Netzwerk
Selbsthilfe
Bremen-Nordniedersachsen e.V.

Ini
tia
tive

Ideen

Enga
ge
ment

# Jahresbericht 2014

# Vorbemerkung

***2014: Viel Neues***

Das Jahr 2014 hat im *Netzwerk Selbsthilfe Bremen-Nordniedersachsen (NSH)* viel Neues gebracht: neue Aufgaben und Projekte – neue Kooperationspartner und neue Mitarbeiter – neue Wege und Methoden.

Vornean steht das neue Projekt Junge Selbsthilfe | you + me = we |. Auf neuen Wegen haben *Rosa Hintze* und *Inken Berger* – eine neue Mitarbeiterin, die im NSH ihr Anerkennungsjahr als Sozialpädagogin absolviert, – für das Projekt geworben und junge Menschen angesprochen: via Facebook und andere soziale Netzwerke, durch Unicards in Kneipen, Discos und Läden. Im Herbst 2014 wurde in neuen, sehr einladend gestalteten Räumen in der Faulenstr. 31 der *JUNGE SELBSTHILFE TREFF JUST* eröffnet, der erste offene Selbsthilfetreffpunkt für junge Leute; bereits im Dezember ist die erste Selbsthilfegruppe für junge Menschen, die unter Depressionen und Einsamkeit leiden, gestartet.

Nicht ganz neu sind die Projekte Pflegebegleitung und Zeit schenken. In beiden Projekten arbeiten immer mehr Ehrenamtliche unentgeltlich mit. Bei *Zeit schenken* gibt es 19 neue ehrenamtliche „Zeitschenker"; für *Pflegebegleitung* sind 7 ehrenamtliche Mitarbeiterinnen neu ausgebildet worden. Gegenwärtig sind insgesamt 14 ausgebildete Pflegebegleiterinnen und Pflegebegleiter ehrenamtlich tätig. Weitere Neue werden künftig zuerst im Tandem mit einer ausgebildeten Pflegebegleiterin in der Praxis mitlaufen, bevor sie eine formale Qualifizierung per Fortbildung erhalten. Auch das ist neu.

Die auffälligste Neuerung in diesem Feld sind neue Kooperationspartner. Seitdem *Klaus Körber* und *Volker Donk* im Herbst 2014 neue Kooperationen mit der *Bremer Heimstiftung (BSH*) und der *Bremischen Evangelischen Kirche (BEK)* vereinbart haben, hat das Netzwerk-Projekt Pflegebegleitung nunmehr Zugang zu den Häusern und Stiftungsdörfern der Heimstiftung, außerdem wirkt es seitdem bei den *Neuen Bremer Stadtmusikanten* (*BSH, Martinshof, Bremer VHS*) mit. Über die Fachstelle Alter der *BEK* ist der Zugang zu Bremer Kirchengemeinden sowie zu Ehrenamtlichen, die in der kirchlichen Altenarbeit tätig sind, erschlossen. In Planung ist ein gemeinsamer Fachtag von *Netzwerk Selbsthilfe/ Projekt Pflegebegleitung* und *BEK/ Fachstelle Alter*.

Erneuert worden ist im Jahr 2014 auch der Selbsthilfe-Wegweiser. Anlass dafür waren neue technische Bedingungen im Internet. Herausgekommen ist dabei eine übersichtlichere und benutzerfreundlichere Darstellung der Selbsthilfeangebote nach Stadtteilen; Suchfunktion, Zugang zu den einzelnen Angeboten und Wahlmöglichkeiten der Nutzer sind verbessert worden. An der Neugestaltung des Wegweisers hat neben *Sabine Bütow* und *Imke Boidol* der neue junge Kollege *Kevin Helms* mitgearbeitet.

Neu ist die Mitwirkung im Bremer Netzwerk Bürgerbeteiligung (BNB). *Klaus Körber* und *Jens Krüger* vertreten dort das *Netzwerk Selbsthilfe*; sie sind aktiv beteiligt an Diskussionen, Befragungen und Entwürfen für den *Entwicklungsplan Bürgerbeteiligung*, der gegenwärtig im Auftrag der Bürgerschaft unter Federführung der Senatskanzlei von allen Senatsressorts erarbeitet wird; das *BNB* begleitet diesen Prozess mit eigenen Beiträgen und kritischen Kommentaren. Für *NSH* ist das insofern relevant, als in diesem Zusammenhang Weichen dafür gestellt werden, wie Politik und Verwaltung längerfristig das Verhältnis zwischen Bürgerbeteiligung, bürgerschaftlichem Engagement und Selbsthilfe bestimmen und gestalten werden.

Bereits im Sommer 2014 hat *Sabine Bütow* im Rahmen des Selbsthilfering-Plenums mit Vertretern der Bremer Parteien darüber diskutiert, ob nicht auch Selbsthilfe „Querschnittsaufgabe“ sei, die künftig ressortübergreifend bearbeitet werden müsste (ebenso wie Bürgerbeteiligung), auch wenn die Zuständigkeit für die Institution *NSH* weiterhin beim Sozialressort verbliebe. Für bürgerschaftliches Engagement gilt dasselbe. Längerfristig verläuft die Entwicklung wahrscheinlich ohnehin in diese Richtung. Mit dem Projekt Junge Selbsthilfe stößt *NSH* jetzt schon unübersehbar auch in die Politikfelder und Ressortzuständigkeitsbereiche von Bildung, Kultur und Inneres/ Sport vor.

Nicht mehr neu ist die auffällige Zunahme von psychischen Erkrankungen, insbes. Depressionen, in unserer Gesellschaft. Neu war 2014 allerdings, dass der Run auf Selbsthilfegruppen von Menschen mit Depressionen zu einem Aufnahmestopp in den meisten der bereits bestehenden Gruppen geführt hat. Anfang 2014 waren das 22 Selbsthilfegruppen in Bremen. Im Sommer noch vor Beginn der dunklen Jahreszeit sind deshalb mit nachdrücklicher Unterstützung durch *Netzwerk Selbsthilfe* drei neue Gruppen gegründet worden.

Der Jahresrückblick auf diese ausgewählten Aufgabenfelder und Erfahrungen zeigt, wie *Netzwerk Selbsthilfe* auf Veränderungen und Neues in unserer Stadtgesellschaft einerseits stets aufmerksam und sensibel reagiert, andererseits aber auch selbst die Initiative ergreift, um Veränderungen, also Neues, auf den Weg zu bringen.

Klaus Körber

Bremen, im März 2015

## *Inhaltsverzeichnis*


VORBEMERKUNG ..... 1
DAS NETZWERKTEAM ..... 4
DAS NETZWERK IM ÜBERBLICK ..... 7
DIE SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE ..... 8
Beraten & Vermitteln ..... 8
Aktualisierung des Selbsthilfe-Wegweisers ..... 16
Das Netzwerk - ein Ort für Ideen und Engagement ..... 17
Selbsthilfering ..... 17
Projekteplenum und Projekterat ..... 19
Der Netzwerkfonds ..... 20
Räume für Sie ..... 21
Unterstützende Angebote für Gruppen, Vereine und Initiativen ..... 23
Gründungen von Selbsthilfegruppen ..... 24
Vereinsgründungen ..... 28
Beratungsangebote ..... 29
Fortbildungen für Selbsthilfegruppen und Vereine ..... 32
Serviceangebote ..... 33
Finanzbuchhaltung und Gehaltsabrechnung ..... 33
Organisationsentwicklung ..... 35
ENGAGEMENT ANSTOßEN UND VERSTETIGEN ..... 36
Gelebtes Engagement im Netzwerk ..... 36
Zeit Schenken ..... 36
Übersicht der Angebote für Pflegende Angehörige und Betroffene: ..... 40
Netzwerk Pflegebegleitung ..... 41
Schwerpunkte setzen in Projekten ..... 45
*Junge Selbsthilfe* | you + me = we | ..... 45
Engagementatlas Bremen ..... 49
Engagementförderung ..... 50
Aktivoli ..... 50
Engagement braucht Leadership ..... 51
Virtuelle Freiwilligen Akademie (V*Frei* A) ..... 52
Das Netz am Werk ..... 53
Forum Frauengesundheit ..... 53
DAG ..... 54
Weitere Gremien, Kooperationen und Veranstaltungen in 2014 ..... 55
Jahresrückblick von Inken Berger ..... 57
Praktikumsbericht Kevin Helms ..... 58
Studie zu Selbsthilfe und Depressionen - Bericht Martin Gild ..... 59


---


***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

# Das Netzwerkteam

## Sabine Bütow

**Geschäftsführung**
Antragstellung und Gesamtkoordination aller Projekte,
bundesweite Vernetzung

**Beratung**
für Betroffene und Angehörige sowie Vereine und Selbsthilfegruppen

**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

**Netzwerk Pflegebegleitung**
Konzeption und Projektkoordination

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

---

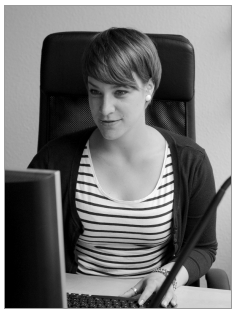
## Imke Boidol

**Selbsthilfe**
Gründungsberatung für Selbsthilfegruppen; Vermittlung und Einzelberatung; Selbsthilfe-Wegweiser; Selbsthilfering; Organisation SH-Tage

**Migration und Selbsthilfe**
Migrationsbezogene Selbsthilfearbeit

*Selbsthilfe ist gesunde Selbstvorsorge für den Einzelnen und eine wichtige Säule im gesellschaftlichen System. Hier unterstützend tätig zu sein, empfinde ich als sinnvolle Aufgabe.*

## Rosa Hintze



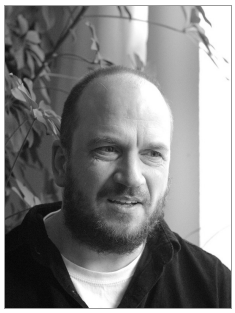
**Junge Selbsthilfe**
Projektkoordination, Anleitung JUST, Unterstützung bei Gruppengründungen

**Zeit Schenken**
Projektkoordination, Akquise, Matching

*Wenn sich bei Zeit schenken Menschen finden, die sich sehr gut verstehen, wenn deutlich wird, dass die Besuche sie glücklich machen und teilweise sogar Freundschaft entsteht - das sind die besonders schönen Momente meiner Arbeit.*

---

## Jens Krüger



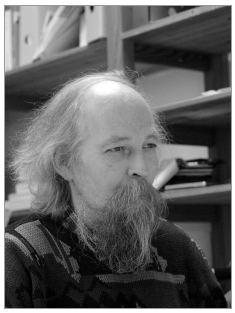
**Virtuelle Freiwilligen Akademie Bremen (V*Frei* A)**
Koordination der Präsentation von Qualifizierungsangeboten für freiwillig Engagierte in Bremen und Umzu

**buergerengagement.bremen.de**
Redaktion der Website in Kooperation mit dem Referat Bürgerengagement

*Seit ich mit dem Startschuss zur VFrei A zum Netzwerk gestoßen bin, kann ich mich Projekten widmen, die bürgerschaftlich Engagierte unterstützen und zu ihrer öffentlichen Anerkennung beitragen.*

---

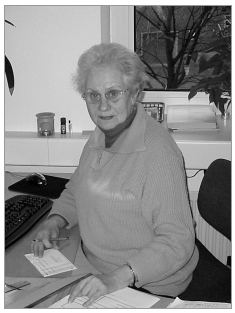
## Detlef Meier



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

*Zur Entlastung der Vereine nehme ich mir gerne auch mal mehr Zeit und mache das Unmögliche möglich.*

## 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.*

---

## Inken Berger

**Junge Selbsthilfe**
Projektassistenz

*Jungen 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.*

---

## Kevin Helms

**Netzwerk Pflegebegleitung**
Projektassistenz
**Selbsthilfe Wegweiser**
Akquise, Datenpflege

*Ich empfinde es als motivierend, die Vielzahl an organisierten Interessen in Bremen zu erleben und freue mich, wenn ich diese so weit wie möglich unterstützen kann.*

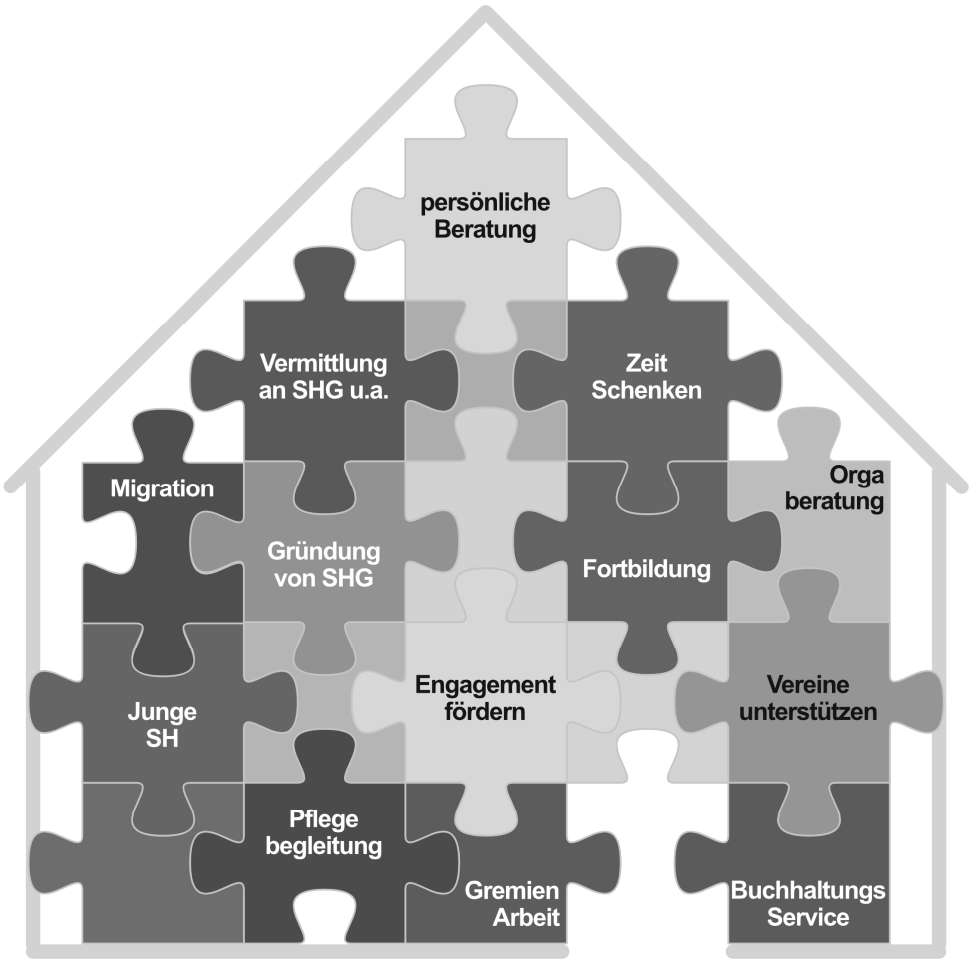
# Das Netzwerk im Überblick

„Ich weiß nicht, ob ich bei Ihnen richtig bin“

Wer im Netzwerk das Telefon abhebt, hat diese Frage in den letzten Jahren oft gehört. Genauso, wie wir gelegentlich für eine Selbsthilfegruppe gehalten werden.

Sind wir nicht. Aber wir vermitteln gern dorthin!

Die Themen und Projekte des Netzwerks sind vielfältig und selbstverständlich ständig im Wandel. Im Folgenden finden Sie einen Überblick über unsere Arbeitsfelder und die aktuellen Entwicklungen im vergangenen Jahr.




Das Herzstück des Netzwerk Selbsthilfe ist unsere Funktion als **Selbsthilfekontaktstelle**, die Beratung, Vermittlung und Unterstützung für Selbsthilfegruppen und Menschen, die solche suchen, bietet.

Zu diesem Arbeitsfeld gehören auch Beratungs- und Serviceangebote für Vereine und Initiativen.

Wachsende Bedeutung gewinnt die Förderung des bürgerschaftlichen Engagements. Netzwerk Selbsthilfe betreut eigene Projekte mit Ehrenamtlichen und baut Anerkennungs- und Unterstützungsstrukturen auf und aus.

# Die Selbsthilfekontaktstelle

***Telefon: 0421 - 70 45 81***

*Mo / Do von 10 – 13 und 14 – 18 Uhr*
*Di / Mi von 10 – 13 und 14 – 16 Uhr*
*Fr von 10 – 13 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:*

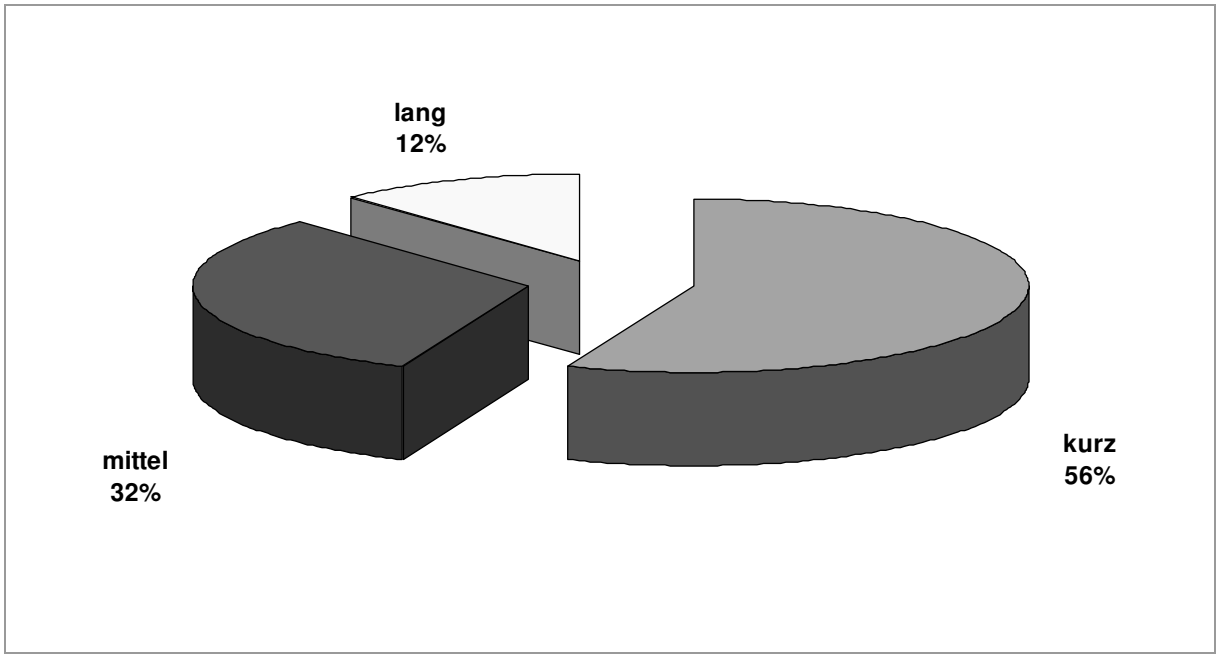
### *Telefonkontakte*

Die Anfragen im Netzwerk Selbsthilfe mit fast 6000 im Jahr sind nahezu gleich geblieben. Die Entwicklung in 2013 mit der deutlichen Zunahme von längeren Telefonaten hat sich in 2014 verstetigt. Nur 56 % der Anfragen in 2014 waren Kurztelefonate (2012: 74 %, 2013: 58%), die meistens eine sehr präzise Nachfrage zum Anlass hatten. Hier konnte schnell in eine Gruppe oder ein Angebot vermittelt beziehungsweise eine Frage geklärt werden.

Bei 32% der Anfragenden konnte nach einem ausführlichen Gespräch eine Vermittlung realisiert werden. Der Anteil der ausführlichen Gespräche ist also fast identisch zum Vorjahr (2013: 30 %). Ebenso sind die langen Beratungsgespräche am Telefon mit einem Anteil von 12 % aller Kontakte gleich geblieben.

