

Bremen, 15. Juni 2023

## **„Selbsthilfe ist Vielfalt“**

### **Vorbereitungen zum 19. Bremer SelbsthilfeTag laufen auf Hochtouren**

Nicht nur das Motto des 19. Bremer SelbsthilfeTages „Selbsthilfe ist Vielfalt“ wurde aus der Mitte der Bremer Selbsthilfeszene festgelegt, auch die Liste der sich präsentierenden Selbsthilfegruppen ist voll. Insgesamt 43 Gruppen werden sich im Foyer der Glocke (Domsheide 4) am 23. September von 10 bis 17 Uhr präsentieren.

Das Team vom Netzwerk Selbsthilfe organisiert daneben auch noch ein Vortragsprogramm zu verschiedenen Gesundheitsthemen. Über Mediensucht bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen wird Eileen Strupat vom Caritasverband referieren. Der Facharzt für Innere Medizin und Pneumologe Dr. med. Hansjörg Baumann informiert im Anschluss über die Auswirkungen von Long-Covid bei Betroffenen. Komplettiert wird das Vortragsprogramm von der leitenden Oberärztin im AMEOS Klinikum, Birgit Nowak. Stress, Burnout und Depressionen - Umgang mit psychischen Symptomen wird das Thema sein. Als professionelle Moderatorin konnte Beate Hoffmann vom Bremer Medienbüro gewonnen werden.

„Die Pandemie hat uns neue Kommunikationswege gelehrt. Trotzdem lebt Selbsthilfe vor allem von der realen Begegnung“, freut sich Imke Boidol von der Geschäftsleitung des Netzwerks Selbsthilfe über den aktuellen Planungsstand, der aber noch nicht abgeschlossen sei.

### **Hinweis für die Redaktionen:**

SelbsthilfeTag-Projektleiter Markus Haak oder Imke Boidol stehen Ihnen für weitere Informationen unter 0421/704581 oder [info@netzwerk-selbsthilfe.com](mailto:info@netzwerk-selbsthilfe.com) gerne zur Verfügung.