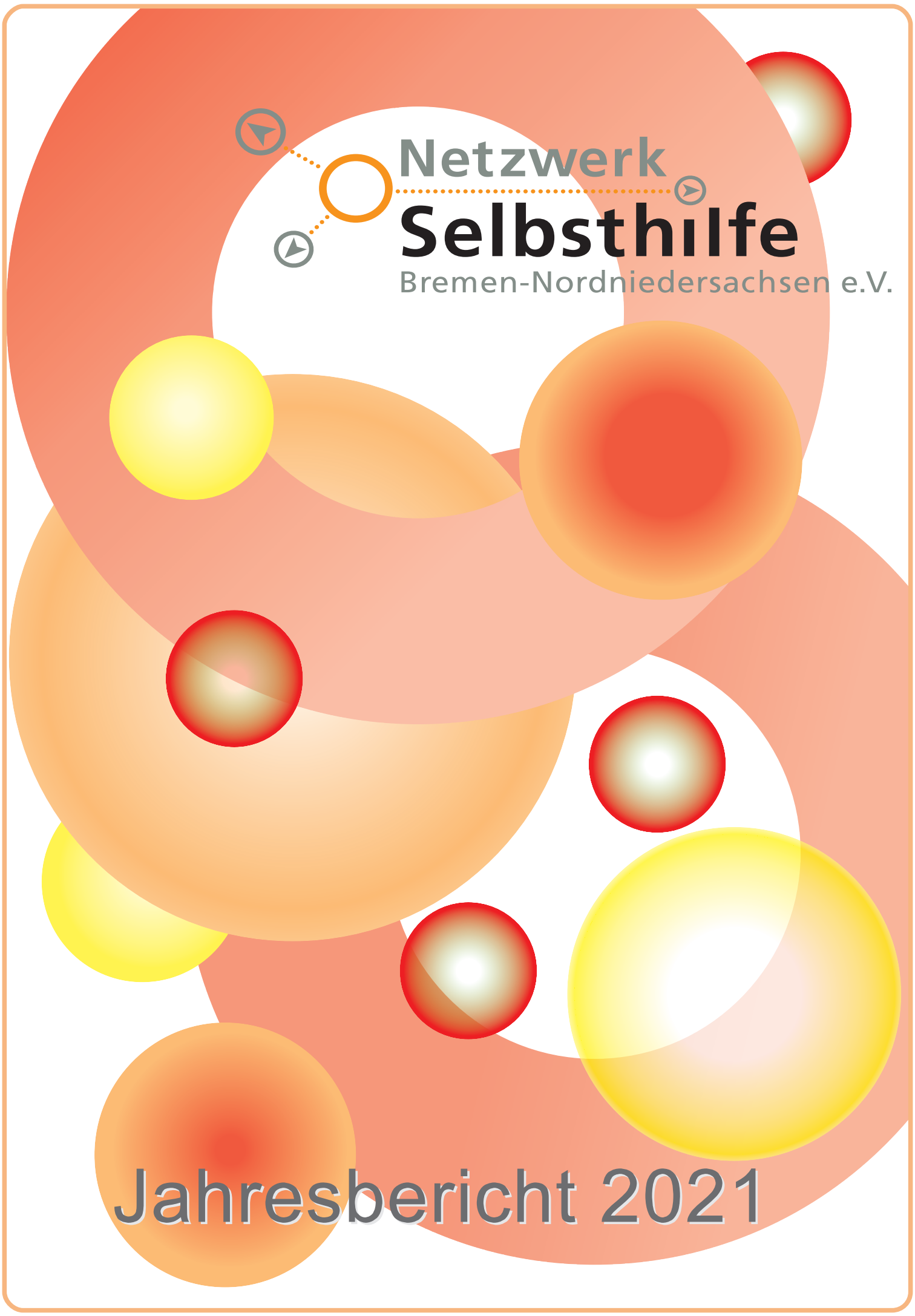

Netzwerk
Selbsthilfe
Bremen-Nordniedersachsen e.V.
Jahresbericht 2021

Inhaltsverzeichnis

VORBEMERKUNG 3
DAS NETZWERKTEAM 4
DAS NETZ SICHTBAR MACHEN 7
DIE SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE 8
Beraten & Vermitteln 8
Einzelberatung 8
Telefonkontakte 10
e-Mail-Kontakte 12
Unterstützende Angebote für Gruppen, Vereine und Initiativen 15
Gründungen und Unterstützung von Selbsthilfegruppen 15
Vereinsgründungen 19
Beratungsangebote 20
Organisationsberatung 22
Junge Selbsthilfe | you + me = we | 24
Selbsthilfe für Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung 26
Fortbildungen für Selbsthilfegruppen und Vereine 27
Räume für Sie 29
SERVICEANGEBOTE 31
Finanzbuchhaltung und Gehaltsabrechnung 31
EIN ORT FÜR IDEEN UND ENGAGEMENT 33
SelbsthilfeRing 33
SelbsthilfeRing-Beirat 34
Der 18. Bremer SelbsthilfeTag unter dem Motto "Selbsthilfe zeigt sich im Zusammenhalt" 35
Infopool für Vereine und Projekte-Rat 37
Der Netzwerkfonds 38
GELEBTES ENGAGEMENT 40
Zeit schenken 40
Wohnen für Hilfe 42
BEGLEITUNG UND ORIENTIERUNG IM HILFESYSTEM FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE UND BÜRGER*INNEN IN PFLEGESITUATIONEN 46
Einzelberatung 47
Gruppenbegleitung 48
Veranstaltungen 49
Vernetzung mit Betrieben 49
Öffentlichkeitsarbeit 50
DAS NETZ AM WERK 51
DAG 51
Patient*innenvertretung 51
Netzwerk Digital Ambulanzen Bremen 52
Weitere Gremienarbeit und Kooperationen 52
IMPRESSUM: 53

Vorbemerkung

Liebe Mitglieder, Unterstützer und Freund*innen der Selbsthilfe,

die Arbeits- und Gestaltungsmöglichkeiten im Jahr 2021 waren erneut für uns alle von der Corona-Pandemie geprägt. Trotz aller Einschränkungen waren wir sehr froh, dass sich die Selbsthilfegruppen weiterhin treffen konnten.

Für die Arbeit des Netzwerkes bedeutete dies, dass wir - wie schon im Vorjahr - mit den neu entwickelten Maßnahmen weitergearbeitet haben. Die Beratungen wurden, soweit es ging, telefonisch und indirekt durchgeführt. Die Selbsthilfegruppen wurden in reduzierter Form und in geringerer Gruppengröße unter Einhaltung der Sicherheits- und Hygienemaßnahmen fortgeführt. Aber auch in dieser erschwerten Situation konnten Gruppengründungen, z. B. zu Long-Covid und Depression, initiiert und durchgeführt werden. Zu diesen Themen gab es eine große Resonanz, so dass zu Jahresbeginn in Bremen-Stadt und gegen Jahresende in Bremen Nord auf Anhieb neue Long-Covid-Gruppen gegründet werden konnten. Erstmalig wurde die Gründung einer Selbsthilfegruppe ausschließlich online durchgeführt.

Auch wenn die Beratungsarbeit weitergeführt werden konnte, bedeutete dies natürlich für das Netzwerk-Team und für die Betroffenen eine überdurchschnittliche Belastung.

Das Highlight 2021 im September war die Durchführung des Selbsthilfetages. Wegen der Corona-Einschränkungen wurde er erstmalig als Hybridveranstaltung organisiert, d.h. die Vorträge und Diskussionen sowie eine Talkrunde konnten sowohl in Präsenz als auch im Livestream verfolgt werden. Die Resonanz auf diese Veranstaltung und deren neuen Form war enorm und durchweg positiv.

Anfang Dezember ging dann für das Netzwerk eine Ära zu Ende. Die Geschäftsführung wechselte von Sabine Bütow zu Oxana Waldheim.

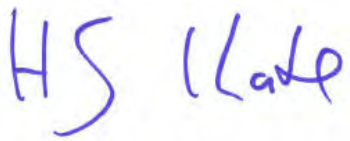
Um den Übergang zu erleichtern, wurde der Wechsel überlappend gestaltet, so dass Frau Waldheim noch von den langjährigen Erfahrungen der Vorgängerin profitieren und das eingespielte Team kennenlernen konnte.

Der Vorstand dankt Frau Bütow für die langjährige erfolgreiche Arbeit, heißt Frau Waldheim herzlich willkommen und wünscht ihr viel Erfolg.

Auch im Jahr 2021 begleiteten die Senatorin für Soziales und die Senatorin für Gesundheit, das Gesundheitsamt Bremen, die Krankenkassen in Bremen und die Rentenversicherung das Netzwerk Bremen konstruktiv und kooperativ. Wir danken dafür sehr herzlich.

Ebenso wichtig und unersetzlich waren auch wieder die Mitglieder und Unterstützer, die uns seit vielen Jahren treu zur Seite stehen und nicht selten mit ihren Beiträgen und Anregungen neue Vorhaben anschieben. Auch ihnen gilt unser Dank.

Die Wünsche für 2022 gleichen im Kern denen des Vorjahres: Endlich wieder unbehinderte Arbeitsbedingungen und Kontaktmöglichkeiten!



Heinz-Gerd Korte
Vorstand Netzwerk Selbsthilfe e.V.

Das Netzwerkteam

Sabine Bütow

Geschäftsführung
Antragstellung und Gesamtkoordination aller Projekte, bundesweite Vernetzung

Beratung
für Betroffene und Angehörige sowie Vereine und Selbsthilfegruppen

Öffentlichkeitsarbeit
Gesamtverantwortung mit den einzelnen Bereichen

Eine lebendige Selbsthilfelandschaft ist für mich ein unverzichtbarer Beitrag für eine weltoffene, inklusive Gesellschaft. Wo sonst wird so viel Akzeptanz und Wärme gelebt. Hier Stein für Stein mitzuwirken ist für mich eine Bereicherung. Lösungen für zunächst aussichtslose Situationen lassen sich so gestärkt doch immer finden.

Volker Donk

Finanz- und Organisationsberatung
für Selbsthilfegruppen, Initiativen, Vereine

Fortbildung
für Selbsthilfeakteure, Vereinsvorstände, und andere Engagierte

Pflegebereich
Gesamtkoordination, Beratung, Vermittlung, Gründung von Selbsthilfegruppen

Einen Raum zu schaffen, wo es möglich ist sich gegenseitig zu stärken und zu stützen, empfinde ich als erstrebenswert und wichtig. Mit meiner Arbeit daran mitzuwirken, als sinnvolle und sinnstiftende Aufgabe.

Imke Boidol

Selbsthilfe
Vermittlung und Einzelberatung, Gründungsberatung und Unterstützung für Selbsthilfegruppen

Koordination SelbsthilfeRing Bremen, Öffentlichkeitsarbeit, Redaktion Selbsthilfe-Wegweiser, Organisationsleitung SelbsthilfeTag

Selbstwirksamkeit zu erfahren ist wichtig, nicht nur im Genesungsprozess. Menschen hierbei zu unterstützen und das lebendige Engagement der Selbsthilfe-Akteure zu fördern ist eine wunderbare Aufgabe.

Inken Berger

Sucht-Selbsthilfe für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung
Projektkoordination, Akquise, Begleitung und Vermittlung in die Selbsthilfegruppen

Junge Selbsthilfe
Koordination, Öffentlichkeitsarbeit, Unterstützung bei Gruppengründungen

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

Anneke Imhoff

Zeit schenken
Koordination, Öffentlichkeitsarbeit, Akquise, Vermittlung der Besuchskontakte

Junge Selbsthilfe
Koordination, Öffentlichkeitsarbeit, Unterstützung bei Gruppengründungen

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

Katharina Renout

Fortbildungen für Selbsthilfegruppen
Planung, Organisation und Durchführung

Homepage
Pflege des Online-Auftritts

Filmprojekt
Gesamtkoordination, Begleitung der Entwicklung des Kurzfilms „Selbsthilfe in Bremen"

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

Andreas Weippert

Veranstaltungsorganisation SelbsthilfeTag

*Kontaktaufnahme, Vernetzung, Absprachen und Kooperationen speziell zu den Ausstellern, Künstlern, Referent*innen und Dienstleistern*

Öffentlichkeitsarbeit

Erstellung von Zeitplänen, Verfassen von Pressemitteilungen, inklusive Nachfassen bei einzelnen Medien, Organisation Pressekonferenz

Man(n) ist nie zu alt für eine Horizonterweiterung. Die Selbsthilfe kannte ich als Nutzer, nun bin ich ein kleiner Teil des großen Angebots des Netzwerks – und das ist auch gut so!

Michael Siemer

Wohnen für Hilfe

*Projektleitung, Öffentlichkeitsarbeit, Vermittlung der Interessent*innen*

Menschen zueinander führen – verschiedene Generationen und Lebenslagen, ihre Ressourcen, Bedarfe, Wünsche und Gemeinsamkeiten herauszufinden und sie füreinander zu interessieren, d.h. den Prozess zu einer vertrauensvollen Wohnpartnerschaft zu moderieren – ist mir immer wieder eine Freude.

Babette Handke

Service Gehaltsbuchhaltung und Finanzbuchhaltung

Durchführung von Gehaltsabrechnungen und Buchhaltung für Selbsthilfegruppen, Initiativen und Vereine

Beratung zur Personalsachbearbeitung für Selbsthilfegruppen, Initiativen und Vereine

Genau hinzuschauen heißt, Möglichkeiten zu entdecken. Ich unterstütze Sie dabei, Ihre Buchhaltung fristgerecht abzugeben.

Das Netz sichtbar machen

Corona, Corona, Corona – und trotzdem drehte sich auch die Netzwerk-Welt weiter. Das Kalenderjahr 2021 war für uns mal wieder eine besondere Herausforderung. Von einer Betroffenen wurden wir im Frühjahr kontaktiert und um die Gründung einer Selbsthilfegruppe Long Covid auf den Weg zu bringen. Aufgrund der damalig allgemeinen Lage war es aus unserer Sicht sachgerecht, dieses Ansinnen auch über die Medien zu kommunizieren. Unsere Pressemeldung hatte zur Folge, dass von Radio Bremen zwei Online-Beiträge sowie jeweils ein TV- und ein Radio-Beitrag produziert wurden. Bei den Printmedien fand der Text im Weser Kurier, in der Kreiszeitung Syke und im Weser Report Verwendung. Wir begleiteten den Dreh des TV-Berichts und autorisierten ein Internet-Interview in Abstimmung mit der Selbsthilfe-Akteurin. Wir erhielten umfangreiche Resonanz auf unsere Öffentlichkeitsarbeit zu diesem Thema.

Trotz der Pandemie mussten wir frühzeitig entscheiden, ob wir den 18. Bremer SelbsthilfeTag im September durchführen wollen. Die politischen Rahmenbedingungen hatten sich der Inzidenzentwicklung angepasst, das war auch aus unserer Sicht nachvollziehbar und richtig - insbesondere da der Bremer Senat die Wichtigkeit der Selbsthilfetreffen bis heute nie infrage stellte. Allerdings waren wir als Ausrichter einer Veranstaltung mit in der Regel über 1.000 Interessierten in der Bredouille, was wir wie organisieren und durchführen können. Auch an dieser Stelle lernten wir neue Begriffe und so fand der SelbsthilfeTag am 25. September erstmalig als sogenannte Hybrid-Veranstaltung statt. Über die dafür neugestaltete Website www.selbsthilfetag-bremen.de hatten Interessierte die Möglichkeit, sich online zu den beiden Vorträgen und zu einer Diskussionsrunde zuzuschalten. Nach vorheriger Anmeldung konnten Besucher*innen auch vor Ort in der etage° in der Bahnhofsvorstadt teilnehmen. Dieses Format war für uns absolutes Neuland und erforderte erhöhte Kreativität und Energie. Wir wollten auch online eine Wohlfühlatmosphäre schaffen und haben deshalb Wellness- und Kulturclips produzieren lassen. Online-Beratung von Selbsthilfe-Akteuren gab es über sogenannte Themeninseln zu den Themen Sucht, Psyche und chronische Erkrankung. Auf die Veranstaltung aufmerksam gemacht haben wir über umfangreiche Pressearbeit sowie erstmalig auch über die Verteilung unserer Veranstaltungsflyer in allen Bus- und Bahnlinien der BSAG. Hinzu kam ein professioneller Verteilerservice an über 500 alltäglichen Berührungspunkten wie Supermärkte, Apotheken, Drogerien, Sanitätshäusern, Kioske. Sehr eindrucksvoll wurden so neue Personenkreise erreicht, was die erhöhte Anzahl von Telefon- und e-Mail-Anfragen in diesem Zeitraum bestätigte.

Daneben nutzten wir alle stattfindenden Messen und Arbeitsgruppen online oder in Präsenz, um unsere Themenschwerpunkte und Anregungen einzubringen. Abschließend gilt es aber auch noch einmal ausdrücklich Danke zu sagen! Nicht nur den vielen Nutzer*innen unserer Angebote, sondern auch und besonders herzlich unseren Förderer*innen, Unterstützer*innen und Spendengeber*innen. Besonders zu erwähnen sind an dieser Stelle unsere langjährigen Vereinsmitglieder, die Bremer Krankenkassen, die Deutsche Rentenversicherung Bremen/ Oldenburg und die für uns zuständigen senatorischen Dienststellen sowie das Gesundheitsamt Bremen und der Landesbehindertenbeauftragte.

Die Selbsthilfekontaktstelle

Telefon: 0421 - 70 45 81

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

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

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

Beraten & Vermitteln

*Als themenübergreifende Kontaktstelle kennt Netzwerk Selbsthilfe über 500 Angebote von Selbsthilfegruppen, Hilfeeinrichtungen und Vereinen. Wir vermitteln und beraten sowohl Betroffene und deren Angehörige als auch Mitarbeiter*innen verschiedenster Einrichtungen, Ärzte oder Therapeut*innen, die Selbsthilfe für ihre Klient*innen als Ergänzung zur Therapie oder Nachbehandlung suchen.*

*Wenn eine Selbsthilfegruppe nicht das Richtige ist, beraten wir auch über andere Möglichkeiten. In diesem Fall vermitteln wir Ansprechpartner*innen im Gesundheits- und Sozialbereich und bieten Orientierung im Hilfesystem.*

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

Beratung

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

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

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

Jahresrückblick:

Einzelberatung

Im Berichtsjahr 2021 wurden 178 Einzelberatungen durchgeführt. Dies ist im Vergleich zum Vorjahr nur eine geringfügige Veränderung. Die Nachfrage macht aber deutlich, dass trotz der großen Sorge in Bezug auf Ansteckung der Bedarf an Beratungen weiterhin besteht. Wir bieten kurzfristige Termine innerhalb einer Woche an. In Zeiten großer Umbrüche oder nach niederschmetternden Diagnosen sind diese schnellen Termine eine große Entlastung. Häufig erhielten wir die Rückmeldung, dass die langen Wartezeiten in der Behandlung oder bei therapeutischen Maßnahmen zermürbend sind. 16% aller Beratungsanfragen erreichten uns von jungen Menschen. Hier wird deutlich, dass der persönliche Kontakt in dieser Generation auch eine große Bedeutung hat.

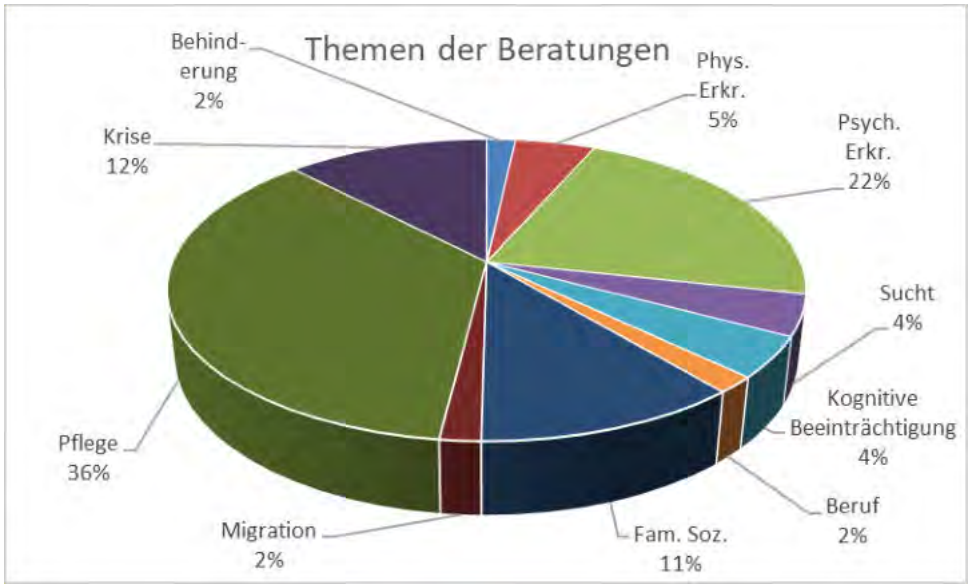
Das Geschlechterverhältnis der Anfragenden blieb nahezu identisch zum Vorjahr: 64% Frauen und 36% Männer nahmen unser Unterstützungsangebot wahr.

