

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



Mit diesem Satz hat Detlef Meier seine Arbeit hier im Netzwerk Selbsthilfe beschrieben.

Die vielen Rückmeldungen seiner MandantInnen haben uns gezeigt, dass das für Detlef nicht nur eine Überschrift war – sondern ein Programm.

Manchmal war das Unmögliche sogar ganz vorne dran und alle Anderen mussten warten.

Über 23 Jahre hinweg war Detlef für viele ehrenamtlich Engagierte, MitarbeiterInnen in Vereinen und Verantwortliche in selbstorganisierten Projekten die erste Anlaufstelle, wenn sie sich plötzlich in der Rolle als ArbeitgeberIn wiedergefunden haben oder die eigene Stelle abgerechnet werden musste.

Wie sieht es mit der Eingruppierung aus?

Was passiert im Krankheitsfall oder im Mutterschutz?

Nicht zu vergessen all die Sonderregelungen um Honorarverträge, Werkverträge oder Minijob.

Ein Anruf bei Detlef und wir hatten eine zuverlässige sachgerechte Antwort – wir

wurden schlauer und konnten uns selbst mehr der sozialen Seite unseres Engagements widmen.

Diese Entlastung haben wir alle so geschätzt.

Aus den vielen Anrufen nach Detlefs Tod beschreibt es dieser am treffendsten:

"Er war so bescheiden im Hintergrund und doch konnten wir uns immer auf ihn verlassen. Es ist so schade, dass die in der zweiten Reihe nicht gesehen werden, obwohl sie zum Gelingen der Arbeit genauso wichtig sind."

In unserem Netz war Detlef eine feste Größe. Als KollegInnen haben wir mit ihm gelacht, wenn die Anforderungen mal wieder ganz verrückt wurden; wir bekamen Lösungen angeboten, wenn es mal ganz eng mit dem Geld wurde und wir konnten spannende Diskussionen führen mit unkonventionellen Beiträgen.

Für Detlef selbst war das Netzwerk ein Zuhause, von dem Er nur per Zwangsaufforderung Urlaub gemacht hat.

Wir können nur dankbar sein für die Zeit, die Detlef bei uns war und wir mit ihm lernen konnten, was es heißt, wirklich geben zu können.

Vorbemerkung

2015: Neue Herausforderungen

Auch im Jahr 2015 hat sich das *Netzwerk Selbsthilfe Bremen-Nordniedersachsen (NSH)* wieder vielen neuen Herausforderungen gestellt: die Etablierung des in 2014 gestarteten Projektes *Junge Selbsthilfe*, die Initiierung des Projektes *Suchtselbsthilfe für Menschen mit geistiger Behinderung*, die Gründungsbegleitung des *Arabischen Frauenbundes* und nicht zuletzt die Organisation der *Bremer Selbsthilfetage* mit einer erstmalig ausgetragenen *Podiumsdiskussion* aus Vertretern und Vertreterinnen der Allgemeinmedizin, Psychotherapie, dem Krankenhauswesen und der Selbsthilfe.

Durch die globalen Kriege, insbesondere im arabischen Raum, musste sich die Europäische Gesellschaft in 2015 vielen neuen Herausforderungen stellen. Alleine in Deutschland betrug die Zahl der offiziell erfassten Flüchtlinge in 2015 über 1. Million Menschen, zumeist aus arabischen Staaten. Auch das *Netzwerk Selbsthilfe* hat sich diesen großen Herausforderung gestellt und mit vielen Maßnahmen Migrationsvereine aktiv bei ihrer Arbeit unterstützt. Der Arabische Frauenbund wurde gegründet und viele Selbsthilfegruppen von MigrantInnen beratend begleitet.

Insbesondere das durch den BKK Dachverband geförderte Projekt Suchtselbsthilfe für Menschen mit geistiger Behinderung stellte einen Meilenstein für die Arbeit der Mitarbeiter im Netzwerk dar. So konnte das *Netzwerk Selbsthilfe* in Kooperation mit dem Martinsclub Bremen und dem Bremer Gesundheitsamt erstmalig für diese Zielgruppe ein Selbsthilfetreffen im November 2015 mit einer Gruppe durchführen. Bisher war der Zugang zur Selbsthilfe Menschen mit geistiger Behinderung und Suchtverhalten verschlossen. In Kürze wird eine zweite Gruppe in Bremen-Nord mit ihrem ersten Gruppentreffen starten.

Die in 2014 gegründete *Junge Selbsthilfe | you + me = we |* mit dem *Jugendtreff Just* hat sich in 2015 hervorragend entwickelt. Neben *zwei offenen Treffs* im Monat treffen sich nun 6 Gruppen regelmäßig, um sich insbesondere mit den Themenschwerpunkten von *psychischen Erkrankungen* auseinanderzusetzen. Eine weitere Gruppe Essstörungen ist in Planung. Mit einem interaktiven Stand der *Jungen Selbsthilfe* bei den Bremer Selbsthilfetagen wurde deutlich, wie wichtig für junge, mit Problemen behaftete Menschen in Bremen, der zentraler Anlaufpunkt *Junge Selbsthilfe Treff Just* im *Netzwerk Selbsthilfe* geworden ist.

Die *Bremer Selbsthilfetage* haben im Jahr 2015 einen zusätzlichen neuen Rahmen bekommen. Erstmals wurde, neben der Präsentation von über 50 verschiedenen Selbsthilfegruppen an Informationsständen in der Unteren Rathauhalle, eine offene *Diskussionsrunde* im Wall-Saal der Stadtbibliothek Bremen durchgeführt. Unter der Moderation unserer Geschäftsführerin Frau Sabine Bütow diskutierten Vertreter und Vertreterinnen der Allgemeinmedizin, Psychotherapie, des Krankenhauswesens und der Selbsthilfe über die Zusammenarbeit von gesundheitlicher Versorgung und Selbsthilfe. Unter dem Motto „*Komm, wir gehen zusammen*“ wurde offen darüber gesprochen, welchen Stellenwert Selbsthilfegruppen im Gesundheitswesen haben und wie eine engere Vernetzung zwischen Institutionen des Gesundheitswesens aussehen könnte. Obwohl es durchaus kontroverse Meinungen zu diesem Themenkomplex von den Akteuren auf dem Podium und den vielen ZuhörerInnen im Saal gab, hat sich gezeigt, wie wichtig Selbsthilfe und ein zentraler Anlaufpunkt im Netzwerk Selbsthilfe für die Bremer BürgerInnen ist. Einig waren sich Krankenhaus- und

ÄrztenschaftsvertreterInnen aber, dass der durch die Diskussionsrunde gestartete Dialog fortgeführt werden soll.

Auch in 2015 klärten die MitarbeiterInnen des Netzwerks Selbsthilfe wieder an die 5000 telefonische Anfragen von Menschen, die Hilfe in Selbsthilfegruppen und anderen beratenden Institutionen des Landes Bremen suchten. Für fast 700 Selbsthilfegruppen, davon alleine 500 im gesundheitlichen Bereich, ist das Netzwerk Selbsthilfe Bremen-Nordniedersachsen eine zentrale Stelle geworden, wo sie Hilfe suchen und finden.

Der kurze Jahresrückblick kann nur einen kleinen Teil der Tätigkeiten widerspiegeln, die durch die professionelle Arbeit aller MitarbeiterInnen im *Netzwerk Selbsthilfe* und den vielen *ehrenamtlichen Akteuren* der Selbsthilfegruppen geleistet wird. Im Namen aller Vorstände des Netzwerkes möchte ich mich für die geleistete Arbeit bedanken. Ohne persönliches Engagement und die vielen freiwillig geleisteten Stunden wäre diese erfolgreiche Arbeit in 2015 nicht machbar gewesen. Auch, oder gerade weil die Herausforderungen in 2016 nicht weniger werden, wünsche ich allen Akteuren der Selbsthilfe viel Kraft bei den anstehenden Aufgaben.

Frank Bergs

Vorstand Netzwerk Selbsthilfe e. V.

Inhaltsverzeichnis

VORBEMERKUNG	2
DAS NETZWERKTEAM.....	5
DAS NETZWERK IM ÜBERBLICK	8
DIE SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE	9
Beraten & Vermitteln	9
DAS NETZWERK - EIN ORT FÜR IDEEN UND ENGAGEMENT	17
Selbsthilfering	17
Projekteplenum und Projekterat	19
Der Netzwerkfonds	20
Räume für Sie	21
Unterstützende Angebote für Gruppen, Vereine und Initiativen	23
Gründungen von Selbsthilfegruppen	24
Vereinsgründungen	30
Beratungsangebote	31
Fortbildungen für Selbsthilfegruppen und Vereine	34
Serviceangebote	35
Finanzbuchhaltung und Gehaltsabrechnung	35
Organisationsberatung	37
Selbsthilfetage	38
Podiumsdiskussion „Komm, wir gehen zusammen!“	38
Die 15. Bremer Selbsthilfetage	40
ENGAGEMENT ANSTOßEN UND VERSTETIGEN	42
Gelebtes Engagement im Netzwerk	42
Zeit Schenken	42
Übersicht der Angebote für Pflegende Angehörige und Betroffene:	45
Netzwerk Pflegebegleitung	46
Schwerpunkte setzen in Projekten	50
Suchtselbsthilfe für Menschen mit geistiger Behinderung	50
<i>Junge Selbsthilfe</i> you + me = we 	54
Engagementförderung	58
Aktivoli	58
Engagement braucht Leadership	59
Virtuelle Freiwilligen Akademie (VFrei A)	60
Redaktion buergerengagement.bremen.de	61
DAS NETZ AM WERK	62
Forum Frauengesundheit	62
DAG	63
Weitere Gremien, Kooperationen und Veranstaltungen in 2015	64

Herausgeber:

Netzwerk Selbsthilfe Bremen-Nordniedersachsen e. V.

Faulenstraße 31

28195 Bremen

0421 – 70 45 81

info@netzwerk-selbsthilfe.com

www.netzwerk-selbsthilfe.com

www.selbsthilfe-wegweiser.de

Das Netzwerkteam

Sabine Bütow

Geschäftsführung

Antragstellung und Gesamtkoordination aller Projekte,
bundesweite Vernetzung

Beratung

für Betroffene und Angehörige sowie Vereine und Selbsthilfegruppen

Öffentlichkeitsarbeit

Gesamtverantwortung mit den einzelnen Bereichen



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

Volker Donk

Finanz- und Organisationsberatung

für Selbsthilfegruppen, Initiativen, Vereine

Fortbildung

für Selbsthilfeakteure, Vereinsvorstände, und andere Engagierte

Netzwerk Pflegebegleitung

Konzeption und Projektkoordination



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

Imke Boidol

Selbsthilfe

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

Migration und Selbsthilfe

Migrationsbezogene Selbsthilfearbeit



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

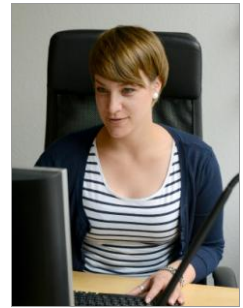
Rosa Hintze

Junge Selbsthilfe

Projektkoordination, Anleitung JUST, Unterstützung bei Gruppengründungen

Zeit Schenken

Projektkoordination, Akquise, Matching



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

Jens Krüger

Virtuelle Freiwilligen Akademie Bremen (VFrei A)

Koordination der Präsentation von Qualifizierungsangeboten für freiwillig Engagierte in Bremen und Umzu

buergerengagement.bremen.de

Redaktion der Website in Kooperation mit dem Referat Bürgerengagement



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

Detlef Meier

Service Gehaltsbuchhaltung

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



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

Renate Eckermann

Service Finanzbuchhaltung

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



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

Inken Berger

Junge Selbsthilfe

Projektassistenz

Sucht-Selbsthilfe für Menschen mit geistigen Behinderungen

Projektleitung



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

Kevin Helms

Selbsthilfe Wegweiser

Akquise, Datenpflege



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

Das Netzwerk im Überblick

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

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

Sind wir nicht. Aber wir vermitteln gern dorthin!

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



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

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

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

Die Selbsthilfekontaktstelle

Telefon: 0421 - 70 45 81

Mo / Do von 10 – 13 und 14 – 18 Uhr

Di / Mi von 10 – 13 und 14 – 16 Uhr

Fr von 10 – 13 Uhr

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

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

Beraten & Vermitteln

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

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

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

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

Beratung

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

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

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

Jahresrückblick:

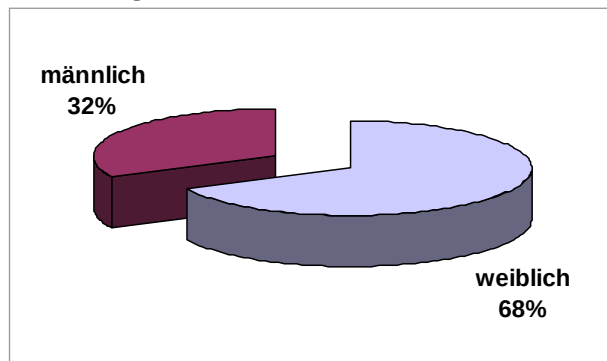
Einzelberatung

Das neue Projekt "Junge Selbsthilfe" spiegelt sich auch in der Anfrage der Einzelberatungen wieder. Das Angebot der persönlichen Beratung wurde in 2015 deutlich mehr genutzt. Im Vergleich zum Vorjahr sind die Beratungen um 39 % gestiegen. Im Bereich der Jungen Selbsthilfe finden die meisten Beratungsgespräche Infolge des offenen Treffs statt. Als Themen werden hier zum größten Teil psychische Belastung und Erkrankungen wie Depressionen und Ängste benannt. In diesem Themenkomplex gibt es gute Kontakte zu Kliniken und anderen Institutionen bei dieser Zielgruppe. Dies führt zu einer beständigen Nachfrage. Die Vermittlung in bestehenden Gruppen lässt sich meistens nach dem ersten Beratungsgespräch realisieren. Im Bereich der chronischen Erkrankungen gibt es für diese Zielgruppe noch wenig Angebote, so dass es hier in der Vermittlung öfter zu langen Wartezeiten kommt. Der Anteil von jungen Frauen und Männern ist in etwa gleich.

