Inhaltsverzeichnis

VORBEMERKUNG ... 3
DAS NETZWERKTEAM ... 4
DAS NETZWERK IM ÜBERBLICK ... 9
DAS NETZ SICHTBAR MACHEN ... 10
DIE SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE ... 13
Beraten & Vermitteln ... 13
DAS NETZWERK - EIN ORT FÜR IDEEN UND ENGAGEMENT ... 21
Selbsthilfering ... 21
Selbsthilfetage – ein Erlebnisbericht ... 23
Projekteplenum und Projekterat ... 25
Junge Selbsthilfe | you + me = we | ... 26
Der Netzwerkfonds ... 28
Räume für Sie ... 29
Unterstützende Angebote für Gruppen, Vereine und Initiativen ... 32
Gründungen von Selbsthilfegruppen ... 32
Vereinsgründungen ... 37
Beratungsangebote ... 39
Fortbildungen für Selbsthilfegruppen und Vereine ... 41
Serviceangebote ... 45
Finanzbuchhaltung und Gehaltsabrechnung ... 45
Organisationsberatung ... 46
ENGAGEMENT ANSTOßEN UND VERSTETIGEN ... 48
Gelebtes Engagement im Netzwerk ... 48
Zeit Schenken ... 48
Angebote im Pflegebereich ... 51
Pflegepat*innen ... 54
Schwerpunkte setzen in Projekten ... 58
Suchtselbsthilfe für Menschen mit geistiger Behinderung ... 58
DAS NETZ AM WERK ... 61
Forum Frauengesundheit ... 61
DAG ... 62
PatientInnenvertretung ... 63
Weitere Gremien, Kooperationen und Veranstaltungen in 2017 ... 64

Herausgeber:

Netzwerk Selbsthilfe Bremen-Nordniedersachsen e.V.

Faulenstraße 31
28195 Bremen
0421 – 70 45 81
info@netzwerk-selbsthilfe.com

www.netzwerk-selbsthilfe.com
www.selbsthilfe-wegweiser.de

Vorbemerkung

Hier tut sich Was!

Die 16. Bremer Selbsthilfetage mit dem Titel „Das kann Selbsthilfe - Chancen für jedes Alter“ waren wieder ein großer Erfolg. Über 50 verschiedene Ausstellerinnen und Aussteller aus den unterschiedlichsten Selbsthilfegruppen haben mit ihren Ständen zu einem vielfältigen und informativen Angebot beigetragen, das rund 1800 Besucherinnen und Besucher wahrgenommen haben.

Das Netzwerk Selbsthilfe als Organisator der Selbsthilfetage konnte flankierend mit einem eigenen Stand über insgesamt 700 verschiedene Selbsthilfeangebote informieren, beraten und bei Wunsch den Kontakt vermitteln.

Um Themen rund um den Generationenwechsel in der Selbsthilfe ging es schon bei den Vorträgen im Rahmen der vorgeschalteten Veranstaltung „Neue Wege in der Selbsthilfe“, die im Wall-Saal stattfand. Akteure aus verschiedenen Gruppen haben hier ihre Erfahrungen weitergeben können.

Seit 2017 werden die Fortbildungen für die Selbsthilfegruppen vom Netzwerk organisiert. Unsere neue Mitarbeiterin Katharina Renout hat seit März 2017 ein abwechslungsreiches Programm entwickelt, das positiv angenommen wurde. Auch für das Jahr 2018 wird es unterstützende und inspirierende Fortbildungsthemen für die Gruppen geben. Lassen wir uns überraschen!

Unser Projekt ZEIT SCHENKEN wird weiterhin sehr nachgefragt. Netzwerk – Selbsthilfe vermittelt und begleitet die ZEIT-Schenkenden nun schon seit 2009, ein Ende ist nicht denkbar. Wir sind froh, dass wir 16 neue Ehrenamtliche dafür gewinnen konnten.

Bürgerschaftliches Engagement haben wir wieder durch unsere bewährten Unterstützungsstrukturen möglich gemacht. Ein toller Erfolg sind hier 14 Vereinsgründungen.

Wir danken den Mitgliedern des Netzwerk Selbsthilfe e.V. für die kontinuierliche Unterstützung, ohne die ein so vielfältiges Profil gerade im Vereinsbereich nicht möglich wäre.

Was kommt im neuen Jahr auf uns zu?

Im Pflegekontext richten wir uns neu aus. Das Projekt Pflegepat*innen geht zu Ende, gleichzeitig werden wir das Profil der Kontaktstelle im Pflegebereich näher an die originäre Selbsthilfearbeit rücken und werden den sich in 2018 gründenden Selbsthilfegruppen mit aller Unterstützung zur Seite stehen.

Unsere Webseite www.netzwerk-selbsthilfe.com wird an die neuen Anforderungen für Tablets und Mobiltelefone angepasst, um auch für diese Art der Nutzung leicht zugänglich zu sein. Zudem wird es einen eigenen Zugang in leichter Sprache geben. Wir gehen davon aus, dass wir schon im ersten Quartal damit online sein werden.

Einen ganz herzlichen Dank an alle, die das Netzwerk seit so vielen Jahren unterstützen!

R. Leinfelder

Rosi Leinfelder

Vorstand Netzwerk Selbsthilfe e.V.

Die Bremer Krankenkassen

Deutsche Rentenversicherung Oldenburg-Bremen

Die Senatorin für Soziales, Jugend, Frauen, Integration und Sport

Freie Hansestadt Bremen

Gesundheitsamt Bremen

Das Netzwerkteam

Sabine Bütow

Geschäftsführung
Antragstellung und Gesamtkoordination aller Projekte, bundesweite Vernetzung

Beratung
für Betroffene und Angehörige sowie Vereine und Selbsthilfe-gruppen

Öffentlichkeitsarbeit
Gesamtverantwortung mit den einzelnen Bereichen

Gemeinsam Lösungen zu suchen in Situationen, die zunächst aussichtslos erscheinen und der Selbsthilfe im öffentlichen Raum eine Stimme zu geben, ist für mich ein Beitrag, Gesellschaft mit zu gestalten.

Volker Donk

Finanz- und Organisationsberatung
für Selbsthilfegruppen, Initiativen, Vereine

Fortbildung
für Selbsthilfeakteure, Vereinsvorstände, und andere Engagierte

Pflegepat*innen
Konzeption und Projektkoordination

Engagierten Menschen bei den verschiedensten Entwicklungsschritten mit kreativen Ideen zu helfen, ihre Ideen zu verwirklichen, reizt mich jeden Tag aufs Neue.

Imke Boidol

Selbsthilfe
Vermittlung und Einzelberatung, Gründungsberatung und Unterstützung für Selbsthilfegruppen;

Koordination Selbsthilfering; Öffentlichkeitsarbeit, Redaktion Selbsthilfe-Wegweiser; Organisation SH-Tage,

Selbsthilfe ist gesunde Selbstvorsorge für den Einzelnen und eine wichtige Säule im Gesundheitssystem. Die Akteure hierbei zu unterstützen ist für mich eine sinnvolle Aufgabe.

Inken Berger

Sucht-Selbsthilfe für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung
Projektkoordination, Akquise, Begleitung Selbsthilfegruppen,

Junge Selbsthilfe
Koordination, Anleitung JUST. Öffentlichkeitsarbeit, Unterstützung bei Gruppengründungen

Menschen den Gedanken der Selbsthilfe näher zu bringen und mit ihnen gemeinsam nach dem Prinzip Hilfe zur Selbsthilfe Ideen zur Lösung zu entwickeln bereitet mir viel Freude in meiner Arbeit.

Anneke Imhoff

Zeit Schenken
Koordination, Öffentlichkeitsarbeit, Akquise, Vermittlung der Besuchskontakte

Junge Selbsthilfe
Koordination, Anleitung JUST, Öffentlichkeitsarbeit, Unterstützung bei Gruppengründungen

Neue Zeit schenken Begegnungen zu ermöglichen und so Freundschaften zu schaffen, ist mir eine große Freude. Zudem ist es mir eine Herzensangelegenheit, mich für die Junge Selbsthilfe einzusetzen.

Katharina Renout

Fortbildungen für Selbsthilfegruppen
Planung, Organisation und Durchführung

Homepage
Begleitung der Neugestaltung, laufende Pflege des Online-Auftritts

Selbsthilfegruppen und Vereine bleiben lebendig durch die Menschen, die sich engagieren. Sehr gerne sorge ich dafür, dass durch mein persönliches Wirken jede Einzelne und auch die Gruppen oder Initiativen sich weiterentwickeln können.

Farzaneh Afyouni

Service Gehaltsbuchhaltung
Beratung zu Personalsachbearbeitung für SHG, Initiativen, Vereine
Durchführung von Gehaltsabrechnungen

Gerne helfe ich den Vereinen auch bei schwierigen Fragen und unterstütze sie dabei, dass alles fristgerecht abgegeben werden kann.

Renate Eckermann

Service Finanzbuchhaltung
Beratung zu Buchführung für Selbsthilfegruppen, Initiativen, Vereine
Durchführung von Buchhaltung für Selbsthilfegruppen, Initiativen, Vereine

Soziale Angebote zu unterstützen oder durch gute Buchführung weiter möglich zu machen, ist für mich seit vielen Jahren eine wertvolle Erfahrung.

Kevin Helms

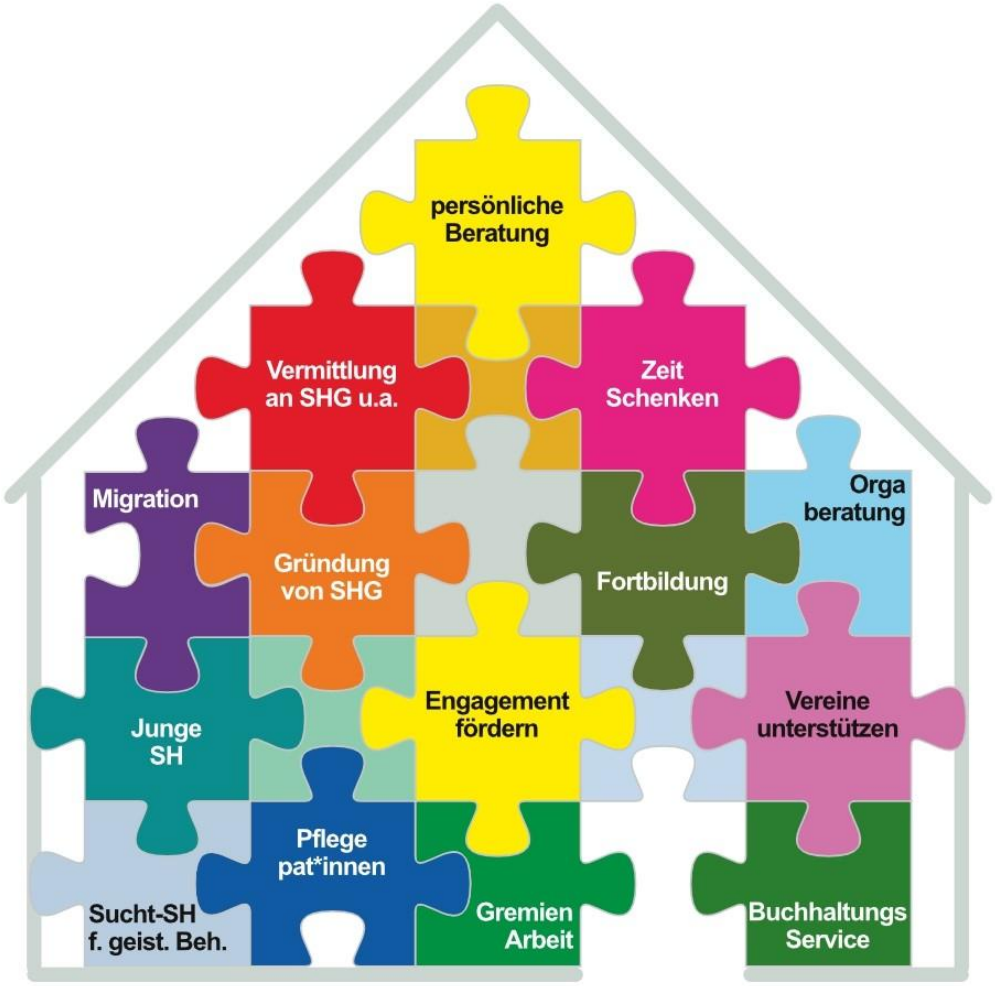
Pflegepat*innen
Projektassistenz

Ehrenamtliches Engagement leistet einen wichtigen Beitrag zu einer solidarischen und zukunftsfähigen Gesellschaft. Dieses Engagement zu unterstützen empfinde ich als sehr bereichernd.

Das Netzwerk im Überblick

„Ich weiß nicht, ob ich bei Ihnen richtig bin…“ Eine Unsicherheit, die wir am Telefon häufig erleben. „Ja, das sind Sie“. Wir helfen den Anfragenden auf vielen verschiedenen Ebenen weiter.

Im Folgenden finden Sie einen Überblick über unsere Arbeitsfelder.



Die Beratung, Vermittlung und Unterstützung für Menschen, die eine Selbsthilfegruppe suchen, ist der Schwerpunkt in unserer Kontaktstellenarbeit.

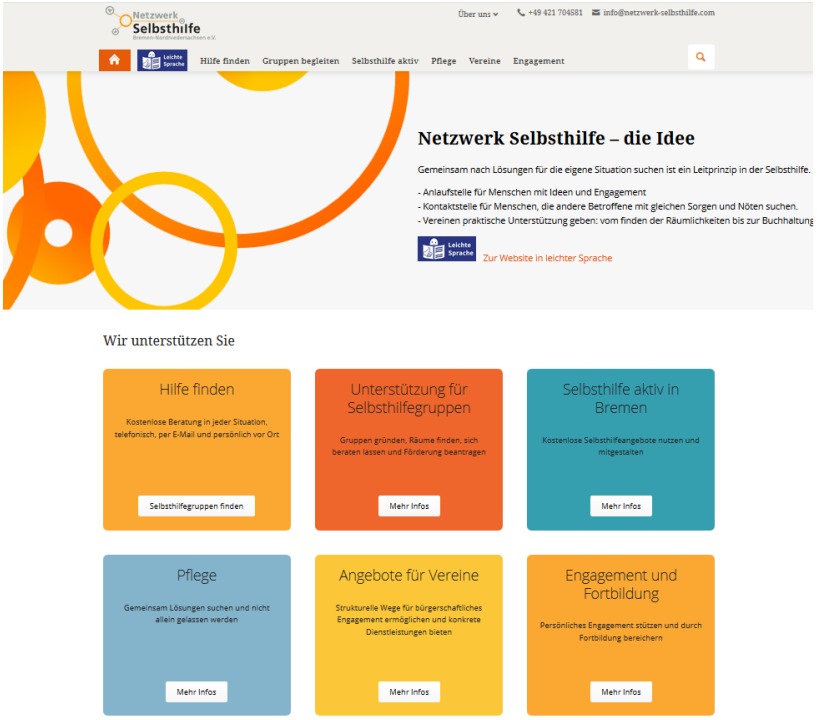
Zu diesem Arbeitsfeld gehören auch Beratungs- und Unterstützungsangebote für Gruppen, Vereine und Initiativen, die das vielfältige Engagement in Bremen möglich machen. Hierzu gehören beispielsweise die Gründung neuer Selbsthilfegruppen, Fortbildungen für Selbsthilfeakteure und die Lohn- und Gehaltsbuchhaltung.

Zudem betreut Netzwerk Selbsthilfe eigene Projekte mit Ehrenamtlichen.

Das Netz sichtbar machen

Für die Vermittlungsarbeit und die Suche nach gleich Betroffenen im Vorfeld einer Gruppengründung ist eine gute Öffentlichkeitsarbeit unabdingbar. Die Betroffenen und Angehörigen sowie die Professionellen müssen über die Arbeit der Selbsthilfekontaktstelle umfangreich informiert werden. Allein der „gute alte Telefonbucheintrag“ oder eine einfache Webseite sind hier nicht immer ausreichend, um alle Zielgruppen mit ihren unterschiedlichen Zugängen zu erreichen.

Um unsere **Webseite** *den aktuellen Nutzungsgewohnheiten anzupassen, wurde sie in diesem Jahr neugestaltet und inhaltlich umstrukturiert. Sie wird nun auch auf dem Smartphone und dem Tablett korrekt angezeigt und die Veränderungen führten zu einem neuen farbenfroheren Design.*



Der Zugang für alle NutzerInnen und die Verständlichkeit sollte erleichtert werden. Ein Button zur „Leichten Sprache“ ist nun gut sichtbar auf der Startseite platziert.

Ebenfalls war uns wichtig, dass außer einer Verlinkung ein direkter Zugriff von unserer Homepage auf den Selbsthilfe-Wegweiser möglich wird. Ein Suchfeld führt jetzt direkt von unserer Webseite zu der Datenbank, in der an die 700 Selbsthilfegruppen aus der Region Bremen und Umzu erfasst sind. Die inhaltliche Verzahnung ist gut sichtbar und wer eine Gruppe, ein Beratungsangebot oder einen Verein sucht, findet schnell und einfach die Kontaktdaten.

Durch die Umgestaltung der Webseite hat sich im Bereich Fortbildungen für Selbsthilfegruppen und Vereine die Möglichkeit ergeben, dass zukünftig auch online Anmeldungen möglich sind. Leider konnte die Seite 2017 noch nicht online gehen, in Kürze soll es aber soweit sein. Wir freuen uns, dass dann der Zugang für alle jederzeit möglich ist und unsere Seite topaktuell und ansprechend gestaltet ist.

Um Selbsthilfe in der Öffentlichkeit bekannt und sichtbar zu machen, veranstaltet der Selbsthilfering Bremen gemeinsam mit unserer Selbsthilfekontaktstelle alle zwei Jahre die ***Bremer Selbsthilfetage.*** *In der Unteren Rathaushalle haben sich in diesem Jahr wieder über 50 Gruppen aus verschiedensten Themenbereichen an zwei Tagen im September mit einem eigenen Infostand präsentiert. Über dieses Event und auch über die vorangegangene Diskussionsveranstaltung am 06.09. im Wall-Saal wurden die Bremer Medien und alle Kooperationspartner ausführlich informiert.*

Veröffentlichungen erfolgten in diversen Newslettern und Magazinen (AOK-Magazin bleib gesund, Apothekerkammer Bremen online, Bürgerstiftung Bremen Aktuelles online, Newsletter Der Paritätische Bremen, Newsletter der DIKS, Frauenseiten online, Katholische Kirche Tipps & Termine online, Online-Newsletter der LVG Landesvereinigung für Gesundheit Bremen, Newsletter der Senatspressestelle, Psychotherapeutenkammer e-Mail-Verteiler, Seniorenlotse online) sowie am 05.09. in einem Artikel im Weser Kurier. Bedauerlicherweise ist eine zugesagte zusätzliche Vorort-Berichterstattung vom Weser Kurier sowie dem Regionalmagazin Buten un Binnen leider nicht mehr zustande gekommen. Gute Präsenz hatten wir dagegen im MIX, das in Bremen und Umzu an rund 480 Stellen kostenlos ausliegt. Durch eine Anzeigenplatzierung war Selbsthilfe das Thema XXL im vierseitigen Leitartikel.

In der evangelischen Kirchenzeitung ließ sich aufgrund der unpassenden Terminierung der Herbstausgabe leider kein Artikel zu den Selbsthilfetagen realisieren, dafür wurde aber im „BEK Forum - Das Magazin für Aktive in Kirche und Diakonie“ unsere Selbsthilfekontaktstellenarbeit, mit Hinweis auf die SH-Tage ausführlich und sehr anschaulich vorgestellt. (Quelle: http://www.kirche-bremen.de/downloads/17_Aug.BEK18-19_klein.pdf)

Zudem wurden Flyer und Plakate zu den Selbsthilfetagen in großer Anzahl von den Selbsthilfeakteuren in den Stadtteilen verteilt und per Post an diverse Multiplikatoren (u.a. Krankenkassen, Verbände, Institutionen, Beratungsstellen, Sozialdienste der Kliniken, Häuser der Familie, Deputierte für Gesundheit und Soziales etc.) versendet.

Neben den bereits genannten PR-Aktivitäten waren wir mit Aufrufen für Selbsthilfegruppengründungen oder Berichten über einzelne Gruppen mit diversen Meldungen im Weserkurier und Zeitungen aus dem Umland präsent. Auch für unsere Fortbildungsveranstaltungen konnten wir in der Rubrik Stadtumschau des Weser Kuriers werben.

*Ende des Jahres haben wir ein Projekt aus dem Bereich Öffentlichkeitsarbeit angestoßen, das wir in 2018 umsetzen wollen. Um Selbsthilfe in der Region bekannter zu machen und auch das teilweise immer noch verstaubte Image der Selbsthilfe aufzuwerten, wollen wir in 2018 einen **professionellen Kurzfilm** drehen. Selbsthilfe soll darin als eine Möglichkeit für persönliche Unterstützung für Menschen in Krisen oder Notlagen dargestellt werden. Die Zugänge zur Selbsthilfe über die Kontaktstelle Netzwerk Selbsthilfe sollen ebenfalls deutlich werden.*

Im ersten Schritt haben wir eine Ausschreibung gemacht und über das Filmbüro Bremen e.V. versendet. Nun erwarten wir Anfang des Jahres kreative Konzeptideen von FilmemacherInnen.

Wir sehen den Kurzfilm als den Start eines Gesamtkonzepts zur Imageaufwertung der Selbsthilfe in der Region. Weitere Kurzfilme für das Internet sollen folgen, die dann in Zukunft eine Mediathek auf unserer Webseite bilden. Dann können auch einzelne Gruppen oder Themen vorgestellt werden. In 2019 werden wir ausloten, ob aus dem Konzept unseres Kurzfilms ein Kinospot entwickelt werden kann, der dann in regionalen Kinos geschaltet wird.

Die Selbsthilfekontaktstelle

Telefon: 0421 - 70 45 81

Allgemeine Sprechzeiten: Mo - Fr von 10 – 13, Mo / Do von 14 – 18, Di / Mi von 14 – 16 Uhr

Termine für persönliche Gespräche bitte telefonisch vereinbaren oder über:
info@netzwerk-selbsthilfe.com

Außerdem finden Sie einen großen Teil der Selbsthilfegruppen und sonstigen Adressen unter: **www.selbsthilfe-wegweiser.de**

Beraten & Vermitteln

Sie sind momentan in einer ratlosen Situation oder suchen ganz gezielt nach einer Selbsthilfegruppe? Netzwerk Selbsthilfe ist die themenübergreifende Kontaktstelle in Bremen und kennt über 500 Angebote von Selbsthilfegruppen, Hilfeeinrichtungen und Vereinen. Wir vermitteln und beraten sowohl Betroffene und deren Angehörige als auch MitarbeiterInnen verschiedenster Einrichtungen, Ärzte oder TherapeutInnen, die Selbsthilfe für ihre KlientInnen erwägen.

Wenn eine Selbsthilfegruppe nicht das Richtige ist, beraten wir Sie auch über andere Möglichkeiten und vermitteln AnsprechpartnerInnen oder Hilfen im Gesundheits- und Sozialbereich. In besonders schwierigen Situationen nehmen wir uns gerne Zeit für eine ausführliche persönliche Beratung, um zu klären, welche Angebote der vielfältigen Selbsthilfe-, Unterstützungs- und Hilfesysteme für Sie in Frage kommen.

Auch bei Krisensituationen in Selbsthilfegruppen oder Vereinen können Sie kurzfristig unser Beratungsangebot in Anspruch nehmen.

Um Ihren Anliegen Raum zu geben, sind wir von Montag bis Freitag für Sie da.

Beratung

Wir bieten kostenlos und ohne lange Wartezeiten persönliche Beratungen an, sowohl für intensivere Suche nach der richtigen Unterstützung als auch in Krisensituationen.

Die Beratung knüpft an das Leitprinzip **Hilfe zur Selbsthilfe** an.

Als gemischtgeschlechtliches Team mit unterschiedlichen Beratungsschwerpunkten können wir auf die Wünsche und Bedürfnisse der Ratsuchenden eingehen.

