



Auf den Weg gemacht ...

... gesundheitliche Selbsthilfe
in Bremen-Nord





Auf den Weg gemacht...

...gesundheitliche Selbsthilfe in Bremen-Nord

Impressum

Herausgeber

Gesundheitsamt Bremen
Abteilung Sozialmedizinischer Dienst für Erwachsene

Selbsthilfe- und Gesundheitsförderung

Horner Str. 60-70
28203 Bremen
www.gesundheitsamt.bremen.de
Tel.: 0421-361 15 141

Redaktion

Julia von Lengerke
Carmen Vogel

Gestaltung

Harald Freytag

Auflage	100
Erscheinungsdatum	12/2009



Vorwort

Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Selbsthilfegruppen in Bremen-Nord tragen mit ihrem großen Engagement maßgeblich zur Vernetzung und Weiterentwicklung der Selbsthilfe bei. In vielen Stunden gemeinsamer Arbeit erreichten die Gruppen eine Außendarstellung und vor allem eine Außenwahrnehmung, die ganz wichtig für die Menschen unserer Stadt ist. Sie sind wichtig für Menschen, die Hilfe und Unterstützung außerhalb des professionellen Gesundheitssystems suchen. Für diejenigen Menschen, die sich hilflos und mit einer Erkrankung alleine gelassen fühlen. Ebenso bieten sie Bürgerinnen und Bürgern Unterstützung, die ihre Angehörigen bei der Bewältigung einer Krankheit unterstützen möchten.

Die meisten Mitglieder der Selbsthilfegruppen leben mit erheblichen Einschränkungen und Belastungen. Trotzdem nehmen sie sich die Zeit und vor allem, finden zusätzlich die Kraft, sich in Selbsthilfegruppen zu engagieren. Sie beraten andere Menschen und unterstützen sich gegenseitig, und dies ehrenamtlich.

Einleitung

Selbsthilfegruppen bieten Hilfestellungen für die Alltagsbewältigung und geben emotionale Unterstützung. Erfahrungswissen über Krankheiten oder ganz besondere Lebensprobleme wird aus der Sicht Betroffenen weitergetragen. In den Gruppentreffen wird die Isolation des Einzelnen aufgehoben und dadurch das Selbstvertrauen gestärkt. Durch die regelmäßige Teilnahme an den Treffen entsteht ein stützender Zusammenhalt, der Verständnis und Trost gibt, jedoch auch Mut zu neuer Aktivität und verändertem Verhalten macht.

Die Selbsthilfe in Bremen-Nord hat sich innerhalb der letzten vier Jahre gut entwickelt und vernetzt. Diese Broschüre soll zeigen, welchen, oft außergewöhnlichen Weg die Akteure der Selbsthilfe in Bremen-Nord gegangen sind und wie sich die Selbsthilfelandchaft dort nun darstellt.

Im Juni 2006 ergaben die Recherchen zum Gesundheitsselfhilfebericht 2007 des Referates Selbsthilfe- und Gesundheitsförderung im Gesundheitsamt Bremen (im folgenden Text Gesundheitsamt genannt), dass in Bremen-Nord 87 Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich aktiv sind. Sie waren den Schwerpunkten chronische Erkrankungen (22), Alkoholabhängigkeit (33), Behinderungen (16), Krebs (12), nichtstofflichen Süchten (1) und der Trauer (3) zuzuordnen.

Die Verteilung von Selbsthilfegruppen in der Stadt Bremen in Korrelation mit dem Benachteiligungsindex* zeigte deutlich, dass Bremen-Nord überwiegend Stadtteile aufweist, die einen sehr hohen, hohen oder mittleren sozialen Benachteiligungsindex haben. Die Ortsteile mit einem hohen Benachteiligungsindex weisen weniger Selbsthilfegruppen** für Menschen mit psychischen und psychosozialen Probleme auf als Ortsteile mit einem niedrigen Benachteiligungsindex. Nur bei Alkoholgruppen stellt es sich umgekehrt dar. Gruppen zu den Themen Gewalt, nicht stoffgebundene Süchte, Essstörungen, Drogen und der psychischen Erkrankungen fehlten gänzlich.

Um die gesundheitliche Selbsthilfe in Bremen-Nord zu unterstützen, war es wichtig, die vorhandenen Ressourcen zu erkennen und zu aktivieren. Dieser Bericht soll zeigen, wie sich die gesundheitliche Selbsthilfe in Bremen-Nord bis heute entwickelt hat. Er gibt einen Überblick über Aktivitäten der Selbsthilfegruppen, die auch durch die Unterstützung des Gesundheitsamtes zustande gekommen sind.

*Benachteiligungsindex: Das Stadtgebiet Bremen ist in Ortsteile gegliedert, die jeweils mit einer dreistelligen Ortskennzahl (OKZ) versehen sind. Über diese Ortskennzahl ist in Verbindung mit einem Sozialindikator der Grad der sozialen Benachteiligung (Benachteiligungsindex) für die Ortsteile ermittelt worden.

**Mit „Selbsthilfegruppen“ sind in diesem Bericht immer Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich gemeint.



Gesundheitliche Selbsthilfe in Bremen-Nord – Der Anfang: 2006/2007

In Zusammenarbeit mit den Selbsthilfegruppen hat das „Ärztenez Bremen-Nord“ einen ersten „Tag der Selbsthilfegruppen“ organisiert, um Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen in Bremen-Nord besser bekannt zu machen. Ziel war es, den Bürgerinnen und Bürgern sowie den Ärztinnen, Ärzten und anderen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in medizinischen und sozialen Einrichtungen die Selbsthilfe näher zu bringen.

2006 hat das Ärztenetz Bremen-Nord erstmals Verbindung zum Gesundheitsamt aufgenommen. Das Ärztenetz Bremen-Nord interessierte sich für die Selbsthilfegruppen und bat darum, den Kontakt zu den Selbsthilfegruppen in Bremen-Nord herzustellen. Nach Rücksprache mit den Gruppen nannte das Gesundheitsamt die Kontaktpersonen der Selbsthilfegruppen. So entstand an dieser Stelle eine neue Kooperation.

Das Ärztenetz Bremen-Nord e.V. ist ein Zusammenschluss von über 80 Haus- und Fachärzten nahezu aller Fachrichtungen in Bremen-Nord. Ihre Idee war, einen „Tag der Selbsthilfegruppen“ zu organisieren, auf dem sich die Selbsthilfegruppen den Bürgerinnen und Bürgern aus Bremen-Nord und Umgebung vorstellen können.

Im März 2007 lud das Ärztenetz Bremen-Nord die Gruppen ein, die Veranstaltung zu planen. Den Vertretern der Selbsthilfegruppen wurde ein großes Mitbestimmungsrecht eingeräumt. Sie konnten die Inhalte und den organisatorischen Ablauf selbst bestimmen. Die Öffentlichkeitsarbeit wurde dem Ärztenetz Bremen-Nord übertragen. Die Gruppen einigten sich darauf, namentlich auf dem Ankündigungsplakat zu erscheinen.

Am Samstag den 21.04.2007 war es dann soweit. Insgesamt nutzten 24 Selbsthilfegruppen die Gelegenheit, sich im Kulturbahnhof Bremen-Nord (kuba.) vorzustellen. Zur Unterstützung stellte das Ärztenetz Bremen-Nord den Gruppen nach medizinischen Schwerpunkte, Ärztinnen und Ärzte zur Seite. Sie standen als AnsprechpartnerInnen während der gesamten Veranstaltung an den Informationsständen zur Verfügung. Damit konnte die Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfegruppen und Ärztinnen und Ärzten intensiviert, aber auch den Bürgern medizinischer Rat geboten werden.

Auch das Gesundheitsamt beteiligte sich, um die Gruppen zu unterstützen und an ihrem Informationsstand die BesucherInnen über die Möglichkeiten der Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung zu beraten.

An diesem ersten „Tag der Selbsthilfegruppen“ war die Besucherzahl noch überschaubar – dennoch fiel auf, dass viele Besucher die Veranstaltung gezielt aufsuchten um Rat zu bestimmten Problemen ihrer Krankheit zu erhalten.

Besonders ist hervorzuheben, dass es zu einer Annäherung und gegenseitiger Wertschätzung der beiden Akteure gekommen ist. Sowohl die Ärztinnen und Ärzte im Ärztenetz als auch die Mitglieder in den Selbsthilfegruppen haben die Gelegenheit zum gemeinsamen Austausch genutzt. Die anfängliche Skepsis der Selbsthilfe- und Gesundheitsförderung über das Interesse der Ärzteschaft an den Selbsthilfegruppen hat sich nicht bestätigt, sondern im Gegenteil, sie ist zugunsten einer guten Zusammenarbeit gewichen.



LOKALES

„Messe“ der Selbsthilfegruppen

Großer Info-Tag findet am 21. April im Kulturbahnhof statt

Von unserem Redakteur
Jürgen Theiner

BREMEN-NORD. 23 Patientenvereinigungen aus Bremen-Nord und anderen Teilen des Stadtgebietes bereiten sich auf den ersten „Tag der Selbsthilfegruppen“ vor, der am Sonntag, 21. April, das Spektrum der Gruppen und ihrer Hilfsangebote dokumentieren soll. Die Veranstaltung findet von 11 bis 16 Uhr im Kulturbahnhof statt.

Als Veranstalter tritt das Ärztenetz Bremen-Nord auf, das mit Medizinern verschiedener Fachrichtungen ebenfalls im Kuba präsent sein wird. Der Vorstand des Ärztenetzes unterstrich bei einem Pressegespräch anlässlich der Vorstellung des Projektes die Bedeutung der Selbsthilfegruppen bei der Heilung schwerer Erkrankungen. In manchen Fällen, wie etwa bei der Alkoholsucht, sei der Dialog mit anderen Betroffenen sogar ein „wesentliches therapeutisches Element“, hob Netzwerk-Vorsitzender Dietmar Heupel die Rolle der Patientenzusammenschlüsse hervor. In den Gruppen werde oft auch thematisiert, worüber sich mancher mit seinem Arzt nicht unterhalten mag – Fragen des Umgangs mit der Krankheit etwa über sexuelle Probleme, die aus ihr resultieren. Auch bei den wirtschaftlichen Aspekten einer Erkrankung, wie etwa dem Ausscheiden aus dem Erwerbsleben, verfügten die Selbsthilfeinitiativen oft über einen großen Erfahrungsschatz.

Dr. Iris Steck geht davon aus, dass die Anonymität einer Selbsthilfe-„Messe“ vielen noch nicht organisierten Patienten den Kontakt zu den jeweiligen Gruppen erleichtern wird. Manche Kranke verspürten nämlich eine gewisse Schwellenangst, insbesondere im psychotherapeutischen Bereich. Grundsätzlich sei das Interesse an der Selbsthilfe jedoch enorm. „Das sah man zum Beispiel bei der Eröffnung der Geschäftsstelle der Krebsgesellschaft an der Reeder-Bischoffstraße. Denen wurde regelrecht die Bude ingerannt“, erinnert sich Iris Steck.

Ihre Teilnahme am „Tag der Selbsthilfegruppen“ haben bisher folgende Vereini-



Federführend bei der Vorbereitung des Selbsthilfetages: Dietmar Heupel, Dr. Iris Steck und Dr. Jürgen Fischer-Thalacker.

FOTO: JÜRGEN THEINER

gungen zugesagt: SHG Anonyme Alkoholiker, Al-Anon-Familiengruppen, Alateen (Erwachsene Kinder von Alkoholikern), Deutscher Guttempler-Orden, Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe, Elternverein für psychomotorische Entwicklungsförderung Ep-symo, Bremer Krebsgesellschaft, Deutsche Rheuma-Liga, Bremer Vereinigung Morbus Bechterew, Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew (Gruppe Bremen-Nord), Deutsche Parkinson-Vereinigung, Deutscher Dia-

betiker-Bund, SHG Asbestose, SHG Ilco (Darm-Blasenerkrankungen, künstliche Darmausgänge), Polynurotherapie-SHG in Bremen-Nord, Verwaiste Eltern und Geschwister, Leukämie-Lymphom- und Plasmozytom-Treff Bremen-Nord, SHG für Epilepsiekranke in Bremen-Nord, SHG Krebsnachsorgegruppe Bremen-Nord, IG Dialysepatienten und Nierentransplantierte, SHG Lyme Borreliose, Agoraphobie Bremen und SHG Osteoporose Bremen-Nord.



Aus: „Die Norddeutsche“

AUSGABE NR. 87
REGIONALAUSGABE

Selbsthilfegruppen stellen ihre Arbeit dar

BREMEN-NORD (THE). Beim „Tag der Selbsthilfegruppen“, der am Sonnabend, 21. April, von 11 bis 16 Uhr im Kulturbahnhof stattfindet, werden mehrere Gruppen ihre Arbeit außer durch Info-Stände auch mit Vorträgen darstellen. „Um Kinder trauern – mit der Katastrophe leben“ lautet der Titel eines Vortrags der Gruppe „Verwaiste Eltern und Geschwister Bremen e.V.“, der um 15 Uhr beginnt und rund eine Stunde lang dauert. Die Selbsthilfegruppe der Polyneuropathiepatienten stellt sich ab 12 Uhr in einem zehnminütigen Vortrag vor. Auch die SHG „Pflegerische Angehörige“ plant eine fünfminütige Kurzpräsentation.

Von der Agoraphobie bis zur Krebsnachsorge

Erster Tag der Selbsthilfegruppen im Kulturbahnhof

Ve gesack – Den Patienten die Scheu vor der Gruppe nehmen und Schwellenängste abbauen, das erhofft sich das Ärztenetz Bremen-Nord e. V. insbesondere für den von ihnen initiierten ersten Tag der Selbsthilfegruppen am kommenden Samstag, 21. April, im Kulturbahnhof. Von 11 bis 16 Uhr stehen den Besuchern über 20 Selbsthilfegruppen aus Bremen-Nord und -Stadt sowie Ärzte des Ärztenetzes zu Gesprächen zur Verfügung.