Darüber hinaus finden die Beratungen immer dann statt, wenn in der telefonischen Vermittlung nicht das richtige Angebot gefunden werden kann oder die Ratsuchenden selbst den Wunsch äußern; sei es, weil sie in einer persönlichen Krise sind oder sie eine größere Unterstützung und Orientierung im Hilfesystem benötigen. In 2015 bezogen sich 43 % auf eine persönliche bzw. krankheitsbedingte Krise im Hintergrund. Niederschmetternde Diagnosen, große Umbrüche im sozialen Umfeld oder soziale Einbrüche durch verminderte Erwerbsfähigkeit sind Anlässe für einen Beratungswunsch. Die Beratungen werden aus diesem Grund sehr zeitnah angeboten. In 2015 gab es 161 so terminierte Beratungsgespräche.

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

Beratungen nach Geschlecht



Das Beratungsangebot wurde von Frauen (68 %) weitaus mehr genutzt als von Männern (32 %). In dieser Verteilung gibt es seit vielen Jahren nur geringfügige Veränderungen.

Im Gegensatz zum Vorjahr gibt es einen leichten Rückgang bei dem Wunsch nach Folgeberatungen, die größtenteils als Übergang zu anderen Hilfesystemen genutzt werden. Bezogen auf alle Termine waren 17 % der Beratungen Zweit- und Dritttreffen.

Bei der Themenverteilung der Beratungen nehmen nach wie vor die psychischen Erkrankungen mit nahezu 1/3 aller Beratungstermine den größten Anteil ein. Immer mehr Ratsuchende nehmen hier die Möglichkeit in Anspruch, in einer Krisensituation kurzfristig einen Termin zu bekommen. Nach wie vor kann in diesem Bereich eine nahtlose Vermittlung in weiterführende Hilfsmöglichkeiten nicht immer zu realisiert werden. Insbesondere die Wartezeit auf einen entsprechenden Therapieplatz bei Psychotherapeuten beträgt für einige Erkrankungen wie beispielsweise Essstörungen oder Borderline zurzeit über 6 Monate. Auch sind viele Ratsuchende mit der Su-

che nach einem/r TherapeutIn überfordert. Antriebslosigkeit und die mangelnde Durchsetzungsfähigkeit bzw. geringe Frustrationstoleranz gehören häufig zu dem Krankheitsbild und somit kommt es nach Fehlschlägen bei der Suche zu einer Abwärtsspirale.

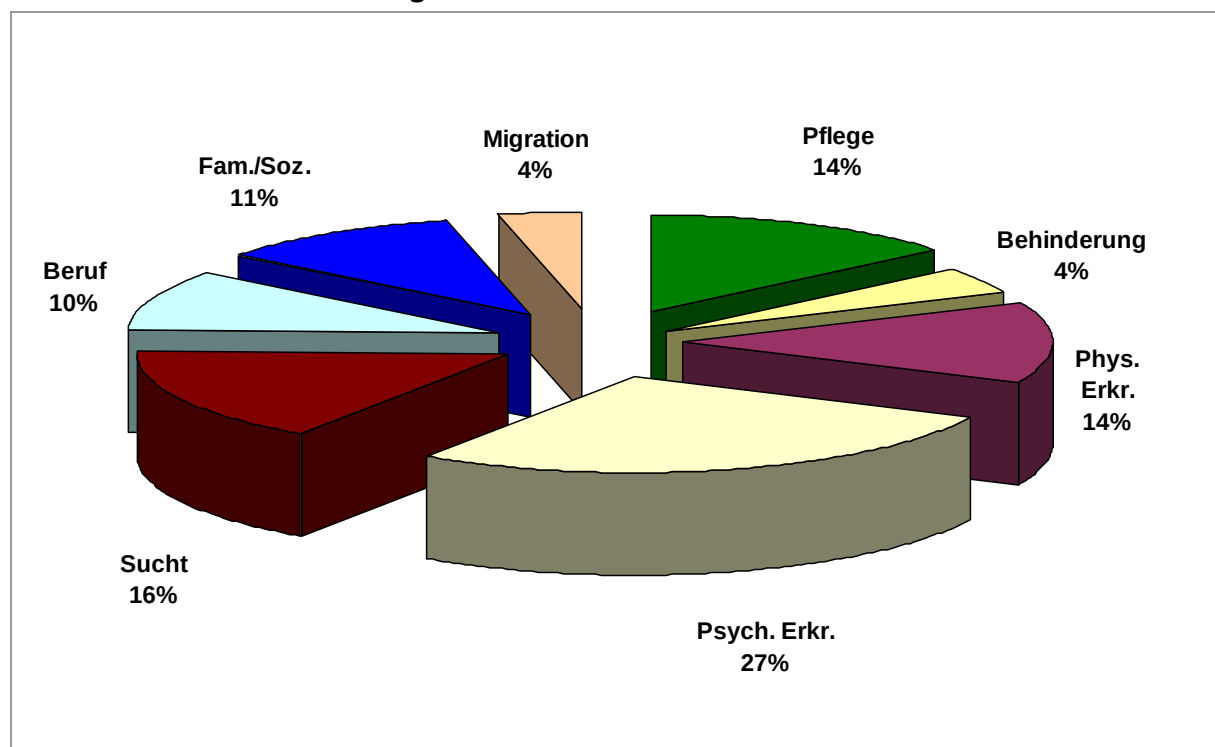
Die persönlichen Beratungen im Themenbereich Sucht sind im Vergleich zum Vorjahr enorm gestiegen. 16 % der Anfragen bezogen sich darauf, obwohl hierfür eine passgenaue Vermittlung am Telefon zumindest für Alkoholabhängigkeit leicht möglich ist und es eine breite Angebotspalette in allen Stadtteilen gibt. Im Bereich der verhaltensbedingten Süchte und Essstörungen sind allerdings nur wenig Alternativen vorhanden. Hinzu kommen neue Suchtformen. Eine weitere Erklärung für den Anstieg könnte auch die Vorstellung unserer Angebote in Kliniken und REHA-Einrichtungen sein.

Im Bereich der physischen Erkrankungen hat sich der Anteil der Beratungen fast verdoppelt. Bei den großen chronischen Erkrankungen ist eine Vermittlung zu den Landesorganisationen der gut strukturierten Selbsthilfeverbände leicht möglich. Anders stellt sich dies bei akuten Erkrankungen mit ungewisser Diagnose oder bei seltenen Erkrankungen dar. Hier recherchieren wir bundesweit und versuchen zumindest eine(n) AnsprechpartnerIn für das Anliegen zu finden. Darüber hinaus sind finanzielle Sorgen und Zukunftsängste infolge der langen Erkrankung Gegenstand der Beratungsgespräche.

Die Beratungen im Bereich Familie und Soziales mit 11 % und berufliche Orientierung (10 %) sind im Vergleich zum Vorjahr nahezu gleich geblieben.

Durch unsere Aktivitäten im Pflegebereich sind in diesem Feld die Beratungen weiterhin kontinuierlich auf 14 % angestiegen. Hier suchen schwerpunktmäßig pflegende Angehörige in einem geschützten Rahmen nach Unterstützung für sich selbst oder Orientierung im Hilfesystem. Mehr dazu im Projekt Pflegebegleitung.

Themen der Einzelberatungen

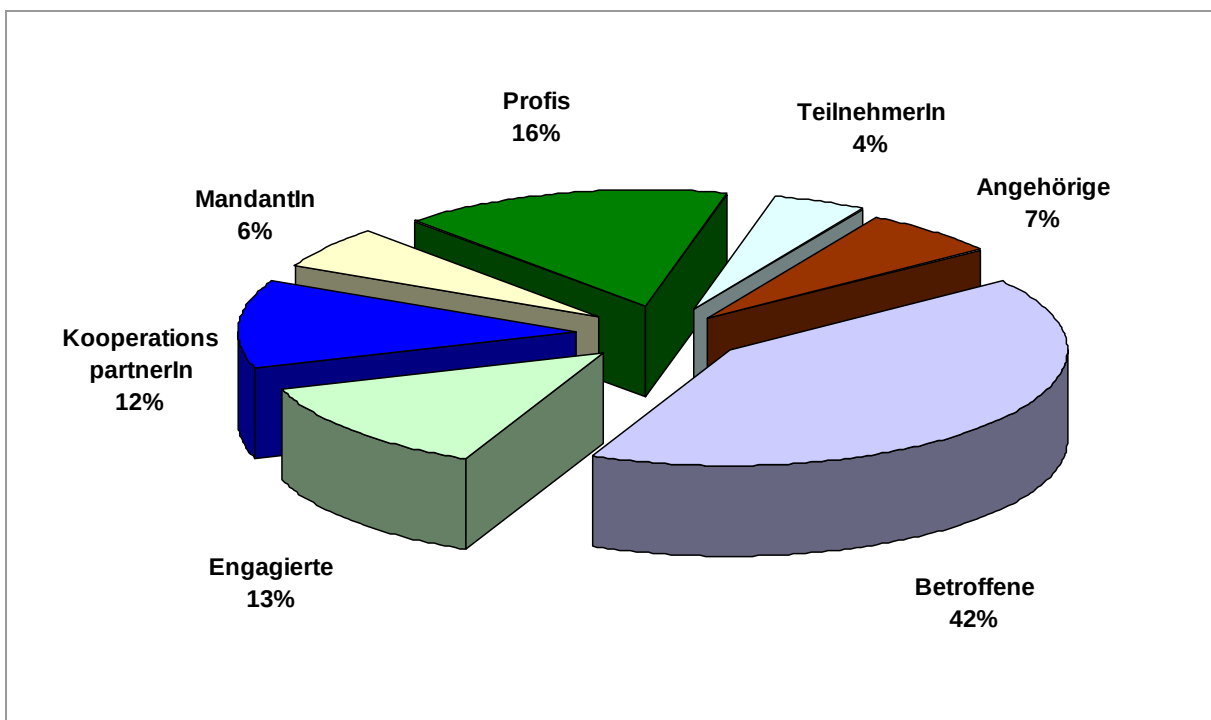


Telefonkontakte

Unsere Vermittlungsarbeit zu den Selbsthilfegruppen und anderen Institutionen im Sozial- und Gesundheitswesen sowie zu Angeboten von Vereinen und Verbänden findet nach wie vor zum größten Teil während unserer Telefonzeiten statt. Aus diesem Grunde halten wir die langen Zeiten der Erreichbarkeit auch für zwingend erforderlich. Mit weit über 5000 Anfragen im Jahr bleiben die NutzerInnen dieses Angebots auf einem hohen Stand. Die Aufteilung von Männern (30 %) und Frauen (70 %) verändert sich in den letzten Jahren nur geringfügig. Dies spiegelt sich auch in den Berichten anderer Kontaktstellen aus dem gesamten Bundesgebiet wieder.

Die größte Gruppe der AnruferInnen sind die selbst Betroffenen. Sie machen fast die Hälfte aller Anfragenden aus. Aber auch professionelle Anbieter suchen für ihr Klientel nach Unterstützungsangeboten, sei es in Begleitung für ihre Behandlung / Beratung oder aber im Anschluss an therapeutische Maßnahmen. 16 % der Anfragen beziehen sich auf diesen Bereich. Die Anfragen in Bezug auf Engagement, sei es in den netzwerkeigenen Projekten oder in Bezug auf Strukturen der Unterstützung oder aber auch, wie Engagement-Orte gefunden werden können, sind im Umfang gleich geblieben.

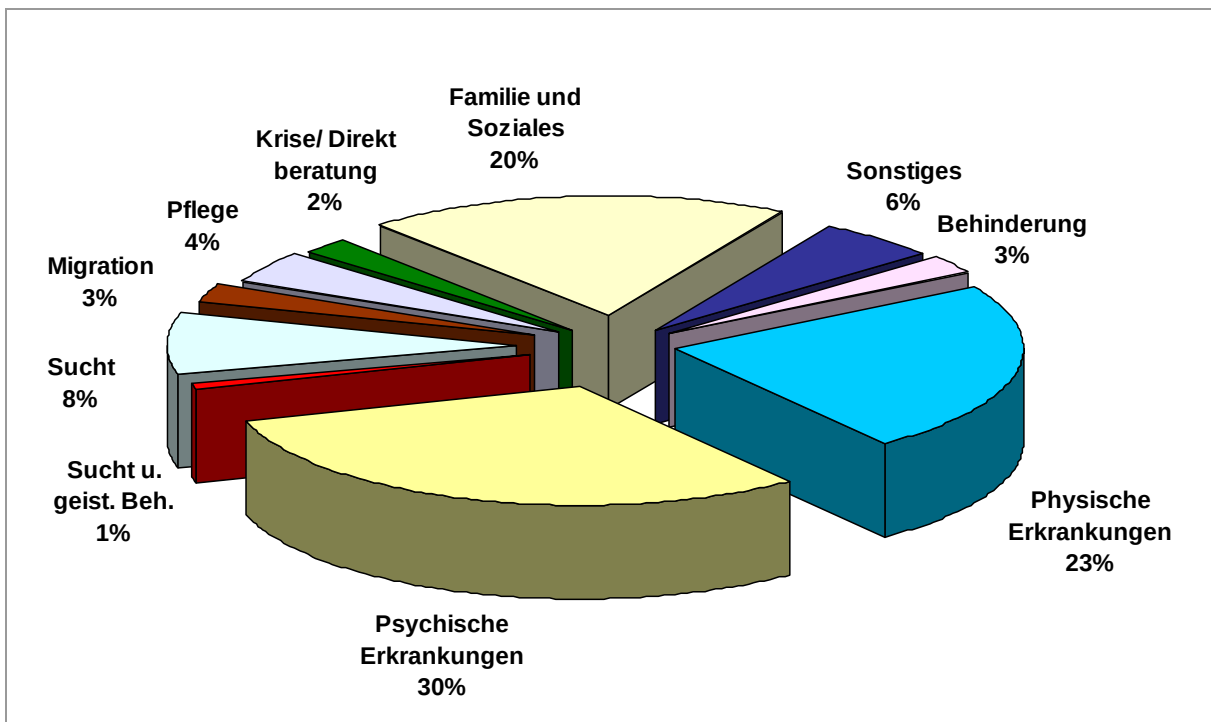
AnruferInnen



Das Netzwerk Selbsthilfe ist in die Unterstützungsstruktur in Bremen gut eingebettet. Gelebte Kooperationen bzw. Kooperationsanfragen finden in der Telefonstatistik mit 12 % aller Anfragenden ihren Ausdruck.