Jahresrückblick:

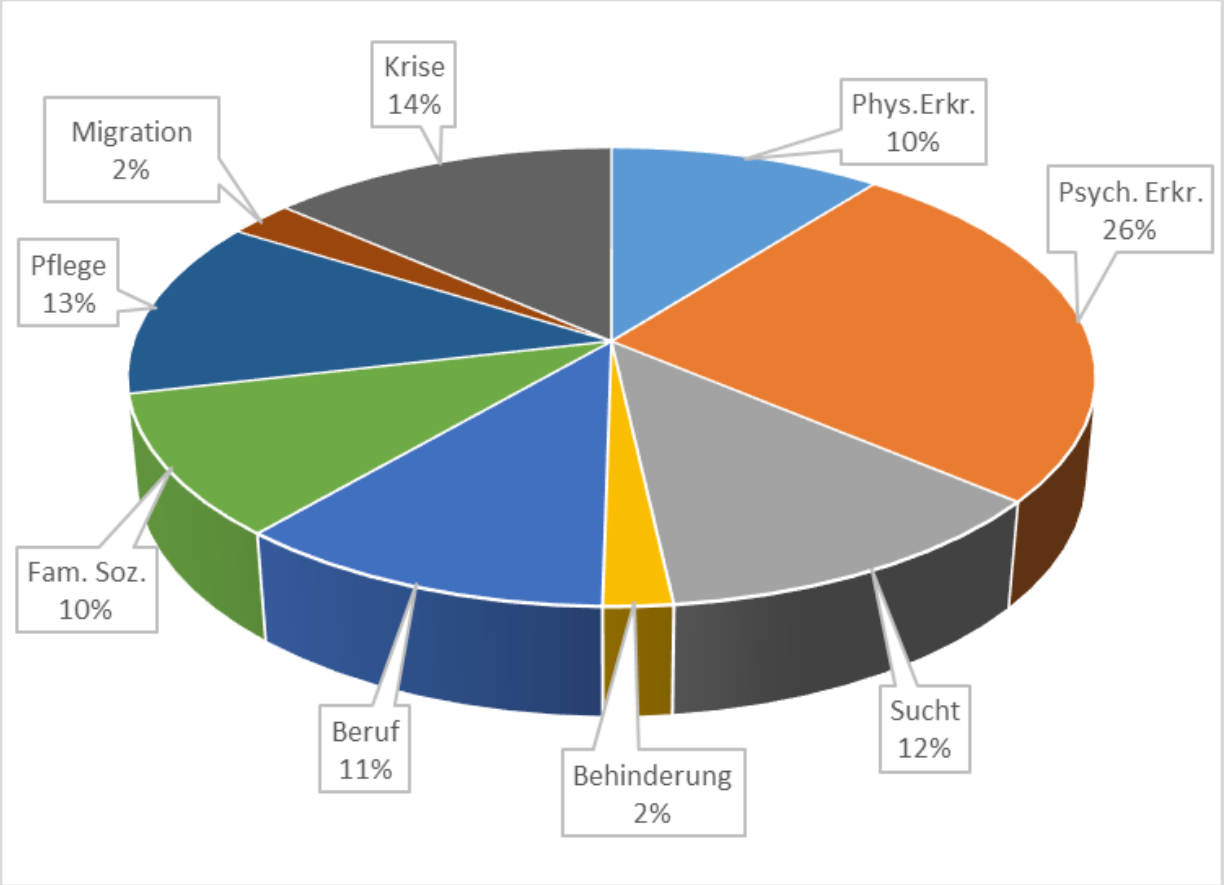
Einzelberatung

Wir haben im Berichtsjahr 151 Einzelberatungen durchgeführt. Dies ist eine Zunahme um 16 % im Vergleich zum Vorjahr. Wenn sich in der Telefonanfrage nicht das Richtige findet oder aber der Wunsch nach einer Beratung geäußert wird, bieten wir kurzfristige Termine an. Hier kann in aller Ruhe gemeinsam überlegt werden, welche Unterstützung im Augenblick für die Anfragenden richtig ist oder welche Voraussetzungen für die Zugänge in das Hilfesystem notwendig sind. Für selbst Betroffene oder Angehörige ermöglichen wir in der Regel innerhalb einer Woche einen Beratungstermin.

Überwiegend nahmen Frauen (64%) diese Unterstützungsmöglichkeit in Anspruch. Immer mehr Männer (36%) finden den Weg in die Kontaktstelle.

Die Beratungen ersetzen keine therapeutischen Maßnahmen, sondern bieten Hilfe in Krisensituationen, nach niederschmetternden Diagnosen, in Zeiten großer Umbrüche im sozialen Umfeld oder durch den Verlust der Erwerbstätigkeit. Sie werden von unseren MitarbeiterInnen mit unterschiedlichen Zusatzqualifikationen in einem gemischtgeschlechtlichen Team durchgeführt. Leitgedanke bleibt hier die Hilfe zur Selbsthilfe. Eine leichte Tendenz zu mehr Folgeberatungen ist in 2017 zu bemerken. Im Gegensatz zum Vorjahr(77%) haben 70% aller Ratsuchenden im ersten Kontakt für sich eine Strategie im Umgang mit dem Problem gefunden. Demzufolge haben 30% nach einem Folgetermin gefragt.

Themen der Einzelberatungen



Bei der Themenverteilung sind die psychischen Erkrankungen (26%)nochmals leicht angestiegen und nach wie vor die herausragende Position. Anlässe für den Beratungswunsch gehen von der depressiven Verstimmung über Ängste bis zu psychotischen Erkrankungen. Viele KlientInnen berichten von den Problemen der Zugänge zum Hilfesystem und sind deshalb über die schnelle Terminfindung in der Kontaktstelle erfreut. Selten gelingt eine nahtlose Überführung in therapeutische Maßnahmen. Auch die neuen gesetzlichen Regelungen zu Psychotherapie insbesondere die offenen Sprechstunden haben hier keine Lösung schaffen können.

Akute Veränderungen im Erwerbsleben oder durch Krankheit können nicht immer im sozialen Nahraum der Familie gelöst werden. Der gesamte familiäre oder soziale Bereich wird von der Krise mit betroffen oder kann infolge dessen selbst zum Anlass der Krise werden. Häufig sind dann die Betroffenen isoliert und ihnen fehlt eine we-

sentliche Säule in der Unterstützung. Eine Orientierung suchten in diesem Themenfeld 10% der NutzerInnen.

Insbesondere die Nachfragen im Suchtbereich (12%) machten deutlich, dass eine Betrachtung allein aus dem Blickwinkel der Betroffenen heraus, nur bedingt Lösungsmöglichkeiten aufzeigt. Die Vermittlungsmöglichkeiten in das gut ausgebaute Netz der Selbsthilfe für Betroffene und Angehörige in jeden Stadtteil Bremens sind hier eine sehr gute Unterstützung im Lebensalltag.

Bei 14% der Ratsuchenden handelte es sich um eine multiple Problemlage, in der zunächst eine Einschätzung der Situation und der jeweiligen Dringlichkeit gemeinsam erarbeitet wurde, um dann gemeinsam erste kleine Schritte aus der Situation zu suchen. In diesem Bereich tauchten auch die meisten Folgeberatungen auf.

Die Belastung durch eine Pflegesituation, sei es als selbst Betroffene(r) oder Angehörige(r), ist nicht nur durch entsprechende Hilfsleistungen zu beheben. Vielmehr sind es die Ängste um das „wie es noch wird“, aber auch die Sorgen, ob die neuen Anforderungen emotional verkraftet werden können, die hier im Vordergrund stehen. Welche Vorkehrungen müssen getroffen werden und sind die neuen Anforderungen realistisch zu bewältigen. Die Informationen zu Pflegeleistungen und Integrationsmöglichkeiten sind schnell vermittelt. Was bleibt sind die persönlichen Belange. 13% der Ratsuchenden haben hier eine Möglichkeit gesucht, die Umorientierung zu gestalten.

Die Nachfrage im Bereich der physischen Erkrankungen (10%) ist im Vergleich zum Vorjahr gestiegen. Die Zugänge zu Informationen stehen zwar im Netz und sind durch die großen Verbände der chronischen Erkrankungen meistens sehr gut zu recherchieren, aber der persönliche Austausch in einer Gruppe vor Ort wird dadurch nicht ersetzt. Darüber hinaus sind unklare Diagnosen, chronische Schmerzen oder seltene Erkrankungen über solche Zugänge nicht zu klären. In diesem Bereich gibt es die häufigsten Anlässe für ein ausführliches Beratungsgespräch. Wir bemühen uns in der Recherche um Kontaktvermittlung im gesamten Bundesgebiet.

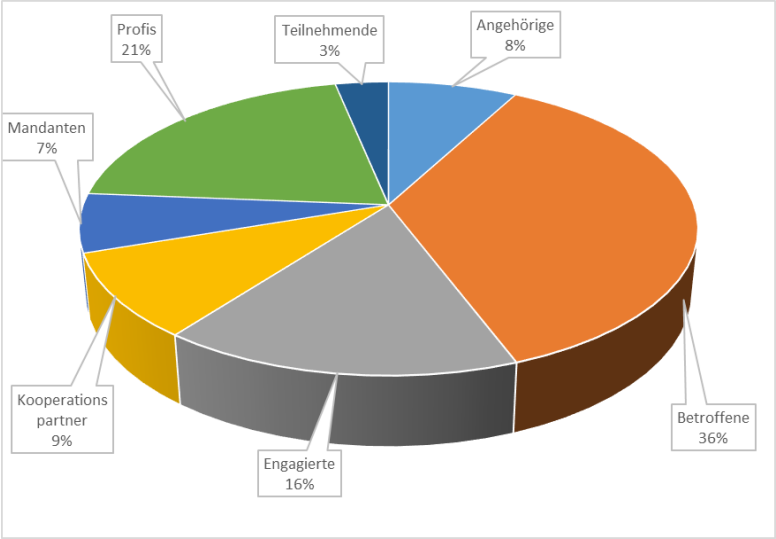
Berufliche Einbrüche oder Perspektivlosigkeit sind mit 11% aller Beratungen im Umfang zum Vorjahr in etwa gleich geblieben. Das gilt auch für den Bereich der Migration (2%).

Telefonkontakte

Die Beratungs- und Vermittlungsarbeit für Betroffene und Angehörige findet zum größten Teil während unserer Telefonzeiten statt. Mit unserer umfangreichen Datenbank können wir nicht nur in die Angebote der Selbsthilfegruppen vermitteln, sondern auch bei Bedarf zu anderen Institutionen im Sozial- und Gesundheitswesen sowie zu niedrigschwelligen Angeboten anderer Vereine.

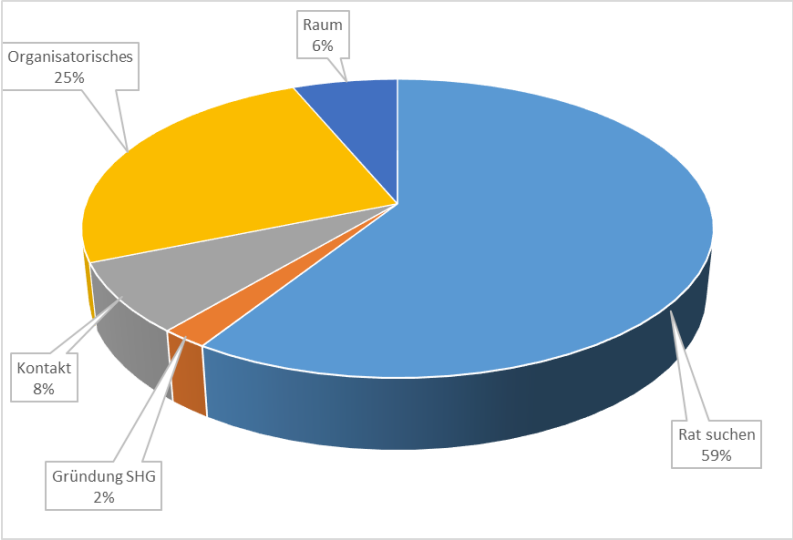
Die langen Zeiten der Erreichbarkeit auch in die frühen Abendstunden hinein wirken sich hier positiv auf die Anzahl der Anfragen aus. Mit fast 6000 Telefonkontakten im Jahr bleibt die Nutzung dieses Angebots auf einem hohen Stand. In 2017 waren es 68% Frauen und 32% Männer, die eine Orientierung erhalten haben.

AnruferInnen



Auch in 2017 wurde unsere Telefonsprechzeit wieder rege genutzt. An die 5200 Telefonkontakte machen dies deutlich. Die größte Gruppe der AnruferInnen sind die Betroffenen selbst (36%). Die guten Kontakte mit der Ameosklinik, der Psychotherapeutenkammer und anderen Institutionen im Gesundheits- und Sozialbereich führen dazu, dass immer mehr Professionelle die Angebote in der Selbsthilfe für ihr Klientel als Ergänzung zur Behandlung oder zur Nachsorge abfragen. Der Anteil ist in 2017 mit circa ein Fünftel aller Anfragenden gleich geblieben. Eine gute Vernetzung ist die unverzichtbare Basis für die Kontaktstellenarbeit. Die gelebten Kooperationen im Netzwerk Selbsthilfe finden in 9% der Anfragen ihren Ausdruck. Eine Krise oder akute Erkrankung steht immer in einem sozialen Umfeld. Der Anteil von 8% der Anfragen durch Angehörige spiegelt dies wider. Gelebtes Engagement in den netzwerkeigenen Projekten steht hinter den 16% der Anfragen. Im Bereich unserer Service-Angebote sind die Anfragen mit 7% im Vergleich zum Vorjahr nahezu gleich geblieben, wohingegen die Anmeldungen zu Veranstaltungen gestiegen sind.

Anlass für die Kontaktaufnahme beim Netzwerk Selbsthilfe



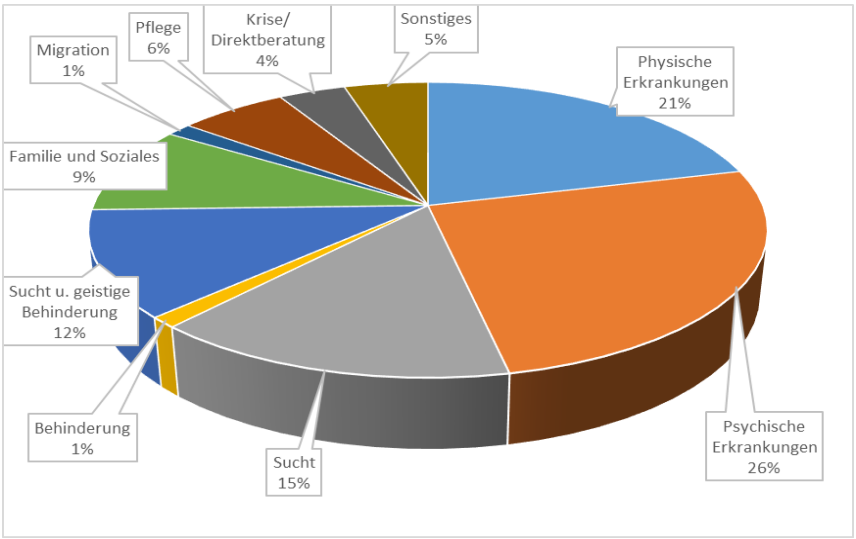
Anlass für einen Anruf bei der Kontaktstelle ist in erster Linie ein Vermittlungswunsch bzw. suchen die Anfragenden eine Orientierung, wo sie mit ihrem Anliegen angenommen werden (59%). Manche AnruferInnen haben sich im Selbsthilfe-Wegweiser schon orientiert und kein entsprechendes Angebot gefunden. Infolge dessen wird konkret nach einer Möglichkeit der Gruppengründung gefragt (2%).

Die meisten organisatorischen Fragen bezogen sich auf die Selbsthilfetage. Ein Viertel aller Anrufe als Anlass machen deutlich, wie viel Organisation im Hintergrund für die Selbsthilfetage erforderlich ist.

Wohingegen bestehende Gruppen oder Kooperationspartner den Austausch im Kontakt am Telefon suchen (8%). Die Raumvermittlung für Selbsthilfegruppen in der Kontaktstelle ist ebenso Anlass für die Kontaktaufnahme (6%).

Themen der Anrufe im Selbsthilfebereich

In der Verteilung der Themen haben sich in diesem Jahr deutliche Veränderungen ergeben. Herausragend bleibt der Bereich der psychischen Erkrankungen, der mit 26% den größten Themenkomplex darstellt. Obwohl durch unsere Gründungsaktivitäten in den vergangenen Jahren mittlerweile eine gute Angebotspalette an Gruppen besteht, kommt es hier wiederholt zu Vermittlungsproblemen, weil die Gruppen keine neu Betroffenen mehr aufnehmen wollen oder weil sich eine Gruppe aufgelöst hat.



Wir bemühen uns, hier durch gezielte Ansprachen die Lücken zu schließen. Physische Erkrankungen sind im Themenkontext mit nunmehr 21% vertreten und sind von 8% im Vorjahr sehr stark angestiegen. Anlässe für die Anfragen beziehen sich zumeist auf unklare Diagnosen insbesondere bei seltenen Erkrankungen. Aber auch eine große Ratlosigkeit, wie mit den meist niederschmetternden Diagnosen im Alltag umgegangen werden soll ist Anlass für die Kontaktsuche. Gerade hier kann durch die Vermittlung zu anderen Betroffenen auch im gesamten Bundesgebiet ein Erfahrungsaustausch Unterstützung bieten.

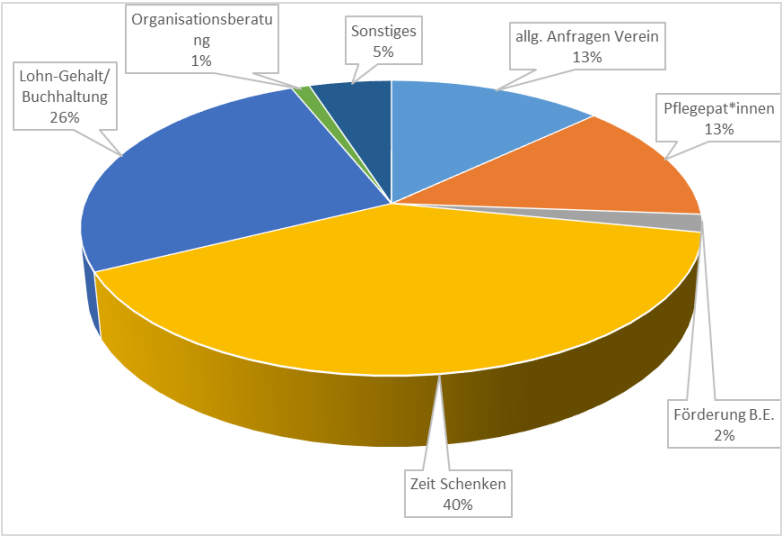
Anfragen zum Themenkomplex Familie und Soziales sind im Vergleich zum Vorjahr stark zurückgegangen. Das neue Projekt Sucht und geistige Behinderung ist stetig gewachsen. Inzwischen betreffen 12% der Anfragen diesen Bereich. Sei es, dass Professionelle oder Angehörige Rat suchen oder die Betroffenen selbst Rücksprache mit den MittlerInnen suchen. Nach wie vor gibt es keine adäquate Beratungsstelle für diese Zielgruppe.

Bei 6% der Anfragen ist der Anlass für die Anfrage eine Krise mit einer vielschichtigen Problemlage im Hintergrund. In der Regel versuchen wir in längeren Telefonaten hier eine Klärung der vorrangigen Themen zu erarbeiten oder –falls dies nicht gelingt- bieten wir einen zeitnahen Beratungstermin.

Ebenfalls einen großen Anstieg gibt es im Suchtbereich (jetzt 15%; im Vorjahr 8%). In der Regel sind die Anfragen sehr zielgerichtet und beziehen sich auf Kontaktdaten zu den unterschiedlichen Gruppen in den Stadtteilen.

Anfragen zu Pflege (6%), Migration (1%) und Behinderung (1%) haben sich nur geringfügig zum Vorjahr verändert.

Themen der Anrufe im Engagementbereich

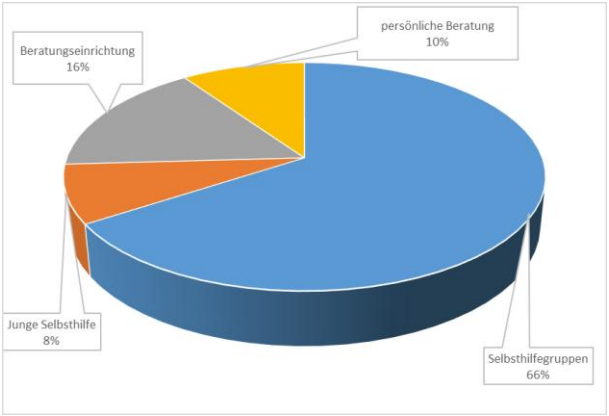


Der Lohn- und Gehaltsbereich ist im Vergleich zum Vorjahr nahezu gleich geblieben und zeigt deutlich, dass die ehrenamtlichen Verantwortlichen in den Vereinen bei der Personalsachbearbeitung und in Fragen der Buchhaltung bei uns eine Antwort finden. Die Nachfrage im ZEIT SCHENKEN Projekt ist mit 40% aller Anfragen für den Engagementbereich deutlich gestiegen.

Sich in Vereinen zu engagieren, die Verantwortung als Vorstand zu leben oder die Suche nach Angeboten in Vereinen ist dahingegen deutlich gesunken (13%). In Bezug auf das neu ausgerichtete Projekt Pflegepat*innen hat es dagegen einen leichten Anstieg gegeben.

In der Organisationsberatung und in der Engagementförderung gab es kaum Veränderungen in der Nachfrage.

Vermittlung in der Telefonberatung



Die Vermittlung in Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen ist mit 66% der Empfehlungen die herausragende Position und zeigt deutlich, dass die Kontaktstelle in der Öffentlichkeit mit den Schwerpunkten Vermittlung und Beratung gut angenommen ist. Auch im Bereich der Jungen Selbsthilfe sind wir mit den entsprechenden Angeboten mittlerweile gut aufgestellt und können bei den Empfehlungen 8% in diesen Bereich vermitteln.

Nicht immer ist ein Selbsthilfeangebot der richtige Lösungsweg in der momentanen Situation. Dank unserer gut geführten Datenbank können wir auch zu anderen Institutionen und Beratungseinrichtungen vermitteln (16%).

Bahnt sich am Telefon keine Vermittlungsmöglichkeit an, bieten wir den Ratsuchenden ein persönliches Gespräch (10%) in der Kontaktstelle.

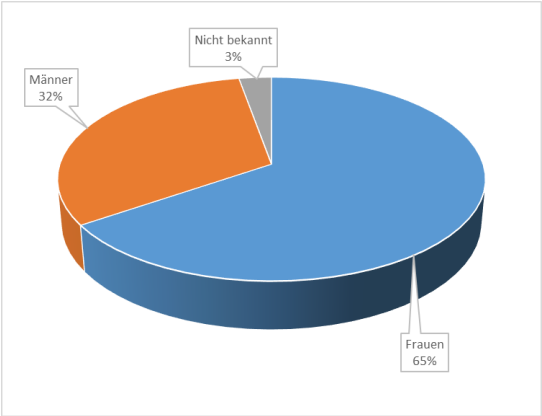
Selbsthilfe-Anfragen per e-Mail

Viele Gruppen, die sich im Selbsthilfewegweiser (www.selbsthilfe-wegweiser.de) abbilden lassen, wollen nicht mit ihren eigenen Daten im Internet erscheinen. Hier haben wir als Kontaktstelle immer eine vorgeschaltete Funktion. Erst im persönlichen Kontakt, ob telefonisch oder per e-Mail, geben wir dann die Kontaktdaten der Gruppe weiter.

Anfragen per e-Mail zu Selbsthilfeangeboten und anderen Unterstützungsleistungen erreichten die Kontaktstelle auch in 2017 fortwährend. Im Durchschnitt gehen pro Woche bis zu 30 Anfragen ein, die von den zuständigen MitarbeiterInnen zeitnah be-

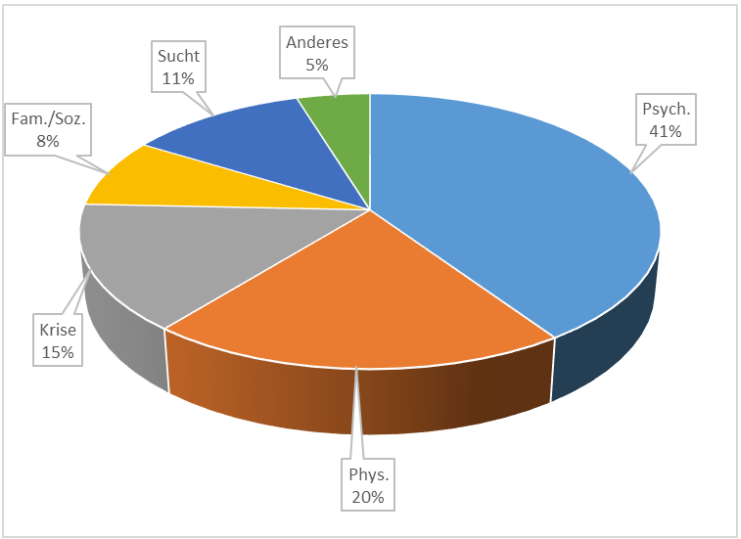
antwortet werden. In den persönlichen Anfragen ging es, wie die Jahre zuvor, vorrangig um Fragen zu Selbsthilfegruppenangeboten. Wie sind die Zugänge, wer sind die Ansprechpartner, welche Rahmenbedingungen gilt es zu beachten? Die diversen Anfragen von Studierenden, Institutionen oder der Presse, die aus verschiedenen Gründen Kontakt zu Selbsthilfegruppen suchten, leiteten wir ebenfalls entsprechend weiter, damit die Gruppen selbst über eine mögliche Antwort entscheiden konnten.