Auch in der Nutzer*innenstruktur sind die Anteile nahezu gleich geblieben. 51% der Anfragenden waren Angehörige, 49% selbst Betroffene. Ein Grund für den hohen Anteil der Angehörigen ist sicherlich unser breites Angebot im Bereich Pflegende Angehörige (mehr dazu im Jahresbericht). Zudem führten die Belastungen im sozialen Umfeld durch die Pan-

demie sicherlich dazu, dass vermehrt Angehörige speziell aus dem Suchtbereich und im Kontext psychische Erkrankungen nach Unterstützung fragten.

Die Statistik zeigt ebenso deutlich, dass in den Erstkontakten (53%) ein Umgang mit dem jeweiligen Problem gefunden oder eine weitere unterstützende Beratungsstelle aufgezeigt werden konnte. 47% der Ratsuchenden nahmen Folgeberatungen in Anspruch. Demnach blieb der Bedarf an Folgeberatung auf dem hohen Niveau des Vorjahres. Wir führen dies auf die hohe und meist mehrfache Belastung der Betroffenen und Angehörigen zurück.

Themen der Einzelberatungen



Bei der Themenverteilung standen Anfragen aus dem Bereich Pflege mit 36% an erster Stelle. Viele Betroffene und Angehörige berichteten hier von ihren Schwierigkeiten, Zugang zum Hilfesystem zu finden. Zudem suchten sie emotionalen Beistand in ihrer belastenden Situation. Sie waren deshalb über die schnelle Terminfindung in der Kontaktstelle erfreut.

Anfragen aus Themenkomplex der psychischen Erkrankungen gingen leicht zurück. Sie machten mit 22% jedoch immer noch den zweitgrößten Anteil aus. Anlässe für den Beratungswunsch waren hier die oftmals langen Wartezeiten bei der Therapiesuche und der Abriss von bestehenden Versorgungsstrukturen. Mit ähnlichen Beweggründen wendeten sich auch viele Betroffene aus dem Suchtbereich (4%) an uns. Die Orientierung nach stationärer Behandlung, sei es wegen eines Entzuges oder aber wegen psychotischer Krisen, depressiver Verstimmungen und Angstzuständen, führten häufig auch zu Folgegesprächen.

Krisen (12%) aufgrund akuter Veränderungen oder durch Krankheit wirkten sich bei vielen Ratsuchenden verstärkt auf das familiäre oder soziale Umfeld aus. Durch die Reduzierung in den Kontakten konnte der Ausgleich nicht in gewohnter Weise gefunden werden. Aufkommende Schuldgefühle wurden zur zusätzlichen Belastung für die Betroffenen und Angehörigen. Im Themenfeld Familie und Soziales gab es einen leichten Anstieg auf 11%. Die Nutzer*innen suchten in erster Linie eine Orientierung für die nächsten Schritte.

Die Anzahl der Ratsuchenden mit einer multiplen Problemlage ist im Berichtsjahr etwas zurückgegangen, ihr Anteil sank auf 12% in 2021. Dies führen wir darauf zurück, dass es in 2021 keine Schließung der institutionellen Anlaufstellen gab. Unsere Nutzer*innen bezeichneten ihre momentane Situation als eine nicht einschätzbare, schwere Krise. In der Beratung sortierten wir die Rangfolge der Problemlagen nach der jeweiligen Dringlichkeit, um dann gemeinsam erste kleine Schritte aus der Situation zu suchen. Hier erfolgten meistens auch weitere Beratungen.

Die Nachfrage im Bereich der physischen Erkrankungen (5%) ist im Vergleich zum Vorjahr identisch. Berufliche Einbrüche oder Perspektivlosigkeit sind mit 2% aller Beratungen im Umfang weiter gesunken.

Im Themenkomplex Behinderung gibt es gute Kooperationsbezüge zu anderen Anbietern wie der Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe behinderter Menschen Bremen e.V., dem Verein SelbstBestimmt Leben Bremen e.V. und den Wohlfahrtverbänden, so dass in der Kontaktstelle nur vereinzelt Nachfragen dazu gestellt wurden. Durch die gute Vernetzung kommt es in den meisten Fällen schon am Telefon zu einer Vermittlung.

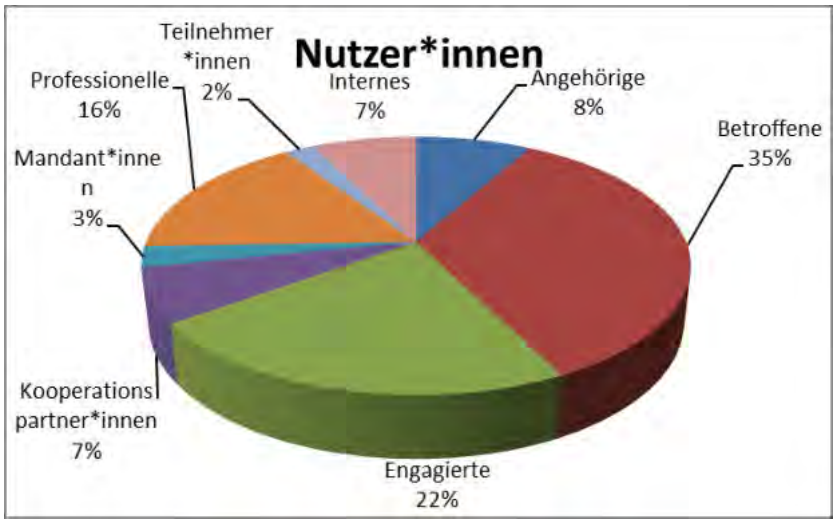
Die Anzahl der Einzelberatungen im Kontext Sucht und kognitive Beeinträchtigung ist im Vergleich zum Vorjahr gleichgeblieben (4%). Während es im Vorjahr in erster Linie Beratungen zur Überbrückung der Lockdown-phase gab, wurden im Berichtsjahr auch intensive Gespräche mit neuen Interessent*innen geführt.

Telefonkontakte

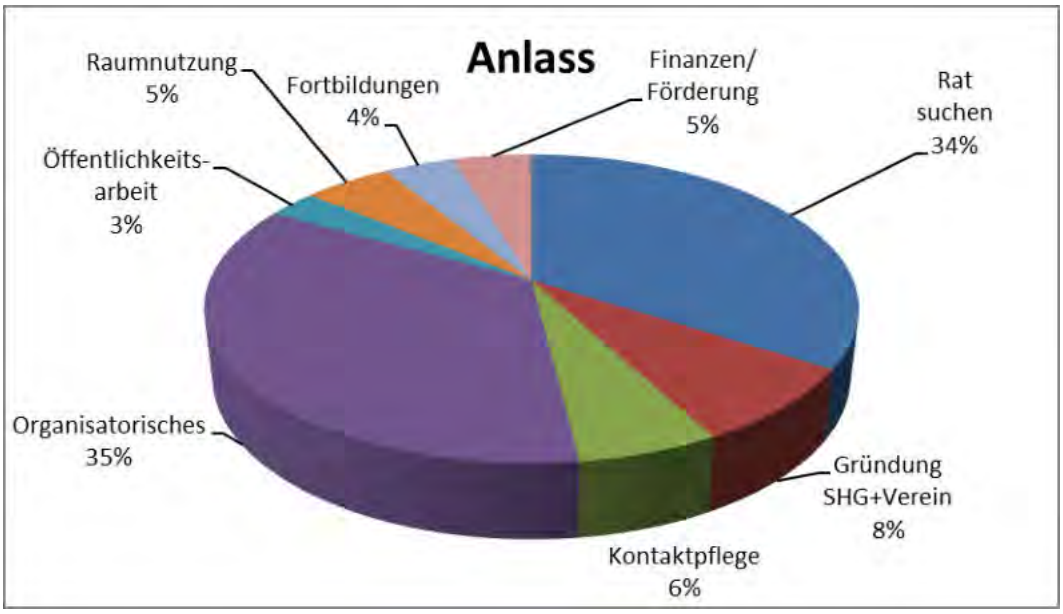
Auf der Grundlage unserer umfangreichen Datenbank können wir nicht nur in die Angebote der Selbsthilfegruppen vermitteln, sondern auch bei Bedarf zu anderen Institutionen im Sozial- und Gesundheitswesen. Im Jahr 2020 haben über 5300 Menschen telefonisch den Kontakt zu uns gesucht, davon waren 73% Frauen und 27% Männer.

Im Vergleich zum Vorjahr hat sich die Dauer der Gespräche leicht verändert. Die meisten Anfragen (41%) konnten nach wie vor in einem kurzen Telefonat geklärt werden. Der Anteil der mittellangen Gespräche stieg leicht an auf 31%. Ähnlich oft führten die Mitarbeiter*innen der Selbsthilfekontaktstelle lange Gespräche (28%).

Das Telefon ist Dreh- und Angelpunkt der Beratungs- und Vermittlungsarbeit für Betroffene (35%) und Angehörige (8%). Auch Mitarbeitende unserer Kooperationspartner*innen nutzten unser Angebot gerne (7%). Im Gegensatz zum Vorjahr haben mehr Professionelle aus anderen Institutionen (von 13% auf 16%) unser Fachwissen genutzt, wenn sie Übergänge für ihre Klient*innen oder begleitende Unterstützung in der Therapie suchten. Aber auch Psychotherapeut*innen nutzten unser Wissen. Es erfragten deutlich mehr engagierte Menschen Rahmenbedingungen für ihr Engagement (von 17% auf 22%). Dies werten wir gerade im Hinblick auf die vielen Corona bedingten Einschränkungen als eine schöne Entwicklung.

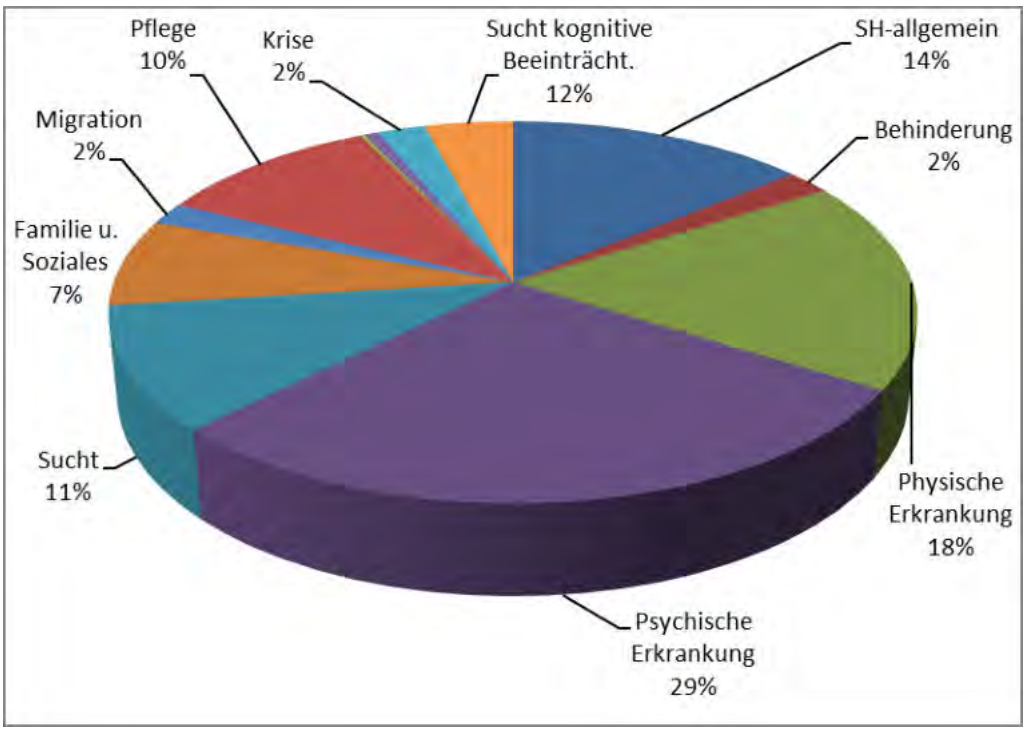


Anlass für die Kontaktaufnahme beim Netzwerk Selbsthilfe



Anlass für einen Anruf bei der Kontaktstelle waren in diesem Jahr in erster Linie organisatorische Fragestellungen (35%). Dies verdeutlicht gut den erheblichen Klärungsbedarf, der beispielsweise zu Raumnutzung, Treffen und Hygienekonzepte das ganze Jahr über bestand. Mit 34% der Anfragen war der Wunsch nach einer Vermittlung aber fast gleichauf. In diesem Bereich zeigte sich erfreulicherweise sogar einen Anstieg zum Vorjahr. Dies hatte sicherlich nicht zuletzt mit unserem breiten Angebot zu Long-Covid zu tun. Die Anfragen nach einer Vereins- oder Gruppengründung sind im Vergleich zum Vorjahr leicht angestiegen (von 5% auf 8 %).

Themen der Anrufe im Selbsthilfebereich



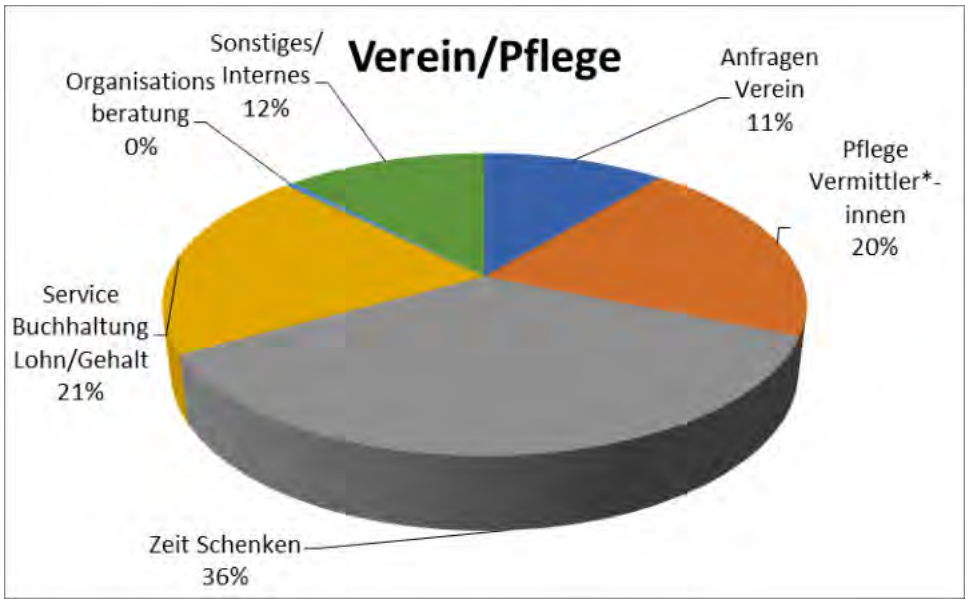
In der Verteilung der Themen haben sich im Berichtsjahr deutliche Veränderungen ergeben. Der Bereich der psychischen Erkrankungen ist von 21% auf 29% gestiegen und damit

das häufigste Thema. Diesen Anstieg erklären wir uns vor almen mit der Vereinsamung und Isolierung der Menschen wegen der Corona-Pandemie.

Auch die Anfragen zu physischen Erkrankungen sind leicht von 15% auf 18% gestiegen.

Im Bereich kognitive Beeinträchtigungen gab es gleich viele Anfragen wie im Vorjahr (12%) Damit hat sich der Bereich erfreulicherweise weiter verstetigt.

Themen der Anrufe im Engagement Bereich



Die Nachfrage im ZEIT SCHENKEN Projekt stieg von 30% auf 36%. Dieses Projekt ist mit rund 60 Aktiven im Ehrenamtsbereich bei uns seit über 12 Jahren fest etabliert.

Die Neuausrichtung der Angebote im Pflegebereich konnte sich weiterhin gut entwickeln. Die Nachfragen zu diesem Bereich stiegen weiter an (von 16% auf 20%).

Vermittlung in der Telefonberatung

In diesem Jahr konnten wir 52% aller Anrufer*innen in eine Selbsthilfegruppe vermitteln. 24% der Anrufenden nahmen eine persönliche Beratung bei uns wahr. Die Angebote der Jungen Selbsthilfe konnten wir mit 12% empfehlen. Ebenfalls 12% der Anrufer*innen konnten wir weitere Projekte oder Kooperationen empfehlen.

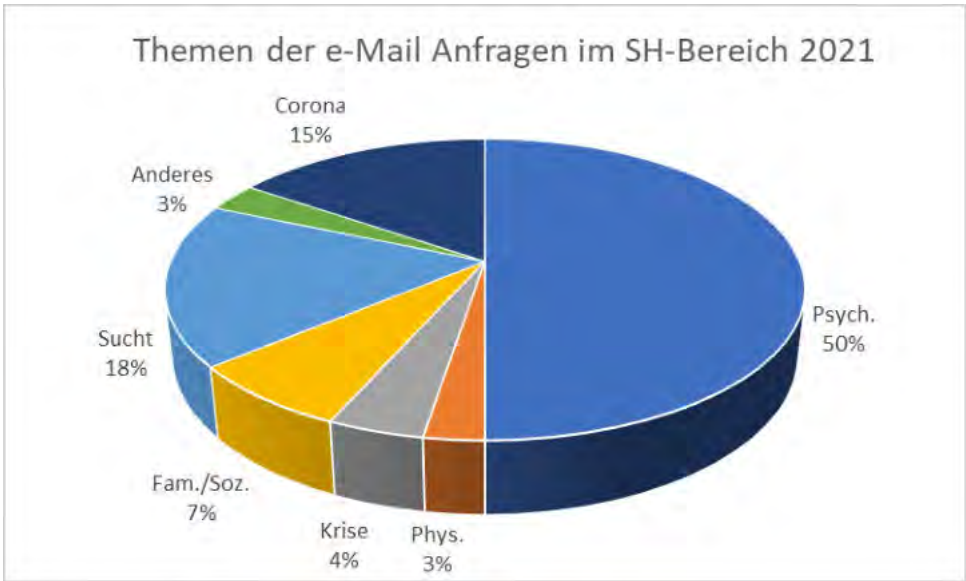
e-Mail-Kontakte

Selbsthilfe-Anfragen per e-Mail

Über unsere Internetpräsenz www.selbsthilfe-wegweiser.de bieten wir Hilfesuchenden die Möglichkeit, sich zunächst selbständig, unverbindlich und anonym über die Selbsthilfeangebote zu informieren. Da einige Gruppen nicht mit ihren eigenen Daten im Internet erscheinen möchten, haben wir als Kontaktstelle hier eine vorgeschaltete Funktion. Erst im persönlichen Kontakt, ob per e-Mail oder telefonisch, geben wir dann die Kontaktdaten der Gruppe weiter. Je nach Fragestellung und Informationsgehalt können Anfragen sehr zügig – in der Regel am nächsten Tag - oder mit Nachfragen (zum Alter, in welchem Stadtgebiet soll das Treffen idealerweise stattfinden? etc.) beantwortet werden. Wenn verfügbar geben wir gerne mehrere Empfehlungen, damit sich die Betroffenen umfassend orientieren können. Für Anfragen zu seltenen Erkrankungen gibt es oftmals keine regionalen Angebote, auf die wir verweisen können. Hier recherchieren wir bundesweit, um zumindest die Kontaktdaten eines überregionalen Angebotes an die Betroffenen weiter geben zu können.

Gegenüber dem Vorjahr ist die Gesamtanzahl der Anfragen wieder gestiegen. Wir hatten den Eindruck, dass sich die Menschen im zweiten Jahr der Pandemie auf die Umstände eingelassen haben und sich auch wieder mehr um sich selbst kümmern mögen. Im vorangegangenen Jahr hatten wir aufgrund der rückläufigen Zahl bei den Anfragen vermutet, dass die Selbstvorsorge im Zuge der pandemischen Bedrohung für einige Menschen ins Hintertreffen geraten war.

Täglich, auch über die Wochenenden, erreichten uns schriftliche Anfragen von selbst Betroffenen, Angehörigen oder von Profis zu den unterschiedlichsten Themenbereichen.



Erstmalig führen wir Corona als eigenen Themenbereich in die Statistik ein. Anfragen zum Bereich Pflege und zu unseren einzelnen Projektthemen werden nicht hier, sondern in den jeweiligen Projektberichten abgebildet.

Wie in den Jahren zuvor dominierten wieder Anfragen von Menschen mit psychischen Erkrankungen. Die Nachfragen betrafen vor allem Depressionsgruppenangebote, die wir leider nicht immer ausreichend beantworten konnten. Hauptgrund hierfür war die Begrenzung der Teilnehmer*innenzahl in den Gruppen, entsprechend unseres Hygienekonzeptes. Zudem trafen sich einige Gruppen Corona bedingt nicht mehr.

Die Zahl der Anfragen zum Themenkomplex Sucht ist in 2021 gestiegen. Dagegen wurden Gruppenangebote für chronisch erkrankte Menschen in diesem Jahr weniger angefragt. Wir vermuten, dass sich dies ebenfalls auf die Corona-Pandemie zurückführen lässt.

Neben den spezifischen Gesundheits- und Gruppenanfragen erreichten uns auch in diesem Jahr wieder diverse Informationen und Anfragen von professionellen Akteuren. Beispielsweise Forschungs-Anfragen von Universitäten, aber auch Presse-Anfragen leiteten wir, nach Prüfung auf Seriosität, entsprechend weiter. Entweder gingen die Weiterleitungen an den Gesamt-e-Mail-Verteiler vom SelbsthilfeRing oder wir schrieben thematisch passende Selbsthilfegruppen separat an. Die Long-Covid-Gruppen waren diesbezüglich besonders gefragt. Auch einige überregionale Presseanfragen konnten wir zielführend weiterleiten. Herzlichen Dank auch noch einmal für die tolle Kooperation der Ansprechpartner*innen dieser Gruppen.