Die Auswertung in den Teamsitzungen in Bezug auf den Telefondienst machte deutlich: die Anfragen werden komplexer, der Vermittlungsbedarf kann in etwa nur bei 2/3 der Anfragen durch reine Selbsthilfeangebote abgedeckt werden, etwa 40% der Anfragenden sind mit ihren Problemstellungen so belastet, dass sie ein offenes Ohr brauchen und häufig eine umfangreiche Recherche notwendig wird, um ein entsprechendes Angebot zu vermitteln.

### *Dauer der Telefonate*



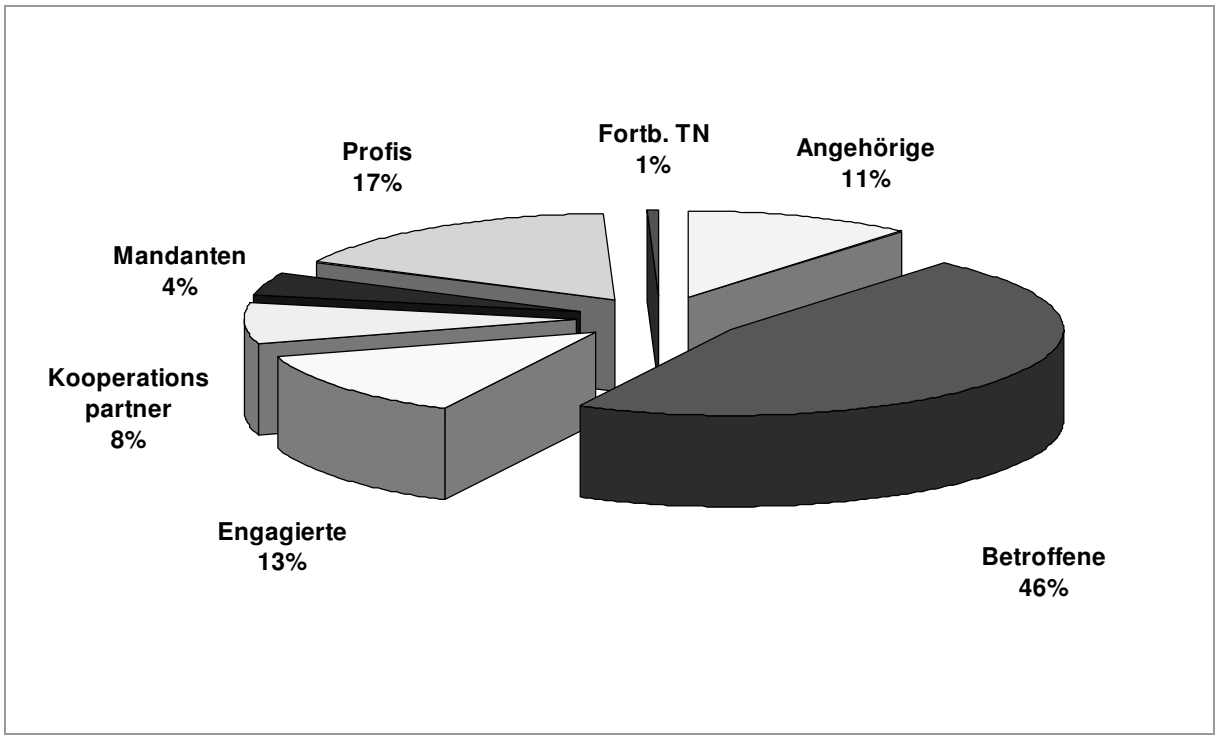

Der Anteil von Männern (28 %) und Frauen (72 %) bei den Anfragenden ist im Vergleich zum Vorjahr nur leicht verändert. Auffällig ist hier, dass in Bezug auf Nachfragen zu Gruppenangeboten im Bereich psychische Erkrankungen - insbesondere Depression - der Anteil der Männer gestiegen ist. Gleichwohl suchen die gemischten Gruppen häufig männliche Teilnehmer, weil es noch immer einen Überhang von Frauen gibt.

Das Netzwerk Selbsthilfe wird von sehr unterschiedlichen Zielgruppen genutzt. Die größte Gruppe sind dabei die selbst Betroffenen. Fast die Hälfte aller Anfragenden kommen aus diesem Bereich. Gleich dahinter sind die Profis (17 %) aus anderen

Institutionen oder TherapeutInnen und Ärzte, die auf unsere umfangreiche Datenbank für ihr Klientel zurückgreifen möchten. Mit 13 % sind Bürgerinnen und Bürger auf der Suche nach Engagement bzw. Engagementstrukturen die drittgrößte Gruppe der Anfragenden im Netzwerk Selbsthilfe. Immerhin 11 % der Anfragen kommen aus dem sozialen Umfeld, hier als Angehörige zusammengefasst.

Ein großer Teil der Vereine oder Initiativen sind mit uns seit vielen Jahren vernetzt. Diese gelebten Kooperationen werden durch die Telefonkontakte immer wieder deutlich.

***AnruferInnen 2014***




Im Bereich Selbsthilfe ist eine psychische Erkrankung (34 %) nach wie vor der Hauptanlass für ein Telefonat. Nimmt man die Suchterkrankungen (13 %) zu diesem Bereich hinzu, lässt sich die Aussage treffen, dass fast bei 50 % aller Anfragen ein psychisches Problem zugrunde liegt. Das herausragende Krankheitsbild in diesem Kontext ist nach wie vor Depression. Hier haben wir in der Vermittlung immer wieder Probleme gehabt, weil die Gruppenkapazitäten und der Wunsch nach einer Gruppe nicht zusammen passten. Mehr dazu unter Gruppengründungen.

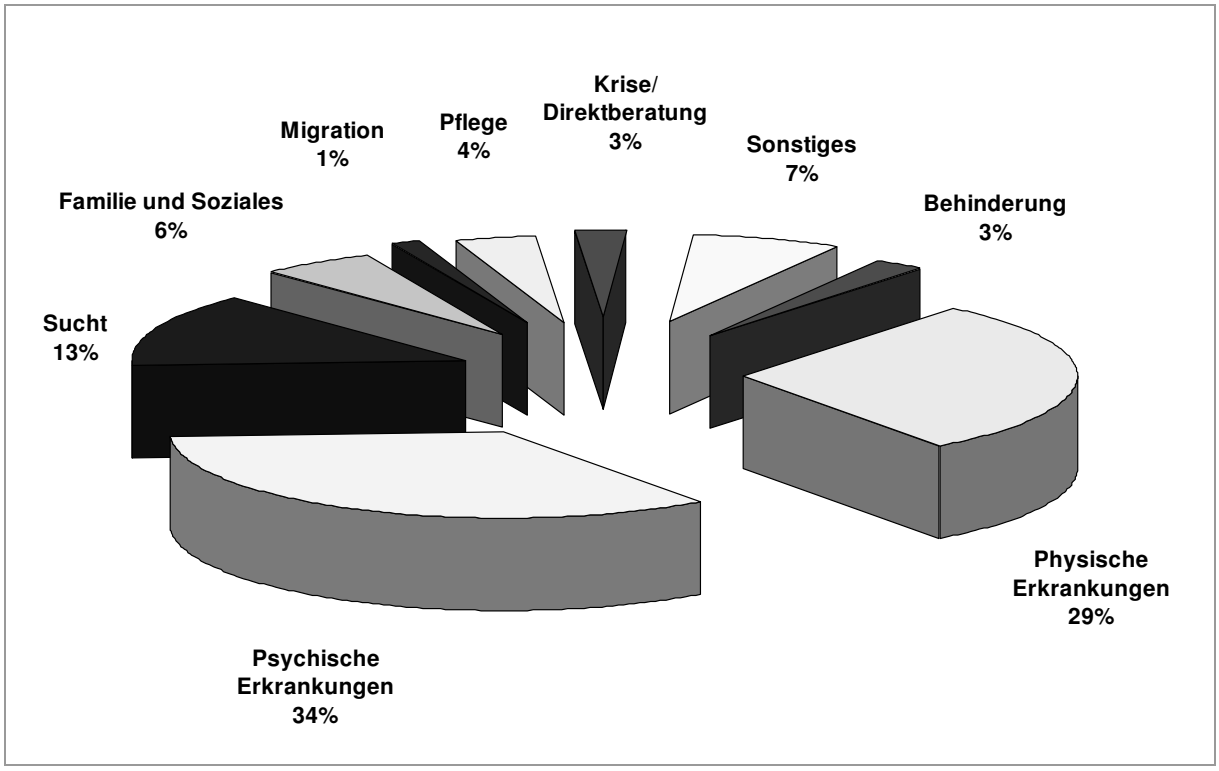
Im Bereich der Migration haben wir in 2014 keine neue Schulung für Selbsthilfe-VermittlerInnen durchführen können. Dementsprechend sind die Anfragen im Bereich Migration auch sehr zurück gegangen. Die Bereiche Familie und Soziales sowie Behinderung zeigen im Vergleich zum Vorjahr nur geringfügige Veränderungen.

Nachfragen zur Pflegesituation und entsprechenden Beratungs- und Unterstützerstellen sind auf 4 % angestiegen. Hier erwarten wir in den nächsten Jahren einen immer größeren Zuwachs.

Ein Drittel aller Anfragen bezieht sich auf den Themenkomplex der physischen Erkrankungen. Wobei hier größtenteils die chronischen Erkrankungen auch zu schnellen Vermittlungsergebnissen führen. Im Gegensatz dazu bedürfen Nachfragen zu

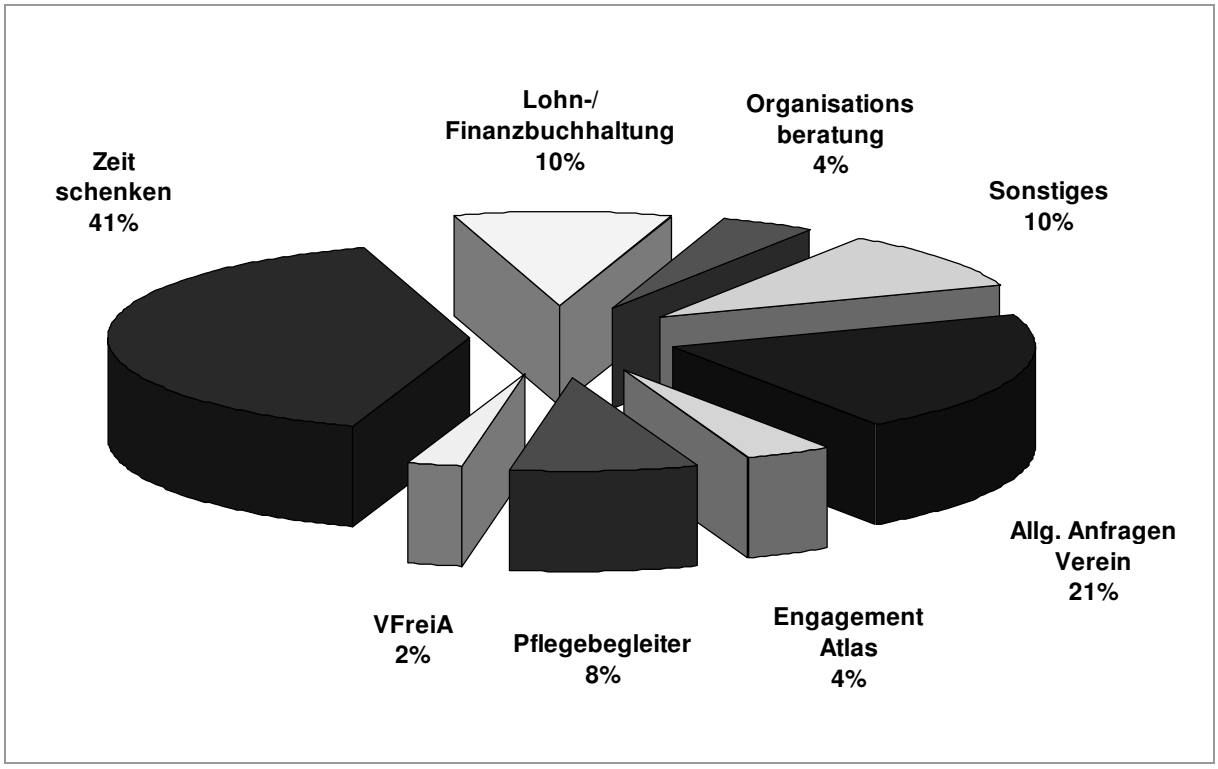
seltenen Erkrankungen häufig auch einer bundesweiten Recherche, um den Ratsuchenden einen entsprechenden Erfahrungsaustausch zu ermöglichen.

***Themen der Anrufe im Selbsthilfebereich***




Die Themen der Telefonkontakte im Bereich bürgerschaftliches Engagement werden erst seit 2013 statistisch genauer erfasst. Insofern waren wir auf die Auswertung und Entwicklung gespannt.

***Themen der Anrufe im Engagementbereich***



Unsere eigenen Angebote für pflegebedürftige Menschen und zur Entlastung von pflegenden Angehörigen machten fast die Hälfte der Anrufe aus.

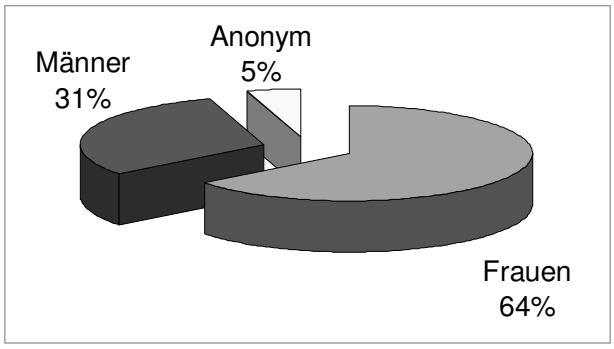
Die gut eingelebten Routinen im Themenkomplex Gehaltsabrechnung und Finanzbuchhaltung haben hier die Anfragen sehr zurückgehen lassen. Im Gegensatz 2013 mit 24 % bezogen sich nur noch 10 % der Nachfragen auf diesen Bereich. In Bezug auf Vereine und Organisationsberatung sind die Anfragen auf insgesamt 25 % gestiegen.

### *Selbsthilfe-Anfragen per e-Mail*

Im Vergleich zum Vorjahr erreichten uns in 2014 insgesamt mehr Anfragen per e-Mail. Auch in diesem Jahr wurde überwiegend nach konkreten Selbsthilfeangeboten gefragt. Bei anderen Fragen, für die es kein aktuelles Selbsthilfeangebot gab, haben wir - je nach Fall - entweder eine persönliche Beratung im Netzwerk angeboten oder an spezielle Beratungsstellen weitervermittelt. Jede Beantwortung erfolgt schnellstmöglich und individuell und nimmt neben der Selbsthilfeberatung am Telefon am meisten Zeit in Anspruch.

Auffällig häufig wurde Netzwerk Selbsthilfe von Studierenden für eine Kontaktaufnahme zu bestimmten Selbsthilfegruppen angefragt, um bei diesen für Studienarbeiten zu recherchieren. In den meisten Fällen haben wir die Anfragen weitergeleitet, damit die Gruppen jeweils selbst entscheiden, ob sie mitwirken möchten oder nicht.

### *Geschlechterverteilung bei e-Mails*




Wie im letzten Jahr war die überwiegende Mehrzahl der Anfragenden auch in 2014 weiblich. Das Verhältnis der weiblichen zu den männlichen Anfragenden ist fast konstant geblieben.

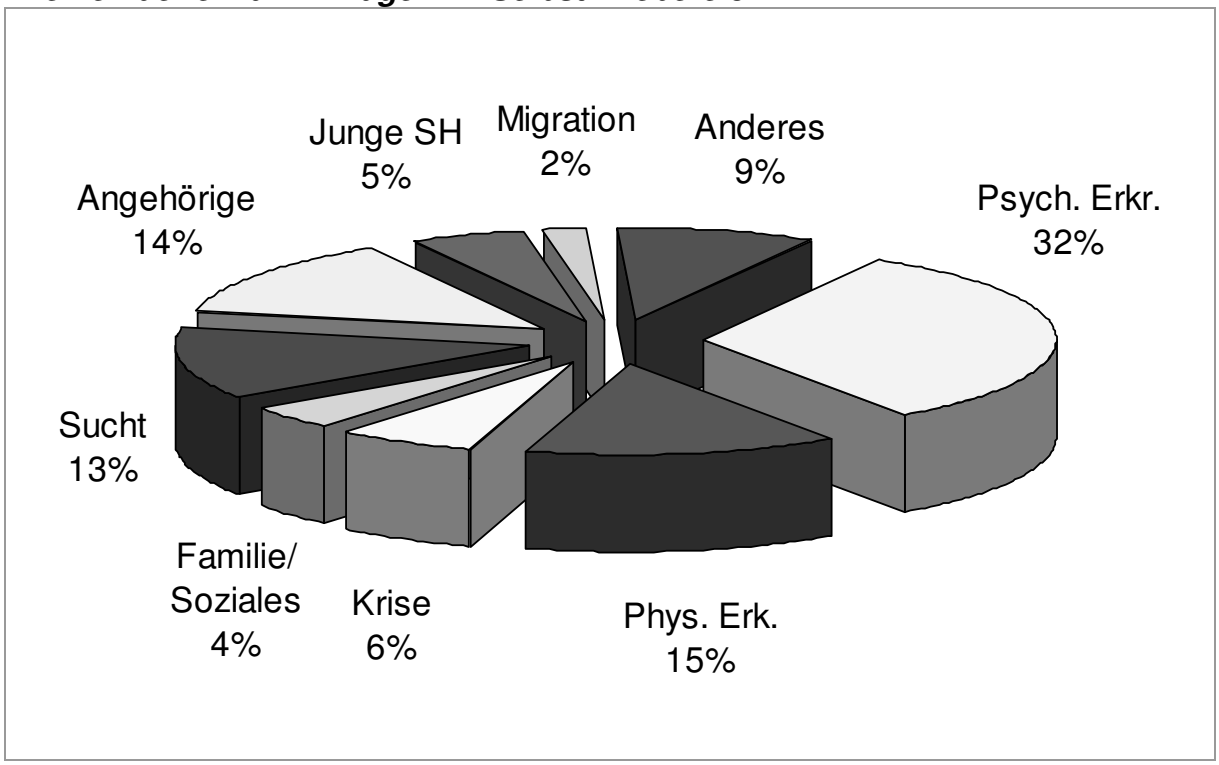
Rund 12 % der Anfragen kamen offensichtlich nicht aus Bremen sondern von überregionalen Absendern. Die Anfrage aus der am weitesten entfernten Region kam aus der Schweiz. Auch in all diesen Fällen haben wir immer versucht Lösungswege anzubieten bzw. haben an die nächstgelegene Selbsthilfekontaktstelle weitervermittelt.

Ungefähr ein Viertel der Anfragen (23 %) erreichte uns über das Online-Kontaktformular unseres Selbsthilfe-Wegweisers:

http://www.selbsthilfe-wegweiser.de/info-kontakt.html.

2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014

***Themen der e-Mail Anfragen im Selbsthilfebereich***




Rund ein Drittel aller Anfragen (32 %) bezogen sich auf psychische Erkrankungen. Im Vordergrund standen wieder Depressionen und Ängste, aber es gab auch vermehrt gezielte Anfragen zum Thema Soziale Phobie. Die Anfragen der Angehörigen zielten auch in 2014 wieder überwiegend auf den Bereich der psychischen Erkrankungen. Im Bereich der physischen Erkrankungen wurde vor allem zum Krankheitsbild Morbus Sudeck nach Selbsthilfeunterstützung gefragt, hier auch besonders häufig von überregionalen Absendern.