Geschlechterverteilung bei e-Mails

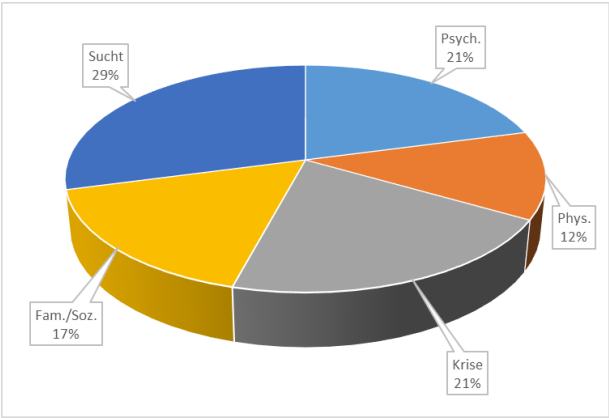


Gegenüber dem Vorjahr hat sich der Anteil der männlichen Anfragenden von 26% (2016) auf 32% erhöht. Nach wie vor frequentieren uns auch per e-Mail ungefähr doppelt so viele Frauen wie Männer. Anonyme Ratsuchende gab es in 2017 nur vereinzelt. Die meisten der Anfragen kamen offensichtlich wieder aus dem Bremer Raum.

Themen der e-Mail Anfragen im Selbsthilfebereich



Ähnlich wie im Vorjahr überwiegen in der thematischen Verteilung die e-Mail-Anfragen zu psychischen Themen wie Depressionen, Ängsten, Schizophrenie, bipolare Störung u.a.m. Auffällig ist, dass diese Themen zur Hälfte von männlichen Ratsuchenden angefragt wurden, d. h. im Hinblick auf die Geschlechterverteilung insgesamt ist hier der männliche Anteil überproportional. Signifikant angestiegen ist in diesem Jahr zudem der prozentuale Anteil zum Thema Krise. Hier sind vor allem die häufigen Anfragen zu Trauergruppen verantwortlich. Nach wie vor erreichten uns auch wieder regelmäßig Anfragen aus dem gesamten Bundesgebiet zum Thema CRPS – Morbus Sudeck. Dieses ist dem Umstand geschuldet, dass die informative Internetseite der Bremer Gruppe sehr gut gefunden wird und das Netzwerk hier als Ansprechpartner benannt ist.



e-Mail-Anfragen von Angehörigen

Die Geschlechteraufteilung bei den Angehörigen lag bei 80% Frauen zu 20% Männern.

Die Themenverteilung hat sich gegenüber dem Vorjahr stark verändert. Der

Themenkomplex Sucht (2016 noch mit 13% im Mittelfeld platziert) wurde 2017 am meisten nachgefragt. Danach folgen Anfragen zu psychischen Erkrankungen Angehöriger sowie zu Krisensituationen (implizit Pflege).

e-Mail-Kontakte Junge Selbsthilfe

Im gesamten Jahr sind rund 265 E-Mails mit Bezug zur Jungen Selbsthilfe eingegangen und bearbeitet worden. Hiervon machten die Anfragen von neuen Interessenten rund ein Drittel aus. Ein weiteres Drittel der eingegangenen E-Mails kamen von Jungen Selbsthilfe-Akteuren, die bereits in einer bestehenden Gruppe engagiert waren (meist die Ansprechpartner der jeweiligen Gruppen). Hier waren unter anderem Fragen zur Raumnutzung oder aber auch Gruppenprobleme Anlass für die Kontaktaufnahme. Das letzte Drittel der Mails spiegelt den regen Kontakt mit Professionellen aus anderen Einrichtungen, Kontaktstellen usw. dar, der im Zuge von Kooperationen und bundesweitem Austausch erfolgte.

Der Anteil der weiblichen Anfragenden ist auch bei der Jungen Selbsthilfe sehr hoch, knapp 75 %. Die meistangefragten Themen waren in absteigender Reihenfolge Depressionen, Essstörungen, Schädel-Hirn-Trauma, Burnout, Angehörige Psychisch Kranker, Gesamtgruppentreffen, Kreisrunder Haarausfall und Trauer.

Das Netzwerk - ein Ort für Ideen und Engagement

Netzwerk Selbsthilfe vermittelt nicht nur an Selbsthilfegruppen, Initiativen oder Beratungseinrichtungen. Wir sind auch der Ort, an dem diese sich vernetzen, ihr Engagement koordiniert und vielfältig unterstützt wird.

Die Selbsthilfebewegung und das Netzwerk sind in enger Kooperation mit vielen sozialen, emanzipatorischen und gesellschaftspolitischen Projekten gewachsen. Mit der organisatorischen, praktischen und oft auch finanziellen Unterstützung selbstorganisierter Projekte und Vereine hat Netzwerk Selbsthilfe stets Impulse gegeben.

Selbsthilfering

Der Selbsthilfering Bremen ist die Interessenvertretung der Bremer Selbsthilfegruppen, Selbsthilfeinitiativen und Vereine und zugleich Ort des Erfahrungsaustausches und der gemeinsamen Organisation von Öffentlichkeitsarbeit.

Das Netzwerk Selbsthilfe organisiert die ca. sechsmal im Jahr stattfindenden Plenen des Selbsthilferinges, lädt dazu ein, moderiert und protokolliert die Treffen und übernimmt die Versendung der Protokolle an mittlerweile mehr als 350 Gruppen und Initiativen.

Der Selbsthilfe-Beirat, ein vom Selbsthilfering gewähltes Gremium, begleitet die politische Arbeit des Netzwerks und nimmt als Sprachrohr des Selbsthilferings insbesondere am "Vergabeausschuss" Gesundheit und anderen Gremien beratend teil.

Intern bereitet der Beirat die Plenen des Selbsthilferings thematisch vor, berichtet aus der Gremienarbeit und entwickelt fachlich-inhaltliche Positionen.

Jahresrückblick:

Aufgrund der Selbsthilfetage im September fanden insgesamt nur 5 Plenumssitzungen statt.

Wie immer wurde auf den Plenen und entsprechend danach in den Protokollen auf die Antragfristen für die Selbsthilfeförderung der Krankenkassen sowie auf die kommunale Selbsthilfeförderung des Gesundheitsamts hingewiesen. Außerdem auf aktuelle Fortbildungsangebote für Selbsthilfegruppen und Vereine, die seit diesem Jahr vom Netzwerk Selbsthilfe durchgeführt werden (vgl. Fortbildungen für Selbsthilfegruppen und Vereine).

Auf dem Januar-Plenum wurden Joachim Schimanski von SHG Osteoporose Bremen e.V. und Peter Schuler von den Guttemplern Bremen und Bremerhaven als Vertreter bzw. Stellvertreter des Selbsthilferings beim Koordinierungsausschuss der Patientenbeteiligung Bremen (KooA-Bremen) bestätigt. Das Plenum wurde im gesamten Berichtsjahr von den Plänen und Entwicklungen in der Patientenbeteiligung Bremen informiert.

Weitere thematische Schwerpunkte der Plenen waren:

- Informationen zur Reform bei der psychotherapeutischen Versorgung,
- Dipl.-Psych. Wiebke Rappen, Leitende Psychologin Christoph-Dornier-Stiftung für Klinische Psychologie, Institut für Psychologische Psychotherapieausbildung

- Das Welcome Dinner in Bremen wurde vorgestellt von Kenan Arras
- Die neuen Pflegegrade. Was verbirgt sich dahinter?
- Katharina Meyer, examinierte Krankenschwester und Pflegeberaterin, ADVERTUS GmbH & Co KG
- Gesundheits-Apps – Was ist das? Chancen und Risiken einer neuen Entwicklung
- Dr. Monika Urban, Sozialwissenschaftlerin, Institut für Public Health und Pflegeforschung, Uni Bremen
- Selbsthilfetage 2017: Abstimmung Layout Flyer und Plakate, Informationen zu Terminen und bisherigen Planungen, Auswertung und Ausblick

Präsentationen

- 5 Selbsthilfegruppen / Angebote haben sich 2017 im Plenum vorgestellt:
- Bundesverband Neurofibromatose – Regionalgruppe Bremen
- Tinnitus Selbsthilfegruppe Bremen
- Selbsthilfegruppe Hörgeschädigte Bremen und Bremerhaven
- CHAT der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe e.V.
- Leider ausgefallen: Syringomyelie & Chiara Malformation Selbsthilfegruppe Bremen

Selbsthilfering-Beirat

In den Beiratssitzungen werden die Themen und Tagesordnungspunkte des jeweils kommenden Selbsthilfering-plenums besprochen und abgestimmt. Die Versendung der Einladungen zum Plenum erfolgt im Anschluss. Neben der inhaltlichen Gestaltung der Plenen haben die organisatorischen Fragen der Selbsthilfetage sowie der Wall-Saal-Veranstaltung und die neue Aufgabe des Selbsthilferings in der Patientenvertretung Bremen den Beirat beschäftigt.

Im Juni hat der Beirat den Beschluss gefasst, zukünftig eine Offene Sprechzeit anzubieten. Diese findet jeweils vor der Beiratssitzung, zwischen 15.30 -16.00 Uhr in Raum 1 im Netzwerk Selbsthilfe statt und wird im Einladungsschreiben zum Plenum angekündigt.

Der Beirat setzt sich wie folgt zusammen:

- Herbert Gärtner (Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, Landesverband Bremen e.V
- Klaus Logemann (Elternkreis essgestörter Töchter/Söhne)
- Olaf Reimer (Insider – Selbsthilfegruppe)
- Joachim Schimanski (SHGO – Selbsthilfegruppe Osteoporose)
- Peter Schuler (Guttempler, Landesverband Bremen e.V.)
- Daniela Seevers (Jung Verwitwete, Regionale Selbsthilfegruppe für Bremen und Umzu)
- Kai Sender (GGG Gemeinsam gegen Glücksspielsucht e.V.)
- Angelika Vogel (Arbeitskreis Alkohol)
- Thomas Wiedemann (Bundesverband Neurofibromatose, Regionalgruppe Bremen

Selbsthilfetage – ein Erlebnisbericht

In diesem Jahr fanden die Selbsthilfetage unter dem Motto „Das kann Selbsthilfe! Chancen für jedes Alter“ statt. An diesen beiden Tagen, Freitag den 8. und Samstag den 9. September, nutzten rund 50 Selbsthilfegruppen und –vereine die Gelegenheit, sich einer breiten Öffentlichkeit zu präsentieren. Darüber hinaus fand am Mittwoch vorher eine Diskussionsveranstaltung mit anschließendem Senatsempfang statt. Es waren die ersten Selbsthilfetage, die wir als neue Kolleginnen begleiten durften und von denen wir hier nun aus unserer Sicht berichten.

Die allermeiste Vorbereitungsarbeit für die Selbsthilfetage haben Imke Boidol und Sabine Bütow im Vorfeld geleistet. Stets wurden die Selbsthilfeakteure mit einbezogen, so wurden bei Plenen im Netzwerk Selbsthilfe das Motto sowie die Gestaltung der Plakate und Flyer mit Vertretern der Selbsthilfegruppen abgestimmt. Für den Senatsempfang wurde ein ansprechendes Programm zusammengestellt und nicht zuletzt wurden für die Diskussionsveranstaltung ReferentInnen und „InterviewpartnerInnen“ angesprochen. In Team-Arbeit und unter Einbindung der Selbsthilfeakteure wurden kurz vor den Selbsthilfetagen die fertig gedruckten Flyer und Plakate breitflächig verteilt.

Und dann war es auch schon soweit! Am Mittwoch den 6. September fanden sich rund 50 Interessierte im Wall-Saal der Zentralbibliothek ein, um an der Diskussionsveranstaltung zum Thema „Neue Wege in der Selbsthilfe beschreiten, den Generationenwechsel wagen und junge Selbsthilfeerfahrungen zulassen…“ teilzunehmen. Zunächst hielt Frau Tillmann vom Verband der Ersatzkassen e.V. einen wunderbaren Vortrag, in dem sie die Bedeutung der Selbsthilfe beschrieb und Mut machte, bevorstehende Veränderungen anzugehen und offen für Neuerungen zu sein. Im Anschluss daran interviewte Sabine Bütow die neue Gruppenleitung Gisela Nawroth von der Tinnitus-Selbsthilfegruppe Bremen und Manuel Quinckardt von der Mukoviszidose Selbsthilfe Region Bremen e.V. zu ihren Erfahrungen im Bezug auf den „Generationswechsel“ in ihrer Selbsthilfegruppe. Unter reger Beteiligung des Publikums wurden viele Wege aufgezeigt, mit Neuerungen und neuen Ideen in Selbsthilfegruppen umzugehen. Aus dieser Diskussion konnten sicherlich alle Anregungen und Denkanstöße mitnehmen.

Zum Senatsempfang am Abend in der Oberen Rathaushalle fanden sich rund 300 Personen in dem beeindruckenden Raum zusammen und wurden von der Senatorin für Soziales, Jugend, Frauen, Integration und Sport Anja Stahmann begrüßt. Sie bedankte sich in ihrer darauffolgenden Rede für den ehrenamtlichen Einsatz aller An-

wesenden. Frank Bergs vertrat als Vorstandsmitglied das Netzwerk Selbsthilfe und sprach über die Bedeutung der Selbsthilfeunterstützung für zunächst unerfahrene Akteure. Sabine Bütow betonte abschließend die heilende und verbindende Wirkung des Humors und des Lachens in der Selbsthilfe.

Dirk Langer als „Nagelritz“ sorgte im darauffolgenden Unterhaltungsprogramm mit charmanten Seemannsliedern, rührseligen Chansons und Comedy dann auch unteranderem für herzhaftes Lachen. Beim anschließenden Saftempfang konnten Unbekannte und Bekannte ins Gespräch kommen, auch wir hatten hier die Möglichkeit neue Kontakte zu knüpfen und bestehende zu vertiefen.

Die Selbsthilfetage in der Unteren Rathaushalle wurden am Freitag von den Stelzenläufern des Kulturladen Huchting eröffnet – ein bunter Hingucker, der nicht nur die Aufmerksamkeit der vorbeigehenden Passanten weckte. Wer sich trotz des schlechten Wetters anregen ließ, einen Rundgang durch die Untere Rathaushalle zu machen, konnte an fast 60 Ständen Informationen erhalten. Borreliose, Stottern, Depressionen, Sehbehinderung, Krebs, Transsexualität, Sucht und Neurofibromatose sind nur einige der Themen, zu denen Selbsthilfegruppen vor Ort waren. Eine beeindruckende Vielfalt, obwohl ja nur ein Bruchteil aller Gruppen, die es in Bremen gibt, vertreten war. So kam es auch immer mal wieder vor, dass sich Menschen mit ihren Fragen am Stand des Netzwerk Selbsthilfe einfanden und sich nach weiteren Gruppen erkundigten. Auch ihnen konnte geholfen werden, sie bekamen entsprechende Kontaktdaten genannt. Unter den zahlreichen Besuchern, die an diesen zwei Tagen in die Untere Rathaushalle kamen, war übrigens auch die Senatorin für Gesundheit, Frau Prof. Dr. Eva Quante-Brandt.

Für uns neue Kolleginnen waren diese Tage eine tolle Gelegenheit, viele Gespräche zu führen und VertreterInnen vieler Selbsthilfegruppen kennenzulernen, an die wir bei unserer täglichen Kontaktstellenarbeit vermitteln. Und genau dies ist ja ein wichtiger Aspekt der Selbsthilfe(tage): Miteinander ins Gespräch kommen, themen- und generationsübergreifend!

Katharina Renout und Anneke Imhoff

Projekteplenum und Projekterat

Das Netzwerk Selbsthilfe bietet seit vielen Jahren den MitarbeiterInnen kleiner Beratungs- und Dienstleistungseinrichtungen Möglichkeiten zum fachlichen Austausch. Langjährige Praxiserfahrungen und vielfältige Hintergrundinformationen werden besonders von denjenigen sehr geschätzt, die selbst neu in einem Arbeitsbereich sind. Hier kommt es immer wieder zu wichtigen neuen Kontakten untereinander. Hier werden Themen für das Fortbildungsprogramm des Netzwerks abgestimmt.

Im Projekteplenum werden neben dem Austausch untereinander Zugänge zu Fördermitteln aufgezeigt.

Der Projekterat begleitet die Plenen und erarbeitet Themen. Die Projekteratsmitglieder sind dank ihrer guten Vernetzung und ihres Wissensschatzes eine wichtige Informationsquelle für das Plenum wie auch für das Netzwerk Selbsthilfe.

In beiden Gremien treffen sich VertreterInnen aus unterschiedlichen Arbeitsfeldern. Hierbei handelt es sich um die Bereiche Frauen, Mädchen, Gesundheit, Jugend, Kultur, Soziales, Entwicklungspolitik, Bildung und Umwelt.

Jahresrückblick:

Projekteplenum und Projekterat

Das ***Projekteplenum*** haben wir in 2017 wie im Vorjahr dreimal durchgeführt. Leider wurden die Treffen nicht mehr so stark besucht, wie wir erwartet haben. Viele Fragen werden mittlerweile per Mail oder telefonisch neben den Treffen gestellt und von uns beantwortet. Die Möglichkeit, die Treffen für einen Austausch untereinander zu nutzen, wird seltener genutzt. Wir werden deshalb im Jahr 2018 eine Veränderung vornehmen. Bei den Treffen werden wir jeweils einen inhaltlichen Input zu bestimmten Themen anbieten. Wenn es das Thema erfordert, werden wir ExpertInnen dazu einladen.

Der ***Projekterat*** hat sich ebenso dreimal getroffen und die Plenen vorbereitet. In beiden Gremien treffen sich VertreterInnen aus unterschiedlichen Arbeitsfeldern. Hierbei handelt es sich um die Bereiche Frauen, Mädchen, Gesundheit, Jugend, Kultur, Soziales, Entwicklungspolitik, Bildung und Umwelt.

Ein langjähriges Mitglied im Projekterat ist im Jahr 2017 in den wohlverdienten Ruhestand gegangen. Eine Nachfolge ist derzeit noch nicht geregelt. Wir wollen uns daher in 2018 um zusätzliche Vertreter und Vertreterinnen auch aus anderen Schwerpunkten bemühen.

Junge Selbsthilfe | you + me = we |

Junge Selbsthilfe |you + me = we | richtet sich gezielt an 16 bis 35-Jährige. Das Projekt soll den Jungen Menschen Gelegenheit bieten, über ihre Themen, Probleme und Diagnosen ins Gespräch zu kommen und sich untereinander auszutauschen. Denn bisher finden sie nur selten andere Betroffene in der gleichen Altersgruppe bzw. im gleichen Lebensabschnitt.

Junge Menschen stehen vor der besonderen Herausforderung, ihren zukünftigen Lebensweg gestalten zu wollen. Doch das ist für viele nicht leicht! Infolge dessen treten große Verunsicherungen, psychische Belastungsstörungen und somatische Erkrankungen auf. In einigen Fällen kann es auch zu Suchtverhalten kommen. Hier kann Selbsthilfe helfen, Versagensängste abzubauen und durch gemeinsamen Erfahrungsaustausch eine Perspektive für die eigene Lebensgestaltung zu entwickeln.

Junge Selbsthilfe |you + me = we | bietet:

- *JUST (Junge Selbsthilfe Treff) ohne festgelegtes Thema als gruppenübergreifender Treff und Zugangsmöglichkeit für Neue*
- *Offene Beratungsangebote in Konfliktsituationen*
- *Vermittlung in bestehende Gruppen*
- *Unterstützung bei Gründungen von Selbsthilfegruppen*
- *Begleitung von neuen Gruppen in der Anfangsphase*
- *Informationsveranstaltungen in Schulen, Freizeitheimen, Sportverbänden etc.*
- *Kostenfreie Raumnutzung für Selbsthilfegruppentreffen*

Jahresrückblick

Raum-Ausstattung

Im Junge-Selbsthilfe-Raum wurde Anfang des Jahres die Glas-Tischplatte des Couchtisches beschädigt und musste ersetzt werden. Zudem wurde die Sitzecke durch zwei weitere Stühle ergänzt.

(Wie viele junge Selbsthilfegruppen in 2017 den Raum für sich genutzt haben können Sie unter der Rubrik Räume für Sie nachlesen.)

Öffentlichkeitsarbeit und Kooperationen

Das Projekt Junge Selbsthilfe wurde das ganze Jahr über durch Flyerversand an geeignete Stellen beworben. Auch in Sozialen Medien wie Facebook und weiteren Internetseiten versuchen wir, uns zu platzieren und Junge Menschen auf unsere An-

gebote aufmerksam zu machen. Wir nutzten mehrfach die Gelegenheit, Junge Selbsthilfe auf verschiedenen Arbeitskreisen vorzustellen (AK Suchtprävention, AK Essstörungen, AK Jugendarbeit in Bremen-Walle). Und natürlich präsentierten wir die Angebote der Jungen Selbsthilfe auch auf den Selbsthilfetagen in der Unteren Rathaushalle. Zudem gab es mehrere Kooperationstreffen, mit Mitarbeiterinnen des Mädchenhauses, der Selbsthilfekontaktstelle Verden, dem Landesinstitut für Schule und dem Berufstrainingszentrum Friedehorst.

Austauschtreffen zum Thema Junge Selbsthilfe

Im Februar nahm eine Mitarbeiterin des Junge Selbsthilfe-Teams an einem bundesweiten Fachlichen Austauschtreffen unterschiedlicher Selbsthilfekontaktstellen in Berlin teil. Das zweitägige Treffen wurde von der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfe) organisiert. Es wurden die verschiedenen Ansätze von Junger Selbsthilfe in den Selbsthilfekontaktstellen vorgestellt. Um sich einfacher über Themen der Jungen Selbsthilfe auszutauschen wurde durch die NAKOS eine Mailingliste angelegt.

Gesamtgruppentreffen

Angeregt durch Berichte aus Berlin und anderen Städten, wollten wir auch den Bremer Junge-Selbsthilfe-Akteuren gruppenübergreifende Austauschtreffen anbieten. Gut angenommen wurde der Spiele-Nachmittag im März, zu dem mehr als zehn Teilnehmer aus verschiedenen Jungen Selbsthilfegruppen kamen. Hier nutzen wir auch die Gelegenheit, auf die Möglichkeit der Gruppenpräsentation auf den Selbsthilfetagen aufmerksam zu machen. Zwei weitere Gruppenübergreifende Treffen fanden im April und Juni statt. Hier besprachen wir unter anderem die gemeinsame Neugestaltung der Pappmaché-Litfass-Säule aus dem Raum der Jungen Selbsthilfe. Leider bestand hier jedoch seitens der Selbsthilfe-Akteure nur wenig Interesse.

Junge Selbsthilfe –Treff (JUST)

Der JUST soll Jungen Menschen den Zugang zur Selbsthilfe erleichtern und Gruppen- bzw. Themenübergreifende Treffen ermöglichen. Es ist ein niedrigschwelliger, offener Treff, der immer von einer Mitarbeiterin aus dem Team der Jungen Selbsthilfe angeleitet wird. Es werden wie gehabt zwei Treffen im Monat angeboten, eines für die Zielgruppe 16–25 Jährige und eines für 25-35 Jährige. Um den Bekanntheitsgrad des JUST zu erweitern wurde neben der üblichen Bewerbung ein Treffen im öffentlichen Raum durchgeführt. Im Dezember traf sich der JUST im Café Lagerhaus im Kulturzentrum Lagerhaus. An dem dortigen Treffen nahm ein junger Mann teil, der sich nach einer Selbsthilfegruppe zum Thema Sucht erkundigte. Wir nehmen diesen Wunsch als Anregung für das kommende Jahr auf, um eine Junge Suchtgruppe zu gründen.