Die Verteilung der Geschlechter der Anfragenden ist im Vergleich zum Vorjahr fast identisch. In der „alten" Selbsthilfe ist der Frauenanteil wieder 74%. Im Bereich der jungen Selbsthilfe (JuSH) verringerte sich der Anteil allerdings von 78% in 2020 auf 70% in 2021. Überregionale Anfragen waren in diesem Jahr eher unterrepräsentiert. Dafür gab es aber wieder viele freundliche Lob- und Dankeschön-Mails, über die wir uns jedes Mal sehr freuen.

e-Mail Anfragen Junge SH

Die thematische Verteilung der e-Mail-Anfragen an Junge Selbsthilfe veränderte sich stark gegenüber dem Vorjahr. Die beiden Themenfelder „psychische Erkrankungen" (hier wurden hauptsächlich Depressionen genannt) und „Sucht" (Schwerpunkt Essstörungen) lagen mit 30% und 31% fast gleichauf. Dies steht sicherlich im Zusammenhang mit Gruppengründungen und entsprechender Öffentlichkeitsarbeit zu diesen beiden Themen.

Da im Bereich Junge Selbsthilfe Kooperationsprojekte mit der Universität Bremen sowie Selbsthilfe-Präsentationen an Berufsfachschulen usw. intensiviert bzw. initiiert wurden, erreichten uns viele Anfragen von Professionellen und Studierenden. Diese machten rund 25% der e-Mail-Anfragen aus. Weiteres hierzu im Bericht Junge Selbsthilfe.

Die übrigen Anfragen verteilen sich mit je 4% auf die Themen physische Erkrankungen und Sexualität sowie 6% Sonstiges.

Unterstützende Angebote für Gruppen, Vereine und Initiativen

*Die Vernetzung mit anderen Engagierten in Plenen, der regelmäßige Austausch und eine gemeinsame Vertretung des Selbsthilfegedankens stärken alle Mitglieder und Partner*innen des Netzwerks in ihrer täglichen Arbeit. Darüber hinaus unterstützt unsere Selbsthilfekontaktstelle das Engagement der einzelnen Gruppen, Vereine oder Initiativen mit Beratung, Begleitung und Service. Diese Unterstützung ist wichtig, weil Engagement besonders bei der Entstehung, aber auch im laufenden Prozess, immer wieder an Grenzen stoßen kann. Häufiger Wechsel von Engagierten ist gerade in der Selbsthilfebewegung ein Wesensmerkmal und auch gelingende Stabübergaben von der alten zur neuen Generation benötigen manchmal Mentoring oder Clearingmaßnahmen.*

Selbsthilfe- und Vereinsarbeit benötigen entsprechende Rahmen, aber auch immer wieder die nötige Flexibilität auf sich verändernde gesellschaftliche Bedingungen und Anforderungen zu reagieren. Neue Formen von Selbsthilfearbeit wie z.B. der Austausch und das Miteinander in Yoga-Gruppen, in Theater-/Musikprojekten oder bei Lauf-Treffs werden von unserer Kontaktstelle darum auch sehr begrüßt und bei Bedarf unterstützen wir diese Angebote natürlich gerne.

Gründungen und Unterstützung von Selbsthilfegruppen

*Neben der Vermittlung und Beratung ist die Unterstützung bei Gründungen von Selbsthilfegruppen eine weitere Hauptaufgabe der Selbsthilfekontaktstelle. Wenn engagierte Menschen auf uns zukommen, damit wir sie bei ihrem Vorhaben unterstützen, stellen wir in ersten Gesprächen immer alle Rahmenbedingungen und unser gesamtes Service-Paket vor und geben Orientierung in die Bremer Selbsthilfelandschaft. Manchmal bringt das die Erkenntnis, dass der/die Gründer*in das Thema der Selbsthilfegruppe nochmal neu überdenkt bzw. inhaltlich begrenzt oder auch ausweitet. Gemeinsam können wir dann in der Regel eine passende Lösung finden.*

UNTERSTÜTZUNGSLEISTUNGEN in der Übersicht:

Selbsthilfe-Gruppengründungen:

- wenn Gründer*innen Unterstützung suchen
- wenn wir mehrfach wegen eines Themas angefragt werden und keine Gruppe existiert
- wenn bestehende Selbsthilfegruppen keine neuen Mitglieder mehr aufnehmen und mehr Bedarf besteht

In einem **Gründungsgespräch** werden vorab die Ziele und Vorstellungen geklärt. Eine weitere aktive Begleitung durch uns umfasst die Bereiche:

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

Zugänge und Anlaufstelle: Wir fungieren als Ansprechpartner und laden zum ersten Treffen ein. Der/die Gründer*in kann dadurch – wenn gewünscht – anonym bleiben.

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

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

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

Jahresrückblick:

Gründungen und Unterstützungen

Auch im 2. Corona-Jahr wurde unsere Kontaktstelle wieder vielfach angefragt. Gruppen ließen sich bei verschiedenen Prozessen von uns beraten und es gab Gründungsvorhaben, die in die Tat umgesetzt wurden. Andere Engagierte stellten ihre Vorhaben nach eingehender Beratung dagegen zurück, wenn die eher restriktiven Beschränkungen der Pandemie Gründungen nicht problemlos zuließen. Immer nach dem Motto „aufgeschoben ist nicht aufgehoben". Zum Beispiel hat sich die Gruppe „Wolkenlos!", die sich bereits im Jahr zuvor gründen wollte, auch unter den herrschenden Pandemiebedingungen nun in 2021 erfolgreich gründen können, dazu später mehr.

Bei Gründungsvorhaben versuchen wir die Engagierten - auch unter erschwerten Coronabedingungen - immer in einem persönlichen Gespräch kennenzulernen und zu beraten. Dabei lassen sich am besten alle Fragen klären, alle Rahmenbedingungen abstecken und das notwendige Rüstzeug mit auf den Weg geben. Im Idealfall kann bereits im ersten Gespräch ein passendes Zeitfenster mit entsprechendem Raum in der Kontaktstelle gefunden sowie ein Zeitplan für die Einwerbung der Teilnehmer*innen aufgestellt werden. Für die Bewerbung der neuen Gruppe wird dann noch ein kurzer prägnanter Text benötigt. Dieser wird in der Regel von der/ dem Gründer*in verfasst, damit vor allem ihre bzw. seine Idee zum Thema und dem zukünftigen Gruppengeschehen zum Ausdruck gebracht wird. Die allermeisten Initiator*innen nutzen die Möglichkeit, dass die Anmeldungen beim Netzwerk Selbsthilfe gesammelt werden. Dieses Verfahren sichert einerseits die Anonymität und andererseits vermittelt es den Interessent*innen eine sichere Anlaufstelle. Zudem erleichtert es den Überblick über die Teilnehmer*innenzahl, die aufgrund unseres Hygienekonzeptes derzeit auf zehn Personen begrenzt ist.

Die folgende Aufzählung zeigt einen Überblick über Gründungsvorhaben, Reaktivierungen, tatsächlich umgesetzte Gruppengründungen, spezielle Beratungen aber auch Kooperationsvorhaben mit unterschiedlichen Trägern zu verschiedenen Themen:

Übersicht der Unternehmungen:

- Afroschnack (Treffs und Gesprächskreis junger Afrodeutscher) [Konzeptberatung]
- Amyloidose Angehörige [Unterstützung bei der Suche weiterer Angehöriger zum Austausch]
- Aussteiger Plus (Selbsthilfegruppe zum Thema Sektenausstieg) [ÖA, Restart, Beratung]
- Bonuseltern / Stiefeltern [Gründungsvorhaben]
- Butterfly [Supervision]
- CBASP [Beratung, ÖA]
- CFS / ME- Chronisches Erschöpfungssyndrom Syndrom [Beratung]
- Covid 19 „Genesen aber nicht gesund" [Gründung, ÖA, Begleitung]
- Depressionen SHG Bremen-Nord [Gründung]
- Diabetiker*innen [Gründungsversuch]
- Doing Gender [Unterstützung/Verbreitung]
- Elternkreis schizophrener Kinder und junger Erwachsener [ÖA]
- JiMs BAR (Alkoholpräventionsprojekt für Jugendliche) [Unterstützung/Verbreitung]

- Junge Menschen mit Essstörungen [Gründung]
- Junge Menschen und Sucht [Gründungsvorhaben, ÖA]
- Junge Menschen mit Posttraumatischer Belastungsstörung [Beratung zum Gründungsvorhaben]
- Mind Day [Unterstützung/Verbreitung]
- notruf, Selbsthilfegruppe für Betroffene von sexueller Gewalt [Beratung zu Gruppengründungen]
- Selbsthilfegruppe für Opfer von Narzissten [Gründungsvorhaben]
- Prokrastination (Selbsthilfegruppe für Menschen mit einem pathologischen Aufschiebeverhalten) [Gründungsvorhaben]
- Projekt Interkulturelle gesundheitliche Selbsthilfe / House of Ressources[Beratung, Kooperation]
- Rehakompass, Projekt der Deutschen Rentenversicherung OL-HB [Kooperation, Austausch]
- Selbsthilfe-Garten [Konfliktschlichtung]
- Sputnik [Beratung zum Gründungsvorhaben]
- Ungewollt Kinderlos [Gründung]
- Voyom Tanz Hoffnung [Gründung]
- Wolkenlos! (Gesprächsrunde für Betroffene mit Migrationshintergrund) [Gründung]

Nachfolgend einige Beispiele der Gründungsprozesse:

Ungewollt Kinderlos

Im Sommer erreichte uns eine Anfrage, ob wir in eine Gruppe zum Thema „ungewollt Kinderlos" vermitteln können. Alternativ wollte die Betroffene eventuell selbst eine solche Gruppe gründen. Da es ein solches Angebot derzeit nicht gab, führten wir Anfang Juni ein beratendes Erstgespräch durch, in dem wir gemeinsam die nächsten Schritte festlegten. Die Gründerin schrieb einen schönen Text, in dem das Thema und das Anliegen einfühlsam beschrieben und andere betroffene Frauen gesucht wurden. Bereits eine Woche später bewarben wir die Gruppe hiermit in der Presse. Schon kurz darauf meldeten sich zwei weitere Frauen, die sich zu diesem Thema austauschen wollten. Die drei vereinbarten Mitte Juli ein erstes Kennenlerntreffen vor der Wallmühle. Also, ganz ungezwungen gemeinsam ins Gespräch kommen – auch das ist Selbsthilfe. Die erste Person, die sich auf die Anzeige unter https://schwarzesbrett.bremen.de/ gemeldet hatte, war allerdings ein Mann, der ebenfalls Bedarf hatte sich über seine eigene ungewollte Kinderlosigkeit auszutauschen. Die Gründerin konnte sich die Erweiterung der Zielgruppe um männliche Betroffene jedoch nicht vorstellen und somit konnten wir dem Herrn nur anbieten, eine eigene Gruppe zu gründen. Die gewünschten Rahmenbedingungen der Initiatorin gingen in diesem Fall vor.

Genesen aber nicht gesund – Long Covid Selbsthilfegruppe

Im Laufe der Pandemie wurde „Long Covid" als mögliche Folgeerscheinung einer durchgemachten Corona-Infektion bekannt. Uns erreichten Anfragen von Betroffenen, darunter auch die konkrete Gründungsnachfrage einer sehr engagierten und eloquenten Person. Im

Februar 2021 begannen wir damit, für die betroffenen Long-Covid-Patient*innen Gruppenangebote als Unterstützungsmaßnahme ins Leben zu rufen. Nach einem diesbezüglichen Presseaufruf meldeten sich schnell weitere Betroffene und am 18. März war der Gründungstermin der ersten Long-Covid-Präsenzgruppe in Bremen. Vorab hatte sich noch die ebenso engagierte und auch von Long-Covid betroffene jüngere Nachbarin der Initiatorin gemeldet und ihre Unterstützung bei der Gruppengründung angeboten. Das war natürlich ein absoluter Glücksfall, denn zu zweit fällt ja so Einiges leichter und die Verantwortung für die spätere Koordination des Raumes und der Teilnehmer*innen lastet nicht nur auf einer Schulter. Insgesamt haben wir die Treffen 3 Monate lang begleitet, dann waren die Gründerinnen bereit, die Abläufe selbst in die Hand zu nehmen. Die Treffen waren in 2021 immer voll besetzt und wir bedanken uns ganz herzlich für die tolle Tatkraft der beiden Engagierten, die ja daneben auch ihre eigene Betroffenheit zu bewältigen hatten.

Zudem erreichten uns schon vor der eigentlichen Gründung diverse Presse- und Medienanfragen, für die sich dankenswerterweise die beiden Gründerinnen zur Verfügung stellten. Somit wurde das Thema Long-Covid noch einmal mehr in die Öffentlichkeit transportiert. Alle Medientreffen wurden von der Kontaktstelle unterstützend und flankierend begleitet. Insgesamt wurde in 2021 15-mal unter dem Logo der Kontaktstelle in der Presse, im Radio und im TV über die Unterstützungsangebote dieser sowie weiterer Long-Covid-Selbsthilfegruppen in Bremen berichtet. Die Anfragen von Betroffenen wurden nicht weniger und die erste Präsenzgruppe konnte schon bald keine weiteren Teilnehmer*innen mehr aufnehmen. Die Platzzahl war und ist [!] ja leider noch auf maximal 10 Teilnehmer*innen beschränkt. Daher initiierte das Netzwerk Selbsthilfe in 2021 noch weitere 2 Gruppenangebote, einen Online-Austausch sowie eine weitere Präsenzgruppe.

Begünstigt durch die mediale Aufmerksamkeit gingen zusätzliche Anfragen in der Kontaktstelle ein, z.B. für ein Foto-Projekt „Long-Covid" oder die Studie „Alltag und Corona" der Universität Bremen. Auch konkrete Unterstützungsangebote für Long-Covid-Betroffene (wie Atemtraining, Gehirntraining etc.) erreichten uns. Nach Prüfung auf Seriosität und Kostenfreiheit haben wir diese an die Gruppen zur eigenen Entscheidung weitergeleitet.

Long-Covid wird die Selbsthilfe vermutlich noch eine lange Zeit in Anspruch nehmen. Wir stellen uns darauf ein!

Wolkenlos!

Wie im Jahresbericht 2020 bereits angekündigt, konnten wir letztlich im dritten Anlauf die Gruppengründung „Wolkenlos!" in diesem Jahr erfolgreich durchführen. Aufgrund der Pandemie bzw. der vorgegebenen Schutz- und Verhaltensmaßnahmen mussten wir unsere Gründungsversuche (zum 27.10.2020 sowie zum 13.04.2021) leider zweimal verschieben.

Nach dem missglückten zweiten Anlauf im Frühling ließen wir zunächst etwas Zeit vergehen. Im Oktober haben wir wieder Kontakt zur Initiatorin aufgenommen und nach ihrem Interesse, die Gruppe zu gründen, gefragt. Die wirklich außerordentlich engagierte Gründerin war gerne bereit – ein großes „Dankeschön" dafür!

Über den Sommer wurden in der Kontaktstelle sehr häufig Depressionsgruppen angefragt. Diese Anfragen konnten wir leider nicht immer just in time befriedigen. Als Zwischenlösung führten wir eine Interessent*innen-Liste die sich ab Juni stetig mehr füllte.

In Absprache mit der Gründerin haben wir für den neu anvisierten Gründungstermin am 16. November keine Werbemaßnahmen geschaltet, sondern die Interessent*innen unserer Liste eingeladen. Das erste Gruppentreffen fand mit wenigstens vier Teilnehmer*innen statt. Weitere Personen von der Liste, die den ersten Termin nicht wahrnehmen konnten, kamen zu den Folgetreffen dazu. Auf Wunsch der Gründerin waren wir nur am ersten Treffen begleitend dabei. Auf spätere Nachfrage wie die Gruppe so läuft, erhielten wir Mitte

Dezember folgende Zeilen: „Bis jetzt läuft es richtig gut. Wir verstehen uns gut und die Gespräche sind sehr intensiv und hilfreich. Ich habe nur gute Rückmeldungen von den Teilnehmer*innen erhalten. Ich hoffe, dass es auch so bleibt und uns die Themen nicht ausgehen."

Bis heute laufen die wöchentlichen Gruppenabende sehr stabil und bereichern das Angebot in der Kontaktstelle.

Junge Menschen mit Essstörungen

Die Nachfrage nach einer Selbsthilfegruppe zu diesem Thema stieg zum Jahresende 2020 deutlich an. So konnten wir wie geplant im Januar 2021 die Gruppengründung durchführen. Beim ersten Treffen der Selbsthilfegruppe waren fünf junge Frauen dabei. Die Anzahl der Teilnehmer*innen variierte bei den ersten Treffen stark, dies stabilisierte sich jedoch allmählig. Nach einer anfänglichen Begleitung durch die Selbsthilfe-Kotaktstelle fand die Gruppe schon bald auf eigene Füße und trifft sich seither beständig im Raum der Jungen Selbsthilfe.

Junge Menschen und Sucht (Alkohol, Cannabis, Tabletten)

Wir bekommen regemäßig Anfragen von jungen Menschen zum Thema Sucht. Von einem Mitglied des Kreuzbunds erfuhren wir, dass dies auch bei der Caritas Suchberatungsstelle der Fall ist. Leider kam die angedachte gemeinsame Gruppengründung aufgrund verschiedener Faktoren nicht zu Stande. Im Herbst kam das Mitglied aus dem Kreuzbund jedoch erneut auf uns zu und gab an, dass er gerne eine Selbsthilfegruppe für junge Menschen und Sucht mit unserer Unterstützung gründen möchte. Wir übernahmen die Bewerbung des Angebots und die Vermittlung. Die Gruppe trifft sich seit Oktober einmal wöchentlich in Gröpelingen.

Vereinsgründungen

Unsere Unterstützung im Gründungsprozess umfasst:

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

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

Jahresrückblick:

Wie im Vorjahr bestanden überall große Verunsicherungen, wie sich die Pandemie-Situation entwickeln würde. Erfreulicherweise gab es dennoch engagierte Menschen, die eine Vereinsgründung ins Auge fassten. Mit ihren Angeboten wollten sie u.a. Möglichkeiten für Unterstützungsstrukturen für andere Menschen schaffen. Die Rechts-/ bzw. Körperschaftsform des Vereins spielte dabei eine große Rolle. In 2021 begleiteten wir insgesamt 14 Vereinsgründungen. Die Beratung erfolgte wie im Vorjahr auf verschiedenen Wegen.

Neben persönlichen Treffen wurden die Prozesse sehr engmaschig via e-Mail-Korrespondenz, in telefonischen Besprechungen oder Telefonkonferenzen betreut. Auch das Angebot von Videokonferenzen wurde genutzt. Durch diese unterschiedlichen Zugangswege war es uns möglich, alle Gründungsanfragen zu begleiten. Unsere Flexibilität wurde dabei dankend angenommen und sehr geschätzt.

Die Vereinsgründungen ließen sich in unterschiedlichen Themenfeldern verorten. Mit 35% war der Kulturbereich wieder stark vertreten. Zu ebenfalls 35% nutzten Initiativen aus dem Bereich Soziales, Gesundheit und Migration unsere Angebote. Weitere Anfragen erreichten uns zu den Themen Bildung (25%) und Umwelt (5%).

Bei der Gründung eines gemeinnützigen Vereins spielt das Finanzamt eine entscheidende Rolle. Denn hier werden die Ziele und Zwecke des Vereins geprüft und über die Gemeinnützigkeit entschieden. Neben der Satzung wird zunehmend auch ein Kurzkonzept erwartet, aus dem ersichtlich wird, wie der Verein seine Ziele verfolgen und umsetzen will. Auch zu diesem Aspekt der Vereinsgründung standen wir mit Rat und Tat zur Seite. Beispielsweise empfahlen wir Vorabprüfung des Satzungsentwurfs durch das Finanzamt.

Zunehmend erreichen uns Anfragen von Menschen, die eine Vorstandstätigkeit ausüben und zusätzlich in ihrem Verein eine sozialversicherungspflichtige Beschäftigung anstreben. Um dies zu ermöglichen, muss die Satzung entsprechende Passagen beinhalten, oder das Einsetzen einer Geschäftsleitung und damit verbundener Entlastung für den Vorstand zulassen. In den Beratungsprozessen entwickelten wir gemeinsam mit den Beteiligten Satzungen, die auf die jeweiligen Bedürfnisse abgestimmt waren.

