



Jahresbericht 2010

Netzwerk Selbsthilfe
Bremen – Nordniedersachsen e.V.
Faulenstr. 31
28195 Bremen

Neue Schwerpunkte

In den Vorjahren hatte es sich angekündigt, in 2010 gewannen neue Tätigkeitsfelder im Netzwerk an Kontur und Bedeutung.

Was also stand im Mittelpunkt des vergangenen Jahres?

Die Selbsthilfe im Migrationsbereich, 2009 mit 2 Gruppengründungen erfolgreich gestartet, konnte erheblich ausgebaut werden. 18 weitere VermittlerInnen wurden geschult, fünf Gruppen in 2010 gegründet und drei weitere befinden sich in Gründung.

Nach einem schwierigen Start ist inzwischen auch im Bereich pflegende Angehörige ein Erfolg zu vermelden, eine gut laufende Gruppe hat sich etabliert. Die Möglichkeit der Selbsthilfe als Unterstützung für Angehörige ist in der Praxis angekommen und von den Profis im Pflegebereich akzeptiert.

Unterstützt wird die Bekanntheit der Selbsthilfe in der Pflege auch durch die Präsenz in den Pflegestützpunkten Nord und Vahr, wo im wöchentlichen Wechsel Freitags ein Mitarbeiter des Netzwerks über Selbsthilfe allgemein und die Angebote des Netzwerks berät.

Das Projekt „Zeit schenken“ hat sich als Renner erwiesen, sowohl in der öffentlichen Aufmerksamkeit wie auch bei den Zeitschenkern und -nehmern.

Die Virtuelle Freiwilligen Akademie konnte Ihren Anbieterkreis deutlich ausweiten. Dabei ist sie z.B. geographisch ins Bremer Umland vorgedrungen und inhaltlich in den großen Engagementbereich Sport.

Netzwerk Selbsthilfe sucht in 2011 für beide Projekte nach Möglichkeiten, sie über die Laufzeit hinaus zu etablieren.

Neben der Verstetigung neuer Projekte und Tätigkeitsfelder dürfen die vielen Beratungen, die in der Kontaktstelle wie jedes Jahr via Telefon, Email oder persönlich stattfanden, nicht vergessen werden.

Die Vorbereitungen für 2011 haben im vergangenen Jahr auch bereits Raum gegriffen, denn die „Doublette“ aus 25jährigem Jubiläum des Selbsthilferings und den 13. Bremer Selbsthilfetagen im September soll ein ganz besonderes Ereignis werden.

HS Kate

Vorstand

Inhaltsverzeichnis

NEUE SCHWERPUNKTE.....	1
INHALTSVERZEICHNIS.....	2
DAS NETZWERKTEAM.....	3
RÄUMLICHKEITEN BEIM NETZWERK SELBSTHILFE.....	5
BERATUNG FÜR BÜRGERINNEN, SELBSTHILFEGRUPPEN, DIENSTLEISTUNGSPROJEKTE.....	6
Gruppengründung.....	6
Vereinsgründung und Beratung zu Satzungsfragen.....	8
Gruppengründungen im Zusammenhang mit dem Rentenversicherungsträger.....	9
Initiierung von Selbsthilfegruppen von MigrantInnen für MigrantInnen.....	12
Telefonberatung und Vermittlung.....	14
Einzelberatung.....	15
Beratung per E-Mail.....	16
GESCHLECHTERSENSIBLE ASPEKTE IN DER SELBSTHILFE.....	17
SELBSTHILFE ALS PARTNER IM PFLEGEBEREICH.....	17
ENTWICKLUNG DER BERATUNGSDATENBANK UND DES ONLINE-ANGEBOTS.....	19
ANTRAGSBERATUNG UND MITTELAKQUISE.....	19
Öffentliche Zuwendungen.....	19
Private Förderung.....	20
STRUKTUR- UND KRISENBERATUNG BEI VEREINEN UND SELBSTHILFEGRUPPEN.....	21
FORTBILDUNGEN.....	22
Angebote für Vereine und Selbsthilfegruppen.....	22
BÜRGERSCHAFTLICHES ENGAGEMENT – AKTIVITÄTEN VON NETZWERK SELBSTHILFE.....	24
Runder Tisch Ehrenamt im Sozialbereich.....	24
Bremer Initiative Aktive Bürgerstadt (BIAB).....	24
Aktivoli.....	24
Freiwilligendienste aller Generationen (FDaG).....	25
Zeit schenken – Pflegebeistand zu Hause.....	25
Virtuelle Freiwilligen Akademie (<i>VFreiA</i>) - Bildung für Engagierte.....	29
SERVICE BEREICHE.....	30
Finanzbuchhaltung.....	30
Gehaltsbuchhaltung.....	31
Organisationsberatung.....	31
QM-Beratung.....	32
VERNETZUNG - KOOPERATION.....	32
Kooperation innerhalb des Netzwerks Bremen-Nordniedersachsen.....	32
Projektplenum und Projekterat.....	32
Selbsthilfering Bremen.....	33
WENN DER NAME PROGRAMM IST.....	34
Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.....	35
Landesvereinigung für Gesundheit Bremen e.V.....	35
PatientInnenvertretung.....	35
Gesundheitsamt.....	36
Forum Frauengesundheit.....	36
Arbeitskreis Fundraising.....	37
Arbeitskreis Soziales von Bündnis 90/Die Grünen.....	37
Interkulturelles Gesundheitsnetzwerk Bremen.....	37
DER NETZWERK SELBSTHILFE-BEIRAT.....	38
VERANTWORTLICH:.....	40

Das Netzwerkteam

Sabine Bütow

Geschäftsführung

Antragstellung und -abwicklung
Personalentwicklung / -einarbeitung / Finanzcontrolling

Beratung Finanzen

Bundesmittle, Landesmittel, Selbsthilfemittel

Organisationsberatung

Projektentwicklung, Organisations-/ Strukturberatung, Teamentwicklung und Krisenintervention in Einrichtungen u. Selbsthilfe, Beratung zum Aufbau von QM-Systemen, Gründungsberatung Vereine/ Selbsthilfegruppen

Öffentlichkeitsarbeit

Gesamtverantwortung mit den einzelnen Bereichen

Vernetzung

Selbsthilfering, Kooperationen mit den Bereichen, Landesvereinigung für Gesundheit, überreg. Kontakte im Bereich Selbsthilfe, z.B. DAG-SHG

Erkrankungen mit psychosomatischen Hintergründen

Projektleitung, Einzelberatung, Gruppengründung



Volker Donk

Beratung Finanzen

Bundesmittle, Landesmittel, Selbsthilfemittel, Stiftungen, Spendenaufträge für Selbsthilfegruppen, Initiativen, Vereine

Organisationsberatung

Projektentwicklung, Organisations-/ Strukturberatung, Teamentwicklung und Krisenintervention in Einrichtungen, Gründungsberatung Vereine/ Selbsthilfegruppen, Pflegebereich

Fortbildung

Fortbildungen für Selbsthilfegruppen, Vereine, Initiativen

Vernetzung

Organisation u. Teilnahme an Arbeitskreisen, Kontakte zu Kooperationseinrichtungen



Marlies Kühlenborg

Organisationsberatung

Gründungsberatung für Selbsthilfegruppen, Initiativen

Einzelberatung/ Vermittlung

Beratung von Betroffenen durch persönliche Kontakte/ Infotelefon

Vernetzung

Selbsthilfering Bremen, über-/ regionale Kontakte im Bereich Selbsthilfe

Wegweiser/ Beratungskartei

Gesamtkoordination



Imke Boidol

Zeit schenken – Pflegebeistand zu Hause

Projektmanagement und Finanzabwicklung
Schulung, Koordination und Begleitung der freiwillig Engagierten
PR und Öffentlichkeitsarbeit

Migration und Selbsthilfe

im Rahmen des Kooperationsprojekts „Prävention und Gesundheitsförderung für und mit MigrantInnen“

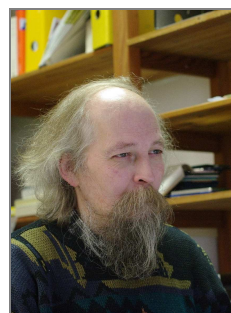
Projektmanagement, Finanzabwicklung und Berichtswesen
Schulung und Begleitung, PR und Öffentlichkeitsarbeit



Detlef Meier

Service Gehaltsbuchhaltung

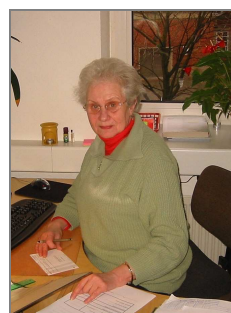
Beratung zu Personalsachbearbeitung für SHG, Initiativen, Vereine
Durchführung von Gehaltsabrechnungen,
Bankauszüge/ Kontoführung Netzwerk,
Postausgang



Renate Eckermann

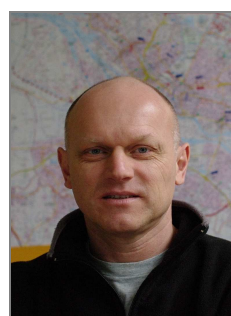
Service Finanzbuchhaltung

Beratung für Selbsthilfegruppen, Initiativen, Vereine
Durchführung von Buchhaltung für Selbsthilfegruppen,
Initiativen, Vereine
Buchführung Netzwerk



Klaus Wöhlke

Datenbanken, Internet, EDV
Erstkontakte am Telefon
Beratung Pflegebereich
Erstbesuche „Zeit schenken“
Vermittlung ZeitschenkerIn und ZeitnehmerIn



Jens Krüger

Projekt Virtuelle Freiwilligen Akademie Bremen (VFreiA) -
Qualifizierungsangebote für freiwillig Engagierte in Bremen und Umzu
Projektmanagement, Partner-Akquise, Website-Gestaltung und
-Redaktion, Öffentlichkeitsarbeit



Räumlichkeiten beim Netzwerk Selbsthilfe

Über 60 Gruppen finden ein Zuhause

Das Netzwerk Selbsthilfe stellt Räumlichkeiten kostenlos für interessierte Selbsthilfegruppen zur Verfügung. Vereine und Initiativen zahlen eine Nutzungsgebühr. Es gibt drei wohnlich eingerichtete Räume in der Größe von 26 qm bis zu 90 qm, die barrierefrei zu erreichen sind. In Notfällen stellen wir noch einen vierten Raum zur Verfügung. Sie befinden sich in zentraler Lage Bremens, haben eine erstklassige Anbindung an das Netz der öffentlichen Verkehrsmittel, verfügen über eine Behindertentoilette sowie eine Teeküche. Bei Bedarf kann gegen einen geringen Kostenbeitrag Equipment wie Laptop und Beamer geliehen werden. Der unkomplizierte Zugang zu den Räumen ist durch eine Codegesteuerte Schließanlage gewährleistet.

Die Räume können ganztägig genutzt werden, jedoch beginnt erwartungsgemäß der Hochbetrieb in den Gruppenräumen in den späten Nachmittagsstunden und erstreckt sich bis etwa 22.00 Uhr. Die Auslastung von Montag bis Freitag beträgt zwischen 70 und 100 %.

Die Räume im Netzwerk wurden in 2010 von 63 Gruppen genutzt. Damit ist die Kapazität der Räume ausgeschöpft. Es wird schwierig, wöchentliche Gruppentreffen für neue Gruppen zu realisieren.

Der größte Anteil der Gruppen kommt aus dem Gesundheitsbereich. Nur fünf Gruppen, die sich im Jahr 2010 in den Räumen im Netzwerk getroffen haben, kommen aus dem Familien- und Sozialbereich und eine Gruppe aus dem Migrationsbereich.

Zu den regelmäßigen Terminen kommen Wochenendnutzungen für einzelne Fachvorträge, für Tagungen, für Fortbildungen sowie Jahresvollversammlungen verschiedener Selbsthilfegruppen, Vereine und Initiativen.

Da in den vergangenen Jahren durchschnittlich 1.200 Menschen im Monat die Räume genutzt haben, war der Teppichfußboden mehr als abgenutzt. Durch die Unterstützung der PSD Bank, des Beirats Mitte/Östliche Vorstadt, der Bürgerstiftung und der Senatorin für Soziales konnten wir in den Gruppenräumen und im Flur einen neuen Teppichboden verlegen. **An dieser Stelle einen ganz herzlichen Dank an die Unterstützer.**

Anfragen zur Nutzung können gerichtet werden an:

Netzwerk Selbsthilfe
Faulenstr. 31
28195 Bremen
E-Mail: info@netzwerk-selbsthilfe.com
Tel. 0421/4988634
Fax: 0421/707472

Beratung für BürgerInnen, Selbsthilfegruppen, Dienstleistungsprojekte

Wenn engagierte Bürgerinnen und Bürger sich sozial einbringen oder sich mit Gleichgesinnten austauschen wollen, brauchen sie Unterstützung. Diese leistet Netzwerk Selbsthilfe auf unterschiedlichen Ebenen durch Beratung.

Gruppengründung

Ziel der Beratung bei einer Gruppengründung ist immer der selbstbestimmte, informierte Umgang mit der bestehenden Erkrankung oder dem persönlichen Problem sowie die Stärkung der sozialen Kompetenz. Hierzu gehört es, zu lernen, über sich selbst und die eigenen Bedürfnisse und Ängste zu sprechen, genauso wie sich von Bedürfnissen und Erwartungen anderer abzugrenzen.

Dies ist Anlass und Motivation; daneben muss aber auch zur Organisation, Regeln und Leitung in der Gruppe beraten werden. So kann die Selbsthilfegruppe ein gutes Lernfeld zum Aufbau eines gesundheitsförderlichen Verhaltens sein. Ehrliche gegenseitige Rückmeldungen innerhalb der Gruppe sowie die Bereitschaft zur Auseinandersetzung mit sich und anderen sind dafür eine Voraussetzung, die mitunter aber gerade bei Neugründungen erst geübt werden muss.

Gruppengründungen erfolgen:

- wenn Menschen mit dem Wunsch danach an uns herantreten
- als Ergebnis einer Einzelberatung
- wenn wir mehrfach wegen eines Themas angefragt werden
- wenn bestehende Selbsthilfegruppen keine neuen Mitglieder mehr aufnehmen.

In einem Gruppengründungsgespräch geht es im ersten Schritt darum, die speziellen Wünsche/ Vorstellungen zu benennen und gemeinsam zu sortieren. Wenn dies geschehen ist, zeigen wir vom Netzwerk Selbsthilfe auf, welche Unterstützung wir anbieten können.

Bei der Gründung von Selbsthilfegruppen wird eine aktive Begleitung durch uns in den meisten Fällen nachgefragt. Unsere Angebotspalette bei der Gruppengründung umfasst:

Öffentlichkeitsarbeit

Hilfestellung beim Formulieren eines Presseartikels, einer Kleinanzeige und/oder eines Aushanges, Herstellen des Kontakts zur Presse mit dem Ziel der Veröffentlichung eines Artikels. Darüber hinaus veröffentlichen wir die Gruppengründungen auf unserer Webseite.

Netzwerk Selbsthilfe als Anlauf- und Kontaktadresse für InteressentInnen.

Anfragen von InteressentInnen für eine neue Gruppe laufen über die Kontaktstelle und werden von uns beantwortet. Wir halten den Kontakt zum Gründer oder der Gründerin und laden zum ersten Treffen ein.

Raumorganisation

Soweit es möglich ist, stellen wir der Gruppe einen Raum zur Verfügung bzw. sind bei der Raumbeschaffung behilflich.

Begleitung und Moderation

Eine Gruppe in der Gründungsphase kann bis zu 10 Mal in Serie begleitet werden. Unser Angebot ist individuell auf die Gruppensituation zugeschnitten. Aus diesem Grunde ist es auch möglich, größere Intervalle in der Begleitung zu vereinbaren. Am Ende jeder Sitzung wird geklärt, ob eine weitere Begleitung von Seiten der TeilnehmerInnen gewünscht wird.