Der Netzwerkfonds

Mit dem Netzwerkfonds bieten wir Projekten und Initiativen die Chance, durch kleinere finanzielle Hilfen Startschwierigkeiten zu überbrücken.

Die an uns gestellten Anträge werden nach unterschiedlichen Gesichtspunkten bewertet:

Es muss sich um einen gemeinnützigen Verein oder um eine Initiative handeln. Bei der Antragstellung einer Initiative muss ein gemeinnütziger Zweck laut Abgabenordnung erkennbar sein.

Wir fördern Einrichtungen aus Bremen und umzu.

Es sollte die Bereitschaft bestehen, mit anderen Einrichtungen zu kooperieren.

Besonders förderungsfähig sind Vereine/ Initiativen, die auf Missstände in der Gesellschaft hinweisen und somit einen aufklärenden, emanzipatorischen Charakter haben.

Eine regelmäßige Förderung ist nicht möglich.

Es gibt sowohl die Möglichkeit eines Zuschusses, als auch eines Darlehens durch das Netzwerk Selbsthilfe.

Über Förderungen aus dem Netzwerkfonds entscheidet der Netzwerk Selbsthilfe Beirat, bestehend aus:

Name	Organisation
Heike Tassis	Mitglied im Netzwerk Selbsthilfe
Anne Lustig	Solidarität - Verein für Soziales, Ökologie und Bildung e.V.
Volker Donk	Mitarbeiter des Netzwerks Selbsthilfe
Imke Boidol	Mitarbeiterin des Netzwerks Selbsthilfe
Inken Berger	Mitarbeiterin des Netzwerk Selbsthilfe

Jahresrückblick:

Förderungen 2017

1. Der Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe hat im Rahmen der Suchtwoche einen Informationsstand angeboten, um auf ein Angebot speziell der Präventionsarbeit für Jugendliche aufmerksam zu machen. Hier haben wir uns mit 200,- Euro als Zuschuss beteiligt.

2. Für ihre Stadtteilkulturarbeit benötigte der Kulturladen Huchting einen neuen Computermonitor. Die beantragte Summe in Höhe von 171,72 Euro haben wir übernommen.

3. Der Verein Therapie und Krisenberatung für Frauen und Kinder e.V. hat von uns einen Zuschuss in Höhe von 300,- Euro erhalten, um in ihren Räumlichkeiten neue Stühle anzuschaffen und damit eine gute Atmosphäre für die Ratsuchenden anzubieten.

4. Der Verband binationaler Familien und Partnerschaften möchte gerne ihre Webseite für mobile Endgeräte optimieren. Viele Informationen werden zunehmend über

das Smartphone abgerufen. Damit dies gut möglich ist geben wir einen Zuschuss in Höhe von 300,- Euro.

5. Auch der Frauengesundheitstreff in Tenever möchte gerne ihre Webseite in unterschiedlichen Sprachen und optimiert fürs Smartphone verändern und anpassen. Derzeit sind etwa 75 Prozent der Nutzerinnen zugewanderte Frauen, darunter auch zahlreiche aktuell geflüchtete Frauen. Wir unterstützen das Vorhaben mit einem Zuschuss in Höhe von 300,- Euro.

Überblick:

Organisation	Zuschuss
Freundeskreise der Suchtkrankenhilfe	200,00- Euro
Kulturladen Huchting	171,72- Euro
Therapie u. Krisenberatung f. Frauen/Kinder	300,00- Euro
Verband binat. Familien u. Partnerschaften	300,00- Euro
Frauengesundheit in Tenever	300,00- Euro
Gesamt	**1271,72-Euro**

Räume für Sie

Das Netzwerk Selbsthilfe befindet sich in zentraler Lage Bremens, hat eine erstklassige Anbindung an das Netz der öffentlichen Verkehrsmittel und verfügt über eine barrierefreie Toilette sowie eine Teeküche. Bestehenden Selbsthilfegruppen und Gruppen in Gründung stellt Netzwerk Selbsthilfe Räumlichkeiten kostenlos zur Verfügung. Es gibt in der 1. Etage drei individuell eingerichtete Räume in unterschiedlichen Größen, die barrierefrei zu erreichen sind und durch mobile Trennwände eine Raumgröße bis zu 90qm ermöglichen. In Notfällen können wir auch noch einen vierten Raum zur Verfügung stellen.

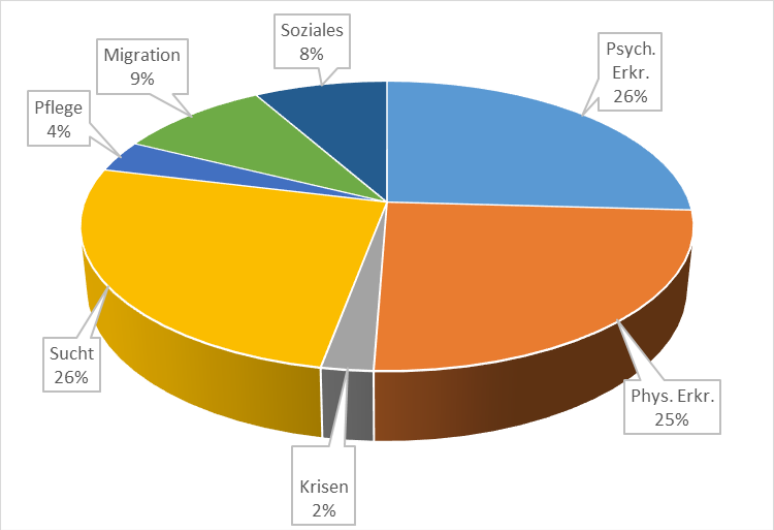
Ein weiterer Raum im Erdgeschoss von ca. 60 qm, ebenfalls mit barrierefreiem WC, Teeküche und Abstellraum, steht vornehmlich für Selbsthilfeaktivitäten junger Menschen zur Verfügung.

Bei Bedarf kann gegen einen geringen Kostenbeitrag Equipment wie Laptop und Beamer geliehen werden. Durch die Zugänge über Türcodes können unsere Räumlichkeiten auch außerhalb unserer Geschäftszeiten problemlos genutzt werden. Um festzustellen, welche der Raumreservierungen noch Gültigkeit haben, ändern wir in unregelmäßigen Abständen den Zugangscode. Dieser dient quasi als Schlüssel und darf nur sehr begrenzt weitergegeben werden. Die AnsprechpartnerInnen für die Raumnutzung erhalten den Türcode von uns und hinterlegen ihre aktuellen Kontaktdaten.

Sofern Kapazitäten frei sind, können auch Vereine oder Initiativen ohne Selbsthilfebezug unsere Räume nutzen. Hierfür ist dann eine Nutzungsgebühr zu entrichten.

Jahresrückblick:

Themen der Gruppen



Unsere Gruppenräume waren auch in 2017 annähernd voll ausgelastet. Zu den Kernzeiten in den frühen Abendstunden gab es kaum freie Kapazitäten, dennoch konnten so gut wie alle neuen Raumanfragen bedient werden.

Insgesamt haben sich 85 verschiedene Selbsthilfegruppen in den 3 Gruppenräumen auf der 1. Etage getroffen. Der überwiegende Anteil der Gruppen lässt sich wieder dem Gesundheitsbereich zuordnen. Die thematische Verteilung insgesamt hat sich gegenüber dem Vorjahr allerdings nur geringfügig verändert. Im Suchtbereich und bei den chronischen Erkrankungen gab es kleine Zuwächse, im Themenbereich Soziales eine Abnahme von 11 auf 7 Gruppen. Die Anzahl der migrantischen Gruppen ist gleichbleibend gegenüber 2016.

Raum-Ausstattung: Die stark frequentierte Tee- und Kaffeeküche war in die Jahre gekommen und wurde Ende 2016, während der regulären Schließzeit, durch eine neue modernere Küchenzeile ersetzt. Außerdem wurden die Tische in den Gruppenräumen 2 und 3 überholt und restauriert.

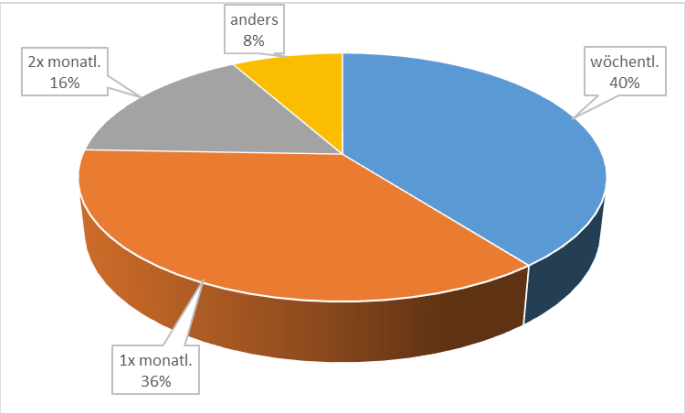
Raum der Jungen Selbsthilfe

Insgesamt zehn Junge Selbsthilfegruppen trafen sich in 2017 regelmäßig und nutzten den Junge Selbsthilfe Raum. Eine weitere Selbsthilfegruppe nutzte den Raum für ein Yoga-Seminar für Schmerzpatienten. Darüber hinaus findet zweimal wöchentlich ein Alkohol-Treff für Geistig Behinderte Menschen statt.

Weiterhin bieten wir zweimal monatlich den JUST (Junge Selbsthilfe Treff) an, ein offener, angeleiteter Treffpunkt für BesucherInnen der Selbsthilfegruppen und auch neue Interessierte.

Raum-Ausstattung: Im Junge-Selbsthilfe-Raum wurde Anfang des Jahres die Glas-Tischplatte des Couchtisches beschädigt und musste ersetzt werden. Zudem wurde die Sitzecke durch zwei weitere Stühle ergänzt.

Raumnutzung nach Turnus



Die beliebtesten Nutzungszeiten sind von montags bis freitags ab nachmittags 15.30 Uhr bis in die späten Abendstunden. Mittlerweile sind jedoch auch die Wochenendtermine gut gebucht. Dennoch gab es weiterhin Kapazitäten für unregelmäßige Regionaltreffen, einmalige Fachvorträge sowie die Fortbildungsveranstaltungen für Selbsthilfegruppen und Vereine.

Die Nutzungsstruktur der Gruppenräume reicht von wöchentlichen Treffen bis zu

Meetings einmal im Quartal oder seltener.

Unterstützende Angebote für Gruppen, Vereine und Initiativen

Die Vernetzung mit anderen Engagierten in Plenen, der regelmäßige Austausch und eine gemeinsame Vertretung des Selbsthilfegedankens stärken alle Mitglieder und PartnerInnen des Netzwerks in ihrer täglichen Arbeit.

Darüber hinaus unterstützt die Selbsthilfekontaktstelle das Engagement der einzelnen Gruppen, Vereine oder Initiativen mit Beratung und Service.

Diese Unterstützung ist wichtig, weil Engagement besonders bei der Entstehung, aber auch im laufenden Prozess, immer wieder an Grenzen stoßen kann.

Häufiger Wechsel von Engagierten ist gerade in der Selbsthilfebewegung ein Wesensmerkmal. Er befördert die Flexibilität, mit der Selbsthilfe auf sich verändernde gesellschaftliche Rahmenbedingungen reagiert. Zugleich bedeutet personeller Wechsel aber immer wieder Einarbeitung oder organisatorischen Wandel mit entsprechenden Unterstützungsbedarfen.

Die Kontaktstelle unterstützt gleichermaßen den Aufbau neuer Strukturen wie die Wahrung eines Gleichgewichts von Kontinuität und Wandel in bestehenden.

Alle Fragen von persönlicher Motivation bis organisatorischer Methodik finden Raum und Lösungen werden gemeinsam erarbeitet.

Im Folgenden finden Sie einen Überblick unserer Beratungs-, Unterstützungs- und Serviceangebote.

Gründungen von Selbsthilfegruppen

Eine Hauptaufgabe der Selbsthilfekontaktstelle ist die Unterstützung bei Gründungen von Selbsthilfegruppen.

Selbsthilfe-Gruppengründungen:

- wenn GründerInnen Unterstützung suchen
- wenn wir mehrfach wegen eines Themas angefragt werden und keine Gruppe existiert
- wenn bestehende Selbsthilfegruppen keine neuen Mitglieder mehr aufnehmen.

In einem **Gründungsgespräch** werden vorab die Ziele und Vorstellungen geklärt. Eine aktive Begleitung durch uns wird in den meisten Fällen nachgefragt. Diese umfasst:

Öffentlichkeitsarbeit: Hilfe beim Formulieren von Artikeln und Werbeträgern wie Handzetteln, Kontakt zur Presse sowie Veröffentlichung von Gruppengründungen auf unserer Webseite.

Anlaufstelle: Wir vermitteln den Kontakt zwischen InteressentInnen und GründerIn und laden zum ersten Treffen ein.

Raum: Soweit möglich stellen wir der Gruppe einen Raum zur Verfügung bzw. sind bei der Raumsuche auch in anderen Stadtteilen behilflich.

Moderation: Die ersten Gruppentreffen können von uns auf Wunsch der GründerInnen begleitet werden. Hierbei vermitteln wir insbesondere erprobte Regeln der Kommunikation.

Eine Besonderheit stellen Gruppengründungen dar, die wir in Kooperation mit dem Rentenversicherungsträger selbst anstoßen. Diese Gründungen sollen auf besonde-

re Problemlagen eingehen, für die sich bisher keine Gruppen aus eigenem Antrieb konstituiert haben.

Jahresrückblick:

Gründungen in 2017:

2017 war ein Jahr der Reaktivierung bzw. Neuformierung. In der Gruppe „Seelensprung“ fand ein gelungener Leitungswechsel statt, darüber hinaus hat sich gegen Ende des Jahres, auf Initiative einiger Teilnehmer dieser Gruppe, eine Angehörigengruppe gebildet. Nähere Beschreibung in den Beispielen von Gründungsprozessen. Die Gruppe „Kopf hoch – Leben mit kreisrundem Haarausfall“ erlebte eine Neuaktivierung, nachdem sich die ehemalige Gründerin von ihrer bisherigen Leiterin (einer Expertin für Haarersatz) trennte und sich wieder dem originären Austausch unter anderen Betroffenen zuwandte. Mit unserer Unterstützung konnte sich die Gruppe neu formieren und trifft sich seitdem regelmäßig in unserem Hause. Auch die Selbsthilfegruppe „Syringomyelie und Chiara Malformation“ hat sich, nachdem sie sich vom Bundesverband gelöst hat, in diesem Jahr neu aufgestellt. Zum Thema Sex- und Liebessucht gab es ebenfalls eine Reaktivierung. Nach ausführlichen Beratungsgesprächen mit dem Gruppengründer hat sich ab April nach längerer Pause wieder eine neue Gruppe „S.L.A.A. Anonyme Sex- und Liebessüchtige“ formiert. Im Oktober wurde dann von einem Teilnehmer dieser Gruppe der Wunsch geäußert eine weitere S.L.A.A.-Gruppe an einem anderen Wochentag zu gründen. Dieses Vorhaben wurde von uns ebenfalls unterstützt. Mittlerweile gibt es nur noch diese 2. Gruppe, der Gründer des 1. Vorhabens hat ohne Angaben von Gründen die Gruppe wieder aufgegeben und die Raumbelegung gekündigt. Die TeilnehmerInnenakquise für die S.L.A.A.-Gruppen läuft in erster Linie über die Seite https://slaa.de/.

Noch weitere Gruppen aus ganz unterschiedlichen Themenfeldern haben wir unterstützend auf den Weg gebracht, indem wir z.B. bei ihrer Öffentlichkeitsarbeit (Versendung eines Pressetextes oder die Erstellung von Handzetteln), bei der Raumfindung oder in der Moderation zur Seite standen.

Darüber hinaus beschäftigten wir uns schon seit einiger Zeit mit dem Thema „Junge Schlaganfallbetroffene“, also Menschen, die noch im Berufsleben stehen und die eine Wiedereingliederung anstreben. Mehrere sporadische Anfragen in der Vergangenheit hatten uns gezeigt und letztlich dazu veranlasst, eine Initiativgründung auf den Weg zu bringen. Es gab keine selbstbetroffene Gründerin bzw. selbstbetroffenen Gründer. Um die Betroffenen an geeigneter Stelle zu erreichen, haben wir unser zukünftiges Angebot in den entsprechenden Fachabteilungen der Kliniken und Zentren, die auf stationäre Rehabilitation von Schlaganfallpatienten spezialisiert sind, publik gemacht. Im Mai versendeten wir insgesamt 12 Anschreiben, mit InteressentInnenlisten, Aushängen und allgemeinen Informationen zu unserer Selbsthilfekontaktstelle. Zu unserem Bedauern erhielten wir keine Resonanz. Auch das Bewerben auf den Selbsthilfetagen blieb ohne Erfolg. Wir denken nach wie vor, dass eine solche Gruppe durchaus eine sinnvolle Begleitung für Menschen während ihrer beruflichen und allgemeinen Rehabilitation wäre, doch ist es wohl angezeigt, in der Gründung noch andere Wege zu versuchen.

Übersicht der Gründungsvorhaben:

- Angehörigengruppe Seelensprung
- Druck, Stress und Erschöpfung [Junge Selbsthilfe]
- HITS – Histaminintoleranz Selbsthilfegruppe

- Jamsession - Musik gegen Deine Probleme [Junge Selbsthilfe]
- Junge Angehörige psychisch Kranker [Junge Selbsthilfe]
- Junge Schlaganfallbetroffene
- Kopf hoch – Leben mit kreisrundem Haarausfall[Junge Selbsthilfe]
- Leben mit SHT - Selbsthilfegruppe für Schädelhirntrauma- Betroffene [Junge Selbsthilfe]
- Mama-Treff Bremen
- Mut & Herz (IRENA Nachsorge)
- Seelensprung [Reaktivierung]
- Selbsthilfegruppe Psychosomatik (Geschlossene Gruppe, Reha-Nachsorge)
- S.L.A.A. [2 Gruppengründungen]
- Theater-Selbsthilfegruppe radUP [Junge Selbsthilfe]
- Trauernde Großeltern
- Syringomyelie und Chiara Malformation [Neugründung]

In Einzelfällen haben wir punktuell (z.B. bei der Öffentlichkeitsarbeit) unterstützt:

- Eltern von Schulvermeidern
- Emotionales Essen
- Frauen mit psychischen Problemen
- SHG Mediensucht - Elterngruppe
- Sucht-Selbsthilfegruppe für Frauen

Unterstützung mit Räumen

Außerdem konnten wir weiteren Gruppen Räume zur Verfügung stellen und dadurch entweder weitere Gruppengründungen zeitnah ermöglichen oder ein Weiterbestehen der Gruppe kostenfrei unterstützen:

- Anonyme Spieler (Gamblers Anonymous) - treffen sich mittlerweile im Gemeindehaus St.Pauli-Gemeinde
- Arabischer Frauenbund - "Heimat spüren"
- Bremer Aspies – Angehörigengruppe
- Mama-Treff Bremen [Junge Selbsthilfe]
- Selbsthilfegruppe Psychosomatik
- SHG Mediensucht - Elterngruppe

Nachfolgend einige Beispiele der Gründungsprozesse:

Gruppengründung Junge Selbsthilfe: Schädel-Hirn-Trauma

Zu Beginn des Jahres nahm eine Gruppe junger Menschen, die ein Schädel-Hirn-Trauma (SHT) erlitten hatten, Kontakt mit uns auf. Sie hatten den Wunsch, sich mit weiteren Betroffenen zu treffen und eine SHT-Selbsthilfegruppe zu gründen. Drei Personen kamen zu einem ersten Gespräch. Sie wurden über die Unterstützungsangebote durch das Netzwerk Selbsthilfe bei der Gruppengründung informiert und schauten sich den Raum der Jungen Selbsthilfe an. Zum Erkrankungsbild eines SHT

gehören Beeinträchtigungen in der Orientierung und Planung. Dies zeigte sich auch im Kontakt mit dem Netzwerk Selbsthilfe. Viele e-Mails wurden zur Fragenklärung geschrieben, einer der Gruppengründer erschien mehrfach persönlich, um mit dem Team der Jungen Selbsthilfe zu sprechen. Zusätzlich zu unserer Unterstützung fanden die ersten drei Gruppentreffen mit Begleitung der Neuropsychologin Frau Armgardt statt. Auch sie steht in engem Austausch mit dem Team der Jungen Selbsthilfe, um den SHT-Betroffenen Orientierung und Sicherheit zu bieten. In der Gründungssituation waren zwischen 15 und 20 Teilnehmende an diesem Prozess beteiligt. Die SHT-Selbsthilfegruppe hatte von Anfang an viele interessierte Teilnehmer und findet seit Ende Januar regelmäßig einmal im Monat statt. Die geplante Präsentation dieser Gruppe auf den Selbsthilfe-Tagen konnte jedoch leider nicht stattfinden.

Gründe hierfür waren Klinikaufenthalte mehrerer engagierter Betroffener. Weitere Gruppenteilnehmer sahen sich aufgrund ihrer schweren Betroffenheit nicht in der Lage, die Anforderungen, die im Rahmen der Selbsthilfetage gestellt wurden, zu erfüllen. Diese Selbsthilfegruppe wurde zwar von jungen Menschen gegründet, hier findet inzwischen ein altersübergreifender Selbsthilfeaustausch statt.

Gruppengründungen „Junge Angehörige psychisch Kranker“ und „Druck, Stress und Erschöpfung“

Zu beiden Themen erhielten wir im Laufe des Jahres mehrere Anfragen von jungen Betroffenen. Analog zu den Alateen-Angeboten der Anonymen Alkoholiker erschien uns eine Gruppengründung für junge Angehörige psychisch Kranker als besonders sinnvoll, um Betroffenen hier einen Austausch mit Gleichaltrigen zu ermöglichen.

Das zweite Gründungsvorhaben wurde mit zwei Interessentinnen geplant, die uns ihren großen Leidensdruck beschrieben.

Die Werbung für beide Gruppengründungen erfolgte durch Flyerversand an Psychotherapeuten, Beratungsstellen, Vereine und Initiativen, sowie auf Arbeitskreisen, auf den Selbsthilfetagen und im Internet.

Jeweils zwei Gründungstreffen wurden angeboten, zu denen leider zu wenige Interessenten erschienen, um eine Selbsthilfegruppe erfolgreich gründen zu können.

Neugründungen Junge Selbsthilfe

Gleich zwei Selbsthilfegruppen, die sich im Jahr zuvor aufgelöst hatten, gründeten sich in 2017 neu. Die Reorganisation beider Gruppen begleiteten wir mit persönlichen Gesprächen der Gründungsinteressierten, übernahmen die Öffentlichkeitsarbeit und Bewerbung der Gruppen bei Facebook und anderen entsprechenden sozialen Medien. Die Theater-Selbsthilfegruppe radUP und die Gruppe Jamsession treffen sich seit Anfang bzw. Mitte des Jahres wieder regelmäßig im Raum der Jungen Selbsthilfe. In beiden Selbsthilfegruppen kommen Junge Menschen, die an Depressionen leiden, zusammen.

Seelensprung - Selbsthilfegruppe für bipolar Erkrankte aus Bremen und Umzu

Anfang 2017 hat sich der langjährige Ansprechpartner Peter R., Leiter und ehemaliger Initiator der Gruppe aufgrund einer weiteren Erkrankung von seinen Ämtern zurückgezogen. Die Gruppengröße variierte in dieser Zeit stark, vermutlich als Folge der bipolaren Störung an sich, vielleicht aber auch aus anderen Gründen. Peter R. hat laut eigener Aussage nie auf ein verbindliches Erscheinen bei den Gruppentreffen bestanden, sondern vor dem Hintergrund der krankheitsbedingten Stimmungsschwankungen die Teilnahme freigestellt. Trotzdem oder vielleicht gerade deswegen hatte sich ein kleiner engagierter Kern gebildet und erhalten. In der Kontaktstelle gab

es in der Übergangszeit die Unsicherheit, ob und wie es mit der Raumnutzung weitergehen soll. Die Gruppe hatte das Thema zwar schon intern für sich geklärt, sich jedoch noch nicht mit uns in Verbindung gesetzt und die neuen Verantwortlichkeiten bekanntgegeben. Zufällig haben wir Anfang Februar auf dem Schwarzen Brett von bremen.de einen Aufruf der Gruppe entdeckt:

Bipolare Selbsthilfegruppe freut sich... 2. Februar 2017

... über neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Alle 14 Tage donnerstags trifft sich die Selbsthilfegruppe bipolar erkrankter Menschen aus Bremen und Umzu. Uns geht es dabei um den Erfahrungsaustausch über Krankheit, Ärzte, Medikamente und Hilfsangebote. Jeder bringt ein, was er/sie möchte oder kann. Freiwilligkeit und Vertrauen sind Basis der Gruppe, einfach Dasein wird genauso akzeptiert wie ausgeprägter Redewunsch. Es tut auf alle Fälle gut zu sehen und zu erleben, dass man mit dieser sehr speziellen Krankheit nicht alleine ist. Sollte der Text Interesse zur Teilnahme geweckt haben, nur Mut mit der Kontaktierung. Unser nächstes Treffen ist am 9. Februar um 18 Uhr. Den Ort verrate ich in meiner Antwortmail.