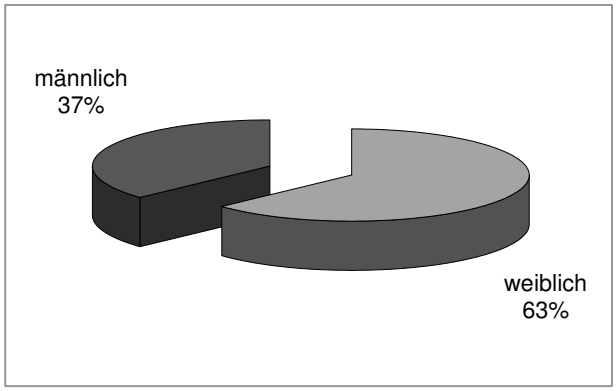
Die Anzahl der Anfragen von Menschen in akuten Krisensituationen hat sich gegenüber dem Vorjahr verdoppelt. Mit mehreren dieser Betroffenen haben wir mehrfach korrespondiert, damit eine passende Lösung gefunden werden konnte.

### *Einzelberatungen*

Das Angebot der persönlichen Beratung wurde auch in 2014 wieder rege genutzt. In der Regel finden diese Gespräche immer dann statt, wenn in der telefonischen Vermittlung nicht das richtige Angebot gefunden werden kann oder die Ratsuchenden selbst den Wunsch äußern; sei es, weil sie in einer persönlichen Krise sind oder sie eine größere Unterstützung und Orientierung im Hilfesystem benötigen. Die Beratungen werden zeitnah angeboten. In 2014 gab es 116 so terminierte Beratungsgespräche.

Darüber hinaus erreichen uns während der Öffnungszeiten spontane BesucherInnen. Hier klären wir möglichst sofort die Anliegen. Diese Gespräche fließen nicht in die folgende Statistik mit ein.

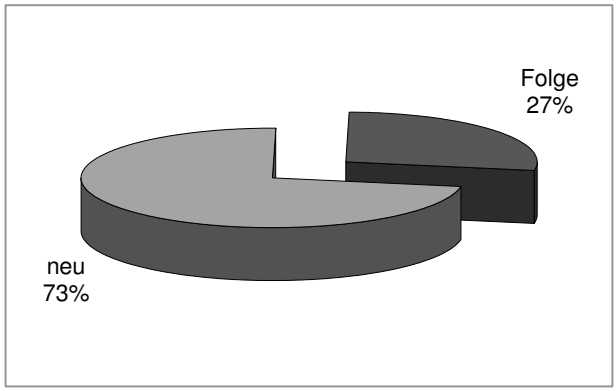
### *Beratungen nach Geschlecht*




Das Beratungsangebot wurde von Frauen (63 %) weitaus mehr genutzt als von Männern (37 %). In dieser Verteilung gibt es seit vielen Jahren kaum Veränderungen.

Das folgende Diagramm macht deutlich, dass bei 3/4 der Beratungsgespräche im ersten Kontakt ein entsprechendes Angebot gefunden werden konnte. Im Gegensatz zum Vorjahr gibt es eine leichte Erhöhung in dem Wunsch nach Folgeberatungen, die größtenteils als Übergang zu anderen Hilfesystemen genutzt werden.

### *Neu- und Folgeberatungen*



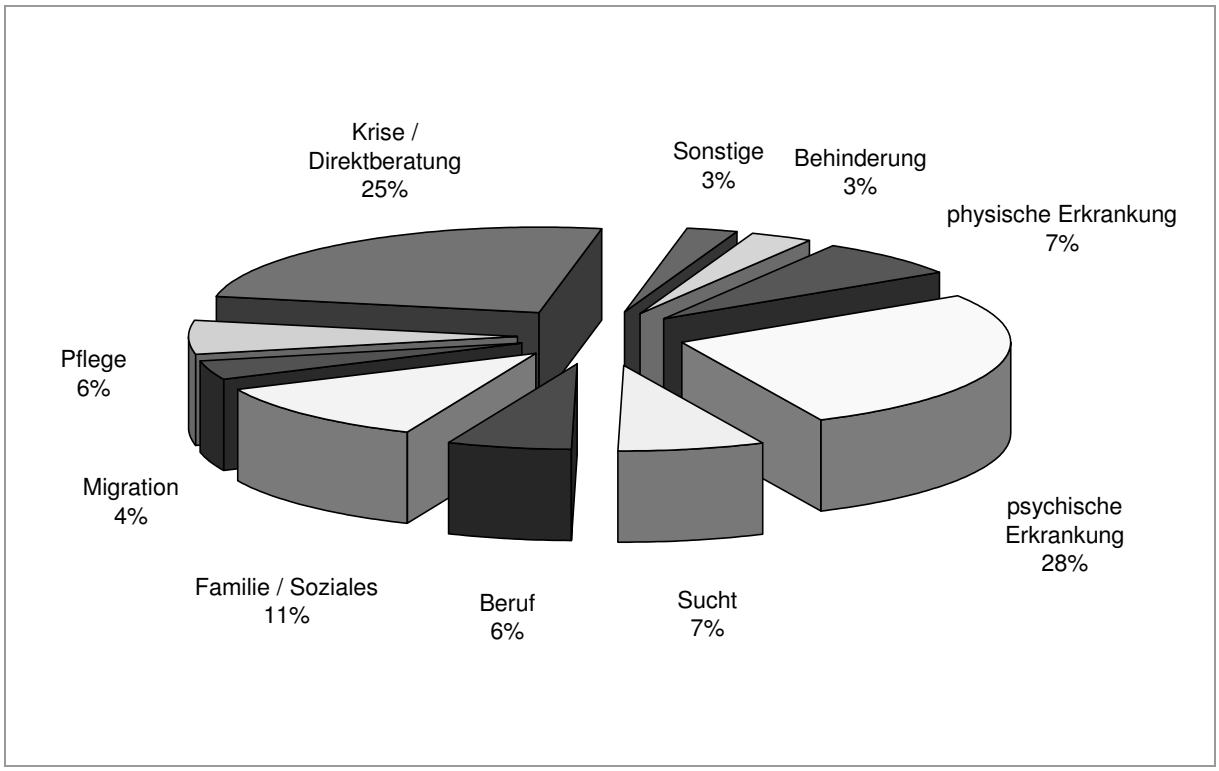

Bei der Themenverteilung der Beratungen nehmen nach wie vor die psychischen Erkrankungen mit nahezu 1/3 aller Beratungstermine den größten Anteil ein. Immer mehr Ratsuchende nehmen zudem die Möglichkeit in Anspruch, in einer Krisensituation kurzfristig einen Termin zu bekommen. Mittlerweile sind diese Beratungen auf 25 % angestiegen. Hier sind niederschmetternde Diagnosen, große Umbrüche im sozialen Umfeld oder soziale Einbrüche durch anhaltende Erwerbslosigkeit bzw. verminderte Erwerbsfähigkeit Anlässe für einen Beratungswunsch. In diesem Bereich gibt es auch die meisten Folgeberatungen, weil eine nahtlose Vermittlung in weiterführende Hilfsmöglichkeiten nicht immer zu realisieren ist. Insbesondere die Wartezeit auf einen entsprechenden Therapieplatz bei Psychotherapeuten beträgt zurzeit ca. 6 Monate, obwohl es in Bremen laut kassenärztlicher Vereinigung eine erhebliche Überversorgung im Bereich Psychotherapie gibt. Auch sind viele Ratsuchende mit der Suche nach einem/r TherapeutIn überfordert. Antriebslosigkeit und die mangelnde Durchsetzungsfähigkeit bzw. Frustrationstoleranz gehören häufig zu dem Krank-

heitsbild und somit kommt es nach Fehlschlägen bei der Suche zu einer Abwärtsspirale, die sich immer wieder neu bedingt.

Die persönlichen Beratungen im Themenbereich Sucht sind auch in diesem Jahr zurückgegangen (von 10 % im Vorjahr auf 7 % in 2014). Wir gehen davon aus, dass hierfür eine passgenaue Vermittlung am Telefon und die breite Angebotspalette ein Grund ist. Dies gilt auch für den Bereich der physischen Erkrankungen, die in den Kontakten am Telefon fast 1/4 aller Anfragen ausmachen und in den Beratungen nur einen Anteil von 7 % einnehmen.

Während die Beratungen im Bereich Familie und Soziales mit 11% leicht zurückgingen, sind die Beratungen im Bereich der Pflege leicht angestiegen. Hier suchen schwerpunktmäßig pflegende Angehörige in einem geschützten Rahmen nach Unterstützung für sich selbst oder Orientierung im Hilfesystem. Mehr dazu im Projekt Pflegebegleitung

***Themen der Einzelberatungen***



2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014

# Aktualisierung des Selbsthilfe-Wegweisers

Der Selbsthilfe-Wegweiser bildet bereits seit über zehn Jahren ein breites Selbsthilfeangebot für den Bremer Raum und umzu im Internet unter www.selbsthilfe-wegweiser.de ab und weist InteressentInnen und Betroffenen einen kurzen Weg zur nächsten Selbsthilfegruppe oder zum nächsten Beratungsangebot.

Nach dieser langen Betriebszeit waren weitere Anpassungen der alten Datenbankanwendung nicht mehr zielführend. Um aktuellen Anforderungen an eine online-Datenbank genüge zu tun, haben wir uns deshalb für eine komplette Neuentwicklung entschieden.

Diesen technischen Relaunch haben wir zum Anlass genommen auch alle Inhalte im Selbsthilfe-Wegweiser zu aktualisieren.

In enger Abstimmung mit unserem Webentwickler haben wir die technische Umsetzung mit diversen Neuerungen, inhaltlichen Ergänzungen und neuen Verfahren realisiert.

Eine wesentliche Modernisierung stellt das Online-Formular dar, mit dem jede Gruppe bzw. jedes Beratungsangebot die eigenen Daten selbständig direkt an uns übermitteln kann. So erhalten wir alle Angaben topaktuell, um sie dann für den Wegweiser freizuschalten.

Um sicherzustellen, dass alle bisherigen Angebote auch im neuen Wegweiser wieder zu finden sind, musste jeder Anbieter gezielt angesprochen werden. Für diese große logistische Aufgabe haben wir eine tolle Unterstützung in Kevin Helms gefunden. Da die Rückläufe sich nicht immer einfach gestalteten, dauert der Prozess des Nachfragens – auch telefonischer Akquise – bis ins neue Jahr an.

Kevin Helms hat zudem noch weitere, bisher nicht geführte Beratungsangebote recherchiert und angefragt.

Wenn Sie ein interessantes Selbsthilfeangebot in Bremen kennen und wissen, dass wir es noch nicht in der Datenbank erfasst haben, dann melden Sie sich bitte. Das Kennen von neuen Angeboten unterstützt uns in unserer Beratung und kommt den Betroffenen eins zu eins wieder zu Gute.

***Wir bedanken uns ganz herzlich bei den Krankenkassen in Bremen und der Senatorin für Soziales, Kinder, Jugend und Frauen, ohne die es diese neue Version des Selbsthilfe-Wegweisers nicht geben würde!***

# 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, befruchtender Kooperation mit vielen sozialen, emanzipatorischen und gesellschaftspolitischen Projekten gewachsen. Mit der organisatorischen, praktischen und oft auch finanziellen Unterstützung selbstorganisierter Projekte und Betriebe hat Netzwerk Selbsthilfe stets Impulse gegeben.

Diese Tradition lebt im Netzwerk Selbsthilfe fort, auch wenn viele Formen des Engagements sich wandeln.

## 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:*

***Thematische Schwerpunkte der Plenen waren:***

- Birgit Tillmann vom Verband der Ersatzkassen (vdek) referierte über die aktuellen Richtlinien der Selbsthilfeförderung und stellte sich den Fragen aus dem Plenum
- Zum Thema „Gruppenabende gemeinsam gestalten“ referierte Andreas Göritz vom Paritätischen Bildungswerk
- Wir informierten laufend über den jeweils gegenwärtigen Stand der Selbsthilfeförderung im Gesundheitsressort
- Zum Thema „Krankenhausgesellschaften und Selbsthilfe – Wie wird Selbsthilfe in Krankenhäusern wahrgenommen und wertgeschätzt?“ hat Harro Bossen von der Selbsthilfegruppe Mukoviszidose berichtet
- Im Rückblick auf die Kürzung der Selbsthilfemittel vom Gesundheitsamt diskutierten wir mit den Vertreterinnen und Vertretern der amtierenden Bremer Fraktionen über die Perspektiven der Selbsthilfeförderung

2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014

- Dr. Matthias Renken, Privacy Management Bremen, hielt einen Vortrag über „Internet-Fallen“
- Wahlen des Selbsthilfering-Beirats

***Präsentationen***

Folgende Selbsthilfegruppen / Angebote haben sich 2014 im Plenum vorgestellt:

- Suchtselbsthilfegruppe St. Michael des Kreuzbundes – Stadtverband Bremen
- Familienklubs von den Guttemplern
- AD(H)S-Erwachsenen-Gruppe Bremen
- Elterngruppe Bremen der Deutschen Gesellschaft für das hochbegabte Kind (DGhK)
- Frauenselbsthilfe nach Krebs
- Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe – Landesverband Bremen e.V.

***Selbsthilfering-Beirat***

Der Beirat war neben der inhaltlichen Gestaltung der Plenen insbesondere auch an Gesprächen in Bezug auf die Mittelkürzung im Gesundheitsbereich für den Haushalt 2014/15 beteiligt.

Im Januar fand dazu ein Gespräch mit Herrn Staatsrat Härtl und Herrn Riesenberg vom Gesundheitsressort sowie Herrn Schmidt, dem zuständigen Referatsleiter vom Gesundheitsamt statt. Der Selbsthilfe-Beirat hat die Kürzung aus Sicht der verschiedenen Selbsthilfegruppen bewertet und Denkanstösse für zukünftige Vergabeverfahren geben.

***Die Mitglieder des Selbsthilfering-Beirat waren 2014:***

- Horst Altenburg (Gesprächskreis Angeh. Psych. Kranker)
- Gerd Häger (Die Herzsportlichen)
- Inge Kothe (Frauengruppe Gemeinsam gegen Sucht)
- Martin Krasson (Rücken-Krücken)
- Klaus Logemann (Elternkreis essgestörter Töchter und Söhne)
- Peter Schuler (Guttempler)
- Peter Strotmann (Restless legs-Syndrom)
- Christa Tietjen-Wolf (Hospizverein Bremen, Lebens- und Sterbebegleitung e.V.)

Auf dem Novemberplenum am 27.11.2014 haben Neuwahlen stattgefunden.

***Der neue Beirat setzt sich folgendermaßen zusammen:***

- Jonny Jakubowski (Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, Landesverband Bremen e.V.)
- Inge Kothe (Frauengruppe Gemeinsam gegen Sucht)
- Klaus Logemann (Elternkreis essgestörter Töchter und Söhne)

2014 2014 2014 2014

- Klara Roeske (Agoraphobie e.V.)
- 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.)
- Peter Strotmann (Restless legs-Syndrom)
- Angelika Vogel (Arbeitskreis Alkohol)

Wir begrüßen die neuen Mitglieder und freuen uns auf eine gute und fruchtbare Zusammenarbeit mit allen Beteiligten ☺ .

## Projekteplenum und Projekterat

Im **Projekteplenum** fand auch 2014 ein reger Austausch statt. 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. Im Plenum wurden Themenvorschläge für Fortbildungsveranstaltungen für die kleinen Dienstleistungseinrichtungen entwickelt. Insgesamt haben im Jahr 2014 drei Treffen stattgefunden.

### *Jahresrückblick:*

2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014

***Themen der Plenen:***

- Allgemeiner Austausch und Fortbildungsbedarfe 2014
- Themenabfrage für ein Treffen mit der Bremer Politik
- Gesetzliche Veränderungen für Vereine 2014

Der **Projekterat** hat diese Sitzungen begleitet und ebenfalls Anregungen für Fortbildungsveranstaltungen gegeben. Die Projekteratsmitglieder sind dank ihrer guten Vernetzung und ihres Wissensschatzes eine wichtige Informationsquelle für das Plenum wie auch für das Netzwerk Selbsthilfe.

Auch in diesem Jahr ist der Projekterat mit der Bremer Politik im Gespräch geblieben. Im Vorfeld der Wahlen 2015 wurde ein Treffen mit den Fraktionsspitzen der Parteien durchgeführt. Dieses Treffen bot eine gute Gelegenheit, die aktuelle Situation kleiner Beratungs- und Dienstleistungseinrichtungen mit der Politik zu diskutieren.

Insgesamt gab es sechs Treffen des Projekterats in 2014 mit folgenden Inhalten:

- Jahresplanung
- Austausch untereinander mit kollegialer Beratung
- Wahlen 2015
- Strategieplanung
- Vorbereitung Gespräch mit Fraktionsspitzen
- Treffen mit Fraktionsspitzen der Parteien

## 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 aufklärerischen 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 |

### *Jahresrückblick:*

Im Jahr 2014 wurde der Netzwerkfonds sehr gut genutzt. Das hat uns sehr gefreut, da es in den vorhergehenden Jahren wenige Anträge gegeben hatte, trotz mehrerer Veröffentlichungen von uns mit dem Hinweis auf diese Art der Fördermöglichkeit.

***Förderungen 2014***

1. In der Unteren Rathaushalle Bremen wurde eine Wanderausstellung zu sexualisierter Gewalterfahrung von Mädchen, Jungen und Frauen durchgeführt. Titel der Austellung „Was sehen Sie, Frau Lot?“. Wir haben uns mit einem Zuschuss von 250 Euro daran beteiligt.

2. Der Verein DenkhausBremen benötigte für seine Dokumentationen eine Videokamera. Dafür haben wir einen Zuschuss von 400 Euro gegeben.

3. Die MigrantInnenselbsthilfegruppe „Arabisch sprechende Frauen“ organisiert für ihre Treffen eine Kinderbetreuung. Diese konnte in 2014 nicht vollständig gedeckt werden. Wir haben den benötigten Fehlbetrag von 144 Euro ausgeglichen.

4. Für die Neuauflage des Reader Bremen Umsonst benötigte das Soziale Zentrum Bremen e.V. einen Zuschuss. Hier haben wir uns mit 200 Euro beteiligt.

5. Die Beratungsnachfrage beim Verein Therapie- & Krisenberatung für Frauen und Kinder e.V. hat in 2014 zugenommen. Um dieses Angebot für 2014 sicher zu stellen, haben wir einen Zuschuss in Höhe von 300 Euro bewilligt.

6. Die Morbus Sudeck Selbsthilfegruppe hat das 1. Norddeutsche CRPS-Symposium organisiert. Um auf dieses Angebot aufmerksam zu machen, haben wir für ihre Öffentlichkeitsarbeit 300 Euro als Zuschuss dazu gegeben.

***Überblick:***

| Organisation | Zuschuss |
|---|---|
| Wanderausstellung Was sehen Sie, Frau Lot? | 250 € |
| DenkhausBremen e.V. | 400 € |
| MigrantInnenselbsthilfe Arabisch sprechende Frauen | 144 € |
| Soziales Zentrum Bremen e.V. | 200 € |
| Therapie-& Krisenberatung für Frauen und Kinder e.V. | 300 € |
| Morbus Sudeck SHG | 300 € |
| **insgesamt** | **1.594 €** |

## Räume für Sie

Das Netzwerk Selbsthilfe befindet sich in zentraler Lage Bremens, hat eine erstklassige Anbindung an das Netz der öffentlichen Verkehrsmittel, 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 der Größe von 26 bis 90 qm, die barrierefrei zu erreichen sind. In Notfällen stellen wir noch einen vierten Raum zur Verfügung.

Seit 2014 haben wir noch einen weiteren Raum im Erdgeschoß von ca. 60 qm ebenfalls inklusive Teeküche, Abstellraum und WC angemietet, der vornehmlich für Selbsthilfeaktivitäten junger Menschen zur Verfügung steht.

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. Die Türcodes werden in unregelmäßigen Abständen geändert. Das Informationsverfahren an die Gruppen dient dann gleichzeitig auch zur Überprüfung der Raumnutzung insgesamt.