Beratungsangebote

*Bestehenden **Selbsthilfegruppen** und **Vereinen** stehen wir mit Rat und Tat zur Seite. Die Themen reichen dabei von strukturellen Fragen, Förderungen über Öffentlichkeitsarbeit oder Fragen rund um die Satzung.*

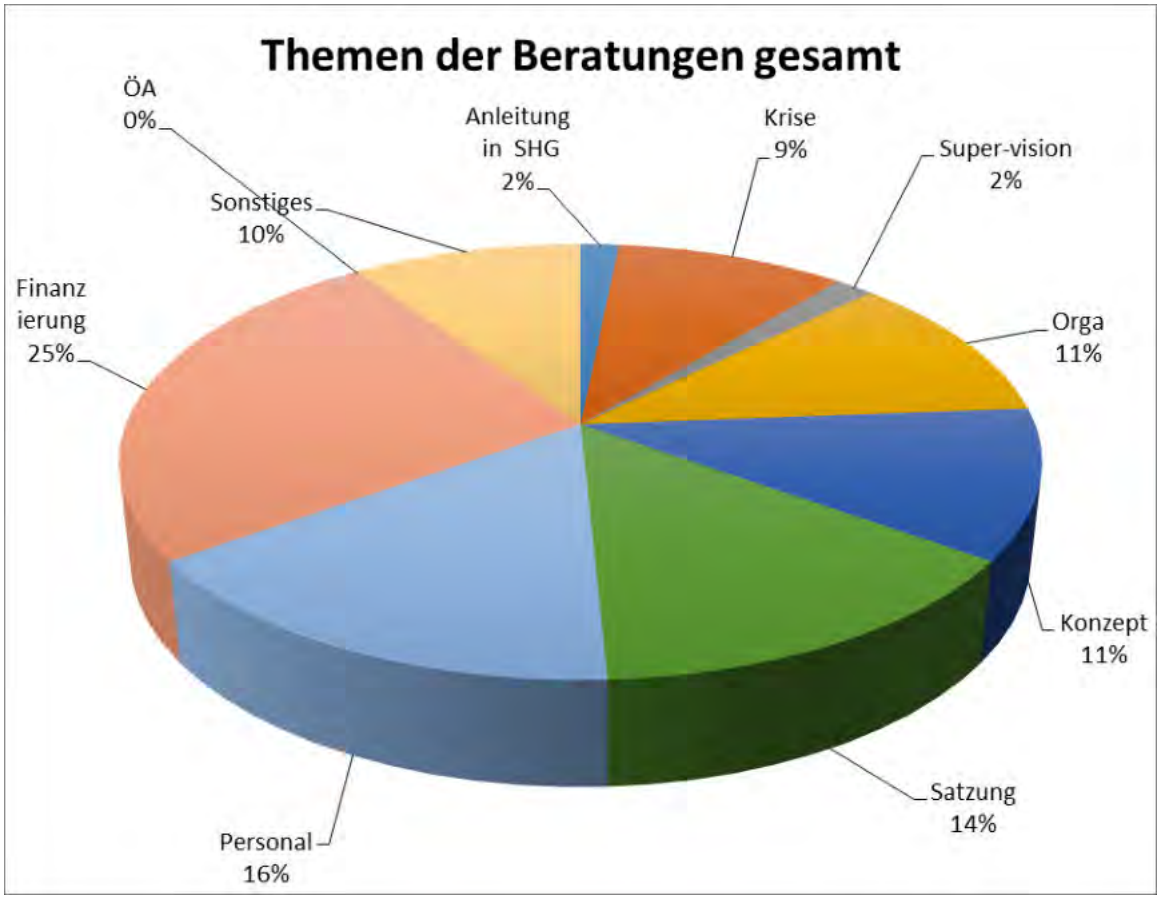
Die meisten Anfragen können wir im Rahmen unserer offenen Beratungsarbeit klären. Wenn für längerfristige Veränderungsprozesse unsere regelmäßige Begleitung nachgefragt wird, treffen wir mit den Vereinen oder Initiativen eine Vereinbarung im Rahmen unserer Serviceangebote.

Jahresrückblick:

Im zweiten Corona-Jahr sind die statistischen Zahlen gegenüber dem Vorjahr ungefähr gleichgeblieben. Die Gesamtanzahl der persönlichen Beratungen von Vereinen und Selbsthilfegruppen fiel geringfügig auf insgesamt 46 (von 50 Beratungen in 2020).

70% der persönlichen Beratungen entfielen auf Vereine. Die restlichen 30% waren Beratungen von Selbsthilfegruppen und –initiativen. Auch in diesem Berichtsjahr gab es keine persönlichen Beratungen im Bereich der Jungen Selbsthilfe.

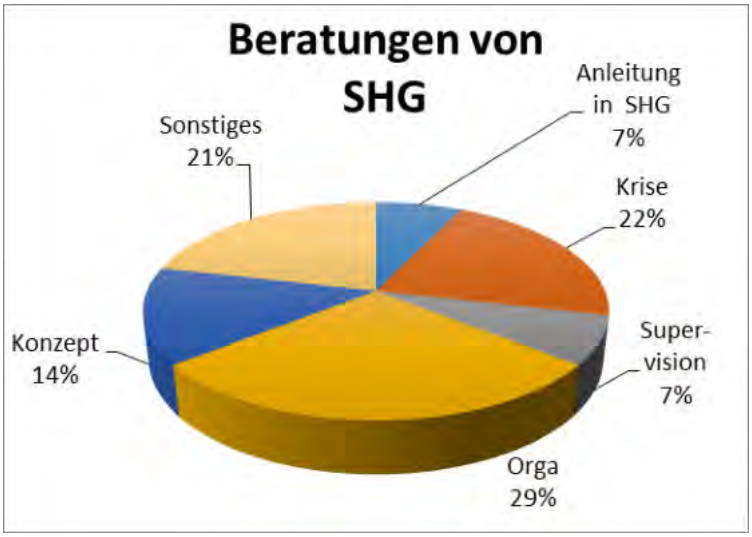
Wir vermuten, dass sich in der gesamten Selbsthilfe – wie bereits im Vorjahr – die Auswirkungen des Pandemiegeschehens hier besonders bemerkbar machten. Als Gründe sehen wir u.a. die Kontaktvermeidung, die insgesamt ein großes gesellschaftliches Thema war. Gerade Gruppen zu chronischen Erkrankungen und ältere Gruppenleiter*innen mieden die persönlichen Kontakte. Dazu kam ein generelles Zurückziehen in die Privatsphäre. Telefonisch und auch per e-Mail wurden aber durchaus die üblichen Themen fortlaufend an- bzw. nachgefragt. Hier sind u.a. zu nennen: Umgang mit Konflikten in der Gruppe, Fragen zu Förderanträgen, etc. Ähnlich wie in 2020 waren die Erstkontakte (56%) und die Folgeberatungen (44%) in 2021 etwa gleich verteilt.



Selbsthilfegruppen

Thematisch bezogen sich die Beratungen bei den Selbsthilfegruppen vor allem auf Organisationsstrukturen (29%), das Management von Krisen (22%) und Fragen zu Räumen (Sonstiges 21%).

Die Beratungen zu Organisationstrukturen, gepaart mit dem Aufbau neuer Kooperationsbeziehungen erfolgten u.a. mit einem neuen Träger in Bremen, der im Migrationsbereich innovative Ansätze verfolgt. Wir freuen uns über eine zukünftige gute Zusammenarbeit mit dem House of Ressources!



Konfliktsituationen in Gruppen waren auch in 2021 Thema bei den persönlichen Krisenberatungen. Hier ging es speziell um unterschiedliche Erwartungshaltungen der Teilnehmenden, um Überlastungen der Gruppenverantwortlichen (u.a. bedingt durch die schwierigen Umstände und veränderten Rahmenbedingungen durch Corona) und auch um zwischenmenschliche Konflikte.

In 14% der persönlichen Beratungsgespräche wurden konzeptionelle Ausrichtungen der jeweiligen Selbsthilfeangebote nachgefragt und bespro-

chen. Wie kann sich die Gruppe neu aufstellen oder neu orientieren? Mit welchem Image möchte die Gruppe in der Öffentlichkeit wahrgenommen werden? Welche Zielgruppe erreicht die Gruppe mit welcher Ansprache? Hier konnten wir in „Brainstorming-Gesprächen" unterstützen und hilfreiche Impulse geben.

Einzelgespräche in Bezug auf Öffentlichkeitsarbeit haben in 2021 gar nicht stattgefunden (ähnlich wie in 2020, dort auch nur noch mit 1%). Vermutlich wurden neue Vorhaben oder Veranstaltungen Pandemiebedingt nicht mehr geplant oder auf einen Zeitpunkt nach Corona verschoben.

Vereine

Im Jahr 2021 wendeten sich die Vereine schwerpunktmäßig mit Fragen zu den Bereichen Finanzen (32%), Personal (20%) und Satzung (18%) an uns.

In unseren Vereinsberatungen verknüpfen sich verschiedene Themenkomplexe innerhalb des Vereins. Wir wurden vermehrt zu Finanzierungsmöglichkeiten in Kombination mit Personalangelegenheiten (27%) angefragt.

Für viele Vereine bedeutete die Corona-Pandemie auch in diesem Jahr, das Angebote entfielen. Es stellte sich daher für viele die Frage, wie sie trotz dieser Krise ihr Personal weiter beschäftigen können. Die Erschließung neuer Finanzierungsquellen gestaltete sich in diesem Zusammenhang sehr schwierig.

Gut 10% der Beratungen beinhalteten das Thema Organisation. In einigen Fällen verbanden sich damit Fragen zum bisherigen Konzept des Vereins oder zur Satzung.

Oftmals ging es darum, ältere Satzungen an veränderte Vorgaben des Finanzamtes anzupassen. Wir stehen hier mit Rat und Tat zur Seite, um die Satzungen entsprechend den neuen Vorgaben zu formulieren.

Ehrenamtliche Vorstände machen sich zunehmend Gedanken über den Versicherungsschutz ihrer Vereine und hier insbesondere die Absicherung des Vorstandes bei Haftungsfragen. Hier gibt es sehr gute Möglichkeiten, den Vorstand gegen eine persönliche Haftung zu versichern. Wir informierten in unseren Beratungen darüber.

Gemäß den Vorgaben des Arbeitssicherheitsgesetzes (AsiG) müssen Vereine eine/-n Betriebsärztin/ Betriebsarzt sowie eine Fachkraft für Arbeitssicherheit bestellen. Zudem gibt es Regelungen der Berufsgenossenschaften, wonach die Form der sicherheitstechnischen und betriebsärztlichen Betreuung abhängig ist von der Anzahl der Beschäftigten. Hierzu gab es von Seiten der Vereine Beratungsbedarf.

In gut 10% der Beratungen ging es um konzeptionelle Anpassungen oder Neuausrichtungen innerhalb des Vereins. Im Fokus stand dabei die Frage, ob diese Veränderungen mit der aktuellen Satzung vereinbar sind. Im Bedarfsfall passten wir die Satzung entsprechend an.

Bei den Krisenbegleitungen (10%) ging es leider auch um Vereinsauflösungen. Unsere Befürchtungen, aufgrund der Corona-Pandemie verstärkt Vereinsauflösungen begleiten zu müssen, bestätigten sich jedoch zum Glück nicht.

Organisationsberatung

Wir bieten für Vereine kostenpflichtige Organisationsberatung an. Im jeweiligen Beratungsprozess werden bestehende Arbeitsbereiche und Aufgabenfelder der Einrichtungen analysiert. In der Regel wird gemeinsam ein Organigramm mit Arbeitsabläufen und Kompetenzen der einzelnen Beteiligten erstellt. Die Beratungsprozesse sind im Umfang auf den jeweiligen Bedarf abgestimmt. Da in den Beratungen viele unterschiedliche Aspekte ge-

klärt und abgestimmt werden müssen, dauert ein Termin meist mehrere Stunden. In Ausnahmefällen bieten wir auch Tagesworkshops an. Das Angebot umfasst:

- Neu und/ oder Umstrukturierung der Geschäftsbereiche
- Regelung der Kommunikationsabläufe
- Verteilung der Sach- und Fachkompetenzen
- Klärung der finanziellen Rahmenbedingungen
- Personalschlüssel
- Erstellung eines Organigramms
- Erprobungsphase der neuen Strukturen mit anschließendem Reflexionstreffen

Jahresrückblick:

Im Jahr 2021 haben wir eine Organisationsberatung aus dem Vorjahr weiter fortgeführt. Dabei wurden im ersten Halbjahr die neu entwickelten Verfahrenswege umgesetzt und auf ihre Umsetzbarkeit überprüft. Hier ergaben sich erneut Veränderungsbedarfe und Beratungsbedarf.

Durch die Veränderungen im Vorstand ergaben sich auch strukturelle Veränderungen im Angebotsprofil des Vereins. In unserem Begleitprozess versuchten wir, hierfür eine praktikable Lösung zu finden. Leider nahmen im Verlauf des Jahres interne und externe Unstimmigkeiten in Bezug auf die Angebots- und Arbeitsstruktur zu. Diese Entwicklung war für alle Beteiligten sehr belastend und es entstand weiterer Klärungsbedarf.

Durch Corona konnten in 2021 keine Mitgliederversammlungen durchgeführt werden. Die derzeit gültige Corona-Verordnung hält Verfahrenswege vor, diese auf das nächste Jahr zu verschieben. Angesichts der derzeitigen Situation und weiteren anstehenden Veränderungen im Vorstand sind wir gebeten worden, diese Mitgliederversammlung zu moderieren.

Junge Selbsthilfe
| you + me = we |

Junge Selbsthilfe |you + me = we | richtet sich gezielt an 18 bis 35-Jährige. Wir möchten den jungen Menschen Kontakt und Austausch mit anderen Betroffenen im gleichen Alter oder Lebensabschnitt ermöglichen. In Selbsthilfegruppen können sie über ihre Themen, Probleme und Diagnosen ins Gespräch kommen und sich untereinander austauschen.

Jungen Menschen in Konfliktsituationen bieten wir Beratung an, wir vermitteln in bestehende Selbsthilfegruppen und unterstützen die Gründung neuer Gruppen.

Jahresrückblick

Junge Selbsthilfe in Corona-Zeiten

Zu Beginn des Jahres erreichten uns nur wenige neue Anfragen für Selbsthilfegruppen. Auch die Treffen der bestehenden Gruppen in unseren Räumen fanden nicht durchgehend statt. Zwar gab es offiziell keine Einschränkungen für Selbsthilfegruppen, die Treffen waren unter Einhaltung des Hygienekonzeptes möglich. Dennoch erreichten uns besonders zu Jahresbeginn und -Ende Rückmeldungen, dass sich mitunter nur wenige Teilnehmer*innen zu den Präsenztreffen trauten. Einige Gruppentreffen fanden daher ausschließlich online statt, andere Treffen pausierten. In den warmen Monaten trafen sich mehrere Gruppen „draußen". Wir standen das ganze Jahr über allen Gruppen zur Verfügung, um über die Pandemie-Maßnahmen und den damit verbundenen Bedenken zu sprechen. Es war uns ein Anliegen, den persönlichen Kontakt in die bestehenden Gruppen zu halten, um Unsicherheiten zu klären und das Weiterbestehen der Gruppen zu sichern.

Um einen gruppenübergreifenden Austausch zu ermöglichen, haben wir im Frühjahr 2021 zwei moderierte Online-Treffen angeboten. So hatten auch diejenigen die Möglichkeit zu einem Austausch, die sich aufgrund der Pandemie gegen die Präsenzteilnahme in der Selbsthilfegruppe entschieden haben. Insgesamt haben wir uns zweimal zu einem solchen Austausch getroffen. Im Sommer entspannte sich die Pandemie-Situation, die Selbsthilfegruppentreffen fanden überwiegend wieder in Präsenz statt und die Nachfrage nach online-Treffen sank.

Mitte des Jahres kam eine junge Frau mit dem Anliegen auf uns zu, sie bei einer Gruppengründung zum Thema CSAP zu unterstützen. Da bereits Selbsthilfeerfahrungen vorhanden waren, unterstützten wir im Hintergrund bei der Werbung und Organisation des Angebots.

Öffentlichkeitsarbeit und Kooperationen

Ein zentraler Bestandteil der Öffentlichkeitsarbeit für den Bereich Junge Selbsthilfe sind inzwischen soziale Medien. Wir bauten unsere Präsenz auf Facebook und Instagram aus, um auf diesem Wege „sichtbarer" zu werden und zu bleiben.

Um uns einen Überblick hinsichtlich Mediennutzung und Digitalisierung in der Bremer Selbsthilfe zu verschaffen, erstellten wir in Kooperation mit dem Gesundheitsamt Bremen eine Umfrage. Über 230 Selbsthilfe-Akteure nahmen teil und gaben uns Auskunft. Da die

Auswertung noch nicht abgeschlossen ist, können wir leider erst im nächsten Jahresbericht darüber informieren.

Etwa zeitgleich mit Beginn der Planungen für die Umfrage wurden wir von Studierenden der Hochschule Bremen für ein Forschungsprojekt angefragt. Auch dieses Vorhaben konnte im Sinne der Jungen Selbsthilfe abgeschoben werden. Die Studierenden befragten einige Selbsthilfe-Aktive, besonders aber Selbsthilfe-Ferne Personen. Es ging dabei um das Bild der Selbsthilfe in der Gesellschaft sowie um Zugangsbarrieren für Junge Menschen. Ein erstes Ergebnis dieses Forschungsprojektes ist ein Präsentationspapier mit Ideen für die Zukunft der Selbsthilfe. Doch auch hier steht die abschließende Auswertung noch aus.

Wie im Vorjahr nahm das Team der Jungen Selbsthilfe an verschiedenen Arbeitskreisen teil, um Angebote vorzustellen und die Vernetzung mit anderen Institutionen zu stärken (AK Suchtprävention, AK Essstörungen, AK Alkohol, Netzwerk Familienbildung, Steuerungsgruppe JiMs-Bar).

Selbsthilfe in Hoch- und Berufsschulen

Im Rahmen des von den Krankenkassen geförderten Arbeitsbereiches der Jungen Selbsthilfe ist es uns ein großes Anliegen, jungen Menschen die Möglichkeiten der Selbsthilfe näher zu bringen. Dies gilt sowohl für sie persönlich, für ihre Angehörigen oder Freunde, als auch für ihre berufliche Zukunft als Fachkraft im Gesundheitswesen. Wir konnten unser Ziel umsetzen, mehr Kooperationen mit Hoch- und Berufsschulen zu knüpfen. Wir haben eine Vielzahl von Einrichtungen postalisch und per e-Mail angeschrieben und konnten dadurch Kooperationsgespräche initiieren und weitere Präsentationen in Ausbildungskursen durchführen. Die Pandemie hat es uns natürlich nicht leicht gemacht, einige Vorträge fanden online statt.

Kennenlern- oder Kooperationsgespräche führten wir mit der **Bildungsakademie Gesundheit Nord (GENO)**, dem **Schulzentrum Blumenthal** und dem **Friedehorst Kolleg.**

Präsentationen in Ausbildungseinrichtungen:

- Im Sommer besuchten wir zwei Heilerziehungspflege-Klassen der **Evangelischen Dienste Lilienthal**.
- Wir hielten im Herbst außerdem einen Vortrag samt spannender Diskussion in einem Kurs der Ergotherapie Schule der **Bildungsakademie Gesundheit Nord (GENO)** auf dem Gelände der Stiftung Friedehorst.
- Im Seminar „chronische Krankheit im Lebensverlauf", Studiengang public health**, Uni Bremen** hielten wir wieder einen Online-Vortrag und haben die Studierenden mit ihren Interviewanfragen an zahlreiche Selbsthilfegruppen vermittelt.
- Eine Online-Multiplikator*innen-Schulung mit 11 Mitarbeiter*innen des **Berufsbildungswerk Bremen** fand Ende des Jahres statt. In 2022 sind Präsentationen und Gruppengründungen in der Einrichtung geplant.
- Die geplanten Besuche in drei Psychologie-Kursen des Studiengangs Soziale Arbeit, **Hochschule Bremen** wurden uns krankheitsbedingt abgesagt, werden aber in 2022 nachgeholt.

Im letzten Jahr haben wir den Pool der Freiwilligen erweitert, die mit uns Ausbildungsinstitutionen besuchen und Selbsthilfeinformationen weitergeben. Für die jungen Menschen ist es meist sehr bereichernd, wenn die Betroffenen auch von ihren persönlichen Erfahrungen berichten.

Unser Aufruf gilt auch weiterhin, melden Sie sich gerne bei uns!

Selbsthilfe für Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung

Mit der Thematik Suchtselbsthilfe und geistige Behinderung beschäftigen wir uns nun schon seit 2015. In dieser Zeit haben wir, im Rahmen eines geförderten Pilotprojekts, gemeinsam mit dem Gesundheitsamt, erfolgreich zwei konstante Suchtselbsthilfeangebote für die Zielgruppe geschaffen und viel Aufklärungsarbeit innerhalb der Stadt geleistet. Menschen mit einer geistigen Beeinträchtigung und Suchterkrankung haben einen Anspruch auf Integration in das bestehende Suchthilfesystem. Unsere Arbeit zeigt auf, wie dies gelingen kann und ist somit ein Beitrag zur Inklusion. Mit diesem Projekt haben wir neue Wege beschritten.

Jahresrückblick:

Selbsthilfe-Treff Alkohol

Inzwischen sind die Treffen vom Selbsthilfe-Treff Alkohol fester Bestandteil unserer Selbsthilfeangebote. Über drei Jahre unterstützte uns bei den Treffen ein Mitglied des Kreuzbundes (David L.) ehrenamtlich. Zum Jahresende verabschiedeten wir David aus der Gruppe. Für seine wichtige und konstante Unterstützung in der Gruppe bedanken wir uns sehr!