Mit 9 % sind die Angehörigen eine Gruppe, die deutlich macht, dass im gesamten Umfeld einer Erkrankung oder Krise die Auswirkungen zu spüren und Unterstützungsangebote auch für diesen Personenkreis erforderlich sind.

Themen der Anrufe im Selbsthilfebereich



Die Frage nach einem Angebot im Bereich der psychischen Probleme oder Erkrankungen ist seit vielen Jahren der herausragende Themenschwerpunkt. In der Vermittlung an entsprechende Gruppenangebote können wir mittlerweile auf ein breites Spektrum zurückgreifen. Allerdings kommt es phasenweise immer wieder auch zu Engpässen und Wartezeiten, weil die vorhandenen Gruppen einen Aufnahmestopp wünschen. In diesem Kontext werden Depressionen am meisten als Anlass für die Kontakthanfrage genannt. Aber auch Gruppenangebote zu Ängsten und hier insbesondere soziale Ängste werden erfragt.

Mit 23 % aller Anfragen ist der Bereich der physischen Erkrankungen vertreten. Hier werden sehr wenig die großen chronischen Erkrankungen nachgefragt, deren Angebote werden durch die Webseiten der Verbände oder auch unseren eigenen Selbsthilfewegweiser gut beworben. Vielmehr rufen uns in diesem Kontext BürgerInnen mit einer unklaren Diagnose oder aber seltenen Erkrankung mit dem Wunsch nach Kontakt zu anderen Betroffenen an. Der Umgang im Alltag mit der Erkrankung bzw. wie sich der Lebensalltag neu gestalten lässt sind hierbei die Hauptanliegen.

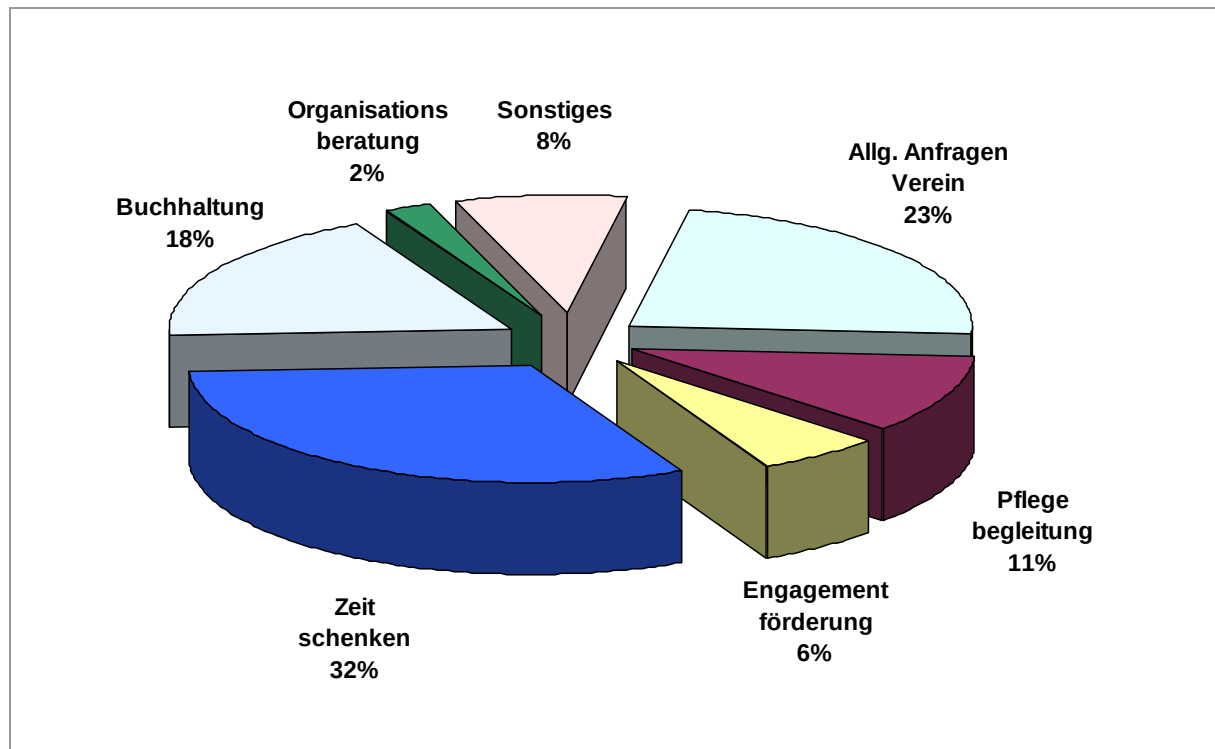
Der nächste große Themenkomplex ist Familie und Soziales. Die Anfragen aus diesem Kontext sind sehr angestiegen und haben sich nahezu verdreifacht (Vorjahr 6 % und in 2015 20 %). Alleinerziehende Mütter oder Väter, belastende Trennungssituationen; langfristige Erwerbslosigkeit oder ein zunehmender Druck in der Erwerbssituation waren hier häufig Anlass für die Anfrage. Ein passendes Angebot in diesem Bereich zu finden, war nicht immer leicht.

Im Suchtbereich haben wir im Juni mit einem neuen Projekt gestartet. Nach umfangreicher Recherche und Konzeptarbeit konnte im November eine erste Gruppe gegründet werden. Aus diesem Grunde ist dieser Schwerpunkt zunächst nur wenig in der Statistik (1 %) vertreten.

Die Anfragen im Suchtbereich beziehen sich zum größten Teil auf Gruppentreffen in Bezug auf Alkohol. Da das Angebot hier in allen Stadtteilen vielfältig ist, kann hier eine schnelle Vermittlung erfolgen. Anders sieht dies im Bereich der verhaltensbedingten Süchte und Essstörungen aus.

Pflege, Migration und Behinderung nehmen wie im vergangenen Jahr jeweils 3 % bis 4 % der Anfragen ein.

Themen der Anrufe im Engagementbereich



"Haben Sie Zeit für mich, oder kann mal jemand mit mir Spazieren gehen?" sind Anfragen von Menschen, die auf unser Projekt "Zeit schenken" reagieren. Über 30 % der Anfragen im Engagementbereich machen deutlich, dass die Verstetigung gelungen ist aber auch, wie sehr sich Menschen in Pflegesituationen mehr soziale Kontakte wünschen. Nimmt man die Anfragen von pflegenden Angehörigen mit 11 % dazu wird ersichtlich, dass der Bereich Pflege in unserer Kontaktstelle und die Vernetzung bzw. das Wissen über Hilfsangebote dringend erforderlich ist.

Wer sich engagiert und in einem Verein Aufgaben übernehmen möchte, hat zunächst Fragen zu der Struktur oder der Verantwortung. Über 20 % der Anfragen im Engagementbereich betreffen diesen Schwerpunkt. Einige schon länger im Verein Verantwortliche wünschen sich eine Beratung zur Organisation des Vereins (2 % aller Anfragen).

Wenn Vereine gewachsen sind und es hauptamtlich Beschäftigte gibt oder eine professionelle Buchhaltung zur Übersicht der Finanzen erforderlich wird, können die ehrenamtlichen Vorstände sich Rat und Tat beim Netzwerk holen. 18 % der Nachfragen im Engagementbereich betreffen diesen Schwerpunkt, in dem es immer wieder zu neuen gesetzlichen Vorgaben kommt oder aber die wechselnden Verantwortlichen im Verein sich neu orientieren müssen.

Wie können sich Engagierte auf ihre Aufgaben vorbereiten, welche Fortbildungsangebote gibt es und welche Anbieter haben dafür Schwerpunkte in diesem Kontext. 6 % der Anfragen betreffen eher die strukturelle Engagementförderung. Bei Vermittlungsgesuchen zu Engagement-Orten über unsere eigenen Projekte hinaus vermitteln wir beispielsweise an die Freiwilligen-Agentur oder an das Projekt "aktiv evangelisch".

Selbsthilfe-Anfragen per e-Mail

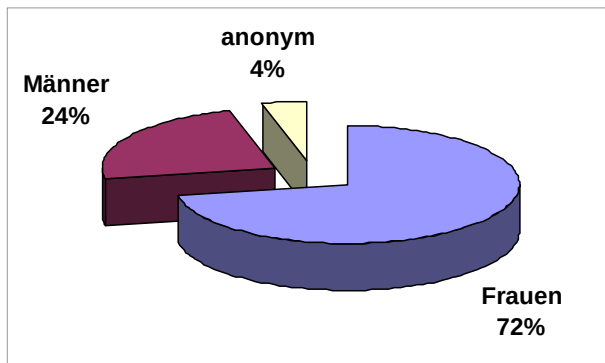
Die Anfragen, die uns 2015 erreichten, bezogen sich überwiegend auf bestehende Selbsthilfegruppen und nachrangig auf allgemeine Themen.

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

Wenn sich per e-Mail keine befriedigende Antwort finden lässt, bieten wir entweder eine persönliche Beratung in der Kontaktstelle an oder vermitteln an andere spezialisierte Beratungsstellen. In der Regel können wir Anfragen innerhalb weniger Tage klären.

Auch in 2015 erhielten wir wieder diverse Unterstützungsanfragen von Studierenden oder Institutionen, die aus verschiedenen Gründen Kontakt zu Selbsthilfegruppen suchten. Meistens haben wir, nach intensiver Prüfung, die Anfragen weitergeleitet, damit die Gruppen jeweils selbst entscheiden können, ob sie mitwirken möchten oder nicht.

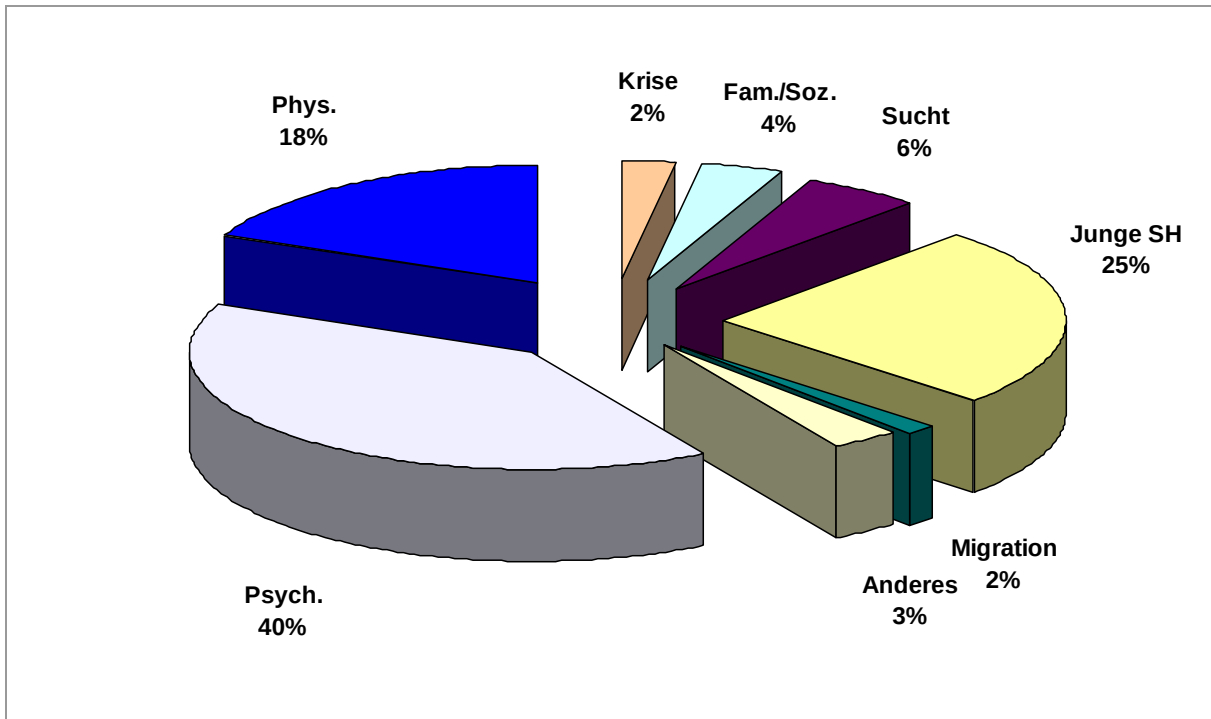
Geschlechterverteilung bei e-Mails



Wie die Jahre zuvor war die überwiegende Mehrzahl der Antragenden auch in 2015 weiblich.