Seit der nachfolgenden ersten Kontaktaufnahme unsererseits hatten wir einen intensiven Kontakt zu Andreas W., dem neuen Ansprechpartner der Gruppe. Dem ersten persönlichen Gespräch folgten die Aufnahme in den Selbsthilfering-Verteiler und spontan die Anmeldung der Gruppe zu den Selbsthilfetagen im September sowie das Angebot von Andreas W. gerne bei der Öffentlichkeitsarbeit zu den Selbsthilfetagen zu unterstützen. Dieses fand Ende Juni – pünktlich für eine Berichterstattung im Sommerloch - Umsetzung in einer Pressemitteilung, die in Teamarbeit zwischen Andreas W., Peter R. und unserer Kontaktstelle entstanden ist:

Die Leitplanken der Seele -wie/warum Selbsthilfe wirkt **28.06.2017**

Wichtiges Engagement in eigener Sache

Selbsthilfe ist vielschichtig und ein fester Anker des gesellschaftlichen Miteinanders. Das Netzwerk Selbsthilfe Bremen/Nordniedersachsen e.V. bietet insgesamt über 700 Selbsthilfegruppen Unterstützungen jeglicher Art an. Imke Boidol vom Netzwerk im Gespräch mit Peter Rehbein (ehemaliger) und Andreas Weippert (aktueller Ansprechpartner der Selbsthilfegruppe Seelensprung für Menschen mit bipolarer Störung) über Staffelstabweitergabe, Nutzen und Aussichten der Selbsthilfe.

Boidol: Herr Rehbein, wie schwer war das Abgeben Ihrer Funktion in der Selbsthilfegruppe?

Rehbein: Mir wurde die Entscheidung abgenommen, da mein Körper entsprechende Signale sendete. Ich bin aber froh und dankbar, dass es mit Seelensprung nahtlos weiter geht.

Boidol: Herr Weippert, warum haben Sie sich zur Verfügung gestellt?

Weippert: Ich übernehme gerne diese Verantwortung und gehe nicht nur für mich mit dem Thema Bipolarität nach außen. Darüber hinaus ist für mich sowohl in manischen als auch in depressiven Phasen jegliche Alltagsstruktur hilfreich und damit auch das Wirken für die Gruppe.

Boidol: Wobei hilft bzw. half Ihnen die Selbsthilfegruppe?

Rehbein: Für die Seele ist der Austausch mit Gleicherkrankten in einem geschützten Rahmen hilfreich. In der Gruppe gab und gibt es durch die jeweilige Eigeninitiative der Teilnehmerinnen und Teilnehmer einen Austausch wertneutral und ohne Pauschalisierung.

Weippert: Wir sind alle Experten in eigener Sache. Mir hilft Seelensprung, die Leitplanken des Lebens einzuhalten und mich darin sicherer und gefestigter zu bewegen.

Boidol: Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Rehbein: Für die Gruppe weiterhin aktive Mitglieder, die neben der ärztlichen Behandlung auch auf diesem Wege sich selbst helfen wollen und können.

Weippert: Allgemein eine erhöhte Akzeptanz des Andersseins im Zwischenmenschlichen für unsere Gesellschaft wäre schön und hilfreich.

Die bipolare Störung ist geprägt von starken Stimmungsschwankungen zwischen Manie und Depression. Ungefähr zwei bis drei Prozent der Gesamtbevölkerung ist laut der WHO weltweit daran erkrankt. In Bremen trifft sich die Gruppe Seelensprung beim Netzwerk Selbsthilfe Bremen/Nordniedersachsen e.V. jeden zweiten

und vierten Donnerstag im Monat.

Das Netzwerk organisiert alle zwei Jahre die Selbsthilfetage in der Unteren Rathaushalle. Neben der Gruppe Seelensprung werden über 50 andere Gruppen aus den Bereichen Psychosoziales, chronische und seltene Erkrankungen, Sucht, Familie u. Soziales, Gesundheitsförderung und Migration am 8. und 9. September ihre Themen und Angebote der Öffentlichkeit präsentieren und Gelegenheit geben miteinander ins Gespräch zu kommen.

Bildunterschrift:

(v.l.n.r.) Peter Rehbein, Imke Boidol und Andreas Weippert machen auf die Selbsthilfetage unter dem Motto „Das kann Selbsthilfe – Chancen für jedes Alter" im Bremer Rathaus am 8. und 9. September aufmerksam.

Obwohl wir alle bekannten Medien in Bremen und Umzu, teilweise auch personalisiert, angeschrieben haben, ist der Artikel außer auf dem Portal SENIORENLOTSE leider nirgendwo erschienen.

Auf den Selbsthilfetagen war die Gruppe, die mittlerweile schon einige neue Mitglieder gewinnen konnte, außerordentlich engagiert. Der benachbarte Depressionsstand, der personell leider nicht durchgängig besetzt werden konnte, wurde von den sich abwechselnden Seelensprung-Mitstreitern einfach kurzerhand mitbetreut. Die Gruppenmitglieder waren mit der eigenen Präsenz und auch mit der Besucherresonanz auf beiden Selbsthilfetagen sehr zufrieden. Wir konnten die Gruppe dafür im Vorfeld bei der Erstellung von Handzetteln und 2 Plakaten für ihre Standgestaltung unterstützen.

Mittlerweile besteht die Gruppe aus einem festen Stamm von 5 bis 8 TeilnehmerInnen, die sich regelmäßig 2x im Monat im Netzwerk zum vertraulichen Austausch treffen. Diese Entwicklung hat aus der Sicht von Andreas W. nichts mit dem Wechsel des Ansprechpartners zu tun, sondern mit der glücklichen Fügung, dass Leute aufeinander getroffen sind, bei denen grundsätzlich die Chemie stimmt.

Inzwischen ist es so, dass zwei bis drei Telefonate mit neuen InteressentInnen im Monat geführt werden. Das bedeutet, dass die Gruppe weiter wachsen könnte. Sollten sich zehn Leute als festen Stamm formieren, soll die Gruppe geteilt werden. Ein zweiter Gruppenansprechpartner steht bereits in den Startlöchern.

Parallel zu den Selbsthilfetagen hatte uns Andreas W. informiert, dass an ihn und andere Gruppenmitglieder der Wunsch herangetragen wurde, ein Austauschtreffen auch für Angehörige von Bipolar-Erkrankten zu ermöglichen. Zum Gründungstreffen am 23. November ins Netzwerk kamen 5 Personen. Nach diesem ersten guten Austausch sollen die Treffen zukünftig an jedem 3. Donnerstag im Monat weiterhin bei uns im Netzwerk Selbsthilfe stattfinden. Damit sich ein stabiler Gruppenkern formieren kann, werden auch die nächsten Gruppentreffen von uns begleitet.

Vereinsgründungen

Wenn aus Ihrem Engagement ein Projekt entsteht oder die Selbsthilfegruppe als loser Zusammenschluss nicht mehr die richtige Organisationsform ist, kann eine Vereinsgründung ein nächster Schritt sein. Um die formalen und rechtlichen Klippen in diesem Prozess zu minimieren, unterstützen wir Sie von der Klärung der Vereinsziele über passende Strukturen bis hin zur Erschließung von Finanzierungsmöglichkeiten für Ihr Vorhaben.

Unsere Unterstützung im Gründungsprozess umfasst:

- Klärung der Vereinszwecke
- Konzipierung einer Satzung
- Klärung von Rechtsfragen
- Antragsverfahren bei Finanzamt etc.
- Formalien bei der Gründungsversammlung
- Eintrag ins Vereinsregister

Jahresrückblick:

Wir haben in 2017 insgesamt 14 Gründungsprozesse durchgeführt.

Als Schwerpunkte haben sich dabei die Bereiche Kultur und Soziales herauskristallisiert.

Bei einigen Gründungsprozessen waren längere Begleitungen nötig. In der Regel handelte es sich um Nachfragen zu bestimmten Passagen in der Satzung, inhaltliche Änderungswünsche oder Anforderungen von Seiten des Finanzamtes.

Häufig lassen sich diese Begleitprozesse per Mail oder in einem längeren Telefongespräch erörtern. Die Zusammenführung von unterschiedlichen Vorstellungen, wie ein Verein aufgestellt sein sollte und die vielfältigen Vorschläge lassen sich jedoch in einem persönlichen Gespräch besser und effizienter bearbeiten.

Wenn die Gründungsmitglieder aus organisatorischen Gründen nicht vor Ort sein können, bietet eine Telefonkonferenz einen adäquaten Ersatz, um eine Diskussion mit mehrenden Personen zu ermöglichen und zu einem gemeinsamen Ergebnis zu kommen.

Beratungsangebote

*Bestehenden **Selbsthilfegruppen** und **Vereinen** stehen wir mit Rat und Tat zur Seite. Dies umfasst eine breite Palette von Informations- und Beratungsangeboten.*

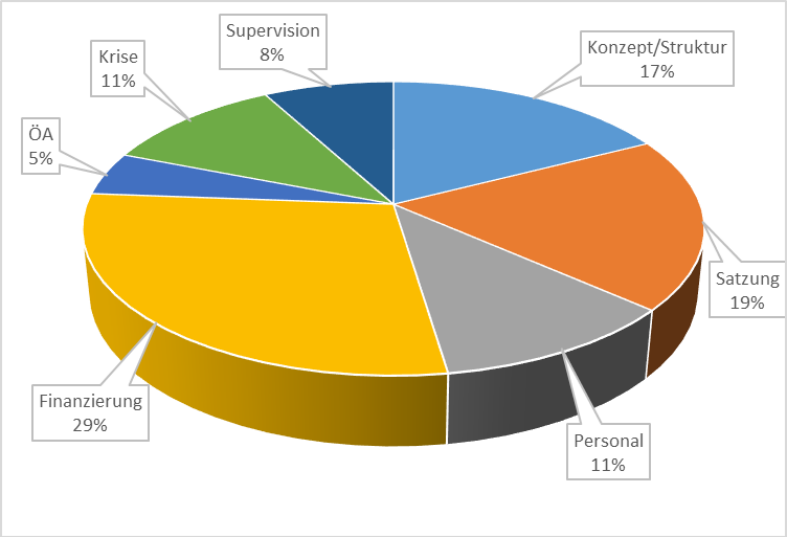
Die Themen reichen dabei von Förderungsmöglichkeiten über Öffentlichkeitsarbeit bis zur Personalentwicklung oder Rechtsfragen insbesondere rund um die Satzung.

Die meisten Anfragen können wir im Rahmen unserer normalen, offenen Beratungsarbeit klären. Wenn für längerfristige Veränderungsprozesse unsere regelmäßige Begleitung nachgefragt wird, treffen wir mit den Vereinen oder Initiativen eine Vereinbarung im Rahmen unserer Serviceangebote (s.u.).

Jahresrückblick:

In 2017 wurden 38 Gruppen, Initiativen und Vereine in unterschiedlichen Themenschwerpunkten beraten und unterstützt. Zu einem größten Teil können die Anfragen in einem ersten Gespräch geklärt werden. Der Anteil der Folgeberatungen zum gleichen Thema ist allerdings im Vergleich zum Vorjahr auf 42% gestiegen. Dies ist für uns ein Signal in Bezug auf die Veränderungen in der Selbsthilfeszene hier besonders der Generationenwechsel und den wachsenden Anforderungen im Bereich der Vereine.

Themen der Beratungen in SHG und Vereinen



Selbsthilfegruppen

Auch in diesem Jahr bezogen sich die meisten Anfragen bei den Selbsthilfegruppen auf die Finanzierung von der laufenden Arbeit oder einzelnen Aktionen. Diese Beratungen nahmen 29% der Anfragen ein. Insbesondere neue Vorhaben wurden mit uns darüber hinaus auch besprochen, wenn zunächst das Konzept für das Vorhaben geklärt werden oder aber auch, wenn das Treffen eine neue Struktur erhalten sollte (17%). Die Einzelgespräche mit den Akteuren beziehen sich daneben auch auf die Öffentlichkeitsarbeit (5%).

Neben ausführlichen Gesprächen mit den Gruppenverantwortlichen(11%) besuchen wir in der Regel auch in Konfliktsituationen die Gruppentreffen (8% Supervision), um mit allen gemeinsam nach Lösungen zum Gruppenerhalt zu suchen. Die Konfliktsituationen bei den Gruppen haben unterschiedliche Gründe:

- *Konflikt zwischen einzelnen Teilnehmenden*
- *Ablauf und Organisation der Gruppentreffen*
- *Positive Abgrenzung innerhalb der Gruppe finden*
- *Gemeinsame Gruppenziele neu finden*

- *Umgang mit den Erwartungshaltungen neuer TeilnehmerInnen*
- *Plötzlicher und ungeklärter Verlust von ehemaligen TeilnehmerInnen*

Vereine

Wie im vorangegangenen Jahr wendeten sich auch in 2017 die meisten Vereine mit Fragen zu den Bereichen Finanzen, Satzung und Konzeptveränderungen an uns.

Gerade für kleine Vereine ist es zunehmend schwieriger, die gestiegenen Anforderungen im Verwaltungsbereich zu erfüllen. Sie bewegen sich in einer Konkurrenz zu großen Organisationen, in denen eine professionelle Struktur vorgehalten werden kann. Das Antrags- und Abrechnungswesen wird zunehmend komplexer und bindet Personalressourcen. Dies trifft auch auf den Bereich der Mittelakquise zu. Wenn es um die Erschließung neuer Finanzierungsquellen geht, wie zum Beispiel Stiftungen, gibt es oftmals hohe Anforderungen in Bezug auf Antrags- und Abrechnungsmodalitäten.

Zudem handelt es sich hierbei nicht um Dauerförderungen, sondern um Projektfinanzierungen mit einer Förderperiode. Im Anschluss kann häufig keine Anschlussfinanzierung realisiert werden und eine Weiterbeschäftigung des eingestellten Personals ist so nicht möglich. Dies führt zu Unsicherheiten unter den Beschäftigten. Wichtige und sinnvolle Angebote müssen eingestellt werden. Erschwerend wirkt sich bei den kleinen Einrichtungen aus, dass sie bei Wegfall einer Finanzierungsquelle kaum über Möglichkeiten verfügen, diese zu kompensieren. Hier sind die ehrenamtlichen Vorstände sehr gefragt und wenden sich an unsere vertrauensvolle Beratung.

In Vereinen, die länger bestehen, werden Anpassungen an die neuen gesetzlichen Anforderungen bezüglich der Satzung beraten.

Auch in 2017 haben wir Vereine bei der Auflösung begleitet. Grund der Auflösungen war zumeist eine nicht zu lösende Nachfolgeregelung.

Fortbildungen für Selbsthilfegruppen und Vereine

In Vereinen und Selbsthilfegruppen treffen wir auf ein hohes bürgerschaftliches Engagement. Sei es aus einer persönlichen Betroffenheit, oder orientiert an dem jeweiligen Thema, stellen sie eine unverzichtbare Unterstützung dar, ohne die viele Angebote in dieser Stadt nicht zu realisieren wären. Für diesen Personenkreis bieten wir zu unterschiedlichen Themen Fortbildungsveranstaltungen an. Dabei orientieren wir uns an den Wünschen und Vorstellungen der Akteure aus diesen Bereichen. Dazu nutzen wir die Treffen des Selbsthilferings Bremen und seines Beirats sowie des Projekterates und Projekteplenums. In der von uns organisierten Planungsrunde stimmen wir die Fortbildungsinhalte für das jeweils kommende Jahr mit den Selbsthilfeschwerpunkten in der öffentlichen Verwaltung ab. Aus der gemeinsamen Planung und Auswertung resultiert ein gut angenommenes, vielfältiges Programm.

Jahresrückblick

Seit Anfang 2017 haben wir vom Paritätischen Bildungswerk den Bereich „Fortbildungen für Selbsthilfegruppen“ übernommen und somit unser Angebot stark erweitern können. Die Veranstaltungen richten sich nun auch an Initiativen aus dem Selbsthilfebereich, für die gruppenspezifische Themen mehr im Vordergrund stehen.

Die Umstellung beim Netzwerk Selbsthilfe auf dieses erweiterte Angebot von Fortbildungen hat einige Umstrukturierungen zur Folge gehabt. Die Abläufe für die Planung der Veranstaltung, die Anmeldung der TeilnehmerInnen, die Werbung und die Einnahme der Teilnehmerbeiträge mussten erweitert oder ganz neu entwickelt werden. Ab Mitte März konnte Katharina Renout als neue Mitarbeiterin eingestellt werden. Wir freuen uns, dass wir nun zweimal im Jahr ein Fortbildungsprogramm anbieten können. Hierfür werben wir mit einem Flyer, der über eine umfangreiche neu angelegte Adress-Datenbank versendet wird. Alle unsere Veranstaltungen bewerben wir zudem über Email-Verteiler, Aushänge, direkte Ansprache von Gruppen, Online und in den regionalen Tages- und Wochenzeitungen.

Das breitgefächerte Angebot der Fortbildungen bediente Themen aus den Bereichen:

Gesundheit/Prävention, Öffentlichkeitsarbeit, Gruppenprozesse, Recht, Finanzen, IT, Persönlichkeits- und Teamentwicklung. Die Fortbildungsveranstaltungen führen wir an Wochenenden oder in den Abendstunden durch.

Diese Fortbildungen wurden 2017 durchgeführt:

- Tue Gutes und schreib darüber
- Kollegiale Beratung
- Fördermittel für Selbsthilfegruppen
- Abmahnung erhalten- was nun?
- Gruppeninventur kann helfen
- Flyergestaltung- leicht gemacht
- Was tut mir gut
- „Neue“ in der Gruppe

- Gesundheits-Apps was ist das?
- Klang-Entspannung

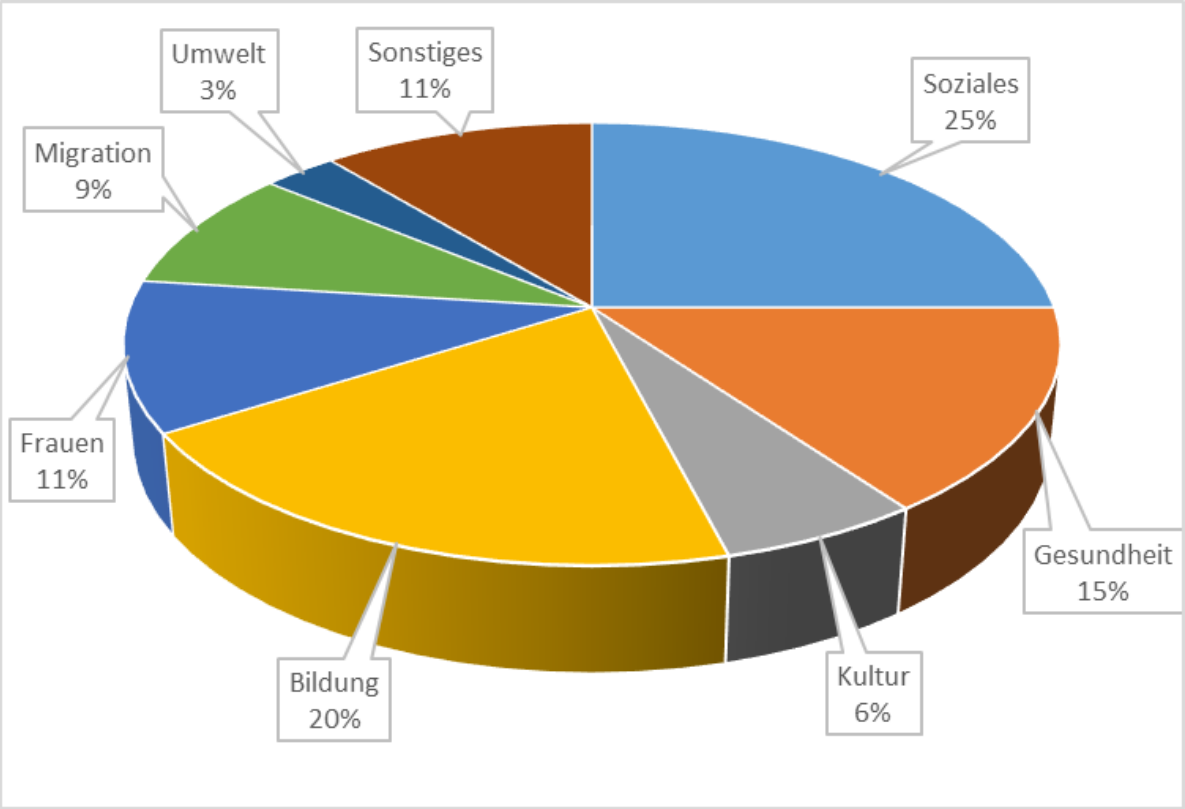
Aufgrund der großen Nachfrage haben wir im letzten Jahr die Veranstaltung Fördermittel für Selbsthilfegruppen zwei Mal durchgeführt. Positiv aufgenommen wurde auch die „Gruppeninventur“, die wir daher mit einem Schwerpunkt auf Methoden zur Teamentwicklung wieder ins Programm genommen haben.

Wir haben daran festgehalten einige Fortbildungen anzubieten, die thematisch auf die Zielgruppe Vereine zugeschnitten sind.

Speziell für Vereine wurden 2017 diese Fortbildungen konzipiert:

- Der eigene Internet-Auftritt mit Wordpress
- Gut gesagt ist gut verstanden: Training vor Publikum und in den Medien
- Steuerliche und sozialversicherungsrechtliche Stolperfallen im Verein
- Risiken im Internet! Tipps und Tricks um es sicherer zu machen

Selbstverständlich können an diesen Veranstaltungen auch Personen aus dem Selbsthilfebereich teilnehmen. Bei den speziell angebotenen Fortbildungen im Jahr 2017 kamen im Durchschnitt gut 80 Prozent der TeilnehmerInnen aus Vereinen.



Unsere TeilnehmerInnen kommen aus sehr unterschiedlichen Bereichen und die folgende Grafik verdeutlicht noch einmal diese Vielfalt. Die nachfolgende Grafik bezieht sich dabei auf die speziell für Vereine angebotenen Fortbildungen.

Die Bereiche Soziales und Bildung stellen hier den größten Anteil dar. Von den TeilnehmerInnen wird es sehr geschätzt, dass so unterschiedliche Themenbereiche in den Fortbildungen vertreten sind. Der Blick über den Tellerrand und die Möglichkeit zu erfahren, was in anderen Bereichen angeboten wird, eröffnet neue Perspektiven für die eigene Arbeit.

Als besonderes Highlight hat sich die Fortbildung „Gut gesagt ist gut verstanden: Training vor Publikum und in den Medien“ herausgestellt. In dieser Fortbildung wurden kleine Videosequenzen aufgenommen und ausgewertet. Sich selbst in Aktion zu sehen, war für die meisten TeilnehmerInnen eine gänzlich neue Erfahrung. Sie empfanden die Tipps und Tricks, die bei der Auswertung mitgegeben wurden, als hilfreiche Anregung für die zukünftige Arbeit.

