

# Rat, Hilfe und Unterstützung

Vorbereitungen zum „19. Bremer SelbsthilfeTag“ am 23. September laufen auf Hochtouren

Nach dreijähriger Coronapause organisieren das Netzwerk Selbsthilfe und der Selbsthilfe-Ring Bremen den „19. Bremer SelbsthilfeTag“ in der Glocke. Das Motto „Selbsthilfe ist Vielfalt“ wurde aus der Mitte der Selbsthilfeszene festgelegt, die Liste der sich präsentierenden Selbsthilfegruppen ist umfangreich: Mehr als 40 Gruppen werden sich im Foyer der Glocke (Domsheide 4) am 23. September von 10 bis 17 Uhr präsentieren. Die Akteure des „SelbsthilfeTages“ wollen auf die vielfältigen Angebots-, Beratungs- und Unterstützungsmöglichkeiten der mehr als 600 Selbsthilfegruppen im Lande Bremen aufmerksam machen.

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. Komplettiert wird das Vortragsprogramm von der leitenden Oberärztin im AMEOS Klinikum, Birgit Nowak. „Stress, Burnout und Depressionen – Umgang mit psychischen Symptomen“ wird ihr Thema sein. Als 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. (SM)

„19. Bremer SelbsthilfeTag“, Samstag, 23. September, 10 bis 17 Uhr, Foyer der Glocke. Eintritt frei. Weitere Infos: [www.selbsthilfetag-bremen.de](http://www.selbsthilfetag-bremen.de)



Foto: Pixabay

## Leben mit Demenz

In Deutschland sind 1,5 Millionen Menschen von einer Demenzerkrankung betroffen. Bei Angehörigen besteht ein großes Informationsbedürfnis und sie wünschen sich Austauschmöglichkeiten mit anderen Betroffenen. Denn soziale Kontakte leiden häufig durch die intensive und zeitaufwendige Versorgung eines Menschen mit Demenz. In dem kostenlosen Einführungsvortrag von Mitarbeitenden des Unternehmens „Wörheide Konzepte“ in den Diako Gesundheitsimpulsen, Gröpelinger Heerstraße 406-408, geht es um die Unterstützung von Angehörigen von Menschen mit Demenz. Es besteht die Möglichkeit an fünf weiteren Terminen zum Austausch zusammenzukommen. Interessierte können sich für die Diako Gesundheitsimpulse anmelden unter 0421/6102-2101 anmelden. (SM)



Foto: Pixabay

Freitag, 1. September, 16 bis 18 Uhr, Diako

## SelbsthilfeTag

Samstag | 23. September 2023

Respekt  
Austausch  
you + me = we  
alkoholfreie Cocktails  
JIM'S BAR  
Gestaltung: [www.lilauw-design.de](http://www.lilauw-design.de)

Teilhabe  
think different  
Augenhöhe

**Selbsthilfe ist Vielfalt**

Vertrauen  
Gruppentreffen  
von Mensch zu Mensch

10 - 17 Uhr | Glocke Bremen | Domsheide 4  
Präsentation von über 40 Selbsthilfegruppen  
Eintritt frei | [www.selbsthilfetag-bremen.de](http://www.selbsthilfetag-bremen.de)

Fachvorträge zu den Themen Long-Covid,  
Mediensucht und Psychische Erkrankungen