Selbsthilfegruppen helfen häufig bei Problemen, mit denen Patienten sonst alleine bleiben würden, ist der Netzwerk-Vorsitzende Dietmar Heupel überzeugt. Sie seien eine wichtige Unterstützung bei der Heilung schwerer Krankheiten. Patienten erhielten Betreuung, „die wir in der Praxis gar nicht leisten können“. Beispielsweise bei alkoholkranken Menschen seien Selbsthilfegruppen ein „wesentliches therapeutisches Element“.

„Es hilft zu wissen, daß der andere die gleichen Probleme hat. Da werden oft Dinge besprochen, die mit dem Arzt nicht besprochen werden“, weiß Dr. Iris Steck vom Vorstand des Ärztenetzes. Selbsthilfegruppen böten emotionalen Halt und Rat bei Fragen, die nicht unbedingt in den medizinischen Bereich fielen. Die Psychiaterin hofft auch, daß die Anonymität des Selbsthilfetages Patienten den



Dr. Jürgen Fischer-Thalacker (li.), Dr. Iris Steck und Dietmar Heupel vom Vorstand des Ärztenetz Bremen-Nord laden ein zum ersten Tag der Selbsthilfegruppen. FOTO: DF

Kontakt zu den Gruppen erleichtert.

Etwa 230 Selbsthilfegruppen gibt es in Bremen. Vor allem die Nordbremer Gruppen hat der Ärztenetz-Vorstand angesprochen. „Es sind auch Gruppen dabei, die bisher nur in Bremen-Stadt vertreten sind und die eventuell planen, zusätzlich in Nord eine Gruppe aufzubauen“, so Iris Steck. Da gäbe es durchaus Nachholbedarf in Bremen-Nord. Denn bis in die Innenstadt zu fahren, sei für viele Betroffene eine zusätzliche Hürde.

Zu denen, die ihre Teilnahme am Selbsthilfetag zugesagt haben, gehören folgende Gruppen: Agoraphobie Bremen e. V., AL-Anon Familiengruppen, Alateen-Erwachsene Kinder von Alkoholikern, Bremer Krebsgesellschaft e. V., Bremer Vereinigung Morbus Bechterew e. V., Deutsche Parkinson Vereinigung e. V.,

Deutsche Rheuma-Liga – Landesverband Bremen e. V., Deutscher Guttempler-Orden Distrikt Berme e. V., Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe, EPSYMO – Elternverein für psychomotorische Entwicklungsförderung e. V., Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew Gruppe Bremen-Nord, Deutscher Diabetiker Bund, SHG Asbestose, SHG ILCO (Damen-Blasenerkrankungen), Polyneuropathie SHG in Nord, Verwaiste Eltern und Geschwister e. V., Leukämie-Lymphom und Plasmozytomtreff Bremen-Nord, SHG für Epilepsiekranken in Bremen-Nord, SHG Krebsnachsorgegruppe Bremen-Nord, IG Dialysepatienten und Nierentransplantierte, Lyme-Borreliose, SHG Osteoporose Bremen-Nord, Netzwerk Selbsthilfe Bremen e. V. und Gesundheitsamt Bremen. DF

„Einen besseren Zugang zu den Angeboten eröffnen“

Erster Tag der Selbsthilfegruppen / Resonanz verhalten

Von unserer Mitarbeiterin
Anke Mirsch

VEGESACK. Wäscheschleuder, Bügelbrett, Heizkissen, Diaprojektoren, Staubsauger, Rasenmäher. Alles Alltagsdinge, die laut einer Anschauungstafel eines gemeinsam haben: Sie sind mögliche Asbestquellen im Haushaltsbereich.

„Dass Asbest nur gefährlich ist, wenn es zersägt oder zertrümmert wird, stimmt nicht“, räumt Heinz Barkhausen mit einem Irrtum auf. „Es gibt immer Abrieb. Das wird nur verschwiegen.“ Er und Heiko Radloff von der Selbsthilfegruppe Asbestose, Asbesterkranke haben die Tafel an ihrem Stand aufgestellt, um am Tag der Selbsthilfegruppen auf die Gefahren des faserigen Minerals aufmerksam zu machen. Beide erleben die Folgen des Asbestabriebs bis heute am eigenen Leib. Sie leiden unter hochgradiger Asbestose, einer unheilbaren Krankheit, bei der die Lunge nach und nach verhärtet und somit funktionslos wird.

Die Asbestose-Selbsthilfegruppe ist eine von insgesamt 26 Gruppen, die sich am Tag der Selbsthilfegruppen am vergangenen Sonnabend im Kulturbahnhof der Öffentlichkeit vorstellt und über Angebot und Hilfestellungen informiert. Initiiert hat die Veranstaltung, die zum ersten Mal stattfindet, das Ärztenetz Bremen-Nord. Ziel ist es, „dass die Bevölkerung einen besseren Zugang zu den Gruppen erhält, aber auch der Austausch untereinander und mit den Ärzten erleichtert wird“, erläutert der erste Vorsitzende des Ärztenetzes, Dietmar Heupel. Die Bereitschaft der Gruppen mitzumachen, sei groß gewesen. „Die waren alle sofort begeistert von der Idee.“ Nun müsse man die Resonanz abwarten. „Das ist ja so ein Versuchsballon. Da müssen wir natürlich noch draus ernen, was wir besser machen können.“

Möglicherweise lässt sich beim nächsten Mal die Terminwahl noch optimieren. Mitler BreNor als harten Konkurrenten an diesem Wochenende finden sich zumindest

während der Mittagszeit nur wenige Besucher im Kuba ein. Statt mit Außenstehenden zu reden bleibt vielen Mitgliedern der Selbsthilfegruppen (SHG) nichts anderes übrig, als mit ihresgleichen ins Gespräch zu kommen. Wer aber erscheint, nimmt die Möglichkeit wahr, sich in einem sehr persönlichen Rahmen über die Gruppen und Krankheitsbilder zu informieren.

So zum Beispiel über Morbus Bechterew, Darm- und Blasenerkrankungen, Epilepsie und Agoraphobie, oder auch über den Freundeskreis für Suchtkranke oder den Verein Verwaiste Eltern und Geschwister. Eipe Besucherin, die namentlich nicht genannt werden möchte, nutzt die Gelegenheit, sich über Polyneuropathie schlau zu machen. „Die Krankheit kannte ich vorher gar nicht“, sagt sie. Den Austausch mit einer Betroffenen von der SHG fand sie „sehr interessant“. „Die hat sehr offen von sich erzählt.“ Sie selber besuche ebenfalls eine Selbsthilfegruppe und könne nur jedem empfehlen, sich bei Bedarf an solch eine Gruppe zu wenden. „Man kann da viel los werden. Das ist wie eine Therapie, die nichts kostet.“

Ganz ähnlich erlebt auch Hans-Hermann Meyerdieks, Leiter einer Selbsthilfegruppe, den Austausch mit anderen Erkrankten. Gerne würde er seine positiven Erfahrungen weitergeben, doch erst einmal müssten die Betroffenen in die Gruppen kommen. Und genau da liegt seiner Meinung nach das Problem. „Die Leute wollen sich nicht zu erkennen geben. Die haben Angst, dass sie erzählen müssen, wie es ihnen geht.“ Aus diesem Grund sei er auch nicht überzeugt davon, dass die Veranstaltung ein Erfolg wird. „Aber vielleicht ist das hier auch ein anderes Forum und es kommen doch noch viele Besucher“, wünscht er sich. Diese Hoffnung hegt auch Heupel. „Der Tag der Selbsthilfengruppen soll eine Art Basar sein. Wer will, kann ins Detail gehen oder aber sich einfach nur eben informieren.“



Beim ersten Tag der Selbsthilfegruppen stellten sich die unterschiedlichsten Gruppen und Vereine der Öffentlichkeit vor und boten die Gelegenheit zum Gespräch. AM-FOTO: MIRSCH



Insgesamt 25 Gruppen nahmen am Sonnabend am „Tag der Selbsthilfegruppen“ im Kulturbahnhof teil. Im Vordergrund standen dabei Gespräche der Besucher mit den Vertretern einzelner Interessensgruppen. FOTOS (2): CHRISTIAN KOSAK

Aktivitäten 2007/2008

Nachdem der erste Tag der Selbsthilfegruppen in Bremen-Nord ein Erfolg war und alle Beteiligten die Kooperationsarbeit als sehr positiv bewerteten, war die Wiederholung in Form eines 2. Tages der Selbsthilfegruppen eine logische Konsequenz. Schon während der Planung ab November 2007 bezog das Ärztenetz Bremen-Nord die Selbsthilfegruppen intensiv mit ein. Die Gruppen entwickelten ein gemeinsames Werbebanner mit der Aufschrift „Tag der Selbsthilfegruppen 12.04.2008“. Außerdem entstand ein gemeinsames Logo der „Selbsthilfegruppen Bremen-Nord“. Das Gesundheitsamt förderte beide Maßnahmen zur Verbesserung der Öffentlichkeitsarbeit finanziell. Zwei Monate vor dem Tag der Selbsthilfegruppen 2008 hielten das Ärztenetz Bremen-Nord und die Selbsthilfegruppen eine gemeinsame Pressekonferenz ab. Viele regionale Medienvertreter waren anwesend.





Die Idee der Selbsthilfegruppen, eine Serie über die Darstellung ihrer Arbeit in der regionalen Presse zu platzieren, hat der Weser-Report aufgegriffen. Über mehrere Monate erschien wöchentlich ein Artikel zur Serie „Selbsthilfegruppen in Bremen-Nord“. Auch untereinander vernetzten sich die Selbsthilfegruppen sehr intensiv, was eine gute Zusammenarbeit ermöglichte. Der Selbsthilfetag fand wieder im kuba. statt.

Auch diesen Selbsthilfetag unterstützte und förderte das Gesundheitsamt. Das Ärztenetz Bremen-Nord e.V. stand diesmal weniger als Organisator sondern eher als Unterstützer den Selbsthilfegruppen zur Seite.



Wir laden Sie recht herzlich ein zum

Tag der Selbsthilfegruppen

im Gesundheitsbereich
am 12. April 2008

im Kulturbahnhof Bremen-Nord
(Hermann-Fortmann-Straße / Rückseite Bahnhof Vegesack)

Von 11:00 Uhr – 17:00 Uhr kann der interessierte Besucher sich **kostenfrei über die Arbeit der Selbsthilfegruppen informieren.**

Ärzte verschiedener Fachrichtungen des Ärztenetzes Bremen-Nord e.V. stehen als Ansprechpartner zur Verfügung.

Info über: **Ärztenetz Bremen-Nord e.V.**
Weserstr. 64, 28757 Bremen
Tel. 0421/9886655, FAX 0421/9886654
www.aerztenetz-hbnord.de
e-Mail: aerztenetz@nord-com.net

Unterstützt wird diese Veranstaltung durch die Selbsthilfe- und Gesundheitsförderung im Gesundheitsamt Bremen, der AOK Bremen/Bremerhaven und dem BKK Landesverband Niedersachsen/Bremen.



Viele Menschen leiden unter chronischen Erkrankungen. In Selbsthilfegruppen erfahren Betroffene und Angehörige, wie man damit am Besten leben kann. Oft ist der Weg in die Gruppe aber schwer und so findet am 12. April der zweite Nordbremer Tag der Selbsthilfegruppen statt. FOTO: JG

„Wir stehen nicht allein“

Zweiter Selbsthilfetag im Kulturbahnhof: Informationen für Kranke und Angehörige

Bremen-Nord – Zum zweiten Mal findet am Samstag, 12. April im Vegesacker Kulturbahnhof ein „Tag der Selbsthilfegruppen“ statt. Besonders chronisch Kranke und Angehörige können sich an diesem Tag von 11 bis 17 Uhr umfassend darüber informieren, wie es den Betroffenen gemeinsam viel besser gelingt, ihren Alltag zu bewältigen. Neben rund 25 Info-Ständen der verschiedenen Gruppen wird auch das Gesundheitsamt präsent und dabei behilflich sein, individuelle Frage zu beantworten.

Organisiert wird die Veranstaltung von den vielen teilnehmenden Nordbremer Selbsthilfegruppen und dem Ärztenetz Bremen-Nord. Das hat bereits 2006 den Kontakt zu den Gruppen gesucht, weil neben der fachärztlichen Behandlung der Erfahrungsaustausch und die gegenseitige Hilfe der Betroffe-

nen eine wichtige Ergänzung bei dem Bemühen ist, mit der Krankheit neue Lebensperspektiven zu entwickeln.

„Was der Arzt tun kann, ist nur ein Teilaspekt“, brachte dies Dr. Dietmar Heupel vergangene Woche auf den Punkt. Dem Vorsitzenden des Ärztenetzes Bremen-Nord geht es daher zusammen mit seinen Kollegen darum, das besondere Expertenwissen der informierten Patienten nutzbar zu machen.

Vertreter einiger Selbsthilfegruppen sind da mit ihren Formulierungen schärfer: „Es genügt nicht, nur Tabletten gegen Schmerzen zu schlucken“, erklärte ein Mitglied der Morbus Bechterew Gruppe, die dort viele Ratschläge und Tips erhalten und auch weitergegeben hat und daher der Überzeugung ist: „Der Schritt in

die Gruppe heißt Verantwortung für sich selber und für die Angehörigen zu übernehmen.“

Vielfach, so mehrere Vertreter der Gruppen, ist aber das Schamgefühl der Betroffenen stärker. Die Hemmschwelle ist riesig, doch gerade die Tabuisierung der Krankheit führt häufig zu zusätzlichen Problemen. „Die meisten kommen erst, wenn es ihnen sehr schlecht geht“, weiß eine Frau aus der Epilepsie-Gruppe, die selber lange gezögert hat.

