Inhaltsverzeichnis

VORBEMERKUNG 3
DAS NETZWERKTEAM 5
DAS NETZWERK IM ÜBERBLICK 8
DAS NETZ SICHTBAR MACHEN 9
DIE SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE 10
Beraten & Vermitteln 10
DAS NETZWERK - EIN ORT FÜR IDEEN UND ENGAGEMENT 17
Selbsthilfering 17
Projekteplenum und Projekterat 23
Der Netzwerkfonds 24
Räume für Sie 25
Unterstützende Angebote für Gruppen, Vereine und Initiativen 27
Gründungen von Selbsthilfegruppen 28
Vereinsgründungen 34
Beratungsangebote 35
Fortbildungen für Selbsthilfegruppen und Vereine 38
Serviceangebote 40
Finanzbuchhaltung und Gehaltsabrechnung 40
Organisationsberatung 42
ENGAGEMENT ANSTOßEN UND VERSTETIGEN 43
Gelebtes Engagement im Netzwerk 43
Zeit Schenken 43
Angebot Pflegepat*innen 46
Schwerpunkte setzen in Projekten 51
Suchtselbsthilfe für Menschen mit geistiger Behinderung 51
Junge Selbsthilfe | you + me = we | 55
Engagementförderung 58
Aktivoli 58
Engagement braucht Leadership 59
Virtuelle Freiwilligen Akademie (VFrei A) 59
Redaktion buergerengagement.bremen.de 60
DAS NETZ AM WERK 61
Forum Frauengesundheit 61
DAG 62
Weitere Gremien, Kooperationen und Veranstaltungen in 2016 65

Herausgeber:

Netzwerk Selbsthilfe Bremen-Nordniedersachsen e.V.

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

Vorbemerkung

2016 - ein Jahr mit vielen (personellen) Veränderungen gut gemeistert

Im Gehaltsservice gab es zum Jahresanfang durch die Krankheit und den Tod von Detlef viele Turbulenzen. Das Team musste den Bereich übergangsweise übernehmen, was auch sehr gut gelungen ist.

Dank dieses Einsatzes konnte so die Zeit überbrückt werden, bis Frau Afyouni im April mit der Übernahme des Bereiches beginnen konnte. Nach kurzer Einarbeitungszeit ist sie gut angekommen und wird von den Trägern geschätzt. Die neuen Strukturen sind so gegen Ende des Jahres fest etabliert.

Für die Kontaktstelle wurden neue Plakate und Visitenkarten entwickelt, die im Laufe des Jahres zunächst an allgemeine Arztpraxen und dann an andere Institutionen verteilt wurden. Der Selbsthilfebereich bleibt Kernaufgabe und wird gleichbleibend genutzt von Angehörigen, Betroffenen und Profis. Über 5500 Telefonanfragen sind ein Zeichen für die gute Erreichbarkeit.

In der zweiten Jahreshälfte haben die Vorbereitungen für die SH-Tage in 2017 begonnen. Schwerpunktthema ist dieses Mal der Generationswechsel in der Selbsthilfe. Das Motto lautet:

Das kann Selbsthilfe!
Chancen für jedes Alter

Rosa Hintze wurde im Mai verabschiedet und Anneke Imhoff in ZEIT SCHENKEN und der jungen Selbsthilfe eingearbeitet. Bei den Ehrenamtlichen war sie schnell sehr beliebt. Gute neue Besuchskontakte konnten arrangiert werden. Darüber hinaus wurden zwei Events als Dank für das ehrenamtliche Engagement von ihr geplant und durchgeführt.

In der Jungen Selbsthilfe sind bereits erste Gründungserfahrungen und Gruppenkrisen gemeistert.

Der Pflegebereich wird jetzt ohne Kooperationspartner durchgeführt. Das Konzept für die Pflegebegleiter wurde weiter entwickelt zu Pflegepat*innen. Hier stehen mehr die menschlichen Kontakte im Vordergrund und nicht die direkten Pflegeleistungen. Für die Pflegenden Angehörigen ist dies eine wertvolle Unterstützung in krisenhaften Zeiten.

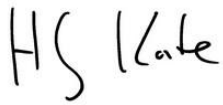
Durch das Projekt Suchtselbsthilfe für Menschen mit geistiger Behinderung ist mit einem großen Fachtag von 70 TeilnehmerInnen ein erster Aufschlag zu dem Thema gelungen. In der ganzen BRD gibt es kein vergleichbares Angebot in einer Kontaktstelle. Das Konzept der Gruppenbegleitung wurde gut angenommen. Durch die Förderung vom BKK Dachverband war dies möglich.

In den nächsten Jahren wollen wir unsere Erfahrungen anderen Kontaktstellen(drei Standorte) vermitteln, auch um für eine tiefergehende Auswertung mehr Vergleichsmöglichkeiten zu bekommen.

Leider konnte die Förderung für den Bereich des Bürgerengagements nicht weiter geführt werden, so dass wir das Beschäftigungsverhältnis mit unserem langjährigen Mitarbeiter Jens Krüger beenden mussten. Wir wünschen ihm für seine neuen Vorhaben alles Gute.
Der Vorstand konnte in der (nicht ganz) neuen Zusammensetzung wieder inhaltliche Ideen einbringen und die vertrauensvolle Zusammenarbeit mit der Geschäftsführung fortsetzen.

So konnten die Arbeit und die Angebote des Netzwerkes Selbsthilfe auch in diesem turbulenten Jahr erfolgreich fortgeführt werden.

Unser Dank geht an alle Zuwendungsgeber, ohne die wir die vielfältigen Themen nicht aufgreifen könnten: Die Krankenkassen in Bremen, die Deutsche Rentenversicherung Bremen/Oldenburg , die Senatorin für Soziales, Jugend, Frauen , Integration und Sport, das Gesundheitsamt Bremen, die PSD-Bank und natürlich alle Mitglieder, die uns so viele Jahre treu erhalten bleiben.



Heinz-Gerd Korte
Vorstand Netzwerk Selbsthilfe e.V.

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

Pflegepat*innen
Konzeption und Projektkoordination

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

Imke Boidol

Selbsthilfe
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 Gesundheitssystem. Hier unterstützend tätig zu sein, empfinde ich als sinnvolle Aufgabe.

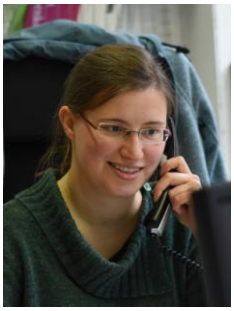
Inken Berger

Sucht-Selbsthilfe für Menschen mit geistigen Behinderungen
Projektleitung

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.

Anneke Imhoff



Junge Selbsthilfe
Projektkoordination, Anleitung JUST, Unterstützung bei Gruppengründungen

Zeit Schenken
Projektkoordination, Akquise, Matching

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

Jens Krüger

Virtuelle Freiwilligen Akademie Bremen (VFrei 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.

Farzaneh Afyouni

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

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

Renate Eckermann

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

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

Kevin Helms

Pflegepat*innen
Projektassistenz

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

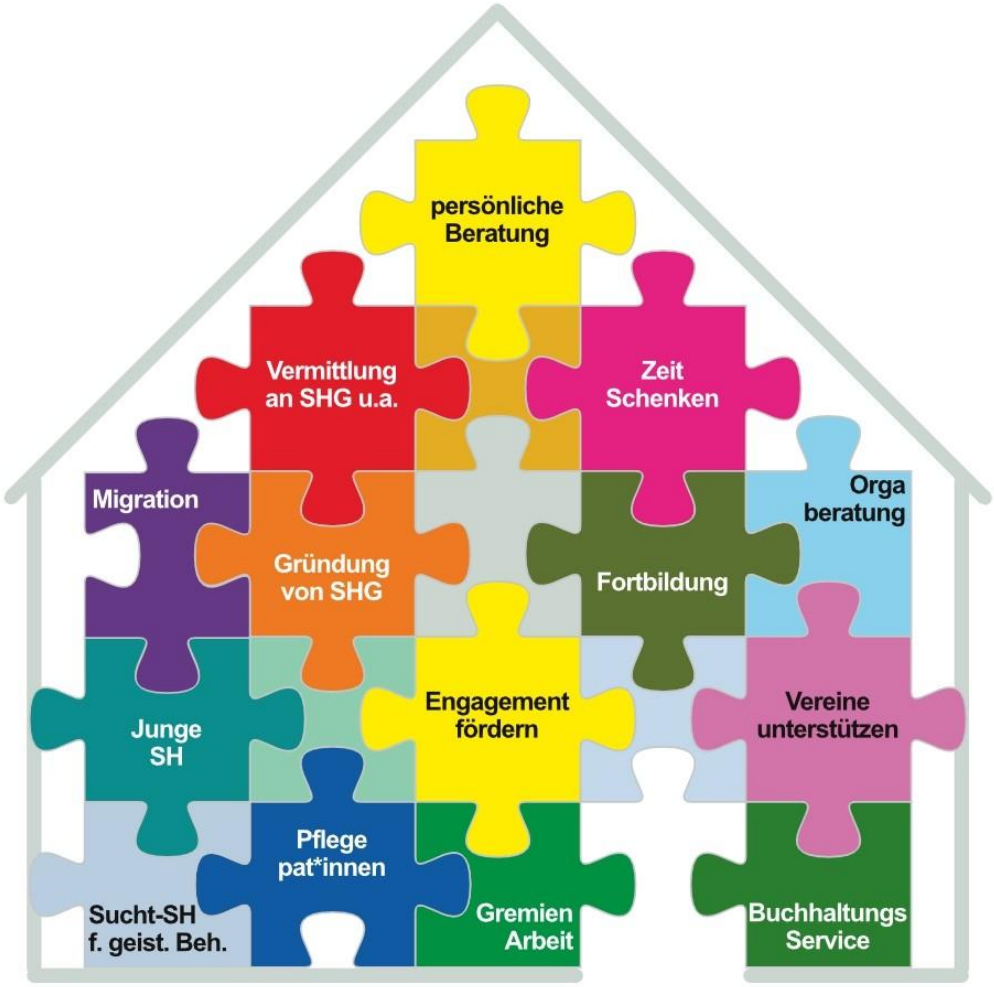
Das Netzwerk im Überblick

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

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 von 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.

Das Netz sichtbar machen

Für die Vermittlungsarbeit und die Suche nach gleich Betroffenen im Vorfeld einer Gruppengründung ist eine gute Öffentlichkeitsarbeit unabdingbar. Die Betroffenen und Angehörigen sowie die Professionellen müssen über die Arbeit der Selbsthilfekontaktstelle umfangreich informiert werden. Allein der „gute alte Telefonbucheintrag" oder eine gut platzierte Webseite sind hier nicht ausreichend, um alle Zielgruppen mit ihren unterschiedlichen Zugängen zu erreichen. Aus diesem Grund haben wir in 2016 ein neues Plakat und kleine Visitenkarten entwickelt, die mit Hilfe der Selbsthilfeakteure weiträumig als Werbeträger in Arztpraxen und anderen Institutionen verteilt wurden. Durch die persönliche Ansprache konnten wir hier eine gute Resonanz in fast alle Stadtgebiete erzielen.

Gleichzeitig wurden die Werbeträger der unterschiedlichen Projekte im Netzwerk an entsprechende Einrichtungen oder öffentliche Plätze wie beispielsweise VHS oder Stadtbibliothek in der Stadtmitte verteilt.

*Auch für die Neuausrichtung bei den Pflegepat*innen und im Bereich der Suchtselbsthilfe für Menschen mit geistiger Behinderung wurden neue Plakate und Flyer entwickelt, wobei wir immer mehr den Wiedererkennungswert und die Verknüpfung mit dem Netzwerk Selbsthilfe als Träger dieser Projekte voranstellen.*

Neben diesen Aktivitäten waren wir mit den Aufrufen für Selbsthilfegruppengründungen oder Berichten über einzelne Gruppen in über 20 Zeitungsartikeln im Weserkurier und Zeitungen aus dem Umland präsent. Auch für diverse Fortbildungsveranstaltungen konnten wir in der Rubrik Stadtumschau des Weser Kuriers werben.

Mit gezielten Annoncen in Themenheften wie „Rostfrei“ oder dem Stadtmagazin „MIX“ haben wir zudem über unsere Angebote informiert.

Für den Bereich der Jungen Selbsthilfe nutzten wir häufig das Schwarze Brett auf der Internetseite „www.bremen.de“. Zudem haben wir ein Facebook-Profil angelegt, um die Junge Selbsthilfe auch digital zu vernetzen.

Die Selbsthilfekontaktstelle

Telefon: 0421 - 70 45 81

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

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

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

Beraten & Vermitteln

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

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

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

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

Beratung

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

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

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

Jahresrückblick:

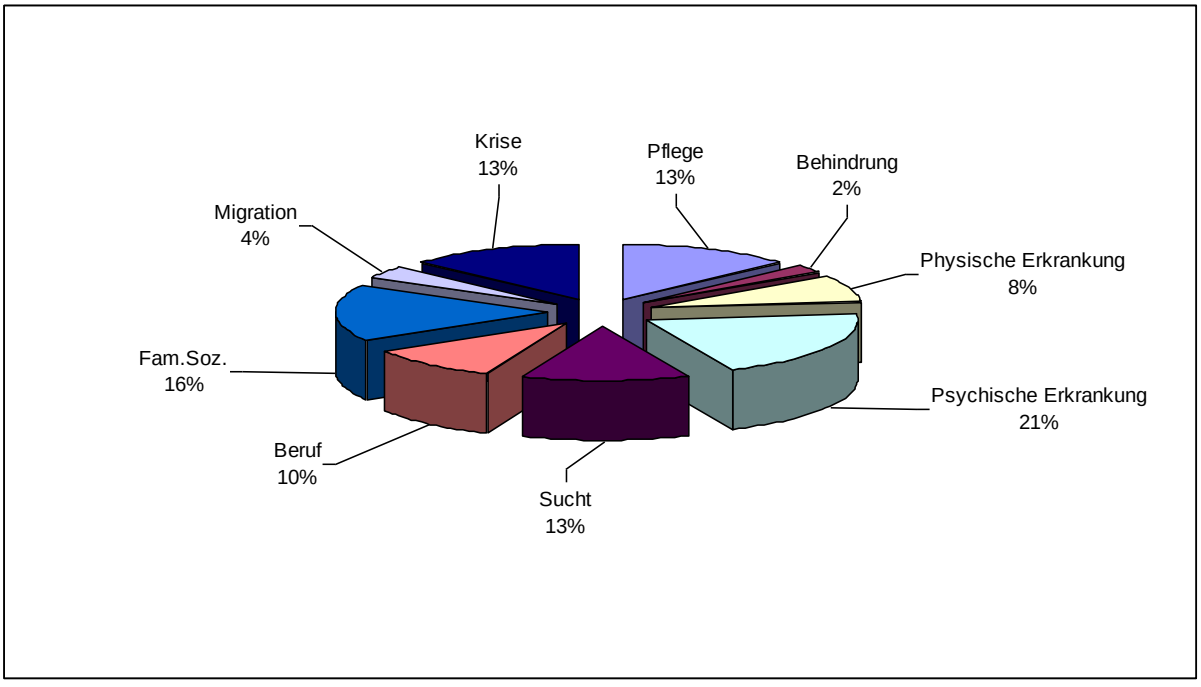
Einzelberatung

Unser Angebot zu Einzelberatungen wurde auch in 2016 gut angenommen. Wenn sich in der Telefonanfrage nicht das Richtige findet oder aber der Wunsch nach einer Beratung geäußert wird, bieten wir kurzfristige Termine an. Hier kann in aller Ruhe gemeinsam überlegt werden, welche Unterstützung im Augenblick richtig ist und wo ich eine solche bekomme bzw. welche Zugänge in das Hilfesystem dazu notwendig sind. Für selbst Betroffene(r) oder Angehörige(r) ermöglichen wir in der Regel innerhalb einer Woche einen Beratungstermin.

Im letzten Jahr nutzten an die 130 Ratsuchende dieses Angebot. Überwiegend nahmen Frauen (64%) diese Unterstützungsmöglichkeit in Anspruch. Immer mehr Männer (36%) finden den Weg in die Kontaktstelle.

Die Beratungen ersetzen keine therapeutischen Maßnahmen, sondern bieten Hilfe in Krisensituationen, nach niederschmetternden Diagnosen, in Zeiten großer Umbrüche im sozialen Umfeld oder durch den Verlust der Erwerbstätigkeit. Sie werden von unseren MitarbeiterInnen mit unterschiedlichen Zusatzqualifikationen in einem gemischtgeschlechtlichen Team durchgeführt. Leitgedanke bleibt hier die Hilfe zur Selbsthilfe. Dies spiegelt sich auch in der Nutzungsfrequenz wieder. 77% aller Ratsuchenden haben im ersten Kontakt für sich eine Strategie im Umgang mit dem Problem gefunden und nur bei 23% kam es zu Folgeberatungen.

Themen der Einzelberatungen



Bei der Themenverteilung sind die psychischen Erkrankungen (21%) die herausragende Position. Anlässe für den Beratungswunsch gehen von der depressiven Verstimmung über Ängste bis zu psychotischen Erkrankungen. Viele KlientInnen berichten von den Problemen der Zugänge zum Hilfesystem und sind deshalb über die schnelle Terminfindung in der Kontaktstelle erfreut. Selten gelingt eine nahtlose Überführung in therapeutische Maßnahmen. Wir hoffen sehr, dass die neuen gesetzlichen Regelungen zu Psychotherapie hier Abhilfe schaffen können.

Krisen haben immer ein soziales Umfeld. Nicht immer lassen sich akute Veränderungen im Erwerbsleben oder durch Krankheit im sozialen Nahraum besprechen. Wenn infolgedessen die Probleme im familiären oder sozialen Bereich selbst zum Anlass der Krise werden, sind die Betroffenen häufig isoliert oder ihnen fehlt eine wesentliche Säule in der Unterstützung. Eine Orientierung suchten in diesem Themenfeld 16% der NutzerInnen.

