



Der Raum der „Jungen Selbsthilfe“ ist mit Lounge-Charakter eingerichtet. Auf den Sesseln haben die angehende Geschäftsführerin Oxana Waldheim (links) und die scheidende Geschäftsführerin Sabine Bütow Platz genommen. FOTO: KOWALEWSKI

Selbsthilfe in der digitalen Welt

Netzwerk will junge Menschen erreichen – zum Beispiel bei Depressionen

VON MARTIN KOWALEWSKI

Bremen – Wer eine Selbsthilfegruppe gründen will oder sucht, findet beim Netzwerk Selbsthilfe einen Ansprechpartner. Als Geschäftsführerin fügte Sabine Bütow (64) dem Verein eine Kontaktstelle hinzu. Ende Februar geht sie in Ruhestand. Derweil wird Nachfolgerin Oxana Waldheim eingearbeitet, wir haben mit beiden gesprochen.

Frau Waldheim, was hat Sie bewegt, hier anzufangen?

WALDHEIM: Ich habe vorher etwas ganz anderes gemacht. Ich war 28 Jahre bei der Geno (Gesundheit Nord, Anm. d. Redaktion). Ich bin jetzt 45. Jetzt ist die Gelegenheit, mich nochmal zu verändern. Auch hier bin ich für Menschen da. Es ist schon eine Herausforderung in der Pandemiezeit. Ich habe ein ganz tolles Team vorgefunden mit geballtem Wissen. Ich bin sicher, dass wir gut aus der Pandemie herauskommen, weil wir viel in Richtung Digitalisierung entwickelt haben. BÜTOW: Frau Waldheim hat gleich in der ersten Vorstellungsrunde gesagt, sie kommt aus Bremen-Nord. Dort gibt es relativ wenig Gruppen, weil Räume fehlen. (...) Es wird ihr erstes Projekt, sich vor Ort für mehr Grün-

Zur Person

Sabine Bütow wurde 1957 in Herten im Ruhrgebiet geboren. Sie studierte Diplom-Pädagogik mit dem Schwerpunkt Gesundheit in Flensburg. In Bremerhaven hat sie den Selbsthilfe-Verein „Bremerhavener Topf“ mit aufgebaut. Seit 1995 ist sie im Verein Netzwerk Selbsthilfe beschäftigt und seit 2004 Geschäftsführerin. **Oxana Waldheim** wurde 1975 in der russischen Stadt Orsk am Ural geboren. Sie ist Spätaussiedlerin und kam 1990 als Schülerin nach Bremen. Im Alter von 17 Jahren begann sie eine Ausbildung als Krankenschwester bei der Klinik-Gesellschaft Gesundheit Nord, wo sie insgesamt 28 Jahre arbeitete, zuletzt in der Position als Klinikpflegeleiterin. Berufsbegleitend absolvierte sie einen Bachelor in Pflegemanagement und einen Master in Gesundheitsmanagement in Osnabrück. mko

dungen einzusetzen. Zur Zeit wird eine Depressions-Gruppe gegründet. Im Januar wird eine Long-Covid-Gruppe hinzukommen. Dies war möglich, weil wir jetzt in einem Gemeindezentrum einen Raum nutzen können.

Frau Bütow, was waren die wichtigsten Themen während Ihrer langen Tätigkeit beim Netzwerk Selbsthilfe?

Ich bin seit 1995 im Verein beschäftigt. Der Verein selbst hat sich 1982 gegründet. Seit 1997 haben wir die Aufgabe der Selbsthilfekontaktstelle im Gesundheits- und Sozialbereich übernommen. Vorher war der Verein eher auf die Unterstützung kleiner Vereine in eben diesen Bereichen ausgerichtet. Es ist

schon was Besonderes im Bundesland Bremen, dass die Arbeit nicht nur auf Krankheiten bezogen ist, sondern auch das Soziale mitgedacht wird.

Was waren damals die großen Themen?

Themenbezogen waren es zuerst die Suchtgruppen und die Verbände der großen chronischen Erkrankungen, die in der Selbsthilfe gemeinsam in der Öffentlichkeit für Anerkennung gestritten haben. Zusammen mit einer Vielzahl von Vereinen, die themenbezogene Selbsthilfegruppen hatten, konnte die Selbsthilfebewegung in Bremen viele gesellschaftliche Themen einbringen. Der Bereich der psychischen Erkrankungen war weniger gut

vertreten. Hier haben wir angefangen, neue Konzepte zu erarbeiten und Gruppen Gründungen länger zu begleiten. 2010 bis 2014 haben wir Migranten und Migrantinnen, hauptsächlich waren es Frauen, Selbsthilfe nahegebracht, so dass der Austausch über Probleme in ihrer Muttersprache möglich wurde. Eine weitere nicht erreichte Zielgruppe waren Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen. Diesen Betroffenen gleichwertig einen Platz in der Selbsthilfe zu geben, war Anlass, mit neuen Konzepten Gruppen zu stützen. Heute gibt es für die Zielgruppe zwei Treffen zum Thema Alkohol. Eine weitere schwer zu erreichende Zielgruppe sind Angehörige, die zu Hause ein Kind, einen Partner oder Eltern pflegen. (...) Wir bilden seit sieben Jahren Ehrenamtliche aus, die Angehörigengruppen begleiten. Zur Zeit gibt es fünf Gruppen, wir planen zwei weitere.

Welche großen Themen werden Ihrer Meinung nach zukünftig auf das Netzwerk Selbsthilfe zukommen?

BÜTOW: Was zukünftig wichtig sein wird, ist, dass man gucken muss, wie man die digitale Welt und die Selbsthilfe gut miteinander verknüpft. Es geht darum, wie digitales und persönliches Treffen sich

gegenseitig bereichern können. Darüberhinaus ist es eine große Herausforderung, die Selbsthilfe bei jungen Menschen gut zu platzieren. Sie müssen sich das so vorstellen, wenn jemand chronisch erkrankt, zum Beispiel an Depressionen, wächst die Erkenntnis, dass man dauerhaft Unterstützung braucht, langsam. Wir stellen das Konzept Selbsthilfe und unsere Kontaktstelle in Ausbildungsstätten und an der Uni Bremen vor. Die Idee ist, die Selbsthilfe früh an die jungen Leute heranzutragen (...).

Frau Waldheim, welche Erfahrungen haben Sie mit dem Bereich Selbsthilfe?

Ich habe im Psychiatrischen Behandlungszentrum Nord gearbeitet. Auch dort fanden in den Räumlichkeiten Treffen von Selbsthilfegruppen statt, zum Beispiel zum Thema Alkohol. Die Betroffenen hatten die Möglichkeit, sich einer Gruppe vor Ort anzuschließen. Anfangs gab es manchmal Unsicherheit, dort hinzugehen. Wer den ersten Schritt gewagt hat, merkte schnell, dass er/sie sich nicht alleine in einer schwierigen Situation befindet. Der Austausch mit den anderen wird als eine Bereicherung erlebt und ein möglicher Ausweg aus der Isolation. Auch das soziale Umfeld wird entlastet.