Jetzt wirbt sie mit vielen anderen dafür, die Schwellenangst zu überwinden, weil man gemeinsam freier wird, stärker und ein wenig zuversichtlicher. Oft ist es schon ein großer Gewinn, daß man spürt, mit den Problemen nicht allein zu sein. Auf den regelmäßigen Treffen der unterschiedlichen

Selbsthilfegruppen wird keineswegs immer nur über Krankheitsverläufe, Therapiemöglichkeiten oder den Umgang mit Ämtern und Behörden gesprochen.

„Wir unternehmen auch eine Menge“, berichtet ein Mitglied der Blumenthaler Leukemie-Gruppe. Ähnlich ergieht es auch Suchtkranken, die sich treffen und zusammen ohne Bier und Schnaps feiern.

Einige Selbsthilfegruppen gibt es in Bremen-Nord noch gar nicht. Weite Wege sind aber für viele ein Problem. Besonders auch für Menschen mit Angst-Erkrankungen und Depressionen ist das ein großes Problem. So kann der Selbsthilfetag im Kuba an der Hermann-Fortmann-Straße 32 auch dazu beitragen, dass sich Interessierte – mit Unterstützung vom Gesundheitsamt – zusammenfinden und eine Gruppe gründen. JG

.....
**Tabuisierung
 schafft noch
 mehr Probleme**



Wenn Blitze im Gehirn zucken

Epilepsie-Selbsthilfegruppe Bremen-Nord unterstützt Betroffene und Angehörige

VON
REGINA DRIELING

Kürzlich stellten sich über 20 Nordbremer Selbsthilfegruppen im Kulturbahnhof Vegesack vor. Darunter auch die Selbsthilfegruppe für Epilepsie-Kranke in Bremen-Nord für betroffene Erwachsene und deren Angehörige.

NORD Es gibt viele Ursachen für Epilepsien. So können bereits Babys daran erkranken, die Hirnschädigungen während der Schwangerschaft oder der Geburt oder auch nach der Geburt erlitten haben. Aber auch Gehirn- oder Hirnhautentzündungen, Hirntumore, Durchblutungsstörungen und

Stoffwechselkrankheiten des Gehirns beziehungsweise Verletzungen des Gehirns, beispielsweise bei einem Unfall, können zu Epilepsien führen. Am häufigsten ausgelöst wird die Krankheit allerdings durch unbekannte Faktoren.

In Deutschland leiden zirka 800.000 Patienten unter Epilepsien, ein Drittel davon ist jünger als 16 Jahre. Jährlich kommen rund 40.000 Fälle dazu. Allerdings kann es jeden treffen, denn bei der Epilepsie handelt es sich um die häufigste chro-

nische Krankheit des zentralen Nervensystems. Etwa fünf Prozent der Bevölkerung erkranken

irgendwann im Leben an epileptischen Anfällen, die meistens aber nur vorübergehender Natur sind. Viele Betroffene vergleichen einen Anfall mit zuckenden Blitzen im Gehirn. Epilepsie ist keine Erbkrankheit, lediglich eine erhöhte Bereitschaft zu Anfällen wird vererbt.

Die Nordbremer Selbsthilfegruppe trifft sich jeden zweiten Dienstag im Monat um 19 Uhr im Neurologischen Rehasentrum Friedehorst zum Informationsaustausch. Weiterhin werden mögliche Hilfen für den Alltag angeboten und Kontakte zu anderen Selbsthilfegruppen, Ärzten oder weiteren Fachleuten vermittelt. Näheres bei Elke Uhlenwinkel, Telefon 63 68 567 oder Gerd W. Kipping, Telefon 0 42 09 / 26 12.



Bewegung steht im Vordergrund

Stadtteilgruppe der Deutschen Parkinson Vereinigung trifft sich montags in Bremen-Nord

VON
REGINA DRIELING

Am 12. April werden sich über 20 Selbsthilfegruppen aus Bremen-Nord im Vegesacker Kulturbahnhof präsentieren. Dazu gehört auch die regionale Selbsthilfegruppe der Deutschen Parkinson Vereinigung.

NORD Die Deutsche Parkinson Vereinigung wurde 1981 in Neuss gegründet, bereits ein halbes Jahr später entstand die Regionalgruppe Bremen, die vom Nordbremer Ehepaar Winkelesser ins Leben gerufen wurde.

Die Gruppe zählt aktuell 260 Mitglieder und ist in mehreren Bremer Stadtteilen

aktiv.

Das Ziel besteht darin, Betroffene und Angehörige beim Bewältigen der chronischen Krankheit Parkinson zu unterstützen.

Diese Unterstützung erfolgt beispielsweise in Form von Beratungs- oder Bewegungsangeboten sowie logopädischen Übungen.

Denn Parkinson ist eine Krankheit, die sämtliche Muskelgruppen des menschlichen Körpers angreift.

In Bremen-Nord gibt es außerdem eine Stadtteilgruppe, die sich montagsnachmittags zur Gymnastik trifft. Anschließend setzen sich die Teilnehmer zusammen, um

sich auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen.

Außerdem findet jedes Jahr ein Seminar für Angehörige und Betroffene statt. Dabei stehen insbesondere Bewegung, Spiel, Tanz und Spaß im Vordergrund. Ein Vortrag sowie Gruppengespräche zum jeweiligen Seminarthema runden die Veranstaltung ab. Die Teilnehmer sollen sich in der Gemeinschaft geborgen fühlen und feststellen, dass sie sich mit ihrer Krankheit nicht zu verstecken brauchen. Weitere Informationen unter Telefon 1 63 41 27.





Guttempler leben enthaltsam

Mitglieder lehnen Alkohol und andere Rauschmittel ab / Gespräche und Beratung

VON
REGINA DRIELING

Am 12. April werden sich über 20 Selbsthilfegruppen aus Bremen-Nord im Vegesacker Kulturbahnhof präsentieren. Dazu gehören auch die Guttempler-Gemeinschaften in Bremen-Nord.

VEGESACK Die Guttempler leben enthaltsam. Sie verzichten auf Alkohol und andere Rauschmittel. Durch gemeinschaftliche Erlebnisse wie beispielsweise das Nutzen von Bildungs- oder Kulturangeboten wollen die Mitglieder ein erfülltes Leben erreichen.

In Gesprächsgruppen können sich Suchtkranke, Gefährdete und Angehörige in-

formieren oder sich einfach mal aussprechen. Diese Gesprächsgruppen arbeiten nach dem Selbsthilfeprinzip und sind für alle Interessierten offen. Alle Menschen, die auf irgendeine Weise durch ein Suchtproblem in Schwierigkeiten geraten sind, werden in den Gesprächsgruppen willkommen geheißen. Alter, Berufsstand, Einkommen oder Namen spielen dabei keine Rolle.



Wer möchte, findet bei den Guttemplern Menschen, die zuhören oder auch antworten, wenn es gewünscht wird – egal wohin die Abhängigkeit einen Betroffenen bisher getrieben hat. Das Hauptaugenmerk der Gesprächsgruppen liegt auf der Alkohol- beziehungsweise Medikamentenabhängigkeit.

Ein ungeschriebenes Gesetz der Gruppe ist es, jeden Teilnehmer unabhängig von seiner Biografie zu achten.

In Bremen-Nord gibt es sieben Guttempler-Gemeinschaften als Ansprechpartner.

Nähere Informationen erteilt Manfred Schlüter unter Telefon 65 50 46.

Brustkrebs ist kein Tabuthema

Selbsthilfegruppe in Farge ist sehr aktiv / Diverse Vorträge zu aktuellen Themen

VON
REGINA DRIELING

Am 12. April werden sich über 20 Selbsthilfegruppen aus Bremen-Nord im Vegesacker Kulturbahnhof in der Hermann-Fortmann-Straße präsentieren. Dazu gehört auch die Krebsnachsorgegruppe aus Farge.

NORD Die Krebsnachsorgegruppe in Farge wurde 1988 von Katrin Feldmann gegründet und anschließend erfolgreich geleitet. 2002 bekam die engagierte Nordbremenin für ihre Leistung sogar das Bundesverdienstkreuz verliehen.

Die Krebsnachsorgegruppe in Farge hilft Frauen, die an

Brustkrebs erkrankt sind, sich wieder in die Gesellschaft einzugliedern und mit ihrer Krankheit zu leben. Die Betroffenen erfahren hier, dass Krebs kein Tabuthema ist.

Durch Bewegungs-, Spiel- und Entspannungsangebote soll die Grundlage geschaffen werden, um die körperliche Leistungsfähigkeit der Frauen zu steigern, funktionelle Einschränkungen zu vermindern und ein neues Körperbewusstsein zu schaffen.



Die Teilnehmerinnen tauschen sich aus und unterstützen Neuerkrankte moralisch. Außerdem sind die Frauen sehr aktiv und unternehmen viel gemeinsam. Unter anderem nehmen die Betroffenen am Venuslauf für Brustkrebserkrankte teil und informieren in der Öffentlichkeit über die Krankheit. Des Weiteren werden häufig Referenten zu aktuellen Themen eingeladen.

In der AWO-Begegnungsstätte Eva-Seligmann-Haus, Farger Straße 136, treffen sich donnerstags regelmäßig zwei Gruppen. Außerdem wird montags und dienstags Warmwassergymnastik in St. Magnus angeboten. Weitere Informationen erteilt Ulrike Schlicht unter Telefon 6 36 25 93.



Ein Biss verändert das Leben

Zecken übertragen Borreliose / Impfung nicht möglich / Symptome bis zwei Jahre später

VON
REGINA DRIELING

Kürzlich stellten sich über 20 Nordbremer Selbsthilfegruppen im Kulturbahnhof Vegesack vor. Darunter war auch die Borreliose-Selbsthilfegruppe Bremen.

NORD Borreliose ist eine von Zecken übertragene bakterielle Erkrankung. Im Gegensatz zur Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME), die auch von Zecken übertragen wird, kann man sich gegen Borreliose nicht impfen lassen. Jährlich werden 60.000 bis 100.000 Menschen in Deutschland mit Borrelien infiziert.

Zecken, eine Überfamilie innerhalb der Milben, die zu den Spinnentieren zählen, fallen nicht von Bäumen, sondern sie lauern auf Gräsern, unter Blättern

oder auch im Unterholz. Dort werden sie abgestreift, wenn sich der potenzielle Wirt durch das Gras bewegt.

Frühe Symptome der Borreliose treten Tage bis Wochen, später Symptome Monate bis zu zwei Jahren nach dem Zeckenstich auf.

Die Selbsthilfegruppe Borreliose ist eine offene Gesprächsgruppe von Betroffenen, die unter der Krankheit Borreliose leiden. Da die Borreliose durch ihren langwierigen Verlauf nicht nur für die Betroffenen



selbst eine große Belastung ist, sind auch Angehörige und Interessierte zum Erfahrungs- und Informationsaustausch willkommen.

Die Gruppe trifft sich an jedem zweiten Dienstag im Monat um 19 Uhr in der Faulenstraße 31. Weitere Informationen erteilt Eleonore Bensing, die die Gruppe seit elf Jahren leitet, unter Telefon 38 56 58 oder per E-Mail an: e.a.bensing@t-online.de

Betroffen sind junge Erwachsene

Bremer Vereinigung Morbus Bechterew e. V. setzt sich für Belange von Patienten ein

VON
REGINA DRIELING

Am 12. April werden sich über 20 Selbsthilfegruppen aus Bremen-Nord im Vegesacker Kulturbahnhof präsentieren. Dazu gehört auch die Bremer Vereinigung Morbus Bechterew e. V.

NORD Die Selbsthilfegruppe steht Menschen, bei denen Morbus Bechterew diagnostiziert wurde, mit Beratungs- und Bewegungsangeboten zur Seite.

Morbus Bechterew ist eine chronische, entzündliche, rheumatische Erkrankung des Bewegungsapparats bislang unbekannter Ursache. Häufig betrifft sie junge Erwachsene.

Die Krankheit beginnt meistens vor dem 40. Lebensjahr mit einem tief-sitzenden Kreuzschmerz.

Ausgeprägte Morgensteifigkeit, die sich bei Bewegung bessert, ist ein weiteres Krankheitszeichen. Im weiteren Verlauf kommen Schmerzen aufgrund von Entzündungen an den Knochen-sehnenansätzen, der gesamten Wirbelsäule, den Gelenken und am Brustkorb hinzu. Auch können Augen in Form einer Regenbogenhaut-entzündung betroffen sein.



Durch regelmäßige Krankengymnastik, Bewegungsbäder und leichte sportliche Betätigung, kann die Krankheit positiv beeinflusst werden.

Unter dem Motto „Bechterewler brauchen Bewegung“ bietet die Selbsthilfegruppe in Bremen-Nord im Friedehorster Therapeutikum montags Wassergymnastik unter Anleitung einer Krankengymnastin an. In der Innenstadt werden außerdem Trockengymnastik und Volleyball für Betroffene angeboten.

Zweimal wöchentlich, montags von 12.30 bis 16 Uhr, und donnerstags von 8.30 bis 12 Uhr, können sich Interessierte in der Geschäftsstelle unter Telefon 53 39 99 informieren.



Krankheit oft erst spät erkannt

Fibromyalgie-Betroffene leiden oft unerträgliche Schmerzen / Monatliche Gruppentreffen

VON
REGINA DRIELING

Am 12. April werden sich mehr als 20 Selbsthilfegruppen aus Bremen-Nord im Vegesacker Kulturbahnhof präsentieren. Dazu gehört auch die Gruppe „Fibromyalgie“.

VEGESACK Wer an Fibromyalgie erkrankt ist, hat neben den schmerzhaften Symptomen der Krankheit ein weiteres Problem: Da diese weichteilrheumatische Erkrankung weder per Blutbild noch mittels Röntgenaufnahmen nachgewiesen werden kann, gelten die Betroffenen oft als Simulanten.