Die meisten Anfragen kamen offensichtlich aus dem Bremer Raum. In sehr vielen Fällen können wir zu der räumlichen Zuordnung aber keine Aussage treffen, da die Anonymität des Mediums genutzt und persönliche Daten nicht bekanntgegeben werden.

Themen der e-Mail Anfragen im Selbsthilfebereich

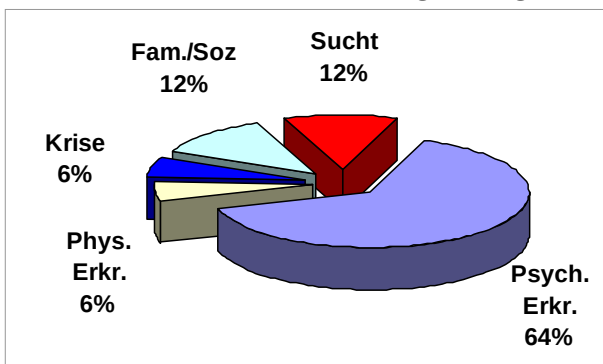


Ähnlich wie im vergangenen Jahr waren in 2015 die inhaltlichen Aspekte der Anfragen verteilt. Mit 8 % mehr gegenüber dem Vorjahr war das Interesse an Gruppenangeboten zu psychischen Erkrankungen mit insgesamt 40 % am größten.

Den größten Zuwachs verzeichneten wir bei e-Mail Anfragen von jungen Menschen, die sich für unsere Angebote in Bereich Junge Selbsthilfe interessierten. Deren Anteil stieg von 5 % im letzten Jahr auf 25 %.

Bei den physischen Erkrankungen wurden vermehrt eher seltene Erkrankungen nachgefragt. Wenn wir in diesen Fällen keine Gruppen in Bremen anbieten konnten, haben wir zumindest immer zu einer überregionalen Suche ermuntert, z. B. über die Allianz Chronischer Erkrankungen - ACHSE e.V. oder über das Onlineportal Orpha.net.

Themen der Emails von Angehörigen



Bei den Anfragen der Angehörigen hatten psychische Erkrankungen mit 64 % sogar einen noch größeren Anteil. Ähnliches gilt für Familie/ Soziales und Sucht mit jeweils 12 %.

Dies macht deutlich, dass diese Erkrankungen immer das gesamte System betreffen.

Das Netzwerk - ein Ort für Ideen und Engagement

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

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

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

Selbsthilfering

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

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

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

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

Jahresrückblick:

Thematische Schwerpunkte der Plenen waren:

- Über das BlauHaus – ein gemeinschaftliches Wohnprojekt in der Überseestadt informierten Klaus Pramann und Gerd Wittenburg von der Blauen Karavane e. V.
- Reinhold Leopold von der Selbsthilfe-Initiative Heim-Mitwirkung informierte über die elektronische Gesundheitskarte
- Martin Gild präsentierte seine Studienergebnisse zu Fragen über Besuche in Selbsthilfegruppen, die Persönlichkeiten der TeilnehmerInnen sowie ihrer Selbstwirksamkeitserwartung
- Wir informierten laufend ausführlich über den aktuellen Stand bei der Organisation der Selbsthilfetage. Dazu gehörte u. a. die vorbereitende Themenfindung für die Podiumsdiskussion am 16.09.15 im Wall-Saal, wie auch die Abstimmung über das grafische Motiv der Flyer und Plakate
- Der Landesbehindertenbeauftragte Dr. Joachim Steinbrück berichtete über die Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention (UN-BRK) in Bremen

- Zum neuen Präventionsgesetz (PrävG) informierte Martina Hilker von der AOK Bremen/Bremerhaven
- Wir informierten über unsere Kooperationsversuche mit der Kassenärztlichen Vereinigung (KV)
- Dr. Matthias Renken, Privacy Management Bremen, bot einen ansprechenden Appetizer für seine Netzwerk-Fortbildung „Internet-Fallen“

Präsentationen

Folgende Selbsthilfegruppen / Angebote haben sich 2015 im Plenum vorgestellt:

- Anti-Dementi, ein Gruppenangebot für Betroffene und Angehörige
- Junge Selbsthilfe
- Jung Verwitwete, Regionale Selbsthilfegruppe für Bremen und Umzu
- AA Anonyme Alkoholiker
- Agoraphobie e. V. – Vorstellung der diversen Gruppenangebote
- GGG – Gemeinsam gegen Glücksspielsucht

Selbsthilfering-Beirat

Der Beirat war neben der inhaltlichen Gestaltung der Plenen insbesondere auch an der Planung der Podiumsdiskussion zu den SH-Tagen sowie am Gespräch mit der Kassenärztlichen Vereinigung (KV) beteiligt, in dem unseren Bemühungen nach einer Zusammenarbeit auf Augenhöhe vehement abgeschmettert wurden. In diesem Gespräch, das am 21.09. mit dem Vorsitzenden der KV, Herrn Dr. med. Jörg Hermann stattgefunden hat, wurde verstärkt deutlich, dass eine Kooperation zwischen der KV und der organisierten Selbsthilfebewegung in Bremen nicht erwünscht ist.

Die Mitglieder des Selbsthilfering-Beirats waren 2015:

- Jonny Jakubowski (Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, Landesverband Bremen e. V.)
- Inge Kothe (Frauengruppe Gemeinsam gegen Sucht)
- Klaus Logemann (Elternkreis essgestörter Töchter und Söhne)
- Klara Roeske (Agoraphobie e. V.)
- Peter Schuler (Guttempler, Landesverband Bremen e. V.)
- Daniela Seevers (Jung Verwitwete, Regionale Selbsthilfegruppe für Bremen und Umzu)
- Kai Sender (GGG Gemeinsam gegen Glücksspielsucht e. V.)
- Peter Strotmann (Restless legs-Syndrom)
- Angelika Vogel (Arbeitskreis Alkohol)

Projekteplenum und Projekterat

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

Darüber werden hier Themen für das Fortbildungsprogramm des Netzwerks abgestimmt.

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

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

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

Jahresrückblick:

Projekteplenum

Das Projekteplenum kam 2015 dreimal zusammen, die Themen waren:

- Allgemeiner Austausch und Fortbildungsbedarfe 2015
- Themenabfrage für ein Treffen mit der Bremer Politik
- Haushaltssperre und Auswirkungen für die Einrichtungen

Projekterat

Auch in diesem Jahr ist der Projekterat mit der Bremer Politik im Gespräch geblieben. Im Nachgang der Wahlen 2015 wurde das Ergebnis im Projekterat ausgewertet. Ein Ergebnis war ein Treffen mit der neuen Fraktionsspitze von Bündnis90/ Die Grünen. Dieses Treffen bot eine gute Gelegenheit, die aktuelle Situation kleiner Beratungs- und Dienstleistungseinrichtungen mit der Politik zu diskutieren.

Insgesamt gab es fünf Treffen des Projekterats in 2015 mit folgenden Inhalten:

- Jahresplanung
- Austausch untereinander mit kollegialer Beratung
- Bewertung der Wahl 2015
- Vorbereitung Gespräch mit Fraktionsspitze von Bündnis90/Die Grünen
- Treffen mit Fraktionsspitze Maike Schäfer

Der Netzwerkfonds

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

Die an uns gestellten Anträge werden nach unterschiedlichen Gesichtspunkten bewertet:

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

Wir fördern Einrichtungen aus Bremen und umzu.

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

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

Eine regelmäßige Förderung ist nicht möglich.

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

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

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

Jahresrückblick:

Im Jahr 2015 wurde der Netzwerkfonds weniger in Anspruch genommen. Diese Wellenbewegungen kennen wir schon aus den vergangenen Jahren und eine schlüssige Erklärung dafür lässt sich nicht ableiten. Wir freuen uns über die bewilligten Anträge, weil selbst kleinere Summen eine wichtige Unterstützung darstellen.

Förderungen 2015

1. Die IG Selbsthilfe Ge(h)n mit HSP hatte in diesem Jahr in Bremen zum Tag der Seltenen Erkrankungen aufgerufen. Dieser Tag wird mittlerweile seit 2007 durchgeführt und eine Tradition besteht darin, zum Abschluss rote Luftballons steigen zu lassen. Hierfür wurde eine Heliumfüllung benötigt. Die Kosten in Höhe von 80 € haben wir als Zuschuss gewährt.

2. Das Archiv der sozialen Bewegungen Bremen hat in den vergangenen Jahren viele Archivbestände von anderen Organisationen übernommen. Um diesen Bestand in eine bundesweite Datenbank einzupflegen und um ihre Internetpräsenz auf aktuellen Stand zu setzen benötigen sie eine finanzielle Unterstützung. Wir haben sie mit einem Zuschuss in Höhe von 200 € unterstützt.

3. Der Verein Therapie- & Krisenberatung für Frauen und Kinder e. V. berät nicht nur persönlich sondern hat auch sehr viele Anfragen per Telefon. Durch eine technische Umstellung des Anbieters mussten sie ihre Telefonanlage modifizieren. Die dafür benötigten Gelder standen dem Verein nicht zur Verfügung. Damit sie auch in Zukunft weiter gut zu erreichen sind, haben wir einen Zuschuss von 230 € genehmigt.

Überblick:

Organisation	Zuschuss
IG Selbsthilfe Ge(h)n mit HSP	80 €
Archiv der sozialen Bewegungen in Bremen	200 €
Therapie- & Krisenberatung für Frauen und Kinder e.V.	230 €
insgesamt	510 €

Räume für Sie

Das Netzwerk Selbsthilfe befindet sich in zentraler Lage Bremens, hat eine erstklassige Anbindung an das Netz der öffentlichen Verkehrsmittel, verfügt über eine barrierefreie Toilette sowie eine Teeküche. Bestehenden Selbsthilfegruppen und Gruppen in Gründung stellt Netzwerk Selbsthilfe Räumlichkeiten kostenlos zur Verfügung. Es gibt in der 1. Etage drei individuell eingerichtete Räume in der Größe von 26 bis 90 qm, die barrierefrei zu erreichen sind. In Notfällen stellen wir noch einen vierten Raum zur Verfügung.

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

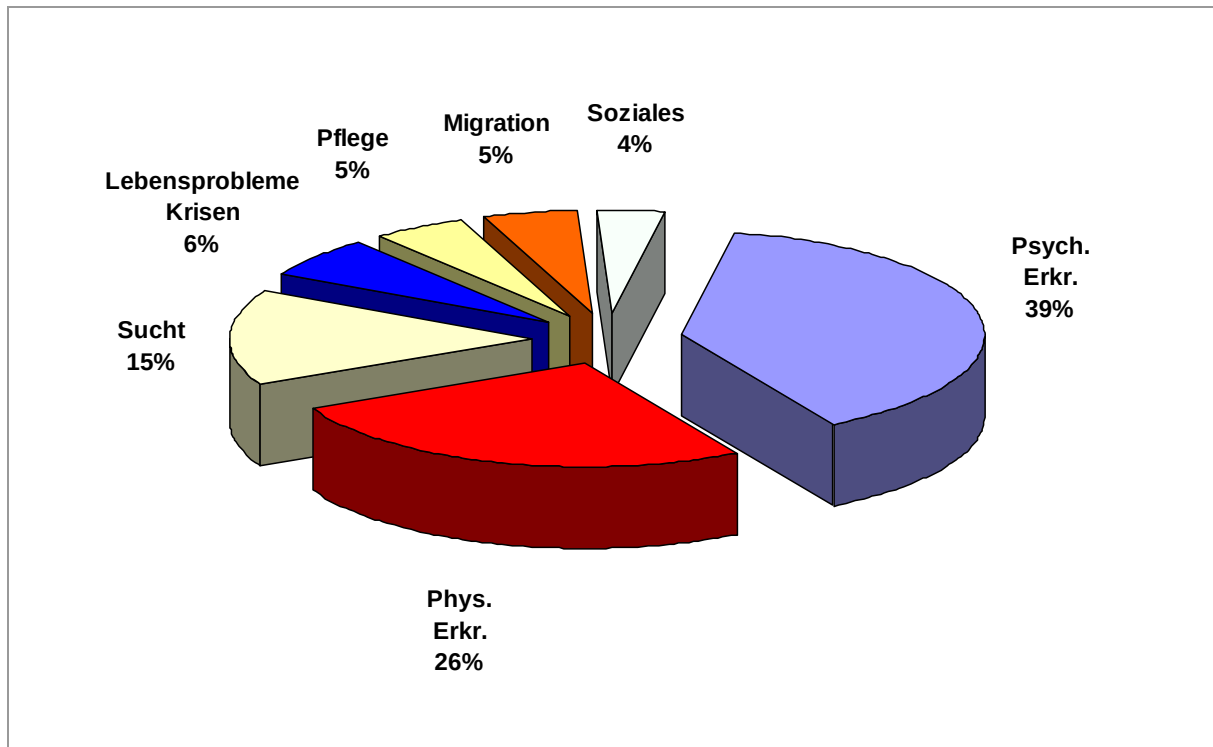
Bei Bedarf kann gegen einen geringen Kostenbeitrag Equipment wie Laptop und Beamer geliehen werden. Durch die Zugänge über Türcodes können unsere Räumlichkeiten auch außerhalb unserer Geschäftszeiten problemlos genutzt werden. Um festzustellen, welche der Raumreservierungen noch Gültigkeit haben, ändern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

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

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

Jahresrückblick:

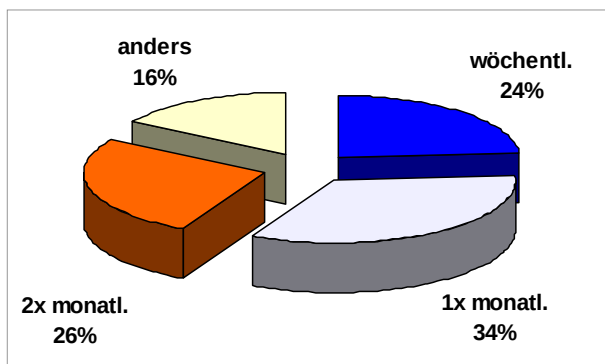
Themen der raumnutzenden Gruppen



2015 haben über 80 verschiedene Gruppen die Räumlichkeiten in der 1. Etage im Netzwerk Selbsthilfe genutzt. Der Hauptanteil der Gruppen lässt sich, wie bereits im Jahr zuvor, dem Gesundheitsbereich zuordnen. Gruppen mit psychischen Themen überwiegen, vor physischen Erkrankungen, Lebensprobleme / Krisen und Süchten.