Im Ersttreffen werden anfängliche Unsicherheiten durch unsere Moderation vermindert und den Gruppen Basisregeln an die Hand gegeben. Im Mittelpunkt steht bei jedem Ersttreffen ein Sich-bekannt-machen und der Austausch über Vorstellungen und Erwartungen, die die Einzelnen an zukünftige Treffen haben.

Besonders für die Anleitungsphase ist es von Bedeutung, der Gruppe ein Instrumentarium bestehend aus kommunikativen und organisatorischen Regeln an die Hand zu geben. Nicht die sture Umsetzung dieser Regeln, sondern die Auseinandersetzung damit, kann ein erster Schritt zum kollektiven Verständnis der Gruppe sein.

Eine der größten Unsicherheiten entsteht durch die Sorge, mit den eigenen Beiträgen andere Gruppenmitglieder zu verletzen oder Fehler zu machen. Deshalb gilt in Selbsthilfegruppen, Erfahrungen und Gefühle als solche stehen zu lassen und nicht zu bewerten oder zu kritisieren. Beim Erfahrungsaustausch gibt es kein „richtig“ oder „falsch“.

Die meisten Gruppen nehmen diese Selbsthilfeprinzipien gerne auf und wenden sie auch weiterhin an. Allerdings kann es auch sein, dass eine Gruppe dieses Instrumentarium als Einschränkung empfindet und sich eigene Gesetzmäßigkeiten aus der Zusammensetzung der Personen und Persönlichkeiten entwickeln.

Neben den Gründungsbegleitungen bieten wir auch Supervision in Konfliktsituationen für bestehende Gruppen an. Einen besonders intensiven Kontakt gibt es zu den Gruppen, die sich im Netzwerk treffen. Neben den Gründungskontakten werden in der Beratungsstelle die Öffnungszeiten häufig von bestehenden Gruppen genutzt, um kurze Anfragen zu klären oder auch ein niedrigschwelliges persönliches Gespräch zu führen.

Neugründungen in 2010

Im Jahr 2010 haben sich Betroffene wegen **Neugründungen mit folgenden Themenschwerpunkten** an das Netzwerk Selbsthilfe gewandt und sind je nach Wunsch in der Gründungsphase begleitet oder unterstützt worden:

- Selbsthilfegruppe für Allergien und Intoleranzen Nord
- CFS - Chronisches Erschöpfungssyndrom
- Einsamkeit und depressive Verstimmungen (3)
- Insolvenz
- Schizophrenie
- Burn out Neustart
- Pflegende Angehörige
- Bauchspeicheldrüsenkrebs
- Demenz
- Soziale Hemmnisse aktiv angehen
- Lebensmittelunverträglichkeit
- Frauen mit Trauma
- Erytrophobie
- Ataxie
- Burn out nach Nachsorge

Zudem gab es Gründungsunterstützung im Migrationsbereich. Mehr dazu unter Initiierung von Selbsthilfe von MigrantInnen für MigrantInnen.

Zu den Gruppen Gründungen hat es insgesamt 31 Gründungsgespräche gegeben und es sind 13 Gruppen gegründet worden.

Hier wurde deutlich, wie unterschiedlich die Selbsthilfegruppen die Palette der Hilfsangebote vom Netzwerk bei der Gründung in Anspruch nehmen und wie unterschiedlich sich die Arbeitsweise in der einzelnen Selbsthilfegruppe entwickelt. Die Vielfalt der Selbsthilfegruppen ist groß. Je nach Ziel und Zusammensetzung findet jede Gruppe ihren eigenen Stil. Das offene und vertrauensvolle Gespräch miteinander und der Informationsaustausch spielen immer eine zentrale Rolle. Manche Gruppen orientieren sich ausschließlich auf den eigenen Zusammenhang; andere stärker nach außen, auf andere Betroffene, auf die Öffentlichkeit oder das professionelle Versorgungssystem.

Andere Wege

Manchmal wenden sich Menschen an uns, für deren Problem wir auch nach eingehender Recherche in Bremen keine bestehende Gruppe finden, die aber auch keine Gruppe initiieren möchten. Wir bieten ihnen an, Kontakte zu anderen Betroffenen herzustellen, die sich an uns gewandt haben. Diese Kontaktvermittlung stellt vor allem bei seltenen Erkrankungen häufig die einzige Möglichkeit dar, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen.

Auf die Anfrage eines von CFS - Chronic Fatigue Syndrome - Betroffenen, der eine Selbsthilfegruppe gründen möchte aber nur eingeschränkt mobil ist, hat das Netzwerk die Öffentlichkeitsarbeit über relevante Internet-Plattformen wie Netzwerk-CFS, Fatigatio e.V. (CFS-Forum) und CFS-Treffpunkt übernommen und die Gründung einer Selbsthilfegruppe angekündigt. Perspektivisch sollten persönliche Treffen 4-mal jährlich im Netzwerk Selbsthilfe stattfinden. Bis November 2010 meldeten sich 8 InteressentInnen, teilweise von außerhalb, deren Kontaktdaten aufgenommen und mit deren Erlaubnis an den Initiator weitergeleitet wurden. So konnte ein Kontakt unter den Betroffenen hergestellt werden. Nach wie vor ist das Netzwerk Selbsthilfe die Ansprechadresse für die Gruppe. Persönliche Treffen haben allerdings noch nicht stattgefunden.

Vereinsgründung und Beratung zu Satzungsfragen

Wenn aus einer bestehenden Selbsthilfegruppe der Wunsch nach einer Vereinsgründung entsteht, bieten wir auch hier Unterstützung an.

Des Weiteren wenden sich Einzelpersonen an uns, die einen Verein gründen möchten und nicht über das Fachwissen verfügen, welche Schritte dafür notwendig sind. Hier halten wir eine darauf abgestimmte Beratung vor. Sie umfasst:

- Klärung der Ziele und Zwecke
- Konzipierung einer entsprechenden Satzung
- Klärung von Rechtsfragen
- Skizzierung des Antragsverfahrens bei Finanzamt, Amtsgericht und Notar
- Zeitplan entwickeln und abstimmen
- Eventuelle Veränderungen in die Satzung einarbeiten

In 2010 wurden 12 neue Vereine in der Gründungsphase aktiv unterstützt. Hier hat es kontinuierlich Treffen gegeben und es wurden gemeinsam, den Anforderungen der Vorhaben entsprechend, Satzungen entwickelt und Gründungsveranstaltungen geplant.

Auch bereits existierenden Vereinen bietet Netzwerk Selbsthilfe Beratungsleistungen an. Schwerpunktthema sind dabei Satzungsfragen, die gerade in älteren Vereinen eine zunehmende Rolle spielen.

Zudem gab es in diesem Jahr verstärkt Nachfragen zu Haftungsfragen des Vorstandes. In den Beratungen haben wir über die aktuellen gesetzlichen Bestimmungen informiert.

In 2010 haben wir 38 Vereine zu diesen und anderen Themen beraten und zusätzlich durch Fortbildungen unterstützt.

Gruppengründungen im Zusammenhang mit dem Rentenversicherungsträger

Aus der Vermittlungs- und Beratungsarbeit heraus werden immer wieder Themenzusammenhänge erkennbar, in denen es keine Selbsthilfeangebote gibt oder sich gegründete Gruppen nur sehr schwer etablieren.

Netzwerk Selbsthilfe initiiert in diesen Bereichen Gruppengründungen insbesondere dann, wenn

- durch die Gremienarbeit der Bedarf auch von Kooperationspartnern gesehen wird,
- in der Vermittlung der Mangel an Angeboten über einen längeren Zeitraum sichtbar ist,
- eine regionale Unterversorgung besteht.

Für die Durchführung solcher initiiert Gründungsprozesse ist eine zusätzliche Projektförderung Voraussetzung. Dies war durch die Unterstützung der Deutschen Rentenversicherung Oldenburg/ Bremen möglich.

In 2010 konnten wir wie beabsichtigt 4 Gruppengründungen abschließen. Die unten beschriebenen Gründungen waren aufgrund einer Bedarfsanalyse durch das Netzwerk Selbsthilfe initiiert, ohne dass es zunächst einen expliziten Gründungswunsch eines oder einer Betroffenen gab.

Die Gründungsprozesse gestalteten sich insgesamt sehr unterschiedlich und wurden, anders als bei den oben beschriebenen Prozessen, von der ersten Öffentlichkeitsarbeit bis zu den ersten 10 Treffen vom Netzwerk Selbsthilfe durchgeführt. Es entstanden Gruppen in unterschiedlichen Konstellationen.

Burn out

Die bestehende Selbsthilfegruppe mit dem Thema Burn out hatte für einen längeren Zeitraum die Gruppe für neue Mitglieder geschlossen. Der Versuch, die Gruppe nach einer Zeit der Fluktuation darüber zu stabilisieren war zunächst erfolgreich. Nach dieser Stabilisierungsphase entstand der Wunsch, wieder Interessenten und Interessentinnen aufzunehmen und mit neuen Impulsen durch die Unterstützung des Netzwerkes einen Neubeginn zu starten. Inzwischen eingegangene Anfragen nach einer Burn out Gruppe hatten wir parallel gesammelt. Nichts stand einem Neustart im Wege.

Zum 1. Treffen des Neustarts mit den sieben alten Gruppenmitgliedern kamen neun neue Interessierte. Zu Beginn wurde Einverständnis hergestellt über Umgangsformen in der Gruppe, insbesondere über die Vertraulichkeit der Informationen und den respektvollen Umgang miteinander. Im Anschluss informierte ein Teilnehmer der bereits seit längerem bestehenden festen Gruppe die Neuen über den Stand und die Entwicklung der Gruppe. Den Neuen wurde die Möglichkeit gegeben, sich vorzustellen und zu prüfen, ob die beste-

henden Gruppenvorstellungen kompatibel zu den eigenen Wünschen und Vorstellungen sind.

In den folgenden Sitzungen wurden dann mit unserer Unterstützung die bewährten Selbsthilferegeln angewandt und eingeübt. Hier war es fortlaufend unsere Aufgabe, die neuen TeilnehmerInnen zu integrieren.

Die Zusammenfügung kann als geglückt bezeichnet werden, weil heute eine arbeitsfähige Gruppe von mittlerweile 13 Personen sich zugehörig fühlen.

Insbesondere für Menschen nach einem Klinikaufenthalt stellt die Gruppe eine Möglichkeit dar, weiter am Problem und an den Bewältigungsstrategien zu arbeiten.

Schizophrenie

Zur Gründung der Gruppe konnte im Weser Kurier ein Interview mit einem von Schizophrenie Betroffenen platziert werden. Darauf hin meldeten sich bereits zum ersten Treffen weitere 6 Männer und 5 Frauen an.

Eine bei dieser Gruppe besonders wichtige Voraussetzung war, dass die TeilnehmerInnen sich als langfristig stabil einschätzen.

Alle Gruppeninteressierten brachten Erfahrungen mit Klinikaufenthalten und ambulanten Therapien mit. Bei den ersten Treffen stand der Austausch über die unterschiedlichen Erfahrungen mit Ärzten und Therapien im Mittelpunkt.

Im Anschluss haben die TeilnehmerInnen Ihre Wünsche an die Gruppe definiert:

- Sich gegenseitig zu unterstützen bei der beruflichen Integration
- sich mit der Krankheit wie auch mit der Stigmatisierung durch die Gesellschaft auseinander zu setzen
- sich mit Literatur, Kunst und Politik zu beschäftigen
- gemeinsam etwas zu unternehmen

Die ersten Treffen wurden vom Netzwerk Selbsthilfe begleitet. Dabei wurden die Gruppenregeln vorgestellt, diskutiert und erprobt und auch die Moderation übernommen.

Eine Besonderheit dieser Gruppe war, dass bereits in der Anleitungsphase das Bedürfnis artikuliert wurde, „unter sich“ zu sein. Ein Teilnehmer der Gruppe formulierte ganz klar: „Sobald ein(e) nicht Betroffene(r) anwesend ist, fühle ich mich als Kranker. Hier jedoch möchte ich einfach nur als Mensch gesehen werden“. Die Begleitung beschränkte sich im Folgenden darauf, nach der Begrüßungs- und Organisationsphase im Hintergrund verfügbar jedoch nur auf Wunsch im Gruppenraum anwesend zu sein.

Eine derartige Hintergrundbereitschaft, insbesondere für organisatorische Fragen, wird von dieser Gruppe auch nach der üblichen Begleitung (max. 10 Termine) in Anspruch genommen.

Der Kontakt zur Gruppe besteht auch über die 10 ersten Sitzungen hinaus. Der Ansprechpartner der Gruppe nutzt auch heute die Möglichkeit eines intensiven Austauschs mit der Netzwerkmitarbeiterin vor den Gruppentreffen.

Die Gruppe trifft sich regelmäßig zweimal im Monat und die Vertrautheit miteinander wirkt wertvoll und heilsam.

Aus der Bahn geworfen

Insolvenzen sind in den letzten Jahren zu einem zunehmend bedeutenden Problem auch für Privatpersonen geworden.

Die persönliche Belastung nach einer Insolvenz ist sehr groß und vielfältig. Neben finanziellen Nöten erleben die Betroffenen ihre Situation als eigenes Versagen und sind häufig von Schuldgefühlen und depressiven Verstimmungen bis hin zu schweren Depressionen geplagt. Aus Scham isolieren viele sich selbst, aber auch aus dem sozialen Umfeld wenden sich die ein oder anderen alten Bekannten oder Freunde ab.

Menschen in ähnlicher Lage zu treffen eröffnet die Möglichkeit des Aussprechens und des Sichtrauens. Dies hilft, die Isolation zu überwinden, das beeinträchtigte Selbstwertgefühl wieder zu stärken und neuen Mut zur Entwicklung von Zukunftsperspektiven zu fassen. Dies ist eine essentielle Voraussetzung für den Wiedereinstieg in die Berufswelt.

Zum ersten Treffen sind 7 Personen gekommen. Die Gruppe hat die Begleitung durch das Netzwerk Selbsthilfe konstruktiv aufgegriffen und die Gruppenregeln sehr rasch und diszipliniert umgesetzt.

Die im Vorhinein artikulierten Befürchtungen, die Treffen könnten durch Apathie und depressive Stimmung beeinflusst werden, hat sich als unbegründet erwiesen. Sehr schnell fanden sich Teilnehmende, die organisatorische Aufgaben in der Gruppe zu übernehmen bereit waren. Die Gruppentreffen werden zudem thematisch vorbereitet. Dadurch hat die Gruppe eine konstruktive und optimistische Perspektive entwickelt, bietet Raum für die Entfaltung der Kompetenzen und Potenziale der Einzelnen und stellt auch eine große Hilfe bei Fragen des Wiedereinstiegs dar. Mittlerweile besteht die Gruppe aus 14 sich regelmäßig treffenden Menschen, die z. Zt. eine Webseite erstellen, um sich als Selbsthilfegruppe weiter bekannt zu machen.

Depressionen

Die bestehenden Selbsthilfegruppen im Bereich Depressionen nehmen häufig keine neuen InteressentInnen mehr auf. In der Kontaktstelle rufen vermehrt Menschen an, die unter depressiven Verstimmungen leiden und Austausch und Unterstützung suchen. Bei vielen Anfragenden sind die Beschwerden leichter ausgeprägt. Die Menschen können noch Freude oder Hoffnung empfinden und schaffen es häufig - allerdings mit einem ungeheuren Aufwand an Energie - die alltäglichen Anforderungen sowohl zuhause wie auch im Beruf trotz niedergeschlagener Stimmung zu bewältigen. Sie fragen sich nur oft: „Wie lange noch kann ich die Energie aufbringen?“ Oft gehen diese Stimmungstiefs einher mit mangelnder sozialer Einbindung und Einsamkeit.