Corona begleitete uns auch in diesem Jahr stetig. Dennoch konnten alle Selbsthilfetreffen stattfinden. Während des Lockdowns im Vorjahr erlebten wir, wie viel Halt die Treffen für jede*n Einzelne*n geben können und so bei der Bewältigung des Alltags unterstützen.

Trotz aller Einschränkungen konnten wir im Oktober einen gemeinsamen Ausflug ins Klimahaus nach Bremerhaven machen. Der Besuch im Klimahaus mit seiner vielfältigen Ausstellung war für die Teilnehmer*innen sehr interessant. Auf der Reise entlang des achten Längengrades gab es viel zu entdecken und wir konnten in verschiedene Länder eintauchen, die wir selbst noch nie bereist hatten. Daraus ergaben sich auch wieder neue Gesprächsthemen für uns. Allen hat es sehr gut gefallen und es war eine willkommene Ablenkung vom oftmals tristen Alltag.

Selbsthilfe-Treff Essen

Mit dem Selbsthilfetreff Essen wagten wir uns an ein neues Thema für die Zielgruppe. Die Gründung im November 2020 verlief erfolgreich. Im Laufe des Jahres gestaltete sich der Austausch jedoch eher schwierig. Dies lag vor allem an den unterschiedlichen Erwartungen und Vorstellungen der einzelnen Besucher*innen, wie sie sich über das Thema Essen mit allen Facetten austauschen möchten. Die Thematik „Essen" wurde uns überwiegend von Fachpersonal aus dem Arbeits- oder Wohnkontext der Zielgruppe übermittelt. Es war schwierig einzuschätzen, wie die Zielgruppe mit der Thematik für sich umgehen würde. Unklar war auch, ob der Rahmen einer Selbsthilfegruppe hier Unterstützung und Entlastung schaffen kann. Nach unserer Einschätzung gelingt dies gut, wenn auch im Alltag und Arbeitskontext für die Thematik sensibilisiert wird.

Öffentlichkeitsarbeit

Leider war es nicht möglich, unsere Öffentlichkeitsarbeit direkt an die Zielgruppe zu richten. Denn Besuche in den Betriebsstätten der Werkstatt Bremen oder in Wohneinrichtungen konnten aufgrund der Corona-Pandemie weiterhin nicht durchgeführt werden. Durch die Veröffentlichung unserer Angebote im Kursheft des Martinsclub e.V., fanden aber dennoch Interessierte zu uns.

Fortschreibung Landesaktionsplan 2021

Nach wie vor beteiligten wir uns an der Fortschreibung des Landesaktionsplans 2021 zur Umsetzung der Behindertenrechtskonvention im Land Bremen. Dazu haben wir bereits 2020 mehrere Maßnahmenvorschläge verfasst und unseren Beitrag zur Inklusion im Bereich Selbsthilfe beitragen. Das Netzwerk Selbsthilfe nahm weiterhin an der AG Gesundheit. Dazu fanden mehrere Videokonferenzen statt.

Fortbildungen für Selbsthilfegruppen und Vereine

In Vereinen und Selbsthilfegruppen treffen wir auf ein hohes bürgerschaftliches Engagement. Hier finden sich Betroffene oder Angehörige und Freiwillige zusammen, um gemeinsam aktiv zu werden. Für diesen Personenkreis bieten wir zu unterschiedlichen Themen Fortbildungsveranstaltungen an. Dabei orientieren wir uns an den Wünschen und Vorstellungen der Akteure. Um Bedarfe zu erfragen, nutzen wir u.a. die Treffen des Selbsthilferings Bremen und seines Beirats sowie des Projekterates und Projekteplenums. In der von uns organisierten Planungsrunde stimmen wir die Fortbildungsinhalte für das jeweils kommende Jahr mit den Selbsthilfeschwerpunkten in der öffentlichen Verwaltung ab. Aus der gemeinsamen Planung und Auswertung entsteht dann ein gut angenommenes, vielfältiges Programm.

Jahresrückblick

Auch in 2021 konnten unsere Fortbildungen nur in Abstimmung mit dem Pandemiegeschehen und den jeweiligen gesetzlichen Bestimmungen durchgeführt werden. Um zu jeder Zeit die Hygieneauflagen zu erfüllen, gab es erhöhten Organisationsbedarf. Für einige Fortbildungen wurden Alternativen zum Präsenzseminar gesucht und Lösungen in Absprache mit den angemeldeten Personen und Referent*innen gefunden. Wir hatten in diesem Jahr jedoch vorausschauend einige Seminare als Online-Veranstaltung angekündigt.

Von 17 geplanten Veranstaltungen konnten 14 durchgeführt werden. Das erhöhte Ansteckungsrisiko im Herbst und Winter führte zu Ausfällen, da in dieser Zeit viele Menschen auf persönliche Treffen verzichteten. An den Präsenz- und Onlinetreffen nahmen insgesamt 109 Personen teil. Dies ist etwas weniger als vor der Pandemie, was hauptsächlich darauf zurück-zuführen ist, dass die Hygienebestimmungen nur eine begrenzte Personenzahl in den Veranstaltungsräumen zuließen. Der Bedarf an Fortbildungen war jedoch auch unter den gegebenen Pandemiebedingungen deutlich spürbar und die Anzahl der durchgeführten Veranstaltungen ist ein Erfolg. An allen Veranstaltungen nahmen 70% Frauen und 30% Männer teil. Diese Verteilung entspricht im Durchschnitt der Geschlechterverteilung in den Selbsthilfegruppen. Die Fortbildungs-Teilnehmer*innen kamen aus den Bereichen Psychische Erkrankte (31%), Migration (18%), Physische Erkrankte (18%), Sucht (13%), Frauen (13%) und Soziales (8%).

Unseren Fortbildungsflyer haben wir wie gewohnt im Januar und Juli per Post versendet. Darüber hinaus bewarben wir unsere Veranstaltungen über E-Mail-Verteiler, Aushänge, direkte Ansprache von Gruppen, die regionalen Tages- und Wochenzeitungen und Online.

Fortbildungen im Selbsthilfekontext:

Folgende Fortbildungen fanden für Selbsthilfegruppen statt:

- „Supervision für Selbsthilfegruppen"-2 Termine (Präsenzseminar)
- „Das Arzt-Patienten-Gespräch" (Onlinevortrag)

- „Meine Selbsthilfegruppe verstehen lernen" (Präsenzveranstaltung)
- „Mit Märchen innere Kräfte und Lebensmut (wieder) entdecken" (Onlineseminar)
- „Achtsamkeit und Selbstfürsorge" (Präsenzseminar)
- „Fördermittel für Selbsthilfegruppen" (Präsenzseminar)
- „Umgang mit Konflikten in Selbsthilfegruppen" -2 Termine (Präsenzseminar)
- „Erste Hilfe für die Seele" (Onlineseminar)
- „Gesundheitsfragen zu Corona-interkulturelle Frauengruppe" -5 Termine (Präsenzseminar)
- „Wie mit Rassismus umgehen?" Kooperation mit dem House of Resources Bremen (Onlineworkshop)

Die Fortbildungen mit Vortragscharakter eigneten sich besonders für das Onlineformat (Das Arzt-Patienten-Gespräch). Für Veranstaltungen zur Persönlichkeitsentwicklung (Märchen) oder Gesundheitsprävention (Erste Hilfe für die Seele) war die digitale Form eher ein Kompromiss.

Fortbildungen für Vereine:

Die Fortbildungen richten sich in erster Linie an Vereine. Die Themenfelder werden hierzu entsprechend ausgewählt. Für Personen aus Selbsthilfegruppen können einzelne Themen ebenfalls interessant sein. Selbstverständlich können sie daher an den Fortbildungen teilnehmen. Überwiegend werden diese jedoch von Engagierten Menschen aus Vereinen genutzt (85%).

Wir konnten alle angebotenen Fortbildungen durchführen, allerdings nicht immer als Präsenzveranstaltung. Alternativ wurde die Form einer Videokonferenz genutzt. Die Präsenzfortbildungen wurden unter Beachtung des Hygienekonzepts durchgeführt. Allgemein gab es großes Verständnis der Teilnehmer*innen für diese Rahmenbedingungen. Vielfach wurde Dankbarkeit zum Ausdruck gebracht, dass die Fortbildungen stattfinden konnten.

In diesem Jahr nutzten überwiegend Personen aus dem Gesundheitsbereich und dem Sozialsektor unsere Angebote. Die Fortbildungs-Teilnehmer*innen kamen aus den Bereichen Soziales (34%), Gesundheit (50%), Frauen (6%), Bildung (4%) und Umwelt (6%).

Folgende Fortbildungen fanden für die Zielgruppe Vereine statt:

- Das papierlose Büro
- 3 Jahre DSGVO in der Praxis – erste Erfahrungen und eine juristische Einschätzung
- Neustart im Team – mit frischer Energie aus der Krise
- Der Einsatz von Videokonferenzen und hier speziell BigBlueButton und andere Anbieter

Das papierlose Büro wird zunehmend in der Behörde eingesetzt und auch Vereine werden dazu angehalten ressourcenschonend zu arbeiten. Was es dabei zu beachten gilt, war Bestandteil der Fortbildung.

Vor drei Jahren wurde die DSGVO eingeführt. In der Fortbildung wurden die bisherigen Erfahrungen dazu skizziert und die neuesten gesetzlichen Vorgaben vorgestellt.

Durch die Pandemie wurden viele Teamstrukturen stark verändert. Das hat dazu geführt, dass gewohnte Abläufe stark verändert wurden. Wie es gelingen kann, mit diesen neuen

Herausforderungen umzugehen und ein gutes Teamgefüge entstehen zu lassen, wurde in der Fortbildung mit den Teilnehmer*innen gemeinsam entwickelt.

Die Nutzung von Videokonferenzen gehört mittlerweile zum normalen Arbeitsalltag. Es gibt viele Anbieter und hier kann man schnell den Überblick verlieren. Gerade unter dem Gesichtspunkt des Datenschutzes kommen nur bedingt freie Angebote in Betracht. Die Fortbildung bot einen ersten Überblick und stellte speziell datenschutzkonforme Angebote wie BigBlueButton vor. Zudem gab es die Möglichkeit, diese Anbieter im Praxistest auszuprobieren.

Räume für Sie

Das Netzwerk Selbsthilfe befindet sich in zentraler Lage und hat eine erstklassige Anbindung an das Netz der öffentlichen Verkehrsmittel. Die Kontaktstelle verfügt über barrierefreie Zugänge, Toiletten und Teeküchen. Ein Schwerbehindertenparkplatz an der Faulenstraße ist ebenfalls vorhanden. Bestehenden Selbsthilfegruppen und Gruppen in Gründung stellt Netzwerk Selbsthilfe Räumlichkeiten kostenlos zur Verfügung. Es gibt in der 1. Etage drei individuell eingerichtete Gruppenräume in unterschiedlichen Größen. Mobile Trennwände ermöglichen eine Raumgröße bis zu 90 qm. Ein weiterer Raum im Erdgeschoss von etwa 60 qm, ebenfalls mit barrierefreiem WC, Teeküche und Abstellraum, steht in erster Linie für Selbsthilfeaktivitäten junger Menschen zur Verfügung.

*Durch Zugänge über Zahlencodes sind unsere Räumlichkeiten auch außerhalb unserer Geschäftszeiten problemlos zu nutzen. Dieser Zugangscode dient als Schlüssel und wird nur an maximal zwei Ansprechpartner*innen pro Gruppe weitergegeben. Aus Sicherheitsgründen ändern wir den Code in unregelmäßigen Abständen. Bei Bedarf kann gegen einen geringen Kostenbeitrag Equipment, z.B. Leinwand und Beamer geliehen werden. Sofern Kapazitäten frei sind, können unsere Räume auch ohne Selbsthilfebezug, dann allerdings gegen eine Gebühr, genutzt werden.*

Jahresrückblick:

Das Hygienekonzept, das wir im Vorjahr eingeführt hatten sowie die damit einhergehenden Veränderungen in den Räumen, übernahmen wir auch für 2021. Die Räume 1 und 2 blieben zusammengelegt. Somit standen den Selbsthilfegruppen im ersten Stock weiterhin nur zwei statt drei Räume zur Verfügung, plus der Raum der Jungen Selbsthilfe im Erdgeschoss. Weitere fortgeführte Maßnahmen waren die Kontaktdatenerfassung zur Nachverfolgung möglicher Infektionsketten, der vorgegebene 1,5m Sitzabstand, die auf 10 Personen begrenzte Teilnehmer*innenzahl, usw.

Mit unserem Hygienekonzept durften die Treffen der Selbsthilfegruppen durchgehend stattfinden. Im Laufe des Jahres nutzten 105 Selbsthilfegruppen unser Raumangebot. Zudem wurden in allen drei Räumen diverse Sonderveranstaltungen, Extratermine, Beratungen und Fortbildungen durchgeführt. Damit waren unsere Räume so stark ausgelastet, dass freie wöchentliche Raumkapazitäten für neue Gruppengründungen oder externe Anfragen nicht mehr verfügbar waren. Lediglich einzelne Termine, monatliche oder 14-tägige Termine konnten noch aufgenommen werden.

Zu Beginn des Jahres waren viele Menschen durch die Pandemie-Situation verunsichert. Auch aus den Selbsthilfegruppen erhielten wir die Rückmeldung, dass sich besonders ältere Teilnehmer*innen mit Vorerkrankungen nicht zu persönlichen Treffen trauten. Diese Situation verbesserte sich jedoch zur Jahresmitte hin erheblich, durch die Möglichkeit, sich gegen Corona impfen zu lassen. Mut und Zuversicht kehrten zurück und bald trafen sich die Gruppen wieder „vollzählig". Viele mussten uns sogar die Rückmeldung geben, auf-

grund der begrenzten Teilnehmer*innenzahl keine neuen Interessent*innen mehr aufnehmen zu können.

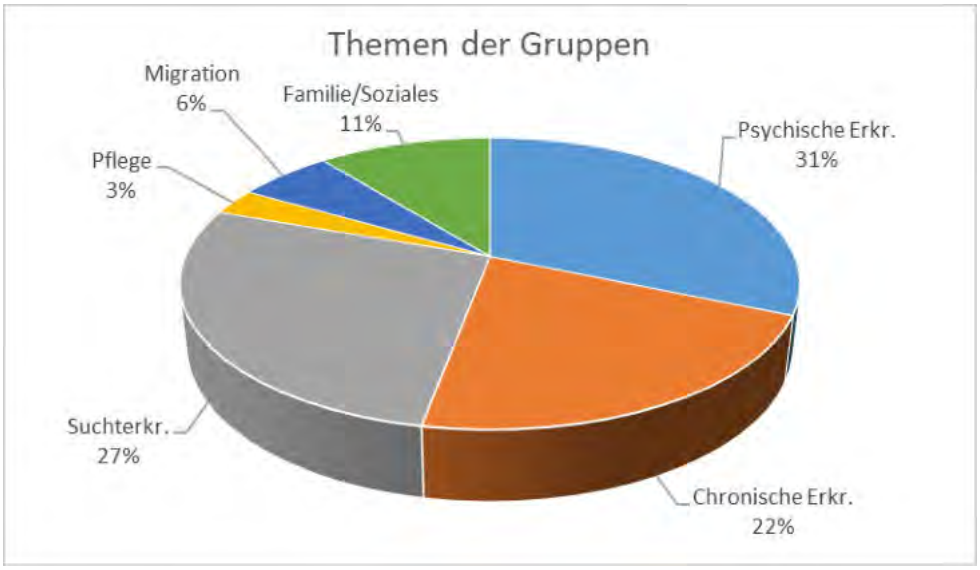
Weitere Änderungen brachte dann im Sommer 2021 die Einführung von Warnstufen durch die Politik mit sich. Im August mussten wir zunächst die 3G-Regel einführen. Ab diesem Zeitpunkt durften nur noch geimpfte, genesene oder getestete Personen an den Selbsthilfegruppentreffen teilnehmen, was wir auf den Kontaktnachverfolgungsbögen abfragten. Verständlicherweise gab es zur 3G-Regel viele Rückfragen, Klärungs- und Gesprächsbedarf. Drei Gruppen beschlossen, sich unter diesen Bedingungen nicht mehr im Netzwerk zu treffen.

Im Herbst spitzte sich die Corona-Lage erneut zu, für viele Bereiche des öffentlichen Lebens wurde die 2G-Regel beschlossen. Auch für die Selbsthilfe galt diese Regelung seit November. Wir passten unsere Bögen zur Kontaktnachverfolgung erneut an, auf denen fortan mit Unterschrift die Einhaltung bestätigt werden musste.

Wir sind froh, dass wir in diesem Jahr trotz aller Einschränkungen den Selbsthilfegruppen durchgehend unsere Räume zur Verfügung stellen konnten. Besonders wichtig war uns zum Ende des Jahres hin, mit weihnachtlicher Tisch-Dekoration für gemütliche Stimmung zu sorgen.

Themen der Gruppen

Die Verteilung der Gruppenthemen hat sich gegenüber 2020 nur unwesentlich verändert. Zu vermerken ist lediglich ein kleiner prozentualer Anstieg im Suchtbereich von 23 auf 27%. Die überwiegende Anzahl der Gruppen ist nach wie vor deutlich dem Gesundheitsbereich (Sucht- sowie chronische und psychische Erkrankungen) zuzurechnen.



Serviceangebote

Finanzbuchhaltung und Gehaltsabrechnung

Nicht kostenlos, aber sehr günstig, können Vereine oder Initiativen ihre Finanz- oder Lohnbuchhaltung bei uns in Auftrag geben. Die sich laufend verändernden Rahmenbedingungen in diesem Kontext stets im Blick zu haben, ist eine Aufgabe für sich. Es kann eine große Entlastung sein, neben der inhaltlichen Arbeit im Verein hier nicht auch noch am Ball bleiben zu müssen.

Die Durchführung der **Finanzbuchhaltung** ist kostenpflichtig und dem jeweiligen Bedarf angepasst.

Sie beinhaltet:

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

In der **Gehaltsabrechnung** werden die monatlichen Abrechnungen für 15,00 Euro je Arbeitnehmer*in erstellt. Wir behalten uns vor, bei Mehraufwand einen Zuschlag in Rechnung zu stellen.

Das Angebot umfasst:

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

Jahresrückblick:

Finanzbuchhaltung

Wir haben im Jahr 2021 für vier Vereine die Finanzbuchhaltung durchgeführt. Die Anforderungsprofile der Mandant*innen an uns waren sehr unterschiedlich. Manche Vereine wünschten sich vierteljährliche Aufstellungen über die Einnahmen und Ausgaben des Vereins für ein internes Controlling. Mit Hilfe dieser Zwischenberichte gelang den ehrenamtlichen Vorständen eine gute Kontrolle ihrer Vereinsfinanzen. Bei allen Vereinen waren eine Aufstellung der Einnahmen und Ausgaben für die Mitgliederversammlung erforderlich. Dies führte gegen Ende des Jahres und im ersten Quartal des neuen Jahres zu einer erhöhten Arbeitsdichte.

Wir nahmen in diesem Jahr drei neue Mandant*innen auf. Eine besondere Herausforderung war die unterjährige Übernahme der Buchhaltung. Unsere Mandant*innen kamen aus den Bereichen Gesundheit, Migration und Soziales.

Gehaltsabrechnung

Die Anzahl der Gehaltsabrechnungen nahm in 2021 erneut zu im Vergleich zum Vorjahr: für über 170 Arbeitnehmer*innen wurde die Abwicklung der Anmeldungen beim Finanzamt und den Krankenkassen durchgeführt. Im Berichtsjahr nahmen wir drei weitere Arbeitgeber*innen auf. Somit wurden für insgesamt 34 Arbeitgeber*innen die Abrechnun-

gen durchgeführt. Seit dem 30.09.2021 rechnen wir einen Verein weniger ab, da deren einzige Arbeitnehmerin ohne Nachfolge gekündigt hatte.

Unsere Mandant*innen kamen aus den Bereichen Gesundheit, Kultur, Migration und Soziales. Die Vorstände bzw. zuständigen Mitarbeiter*innen der Vereine hatten sehr unterschiedliche Erwartungshaltungen und Grundkenntnisse.

Auch in diesem Jahr gab es wieder besondere Herausforderungen. Neben den Themen Kurzarbeitergeld und Corona-Sonderzahlung standen pandemiebedingtes Kinderkrankengeld und Quarantäne an. Es bleibt spannend!

Ein Ort für Ideen und Engagement

Die Selbsthilfebewegung und das Netzwerk sind in enger Kooperation mit vielen sozialen, emanzipatorischen und gesellschaftspolitischen Projekten gewachsen. Nach wie vor sind wir der Ort, an dem diese sich vernetzen und vielfältig unterstützt werden.

SelbsthilfeRing

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

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

*Jeder Selbsthilfe-Akteur, egal ob Gruppenleiter*in oder Gruppenteilnehmerin bzw. -teilnehmer ist herzlich eingeladen, sich in den SelbsthilfeRing-Verteiler aufnehmen zu lassen. Sie können unsere Informationen, Einladungen und Protokolle entweder per e-Mail oder auf dem Postweg erhalten. Bitte nehmen Sie dafür Kontakt zum Netzwerk Selbsthilfe auf.*

Der SelbsthilfeRing-Beirat, ein vom SelbsthilfeRing gewähltes Gremium, diskutiert die politische Arbeit und nimmt als Sprachrohr des SelbsthilfeRings insbesondere am „Vergabeausschuss Gesundheit" und anderen Gremien beratend teil.