Der Raum für die junge Selbsthilfe wird von 7 regelmäßigen Gruppen genutzt. Darüber hinaus finden im Monat zwei offene Treffs (JUST) statt sowie einzelne Veranstaltungen.

Raumnutzung nach Turnus



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

Da die Kapazitäten in der Woche weitgehend ausgelastet sind, mussten weitere Gruppen auf das Wochenende ausweichen. Neben einigen Extra-Wochenendveranstaltungen waren auch wieder die Samstage und Sonntage gut

gebucht. Die Nutzungsstruktur der Gruppenräume reicht von wöchentlichen Treffen bis zu einmal im Quartal.

Unterstützende Angebote für Gruppen, Vereine und Initiativen

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

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

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

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

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

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

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

Gründungen von Selbsthilfegruppen

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

Selbsthilfe-Gruppengründungen:

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

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

Öffentlichkeitsarbeit: Hilfe beim Formulieren von Artikeln o. Ä., Kontakt zur Presse sowie Veröffentlichung von Gruppengründungen auf unserer Webseite.

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

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

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

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

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

Jahresrückblick:

Gründungsanfragen in 2015:

2015 erfolgten aus unserer Beratungs- und Vermittlungstätigkeit heraus Unterstützungsanfragen zu verschiedenen Themenfeldern. Die Gründungsprozesse gestalteten sich dabei sehr unterschiedlich und wurden in der Regel von der Öffentlichkeitsarbeit bis zu den ersten konkreten Treffen von uns begleitet. In den meisten Fällen konnten wir dabei den Gruppenraum zur Verfügung stellen. Es entstanden Gruppen in unterschiedlichen Konstellationen.

Übersicht der Gründungsvorhaben:

- Alopecia areata – Kreisrunder Haarausfall
- Beziehungsprobleme nach Trauma
- Bruxismus – Zähneknirschen bei Tag und Nacht
- Einsam in Bremen (2 Gruppengründungen)
- Selbsthilfegruppe für junge Menschen mit chronischen Schmerzen
- Selbsthilfe Jamsessiongruppe für junge Menschen
- Suizid und dann? – Lust auf Leben!
- Trauma
- Verstoßene Großeltern

In Einzelfällen haben wir punktuell, bezogen auf die Öffentlichkeitsarbeit, unterstützt:

- Brustkrebs-Gesprächskreis
- Morbus-Osler Selbsthilfe e.V.
- Spätfolgen nach einer EHEC/HUS-Infektion
- Spieler helfen Spieler

Folgenden acht Gruppen konnten wir Räume zur Verfügung stellen und dadurch die Gruppengründungen zeitnah ermöglichen:

- Bremer Einhörner – Hochsensitive Menschen (heute: Glückskind)
- Ex-In-Revivalgruppe
- Freie SHG Sucht
- IRENA-Nachsorgegruppe
- NA Frauen-Meeting
- NA-Meeting Farsi
- Randgruppe West
- Trennungsväter (heute: Initiative Väter und Mütter für Kinder)

Nachfolgend einige Beispiele der Gründungsprozesse:

Selbsthilfe Jamsessiongruppe für junge Menschen

Im Gespräch mit einem Besucher des JUST (offener Junge Selbsthilfe-Treff) ging es um die positive Wirkung von Musik auf die seelische Gesundheit. Gemeinsam ist die Idee einer Selbsthilfegruppe für junge Menschen entstanden, bei der sowohl der Austausch im geschützten Rahmen, als auch das gemeinsame Musik-Machen möglich ist. Die Selbsthilfe Jamsessiongruppe ist ein Angebot für junge Menschen mit seelischen Erkrankungen.

Die Gruppe wurde im Juli 2015 gegründet und vier Mal von uns in den Anfängen begleitet. Es hat sich ein fester Kern aus 5 Personen mit und ohne musikalischer Erfahrung gebildet, die das Zusammenspiel zwischen Erfahrungsaustausch und zusam-

men Musik-Machen sehr schätzen. Wir befinden uns in einem engen Austausch mit der Gruppe.

Depression Isolation und Einsamkeit - Einsam in Bremen

Diese Gründung haben wir auf Wunsch eines Interessenten durchgeführt, weil sich keine bestehende Selbsthilfegruppe als geeignet zeigte. Der Gründer kam mit konkreten Vorstellungen zum Erstgespräch. Sein Anliegen war, in Kontakt mit anderen einsamen Menschen zu kommen, um sich auszutauschen und darüber hinaus auch gerne in der weiteren Freizeit zu treffen. Wir haben daraufhin einen Gruppenraum für die wöchentlichen Treffen zur Verfügung gestellt und einen Pressetext an den Weser Kurier gesendet. Die Veröffentlichung hatte sich um einige Zeit verzögert, sodass die ersten beiden Treffen in kleiner Besetzung stattfanden. Nach dem Zeitungsartikel am 16.04. haben sich dann über 40 InteressentInnen gemeldet, woraufhin wir uns entschlossen haben, die Teilnehmerzahl zu begrenzen und zwei Gründungen nacheinander durchzuführen. Die erste Gruppengründung wurde von uns siebenmal begleitet. Durch die extrem inhomogene Zusammensetzung der Gruppe bezüglich Alter, Geschlecht, Befindlichkeiten und Vorstellungen war es nur schwer möglich, die Gruppe zum konstruktiven Austausch zu bringen. Es war erst möglich die Moderation abzugeben, als sich ein kleiner verlässlicher Kern formierte. Der Gründer hat nach dem 5. Treffen nicht mehr teilgenommen und uns später mitgeteilt, dass er sich eine andere Art Gruppe vorgestellt habe.

Die zweite Gruppengründung verlief aufgrund der vorher gemachten Erfahrung geregelter. Hier wurde von Anfang an das Hauptaugenmerk auf einen guten Austausch gelegt und weniger auf die Möglichkeit, sich untereinander für eventuelle Freizeittreffen zu verabreden. Diese Gründungsphase wurde von uns fünfmal begleitet. Die Treffen fanden dieses Mal – aufgrund unserer eingeschränkten Raumkapazitäten - zweimal im Monat im Netzwerk Selbsthilfe statt.

Da sich über den Zeitraum bis September allerdings in beiden Gruppen ein erheblicher Teilnehmerrückgang zeigte, wurden nach gemeinsamer Absprache beide Gruppen auf den wöchentlichen Termin zusammengelegt. Anfangs erwies sich dieses Verfahren für alle verbliebenen Teilnehmerinnen und Teilnehmer als befriedigend. Ende Oktober erreichte uns dann jedoch die Nachricht, dass sich die Gruppe nun gar nicht mehr treffen würde. Als Begründung wurden zu unterschiedliche Interessenslagen und Vorstellungen genannt.

Einsamkeit erwies sich als ein schwieriges Thema für eine Gruppengründung. Insgesamt bewerten wir es heute als zu unspezifisch und damit in seiner Auslegung zu breit angelegt, als dass es sich als Nenner für eine Selbsthilfegruppe bewähren kann. Einsamkeit nach Tod eines Partners oder nach der Trennung von einem Partner wurden von den TeilnehmerInnen ähnlich, jedoch nicht gleichwertig bewertet. Einsamkeit aufgrund eigener Isolation oder durch Ausgrenzung waren weitere Dimensionen, die die Gruppen inhaltlich überfordert haben. Die Wünsche und Erwartungen, neue Menschen mit gleichen Interessen kennenzulernen, sich in der Freizeit zu verabreden und sich im Idealfall vielleicht sogar anzufreunden, konnten die beiden Gruppen nicht befriedigen. Bis auf eine kleine Gruppe von 5 - 6 Frauen (55+), die sich auch nach der Auflösung privat weiter treffen wollen, sind kaum bis keine weiteren Sozialkontakte entstanden.

Insgesamt haben sich 5 Männer für die Gruppe interessiert. Aufgrund der geringen Zahl konnten diese nur schwer Anknüpfungspunkte finden.

Eine Besucherin des JUST (offener Junger Selbsthilfetreff) hat uns um Unterstützung bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe für junge Menschen mit chronischen Schmerzen gebeten. Sie hatte bereits beide Selbsthilfegruppen in Bremen zu diesen Themen besucht. Da ihr Altersunterschied zu den TeilnehmerInnen sehr groß war und die Lebensabschnitte nicht vergleichbar sind, hatte die potentielle Gründerin den Wunsch, unter Gleichaltrigen in den Austausch zu gehen. Zum Jahresende 2015 war der Findungsprozess abgeschlossen. In den Anfängen wollen wir diese Gruppe bei bis zu zehn Treffen begleiten und den Austausch der Gruppe unterstützen.

Kurz vor Jahresende 2014 bekamen wir eine telefonische Anfrage von einer Frau mittleren Alters, die dringend nach einem Austausch mit anderen Betroffenen suchte. Es ging ihr in erster Linie um das Zähneknirschen am Tage, das sich vom nächtlichen Knirschen vor allem in der Schwere der Folgesymptome unterscheidet. Da wir keine Gruppe anbieten konnten, haben wir die Anfrage zum Anlass genommen, eine entsprechende Gruppengründung durchzuführen. Die Betroffene hat sich bereitwillig als Ansprechpartnerin zur Verfügung gestellt. Zusammen mit ihr haben wir einen kurzen Presstext für die Stadtumschau im Weser-Kurier entwickelt und das Ersttreffen im Januar 2015 beworben. Insgesamt haben wir die Treffen, die einmal monatlich im Netzwerk Selbsthilfe stattfanden, dreimal begleitet. Neben Tipps zur Gestaltung der Gruppentreffen haben wir außerdem tatkräftig bei der Formulierung und Gestaltung von Handzetteln und Flyern mitgewirkt. Diese wurden von den insgesamt fünf Teilnehmerinnen gezielt in Zahnarzt- und Kieferorthopädiepraxen verteilt.

Spätfolgen nach einer EHEC/HUS-Infektion

Über die Uniklinik Kiel, die sich bereits 2012 mit der Thematik befasst und Fragebögen an ehemalige EHEC/ HUS-PatientInnen verschickt hatte, war die Anfragende bereits im Vorfeld in Kontakt mit der Selbsthilfekontaktstelle in Kiel gekommen, die einen Zeitungsaufruf unternommen hatte – allerdings bis dato erfolglos.

Mit unserer Unterstützung entstand ein Interview im Weserkurier auf der Gesundheitsseite. Am 1. Juni wurde der Leitartikel mit dem Titel „Vier Jahre nach EHEC – Bremerin leidet an Spätfolgen der Erkrankung und sucht andere Betroffene zum Austausch“ veröffentlicht. Insgesamt konnten wir über diese Maßnahme vier weitere Betroffene finden.

Die Seltenheit von einzelnen Erkrankungen erschwert - aus medizinischen wie ökonomischen Gründen - nicht nur die medizinische Versorgung, sondern bereitet auch oftmals ein Gefühl von schmerzhafter Isolation. Gerade bei seltenen Erkrankungen stellen wir deshalb immer wieder fest, dass es für Betroffene besonders hilfreich ist, wenn sich auch nur ein paar wenige Kontakte zu Anderen ergeben. Das Gefühl von Isolation kann dadurch merklich verringert werden und den Betroffenen bieten sich zusätzliche Ressourcen durch Erfahrungsaustausch und gegenseitige Hilfe.

Verstoßene Großeltern

Die Veröffentlichung eines Interviews im Weser Kurier führte zu einer großen Nachfrage in Bezug auf eine Selbsthilfegruppe. Über 40 InteressentInnen meldeten sich bei dem Interviewpartner, der durch diese unerwartete Resonanz überfordert war. In der Kontaktstelle fragte er daraufhin Unterstützung an. Gemeinsam mit dem betroffenen Paar haben wir dann Gründungen von zunächst zwei Gruppen vorgeschlagen. Deutlich wurde schon im ersten Treffen, dass die psychische Belastung in den Familien sehr groß ist. Teilweise nimmt die Sorge um die Enkelkinder den Raum für die Gestaltung der eigenen Lebensprozesse. Verlustängste, gerichtliche Verfahren und Auseinandersetzungen mit den Jugendämtern stellen eine zusätzliche Belastung dar. Die Bewältigung der eigenen Trauer über den Verlust des Kontaktes gerät in den Hintergrund. Neben dieser Belastung scheint ein normales Weiterleben mit beruflichen Herausforderungen unmöglich. Dies machte sich bei den ersten Treffen in ausführlichen Schilderungen besonders deutlich. Nachdem die beiden Gruppen zunächst parallel gelaufen sind, konnten die Gruppen nach drei Monaten zusammengeführt werden. Die Gruppe selbst ist dabei, die Ausrichtung und Inhalte für die gemeinsamen Treffen zu finden. Ein großer Teil möchte die Gruppe zur Bewältigung der psychischen Belastung und der Entwicklung von persönlichen Perspektiven nutzen. Ein anderer Teil sieht die Gruppe als Möglichkeit gemeinsam mehr Rechte für die Großeltern zu erstreiten.