Insbesondere die Nachfragen im Suchtbereich (13%) machten deutlich, dass eine Betrachtung aus dem Blickwinkel der Betroffenen heraus, nur bedingt Lösungsmöglichkeiten aufzeigt. Die Vermittlungsmöglichkeiten in das gut ausgebaute Netz der Selbsthilfe für Betroffene und Angehörige in jeden Stadtteil Bremens und der Umgebung sind hier sehr hilfreich. Bei 13% der Ratsuchenden handelte es sich um eine multiple Problemlage, in der zunächst eine Einschätzung der Situation und der jeweiligen Dringlichkeit gemeinsam erarbeitet wurde, um dann gemeinsam erste kleine Schritte aus der Situation zu suchen. In diesem Bereich tauchten auch die meisten Folgeberatungen auf.

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

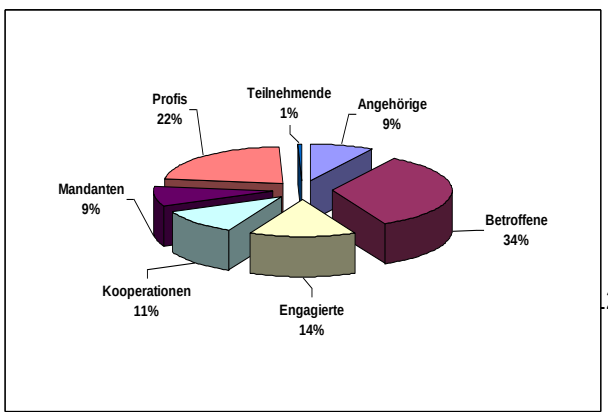
Die Nachfrage im Bereich der physischen Erkrankungen (8%) ist im Vergleich zum Vorjahr zurück gegangen. Die Zugänge zu Informationen stehen im Netz durch die großen Verbände meistens sehr gut zur Verfügung. Unklare Diagnosen oder seltene Erkrankungen waren in diesem Bereich die häufigsten Anlässe für ein ausführliches Beratungsgespräch. Wir bemühen uns in der Recherche um Kontaktvermittlung im gesamten Bundesgebiet.

Berufliche Einbrüche oder Perspektivlosigkeit sind mit 10% aller Beratungen im Umfang zum Vorjahr gleich geblieben. Das gilt auch für den Bereich der Migration (4%).

Telefonkontakte

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

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

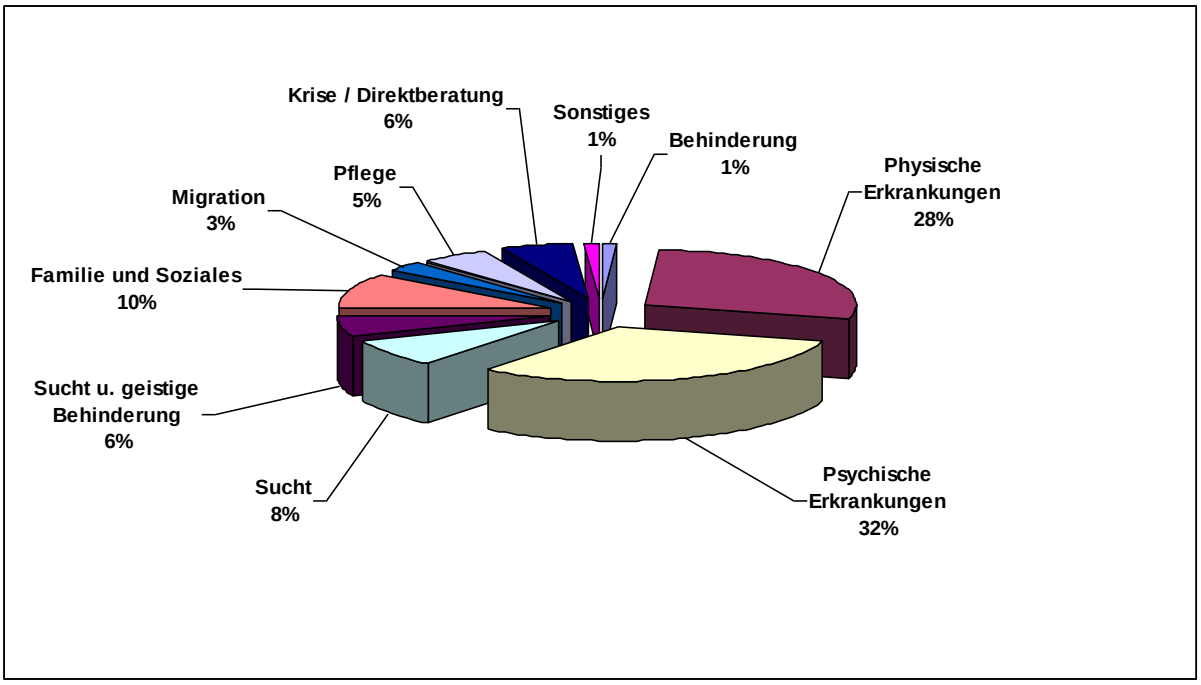


AnruferInnen

Die größte Gruppe der AnruferInnen sind die Betroffenen selbst (34%). Nicht zuletzt durch die guten Kontakte mit Kli-

niken und mit der Psychotherapeutenkammer fragen auch immer mehr Professionelle die Angebote in der Selbsthilfe für ihr Klientel als Ergänzung zur Behandlung oder zur Nachsorge ab. Der Anteil ist in 2016 um 6% gestiegen. Die gelebten Kooperationen im Netzwerk Selbsthilfe finden in 11% der Anfragen ihren Ausdruck und machen einmal mehr deutlich, dass gute Vernetzung eine wichtige Basis für die Kontaktstellenarbeit darstellt. Eine Krise oder akute Erkrankung steht immer in einem sozialen Umfeld, was sich in dem Anteil von 9% der Anfragenden widerspiegelt. Gelebtes Engagement in den netzwerkeigenen Projekten oder Nachfragen in Bezug auf Unterstützung beim Aufbau von Strukturen dazu wie auch nach Möglichkeiten der Suche zu anderen Engagementorten macht mit 14% der Anfragenden deutlich, dass auch in diesem Feld das Netzwerk ein Anbieter und Partner ist.

Themen der Anrufe im Selbsthilfebereich



In den Themen der Anfragen gibt es nur sehr wenige Veränderungen. Herausragend bleibt der Bereich der psychischen Erkrankungen, der mit 32% den größten Themenkomplex darstellt. Trotz unserer Gründungsaktivitäten in den vergangenen Jahren kommt es hier wiederholt zu Vermittlungsproblemen, weil die Gruppen keine neu Betroffenen mehr auf nehmen wollen oder weil sich z. B. eine Gruppe aufgelöst hat.

Wir bemühen uns, hier durch gezielte Ansprachen die Lücken zu schließen.

Physische Erkrankungen sind im Themenkontext mit 28% vertreten. Anlässe für die Anfragen beziehen sich zumeist auf unklare Diagnosen oder aber auch eine große Ratlosigkeit, wie mit den meist niederschmetternden Diagnosen im Alltag umgegangen werden soll. Gerade hier kann durch die Vermittlung zu anderen Betroffenen im Erfahrungsaustausch Unterstützung geboten werden.

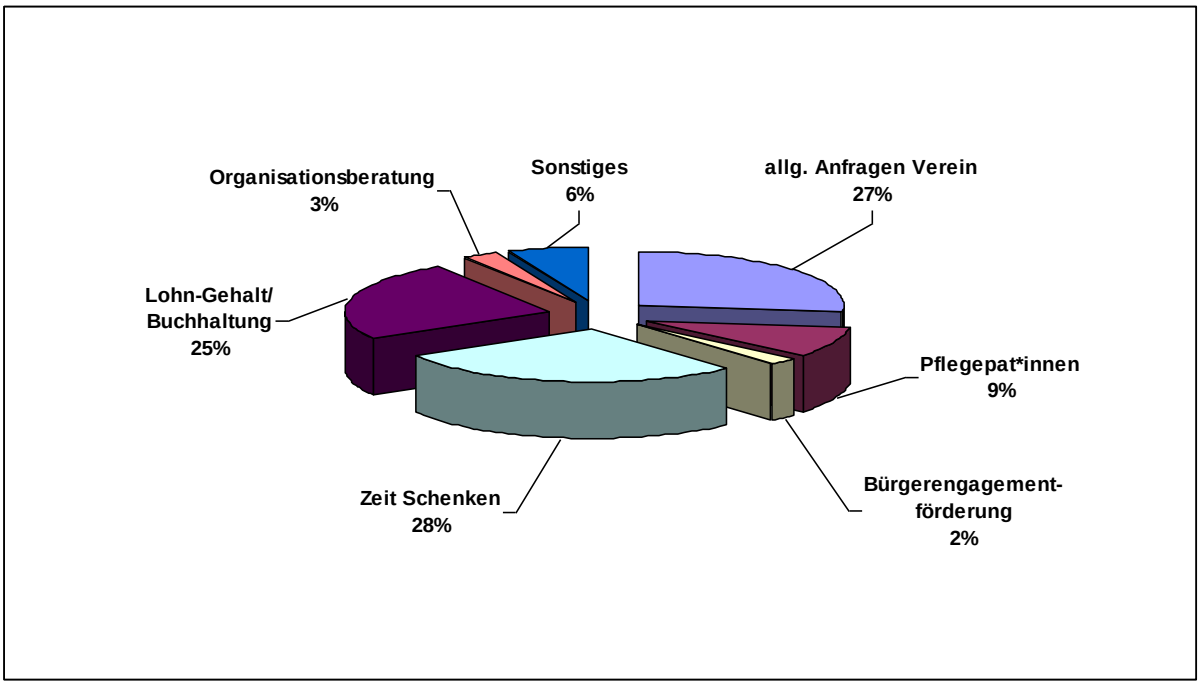
Anfragen zum Themenkomplex Familie und Soziales sind leicht zurückgegangen. Das neue Projekt Sucht und geistige Behinderung ist stetig gewachsen und durch den Fachtag im Herbst gut in Bremen verankert. Inzwischen betreffen 6% der Anfragen diesen Bereich. Sei es, dass Professionelle oder Angehörige Rat suchen oder die Betroffenen selbst Rücksprache mit den BegleiterInnen suchen.

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

Die Anfragen im Suchtbereich (8%) sind in der Regel sehr zielgerichtet und beziehen sich auf Kontaktdaten zu den unterschiedlichen Gruppen in den Stadtteilen.

Anfragen zu Pflege (5%), Migration (3%) und Behinderung (1%) haben sich nur geringfügig zum Vorjahr verändert.

Themen der Anrufe im Engagementbereich



Der Lohn- und Gehaltsbereich ist im vergangenen Jahr unverhältnismäßig gestiegen. Das Netzwerk steht den Verantwortlichen in den Vereinen bei der Personalsachbearbeitung und in Fragen der Buchhaltung mit Rat und Tat zur Seite. Darüber hinaus hat es mit dem Personalwechsel in diesem Bereich viele Nachfragen für die Mandanten gegeben und die neue Struktur musste sich erst einmal etablieren.

Nach wie vor ist die Nachfrage im ZEIT SCHENKEN Projekt mit 28% aller Anfragen für den Engagementbereich am größten.

Sich in Vereinen zu engagieren, die Verantwortung als Vorstand zu leben oder die Suche nach Angeboten in Vereinen ist nahezu genauso gefragt (27%).

In der Organisationsberatung, bei den Pflegepat*innen und in der Engagementförderung gab es kaum Veränderungen in der Nachfrage.

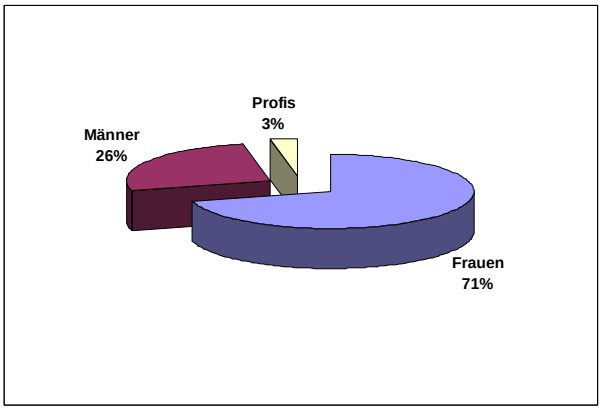
Selbsthilfe-Anfragen per e-Mail

Die Möglichkeit, sich per e-Mail mit unserer Kontaktstelle in Verbindung zu setzen wurde auch in 2016 wieder stark genutzt. In den Anfragen ging es überwiegend um Zugänge zu möglichen Gruppenangeboten bzw. zu bestehenden Selbsthilfegruppen. Viele Selbsthilfegruppen, die sich im Selbsthilfewegweiser (www.selbsthilfe-wegweiser.de) abbilden lassen, wollen nicht mit ihren eigenen Daten im Internet erscheinen. Hier haben wir als Kontaktstelle immer eine vorgeschaltete Funktion. Erst

im persönlichen Kontakt, ob telefonisch oder per e-Mail, geben wir dann die Kontaktdaten der Gruppe weiter.

Neben den vielen verschiedenen persönlichen Anfragen erreichten uns auch in 2016 wieder diverse Unterstützungsanfragen von Studierenden, Institutionen oder der Presse, die aus verschiedenen Gründen Kontakt zu Selbsthilfegruppen suchten. In den meisten Fällen konnten wir auch hier eine Vermittlung ermöglichen, damit die Gruppen jeweils selbst entscheiden können, wie sie mit den Anfragen umgehen.

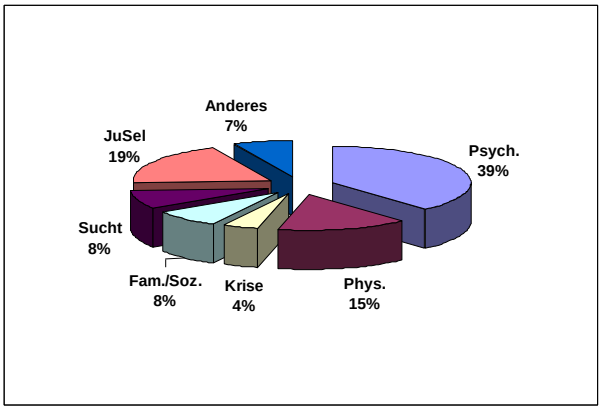
Geschlechterverteilung bei e-Mails



Die Geschlechterverteilung hat sich gegenüber dem Vorjahr nicht bemerkenswert verändert. Noch immer frequentieren uns auch per e-Mail wesentlich mehr Frauen als Männer.

Die meisten Anfragen kamen offensichtlich aus dem Bremer Raum. Durch die in e-Mails gegebene Anonymität können wir in den meisten Fällen keine Aussage zu der räumlichen Zuordnung treffen. In Einzelfällen (ca. 10% in 2016) haben wir allerdings konkret feststellen können, dass uns Anfragen aus dem gesamten Bundesgebiet erreichen. Wir recherchieren, z.B. bis die Schweiz. und geben dann die Daten anderer Kontaktstellen weiter.

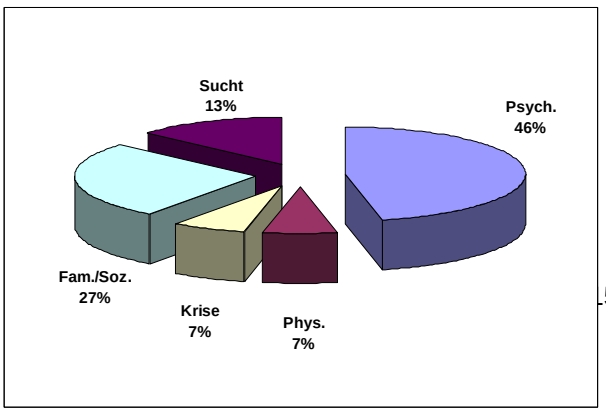
Themen der e-Mail Anfragen im Selbsthilfebereich



Die thematische Verteilung in den e-Mail-Anfragen war ähnlich wie in den Jahren zuvor. Unterstützungsanfragen zu psychischen Themen liegen prozentual wieder deutlich vor allen übrigen Fragestellungen.

Bei den physischen Erkrankungen wurde wieder speziell vermehrt das Thema CRPS – Morbus Sudeck angefragt. Hierzu erreichen uns regelmäßig Anfragen aus dem gesamten Bundesgebiet. Da die Webseite der regionalen CRPS-Selbsthilfegruppe im Google-Ranking hoch oben platziert steht, und das Netzwerk Selbsthilfe auf der Seite als Kontaktadresse angegeben ist, erreichen uns viele Anfragen.

Themen der e-Mails von Angehörigen



Zum Themenkomplex Familie / Soziales haben sich die Anfragen von Angehörigen gegenüber dem Vorjahr verdoppelt.

Psychische Erkrankungen wurden dagegen weniger thematisiert.

Das Netzwerk - ein Ort für Ideen und Engagement

Netzwerk Selbsthilfe vermittelt nicht nur an Selbsthilfegruppe, 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.

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:

Auf dem Plenum am 19. Mai wurde dargestellt, dass sich im Land Bremen die Patientenbeteilung neu strukturiert und im Zuge dessen die Möglichkeit diskutiert, ob sich der Selbsthilfering am neu aufzustellenden Koordinierungsausschuss (KooA) als maßgebliche Organisation beteiligen möchte. Die Abstimmung darüber ergab, mit 4 Enthaltungen, dass der Selbsthilfering beteiligt werden soll. Für den Fall, dass der Selbsthilfering von der Bundesebene als maßgebliche Organisation anerkannt wird, wurden eine Vertreterin und ein Stellvertreter vorsorglich für den KooA Patientenbeteilung gewählt.