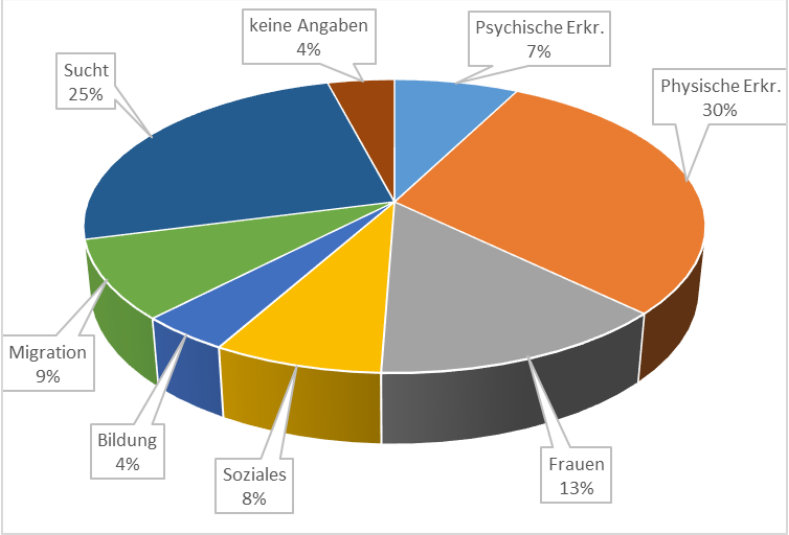
In regelmäßigen Abständen bieten wir die Fortbildung „Steuerliche und sozialversicherungsrechtliche Stolperfallen im Verein an“. Hierzu gibt es immer eine große Nachfrage, weil die Abrechnungsanforderungen für kleine Einrichtungen komplexer geworden sind. Zu unserem großen Glück haben wir hier schon seit vielen Jahren einen Referenten, der komplexe Zusammenhänge sehr anschaulich und für alle TeilnehmerInnen nachvollziehbar erklärt.

Das Internet spielt eine immer größere Rolle bei der alltäglichen Arbeit. Wir haben deswegen zwei Angebote gemacht. Zum einen ging es um eine kostengünstige Möglichkeit zur Erstellung einer eigenen Webseite und zum anderen darum aufzuzeigen, welche Risiken das Internet beinhaltet.

Die TeilnehmerInnen, die Fortbildungen aus dem Bereich Selbsthilfe besuchen, beschäftigen sich in ihren Selbsthilfegruppen oder Initiativen ebenfalls mit sehr unterschiedlichen Themen. Der Großteil kommt hier aus den Bereichen Erkrankungen (30%) und Süchte (25%).

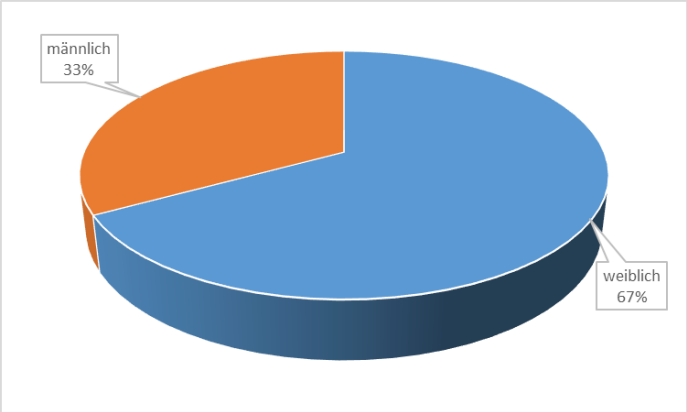
Aus welchen Bereichen kommen die TeilnehmerInnen?

(Gruppen, Initiativen, Vereine aus der Selbsthilfe)



Menschen, die sich organisiert haben und sich in einer Gruppe oder Institution mit einer physischen Erkrankung beschäftigen, sind in fast allen Selbsthilfeveranstaltungen gleichmäßig vertreten. 11 % der Teilnehmerinnen sind aus Selbsthilfegruppen, die sich ausschließlich an Frauen richten oder Initiativen, die die Belange von Frauen vertreten. TeilnehmerInnen aus Bereichen Migration (9%), Psychische Erkrankungen (8%), Soziales (8%) und Bildung (4%) machen jeweils unter 10 % der TeilnehmerInnen aus.

Es gibt in Bremen eine große Zahl an Selbsthilfegruppen, die sich psychische Erkrankungen zum Thema gemacht haben. Im Verhältnis dazu nehmen eher wenige Akteure aus dieser Zielgruppe an den Fortbildungsveranstaltungen teil. Sie waren hauptsächlich an der Veranstaltung „Fördermittel für Selbsthilfegruppen“ interessiert.



Die Geschlechterverteilung aller durchgeführten Fortbildungen zeigt, dass 2/3 der Teilnehmenden weib-

lich sind (siehe Grafik rechts).

Serviceangebote

Finanzbuchhaltung und Gehaltsabrechnung

Nicht kostenlos, aber sehr günstig, können Vereine oder Initiativen ihre Finanz- oder Lohnbuchhaltung bei uns in Auftrag geben. Dies stellt für die jeweiligen Verantwortlichen eine große Entlastung dar, weil die sich ständig verändernden Rahmenbedingungen in diesem Kontext neben der inhaltlichen Arbeit im Verein nicht immer nach verfolgt werden können.

Die Durchführung der **Finanzbuchhaltung** ist kostenpflichtig und richtet sich nach dem Umfang.

Sie beinhaltet:

- Erstellung eines Kontenrahmens
- Buchung der Belege
- Erstellung von Quartalsabschlüssen
- Erstellung von Jahresabschlüssen

Bei Fragen zur Buchhaltung bieten wir außerdem eine kostenlose Beratung an. Diese umfasst z.B:

- *Wie führe ich ein Kassenbuch?*
- *Wie lange müssen Belege aufbewahrt werden?*
- *Was sieht ein Kontenrahmen vor?*
- *Welche Unterlagen muss ich bei einer Überprüfung zusammenstellen?*

In der **Gehaltsabrechnung** werden die monatlichen Abrechnungen für 15,00 Euro je Arbeitnehmer erstellt. Das Angebot umfasst:

- Ermittlung und Anpassung der tarifvertraglichen Entgelte nach Absprache
- Anmeldung beim Finanzamt und Krankenkassen
- Ermittlung der Nettobezüge
- Mutterschaftsregelungen
- Sondermeldungen im Krankheitsfall
- Erstellung von Jahreslohnkonten
- Erstellung von Lohnkonten für Maßnahmelaufzeiten

Jahresrückblick:

Finanzbuchhaltung

Wir haben im Jahr 2017 für fünf Vereine die Finanzbuchhaltung durchgeführt. Die Anforderungsprofile von den Mandaten an uns waren wieder sehr vielschichtig.

Ein Verein konnte durch zusätzliche Förderungen aus dem Bund seine Angebote ausweiten. Hier war die Aufstellung eines neuen Kontenplans erforderlich, um mit unterschiedlichen Zuwendungsgebern abrechnen zu können. Die meisten Finanzbuchhaltungen führen wir schon einige Jahre für die Vereine durch. Der Wunsch nach vierteljährlichen Aufstellungen über die Einnahmen und Ausgaben des Vereins für

ein internes Controlling besteht weiterhin und mit Hilfe dieser Zwischenberichte gelingt den ehrenamtlichen Vorständen eine gute Kontrolle der Vereins- Finanzen.

Die Aufstellung der Einnahmen und Ausgaben für die Mitgliederversammlung ist bei allen Vereinen erforderlich und führt gegen Ende des Jahres und im ersten Quartal des neuen Jahres zu einer Arbeitsdichte, die Frau Eckermann mit Ruhe immer wieder realisiert.

Ein weiterer Verein wurde grundlegend beraten und mit dem Kassenwart gemeinsam ein Kontenrahmenplan erstellt. Mit diesen Vorarbeiten kann der Verein die Buchführung jetzt alleine durchführen und selbstverständlich ist Frau Eckermann bei Fragen wieder erreichbar.

Unsere Mandanten kommen aus den Bereichen Gesundheit, Migration und Soziales. Wir besuchen Einrichtungen auch vor Ort und besprechen die Unterlagen.

Gehaltsabrechnung

Unsere Mitarbeiterin Farzaneh Afyouni hatte sich mit Unterstützung in 2016 in das umfangreiche Aufgabengebiet eingearbeitet. Die Abläufe für die Vereine wurden in 2017 neu strukturiert und für die meisten Vereine haben die neuen Verfahren zu einer größeren Zufriedenheit und Sicherheit geführt.

Die Gehaltsabrechnungen haben weiter zugenommen, so dass jetzt für 150 ArbeitnehmerInnen die gesamte Abwicklung der Anmeldungen beim Finanzamt und den Krankenkassen durchgeführt werden. Bei 27 verschiedenen Arbeitgebern bedeutet dies eine große Herausforderung bei den sehr unterschiedlichen Erwartungshaltungen und Grundkenntnissen der Vostände bzw. zuständigen MitarbeiterInnen im Verein.

Im günstigsten Fall ändern sich die Gehaltsberechnungen im Jahr nur bei den tarifvertraglichen Erhöhungen oder den Sonderzahlungen. Bei einigen Trägern gibt es allerdings monatliche Veränderung bei den Auszahlungen, dass meistens aufgrund der unterschiedlichen Zuwendungen durch Projektfinanzierungen zurück zu führen ist. In Folge dessen müssen für die MitarbeiterInnen jeweils völlig neue Berechnungen erstellt werden. In diesem Jahr wurden für sehr viele MitarbeiterInnen Korrekturmeldungen vorgenommen, was immer auch Probleme mit den Steuermeldungen und Sozialversicherungen nach sich zieht. Korrekturen für einen Zeitraum nach 6 Monaten erfordern viele telefonische Absprachen, die sehr zeitaufwändig sind. Auch die Überprüfung durch den Rentenversicherungsträger bei den Vereinen führt immer wieder zu Neuanmeldungen von zuvor als Honorarkräften beschäftigten.

Insgesamt konnte Frau Afyouni aber immer wieder zu Lösungen beitragen.

Organisationsberatung

Die Arbeit in Vereinen ist durch wandelnde Rahmenbedingungen gekennzeichnet. Bestehende Arbeitsbereiche verändern sich, die finanziellen Ressourcen müssen immer wieder neu austariert werden und das Zusammenspiel von ehrenamtlichen Vorständen und festen MitarbeiterInnen gestaltet sich nicht immer spannungsfrei.

Hier setzt das kostenpflichtige Angebot vom Netzwerk Selbsthilfe an. In der Regel werden die Träger in dem Beratungsprozess begleitet, bis ein Organigramm mit Arbeitsabläufen und Kompetenzen der einzelnen Beteiligten erstellt ist und dessen Inhalte abgestimmt und im Team verankert sind. Die Beratungen haben einen durch-

schnittlichen Umfang von sechs bis acht Terminen mit jeweils 3 Stunden. In Ausnahmefällen bieten wir auch Tagesworkshops an. Das Angebot umfasst:

Organisationsberatung

- Neu und / oder Umstrukturierung der Geschäftsbereiche
- Regelung der Kommunikationsabläufe
- Verteilung der Sach- und Fachkompetenzen
- Klärung der finanziellen Rahmenbedingungen
- Personalschlüssel
- Erstellung eines Organigramms

Da es sich bei dieser Art der Beratung um zum Teil sehr sensible Bereiche handelt, bedarf es längerer Vorlaufzeiten bis sich Vereine entschließen, diese Beratungsleistung in Anspruch zu nehmen.

Jahresrückblick:

Im Jahr 2017 haben wir zwei Organisationsberatungen durchgeführt.

In diesen Beratungen ging es um Neustrukturierungen im Verein.

Ein Verein hatte schon in der Vergangenheit das Angebot vom Netzwerk Selbsthilfe genutzt und wir konnten auf bestehende Prozesse zurückgreifen. Im zweiten Beratungsprozess wurde eine Neuorganisation von Zuständigkeitsbereichen sowohl für Ehrenamtliche, MitarbeiterInnen und Vereinsanbindung an den Vorstand erarbeitet. In zwei Tagesveranstaltungen konnten Strukturen erarbeitet werden, die jetzt in der Erprobung sind.

Engagement anstoßen und verstetigen

Netzwerk Selbsthilfe fördert nicht nur Selbsthilfe-Projekte, Vereine und Initiativen, sondern initiiert auch selbst Projekte, um auf aktuelle Probleme und Entwicklungen zu reagieren. Wir eröffnen so der Selbsthilfe und dem bürgerschaftlichen Engagement neue Felder und verbessern Rahmenbedingungen für Engagierte in Bremen.

Viele der lange aktiven Selbsthilfeakteure praktizieren besonders mit Öffentlichkeitsarbeit und Beratung über ihre eigenen, gruppeninternen Belange hinaus bürgerschaftliches Engagement. Daneben widmet Netzwerk Selbsthilfe sich seit langem aber auch anderen, innovativen Formen der Engagementförderung.

Gelebtes Engagement im Netzwerk

Im Folgenden stellen wir gesellschaftlich engagierte Angebote vor, die bereits seit längerer Zeit im Netzwerk betreut werden.

Zeit Schenken

Zeit schenken *organisiert Besuche bei pflegebedürftigen Menschen. Freiwillig Engagierte besuchen ältere Menschen oder Jüngere, die durch Krankheit oder Unfall beeinträchtigt sind. Sie unternehmen gemeinsam Freizeitaktivitäten wie Spazierengehen, Gespräche, Spielen, Vorlesen und anderes mehr. Es geht dabei ausdrücklich nicht um Pflege oder Dienstleistungen im Haushalt, sondern um mehr Abwechslung im Alltag, um soziale Kontakte und Austausch mit anderen Menschen. Die beiderseitige Bereitschaft zum Geben und Nehmen sowie sich aufeinander einzulassen schafft Grundlage für verlässliche Beziehungen, die von gegenseitiger Sympathie und Wertschätzung geprägt sind. Die Mehrzahl der Besuchsbeziehungen bestehen seit mehreren Jahren.*

Jahresrückblick:

Teilnehmerzahlen

Wir freuen uns sehr, dass Zeit schenken auch in diesem Jahr gut angenommen wurde. Durch intensive Öffentlichkeitsarbeit und verstärkte Zusammenarbeit mit verschiedenen Anbietern im Pflegebereich konnten über 50 Personen erreicht werden, die neu zum Projekt hinzukamen. Damit waren in 2017 insgesamt 174 Personen im Projekt Zeit schenken beteiligt, davon 79 Ehrenamtliche und 95 Menschen mit Besuchswunsch. Dies ist ein erfreulicher Zuwachs im Vergleich zu den beiden Vorjahren. Dementsprechend entstanden auch mehr neue Besuchsbeziehungen, insgesamt 36 Erstkontakte wurden begleitet.

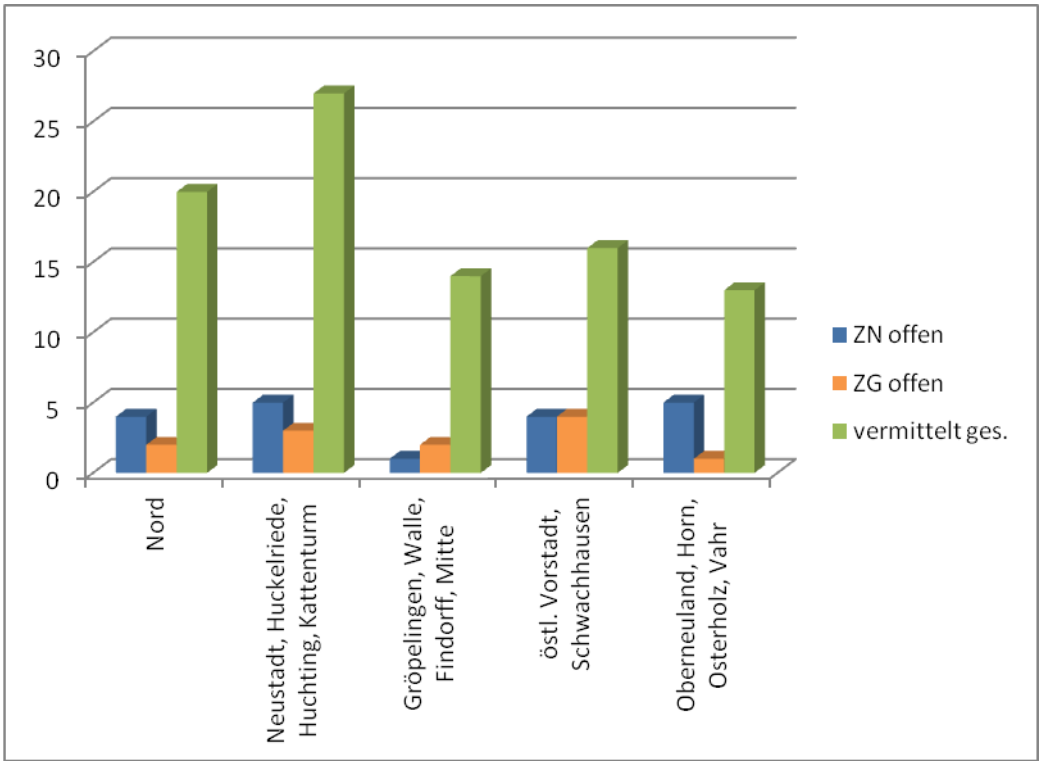
Selbstverständlich gab es auch Austritte aus dem Projekt. Auf Seiten der ZeitnehmerInnen wurde als Grund hierfür am häufigsten ein verschlechterter Gesundheitszustand genannt, zudem verstarben einige Personen. Die Angehörigen eines verstorbenen Zeitnehmers brachten ihre Dankbarkeit über die Besuche zum Ausdruck, indem sie in der Traueranzeige um Kondolenzspenden an Zeit schenken baten. Die ZeitschenkerInnen gaben meist Zeitmangel als Grund für ihr Austreten an sowie eigene Erkrankungen.

Verteilung der ZeitgeberInnen und –nehmerInnen im Stadtgebiet

Wie im Vorjahr gab es stets etwas mehr ZeitnehmerInnen als ZeitschenkerInnen, so dass leider nicht alle Besuchswünsche erfüllt werden konnten. Neben besonderen Wünschen wie beispielsweise „bitte Besuch von einer Frau“ spielte vor allem der Wohnort der jeweiligen TeilnehmerInnen eine große Rolle. Um den Ehrenamtlichen ihr Engagement zu erleichtern, versuchen wir nach Möglichkeit eine Vermittlung in den eigenen oder angrenzenden Stadtteil. Vereinzelt gestaltete sich die Vermittlung schwierig, wenn Personen weit abgelegen wohnten.

Ab etwa Mitte des Jahres steigerte sich die Anfrage von Besuchswünschen aus Bremen-Nord. Grund hierfür war die verbesserte Zusammenarbeit mit dem dortigen Pflegestützpunkt. Aber auch über den Blinden- und Sehbehinderten-Verein erhielten wir zu diesem Zeitpunkt mehrere Anfragen aus Bremen-Nord. Daher boten wir hier im August einen eigenen Info-Abend für neue Ehrenamtliche an. Von den sechs neuen Ehrenamtlichen zogen allerdings drei ihre Anfrage kurze Zeit später zurück. Gründe waren ein plötzlicher Todesfall in der Familie und zweimal eine akute eigene Erkrankung.

Verteilung der ZeitgeberInnen und –nehmerInnen im Stadtgebiet



Austauschtreffen und Information

Um den ZeitschenkerInnen die Möglichkeit zum Kontakt miteinander zu bieten, fanden einmal im Monat Austauschtreffen statt, lediglich einmalig in der Sommerpause unterbrochen. Die Anleitung der Treffen erfolgte kontinuierlich durch Andrea Göritz. Eine konstante, stetig wachsende Gruppe von Ehrenamtlichen besuchte diese Treffen regelmäßig. Hier hatten sie die Möglichkeit, ihre Erfahrungen auszutauschen, zu reflektieren und auch Schwierigkeiten, die sich im Rahmen ihrer Besuche auftaten, zu besprechen. Zudem richtete Andrea Göritz die Treffen thematisch aus, um den ZeitschenkerInnen nützliches Wissen für ihre Besuche bei den pflegebedürftigen

Menschen zu bieten. Themen, die besprochen wurden, waren u.a. Depression im Alter, Demenz und Beschäftigungsmöglichkeiten.

Auf einer zusätzlichen Informationsveranstaltung wurde im Oktober 2017 das Thema Sehbehinderungen und der Umgang mit dieser Personengruppen ausführlich bearbeitet. Anlass hierfür war die gestiegene Nachfrage von ZeitnehmerInnen mit Makular Degeneration. Die Referentin Martina Reicksmann vom Blinden und Sehbehindertenverein Bremen e.V. beschrieb die Einschränkungen, die bei verschiedenen Formen der Sehbehinderung auftreten können. Anschließend stellte sie viele Hilfsmittel vor, die Sehbehinderten Menschen zur Verfügung stehen. Sie beschrieb anschaulich zahlreiche Alltagssituationen und wie sie gemeistert werden können. Sie gab viele hilfreiche Tipps zum Umgang mit Sehbehinderten und beantwortete mit bemerkenswerter Offenheit die Fragen der ZeitschenkerInnen.

Anerkennungskultur

Unsere beiden „Events“ sind über die Jahre ein fester Bestandteil von Zeit schenken geworden. Die Ausflüge sind ein Dankeschön für die Ehrenamtlichen, als Anerkennung ihres Engagements. Natürlich spielt hierbei auch die Möglichkeit des gegenseitigen Kennenlernens und Erfahrungsaustausch eine wichtige Rolle.

Das diesjährige Sommerevent fand am 24. Juni statt. Eine Gruppe von rund 20 Ehrenamtlichen besuchte das Bremer Straßenbahnmuseum. Mit großer Begeisterung zeigten uns die „Freunde der Bremer Straßenbahn“ die von der BSAG ausrangierten und teils mit viel Aufwand liebevoll restaurierten historischen Pferde- und Straßenbahnen, erklärten die verschiedenen Verkehrszeichen und gaben Anekdoten zum Besten. Anschließend gab es Kaffee und Kuchen im Paulaners im Wehrschloss.

Das Winter-Event stieß in diesem Jahr auf großes Interesse unter den Ehrenamtlichen. Zur Führung im Bremer Ratskeller am 23. November meldeten sich über 30 ZeitschenkerInnen an. Der Kellermeister, Herr Krötz, führte uns persönlich durch die Hallen des Bremer Ratskellers, präsentierte uns die großen und kleinen dort gelagerten Schätze und berichtete von den Besonderheiten seiner täglichen Arbeit. Zum Abschluss dieser gelungenen Veranstaltung gingen wir gemeinsam zu Kaffee und Kuchen in die nahegelegene Bar Celona am Liebfrauenkirchhof.

Einmal im Jahr findet zudem ein Senatsempfang für Ehrenamtliche statt. Hierzu luden die Senatorin für Soziales, Jugend, Frauen, Integration und Sport, Anja Stahmann und der Innensenator Ullrich Mäurer in die Obere Rathaushalle ein, um sich bei allen in Bremen ehrenamtlich Engagierten Menschen zu bedanken. Stellvertretend für das Projekt Zeit schenken konnten neun Ehrenamtliche hieran teilnehmen. Neben Gruß- und Dankesworten der Senatoren sowie der Vorstellung einiger Ehrenamtsprojekte erfreuten sich alle an der unterhaltsamen Musical- und Swing-Musik der Gruppe „Voice over Piano“.

Zum Empfang anlässlich der Selbsthilfetage waren die ZeitschenkerInnen ebenfalls eingeladen und wurden in der Ansprache durch die Senatorin Frau Anja Stahmann gewürdigt.

Die Versendung von Oster- und Weihnachtsgrüßen ist bei Zeit schenken zur Tradition geworden. Ebenso gehört es zur Anerkennungskultur, dass die ZeitschenkerInnen und ZeitnehmerInnen jedes Jahr zum Geburtstag eine Grußkarte und ein kleines Geschenk erhalten. Alle

TeilnehmerInnen des Projektes erhalten nun in ihrem achten Jahr bei Zeit schenken zum Geburtstag zwei Filzuntersetzer für Gläser oder Tassen. Die Untersetzer sind rund, rosa und mit dem Zeit schenken Logo in Weiß bedruckt.

Akquise und Marketing

Die Ansprache neuer ProjektteilnehmerInnen erfolgte über Öffentlichkeitsarbeit in verschiedenen Zeitungen, im Internet sowie der vielfachen Versendung von Flyern an Pflegedienste und andere Einrichtungen. Erfreulich war die intensivierte Zusammenarbeit mit dem Pflegestützpunkt, dessen MitarbeiterInnen Zeit schenken gerne an Interessierte vermittelten. Zudem konnte der Pflegestützpunkt in Bremen-Nord mehrmals für Informations-Veranstaltungen genutzt werden. Weitere Projektvorstellungen fanden in verschiedenen Arbeitskreisen statt, bei Sozialdiensten in Krankenhäusern und Einrichtungen im Pflegebereich.

Angebote im Pflegebereich

*Das Netzwerk Selbsthilfe hält im Pflegebereich unterschiedliche Angebote vor. Dabei handelt es sich um Einzelberatungen für Pflegende Angehörige, Selbsthilfegruppen für Pflegende Angehörige, Infoveranstaltungen im Pflegekontext und unser Angebot der Pflegepat*innen.*

Einzelberatungen

Belastende Situationen in der Pflege lassen sich nicht immer in einer Gruppe thematisieren. Die persönlichen Lebensumstände erfordern zum Teil auf die Person abgestimmte Begleitungs- und Beratungsprozesse. Hier bieten wir fachliche Einzelberatungen für Pflegende Angehörige an.