An Samstagen und Sonntagen werden die Räume in der Regel seltener für Gruppentreffen genutzt. Schwerpunktmäßig finden an den Wochenenden Fortbildungen für Selbsthilfegruppen, Regionaltreffen, Fachvorträge usw. statt.

Sofern Kapazitäten frei bleiben, können auch Vereine oder Initiativen ohne Selbsthilfebezug unsere Räume nutzen, diese müssen ggfs. eine Nutzungsgebühr entrichten.

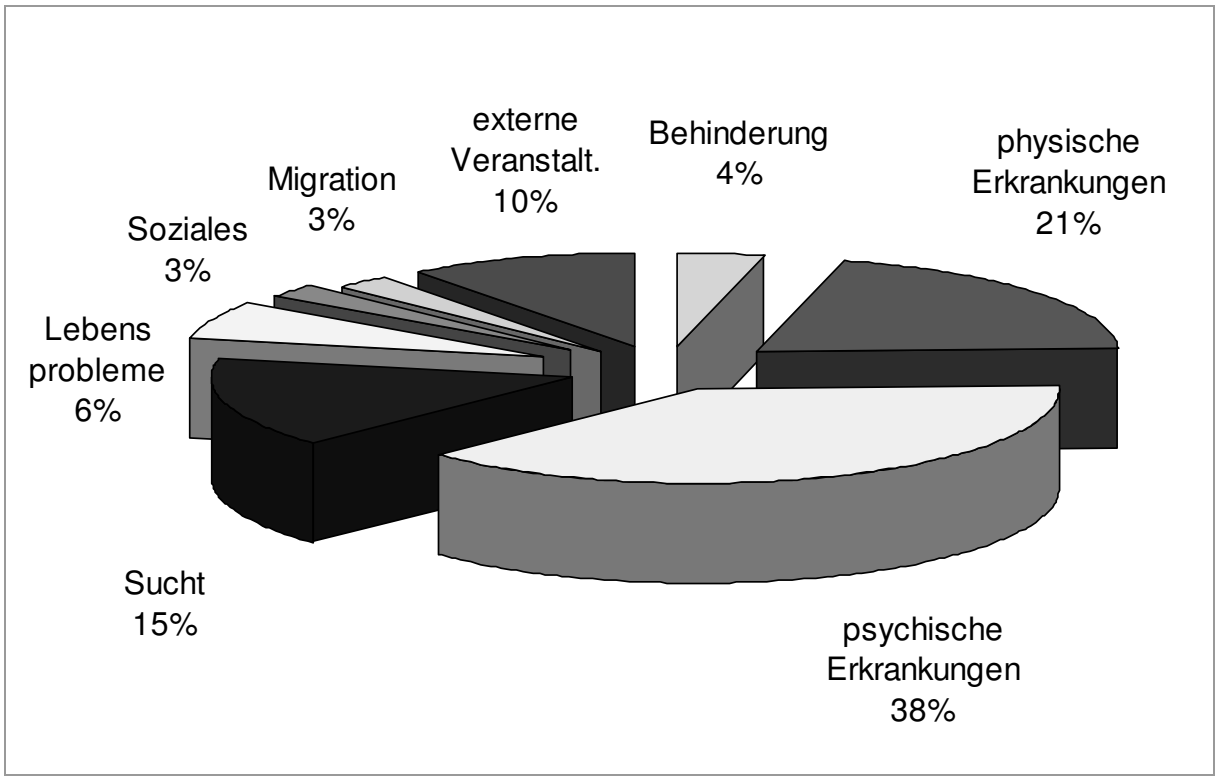
### *Jahresrückblick:*



78 verschiedene Gruppen haben in 2014 die Räumlichkeiten im Netzwerk Selbsthilfe genutzt. Der Hauptanteil der Gruppen lässt sich dem Gesundheitsbereich zuordnen, Gruppen mit psychischen Themen überwiegen, vor physischen Erkrankungen, Lebensprobleme/Krisen und Sucht.

2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014

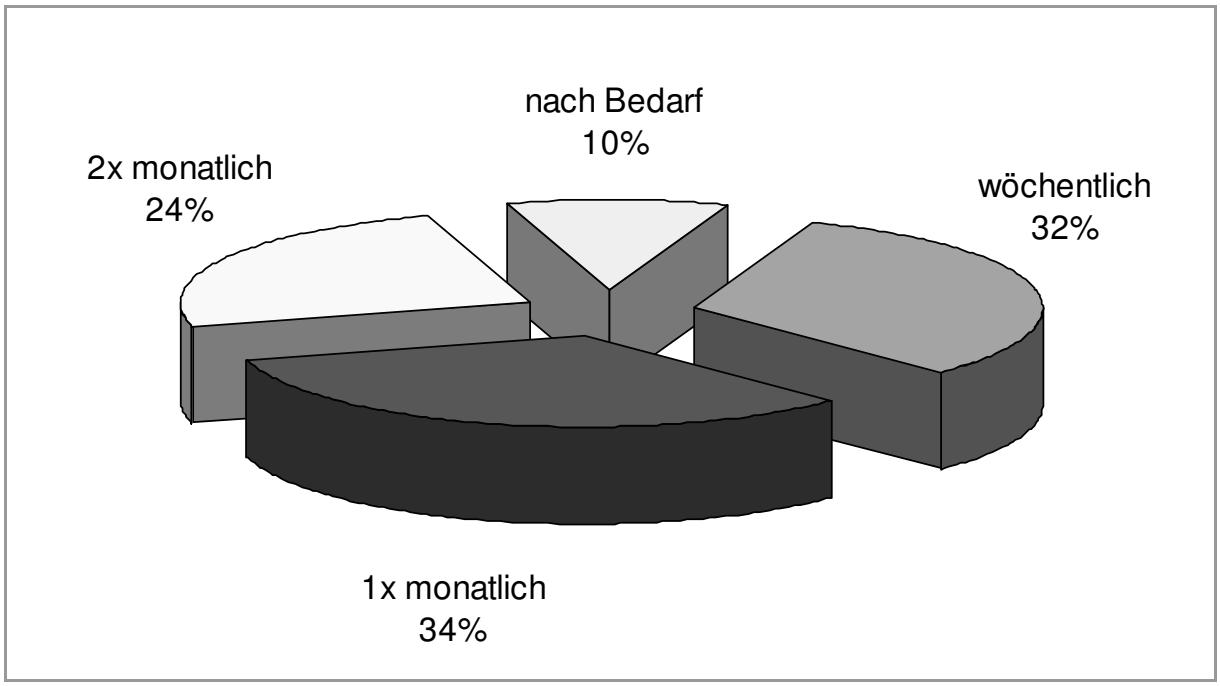
***Themen der raumnutzenden Gruppen***




Die Kern-Nutzungszeiten sind von montags bis freitags von nachmittags 15.30 Uhr bis in die späten Abendstunden. Da Kapazitäten in der Woche nur noch sehr begrenzt zur Verfügung stehen, mussten einige Gruppen auf das Wochenende ausweichen. Zusammen mit den Extra-Wochenendveranstaltungen waren somit auch die Samstage und Sonntage gut gebucht.

Die Nutzungsfrequenz der Gruppenräume reicht von wöchentlichen Treffen bis zu einmal im Quartal:

***Raumnutzung nach Häufigkeit***



# 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 Netztwerks 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

Wenn es die Selbsthilfegruppe, die Sie suchen, nicht gibt, aber noch mehr Menschen, die sie gerne hätten, helfen wir Ihnen, sie zu gründen. Das beginnt mit der Öffentlichkeitsarbeit, um weitere Interessierte zu finden, der Kontaktvermittlung und Räumlichkeiten für die ersten Treffen.

***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 o. Ä., 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**: Eine Gruppe in der Gründungsphase kann bis zu 10 Mal begleitet werden. Hierbei vermitteln wir insbesondere erprobte Regeln der Kommunikation und Organisation einer Selbsthilfegruppe. Am Ende jeder Sitzung wird geklärt, ob eine weitere Begleitung von Seiten der TeilnehmerInnen gewünscht wird.*

Die ersten Gruppentreffen können von uns auf Wunsch der GründerInnen begleitet werden.

Eine Besonderheit stellen Gruppengründungen dar, die wir in Kooperation mit dem Rentenversicherungsträger selbst anstoßen. Diese Gründungen sollen das Selbsthilfeprinzip in Bereichen verankern, in denen es bisher nicht Fuß gefasst hat oder auf besondere Problemlagen eingehen, für die sich bisher keine Gruppen aus eigenem Antrieb konstituiert haben.

## *Jahresrückblick:*

### *Gründungsanfragen in 2014:*

In 2014 haben sich zu den unterschiedlichsten Themen Betroffene an uns gewandt, die eine Neugründung einer Selbsthilfegruppe versuchen wollten bzw. durchgeführt haben. In manchen Fällen haben wir von der ersten Idee, über die Werbung bis zur Neugründung begleitet. In anderen Fällen sind wir nur punktuell, z.B. bei der Raumsuche, zu Rate gezogen worden und einige Gründungen wurden komplett von unserer Kontaktstelle aus initiiert.

2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014

Übersicht der Gründungsvorhaben:

- HIV-positive Frauen und Männer
- Frauen in Trennung
- Erektionsstörungen
- Overeaters Anonymous
- Resilienz
- Depressionen 30-45jährige
- Eltern schizophrener und psychotischer Kinder
- Depressionen 45+
- Ausstieg Neuroleptika
- „Glandula“ – Endokrinologische Erkrankungen
- Jung verwitwet
- NA-Gruppe auf Farsi
- Wachbruxismus
- Raus aus der Opferrolle!
- Junge Menschen mit Depressionen und Einsamkeitsgefühlen
- Aortale Erkrankungen

Bei diesen vielfältigen Anfragen verliefen die Gründungsprozesse äußerst unterschiedlich. In einigen Fällen war die Begleitung und Unterstützung sehr erfolgreich und führte zu einer gelungenen Neugründung. In anderen Beispielen ließ sich dagegen trotz ausführlicher und intensiver Vorgespräche und anschließender Bewerbung in der Tagespresse oder über Handzettel keine ausreichende Anzahl von TeilnehmerInnen für einen Gruppenstart gewinnen. In diesen Fällen haben wir die Kontakte zumindest untereinander vermittelt, sodass es wenigstens zum privaten Austausch kommen konnte.

Bei zwei Gruppen haben wir lediglich Räume zur Verfügung gestellt und dadurch die Gründung zeitnah ermöglicht.

Erfolgreiche Gründungen waren stets von der vorhandenen Nachfrage zu einer Thematik abhängig. Auch das Engagement der jeweiligen Gründerin oder des jeweiligen Gründers spielte eine nicht unerhebliche Rolle. Je mehr eigene Ideen und Durchhaltevermögen vorhanden waren, desto schneller und stabiler konstituierten sich die Gruppen. In zwei Fällen konnte auch auf das Knowhow und den Rückhalt der jeweiligen Bundesvereinigung zurückgegriffen werden. Dies hat dann vor allem die Akquise der neuen TeilnehmerInnen erleichtert.

Weil wir immer wieder Probleme hatten, Betroffene mit dem Thema Depression zu vermitteln, entschlossen wir uns, drei Gruppen zur Thematik Depressionen und Einsamkeit aus eigener Initiative heraus zu gründen.

Nachfolgend einige Gründungsbeispiele.

2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014

### *Depressionen*

Depressionen nehmen in Deutschland zu. Nahezu täglich wenden sich Männer und Frauen mit depressiven Verstimmungen bzw. Depressionen an das Netzwerk Selbsthilfe. Ihr Wunsch nach Beratung, Austausch und Unterstützung ist groß. Es gibt zwar in Bremen mehrere entsprechende Selbsthilfegruppen, doch ist eine Vermittlung in die bestehenden Gruppen nicht immer möglich.

Von den bestehenden Gruppen (28) haben auch in diesem Jahr mehr als die Hälfte keine neuen Mitglieder aufgenommen, weil sie die selbstgewählte Gruppengröße nicht überschreiten wollten oder aber die fortlaufenden Wechsel das Gruppengeschehen zu stark belastet haben. In der Nachfrage zu den aufnehmenden Gruppen war von den Betroffenen immer wieder der Wunsch geäußert, möglichst auf andere in einem ähnlichen Lebensabschnitt bzw. Lebensalter zu treffen. Auch gab es für Betroffene, die aus der Gruppe der jungen Depressiven herauswachsen kaum eine Anschlussmöglichkeit. Nur wenige Gruppen haben eine große Altersspanne und unsere Vermutung war, dass jüngere Menschen nach ersten Kontaktversuchen, die Gruppen häufiger wieder verlassen.

Anfang Mai haben wir zunächst eine Gruppe in der Altersspanne von 30-45 Jahren gegründet. Nach dem Zeitungsaufruf meldeten sich gleich auch eine große Anzahl von Betroffen über die Altersgrenze hinaus, so dass wir parallel eine Warteliste für eine Gruppengründung mit der Altersgrenze von 45–60 Jahren angelegt haben.

In einer Gruppe gab es Probleme in der Kontinuität der TeilnehmerInnen, was sich mit den schon sehr chronischen Krankheitsverläufen der Betroffenen erklären ließ. Der Bedarf zum Austausch war trotzdem sehr groß. Besonders Erfahrungen mit institutionellen Angeboten in den Stadtteilen und die Kontaktaufnahme zu diesen Angeboten führten zu einer Stabilisierung einzelner TeilnehmerInnen. Arbeitserprobung bzw. einen strukturierten Tagesablauf realisieren zu können waren darüber hinaus Themen der ersten Sitzungen. Bis zu den Sommerferien Ende Juli konnten dann Gruppenregeln erarbeitet und Verantwortliche für die Kontaktaufnahme und RaumansprechpartnerInnen gefunden werden. Nach der Sommerpause waren jedoch nur noch wenige Betroffene in der Gruppe aktiv. Einzelberatungen und die erneute Unterstützung auf einem Gruppentreffen haben dazu geführt, dass die Gruppe mit dem stabilen Kern von 6 Betroffenen weitermachen möchte.

Der Gründungsprozess der zweiten Gruppe begann im Juni und wurde mit der Unterbrechung der Sommerpause im Herbst weitergeführt. In der Gründungssituation gab es viele Konflikte in Bezug auf Abgrenzung untereinander und die Fragen: Wie viel Raum kann ich als einzelne in der Gruppe in Anspruch nehmen? Wie viel will ich von meinem Privatleben gleich zu Beginn erzählen? Wie gehe ich mit den vielen Lebensgeschichten der anderen um?

Zwei wesentlich ältere Teilnehmerinnen fühlten sich in der Gruppe aufgrund der Konflikte nicht gut aufgehoben. In Einzelberatungen haben wir diese in andere Angebote mit Anleitung vermittelt. Die Gruppe ist heute sehr stabil und nimmt Neubetroffene nach Absprache auf. Nach Auskunft des Ansprechpartners hat sich ein sehr vertrauensvolles Verhältnis untereinander entwickelt.

Die Selbsthilfegruppe der Jungen Depressiven 18-30 Jahre konnten wir in den vergangenen Jahren durch fortlaufende Unterstützung immer wieder stabilisieren mit dem positiven Ergebnis, dass sich die Gruppe so sehr gefestigt hat und es 18 Teil-

2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014

nehmerInnen gibt, die sich wöchentlich treffen. Darüber hinaus gibt es eine Reihe von gemeinsamen Freizeitaktivitäten. Die Gruppe nimmt zurzeit keine Neuen auf, so dass wir mit einer neuen Gruppengründung am 20. November gestartet sind (siehe Junge Selbsthilfe).

### *Elternkreis Schizophrener Jugendlicher*

Der seit vielen Jahren bestehende Elternkreis nimmt keine neuen TeilnehmerInnen auf. Zeitweise treffen sich über 20 Angehörige zum Erfahrungsaustausch. Der ursprüngliche Gedanke des Ansprechpartners diese Gruppe zu teilen, ließ sich nicht verwirklichen. Die bestehenden Kontakte auch über das Gruppentreffen hinaus und die sozialen Bindungen wollte keine/r aufgeben. Deshalb haben wir einen Neustart zu diesem Thema durchgeführt. Die Begleitung war geprägt von dem Wunsch nach einer dauerhaften Anleitung. Niemand konnte sich vorstellen, dass es neben der großen Belastung in der Familie noch Kapazitäten für eine Gruppenverantwortung gab. Insbesondere gab es zu Anfang das sehr schwerwiegende Thema Aggression innerhalb der Familie und die Angst vor erneuter Bedrohung nach Klinikaufenthalt. Erst nachdem hier zusätzliche Unterstützungsangebote aufgezeigt wurden und teilweise Gespräche mit den Klinikärzten in Rollenspielen geübt wurden, konnte die Gruppe sich für das eigene Geschehen öffnen.

### *Glandula Bremen*

In Bremen gab es bisher keine Selbsthilfeangebote zu endokrinologischen Erkrankungen, so dass wir gerne bereit waren, eine betroffene Person bei ihrem Gründungsvorhaben zu unterstützen. Diese hatte zuvor mehrere Treffen der Regionalverbände des Bundesnetzwerks „Glandula – Netzwerk Hypophysen- und Nebennierenerkrankungen e.V.“ besucht und in einem Beratungsgespräch mit dem Netzwerk Selbsthilfe den dringenden Wunsch geäußert, eine neue Regionalgruppe in Bremen zu gründen. In mehreren Vorgesprächen haben wir zusammen mit der Gründerin das Konzept und die Ausrichtung der zukünftigen Gruppe erarbeitet und insbesondere über Gruppenregeln und Moderationstechniken informiert. Bereits auf dem von uns moderiertem Ersttreffen wurde deutlich, dass eine weitere Begleitung der Treffen nicht notwendig ist. Wir stehen mit der Gründerin in engem Kontakt und sind nach erfolgreichem Start der Gruppe dabei mit der Gründerin einen Handzettel/Flyer zu erarbeiten.

Bei der Akquise der TeilnehmerInnen wurde die Gründerin zudem auch durch das Bundesnetzwerk unterstützt. Die Gruppe trifft sich seit September 2014 regelmäßig 1x im Monat in den Räumlichkeiten von Netzwerk Selbsthilfe.

## Vereinsgründungen

***Unsere Unterstützung im Gründungs-prozess umfasst:***

*- Klärung der Vereinszwecke*

*- Konzipierung einer Satzung*

*- Klärung von Rechtsfragen*

*- Antragsverfahren bei Finanzamt etc.*

*- Formalien bei der Gründungsversammlung*

*- Eintrag ins Vereinsregister*

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 zur hin zur Erschließung von Finanzierungsmöglichkeiten für Ihr Vorhaben.

### *Jahresrückblick:*

Insgesamt haben wir im Jahr 2014 fünf Vereinsgründungsprozesse in neun Beratungsterminen begleitet.

Den Ansatz, sowohl vor als auch nach den persönlichen Beratungen Details per Telefon und zunehmend per e-Mail zu klären, haben wir fortgeführt. Dieser Beratungsansatz erlaubt einen beschleunigten Informationsaustausch und insgesamt deutlich kürzere Gründungsprozesse.

Gerade der Einsatz von e-Mails im Begleitungsprozess hat dazu geführt, dass Veränderungen in Satzungsentwürfen eingearbeitet werden konnten und wir diese Passagen vorab vereinsrechtlich geprüft haben. Die Gründungsprozesse werden mit diesem Ansatz effizienter und der Zeitaufwand reduziert sich deutlich. Durch die Verschriftlichung werden alle Veränderungsprozesse im Satzungsentwurf nachvollziehbar und der Verlauf gestaltet sich dadurch transparenter

## Beratungsangebote

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

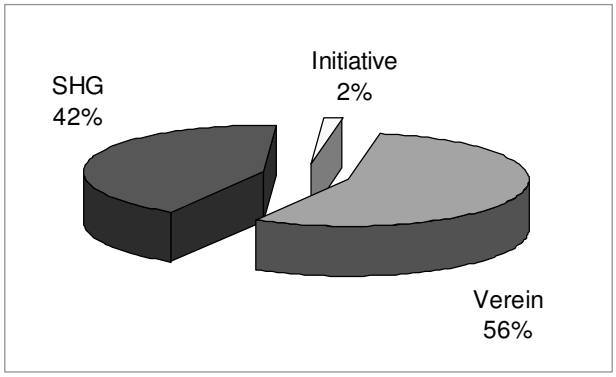
Die Themen reichen dabei von Förderungsmöglichkeiten über Öffentlichkeitsarbeit bis zur Personalentwicklung oder Rechtsfragen insbesondere rund um die Satzung.