Über den Weser Kurier haben wir Interessierte zu einer Neugründung eingeladen. Ein Mann und fünfzehn Frauen folgten dieser Einladung. Es zeigte sich schnell, dass die Erwartungen in diesem Kreis sehr stark variierten. Das Spektrum der Vorstellungen von der neuen Gruppe bewegte sich von ausschließlich Freizeitgestaltung bis hin zu tiefgründigen Gesprächen. Es folgte nach dem ersten Treffen eine mehrwöchige Phase der Fluktuation und der Diskussion über die Zielsetzung dieser Gruppe. Manche kamen nicht wieder, weitere Interessenten und Interessentinnen, die sich inzwischen gemeldet hatten, wurden eingeladen. Ganz besonders in dieser Phase der Fluktuation war es für die Konsolidierung der Gruppe wichtig, die Netzwerkerinnen als kontinuierliche Ansprechpartnerinnen und Begleitung zu haben.

Die Einführung von Gruppenregeln sowie die wiederholte Anwendung eines strukturierter Sitzungsverlaufs, versetzten die Gruppe erst in die Lage, sich Ziele zu setzen und Themen zu benennen, mit denen sie sich weiter beschäftigen wollten.

Es war besonders schwierig, die Selbstorganisation (Kontaktperson, Zuständigkeiten für den Einlass, Moderation etc.) zu übernehmen.

Die Gruppe ist inzwischen in ihrer Zusammensetzung stabil und trifft sich selbstständig. Die TeilnehmerInnen haben auch über die wöchentlichen Gruppentreffen hinaus private Kontakte aufgebaut.

Initiierung von Selbsthilfegruppen von MigrantInnen für MigrantInnen

Im September 2008 hat Netzwerk Selbsthilfe zusammen mit dem Paritätischen Bildungswerk das Kooperationsprojekt „Prävention und Gesundheitsförderung für und mit MigrantInnen“ gestartet.

Das Projekt wird aus Mitteln des Europäischen Integrationsfonds kofinanziert.



Zudem bedanken wir uns für die freundliche finanzielle Unterstützung durch die Arbeitsgemeinschaft der Bremer Krankenkassen.

Unsere Projektsäule zielt darauf, den Selbsthilfebereich für Migrantinnen und Migranten zu öffnen bzw. neu zu erschließen. Wir befähigen Vermittlerinnen und Vermittler mit eigenem migrantischen Hintergrund dazu, die Startphasen von neuen Selbsthilfegruppen in ihrer jeweiligen Muttersprache zu begleiten und sich aktiv am Gründungsprozess zu beteiligen.

Aufgrund ihrer sozio-kulturellen Hintergründe fungieren sie als „TüröffnerInnen“ in bisher – z.B. aufgrund von Sprachbarrieren - nicht erreichbare Personengruppen und tragen das Prinzip der Selbsthilfe in diese Milieus hinein.

Werbematerialien wie Flyer werden bedarfsgerecht gemeinsam mit den VermittlerInnen in der jeweiligen Muttersprache oder zweisprachig erarbeitet. Die Bereitstellung von Räumen bzw. das Finden entsprechender Räumlichkeiten im anvisierten Stadtteil übernimmt das Netzwerk. Ebenso das Erstellen und Verteilen der Werbemittel.

Rückblick 2009:

Da aus dem Fortbildungsdurchgang im Frühjahr 2009 nur wenige aktive TeilnehmerInnen verblieben und dementsprechend nicht die gewünschte Anzahl von Selbsthilfegruppen-gründungen hervorgegangen sind, haben wir uns entschlossen einen weiteren Fortbildungsdurchgang in 2010 durchzuführen.

Durchführung 2010:

Für die Bekanntgabe des Fortbildungsdurchgangs im März/ April konnten wir dieses Mal auf unsere neu gewonnenen Vernetzungsstrukturen im Migrationsbereich und auf die Kontakte der neu gewonnenen und der bestehenden Kooperationspartner zurückgreifen. Bereits auch auf der Freiwilligenbörse „Aktivoli“ am 31. Januar haben wir weitere engagierte Menschen mit Migrationshintergrund für dieses Projekt interessieren können.

Von insgesamt 28 Interessentinnen und Interessenten haben letztendlich 17 Frauen und ein Mann an den 3 Modulen zu jeweils 5 Unterrichtsstunden teilgenommen. Ihre Herkunftsländer sind u.a. Ägypten, Kolumbien, Ruanda, Russland, Sudan, Syrien oder Türkei. Einige der Teilnehmerinnen hatten gerade einen Kurs zur Integrationshelferin absolviert und waren bereits aufgrund dessen hoch motiviert. Neben dem kennen Lernen von Moderationstechniken und dem Erkennen von Gruppenprozessen ging es in den 3 Modulen um die Vermittlung der Selbsthilfeprinzipien und deren positiver Wirkungen. Die Gruppe war geprägt durch ein sehr herzliches und offenes Miteinander, so dass alle von den Erfahrun-

gen und von den Berichten über kulturelle Besonderheiten der anderen TeilnehmerInnen profitieren konnten.

Seitdem werden zu den monatlichen Treffen der VermittlerInnen die TeilnehmerInnen beider Fortbildungsdurchgänge zusammen einladen. Hier findet ein kontinuierlicher Austausch über die jeweiligen Gruppengründungen, laufenden Gruppenbegleitungen und Gründungsvorhaben statt.

Durch eine intensive Begleitung der einzelnen Vermittlerinnen haben sich bis Jahresende 5 neue Selbsthilfegruppen gegründet und konstituiert. Zwei weitere Gruppen sind, trotz intensiver Bewerbung und hoher Motivation der Vermittlerinnen leider nicht zustande gekommen. Wir wollen in beiden Fällen gerne später einen zweiten Versuch starten. Zudem sind noch 3 weitere Gruppengründungen in der Vorbereitung.

Gründung in 2009:

1. „Arco iris“ Gruppe für Frauen aus Süd- und Mittelamerika (Viertel, Mitte)
2. Türkische Frauengruppe in Hemelingen

Gründung in 2010:

3. Frauentreff – Für arabisch sprechende Frauen (Vahr)
4. Selbsthilfegruppe – Gesprächskreis für Menschen aus allen Nationen (Gröpelingen)
5. Ein neuer Anfang – Gruppe für arabische Frauen (Mitte)
6. Ein neuer Anfang – für Frauen mit Migrationshintergrund (Tenever, Vahr, Blockdiek)
7. Selbsthilfegruppe für arabische Frauen (Neustadt)

Noch nicht erfolgreiche Gründungen:

8. Chamäleon – Wir sind wie wir sind. Gesprächskreis für junge Türcinnen (Viertel)
9. Selbsthilfegruppe für Migrantinnen in Syke

In Gründung:

10. Selbsthilfegruppe für arabische Männer (Neustadt)
11. Kochgruppe für MigrantInnen und deutsche Frauen und Männer (Ort noch offen)
12. Selbsthilfegruppe für krebserkrankte Frauen aus Polen (Ort noch offen)

Zwei der Selbsthilfegruppen treffen sich zurzeit im Netzwerk.

Da sich einige der Gruppen vor allem auch an junge Frauen und Mütter richten, war eine zeitgleiche Kinderbetreuung in angrenzenden Räumlichkeiten eine Grundvoraussetzung dafür, dass diese Gruppen überhaupt zustande gekommen sind. Alle Vermittlerinnen sind dieses Problem sehr offensiv angegangen und haben jeweils auch immer Lösungen dafür finden können. Dieser sehr wichtige Aspekt sollte in weiteren Diskussionen und Finanzierungen unbedingt berücksichtigt werden.

Ein neues Aufgabenfeld ist die Beratung bei der Antragsstellung für die Projekt- und Selbsthilfeförderung. Hierbei werden zusammen mit der Antragsstellerin die Ziele, das Konzept und die dafür veranschlagte Mittelbeantragung reflektiert und weiterentwickelt.

Auch hierbei gilt das Prinzip „Hilfe zur Selbsthilfe“. Mit dieser Unterstützung möchten wir zur Verstärkung der jeweiligen Selbsthilfegruppe beitragen, denn ohne eine finanzielle Grundsicherung wird nicht jede Selbsthilfegruppe von MigrantInnen für MigrantInnen weiter bestehen können.

Die Projektförderung aus EIF-Mitteln (Europäischer Integrationsfond) endet zum 31. August dieses Jahres.

Wir beabsichtigen das neu gewonnene Know How und vor allem die für Bremen innovative Eröffnung der Selbsthilfe von MigrantInnen für MigrantInnen in Folgeprojekten zu verstetigen.

Telefonberatung und Vermittlung

Als Kontaktstelle ist Netzwerk Selbsthilfe Montag bis Donnerstag von 10-13 Uhr und von 14-16 Uhr telefonisch erreichbar sowie Freitag von 10–13 Uhr. Das Selbsthilfe-Telefon ist zusätzlich Montags und Donnerstags bis 18 Uhr besetzt.

Das Netzwerk Selbsthilfe ist eine bereichsübergreifende Informations- und Kontaktstelle. Viele BürgerInnen haben die Kontaktstelle genutzt. Sie fragten gezielt nach Selbsthilfegruppen, wollten Informationen über die Möglichkeiten der Selbsthilfe allgemein oder über professionelle Angebote, fragten nach konkreter Unterstützung bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe oder suchten Klärungshilfe in einer schwierigen Lebenssituation.

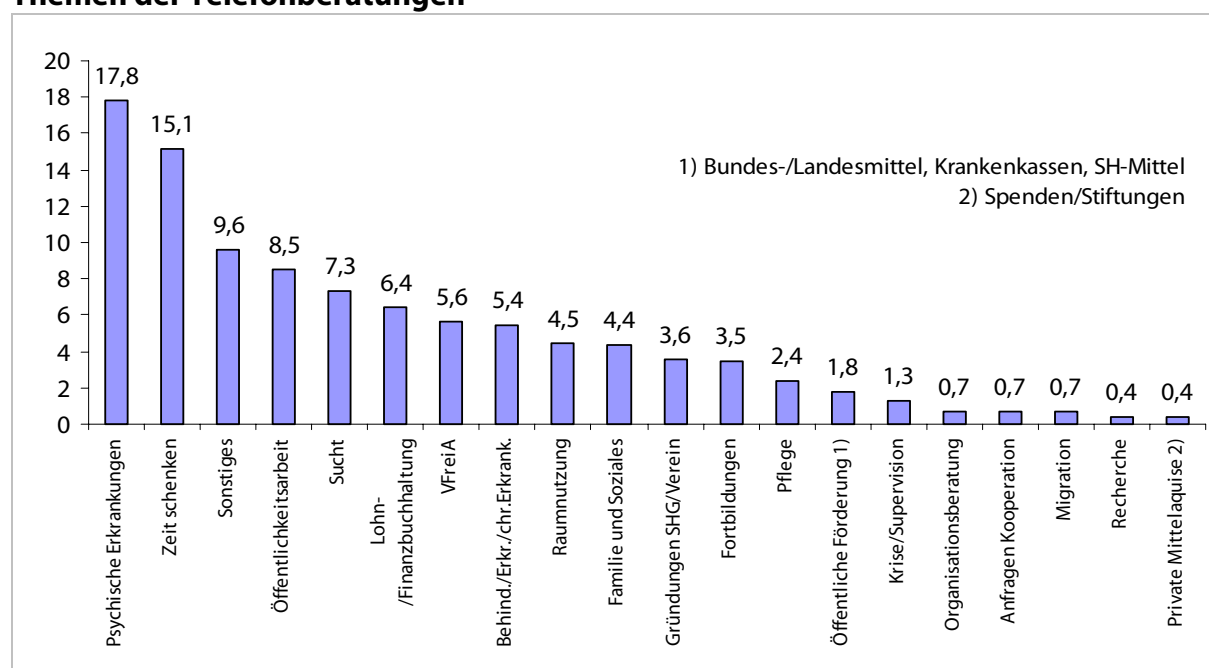
Darüber hinaus fragen Vereine und Selbsthilfegruppen in bezug auf öffentliche Förderung, Organisationsstrukturen und Gründung nach Unterstützung.

Die jeweilige AnsprechpartnerIn gibt allgemeine Auskünfte, leitet Gespräche an die zuständigen MitarbeiterInnen weiter, macht Termine für die Beratungen oder nimmt Anmeldungen für Fortbildungen entgegen.

Als Kontaktstelle ist es unser Ziel, alle Anfragen zu klären. Manche Anrufende wissen schon, wer wofür zuständig ist und kennen den Ansprechpartner für ihr Anliegen. Andere brauchen zunächst Orientierung und Unterstützung beim Finden passender Ansprechpartner. Auch wenn das Anliegen nicht in unserer Kontaktstelle geklärt werden kann, recherchieren wir umfassend, um eine Weitervermittlung an andere Institutionen und Anbieter sicherzustellen.

Die Akzeptanz der Beratungsstelle wird durch die Nachfrage deutlich. Es gab im Berichtsjahr an die 6800 telefonische Kontakte, wobei ein großer Anteil der Anfragen so gezielt war, dass sich eine Klärung direkt am Telefon herbeiführen ließ.

Themen der Telefonberatungen



Ca. 64 % der AnruferInnen sind weiblichen Geschlechts, im Vergleich zum Vorjahr bedeutet dies einen Anstieg des Anteils männlicher Anrufer von 6 %. Die durchschnittliche Dauer aller Telefonate lag bei 6,7 Minuten, wobei der Wert für MitarbeiterInnen mit starker Beratungstätigkeit bis zu 11 Minuten beträgt.

Trotz unserer umfangreichen Datenbank ist nicht immer sofort eine Vermittlung in das Hilfesystem möglich. In solchen Fällen bieten wir eine Recherche und Rückruf an.

In schwierigen oder unklaren Situationen während eines Telefonkontaktes bieten wir ein persönliches Beratungsgespräch an. In der Regel wird dieses Angebot gerne angenommen.

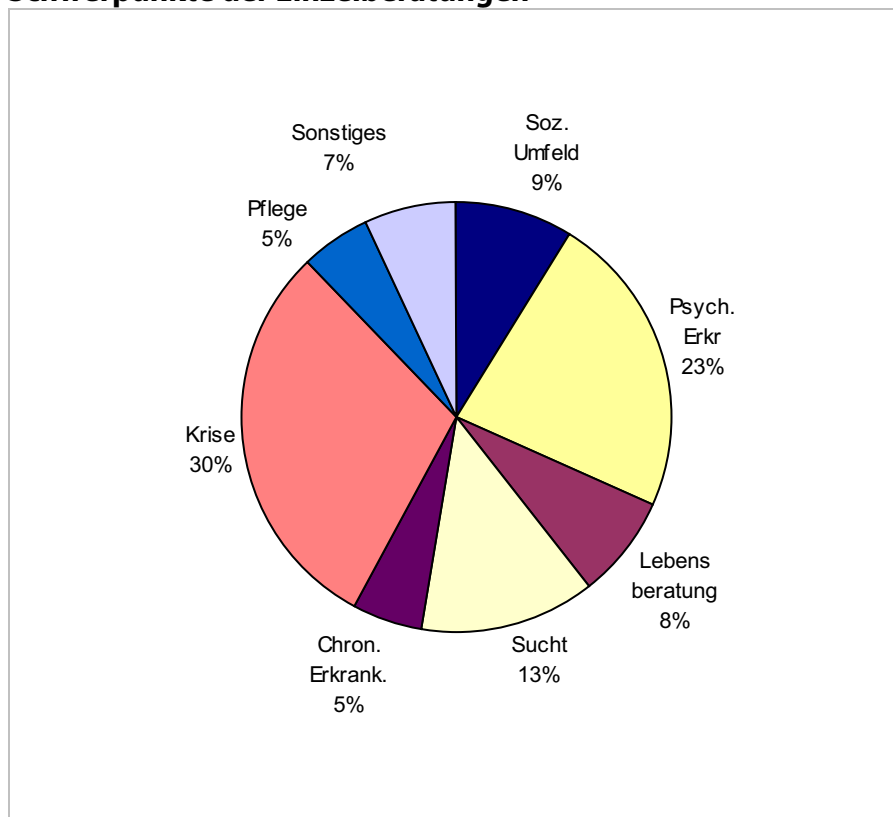
Einzelberatung

Persönliche Einzelberatungen werden vom Netzwerk kostenlos und ohne lange Wartezeiten angeboten. Menschen, die in Krisen bzw. stark verunsichert sind, aber auch Angehörige und Freunde wenden sich an das Netzwerk Selbsthilfe. Oft beginnt ein Telefonat mit der Frage: „Ich weiß gar nicht, ob ich bei Ihnen richtig bin.“ Dies wird von unserer Seite mit einem Beratungsangebot verbunden.