Weitere thematische Schwerpunkte der Plenen:

- Über den SoVD – Der Sozialverband Deutschland. Uwe Poggenhorn und Jochen Ehlers stellen die Angebote des Verbandes vor.
- Manuela Malt informiert über den Fachdienst für berufliche Integration „gemeinsam neue wege“ (malt | harms)
- Informationen zur Patientenbeteiligung im Land Bremen
- Über Veränderungen in der Selbsthilfeförderung berichtete Marianne Stern von der Senatorin für Soziales, Jugend, Frauen, Integration und Sport

- Organisationsstrukturen Selbsthilfe-Ring und Selbsthilfe-Beirat
- Selbsthilfetage 2017: Informationen zu Terminen und bisherigen Planungen, Diskussionen zum Motto und inhaltliche Ausrichtung

Präsentationen

6 Selbsthilfegruppen / Angebote haben sich 2016 im Plenum vorgestellt:

- Rheuma-Liga Bremen e.V.
- Selbsthilfegruppe erwachsener Adoptierter- und Pflegekinder – „Schattenkind“
- Arbeitskreis Alkohol
- Overeaters Anonymous / Anonyme Esssüchtige
- AL-ANON Familiengruppen für Angehörige und Freunde von Alkoholikern
- Deutsche ILCO e.V. Bremen / Niedersachsen-Mitte

Selbsthilfering-Beirat

Neben der inhaltlichen Gestaltung der Plenen sowie der Planung der Selbsthilfetage 2017 war der SH-Beirat insbesondere auch am Kooperationsgespräch am 29. Juni mit VertreterInnen der Psychotherapeutenkammer (K.-H. Schrömgens und Annelie Thobaben) beteiligt. In dem Gespräch ging es vor allem um die Erreichbarkeit von TherapeutInnen und allgemein um Zugänge zu Therapieangeboten. Darüber hinaus wurde intensiv über die Patientenbeteiligung diskutiert. Im Zuge dessen wurde der Leitfaden überarbeitet und im Plenum abgestimmt.

Organisationsstrukturen Selbsthilfering-Beirat und Selbsthilfering

Ursprünglich hieß der Selbsthilfering BREMER TOPF.

Seit Mitte der 80er Jahre bietet Bremen ein Beispiel für eine breite Vernetzung von Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Projekten, die anfangs dezentral auf mehreren Einrichtungen/Hauptunterstützern aufbaut war (von 1991 bis 1995: Bremer Gesundheitsladen, Gesundheitstreffpunkt Bremen-Nord, Hauptgesundheitsamt, Netzwerk Selbsthilfe, Paritätisches Bildungswerk, Paritätischer Wohlfahrtsverband).

Seit seiner Gründung im Jahr 1986 hat sich der BREMER TOPF für transparente Selbsthilfe-förderung eingesetzt.

Dieses Bremer Modell ist ein Netzwerk, das verschiedene Aspekte vereinte:

- *die Kooperation zwischen Gruppen und Projekten*
- *dabei auch eine Verständigung zwischen dem direkten Krankheits- oder Gesundheitsbereich und einer breiten Palette von Gruppen und Projekten, die soziale und andere alltägliche Probleme und Aufgaben bearbeiten*
- *die Vernetzung sehr verschiedenartiger Unterstützungsinstanzen (Brückeneinrichtungen) untereinander ebenso mit den Gruppen und Projekten*
- *die selbsterkämpfte Ausschüttung staatlicher Gelder an die Gruppen und Projekte.*

Heute ist dieses Modell geschrumpft: Mit dem Netzwerk Selbsthilfe als Selbsthilfekontaktstelle und mit dem Gesundheitsamt, das auch für die Förderung der Gruppen und der Kontaktstelle zuständig ist, sind mittlerweile nur noch zwei Unterstützerstellen übrig. Ihnen zur Seite steht zudem noch das Paritätische Bildungswerk, das jedes Jahr etliche Veranstaltungen speziell für Selbsthilfegruppen anbietet. Diese Unterstützer betreuen und vermitteln nach wie vor mehrere hundert Gruppen und Projekte.

Nach Diskussionen im Plenum zum Selbstverständnis hat sich der BREMER TOPF im Jahr 2003 in Selbsthilfering Bremen umbenannt.

LEITFADEN - Selbsthilfering Bremen und Selbsthilfering-Beirat - Stand 17.10.2016

Der Selbsthilfering Bremen ist der Zusammenschluss von Selbsthilfegruppen, Initiativen, Vereinen und Organisationen, die entweder aus eigener Betroffenheit heraus gegründet wurden oder aber als Träger den Selbsthilfegedanken stützen und Angebote der Selbsthilfe fördern. Die Mitglieder sind aus den Bereichen: Gesundheit und Behinderung, chronische Krankheiten, Frauen und Mädchen, Kinder und Eltern, Männer, ältere Menschen, Angehörige, Erwerbslose, Soziales, Sucht und Migration.

Der Selbsthilfering Bremen versteht sich als die Interessenvertretung der Bremer Selbsthilfe-Akteure und ist zugleich Ort des Erfahrungsaustausches und der gemeinsamen Organisation von Öffentlichkeitsarbeit.

Die Aufnahme in den Selbsthilfering ist einfach und unbürokratisch. Der Zusammenschluss ist nicht als Verband organisiert – jede Selbsthilfegruppe, Initiative, Person, jeder Verein wird auf Wunsch in den Verteiler aufgenommen. Diese niedrigschwelligen Zugangsvoraussetzungen machen den Verbund stark und lebendig. Trotzdem hat sich in den rund 30 Jahren ein stabiler und verlässlicher Kern gebildet in dem Neue herzlich willkommen sind.

Im Selbsthilfering-Plenum, das sich ungefähr alle 2 Monate im Netzwerk Selbsthilfe trifft, werden aktuelle Themen behandelt und Fragen rund um die Selbsthilfe beantwortet. Auf den Plenen stellt sich jedes Mal eine beteiligte Selbsthilfegruppe selbst vor. Die Organisation, Moderation und das Schreiben der Protokolle ist Aufgabe vom Netzwerk Selbsthilfe.

Der Selbsthilfering-Beirat ist ein vom Selbsthilfering gewähltes Gremium. Als gewählte Vertreterinnen und Vertreter des Selbsthilferings nimmt der Beirat insbesondere beratend an den Vergabeausschüssen für die Selbsthilfeförderungen im Gesundheitsamt sowie bei den Krankenkassen teil. Darüber hinaus versteht sich der Beirat als Sprachrohr der Selbsthilfe in Bremen und übernimmt die Vertretung der Interessen gegenüber anderen Institutionen, der Politik und in der Öffentlichkeit mit dem Ziel

- *bessere Rahmenbedingungen für die Zusammenarbeit vom öffentlichen Gesundheitswesen und PatientInnen zu schaffen*
- *das Bewusstsein für die Einschränkungen durch Krankheiten zu schärfen*

- *das soziale Umfeld als Teil der Betroffenheit zu verstehen*
- *das soziale Gewissen in unserer Gesellschaft wieder mehr zu fördern*
- *Teilhabe aller BürgerInnen am gesellschaftlichen Leben zu ermöglichen*
- *Selbsthilfe in den Köpfen von Verantwortlichen zu positionieren und zu verankern.*

Der Beirat verpflichtet sich, über seine Aktivitäten in den Selbsthilfe-Plenen zu berichten.

Der Selbsthilfering-Beirat trifft sich mit dem -Plenum jeweils im Wechsel.

Aufgaben

Der Selbsthilfering-Beirat hat die Interessen der Bremer Selbsthilfe und den Selbsthilfegruppen / selbstorganisierten Projekten gegenüber den Behörden sowie anderen Institutionen zu vertreten. Er setzt sich für ein selbsthilfefreundliches Klima in Bremen ein, sowie für eine unbürokratische transparente Selbsthilfeförderung anderer Institutionen unter Beteiligung der Gruppen.

Im Besonderen nimmt er Aufgaben bei den regelmäßig stattfindenden Vergaberunden im Rahmen der kommunalen Selbsthilfeförderung in Bremen wahr. Er erörtert auf der Grundlage von Fördervorschlägen der öffentlichen Verwaltung mit deren Vertreterinnen und Vertretern die Anträge der Selbsthilfegruppen und die Abwicklung der jeweiligen Förderrunden des Jahres. Er ist bei der Abwicklung einzubeziehen und bei den Entscheidungen über Fördervorhaben durch die Behörden zu beteiligen.

Bei Selbsthilfeförderungen anderer öffentlicher Institutionen ist der Beirat das Beteiligungsorgan. Dies gilt insbesondere für die Selbsthilfeförderung der Krankenkassen nach § 20, 4 SGB V. Auch hier wird der Beirat vor den einzelnen Förderentscheidungen konsultiert und bei den grundsätzlichen Planungen der Selbsthilfeförderung beteiligt.

Der Beirat muss in Kontakt zu den Antragstellenden Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Projekten stehen. Um kompetent arbeiten zu können, ist es wichtig, dass die Gruppen und Projekte den Kontakt zu dem von ihnen gewählten Beirat suchen.

Der Beirat muss die gemeinsamen Interessen aller Selbsthilfeeinrichtungen in Bremen vertreten und nicht nur die einer einzelnen beantragenden Gruppe oder eines Projektes.

Intern bereitet der Beirat, in Zusammenarbeit mit dem Netzwerk Selbsthilfe, die Plenen des Selbsthilferings thematisch vor, berichtet aus der Gremienarbeit und entwickelt fachlich-inhaltliche Positionen.

Organisationsstruktur Selbsthilfering Bremen

Selbsthilfering Bremen

Wer?
Aufnahme auf Anfrage
Über 350 SHG, SHO, Vereine für Angehörige und Betroffene aus den Bereichen:
Ältere Menschen, Frauen und Mädchen,
Gesundheit und Behinderung, chronische Erkrankungen, Sucht, Soziales, Migration, Kinder und Eltern, Erwerbslose
Was?
Plenum 5-6 Treffen im Jahr
Alle zwei Jahre Selbsthilfetage

Netzwerk Selbsthilfe:
- Pflege Mitgliedsdatei
- Einladungen/Protokolle
- Moderation der Plena

Selbsthilfering Beirat

Wer?
Gewählte VertreterInnen aus dem Plenum,
5-9 Personen ungerade Anzahl für 2 Jahre,
Wiederwahl möglich
Was?
Vorbereitung Plenum, Festsetzung der Tagesordnung,
Mitarbeit in Gremien z.B. Vergaberunde KK und GA,
Lobbyarbeit f. Selbsthilfe z.B. Arbeitskreise, Gespräche mit Verwaltung und Politik
Einsetzen von eigenen themenbezogenen Arbeitskreisen

Netzwerk Selbsthilfe:
- Einladungen
- Unterstützung bei der Umsetzung

Mitgliedschaft im Beirat

Der Beirat des Selbsthilferings wird alle zwei Jahre im Selbsthilfe-Plenum gewählt, wobei Wiederwahl möglich ist, und trifft sich rund 6x im Jahr (immer an einem Dienstagnachmittag, ab 16.30 Uhr) zur Vorbereitung der Plenen und Diskussion weiterer Themen. Die Teilnahme an den Vergaberunden des Gesundheitsamtes und der Krankenkassen sind weitere Termine für den Beirat.

In den Beirat kann jede Vertreterin / jeder Vertreter einer Selbsthilfegruppe, -initiative, -organisation vom Plenum gewählt werden.

Kandidatinnen und Kandidaten können auf dem vorherigen Plenum vorgeschlagen werden oder auf dem Wahlplenum selbst. Eine kurze Selbstdarstellung der Kandidatin / des Kandidaten ist obligatorisch.

Der Beirat besteht aus einer ungeraden Anzahl von mindestens fünf bis maximal neun Mitglieder. Damit ist eine effektive Arbeitsfähigkeit gewährleistet und gleichzeitig können Ausfälle kompensiert werden.

Stimmrecht

Der Selbsthilfering ist ein Zusammenschluss von gleichberechtigten Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Projekten. Der Beirat, als Teil des Selbsthilferings, arbeitet genauso: Alle Beiratsmitglieder haben das gleiche Stimmrecht. Um die Arbeit des Beirats effektiver zu gestalten und anderen Institutionen oder Behörden die Zusammenarbeit mit dem Beirat zu erleichtern, können die Beiratsmitglieder eine Sprecherin / einen Sprecher sowie Vertreterin / Vertreter wählen. Die Sprecherin / der Sprecher vertritt den Beirat, in Absprache mit den anderen Mitgliedern, nach außen und ist für Dritte z. B. Behörden, Institutionen, Presse usw. die Kontaktperson.

Jedes Beiratsmitglied ist sich selbst, den Gruppen und Projekten gegenüber verantwortlich.

Die Mitglieder des Selbsthilfering-Beirats bis 30.11.2016:

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

Auf dem Selbsthilfering-Plenum am 30.11.2016 wurde der neue Beirat gewählt.

Der neue Beirat setzt sich wie folgt zusammen:

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

Projekteplenum und Projekterat

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

Darüber werden hier Themen für das Fortbildungsprogramm des Netzwerks abgestimmt.

Im Projekteplenum werden neben dem Austausch untereinander wichtige Informationen z. B. über Förderprogramme des Landes und Bundes vorgestellt.

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

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

Jahresrückblick:

Projekteplenum und Projekterat

Das ***Projekteplenum*** haben wir im Jahr 2016 wie im Vorjahr dreimal durchgeführt. Über die Treffen hinaus wurden Informationen und Nachfragen sehr rege per E-Mails ausgetauscht und weitergereicht. Ein großes Thema war hier die sich verändernden Fördermöglichkeiten im Bereich Projektförderung. Hier gab es ein verstärktes Informationsbedürfnis.

Der ***Projekterat*** begleitet die Plenen und erarbeitet Themen. Die Projekteratsmitglieder sind dank ihrer guten Vernetzung und ihres Wissensschatzes eine wichtige Informationsquelle für das Plenum wie auch für das Netzwerk Selbsthilfe. Der Themenkomplex Projektförderung war auch hier ein großes Thema.

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

Der Netzwerkfonds

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

Die an uns gestellten Anträge werden nach unterschiedlichen Gesichtspunkten bewertet:

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

Wir fördern Einrichtungen aus Bremen und umzu.

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

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

Eine regelmäßige Förderung ist nicht möglich.

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

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

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

Jahresrückblick:

Förderungen 2016

1. Die IG Selbsthilfe Ge(h)n mit HSP und der DDG haben anlässlich des Tages der Seltenen Erkrankungen auf dem Bremer Marktplatz eine Aktion mit kulturellem Programm durchgeführt. Dieses wichtige Anliegen haben wir mit 250,- Euro unterstützt.

2. Damit der Arabische Frauenbund mit einem Stand an der jährlich stattfindenden Aktivoli teilnehmen konnte, haben wir die Standgebühr in Höhe von 80,- Euro übernommen.

3. Der Verein Therapie und Krisenberatung für Frauen und Kinder e.V. hat von uns einen Zuschuss in Höhe von 250,- Euro erhalten, um ihre Räumlichkeiten umzugestalten. Da hier viele Personen in schwierigen Lebenssituationen Beratung und Unterstützung suchen, ist der erste Eindruck von besonderer Bedeutung.

4. Die Morbus Sudeck Selbsthilfe ist wegen angeblichen Missbrauchs von Bildrechten auf ihrer Homepage verklagt worden. Im Kern geht es um die Nutzung von Bildern ohne entsprechende Bildrechte. Diese Masche wird zunehmend als Einnahmequelle im Internet erkannt und genutzt. Die daraus entstandenen Anwaltskosten

konnten nicht von der Gruppe getragen werden, sodass wir uns mit einer Summe von 400,- Euro beteiligt haben.

5. Der Frauengesundheitstreff in Tenever bietet regelmäßig für Migrantinnen einen Badetag an. Dieser wird sehr gut genutzt Aufgrund der großen Nachfrage muss an diesen Tagen der Eingangsbereich umgebaut werden. Für die benötigten Materialien geben wir einen Zuschuss in Höhe von 300,- Euro.

6. Um an einem Deutschkurs teilnehmen zu können, benötigte eine Teilnehmerin, die als Vermittlerin in der Selbsthilfe in dem Projekt Selbsthilfe und Migration arbeitet, einen Zuschuss. Nach erfolgreicher Teilnahme an dem Kurs hat die Teilnehmerin einen Deutschkurs für Frauen aus ihrem Kulturkreis angeboten, der sehr gut besucht wird. Wir unterstützten diese Initiative mit einem Zuschuss in Höhe von 200,- Euro.