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 2014 haben wir insgesamt 59 Beratungstermine bei Vereinen, Selbsthilfegruppen und einer Initiative durchgeführt.

***Anteile an den Beratungen***




Mehr als die Hälfte der Termine haben dieses Jahr Vereine in Anspruch genommen, was besonders einigen intensiven, längeren Beratungsprozessen geschuldet ist. Bei den Erstberatungen bzw. kürzeren Beratungsprozessen überwiegen hingegen die Selbsthilfegruppen.

Bei den Themen der Beratungen ist noch immer Finanzierung das wichtigste, jedoch nicht mehr so dominant wie im Vorjahr. Als zweithäufigster Anlass haben in 2014 Öffentlichkeitsarbeit und Konzeptfragen mit den Krisen gleichgezogen.

***Vereine***

Die meisten Anfragen in 2014 bezogen sich auf Satzungsfragen und Finanzen. Darüber hinaus konnten wir feststellen, dass interne Krisen und Personalfragen einen großen Beratungsbedarf einnehmen.

Erfreulicherweise hat sich der Trend der Zunahme der Anfragen von Vereinen, die über das Projekt „Engagement braucht Leadership“ auf uns aufmerksam werden, weiter fortgesetzt. Die Fortsetzung dieses Projektes mit anderen bremischen Trägern erwies sich somit weiterhin als effektive Unterstützung der Vereinsvorstände.

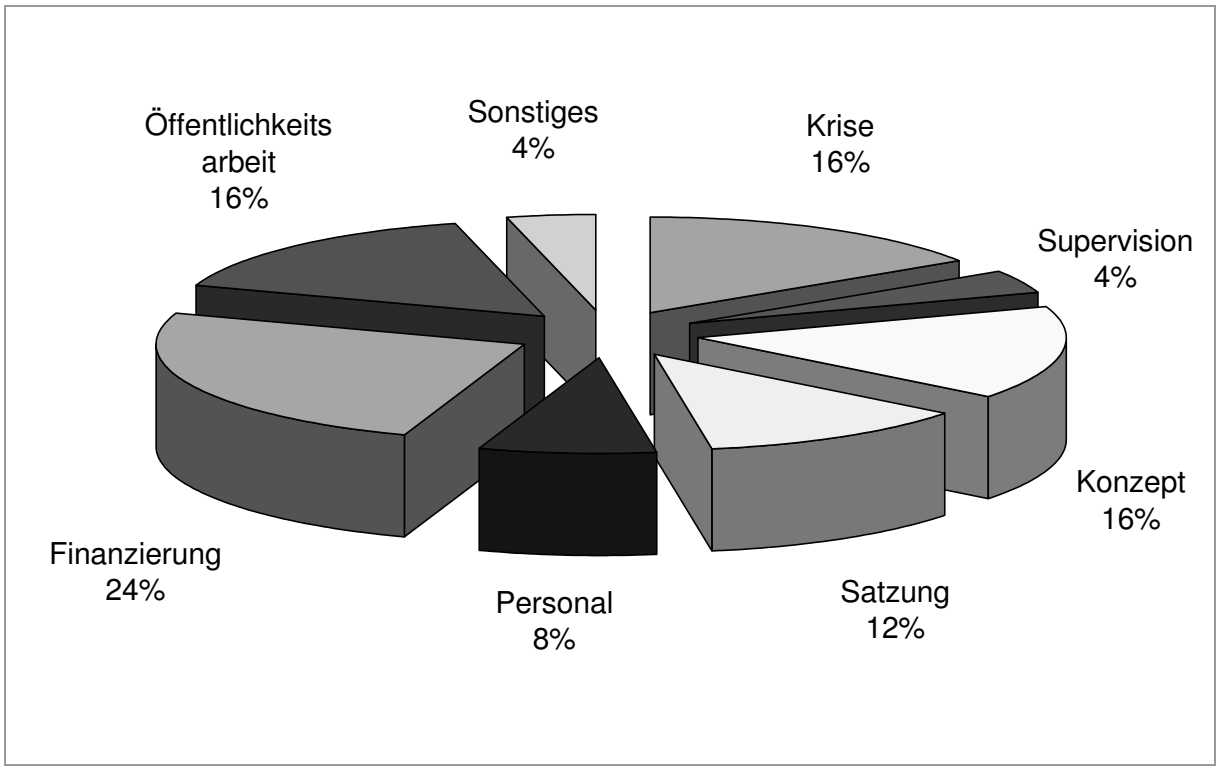
Die allgemein schwieriger werdende finanzielle Situation spiegelte sich in den Beratungen über Finanzen wieder. In diesen Beratungen ging es neben Fragen zu Beantragung und Abrechnung von Fördermittel auch um die Erschließung neuer, zusätzlicher Finanzierungsquellen.

Daneben spielten zunehmend interne Krisen bei Vereinen eine Rolle. Die angespannte finanzielle Situation führt in den Vereinen zu großen Schwierigkeiten das Personal weiter beschäftigen zu können und betrifft auch zunehmend die Überforderung von ehrenamtlichen Vorständen mit dieser Situation entsprechend umgehen zu können. Hier sind wir sehr stark in der Rolle der Moderation und Vermittlung gefragt.

2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014

2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014

***Themen der Beratungen in SHG, Vereinen und Initiativen***




Bei den Vereinen, die Fragen zur Satzung hatten, handelte es sich häufig um die Verkleinerung von Vorständen und Haftungsfragen. Daneben gab es einige Anfragen, welche gesetzliche Vorgaben und Möglichkeiten es gibt, um den Satzungszweck zu verändern. Dies in der Regel unter dem Gesichtspunkt Anpassungen vorzunehmen, sich verändernde Finanzierungsmöglichkeiten zu erschließen und dann für den Verein nutzbar zu machen. Für Satzungsänderungen hat der Gesetzgeber hohe Hürden eingebaut, da es sich um die Kernbotschaft eines Vereins handelt. Wir haben mit den Verantwortlichen zulässige Modelle besprochen und umgesetzt. .

***Selbsthilfegruppen***

In 2014 wurden 25 Selbsthilfegruppen beraten bzw. in Krisensituationen begleitet. Nur eine Gruppe kam aus dem sozialen Bereich. Alle anderen anfragenden Selbsthilfegruppen kamen aus dem Gesundheitsbereich.

In diesem Jahr war Unterstützung bei der Öffentlichkeitsarbeit der häufigste Anlass für eine Beratung. Mit mehreren Gruppen haben wir Flyer und Handzettel gemeinsam gestaltet.

Nach wie vor sind Fragen zu Antragstellung oder die Abrechnung von öffentlichen Zuschüssen wie auch mögliche Finanzierungsquellen für Gruppenaktivitäten ein besonders wichtiges Thema für eine Beratung - ca. ¼ der Anfragen bezogen sich auf diesen Schwerpunkt. Ebensoviel Raum nahmen die Anfragen zu Konzepten in Anspruch.

Der Generationswechsel in den Gruppen wird immer deutlicher. Einige sehr beständige Gruppenakteure zogen sich im Laufe dieses Jahres aus der aktiven Arbeit zurück. Die Nachfolge ließ sich nicht immer leicht finden und die daraus resultierenden Verunsicherungen fanden sich in den Beratungsschwerpunkten wieder. Strukturelle Neuausrichtung in der Krise und die Gestaltung der neuen Öffentlichkeitsarbeit war

eine Herausforderung, die sich den Mitgliedern in den Gruppen stellte. Wir gehen davon aus, dass diese Tendenzen sich in den nächsten Jahren noch verstärken werden und wollen gerade in diesen Prozessen den Gruppen zur Seite stehen und die Chance zu neuen Formen und Inhalten eröffnen.

In diesen Krisensituationen kam es auch vermehrt zu moderierten Folgetreffen.

In der Supervision haben wir alte und neue Gruppenverantwortliche unterstützt, mit den Problemen einen Umgang zu finden, der eine Weiterführung der Gruppe ermöglichte.

***Beispielhaft wird nachfolgend ein Beratungsprozess beschrieben:***

Nachdem die ehemalige Ansprechpartnerin einer Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen die Gruppe aus persönlichen Gründen verlassen hat, befand sich die Gruppe in einem Zustand der Orientierungslosigkeit. Die ehemalige Ansprechpartnerin war gruppenerfahren und hat sich auch auf Moderation und Gesprächsführung verstanden. Nach ihrem Weggang fehlte der Gruppe die innere Leitung und auch die Gespräche liefen nicht mehr gut. Wir haben empfohlen mit wechselnden ModeratorInnen zu arbeiten und diese Veränderung auf den folgenden Treffen begleitet.

Zwischen zwei Personen gab es zudem unterschwellige Aggressionen. Diese Konflikte haben wir in Einzelgesprächen bearbeitet. Die Gruppe läuft seitdem wieder stabil und wir konnten auch wieder neue InteressentInnen an die Gruppe vermitteln.

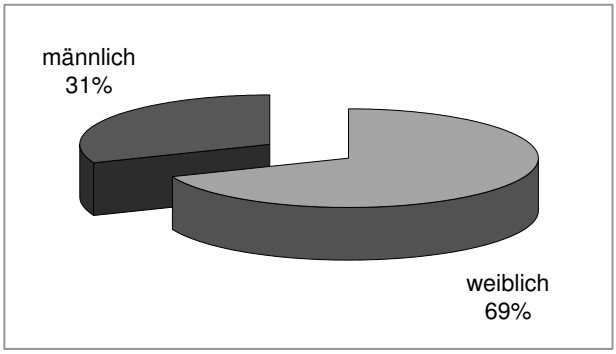
## Fortbildungen für Selbsthilfegruppen und Vereine

Wir bieten sowohl für Vereine als auch Selbsthilfegruppen zu unterschiedlichen Themen Fortbildungsveranstaltungen an. Dabei orientieren wir uns an den Wünschen und Vorstellungen der Vereine und Selbsthilfegruppen. Dazu nutzen wir die Treffen des Projekterates und -plenums, des Selbsthilferings Bremen und seines Beirats.

Darüber hinaus konzipieren wir als Netzwerk Selbsthilfe Fortbildungsmodule, von denen wir überzeugt sind, dass sie für die angesprochenen Zielgruppen wichtig sind. Des Weiteren besprechen wir in einer Planungsrunde, welche vom Paritätischen Bildungswerk organisiert wird, die Fortbildungsinhalte für das jeweils kommende Jahr. Aus der gemeinsamen Planung und Auswertung resultiert ein gut angenommenes vielfältiges Programm.

### *Jahresrückblick*

***Geschlechterverteilung der TN***




Wie im Vorjahr haben wir fünf gut besuchte Fortbildungen durchgeführt. In 2014 haben rechtliche Inhalte überwogen, was insbesondere den Änderungen durch das Ehrenamtsförderungsgesetzt geschuldet ist.

Erneut haben deutlich mehr Frauen an den Veranstaltungen teilgenommen.

Die Tendenz, dass Fortbildungsangebote eher an Wochenenden oder in den Abendstunden wahrgenommen werden, hat sich im Berichtsjahr erneut bestätigt.

***Folgende Fortbildungen haben wir durchgeführt:***

- Vereinsrecht -Rechtliche Vorgaben-
- Arbeitsvertragsrecht
- Ehrenamtsstärkungsgesetz u. elektronische Überprüfung der Dtsch. Rentenvers.
- Wie plane und führe ich Kampagnen durch?
- Beantragung und Abrechnung von Selbsthilfemitteln

Das Netzwerk Selbsthilfe integriert darüber hinaus für Selbsthilfegruppen Fortbildungsanteile in die Plenen des Selbsthilferinges, um auch kurzfristig auf gesetzliche Veränderungen hinzuweisen und entsprechend informieren zu können. Diese werden überwiegend von den eigenen MitarbeiterInnen durchgeführt, gelegentlich auch von externen ReferentInnen. Zu den konkreten Themen in 2014 mehr unter dem Punkt Selbsthilfering Bremen.

2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014

# Serviceangebote

## Finanzbuchhaltung und Gehaltsabrechnung

Nicht kostenlos, aber sehr günstig, können Vereine oder Initiativen ihre Finanz- oder Lohnbuchhaltung bei uns erledigen lassen. 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 nachverfolgt werden können.

*Die Durchführung der **Finanzbuchhaltung** ist kostenpflichtig und richtet sich nach dem Umfang des Vereins oder der Initiative. 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 € 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*

Darüber hinaus nutzen viele Vereine das Fachwissen unseres Mitarbeiters um einmalig Detailfragen zu klären oder Kostenkalkulationen für Projektanträge zu erfragen.

## *Jahresrückblick:*

### *Finanzbuchhaltung*



In 2014 wurde für sechs Vereine die Finanzbuchhaltung durchgeführt. Die Mandanten sind in ihren Anforderungen sehr unterschiedlich. Einige Träger brauchen eine Aufstellung und einen Kontenrahmenplan, der eine Abrechnung mit unterschiedlichen Zuwendungsgebern ermöglicht. Kleinere Vereine benötigen nur eine einfache Aufstellung der Einnahmen und Ausgaben für die Mitgliederversammlung und Entlas-

tung der Vorstände. Die größeren Vereine benötigen zudem überschaubare Zwischenberichte, um ihre Finanzen kontrollieren zu können. Hierzu erstellen wir auf Wunsch vierteljährliche Auflistungen über die Einnahmen und Ausgaben beim Verein. Die Mandanten kommen aus den Bereichen Gesundheit, Migration und Soziales.

### *Gehaltsabrechnung*

In der Gehaltsabrechnung wurden durchschnittlich 89 ArbeitnehmerInnen im Monat bearbeitet. Bei 25 verschiedenen Arbeitgebern mit unterschiedlichen Gehaltsvereinbarungen stellt diese Aufgabe eine echte Herausforderung dar. Die Mandanten sind gemeinnützige Vereine, die überwiegend aus den Bereichen Kultur und Bildung, Gesundheit und Soziales, Frauen und Jugend stammen.

Die im letzten Jahr erfolgte Umstellung beim Zahlungsverkehr auf das neue System **SEPA** haben wir mit unseren Auftraggebern besprochen und durchgeführt.

Eine weitere Veränderung ergab sich durch die Einführung von **ELStAM**. Dahinter verbirgt sich das Verfahren **E**lektronische **L**ohn**St**euer**A**bzugs**M**erkmale. Bisher lag die Pflicht, dem Arbeitgeber eine gültige Lohnsteuerkarte oder eine Ersatzbescheinigung auszuhändigen, komplett beim Arbeitnehmer. Diese Pflicht ist mit Einführung von ELStAM auf den Arbeitgeber übergegangen. Hierzu wurde im Verlauf der Umstellung eine Vielzahl von Detailfragen mit unseren Mandanten geklärt.

## Organisationsentwicklung

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 durchschnittlichen 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 Berichtsjahr wurde dieses Angebot von zwei Trägern genutzt. Bei einer Einrichtung konnte der Beratungsprozess innerhalb eines Tages umgesetzt werden, da es sich um eine Folgeberatung gehandelt hat. Hier wurden zuvor erarbeitete Strukturänderungen überprüft und angepasst.

Bei der anderen Beratung handelt es sich um einen längerfristigen Prozess. Da es sich um Kernbereiche der Einrichtung handelt kommt es darauf an, alle Beteiligten gleichermaßen in diese Veränderungsprozesse einzubinden. Dafür ist ein regelmäßiges Controlling erforderlich, welches sehr zeitintensiv ist.

Ein Beratungsprozess wird in 2015 fortgeführt und es gibt einen weiteren Verein, der diese Art der Unterstützung nutzen möchte, um bestehende Rahmenbedingungen zu überprüfen und Veränderungen der Geschäftsbereiche, der Sach- und Fachkompetenzen und Personalentwicklung vorzunehmen.

# 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

Netzwerk Selbsthilfe hat in den letzten Jahren einige Projekte angestoßen und durchgeführt. Die Folgenden begleiten wir auch weiterhin.

### Zeit Schenken

**Zeit schenken** ist ein Besuchsdienst für pflegebedürftige Menschen, die durch zusätzlichen Beistand wohlbehaltener im eigenen Zuhause verweilen können. Freiwillig Engagierte besuchen ältere Menschen oder Jüngere, die durch Krankheit oder Unfall beeinträchtigt sind und unternehmen gemeinsame Freizeitaktivitäten, wie vorlesen, spazieren gehen, spielen, sich unterhalten und anderes mehr. Es geht dabei ausdrücklich nicht um Pflege oder Dienstleistungen im Haushalt, sondern um mehr Abwechslung im Alltag und um Kontakte und Austausch mit anderen Menschen. Eine beiderseitige Bereitschaft zum Geben und Nehmen sowie die Bereitschaft, sich aufeinander einzulassen, sind Voraussetzungen dafür, dass sich verlässliche Beziehungen bilden, die von gegenseitiger Sympathie und Wertschätzung geprägt sind.

Unser Anliegen ist es Menschen zueinander zu bringen. Dazu braucht es eine breite Öffentlichkeitsarbeit und einen sensiblen Blick dafür, wer zu wem passen könnte. Vorrangig ist uns daran gelegen, dass die Einsätze in den eigenen Stadtteilen stattfinden. Weiter ist es wichtig, die Vermittlungen schnell zu realisieren, damit die Menschen zu Hause nicht allzu lange auf einen ersten Besuchskontakt warten. Auch die freiwillig Engagierten wünschen sich eine schnelle Vermittlung aufgrund ihrer hohen Motivation.

Viele Kontakte mit den Betroffenen, aber auch mit vielen freiwillig Engagierten kommen dank der breiten Öffentlichkeitsarbeit mittlerweile ohne gezielte Ansprache zustande. Entweder melden sich die Betroffenen oder betreuende Familienangehörige, Nachbarn und Bekannte. Aber auch aufmerksame Pflegedienstmitarbeiter, die in unserem Besuchsdienst ein wertvolles Zusatzangebot für die zu betreuende Person sehen, fragen bei uns an. Die freiwillig Engagierten kennen unser Angebot aufgrund der vielfältigen Marketingmaßnahmen oder aus der Presse und rekrutieren sich aus allen Altersgruppen und Kulturkreisen. Damit Synergieeffekte, neues Verständnis und Wertschätzung über Generationen hinaus entstehen können, richtet sich unsere Ansprache an Menschen in unterschiedlichsten Lebensphasen und Lebenssituationen.

**Zeit schenken** wird im gesamten Bremer Raum angeboten und kooperiert nach wie vor mit anderen Besuchdiensten, die im Allgemeinen eher stadtteilorientiert arbeiten. Diese Kooperationen unterstützen das Vorhaben, so schnell wie möglich einen passenden Gegenpart für die Ehrenamtlichen wie auch für die Menschen zu Hause zu finden.

Sobald ein geeignetes Paar gefunden ist, findet die Vermittlung statt. Der erste Besuch wird grundsätzlich von uns begleitet. Die anschließenden Besuche finden nach Absprache der beiden Parteien in der Regel bei dem Betroffenen zu Hause statt. Falls die Mobilität es erlaubt, sind auch Spaziergänge oder Ausflüge möglich. In der Regel funktionieren die bestehenden Verbindungen sehr gut und alle Beteiligten erleben die "Zeitgeschenke" als echte Zugewinne. In den installierten monatlichen Gesprächskreisen erhalten wir regelmäßig Rückmeldungen über die Besuche. Auch sind zwischen den Engagierten über das Projekt hinaus persönliche Beziehungen entstanden. Bei Fragen, Problemen oder Krisen steht das Netzwerk jederzeit allen Beteiligten als Ansprechpartner zur Verfügung. Bei der Begleitung der Erstkontakte klären wir bei Bedarf auch Fragen zur Pflegeversicherung oder etwaige andere Belange.