Anlässe für diese Beratungen waren beispielsweise:

- persönliche Krisen
- starker Leidensdruck
- niederschmetternde Diagnosen
- soziale Einbrüche wie Erwerbslosigkeit
- Trennungen im sozialen Umfeld

Schwerpunkte der Einzelberatungen



Grundsätzlich hatten die Einzelberatungen das Ziel, in einem geschützten Raum

- einen Menschen erst einmal zu stabilisieren und zu beruhigen,
- das Problem zu benennen oder einzuordnen,
- erste Schritte gemeinsam zu erarbeiten, nach weiterführenden Hilfsmöglichkeiten zu suchen.

Bei Bedarf bieten wir einen oder mehrere Beratungstermine (höchstens 10 Termine) an, immer mit dem Ziel, an die eigenen Potentiale des Ratsuchenden anzuknüpfen und in der Vermittlung gangbare Wege aufzuzeigen.

Die Vermittlung kann führen in

- eine Selbsthilfegruppe,
- eine ambulante Therapie oder
- eine professionelle Einrichtung.

In der Einzelberatung wurden 2010 von uns 73 Personen unterstützt und insgesamt 107 Gespräche geführt. Die in der Statistik erfassten Beratungen sind ausschließlich die Einzelberatungen zu vereinbarten Terminen. Daneben finden spontane Beratungen während der Öffnungszeiten statt, die hier nicht abgebildet sind. Beratungen im Zusammenhang mit Krisen stellen einen Schwerpunkt in der Arbeit unserer Kontaktstelle dar. Obiges Diagramm zeigt die Anteile der einzelnen Bereiche.

Beratung per E-Mail

Jede Mitarbeiterin und jeder Mitarbeiter des Netzwerk Selbsthilfe hat eine Email- Adresse, zu der sie/er vom Arbeitsplatz Zugang hat. Post an die zentrale Email-Adresse info@netzwerk-selbsthilfe.com wird zu allen EntscheidungsträgerInnen geleitet, so dass gewährleistet ist, dass diese über wichtige Nachrichten informiert sind.

Wie schon in den vergangenen Jahren erreichten uns viele Anfragen nach Selbsthilfegruppen, aber auch Hilferufe in schwierigen Lebenssituationen auf diesem Wege. Ohne großen Kosten- und Zeitaufwand wird diese Möglichkeit von zeitlich oder berufstätig stark eingebundenen Personen, sowie von Menschen mit eingeschränkter Mobilität genutzt. Angesichts der Anonymität kann eine Anfrage per Mail die Schwelle von Scham, sozialen Hemmungen und Hürden verkleinern.

Konstant geblieben zum Vorjahr ist die geographische Verteilung. Etwa 30 % der Mail-Anfragen kommen aus dem ganzen Bundesgebiet, die anderen 70 % aus Bremen.

Ca. 60 % aller Anfragen beziehen sich auf kurze Informationen zu Krankheitsbildern oder Selbsthilfegruppen. Die verbleibenden 40 % Anfragen sind als Hilferufe in kritischen Situationen zu werten. Hier ist eine gute Recherche und der Aufbau eines verbindlichen Kontaktes zu den Anfragenden unabdingbar, um eine Beurteilung der Situation und Vermittlung sicherzustellen. Eine Mail-Antwort unsererseits mit der Bitte, sich telefonisch an uns zu wenden, weil wir das Gefühl haben, auf die Anfrage so nicht adäquat antworten zu können und möglicherweise im Gespräch miteinander Lösungsmöglichkeiten finden zu können, wird fast immer angenommen.

Geschlechtersensible Aspekte in der Selbsthilfe

Es ist für uns eine Selbstverständlichkeit, auf die unterschiedlichen Bedürfnisse und die unterschiedlichen Fähigkeiten von Frauen und Männern zu achten, um eine gleichberechtigte Teilhabe in der Selbsthilfegruppe, in der Moderation, in der Verteilung von Verantwortung und auch in der Öffentlichkeitsarbeit anzustreben.

Didaktische Hilfen - gerade in Gruppen - können Regeln sein wie z.B. Redezeitbeschränkung, ausreden lassen, Umgang mit Kritik und Störungen, um stille TeilnehmerInnen einzubeziehen und Vielredenden Aufmerksamkeit zu entziehen. Auch die Umsetzung geschlechtergerechter Sprache hilft, weibliche und männliche Realität wahrzunehmen und für subtile Diskriminierung zu sensibilisieren.

In Einzelgesprächen und Gruppensitzungen versuchen wir, wenn das Geschlechtsrollenverständnis mit einem Konflikt oder Problem verwoben ist, dies zu thematisieren, um das Schwächere zu stärken und so einen Ausgleich zu schaffen.

In der Vermittlung können wir auf geschlechtsspezifische Angebote insbesondere in dem Bereich der psychischen Erkrankungen und Sucht zurückgreifen.

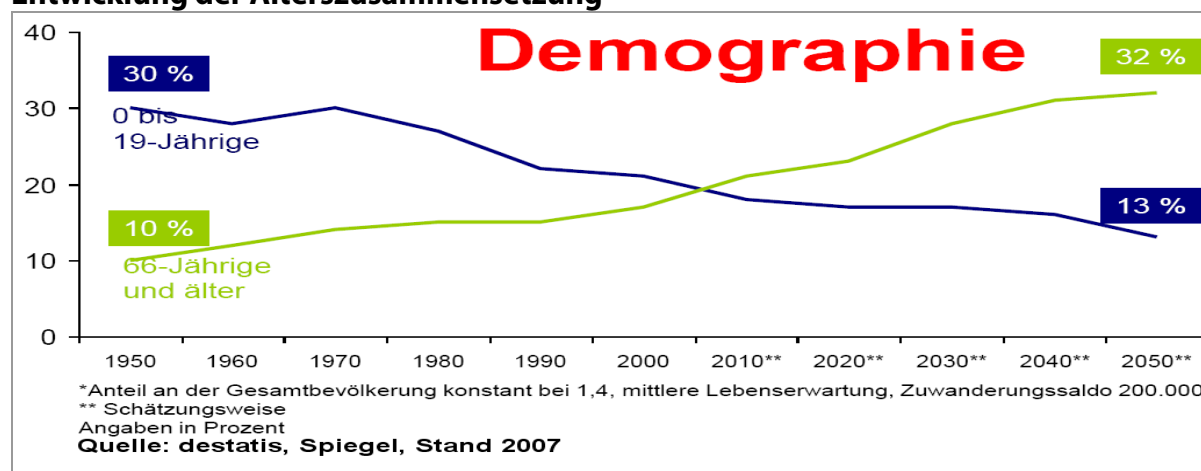
Das Netzwerk Selbsthilfe setzt sich zusammen aus einem gemischtgeschlechtlichen Team und stellt somit das Angebot gleichgeschlechtlicher Berater/ Beraterinnen sicher.

Auch bei der Standortfrage hat das Netzwerk Selbsthilfe mit einbezogen, dass die Erreichbarkeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln an einer belebten Haltestelle sicher und angstfrei ermöglicht wird.

Selbsthilfe als Partner im Pflegebereich

Der Unterstützungsbedarf pflegender Angehöriger ist in den letzten Jahren verstärkt thematisiert worden. Bereits im Bremischen Ausführungsgesetz zum Pflegeversicherungsgesetz wurde auch die Bedeutung von Selbsthilfeangeboten dabei ausdrücklich anerkannt.

Entwicklung der Alterszusammensetzung



Netzwerk Selbsthilfe hat daraufhin ein Projekt initiiert und noch 2009 eine erste Gruppengründung begleitet. Die weiteren Erfahrungen in dieser Gruppe bestätigten jedoch insbesondere die Schwierigkeiten pflegender Angehöriger, solche Hilfsangebote wahrzunehmen.

Obwohl es gelungen war, einen ausreichend großen Kreis Interessierter anzusprechen, waren zu den Gruppenterminen nur wenige Angehörige anwesend. Das Finden gemeinsamer Zeitfenster gestaltete sich für diese Zielgruppe außergewöhnlich schwierig. Die bei den Treffen Anwesenden bestätigten einerseits ihren großen Bedarf an Austausch, Gespräch, eigenen Sozialkontakten aber auch Beratung.

Trotz dieses artikulierten Bedarfes und positiver Einschätzungen der Gruppentreffen gelang es den Pflegenden nicht, die Treffen kontinuierlich in Ihren Alltag zu integrieren.

Aus dem Scheitern dieses ersten Gründungsversuches zog das Netzwerk insbesondere das Fazit, dass für pflegende Angehörige ein höheres Maß an Begleitung erforderlich ist, als für Gruppengründungen üblich. Insbesondere begleitende (Einzel-) Beratung ergänzt nun das Angebot. Zugleich bemüht sich das Netzwerk, alltagspraktische Hilfen zu vermitteln, die den Pflegenden ermöglichen, sich guten Gewissens die Zeit für die Gruppentreffen zu nehmen. Hier bietet sich z.B. der Besuch Ehrenamtlicher aus dem Projekt „Zeit schenken“ während dieser Zeit an.

Eine zweite Gruppengründung in 2010 ist daraufhin erfolgreich verlaufen. Die bisher ausschließlich aus Frauen bestehende Gruppe trifft sich regelmäßig und in ersten Fällen bereits über die Gruppentermine hinaus auch privat.

Wir werden eine Veranstaltungsreihe zur Initiierung von Gruppengründungen in verschiedenen Settings und Stadtteilen durchführen. Einen entsprechenden Förderantrag haben wir noch im Jahr 2010 gestellt und er wurde gegen Ende des Jahres positiv beschieden. Diese Veranstaltungen werden mit thematischen Schwerpunkten versehen werden, z.B. Einstufung nach Pflegestufen, Übergang von häuslicher Pflege ins Heim, Vereinbarkeit von Pflege und Beruf. Darin eingebunden wird es einen Informationsblock über die Möglichkeiten einer Gruppengründung für Pflegende Angehörige geben.

Ein weiterer Schwerpunkt in der aufsuchenden Arbeit mit pflegenden Angehörigen soll in der engen Verknüpfung zu betrieblicher Sozialberatung angestrebt werden. Die betriebliche Sozialberatung wird sich verstärkt dem Thema Vereinbarkeit von Beruf und Pflege und den damit verbundenen Auswirkungen auf die MitarbeiterInnen stellen müssen. Hier sehen wir Möglichkeiten, über Selbsthilfepotentiale und Unterstützungsmöglichkeiten zu informieren und gegebenenfalls Gruppengründungen im Bereich „Pflegende Angehörige“ zu initiieren und zu begleiten.

Um in dieser schwer erreichbaren Zielgruppe Selbsthilfe dauerhaft zu verankern, hat das Netzwerk in 2010 die Öffentlichkeitsarbeit weiter forciert. So wurden an alle Hausärzte und Kirchengemeinden in Bremen unsere Flyer mit der Bitte um Auslage verschickt. In Kooperation mit dem Gesundheitsamt Bremen und dem Bremerhavener Topf haben wir einen gemeinsamen Flyer konzipiert und in der Fläche über das Bundesland Bremen verteilt.

Neben den gesetzlichen Krankenversicherungen bieten seit 2008 auch die Privaten Krankenversicherungen über eine gemeinsame Initiative Pflegeberatungsleistungen an. In Köln sitzt die Zentrale „COMPASS Private Pflegeberatung GmbH“. Daneben gibt es über die Republik verteilt noch mehrere Regionalbüros, so unter anderem in Hamburg. Hier haben wir Kooperationsbezüge aufgebaut und vor Ort einen Vortrag über unsere Angebote präsentiert.

Angestrebt sind weitere Gruppengründungen, insbesondere an dezentralen Orten, die den Teilnehmenden fußläufige Erreichbarkeit ermöglichen und damit den Zeitaufwand – die Haupthürde für eine Teilnahme – reduzieren. Nach der umfangreichen Information der Fachöffentlichkeit erfährt Netzwerk Selbsthilfe dabei inzwischen große Unterstützung durch Ärzte, Pflegedienste und andere im Pflegebereich tätige.

Entwicklung der Beratungsdatenbank und des Online-Angebots

Im Bereich EDV/ Internet gab es im Berichtsjahr keine tiefgreifenden Änderungen. Das inzwischen in die Jahre gekommene, auf einer MS-Access-Datenbank basierende System des Selbsthilfe-Wegweisers stößt an seine Grenzen. Eine Umstellung auf ein zeitgemäßes internetbasiertes Datenbank-System mit erweiterten Suchmöglichkeiten wäre erstrebenswert. Auch im Hinblick auf die Barrierefreiheit gibt es mittlerweile neue Richtlinien, die Nachbesserungen an der Webseite empfehlenswert machen.

Ein neues Datenbanksystem würde auch die interne Suche für MitarbeiterInnen des Netzwerkes komfortabler gestalten.

Bereits realisiert werden konnte eine kleine Verbesserung für externe Einsätze. Während bisher für den Dienst außer Haus eine sehr störanfällige externe Festplatte benutzt wurde, haben die MitarbeiterInnen des Netzwerkes nun einen passwortgeschützten Zugang zum Internet-Wegweiser, mit dessen Hilfe auch die Datensätze aufgerufen werden können, die für Besucher nicht freigeschaltet sind.

Anfang Dezember 2010 enthielt der interne Selbsthilfe-Wegweiser 518 Angebote, von denen 289 für die Veröffentlichung im Internet freigeschaltet waren. Die Pflege und Aktualisierung dieser Daten bedeutet einen recht großen Aufwand.

Der Internet- Wegweiser hatte im November 2010 über 24.000 Besucher mit 68.000 Seitenzugriffen.

Antragsberatung und Mittelakquise

Finanzierungsfragen sind ein häufiges Thema in Vereins- oder sonstigen Beratungen des Netzwerkes. Wir geben zunächst einen Überblick verschiedener Optionen und beraten dann zu den geeignet erscheinenden intensiv.

In 2010 haben von insgesamt 60 beratenen Vereinen und Selbsthilfegruppen 13 speziell unser Know How in diesem Bereich in Anspruch genommen.

Öffentliche Zuwendungen

Die Förderung der Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen wird im Bundesland Bremen durch unterschiedliche Programme und durch die Förderung der Krankenkassen gewährleistet. Das Netzwerk Selbsthilfe informiert hierzu von der Beantragung bis zur Abwicklung. Die Antragsberatung umfasst:

- Bedarfsklärung
- Unterstützung bei der Entwicklung von Konzepten
- Information zum Antragsverfahren
- Kostenkalkulationen
- Laufende Begleitung bei der Beantragung

Über die Beantragung hinaus unterstützt das Netzwerk Selbsthilfe insbesondere kleine Gruppen bei der Abrechnung von öffentlichen Zuschüssen. Die Beratung wird den jeweiligen Gruppenbedürfnissen entsprechend angepasst.