Jahresrückblick:

Die Corona-Pandemie beeinflusste die sechs geplanten SelbsthilfeRing-Plenen wieder immens. Die Plenen im Januar und im März mussten wir leider absagen. Ab Mai war es möglich, die Plenen als Hybrid-Veranstaltungen durchzuführen. Durch das Öffnen der mobilen Raumwände konnten – allen Hygienemaßnahmen entsprechend – jeweils 30 Personen in Präsenz teilnehmen. Die begleitenden Videokonferenzen wurden per JITSI durchgeführt. Bei diesem Anbieter ist eine Teilnahme ohne App oder bzw. ohne Herunterladen eines Programms möglich. Der niedrigschwellige Zugang über das Anklicken eines einzigen Links war für uns ein wichtiges Kriterium bei der Auswahl des Videokonferenz-Tools.

Termine 2021	**Themen:**
21. Januar (Do.)	ABGESAGT
17. März (Mi.)	ABGESAGT
20. Mai (Do.)	Orga. SelbsthilfeTag, Vorbereitung Wahl des SHR-Beirats
21. Juli (Mi.)	Orga. SelbsthilfeTag, Bericht aus dem MDK-Verwaltungsrat, Wahl des SHR-Beirats
25. September (Sa.)	**SelbsthilfeTag (Hybrid) in der etage°**
11. November (Mi.)	Krankenhausnachsorge im Rahmen des Entlassmanagements, SelbsthilfeTag Nachbetrachtungen

Gruppenpräsentationen haben in 2021 leider nicht stattgefunden. Mit diesem Format möchten wir gerne wieder in sicheren Zeiten starten.

Der SelbsthilfeTag, in diesem Jahr erstmalig im Hybridformat, bedurfte vielerlei neuer Wege und entsprechender Vorbereitungen. Im Plenum wurde das neue Format ausführlich

vorgestellt, mit allen Akteuren diskutiert und gemeinsam abgestimmt. Die bereits seit März 2020 vorgesehene Präsentation zum Thema Krankenhausnachsorge im Rahmen des Entlassmanagements konnte endlich im November stattfinden. Der gute Kontakt zur Referentin hat die lange Wartezeit dankenswerterweise überdauert.

SelbsthilfeRing-Beirat

*In den Beiratssitzungen werden die Themen und Tagesordnungspunkte des jeweils kommenden SelbsthilfeRing-Plenums besprochen und abgestimmt. Die Versendung der Protokolle und die Einladungen zum nächsten Plenum erfolgt immer im Anschluss durch die Kontaktstelle. Neben der inhaltlichen Gestaltung der Plenen beschäftigt sich der Beirat mit den organisatorischen Fragen zu Veranstaltungen wie den SelbsthilfeTagen und mit der Aufgabe des SelbsthilfeRings in der Patientenvertretung Bremen. Zudem berichtet der Beirat aus seiner Gremienarbeit und entwickelt fachlich-inhaltliche Positionen zu selbsthilferelevanten Themen. Im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit führt er Gespräche mit Politiker*innen und anderen öffentlichen Institutionen.*

Vor den Beiratssitzungen, zwischen 15.30 – 16 Uhr, wird eine Offene Sprechzeit angeboten. Bei Bedarf kann der Beirat auch über die e-Mail-Adresse shr-beirat@netzwerk-selbsthilfe.com erreicht und angefragt werden.

Jahresrückblick:

Auch in diesem Jahr hat das Thema „Neues Antragsformular für Selbsthilfe- und Projektförderung" beim Gesundheitsamt Bremen den SHR-Beirat sehr beschäftigt.

Das Gesundheitsressort hatte im Dezember 2020 ein neues Antragsformular konzipiert, welches beim SHR-Beirat, ebenso bei der Kontaktstelle als beratende Institution, auf wenig Zustimmung gestoßen ist. Das Formular wurde derzeit, nach einigen Interventionen unsererseits, ein Jahr zurückgestellt. Seitens der Gesundheitsbehörde wurde ein Beteiligungsverfahren bei der Überarbeitung zwischen senatorischer Dienststelle, Gesundheitsamt und dem Beirat des Netzwerks Selbsthilfe vereinbart.

Diese versprochene Beteiligung hat leider in 2021 nicht direkt stattgefunden. Immer gab es den Hinweis, dass die Kolleg*innen im Gesundheitsamt unsere Ansprechpartner*innen Bremen seien, die jedoch selbst mit dem neuen Antragsformular nicht glücklich waren. So drehte sich alles im Kreis. Im Februar setzten wir die Senatorinnen Claudia Bernhard und Anja Stahmann in einem gemeinsamen Schreiben davon in Kenntnis. Anschließend überarbeitete der SHR-Beirat in Eigenregie, mit Unterstützung durch die Kontaktstelle, das Antragsformular akribisch bezüglich Niedrigschwelligkeit und Plausibilität. Diese gewünschten Änderungen und Anmerkungen wurden dann sowohl an das Gesundheitsamt als auch an das Gesundheitsressort gesendet. Hierzu gab es leider keine Rückmeldung aus dem Ressort. Im Oktober, nach dem Senatorin Bernhard in ihrer Begrüßungsansprache auf unserem SelbsthilfeTag ihre wohlwollene und unterstützende Haltung für die Selbsthilfe in Bremen zum Ausdruck gebracht hatte, baten wir erneut um einen dringenden Gesprächstermin in Sachen Antragsformular. Die Zeit drängte, denn die Abgabefrist für die Förderanträge beim Gesundheitsamt endet am 15. Dezember! Wir erhielten einen Termin mit der Staatsrätin Silke Stroth, die in dem Gespräch großes Verständnis für unser Anliegen zeigte und uns eine Überarbeitung des Formulars zusicherte. Als Exempel hatten wir zuvor noch ein eigenes Formular entwickelt, welches wir gerne als Vorlage zur Verfügung stellten. Ende November war die finale Fassung des Antrags erstellt, ein Ergebnis mit Zugeständnissen und Kompromissen von beiden Seiten > Selbsthilfe und Haushaltsrecht. Am 2. De-

zember führten die Kolleg*innen vom Gesundheitsamt eine Online-Schulung zum neuen Förderantrag Selbsthilfe durch. Sie bieten zudem, wie auch das Netzwerk Selbsthilfe, laufende Unterstützungsberatung bei Fragen zu Anträgen an.

Auf dem Plenum am 21. Juli konnte endlich die Wahl des SelbsthilfeRing-Beirats durchgeführt werden, die seit November 2020 aufgrund der Pandemie mehrfach verschoben werden musste.

Bereits im Vorfeld, auf dem Mai-Plenum, stellten sich potentielle Kandidat*innen vor, der Ablauf der Wahl wurde erläutert und gemeinsam im Plenum abgestimmt. Bis zum 7. Juni konnten sich noch weitere Interessent*innen für den SHR-Beirat melden.

Mit 9 Mitgliedern ist der SHR-Beirat wieder voll besetzt. Idealerweise sollen alle Selbsthilfethemen paritätisch vertreten sein. Im jetzigen SHR-Beirat ist die Suchtselbsthilfe mit vier Personen vertreten. Der Bereich der chronischen Erkrankungen mit drei Vertreter*innen, dazu eine Vertreterin aus einer Trauergruppe sowie eine Person aus einer Gruppe zu einer neurologischen Entwicklungsstörung.

Sechs Beirät*innen verlängern ihre Amtszeit um weitere 2 Jahre:

- Herbert Gärtner — Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe (Suchtselbsthilfe)
- Gisela Nawroth — Tinnitus Selbsthilfegruppe Bremen (Chronische Erkrankung)
- Joachim Schimanski — SHG Osteoporose (Chronische Erkrankung)
- Peter Schuler — Guttempler, LV. Bremen e.V. (Suchtselbsthilfe)
- Daniela Seevers — Jung Verwitwete, Reg. SHG für Bremen (Trauer)
- Angelika Vogel — Arbeitskreis Alkohol (Suchtselbsthilfe)

Drei neue Beirät*innen dürfen wir herzlich begrüßen:

- Helga Dreyer — AD(H)S Bremen/Erwachsenengruppe (Neurol. Entw.störung)
- Gunda Paul — Dt. Frauenbund für alkoholfreie Kultur (Suchtselbsthilfe)
- Ulrike Wiedemann — Bundesverband Neurofibromatose (Chronische Erkrankung)

Klaus Logemann und Olaf Reimer haben aus persönlichen Gründen leider nicht wieder kandidiert. Wir bedanken uns an dieser Stelle ganz herzlich für die geleistete verlässliche Mitarbeit und das Mitdenken und Mitwirken bei allen Selbsthilferelevanten Anliegen!

Der 18. Bremer SelbsthilfeTag unter dem Motto "Selbsthilfe zeigt sich im Zusammenhalt"

Auch vor dem 18. SelbsthilfeTag machte das Virus leider keinen Bogen. Das von uns erstmalig umgesetzte Hybrid-Format war eine Kombination zwischen live und online. Dafür wurde die Website www.selbsthilfetag-bremen.de geschaltet, die fortan auch für weitere SelbsthilfeTage als Informationsplattform genutzt werden soll. Mit ganz viel Schaffenskraft stellten wir ein Programm auf die Beine, dass der besonderen Situation gerecht wurde. Eigens konzipiert waren

drei Online-Themeninseln. Dort bestand die Möglichkeit, virtuell in Kontakt zu treten mit Selbsthilfe-Akteuren aus den Bereichen psychische Erkrankungen, chronischen Erkrankungen sowie Suchterkrankungen. Prof. Dr. Olaf Groh-Samberg (Leiter des Forschungsinstituts Gesellschaftlicher Zusammenhalt an der Universität Bremen) referierte über den gesellschaftlichen Zusammenhalt in Zeiten gesellschaftlicher Spaltung. Der ehemalige Chefarzt an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Klinikum Bremen-Ost, Dr. Martin Lison, hielt einen Vortrag zum Thema Genesungswege gut gestalten – Angehörige einbinden. Das Format einer Talkrunde gab es noch nie auf einem SelbsthilfeTag. Lisa Jane Albrecht (Studentin an der Hochschule Bremerhaven), Vivien Kramer (Studentin an der Universität Bremen), Mara Maeke (Miss Bremen 2021) und Christian Leon (Betreiber des Clubs 27 und des Noon´s) haben sich unter der Moderation von Sabine Bütow zum Thema Identität finden zwischen eigenen Ansprüchen, Mode und Gesellschaft ausgetauscht.

(v.l.n.r.): Vivien Kramer, Lisa Albrecht, Sabine Bütow, Mara Maeke sowie Christian Leon mit Unterstützung von seiner Tochter Frieda während der Talkrunde beim SelbsthilfeTag in der etage° in Bremen

Unterstützung von seiner Tochter Frieda während der Talkrunde beim SelbsthilfeTag in der etage° in Bremen (Herdentorsteinweg 37). Kulturelle Clips von der Burma Connection, Nagelritz, Osman Engin und Walter Pohl vom Blaumeier Atelier sorgten für eine gewisse Kurzweiligkeit. Anregungen für Wellness und Entspannung boten verschiedene Online-Beiträge zu den Themen Schmerzreduktion, Sitz-Yoga und Klangmeditation. Vom Bremer Senat würdigten sowohl Gesundheitssenatorin Claudia Bernhard als auch Sozialsenatorin Anja Stahmann die Bedeutung der Selbsthilfe in ihren Online-Grußwörtern. Senatorin Bernhard begrüßte zusätzlich die Besucher*innen vor Ort in der etage° und im Netz mit einer Grußbotschaft in der sie betonte, dass das gesellschaftliche Handeln nicht durch den Blick auf die Konjunktur und das Wirtschaftswachstum bestimmt werden dürfe. Insgesamt 700 Gruppen mit 20.000 Nutzer*innen seien ein eindrucksvoller Beleg für die Wichtigkeit der Selbsthilfe in Bremen. „Eine Gesellschaft ohne Selbsthilfe wäre definitiv eine ärmere

Gesellschaft", so die Senatorin abschließend. Uns erreichten durch dieses Format bundesweite Rückmeldungen, dass wir offensichtlich bei der Digitalisierung der Selbsthilfe gute und notwendige Impulse gesetzt haben.

Eröffnungsansprache der Senatorin für Gesundheit, Frauen und Verbraucherschutz, Claudia Bernhard

Infopool für Vereine und Projekte-Rat

*Das Netzwerk Selbsthilfe informiert in Form von Infomails die Mitarbeiter*innen kleiner Beratungs- und Dienstleistungseinrichtungen über wichtige Veränderungen im Vereinskontext.*

Der Projekte-Rat versteht sich als Sprachrohr für die verschiedenen Themenfelder und den darin verankerten Einrichtungen. Die Projekte-Ratsmitglieder sind dank ihrer guten Vernetzung und ihres Wissensschatzes eine wichtige Informationsquelle für den Infopool wie auch für das Netzwerk Selbsthilfe.

Jahresrückblick:

Über unseren **Infopool für Vereine** haben wir über wichtige Rahmenvorgaben für Vereine informiert.

Beispielsweise über:

- Die Steuerfreigrenze für Vereine. Sie erhöht sich von 35.000 auf 45.000 Euro
- Die Übungsleiterpauschale. Sie ist von 2.400 auf 3.000 Euro gestiegen
- Die Ehrenamtspauschale. Sie wurde von 720 auf 840 Euro angehoben.
- Nichtkommerzielle Körperschaften (z.B. Vereine), die sich für ein freies Funknetz einsetzen und einer digitalen Spaltung der Gesellschaft entgegenwirken wollen, können künftig gemeinnützig sein. Sie sind dann von der Körperschafts- und Gewerbesteuer befreit. Spenden an so genannte Freifunkinitiativen sind dadurch steuerlich absetzbar.

Jede*r Arbeitgeber*in (also auch Vereine) muss nach den Vorgaben des Arbeitssicherheitsgesetzes (AsiG) eine*n Betriebsärztin/ Betriebsarzt sowie eine Fachkraft für Arbeitssicherheit bestellen. Hierüber haben wir unsere Mitgliedsvereine in Kenntnis gesetzt. Als Netzwerk Selbsthilfe haben wir für unsere Mitgliedsvereine einen Rahmenvertrag mit einem Anbieter der geforderten Leistungen zu guten Konditionen abgeschlossen. Dieses Angebot nahmen viele Vereine in Anspruch. Um alle Fragen zu dieser Thematik beantworten zu können, führten wir zudem eine Infoveranstaltung durch.

Im Verlauf des Jahres informierten wir unsere Mitgliedsvereine mehrfach zur Corona-Verordnung des Landes Bremen.

Der ***Projekte-Rat*** traf sich in unterschiedlicher Form. Neben Präsenztreffen gab es auch mehrere Telefonkonferenzen. Die Mitglieder im Projekterat teilten wichtige Informationen aus ihren Bereichen mit, die wir an die Vereine weiterleiten konnten. Die Treffen wurden zudem für eine interne kollegiale Beratung genutzt. Es fand weiterhin ein Austausch über Fortbildungsangebote im Vereinsbereich statt.

Der Netzwerkfonds

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

Die an uns gestellten Anträge werden nach unterschiedlichen Gesichtspunkten bewertet:

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

Wir fördern Einrichtungen aus Bremen und Umzu.

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

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

Eine regelmäßige Förderung ist nicht möglich.

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

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

Name	Organisation
Anne Lustig	Solidarität - Verein für Soziales, Ökologie und Bildung e.V.
Gertraud Gauer Süß	Bremer Informationszentrum für Menschenrechte und Entwicklung
Matthias Unger	Mitglied im Netzwerk Selbsthilfe
Imke Boidol	Mitarbeiterin des Netzwerks Selbsthilfe
Volker Donk	Mitarbeiter des Netzwerks Selbsthilfe

Jahresrückblick:

Förderungen 2021

1. Der Verein SozialÖkologie setzt sich für ökologischen Landbau und nachhaltigen Konsum in der Bremer Region ein. Für ihren Selbsterntegarten benötigten sie Gartengeräte. Wir bewilligten einen Zuschuss in Höhe von 300,- Euro.

2. Der Verein JiMs Bar Bremen (Jugendschutz im Mittelpunkt) setzt sich für alkoholfreie Lebensweise im Jugendbereich ein. Mit einer mobilen Cocktailbar steht der Verein bei unterschiedlichen Veranstaltungen vor Ort, serviert alkoholfreie Cocktails und informiert über die Gefahren von Alkohol. Damit diese wichtige Arbeit trotz Corona fortgesetzt werden kann, gaben wir einen Zuschuss in Höhe von 400,- Euro.

3. Der Verein Refugio bietet geflüchteten Menschen den Zugang zu kostenloser und mehrsprachiger Beratung und therapeutischer Behandlung an. Damit dieses Angebot auch weiter genutzt werden kann, gewährten wir einen Zuschuss von 300,- Euro.

Überblick:

Organisation	Zuschuss
Verein SozialÖkologie	300,00- Euro
JiMs Bar Bremen	400,00- Euro
Refugio e.V.	300,00- Euro
Gesamtfördersumme	**1.000,00--**

Gelebtes Engagement

Netzwerk Selbsthilfe lebt seit über 10 Jahren bürgerschaftliches Engagement in sozialen Projekten. Hier bringen Ehrenamtliche sich nicht aus der eigenen Betroffenheit heraus ein. Motivation für sie ist tatkräftiges soziales Handeln in der Begegnung.

Zeit schenken

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

Jahresrückblick:

Zeit schenken im zweiten Corona-Jahr

Die Corona-Pandemie hatte weiterhin einen spürbaren Einfluss auf den Besuchsdienst Zeit schenken. Der Lockdown und die Kontaktbeschränkungen zu Beginn des Jahres sorgten für Einschränkungen und Verunsicherungen. Unsere Mitarbeiterin im Netzwerk hielt währenddessen durch regelmäßige Telefonate den Kontakt zu den Projektteilnehmer*innen aufrecht. Sie sprach allen Mut und Zuversicht zu und bot ein offenes Ohr in schwierigen und neuen Situationen. Ein großes Thema in zahlreichen Gesprächen war natürlich die Impfung. Mehrfach wurde auf Wunsch der Beteiligten eine Besuchskontaktvermittlung auf „nach der Impfung" verschoben. Viele Projektteilnehmer*innen brachten auch ihre Erleichterung zum Ausdruck, geimpft zu sein. Sie berichteten, nun beruhigter ihre Besuchskontakte zu leben. Im zweiten Halbjahr meldeten sich wieder mehr Zeit schenken-Interessenten, neue Besuchskontakte konnten vermittelt werden.

Ein offenes Ohr in schwierigen Situationen bot das Netzwerk den Zeit schenken Projektteilnehmer*innen jederzeit an.

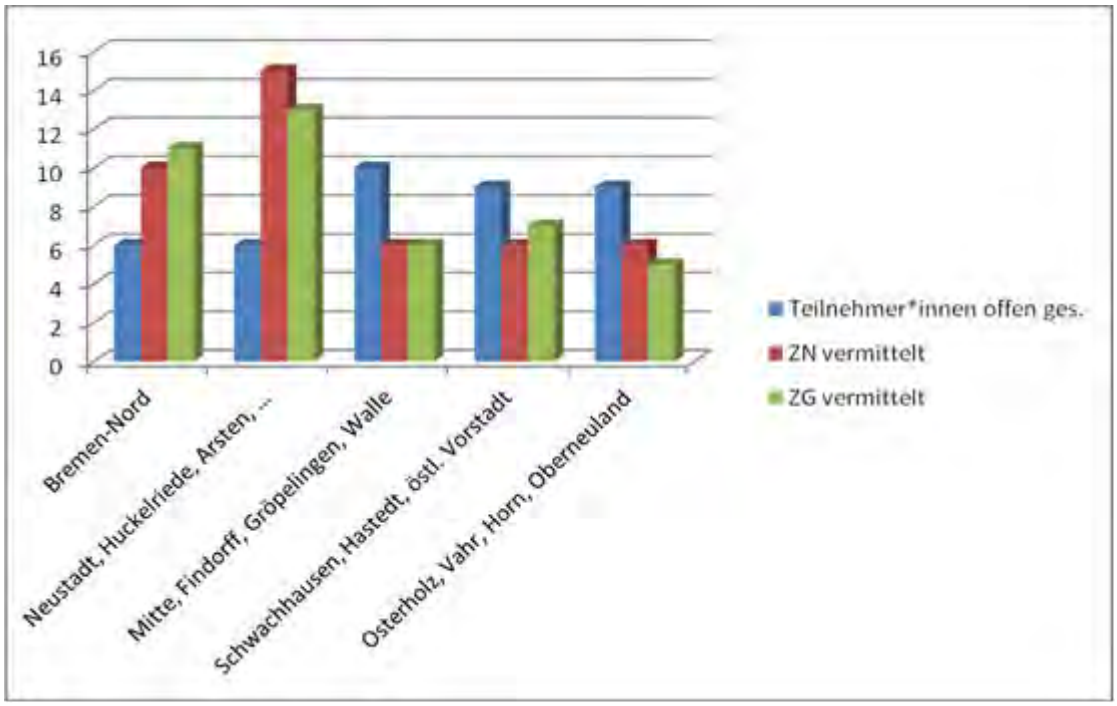
Teilnehmerzahlen

Insgesamt waren in 2021 im Projekt Zeit schenken 125 Personen beteiligt, dies entspricht in etwa dem Niveau des Vorjahres. Wir verzeichneten 57 Ehrenamtliche und 68 Menschen mit Besuchswunsch.