## *Jahresrückblick:*

"Zeit schenken" hat sich verstetigt und fand somit auch im sechsten Jahr in Folge weiter statt. Es sind 19 neue Menschen, die ihre Zeit gerne verschenken möchten, zum Projekt gestoßen und 29, die sich einen Besuch in der Woche wünschen.

Im gesamten Jahr haben wir 23 Erstbesuche begleitet.

Aus unterschiedlichen Gründen sind über das gesamte Jahr 29 Personen (18 ZeitnehmerInnen, 11 ZeitgeberInnen) aus dem Projekt ausgeschieden. Zum Jahresende gab es einen Überhang von Menschen mit einem Besuchswunsch.

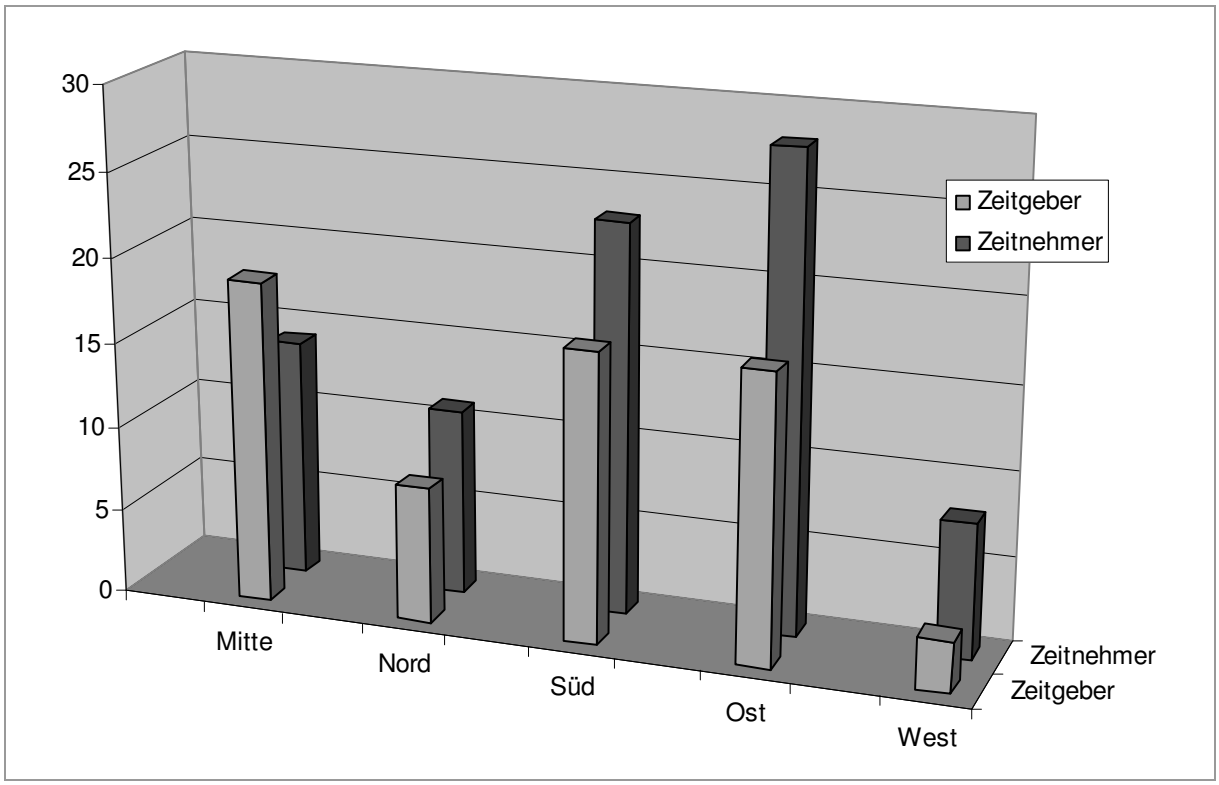
Aus gesundheitlichen Gründen ist Frau Valtinke, die in den vergangenen Jahren die Supervisionstreffen geleitet hat, ausgeschieden. Seit Mai hat diese Aufgabe Andrea Göritz, mit der bereits im Selbsthilfebereich eine Zusammenarbeit stattgefunden hatte, übernommen. Die ZeitschenkerInnen schätzen Andrea Göritz sehr und die monatlichen Treffen sind gut besucht.

Durch die Supervisionstreffen erhalten die Ehrenamtlichen die Möglichkeit zum Austausch und zur Reflektion oder Problembesprechung. Zudem steht jedes Treffen unter einem Motto, zu welchem ein inhaltlicher Austausch stattfindet. Somit erhalten die Ehrenamtlichen auch neues Wissen, das ihnen als ZeitschenkerInnen hilfreich und persönlich ein Gewinn ist.

Wie auch im Vorjahr gab es im Stadtgebiet Mitte mehr Ehrenamtliche, im Stadtgebiet Ost ist hingegen die Anzahl von Ehrenamtlichen leicht gesunken. Die Nachfrage von Personen, die besucht werden möchten, ist im Osten stark gestiegen. Wie auch im Vorjahr wird "Zeit schenken" im Westen der Stadt am wenigsten genutzt.

2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014

***Verteilung der ZeitgeberInnen und ZeitnehmerInnen im Stadtgebiet***




***Anerkennungskultur***

Auch in diesem Jahr haben wir an die Tradition der Vorjahre angeknüpft und im Sommer alle Ehrenamtlichen zu einem Ausflug eingeladen. Da das Künstlerdorf Worpswede in diesem Jahr den 125. Geburtstag feierte, bot sich der Ort als Ausflugsziel an. Bei Kaffee und Kuchen im Worpsweder Bahnhof konnten sich die Ehrenamtlichen über ihr Engagement austauschen und persönlicher kennenlernen. Am Tag der offenen Galerien hatten im Anschluss Alle die Gelegenheit Worpswede zu erkunden. Als Highlight des Tages fand die gemeinsame Rückfahrt nach Bremen im Moorexpress statt.

Unser diesjähriges Weihnachtsevent fand am 2. Advent im Bürgerhaus Hemelingen statt. Bei dem Adventsbrunch präsentierte die Gruppe Sax und Friends eine musikalische Reise in die 20er und 30er Jahre. So konnten die Ehrenamtlichen bei Musik und Gesprächen mit den Anderen die Vorstellung genießen.

Auch beim diesjährigen Ehrenamtsempfang in der Oberen Rathaushalle haben wieder einige unserer ZeitschenkerInnen teilgenommen. Mit einer Ansprache von Senator Mäurer, der Vorstellung von Ehrenamtsprojekten, einem Dankeschönkonzert und Getränken und Fingerfood bedankte sich Bremen für das ehrenamtliche Engagement.

Wie auch in den Jahren zuvor erhielten die ZeitschenkerInnen und die ZeitnehmerInnnen Grüße per Post zu Ostern, Weihnachten und ihren Geburtstagen. An ihrem Geburtstag erhalten sie auch ein kleines Geschenk.

Die Geburtstagsgeschenke müssen sowohl für ZeitschenkerInnen, als auch für ZeitnehmerInnen brauchbar und gut verschickbar sein. Zudem soll auch immer ein Zusammenhang zum Projekt hergestellt werden. Dies stellt uns jedes Jahr vor die Herausforderung, etwas Passendes und Neues zu finden. Dieses Jahr haben wir uns für ein Frühstücksbrettchen entschieden, welches mit unserem pinkfarbenen Logo bedruckt ist.

***Aquise und Marketing***

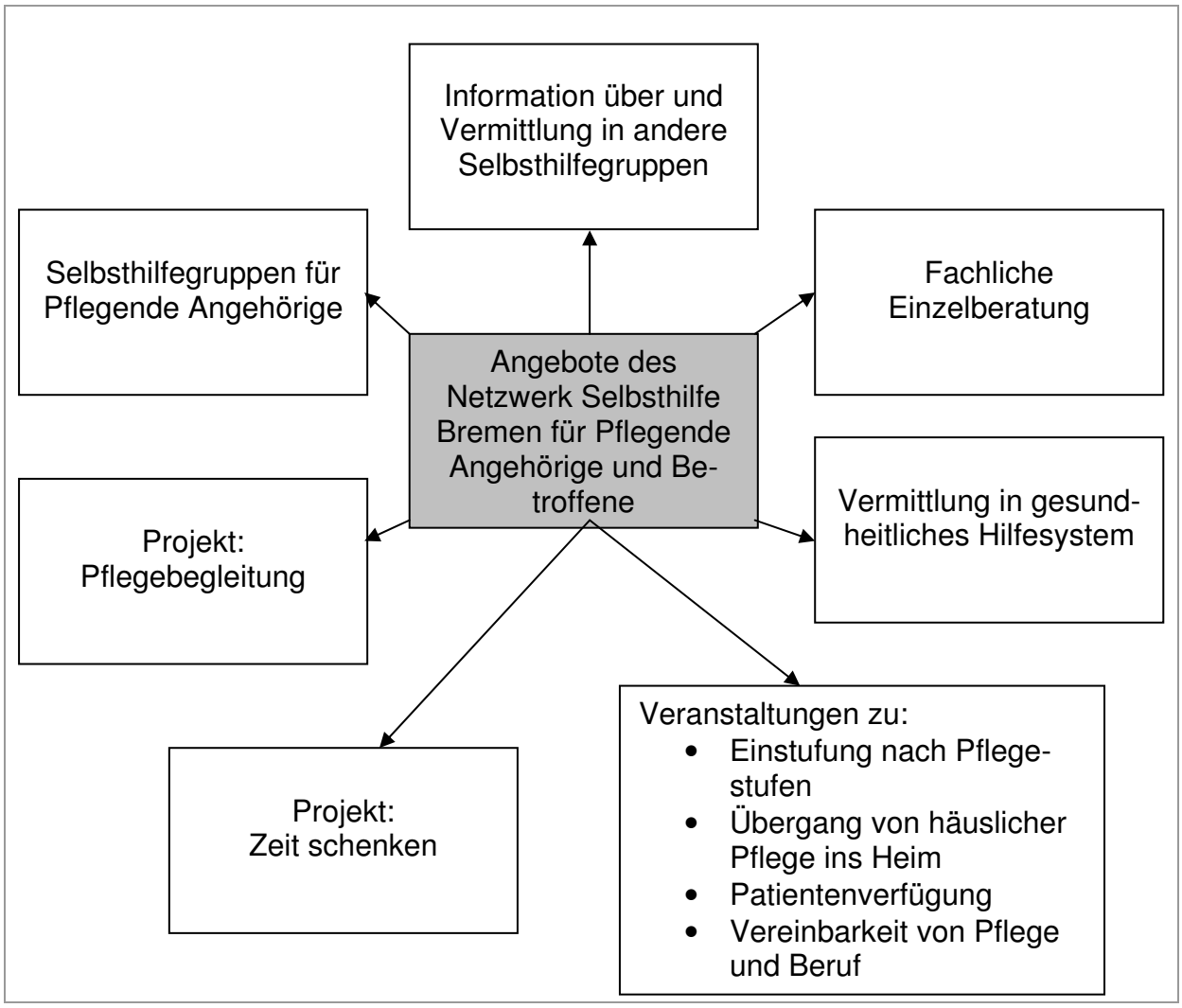
Die Maßnahmen in diesem Jahr waren folgende:

- Presseartikel im Weser Kurier mit Foto – 04.03.2014, Weser Kurier
- Informationsveranstaltungen zur Gewinnung von neuen Ehrenamtlichen
- Projektpräsentation beim Frauentreff im Dokumentationszentum in Blumenthal –
- Pflegetage in der Vahr
- Projektpräsentation beim Treffpunkt Gesundheit West
- Projektpräsentation bei der Deutschen Parkinsonvereinigung e.V. Regionalgruppe Bremen
- Projektbeschreibungen wurden ergänzt:
    - o Datenbank des Zentrums für Qualität in der Pflege (ZQP)
    - o Lokale Allianzen für Menschen mit Demenz

Zudem nutzen wir nach wie vor die Flyer, das Roll-up, Aufkleber, Plakate und Postkarten, welche bei Messen oft durch das Design ansprechen und einen hohen Wiedererkennungswert haben.

## Übersicht der Angebote für Pflegende Angehörige und Betroffene:

Die Verzahnung des Projektes Pflegebegleitung 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 zugute kommt:



## Netzwerk Pflegebegleitung

**PflegebegleiterInnen** 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 helfen Kontakte zu Einrichtungen, pflegerischen Diensten und Behörden aufzunehmen.

Das Netzwerk Pflegebegleitung wird in Bremen als Kooperationsprojekt vom Forum Ältere Menschen Bremen e.V. und dem Netzwerk Selbsthilfe durchgeführt.

Das Projekt 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 Projektes mit dem Ziel, die eigene Lebensfreude und Lebensqualität erhalten zu können.

Im Zentrum des freiwilligen Engagements der PflegebegleiterInnen 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.
- Pflegeweiterentwicklungsgesetz: Pflegestufen, 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

Das Forum Ältere Menschen Bremen e.V. und das Netzwerk Selbsthilfe fungieren als AnsprechpartnerInnen der PflegebegleiterInnen und des sich aufbauenden Sozialraums im Pflegebereich.

Das Bremer Projekt ist eingebunden in das bundesweite Netzwerk Pflegebegleitung. Die hochqualifizierten DozentInnen des Netzwerks stellen das Qualifizierungsniveau sicher.

Der Stellenwert, der dem freiwilligen Engagement in der Pflege zukommt, wird besonders dadurch verdeutlicht, dass Bürgermeister **Jens Böhrnsen** die Schirmherrschaft für dieses Projekt übernommen hat.

## *Jahresrückblick:*

Im Jahr 2014 standen die Öffentlichkeitsarbeit, die Organisation der Angebotsstruktur und projektinternen Abläufe im Vordergrund.

An allen drei Standorten sind inzwischen regelmäßige Sprechzeiten etabliert und durch ehrenamtliche PflegebegleiterInnen und hauptamtliche ProjektkoordinatorInnen abgedeckt.

Um weitere pflegende Angehörige auf das Angebot hinzuweisen und in das Projekt einzubinden wurde an insgesamt drei Standorten ein Frühstücksangebot für pflegende Angehörige eingeführt. Ein vierter Standort zeichnet sich in Oberneuland in einer Seniorenresidenz ab.

***Flyer Pflegebegleitung***

**FREIWILLIGE BEGLEITEN PFLEGENDE ANGEHÖRIGE**

**VOR ORT ERREICHEN SIE UNSERE ANSPRECHPARTNERINNEN:**

**In Huchting**
Forum Ältere Menschen
Kirchhuchtinger Landstraße 143
28259 Bremen
TELEFON 0421 – 16 10 17 45
montags 14 – 16 Uhr

**In Hemelingen**
Forum Ältere Menschen
Hinter den Ellern 1a
28309 Bremen
TELEFON 0421 – 361 16 606
mittwochs 15:30 – 17:30 Uhr

**In Bremen-Mitte**
Netzwerk Selbsthilfe
Faulenstraße 31
28195 Bremen
TELEFON 0421 – 70 45 81
donnerstags 10 – 12 Uhr

E-MAIL info@pflegebegleiter-bremen.de
INTERNET www.pflegebegleiter-bremen.de

**WIR UNTERSTÜTZEN SIE**

**BEI IHRER AUFGABE ALS PFLEGENDE ANGEHÖRIGE**

- Wenn Sie bei einer plötzlichen schweren Erkrankung von Familienangehörigen oder FreundInnen Unterstützung im Dschungel der Hilfsangebote brauchen.
- Wenn Sie als Angehörige/r oder FreundIn überlastet sind und/oder aufgrund der häuslichen Situation in der Mobilität eingeschränkt sind.
- Wenn Sie mal ein offenes Ohr für die Sorgen des Pflegealltags oder für die Gedanken rund um den Sinn der eigenen Rolle brauchen.
- Wenn bei einer Erkrankung eine Verschlimmerung eintritt, so dass der Ihnen nahestehende Mensch gepflegt werden muss und Sie Informationen über mögliche Hilfen benötigen.
- Wenn Ihnen die Pflege eines Verwandten oder Bekannten über den Kopf wächst und Sie nicht mehr weiter wissen.

**UNTERSTÜTZEN SIE UNS**

**ALS EHRENAMTLICHE PFLEGEBEGLEITERINNEN**

Mit Ihrer Hilfe können pflegende Angehörige in ihrer Aufgabe gestärkt und unterstützt werden.
Dem Wunsch, so lange wie möglich im eigenen Umfeld zu leben, kommen wir gemeinsam so ein Stück näher.

**Dafür brauchen wir Sie und Ihr Engagement.**

Jeder Anruf ist uns herzlich willkommen:
TELEFON 0421 – 36 18 61 82
E-MAIL forumaem@afsd.bremen.de
INTERNET www.forum-aeltere-menschen-bremen.de
oder
TELEFON 0421 – 70 45 81
E-MAIL info@netzwerk-selbsthilfe.com
INTERNET www.netzwerk-selbsthilfe.com

*„Ohne das Prinzip Hilfe hat das Prinzip Hoffnung keine Chance."*
(Manfred Hinrich)

Bremen Netzwerk pflegeBegleitung

**FREIWILLIGE BEGLEITEN PFLEGENDE ANGEHÖRIGE**

Das neue Angebotsspektrum wurde über Webwerbung, Anzeigen, Plakate und Flyer bekannt gemacht. Die Bremer Presse hat durch regelmäßige Berichterstattung dazu

2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014

beigetragen, die Pflegenden auf das neue Unterstützungsangebot aufmerksam zu machen.

Zudem waren wir auf den unterschiedlichsten Foren (z.B. "Alte Vielfalt" in Hemelingen), Messen (z.B. Seniora) und Tagen der offenen Tür vertreten. Hierbei konnten wir das Projekt vorstellen und neue Kontakte knüpfen.

Die Begleitung wurde von mehr als 50 Personen in Anspruch genommen. Einige konkrete Informationswünsche über Leistungsangebote anderer Institutionen konnten mit einem Telefonat bzw. einem Besuch geklärt werden. Die Mehrzahl der Anfragen war jedoch durch intensive Gespräche geprägt. Mit einigen pflegenden Angehörigen hatten wir nachhaltigen regelmäßigen Telefonkontakt, bzw. es fanden mehrere persönliche Treffen statt. Die pflegenden Angehörigen nutzten diese Besuche für ausführliche Schilderungen ihrer extremen Belastungssituationen. Im Verlauf dieser Gespräche wurden mit den Angehörigen gemeinsam die Bedürfnisse, Fragen und Wünsche identifiziert:

- Allgemeine Informationen über Unterstützungsangebote
- Akute Begleitung bei schwerer Erkrankung der Pflegebedürftigen
- Begleitung bei Krankenhausbesuch
- Vermittlung von Tipps zur Pflege
- Angehörigenkurse der Krankenkasse vermittelt
- Fragen zum richtigen Umgang bei Demenz, Vermittlung an die DIKS
- Hinweise auf Pflegestützpunkte und Dienstleistungszentren

Dank unserer Kenntnis über die Pflegenetzwerke in den Stadtteilen, konnten wir Lösungswege aufzeigen und Kontakte zu den Institutionen vermitteln. Auffallend war die fehlende Kenntnis über die Pflegestützpunkte in Bremen.