Alopecia areata - Kreisrunder Haarausfall

Die Anfrage nach einer Selbsthilfegruppe zu diesem Thema konnten wir nicht vermitteln. Nach Vorgesprächen hat eine junge betroffene Frau sich entschlossen, eine Gruppengründung zu wagen. Hierzu gab es Kontakte im Netz über unterschiedliche Chatrooms. Auf den ersten Gruppentreffen fanden 6 Teilnehmende einen guten Erfahrungsaustausch. Besonders in neuen Situationen und Begegnungen den Mut zu finden und die Unsicherheit überwinden zu lernen, war vorrangig das Thema.

Sie entschlossen sich zu mehr Werbung und einem eigenständigen Flyer für das Gruppenangebot. Hier ergab sich ein Konflikt mit einer professionellen Beraterin im Hintergrund, die darauf bestand, dass im Gruppenname ihre Organisation mit aufgenommen wird.

Nach längerer Beratung mit der Gründerin hat diese dann von der Idee zur Selbsthilfegruppe Abstand genommen.

Suizid

Eine therapie- und selbsthilfeerfahrene Frau wollte Unterstützung bei der Gruppengründung. Der Schwerpunkt sollte vorrangig auf die Entwicklung und Umsetzung neuer Lebensperspektiven liegen. In mehreren Vorgesprächen haben wir die Ausrichtung der Gruppe gemeinsam diskutiert und einen entsprechenden und ansprechenden

chenden Text für die Ankündigung an die Lokalredaktion des Weser Kuriers weitergeleitet. Diese hat den Text leider so sehr gekürzt und eigenmächtig ergänzt, dass die Gründerin sich nicht mehr wiedergefunden hat. Zunächst wollten wir dann als Kontaktstelle die Gruppengründung mit möglichen InteressentInnen alleine durchführen. Die Gründerin wollte sich einen späteren Einstieg offen halten. Allerdings haben sich auf die kurze Notiz nur zwei InteressentInnen gemeldet, so dass wir mit der Gruppe nicht gestartet sind.

Trauma

Die bestehende Traumagruppe konnte keine neuen TeilnehmerInnen mehr aufnehmen und die zweite Gruppe zu diesem Themenkomplex (angelehnt sowohl räumlich als auch konzeptionell an die Ameos-Klinik) hatte sich aufgelöst. Gemeinsam mit einer Interessentin haben wir in Orientierungsgesprächen die inhaltliche Ausrichtung der Gruppe auf Trauma und daraus resultierende Beziehungsprobleme herausgearbeitet. Zum Gründungstreffen kamen 11 Teilnehmerinnen. Es war sehr schwierig, sich auf gemeinsame Gruppenregeln zu verständigen. Insbesondere der Punkt, ob über das Trauma in der Gruppe geredet werden sollte, wurde sehr kontrovers diskutiert. Die Gründerin fühlte sich zudem in der Gruppe nicht richtig angenommen und wertgeschätzt, so dass auch hier gleich heftige Konflikte entstanden.

Bis zur Sommerpause war die Gruppe auf vier aktive Teilnehmerinnen reduziert. Auch durch zusätzliche Werbung auf den Selbsthilfetagen war es uns nicht gelungen, neue Teilnehmerinnen zu aktivieren. Die Frauen treffen sich jetzt privat weiter und sind für eine Reaktivierung auf Anfrage offen.

Vereinsgründungen

Unsere Unterstützung im Gründungsprozess umfasst:

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

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

Jahresrückblick:

Insgesamt haben wir im Jahr 2015 sechs Vereinsgründungsprozesse in zwölf Beratungsterminen begleitet.

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

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

Dabei bleibt das persönliche Gespräch, gerade im Austausch mit mehreren Gründungsmitgliedern, das Informationsmedium der Wahl. In der Gründungsphase tauchen doch sehr unterschiedliche Vorstellungen auf, wie ein Verein aufgestellt sein sollte und die vielfältigen Vorstellungen lassen sich in einem persönlichen Gespräch besser zielführend bearbeiten und zum Abschluss bringen.

Beratungsangebote

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

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

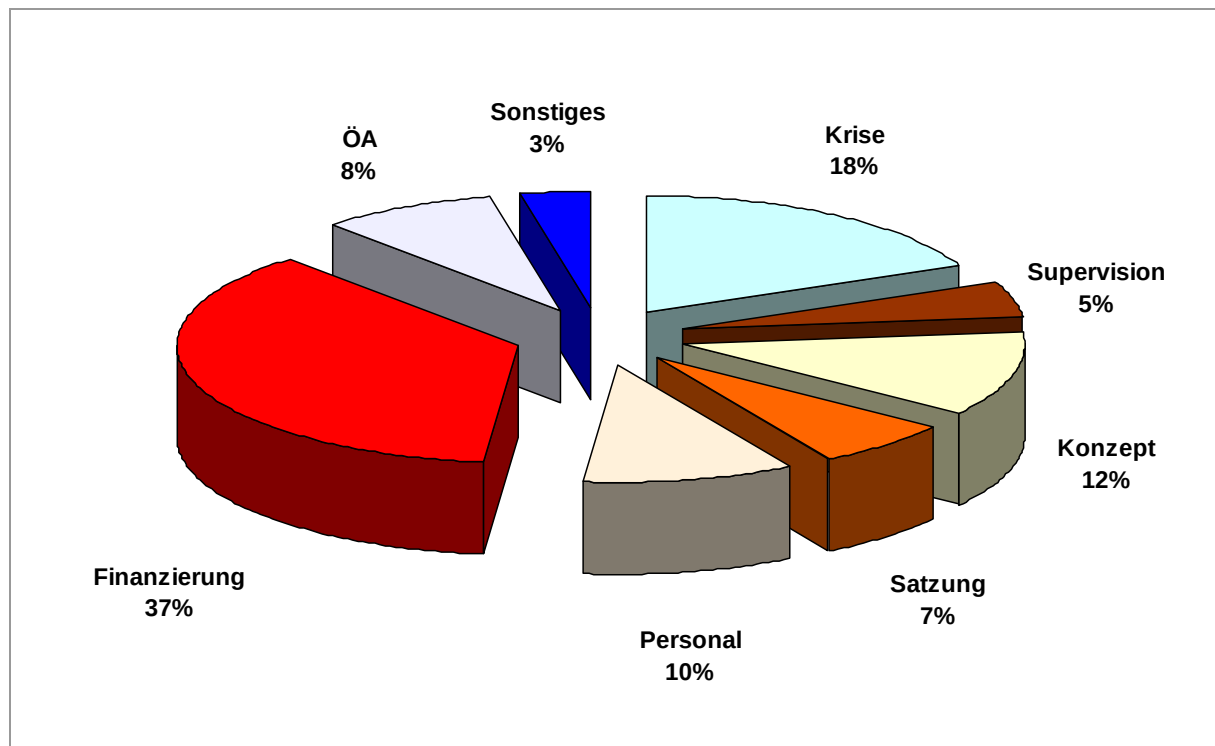
Die meisten Anfragen können wir im Rahmen unserer normalen, offenen Beratungsarbeit klären. Wenn für längerfristige Veränderungsprozesse unsere regelmäßige Begleitung nachgefragt wird, treffen wir mit den Vereinen oder Initiativen eine Vereinbarung im Rahmen unserer Serviceangebote (s. u.).

Jahresrückblick.

In 2015 hatten wir insgesamt 40 Beratungstermine bei Vereinen und Selbsthilfegruppen wobei die Aufteilung hier genau gleich ist. Eine Initiative hat in diesem Jahr unser Angebot nicht genutzt. In den meisten Fällen konnte das Anliegen im ersten Kontakt geklärt werden.

Die meisten Folgeberatungen haben in diesem Jahr bei Vereinen stattgefunden, was besonders einigen intensiven, längeren Beratungsprozessen geschuldet ist. Bei den Erstberatungen bzw. kürzeren Beratungsprozessen überwiegen hingegen die Selbsthilfegruppen.

Themen der Beratungen in SHG und Vereinen im Überblick



Vereine

Die meisten Anfragen in 2015 bezogen sich auf Finanz- und Satzungsfragen. Darüber hinaus konnten wir feststellen, dass interne Krisen und Personalfragen einen großen Stellenwert einnehmen.

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

Im abgelaufenen Jahr hat sich der Trend der Zunahme der Anfragen von Vereinen, die über das Projekt "Engagement braucht Leadership" auf uns aufmerksam werden, nicht weiter fortgesetzt. Hier spielt sicherlich eine Rolle, dass nicht mehr so viele Austauschforen für ehrenamtliche Vorstände angeboten wurden, wie in den Jahren zuvor. Die Fortsetzung dieses Projektes gemeinsam mit anderen bremischen Trägern erachten wir weiter als sehr sinnvoll und als effektive Unterstützung der Vereinsvorstände.

Ausgangslage für viele interne Krisen bei Vereinen war die angespannte finanzielle Situation. Diese führt zu großen Schwierigkeiten, das Personal weiter beschäftigen zu können und verursacht damit auch zunehmend die Überforderung von ehrenamtlichen Vorständen. Hier sind wir sehr stark in der Rolle der Moderation und Vermittlung gefragt.

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

Selbsthilfegruppen

Die Unterstützung von bestehenden Selbsthilfegruppen in kritischen Gruppensituationen hat eine wichtige Funktion für die Weiterführung der Gruppen. Hier heben sich zwei Konfliktfelder heraus.

Zum größten Teil beziehen sich die Konflikte auf einen Wechsel in der Verantwortung für die Gruppen. Langjährige Gruppenakteure verabschieden sich oder suchen eine Nachfolge, weil sie die Belastung nicht weiter tragen wollen bzw. aus gesundheitlichen Gründen ausscheiden. Wie kann und will die Gruppe mit diesem Wechsel umgehen und birgt dies auch die Möglichkeit, neue Strukturen in den Gruppen aufzubauen und zu etablieren. Mit dieser Fragestellung haben wir meistens die Angst vor der Veränderung nehmen können und eine neue Sichtweise ermöglicht.

In zwei Krisensituationen bezogen sich die Probleme auf eine Überforderung in der Gruppe, die durch einzelne TeilnehmerInnen verursacht waren. Wie kann die Gruppe sich abgrenzen bzw. welche Gruppenregeln können hier unterstützen. Bleibt die Überforderung auch nach mehrmaligen Versuchen bestehen kann die Gruppe sich dann von Gruppenmitgliedern verabschieden? Dies war eine sehr schwierige Auseinandersetzung, die wir begleitet und mit Einzelberatungen flankiert haben.

Den Ablösungsprozess aus Bundesverbandsstrukturen einer Gruppe haben wir moderiert und hoffen sehr, dass jetzt beide Angebote gut nebeneinander stehen können und Neubetroffene ihr entsprechendes Angebot finden.

Insgesamt haben wir 2015 vierzehn Gruppen in einer schwierigen Situation unterstützt. Die Gruppen kamen aus den Bereichen:

- Alkoholsucht
- Essstörungen
- Depressionen
- Psychotische Erkrankungen (Betroffene und Angehörige)
- Chronische Erkrankungen

Darüber hinaus trifft sich ein großer Teil der Gruppen in den Räumen der Kontaktstelle. Hier nutzen die GruppenansprechpartnerInnen die Möglichkeit, vor oder nach dem Treffen einen Austausch mit den Mitarbeiterinnen direkt zu suchen. Auf diesem Wege können Missverständnisse oder auch Fragen in Bezug auf Struktur oder Grenzen in der Gruppe schnell geklärt werden

Die Nachfragen in Bezug auf Finanzen standen zum größten Teil im Zusammenhang mit Anträgen bei Krankenkassen oder der kommunalen Selbsthilfeförderung. Auch wenn sich hier das Procedere in den letzten Jahren nicht verändert hat und es ein bewährtes Verfahren gibt, kommt es hier aufgrund von wechselnden Zuständigkeiten in den Gruppen immer wieder zu Unsicherheiten.

Bei dem Themenkomplex Konzept handelt es sich in den Selbsthilfegruppen meistens um die Entwicklung bzw. Umsetzung von größeren Veranstaltungen oder längeren Seminaren.

Anfragen in Bezug auf Personal gab es bei den Selbsthilfegruppen nicht.

Jahresrückblick

Geschlechterverteilung der TN

Serviceangebote

Finanzbuchhaltung und Gehaltsabrechnung

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

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

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

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

- Wie führe ich ein Kassenbuch?
- wie lange müssen Belege aufbewahrt werden?
- was sieht ein Kontenrahmen vor?
- welche Unterlagen muss ich bei einer Überprüfung zusammenstellen?

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

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

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

Jahresrückblick:

Finanzbuchhaltung

In 2015 wurde für sechs Vereine die Finanzbuchhaltung durchgeführt. Wie in den Vorjahren waren die Mandanten in ihren Anforderungen sehr unterschiedlich.

Sie reichen von der Aufstellung eines Kontenrahmenplans, der eine Abrechnung mit unterschiedlichen Zuwendungsgebern ermöglicht, bis zur einfachen Aufstellung der Einnahmen und Ausgaben für die Mitgliederversammlung.