Dabei leiden die Erkrankten häufig unerträgliche Schmerzen (besonders an nasskalten

Tagen) und nehmen schon morgens morphinhaltige Schmerzmittel, um den Tag zu überstehen. Zur Therapie wird häufig Amitriptylin verabreicht, ein sogenanntes Antidepressiva, das unter anderem Einfluss auf die Schmerzverarbeitung im Gehirn und auf das Schlafzentrum hat.

Meist beginnt die Erkrankung in der zweiten Lebenshälfte. Es treten zahlreiche scheinbar nicht zusammenhängende Beschwerden wie über den ganzen Körper verteilte Schmerzen

im Bewegungsapparat, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Schlafstörungen, und unruhige Beine sowie wie Darm- und Blasenprobleme oder Morgensteifigkeit auf. Charakteristisch ist die erhöhte Druckempfindlichkeit bestimmter genau bekannter Körperpunkte („tender points“). Die Beschwerden bessern sich oft in Wärme, bei ausreichend tiefem Schlaf, sowie bei Abwesenheit von körperlicher Überanstrengung und Stress. Heilbar ist die Krankheit bisher nicht.

Die Gruppe trifft sich an jedem ersten Mittwoch im Monat um 18 Uhr im Bürgerhaus Vegesack. Weitere Informationen bei der Gruppenleiterin, Telefon 0 42 09 / 98 75 50, oder ihrer Stellvertreterin, Telefon 60 07 42 5.



Krankheit ist noch nicht heilbar

Morbus Bechterew: Wirbelsäule, Gelenke oder andere Körperorgane werden angegriffen

VON
REGINA DRIELING

Es gibt diverse Selbsthilfegruppen in der Region Bremen-Nord. Dazu gehört auch die Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew, Gruppe Bremen-Nord.

NORD Morbus Bechterew ist eine entzündliche Krankheit, die vor allem die Wirbelsäule betrifft. Es handelt sich um eine chronische, rheumatische Krankheit, die über entzündliche Prozesse zu einer knöchernen Einsteifung der Wirbelsäule führen kann und vor allem das Bewegungssystem betrifft. Sie kann aber auch die übrigen Gelenke oder andere



Organe des Körpers befallen. Morbus Bechterew gilt bis heute als

unheilbar, lässt sich aber in ihrem Verlauf ganz entscheidend beeinflussen.

Die Bechterewsche Erkrankung verläuft bei jedem Patienten anders und individuell. Bei vielen Betroffenen beherrschen die Entzündungsschmerzen den Krankheitsverlauf, bei anderen steht die Versteifung im Vordergrund. Bei man-

chen Patienten ist die Krankheit besonders aggressiv, bei anderen verläuft die Krankheit so mild, dass sie nie eindeutig diagnostiziert wird.

Die Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew, Gruppe Bremen-Nord, bietet Erkrankten und Angehörigen jeden ersten Dienstag im Monat die Möglichkeit, sich auszutauschen und zu informieren. Weiterhin werden die Veranstaltungen mit Expertenvorträgen bereichert. Außerdem werden spezielle Kurse wie Trocken- und Wassergymnastik, Badminton und Stick-Walking angeboten. Ferner finden spontane Treffen, Grill- und Winterfeste sowie gemeinsame Essen statt. Weitere Informationen bei Dieter Czichon, Telefon 68 15 68, oder bei Ursula Obermeyer, Telefon 042109/37 38.



Erbkrankheit bisher unheilbar

Selbsthilfegruppe Neurofibromatose trifft sich einmal im Monat / 40.000 Betroffene

VON
REGINA DRIELING

Kürzlich stellten sich über 20 Selbsthilfegruppen aus Bremen-Nord im Vegesacker Kulturbahnhof vor. Dazu gehörte auch die Neurofibromatose Selbsthilfegruppe Bremen.

NORD Neurofibromatose (NF) ist eine Erbkrankheit, von der in Deutschland rund 40.000 Menschen betroffen sind und die durch einen Gendefekt ausgelöst wird.

Hauptmerkmale der früher als Morbus Recklinghausen bezeichneten Erkrankung sind so genannte Neurofibrome. Bei diesen handelt es sich um gutartige Ner-

ven- oder Bindegewebszellentumore. Diese gutartigen Geschwülste können sich auf der Haut und in jedem Körperteil bilden.

Man unterscheidet vor allem zwei Formen der Neurofibromatose: Typ 1 wird verursacht durch Genveränderungen auf Chromosom 17 und weist mindestens zwei der folgenden Merkmale auf: Neurofibrome, „Café-au-lait-Flecken“, charakteristische Knochenfehlbildungen, Optikusgliom (Tumore am Sehnerv), Irisknötchen, Som-

mersprossenzeichnung in der Achselhöhle sowie Lern-, Leis-

tungs- und Verhaltensstörungen.

Typ 2 wird verursacht durch Veränderungen am Chromosom 22 und weist folgende Merkmal auf: Akustikusneurinome (Tumore am Hörnerv), Hirntumore und Tumore der Wirbelsäule sowie Linsentrübung des Auges.

Es lässt sich noch keine verlässliche Vorhersage zum Krankheitsverlauf machen, allerdings ist die Krankheit bis heute nicht heilbar.

Die Bremer Selbsthilfegruppe trifft sich an jedem dritten Montag, 18 Uhr, für zirka zwei Stunden im Netzwerk in der Faulenstraße. Über eine Ausweitung der Treffen nach Bremen-Nord wird derzeit nachgedacht. Weitere Informationen bei Martin Krebs, Telefon 63 66 001 oder Krebs@neurofibromatose.de



Hilfe für Kranke und Angehörige

Leukämie-, Lymphom- und Plasmozytom-Treff informiert und bietet Freizeitangebote an

VON
REGINA DRIELING

Am 12. April werden sich über 20 Selbsthilfegruppen aus Bremen-Nord im Vegesacker Kulturbahnhof präsentieren. Dazu gehört auch der Leukämie-, Lymphom- und Plasmozytom-treff Bremen-Nord.

VEGESACK Der von Hans-Hermann Meyerdieks gegründete Leukämie-, Lymphom- und Plasmozytomtreff Bremen-Nord existiert seit zweieinhalb Jahren. Regelmäßig trifft sich die Gruppe, die aus Betroffenen aber auch aus Angehörigen besteht.

Leukämie, Lymphome und Plasmozytome sind bösar-

tige Erkrankungen des blutbildenden Knochenmarks beziehungsweise des lymphatischen Systems. Mit Gesprächen und gezielten Informationen wollen die Mitglieder der Selbsthilfegruppe die Angst vor den erwähnten Krebserkrankungen nehmen und Aufklärung betreiben. Für Interessierte werden außerdem gelegentliche Fahrten zu Veranstaltungen organisiert, bei denen über diese Systemerkrankungen informiert wird.



Darüber hinaus finden im Rahmen der Gruppentreffen in unregelmäßigen Abständen Vorträge von Ärzten oder anderen Experten statt.

Doch die Gruppe stellt bewusst nicht nur die Krankheiten in den Vordergrund, sondern organisiert auch viele weitere Freizeitaktivitäten wie Grillfeste, Ausflüge oder Besichtigungen. Der Leukämie-, Lymphom- und Plasmozytomtreff Bremen-Nord trifft sich an jedem ersten Montag im Monat um 18.15 Uhr in der Senioren-Begegnungsstätte der Martin-Luther-Gemeinde, Wigmodistraße 33. Weiteres bei Hans-Hermann Meyerdieks, Telefon 04 21 / 172 25 91.



Kaum Aussicht auf Heilung

Nervenkrankheit Polyneuropathie hat 300 mögliche Ursachen / Treffen im Bürgerhaus

VON
REGINA DRIELING

Kürzlich stellten sich über 20 Selbsthilfegruppen aus Bremen-Nord im Vegesacker Kulturbahnhof vor. Dazu gehörte auch die Polyneuropathie Selbsthilfegruppe Bremen-Nord.

NORD Unter Polyneuropathie versteht man eine Erkrankung des peripheren Nervensystems. Häufig beginnt die Erkrankung mit unangenehmen Empfindungen in den Zehen.

Die betroffenen Körperbereiche kribbeln und sind unangenehm und störend taub bis hin zu brennenden Schmerzen. Lähmungen und mangelndes Gefühl für Gelenkstellungen können dazu führen, dass Patienten nicht mehr sicher gehen können.

Insgesamt soll es über 300 Ursachen für die Krankheit geben. Die häufigsten sind Diabetes oder Alkoholmissbrauch, aber auch Vitaminmangel, Umweltgifte oder Rheuma können der Grund für die Beschwerden



sein. Aussicht auf Heilung gibt es nur bedingt, oft gar nicht.

Die Polyneuropathie Selbsthilfegruppe Bremen-Nord wurde mithilfe des Netzwerks Selbsthilfe Bremen im Jahr 2000 gegründet.

Die Betroffenen treffen sich an jedem zweiten Montag von 15.30 bis 17.30 Uhr im Bürgerhaus Vegesack. Sie verstehen sich als „mündige Patienten, die ihre Krankheit annehmen und gemeinsam mit Ärzten und Therapeuten an der Linderung der Symptome arbeiten.“

Weitere Informationen bei Catharine Mennecke unter Telefon 65 42 43.

Von Behinderung bedroht

Blumenthaler Elternverein Epsymo fördert Kinder im Alter von drei bis zwölf Jahren

VON
REGINA DRIELING

Kürzlich stellten sich über 20 Nordbremer Selbsthilfegruppen im Kulturbahnhof Vegesack vor; darunter auch Epsymo, Elternverein für Psychomotorische Entwicklungsförderung.

NORD Der Elternverein für psychomotorische Entwicklungsförderung (Epsymo) mit Sitz in Blumenthal wurde 1990 von Betroffenen gegründet, ist Mitglied im Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverband und wird als eingetragener Verein mit Anerkennung der Gemeinnützigkeit geführt.

Der Elternverein fördert Kinder im Alter von drei bis

zwölf Jahren, die von Behinderung bedroht sind, die Störungen in der Wahrnehmung, der Bewegung, der Sprache und im Verhalten haben, sowie Kinder mit Körperbehinderungen und geistigen Behinderungen. Der Verein betreut zur Zeit 112 Familien mit 70 Kindern in 18 Kleingruppen.

Die Auffälligkeiten und Behinderungen dieser Kinder sind teilweise so massiv, dass eine kontinuierliche Gruppenbehandlung für eine positive Entwicklung der Kinder nötig ist.

Die Förderung wird in spielerischer Form ohne Leistungszwang und Druck durchgeführt, wobei speziell psychomotorisches Material zum Einsatz kommt.

Ziel dieser Entwicklungsförderung ist es, durch eigen-

es Handeln und Erleben Verbesserungen der Wahrnehmung zu erreichen.

reichen, um sich mit diesen neu erworbenen Fähigkeiten einfacher in der

Umwelt, Schule, dem Kindergarten und im Alltag zurecht zu finden. In den vergangenen 18 Jahren wurden auf diese Art fast 600 Kinder gefördert.

Sprechzeiten beim im Haus der Zukunft angesiedelten Epsymo sind montags, mittwochs und freitags, jeweils von 9 bis 12 Uhr, Telefon 6 09 98 40. Nähere Infos gibt es auch per E-Mail unter EPSYMO@t-online.de





Pflegende unterstützen einander

Selbsthilfegruppe beugt sozialer Isolation vor / Treffen am 1. und 3. Dienstag im Monat

VON
REGINA DRIELING

Am 12. April werden sich über 20 Selbsthilfegruppen aus Bremen-Nord im Vegesacker Kulturbahnhof präsentieren. Dazu gehört auch die Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige.

NORD Die Betreuung und Pflege von Angehörigen ist eine besondere Situation, die eine starke Belastung darstellen kann und häufig auch die Gefahr der sozialen Isolation birgt. Denn häufig sind Pflegende rund um die Uhr im Einsatz.

Seit 2003 gibt es eine angeleitete Selbsthilfegruppe unter der gemeinsamen Trägerschaft des Paritätischen

Versorgungsnetzes Nord, die sich mit verschiedenen Themen und Schwierigkeiten auseinandersetzt. Ferner finden die Betroffenen Ansprechpartner, die einfach nur zuhören, wenn beim Pflegenden die Belastungsgrenze erreicht ist.

Die Selbsthilfegruppe wird fachlich begleitet von zwei Sozialarbeiterinnen, außerdem finden regelmäßig Fachvorträge, beispielsweise zu den Themen Betreuungsrecht oder

Pflegeleistungen, statt. Eine Besonderheit der Gruppe ist außerdem, dass die zu pflegenden Angehörigen mitgebracht werden können und adäquat betreut werden.

Neben Informationen zu finanziellen und juristischen Fragen bekommen die Teilnehmer vor allem die Möglichkeit, über Gefühle zu sprechen und sich durch den Erfahrungsaustausch zu entlasten und zu bestärken. Die Gruppe versteht sich als offene Gruppe und nimmt jederzeit neue Teilnehmer auf. Die Treffen finden jeweils am ersten und am dritten Dienstag im Monat im Stiftungsdorf Blumenkamp, Billungstraße 21, statt. Weitere Informationen werden unter Telefon 62 68 140 (Sabine Drinnhaus) oder 66 24 99 (Heidrun Tegeler) erteilt.



Stomaträger gegen Tabuisierung

Selbsthilfegruppe ILCO für Menschen mit künstlichem Darm- oder Blasenausgang

VON
REGINA DRIELING

Am 12. April werden sich über 20 Selbsthilfegruppen aus Bremen-Nord im Vegesacker Kulturbahnhof präsentieren. Dazu gehört auch die Regionalgruppe der „Deutsche ILCO“.