### *Strukturen für die Ehrenamtlichen*

Da die PflegebegleiterInnen ihr Engagement an verschiedenen Standorten leben, moderieren wir weiter regelmäßige Gesamttreffen, um so einen Austausch für alle zu gewährleisten. Bei diesen Treffen wurde über die jeweiligen Aktivitäten im Standort berichtet, Strategien für das weitere Vorgehen entwickelt und Fallbesprechungen durchgeführt. Daneben gab es in den einzelnen Standorten wöchentliche bzw. monatliche Treffen, die ebenfalls von uns durchgeführt wurden.

Im Jahr 2014 haben wir einen weiteren Durchgang der Qualifizierungsmodule durchgeführt, um neue ehrenamtliche PflegebegleiterInnen zu gewinnen und unseren derzeitigen Ehrenamtlichen die Möglichkeit zu bieten, Module, an denen sie nicht teilnehmen konnten, nachzuholen.

Nach Abschluss der Fortbildung haben wir nun insgesamt 14 geschulte Pflegebegleiterinnen.

### *Vernetzungen*

Mit dem Forum Kirche gab es erste Gespräche bezüglich einer engen Zusammenarbeit, um auszuloten wie Kirchengemeinden das Angebot für ihre Gemeindemitglieder öffnen können. Eine erste gemeinsame Veranstaltung findet dazu im Frühjahr 2015 statt.

Die Bremer Heimstiftung hat ebenfalls Interesse gezeigt, in ihren Häusern das Angebot für Interessierte nutzbar zu machen.

Perspektivisch streben wir eine Kooperation mit Dienstleistern an, damit pflegende Angehörige aus ihren Kundenstamm von dem Angebot Kenntnis erhalten.

Zum Thema Vereinbarkeit von Beruf und Pflege wollen wir auf mittelständische Betriebe zugehen. Hier stellt unser Begleitungsangebot ein hohes Entlastungspotential für berufstätige Pflegende dar.

# Schwerpunkte setzen in Projekten

## *Junge Selbsthilfe* | you + me = we |

Bisher finden junge Menschen nur selten Betroffene mit ähnlichen Problemen im gleichen Lebensabschnitt.

Diese Zielgruppe steht aber gerade heute vor großen Herausforderungen. Der Übergang nach Ausbildung in die Berufswelt, die Wohnortwahl, der Aufbau von verlässlichen Partnerschaften, usw. führt häufig zu Verunsicherungen, die nicht selten psychische Belastungsstörungen nach sich ziehen.

Selbsthilfe könnte hier ein Weg sein, um Versagensängste abzubauen und durch den gemeinsamen Erfahrungsaustausch eine Perspektive für die persönliche Lebensgestaltung zu ermöglichen.

Aber auch andere Probleme wie beispielsweise chronische Erkrankungen und Allergien aufgrund von Umweltbelastungen nehmen zu.

Unser Projekt für die Zielgruppe der 16-35 Jährigen umfasst entsprechend unserer Leitlinie **Hilfe zur Selbsthilfe** folgende Angebote**:**

- **JUST** (Junger Selbsthilfe Treff) ohne festgelegtes Thema als Zugangsmöglichkeit bzw. Schnuppersituation
- Offene Beratung in Konfliktsituationen
- Vermittlung in bestehende Gruppen
- Unterstützung bei der Gründung von Selbsthilfegruppen
- Begleitung von neuen Gruppen in der Anfangsphase
- Kostenfreie Nutzung eines ca. 60 qm großen Raumes im Erdgeschoß
- Aufklärung über die Möglichkeiten der Selbsthilfe über das Internet sowie Informationsveranstaltungen in z.B. Schulen, Freizeitheimen, Spotverbänden etc.
- Organisation von Veranstaltungen zur Begegnung von erfahrenen SH-Akteuren und interessierten jungen Menschen
- Fortbildungsmodule für junge SH-Akteure
- Aktivitätsangebote um junge Menschen für Themen zu gewinnen. Hierfür bieten sich Kooperationen mit anderen Einrichtungen an – z.B. Sportvereine, Kultureinrichtungen oder Jugendhilfeeinrichtungen. Gruppengründungen könnten damit gemeinsam initiiert werden.

## *Jahresrückblick*

### *Konzept*

Nachdem die oben genannte Angebotspalette entwickelt war, haben wir uns schwerpunktmäßig der Erschließung der Zugangswege zugewandt.

Zunächst wurde ein Slogan erarbeitet, welcher die Zielgruppe der 16 bis 35 Jährigen aus allen sozialen Milieus anspricht. Der Slogan soll vermitteln, dass es um Selbsthil-

2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014

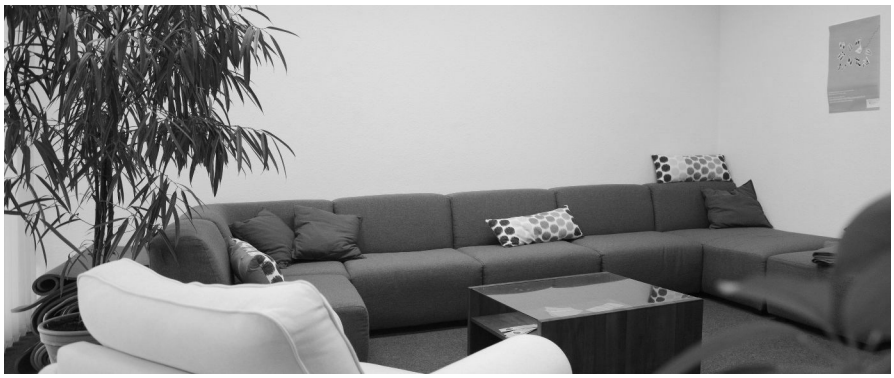
fe für junge Menschen geht, ansprechend klingen und verdeutlichen, was Selbsthilfe Positives bewirken kann:

**Junge Selbsthilfe | you + me = we |**

Zusammen mit dem Slogan wurde ein Logo entwickelt, welches von bisherigen Selbsthilfemotiven und Logos abweicht und inhaltliche Aussagekraft hat.

Das Logo soll vermitteln, dass in der Selbsthilfe die Gruppe jemanden auffangen kann, dass Vertrauen untereinander existiert und dass die GruppenbesucherInnen sich gegenseitig stützen.

### *Raum*



Da für die junge Zielgruppe eine Atmosphäre geschaffen werden sollte, die nicht dem „Stuhlkreis – Image“ entspricht, wurde ein neuer Raum eingerichtet. Dieser befindet sich im Erdgeschoß desselben Gebäudes wie die anderen Räumlichkeiten des Netzwerks Selbsthilfe.

### *Einrichtung*

Nach abgeschlossener Renovierung, haben wir Anfragen für Möbelspenden an unterschiedliche Einrichtungshäuser geschickt, um eine schöne und gemütliche Einrichtung des Raumes zu ermöglichen. Daraufhin hat RS Möbel uns mit einer großzügigen Sachspende unterstützt. Der Raum ermöglicht nun mit unterschiedlichen Sitzgruppen sowohl gemütliche als auch arbeitsorientierte Atmosphäre. Eine kleine Küche und eine barrierefreie Toilette ergänzen den Raum.

Um auch Passanten auf das Angebot aufmerksam zu machen, wurde an einer Fensterfront ein großflächiges Junge Selbsthilfe | you + me = we | - Logo angebracht.

### *Junge Selbsthilfe Treff (JUST)*

Der Junge Selbsthilfe Treff dient als Zugangsmöglichkeit bzw. Schnuppersituation für junge Menschen. Anders als bei einer klassischen Selbsthilfegruppe ist dieser ohne festgelegtes Thema. Interessierte können ohne Anmeldung teilnehmen und so erste Erfahrungen mit Selbsthilfe erleben. Zudem entstehen Kontakte mit anderen jungen Menschen und ihren Problemen. Die BesucherInnen bringen die Themen ein über die sie sprechen möchten. Sollte ein vermehrter Bedarf zu einem speziellen Thema bestehen, so kann eine neue Selbsthilfegruppe gegründet werden.

Der Treff wird von Inken Berger und Rosa Hintze moderiert.

Es gibt zwei Termine im Monat:

- Für 16-24 Jährige am 1. Dienstag im Monat von 19-21 Uhr .
- Für 24-35 Jährige am 1. Donnerstag im Monat von 19-21 Uhr.

Entgegen unserer Erwartungen waren zu jedem JUST TeilnehmerInnen anwesend. Wir haben den Eindruck, dass sich das Angebot langsam rum spricht.

Es wird erkennbar, dass der JUST für Menschen, die bisher nicht mit Selbsthilfe in Kontakt waren, eine einfache Zugangsmöglichkeit bietet, da keine Anmeldung und Themenfestlegung vorab notwendig ist. Durch den JUST wird die Möglichkeit einer Vermittlung zu anderen Selbsthilfeangeboten geboten.

### *Öffentlichkeitsarbeit*

Um unser Angebot sowohl bei Betroffenen, als auch bei anderen Trägern bekannt zu machen, haben wir unsere gute Vernetzungsstruktur genutzt.

Diese kam bei einer gezielten E-Mailansprache für die Vereine und Initiativen, sowie die Vorstellung des Projekts in unterschiedlichen Gremien wie beispielsweise Bremer Forum Frauengesundheit oder LAG Gesundheit zum tragen.

Zudem finden InteressentInnen ausführliche Projektinformationen in Unterkategorien auf unserer Homepage.

### *Neue Wege in der Öffentlichkeitsarbeit*

Eine neue Zielgruppe erfordert neue Zugänge und so wurde der Flyer für den JUST ein zweiseitiger Kartenflyer. Der Flyer soll primär durch sein Design auf der ersten Seite auffallen und insbesondere Menschen anzusprechen, die bisher keinen Kontakt zur Selbsthilfe hatten. Auf der Rückseite finden sich Informationen zum Angebot. Diese sind bewusst kurz gefasst, da die Zielgruppe sich von zu viel Text abschrecken lassen könnte. Durch den QR-Code und den Verweis auf die Homepage werden jedoch weiterreichende Informationen zur Verfügung gestellt.

2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014 2014

***Flyer JUST***

Die Nutzung und Verknüpfung in sozialen Netzwerken gehört zum Alltag der Zielgruppe. Facebook ist hierbei eines der meist genutzten Netzwerke. Viele junge Menschen erhalten hierüber Informationen zu Veranstaltungen und durch die Funktion des Teilens entsteht ein hoher Streufaktor. Zudem besteht die Vernetzungsmöglichkeit mit anderen Institutionen. Aus diesem Grund gehen wir mit der Zeit und haben gezielt für Junge Selbsthilfe | you + me = we | eine Facebookseite eingerichtet. Diese lässt keine Kommentare anderer zu, um Cybermobbing zu unterbinden.

Ein weiteres viel genutztes Onlinetool ist das Schwarze Brett auf bremen.de. Unter der Rubrik "Freizeit und Freundschaft" veröffentlichen wir regelmäßig unsere Termine. Dieses lokale Portal wird von allen Altersgruppen sehr rege genutzt.

Zusätzlich zu der Online-Werbung wollten wir die jungen Menschen auch an ihren Treffpunkten erreichen. Dies war durch eine Unicards Postkartenverteilung gut möglich. Die Karten wurden mit einer Auflage von 10000 Stück über zwei Wochen in Cafes, öffentlichen Einrichtungen, etc. ausgelegt. Ziel der Aktion war es, möglichst viele Menschen dazu zu bewegen, die Karte mitzunehmen und eventuell sogar zu verschicken. Daher ist Junge Selbsthilfe auf der Vorderseite nicht platziert, sondern lediglich der Slogan. Auf der Rückseite finden sich Projektinformationen mit Kontaktdaten. Die Kampagne hatte einen Verteilerfolg von 85 %.

### *Gruppengründung: Selbsthilfegruppe für Junge Menschen – Depressionen und Einsamkeit*

#### *Idee, Bedarf, der zur Gruppengründung führte*

Nach den ersten zwei JUST-Treffen konnten wir bereits einen großen Bedarf der Themen Depressionen und Einsamkeit erkennen. Diese Themen wurden auch bei den nächsten beiden Treffen besprochen. Zeitgleich bekamen wir von der bereits bestehenden Selbsthilfegruppe "Junge Menschen mit Depressionen" die Information, dass sie zurzeit keine InteressentInnen mehr aufnehmen können. Auch in der Beratungssituation am Telefon kamen oft Fragen zu Selbsthilfegruppen zu den Themen Depressionen und Einsamkeit für junge Menschen.

#### *Begleitung der ersten Treffen*

Die ersten vier Treffen wurden durch uns begleitet. Momentan nehmen 12 TeilnehmerInnen an der Gruppe teil. Es gibt fünf InteressentInnen, die im neuen Jahr, wenn die Gruppe sich gefestigt hat, auch an der Gruppe teilnehmen werden. Sollte in 2015 noch Bedarf sein, werden wir die Gruppe bis zu sechs Mal weiter begleiten.

## Engagementatlas Bremen

Das Pilotprojekt Engagementatlas sollte auf www.buergerengagement.bremen.de, als erste Anwendung eines neu entwickelten interaktiven Stadtplanmoduls, "Engagement-Orte" in Bremen zeigen.

Jeder "Engagement-Ort" sollte mit einer "Visitenkarte" hinterlegt werden, die Hintergrundinformationen zur Einrichtung, einzelnen Projekten und insbesondere dem bürgerschaftlichen Engagement an diesem Ort zeigt.

### *Jahresrückblick:*



Wie bereits im Vorjahr wurde die technische Entwicklung des neuen Stadtplanmoduls auch 2014 intensiv durch Tests begleitet. Da eine dem Konzept des Engagementatlas konforme, praxisreife Stadtplananwendung dennoch auch Ende 2014 nicht zur Verfügung stand, konnte das federführende Referat für Bürgerschaftliches Engagement bei der Senatorin für Soziales, Kinder, Jugend und Frauen den Status eines Pilotprojektes für den Engagementatlas nicht länger aufrecht erhalten.

Netzwerk Selbsthilfe hat jedoch generell Aufgaben bei der Pflege des Webauftritts buergerengagement.bremen.de übernommen. Trotzdem das Pilotprojekt eingestellt ist, werden wir die weitere Entwicklung des Stadtplanmoduls also ggfs. begleiten. Sofern diese zu einem Abschluss gebracht wird, wäre auch die Einbindung eines Engagementatlas in den Bürgerengagement-Webauftritt neu zu klären.

# Engagementförderung

Engagement braucht…

An diesen Satzbeginn fügt sich Vieles an. Inzwischen ist es nicht mehr strittig, dass ein engagementfreundliches Klima in Politik und Gesellschaft wichtig ist für die unersetzbaren Beiträge, die freiwillig Engagierte zum Zusammenleben leisten.

Dazu braucht es nicht nur finanzielle Förderung oder Steuerbefreiungen. Dazu braucht es vor allem Öffentlichkeit und Informationen und unterstützende Infrastrukturen. Netzwerk Selbsthilfe beteiligt sich am Aufbau und der Pflege engagementfreundlicher Strukturen in Bremen.

## Aktivoli

Die Aktivoli wird jährlich von einem breiten Bündnis von Bremer Einrichtungen veranstaltet, um das bürgerschaftliche Engagement in Bremen zu präsentieren und zu fördern und neue Freiwillige anzusprechen.

Den Besucherinnen und Besuchern der Börse wird in der attraktiven Atmosphäre des Bremer Rathauses die Gelegenheit geboten, einen Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten des freiwilligen Engagements zu erhalten. Einrichtungen aus Kultur, Soziales, Umwelt oder Sport informieren über ihre Einsatzfelder.

Der Fokus der Freiwilligenbörse liegt auf der Werbung von Freiwilligen für konkrete Aufgaben oder Einsätze. Die Präsentation der jeweiligen Einrichtung tritt dabei in den Hintergrund.

### *Jahresrückblick:*

Nachdem die Freiwilligenbörse "Aktivoli" in Bremen bereits fünfmal erfolgreich durchgeführt wurde, gab es die Entscheidung, im Jahr 2014 eine Pause einzulegen. Stattdessen fand ein bundesweites Austauschforum mit Organisationen statt, die ebenfalls diese Form der Präsentation von Freiwilligenaktivitäten in anderen Bundesländern organisieren. Das Ganze stand unter dem Motto: "Klauen ist ausdrücklich erlaubt". In Form von Workshops und kurzen Präsentationen wurden Konzepte und Erfahrungen untereinander ausgetauscht. Es gab viele interessante Anregungen, wovon einige bei der im Jahr 2015 wieder stattfindenden Aktivoli umgesetzt werden.

So zum Beispiel die Prämierung des schönsten Standes, die Verwendung der leichten Sprache und die Barrierefreiheit.

Die ersten Treffen für die Aktivoli 2015 haben stattgefunden und wir sind wie in den Jahren davor wieder in der Steuerungsgruppe vertreten. Dabei sind wir unter anderem für die Prämierung des schönstens Standes bei der Aktivoli 2015 verantwortlich.

## Engagement braucht Leadership

Bis 2013 hatten die Robert Bosch Stiftung und das Landesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement Bayern unter diesem Titel an drei Standorte Angebote für ehrenamtliche Vereinsvorstände gefördert.

Nach Ende des Modellprojektes hatten die Bremer Projektpartner (die Freiwilligen-Agentur, der Paritätische, der Landessportbund und das Netzwerk Selbsthilfe) entschieden, einige Angebote für ehrenamtliche Vereinsvorstände eigenständig weiterzuführen. Seitdem erscheint ein Newsletter für Vereinsvorstände und im Austauschforum werden mehrfach jährlich Schwerpunktthemen behandelt.

### *Jahresrückblick*

Im Jahr 2014 haben zwei Foren stattgefunden. Da es keine Projektförderung mehr gibt, wurde von den TeilnehmerInnen ein kleiner Kostenbeitrag erhoben, um Infomaterialien und ein Büffet zu ermöglichen.

#### *6. Austauschforum: Vorstandsarbeit planen*

Ehrenamtliche Vorstände müssen mit ihrer Zeit sorgfältig umgehen, umso wichtiger ist daher eine gründliche Planung der Vorstandsarbeit. Es wurden verschiedene Vorgehensweisen vorgestellt, wie eine Planung aussehen könnte. Im Anschluss daran konnten die neuen Kenntnisse in kleinen Arbeitsgruppen erprobt werden.

#### *7. Austauschforum: Nachfolgeregelung für Vereinsvorstände*

Bei diesem Austauschforum haben wir uns mit folgenden Fragestellungen beschäftigt:

- Was heißt eigentlich Nachfolge im Vorstand – Risiko oder Chance?
- Wie kann der Boden für einen erfolgreichen Übergang bereitet werden?
- Wie kann die Einarbeitung und Integration eines neuen Vorstandsmitglieds gestaltet werden?
- Wie kann das scheidende Vorstandsmitglied gut verabschiedet werden?

## Virtuelle Freiwilligen Akademie (V*Frei*A)

Die V*Frei*A versammelt Fortbildungsangebote verschiedener Art von diversen Anbietern unter einem virtuellen Dach. Gemeinsam ist allen Veranstaltungen, dass sie sich – ausschließlich oder auch – an bürgerschaftlich Engagierte oder an FreiwilligenkoordinatorInnen richten.

Qualifizierung ist eine wichtige Voraussetzung für Engagement und wird von den Freiwilligen selbst als einer der dringlichsten Wünsche an die Engagementförderung formuliert. Die V*Frei*A ist als Teil der Infrastruktur der Engagementförderung in Bremen etabliert.

Die online Datenbank mit Bildungsangeboten für Engagierte (www.vfreia.bremen.de) wird im Wesentlichen von den einzelnen Bildungsanbietern selbst geführt, die ihre Angebote dort eigenständig einpflegen. Dabei handelt es sich gleichermaßen um professionelle Anbieter aus der Erwachsenenbildung wie um Verbände und auch Initiativen oder Vereine, die ihr hochspezifisches Fach- und Erfahrungswissen weitergeben.

Globale redaktionelle Aufgaben, die Weiterentwicklung der V*Frei*A und die Kooperation mit anderen Institutionen werden weiterhin vom Netzwerk Selbsthilfe geleistet.