Gruppenbegleitung

Neben den Einzelberatungen gibt es die Selbsthilfegruppe für Pflegende Angehörige. Im Gegensatz zu den meisten Bremer Angehörigengruppen zeichnet sich diese dadurch aus, dass die zu Pflegenden nicht einem speziellen Krankheitsbild zugeordnet sind. Viele Angebote in Bremen bieten Angehörigengruppen zum Beispiel zum Thema Demenz an. Hier spielt häufig auch bei den Gruppentreffen das Krankheitsbild des zu Versorgenden eine große Rolle. Wir haben uns bewusst dagegen entschieden, weil es bei unserem Angebot darum geht, der persönlichen Lebenssituation der Pflegenden Angehörigen Raum zu geben.

Veranstaltungen

Für eine interessierte Öffentlichkeit bieten wir regelmäßig Informationsveranstaltungen im Pflegekontext an. Themen sind beispielsweise: gesetzliche Rahmenbedingungen, Vorsorgemöglichkeiten, Beantragung von Hilfsmitteln, Wohnraumveränderungen etc. Die Veranstaltungen werden über Printmedien und unterschiedliche Verteiler veröffentlicht.

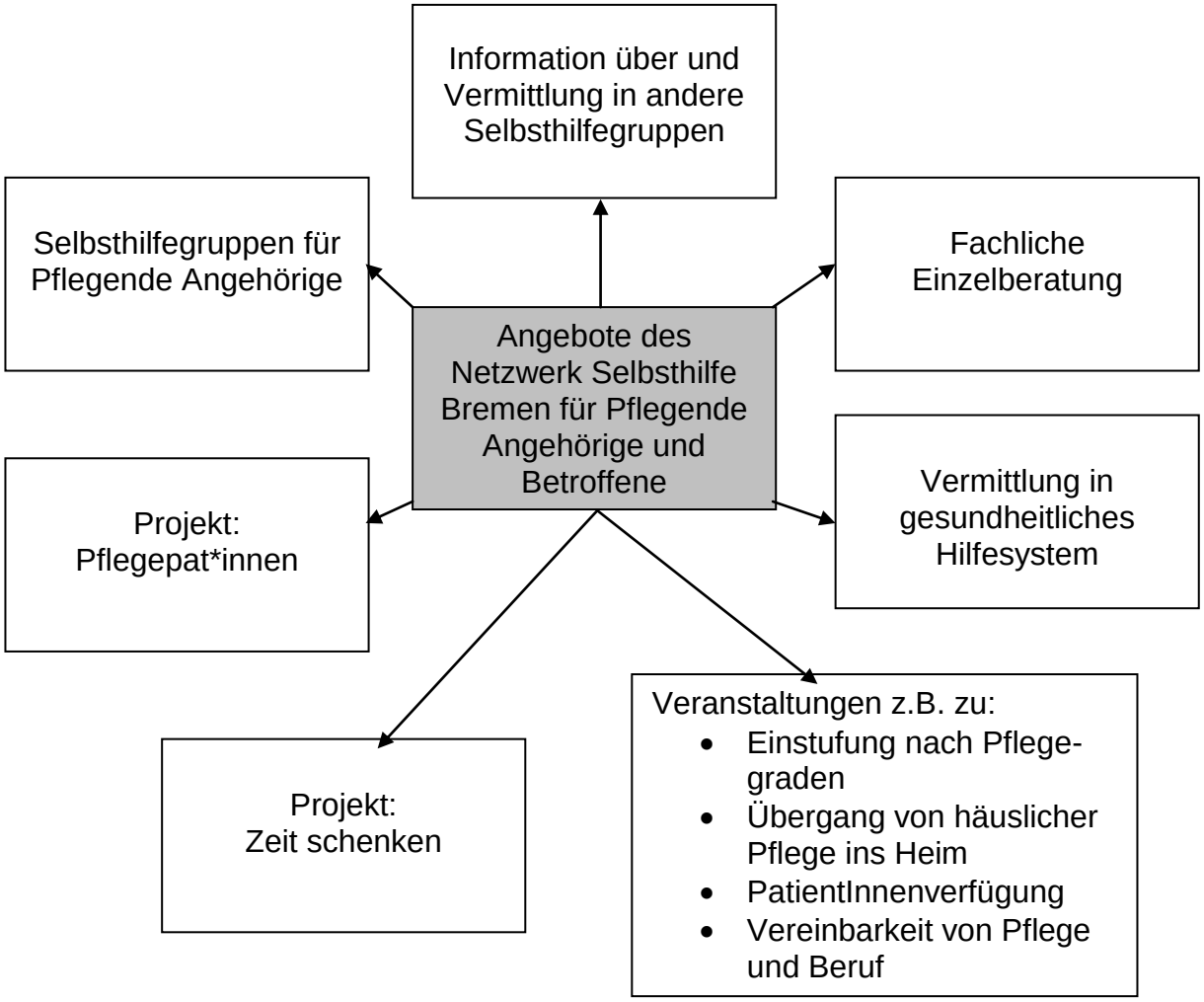
Kooperationen mit Betrieben

In vielen Betrieben fällt die Doppelbelastung der ArbeitnehmerInnen durch vermehrte Fehlzeiten auf. Maßnahmen zur „Vereinbarkeit von Beruf und Pflege“ werden immer wichtiger. Mit unseren Angeboten im Pflegebereich möchten wir an dieser Schnittstelle sowohl die Pflegenden Angehörigen wie auch die Betriebe entlasten. Hier bie-

ten wir Informationenveranstaltungen, die Initiierung von Selbsthilfegruppen für Pflegende Angehörige, Verweis auf unsere bestehende Gruppe bis hin zu Einzelberatungen für Beschäftigte in den Betrieben an.

Übersicht der Angebote für Pflegende Angehörige und Betroffene:

*Die Verzahnung des Angebotes „Pflegepat*innen“ mit "Zeit schenken" und Selbsthilfegruppen für Pflegende Angehörige kann wertvolle Synergieeffekte erzielen. Insgesamt entsteht dadurch ein Entlastungsnetzwerk, welches sowohl den Betroffenen als auch den pflegenden Angehörigen zugutekommt.*



Jahresrückblick:

Einzelberatung

Im Berichtsjahr haben an die 30 Personen die Einzelberatungen genutzt. Diese entwickelten sich überwiegend zu längeren Begleitprozessen. In dem geschützten Rahmen wird es möglich, die eigene Überforderung mit der Pflegesituation anzusprechen. Die Trauer um die gemeinsame Lebensplanung und die mit der Pflege einhergehenden Veränderungen belastet viele sehr. Es ist nun nicht mehr möglich, gemeinsam zu vereisen, zu sprechen, an kulturellen Veranstaltungen teilzunehmen etc. Das zu akzeptieren und neue Möglichkeiten des gemeinsamen „Wir“ zu finden, haben wir in den Beratungsprozessen gemeinsam erörtert.

Gruppenbegleitung

Unsere Selbsthilfegruppe für Pflegende Angehörige besteht schon seit einigen Jahren. In dieser Zeit hat sich ein fester Kern herausgebildet, der sehr regelmäßig an den Treffen teilnimmt. Die Krankheitsbilder bei den zu Pflegenden sind vielschichtig, wie z.B. Parkinson, Krebs, Schlaganfall bis hin zu schweren Lungenerkrankungen. Im Jahr 2017 gab es viele neue TeilnehmerInnen. Im Durchschnitt kamen 8 bis 10 Personen zu den Gruppentreffen. Es verabschiedeten sich jedoch auch einige langjährige TeilnehmerInnen. Gründe hierfür waren der Tod des zu Pflegenden, Umzug in einen anderen Ort, oder eine eigene Erkrankung, die es den Angehörigen nicht mehr ermöglichte, an den Treffen teilzunehmen. Die Treffen finden zweimal im Monat statt. Die eigene Überforderung und das Übersteigen der eigenen Kräfte war häufig Gegenstand des Erfahrungsaustausches. Hier von anderen zu hören –„Mir geht es ganz genauso“ – wurde als entlastend empfunden. Wer schon eine längere Zeit eine/n Angehörigen pflegt, findet im Familien – und Freundeskreis kaum noch Ansprechpartner für die eigenen Probleme. Das bietet die Gruppe an. Daneben informieren wir bei den Gruppentreffen über neue gesetzliche Veränderungen im Pflegebereich und machen auf zusätzliche Entlastungsangebote aufmerksam. In 2017 wurden u.a. die Umstellung von Pflegestufen zu Pflegegraden und weitere Veränderungen durch das Pflegestärkungsgesetz II und III thematisiert.

Daneben hat sich das Frühstück für Pflegende Angehörige sehr gut etabliert. Es findet zweimal monatlich in einem Familienzentrum statt. Hier findet ein zwangloser Austausch für Angehörige untereinander statt, mit einer anschließenden offenen Beratung. So haben sich neue TeilnehmerInnen im Anschluss des Frühstücks gerne an die offene Beratung gewandt und ihre Fragen formuliert. Diese ist im Jahr 2017 stärker genutzt worden.

Veranstaltungen

In 2017 haben wir zwei Infoveranstaltungen durchgeführt. Die erste hatte den Schwerpunkt Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht. Die zweite Veranstaltung hat über die Einstufung nach Pflegegraden und die Nutzung des Pflegetagebuchs informiert. Beide Veranstaltungen waren jeweils mit rund dreißig TeilnehmerInnen sehr gut besucht. Dies macht einmal mehr den großen Bedarf nach Informationen im Pflegebereich deutlich.

Vernetzung mit Betrieben

Die Vereinbarkeit von Familie und Beruf, erweitert um den Aspekt pflegender Angehöriger zu denken, ist familienpolitisch zwingend erforderlich. Für viele Berufstätige beginnt nach Feierabend eine zweite kräftezehrende Verpflichtung. Oft wird dies erst bekannt, wenn am Arbeitsplatz die Erschöpfung in ernsthafte Krankheit umschlägt oder die Berufstätigkeit aufgegeben werden muss, weil die Doppelbelastung nicht mehr gelebt werden kann.

Aus diesem Grunde haben wir ausgewählte Betriebe angefragt, ob wir dort vor Ort unser gesamtes Angebot im Pflegebereich vorstellen können und bei Bedarf und Interesse sogar eine vertiefende Kooperationsbeziehung angeboten.

Wir haben uns mit der Sparkasse, bremenports und swb-bremen erfolgreich vernetzt. Bei der swb sind wir ab 2017 als Ansprechpartner in ihrer Notfallmappe für Pflegende Angehörige aufgeführt. Dabei handelt es sich um eine Informationsbroschüre, die als Leitfaden im Pflegebereich dient.

Bei der Sparkasse gibt es einen Gesprächskreis „Pflege“ für die Beschäftigten. Hier haben wir unsere Angebote vorgestellt. Anschließend haben sich Beschäftigte bei uns gemeldet, die sich eine weitere Unterstützung wünschen.

Bei bremenports gibt es ebenfalls einen Gesprächskreis für Pflegende Angehörige. In einer Leiterrunde haben wir unsere Angebote präsentiert und es gab die Zusage, dieses Entlastungsmodell innerbetrieblich bekannter zu machen, beispielsweise auf den nächsten innerbetrieblichen Gesundheitstagen.

Das Betriebsärztenetz führt Gesundheitsberatungen in Unternehmen durch und ist bei den innerbetrieblichen Gesundheitstagen anwesend. In einer Infoveranstaltung haben wir den MitarbeiterInnen des Betriebsärztenetz unser Angebot vorgestellt. Der mittelfristige Gedanke ist, durch diese MitarbeiterInnen weitere Zugänge zu Betrieben zu erschließen.

Pflegepat*innen

Pflegepat*innen *sind freiwillig Engagierte, die jene Personen unterstützen und stärken, die zu Hause Angehörige pflegen. Als AnsprechpartnerInnen haben sie Zeit, hören zu und ermutigen die Pflegenden, sich selbst nicht aus dem Blick zu verlieren. Sie geben Informationen über professionelle Unterstützungs-Angebote in Bremen und Sie stehen für eine langfristige persönliche Begleitung zur Verfügung.*

Bremer Pflegepat*innen

Das Angebot greift auf, dass ca. 70 % der Älteren von ihren Angehörigen gepflegt werden. Angehörige entwickeln – obwohl sie oftmals unvorbereitet mit der Notwendigkeit der Sorge und Pflege konfrontiert werden – einen neuen, kreativen Umgang mit den wechselnden Herausforderungen. Sie stehen aber mit dieser neuen, schwierigen Situation oftmals allein da und brauchen Unterstützung.

Anregungen zu geben zur Lebensgestaltung mit Pflege, Mut zu machen und nach neuen Wegen zu suchen, ist der Schwerpunkt dieses Angebotes mit dem Ziel, die eigene Lebensfreude und Lebensqualität erhalten zu können.

*Im Zentrum des freiwilligen Engagements der Pflegepat*innen steht das Angebot, mit pflegenden Angehörigen persönlich in Beziehung zu treten. Die Begleitung erfolgt:*

- *zugehend – die Freiwilligen kommen auf Anfrage ins Haus*
- *niedrigschwellig und vertrauensbildend – ohne unnötige Hürden*
- *nachbarschaftlich – unentgeltlich*
- *in Respekt vor dem Wunsch nach Selbstbestimmung seitens der pflegenden Angehörigen*

Gemäß unserem Prinzip "Hilfe zur Selbsthilfe" zielen wir auf die Stärkung der Kompetenzen der pflegenden Angehörigen, um daraus tragfähige Alltagsstrukturen aufzubauen. Wir wollen ihre Selbstsorge fördern und sie motivieren, Entlastungs- und Hilfsangebote in Anspruch zu nehmen.

Die Engagierten werden hierfür ausführlich qualifiziert. Insgesamt umfasst das Fortbildungsmodul 30 Unterrichtsstunden mit folgenden Themen:

- *Gesprächsführung, wertschätzende Kommunikation, Erstgespräche und Abschlussgespräche*
- *Gesetzliche Rahmenvorgaben: Betreuungsgesetz, PatientInnenverfügung, Vorsorgevollmacht etc.*
- *Pflegestärkungsgesetz: Pflegegrade, Pflegesachleistungen, Kurzzeitpflege, Verhinderungspflege, Pflegehilfsmittel, Pflegegeld etc.*
- *Krankheitsbilder wie z.B. Demenz, Schlaganfall, Herzerkrankungen. Pflegestrukturen vor Ort: Wo finde ich was?*
- *Abgrenzung zu professionellen Diensten*
- *Exkursion in ein Pflegeheim*

Jahresrückblick:

Das Jahr 2017 war sehr ereignisreich und hat uns vor große Herausforderungen gestellt, um das Angebot für Pflegende Angehörige weiter anbieten zu können. Gegen Ende des ersten Halbjahres wurden wir mit der Situation konfrontiert, dass die bisherige Förderung aus dem Innovationfond eingestellt werden sollte. Durch viele Gespräche und großes Engagement seitens unserer Geschäftsleitung konnten wir eine Förderung bis Ende 2017 erzielen. Trotz dieser schwierigen Situation konnten wir wieder vielen pflegenden Angehörigen unsere Unterstützungs- und Begleitungsangebote anbieten.

Begleitungsprozesse

Im Jahr 2017 wurde unser Angebot wieder von vielen Pflegenden Angehörigen genutzt. Die Art der Begleitung und Unterstützung war dabei sehr unterschiedlich.

Die Einführung des neuen Namens „Pflegepat*innen“ und die damit verbundene neue Schwerpunktsetzung einer mehr zugehenden längeren Begleitung und des Ansatzes mit einem „offenen Ohr“ für die Nöte und Bedürfnisse von Angehörigen zur Verfügung zu stehen, hat sich positiv ausgewirkt. Unsere ehrenamtlichen Pflegepat*innen führten in diesem Jahr vermehrt längere Begleitungsprozesse (insgesamt 14) durch. Diese umfassen regelmäßige Besuche zu Hause, die in der Regel

einmal wöchentlich stattfinden. Auf Wunsch kann es sich aber auch um einen Begleitprozess über das Telefon handeln.

Die meisten Erstkontaktaufnahmen erfolgen telefonisch in unserer telefonischen Beratungszeit. Der Grund hierfür ist zum einen das enge Zeitfenster der pflegenden Angehörigen. Zum Anderen ist es gerade besonders schwierig für außergewöhnliche Termine eine Versorgung der zu Pflegenden zu organisieren. Daher gelingt es ihnen häufig nicht, sich für eine gewisse Zeit von den Angehörigen zu entfernen. Die Dauer der Telefonate hierbei variiert sehr stark. Gerade beim Erstkontakt ist es wichtig, viel Einfühlungsvermögen für die jeweilige Lebenssituation zu entwickeln und erste Schritte für eine Entlastung zu besprechen. Wir verabreden in der Regel immer ein Folgegespräch, um zu erfahren, ob die verabredeten Absprachen auch angewandt werden konnten.

Zunehmend wird auch die Form der E-Mail Anfragen genutzt. Dabei geht es fast immer um die Klärung einer gezielten Frage. Hier können wir entweder direkt darauf reagieren oder recherchieren dazu. Auch hier bieten wir im Anschluss einen direkten Kontakt an.

Die persönlichen und längerfristigen Begleitungen sind dagegen sehr zeitintensiv und umfassen einen regelmäßigen Kontakt. Hier sind mehrstündige zum Teil wöchentliche Treffen üblich.

Zusätzlich haben wir eine offene Sprechstunde für Pflegende Angehörige ins Leben gerufen. Dabei handelt es sich um ein Kooperationsprojekt mit der Aufsuchenden Altenarbeit in Hemelingen. Pflegende Angehörige können hier einmal monatlich entweder telefonisch oder persönlich ihre Fragen und ihre Nöte formulieren. Die Bürozeit umfasst zwei Stunden und wird von Pflegepat*innen und DemenzbotschafterInnen gemeinsam abgedeckt.

Für unsere Pflegepat*innen bieten wir weiter moderierte Gesamttreffen an, um so einen Austausch für alle zu gewährleisten. Bei diesen Treffen werden Fallbesprechungen durchgeführt, über Aktivitäten im Pflegekontext gesprochen und es werden Ideen entwickelt, wie das Angebot noch weiter bekannt gemacht werden kann. Gerade der Austausch untereinander wird sehr geschätzt, weil sich im Laufe der Zeit eine Vertrautheit untereinander entwickelt hat, die eine gute Nachbetrachtung der Fälle ermöglicht.

Unsere Pflegepat*innen treffen bei ihrem Engagement zum Teil auf Situationen, die sie emotional selbst sehr belasten. Hier bieten wir eine individuelle Begleitung und Nachbetrachtung an, damit ein gutes Miteinander auch weiter möglich bleibt. Dieses Angebot wurde auch in Anspruch genommen.

Pflegende Angehörige sind eine schwer zu erreichende Zielgruppe, weil diese sich durch die Überbelastung mehr und mehr isolieren. Wir haben deshalb im Jahr 2017 unsere Öffentlichkeitsarbeit weiter ausgebaut und in Gremien sowie durch gezielte Ansprache von ambulanten Pflegediensten verstärkt geworben. Diese haben uns Zugänge zu pflegenden Angehörigen durch Weitergabe unseres Infomaterials und Verteilung der Flyer durch die MitarbeiterInnen an ihre Kunden eröffnet.

Die Bremer Heimstiftung öffnet sich zunehmend für Anbieter außerhalb ihrer Einrichtung. Durch Zugänge zu den Hausleitungen der Pflegeeinrichtungen der Bremer Heimstiftung wurde unser Angebot auch hier weiter vermittelt.

Durch unsere kontinuierliche Mitarbeit in Arbeitskreisen im Kontext Pflege sind wir vernetzt und erhalten Informationen über die neuen gesetzlichen Entwicklungen sowie aktuelles aus den Stadtteilen. Darüber hinaus können wir unser Angebot weiter

bewerben. Zu nennen sind hier beispielsweise der Arbeitskreis Demenz oder Arbeitskreis Alte Vielfalt in Hemelingen. Punktuell haben wir auch die Arbeitskreise Huchting und Mitte aufgesucht. Hier handelt es sich um stadtteilbezogene Foren im Themenfeld Pflege.

Die Öffentlichkeitsarbeit für das Projekt Pflegepat*innen erfolgte zudem durch regelmäßige Pressemitteilungen. Weiterhin werden wir in Infoheften aufgeführt, sind bei der Freiwilligenagentur, der Universität Bremen und der Stadtbibliothek gelistet. Projektpräsentationen fanden bei einem Treffen für ältere Menschen im Alten Fundamt, im Kontext einer Fortbildungsreihe für Führungskräfte in Betrieben, bei Tagespflegeeinrichtungen, Sozialdiensten und beim Betriebsärztenetz statt.

Kevin Helms -unser Projektassistent- hat seine Stelle im Oktober gekündigt. Wir möchten für seine langjährige Mitarbeit und Unterstützung an dieser Stelle noch einmal ganz herzlich danken.

Ausblicke

Im Jahr 2018 werden wir die Selbsthilfegruppenangebote für Pflegende Angehörige ausbauen. Diese sollen an unterschiedlichen Orten in der Stadt angeboten werden. Viele Anbieter von Selbsthilfegruppen für Pflegende Angehörige berichten von ihren Erfahrungen, dass ohne eine kontinuierliche Begleitung der Gruppe diese nicht tragfähig wird. Hier kommt der Ansatz „Hilfe durch Selbsthilfe“ eine Gruppengründung nur in der Anfangsphase zu begleiten an seine Grenzen.

Durch das Modell „VermittlerInnen für Selbsthilfegruppen Pflegender Angehöriger“ werden wir darauf reagieren. Das Modell setzt dabei auf das Potential und die besondere Herangehensweise von Ehrenamtlichen, die speziell geschult und vom Netzwerk Selbsthilfe eng begleitet werden. Die VermittlerInnen stehen pflegenden Angehörigen nicht nur in der Gründungsphase zur Verfügung, sondern begleiten die Selbsthilfegruppen auch nach der Verstetigung weiter. Durch unser bisheriges Angebot der „Pflegepat*innen“ verfügen wir über einen Pool von sehr gut qualifizierten Ehrenamtlichen im Themenfeld Pflege. Ihre Bereitschaft, Hilfestellungen und Unterstützung für Pflegende Angehörige anzubieten, stellt eine gute Basis dar, um sie für das Aufgabenfeld „VermittlerInnen für SHG Pflegende Angehörige“ zu gewinnen. Sie erhalten noch eine vertiefende Schulung über die Gründungs- und Begleitungsaufgaben einer Selbsthilfegruppe von uns.

Die laufenden Begleitprozesse werden wir fortführen und bei neuen Bedarfen werden wir als Netzwerk Selbsthilfe versuchen eine gute Lösung anzubieten. Beispielsweise durch Begleitung eines Mitarbeiters vom Netzwerk Selbsthilfe oder eine Vermittlung in eine unserer neuen SHG für pflegende Angehörige.

Schwerpunkte setzen in Projekten

Netzwerk Selbsthilfe greift sowohl im unmittelbaren Kontext der Selbsthilfe als auch in thematisch angrenzenden Engagementfeldern immer wieder aktuelle Probleme und Bedarfe auf, für die keine adäquaten Unterstützungsangebote existieren. Teilweise geschieht dies im Rahmen unserer normalen Kontaktstellenarbeit durch Gruppengründungen oder Beratung. In manchen Fällen braucht es jedoch einen größeren Rahmen, um ein neues Element im Unterstützungssystem zu etablieren. Hier initiieren wir Projekte, in denen die neuen Instrumente und Verfahren erprobt und etabliert werden können.

Suchtselbsthilfe für Menschen mit geistiger Behinderung

Mit dem Projekt Suchtselbsthilfe für Menschen mit geistiger Behinderung hat das Netzwerk Selbsthilfe e.V., zusammen mit dem Gesundheitsamt Bremen und dem Martinsclub e.V. gezielt Selbsthilfeangebote für Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen geschaffen.

