

Tinnitus-Forum 1-2022

Selbsthilfetag des Netzwerks Selbsthilfe Bremen

„Wir sind da und halten zusammen“

von Gisela Nawroth, Sprecherin der Selbsthilfegruppe Bremen

Der 18. Selbsthilfetag des Netzwerks Selbsthilfe Bremen am 25. September 2021 fand erstmals als Hybrid-Veranstaltung statt – vor Ort in der „etage“ im Herdentorsteinweg und online. Ein Selbsthilfetag braucht sehr viel Zeit für die Planung, und die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Netzwerkes hatten schon sehr lange überlegt, ob und wie dieser Tag in 2021 stattfinden kann.

Niemand konnte ahnen, wie lange uns Corona noch begleiten würde und ob überhaupt

ein Selbsthilfetag wie in den vielen Jahren zuvor mit Infoständen und Publikum möglich sein könnte.

Die Zeit wurde immer knapper und dann musste eine Entscheidung gefällt werden. Die Selbsthilfe sollte sich gerade in dieser schwierigen Zeit unbedingt zeigen, aber Stände und viel Publikum konnte sich niemand vorstellen. Andere Räumlichkeiten mussten gesucht werden und ein Team, das diese Mammutaufgabe in relativ kurzer Zeit lösen konnte.

Eine Hybrid-Veranstaltung sollte es werden. Mit wenig, eventuell sogar ohne Publikum vor Ort, aber mit der Möglichkeit, sich live online der Veranstaltung zuzuschalten. Schon Wochen vorher war die Internetseite für „Tester“ freigeschaltet und man konnte sich mehrere Clips ansehen, denn auch das „Dankeschön-Konzert“ für die Aktiven der Selbsthilfe konnte nicht stattfinden. Vier Musik- und Wortbeiträge sowie drei Wellnessangebote konnten jederzeit angeschaut werden und sind auch noch nach dem Selbsthilfetag

Aktuelles

zugänglich. Die Grußworte zur Eröffnung kamen von Birgit Tillmann für die Bremer Krankenkassen, unserer Sozialsenatorin Anja Stahmann sowie der Gesundheitssenatorin Claudia Bernhard.

Prof. Dr. Olaf Grohn-Samber (Uni Bremen, FGZ) hielt einen Vortrag zum Thema „Gesellschaftlicher Zusammenhalt in Zeiten gesellschaftlicher Spaltung“. Ein Verbund aus elf Hochschul- und Forschungseinrichtungen analysiert gesellschaftliche Herausforderungen der Gegenwart. Das Forschungsinstitut Gesellschaftlicher Zusammenhalt (FGZ) ist ein vom Bundesministerium für Bildung und Forschung gefördertes Institut. Die Themen Corona, Arbeitslosigkeit, Wohlhabende, Arme, unterschiedliche Gesellschaftsschichten, Geflüchtete und die Wut der Bevölkerung auf die Gesellschaft werden unter anderem analysiert. Der Vortrag war überaus interessant und es wurde viel diskutiert. Interessierte können sich unter www.fgz-risc.de informieren.

„Genesungswege gut gestalten – Angehörige einbinden“ lautete das Thema des zweiten Vortrags an diesem Vormittag. Dr. Martin Lison (Ameos Klinik Lübeck) erklärte verschiedene psychische Krankheitsbilder und vermittelte, wie Angehörige mit der zunehmenden Belastung angemessen umgehen können. Oftmals ist das Erkennen einer Erkrankung naher Angehöriger problematisch, und häufig wird sie nicht als solche wahrgenommen. Schwierig sind die Anfänge; Scham, Schuldgefühle und wenig Wissen über die Erkrankung führen oft in Vereinsamung und Burn-out. Hilfe brauchen beide, der Erkrankte und die Angehörigen.

Aus dem Publikum gab es immer wieder Fragen, auch zur Nachsorge nach einem



Gesundheitssenatorin Claudia Bernhard eröffnete den 18. Bremer Selbsthilfetag in der „etage“. Foto: Joachim Schimanski.

Klinikaufenthalt, da eine ambulante Therapie oft mangels freier Therapieplätze lange auf sich warten lässt. Hier wurde auf den Besuch der Selbsthilfegruppen hingewiesen, die aber häufig von den Kliniken nicht erwähnt werden. Eine bessere Zusammenarbeit zwischen Kliniken und der Selbsthilfe wurde generell befürwortet. Dr. Lison machte noch einmal deutlich, wie wichtig die Selbsthilfe für Angehörige von psychisch Erkrankten ist. Außerdem gibt es vermehrt die Möglichkeit einer gemeinsamen Reha mit dem erkrankten Angehörigen, in der beide getrennt umsorgt werden.

Während der Vorträge konnten sich die Zuhörerinnen und Zuhörer online mit Fragen einbringen. Zeitgleich waren auch die drei

Themeninseln online. Zu psychischen Erkrankungen konnten Vertreterinnen der Unabhängigen Fürsprache- und Beschwerdestelle des Gemeindepsychiatrischen Verbunds befragt werden.

Für Suchterkrankungen waren der Arbeitskreis Alkohol, der Guttempler LV Bremen und JIMs Bar zuständig. JIMs Bar, alkoholfreie Cocktails im In- und Outdoorbereich, ist Bremer Projekt, bei dem der Jugendschmerz im Mittelpunkt steht. Für chronische Erkrankungen standen die Bremer Krebsgesellschaft e. V., die Morbus Sudeck-Selbsthilfegruppe sowie die Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke e. V. zur Verfügung.

Der Nachmittag wurde durch eine Talkrunde zum Thema „Identität finden zwischen eigenen Ansprüchen, Mode und Gesellschaft“ die überwiegend von der Jungen Selbsthilfe besucht wurde, abgeschlossen.

Der Selbsthilfetag 2021 während der Coronapandemie war wichtig für die Selbsthilfe um zu zeigen: Wir sind da und wir halten zusammen. Wir alle freuen uns auf einen guten „normalen“ Selbsthilfetag in zwei Jahren mit vielen Besuchern, aber sicherlich auch online. Alle Vorträge, die Talkrunde sowie die Clips und Wellnessangebote sind über die Internetseite www.netzwerk-selbsthilfe.com unter dem Menüpunkt Selbsthilfe aktiv. Der Selbsthilfetag ist verfügbar.