### *Jahresrückblick:*

Die Gründung des bundesweiten Netzwerks **Qnet BE** im Berichtsjahr ist daran gescheitert, dass mehrere der beteiligten Freiwilligenakademien ihre weitere Mitarbeit von einer eigenständigen Finanzierung für das Netzwerk abhängig machen mussten. Diese zu akquirieren ist nicht gelungen, weshalb der weitere Austausch zu unserem Bedauern ausgesetzt wurde.

Seitens der V*Frei*A wurde daraufhin angeregt, künftig wieder im kleineren Rahmen mit den Freiwilligenakademien der direkten Nachbarländer zu kooperieren.

Beim Vorhaben **Bildung für Engagierte in Bremen** wurde nach zwei Arbeitstreffen Ende des Jahres die Planung für einen Fachtag aufgenommen. Geplant ist ein offenes Format, das im Schwerpunkt FreiwilligenkoordinatorInnen und Bildungsanbieter zu einem Austausch über das Bremer Bildungsangebot für Engagierte zusammenbringt. Kooperationspartner bei der Veranstaltung sind der Bremer Qualifizierungsfonds (BQF) und die Bremer Volkshochschule.

# 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 engagementfreundliches 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:*

In 2014 war das 20 jährige Jubiläum des Arbeitskreises das herausragende Ereignis, das auf einer Festveranstaltung im November seinen Abschluss fand.

Wir konnten unser Projekt Junge Selbsthilfe vorstellen und erste Kontakte knüpfen.

Schwerpunktthemen in diesem Jahr waren:

- Care-Arbeit im Wandel – ausgesuchte Aspekte aus frauenpolitischer Sicht
- Klinikärztliche Entscheidungsfindungen bei einem Kaiserschnitt auf Wunsch.
- Expertinnen für sich selbst - Wissen (in) der Frauenbewegung

Verschoben werden musste das Thema: Unabhängige Patientenberatung Deutschland – aktuelles Beratungsangebot und zielgruppenspezifische Angebote.

## DAG

Die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e. V. ist der Fachverband für Selbsthilfe auf der 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:*

Die diesjährige Tagung fand in München statt. Das Motto war:

Drei Seiten der Medaille - zentrale Dimensionen der gemeinschaftlichen Selbsthilfe: Gesundheit, Soziales und politische Beteiligung.

Beim Länderrat stand wieder der Erfahrungsaustausch mit den neuen Entwicklungen auf der Länderebene im Vordergrund. Was bedeutet die Schuldenbremse für die kommunale Förderung der Kontaktstellen? Welche Projekte im Kontext der interkulturellen Öffnung gibt es in den Bundesländern und wie kann die Zusammenarbeit mit Migrantenorganisationen gut gelingen?

Über die Veränderungen in der Patientenbeteiligung und die daraus resultierenden Handlungsstrategien auf der Länderebene wurde ausführlich diskutiert und Bedarfe aus der Länderebene für die Verhandlungen auf der Bundesebene entwickelt.

## Weitere Gremien, Kooperationen und Veranstaltungen in 2014

### *Arbeitskreis Soziales von Bündnis 90 / Die Grünen*

Der Arbeitskreis Soziales trifft sich mehrmals im Jahr und behandelt unterschiedliche Themenfelder. In der Regel werden zu diesen Treffen entweder MitarbeiterInnen der Fraktion aus dem jeweiligen Themenkomplex oder FachreferentInnen eingeladen. Dadurch können kompetente Auskünfte über den Diskussionsstand im politischen Raum gegeben werden.

Die Themen in diesem Jahr:

- Wohnen und Mietentwicklung in Bremen
- Armutsentwicklung und -prävention in Bremen
- Entwurf des Programmteil Sozialpolitik für das Wahlprogramm (z.B. Strom u. Wassersperre, Mietpreisbremse bei Neuverträgen, Stadttickett)

Wir nehmen regelmäßig an den Treffen teil, da es für unsere inhaltliche Arbeit sehr wichtig ist, neue Entwicklungen zu kennen und gegebenenfalls in unsere Beratungsarbeit einfließen lassen zu können.

### *Runder Tisch Ehrenamt im Sozialbereich*

Der Runde Tisch Ehrenamt ist ein Gremium zum Erfahrungsaustausch für VertreterInnen der Wohlfahrtverbände, der Freiwilligenagentur und der Bürgerstiftung. Netzwerk Selbsthilfe beteiligt sich an den regelmäßig stattfindenden Treffen und in Kooperationen mit einzelnen Mitgliedern. Die Verbesserung der Strukturen für Engagementförderung und die Organisation von Fachveranstaltungen sind erklärtes Ziel dieses Gremiums. Das Jahr 2014 stand aus gegebenem Anlass ganz unter dem Schwerpunkt Migration und Flüchtlinge. Welche Willkommensstruktur brauchen wir und wie kann das ehrenamtliche Engagement darauf vorbereitet werden?

Die Federführung für diesen Arbeitskreis hat das "Referat Bürgerengagement, Selbsthilfe, Familienpolitik und Ausbildung" bei der Senatorin für Soziales, Kinder, Jugend und Frauen.

### *Interkulturelles Gesundheitsnetzwerk Bremen*

Im ign – Interkulturelles Gesundheitsnetzwerk Bremen - sind über 60 Institutionen und Personen vertreten, die das gemeinsame Ziel haben, die Gesundheitsversorgung für Migrantinnen und Migranten in Bremen zu verbessern.

In zehn Arbeitskreisen engagieren sich Interessierte in folgenden Themenbereichen:

- Psychosoziale und psychische Gesundheit
- Interkulturelle Öffnung des Bremer Gesundheitswesens (Kommunikation, Sprache, Dolmetscherdienst)
- "Papierlose", AsylbewerberInnen
- Migrantinnengesundheit (inklusive Geburtshilfe)
- Altenhilfe
- Gesundheitsförderung und Prävention

- Gesundheits-Selbsthilfe Gruppen, Einbeziehung stadtteilbezogener Migrantinnen- und Migrantengruppen
- Migration und Behinderung
- Suchtkrankenhilfe
- Strukturierte Personalentwicklung und Qualifizierung

Erklärtes Ziel des Gesundheitsnetzwerks ist: Die Herstellung von Chancengleichheit und Verbesserung der gesundheitlichen und psychosozialen Situation von Migrantinnen und Migranten in Bremen. In diesem Jahr war der Schwerpunkt Behinderung und Migration.

Netzwerk Selbsthilfe ist seit der Gründung in 2008 aktives Mitglied und zusammen mit dem Gesundheitsamt Ansprechpartner für den Themenbereich Migration und Selbsthilfe (AG 7).

## Jahresrückblick von Inken Berger

Im August habe ich mit meinem Anerkennungsjahr im Netzwerk Selbsthilfe e.V. begonnen. Vor mir lagen spannende neun Monate, in denen ich meine sozialpädagogischen Kenntnisse erproben und festigen wollte. Aus dem Studium der Sozialen Arbeit waren mir Selbsthilfekontaktstellen zwar ein Begriff, aber wie sich die praktische Arbeit gestaltet, war mir nur ansatzweise bekannt. Ich freute mich sehr, Einblicke in die praktische Arbeit bekommen zu können. Das neue Projekt Junge Selbsthilfe sollte ich von Anfang an als selbständigen Schwerpunkt meines Anerkennungsjahres gemeinsam mit der Projektverantwortlichen entwickeln.

Das Team bereitete mir einen herzlichen Empfang an meinem ersten Tag. Anhand von Broschüren, Jahresberichten und Fachaufsätzen konnte ich mich zunächst theoretisch in den Themenkomplex Selbsthilfe einarbeiten. Entstehung der Selbsthilfebewegung, Aufbau der Unterstützungsstrukturen in der BRD und Konzepte in der Selbsthilfe waren eine spannende und hilfreiche Lektüre, um die Leitgedanken der Kontaktstelle nachvollziehen aber auch, um in die Entwicklung des neuen Projektes einsteigen zu können. Da sich das Projekt Junge Selbsthilfe, gerade noch in der Planungs- und Gestaltungsphase des Flyers / Logos befand, konnte ich daneben meine kreativen Ideen sofort einbringen und mich aktiv beteiligen.

Auf dem BKK Selbsthilfetag in Düsseldorf, der dieses Jahr „Junge Selbsthilfe“ als Thema vorgesehen hatte, konnte ich viel über die Arbeit im Bereich Selbsthilfe mit Jungen Menschen erfahren. Schön war auch der Erfahrungsbericht junger Menschen, die selber in Selbsthilfegruppen aktiv sind und über ihr Verständnis sowie Gestaltung von Selbsthilfetreffen berichtet haben. Die sehr persönlichen Schilderungen vor dem Hintergrund der unterschiedlich betroffenen Menschen haben mich sehr beeindruckt. Aber auch die verschiedenen Wege in der Selbsthilfe ließen mich mit vielen Anregungen nach Bremen zurück fahren.

Ab Oktober starteten wir dann mit unserem Projekt. Als neue Zugangsmöglichkeit für die Zielgruppe der Jungen Menschen organisieren wir einen offenen Treff (JUST), bei dem alle willkommen sind, die sich über Selbsthilfe informieren oder sich zu einem Thema austauschen bzw. mit anderen ein persönliches Problem besprechen wollen. Das Zusammentreffen mit diesen jungen Menschen, sie zu beraten und ganz nach dem Prinzip Hilfe zur Selbsthilfe mit ihnen gemeinsam Ideen zur Lösung der Anliegen zu entwickeln oder ihnen zunächst den Selbsthilfegedanken einfach nur näher zu bringen, macht mir viel Freude.

Die Vermittlung von Ratsuchenden in entsprechende Angebote ist eine wesentliche Aufgabe der Selbsthilfekontaktstelle. In der telefonischen Beratung konnte ich mehr und mehr die Anfragenden unterstützen und entsprechende Hilfsangebote auf der Basis der Beratungsdatei vorschlagen. Die Unterstützung bei der Gründung neuer Selbsthilfegruppen war sehr vielfältig und interessant. Rückblickend auf die vergangenen fünf Monate habe ich vieles kennen gelernt, einiges selbst angeschoben und bewegt. Ich freue mich auf weitere spannende vier Monate im Netzwerk Selbsthilfe e.V.

## Praktikumsbericht Kevin Helms

Im Rahmen meines Bachelorstudiums in den Fachbereichen Politikwissenschaft und Philosophie habe ich ein Praktikum bei dem Verein Netzwerk Selbsthilfe Bremen – Nordniedersachen e.V. absolviert. Der zeitliche Umfang erstreckte sich über drei Monate und umfasste eine Arbeitszeit von 300 Stunden.

Meine Erwartungen an das Praktikum im Netzwerk-Selbsthilfe fokussierten sich auf die Möglichkeit, einen Einblick in die Arbeitsweise einer Non-Profit-Organisation zu erhalten und mich gleichzeitig für meine Wertevorstellung einsetzten zu können. Da ich beabsichtige mich beruflich in Vereinen oder in der Verbändeforschung zu engagieren, wollte ich meine Kenntnisse über die Rahmenbedingungen von Vereinen vertiefen und einen Überblick über die Vereinsstrukturen in Bremen erhalten.

Bei dem Einführungsgespräch mit meinem Praktikumsbetreuer Herrn Donk, einigten wir uns darauf, dass ich die Vereinsberatungen und Fortbildungen des Netzwerkes begleiten könnte, um meinen Erwartungen an das Praktikum gerecht zu werden. Weiterhin sollte ich mich dem Projekt "PflegeBegleitung" widmen und mich hier in erster Linie auf die Öffentlichkeitsarbeit konzentrieren.

In dem Themenbereich der Vereinsberatungen und den Fortbildungen konnte ich sowohl meine theoretischen Kenntnisse erweitern, als auch praxisorientierte Erfahrungen sammeln. Aus den Beratungsgesprächen folgte weiterhin, dass ich mich intensiv mit Vereinssatzungen und dem Vereinsrecht auseinandersetzte und somit praxisorientierte Fertigkeiten entwickeln und anwenden konnte.

Während der Zeit meines Praktikums sollten in dem Projekt „PflegeBegleitung“ neue Ehrenamtliche für die zweite Fortbildungsreihe zum „PflegeBegleiter“ gefunden werden. Folglich kam dem Themenkomplex der Öffentlichkeitsarbeit eine zentrale Bedeutung zu, sodass ich hier eine Vielzahl informativer Einblicke gewinnen konnte. Neben der Pressearbeit empfand ich insbesondere die Tätigkeit spannend, das Projekt bei verschiedenen Vereinen, Arbeitskreisen, Arbeitsgemeinschaften und Institutionen zu präsentieren. Eine besondere Erfahrung war eine Tagung der Bremer Regionalgruppe der deutschen Parkinson Vereinigung, wo ich als Referent das Netzwerk Selbsthilfe und die Projekte „Zeit Schenken“ und „PflegeBegleitung“ vorstellen durfte.

Rückblickend empfinde ich die Kombination meiner Tätigkeitsfelder als gelungen, da sie ein gutes Verhältnis zwischen theoretischem Kenntnisgewinn und praktischer Arbeitserfahrung geschaffen haben. Meine Erwartungen wurden sogar dahin gehend übertroffen, dass ich aufgrund meiner Tätigkeit im Netzwerk Selbsthilfe ein verstärktes Interesse für Bereiche des Gesundheitswesens und der Gesundheitspolitik entwickelt habe. Darüber hinaus habe ich, obwohl ich mich im Laufe meines Praktikums nur zweitrangig mit dem Bereich der Selbsthilfe auseinandergesetzt habe, erst durch dieses Praktikum erkannt, welchen zentralen Baustein die Selbsthilfe in dem Gesundheitssystem der Bundesrepublik Deutschland darstellt.

Zusammenfassend ziehe ich somit ein positives Resümee aus diesem Praktikum und bin sehr erfreut, dass ich nach diesem Praktikum die Möglichkeit erhalten habe, mich weiterhin im Netzwerk Selbsthilfe zu engagieren.

## Studie zu Selbsthilfe und Depressionen - Bericht Martin Gild

### *Ablauf*

Im November 2013 nahm ich Kontakt zum Netzwerk Selbsthilfe auf, um meine Idee für eine Studie im Rahmen meiner Masterarbeit vorzustellen. Geplant hatte ich eine Befragung um die Wirksamkeit von Selbsthilfe als Unterstützung bei psychischen Problemen zu evaulieren. Ich hatte mich zuvor noch nicht intensiv mit dem Thema Selbsthilfe auseinandergesetzt und war von der bunten Vielfalt und dem Engagement innerhalb der SHG-Bewegung fasziniert.

Innerhalb weniger Wochen einigten wir uns auf die Elemente, die in den Fragebogen integriert werden sollten und dessen teilnehmerfreundliche Gestaltung. Letztendlich entstand ein 15-seitiger Fragebogen, den es nun galt, an die Teilnehmer/-innen weiterzuleiten.

Die Verteilung der Fragebögen hat für die Gruppen vor Ort das Netzwerk Selbsthilfe übernommen. Die Gruppen, die sich Außerhalb des Netzwerkes trafen, habe ich persönlich aufgesucht. Dort stieß ich immer wieder auf offene Ohren und helfende Hände, ohne die ich niemals so viele Menschen hätte erreichen können. Viele Teilnehmer erklärten sich sogar bereit, die Fragebögen an andere Gruppen weiterzugeben und danach wieder an mich zurückzuleiten.

Nach dieser intensiven Phase der Datensammlung, begann die Auswertung der 81 Rückläufe. Anhand dieser konnte ich überprüfen, ob sich meine Hypothesen zur Wirkweise von Selbsthilfe auch in der Realität bestätigten. Ich arbeitete den Sommer über an der Studie und konnte diese im August fertig stellen. Insgesamt kann ich auf viele positive Erfahrungen und Erinnerungen zurückblicken die mir - da bin ich mir sicher - auf meinem weiteren beruflichen Weg noch sehr viel helfen werden.

### *Inhalt / Ergebnisse*

Im Rahmen dieser Studie beantworteten insgesamt 81 Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus Selbsthilfegruppen (SHG) Fragen zu dem Besuch in der SHG, ihrer Persönlichkeit sowie ihrer Selbstwirksamkeitserwartung. Selbstwirksamkeitserwartungen sind persönliche Einschätzungen eines Menschen, ob sie oder er eine Handlung ausführen kann. Beispielsweise hat jeder von uns eine bestimmte Selbstwirksamkeitserwartung im Bereich Fußball. Wenn ich eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung in diesem Bereich habe (Ich denke also, dass ich Fußball spielen kann) ist es wahrscheinlicher, dass ich auch Fußball spielen werde. Bin ich im Gegensatz dazu überzeugt, dass ich nicht in der Lage bin, den Ball zu treffen, werde ich mich mit hoher Wahrscheinlichkeit nicht zum Fußball spielen verabreden. Die Selbstwirksamkeitserwartung beeinflusst also unser Handeln, unabhängig davon wie gut wir wirklich etwas können.

Im theoretischen Teil der Arbeit stand die Überlegung im Vordergrund, dass durch das Gespräch und die Erfahrungen, die in Selbsthilfegruppen gemacht werden, die Selbstwirksamkeit in verschiedenen Bereichen gesteigert wird. Indem die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Erfolge bei den anderen sehen und sich gegenseitig ermutigen, sollte die Selbstwirksamkeitserwartung gesteigert werden. Die wichtigste Quelle für die Selbstwirksamkeit ist jedoch die eigene Erfahrung. Ich ging davon aus, dass die Teilnehmer, Dinge, die sie in der Gruppe lernen, außerhalb des Treffens ausprobieren und in ihren Alltag einbauen. Beziehen wir uns dabei wieder auf das oben ge-

nannte Beispiel, ist die Überlegung, dass die Selbstwirksamkeitserwartung am besten gesteigert wird, wenn ich selber Fußball spiele und dadurch erlebe, dass ich ein Tor schießen kann.

Die Ergebnisse konnten diese Überlegungen untermauern:

Die Teilnehmer/-innen berichteten in fünf der sechs abgefragten Bereiche eine Steigerung ihrer Selbstwirksamkeitserwartungen. Die Bereiche waren die Kommunikation von negativen und positiven Gefühlen, der Umgang mit der eigenen Krankheit, der Umgang mit dem Personal des Gesundheitswesens sowie das Fragen nach Hilfe.

Wie sehr der Besuch einer SHG die Selbstwirksamkeit steigerte, hing außerdem mit der Persönlichkeit der Teilnehmer zusammen. Je intensiver ein Teilnehmer an seinen Zielen festhielt, obwohl er oder sie Rückschläge erlebte, umso wahrscheinlicher war es, dass der- oder diejenige eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung angab.

Ein weiteres Ziel der Studie war es, die psychotherapeutische Versorgungslage der SHG-Mitglieder abzubilden:

24 Teilnehmer/-innen befanden sich zum Zeitpunkt der Befragung in ambulanter psychotherapeutischer Behandlung. 50% von ihnen warteten weniger als einen Monat auf diesen Therapieplatz. 37.5% warteten zwischen einem und sechs Monaten auf einen ambulanten Therapieplatz. Besorgniserregend ist, dass es einen Teilnehmer gab, der sogar länger als 12 Monate auf einen Therapieplatz wartete.

Dieses Ergebnis weist ebenso wie auch die Studie der Bundespsychotherapeutenkammer aus dem Jahre 2011, auf zu lange Wartezeiten für psychotherapeutische Behandlung hin.

### *Abschluss*

Abschließend möchte ich mich für die zahlreiche Teilnahme sowie die Unterstützung durch die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sowie bei den Organisatoren der Selbsthilfegruppen bedanken. Außerdem bedanke ich mich beim gesamten Team des Netzwerk Selbsthilfe e.V., insbesondere bei Sabine Bütow, Imke Boidol und Jens Krüger für die Unterstützung und Ermöglichung dieses Projekts.