

Bremen, 27. September 2021

Zauberstunde der Selbsthilfe

Talkrunde beleuchtet Stand der Identitätsfindung der jungen Generation

„Es ist in Ordnung, auch mal nicht in Ordnung zu sein. Wir stellen eh die meisten Ansprüche an uns selbst“, so Mara Maeke, Wissenschaftlerin und amtierende Miss Bremen, anlässlich einer Talkrunde am 18. Bremer SelbsthilfeTag des Netzwerks Selbsthilfe. Zum Thema 'Identität finden zwischen eigenen Ansprüchen, Mode und Gesellschaft' war sie wechselseitig im Austausch mit Lisa Albrecht (Hochschule Bremerhaven), Vivien Kramer (Universität Bremen) und Christian Leon (Club 27 und Cafe Noon) sowie dem Publikum. Lisa Albrecht berichtete davon, dass sie früher immer als die Gestresste in ihrem Umfeld galt. Inzwischen habe sie ihren Blickwinkel angepasst und schaue viel mehr auf das, was sie schon geschafft habe. Die junge Studentin ist Teil des Produktions-Teams an der Hochschule Bremerhaven, das sich kurz vor der Fertigstellung des Films '24/7 – Studierende am Limit' befindet. Den Vergleich mit ihrem Vor-Corona-Ich stellt sich die Bremer Lehramtsstudentin Vivien Kramer inzwischen nicht mehr, obwohl sie gerne wieder längere Radtouren machen würde. Die Erfahrung, dass es anderen ähnlich geht, bekam sie durch den Online-Besuch einer Longcovid-Selbsthilfegruppe beim Netzwerk Selbsthilfe und das habe ihr geholfen. Vor 19 Jahren kam Christian Leon aus Guatemala nach Bremen. In seiner Anfangszeit in Deutschland habe er alltägliche Dinge im Leben sich neu erarbeiten müssen. Für ihn war es damals und heute hilfreich, dass er schnell Unterstützer*innen in seinem neuen Umfeld finden konnte. Trotzdem fühle er sich für sein eigenes Glück selbst verantwortlich.



Bildunterschrift (v.l.n.r.): Vivien Kramer, Lisa Albrecht, Sabine Bütow, Mara Maeke sowie Christian Leon mit Unterstützung von seiner Tochter Frieda während der Talkrunde beim SelbsthilfeTag in der etage in Bremen

Alle vier Gesprächspartner*innen tauschten sich unter der Moderation von Sabine Bütow (Geschäftsführerin im Netzwerk Selbsthilfe) aus, die feststellte: "Es gab so viele erfrischende und neue Impulse, dass wir heute eine Zauberstunde der Selbsthilfe erleben durften!" Gemeinsam mit ihrem Team habe sie den diesjährigen SelbsthilfeTag so konzipiert, dass ein Mix aus Angeboten den Zusammenhalt der Selbsthilfe in Bremen auch in Pandemie-Zeiten aufgezeigt habe. "Wenn den vielen Besucher*innen vor Ort und im Netz ein kleines Stückchen von diesem SelbsthilfeTag-Kuchen geschmeckt hat, haben wir unser Ziel erreicht", ergänzte Bütow. „Je nach Hindernis braucht es einen anderen Umgang. Für manche Herausforderungen braucht man erst die richtigen Tools. Es ist eine Stärke nach Hilfe zu fragen. Sehen, dass man nicht alleine ist. Wozu brauchst du Menschen um dich, die dich nicht supporten?! Andere können dir die Tür öffnen, aber du musst selber hindurchgehen. Ich hatte immer einen Plan und jetzt muss ich spontan sein. Warum zeigt Mode nicht die reale Gesellschaft?“, so weitere Aussagen aus der Talkrunde. Genauso wie die Vorträge zum gesellschaftlichen Zusammenhalt von Prof. Dr. Olaf Groh-Samberg und der Genesungseinbindung von Angehörigen von Dr. Martin Lison wurden auch die von Selbsthilfe-Akteuren betreuten Themeninseln zu Sucht-, psychischen und chronischen Erkrankungen von Betroffenen und Interessierten gut genutzt. „Das für uns neue Format einer Hybrid-Veranstaltung hat geklappt und trotzdem wäre es schön, wenn der nächste SelbsthilfeTag wieder mehr reale Begegnungen haben könnte“, meinte Bütow abschließend.