Zu Beginn des Jahres meldeten sich nur wenige neue Interessierte. Dies führen wir auf die Verunsicherung der Menschen aufgrund der Corona-Pandemie zurück. Erfreulicherweise stieg die Zahl der Anfragen an das Projekt im zweiten Halbjahr wieder. In allen Stadtteilen konnten wir neue Zeitnehmer*innen hinzugewinnen. Neue Zeitschenker*innen meldeten sich besonders für Bremen-Nord, Mitte und Schwachhausen. Es konnten zwölf Vermittlungsgespräche erfolgreich durchgeführt werden. Insgesamt ist die Anzahl der vermittelten Projektteilnehmer*innen deutlich höher als die der unvermittelten.

An dieser Stelle möchten wir an eine langjährige Zeitschenkerin erinnern, die nach schwerer Krankheit im November 2021 verstorben ist. E. war mit einer Unterbrechung zwölf Jahre lang für Zeit schenken aktiv und besuchte mehrere ältere Damen.

Bedanken möchten wir uns zudem bei Herrn W., der zehn Jahre lang für Zeit schenken ältere Menschen begleitete sowie Herrn P., der sieben Jahre lang eine ältere Dame besuchte. Beide schieden aus persönlichen Gründen aus dem Besuchsdienst aus.



Austauschtreffen und Begleitung

Die monatlichen Austausch-Treffen für die Ehrenamtlichen konnten in 2021 mit begrenzter Teilnehmer*innenzahl unter Einhaltung der politischen Vorgaben durchgehend stattfinden. Diese Zusammenkünfte bieten den Zeitschenker*innen die Möglichkeit des gegenseitigen Kennenlernens, Kontakthaltens untereinander und des Erfahrungsaustausches. Zentrales Thema vieler Treffen war weiterhin die Corona-Situation sowie die Impfungen. Deutlich spürbar war auch der Bedarf, über die eigenen emotionalen Belastungen zu sprechen. Deshalb griffen wir verstärkt Themen wie Depression, Selbstfürsorge und Resilienz auf. Mehrmals gab es zudem Gesprächsbedarf zu schweren Erkrankungen und dem Tod der besuchten Zeitnehmer*in. Die Anteilnahme und das Verständnis in unserer Runde halfen sicherlich etwas im Umgang mit diesen schweren Gefühlen.

Der telefonische Kontakt mit den Projektteilnehmer*innen war schon immer sowohl ein wichtiger als auch fester Bestandteil der Begleitung. Die Aufnahmegespräche mit den Zeitnehmer*innen erfolgten in der Regel auf diesem Wege. Ehrenamtliche riefen an, weil sie Fragen und Beratungsbedarf zu ihrer Tätigkeit hatten. Mitunter gab es Schwierigkeiten in den Besuchskontakten, die wir so lösen konnten. Besonders während der geltenden Kontaktbeschränkungen war unsere Mitarbeiterin bemüht, den Kontakt mit den Projektteilnehmer*innen telefonisch zu halten. Einigen Personen konnten wir mit diesen Gesprächen durch die schwierige Zeit helfen. Rund 535 Telefonate führte unsere Mitarbeiterin in 2021. Auch in diesem Jahr waren rund 60% der Anrufe längere Gespräche mit einer Dauer von über 15 Minuten. Etliche Telefonate dauerten sogar 40 Minuten bis zu einer Stunde.

*Schulungsveranstaltungen für die Zeitschenker*innen*

Im Frühjahr konnte wegen des Lockdowns keine Veranstaltung durchgeführt werden. Stattdessen versendeten wir Broschüren und Informationsmaterial zu „Hitzeprävention in der Unterstützung älterer Menschen" der Uni München.

Im Oktober luden wir eine Bremer Polizistin aus dem Präventions-Team ein, die die Zeitschenker*innen über Trickbetrüger an der Haustür, Enkeltrick-Anrufe usw. informierte. „Wie erkennt man falsche Handwerker, wie schützt man sich und andere?", waren zentrale Fragen, die gemeinsam diskutiert wurden.

Anerkennungskultur

Unsere „Events" sind über die Jahre ein fester Bestandteil von Zeit schenken geworden. Die Ausflüge sind ein Dankeschön für die Ehrenamtlichen, als Anerkennung ihres Engagements. Darüber hinaus bieten sie Möglichkeiten des gegenseitigen Kennenlernens und Erfahrungsaustausches. Wir bedauern sehr, dass es in diesem Jahr aufgrund der Corona-Pandemie nicht möglich war, die beiden Events durchzuführen.

Ein zweiter wichtiger Bestandteil unserer Anerkennungskultur ist, dass die Zeitschenker*innen und Zeitnehmer*innen jedes Jahr zum Geburtstag eine Grußkarte und ein kleines Geschenk erhalten. Für die Menschen, die im zwölften Jahr bei Zeit schenken dabei sind, versenden wir eine faltbare Kühltasche mit dem Zeit schenken Logo. Diese Geburtstagspost sowie Oster- und Weihnachtskarten nehmen viele Projektteilnehmer*innen zum Anlass, einmal zum Telefon zu greifen. So regen wir damit auch den kontinuierlichen sozialen Kontakt mit allen Beteiligten an.

Am Senatsempfang für Ehrenamtliche von der Senatorin für Soziales, Jugend, Frauen, Integration und Sport, Anja Stahmann und von Innensenator Ullrich Mäurer haben die Zeitschenker*innen in der Vergangenheit gerne teilgenommen. In diesem Jahr wurde mit der Bereitstellung von Freikarten für das Übersee-Museum ein gerne angenommener Ersatz geschaffen, da der Empfang selbst Pandemie-Bedingt nicht stattfinden konnte.

Akquise, Öffentlichkeitsarbeit und Kooperation

Die Freiwilligen-Börse Aktivoli und die Seniorenmesse InVita fanden in 2021 wieder statt. Der Besucherzustrom war jedoch bei beiden Veranstaltungen niedriger als in den Vorjahren. Wir konnten auf diesem Wege leider nicht so viele neue Teilnehmer*innen ansprechen, wie in der Vergangenheit. Die Ansprache neuer Projektteilnehmer*innen erfolgte daher verstärkt über Annoncen in den Ausgaben des Seniorenmagazin „Rostfrei", Anzeigen im Weser-Report, im Internet sowie der Versendung von Flyern an Pflegedienste, Pflegestützpunkte und anderen Einrichtungen.

Abschließend möchten wir uns herzlich bei allen Projektteilnehmer*innen bedanken, die sich als Interviewpartner*innen für das Magazin M des Martinsclub sowie dem Magazin Bremen erleben zur Verfügung gestellt hatten. So konnten wir auch diese Möglichkeit der Öffentlichkeitsarbeit für Zeit schenken nutzen.

Wohnen für Hilfe

Das seit 2014 bestehende und vom Referat Ältere Menschen der Sozialsenatorin gemeinsam mit dem Studierendenwerk Bremen (StW) entwickelte Projekt „Wohnen für Hilfe"

(WfH) wurde Mitte 2020 vom Netzwerk Selbsthilfe in Trägerschaft übernommen und mit reduziertem Stundenumfang auch in 2021 fortgesetzt.

Ziel des Projektes WfH war und ist primär die Unterstützung älterer Menschen im Sinne präventiver Hilfen zum Erhalt der selbstständigen Lebensführung im eigenen Wohnraum unter Beibehaltung der sozialen Kontakte. Das Projekt WfH wird insofern vom Sozialressort begleitet und von dort aus Mitteln der Altenhilfe gefördert.

Erreicht werden soll dieses Ziel durch Unterstützungsleistungen junger Studierender der Universität und der öffentlichen Hochschulen der Stadt Bremen, die vom StW betreut werden. Für sie stellt sich zunehmend das Problem, geeigneten und bezahlbaren Wohnraum in Bremen zu finden. Das Konzept WfH sieht insofern eine enge Kooperation mit dem StW vor, um das Angebot an Unterkünften für Studierende in der Stadt zu erweitern.

Das Projekt WfH sucht ständig Menschen, insbesondere ältere Menschen, die über freien Wohnraum verfügen und diesen gegen Unterstützungsleistungen statt Miete Studierenden zur Verfügung stellen wollen. Über das StW erfolgt die Veröffentlichung der Wohnangebote sowie konzeptionell die Auswahl geeigneter Studierender. Mit dem Abgleich der beiderseitigen Interessensbekundungen beginnt der Vermittlungsprozess des Projektes, d.h. die Kontaktanbahnung bis hin zum Abschluss einer schriftlichen Vereinbarung über den zur Verfügung gestellten Wohnraum, die Unterstützungsleistungen und sonstige Absprachen.

Zwei Generationen unter einem Dach

1 m² Wohnraum für 1 Stunde Hilfe im Monat (max. 25 Stunden monatlich / keine Pflege)

Ein nicht unerheblicher Nebeneffekt einer solchen Wohnpartnerschaft ist der generationsübergreifende Austausch, das voneinander und miteinander Lernen, wovon i.d.R. beide Seiten profitieren. Das Projekt WfH ist im Jahresbericht 2020 und auf der Website des Netzwerks Selbsthilfe ausführlich dargestellt.

Das Netzwerk Selbsthilfe beschränkt sein Vermittlungsangebot nicht allein auf ältere Menschen und Studierende der Universität und öffentlichen Hochschulen Bremens. Menschen mit Einschränkungen, Familien und andere mit freiem Wohnraum und Unterstützungsbedarf werden einbezogen, ebenso wie Studierende der Jacobs University und anderer privater (Hoch-) Schulen in der Stadt Bremen.

Situation 2021

Auch 2021 stand das Projekt WfH unter dem Einfluss der Corona-Pandemie mit seinen wechselnden Inzidenzwerten und Einschränkungen. Senioren-Zentren, -Treffs und andere offene Angebote blieben in 2021 weitgehend geschlossen. Selbst Beratungsangebote erfolgten nur noch in geschützten Räumen bzw. technikunterstützt. Damit ergab sich keine Gelegenheit, in einem Kreis potentiell interessierter Wohnraumanbieter*innen oder entsprechenden Multiplikatoren das Projekt vorzustellen bzw. ins Gedächtnis zu rufen. Sämtliche Anfragen wurden Corona-bedingte zurückgewiesen.

Auch die Universität und die öffentlichen Hochschulen in Bremen stellten aufgrund der hohen Inzidenzwerte bis Mitte und zum Ende 2021 auf digitale Lehrveranstaltungen und Kontakte um. Der Publikumsbetrieb wurde zudem ganzjährig ausgesetzt. Für die Studierenden bestand somit weitgehend keine Notwendigkeit, sich weiterhin vor Ort aufzuhalten, wodurch die Anfragen nach Wohnraum zurückgingen.

Öffentlichkeitsarbeit

Die Öffentlichkeitsarbeit konzentrierte sich infolge dessen auf Anzeigen in „Rostfrei“ und „Älter werden in Bremen“, jeweils Informationsblätter für ältere Menschen, sowie dem „Se-

niorenlotsen" der Seniorenvertretung. Mittels einer Pressemitteilung gelang es, die Redaktion Lokales des Weser Kuriers für das Projekt WfH zu interessieren und diese mit einer vermittelten Wohnpartnerschaft in Kontakt zu bringen. Am 24.08.21 erschien der Artikel „Auf Gegenseitigkeit", in dem das Projekt und die Wohnpartnerschaft vorgestellt wurden.

Am 08.09. und 09.09.21 fand die von der Messe Bremen ausgerichtete Seniorenmesse InVita 2021 in der Messehalle 6 parallel zur HanseLife statt. Das Projekt WfH war auf der InVita vertreten. Während in der Vergangenheit die InVita stetig steigende Besucher*innenzahlen verzeichnen konnte (13.285 Besucher*innen in 2019) wurde die Messe 2021 kaum besucht. Entsprechend gering war das Interesse an dem Projekt WfH. Ein Wohnangebot wurde nicht vorgetragen und auch anschließend in Gesprächen nicht auf die InVita Bezug genommen.

Wohnen für Hilfe in Zahlen

In Anlehnung an die bundeseinheitliche Statistik der 34 Angebotsträger für WfH in Deutschland ergibt sich 2021 folgendes Ergebnis in Bremen:

Statistikzahlen Wohnen für Hilfe Bremen von 2014-2021	2019	2020	2021
geschlossen Wohnpartnerschaften innerhalb des jeweiligen Jahres	6	1	6
alle Anfragen von Wohnraumanbietenden (auch wenn diese/ dieser nicht geeignet sind)	10	11	19
alle Anfragen von Wohnraumsuchenden (auch wenn diese nicht vermittelt werden können, bzw. nicht den Vermittlungskriterien entsprechen)	11	20	49

Dazu ist anzumerken,

- dass das Projekt WfH erst Mitte 2020 vom Netzwerk Selbsthilfe übernommen wurde,
- die Zahlen in 2020 vom Trägerwechsel gezeichnet sind,
- die 2019/2020 geschlossenen Wohnpartnerschaften die pandemiebedingten Einschränkungen und Besonderheiten auch in 2021 ausnahmslos überdauert haben,
- alle in 2021 vollzogenen Wechsel studienbedingt erfolgten,
- die Wohnraumanbieter*innen sämtlich um Vermittlung neuer Studierender baten,
- die Zahl der erfolgreichen Vermittlungen in 2021 trotz Pandemie nicht wesentlich von denen der Vorjahre abweicht,
- sich trotz der Pandemie die Zahl der potentiellen Wohnraumanbieter*innen deutlich erhöht hat, wobei sich neun auf den Weser-Kurier-Artikel bezogen haben, davon aber nur drei tatsächlich vermittelt werden konnten.

Zu den Wohnraumnachfragenden ist hinzuzufügen, dass

- sich deren Zahl mehr als verdoppelt hat,
- nur noch 9 der 49 studentischen Anfragenden entsprechend der Projektkonzeption über das Studierendenwerk eingingen, d.h. die Eignungsprüfung bei 40 Anfragenden dem Projekt WfH oblag,

- die Prüfung und Vermittlung außereuropäischer Studierender sich besonders komplex gestaltete, da Fragen zu den Einreiseregelungen, dem Impfstatus, zur Quarantäne etc. sich nur prozesshaft lösen ließen und die potentiellen Wohnraumanbieter*innen jeweils einzubeziehen waren,
- acht der Anfragenden keine Studierenden waren, sondern Menschen, die auf die Begriffe „Hilfe" und „Wohnen" reagiert hatten und jeweils einer umfassende Sozialberatung bedurften.

Insgesamt ist festzuhalten, dass die Dynamik der Studierenden sich grundlegend von der der älteren Wohnraumanbieter*innen unterscheidet. Während die anfragenden Studierenden i.d.R. eine umgehende und unkomplizierte Lösung erwarteten und sich andernfalls schnell umorientierten, wünschten die älteren Wohnraumanbieter*innen zumeist eine längere Bedenkzeit. Die Vermittlung zwischen beiden Erwartungsmustern war insofern nicht immer leicht.

Resümee 2021, Perspektive und Planung 2022

Aufgrund der Corona-bedingten Regelungen und Medienberichte war in 2021 wiederum nur eine eingeschränkte Öffentlichkeitsarbeit möglich. Dennoch konnten Wohnraumanbieter*innen zumindest entsprechend der Vorjahre gewonnen und Wohnpartnerschaften vermittelt werden.

Eine Planung für 2022 ist aktuell schwierig, da noch keine wegweisenden Einschätzungen zur Pandemieentwicklung und politischen Entscheidungen für 2022 vorliegen. Die Entwicklung bleibt zunächst abzuwarten. Zumindest soll entsprechend den Aktivitäten in 2021 verfahren werden.

Begleitung und Orientierung im Hilfesystem für Pflegende Angehörige und Bürger*innen in Pflegesituationen

Das Netzwerk Selbsthilfe hält ein vielschichtiges Unterstützungsangebot im Pflegebereich vor. Die Form der Begleitung wird an die Bedürfnisse der Pflegebedürftigen und ihrer Angehörigen in ihrer jeweiligen Lebenslage angepasst.

Unsere Angebote umfassen:

Einzelberatungen *Wir bieten fachliche Einzelberatungen für Pflegende Angehörige und Betroffene an, um sie in ihrer belastenden Situation zu unterstützen und zu begleiten.*

Begleitete Selbsthilfegruppen für Angehörige *Gemeinsam mit ehrenamtlichen Vermittler*innen initiieren wir in mehreren Bremer Stadtteilen Selbsthilfegruppen für Pflegende Angehörige. In diesen Gruppen stehen die Pflegenden Angehörigen mit ihren Anliegen im Mittelpunkt. Der Austausch findet nicht zu den Krankheitsbildern der zu Pflegenden statt, sondern zu der Lebenssituation als Angehörige/r.*

Aufgaben der Vermittler*innen für Selbsthilfegruppen Pflegende Angehörige

- Begleitung in der Gründungsphase und darüber hinaus
- Moderation und Organisation der Treffen
- Ansprechperson für neue Interessent*innen

Veranstaltungen *Für eine interessierte Öffentlichkeit bieten wir regelmäßig Informationsveranstaltungen im Pflegekontext an.*

Kooperationen mit Betrieben *In vielen Betrieben fällt die Doppelbelastung der Arbeitnehmer*innen durch vermehrte Fehlzeiten auf. Maßnahmen zur „Vereinbarkeit von Beruf und Pflege" werden immer wichtiger. Mit unseren Angeboten im Pflegebereich möchten wir an dieser Schnittstelle sowohl die Pflegenden Angehörigen wie auch die Betriebe entlasten.*

Jahresrückblick:

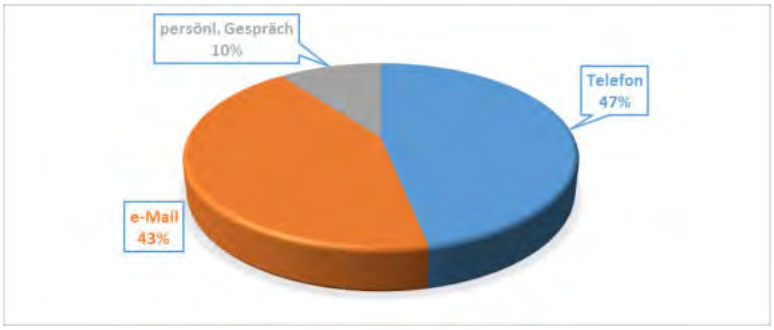
Das Jahr 2021 war wieder deutlich von der weiter vorhandenen Pandemiesituation geprägt. Persönliche Beratung und Selbsthilfe¬gruppen¬treffen waren zeitweise nur eingeschränkt oder gar nicht möglich. Alternativ wurden Einzelgespräche telefonisch durch¬geführt. Für die Selbsthilfegruppen erwiesen sich die Telefon¬konferenzen als Lösung, an der alle Pflegenden Angehörigen auf Wunsch teilnehmen konnten. In diesem Jahr verzeichneten wir annähernd achthundert Kontakte (Telefon, e-Mail-Anfragen und persönliche Beratungen) im Pflegekontext. Dies entspricht einer Steigerung um gut 20%. Es verdeutlicht sehr eindrucksvoll, wieviel Bedarf es in diesem Bereich gibt und wie wir mittlerweile wahrgenommen werden.

Der Pflegebereich wird bundesweit mit einem sehr hohen Frauenanteil ausgewiesen. Dieses Bild spiegelte sich bei den Anfragenden in unserer Kontaktstelle ebenfalls ab. Der Frauenanteil mit 74% blieb weiter auf sehr hohem Niveau.

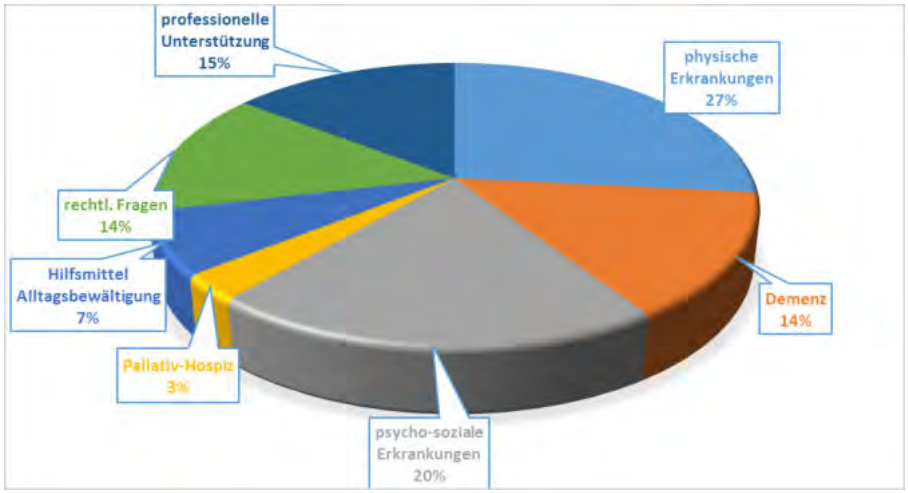
Die Pflegenden Angehörigen, die zu uns in die Beratung kamen, waren im Durchschnitt 69 Jahre alt. Damit bildete sich der Altersdurchschnitt identisch im Vergleich zum Vorjahr ab.