NORD Die Deutschen ILCO ist eine Vereinigung für Stomaträger, also Menschen mit künstlichem Darmausgang oder künstlicher Harnableitung, und für Menschen mit Darmkrebs. Dabei steht das Kunstwort ILCO für Ileum (Dünndarm) und Colon (Dickdarm).

Auch in Bremen-Nord gibt es eine entsprechende

Selbsthilfegruppe, die vom Regionalsprecher Georg Bohlmann betreut wird.

An jedem vierten Montag im Monat treffen sich Betroffenen und Angehörige im großen Konferenzraum im Klinikum Bremen-Nord, um sich auszutauschen. Außerdem informieren sich die Teilnehmer über Neuerungen in der Versorgung und über alles, was die Betroffenen und ihre Angehörigen betreffen kann.

„Wir können nur jedem Betroffenen den Rat geben, sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen“, sagt Georg Bohlmann. „Denn in einer Selbsthilfegruppe bekommt man unscheinbare, wichtige Tipps, die einem das Leben manchmal ganz schön erleichtern.“

Die Deutsche ILCO bemüht sich um den Abbau der Tabuisierung des Stomas und des Darmkrebses. Sie setzt sich für eine hochwertige qualitätsgesicherte professionelle Versorgung ein und dafür, dass die benötigten Stomaartikel und Arzneimittel ohne unzumutbare finanzielle Belastung zur Verfügung stehen.

Weitere Informationen erhalten Interessierte unter Telefon 63 64 142 oder im Internet unter www.ilco.de





Volkskrankheit Osteoporose

Nicht nur Senioren betroffen / Selbsthilfegruppe bietet Wasser- und Trockengymnastik an

VON
REGINA DRIELING

Kürzlich stellten sich über 20 Nordbremer Selbsthilfegruppen im Kulturbahnhof Vegesack vor. Darunter auch die Selbsthilfegruppe Osteoporose Bremen-Nord.

NORD Osteoporose, die auch als „Knochenschwund“ bezeichnet wird, ist eine Krankheit, die zunächst unmerklich verläuft. Es handelt sich dabei häufig um eine Alterserkrankung, die in Zusammenhang mit Kalziummangel, Untergewicht, Schilddrüsenstörungen oder anderen Krankheiten allerdings auch schon in jüngeren Jahren auftreten kann.

Man geht davon aus, dass

in Deutschland etwa 30 Prozent der Menschen nach den Wechseljahren an Osteoporose erkranken, was die Gefahr von Knochenbrüchen besonders im Bereich der Wirbelsäule, am Oberschenkelhals und am Handgelenk stark erhöht.

Die Folgen der Brüche können jedoch vor allem bei älteren Menschen verheerend sein und aufgrund von Folgeerkrankungen wie Lungentzündung oder Lungenembolie zum Tode führen. Es wird vermutet, dass durch die Erkrankung in Deutschland jährlich etwa 2,5 bis 3 Milliarden Euro an direkten und indirekten

Kosten entstehen. Deshalb wurde die Osteoporose von der Weltgesundheitsorganisation (WHO)

sogar auf die Liste der zehn wichtigsten Erkrankungen gesetzt.

Die Selbsthilfegruppe Osteoporose Bremen-Nord bietet Wasser- und Trockengymnastik für Betroffene an, denn körperliche Aktivität schützt vor Knochenschwund.

Zurzeit bestehen elf Gruppen in Lesum, Vegesack und Blumenthal, die dieses Angebot nutzen. Die Selbsthilfegruppe arbeitet nach den Rahmenvereinbarungen über den Rehabilitations-sport und des Funktionstrainings.

Betroffene können das Angebot der Wasser- und Trockengymnastik zweimal kostenlos testen. Weitere Informationen erhalten Interessierte unter Telefon 4 78 52 63 oder per E-Mail: osteoporose.bremen-nord@t-online.de



Aktiv gegen die Schmerzen

Deutsche Rheumaliga ist größte Selbsthilfeorganisation im Gesundheitsbereich

VON
REGINA DRIELING

Am 12. April werden sich über 20 Selbsthilfegruppen aus Bremen-Nord im Vegesacker Kulturbahnhof präsentieren. Dazu gehört auch die Selbsthilfegruppe Deutsche Rheumaliga LV Bremen e. V.

NORD Die Rheumaliga ist seit 30 Jahren als Selbsthilfeorganisation für an rheumatischen Erkrankungen leidende Menschen in Bremen aktiv. Dabei handelt es sich um eine der größten Selbsthilfeorganisationen im Gesundheitsbereich überhaupt. Angebote der Hilfe und Selbsthilfe für die Betrof-

fenen, die Aufklärung der Öffentlichkeit und die Vertretung der Interessen Rheumakrankter gegenüber Politik, Gesundheitswesen und Öffentlichkeit sowie die Förderung von Forschung sind vorrangige Aufgaben der Organisation.

Rheumakranken werden verschiedene Aktivitäten wie Bewegungstherapie, Muskelentspannung, Qi Gong, Warmwasser- und Trockengymnastik, Ernährungsseminare und

vielen mehr angeboten.

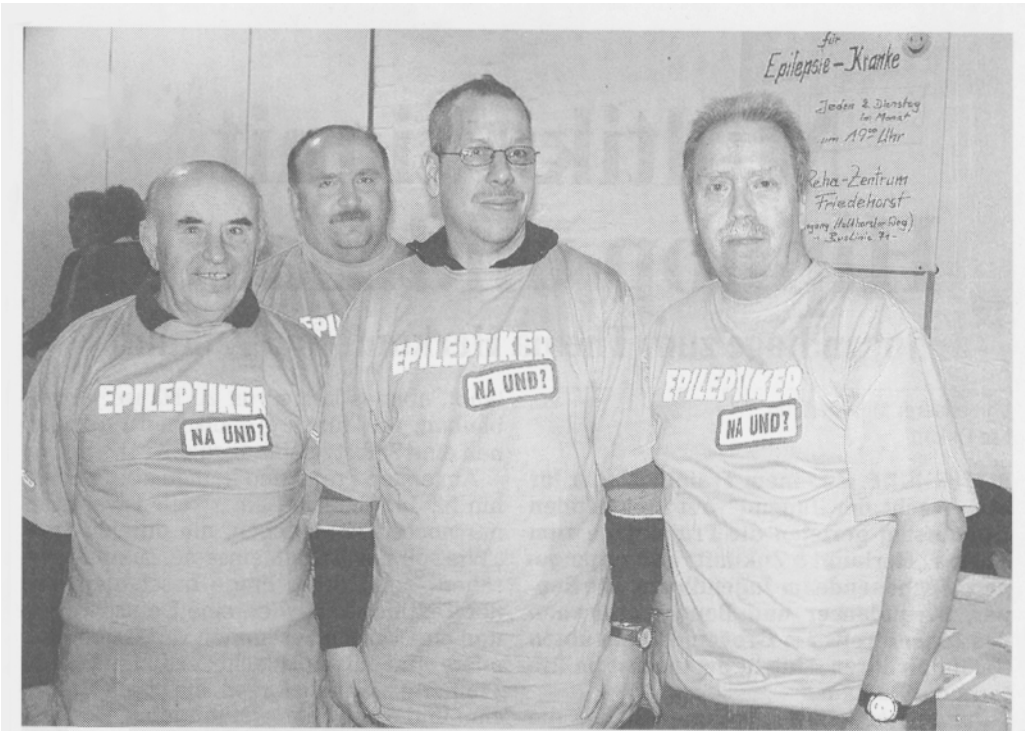
Die Selbsthilfegruppe Rheuma ist eine der größten Bremens, die sogar eine eigene Mitgliederzeitung anbietet.

Die Gruppe betreut ebenfalls Menschen, die von Osteoporose (Knochenschwund) und Arthrose (Gelenkverschleiß) als Begleit- oder Folgeerkrankung des Rheumas betroffen sind.

Insgesamt gibt es in Bremen-Nord zurzeit 53 Funktionsgruppen mit jeweils zehn bis 17 Teilnehmern, die beispielsweise in Warmwasser-, Sole- und Trockenübungsräumen sowie im Freien bei Nordic Walking aktiv sind.

Weitere Informationen erteilt Norbert Eggert, Telefonnummer 65 62 44.





Ein Teil der Epilepsie-Gruppe: Friedrich Rottendorf, Carsten Nerger, Klaus Barenborg und Gerd W. Küpping (von links). Die Mitglieder treffen sich regelmäßig. ASS-FOTO: ROSENBAUM



Selbsthilfe durch Austausch

Zweiter Tag der Selbsthilfegruppen Bremen-Nord war gut besucht

VON
REGINA DRIELING

Fast alle der knapp 30 Nordbremer Selbsthilfegruppen nutzten gestern im Kulturbahnhof die Gelegenheit, sich und ihr Anliegen der Öffentlichkeit vorzustellen. Viele Mitglieder kamen außerdem mit Betroffenen oder Interessierten ins Gespräch.

NORD Gestern fand im Kulturbahnhof der zweite Tag der Selbsthilfegruppen Bremen-Nord statt.

Über 20 Gruppen hatten sich mit aufwändigen Präsentationen und dem Erstellen entsprechenden Informationsmaterials auf die Veranstaltung des Ärztenetzes Bremen-Nord vorbereitet.

Mit dabei waren beispielsweise der Hospiz Bremen-Nord e. V., der Leukämie-, Lymphom- und Plasmozytomtreff Bremen-Nord mit seinem Gründer Hans-Her-

mann Meyerdierks, die Selbsthilfegruppe der Anonymen Alkoholiker, die Bremer Vereinigung Morbus Bechterew e. V. und die Selbsthilfegruppe für Epilepsiekranken in Bremen-Nord.

Viele Menschen nutzten die Gelegenheit, um sich über das Angebot zu informieren und Kontakte zu knüpfen. Weitere Informationen zu den Selbsthilfegruppen gibt es montags bis freitags, 10 bis 11.30 Uhr, beim Ärztenetz Bremen-Nord unter Telefonnummer 98 86 6 55.



Über 20 Selbsthilfegruppen stellten sich gestern im Kulturbahnhof vor.

Foto: Drieling



Wenn Schmerzen nicht aufhören

Ärztenez Bremen-Nord lud zum zweiten „Tag der Selbsthilfegruppen“ ein

Von unserer Mitarbeiterin
Katharina Rosenbaum

VEGESACK. Die ersten Beschwerden traten bei Ursel Obermeyer mit Mitte 20 auf. Festgestellt wurde die Krankheit Morbus Bechterew, als Obermeyer 37 Jahre alt war. Mittlerweile sind ihre Brustwirbel als Folge der Autoimmunerkrankung völlig versteift. Doch die engagierte Frau ergab sich nicht in ihre Krankheit. Sie engagiert sich aktiv in einer Selbsthilfegruppe.

Sie ist Frauenbeauftragte für Niedersachsen in der „Deutschen Vereinigung Morbus Bechterew“, eine von insgesamt 25 Organisationen, die sich am Sonnabend zum „Tag der Selbsthilfegruppen“ im Kulturbahnhof der Öffentlichkeit vorstellten. Organisiert wurde dieser Tag bereits zum zweiten Mal vom Ärztenetz Bremen-Nord.

Gerade im Bereich der chronischen Erkrankungen gibt es einen großen Bedarf sich auszutauschen, wie sich an diesem Tag im Kulturbahnhof zeigte. Viele Besucher informierten sich ganz gezielt bei den jeweiligen Gruppen. „Denn wer kann besser mitfühlen, als jemand, dem es genauso geht“, bringt es Obermeyer auf den Punkt.

Bei Eleonore Bensing fing die Krankheit Borreliose eigentlich ganz typisch mit einer sogenannten Wanderröte an. „Ich war ein Bilderbuchbeispiel, aber das hat mir wenig geholfen“, erzählt Bensing, die seit zwölf Jahren die Lyme-Borreliose-Selbsthilfegruppe leitet. Sie solle sich nicht so anstellen, hörte sie erst einmal von ihrem behandelnden Arzt, als sie neben der Wanderröte auch noch Fieber bekam. Ein Antibiotikum hätte sie vielleicht vor der chronischen Krankheit bewahrt, sagt sie heute.

Stattdessen schmerzt der Rücken, sie leidet unter starker Müdigkeit und mitunter auch unter Wortfindungsschwierigkeiten. „Wenn ich anderen helfen kann, dann geht es mir besser“, erzählt Bensing. In rund 1000 Beratungsgesprächen sitzt die engagierte Bremerin im Jahr. Jeden zweiten Dienstag im Monat leitet sie ab 19 Uhr eine

offene Gruppe zum Erfahrungs- und Informationsaustausch in der Faulenstraße 31.

Eine Krankheit mit vielen Gesichtern, so beschreibt eine Betroffene, die namentlich nicht genannt werden möchte, die Krankheit Neurofibromatose (NF). „Auf Grund der Vielfältigkeit der Symptome wird die Krankheit oftmals nicht gleich erkannt“, erzählt Martin Krebs, der die NF-Selbsthilfegruppe in Bremen leitet. Rund 40000 Menschen in Deutschland leiden an einer Genveränderung, die unter anderem zu gutartigen Tumoren im Nervensystem führen kann. Auf der Haut können diese in Form kleiner Knötchen sichtbar werden. Auch zu einer Linsentrübung des Auges oder Taubheit kann diese chronische Erkrankung führen.

Martin Krebs war sieben Jahre alt, als er an NF erkrankte. Eine Heilung gebe es nicht, sagt er. Über 30 Operationen habe er bereits hinter sich. Bei ihm sei die Krankheit sehr ausgeprägt. Rund 60 Prozent der Betroffenen hätten dagegen kaum Symptome.

Die Zusammenarbeit der Selbsthilfegruppen ist dem Ärztenetz Bremen-Nord ein großes Anliegen. Während des Informationstages im Kulturbahnhof standen auch viele Ärzte des Netzes Ratsuchenden für Fragen bereit. „Die Zusammenarbeit mit den Gruppen ist sehr angenehm und befruchtend“, sagt Dietmar Heupel, Vorsitzender des Ärztenetzes. Auch im nächsten Jahr soll es im April im Kulturbahnhof wieder einen „Tag der Selbsthilfegruppen“ geben, verspricht Heupel.