Überblick:

Organisation	Zuschuss
DDG und IG (Ge(h)n mit HSP)	250,- Euro
Arabischer Frauenbund e.V.	80,- Euro
Therapie u. Krisenberatung f. Frauen und Kinder e.V.	250,- Euro
Morbus Sudeck Selbsthilfe	400,- Euro
Frauengesundheit in Tenever	300,- Euro
Selbsthilfe und Migration	200,- Euro
Gesamt	**1480,- Euro**

Räume für Sie

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

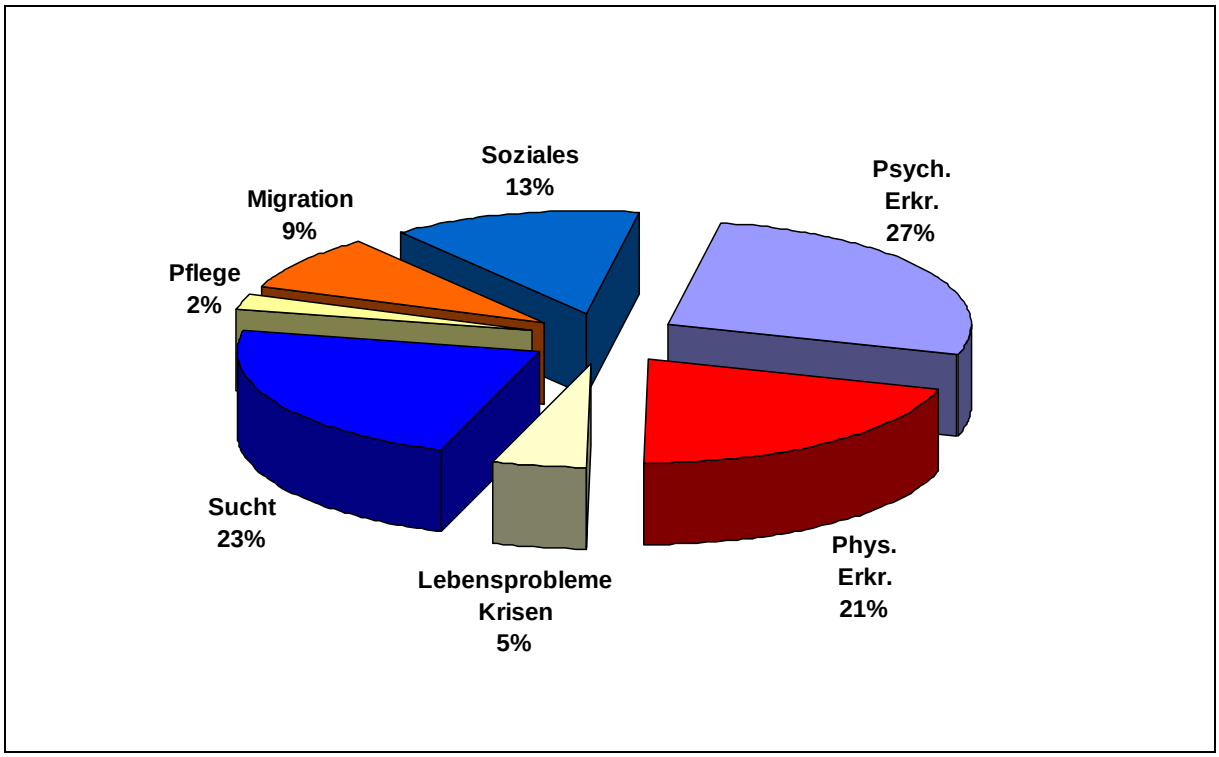
Ein weiterer Raum im Erdgeschoss von ca. 60 qm, ebenfalls mit barrierefreiem WC, Teeküche und Abstellraum, steht vornehmlich für Selbsthilfeaktivitäten junger Menschen zur Verfügung.

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

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

Jahresrückblick:

Themen der Gruppen

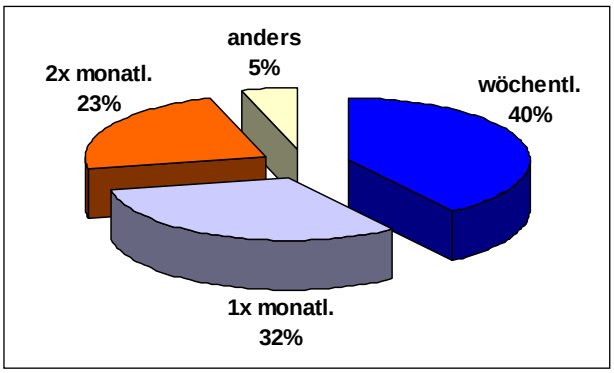


2016 haben sich wieder über 80 verschiedene Gruppen in den Räumen in der 1.Etage im Netzwerk Selbsthilfe getroffen. Der überwiegende Anteil der Gruppen lässt sich dem Gesundheitsbereich zuordnen. Die Anzahl der Suchtgruppen ist von 12 Gruppen in 2015 auf 19 in diesem Jahr angestiegen. Gruppen mit psychischen Themen stellen wie auch im vergangenen Jahr den Hauptanteil. Die Anzahl der migrantischen Gruppen hat sich gegenüber dem Vorjahr fast verdoppelt.

Insgesamt sieben Junge Selbsthilfegruppen trafen sich 2016 regelmäßig und nutzten den Junge Selbsthilfe Raum im Erdgeschoß. Eine Selbsthilfegruppe nutzte den Raum darüber hinaus für Seminare zum Thema „Achtsamkeit“. Zudem findet hier zweimal im Monat der JUST (JUnge Selbsthilfe Treff) als angeleiteter, offener Treffpunkt für BesucherInnen der Selbsthilfegruppen und auch neue Interessierte statt.

Raumnutzung nach Turnus

Die Kern-Nutzungszeiten sind von montags bis freitags ab nachmittags 15.30 Uhr bis in die späten Abendstunden.



Mittlerweile werden die Gruppenräume auch an den Samstagen und Sonntagen stärker genutzt. Schwerpunktmäßig finden an den Wochenenden aber auch weiterhin die Fortbildungen für Selbsthilfegruppen, Regionaltreffen, Fachvorträge usw. statt.

Die Nutzungsstruktur der Gruppenräume reicht von wöchentlichen Treffen bis zu

Meetings einmal im Quartal.

Unterstützende Angebote für Gruppen, Vereine und Initiativen

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

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

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

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

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

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

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

Gründungen von Selbsthilfegruppen

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

Selbsthilfe-Gruppengründungen:

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

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

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

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

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

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

Eine Besonderheit stellen Gruppengründungen dar, die wir in Kooperation mit dem Rentenversicherungsträger selbst anstoßen. Diese Gründungen sollen auf besondere Problemlagen eingehen, für die sich bisher keine Gruppen aus eigenem Antrieb konstituiert haben.

Jahresrückblick:

Gründungen in 2016:

In 2016 haben wir wieder mehrere Gruppen zu unterschiedlichen Themenfeldern begleitet und unterstützend auf den Weg gebracht. Neben der kompletten Begleitung von Erstgesprächen, über Öffentlichkeitsarbeit zu Moderationsunterstützung der ersten Treffen, haben sich auch Gruppen an uns gewendet, die nur eine Impulsunterstützung benötigten, z.B. die Versendung eines Pressetextes oder die Erstellung von Handzetteln,

Übersicht der Gründungsvorhaben:

- Aktiv Arbeitslos!
- Angehörigengruppe Alkohol nach AnNet
- Ehrenamtliche Flüchtlingshelfer
- Elterngruppe Schulvermeider
- Junge Flüchtlinge treffen sich zum gemeinsamen Deutschlernen durch Austausch
- Junge Frauen mit Essstörungen
- Junge Menschen mit Schizophrenie
- Selbsthilfegruppe Nachsorge nach Klinikaufenthalt
- Syringomyelie

- Zöliakie

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

- Emotionales Essen
- Frauen mit psychischen Problemen
- Laufende Selbsthilfegruppe (Depression)
- Pfundige Frauen

Unterstützung mit Räumen

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

- Angehörige von Menschen mit Frontotemporaler Demenz
- Arabischer Frauenbund – Infoangebot für deutsche Frauen
- Elternkreis essgestörter Töchter und Söhne
- Heimat spüren – Arabisch-deutsche-Frauen-Kunst-Gruppe
- Psoriasis – Selbsthilfegruppe Bremen

Nachfolgend einige Beispiele der Gründungsprozesse:

Aktiv Arbeitslos!

Im Januar dieses Jahres haben wir eine Anfrage von einem sehr engagierten Gründer bezüglich einer Selbsthilfegruppe für arbeitslose Menschen erhalten. Da es derzeit kein solches Angebot in Bremen gab, haben wir uns am 13.01.16 zu einem Ersttreffen im Netzwerk verabredet, um die Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe zu besprechen. In zwei Treffen und mehreren e-Mails haben wir das Profil der Gruppe besprochen und geschärft sowie Pressetexte und Handzettel entwickelt. Wichtig war dem Gründer, dass sich in erster Linie Arbeitslose/Arbeitssuchende melden, die ihr Leben aktiv gestalten und Interesse an einem informativen Austausch zur gegenseitigen Stärkung und Unterstützung haben.

STADTUMSCHAU

Eine Selbsthilfegruppe für Arbeitslose trifft sich wöchentlich ab Mittwoch, 24. Februar, von 11 bis 12.30 Uhr. Die Gruppe soll dazu beitragen, dass die Arbeitslosen sich gegenseitig stützen, auch, um ein Abrutschen in die Passivität abzuwenden. Es werden noch Teilnehmer gesucht. Anmeldung beim Netzwerk Selbsthilfe unter Telefon 704581.

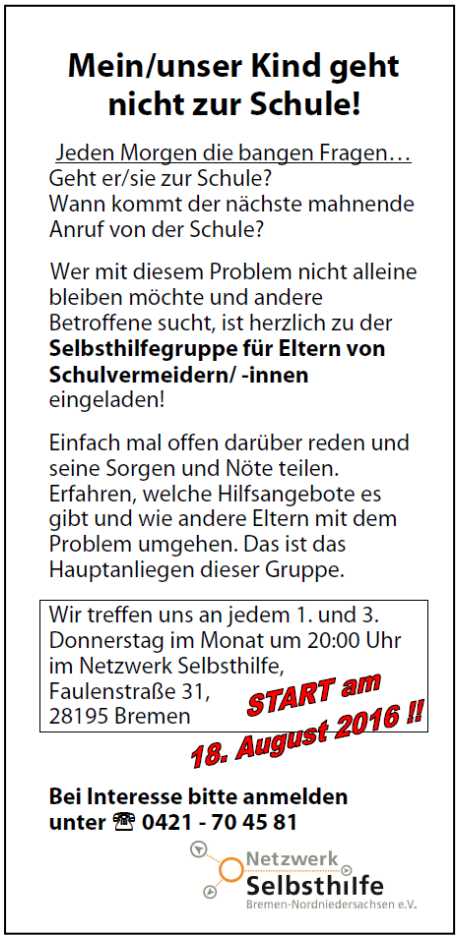
Am 16. Februar erschien nebenstehende Pressemeldung in der Stadtumschau (Lokales) im Weser Kurier Bremen.

Von 6 Personen (5w, 1m), die sich daraufhin im Netzwerk gemeldet haben, sind leider letztendlich nur 3 Personen (3w) zum Treffen gekommen. Insgesamt gestalteten sich die ersten wöchentlichen Treffen trotzdem für die Einzelnen interessant und anregend und es gab einen guten Austausch zu Themen wie: Umgang mit der Arbeitslosigkeit, Erfahrungen mit dem Arbeitsamt/Jobcenter, finanzielle Situation und Selbstorganisation und Selbstvorsorge. Geplant war zudem eine Art Infopool: wo gibt es z.B. Vergünstigungen für Arbeitslose, wer hilft bei speziellen Fragestellungen?

Trotz weiterer Bemühungen die Selbsthilfegruppe bei den betroffenen Personen zu bewerben, u.a. durch die gezielte Verteilung der Handzettel – z.B. auch in den Wartebereichen der Jobcenter - sowie über das „Schwarze Brett“ von bremen.online, lie-

ßen sich keine weiteren InteressentInnen für die Gruppe finden. Bei den letzten Treffen saßen der Gründer und eine weitere ausdauernde Teilnehmerin leider nur noch zu zweit. Im Juli hat sich die Gruppe zum letzten Mal getroffen.

Elterngruppe Schulvermeider



Im März erhielten wir den ersten Anruf von Frau N. erhalten, die für die Gründung einer Gruppe für Eltern von Schulvermeider ein paar Tipps haben wollte. Als betroffene Mutter, die mit ihrem Sohn inzwischen einen guten Weg gefunden hat, wollte sie ihre Erfahrungen gerne an andere betroffene Eltern weitergeben. Nach einem ersten persönlichen Treffen am 24. März haben wir zusammen einen Fahrplan entwickelt, wie und wo diese Gruppe am besten zu bewerben ist, welche fachlichen Kooperationspartner vielleicht noch ins Boot zu holen sind und wie eine Begleitung von unserer Seite stattfinden soll. Frau N. kam bereits mit vielen eigenen Ideen, sodass es neben schnellen Verabredungen z.B. zur Gestaltung und Verteilung der Handzettel eine ebenso schnelle Umsetzung gab. Das erste Gruppentreffen haben wir zudem bewusst auf einen Termin nach den Sommerferien gelegt. So konnte Frau N. vorab Informationsgespräche z.B. mit dem ReBUZ Bremen in Ruhe führen. Auf unseren Vorschlag hin hat sich Frau N. als Interviewpartnerin für den Weser Kurier zur Verfügung gestellt. Der Artikel wurde auf der ersten WK-Lokalseite, kurz vor den Sommerferien, am 14. Juli veröffentlicht und bewirkte eine große Resonanz. Neben diversen Anfragen von betroffenen Eltern gab es auch zwei Anfragen für TV-Reportagen (ZDF und RB) zum Thema Schulvermeidung. Die ersten Gruppentreffen sollten allerdings vor allen Dingen Gelegenheit für einen persönlichen Erfahrungsaustausch unter betroffenen Müttern und Vätern sein. So trafen sich die betroffenen Elternteile ab dem 18. August erst einmal ohne Medienbegleitung.

Insgesamt gab es zwischen der Gründerin und unserer Kontaktstelle zwei persönliche Planungsgespräche, diverse Telefonate und Abstimmungs-Mails. Die Gruppentreffen wurden von uns 3 mal begleitet. Frau N. hat sehr gerne von Beginn an die Leitung und Moderation der Gruppe sowie die Koordination der Medienkontakte selbst übernommen und so finden die Treffen nun immer am 1. und 3. Donnerstag im Monat bei uns in der Kontaktstelle statt.

Zöliakie Selbsthilfegruppe

Zöliakie ist eine genetisch bedingte Gluten-Unverträglichkeit, die unbehandelt zu einer chronischen Schädigung der Dünndarmschleimhaut führt und Merkmale einer Allergie als auch einer Autoimmunerkrankung aufweist. Die Symptome sind Durchfälle, Erbrechen, Gewichtsverlust, Depressionen, Appetitlosigkeit und Müdigkeit. Der Verlauf und die Ausprägungen der Symptome können sehr unterschiedlich sein. Die Unverträglichkeit gegen Gluten – ein Klebereiweiß, das in vielen Getreidesorten vorkommt - besteht ein Leben lang und kann nicht ursächlich sondern ausschließlich nur durch eine Glutenfreie Diät behandelt werden.

Im Laufe des Jahres erreichte uns eine telefonische Anfrage nach einer Selbsthilfegruppe zum Thema Zöliakie, die wir zu dem Zeitpunkt leider nicht mit einem Gruppenangebot befriedigen konnten. Uns blieb einzig der Hinweis auf die Angebote der DZG – Deutsche Zöliakie Gesellschaft e.V., die zwar eine informative Internetpräsenz vorhält, allerdings diverse Angebote erst nach einem kostenpflichtigen Vereinsbeitritt zur Verfügung stellt, u.a. die Adresse einer in der jeweiligen Region wohnenden Kontaktperson.

Diesem Umstand wollten wir ein freies Angebot entgegensetzen und haben darum initiativ Mitte Oktober im Weser Kurier ein Gründungstreffen für eine neue Zöliakie-SHG beworben. Auf die Zeitungsmeldung haben sich insgesamt 16 Personen gemeldet, darunter 4 Männer und auch 4 Mütter mit betroffenen Kindern. Zum Ersttreffen sind 8 Personen erschienen. Ein Großteil waren ältere Betroffene, die bereits über mehrere Jahrzehnte mit der Unverträglichkeit zu leben gelernt haben und die bereit waren, ihre Erfahrungen weiterzugeben. Diese „Erfahrenen“ hatten meist im Laufe der Zeit ihre Informationen von der DZG erhalten. Eine Teilnehmerin, äußerte sich sehr positiv, dass die neue Gruppe ein kostenfreier Austausch unter „betroffenen ExpertInnen“ ist.

Neben den medizinischen und auch wissenschaftlichen Aspekten der Erkrankung wurden vor allem Themen zum alltäglichen Umgang mit der Unverträglichkeit (Einschränkungen im privaten Leben bis hin zum sozialem Rückzug, der Umgang bzw. die Unverständnis im sozialen Umfeld wegen der strengen Diätrichtlinien, wie und vor allem wo funktionieren Restaurantbesuche? etc.) besprochen.

Während der Treffen haben auch die anwesenden Mütter von der Betroffenheit ihrer Kinder und ihrem eigenen Umgang mit der Unverträglichkeit als sorgende Angehörige berichtet. Es ist zu überlegen, ob für diesen, im Grunde eigenen Themenkomplex eine separate Gruppe angeboten werden könnte, zu der die Mütter ggf. dann auch ihre Kinder mitbringen könnten. Bei den derzeitigen Gruppentreffen, wo sich nur Erwachsene über ihre eigene Betroffenheit austauschen, würden kleinere Kinder eher den Rahmen sprengen, schon allein aufgrund unserer Raumverhältnisse.

Die Gruppe trifft sich zurzeit am 1. und 3. Montag im Monat und wird noch mindestens bis Ende des Jahres, möglicherweise auch noch etwas länger von uns begleitet.

Erfreulich zu berichten ist, dass die Dame, die anfangs die Anfrage nach einer Selbsthilfeunterstützung gestellt hatte, vorab von uns über die Gründung unterrichtet wurde und nun mit Engagement an der Gruppe teilnimmt.

Junge Frauen mit Essstörungen

In Bremen gab es kaum Angebote an Selbsthilfegruppen zum Thema Essstörungen. Daher entstand Anfang des Jahres die Idee, eine Gruppe für Junge Frauen mit Essstörungen im Netzwerk Selbsthilfe zu gründen. In Birgit Stickan wurde eine erfahrene Therapeutin zur Begleitung gefunden. Seit April kamen junge Frauen zusammen, um sich über ihre Essstörungen auszutauschen. Die Gruppe startete mit 11 Teilnehmerinnen. In den ersten beiden Monaten erfolgte die therapeutische Begleitung bei jedem Treffen, seit Juni im 14tägigen Wechsel mit einem unbegleiteten Treffen. Nach dem Ausscheiden mehrerer Teilnehmerinnen wurde Ende des Jahres die Öffentlichkeitsarbeit für diese Gruppe wieder intensiviert.