Zugänge

Die Kontaktaufnahme erfolgte in diesem Jahr wieder auf unterschiedlichen Wegen. Die meisten Anfragen erfolgten per Telefon. Hieraus entwickelten sich zum Teil mehrstündige Einzelberatungen. Verstärkt erreichten uns auch Anfragen per e-Mail. Über diesen Zugang wurden oftmals Informationen erfragt, die wir direkt beantworten konnten. Auch hier boten wir bei Bedarf Einzelberatung in unserer Kontaktstelle an. Im persönlichen Gespräch öffnen sich Menschen erfahrungsgemäß anders und der Kontakt miteinander erfährt eine andere Qualität. Das Schaubild verdeutlicht noch einmal die Zugangswege.



Themen der Anfragen



Die Themen der Anfragen waren breit gefächert. Die meisten bezogen sich auf physische Erkrankungen und ihrem Umgang damit. Daneben spielte der Bereich der psycho-sozialen Erkrankungen eine große Rolle. Die Corona-Pandemie war häufig ein Anlass, sich nach Hilfsangeboten umzusehen. Denn die Unterstützungs-möglichkeiten für Pflegende Angehörige waren in dieser Zeit zum Teil sehr eingeschränkt und die Belastung im Alltag steigerte sich noch einmal. Häufig konnte weder aus dem persönlichen Umfeld noch über Ehrenamtsangebote für Entlastung gesorgt werden. Daher gab es mehr Nachfragen zu professioneller Unterstützung und Fragen des rechtlichen Anspruchs dazu. Um den Pflegealltag besser bewältigen zu können, gibt es zudem die Möglichkeit Hilfsmittel zu beantragen. Nachfragen hierzu verzeichneten wir jedoch weniger als im letzten Jahr.

Empfehlungen

Wenn Pflegende Angehörige das erste Mal Kontakt mit uns aufnehmen, besprechen wir zunächst möglichst konkret die nächsten Handlungsschritte. Dabei betrachten wir immer den Einzelfall und die Art der Anfrage. So vermitteln wir beispielsweise zu einer anderen Institution (29%), laden in unsere Selbsthilfegruppe (36%) ein oder bieten persönliche Einzelberatung in unserer Kontaktstelle an (35%).

Einzelberatung

Im Berichtsjahr nutzten über 80 Personen das Angebot von Einzelberatungen. Das entspricht einer Steigerung um 12% im Vergleich zu Vorjahr. Zunehmend wurden Pflegende Angehörige gezielt an uns vermittelt, um Beratung und Begleitung zu bekommen.

Die Verstetigung der Selbsthilfegruppen für Pflegende Angehörige trug ebenfalls zu der hohen Zahl an Beratungsanfragen bei, denn sie machten das Netzwerk Selbsthilfe in den Statteilen sichtbarer und bekannter.

Die Pandemiesituation im Jahr 2021 stellte die Pflegesituation im häuslichen Bereich vor zusätzliche Herausforderungen. Entlastungsangebote, wie z.B. Tagespflege oder Angebote aus dem Ehrenamtssektor konnten nicht oder nicht im gewohnten Umfang in Anspruch genommen werden. Pflegende Angehörige waren dadurch noch stärker in den Pflegealltag eingebunden. In den Einzelberatungen war es den Pflegenden Angehörigen möglich, ihre zusätzlichen Belastungen zu thematisieren. Bei vielen Menschen bestanden zudem große Befürchtungen, durch Außenkontakte eine Ansteckung mit dem Virus ins Haus zu holen.

Die Einzelberatungen entwickelten sich überwiegend zu längeren Begleitprozessen. In der Regel handelte es sich dabei um Gespräche über einen Zeitraum von mehreren Wochen bis hin zu einer regelmäßigen kontinuierlichen Begleitung. Wir bieten diese Art der Begleitung zusätzlich an, da es in einem vier Augen Gespräch leichter fällt, die eigene Überforderung und die damit verbundenen Nöte anzusprechen. Bestimmte Themen lassen sich besser in einem Einzelgespräch besprechen, wie auch eine gezielte Lösungssuche.

Überwiegend wird die Pflege von der/dem Lebenspartner/in übernommen. Die damit verbundenen Veränderungen belasten die Pflegenden Angehörigen sehr. Häufig dreht sich der Alltag nur noch um das Pflegethema. Der Freundeskreis wird kleiner und eigene Aktivitäten sind selten bis kaum noch möglich. Sich dieser Situation zu stellen und sich nicht dabei selbst völlig aus dem Blick zu verlieren, war ein großes Thema in den Beratungsprozessen. Hier ging es auch immer darum, gemeinsam individuelle Lösungen zu finden.

Neben der emotionalen Unterstützung für die Pflegenden Angehörigen wurden verstärkt die wegfallenden Entlastungsangebote und die Angst, sich oder die zu versorgende Person anzustecken, in den Gesprächen thematisiert. Gerade gegen Ende des Jahres war dies wieder sehr stark zu verspüren.

Gruppenbegleitung

Neben der Einzelberatung bieten wir seit 2008 auch eine Selbsthilfegruppe für Pflegende Angehörige in Bremen Mitte an. Sie findet zweimal im Monat statt. Die Krankheitsbilder bei den zu Pflegenden sind unterschiedlich: Krebs, Schlaganfall, Lungenerkrankungen und beginnende Demenz sind dabei. Diesen Ansatz, nicht nur ein Krankheitsbild wie z.B. Demenz aufzugreifen, wählten wir bewusst. Denn bei den Treffen soll es um die Pflegesituation gehen und nicht um das Krankheitsbild der zu Versorgenden. Die eigene Überforderung und das Übersteigen der eigenen Kräfte war und ist häufig Gegenstand des Erfahrungsaustausches. Wer schon eine längere Zeit pflegt, findet im Familien– und Freundeskreis kaum noch Ansprechpartner für die eigenen Probleme. Hier von anderen zu hören: „Mir geht es ganz genauso", wird als entlastend empfunden.

Treffpunkte für Pflegende Angehörige:

Stiftungsdorf Borgfeld Bremer Heimstiftung, Daniel-Jacobs-Allee 1 (Raum Jacobsstube) 28357 Bremen **Treffen: jeden 2. und 4. Montag im Monat von 18.00 – 20.00 Uhr**

AWO Pflegeheim Haus Reuterstraße (Cafeteria)Reuterstraße 23-27, 28217 Bremen, **Treffen: 14-tägig Dienstag von 18.00 – 20.00 Uhr**

Caritas Stadtteilzentrum St. Michael, Kornstraße 371, (Raum St. Michael) 28201 Bremen, **Treffen: jeden 2. und 4. Dienstag im Monat von 18.00 – 20.00 Uhr**

Ambulante Versorgungsbrücken, Humboldtstr. 126, 28203 Bremen, **Treffen: jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat von 10.00 – 12.00 Uhr mit kleinem Frühstück**

Netzwerk Selbsthilfe, Faulenstraße 31, 28195 Bremen **Treffen: jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat von 16.00 – 18.00 Uhr**

Pflegestützpunkt Vahr, Berliner Freiheit 3, Einkaufszentrum Berliner Freiheit Eingang Marktplatz 1. Obergeschoss, 28327 Bremen, **Treffen: jeden 1. und 3. Dienstag im Monat von 10.00 – 12.00 Uhr**

Weser Pflegedienst, In der Tränke 11, 28279 Bremen, **Treffen jeden 1. und 3. Mittwoch Monat von 18.00 – 20.00 Uhr**

Insgesamt bieten wir derzeit sieben Selbsthilfegruppen für Pflegende Angehörige an. Sie werden in der Gründungsphase und auch danach kontinuierlich durch speziell geschulte Ehrenamtliche (Vermittler*innen für Selbsthilfegruppen Pflegende Angehörige) begleitet. In 2021 führten wir einen weiteren Beschulungslehrgang mit insgesamt 12. Teilnehmer*innen durch. Sie stehen nun als Vermittler*in für SHG Pflegende Angehörige zur Verfügung. Dies ermöglichte eine Gruppengründung in Bremen-Arsten, sodass wir unser Selbsthilfegruppenangebot erweitern konnten. Eine weitere Gruppengründung in Bremen Nord und eventuell in Bremen Oberneuland sind für 2022 in Planung.

Selbsthilfegruppenbegleitungen in der Pandemiezeit

Bedingt durch sich immer wieder verändernde Auflagen war es zum Teil nicht mehr möglich die Selbsthilfegruppen in Präsenz anzubieten. Wir haben hierauf wieder sehr schnell reagiert und den Kontakt mit den Pflegenden Angehörigen durch viele persönliche Telefonate aufrechterhalten. Im nächsten Schritt richteten wir erneut Telefonkonferenzen ein. Sie fanden zu den gewohnten Zeiten statt, zu der sich die Gruppen bisher persönlich getroffen hatten. Da diese Form der Begleitung und Moderation sehr viel umfänglicher ist und unsere ehrenamtlichen Vermittler*innen sich teilweise damit überfordert fühlten, übernahm unser Mitarbeiter vielfach die Moderation der Treffen. So konnten wir unsere Gruppenangebote in den Stadtteilen aufrechterhalten. Im Sommer war es zum Teil wieder möglich, die Treffen in Präsenz durchzuführen. Dies wurde allgemein als sehr befreiend empfunden, sowohl von Pflegenden Angehörigen, als auch von Vermittler*innen.

Die Treffpunkte verankerten wir überwiegend bei Einrichtungen im Pflegekontext. Zum Ende des Jahres wurde es dadurch wieder schwieriger, unsere Treffen im gewohnten Umfang durchzuführen. Deshalb nutzen wir alternativ erneut Einzelgespräche und Telefonkonferenzen.

Für unsere ehrenamtlichen Vermittler*innen bieten wir bei Bedarf Einzelgespräche an. Zudem findet einmal monatlich ein Gesamttreffen statt. Auch hier nutzen wir pandemiebedingt überwiegend die Form der Telefonkonferenz.

Angehörigen-Frühstück im Familienzentrum Hemelingen

Das Frühstück für Pflegende Angehörige führen wir in Kooperation mit dem Projekt Aufsuchende Altenarbeit und dem Mehrgenerationenhaus Hemelingen seit acht Jahren durch. Alle 14 Tage findet ein zwangloser Austausch für Angehörige untereinander statt, mit der Möglichkeit zu einer persönlichen Beratung im Anschluss. Pandemiebedingt waren diese Treffen eine Zeitlang ausgesetzt. Im Laufe des Jahres konnten einige Treffen stattfinden und sollen auch weiterhin angeboten werden.

Veranstaltungen

In 2021 konnten wir unsere beiden geplanten Informationsveranstaltungen „Welche finanziellen Unterstützungsmöglichkeiten gibt es für Pflegende Angehörige?" und „Eintritt einer Pflegesituation – Und was nun?" nicht durchführen. Grund hierfür war die Corona-Pandemie und die damit verbundenen Einschränkungen.

Vernetzung mit Betrieben

Der Einstieg in die Kooperationsbeziehungen mit Betrieben findet in der Regel durch die Vorstellung unserer Angebote für Pflegende Angehörige statt. Die Vernetzung mit der Sparkasse Bremen, swb-bremen und bremenports haben wir in 2021 weiter fortgeführt.

Über diese Zugänge erreichen uns viele Anfragen von Beschäftigten. Wir bieten auch ihnen Einzelgesprächen bzw. die Teilnahme an einer der Selbsthilfegruppen an.

Bei der swb-bremen werden wir weiterhin als Ansprechpartner für Pflegende Angehörige in ihrer Informationsbroschüre im Pflegebereich benannt. Bei bremenports wird über das Intranet auf unsere Unterstützungsmöglichkeiten für Pflegende Angehörige hingewiesen.

Wir sind im Arbeitskreis der Gesundheitsberater*innen des Betriebsärztenetzes vertreten und informieren dort über unsere Angebote. Sie nehmen diese Hinweise gerne auf und geben sie bei ihren Gesundheitsberatungen in Unternehmen gezielt weiter.

Die zunehmende Öffnung von Betrieben zum Thema „Vereinbarkeit von Beruf und Pflege" brachte uns auch in Kontakt mit dem RKW Bremen GmbH (Rationalisierungs- und Innovationszentrum der Deutschen Wirtschaft e.V.) Sie unterstützen kleine und mittelständische Unternehmen sowie Existenzgründer*innen durch Beratungsleistungen und bieten Informationsveranstaltungen für Betriebe an. Ende März 2022 wird es eine After Work Veranstaltung zum Thema Beruf und Angehörigenpflege geben, auf der wir einen Impulsvortrag halten werden. Perspektivisch ist daran gedacht, einen Pflegestammtisch einzuführen, an dem wir teilnehmen und so weitere Zugänge zu Betrieben schaffen können.

Die geplante Informationsveranstaltung bei der Feuerwehr Bremen haben wir nicht durchgeführt. Sie steht weiter auf der Agenda für 2022.

Öffentlichkeitsarbeit

Pflegenden Angehörige haben oft wenig Zeit dafür, sich eine eigene Entlastung zu organisieren bzw. sich über entsprechende Angebote zu informieren. Wir nutzen daher unterschiedliche Zugangswege:

- In regelmäßigen Abständen weisen wir über Pressemitteilungen auf unsere Angebote hin.
- Wir waren in Arbeitskreisen vertreten wie z.B. Arbeitskreis Alte Vielfalt in Hemelingen, Arbeitskreis Demenz, Sozialer Arbeitskreis Huchting.
- Im Berichtsjahr präsentierten wir unsere Angebote auf der Aktivoli und bei der Seniorenmesse InVita.
- In ausgewählten Stadtteilen verteilen wir bei Einrichtungen aus dem Pflegekontext unsere Flyer.
- Wir bieten Infoveranstaltungen für Pflegende Angehörige an und nehmen an Tagen der „offenen Tür" oder Gesundheitstagen in Betrieben teil.
- In der Zeitschrift „Rostfrei" haben wir eine Anzeige geschaltet.
- Die Bürgerstiftung Bremen führte im Jahr 2021 ihr Motto „Entlastung für Pflegende Angehörige" fort. An ihrem Arbeitskreis mit dem Titel „Hol doch mal Luft" nahmen wir gemeinsam mit weiteren ausgewählten Institutionen des Pflegebereiches teil. Ein schon im Vorjahr geplantes kostenfreies Abendessen für Pflegende Angehörige konnte gemeinsam durchgeführt werden. Pflegende Angehörige aus unseren Gruppen waren hierzu eingeladen. Im nächsten Jahr wollen wir weitere Entlastungsangebote entwickeln und auch wieder ein kostenfreies Essen anbieten.
- *Wir haben uns an über 50 Kirchengemeinden in Bremen gewandt, mit der Bitte zur Auslegung unserer Flyer und der Veröffentlichung eines Textes in ihren Gemeindebriefen.*

Das Netz am Werk

Die Selbsthilfebewegung und das Netzwerk sind in enger Kooperation mit vielen sozialen, emanzipatorischen und gesellschaftspolitischen Projekten gewachsen. Nach wie vor sind wir der Ort, an dem diese sich vernetzen und vielfältig unterstützt werden.

DAG

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

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

Jahresrückblick:

Jahrestagung - Bundesweite Fachtagung für Selbsthilfekontaktstellen

Im Februar kündigte die DAG an, die Jahrestagung digital auszurichten. Dieser erste virtuelle DAG Fachtag fand am 22. Juni 2021 unter dem Motto **„Selbsthilfe trägt – Die Selbsthilfe in Zeiten der Corona-Pandemie. Eine erste Bilanz"** statt. Rund 240 Mitarbeiter*innen aus Selbsthilfekontaktstellen bundesweit nahmen teil. Die angebotenen Workshops griffen verstärkt das Thema Digitalisierung auf und luden zum Erfahrungsaustausch ein, z.B. „Gründungsunterstützung online". Weitere Workshops, an denen auch Mitarbeiter*innen aus dem Netzwerk Selbsthilfe teilnahmen, behandelten die Themen „Rechtliche Aspekte für Junge Selbsthilfe U18" sowie „Stärkung des Selbsthilfepotenzials pflegender Angehöriger".

Länderrat

Der Länderrat fand in 2021 im September in Leipzig statt. Dieser jährliche Austausch mit den gewählten Vertreter*innen aus den Bundesländern bietet eine wertvolle Diskussionsplattform. Zur Übersicht erstellt jedes Bundesland einen Steckbrief. Für Bremen wird dieser Bericht in Absprache mit dem Gesundheitsamt Bremen und dem Bremerhavener Topf vom Netzwerk erstellt. Der Austausch über die Förderprogramme für Selbsthilfe und der sehr unterschiedliche Umgang mit diesen fand auch in diesem Jahr etwas weniger statt als üblich. Ein Schwerpunktthema war hingegen das Thema Selbsthilfe in Zeiten der Corona-Pandemie: Gruppengründungen und die Herausforderungen in der digitalen Selbsthilfe. Die Erweiterung der online-Angebote umfassen beispielsweise Fortbildungsveranstaltungen und Gruppentreffen via Video-Schaltung. Es ist eine Bereicherung, die vielen Erfahrungen aus den anderen Bundesländern zu hören. Mit diesem bunten Strauß im Gepäck können neue Ideen in der Region umgesetzt werden.

Patient*innenvertretung

*Das Netzwerk Selbsthilfe ist Mitglied in der DAG SHG, die anerkannte Organisation der Patientenbeteiligung nach §140 f SGB V ist. Für die Vertretung im Bundesland Bremen wurde das Netzwerk Selbsthilfe von Beginn an (2003) mit der Einbringung der Interessen seitens der Patient*innen und der DAG SHG in Bremen beauftragt. Hierzu gehört die Beteiligung im Koordinierungsausschuss (KooA) für das Bundesland Bremen, der die Benennung der*

*Patientenvertreter*innen und die Koordination der Aufgaben zuständig ist. Dieses Gremium hat in 2017 eine Geschäftsordnung verabschiedet. Diese regelt das Miteinander der Organisationen, die Benennung und die Federführung für die Koordination im Lande Bremen.*

Jahresrückblick

Seit dem Herbst 2018 ist das Netzwerk Selbsthilfe koordinierende Stelle der Patientenvertretung im Bundesland Bremen. Wegen unüberbrückbarer Dissonanzen innerhalb des Koordinierungskreises und aufgrund der Corona-Pandemie fanden in 2021 weder Treffen des Koordinierungskreises noch Gesamttreffen der Patientenvertreter*innen statt. Dies ist besonders vor dem Hintergrund der krankheitsbedingten Rücktritte einiger Patientenvertreter*innen sehr schade. Entsprechend konnte nicht für Nachfolger*innen geworben werden und auch keine abgestimmte Liste zur Nachbesetzung der KooA-Bremen an den Bund weitergereicht werden.

Die Arbeit in den Gremien der Patientenvertretung bei der Kassenärztlichen Vereinigung wurde zu einem geringen Teil in Präsensveranstaltungen und gegen Ende des Jahres größtenteils per Videokonferenz durchgeführt. Dies machte eine inhaltliche Beteiligung in einigen Gremien schwieriger, weil häufig im Paket abgestimmt wurde. Das Netzwerk selbst hat zurzeit drei Vertreter*innen für unterschiedliche Gremien benannt. Der SelbsthilfeRing ist nach wie vor als patientenrelevante Organisation im Koordinierungskreis Bundesland Bremen (KooA Bremen) vertreten. In den Ausschüssen selbst gibt es zumeist eine gute und offene Haltung gegenüber der Patientenvertretung.

Netzwerk Digital Ambulanzen Bremen

Das Netzwerk Selbsthilfe hat sich in 2021 dem Netzwerk Digital Ambulanzen des Landes Bremen (einschließlich Bremerhaven) zur Entwicklung digitaler Angebote für ältere Menschen und die Heranführung dieser Personengruppe an digitale Medien angeschlossen. Federführend sind hier das Finanz- und Sozialressort, die gemeinsam mit dem Institut für Informationsmanagement Bremen und zahlreichen Trägern der Altenhilfe im Rahmen eines Modellprojektes des Bundes digitale Kompetenz und Angebote für den täglichen Bedarf älteren Menschen vermitteln wollen. Die Projekte/Angebote „Wohnen für Hilfe", „Zeit schenken" und „Pflegende Angehörige" sind nun in das Netzwerk Digital Ambulanzen Bremen eingebunden und werden eigene Vorhaben in ihrem Rahmen in 2022 entwickeln.

Weitere Gremienarbeit und Kooperationen

Arbeitskreis Alte Vielfalt

Arbeitskreis Doppeldiagnosen

Arbeitskreis Essstörungen

Arbeitskreis Lokale Allianzen für Menschen mit Demenz

Arbeitskreis Männergesundheit

Arbeitskreis Suchtprävention

Austausch - Förderung für Migrant*innenorganisationen

Bürgerstiftung Bremen Arbeitskreis Pflege

Fachausschusses Pflegeselbsthilfe der DAG SHG

Fortschreibung Landesaktionsplan

Forum Frauengesundheit

Landesarbeitsgemeinschaft Sozialpolitik

Landesteilhabe-Beirat

Rehakompass - Projekt für Menschen mit psychischen Belastungen- und Suchtgefährdung

Runder Tisch Ehrenamt im Sozialbereich

Impressum:

Netzwerk Selbsthilfe Bremen-Nordniedersachsen e.V.

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