Dazu gehören beispielsweise:

- Der Umgang mit Belegen
- Beratung zur Führung von Kassenbüchern
- Klärung der Zuwendungsarten
- Aufstellung der Kosten entsprechend der Zuwendung
- Unterstützung bei der Entwicklung von Sachberichten

Arbeitsmarktpolitische Instrumente in Form von ABM, Eingliederungszuschüssen, Entgeltvariante und Integrationsjobs sind in den letzten Jahren stark zurückgefahren worden. Insbesondere kleine Träger können auf diesem Wege kaum noch zusätzliche Personalkapazitäten erschließen. Deshalb nimmt dieser Beratungsbereich nur noch einen geringen Raum ein.

Private Förderung

Mit rückläufigen öffentlichen Zuschüssen/ Mitteln gewinnen private Förderungen, hauptsächlich Spenden und Sponsoring, für gemeinnützige Handlungsfelder weiter an Bedeutung. Diese Mittel unterliegen jedoch einer anderen Vergabelogik als öffentliche. Sie müssen meist vorhabenbezogen eingeworben werden, bleiben eng befristet und die Zwecke müssen mit den Zielen der Mittelgeber öffentlichkeitswirksam korrespondieren.

Andererseits gelten bestimmte Beschränkungen öffentlicher Mittelgeber bei privaten nicht, so dass z.B. Stiftungen auch Personalmittel bereit stellen, wo öffentliche Förderungen auf Sachmittel beschränkt bleiben. Diese können wiederum als „Eigenmittel“ ermöglichen, öffentliche Förderungen zu beantragen, die einen Eigenfinanzierungsanteil voraussetzen.

Zum generellen Verständnis dieser Möglichkeiten bietet Netzwerk Selbsthilfe regelmäßig Fortbildungen an (in 2010: „Einwerbung von Spenden für Selbsthilfegruppen und Initiativen“).

Als Kooperationspartner haben wir außerdem beim 5. Bremer Fundraisingtag den Workshop „Stiftungsfundraising“ durchgeführt.

Bei einer Tagung für Lehrkräfte an Grundschulen hat ein Referent des Netzwerks den „Fundraising-Kreislauf“ vorgestellt. Die Tagung von Universität Bremen und dem Institut für Präventionsforschung und Sozialmedizin hat vermittelt, wie Spenden und Sponsoring für Gesundheitsförderung an Grundschulen genutzt werden können.

Vereine oder Initiativen, die ein konkretes Akquise-Anliegen haben, berät Netzwerk Selbsthilfe individuell. Diese Beratungsprozesse gestalten sich sehr unterschiedlich. Essentiell sind:

- Eine klare Vorstellung des Aufwandes zu entwickeln, den Mitteleinwerbung voraussetzt
- Geeignete Ansprechpartner zu eruiieren
- Eine den Intentionen des Sponsors oder Spenders entsprechende Ansprache

Mitgliederwerbung

Wesentliche, aber häufig wenig beachtete Einnahmequelle von Vereinen sind die Mitgliedsbeiträge. Neue (auch Förder-) Mitglieder für einen Verein zu werben sichert eine dauerhafte Finanzierung. Netzwerk Selbsthilfe unterstützt Vereine auch hierbei. Wir bera-

ten beim Erstellen eines konkreten Ablaufplans für die Einwerbung neuer Mitglieder und dessen Grundlagen:

- Organisationsanalyse
- Mitgliederanalyse
- Definition der zu erreichenden Ziele
- Festlegen der Zielgruppen

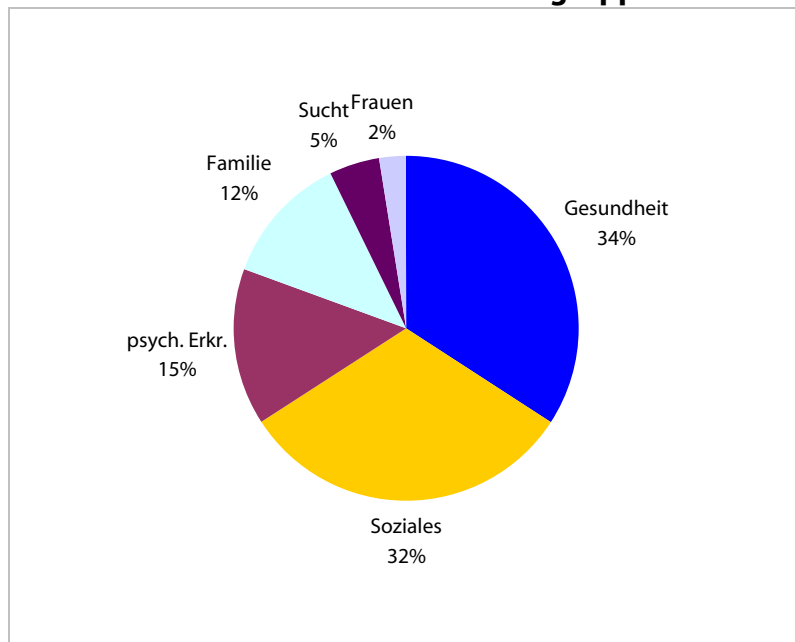
Als Fazit unserer Beratungstätigkeit bestätigt sich auch 2010, dass der Aufwand für Mittelakquise häufig unterschätzt wird und eine gründliche konzeptionelle Begleitung Voraussetzung für Erfolge ist.

Struktur- und Krisenberatung bei Vereinen und Selbsthilfegruppen

Das Spektrum der Struktur- und Krisenberatung umfasst ganz unterschiedliche Bereiche. Oft können neue Vorhaben nicht aus eigener Kraft umgesetzt werden oder erscheinen zunächst zu aufwändig. Bestehende Gruppen und Vereine haben die Möglichkeit, neue Vorhaben gemeinsam mit dem Netzwerk Selbsthilfe zu planen, finanziell zu kalkulieren und in die bestehenden Strukturen der Vereine einzubinden. Folgende Fragestellungen sind hier immer wieder Gegenstand der Beratungen:

- Wie kann ein Zeitplan für das Projekt erstellt werden
- Wie können ehrenamtliche und hauptamtliche Akteure sich gegenseitig stützen
- Wie können Konzepte von allen Beteiligten gemeinsam verfolgt werden
- Wie können die Ideen auf ihre Chance zur Umsetzung überprüft werden
- Wie können wertschätzende Kommunikationsstrukturen aufgebaut werden

Die beratenen Vereine und Selbsthilfegruppen kamen aus den Bereichen



Neben diesen Themen stellen Konflikte in Teams einen Schwerpunkt in diesem Beratungsfeld. Sie lassen sich nicht immer intern auflösen. Vorrangig entwickeln wir in Beratungen gemeinsam mit den Teams Lösungswege. Aufgrund der langjährigen Kooperationsbezüge

von zumeist fast 20 Jahren zu den unterschiedlichen Organisationen besteht zum Netzwerk Selbsthilfe ein großes Vertrauen, sich in einer Krise beraten zu lassen.

Auf der Suche nach Lösungen werden in der Krisenberatung immer wieder Anteile der Beratung im Organisationsbereich berührt, so dass hier eine scharfe Trennung nicht vollzogen werden kann.

Die Krisenberatung ist nicht kostenpflichtig und wird als niedrighschwelliges Angebot rege genutzt.

Die Zusammenarbeit zwischen ehrenamtlich und hauptamtlich Beschäftigten führt auch in Vereinen immer wieder zu Problemen. Durch unsere Beratungen konnten wir hier neue Strukturen schaffen und das Miteinander sinnvoll gestalten.

Krisen mit einzelnen TeilnehmerInnen in Selbsthilfegruppen sind auch deshalb extrem belastend, weil zu der eigenen Betroffenheit die Unsicherheit in Bezug auf Abgrenzungen hinzukommt. Netzwerk Selbsthilfe übernimmt in diesen Situationen die Moderation der Gruppentreffen und erarbeitet mit der gesamten Gruppe eine Lösung.

In 2010 wurden von uns 34 Vereine und 26 Selbsthilfegruppen in 174 Beratungseinheiten unterstützt.

Fortbildungen

Angebote für Vereine und Selbsthilfegruppen

Wir bieten sowohl für Vereine als auch Selbsthilfegruppen zu unterschiedlichen Themenblöcken Fortbildungsveranstaltungen an. Dabei orientieren wir uns an den Wünschen und Vorstellungen der Vereine und Selbsthilfegruppen. Dazu nutzen wir die Treffen des Projekterates, des Selbsthilferings Bremen und des Projekteplenums. Darüber hinaus konzipieren wir als Netzwerk Selbsthilfe Fortbildungsmodul, von denen wir überzeugt sind, dass sie für die angesprochenen Zielgruppen wichtig sind.

Im Rahmen der Reihe „Fortbildungen für Projekte“ wurden die Fortbildungen:

- Beraten – nicht immer einfach... Und dann läuft es doch. Eine praktische Vertiefung
- Kommunikation durch Sprache ist doch so einfach, oder nicht?
- Computer und Daten – sicher für Vereine
- Arbeitsorganisation: So viel Arbeit und wo bleibe ich dabei?

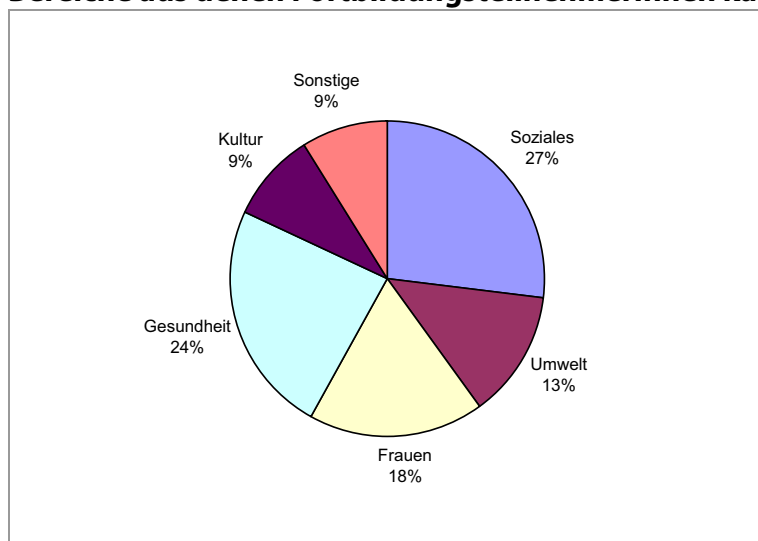
angeboten. Alle Fortbildungen konnten durchgeführt werden.

Im Rahmen des Programms „Freiwilligendienste aller Generationen“ des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend gab es zwei spezielle Fortbildungsveranstaltungen für ehrenamtliche Vorstände. Wenn die Programmvorgaben erfüllt wurden, konnte hier ein Fortbildungszuschuss beantragt werden. In den Fortbildungsmodulen ging es um:

- Rechtliche Rahmenvorgaben im Verein
- Finanzen und Steuern

Beide Veranstaltungen waren sehr gut besucht und werden im nächsten Jahr erneut angeboten.

Bereiche aus denen FortbildungsteilnehmerInnen kamen

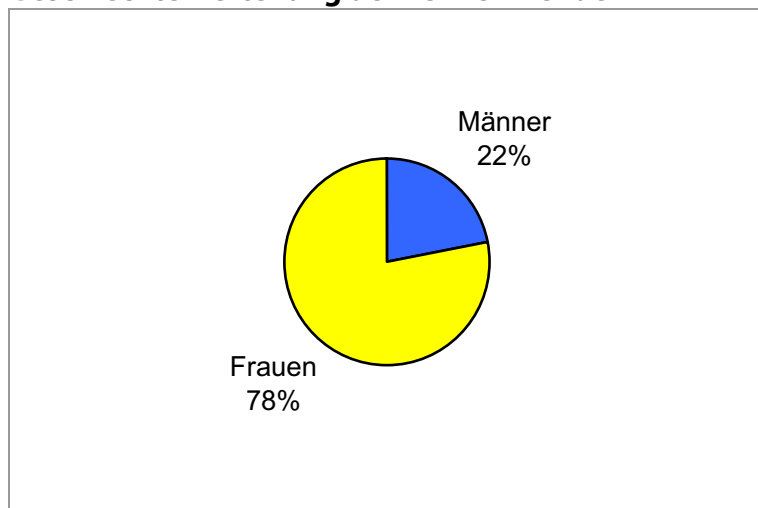


Das Netzwerk Selbsthilfe bietet für Selbsthilfegruppen darüber hinaus noch spezielle Fortbildungen an, die überwiegend von den eigenen MitarbeiterInnen durchgeführt werden. Die Form variiert dabei. Im Jahr 2010 wurden wieder kurze Fortbildungsimpulse im Rahmen des Selbsthilferings Bremen vermittelt. Dazu mehr weiter unten unter dem Punkt Selbsthilfering Bremen.

Als Abendveranstaltung haben wir erneut eine Fortbildung zu Beantragung und Abrechnung von Selbsthilfemitteln und Krankenkassenmitteln durchgeführt

Als weitere Möglichkeit bieten wir im Selbsthilfebereich Veranstaltungen an, die - über mehrere Abende verteilt - Themen zu ganz speziellen Bereichen behandeln. Im Jahr 2010 war es die Veranstaltung „Einwerbung von Spenden“.

Geschlechterverteilung der Teilnehmenden



Die jahrelang bewährte Kooperation im Fortbildungsbereich mit dem Paritätischen Bildungswerk haben wir fortgesetzt. Aus der gemeinsamen Planung und Auswertung resultiert ein gut angenommenes vielfältiges Programm.

Bürgerschaftliches Engagement – Aktivitäten von Netzwerk Selbsthilfe

Runder Tisch Ehrenamt im Sozialbereich

Am Runden Tisch beteiligt sich Netzwerk Selbsthilfe neben Wohlfahrtsverbänden, Freiwilligenagentur und Bürgerstiftung an der gemeinsamen „Engagementförderung“.

Federführend ist das „Referat Bürgerengagement, Freiwilligenarbeit, Selbsthilfe, Fundraising und Sponsoring“ bei der Senatorin für Arbeit, Frauen, Gesundheit, Jugend und Soziales.

Schwerpunkt des Arbeitskreises ist die Abstimmung und gemeinsame Durchführung von, Vorträgen, Wettbewerben und Veranstaltungen wie etwa Aktivoli oder dem Fachtag Freiwilligenkoordination.

In 2010 waren inhaltliche Schwerpunkte die Entwicklung der Freiwilligendienste, die „nationale Engagementstrategie“ sowie die Bremer Auswertung des Freiwilligensurvey.

Für 2011 plant der Runde Tisch u.a.

- VertreterInnen anderer Ressorts/ Engagementfelder einzuladen, um die Gründung eines „Landesnetzwerks Bürgerschaftliches Engagement“ anzuregen;
- in einem Stadtteil exemplarisch die Aufstellung eines Bremer „Engagementkatasters“;
- eine Fachveranstaltung zur „Monetarisierung des Ehrenamts“

Die Treffen finden ca. sechs Mal im Jahr statt.

Bremer Initiative Aktive Bürgerstadt (BIAB)

Unter Federführung von Arbeitnehmerkammer und Bürgerstiftung Bremen kommen in der BIAB seit 2003 Vertreter zivilgesellschaftlicher Akteure sowie aus Wissenschaft und Verwaltung zusammen, deren Anliegen die Entwicklung Bremens hin zur „Aktiven Bürgerstadt“ ist. In diesem Plenum wirkt auch Netzwerk Selbsthilfe aktiv mit.

In 2010 hat die BIAB im Anschluss an die Erstellung des ersten Bremer Bürgergutachtens („Huckelriede – unsere Zukunft“) besonders die Beteiligung in Stadtteilen thematisiert und den Kontakt zu Quartiersmanagern intensiviert.

Außerdem wurde bei der Bürgerschaft die Petition „Bürgerbeteiligung als Planungsgrundsatz“ eingereicht.

Das BIAB-Plenum tritt nach Bedarf ca. 4-6 mal jährlich zusammen.