Junge Menschen mit Schizophrenie

Im Mai 2016 erhielten wir die Anfrage nach einer Selbsthilfegruppe für Junge Menschen mit Schizophrenie. Der junge Mann ließ sich darauf ein, mit unserer Unterstützung eine solche Gruppe neu zu gründen. Bereits Mitte Juni startete die Gruppe mit vier Teilnehmern. Sie beschlossen die Gruppentreffen im 14-tägigen Rhythmus. Die Begleitung erfolgte an drei Terminen, danach war sie nicht mehr nötig.

Vereinsgründungen

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

Unsere Unterstützung im Gründungsprozess umfasst:

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

Jahresrückblick:

Wir haben im Jahr 2016 sieben Vereinsgründungen in zwölf persönlichen Beratungsterminen begleitet.

Dabei fallen vor und nach den persönlichen Beratungen zum Teil umfangreichere Recherchen an, um den Gründungsprozess fachgerecht zu begleiten.

Die Abklärung von Modifizierungen in Satzungsentwürfen kann per E-Mail schneller erfolgen. Der Zeitaufwand in Form von persönlichen Treffen konnte dadurch erheblich reduziert werden. Dies wird in aller Regel sehr geschätzt und zunehmend in Anspruch genommen.

Trotzdem bleibt natürlich das persönliche Gespräch, gerade im Austausch mit mehreren Gründungsmitgliedern, das Informationsmedium der Wahl. Die Zusammenführung von unterschiedlichen Vorstellungen, wie ein Verein aufgestellt sein sollte und die vielfältigen Vorschläge lassen sich in einem persönlichen Gespräch besser und effizienter bearbeiten und zum Abschluss bringen.

Bei einem Verein wurde sogar die Form einer Telefonkonferenz gewählt, um eine Diskussion mit mehrenden Personen zu ermöglichen und zu einem gemeinsamen Ergebnis zu kommen.

Vielleicht wird es bald auch Skype Sitzungen geben. In anderen Bereichen wird dieser Informationskanal durchaus schon genutzt.

Beratungsangebote

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

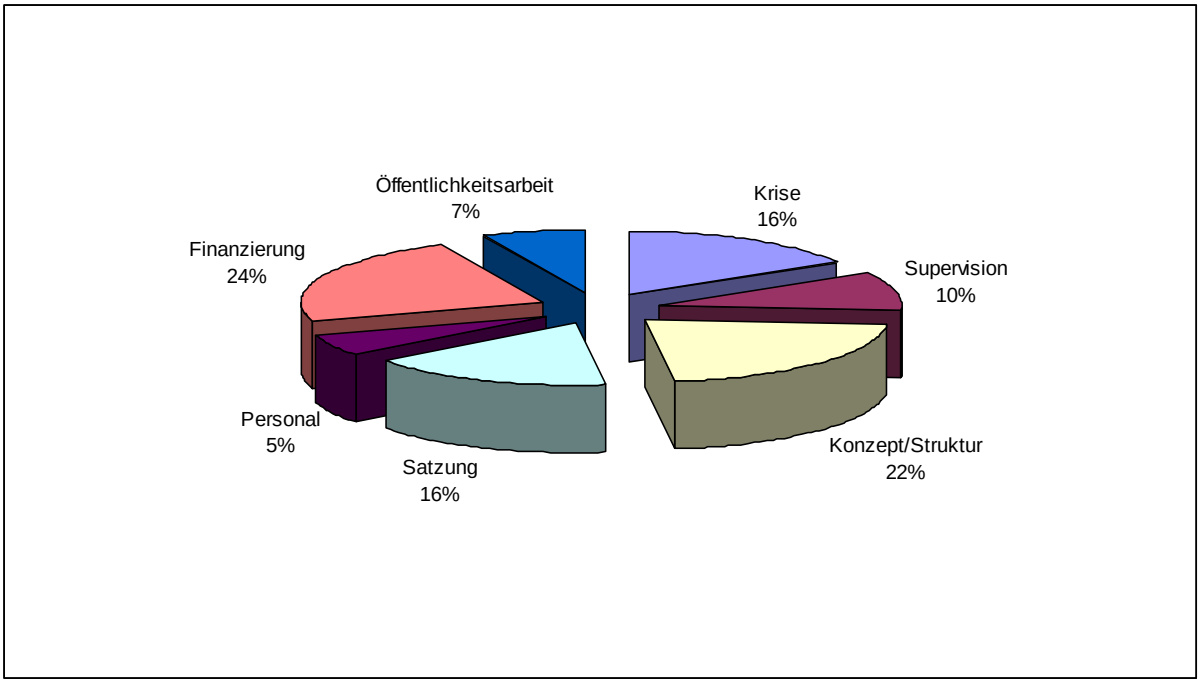
Die Themen reichen dabei von Förderungsmöglichkeiten über Öffentlichkeitsarbeit bis zur Personalentwicklung oder Rechtsfragen insbesondere rund um die Satzung.

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 2016 fanden insgesamt 45 Beratungstermine bei Selbsthilfegruppen, Initiativen und Vereinen statt. Davon bezogen sich 53% auf Vereine und 43% auf Selbsthilfegruppen. Initiativen nutzten mit 4% eher wenig unser Beratungsangebot. Ein großer Anteil (63%) der Beratungen kann die Anfragen im ersten Gespräch klären. Allerdings sprechen 37% Folgeberatungen für eine vertiefte Problemlage bei gut einem Drittel der Anfragenden.

Themen der Beratungen in SHG und Vereinen im Überblick



Selbsthilfegruppen

Sowohl bei Vereinen wie auch bei Selbsthilfegruppen sind die Beratungen zum Thema Finanzen (24%) am meisten vertreten. Antragsberatung und Abrechnung von öffentlichen Mitteln wie auch Kostenkalkulationen zu Vorhaben waren hier Inhalte der Beratung. Im Gegensatz zum Vorjahr ist dieser Anteil allerdings um 23% zurückgegangen. Dies ist vielleicht auf die Fortbildungen in den letzten Jahren zu diesem Themenkomplex zurück zu führen.

Mit 22% waren die Fragen zu Struktur oder Konzepten der zweitgrößte Themenkomplex. Bei den Selbsthilfegruppen bezogen sich die Fragen meistens auf die Struktur der Treffen oder Unstimmigkeiten über die gemeinsamen Ziele innerhalb der Gruppe. Nimmt man die Anzahl der Supervisionen (10%) zu diesem Bereich dazu kann man daraus schließen, dass über ein Drittel aller Beratungstermine eine schwierige Gruppensituation im Hintergrund hatten. In der Regel versuchen wir die Anfragenden in einem Vorgespräch entweder so zu stärken, dass sie in der Gruppe selbst den Konflikt benennen und bearbeiten können oder wir bieten Ihnen an, bei Gruppentreffen mit der gesamten Gruppe gemeinsam nach Lösungen zu suchen. Manche Gruppenkrisen sind durch einzelne Gruppenmitglieder bedingt. In einer Depressionsgruppe war es beispielsweise der Suizidversuch eines Teilnehmenden. Hier waren mehrere Einzelgespräche und die Moderation von zwei Gruppentreffen erforderlich.

Auch im Bereich der Jungen Selbsthilfe hat es Begleitungsprozesse in Konfliktsituationen gegeben. Exemplarisch beschreiben wir hier einen Prozess ausführlich:

Beispiel für einen Beratungsprozess in der Jungen Selbsthilfe

Im August wurden wir von TeilnehmerInnen einer Jungen Selbsthilfegruppe angesprochen. In der Gruppe war ein schwerwiegender Konflikt aufgetreten. Dieser hatte sich bereits so stark verfestigt, dass einzelne TeilnehmerInnen der Gruppe fern blieben. Da sie den Konflikt nicht mehr aus eigener Initiative lösen konnten, erbaten sie Unterstützung vom Netzwerk Selbsthilfe. Die Konfliktbegleitung fand am 08. September statt. Hieran nahm die gesamte Selbsthilfegruppe statt. Auch TeilnehmerInnen, die zuvor der Gruppe fernblieben, waren zu diesem Anlass wiedergekommen.

Der Konflikt entstand dadurch, dass sich einzelne und auch mehrere Personen außerhalb der Gruppe trafen. Die Personen, die bei den externen Treffen nicht dabei sein konnten oder wollten, fühlten sich ausgeschlossen. Personen, die sich außerhalb getroffen hatten, fürchteten, „nicht mehr alles erzählen zu können, ohne dass sich jemand auf den Schlips getreten fühlt“. Im Gespräch wurde jedoch deutlich, dass nur ein Teil der Gruppe von dem Konflikt betroffen war. Auch sagten alle TeilnehmerInnen, dass sie externe Treffen grundsätzlich für in Ordnung hielten. Speziell Treffen zu zweit wollten alle ungefragt akzeptieren, sofern nicht über andere TeilnehmerInnen in der Gruppe oder Gruppeninhalte gesprochen würde. Der Verdacht, dass bei externen Treffen einzelne TeilnehmerInnen bewusst ausgeschlossen wurden, konnte ausgeräumt werden. Die Gruppe beschloss, dass offen über externe Treffen gesprochen werden soll und dass sie ggf. innerhalb der Gruppe angekündigt werden sollen, damit alle hinzukommen können, die dies möchten. Diejenigen, die geäußert hatten, sich ausgeschlossen zu fühlen, wurden darin bestärkt, eigene Vorschläge für externe Treffen zu machen und sich so auch selbst einzubringen. Alle machten deutlich, dass ihnen das gute Miteinander in der Gruppe sehr wichtig ist.

Der Gruppe wurde bewusst, dass das Thema externe Treffen immer ein gewisses Konfliktpotential in sich trägt. Um Konflikten vorzubeugen, muss hierüber offen gesprochen werden. Dies gilt dauerhaft, auch über die Konfliktbegleitung hinaus. Aufgrund des verständnisvollen Umgangs miteinander und des Willens der Gruppe, einen gemeinsamen Weg aus dem Konflikt zu finden, genügte die unterstützende Begleitung in einer Gruppensitzung.

Insgesamt haben wir in 2016 neunzehn Gruppen in einer schwierigen Situation unterstützt. Darüber hinaus nutzen die Gruppen, welche sich in unseren Räumen tref-

fen, rege die Möglichkeit, vor oder nach den jeweiligen Terminen zu einem persönlichen Austausch mit unseren Mitarbeitenden. Auf diesem Weg können manchmal Fragen oder Missverständnisse schnell geklärt werden.

Vereine

Die meisten Anfragen im Jahr 2016 bezogen sich auf die Bereiche Finanzen und Konzept. Daneben spielt weiterhin der Wunsch nach Satzungsänderungen eine große Rolle.

Die Bemühungen von Vereinen, ihr Know how zu halten und bestehende Finanzquellen nicht zu verlieren, sind sehr hoch. Allerdings werden die Rahmenbedingungen für Vereine schwieriger. Neue Finanzierungsmöglichkeiten erschließen sich für viele Vereine nicht. Die Anforderung, immer wieder neue Projekte zu initiieren, um damit die Aufgabenfelder der Vereine insgesamt zu finanzieren, ist mit einem hohen Aufwand verbunden. Diese Form der Finanzierung schafft auch Unsicherheiten unter den Beschäftigten, da nach Ablauf der Förderperiode eine Weiterbeschäftigung nicht immer gewährleistet werden kann. So entstehen zunehmend prekäre Arbeitsverhältnisse. Dies führt oftmals zu Spannungen im Verein und zu einer Überforderung von ehrenamtlichen Vorständen. Hier sind wir weiter sehr stark in der Rolle der Moderation und Vermittlung.

Der Komplex der Satzungsfragen betrifft in der Regel ältere Vereine. Hier geht es um Anpassungen an veränderte gesetzliche Vorgaben. Als Beispiel sei hier nur die Zahlung der Ehrenamtspauschale genannt. In vielen älteren Satzungen ist das schlichtweg nicht möglich, da die bestehende Satzung jegliche Form von entgeltlicher Betätigung ausschließt. Wir begleiten die Satzungsanpassungen beratend.

Leider kommt es auch zu Beratungsanfragen bezüglich der Auflösung des Vereins. In der Regel ist der Grund der Auflösung eine nicht zu lösende Nachfolgeregelung. Der hohe Verantwortungsgrad, der mit der Ausübung der Vorstandstätigkeit verbunden ist, spielt hierbei eine große Rolle. Hier finden sich zunehmend weniger Menschen, die diese, in der Regel ehrenamtliche Tätigkeit wahrnehmen möchten. Diese Begleitungen sind mit viel Abschied und Aufgabe des gut gelebten Engagements verbunden.

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.

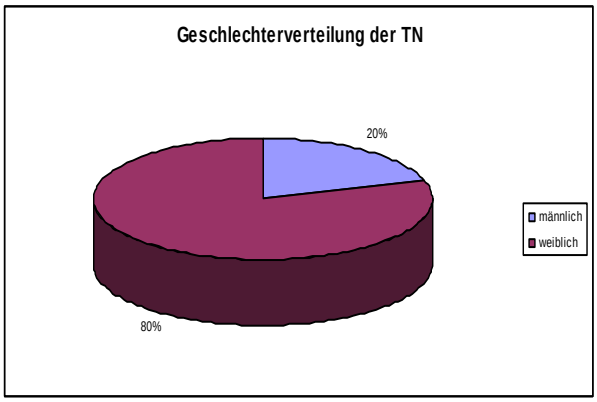
Darüber hinaus konzipieren wir als Netzwerk Selbsthilfe Fortbildungsmodule, von denen wir überzeugt sind, dass sie für die angesprochenen Zielgruppen wichtig sind. Des Weiteren besprechen wir in einer Planungsrunde, welche vom Paritätischen Bildungswerk organisiert wird, die Fortbildungsinhalte für das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

Jahresrückblick

Wir haben ein breitgefächertes Angebot von sehr interessanten Fortbildungen durchgeführt, die alle gut angenommen wurden. Es ging sowohl um Öffentlichkeitsarbeit und steuerrechtliche Fragestellungen als auch um Veränderungsprozesse in der Organisation. Die Fortbildungsveranstaltungen führen wir an Wochenenden oder in den Abendstunden durch.

Für die regelmäßig stattfindende Fortbildung „Beantragung und Abrechnung von Selbsthilfemitteln und Krankenkassenmitteln“ gab es genügend Anmeldungen. Leider konnten wir sie nicht durchführen, da der Referent erkrankt war. Wir holen diese wichtige Fortbildung im ersten Quartal 2017 nach.

Auffällig war in diesem Jahr ein sehr hoher Frauenanteil im Vergleich zu den Vorjahren. (siehe Grafik Geschlechterverteilung der TN)



Folgende Fortbildungen haben wir durchgeführt:

- Präsentieren mit Wirkung
- Veränderungen meistern
- Steuerliche und sozialversicherungsrechtliche Stolperfallen im Verein
- Umgang mit Daten und Computern in Vereinen

Neben diesen Angeboten werden auch Fortbildungsanteile in die Plenen des Selbsthilferings integriert. Dadurch können wir auf kurzfristige Entwicklungen reagieren und

entsprechend informieren. Überwiegend werden diese Inputs von den eigenen MitarbeiterInnen durchgeführt. Bei speziellen Themen werden aber externe ReferentInnen eingeladen. Dazu mehr unter dem Punkt Selbsthilfering Bremen.

Serviceangebote

Finanzbuchhaltung und Gehaltsabrechnung

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

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

Sie beinhaltet:

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

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

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

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

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

Jahresrückblick:

Finanzbuchhaltung

Wir haben im Jahr 2016 für sechs Vereine die Finanzbuchhaltung durchgeführt. Die Anforderungsprofile von den Mandaten an uns waren wieder sehr vielschichtig.

Dabei handelt es sich sowohl um die Aufstellung eines Kontenplans, der benötigt wird wenn mit unterschiedlichen Zuwendungsgebern abgerechnet wird, bis zur einfachen Aufstellung der Einnahmen und Ausgaben für die Mitgliederversammlung.

Die meisten Finanzbuchhaltungen führen wir schon einige Jahre für die Vereine durch und so handelt es sich um eingespielte Abläufe.

Bei einem Verein waren längere Beratungsprozesse nötig, weil die benötigten Hintergrundinformationen für z.B. die Erstellung eines Kontenplans umfangreicher waren.

Der Wunsch nach vierteljährlichen Aufstellungen über die Einnahmen und Ausgaben des Vereins für ein internes Controlling besteht weiterhin und wird nachgefragt. Es wird sehr geschätzt, anhand dieser Zwischenberichte über eine gute Kontrollmöglichkeit der eigenen Finanzen zu verfügen.

Unsere Mandanten kommen aus den Bereichen Gesundheit, Migration und Soziales. Wir besuchen Einrichtungen auch vor Ort und besprechen die Unterlagen. Dieser Service wird auch in Anspruch genommen.

Gehaltsabrechnung

In diesem Bereich gab es große Veränderungen. Unser langjähriger Mitarbeiter Detlef Meier ist für uns alle sehr überraschend verstorben und hat eine große Lücke hinterlassen. Detlef war für viele ehrenamtlich Engagierte, MitarbeiterInnen in Vereinen und Verantwortliche in selbstorganisierten Projekten die erste Anlaufstelle, wenn sie sich plötzlich in der Rolle als ArbeitgeberIn wiedergefunden haben oder die eigene Stelle abgerechnet werden musste. Wir haben ihn alle als Kollegen und Menschen geschätzt.

Nach einiger Suche haben wir eine Nachfolgerin für Detlef gefunden. Unsere neue Mitarbeiterin Farzaneh Afyouni hat sich mit Unterstützung in ihre Aufgabe eingefunden und ist jetzt für viele Einrichtungen eine wichtige Anlaufstelle geworden.