Etwa 10 Mio. Menschen in der Bundesrepublik weisen einen riskanten Alkoholkonsum auf. Davon sind Menschen mit Beeinträchtigungen gleichermaßen betroffen. Im Zuge der sich verändernden Lebensbedingungen der Menschen mit Behinderung zu mehr Autonomie und Teilhabe ergeben sich neue Perspektiven in der Lebensgestaltung. Seither ist aber auch eine deutliche Veränderung des Suchtverhaltens geistig behinderter Menschen beobachtbar. Es ist davon auszugehen, dass ihr Suchtverhalten dem der übrigen Bevölkerung entspricht. Im gesamten Bundesgebiet zeigen aber Erfahrungen von Selbsthilfegruppen, dass es nur sehr vereinzelt gelingt, Menschen mit einer geistigen Behinderung in einer Selbsthilfegruppe zu integrieren. Die Suchtselbsthilfegruppen fühlen sich damit oftmals überfordert, ein Erfahrungsaustausch ist in diesem Kontext fast nicht möglich. Gemeinsam haben wir Anfang 2015 begonnen, Konzepte zu erarbeiten, wie auf diesen Bedarf im Rahmen der Selbsthilfeförderung reagiert werden und ein Erfahrungsaustausch ermöglicht werden kann. Ende 2015 haben wir den ersten Selbsthilfetreff in Bremen gegründet. Damit wurde die Selbsthilfelandschaft für eine neue Zielgruppe geöffnet.

Jahresrückblick:

Nachdem in der ersten Projektphase die Verstetigung von zwei Suchtselbsthilfegruppen in Bremen erfolgreich umgesetzt wurde, galt es für die zweite Projektphase das Modell der Suchtselbsthilfe für Menschen mit einer geistigen Beeinträchtigung auf andere Städte und Regionen zu erweitern. In dieser Projektphase arbeiten das Gesundheitsamt Bremen und das Netzwerk Selbsthilfe zusammen.

Selbsthilfe-Treff Alkohol in Bremen

In Bremen ist es durch das Projekt gelungen, den eigentlichen inklusiven Gedanken, eine gemeinsame Sucht-Selbsthilfegruppe für Behinderte und nicht behinderte Menschen zu ermöglichen. Vereinzelt fanden Personen ohne eine geistige Behinderung den Weg in eine der bestehenden Gruppen. Es hat sich gezeigt, dass es unter fachlicher Begleitung möglich ist, die unterschiedlichen Zielgruppen dennoch miteinander zu verbinden. Dies setzt bei nicht behinderten Menschen eine Sensibilität für die Besonderheit der Teilnehmer voraus und wird durch die Möglichkeit der Reflexion der Mittlerin/Begleitung unterstützt.

Bewerbung des Projektes in anderen Städten

Für die Selbsthilfegruppengründungen in anderen Städten und Kommunen wurde auf unterschiedlichen Wegen geworben.

Zunächst wurden gezielt einzelne Selbsthilfekontaktstellen angeschrieben, über Verteiler der NAKOS und KOSKON erfolgte dann eine Bewerbung bundesweit. Inken Berger stellte das Konzept im Rahmen des Arbeitskreises der Selbsthilfekontaktstellen in Niedersachsen den teilnehmenden Mitarbeiterinnen vor und warb für eine Kooperation in anderen Städten.

Auf der DAG-SHG Jahrestagung in Konstanz wurde der konzeptionelle Ansatz aus Bremen im Rahmen der Arbeitsgruppe „Zwischen Tradition und Moderne – Müssen wir Selbsthilfegruppen neu denken?“ ausführlich vorgestellt und beworben. In diesem Rahmen kamen alle Teilnehmer zu dem Schluss, dass es Aufgabe der Selbsthilfe sei, neue Ansätze und Formen wie die Ansprache von Menschen mit geistiger Beeinträchtigung und einer Suchterkrankung im Blick zu haben und in die Selbsthilfearbeit zu integrieren. Desweiteren wurde das Projekt auf dem Länderrat-Treffen in Hannover vorgestellt. Darüber konnte Kontakt mit der Selbsthilfekontaktstelle in Freiburg geknüpft werden. Die SEKIS Berlin findet das Thema Sucht und geistige Behinderung ebenso wichtig. Im März 2018 werden wir das Konzept in einem Treffen aller Selbsthilfekontaktstellen in Berlin vorstellen. Außerdem ist im Januar ein Treffen mit MitarbeiterInnen der Selbsthilfekontaktstelle in Aachen geplant.

Beteiligung an der Aktionswoche Alkohol 2017

An der bundesweiten Aktionswoche Alkohol haben wir uns im Rahmen des Kooperationsprojekts im Bundesland Bremen mit mehreren Aktionen beteiligt. In Zusammenarbeit mit der Suchklinik Oldenburger Land haben wir einen Informationsvortrag

zu Sucht und geistiger Behinderung für Fachpersonal und Interessierte angeboten. Für Betroffene war es an zwei Vormittagen möglich sich über die Selbsthilfegruppen und über Sucht mit dieser Zielgruppe zu informieren. Ein Gruppenleiter aus der Werkstatt Bremen nutze dieses Angebot und kam mit seiner gesamten Arbeitsgruppe vorbei.

Kontakt mit der deutschen Hauptstelle für Suchtfragen

Mit der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen haben wir Kontakt aufgenommen, um uns mit den Fachreferenten dort über das Thema Sucht bei Menschen mit einer geistigen Beeinträchtigung auszutauschen. Auf dem DHS Suchtreferenten Fachtreffen in Hannover werden wir im September 2018 über das Konzept der Suchtselbsthilfegruppen berichten.

Fazit

Im Vergleich zur Projektplanung hat die Akquise der Selbsthilfekontaktstellen viel mehr Zeit in Anspruch genommen als von uns in der Planung vorgesehen. Viele Selbsthilfekontaktstellen sind in größere Trägerverbände eingebunden und können unter Umständen die Entscheidung zur Umsetzung eines neuen Arbeitsbereichs nicht alleine treffen. Dies bedarf Planungszeit, die wir nicht in unsere Projektplanung einbezogen hatten.

Jede Selbsthilfekontaktstelle, mit der wir im Kontakt zur Umsetzung des Projekts standen, hat die Wichtigkeit des Themas ausdrücklich gesehen. Mangels Zeitkapazitäten (personelle Ressourcen) sahen jedoch nur einzelne Kontaktstellen eine Möglichkeit, sich dieser besonderen Zielgruppe zu widmen. Wie im vorangegangenen Projektabschnitt bereits mehrfach erwähnt, ist die Erschließung der Zielgruppe mit dieser Thematik Neuland in der Selbsthilfearbeit. Kenntnisse über Menschen mit Behinderung sind in den Kontaktstellen selten vorhanden. Dies könnte ein weiterer Grund für die eher zurückhaltende Resonanz auf unser Angebot sein.

Die gute Vernetzungsstruktur der Selbsthilfekontaktstellen im Bundesland Bremen mit den verschiedenen Institutionen der Behindertenhilfe ermöglichte damals eine gute Bekanntmachung des Projekts. Durch die langjährige berufliche Tätigkeit der Mitarbeiterin aus dem Gesundheitsamt Bremen im Bereich der Behindertenhilfe konnte auf Erfahrungen und Kenntnisse mit der Zielgruppe zurückgegriffen werden. Zurückblickend hat dies die Implementierung der Suchtselbsthilfegruppen sehr erleichtert.

Den Weg der Selbsthilfe, sich für die Zielgruppe zu öffnen und entsprechende Unterstützungsmöglichkeiten zu bieten halten wir vor dem Hintergrund der UN- Behindertenrechtskonvention für einen gesellschaftlichen Auftrag, den wir gerne erfüllen wollen.

Das Netz am Werk

Netzwerk Selbsthilfe ist Teil eines Verbundes, gleichermaßen in Bremen wie auch bundesweit. Als Selbsthilfekontaktstelle hat es eine Scharnierfunktion zwischen Selbsthilfeakteuren und Politik und Gesellschaft. Wir vertreten den Gedanken und die Positionen der Selbsthilfe in Gremien und in der Öffentlichkeit, um die Rahmenbedingungen für erfolgreiche Selbsthilfe weiter zu verbessern. Dies bedeutet, in einer Vielzahl von Arbeitszusammenhängen, Gremien oder Verbänden aktiv mitzuwirken und Selbsthilfe und Engagement präsent zu halten.

Wir sind Mitglied der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG) die u.a. die Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) unterhält. Dort findet der fachliche Austausch der Selbsthilfekontaktstellen statt und werden neue Strategien der Selbsthilfeförderung entwickelt.

In Bremen ist das Netzwerk Selbsthilfe Knotenpunkt und Koordinationsstelle für die Zusammenarbeit vieler Akteure in der Selbsthilfe und zugleich deren Sprachrohr. Denn Hilfe zur Selbsthilfe bedeutet auch, ein aufgeschlossenes Klima zu fördern und den Gedanken der Selbsthilfe in Gesellschaft und Politik zu verankern.

Über den engeren Selbsthilfebereich hinaus ist Netzwerk Selbsthilfe im Bereich des bürgerschaftlichen Engagements in verschiedenen Zusammenhängen engagiert, in denen ein Selbsthilfe- und Engagement freundliches Klima in Bremen gepflegt wird.

Nach fast 30 Jahren koordinierter Vertretung ist die Selbsthilfe in Bremen gut etabliert. Wir arbeiten daran, dass das so bleibt und dass neue Entwicklungen ebenso erfolgreich umgesetzt werden können wie die inzwischen selbstverständlichen.

Forum Frauengesundheit

Im Forum Frauengesundheit sind Einrichtungen aus dem Gesundheitsbereich vertreten, deren Schwerpunkt die gesundheitsbezogenen Rahmenbedingungen für Frauen sind. Die Treffen finden vier Mal jährlich statt.

Der regelmäßige Austausch über Vorhaben aus den anderen Einrichtungen, die fachliche Auseinandersetzung zu Schwerpunktthemen und die Möglichkeit eigene problematische Anliegen vorbringen zu können, ist eine Bereicherung für die Arbeit im Netzwerk.

Jahresrückblick:

Bei den vier Treffen, die 2017 stattfanden, gab es wieder einen regen Austausch der unterschiedlichen Institutionen und Berichte aus den Arbeitskreisen. Anlass zu vertieften Diskussionen boten die Schwerpunktthemen durch Inputreferate.

Der Abschied von Ulrike Haufe war Anlass zu einem vertieften Resümee der über zwanzigjährigen Erfahrung. Folgende Themen wurden darüber hinaus behandelt:

- Wie kann man Opfer weiblicher Genitalverstümmelung unterstützen
- Die Rolle der PatientenfürsprecherInnen
- Bilanz 23 Jahre Forum Frauengesundheit
- Psychische Gesundheit gewaltbetroffener Frauen und ihrer Kinder

DAG

Die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e. V. ist der Fachverband für Selbsthilfe auf Bundesebene. Hier werden bundesweite Trends diskutiert und gemeinsame Lobbyarbeit organisiert.

Im Länderrat treffen sich die gewählten VertreterInnen aus den Landesarbeitsgemeinschaften, um sich über die neuesten Entwicklungen auszutauschen und gemeinsame Strategien zu entwickeln. Netzwerk Selbsthilfe vertritt das Bundesland Bremen.

Jahresrückblick:

Jahrestagung

Auf der dreitägigen Jahresveranstaltung mit dem Titel **„Wo bleibt der Mensch -** Die Bedeutung von Selbsthilfe im Gesundheitswesen selbstbetroffen, selbstwirksam und ein Segen“ konnten sich über 150 Teilnehmende aus dem gesamten Bundesgebiet ausführlich austauschen. Am 2. Tag wurden verschiedene Themen in Workshops mit anderen Teilnehmenden vertiefend diskutiert.

Es wurden Workshops zu folgenden Themen geboten:

- *Alles anders: zwischen Selbstbetroffenheit und Profi in eigener Sache*
- *Sprechende Medizin: wie Ärzte und Patienten sich begegnen (sollten)*
- *Zwischen Tradition und Moderne- Müssen wir Selbsthilfe neu denken*
- *Selbsthilfe im Fokus gesellschaftlicher Prozesse. Welche Rolle nimmt dabei die Selbsthilfeunterstützung ein?*
- *Methodenwerkstatt: Wo bleibt der Mensch? Wo bleibe ich?*

Unsere Kontaktstelle hat einen Beitrag zum 3. Workshop „zwischen Tradition und Moderne - Müssen wir Selbsthilfe neu denken“ gemacht.

Dabei wurde das Konzept der Unterstützung in der Selbsthilfe für Menschen mit geistigen Beeinträchtigungen durch MittlerInnen vorgestellt (siehe auch Suchtselbsthilfe für Menschen mit geistiger Behinderung). In der anschließenden sehr spannenden Diskussion wurde die Frage nach den Methoden und die Definition des Begriffs Selbsthilfe lebhaft erörtert.

Einen ausführlichen Bericht zu der Jahrestagung findet man unter: www.dag-shg.de

Länderrat

Der jährliche Länderrat findet dank der Organisation durch die NAKOS mit den jeweiligen VertreterInnen aus allen Bundesländern statt. Zur Zusammenfassung werden kurze Steckbriefe aus jedem Bundesland selbst erstellt.

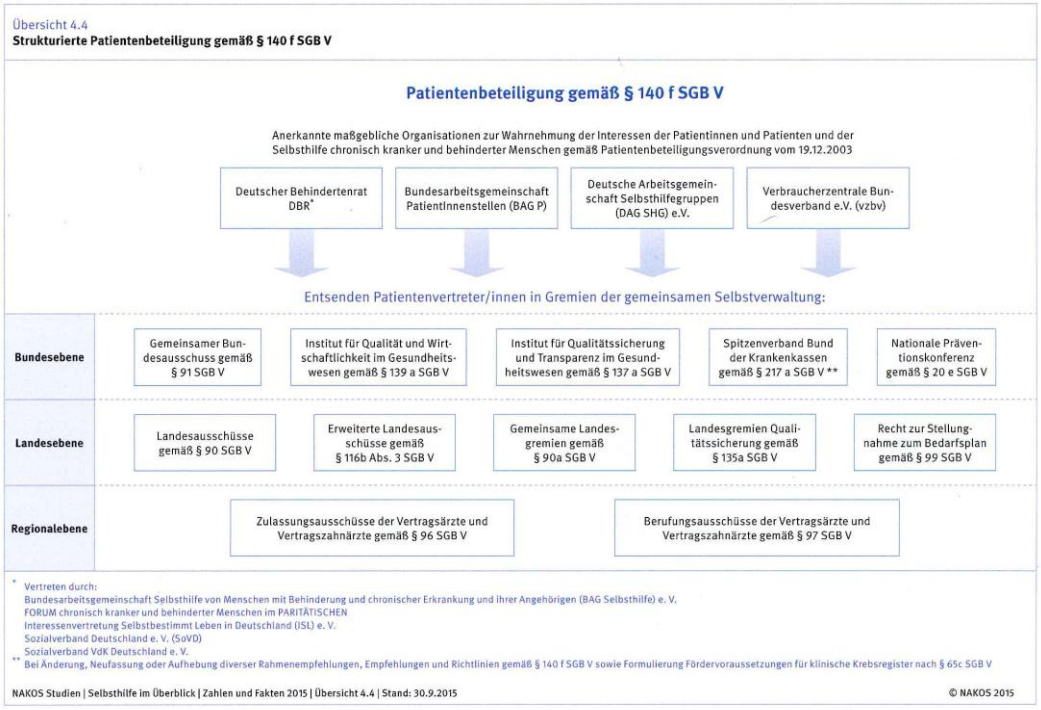
Die Erfahrungen mit der Erhöhung in der Krankenkassenförderung für lokale Selbsthilfegruppen, Landesorganisationen und Kontaktstellen waren ein wesentlicher Schwerpunkt des Austauschs auf der 2-tägigen Sitzung. In den meisten Bundesländern wurden die zusätzlichen Mittel zur Aufstockung der Personalkapazitäten genutzt. In anderen Bundesländern können aus den Krankenkassenmitteln nach wie vor keine Personalkosten finanziert werden. Schon an diesem Beispiel wird deutlich,

wie unterschiedlich die Kontaktstellen gefördert werden. Der Austausch über kommunale und Landesförderprogramme hat diesen Eindruck bestätigt. Ergänzt wurden die Länderberichte durch Beschreibung neuer Aktivitäten, Projekte wie auch gelungene öffentlichkeitswirksame Veranstaltungen. Über die Neufassung des Leitfadens für die Selbsthilfeförderung der Krankenkassen wurde im Anschluss daran diskutiert und gemeinsame Weiterentwicklungsbedarfe für die Diskussion mit den Kassen festgehalten.

Darüber hinaus wurde über die Patientenbeteiligung, das Bundesteilhabegesetz, Selbsthilfe und Psychotherapie sowie über die Probleme zwischen Selbsthilfeorganisationen und Selbsthilfekontaktstellen gesprochen. Angeregt mit einem solchen dicken bunten Strauß im Gepäck profitieren die Aktivitäten vor Ort auch in Bremen.

PatientInnenvertretung

Das Netzwerk Selbsthilfe ist Mitglied in der DAG SHG, die anerkannte Organisation der Patientenbeteiligung nach §140 f SGB V ist. Für die Vertretung im Bundesland Bremen wurde das Netzwerk Selbsthilfe von Beginn an (2003) mit der Einbringung der Interessen seitens der PatientInnen und der DAG SHG in Bremen beauftragt. Hierzu gehört die Beteiligung im Koordinierungskreis für das Bundesland Bremen, der die Benennung der PatientenvertreterInnen und die Koordination der Aufgaben zuständig ist. Dieses Gremium hat in 2017 eine Geschäftsordnung verabschiedet. Diese regelt das Miteinander der Organisationen, die Benennung und die Federführung für die Koordination im Lande Bremen.



Jahresrückblick

Neben der kontinuierlichen Teilnahme an unterschiedlichen Ausschüssen wurde in 2017 mit Unterstützung aus der Bundesebene in Bremen die Geschäftsordnung verabschiedet. Nach langer Diskussion wurde auf der Landesebene der Selbsthilfering Bremen als maßgebliche Organisation in den Koordinierungskreis zunächst für ein Jahr anerkannt. Die Bremer Selbsthilfegruppen haben auf einem Plenum die Vertreter für diesen Kreis gewählt. Sinnvoll war hier, eine gute Anbindung an den Selbsthilfebeirat sicher zu stellen.

Die neue federführende Stelle ist der SoVD Bremen, der seine Arbeit unverzüglich aufgenommen hat. Nach wie vor ist eine gute Zusammenarbeit schwierig und einige Mitglieder sind aufgrund der Probleme auch aus dem Gremium ausgestiegen, so dass zurzeit nur die PatientInnenstelle, der SoVD und der VDK wie das Netzwerk Selbsthilfe und der Selbsthilfering Bremen Mitglieder sind. Bei der BAG Selbsthilfe hat die Stellvertretung die Aufgabe jetzt alleine übernommen. Zum Austauschtreffen auf der Bundesebene wurde der Vertreter vom Selbsthilfering Bremen und die Vertreterin vom Netzwerk Selbsthilfe benannt.

Das Netzwerk konnte drei VertreterInnen für unterschiedliche Gremien benennen, die ihre Arbeit auch schon aufgenommen haben.

Der Selbsthilfering konnte einen Vertreter für unterschiedliche Gremien benennen. In den Ausschüssen selbst gibt es eine gute und offene Haltung gegenüber der Patientenvertretung. Hier konnten Patienteninteressen konstruktiv eingebracht werden.

Weitere Gremien, Kooperationen und Veranstaltungen in 2017

Arbeitskreis Soziales von Bündnis 90 / Die Grünen

Bedauerlicher Weise haben im Berichtsjahr die Treffen wie im Vorjahr so gut wie nicht stattgefunden. Ab Februar 2018 soll ein neuer Versuch gestartet werden, den Arbeitskreis wieder neu zu beleben. Wir werden wieder daran teilnehmen und hoffen dann auf regelmäßige Treffen im Jahr 2018.

Runder Tisch Ehrenamt im Sozialbereich

Der Runde Tisch Ehrenamt trifft sich unter der Federführung des Referates Bürgerengagement, Selbsthilfe, Familienpolitik bei der Senatorin für Soziales, Jugend, Frauen, Integration und Sport.

Auch in 2017 hat es wieder vier Treffen gegeben, in denen der Bericht aus den unterschiedlichen Kontexten und Trägerstrukturen einen guten Überblick über das Engagement und die Freiwilligenarbeit im Bereich Soziales bietet. Hier können Informationen zu Themen der Engagementförderung vertieft diskutiert oder Kooperationen angebahnt werden. Fortbildungen und Fachtage zu unterschiedlichen Themen zur Qualifizierung von Freiwilligen war fast immer ein Diskussionspunkt.

Über die Anerkennungskultur der Ehrenamtlichen bei den unterschiedlichen Trägern wurde immer wieder berichtet und dadurch ein Erfahrungsschatz gesammelt, der zum Nachahmen anregt. Daneben wurde das Projekt „Helfen macht Spaß“ von der Lebenshilfe vorgestellt.

Arbeitskreis Essstörungen

Der Arbeitskreis Essstörungen ist ein Zusammenschluss von ExpertInnen, der seit mehr als 15 Jahren besteht. VertreterInnen aus verschiedenen Einrichtungen, die präventiv, niedrigschwellig und therapeutisch arbeiten, tauschen sich über ihre Maßnahmen und Angebote aus. Gemeinsame Aktionen zum Thema Essstörungen und zur Verbesserung der Versorgungslage sind wesentlicher Bestandteil des Arbeitskreises. Der Arbeitskreis hat sich in 2017 fünfmal getroffen. Große Sorge über die zukünftige Arbeit bereitete die nicht geklärte Nachfolge von Frau Hasselmann aus dem LIS. Auffällig ist, dass immer jüngere Betroffene in den Einrichtungen behandelt werden. Dies trifft sowohl für Magersucht als auch Adipositas zu. Nach wie vor zeigt die Versorgung in Bremen große Lücken.

Arbeitskreis Sucht und geistige Behinderung

Der Arbeitskreis ist ein Ergebnis des vorangegangenen Fachtags „Selbsthilfe als Weg? – Begleitung bei Sucht und geistiger Behinderung“ und wird federführend durch das Kooperationsteam des Projektes Suchtselbsthilfe für Menschen mit geistiger Behinderung (Gesundheitsamt Bremen und Netzwerk Selbsthilfe) organisiert.

In den vierteljährig stattfindenden Treffen kann erstmalig ein fachlicher Austausch verschiedener Institutionen aus unterschiedlichen beruflichen Kontexten zum Thema Sucht und geistige Behinderung stattfinden.

Schwerpunktthema des Arbeitskreises ist es, sich mit den Versorgungstrukturen für suchtkranke Menschen mit geistiger Behinderung in Bremen auseinanderzusetzen und ggf. konkrete Veränderungen anzustreben.

Landesteilhabeirat

Der Landesteilhaberat trifft sich mehrmals im Jahr unter der Federführung des Landesbehindertenbeauftragten. Dieser Rat begleitet unter anderem die Umsetzung der Maßnahmen des Aktionsplans der UN-Behindertenrechtskonvention und bereitet Stellungnahmen für die unterschiedlichen Deputationen wie auch zu Gesetzesvorhaben vor. Das Besondere an diesem Gremium ist die gleichwertige Teilhabe von Betroffenen, Vereinen, Dienstleistungsanbietern und den verschiedenen Ressorts. Die lebendigen Diskussionen sind ein positives Beispiel für die wirkliche Teilhabe so unterschiedlicher Gruppierungen und Ansporn, es in anderen Zusammensetzungen nachzuahmen.

Das Netzwerk Selbsthilfe nimmt an den öffentlichen Sitzungen des kleinen und großen Beirats als ständiger Gast teil und konnte das eigene Projekt Suchtselbsthilfe für Menschen mit geistiger Behinderung an unterschiedlichen Positionen immer wieder einbringen.

Uns ist die regelmäßige Teilnahme an den Treffen sehr wichtig, so sind wir über die aktuellen Entwicklungen und die Umsetzung des Aktionsplans informiert und können diese für unsere Beratungsarbeit nutzen.

Tag der seltenen Erkrankungen / Rare Disease Day

Am 18. Februar haben wir, in unserer Funktion als Unterstützerstelle, am Rare Disease Day teilgenommen, der wieder in einem Lokal in Weyhe/Leeste von regionalen „seltenen“ Selbsthilfegruppen organisiert wurde. Unter dem Motto: „Forschung bringt Hoffnung“ referierten die Schirmherrin Frau Dr. Kirsten Kappert-Gonther, Ärztin für Humanmedizin, Abgeordnete und stellvertretende Fraktionsvorsitzende „Bündnis 90 / Die Grünen Bremen“, die Pressesprecherin der Achse e.V. Berlin, Frau Paslak-

Leptien sowie Frau Prof. Dr. Annelie Keil. Traditionell wurden in einer gemeinsamen Aktion wieder rote Luftballons in den Himmel steigen gelassen.