Die geübten Verfahren laufen in unserer Buchhaltung reibungslos – Veränderungen hat es im Berichtsjahr in diesem Bereich nicht gegeben.

Einige Mandanten benötigen zudem überschaubare Zwischenberichte für ihr Controlling. Wir erstellen auf Wunsch vierteljährliche Aufstellungen über die Einnahmen und Ausgaben des Vereins.

Unsere Mandanten kommen aus den Bereichen Gesundheit, Migration und Soziales. Bei Bedarf kommen wir auch zu den Einrichtungen vor Ort und besprechen die Unterlagen.

Gehaltsabrechnung

In der Gehaltsabrechnung wurden durchschnittlich 79 ArbeitnehmerInnen im Monat bearbeitet. Bei 25 verschiedenen Arbeitgebern mit unterschiedlichen Gehaltsvereinbarungen stellt diese Aufgabe eine echte Herausforderung dar. Die Mandanten sind gemeinnützige Vereine, die überwiegend aus den Bereichen Kultur und Bildung, Gesundheit und Soziales, Frauen und Jugend stammen.

Bei vielen Einrichtungen änderten sich die Gehaltsberechnungen oftmals monatlich aufgrund von flexiblen Beschäftigungsverhältnissen. Das führte dazu, dass unser Mitarbeiter jeweils neue Berechnungen erstellen musste. Von den Einrichtungen wird es sehr geschätzt, dass wir darauf eingehen und auch kurzfristige Veränderungen berücksichtigen.

Organisationsberatung

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

Hier setzt das kostenpflichtige Angebot vom Netzwerk Selbsthilfe an. In der Regel werden die Träger in dem Beratungsprozess begleitet, bis ein Organigramm mit Arbeitsabläufen und Kompetenzen der einzelnen Beteiligten erstellt ist und dessen Inhalte abgestimmt und im Team verankert sind. Die Beratungen haben einen durchschnittlichen Umfang von sechs bis acht Terminen mit jeweils 3 Stunden. In Ausnahmefällen bieten wir auch Tagesworkshops an. Das Angebot umfasst:

Organisationsberatung

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

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

Jahresrückblick:

Im Berichtsjahr wurde dieses Angebot von drei Trägern genutzt.

Bei einer Einrichtung haben wir Beratungsprozesse aufgezeigt und der Verein befindet sich derzeit in einem internen Abstimmungsprozess, ob und inwieweit er unser Angebot annehmen will. Sollte das der Fall sein wird dieser Prozess in 2016 einen längeren Beratungsprozess beinhalten.

Bei den anderen beiden Orga-Beratungen konnten die Veränderungs- und Optimierungsprozesse insgesamt abgeschlossen werden. Bei beiden Vereinen waren dafür intensive und längere Beratungseinheiten erforderlich. Sie befinden sich jetzt in der Orientierungs- und Umsetzungsphase. Eventuell wird es bei der einen oder anderen Prozessbeschreibung noch zu Veränderungen kommen. Inwieweit wir dann diesen Prozess noch weiter begleiten ist derzeit noch offen.

Wir stehen dafür weiter sehr gerne zur Verfügung.

Selbsthilfetage

Podiumsdiskussion „Komm, wir gehen zusammen!“

Zum Auftakt der Selbsthilfetage hat Netzwerk Selbsthilfe am Mittwoch, den 16. September zu einer zweistündigen Podiumsdiskussion in den Wall Saal der Stadtbibliothek einladen.

VertreterInnen aus dem Selbsthilfebereich und dem Gesundheitswesen haben gemeinsam mit dem Publikum über die **Zusammenarbeit von gesundheitlicher Versorgung und Selbsthilfe** diskutiert.

Für die gesundheitliche Versorgung vertrat Dr. med. Karin Hochbaum die Gesundheit Nord gGmbH, Dr. med. Alfred Haug den Hausärzterverband und Dipl. Psych. Karl Heinz Schrömgens die Psychotherapeutenkammer. Die Selbsthilfe wurde repräsentiert von Andrea Göritz (Elternkreis essgestörter Töchter und Söhne / Deutscher Frauenbund für alkoholfreie Kultur), Frank Bergs (Morbus Sudeck Selbsthilfe Bremen-Nordnds.) und Jörn Petersen (Zeitungsmuster IRRTURM). Durch die Veranstaltung führte Sabine Bütow vom Netzwerk Selbsthilfe.



Mit rund. 70 BesucherInnen, von denen die meisten in der Selbsthilfe aktiv sind, wurde sich angeregt über Erfolge, Probleme und Perspektiven der Zusammenarbeit ausgetauscht. Übereinstimmung bestand darüber, dass Selbsthilfe eine wichtige Ergänzung der medizinischen Versorgung darstellt. Besonders hervorgehoben wurde seitens der Institutionen, dass Selbsthilfe Informationen zu Erkrankungen und besonders zur Alltagsbewältigung mit einer Krankheit geben könne, die durch ärztliche und psychotherapeutische Behandlung so nicht zu leisten wären. Gerade für chronisch Erkrankte sei dies eine entscheidende Unterstützung.

Die VertreterInnen der Selbsthilfe betonten darüber hinaus deren Bedeutung auch für Angehörige; ihre Lotsenfunktion, um sich im Versorgungssystem zurechtzufinden und nicht zuletzt die Begegnung auf Augenhöhe, in der statt Hierarchien das Miteinander gelebt wird.



Als verbesserungsbedürftig wurde einhellig die Verlässlichkeit und Kontinuität der Kommunikation zwischen Selbsthilfe und Versorgungssystem eingeschätzt. Zwar gebe es gute Beispiele für funktionierende Kooperationen, doch viel zu oft hänge das Gelingen von einzelnen engagierten Personen ab. Hier müsse mehr Verbindlichkeit hergestellt werden durch konkrete Vereinbarungen.

VertreterInnen von Selbsthilfegruppen ergänzten, dass sie noch immer oft nicht ernst genommen würden und viele Zugänge ihnen versperrt blieben. Insbesondere aus der Sucht-Selbsthilfe wurde eine offenere Kommunikation auf Augenhöhe eingefordert und darauf hingewiesen, dass auch bestehende Vereinbarungen oft in der Alltagspraxis nicht realisiert würden.

Diese Kritik nahm Frau Dr. Hochbaum direkt auf und sicherte zu, für die Bereiche Schmerztherapie und Gastroenterologie (insbesondere Bauchspeicheldrüsenerkrankungen) ähnliche verbindliche Formen der Einbindung von Selbsthilfe anzuregen, wie der Klinikverbund dies in der Onkologie bereits erfolgreich praktiziere. Auch im Suchtbereich soll eine bessere Umsetzung der gemeinsamen Zielsetzungen angestrebt werden. Wichtiges Instrument dazu seien insbesondere die Qualitätszirkel der Kliniken.



Die Psychotherapeutenkammer signalisierte, dass ein regelmäßiger Austausch mit SelbsthilfevertreterInnen sehr erwünscht wäre und schlug zunächst jährliche Treffen vor.

Wir erlebten die Diskussion als wichtigen Impuls für eine weitere sich gegenseitig befruchtende Entwicklung und konnten den Austausch in diesem Jahr bereits im November mit einer Teilnahme an einem Qualitätszirkel (Sektionsgespräch) vertiefen.

Die 15. Bremer Selbsthilfetage

Alle zwei Jahre organisiert das Netzwerk Selbsthilfe die Selbsthilfetage in der Unteren Rathaushalle, dieses Jahr bereits zum 15. Mal. Die Veranstaltung ist die größte öffentliche Präsentation der Selbsthilfe in Bremen und zeigt immer wieder das breite Spektrum, welches die verschiedenen Gruppenangebote abbilden.



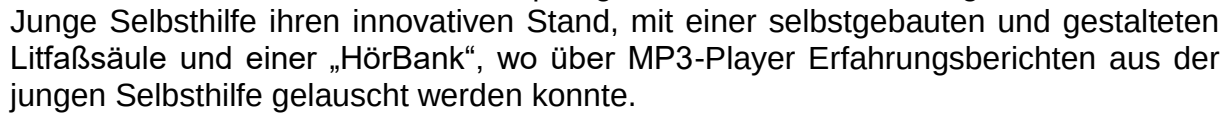
Interessierte haben an zwei Tagen die Möglichkeit, mit Gruppen ins Gespräch zu kommen, sich über spezielle Themen zu informieren oder einfach erst einmal Informationsmaterial mit nach Hause zu nehmen, um dann in Ruhe den Kontakt zu den Gruppen zu suchen. Am Stand der Kontaktstelle können wir zudem vor Ort über unseren Selbsthilfe-Wegweiser passende Selbsthilfeangebote finden.

In diesem Jahr hieß unser Motto:
Selbsthilfe - ein Gewinn für Alle!

Über 50 Gruppen aus den Bereichen Erkrankungen und chronische Erkrankungen, Gesundheitsförderung, Psychosoziales, Familie, Lebensgemeinschaften und Sucht haben sich einem interessierten Publikum präsentiert:

Adipositas SHG Bremen Stadt und LDW
AdP Arbeitskreis der Pankreatektomierten e.V.
Agoraphobie Bremen e.V.
Al-Anon Familiengruppen
Anonyme Alkoholiker
Arbeitskreis Alkohol:
(Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe;
GGs – Gemeinsam Gegen Sucht; Guttempler;
Hibiduri; Insider Gruppe; Kreuzbund;
Regenbogen e.V.; SGS)
Asperger Selbsthilfegruppe für Erwachsene
Asthma SHG Bremen e.V.
Blinden- u. Sehbehindertenverein Bremen e.V.
Borreliose-SHG Bremen und umzu
BRCA-Betroffene-Gesprächskreis Bremen
Bremer Schmerzgesellschaft e.V.
Bremer Vereinigung Morbus Bechterew e.V.
Cleane Drogenabhängige und Substituierte
Co-Dependents Anonymous (CoDA)
Depressionen
Deutsche ILCO
Deutscher Frauenbund für alkoholfreie Kultur
DGM Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke
Elternkreis Essgestörter Töchter und Söhne
Food Addicts in Recovery Anonymous
Gesundheitsamt Bremen – SH-förderung

Hospizverein Bremen e.V.
IG Ge(h)n mit HSP Bremen/Nordnds.
IRRUM Zeitungsinitiative
Junge Selbsthilfe
Krebs-SH der Bremer Krebsgesellschaft
Morbus Sudeck (CRPS)
Narcotics Anonymous
PatientInnenstelle im Gesundheitsladen
Parkinson SHG
Pflegebegleiter
Psoriasis SHG Bremen
Restless Legs Syndrom RLS
RG Neurofibromatose
Rheuma-Liga Bremen e.V.
Selbsthilfe Elektromog
SHG für "Jung Verwitwete" Bremen und Umzu
SHG für morbide Adipositas Bremen Ost
Selbsthilfegruppe Kehlkopfoperierte Bremen
SHG für Legasthenie und Dyskalkulie
SHG Schlafapnoe Bremen
SHGO Selbsthilfegruppe Osteoporose
Tinnitus SHG Bremen
Treffpunkt Prostatakrebs Bremen
Verband alleinerziehender Mütter und Väter
Williams-Beuren-Syndrom e.V.



Senatsempfang mit Dankeschön-Konzert

Neben der Begrüßung durch Sabine Bütow und einer knackigen Ansprache von Frank Bergs (Vorstandsmitglied des Netzwerks Selbsthilfe und Gründer der Morbus Sudeck Selbsthilfe Bremen-Nordniedersachsen) ehrte die Senatorin das große Engagement der Bremerinnen und Bremer Selbsthilfeakteure.



Engagement anstoßen und verstetigen

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

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

Gelebtes Engagement im Netzwerk

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

Zeit Schenken

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

Jahresrückblick:

"Zeit schenken" haben wir in 2009 als Projekt begonnen und seither in eigener Regie kontinuierlich weiter ausgebaut.

2015 sind zehn neue Engagierte, die ihre Zeit gerne verschenken möchten, zum Projekt gestoßen und vierzehn Pflegebürtige, die sich Besuche wünschen, haben uns angefragt. Im gesamten Jahr haben wir acht Erstkontakte begleitet.

Zeit schenken läuft bereits im siebten Jahr, deshalb haben wir die Kontaktdaten aller ZeitschenkerInnen und ZeitnehmerInnen aktualisiert. Bei nicht vermittelten TeilnehmerInnen wurde hierdurch teilweise deutlich, dass inzwischen kein Bedarf oder Interesse mehr besteht. Dies hatte unterschiedliche Gründe wie zum Beispiel einen Umzug in eine andere Stadt, die Aufnahme einer zeitintensiveren Arbeit.