Aktivoli

Unter der Schirmherrschaft von Bremens Sozialsenatorin Ingelore Rosenkötter fand zum zweiten Mal am 31. Januar 2010 „Aktivoli – Die Bremer Freiwilligenbörse“ statt. Eine bunte Mischung von über fünfzig Vereinen und Organisationen haben ihre Engagementangebote präsentiert.

Den Besucherinnen und Besuchern der Börse wurde in der attraktiven Atmosphäre des Bremer Rathauses Lust auf die Aufnahme einer ehrenamtlichen Tätigkeit gemacht. 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. Die Angebote von Netzwerk Selbsthilfe für eine freiwillige Mitarbeit bzw. ehrenamtliche Tätigkeit bezogen sich auf die Bremer Vermittlungsbörse für Pflegebeistand („Zeit schenken“) und das Projekt Migration und Selbsthilfe.

Netzwerk Selbsthilfe war auch dieses Jahr wieder Mitglied in der Steuerungsgruppe und in der Arbeitsgruppe Öffentlichkeitsarbeit und aktiv an der Planung und Organisation der Veranstaltung beteiligt. Zur Veranstaltungsvorbereitung fanden mehrere Treffen der Steuerungsgruppe und der AG Öffentlichkeitsarbeit statt, sowie eine Auftaktveranstaltung und zwei Plenumsitzungen mit den Ausstellern.

Freiwilligendienste aller Generationen (FDaG)



Im Rahmen des Programms „Alter schafft Neues“ fördert das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend von 2009-2011 46 sog. „Leuchtturmprojekte“ des Freiwilligendienstes aller Generationen sowie „Mobile Teams“, die regional zum Dienstformat und Qualifizierungsmaßnahmen beraten.

Netzwerk Selbsthilfe organisiert mit „Zeit schenken – Pflegebeistand zu Hause“ einen der zwei Leuchttürme im Land Bremen und mit der „Virtuellen Freiwilligen Akademie“ einen Service im Qualifizierungsbereich.

Details zum Programm: <http://www.freiwilligendienste-aller-generationen.de/>

Die Zukunft der Freiwilligendienste ist derzeit Gegenstand mehrerer Gesetzgebungsverfahren. Ende 2010 hat die Bundesregierung – einhergehend mit der Aussetzung von Wehr- und Zivildienst - den „Entwurf eines Gesetzes zur Einführung eines Bundesfreiwilligendienstes“ vorgelegt. Angekündigt ist außerdem ein „Freiwilligendienstestatusgesetz“, in dem sämtliche Formate verschiedener Freiwilligendienste geregelt werden. Im Dezember 2010 hat das BMFSFJ in Beantwortung einer parlamentarischen Anfrage angekündigt, dass ev. Bestandteile der FDaG dauerhaft gefördert werden sollen. Genannt werden die Mobile Teams und die Qualifizierung Freiwilliger. Konkretisierungen werden voraussichtlich im Freiwilligendienstestatusgesetz erfolgen.

Zeit schenken – Pflegebeistand zu Hause

2010 wurde das zweite Projektjahr realisiert. Das Projekt erhält im Rahmen des Freiwilligendienstes aller Generationen vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend für insgesamt drei Jahre eine Förderung von 50.000 € p.a.

„Zeit schenken“ vermittelt zwischen Menschen, die sich in einer Pflegesituation zu Hause befinden und freiwillig Engagierten, die diesen Menschen ihre Zeit schenken möchten. Es geht dabei nicht um Pflege oder Dienstleistungen im Haushalt, sondern um gemeinsame Freizeitaktivitäten, um mehr Abwechslung und um Austausch mit anderen Menschen.

Der Erstkontakt zwischen Freiwilligen und Betroffenen wird grundsätzlich von uns begleitet. Die anschließenden Besuche finden nach Absprache der beiden Parteien in der Regel bei dem Betroffenen zu Hause statt. Falls die Mobilität es erlaubt, sind auch Spaziergänge oder Ausflüge möglich. Zielgruppen sind sowohl ältere Menschen, die durch den zusätzlichen Beistand neben der häuslichen Pflege wohlbehaltener im eigenen Zuhause verweilen können, als auch jüngere Menschen, die durch Krankheit oder Unfall beeinträchtigt sind.

Die freiwillig Engagierten, die sich aus allen Altersgruppen und Kulturkreisen rekrutieren können, sollen vorrangig in den eigenen Stadtteilen ihre Einsatzorte finden. Wir sprechen dabei sehr gezielt Menschen in unterschiedlichsten Lebensphasen und Lebenssituationen an, damit Synergieeffekte und neues Verständnis und Wertschätzung über Generationen hinaus entstehen. Vor dem ersten Einsatz werden die freiwillig Engagierten an zwei Tagen geschult. Danach koordiniert Netzwerk Selbsthilfe die Vermittlungen und unterstützt das Engagement durch eine regelmäßige Begleitung und fortlaufend monatlich stattfindende Gesprächsgruppen. Angestrebt werden dabei generationsübergreifende Kontakte und ein freundliches Miteinander aller Beteiligten.

Dieses Engagementangebot ist angewiesen auf die beiderseitige Bereitschaft zum Geben und Nehmen. Auf die Bereitschaft sich einzulassen auf eine verlässliche Beziehung, die von gegenseitiger Sympathie und Wertschätzung geprägt sein soll. Als vom Bund gefördertes Leuchtturmprojekt soll es Vorbild für andere Bundesländer sein und lässt sich durch seine niedrigschwellige Angebotsstruktur auch leicht auf andere Regionen und Standorte übertragen.

Durchführung:

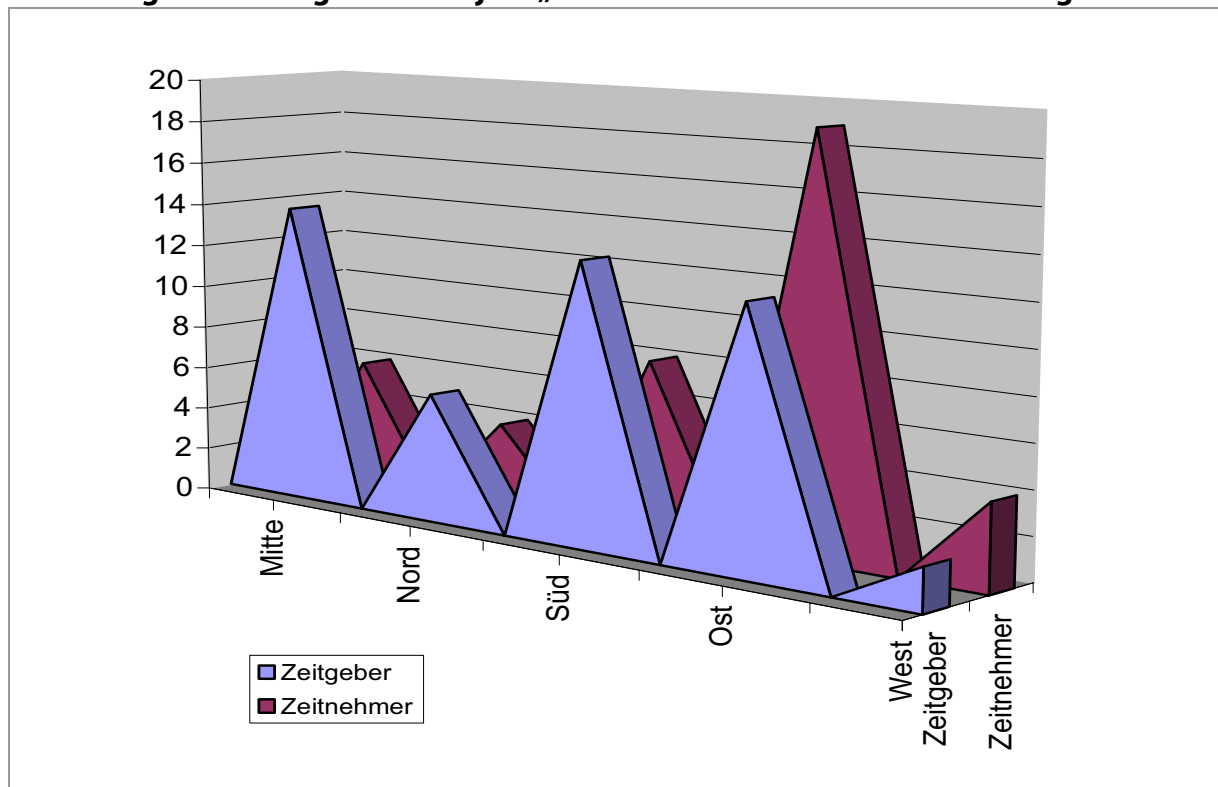
Nach dem erfolgreichen Anlaufen im ersten Projektjahr 2009, ging es in 2010 vor allem um eine kontinuierliche Weiterentwicklung, um die Gewinnung weiterer Beteiligter und um eine Verstetigung des Angebotes.

Im Januar sind wir mit einer zweitägigen Einführungsveranstaltung in Bremerhaven gestartet, wo wir zusammen mit dem damaligen Kooperationspartner „Selbsthilfe Bremerhavener Topf e.V.“ mehrere neue Interessentinnen und Interessenten für die Tätigkeit als Zeitschenker bzw. Zeitschenkerin gewinnen konnten. Für die Akquise weiterer freiwillig Engagierter in Bremen wurden ebenfalls Schulungsdurchgänge durchgeführt. Zwei Tage á 6 Unterrichtsstunden im Februar und ein weiterer zweitägiger Durchgang Ende September/ Anfang Oktober.

Insgesamt konnten in Bremen 27 neue Zeitschenkerinnen und Zeitschenker gewonnen werden, wobei bereits 5 aus unterschiedlichsten Gründen wieder ausgeschieden sind. In Bremerhaven blieben von 11 InteressentInnen 5 Personen übrig, die regelmäßig Besuche durchführten.

Die bestehenden Verbindungen funktionieren nach wie vor sehr gut und alle Beteiligten erleben die „Zeitgeschenke“ als echte Zugewinne. In den zwei installierten Gesprächskreisen (1x am Freitagvormittag und 1x am späten Mittwochnachmittag) erhalten wir regelmäßig positive Rückmeldungen. Zwischen den Engagierten sind über das Projekt hinaus persönliche Beziehungen entstanden. Allen Beteiligten steht das Netzwerk jederzeit bei Fragen, Problemen oder Krisen als Ansprechpartner zur Verfügung. Bei der Begleitung der Erstkontakte klären wir bei Bedarf auch Fragen zur Pflegeversicherung oder etwaige andere Belange.

Verteilung der Beteiligten im Projekt „Zeit schenken“ in den Bremer Stadtgebieten



Akquise und Marketing:

Die Engagierten melden sich in erster Linie nach Ankündigungen der Einführungsveranstaltungen in der Tagespresse (Weser-Kurier, Nordsee Zeitung) oder in den Wochenzeitungen (Bremer Anzeiger, Das BLV, Weser Report). Zwischendurch kommen aber auch immer wieder Engagementnachfragen aufgrund unseres Flyers oder der geschalteten Zeit-schenken-Anzeigen.

In 2010 konnten wir auf diese Weise 13 mal über die Presse auf das Projekt aufmerksam machen.

Weitere Marketingmaßnahmen:

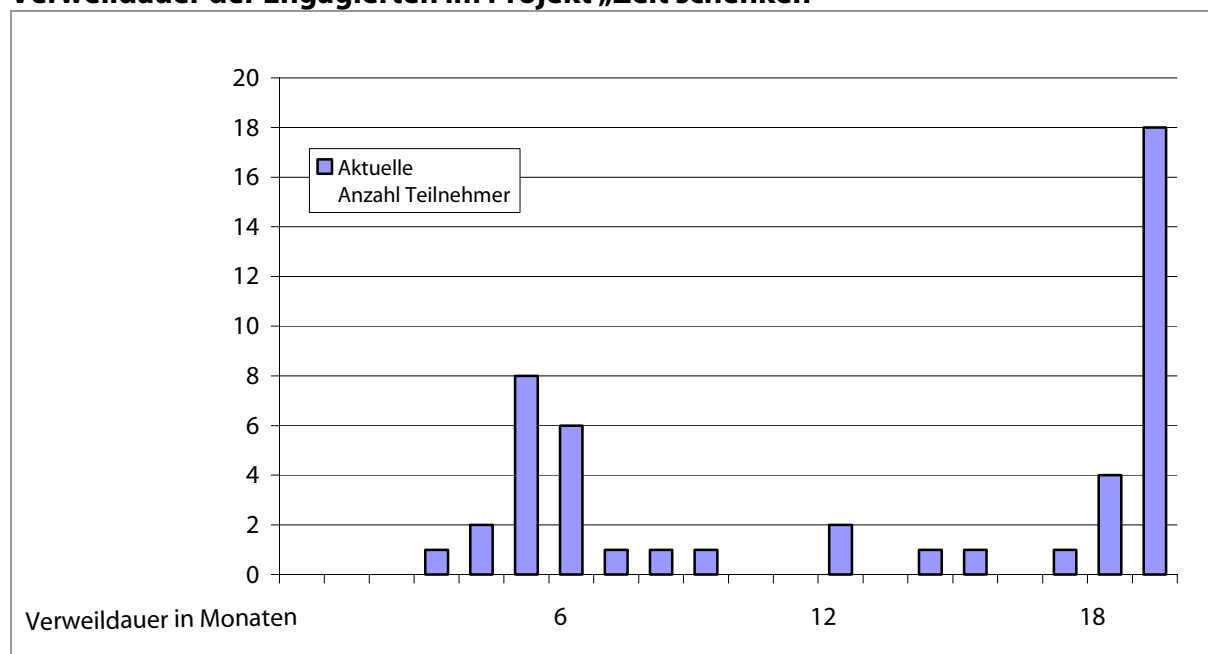
- Projektpräsentation auf der Bremer Freiwilligenbörse Aktivoli am 31.01.2010
- Projektpräsentation in Bremerhaven am 19. April (Einladung durch den Magistrat)
- Zeit-schenken-Unicards auf der HanseLife vom 11.-19. 09. 2010
- Beitrag in der WESERZEIT beim Regionalsender center.tv vom 26.10.2010
- Aufkleber Zeit schenken

Für die Akquise der Betroffenen ist zusätzlich eine andere Art von Marketing bzw. Vernetzung angezeigt. In vielen Fällen kommen die Anfragen nicht von den Betroffenen selbst, sondern über Angehörige oder Dienstleister, Seelsorger oder anderen Institutionen aus dem Gesundheitsbereich.

Gezielte Maßnahmen zur Information von Betroffenen:

- Flyer-Verschickung an
 - alle Bremer Hausärzte
 - alle Bremer Kirchengemeinden
 - alle Bremer Pflegedienste und die Sozialdienste der Krankenhäuser (in 2009)
- Ständige persönliche Vertretung und Projektpräsentation in den zwei Pflegestützpunkten Bremen Vahr und Bremen Nord (immer Freitags im Wechsel)
- Informelle Gespräche mit dem Bremer Hausärzterverband
- Projektpräsentation vor rund 30 Vertreterinnen und Vertretern der Fachgruppe Soziale Dienste am 23.06.2010

Verweildauer der Engagierten im Projekt „Zeit schenken“



Anerkennungsmaßnahmen / Qualifizierung

Ein wichtiges Element in der Freiwilligenkoordination sind Maßnahmen der Anerkennung und Gesten der Wertschätzung.

Am 26. Juni haben wir mit den freiwillig Engagierten einen Ausflug nach Bad Zwischenahn unternommen. Neben einem Besuch im „Park der Gärten“ und einer Bootsfahrt auf die andere Uferseite gab es abschließend eine Kaffee- und Kuchentafel bei strahlendem Sommerwetter. Auch unser Weihnachtsevent am 7. Dezember, ein „Swingin´ Christmas Dinner“ im Alten Fundamt, ist bei den freiwillig Engagierten sehr gut angekommen.

