

dazu Stellungnahmen anfertigt. Gesucht werden auch handwerklich Geschickte für die Umbauarbeiten im Vahrer Feldweg, Betreuer für Kinderfreizeiten, Messestände oder den Bio-Zuckerwattestand, Mitarbeiter im Nabu-Shop und Exotengemüse-Anbauer. Wer Orientierungshilfe braucht oder eigene Ideen hat, kann sich unter der Bremer Nummer 48 44 48 70 bei Nabu-Geschäftsführer Sonke Hofmann melden oder eine E-Mail an Aktiv@NABU-Bremen.de senden. RIK

## Unterstützung für Jugendprojekte

Der Verein Bremerkinder möchte Geld an Kinder- und Jugendprojekte in Bremen vergeben. Einrichtungen, die Unterstützung für ihre Aktionen brauchen, können sich bis zum 30. September mit formlosen Anträgen an den Vorstand um Oliver Würdemann wenden. Bewerber sollten in ihren Anschreiben unbedingt die Vorstellung der eigenen gemeinnützigen Organisation oder Einrichtung sowie ihre Zielgruppe erläutern und Angaben zu geplanten Maßnahmen sowie deren Kosten machen. Weitere Informationen gibt es per E-Mail an die Adresse [info@bremerkinder.de](mailto:info@bremerkinder.de) sowie auf der Website [www.bremerkinder.de](http://www.bremerkinder.de). FIS

## Save the date



Für Mittwoch, 29. September, steht ab 15 Uhr ein Vortrag mit anschließender Diskussion zum Thema „Hartz IV und Gerechtigkeit: eine schwierige Beziehung“ auf dem Programm der Universität der dritten Generation der Arbeiterwohlfahrt (Awo). Sebastian Jürss, Doktorand Socium Bremen, will im Awo-Konferenzraum, Am Wall 170-180, über die Gerechtigkeitsvorstellungen, die den Hartz Reformen zugrunde liegen, Verteilungsprinzipien und darüber, wie Betroffene ihre Situation erleben, mit den Zuhörern ins Gespräch kommen und Einblicke in ein aktuelles Forschungsprojekt gewähren. Nähere Auskünfte und Anmeldung unter der Telefonnummer 04 21/79 02 57. RIK

Schreiben Sie uns und teilen Sie uns Ihre Termine und Aktivitäten mit: WESER-KURIER, Lokalredaktion, Martinistraße 43, 28195 Bremen Oder per E-Mail: [lokales@weser-kurier.de](mailto:lokales@weser-kurier.de)

# Den eigenen Wert erkennen

Mara Maeke und Christian M. Leon nehmen am 25. September an einer Talkrunde des Selbsthilfe-Tages teil

VON MATTHIAS HOLTHAUS

Die Arbeit des Netzwerkes Selbsthilfe bewundere ich, und ich möchte Menschen ermutigen, Kontakt aufzunehmen. Denn es gibt immer Momente, in denen ein Mensch nicht weiterkommt“, sagt Christian M. Leon, der im Rahmen des Bremer Selbsthilfe-Tages am Sonnabend, 25. September, an einer Talkrunde teilnehmen wird. „Identität finden zwischen eigenen Ansprüchen, Mode und Gesellschaft“ heißt das Thema dieser Talkrunde und neben Christian M. Leon sind die Studentinnen Vivien Kramer und Lisa Jane Albrecht zu Gast, außerdem wird die amtierende Miss Bremen 2021, Mara Maeke, auf dem Podium sitzen. Während Vivien Kramer von ihren Erfahrungen als Long-Covid-Erkrankte erzählen und Lisa Jane Albrecht vom Leistungsdruck und gleichzeitiger Erwartungshaltung während des Studiums berichten kann, wird Mara Maeke einen Einblick in ihr Leben gewähren, das auch von einer chronischen Darmkrankheit geprägt ist.