Beim Selbsthilfetag im Kulturbahnhof informierten sich interessierte Besucherinnen und Besucher über zahlreiche Details.



Entstehung der ersten Broschüre über die gesundheitliche Selbsthilfe in Bremen-Nord im Jahre 2008.

Das Gesundheitsamt entwickelte eine Broschüre über die gesundheitliche Selbsthilfe in Bremen-Nord. 50 Selbsthilfegruppen, -initiativen und -organisationen sowie Beratungsstellen mit Selbsthilfeangeboten stellen sich in dieser Broschüre mit einer Kurzbeschreibung vor. Sie soll als Handreichung für professionelle Beraterinnen und Berater im Gesundheitsbereich dienen.





Aktivitäten 2009

Gesundheitswochen Bremen-Nord

Bevor es zur 3. Auflage des „Tages der Selbsthilfegruppen“ im April 2009 kam, nutzten die Selbsthilfegruppen im Februar 2009 die 11. Gesundheitswochen der „bremer volkshochschule nord“ um sich vorzustellen. An einem Infostand gab es Auskunft und Beratung über die gesundheitliche Selbsthilfe in Bremen-Nord. Die Selbsthilfegruppen Bremen-Nord planten, von nun an regelmäßig an dieser Veranstaltung teilzunehmen, weil damit eine breite Öffentlichkeit angesprochen wird. Das Gesundheitsamt unterstützt dieses Vorhaben.

Werben für den 4. April

Gesundheitswochen: Infos zum „Tag der Selbsthilfegruppen“ im Kulturbahnhof

Von Gabriela Keller

Vege sack. Suchend schaut sich die Frau um, aber mehr als ein Infostand ist im Foyer des Bürgerhauses nicht zu sehen. Die Besucherin ist nicht die einzige, die sich die angekündigte Darstellung von Nordbremer Selbsthilfegruppen im Rahmen der VHS-Gesundheitswochen am vergangenen Sonnabend etwas anders vorgestellt hat.

„Das war etwas unglücklich im Programm angekündigt. Viele haben mehr Gruppen erwartet“, meint Hans-Hermann Meyerdieks. Die werden sich auch vorstellen, nur nicht an diesem Sonnabend, sondern am 4. April beim dritten „Tag der Selbsthilfegruppen“ im Kulturbahnhof Vege sack. Dafür rühren sie heute im Bürgerhaus die Werbetrommel, der Sprecher des Selbsthilfe-Netzwerkes, Britta Lucht und Knut Addicks vom Hospiz Nord. Jedem, der an ihrem Stand vorbeiläuft, drückt das Trio einen Infozettel über die Veranstaltung und ein Faltblatt in die Hand. Darin sind alle Nordbremer Gruppen aufgelistet, von A wie Alkoholabhängigkeit bis T wie Trauer.

33 Selbsthilfegruppen für Menschen mit chronischen Krankheiten, psychischen oder sozialen Problemen und ihre Angehörigen gibt es in Bremen-Nord. „26 Gruppen werden am 4. April vorstellen“, kündigt Meyerdieks an. Mit dabei auch der von dem Blumenthaler 2005 ins Leben gerufene Leukämie-, Lymphom- und Plasmazytomtreff.

Waren die ersten beiden Veranstaltungen noch vom Ärztenetz Bremen-Nord organisiert, halten die Selbsthilfegruppen in diesem Jahr das Heft selbst in der Hand. Das Ziel ist unverändert: „Wir wollen die Gruppen besser bekanntmachen“, sagt Meyerdieks. Bei den Selbsthilfe-Tagen habe man ein großes Informationsdefizit festgestellt. Viele sind nach den Worten von Meyerdieks erstaunt über das breite Gruppenangebot in Bremen-Nord. „Ich wusste ja gar nicht, dass es für meine Krankheit eine Gruppe gibt – so etwas hören wir oft.“ Eine Übersicht gibt auch eine Broschüre, die man



Vertreter von Selbsthilfegruppen informierten im Bürgerhaus. Unser Foto zeigt Britta Lucht (links) im Gespräch mit einer Bürgerin, daneben Hans-Hermann Meyerdieks. GKE-FOTO: GABRIELA KELELR

an diesem Sonnabend am Infostand den Leuten in die Hände drückt. Das vom Gesundheitsamt Bremen herausgegebene Heft stellt die einzelnen Gruppen vor.

Gesundheitswochen heute

Zu einer Reise ins Alter laden Norbert Wrobel, Direktor der Geriatrischen Klinik, und Gerlinde Kramer am Klinikum Nord ein. Die Veranstaltung für angemeldete Teilnehmer beginnt um 18 Uhr, Raum 204 in der Physiotherapie.

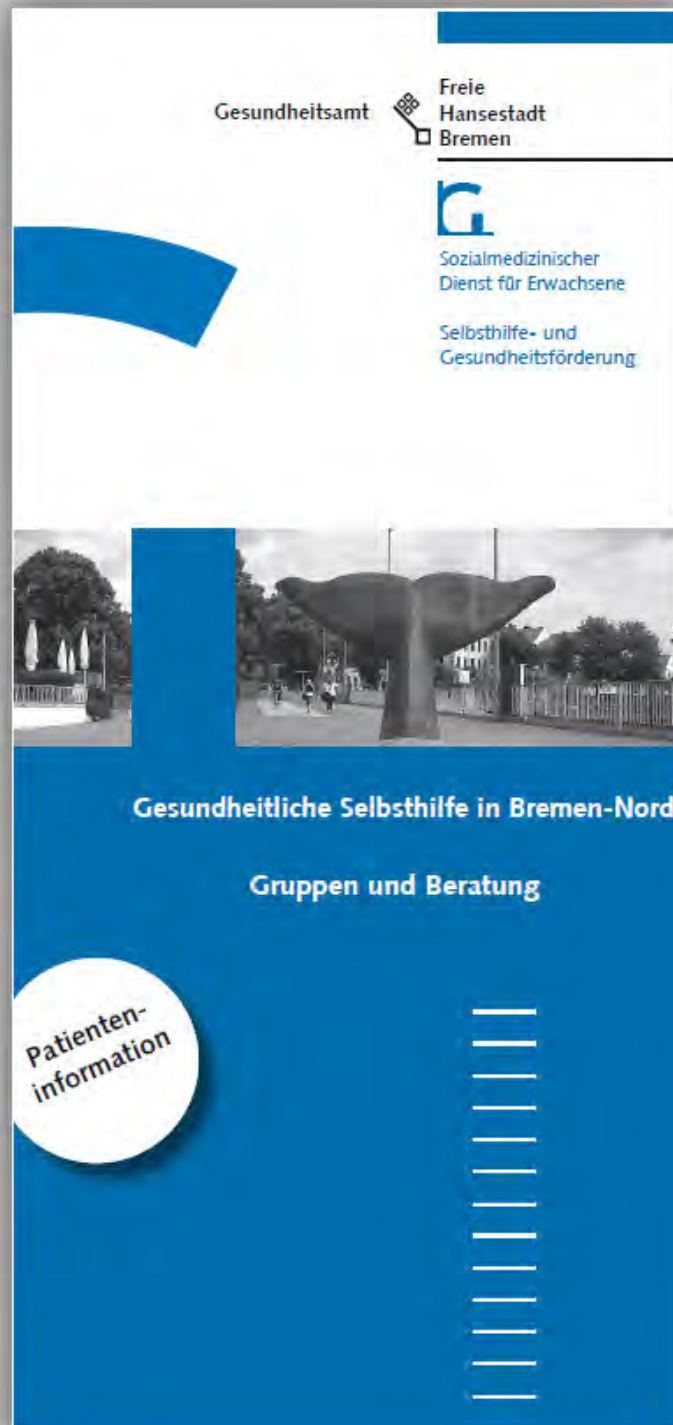
Über Patientenrechte informiert Anette Drewes-Kirchhoff von der Unabhängigen Patientenberatung Bremen um 19 Uhr in der VHS-Nord im Bürgerhaus, Raum 219.

„Prostatatakrebs-Früherkennung: Ist die PSA-Bestimmung wirklich notwendig?“ lautet der Titel eines Vortrages heute Abend um 18 Uhr in den Räumen der Beratungsstelle der Bremer Krebsgesellschaft in Vege sack, Reeder-Bischoff-Straße 47b. Referent ist der Urologe Christof Essmeyer-Schöneich.



Entstehung der Patienteninformation Gesundheitliche Selbsthilfe Bremen-Nord

Im März 2009 entstand im Gesundheitsamt eine Patienteninformation mit den Stichworten der Selbsthilfeangebote von gesundheitlichen Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen in Bremen-Nord. Das Gesundheitsamt verteilte diese Patienteninformation an Beratungsstellen, Kliniken und Arztpraxen in Bremen-Nord zur Auslage.



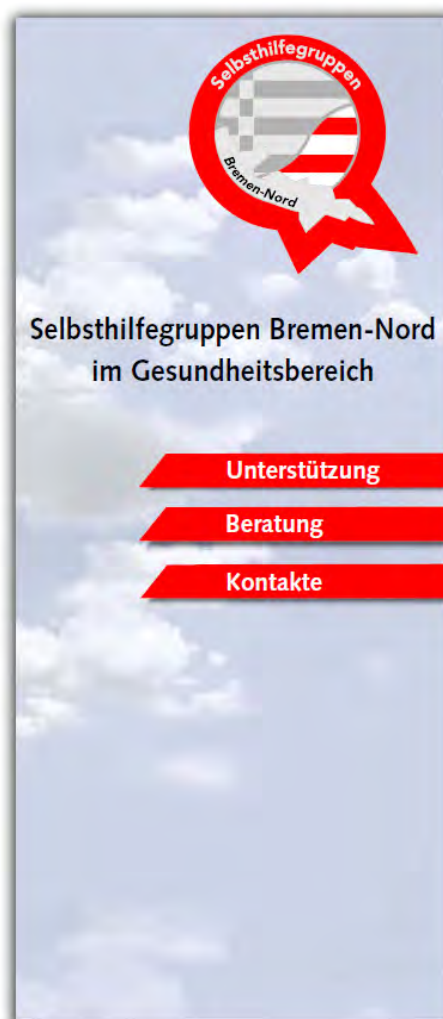


3. Tag der Selbsthilfegruppen in Bremen-Nord

Schon in der Vorbereitungsphase koordinierten und organisierten die Gruppen den Tag selbstständig. Das Ärztenetz Bremen-Nord unterstützte sie hauptsächlich administrativ durch Koordination. Durch die Erfahrungen, die teilnehmende Selbsthilfegruppen und das Ärztenetz Bremen-Nord in den letzten zwei Jahren sammelten, ließ sich eine deutliche Professionalisierung der Außendarstellung und Vernetzung erkennen. Als neues Element der Veranstaltung organisierten die Selbsthilfegruppen Vorträge zu verschiedenen Gesundheitsthemen, mit dem Ziel noch mehr Interessierte zu erreichen.

Das Koordinationsteam der Gruppen nahm Kontakt mit dem Ortsamtsleiter Vegesack auf. Es wollte erfahren, welche Unterstützung Ortsamt und Stadtteilbeirat geben könnten. Beim Vorbereitungstreffen zum 3. Tag der Selbsthilfegruppen Bremen-Nord erklärte der Ortsamtsleiter, dass er im Rahmen seiner Möglichkeiten die Selbsthilfegruppen in Bremen-Nord unterstützen möchte. Er wies die Gruppen auf Fördermöglichkeiten durch die Beiräte in Bremen-Nord hin und stellte in Aussicht, dass sich die Gruppen auf der Internetseite des Orsamtes Vegesack mit einem Hinweis platzieren könnten. Außerdem erklärte er sich bereit, am 3. Tag der Selbsthilfegruppen ein Grußwort an die Teilnehmerinnen und Teilnehmer richten.

Für den Einsatz an Selbsthilfetagen und anderen Veranstaltungen wird beschlossen, ein Roll-up (Werbepanner) zu beschaffen. Die Gestaltung und Umsetzung dazu übernahm der Grafiker des Gesundheitsamtes nach den Vorschlägen der Selbsthilfegruppen.



14 Tage vor Beginn des Selbsthilfetages wurde an der Stirnseite des Kulturbahnhofs ein Hinweisbanner aufgehängt. Diese Aktion begleitete die örtliche Presse, mit einer Berichterstattung zum „3. Tag der Selbsthilfegruppen“.



Gruppen stellen sich im Kuba vor

VEGESACK Zum dritten Mal stellen sich Nordbremer Selbsthilfe-Gruppen im Kulturbahnhof, Hermann-Fortmann-Straße, vor. „Beim ersten Mal waren gut 20 Gruppen dabei; mittlerweile sind es 40“, freut sich Hans-Hermann Meyerdierks, Leiter der Selbsthilfegruppe Leukämie-, Lymphom- und Plasmozythomtreff Bremen-Nord. Am 4. April, 11 bis 17 Uhr, stehen auch Mediziner vom Ärztenetz Bremen-Nord für Gespräche zur Verfügung. Der Eintritt ist frei. Foto: rdr

Schon im Vorfeld der Veranstaltung verteilten Gruppenvertreter Plakate und Flyer zum „Tag der Selbsthilfegruppen“ an zentralen Stellen in Bremen-Nord. Das Gesundheitsamt versendete die Plakate und Handzettel an ausgesuchte Behörden und Institutionen mit der Bitte um Verteilung und Aushang.

Die Gruppen erhielten die Genehmigung, im Einkaufszentrum „Haven Hööft“ mit einem Informationsstand auf ihre bevorstehende Veranstaltung aufmerksam zu machen. Sie verteilten Flyer und klärten die Bürgerinnen und Bürger in Bremen-Nord über den bevorstehenden „3.Tag der Selbsthilfegruppen“ auf.