Die Gehaltsabrechnungen haben leicht zugenommen und wir haben derzeit 124 ArbeitnehmerInnen, die wir abrechnen. Bei mittlerweile 26 verschiedenen Arbeitgebern bedeutet dies sehr unterschiedliche Erwartungshaltungen in Bezug auf die Abrechnungen.

Im günstigsten Fall ändern sich die Gehaltsberechnungen nicht. Sehr häufig haben wir allerdings die Situation, dass es eine monatliche Veränderung bei den Auszahlungen gibt. Das ist den flexiblen Beschäftigungsverhältnissen geschuldet und führt dazu, dass bezogen auf die MitarbeiterInnen jeweils neue Berechnungen erstellt werden müssen.

Diese Herausforderung hat unsere neue Mitarbeiterin angenommen und es wird sehr geschätzt, dass auch bei kurzfristigen Veränderungen nach einer Lösung geschaut wird.

Organisationsberatung

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

Hier setzt das kostenpflichtige Angebot vom Netzwerk Selbsthilfe an. In der Regel werden die Träger in dem Beratungsprozess begleitet, bis ein Organigramm mit Arbeitsabläufen und Kompetenzen der einzelnen Beteiligten erstellt ist und dessen Inhalte abgestimmt und im Team verankert sind. Die Beratungen haben einen 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 Jahr 2016 haben wir keine Organisationsberatung durchgeführt. Es gab bei zwei Vereinen allerdings erste Vorgespräche bezüglich eines Beratungsprozesses.

In einem Fall handelt es sich um eine Weiterführung und Modifizierung eines Beratungsprozesses. Hier werden im ersten Quartal 2017 entsprechende Gespräche geführt.

In dem anderen Fall geht es um einen Umstrukturierungsprozess, der schwerpunktmäßig eine Neuorganisation von Zuständigkeitsbereichen beinhaltet. Hier zeichnet sich ein längerer Beratungsprozess ab.

Wir hätten diese Prozesse gerne schon im Jahr 2016 gestartet, aber durch die Erkrankung eines Mitarbeiters konnten wir dies nicht realisieren.

Engagement anstoßen und verstetigen

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

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

Gelebtes Engagement im Netzwerk

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

Zeit Schenken

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

Jahresrückblick:

In diesem Jahr hat es einen Personalwechsel gegeben. Rosa Hintze, die das Projekt mehrere Jahre betreute, beendete ihre Tätigkeit im Netzwerk Selbsthilfe im Mai 2016. Im Juni 2016 übernahm Anneke Imhoff die Projektleitung.

Begleiterscheinung dieses Wechsels war eine erhöhte Fluktuation bei den Projekt-TeilnehmerInnen, ausgelöst durch verstärkte Ansprache von zu dem Zeitpunkt nicht vermittelten Personen. Sowohl einige ZeitschenkerInnen als auch ZeitnehmerInnen entschieden sich nun, das Projekt zu verlassen. Die Gründe hierfür waren eine veränderte Bedürfnislage, Umzug, anderweitiges Engagement, Erkrankungen u.ä. Zudem verstarben einige Personen im Laufe des Jahres.

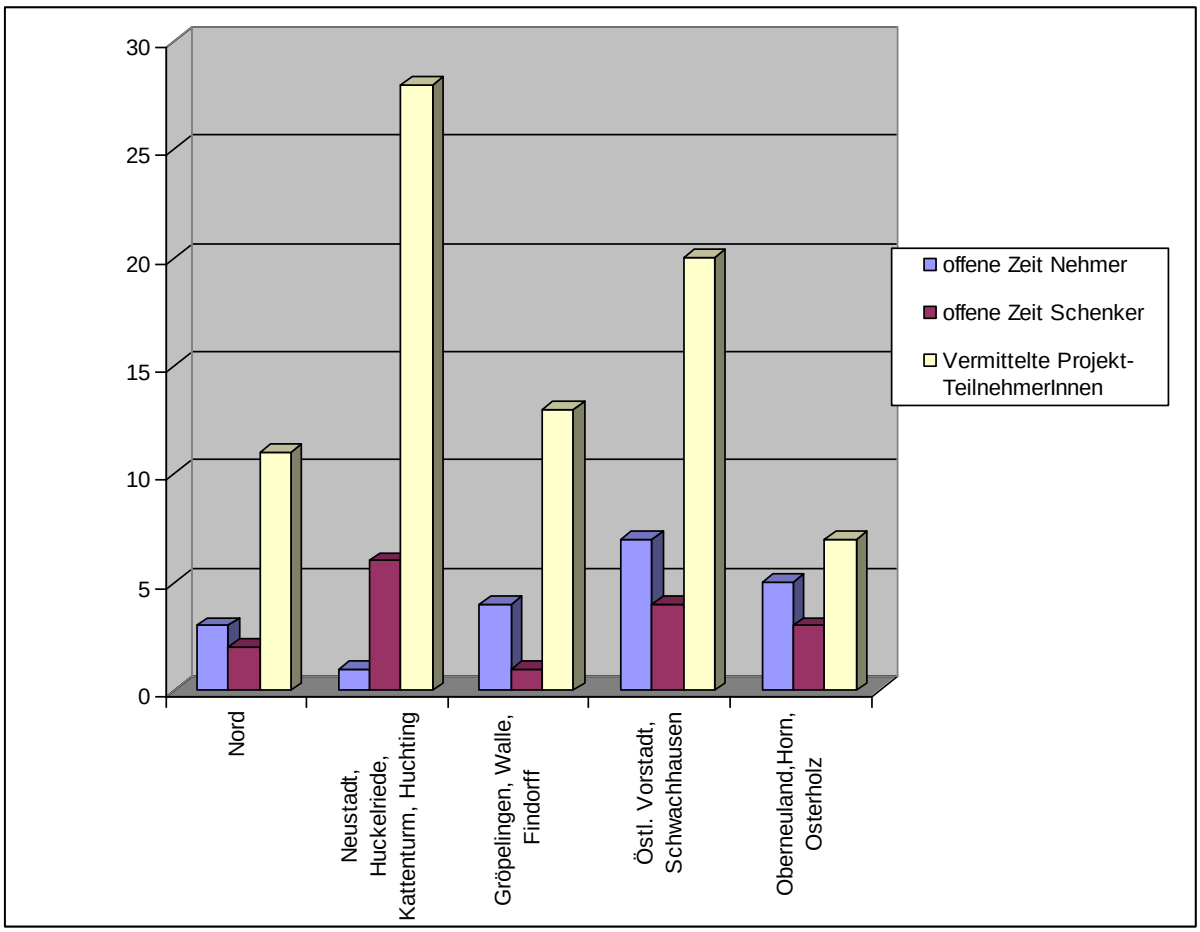
Doch auch neue ProjektteilnehmerInnen konnten angesprochen und erreicht werden. In 2016 sind insgesamt 22 neue Engagierte, die ihre Zeit gerne verschenken möchten, zum Projekt gestoßen sowie 20 Pflegebedürftige, die sich Besuche wünschen. Im gesamten Jahr wurden 24 Erstkontakte begleitet.

Verteilung der ZeitgeberInnen und –nehmerInnen im Stadtgebiet

Wie im Vorjahr gab es stets einen leichten Überschuss an ZeitnehmerInnen im Vergleich zu den ZeitschenkerInnen, so dass leider nicht alle Besuchswünsche erfüllt

werden konnten. Und auch die Verteilung der Beteiligten über das Stadtgebiet verhielt sich ähnlich wie 2015. In Bremen-Mitte wie auch im gesamten links der Weser gelegenen Stadtgebiet wohnen viele Menschen, die Zeit schenken möchten. In den Stadtteilen Nord und Ost wohnen hingegen viele Menschen, die sich Besuch wünschen. Eine Vermittlung von Besuchskontakten gestaltete sich daher mitunter schwierig, da die Wohnorte weit auseinander liegen.

Verteilung der ZeitgeberInnen und –nehmerInnen im Stadtgebiet



Supervision und Information

Mit einer Unterbrechung in der Sommerpause fanden regelmäßig einmal im Monat Supervisionstreffen für die ZeitschenkerInnen statt, angeleitet von Andrea Göritz. Die Ehrenamtlichen schätzen diese Treffen sehr, ermöglichen sie Ihnen doch Erfahrungsaustausch, Reflektion und Problembesprechung. Zudem erhalten die Ehrenamtlichen durch thematische Inputs neues Wissen, das ihnen in der Besuchssituation von Nutzen sein kann. Die Treffen sind daher stets gut besucht. Darüber hinaus sind auch Einzelfallbesprechungen bei der Supervisorin möglich, die vor oder nach den Treffen gelegt werden.

Auf einer zusätzlichen Informationsveranstaltung wurde im Oktober 2016 das Thema Demenz näher betrachtet. Die Referentin Joyce Krijger, erfahrene Dozentin in der Altenpflege, erklärte die Einschränkungen, die bei dieser Erkrankung zunehmend auftreten. Vor allem jedoch schilderte sie sehr anschaulich, wie man rücksichtsvoll und respektvoll mit demenziell erkrankten Menschen umgeht und wie schwierige Situationen gelöst oder vermieden werden können.

Anerkennungskultur

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

Im Sommer, am 20. August, besuchte eine Gruppe von rund 30 ZeitschenkerInnen das Olbers-Planetarium. Im Anschluss gab es Kaffee und Kuchen im Café Sand. In fröhlicher Runde wurden wieder viele neue Kontakte geknüpft und Anekdoten erzählt.

Das diesjährige Weihnachtsevent fand am 04. Dezember statt. Zur Führung im Rundfunkmuseum mit anschließendem Mittagessen im Italienischen Restaurant „La Rucola“ fanden sich ebenfalls rund 30 Ehrenamtliche ein. Es war ein sehr informativer, Vormittag, der allen viel Spaß gemacht hat und mit sehr leckerem gemeinsamen Essen und Beisammensitzen ausgeklungen ist.

Einmal im Jahr findet zudem ein Senatsempfang für Ehrenamtliche statt. Hier lud die Senatorin für Soziales, Jugend, Frauen, Integration und Sport in die Obere Rathaushalle ein, um sich bei allen in Bremen ehrenamtlich Engagierten Menschen zu bedanken. Sechs ehrenamtliche ZeitschenkerInnen konnten hieran stellvertretend teilnehmen. Nach der Vorstellung einiger Ehrenamtsprojekte erfreuten sich alle an der fröhlichen Jazz-Swing-Musik der Gruppe „Sax und Schmalz“.

Die Versendung von Oster- und Weihnachtsgrüßen ist bei Zeit schenken zur Tradition geworden. Ebenso gehört es zur Anerkennungskultur, dass die ZeitschenkerInnen und ZeitnehmerInnen jedes Jahr zum Geburtstag eine Grußkarte und ein Geschenk erhalten. Alle TeilnehmerInnen des Projektes erhalten nun in ihrem 7. Jahr bei Zeit schenken zum Geburtstag eine Wärmflaschen-Hülle aus pinkfarbenem Walkstoff mit weißem Aufdruck.

Akquise und Marketing

Wie in den Jahren zuvor wurde Zeit schenken im Jahr 2016 durch Presseartikel in verschiedenen Zeitungen und Magazinen, Informations-Veranstaltungen und die Verteilung von "Informations-Material" beworben. Zeit schenken ist auf der Internetseite Freiwilligen-Agentur gelistet sowie des „Seniorenlotsen“. Zudem wurden mehrfach Träger und Arbeitskreise besucht, um auf das Projekt aufmerksam zu machen. Im ersten Halbjahr fand ein Radio-Interview von „Nordwestradio“ mit einem Zeitschenker und seinem langjährigen Zeitnehmer statt.

Angebot Pflegepat*innen

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

Bremer Pflegepat*innen

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

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

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

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

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

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

- *Gesprächsführung, wertschätzende Kommunikation, Erstgespräche und Abschlussgespräche*
- *Gesetzliche Rahmenvorgaben: Betreuungsgesetz, PatientInnenverfügung, Vorsorgevollmacht etc.*
- *Pflegestärkungsgesetz: 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*

Jahresrückblick:

Zu Beginn des Jahres haben wir unsere komplette Außendarstellung und die inhaltliche Ausrichtung neu aufgestellt. Unser Angebot für pflegende Angehörige haben wir in den Jahren 2012 bis Ende 2015 unter dem Begriff „PflegebegleiterInnen“ angeboten und bekannt gemacht.

Die Einführung des neuen Namens „Pflegepat*innen“ und die damit verbundene neue Schwerpunktsetzung einer mehr zugehenden längeren Begleitung und des Ansatzes mit einem „offenen Ohr“ für die Nöte und Bedürfnisse von Angehörigen zur Verfügung zu stehen, haben wir über eine intensiv geführte Öffentlichkeitsarbeit bei Einrichtungen und Organisationen aus dem Pflegebereich bekannt gemacht. In diesem Kontext haben wir unser Konzept verändert und einen neuen Flyer und Plakate entwickelt.

Wir haben in diesem Jahr einen weiteren Qualifizierungslehrgang mit Ehrenamtlichen durchgeführt. Trotz der großen Konkurrenz des Engagements bei Flüchtlingen konnten wir insgesamt 12 Personen gewinnen, die an der Beschulung teilgenommen haben. Die meisten von ihnen stehen auch nach Abschluss der Fortbildung für pflegende Angehörige als AnsprechpartnerIn zur Verfügung. Die Ansprache der Ehrenamtsinteressierten erfolgte über Infoveranstaltungen, Presseartikel, Teilnahme an Messen, Zugänge zum Studiengang Publik Health/Gesundheitswissenschaften, über unsere Arbeitskreise im Bereich Pflege und persönliche Kontakte.

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

Die Teilnahme an den Arbeitskreisen „Alte Vielfalt“ und „Demenz“ in Hemelingen sowie den Sozialen Arbeitskreisen in Huchting, Bremen-Nord und Mitte führt dazu, dass wir mit unserem Angebot in den entsprechenden Stadtteilen bekannt sind. Durch diese Vernetzungsarbeit erhalten wir auch viele interessante Informationen, die für unsere Zielgruppe wichtig sind.

Das Angebot des „Demenzfrühstücks“ in Hemelingen wird mittlerweile sehr gut genutzt. Hier treffen sich pflegende Angehörige, zum Teil mit ihren Angehörigen im Familienzentrum Mobile zum Frühstück und zum Austausch untereinander. Die Treffen finden zwei Mal im Monat statt.

Neben diesen stadtteilbezogenen Aktivitäten informieren wir durch regelmäßige Pressemitteilungen in den Printmedien über das Angebot für pflegende Angehörige und haben dadurch das Angebot bremenweit bekannt gemacht.

Daneben stellen wir im Rahmen unserer Öffentlichkeitsarbeit bei interessierten Einrichtungen unser Angebot vor. Im Jahr 2016 haben wir das in den Bürgerhäusern, im Stiftungsdorf Arbergen und bei der Bremer Heimstiftung (Leitungsrunde) gemacht.

Begleitungsprozesse

Im Jahr 2016 haben wir wieder über 50 Pflegende Angehörige unterstützt. Die Art der Begleitung und Unterstützung war dabei sehr unterschiedlich.

Es gibt häufiger telefonische Anfragen. Diese Beratungen dauern in der Regel zwischen ein bis zwei Stunden, Aus den Fragestellungen der pflegenden Angehörigen ergeben sich vielfach Recherchetätigkeiten. Die Ergebnisse werden im Anschluss mit den Anfragenden besprochen.

Des Weiteren kommt es verstärkt zu e-Mail Anfragen von pflegenden Angehörigen. Hier spiegelt sich ihr enges Zeitmanagement wieder. In diesen Anfragen geht es meistens um die Klärung einer gezielten Frage.

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

Zugänge zu Betrieben

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

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

Zugänge haben wir dann bei der Sparkasse, bremenports und swb-bremen bekommen. Bei der swb werden wir ab 2017 als Ansprechpartner in ihrer Notfallmappe für pflegende Angehörige aufgeführt. Dabei handelt es sich um eine Informationsbroschüre, die als Leitfaden im Pflegebereich dient.

Bei der Sparkasse gibt es einen Gesprächskreis „Pflege“ für die Beschäftigten. Mit der Koordinatorin hatten wir schon einen festen Termin Ende des Jahres ausgemacht. Leider musste dieser wegen Erkrankungen einiger Interessierter verschoben werden. Wir streben jetzt einen neuen Termin im ersten Quartal 2017 an.

Bei bremenports gibt es sehr großes Interesse an unserem Angebot. Hier ist eine Kooperation schon angedacht und die Vorstellung unseres Angebots in der Pflegerunde ist ein erster Schritt.

Zusätzlich konnten wir einen Kontakt zum Betriebsarztzentrum herstellen. Das Betriebsarztzentrum führt Gesundheitsberatungen in Unternehmen durch und ist bei den Gesundheitstagen, welche in Betrieben durchgeführt wird, anwesend. Für die MitarbeiterInnen werden wir eine Infoveranstaltung durchführen und unser Angebot dort präsentieren. Der mittelfristige Gedanke ist, durch die MitarbeiterInnen des Betriebsarztzentrums weitere Zugänge zu Betrieben zu erschließen.