Im Sinne von, „kleine Geschenke erhalten die Freundschaft“ haben wir ein aussagekräftiges Präsent entwickelt, welches alle Projektbeteiligten in 2011 zum Geburtstag erhalten werden. Damit die Überraschung nicht verloren geht, berichten wir erst im Jahresbericht 2011 über Einzelheiten.

Auch die regelmäßigen Kartengrüße anlässlich der Sommerferien und zu Weihnachten an alle Projektbeteiligten sind ein wichtiges Element zum einen als Zeichen der Wertschätzung und zum anderen für die Kontaktpflege. Die freiwillig Engagierten erhalten damit jeweils einen Bildungsgutschein von der Bremer Volkshochschule, den sie themenunabhängig, je nach Belieben einlösen können.

Kooperation Bremerhaven

Unser Kooperationspartner „Selbsthilfe Bremerhavener Topf e.V.“ ist im September von der Aufgabe, einen Zeit-schenken-Besuchsdienst in Bremerhaven zu installieren, für uns unerwartet zurückgetreten.

Wir haben daraufhin einen neuen Projektpartner in Bremerhaven gesucht und im Verein „Leben mit Krebs e.V.“ einen passenden und kompetenten Umsetzer gefunden. Im Oktober wurde eine dementsprechende Vereinbarung zwischen Netzwerk und „Leben mit Krebs“ geschlossen.

Ausblick / Verstetigung durch Sponsoring

Die Etablierung des Zeit-schenken-Besuchsdienstes über den Förderzeitraum 2009-2011 hinaus ist für uns ein wichtiges Anliegen. Dafür haben wir bereits in 2010 damit begonnen eine Präsentationsmappe für die Einwerbung potentieller Sponsoren zu erstellen. In der Mappe präsentieren wir vor allem authentische Fotos von Besuchssituationen und Interviews von den Menschen im Projekt Zeit schenken. Die persönliche Geschichte und die Motivation aller Beteiligten sprechen für sich und sollen uns dabei unterstützen, bei möglichen Sponsoren eine Grundfinanzierung ab 2012 einzuwerben. Erste konkrete Gespräche werden Anfang 2011 stattfinden.

Virtuelle Freiwilligen Akademie (V*Frei*A) - Bildung für Engagierte

Die Virtuelle Freiwilligen Akademie Bremen hat in ihren ersten Betriebsjahr einen Anbieterzuwachs auf aktuell 25 (von 17) verzeichnen können. Dabei ist es gelungen,

- Erste Anbieter aus dem niedersächsischen Umland zu akquirieren
- Mit dem Bildungsprogramm des Landessportbunds einen der größten Engagementbereiche zu integrieren.

Zugleich wurde in Kooperation mit dem LSB die technische Infrastruktur der V*Frei*A ergänzt: Die Möglichkeit, Veranstaltungen von Anbietern automatisiert aus deren Datenbanken zu importieren, wurde modellhaft implementiert.

Im laufenden Betrieb haben zugleich Problembereiche Kontur gewonnen, wovon einer das erwartete Ausmaß übertrifft und konzeptionellen Handlungsbedarf impliziert: Die redaktionelle Selbstverantwortung der Anbieter für die Veranstaltungsankündigungen lässt sich schwieriger in deren Arbeitsablauf integrieren als angenommen. Für den dauerhaften Betrieb der V*Frei*A sind somit ergänzende Möglichkeiten zur (redaktionellen) Unterstützung der Anbieter zu klären.

Im ersten Betriebsjahr konnten Kontakte zu Qualifizierungsdatenbanken in anderen Bundesländern vertieft und erste konkrete Schritte zur Kooperation initiiert werden. Der gegenseitigen Werbung durch Linkpartnerschaften soll im nächsten Schritt eine Übergabe von Suchvorgängen zwischen V*Frei*A, der niedersächsischen fan und dem hamburger Q-Aktivoli folgen, die technischen Vorarbeiten sind begonnen. Benutzer können dadurch bequem eine Suchabfrage direkt auf die benachbarten Datenbanken ausdehnen, insbesondere, falls die erste Suche ergebnislos war.

Nachdem ein zufriedenstellender Grundbestand an Anbietern akquiriert werden konnte, wird im dritten und letzten Projektjahr 2011 insbesondere die Publikumswerbung intensiviert werden.

Parallel gilt nun das Augenmerk der Verstetigung der *VFreiA* über den Förderzeitraum hinaus. Dafür wurden bereits konzeptionelle Vorarbeiten geleistet, um die Rolle der *VFreiA* in den Engagementförderstrukturen Bremens jenseits der „FDaG“ zu definieren. Dabei soll die *VFreiA* über die bisherige Funktion hinaus auch als Plattform die Vernetzung der Anbieter untereinander verbessern und einen Gesamtüberblick des Angebots ermöglichen. Dadurch wird das Bildungsangebot für Ehrenamtliche weiter ausgebaut und verbessert.

Engagierte oder FreiwilligenkoordinatorInnen sind herzlich eingeladen, im wachsenden Angebot der *VFreiA* zu stöbern und gern auch Anregungen oder Wünsche zu übermitteln.

Bildungsanbieter, Vereine, Projekte oder Initiativen, die Weiterbildungen für Freiwillige durchführen, sind selbstverständlich weiterhin willkommen, das Angebot der Virtuellen Freiwilligen Akademie zu ergänzen.

In 2011 wird Netzwerk Selbsthilfe für den dauerhaften Betrieb der *VFreiA* Kooperationspartner suchen und neue Finanzierungsmöglichkeiten erschließen.

Service Bereiche

Das Netzwerk Selbsthilfe hält für kleine Dienstleistungseinrichtungen, Vereine und Selbsthilfegruppen verschiedene Serviceangebote vor. Diese sind in den Bereichen Finanzbuchhaltung, Gehaltsbuchhaltung und Organisations-/ Qualitätsmanagementberatung angesiedelt.

Finanzbuchhaltung

Netzwerk Selbsthilfe bietet für kleine Vereine eine Anlaufstelle zur Klärung von finanz- und buchhaltungstechnischen Fragen bzw. die vollständige Buchführung als Serviceleistung gegen geringfügiges Entgelt.

Wie in den letzten Jahren wurde dieser Bereich von Frau Eckermann betreut. In der Regel ist sie Mittwochs von 09.30 – 14.30 Uhr persönlich für die Träger zu erreichen. So können wir sicherstellen, dass eine zeitnahe Buchführung durchgeführt und den Vereinen durch regelmäßige Gewinn- und Verlustrechnungen ein effizientes Finanzcontrolling ermöglicht wird.

Die Kosten für die Durchführung der Buchhaltung richten sich nach dem Umfang der durchzuführenden Aufgaben.

In 2010 wurde für acht Vereine die Buchführung als Komplettservice durchgeführt und für eine Selbsthilfegruppe wurde die Abrechnung übernommen. Zusätzlich kommt es immer wieder zu Anfragen von Vereinen und Selbsthilfegruppen in Bezug auf Kassenbuchführung oder Kontenrahmenpläne.

Gehaltsbuchhaltung

Die Gehaltsbuchhaltung ist ein kostenpflichtiges Angebot des Netzwerk Selbsthilfe. Der Service kostet pro abzurechnendem Beschäftigten monatlich 15,- €. Dafür bieten wir einen kompletten Leistungskatalog an, der die

- Ermittlung von Vergütungs- und Lohnansprüchen
- An-, Um- und Abmeldung der Beschäftigten bei den Krankenkassen
- Anmeldung der Einrichtungen bei Finanzamt, Agentur für Arbeit, bag, etc.
- Berechnung der Lohn- und Kirchensteuer sowie Kammerbeiträge und Berufsgenossenschaft
- Erstellung der Lohnsteueranmeldung und Überweisungsformulare
- Fertigung von Verdienstbescheinigungen und Maßnahmeabschlussrechnung
- Bearbeitung von Lohnsteuerkarten
- Regelung bei Mutterschaft und Krankheit

umfasst.

Im Jahresdurchschnitt 2010 wurden monatlich 76 Personalabrechnungen bei 25 Einrichtungen durchgeführt.

Zu Beginn dieses Jahres wurde ein neues Verfahren mit dem Namen ELENA eingeführt, welches die Informationen zum Einkommen zur Leistungsberechnung in unserem Sozialsystem bündelt. Bisher geschah dies in Papierform, d.h. der Arbeitgeber füllte für eine Arbeitnehmerin/ einen Arbeitnehmer ein Formular aus, welches diese(r) der zuständigen Behörde übergibt. Das ELENA-Verfahren regelt die Frage, wie die beim Arbeitgeber in elektronischer Form vorliegenden Entgelt Daten der Arbeitnehmer möglichst einfach und schnell zu der jeweils berechtigten Behörde gelangen, welche diese elektronisch verarbeitet.

Unser Mitarbeiter Detlef Meier hat die Datensätze entsprechend der Vorgaben eingearbeitet und die Träger über dieses neue Programm informiert.

Organisationsberatung

Das Netzwerk Selbsthilfe ist für viele Vereine ein vertrauter Ansprechpartner in schwierigen Situationen. In der Zusammenarbeit zwischen ehrenamtlichen Vorständen und MitarbeiterInnen entstehen bei den Vereinen z.B. Fragen über:

- die Organisation der Geschäftsbereiche
- die Kommunikationsabläufe
- die Sach- und Fachkompetenzen

Durch die Implementierung neuer oder den Wegfall bestehender Arbeitsbereiche entstehen neue Strukturen und Arbeitsabläufe. Häufig geht damit eine Veränderung der Innenstruktur des Trägers einher.

Bei Problemen in diesen Feldern ist es meist erforderlich, einen längeren Beratungsprozess beim Träger durchzuführen mit dem Ziel einer Neuorganisation der Innenstruktur. Das Netzwerk Selbsthilfe bietet hier eine grundlegende Organisationsberatung an.

Diese Leistung ist für die Vereine kostenpflichtig. 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 veran-

kert sind. Die Beratungen haben einen durchschnittlichen Umfang von sechs bis acht Terminen mit jeweils 3 Stunden. In Ausnahmefällen bieten wir auch Tagesworkshops an.

In 2010 haben wir sowohl die Form des Tagesworkshops als auch der längerfristigen Begleitung des Trägers durchgeführt. Insgesamt wurden sechs Organisationsberatungen durchgeführt. Zwei Träger haben wir bei einer Neuausrichtung der Arbeitsfelder beraten. In einem Fall führen wir die Organisationsberatung schon mit Zeitabständen im zweiten Jahr durch. Hier gibt es immer wieder, bedingt durch Personalwechsel oder veränderte finanzielle Rahmenbedingungen, Bedarf an Klärungsprozessen.

QM-Beratung

Mit QM-Systemen lässt sich der Spagat zwischen dem Kunden Zuwendungsgeber und den NutzerInnen bewältigen und darüber hinaus eine gute Öffentlichkeitsarbeit organisieren. Für die Zuwendungen ist eine umfangreiche Darlegung der Leistungen mit festgesetzten Qualitätsstandards notwendig und in Bezug auf die NutzerInnen ist eine optimale Steuerung der Angebote Voraussetzung für zeitnahe und niedrigschwellige Umsetzung.

Netzwerk Selbsthilfe unterstützt den Prozess und begleitet so die Einrichtungen in dem Vorhaben, QM-Sicherungssysteme einzuführen mit dem Ziel, eine Zertifizierung realisieren zu können.

Folgende Schwerpunkte werden erarbeitet:

- I. Einführung in QM-Systeme
- II. Beschreibung von Kern- und Nebenprozessen in Flussdiagrammen
- III. Analyse und Verbesserungen der Arbeitsabläufe
- IV. Bildung von Kennzahlen zu den Prozessen
- V. Anregung und Entwicklung angemessener statistischer Methoden
- VI. Auswertung der Arbeitsergebnisse, Entwicklung eines Handbuchs

Nachdem in 2009 die Mütterzentren in Bremen und der Verbund Bremer Kindergruppen kontinuierlich begleitet wurden und diese die Zertifizierung in 2010 realisieren konnten wurden im vergangenen Jahr nur wenige Beratungen in diesem Bereich durchgeführt.

Vernetzung - Kooperation

Kooperation innerhalb des Netzwerks Bremen-Nordniedersachsen

Netzwerk Selbsthilfe versteht sich als Ort der Begegnung und Anstifter von Kooperationen.

Vernetzungsarbeit ist ein unabdingbarer Bestandteil der Tätigkeit einer Kontaktstelle, ohne den problemadäquate Beratung und Vermittlung nicht möglich wären.

Durch die in Netzwerken entstehenden gemeinsamen Aktivitäten oder die Initiierung von neuen Projekten wird die Lebensqualität bzw. -Situation der Bürgerinnen und Bürger verbessert.

Projekteplenum und Projekterat

Das Netzwerk Selbsthilfe hat auch in diesem Jahr Treffen für kleine Dienstleistungseinrichtungen als Erfahrungsaustausch organisiert.

Gerade für neue MitarbeiterInnen ist das **Projekteplenum** eine gute Möglichkeit, um an wichtige Informationen, wie z.B. Förderprogramme des Landes und Bundes oder arbeitsmarktpolitische Instrumente zu gelangen und Kontakte aufzubauen. Im Plenum werden die Bedarfe nach Fortbildungsveranstaltungen abgefragt.

Der **Projekterat** hat diese Sitzungen mit begleitet und Anregungen bezüglich Fortbildungsveranstaltungen gegeben. Die Projekteratsmitglieder verfügen über fundiertes Hintergrundwissen aus ihrem Themenbereich. Sie stellen damit bezüglich neuerer Entwicklungen in den einzelnen Bereichen eine wichtige Informationsquelle für das Netzwerk Selbsthilfe dar. Das Gremium wurde weiterhin dazu genutzt, eine kollegiale Beratung durch die TeilnehmerInnen selbst durchzuführen.

Im Jahr 2011 stehen die Bürgerschaftswahlen in Bremen an. Der Projekterat hat seine letzten Treffen dazu genutzt, für Februar 2011 eine Veranstaltung mit den Fraktionsspitzen der Parteien vorzubereiten.

Selbsthilfering Bremen

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. 6-wöchentlich stattfindenden Plenen des Selbsthilferinges, lädt dazu ein, moderiert und protokolliert die Treffen und übernimmt die Versendung der Protokolle an mittlerweile mehr als 330 Gruppen und Initiativen.

Neben dem allgemeinen Austausch stellten sich 2010 folgende Gruppen vor:

- Anonyme Alkoholiker
- Mobbing
- Hereditäre spastische Paralyse (HSP)
- Seelenreiter
- Helpline
- SHG „AGUS – Angehörige um Suizid“

Die thematischen Schwerpunkte:

- Haftpflichtversicherung für Ehrenamtliche, eingeladen war Herr Hoffmann von den VGH Versicherungen
- Anträge an Krankenkassen und an das Gesundheitsamt
- Umgang mit öffentlichen Medien, eingeladen war die freie Journalistin Imke Engelbrecht
- Ehrenamtskarte
- Projekt Migration und Selbsthilfe
- Datensicherheit im Internet und was es zu Daten sonst noch gibt, Referent Dr. Matthias Renken, IT Spezialist
- Überlegungen zur Gestaltung der 13. Bremer Selbsthilfetage und zum 25-jährigen Jubiläum des Selbsthilfering im September 2011
- Erarbeitung von Fragen an die gesundheitspolitischen Sprecher der Parteien
- Vorstellung einer Fortbildungsveranstaltung über neue technische Möglichkeiten für Selbsthilfegruppen

Der Beirat des Selbsthilferinges Bremen traf sich, wie in den Jahren zuvor, auch in diesem Berichtsjahr üblicherweise drei Wochen vor den Plenen des Selbsthilferinges Bremen, um die Versammlung gemeinsam vorzubereiten und Fördermodalitäten im Selbsthilfebereich zu diskutieren. Das Netzwerk organisierte diese Treffen, unterstützte und sorgte so für einen regen Informationsaustausch im Beirat.