Insgesamt war der 3. Tag der Selbsthilfegruppen ein Erfolg. Das Organisationsteam bereitete die Veranstaltung sehr gut vor, so dass es einen reibungslosen Ablauf gab. Die Selbsthilfe hat sich an 31 Info-Ständen präsentiert und wurde dabei von den Fachärzten des Ärztenetz Bremen-Nord unterstützt. Die Vorträge zu den Themen „Schwindel und seine Ursachen“, „Praktische Übungen zu Gedächtnistraining“ und „Unterstützung von Angehörigen unheilbar kranker Menschen“ waren gut besucht.



Mit der Krankheit nicht allein bleiben

Der 3. Tag der Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich findet am 4. April im Kulturbahnhof statt

Von Volker J. Wesslau

BREMEN-NORD. Chronische Erkrankungen verändern das Leben jedes einzelnen. Neue Lebensperspektiven müssen entwickelt, neue Ziele gesetzt werden. Dabei kann der Gedankenaustausch mit anderen Betroffenen, die mit der gleichen Situation fertig werden müssen, überaus hilfreich sein. Da bietet sich die Teilnahme an Selbsthilfegruppen an. Von denen gibt es in Bremen-Nord übrigens eine ganze Menge.

Dort treffen sich Menschen mit Depressionen und Ängsten, Suchtkranke, Epileptiker, Diabetiker, Männer und Frauen, die mit der Diagnose Krebs, Multiple Sklerose oder Morbus Bechterew leben müssen, Stomaträger und Rheumakranke. Und einen Leukämie-, Lymphom- und Plasmozytomtreff Bremen-Nord gibt es auch. Hans-Hermann Meyerdielers, inzwischen Sprecher der Nordbremer Selbsthilfegruppen, hat ihn 2005 ins Leben gerufen.

Mit Unterstützung des Ärztenetzes Bremen-Nord (Telefon 9886655) findet am Sonnabend, 4. April, in der Zeit von 11 bis 17 Uhr im Kulturbahnhof an der Hermann-Fortmann-Straße der „3. Tag der Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich“ statt. Dabei stellen sich die einzelnen Gruppen vor.

Überdies stehen den ganzen Tag über Ärzte verschiedener Fachrichtungen als Ansprechpersonen zur Verfügung. Fachvorträge über Schwindel („Ein Symptom – viele Ursachen“) und Gedächtnistraining ergänzen die Veranstaltung, bei der sich am Nachmittag auch das im Aufbau befindliche Palliativnetz Bremen-Nord vorstellt („Unheilbar krank! Wer hilft mir und

meinen Angehörigen?“)

„Wir hoffen“, so Carmen Vogel vom Gesundheitsamt, „dass sich möglichst viele Menschen, die von den Gruppen profitieren könnten, für das Angebot interessieren. Aber da gibt es offensichtlich noch Berührungspunkte. Das ist in einer Gesellschaft, in der permanent Fitness, Gesundheit und Schönheit als Ideale propagiert werden, auch nachvollziehbar. Gegenüber anderen von gesundheitlichen Beeinträchtigungen zu reden, bedarf zunächst der Überwindung.“ Wer den Weg in eine Selbsthilfegruppe gefunden hat, hat diese Hürde schon mal genommen.

Selbsthilfegruppen sind freiwillige, meist lose Zusammenschlüsse von Menschen, deren Aktivitäten sich auf die gemeinsame Bewältigung von Krankheiten, psychischen oder sozialen Problemen richten, von denen sie – entweder selbst oder als Angehörige(!) – betroffen sind. „Selbsthilfegruppen bieten Hilfestellungen für die Bewältigung des Alltags und geben emotionale Unterstützung, Erfahrungswissen über Krankheiten oder besondere Lebensprobleme werden aus Sicht der Betroffenen an andere Betroffene weitergegeben. In Gruppentreffen wird die Isolation des Einzelnen aufgehoben. Sein Selbstvertrauen wird gestärkt. Gemeinsame Aktivitäten stärken das Miteinander in der Gruppe, die eine Therapie selbstverständlich weder ersetzen kann noch will.

Selbsthilfegruppen sind wichtige Bausteine der modernen, bestmöglichen und wohnortnahen Behandlung einer chronischen Erkrankung. Die Zusammenarbeit mit ihnen ist für das Ärztenetz, wie Heike

»Da gibt es offensichtlich noch Berührungspunkte.«

Carmen Vogel
Gesundheitsamt



Den 4. April sollte man sich unbedingt vormerken, meinen, von li., Carmen Vogel (Gesundheitsamt), Gruppensprecher Hans-Hermann Meyerdielers und Heike Galitschkin vom Ärztenetz. FOTO: WESSLAU

Galitschkin betont, daher ein großes Anliegen. Und welche Bedeutung diesen Gruppen beigemessen wird, ist auch daran zu erkennen, dass dem Gesundheitsamt für deren Förderung in der Hansestadt jährlich rund 180 000 Euro zur Verfügung stehen. Die Bedeutung des ehrenamtlichen Engagements darf in diesem Zusammenhang aber auch nicht unterschätzt werden.

Hans-Hermann Meyerdielers, der Initiator

des sich regelmäßig in der Senioren-Begleungsstätte der Martin-Luther Gemeinde zusammenfindenden Leukämie-, Lymphom- und Plasmozytomtreffs, besucht Kongresse und organisiert Vorträge von Ärzten, „denn wir wollen aktuell informiert sein“. Vielleicht sind diese Bemühungen ja mit ein Grund dafür, dass von den 19 Teilnehmern der allerersten Gesprächsrunde heute immer noch 17 mit von der Partie sind.

Mittwoch, 1. April 2009

Selbsthilfegruppen Wenn die Birne leuchtet

BREMEN-NORD. Wer an diesem Freitag in der Zeit von 14 bis 18 Uhr ins Haven Hööv't geht, könnte dort bereits den einen oder anderen Hinweis auf den Umgang mit seiner jeweiligen Krankheit bekommen. Denn die Koordinationsgruppe der Selbsthilfegruppen in Bremen-Nord informiert an einem Infostand über das, was am Sonnabend, 4. April, im Kulturbahnhof geschieht.

Dort findet dann von 11 bis 17 Uhr der nunmehr dritte „Tag der Selbsthilfegruppen“ statt. Neben Vorträgen stehen in dieser Zeit unter anderem die im Ärztenetz Bremen-Nord zusammengeschlossenen Mediziner mit Informationen bereit.

Darüber hinaus sind drei Vorträge geplant. So heißt es um 11.15 Uhr „Schwindel: Ein Symptom – viele Ursachen“. Um 12.30 Uhr geht es in den Ausführungen des Diplom-Pädagogen Michael Junger um „abwechslungsreiches Gedächtnistraining mit Langzeiteffekt“. Sein Vortrag trägt den Titel „Die Birne zum Leuchten bringen“. Unter dem Motto „Unheilbar krank! Wer hilft mir und meinen Angehörigen?“ stellt sich das Palliativnetz Bremen-Nord vor. Beginn: 14.30 Uhr. (UBU)



Gruppen etablieren und das Thema enttabuisieren

Dritter Tag der Selbsthilfegruppen Bremen-Nord Anfang April im Kulturbahnhof

Vege sack – Mit einer chronischen Krankheit leben bedeutet für die Betroffenen, täglich Schmerzen, Einbußen und Einschränkungen hinzunehmen. Medikamente und medizinische Behandlungen können helfen und Symptome lindern. Aber genauso wichtig ist der Gedankenaustausch mit anderen, die in derselben Situation sind. Selbsthilfegruppen sind dabei ein wichtiger Baustein. Der dritte Tag der Selbsthilfegruppen Bremen-Nord im Gesundheitsbereich Anfang April will den Besuchern die einzelnen Selbsthilfegruppen in Gesprächen näher bringen.

An die 40 Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich hat Bremen-Nord zu bieten. Über 30 Gruppen, von denen nur einige wenige aus Bremen-Stadt kommen, die es in Bremen-Nord nicht gibt, werden beim 3. Tag der Selbsthilfegruppen im Kulturbahnhof vertreten: von Agoraphobie Bremen e.V. über Leukämie-Lymphom und Plasmazytomtreff Bremen-Nord bis zur Selbsthilfegruppe Osteoporose Bremen-Nord e.V. Erstmals dabei sind der Freundeskreis Suchtkrankenhilfe Landesverband Bremen e.V., die Overeaters Anonymous und Menschen mit Ängsten in Bre-



Heike Galitschkin, Ärztenetz Bremen-Nord, Gerd Küpping (Mit.) und Gerd Bohlmann vom Koordinations-Team hoffen auf noch mehr Teilnahme beim dritten Tag der Selbsthilfegruppen Bremen-Nord. FOTO: DF

men-Nord. Mindestens jeweils zwei bis drei Vertreter der Gruppen werden von 11 bis 17 Uhr Fragen der Besucher beantworten und ihr Angebot präsentieren.

Ebenfalls teilnehmen wird das Ärztenetz Bremen-Nord e.V., dass die Selbsthilfegruppen in

der Vorbereitung sowie bei der Präsentation im Kuba unterstützt. Ärzte des Ärztenetzes werden über den Tag für Gespräche und Informationen zur Verfügung stehen. Außerdem sind Vorträge zu Gesundheitsthemen geplant. Dr. Iris Steck und Dr. Thomas Szlagowski referieren um 11.15 Uhr über das Thema „Schwindel, ein Symptom – viele Ursachen“. Um 12.30 Uhr spricht Dipl.-Pädagoge Michael Junger über „Die 'Birne' zum Leuchten bringen – ein abwechslungsreiches Gedächtnistraining mit Langzeiteffekt“. Zwei Stunden später, um 14.30 Uhr, stellt sich das Palliativnetz Bremen-Nord vor. Referenten sind Dietmar Heupel vom Ärztenetz Bremen-Nord,

Andrea Hugo, Palliativpflege-dienst, und Heidi Dörries vom Hospiz Bremen-Nord.

Darüber hinaus haben sich das Gesundheitsamt Bremen, Bereich Selbsthilfe- und Gesundheitsförderung, sowie das Netzwerk Selbsthilfe Bremen-Nord Niedersachsen e. V. angekündigt. Ziel der Veranstaltung ist es vor allem, die Gruppen in der Region zu etablieren und bekannter zu machen. Nach Auskunft von Gerd Bohlmann vom Koordinationsteam war die Resonanz auf die letzten beiden Veranstaltungen zwar zufriedenstellend, „es könnte aber auch noch mehr sein“. Die Hemmschwelle sei für viele wohl doch noch zu groß. Chronische Krankheiten, ob physisch oder psychisch, seien in einer leistungsorientierten Gesellschaft eben immer noch ein Tabu-Thema.

Wer wissen möchte, welche Gruppen/Vereine noch teilnehmen, kann eine entsprechende Liste in Kürze über das Internet unter www.aerztenetz-hb-nord.de, Menüpunkt „Mitteilungen/Tag der Selbsthilfegruppen“, einsehen oder sich telefonisch beim Ärztenetz Bremen-Nord unter 0421/9886655 informieren. Der Eintritt zur Veranstaltung ist kostenlos. DF

Die Lokalausgabe für Bremen-Nord, Ritterhude und Schwanewede

WESER REPORT

SONNTAG, 5. APRIL 2009

www.weserreport.de

NR. 2217/39. JAHRGANG

NORD
Drogenhilfeszentrum
Bremen Nord

Nach dem Umzug des Drogenhilfeszentrums Bremen-Nord wurde nun Bilanz gezogen



RITTERHUDE
Schüler organisieren antifaschistisches Konzert „Aufmucken gegen Rechts“



SPORT
Werder muss heute gegen die „kleine Filiale“ aus Hannover antreten

14°/6° 16°/2° 19°/7°

ICH LEBE GERNE IN BREMEN-NORD, WEIL

der Utikie der tollste Platz der Welt ist – mit Museumshafen, Schulschiff, Lesumündung...



Manfred Lindenberg aus Vege sack.

Erfolgreicher Selbsthilfetag

40 Gruppen stellten sich im Kulturbahnhof vor

VEGESACK „Wir sind mehr als zufriedener“, sagte Hans-Hermann Meyerdieks, Leiter der Selbsthilfegruppe Leukämie-, Lymphom- und Plasmazytomtreff Bremen-Nord und Mitorganisator des Tags der Selbsthilfe-Gruppen Bremen-Nord.

Dieser fand gestern zum dritten Mal im Kulturbahnhof Vege sack statt und war sehr gut besucht. Die Vorträge der Fachleute des Ärztenetzes zu Themen wie Gedächtnis oder Palliativmedizin, wurden derart gut angenommen, dass zusätzliche Stühle

herangeschafft werden mussten.

Aber auch die Präsentation der einzelnen Gruppen, darunter beispielsweise die Anonymen Alkoholiker, der Deutsche Diabetikerbund, Die Rheuma Liga, die Selbsthilfegruppe RSI-Syndrom, die Krebsnachsozietät Bremen-Nord, der Hospiz Bremen-Nord e. V. oder der Verein Agoraphobie, stieß auf große Resonanz bei den vielen Interessierten. Zahlreiche Besucher informierten sich so über die Angebote der Gruppen und suchten das Gespräch mit Betroffenen. (dr)



Zahlreiche Besucher informierten sich gestern beim Tag der Selbsthilfegruppen Bremen-Nord. Foto: Drilling



Jeder profitiert vom Rat der anderen

Von Julia Ladebeck

Vege sack. Das Gefühl alleine mit ihrem Schicksal dazustehen, ist für chronisch Kranke oftmals besonders belastend. Unterstützung und einen Ausweg aus der Isolation können Selbsthilfegruppen bieten. Einen Überblick über die vielfältigen Gruppenangebote in Bremen-Nord gab jetzt der „Tag der Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich“ im Kulturbahnhof.