Christian M. Leon kam vor 20 Jahren aus Guatemala nach Deutschland, um hier Fuß zu fassen: „Identität und Gesellschaft sind auch für mich wichtige Themen“, sagt er,

„und ich kann etwas darüber erzählen, eine Identität zurückzulassen und hier eine neue zu finden.“ In Guatemala sei das Leben einfach, wenn man Geld habe, sagt er – dort gebe es kein Sozialsystem, keine Unterstützung seitens der Regierung und Korruption: „Dadurch verliert das Leben seinen Wert, das ist ganz anders als hier. Und über dieser ganzen Ebene liegt zum Beispiel der Drogenhandel, eine dunkle Wolke, die sich wie ein Krebs ausbreitet und alles verschlingt.“

Christian M. Leon scheint jedoch angekommen zu sein in Bremen, er betreibt den „Club 27“ im Presseclub im Schnoor und das Noon im Foyer des Kleinen Hauses des Bremer Theaters. „Die Verbindung zur Gesellschaft ist die Verbindung zu meinen Wurzeln“, erzählt er. „Mein Onkel hat eine Kaffeepflanzung, und da wollte ich zurück zu meinen Wurzeln. Jedes Mal, wenn ich Kaffee ausgeben, ist das ein Stück Heimat.“

Nach Bremen kam er als Student. „Ich wollte Design studieren, das war mein Ziel. In Berlin wurde ich nicht abgelehnt, dann habe ich ein Praktikum in Bremen gemacht und wurde anschließend an der Hochschule für Künste angenommen.“ Der erste Ansprechpartner war sein bereits in Bremen lebender Bruder, „doch wenn man anfängt zu studieren, lernt man schnell Leute kennen“,

sagt er. Christian M. Leon solle als Multiplikator dienen, sagt dazu Netzwerksprecher Andreas Weippert, der Leon bereits seit langen Jahren kennt.

„Er ist ein Beispiel gelungener Integration“, sagt Weippert, der sich auch an ein Kunstprojekt Leons aus dem Jahr 2005 erinnert, einen „Integrationspass“. „Das war ein Projekt der Hochschule, in dem wir das, was uns bewegt, gestalterisch umsetzen sollten“, sagt Leon. „Es sieht wie ein Pass aus, der allerdings die Gedanken, die mich beschäftig-

mit Darmkrebs Kontakt gehabt, die vor der Wahl stand: „Chemotherapie oder künstlicher Darmausgang? Da denke ich dann auch, dass diese Entscheidung für immer ist, und das zieht mich dann runter. Man muss lernen, das zu akzeptieren.“ Und doch habe sie lange mit ihr gesprochen und Fragen geklärt: „Jemand, der schon Jahre damit lebt, kann bessere Tipps geben als das Internet.“

Zum Thema Identität kann Mara Maeke nicht nur in der Talkrunde am Selbsthilfetag etwas beitragen: „Ich habe in den vergangenen Jahren einiges erlebt, auch als Miss Bremen. Meine Identität zu finden, Dinge mit sich selbst ausmachen, das fiel mir schwer“, sagt sie. „Weil ich mich aufgrund meiner Krankheit selbst heruntergezogen und versteckt habe. Doch ich muss mich nicht verstecken. Ich kann es nicht ändern und habe mir die Krankheit nicht ausgesucht.“ Es gehe auch darum, seinen eigenen Wert zu erkennen, wenn man eine Krankheit hat, die andere Menschen mitunter eklig finden. „Sich selbst in der Gesellschaft als besondere Person anzusehen, braucht Zeit“, sagt sie, und weil einiges nun etwas langsamer laufe, falle man in der Gesellschaft etwas zurück: „Man selbst hat das Gefühl, nicht dazuzugehören.“ Inzwischen ist sie als Doktorandin der Mikrobiologie an der Universität Bremen tätig: „Ich habe eine Arbeit gefunden, wo ich sein kann, wie ich will. Da habe ich Glück gehabt.“

## „Identität und Gesellschaft sind für mich wichtige Themen.“

Christian M. Leon

ten und bewegten, beinhaltet.“ Damals habe er nicht gewusst, ob er im Land bleiben konnte oder nicht. „Ich bin hergekommen und wusste nicht, ob ich drei Monate oder 20 Jahre bleiben werde.“ Es sind dann letzten Endes doch die 20 Jahre geworden, 2015 hat er zudem die deutsche Staatsbürgerschaft angenommen: „Und nun habe ich eine Tochter und weiß, dass ich mindestens die nächsten 15 Jahre bleiben werde.“