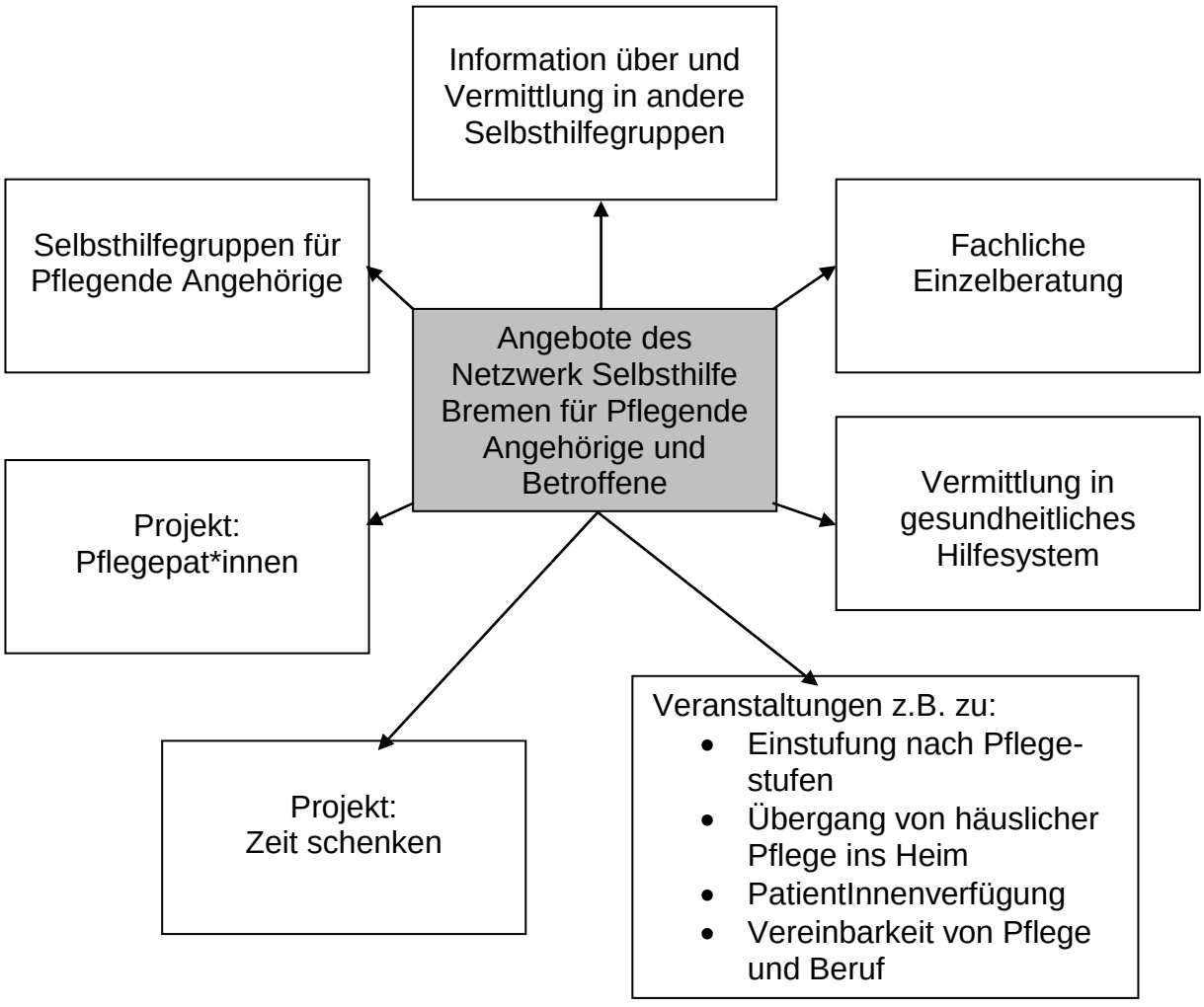
Ausblicke

Im nächsten Jahr wird die Webseite vom gesamten Netzwerk Selbsthilfe neu gestaltet. In diesem Zusammenhang wird es einen eigenen Bereich Pflege geben, wo wir über unsere Entlastungsangebote für pflegende Angehörige informieren und wichtige gesetzliche Informationen einstellen. Hierdurch wollen wir eine „Lotsenfunktion im Pflegebereich“ erfüllen.

Im Studiengang Gesundheitswissenschaften können sogenannte Credit Points für freiwilliges zivilgesellschaftliches Engagement erworben werden. Auf Nachfrage von uns, besteht die Möglichkeit für Studierende bei Mitarbeit in unserem Angebot solche Credit Points zu erhalten. Wir wollen deshalb im nächsten Jahr gezielte Informationsveranstaltungen für Studierende anbieten und hoffen darüber weitere ehrenamtliche Pflegepat*innen zu finden.

Übersicht der Angebote für Pflegende Angehörige und Betroffene:

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



Im Jahr 2016 haben wir zwei größere Infoveranstaltungen durchgeführt. Sie haben jeweils über die aktuellen Veränderungen in den Pflegegesetzen informiert sowie über die Entlastungsangebote, welche wir für pflegende Angehörige vorhalten. Sie waren jeweils mit einer TeilnehmerInnenzahl von rund 30 Personen sehr gut besucht.

Die regelmäßig stattfindende Selbsthilfegruppe für Pflegende Angehörige trifft sich alle zwei Wochen und wird regelmäßig von uns begleitet. Es ist schwierig bei den Angehörigen zu der Doppelbelastung weitere Verantwortung wie das Gruppengeschehen einzufordern.

Bei den Gruppentreffen tauchen auch regelmäßig Themen auf, die besser in einem persönlichen Gespräch besprochen werden können. Hier bieten wir Einzelberatungen an, die auch einen mehrstündigen Umfang einnehmen können.

Schwerpunkte setzen in Projekten

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

Suchtselbsthilfe für Menschen mit geistiger Behinderung

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

Jahresrückblick:

Voraussetzungen der Zielgruppe

Im Rahmen der Suchtselbsthilfegruppen begegnen sich Menschen mit unterschiedlichen behinderungsbedingten Einschränkungen, auf der sozialen, kognitiven, motorischen und sensorischen Ebene. Die TeilnehmerInnen weisen neben ihren behinderungsbedingten Beeinträchtigungen auch ein (latentes) Suchtverhalten auf.

„Entsprechend dem Konzept der Doppeldiagnose bedeutet dies, dass die Mögliche Alkoholabhängigkeit eines Menschen mit einer geistigen Behinderung genauso als

eigenständige Erkrankung anzusehen ist, wie die eines nichtbehinderten Menschen und demzufolge auch so zu behandeln ist (Vgl. Schinner 2008:E8 - 1)“.

In den bestehenden Suchtselbsthilfegruppen erleben wir Menschen mit

- Eingeschränkter Kommunikationsmöglichkeit(z.B. verwaschene Sprache, stottern)
- Kognitiver Beeinträchtigung (erschwerendes Erfassen komplexerer Zusammenhänge)
- Häufig einem negativen Selbstkonzept (Ich kann nichts..., Ich bin nichts…)
- fehlender Fähigkeit zur Selbstfürsorge
- wenig Möglichkeiten in der Bewältigung von Alltagsstress, weil wenig Kompetenzen zur Umsetzung einer gesunden Problemlösungs- und Handlungskompetenz vorhanden sind
- einer guten Sozialen Kompetenz

Die Ursachen und die daraus resultierenden Probleme bei einem missbräuchlichen Alkoholkonsum unterscheiden sich nicht wesentlich von dem der sogenannten Normalbevölkerung.

Im Rahmen des Projekts ist deutlich geworden, dass eine unterstützende Begleitung aufgrund der benannten Einschränkungen erforderlich ist. Die persönlichen Einschränkungen sind zu berücksichtigen und die individuellen Möglichkeiten zu fördern.

Gruppengründungen

Selbsthilfetreff Alkohol in Bremen Nord

Im Februar 2015 wurde ein Selbsthilfe-Treff Alkohol in Bremen Lesum in den Räumlichkeiten eines barrierefreien Jugendclubs gegründet. Aufgrund der Nähe zum Standort der Martinsheide, einem Standort der Werkstatt Bremen, wollten wir dadurch ein leicht zugängliches Angebot für Betroffene schaffen. Entgegen unserer Erwartungen wurde das Angebot fast nicht genutzt. Vielmehr wurde deutlich, dass Betroffene aus Bremen Nord extra zum Selbsthilfetreff in der Innenstadt kamen, um ihre Anonymität zu wahren. Der Selbsthilfe-Treff Alkohol in Bremen Nord findet aus diesen Gründen nicht mehr statt.

Selbsthilfetreff Bremen Mitte

Im Oktober 2016 konnte ein zusätzlicher Selbsthilfe-Treff zum Thema Alkohol in den Räumlichkeiten der Selbsthilfekontaktstelle gegründet werden. Dieser trifft sich regelmäßig mit etwa sieben Teilnehmern jeden Donnerstag von 16 – 18 Uhr.

Öffentlichkeitsarbeit

Im vergangenen Jahr wurde durch eine persönliche Vorstellung bei Trägern der Behinderteninstitutionen, mit der Verschickung von Flyern und der Werbung im Kurs-Heft des Martinsclubs auf das Projekt aufmerksam gemacht.

Im Rahmen der Präsentation des Projektes wurde schnell deutlich, dass das Thema Sucht und geistige Behinderung von Fachpersonen als wichtig und bisher vernachlässigtes Thema angesehen wurde.

In Beratungssituationen mit betreuendem Fachpersonal konnten wir feststellen, dass die Verknüpfung von Betreuung (Fürsorge) und Verantwortung bei der Zielgruppe mit einem Suchtverhalten in einem besonders hohen Maße ausgeprägt ist. Dies lässt vielleicht das typische Vermeidungsverhalten der Angehörigen und Betreuer erklären.

Durch die zunehmende Bekanntmachung des Projektes wurde das Projektteam vermehrt mit Beratungsanfragen auch hinsichtlich Prävention, durch Schulen und Träger der Behinderteninstitutionen kontaktiert. In diesem Kontext hat das Team am 30. November 2016 einen Präventionstag zum Thema Alkohol bei einem Bildungsträger, für Lern- und geistig behinderte junge Menschen durchgeführt.

Mit großem Interesse haben Mitarbeiterinnen des Projektteams an der Fachtagung Sucht inklusive am 27. und 28. September 2016 in Kassel teilgenommen und sich über die Thematik Sucht und geistige Behinderung mit anderen Interessierten aus bundesweiten Regionen ausgetauscht.

Fachtag Selbsthilfe als Weg – Begleitung bei Sucht und geistiger Behinderung

Durch die Umwidmung der Projektmittel des BKK Dachverbandes wurde die Möglichkeit gegeben, erstmals einen inklusiven Fachtag mit dem Titel Selbsthilfe als Weg! Begleitung bei Sucht und geistiger Behinderung in Bremen durchzuführen. Diese Veranstaltung richtete sich gleichermaßen an Betroffene, Angehörige und Fachpersonal. Es konnten zwei Referenten aus der Suchtfachklinik Oldenburger Land (Klinik mit einem spezifischen Angebot für suchtkranke geistig Beeinträchtigte) und ein Referent von den Bodelschwingschen Werken in Bielefeld (Bethel) gewonnen werden. Es wurden fachliche Informationen zur Frage „Ist Sucht bei geistiger Behinderung anders? Und was kann Selbsthilfe leisten?“ durch die ReferentInnen vermittelt. Im Rahmen unterschiedlicher Workshops bestand die Möglichkeit, sich einzelner Fragestellungen vertieft zu widmen.

Der Fachtag fand am 29. September 2016 ganztägig mit 70 Teilnehmenden statt. Mit insgesamt 94 Anmeldungen waren die 70 Plätze für den Fachtag bereits nach kurzer Zeit ausgebucht. Von den 94 Anmeldungen waren sieben direkt Betroffene Menschen mit einer kognitiven Beeinträchtigung. Die restlichen Anmeldungen kamen von Fachpersonen aus Einrichtungen in Bremen und dem niedersächsischen Umland.

Durch die Teilnahme unterschiedlicher beruflicher Professionen wurde das Thema Sucht und geistige Behinderung aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet. Als Ergebnis dieser Tagung wurde von allen Beteiligten bestätigt, dass diese besondere Thematik einer kontinuierlichen und umfassenden Bearbeitung bedarf. Es wurde daher auf Wunsch der Teilnehmenden ein Arbeitskreis mit KollegInnen aus unterschiedlichen beruflichen Kontexten initiiert. Dieser möchte sich nach dem Fachtag weiterhin mit der Thematik beschäftigen. Einvernehmlich wurde festgestellt, dass auch auf politischer Ebene die Frage gestellt werden muss, ob das bestehende Beratungsangebot der zuständigen Behandlungszentren und Suchtberatungsstellen für die Zielgruppe ausreichend ist. Es ist geplant, diese Problematik durch die Projektinitiatoren an den Landesbehindertenbeauftragten des Landes Bremen Herrn Dr. Steinbrück heranzutragen.

Abschluss

Wir haben mit diesem suchtspezifischen Projekt Neuland betreten. Unsere Projekterfahrungen zeigen, dass es möglich ist, Menschen mit unterschiedlichen kognitiven Beeinträchtigungen einen Erfahrungsaustausch im Kontext ihrer eigenen Suchtgefährdung zu bieten. Eine wesentliche Voraussetzung dafür ist die individuelle methodische Herangehensweise, unter der Berücksichtigung der individuellen Hilfebedarfe. Eine besondere Herausforderung ist es, unter Berücksichtigung des Selbsthilfeleitgedanken, die Eigenständigkeit der Betroffenen durch den Austausch untereinander zu wahren. Dies stellte eine besondere Anforderung an die Begleitenden und Teil-

nehmenden, insbesondere vor dem Hintergrund der oftmals langjährigen Sozialisation im Kontext der Eingliederungshilfe (Betreutes Wohnen, Werkstatt für behinderte Menschen). Die selbstständige Auseinandersetzung mit dem Suchtproblem im Kreis von Gleichbetroffenen war und ist eine besondere Erfahrung. Daher ist dies beim Aufbau von Selbsthilfegruppen zu beachten, um einer Überforderung entgegenzuwirken. Besonders erwähnen möchten wir, dass die Implementierung der Selbsthilfegruppen durch die Offenheit und der hohen sozialen Kompetenz jedes Einzelnen zur Verstetigung der Gruppen beigetragen haben. Aufgrund der unterschiedlichen fachlichen Kompetenzen und Vernetzungen der Kooperationspartner konnte das Pilotprojekt in Bremen etabliert werden.

Die im Projekt gemachten Erfahrungen bieten eine gute Möglichkeit zur Übertragung in weitere Regionen. Auch die Fachtagung in Kassel hat deutlich gemacht, dass zum Thema Sucht und geistige Behinderung bundesweit Handlungsbedarf besteht. Bisherige suchttherapeutische Versorgungsstrukturen müssen konzeptionell der Zielgruppe angepasst werden.

Junge Selbsthilfe | you + me = we |

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

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

Junge Selbsthilfe |you + me = we | bietet:

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

Jahresrückblick

Mitarbeiterwechsel im Team

Zur Jahresmitte gab es Veränderungen im Team der Jungen Selbsthilfe. Rosa Hintze beendete ihre langjährige Tätigkeit für das Netzwerk Selbsthilfe. Ihre Aufgaben übernahm Anneke Imhoff als neue Mitarbeiterin im Juni 2016.

Raum-Ausstattung

Dank der Spende der PSD-Bank konnte die Ausstattung des Junge Selbsthilfe Raumes vervollständigt werden. Zwei Stühle wurden ersetzt und ein weiteres Sofa-Element angeschafft. Vor allen Dingen konnten wir einige technische Geräte kaufen.

Auf Wunsch der Gruppen wurde eine Musikanlage, ein Laptop und ein DVD-Player angeschafft. Auf dieser Basis konnte sich eine neue Gruppe „Musik gegen Depressionen“ gründen.

Darüber hinaus wurde im November 2016 im Junge Selbsthilfe Raum ein neuer Teppich verlegt, der das Raumklima sofort deutlich verbesserte.

Die Auslastung des Raumes ist deutlich angestiegen. Mehr dazu finden Sie unter der Rubrik Räume.

Öffentlichkeitsarbeit

Die Flyer für das Projekt Junge Selbsthilfe mussten aktualisiert werden und wurden entsprechend auch neu gedruckt. Im Anschluss daran wurde Öffentlichkeitsarbeit in Form einer großflächigen Verschickung der Flyer durchgeführt. Ebenso wurden Flyer für junge Selbsthilfegruppen zu bestimmten Themen gezielt an TherapeutInnen verschickt. Weitere Öffentlichkeitsarbeit erfolgte bei der Teilnahme an verschiedenen Arbeitskreisen (AK Suchtprävention, AK Essstörungen, AK Soziales in Bremen-Nord). Zudem gab es mehrere Austauschtreffen mit Bianca Gerdes vom Mädchenhaus Bremen und Birgit Stickan zum Thema (Selbsthilfe-) Angebote für Junge Frauen mit Essstörungen.

Die „Offene Tür“ in der AMEOS Klinik wurde genutzt, um die Junge Selbsthilfe zu präsentieren. Hier wurden besonders diejenigen Gruppen, die sich zum Thema Depressionen und Ängste sowie Schizophrenie treffen, angefragt. Mehrfach wurden wir von ÄrztInnen und TherapeutInnen angesprochen, die Informationsmaterial für ihre KlientInnen mitnahmen.

Der Abschluss der MUT-Tour gegen Depressionen fand 03. September 2016 auf dem Bremer Marktplatz statt, auch hier nutzten wir die Gelegenheit zur Präsentation unserer Angebote.

Auf der Praxis Messe des Studienganges Soziale Arbeit der Hochschule Bremen bot sich uns ebenfalls die Möglichkeit, die Junge Selbsthilfe zu präsentieren. Hier sprachen wir mit Selbsthilfe-Interessierten, aber auch vielfach mit (angehenden) Sozialarbeitern.

Bundestreffen Junge Selbsthilfe

In diesem Jahr konnte aufgrund der hohen Zahl der Anmeldungen nur eine Kollegin am Bundestreffen der Jungen Selbsthilfe teilnehmen. Ende November haben über 60 junge Selbsthilfengagierte und KontaktstellenmitarbeiterInnen ein Wochenende zum Austausch und sammeln neuer Ideen zusammen verbracht. So reiste Anneke Imhoff Ende November für ein Wochenende nach Heidelberg. Sie kehrte begeistert, mit vielen Informationen und Eindrücken, Ideen und Motivation für 2017 zurück.