„Leider haben viele Betroffene Angst oder Vorurteile, die sie davon abhalten, sich einer Gruppe anzuschließen“, weiß Hans-Hermann Meyerdierks, Sprecher des Netzwerkes Selbsthilfe in Bremen-Nord. „Mit dieser Veranstaltung möchten wir die Hürde des ersten Kontaktes senken und Betroffenen die Möglichkeit bieten, sich im persönlichen Gespräch zu informieren.“ Der erste „Tag der Selbsthilfegruppen“ war vor drei Jahren vom Ärztenetz Bremen-Nord ins Leben gerufen worden.

„Unser Ziel war es, die vorhandenen Gruppen bekannt zu machen. Gleichzeitig wollten wir dazu motivieren, neue Gruppen zu gründen“, erklärte Iris Steck, Vorsitzende des Ärztenetzes. Inzwischen haben sich die Nordbremer Selbsthilfegruppen zu einer Interessengruppe zusammengeschlossen. Die Mitglieder organisierten die Veranstaltung in diesem Jahr erstmals eigenständig.

„Das Ärztenetz unterstützt die Interessengruppe aber weiterhin, indem wir mit Ansprechpartnern vor Ort sind und erstmals auch Vorträge über Gesundheitsthemen anbieten“, so Iris Steck. Ebenfalls beteiligt am „Tag der Selbsthilfegruppen“ waren das Netzwerk Selbsthilfe und das Gesundheitsamt Bremen. Derzeit existieren in Bremen-Nord rund 40 Selbsthilfegruppen. 28 nutzen die Gelegenheit, sich der Öffentlichkeit im Kulturbahnhof vorzustellen.

Zahlreiche Besucher nutzten die Möglichkeit, mit den Gruppenvertretern ins Gespräch zu kommen. Auch die Vorträge waren gut besucht. „Es waren jedes Mal rund 40 Gäste da“, so Meyerdierks. An den Ständen lag zudem Informationsmaterial über die jeweiligen Erkrankungen aus. „Ich habe Zuhause zwar jede Menge Literatur, aber ich nehme mir trotzdem mal einige Broschüren mit“, sagte eine Besucherin, während sie am Stand der Gruppe für rheumatische Erkrankungen in den Flyern blätterte. „Das Angebot wird angenommen“, freute sich Meyerdierks. In den Gruppen geben sich die Betroffenen gegenseitig Hilfestellung bei der Alltagsbewältigung. Jeder kann sein individuelles Erfahrungswissen über die Krankheit weitertragen und profitiert selbst durch den Rat und die emotionale Unterstüt-



Am „Tag der Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich“ stellten sich 28 der rund 40 Nordbremer Selbsthilfegruppen im Kulturbahnhof vor. An den zahlreichen Ständen hatten Interessierte die Möglichkeit, sich im persönlichen Gespräch zu informieren. IJA FOTO: JULIA LADEBECK

zung der anderen. Die Bandbreite der Themen, die in Bremen-Nord durch Selbsthilfegruppen abgedeckt wird, ist groß. Sie reicht von Alkoholabhängigkeit, Angststörungen und Depression über Diabetes mellitus, Krebserkrankungen und Osteoporose bis hin zu Epilepsie, Polyneuropathie und rheumatischen Erkrankungen.

Dennoch ist der Bedarf in weiteren Krankheitsbereichen groß und bei weitem nicht abgedeckt. „Vor allem auf dem Gebiet der psychischen Erkrankungen besteht eine große Nachfrage“, sagte Carmen Vogel vom Gesundheitsamt. Bis vor einem Jahr habe in Bremen-Nord keine einzige Selbsthilfegruppe für psychisch Erkrankte existiert. „Inzwischen sind es drei. Zwei für Betroffene, die an Angststörungen leiden und eine weitere zum Thema Depression.“

Viele Betroffene besuchen Gruppen in

der Bremer Innenstadt. „Die Entfernung ist gerade für Menschen mit psychischen Erkrankungen oder auch für Ältere eine Belastung“, so Vogel. Mangel herrsche zudem an Gruppen, die sich auf seltene somatische Erkrankungen wie Chorea Huntington oder das Tourette-Syndrom spezialisiert haben. Eleonore Bensing von der Borreliose-Selbsthilfegruppe Bremen betonte: „Der Bedarf ist zumeist groß, aber es muss sich ja auch jemand finden, der die Initiative ergreift und die Organisation der Gruppe übernimmt.“ Gut bestückt ist Bremen-Nord indes mit Sucht-Selbsthilfegruppen. Carmen Vogel: „Von den insgesamt rund 40 Selbsthilfegruppen in Bremen-Nord sind 15 auf Sucht spezialisiert.“

Jede Selbsthilfegruppe bestimmt ihre Organisationsform und ihr Vorgehen selbst. Hilfen bei der Gründung einer neuen Selbst-

hilfegruppe bietet das Netzwerk Selbsthilfe. Es unterstützt die Initiatoren beim Aufbau, gibt Anregungen für Konzepte, hilft bei der Suche nach geeigneten Räumen, bietet Strategien zur Finanzierung und andere Starhilfen. Ein weiterer Anlaufpunkt ist das Gesundheitsamt, das im Rahmen der Selbsthilfe- und Gesundheitsförderung zudem finanzielle Unterstützung bietet.

Weiterhin haben Betroffene dort die Möglichkeit, sich in einem telefonischen oder persönlichen Gespräch beraten und bei der Suche nach geeigneten Gruppen helfen zu lassen. Die Gespräche werden vertraulich und auf Wunsch auch anonym geführt. Ansprechpartnerin bei der Selbsthilfe- und Gesundheitsförderung des Gesundheitsamtes Bremen ist Carmen Vogel. Weitere Informationen erhalten Interessierte unter der Telefonnummer 04 21 / 36 1 - 15 14 1.

Seniorenmesse Bremen-Nord

Auf der Seniorenmesse zum Thema „Gesund bleiben... Vorsorgen... sich wohl fühlen“ im Gustav-Heinemann Bürgerhaus am 19./20.09.2009 waren die „Selbsthilfegruppen Bremen-Nord“ mit einem Infostand vertreten. Der Sprecher der Selbsthilfegruppen Bremen-Nord, Herr Meyerdierks, hielt einen Vortrag zur gesundheitlichen Selbsthilfe in Bremen-Nord.



Homepage Ortsamt Vegesack

Am 3. November 2009 ist das Angebot von Herrn Dornstedt umgesetzt worden, die Selbsthilfegruppen Bremen-Nord auf der Internetseite des Ortsamtes Vegesack vorzustellen. Seitdem können sich die Bürgerinnen und Bürger aus Bremen-Nord auch über das Internet Informationen zur gesundheitlichen Selbsthilfe in Bremen-Nord einholen. Die Flyer zur gesundheitlichen Selbsthilfe sind dort als pdf-Datei abrufbar und es gibt Hinweise zur Kontaktaufnahme mit dem Koordinationsteam der Selbsthilfegruppen über das Ärztenetz Bremen-Nord und zum Gesundheitsamt.

Selbsthilfegruppen in Bremen-Nord im Gesundheitsbereich

Über 35 Selbsthilfegruppen haben sich in Bremen-Nord zu einer Interessenvertretung zusammengeschlossen und organisieren gemeinsam Veranstaltungen zu verschiedenen Themenbereichen der gesundheitlichen Selbsthilfe. Sie stehen bei allen Fragen der gesundheitlichen Selbsthilfe Bürgerinnen und Bürger in Bremen-Nord mit Rat und Tat zur Seite.

In Kooperation mit dem Ärztenetz Bremen-Nord e.V. organisieren sie den "Tag der Selbsthilfegruppen" in Bremen-Nord, bei dem sich die Gruppen der Öffentlichkeit präsentieren und dabei mit ihren Themen ein großes Spektrum verschiedenster Krankheiten und Lebenslagen ansprechen



Selbsthilfegruppen sind zu einem festen Bestandteil der gesundheitlichen Versorgung geworden. Wer von einer chronischen Krankheit, Behinderung oder psychischen Störung betroffen ist, muss mit den Einschränkungen, die diese Erkrankung mit sich bringt, jeden Tag leben. Wie dies im Alltag möglich ist und wie man trotzdem (oder gerade deshalb) positive Lebensperspektiven entwickeln kann, lernt man mit Unterstützung anderer Menschen, die dieselbe Situation durchlebt haben. Im Verlauf einer Erkrankung kann es immer wieder zu neuen Herausforderungen kommen, die mit dem Austausch derjenigen, die in der gleichen Situation sind, besser bewältigt werden können. Für Familie und Angehörige betroffener Menschen stellt die Erkrankung ebenfalls eine hohe Belastung dar, bei der die Selbsthilfegruppe eine gute Unterstützung bieten kann. Neben der emotionalen Unterstützung, ist das Erfahrungswissen anderer über verschiedene Aspekte der Krankheit häufig eine gute Ergänzung zum eigenen Wissen.

Kontakt zu dem Koordinationsteam Selbsthilfegruppen in Bremen-Nord über das Ärztenetz Bremen-Nord e.V.; E-Mail: aerztenetz@nord-com.net oder Tel.: 0421-988 6655.

Telefonische und persönliche Beratung zu allen Fragen der Selbsthilfe: Gesundheitsamt Bremen - Selbsthilfe- und Gesundheitsförderung, Tel.: 0421 - 361 15141

Die [Patienteninformation Gesundheitliche Selbsthilfe in Bremen-Nord](#) ➔ und die Broschüre [Gesundheitliche Selbsthilfe in Bremen-Nord - Gruppen und Beratung](#) ➔ ist beim [Gesundheitsamt Bremen](#) ➔ zu beziehen oder über die Homepage als pdf-Datei abrufbar.

<http://www.ortsamt-vegesack.bremen.de/sixcms/detail.php?gsid=bremen194.c.2061.de>



Ausblick

Im Februar 2010 werden sich die „Selbsthilfegruppen Bremen-Nord“ auf der 12. Gesundheitswoche der „bremer volkshochschule nord“ präsentieren. Das Referat für Selbsthilfe- und Gesundheitsförderung wird für die Selbsthilfegruppen Bremen-Nord zum Thema „Die Bedeutung von Selbsthilfegruppen für die Bewältigung von chronischen Krankheiten und psychosozialen Problemen“ einen Vortrag halten.

Der „4. Tag der Selbsthilfegruppen“ ist für den 10.04.2010 geplant. Die Gruppen haben sich darauf geeinigt, als Veranstaltungsort das Bürgerhaus Vegesack zu nutzen. Der Vorteil wird in der besseren Erreichbarkeit und der größeren Veranstaltungsfläche gesehen.

Schlussbemerkung

Abschließend lässt sich feststellen, dass die kontinuierliche Unterstützung der Selbsthilfe die Entwicklung der Selbsthilfelandchaft in Bremen-Nord voran gebracht hat. Die Vernetzung untereinander hat die Voraussetzung für eine gute Zusammenarbeit geschaffen. Die Gruppenmitglieder identifizieren sich mit der gemeinsamen Außendarstellung und dies wiederum setzt Potenziale frei, die für gemeinsame Projekte genutzt werden können. Die Kooperation mit dem Ärztenetz Bremen-Nord hat die gemeinsamen Ziele verdeutlicht. Zu den Themen Depressionen, Glücksspielsucht und Essstörungen wurden neue Gruppen gegründet.

Die gesundheitlichen Selbsthilfegruppen haben sich gemeinsam auf den Weg gemacht... viel Unterstützung erfahren... und die Bürgerinnen und Bürger in Bremen-Nord erreicht.



Selbsthilfegruppen und Organisationen stellen sich vor !



Agoraphobie Bremen e.V.
Al-Anon Familiengruppen
Anonyme Alkoholiker Kontaktstelle Bremen
Bremer Krebsgesellschaft e.V.
Bremer Vereinigung Morbus Bechterew e.V.
Deutsche Fibromyalgie-Vereinigung e.V., Selbsthilfegruppe Bremen
Deutsche ILCO Region Bremen / Niedersachsen-Mitte, Gruppe Bremen-Nord
Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft e.V.
Deutsche Parkinson Vereinigung e.V. - Landesvertretung Bremen
Deutsche Rheuma-Liga, Landesverband Bremen e.V.
Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew e.V. - Gruppe Bremen-Nord
Deutscher Diabetiker Bund, Landesverband Bremen e.V.
Deutscher Guttempler - Orden- Distrikt Bremen e.V.
Elternverein für psychomotorische Entwicklungsförderung e.V. - EPSYMO
Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Landesverband Bremen e.V.
Hospiz Bremen-Nord e.V.
Leukämie-Lymphom und Plasmazytomtreff Bremen-Nord
Lyme-Borreliose Selbsthilfegruppe Bremen
Menschen mit Ängsten In Bremen-Nord
Netzwerk Selbsthilfe Bremen-Nordniedersachsen e.V.
Neurofibromatose Selbsthilfegruppe Bremen
Overeaters Anonymous - Bezirk Nord
Pflegerische Angehörige Nord
Polyneuropathie (PNP) Selbsthilfegruppe Bremen-Nord
Selbsthilfe Sozialzentrum Bremen-Nord e.V.
Selbsthilfegruppe Asbestose Bremen
Selbsthilfegruppe für Epilepsiekranken in Bremen-Nord
Selbsthilfegruppe Gemeinsam Gegen Glücksspielsucht
Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen und Ängsten
Selbsthilfegruppe Krebsnachsorgegruppe Bremen-Nord
Selbsthilfegruppe Osteoporose Bremen-Nord e.V.
Selbsthilfegruppe RSI-Syndrom

Kooperationspartner:
Ärztenez Bremen-Nord e.V. und Gesundheitsamt Bremen - Selbsthilfe- und
Gesundheitsförderung