Mara Maeke hat praktische Erfahrung im Bereich der Selbsthilfe. Über eine WhatsApp-Gruppe steht sie in Kontakt mit nahezu 60 weiteren Betroffenen mit einer chronischen Darmkrankheit. „Erfahrungsaustausch ist wichtig“, sagt sie. Zwar könne man jederzeit im Internet nach Lösungen suchen, „doch das dauert wesentlich länger, als mit jemandem sprechen zu können.“

Während ihrer ersten Reha sei sie mit Naturmedizinern in Kontakt gekommen und habe zum Beispiel viel über Ernährung erfahren. Später dann habe sie bei Instagram viele Frauen gesehen und gesprochen, die in jungen Jahren einen künstlichen Darmausgang bekommen hätten – so, wie sie selbst auch: „Das hat mir sehr geholfen und es vereinfacht.“ Vor Kurzem habe sie mit einer Frau

## Selbsthilfe-Tag

Der Bremer Selbsthilfe-Tag wird am Sonnabend, 25. September, von 10 bis 15 Uhr veranstaltet. Die Programmpunkte, die im Internet unter der Adresse <https://www.selbsthilfetag-bremen.de> einsehbar sind, sind als hybride Veranstaltungen konzipiert: Sie sind sowohl online zu verfolgen als auch direkt in der Etage im Herdentorsteinweg 37. Anmeldungen zu den Vorträgen „Gesellschaftlicher Zusammenhalt in Zeiten gesellschaftlicher Spaltung“ und „Genesungswege gut gestalten-Angehörige einbinden“ sowie zur Talkrunde sind bis Mittwoch, 22. September, unter der Telefonnummer 04 21/70 45 81 sowie unter [info@netzwerk-selbsthilfe.com](mailto:info@netzwerk-selbsthilfe.com) möglich. Bei einer Teilnahme vor Ort gilt die 3G-Regel. MHO



Christian M. Leon (links) kam vor 20 Jahren aus Guatemala nach Bremen. In seiner Anfangszeit lernte er auch Netzwerksprecher Andreas Weippert kennen. FOTO: KUHAUPT

## Juristen und Sozialarbeiter bieten Hilfe an

Erwerbslose sollen bei Agab Ansprechpartner finden – 3700 Beratungen hat es im Jahr 2020 gegeben

VON FRAUKE FISCHER

Sozialarbeiter, Juristinnen und Juristen arbeiten in der Beratungsstelle der Aktionsgemeinschaft arbeitsloser Bürgerinnen und Bürger (Agab) in Walle. Sie sind Ansprechpartner für Menschen, die Schwierigkeiten mit Ämtern und Formularen rund um Erwerbstätigkeit haben. „Nicht immer haben wir eine befriedigende Antwort, aber

wir helfen den Menschen, zu verstehen“, sagt die Juristin Gitta Barufke. Die Hauptamtlichen möchten die Betroffenen über ihre Rechte informieren.

„Seit 1976 besteht der Verein. Er war damals der erste seiner Art in der Bundesrepublik“, sagt Barufke, die mit Martin Lühr und Jana Gerdt den Vorstand bildet. Neben der Beratungsstelle in Walle, wo im Jahr 2020 insgesamt rund 3700 Beratungen durchgeführt

wurden, existieren Außenstellen in Huchting (620 Intensivberatungen im Jahr 2020) und im Schweizer Viertel beim Klinikum Ost (348 Intensivberatungen im Jahr 2020). In vielen der Gespräche werden auch Aspekte und Folgen von prekärer Beschäftigung behandelt, oder, dass Menschen von Arbeitslosigkeit betroffen oder bedroht sind.

Um über die vielen Gesetzes- und andere Änderungen auf dem Laufenden zu bleiben,

gibt es für die Mitarbeitenden nach Barufkis Aussage Fortbildungen. „Finanziert wird der Verein über den europäischen Sozialfonds“, erklärt sie. Seit Beginn der Pandemie werden Beratungstermine nach telefonischer Anmeldung vergeben. Anmeldungen und teils auch Beratungen sind unter den Telefonnummern 0421/39 52 50 (Walle), 83 00 92 21 (Huchting) sowie 62 01 24 09 (Tenever) möglich.