Junge Selbsthilfe –Treff (JUST)

Um den Zugang für das Angebot des offenen junge Selbsthilfetreffs (JUST) für die Zielgruppe 16 – 25 Jahre zu erleichtern, wurde im Frühjahr 2016 die Uhrzeit für den Treff verändert. Der JUST findet für diese Zielgruppe nun jeden ersten Dienstag im Monat von 17 – 19 Uhr statt. Gleichzeitig hat die Veränderung der Uhrzeit dazugeführt, dass ein neues Zeitfenster für das Treffen einer Selbsthilfegruppe möglich wurde.

Der JUST für die ältere Zielgruppe der 25 – 35 Jährigen trifft sich weiterhin jeden ersten Donnerstag im Monat von 19 – 21 Uhr und wird gut besucht.

Engagementförderung

Damit Menschen sich engagieren, braucht es ein engagementfreundliches Klima und substanzielle Unterstützung. Wichtige Bausteine einer tragfähigen Engagement-Infrastruktur sind neben finanzieller Förderung oder Steuerbefreiungen vor allem Informationen, organisatorische Unterstützung, Qualifizierung und die Wertschätzung des Engagements.

Netzwerk Selbsthilfe fördert Engagement nicht nur in eigenen Projekten, sondern auch mit Beiträgen zur Infrastruktur für alle Engagierten in Bremen.

Aktivoli

Die Aktivoli wird alle zwei Jahre 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:

Die 7. Bremer Freiwilligenbörse Aktivoli wurde wieder sehr gut besucht und genutzt, um sich über die Möglichkeiten des bürgerschaftlichen Engagements zu informieren. Die Nachfrage nach Stellplätzen war allerdings geringer als in den Vorjahren. Die Gründe hierfür sind nicht offensichtlich geworden. Letztendlich hat es dazu geführt, dass die Standanordnung etwas luftiger gewählt werden konnte. Das wurde von den Ausstellern sehr begrüßt.

Der Fokus auf Barrierefreiheit und die Benutzung der leichten Sprache wurde weiter verfeinert. Es wurden wieder Flyertexte in leichter Sprache entworfen. Vorträge wurden in Gebärdensprache übersetzt, zudem wurden Sitzhocker zur Verfügung gestellt.

Worauf allerdings verzichtet wurde, ist die Prämierung eines Standes. Im Vorjahr hat sich gezeigt, dass es doch sehr aufwendig ist in der Kürze der Aktivoli eine entsprechende Bewertung vorzunehmen. Deshalb wurde im Orga-Team beschlossen in diesem Jahr damit auszusetzen.

Da die Vorbereitung der Aktivoli doch viele Kräfte bündelt, wurde beschlossen, die Aktivoli in einem zweijährigen Zyklus durchzuführen. Sie findet damit im Wechsel mit den Selbsthilfetagen in der Unteren Rathaushalle statt.

Dieser Ansatz wurde durchaus kontrovers diskutiert und die Zukunft wird zeigen, ob das eine gute Entscheidung war.

Engagement braucht Leadership

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

Nach Ende des Modellprojektes haben die Bremer Projektpartner (die Freiwilligen-Agentur, der Paritätische, der Landessportbund und das Netzwerk Selbsthilfe) entschieden, eigenständig Angebote für ehrenamtliche Vereinsvorstände weiterzuführen. Aktuell bieten wir Vereinsvorständen Austauschforen, um einzelne Schwerpunktthemen der Vorstandsarbeit zu vertiefen.

Jahresrückblick

Im Jahr 2016 haben zwei Foren stattgefunden. Von den TeilnehmerInnen wurde wieder ein kleiner Kostenbeitrag erhoben, um Infomaterial und ein Büffet zu ermöglichen.

1. Austauschforum: Vereine auf der Schwelle zwischen Schließung, Neuorientierung und Fusion

Im Verein ist es wie im richtigen Leben. Es gibt Phasen, da zieht man an einem Strang. Und es gibt Zeiten, da läuft alles auseinander.

Es stellen sich Fragen wie:

- Wie geht es weiter, geht es weiter?
- Haben wir genügend Potential und Menschen für eine Neuorientierung?
- Gibt es vielleicht einen Verein mit ähnlichen Themen, mit denen wir zusammen arbeiten können?

Das Austauschforum hat an Beispiel von drei Vereinen aufgezeigt, vor welchen Problemen und Herausforderungen sie stehen und welche Lösungsansätze sie haben.

2. Austauschforum: Vorstandsentwicklung – was heißt das eigentlich?

Jeder Verein kommt früher oder später in die Situation, sich mit dem Ist-Zustand und dem Blick in die Zukunft zu beschäftigen. Den Vorstandsmitgliedern kommt hier eine besondere Rolle zu, da sie in der Regel verantwortlich für diese Entwicklungsprozesse sind. Sie tragen eine große Verantwortung und sind mit vielen Managementaufgaben befasst.

Es geht um Fragen nach Vorstandsaufgaben, Vorstandswechsel, Zukunftsvisionen und Kommunikationswegen im Innen und Außen.

Es wurden die wichtigsten Aufgaben der Vorstandsarbeit im Hinblick auf die Entwicklung des Vereins in den Mittelpunkt gestellt.

Auch im Jahr 2017 sollen wieder zwei Austauschforen stattfinden. Dabei soll die Form des moderierten Rahmens mit der Möglichkeit des Austausches untereinander genutzt werden.

Virtuelle Freiwilligen Akademie (VFrei A)

Die VFrei 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 VFrei 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.

Redaktionelle Aufgaben und die Kooperation mit anderen Institutionen werden weiterhin vom Netzwerk Selbsthilfe geleistet.

Redaktion buergerengagement.bremen.de

Netzwerk Selbsthilfe kooperiert mit dem Referat "Bürgerschaftliches Engagement und Sponsoring" der Sozialsenatorin u. a. seit vielen Jahren bei der Gestaltung von online-Angeboten für bürgerschaftlich Engagierte. Dies findet eigenverantwortlich in Projektform statt, wie bei der VFreiA, oder durch punktuelle Kooperation auf Arbeitsebene. Nachdem das Pilotprojekt "Engagementatlas" eingestellt wurde, hat Netzwerk Selbsthilfe ab 2015 einen größeren Anteil der Redaktion des Webauftritts buergerengagement.bremen.de übernommen. In 2016 wurden von aktuellen Meldungen aus dem Engagementbereich bis zu vertiefenden Themenschwerpunkten hier wichtige Informationen für bürgerschaftlich Engagierte wie auch KoordinatorInnen und zivilgesellschaftliche Akteure bereitgestellt.

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:

Bei den vier Treffen, die 2016 stattfanden, gab es wieder einen regen Austausch der unterschiedlichen Institutionen und Berichte aus den Arbeitskreisen. Anlass zu vertieften Diskussionen boten die Schwerpunktthemen durch Inputreferate. Folgende Themen wurden behandelt:

- Geschlechtersensibilität trifft Präventionsgesetz
- GeUmGe- net interdisziplinäres Forschungsnetzwerk zu Geschlecht umweltbezogener Gesundheit in Deutschland
- HPV-Impfung

- Wie kann man Opfer weiblicher Genitalverstümmelung unterstützen (wird im nächsten Jahr nachgeholt)

DAG

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

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

Jahresrückblick:

Jahrestagung

Auf der dreitägigen Jahresveranstaltung mit dem Titel ***„Von gestern nach morgen, von hier nach dort“: Selbsthilfeunterstützung im demografischen Wandel“*** ging es vorrangig um den Wechsel in der Selbsthilfeszene. Am 2. Tag konnten verschiedene Themen in Workshops mit anderen Teilnehmenden vertieft werden.

Es wurden Workshops zu folgenden Themen geboten:

- Neue Wege in der Selbsthilfe
- Selbsthilfeunterstützung in Stadt und Land
- Jung in der Selbsthilfeunterstützung
- Gemeinschaftliche Selbsthilfe im Alter
- Methodenwerkstatt

Unsere Kontaktstelle hat einen Beitrag zum 3. Workshop „Alt und Jung in der Selbsthilfe – Generationswechsel in Kontaktstellen“ geleistet.

Zwischen Tradition und Aufbruch: Den Generationenwechsel gemeinsam gestalten

Ein Generationswechsel ist nicht im Kontext Junge Selbsthilfe notwendig, sondern im gesamten Kontaktstellenaufgabenprofil. Selbsthilfe-Bewegungen lebendig gestalten im gestern und morgen ist die Herausforderung der nächsten Jahre.

Wie das Neue erfinden oder zulassen können? – Ein Beispiel aus Bremen an drei Leitgedanken.

1. Motivation und Entscheidung für Selbsthilfe als Arbeitsfeld:

Inken Berger – Junges Küken in der Selbsthilfearbeit:

Ich wollte ein neues, mir unbekanntes Arbeitsfeld der Sozialen Arbeit kennen lernen und mich darin ausprobieren können. Besonders haben mich die Beratungsgespräche, die einen großen Teil der Selbsthilfearbeit ausmachen und die Arbeit auf Augenhöhe angesprochen.

Sabine Bütow – Erfahrene Häsin in der Selbsthilfearbeit:

Die verkrusteten Strukturen der institutionellen Unterstützung bzw. Hilfesysteme ein Stück aufzubrechen und darin eine neue Angebotsstruktur unter Beteiligung von Betroffenen oder gesellschaftlichen Randgruppen zu gestalten, war eine Herausforderung und Chance, die in der Selbsthilfebewegung der 80er Jahre ihren Anfang genommen hat. Gesundheits- und sozialpolitisch manchmal wenn notwendig auch kritisch in der konkreten Umsetzung tätig zu werden, war und ist bis heute der Motor für mein Engagement.

2. Veränderungen planen und willkommen heißen - Was darf anders werden:

Um dem Mythos Stuhlkreis = Selbsthilfe entgegen zu wirken, wurde ein neuer Raum für junge Menschen in der Selbsthilfe geschaffen. Neben einer Tischgruppe steht den Gruppen ein großes Sofa zur Verfügung. Darüber hinaus ist der Raum so groß, dass er beispielweise genügend Platz für Theater- und Rollenspiele bietet.

Mit dem JUST (junger Selbsthilfetreff) haben wir ein offenes und Themenungebundenes Angebot für junge Selbsthilfeinteressierte geschaffen. Hier können junge Menschen einfach mal vorbeikommen und Selbsthilfesituationen schnuppern. Daraus können auch ganz andere Ideen erwachsen.

Eine neue Form der Selbsthilfe ist so aus einem Gespräch im JUST entstanden. Eine Jamsession Selbsthilfegruppe (kurzer Austausch mit anschließender Jamsession).

Im Team gehört zu einer guten Willkommensstruktur:

- Neue Ideen zulassen
- Offene Haltung für Selbsthilfe -Definition im Kopf zulassen
- Auseinandersetzungen leben: Argumente sammeln für pro und contra und gemeinsam entscheiden
- Lernen von Erfahrungen alt zu jung = Gruppenkrise

3. Haltung - Was braucht es, damit neue MitarbeiterInnen bleiben?

- Offenheit und Anerkennung vom gesamten Team
- Zutrauen der alten MitarbeiterInnen für Lösungsansätze in allen Bereichen der Kontaktstelle
- Sich freuen können, wenn neue Ideen junger MitarbeiterInnen umgesetzt werden
- Als Erfahrene auch mal in der zweiten Reihe sitzen können

Der Gewinn durch die Anregungen der Neuen

- mehr Struktur in Sitzungen
- andere Öffentlichkeitsarbeit
- frischer Wind in den Segeln
- mit Volldampf jetzt voraus

Der Beitrag wurde insgesamt sehr positiv aufgenommen und es ergaben sich in vielen Nebengesprächen am Rande gute neue Anknüpfungspunkte.

Beteiligung im NAKOS Info Heft 115 mit einem Beitrag: Generationswandel in Selbsthilfekontaktstellen

In einem neuen Heft der INFO-Reihe der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle) mit dem Themenschwerpunkt Generationswechsel in der Selbsthilfe beteiligt sich das Netzwerk Selbsthilfe mit einem Beitrag.

Denn mit dem Generationswechsel innerhalb der Kontaktstelle beschäftigen wir uns schon seit etwa 4 Jahren.

In diesem Beitrag berichten wir über den Generationswechsel innerhalb der Selbsthilfegruppen, die wir begleiten. Auch der Generationswechsel innerhalb der Kontaktstelle und wie wir diesen gestalten wird beschrieben.

Den Artikel finden Sie zusammen mit vielen weiteren spannenden Beispielen aus der Selbsthilfepraxis in NAKOS INFO 155: Generationswechsel in der Selbsthilfe.

Länderrat

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

Die Umsetzung der Erhöhung in der Krankenkassenförderung für lokale Selbsthilfegruppen, Landesorganisationen und Kontaktstellen war das Hauptthema der 2-tägigen Sitzung. In einigen Bundesländern wurden die zusätzlichen Mittel zur Aufstockung der Personalkapazitäten genutzt. In anderen Bundesländern können aus den Krankenkassenmitteln keine Personalkosten finanziert werden. Schon an diesem Beispiel wird deutlich, wie unterschiedlich die Kontaktstellen gefördert werden. Der Austausch über kommunale und Landesförderprogramme hat diesen Eindruck bestätigt. Ergänzt wurden die Länderberichte durch Beschreibung neuer Aktivitäten, Projekte wie auch gelungene öffentlichkeitswirksame Veranstaltungen.

Darüber hinaus wurde über die Patientenbeteiligung und die Mitarbeit in anderen Gremien ausführlich diskutiert.

Angeregt mit einem solchen dicken bunten Strauss im Gepäck profitieren die Aktivitäten vor Ort auch in Bremen.

PatientInnenvertretung

Das Netzwerk Selbsthilfe ist Mitglied in der DAG SHG, die anerkannte Organisation der Patientenbeteiligung nach §140 f SGB V ist. Für die Vertretung im Bundesland Bremen wurde das Netzwerk Selbsthilfe von Beginn an (2003) mit der Einbringung der Interessen seitens der PatientInnen und der DAG SHG in Bremen beauftragt. Hierzu gehört die Beteiligung im Koordinierungskreis wie auch in den unterschiedlichen Ausschüssen auf Landesebene. Neben der kontinuierlichen Teilnahme an unterschiedlichen Ausschüssen wurde in 2016 mit Unterstützung aus der Bundesebene in Bremen eine Geschäftsordnung erstellt, auf die sich die maßgeblichen Organisationen Bremens verständigt haben. Diese regelt das Miteinander der Organisationen, die Benennung und die Federführung für die Koordination im Lande Bremen.

Weitere Gremien, Kooperationen und Veranstaltungen in 2016

Arbeitskreis Soziales von Bündnis 90 / Die Grünen

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

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.

Im Berichtsjahr haben die Treffen leider so gut wie nicht stattgefunden. Das ist umso bedauerlicher, da der Kreis der Beteiligten in den letzten Jahren sehr gewachsen ist und der Austausch untereinander von allen Beteiligten als sehr bereichernd empfunden wurde.

Es gibt die Hoffung, dass die Treffen im Jahr 2017 wieder regelmäßiger stattfinden.

Runder Tisch Ehrenamt im Sozialbereich

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

Die in 2015 ausgeweiteten Strukturen zum Ehrenamt für den Themenhintergrund Flüchtlinge konnten sich in 2016 etablieren. Im Austausch der Träger wurde immer wieder deutlich, wie wichtig die Qualifikation für die Engagementstruktur ist. So wurden mehrere Veranstaltungen für diese Akteure bei den jeweiligen Verbänden durchgeführt. Deutlich wurde auch, dass die Begeisterung für das Engagement in anderen Bereichen deutlich nachgelassen hat.

Die langjährige Unterstützerin des Arbeitskreises, Heike Habeck, hat nach der Sommerpause den Arbeitsplatz gewechselt. Mit einem lachenden und einem weinenden Auge hat der Arbeitskreis sie verabschiedet. Die schnelle Unterstützung durch Frau Habeck, auch für eigene Veranstaltungen, werden wir sehr vermissen.

Tag der Selbsthilfegruppe im Gesundheitsbereich in Bremen-Nord um Umzu

Wie alle zwei Jahre hat sich Netzwerk Selbsthilfe auch wieder in diesem Jahr am 16.04. auf dem Selbsthilfetag im Bürgerhaus-Vegesack als einer von 30 Ausstellern präsentiert. Neben einigen Beratungsgesprächen zu Selbsthilfegruppenangeboten, haben wir mit Hilfe unserer diversen Informationsmaterialien auch über unsere eigenen Projekte und Angebote informiert. „ Die Norddeutsche“ hat im Nachgang über die Veranstaltung und dabei auch über die Unterstützungsangebote von Netzwerk Selbsthilfe berichtet.

MUT-Tour Aktionstag in Bremen

Die MUT-Tour gibt es seit 2012 und ist ein Aktionsprogramm, das mit Fahrradtouren, Stadtspaziergängen und anderen Aktionstreffen gegen Vorurteile bei Depressionen und seelischen Erkrankungen kämpft. Es geht um die Entstigmatisierung der Erkran-

kung und um ein wertschätzendes Miteinander zwischen Depressionserfahrenen und -unerfahrenenen Menschen.

Im Sommer bekamen wir eine Anfrage, ob wir den großen Final-Aktionstag der MUT-Tour, nach der dreimonatigen Fahrrad-Staffelfahrt durch Deutschland, mit einem Informationsstand auf dem Bremer Marktplatz unterstützen würden. Dieses haben wir gerne getan. Da das Netzwerk über keinen eigenen Messestand verfügt, wurde uns freundlicherweise ein Infostand zur Verfügung gestellt, sodass wir am 03.09. zwischen 9.30 – 16 Uhr neben anderen Ausstellern und Akteuren auf dem Marktplatz präsent waren.