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 zwischen öffentlichem 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 zu fördern,
- der Teilhabe aller BürgerInnen am gesellschaftlichen Leben.

Zusätzlich trifft sich der Beirat, um die Vergaberunden der Selbsthilfefördermittel im Gesundheitsbereich vorzubereiten.

Ein Beiratsmitglied ist in das Gremium zur Vergabe der pauschalen Krankenkassenmittel berufen worden. Herr Logemann vertritt die Interessen der Gruppen kompetent und sachgerecht. Einen herzlichen Dank für dieses Engagement an dieser Stelle.

Im September 2010 standen die Beiratswahlen an. Zehn KandidatInnen stellten sich vor und wurden in geheimer Abstimmung gewählt.

Der Beirat setzt sich demnach in den nächsten zwei Jahren wie folgt zusammen:

Name	SHG/ Organisation
Horst Altenburg	Gesprächskreis Angeh. Psych. Kranker
Gerd Häger	Die Herzsportlichen
Wiltrud Hinrichs	Leukämie-, Lymphom- und Plasmozytom-Treff
Martin Krasson	Die Rücken-Krücken
Klaus Logemann	Elternkreis essgestörter Töchter und Söhne
Heiko Radloff	Asbestose Bremen-Nord
Jérome Ries	BV kleinwüchsige Menschen und ihre Familien
Peter Strotmann	Restless-Legs-Syndrom
Christa Tietjen-Wolf	Hospizverein Bremen e.V.

Die Wahl wurde von allen angenommen. An dieser Stelle noch einmal unseren allerherzlichsten Dank an das ausgeschiedene Mitglied des Beirates Dieter Rolle für die Mitarbeit, sein Engagement, seine Ideen und seine Treue, mit der er dieses Gremium in den letzten zwei Jahren unterstützte.

Wenn der Name Programm ist

Netzwerk Selbsthilfe vernetzt nicht nur Mitglieder und Partner in sich, sondern ebenso den Verbund nach außen. Die Mitarbeit in unterschiedlichen Gremien bietet immer wieder die Chance, Selbsthilfe, Vereine und andere Organisationen in der Öffentlichkeit zu präsentieren, für das Anliegen der Selbsthilfe zu werben, neue Strategien zu entwickeln und Kooperationen zu festigen – kurz: das Netzwerk zu knüpfen und tragfähig zu machen.

Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.

Die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. ist der Fachverband für Selbsthilfe auf der Bundesebene. Hier können bundesweite Trends diskutiert und gemeinsame Lobbyarbeit organisiert werden. Der Fachverband bietet die Chance, über den Tellerrand von Bremen hinaus zu schauen und mit den Anregungen hier in Bremen die Selbsthilfe weiter zu entwickeln.

Der Länderrat ist ein Gremium des Fachverbandes und bietet intensiven Austausch über die Selbsthilfeaktivitäten und Hemmnisse in den jeweiligen Bundesländern. Er ist aber auch zugleich Ort, um mögliche länderübergreifende Kooperationen zu knüpfen. Auf dessen dreitägiger Fachtagung in Lauenburg wurde neben den Berichten aus den Bundesländern insbesondere das Problem der Kontoführung im Kontext mit der Kassenförderung, die Probleme bei der Förderung durch Rentenversicherungsträger und der Förderung durch die Pflegekassen besprochen.

Ein weiterer Schwerpunkt war die Diskussion um den Stellenwert der Selbsthilfe im Kontext des bürgerschaftlichen Engagements und die Veränderungen auf der Bundesebene.

Landesvereinigung für Gesundheit Bremen e.V.

In 2010 wurden für einige Projekte zusätzliche Fördermittel der Landesvereinigung erworben. Netzwerk Selbsthilfe hat die Projektentwicklung durch Vorstandsarbeit mit unterstützt. Zum einen wird mit dem Projekt „Quintessenz“ Anbietern im Gesundheitsbereich ein Leitfaden für die Qualitätsentwicklung vermittelt. Das zweite Projekt ist ein Kooperationsverbund unterschiedlicher Träger im Bundesland Bremen mit dem Titel: „Aktionsbündnis gesunde Lebenswelten – gesunde Lebensstile“.

PatientInnenvertretung

Mit der Umsetzung des Gesundheitsreformgesetzes wurde eine PatientInnenbeteiligung gesetzlich verankert. Das Netzwerk Selbsthilfe ist im Zulassungsausschuss der Ärzte und Psychotherapeuten vertreten. In diesem Zusammenhang finden monatliche Treffen statt, die insbesondere Sonderermächtigungen betreffen. Als PatientInnenvertretung kann das Netzwerk Selbsthilfe hier auf Missstände aufmerksam machen und in der Diskussion über die Bedarfe die PatientInneninteressen verdeutlichen. In der Funktion der PatientInnenvertretung gibt es nur ein beratendes Mandat. Insofern ist die Einflussnahme eher gering. Da sich die Ablehnungen von Sonderbedarfen zum größten Teil auf formale Hintergründe beziehen, sind die Entscheidungen oftmals an den realen Bedingungen für die PatientInnen gemessen nicht nachvollziehbar. Dies bedeutet für Betroffene wie auch deren VertreterInnen gerade in besonders defizitären Bereichen (wie z.B. Kinder- und JugendpsychotherapeutInnen) sehr belastende Situationen. Durch die gute auch bundesweite Vernetzung der PatientenvertreterInnen hat die vielfache Diskussion über Kinderpsychotherapeuten letztendlich in diesem Jahr dazu geführt, dass sowohl in Bremerhaven als auch in Bremen neue Sitze zugelassen wurden.

Um die Problematiken und die Interessen der PatientInnen in allen medizinischen Fachbereichen korrekt einzuschätzen zu können, ist vielfach erhebliche Hintergrundarbeit erforderlich. Aus diesem Grunde halten wir regelmäßig Rücksprache mit Betroffenenengruppen und Verbänden vor Ort und tauschen uns überregional aus.

Gesundheitsamt

Im Berichtszeitraum gab es regelmäßige Treffen zwischen MitarbeiterInnen des Netzwerks und des Gesundheitsamtes Bremen. Hier wurden bereichsübergreifende Inhalte für die Selbsthilfe angesprochen. Dazu gehören Themen wie Migration und Selbsthilfe, Fortbildungen im Selbsthilfebereich, Krankenkassenförderung und Antragstellungen auf Fördermittel durch das Gesundheitsamt, aber auch die Entwicklung der Pflegestützpunkte, die Vertretung im Länderrat der DAG SHG sowie im Internationalen Gesundheitsnetzwerk.

Als gemeinsames Landesprojekt haben alle drei Selbsthilfekontaktstellen eine Broschüre im Zusammenhang Pflege und Selbsthilfe erarbeitet und der breiten Öffentlichkeit zur Verfügung gestellt.

Die Netzwerk-MitarbeiterInnen nehmen am „Forum gesundheitliche Selbsthilfe“ teil.

Forum Frauengesundheit

Das Forum Frauengesundheit ist ein offener Diskussionskreis, in dem Träger und Initiativen aus dem Gesundheitsbereich mit der Ausrichtung auf frauenspezifische Angebote vertreten sind. Die Treffen finden vier Mal jährlich statt.

Die Schwerpunktthemen im Forum Frauengesundheit im Jahr 2010 waren

- 02/10 Gender in den nationalen Gesundheitszielen
Sachstand und Perspektiven
Referentin: Gabriele Klärs
- 05/10 Hart(z)e Zeiten für Frauen
Armut, soziale Ungerechtigkeit und strukturelle Benachteiligung von Frauen im Gesundheitssystem
Referentin: Carola Bury
- 08/10 Ergebnisse aus dem Landesgesundheitsbericht Bremen 2010-11-02
Referentin: Antje Post
- 11/10 Schönheitschirurgie – die technische Umsetzung einer medialisierte Norm
Dr. med. Kirsten Schubert

Die bevorstehende Bürgerschaftswahl war auch ein Diskussionsthema und damit verbunden die Sammlung von Themen für die Wahlprüfsteine sowie die Sammlung von frauenpolitischen Forderungen.

Außerdem wird bei den Treffen aus den aus dem Forum heraus gebildeten themenbezogene Arbeitskreisen berichtet. Sie haben sich mit dem Ziel gegründet, engere Kooperationen zu initiieren, den fachlichen Austausch zu vertiefen und/oder eine fundierte Öffentlichkeitsarbeit zu machen. Beispiele für diese Arbeitskreise sind das Bremer Stillnetzwerk, der AK Gesund älter werden, der AK Mutter-Kind-Kuren, der AK Kaiserschnitt, der AK Migrantinnengesundheit, der AK Frauen und Sucht oder der AK Psychiatrie.

Auf der Tagesordnung ist immer Zeit für den Austausch mit Berichten aus den Projekten und Institutionen.

Arbeitskreis Fundraising

Der Arbeitskreis Fundraising trifft sich zum Austausch über neueste Entwicklungen. Die Treffen werden organisiert vom Forum Philanthropie der Uni Bremen. Zusätzlich werden Fachreferenten eingeladen, die zu Praxisschwerpunkten berichten. Themen waren z.B. Gemeinnützigkeitsrecht, Dialogmarketing, Planungsprozesse optimieren. Die Treffen stellen eine gute Ergänzung zu unserer Beratungstätigkeit dar, da hier aktuelle Erkenntnisse vorgestellt werden.

Arbeitskreis Soziales von Bündnis 90/ Die Grünen

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

Im Jahr 2010 wurden intensiv die Veränderungen im sogenannten Hartz IV Gesetz, das Thema Kinderarmut, die Umstrukturierungen der BAGIS und das Wahlprogramm der Grünen beleuchtet. Hier insbesondere den Bereich Sozialpolitik, den Finanzsenatorin Karoline Linnert unter dem Gesichtspunkt des finanzpolitischen Rahmens vorgestellt hat.

Interkulturelles Gesundheitsnetzwerk Bremen

Seit der Gründungsveranstaltung in 2008 ist Netzwerk Selbsthilfe Mitglied im Interkulturellen Gesundheitsnetzwerk.

Erklärtes Ziel dieser Vernetzung ist: Die Herstellung von Chancengleichheit und Verbesserung der gesundheitlichen und psychosozialen Situation von Migrantinnen und Migranten in Bremen.

Zu zehn thematisch unterschiedlich ausgerichteten Arbeitsfeldern haben sich Arbeitsgruppen gebildet, die ihre Ergebnisse auf 2mal im Jahr stattfindenden Plenumsveranstaltungen vorstellen.

1. Psychosoziale und psychische Gesundheit
2. Interkulturelle Öffnung des Bremer Gesundheitswesens (Kommunikation, Sprache, Dolmetscherdienst)
3. „Papierlose“, Asylbewerber
4. Migrantinnengesundheit (inclusive Geburtshilfe)
5. Altenhilfe
6. Gesundheitsförderung und Prävention
7. Gesundheit Selbsthilfe Gruppen, Einbeziehung stadtteilbezogener Migrantinnen- und Migrantengruppen
8. Migration und Behinderung
9. Suchtkrankenhilfe
10. Strukturierte Personalentwicklung und Qualifizierung

Das Netzwerk fungiert in der Arbeitsgruppe 7 zusammen mit dem Gesundheitsamt als Ansprechpartner.

Im Plenum berichtet Netzwerk Selbsthilfe regelmäßig über den Stand im Projekt „Initiierung von Selbsthilfegruppen von MigrantInnen für MigrantInnen“.

Der Netzwerk Selbsthilfe-Beirat

Im Überblick

Das Netzwerk Selbsthilfe hat auch im Jahr 2010 für gemeinnützige Vereine oder Initiativen, die mit ihren Vorhaben gemeinnützige Ziele verfolgen, die Möglichkeit einer finanziellen Unterstützung angeboten.

Der Trend des letzten Jahres hat sich leider fortgesetzt. Das Angebot wurde so gut wie nicht in Anspruch genommen. An dieser Stelle möchten wir keine Bewertung dieser Entwicklung vornehmen. Wir werden das Jahr 2011 nutzen, um noch einmal offensiv auf diese Art der Unterstützungsmöglichkeit durch das Netzwerk hinzuweisen. Als erste Maßnahme hat der Beirat für die Öffentlichkeitsarbeit des Netzwerksfonds eine Summe in Höhe von 200,- Euro zur Verfügung gestellt. An ausgewählten Orten in der Stadt wurden Flyer ausgelegt. Wir versprechen uns davon einen erhöhten Bekanntheitsgrad und eine verstärkte Inanspruchnahme des Fördertopfes.

Die an uns gestellten Anträge werden nach unterschiedlichen Gesichtspunkten bewertet:

- Es muss sich um einen gemeinnützigen Verein oder um eine Initiative handeln. Bei der Antragstellung einer Initiative muss ein gemeinnütziger Zweck laut Abgabenordnung erkennbar sein.
- Wir fördern Einrichtungen aus Bremen und umzu.
- Es sollte die Bereitschaft bestehen, mit anderen Einrichtungen zu kooperieren.
- Besonders förderungsfähig sind Vereine/Initiativen
 - die auf Missstände in der Gesellschaft hinweisen und somit einen aufklärerischen emanzipatorischen Charakter haben,
 - die modellhaft alternative Arbeits- und Lebensformen entwickeln.
- Eine regelmäßige Förderung ist nicht möglich.

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

Der Beirat stellt auf www.netzwerk-selbsthilfe.com die Voraussetzungen für eine Förderung wie auch die schon bewilligten Vorhaben dar. So kann sich ein Verein oder eine Initiative schon im Vorfeld ein Bild darüber machen, ob das beabsichtigte Vorhaben förderungsfähig sein wird.

Die Treffen finden im Netzwerk in der Faulenstraße statt und Anträge werden gemeinsam beraten und abgestimmt. Wer Interesse an einer Mitarbeit hat, kann sich gerne im Büro in der Faulenstraße melden.

BeiratsvertreterInnen

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

Förderungen 2010 in Worten

1. **Die Lesereihe wort:injektion** wird seit 2007 in Kooperation mit dem Bremer Literaturkontor durchgeführt. Hinter der Lesereihe selbst steckt der Gedanke, KünstlerInnen (egal ob bekannt oder unbekannt) eine Bühne für ihre Werke und dem Publikum ein möglichst abwechslungsreiches Programm zu bieten. Dabei wird versucht möglichst weit weg vom sogenannten Mainstream zu sein und auf KünstlerInnen aufmerksam zu machen, die keine Standardkost bieten und denen man vielleicht sonst nie begegnet wäre. Wir fördern die Lesereihe in 2010 mit einem Zuschuss von 250,- Euro.
2. **Der Bremer Erwerbslosen Verband e.V.** hat im Februar 2010 neben der Beratungsstelle in Bremen Nord in der Neustadt ein weiteres Beratungsangebot eröffnet. Für die notwendige Grundausstattung geben wir einen Zuschuss in Höhe von 700,- Euro.
3. **Der Netzwerkfonds** hat für seine Öffentlichkeitsarbeit einen Zuschuss in Höhe von 200,- Euro erhalten.

Förderungen 2010 in Zahlen

	Organisation	Zuschuss in Euro
	Lesereihe wort:injektion	250,- Euro
	Bremer Erwerbslosen Verband	700,- Euro
	Netzwerk Selbsthilfe - Netzwerkfonds	200,- Euro
	insgesamt	1150,- Euro

Verantwortlich:

Netzwerk Selbsthilfe Bremen e.V.

Faulenstraße 31

28195 Bremen

Telefon: 0421-70 45 81

Fax: 0421-70 74 72

E-Mail: info@netzwerk-selbsthilfe.com

Web: www.netzwerk-selbsthilfe.com

www.selbsthilfe-wegweiser.de