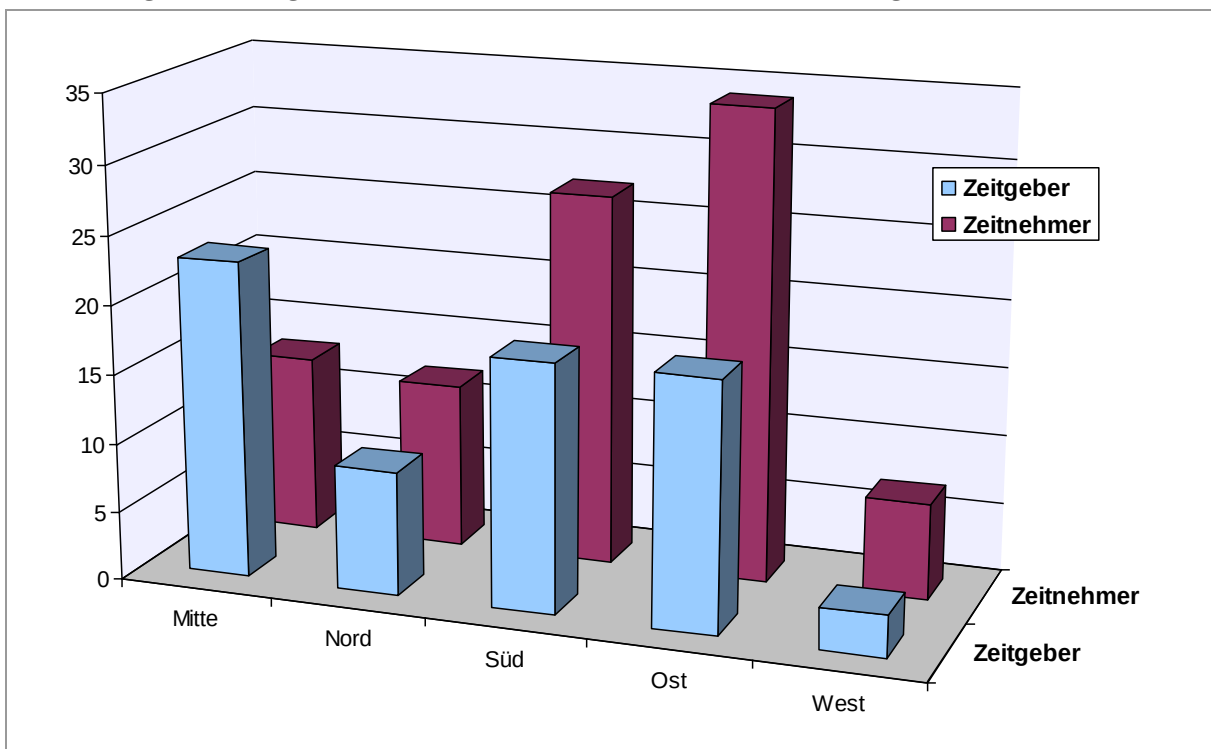
Da Zeit Schenken meist Menschen in ihrem letzten Lebensabschnitt begleitet, scheiden auch immer wieder Einzelne aus, weil sie versterben. Dies war gerade in 2015 mehrfach der Fall und stellte für die Engagierten eine schwierige Herausforderung dar, bei der wir ihnen selbstverständlich zur Seite stehen.

Im Vergleich zu den vorherigen Jahren gab es weniger neue ZeitschenkerInnen im Projekt. Eine Erklärung hierfür könnte darin liegen, dass zurzeit viele BürgerInnen für Flüchtlinge ehrenamtlich aktiv sind.

Zum Jahresende gab es mehr ZeitnehmerInnen als ZeitschenkerInnen, so dass leider nicht alle Besuchswünsche erfüllt werden konnten.

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

Verteilung der ZeitgeberInnen und –nehmerInnen im Stadtgebiet



Die monatlichen Supervisionstreffen der ZeitschenkerInnen, angeleitet von Andrea Göritz, werden von den Ehrenamtlichen sehr geschätzt und waren nach wie vor gut besucht. Auf diesen Treffen haben die Ehrenamtlichen die Möglichkeit zum Austausch und zur Reflektion oder Problembesprechung.

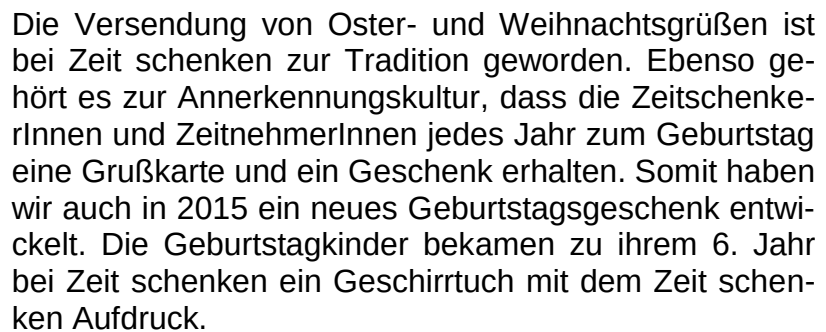
Zudem erhalten die Ehrenamtlichen durch thematische Inputs neues Wissen, das ihnen in der Besuchssituation von Nutzen sein kann.

Anerkennungskultur

Unsere Sommer- und Winterevents sind über die Jahre ein fester Bestandteil von Zeit schenken geworden. Mit den Ausflügen bedanken wir uns bei den Ehrenamtlichen für ihr Engagement und der persönliche Kontakt unter den ZeitschenkerInnen wird intensiviert.

Am heißesten Tag im Sommer, dem 04. Juli, sind wir gemeinsam vom Bremer Hauptbahnhof mit dem Zug nach Vegesack gefahren, um dort bei Kaffee und Kuchen den Nachmittag auf der Terrasse des Grauen Esels bei angeregten Gesprächen zu verbringen. Den Rückweg nach Bremen haben wir dann auf dem Wasser-

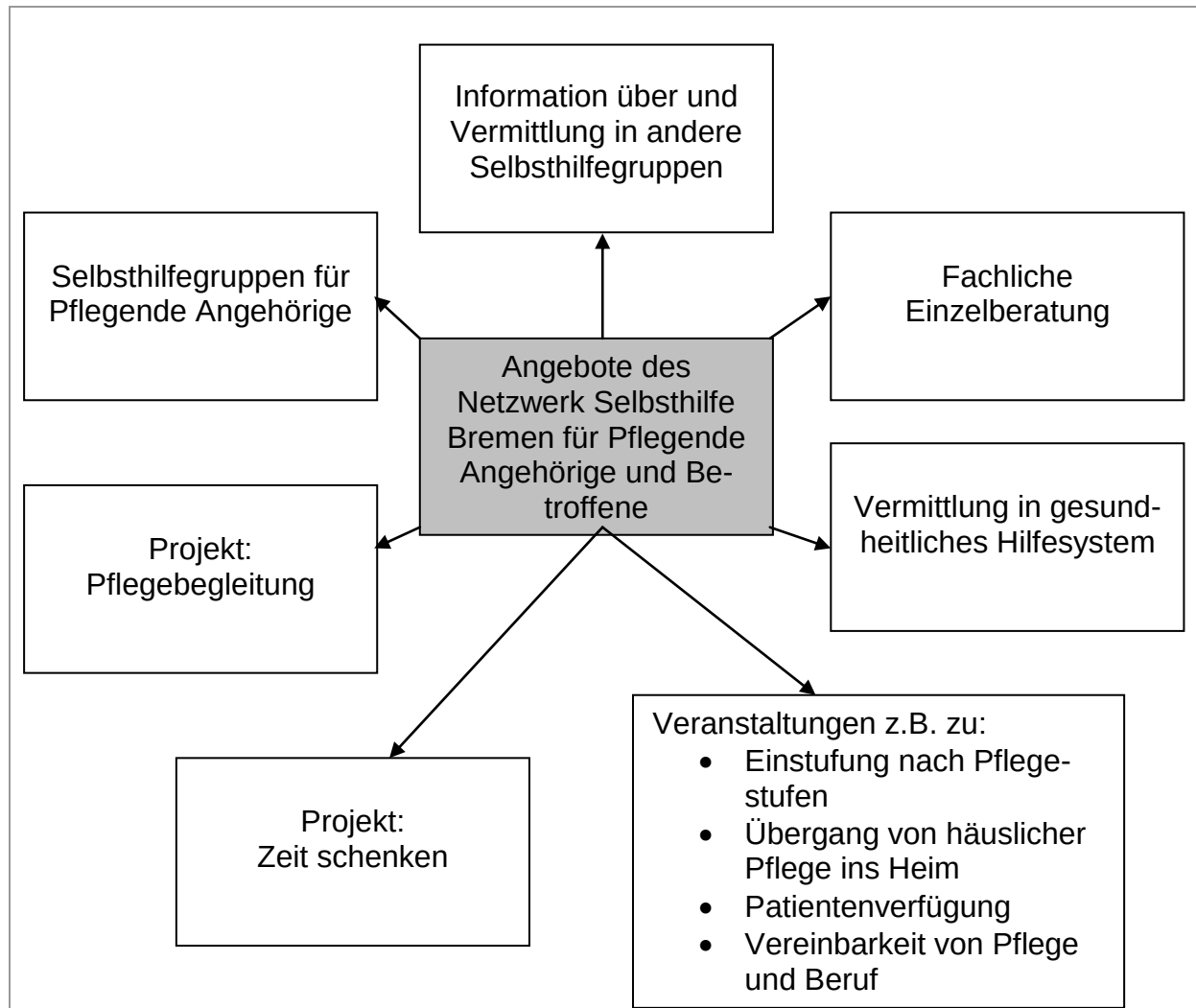
Auch in diesem Jahr hat die Senatorin für Soziales, Jugend, Frauen Integration und Sport wieder zu einem Senatsempfang für Ehrenamtliche in die Obere Rathaushalle eingeladen. Wir durften hierzu auch einige unserer ZeitschenkerInnen anmelden. Mit einer Ansprache der Senatorin, Vorstellung von Ehrenamtsprojekten, einem Dankeschönkonzert des Jugendsinfonieorchesters Bremen Nord und Getränken und Fingerfood bedankte sich die Senatorin für das ehrenamtliche Engagement.



Wie in den Jahren zuvor haben wir auch im Jahr 2015 durch Projektpräsentationen, Presseartikel, Informationsveranstaltungen, Messestände (z. B.: Mylife und Aktivoli) und die Verteilung der "Medien" für Zeit schenken geworben.

Übersicht der Angebote für Pflegende Angehörige und Betroffene:

Die Verzahnung des Projektes Pflegebegleitung mit "Zeit schenken" und Selbsthilfegruppen für Pflegende Angehörige kann wertvolle Synergieeffekte erzielen. Insgesamt entsteht dadurch ein Entlastungsnetzwerk, welches sowohl den Betroffenen als auch den pflegenden Angehörigen zugute kommt:



Netzwerk Pflegebegleitung

PflegebegleiterInnen sind freiwillig Engagierte, die jene Personen unterstützen und stärken, die zu Hause Angehörige pflegen. Als AnsprechpartnerInnen haben sie Zeit, hören zu und ermutigen die Pflegenden, sich selbst nicht aus dem Blick zu verlieren. Sie helfen Kontakte zu Einrichtungen, pflegerischen Diensten und Behörden aufzunehmen.



Das Netzwerk Pflegebegleitung wurde im Jahr 2012 als Kooperationsprojekt vom Forum Ältere Menschen Bremen e.V. und dem Netzwerk Selbsthilfe konzipiert.

Das Projekt greift auf, dass ca. 70 % der Älteren von ihren Angehörigen gepflegt werden. Angehörige entwickeln – ob-

wohl sie oftmals unvorbereitet mit der Notwendigkeit der Sorge und Pflege konfrontiert werden – einen neuen, kreativen Umgang mit den wechselnden Herausforderungen. Sie stehen aber mit dieser neuen, schwierigen Situation oftmals allein da und brauchen Unterstützung.

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

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

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

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

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

- Gesprächsführung, wertschätzende Kommunikation, Erstgespräche und Abschlussgespräche
- Gesetzliche Rahmenvorgaben: Betreuungsgesetz, PatientInnenverfügung, Vorsorgevollmacht etc.
- Pflegeweiterentwicklungsgesetz: Pflegestufen, Pflegesachleistungen, Kurzzeitpflege, Verhinderungspflege, Pflegehilfsmittel, Pflegegeld etc.

- Das Bremer Projekt ist eingebunden in das bundesweite Netzwerk Pflegebegleitung.

Neben den üblichen Werbemaßnahmen - Flyer, Plakate, Internet und Presseartikel - hat das Regionalfernsehen buten un binnen über unser Angebot berichtet. Hierzu wurde mit einem Pflgenden und seiner Angehörigen ein Filmbericht erstellt, der über die tägliche Pflegesituation informierte. Direkt im Anschluss des Filmbeitrages konnten wir in einem Lifeinterview über unser Projekt berichten. Es gab viele Rückmeldungen von unterschiedlichen Seiten und buten un binnen hat signalisiert, einen weiteren Beitrag im nächsten Jahr zu erstellen.

Die regelmäßige Teilnahme an Arbeitskreisen wie z.B. "Alte Vielfalt" in Hemelingen, Demenzfreundliche Kommune, Messen und Tagen der offenen Tür führen ebenfalls dazu, dass wir in Bremen inzwischen bekannt sind.

Mit dem Forum Kirche haben wir eine Infoveranstaltung für Ehrenamtliche aus den Kirchengemeinden durchgeführt. Gerade hier sehen wir noch ein hohes Potential, unser Projekt über die Gemeinden nachhaltig in der Stadt zu verankern.

Gegen Ende des Jahres hatten wir geplant, über die Änderungen durch das Pflege-stärkungsgesetz zu berichten. Als Referentin konnten wir eine Mitarbeiterin vom Pflegestützpunkt Nord gewinnen. Es gab zahlreiche Anmeldungen, aber leider mussten wir wegen Erkrankung der Referentin kurzfristig absagen. Im Januar gibt es einen Ersatztermin.

Wir bemühen uns weiterhin um neue Kooperationspartner wie etwa die Bremer Heimstiftung. Die Bekanntmachung unserer Angebote bei Pflegeleitungen, in Stadtteilzentren und –Projekten und Beratungseinrichtungen soll weitere Zugänge zu Pflegenden Angehörigen eröffnen.

Begleitungsprozesse

Auch in 2015 konnten wir ca. 50 Pflegende Angehörige unterstützen. Nachdem die Meisten sich mit einem konkreten Anliegen an uns gewandt hatten, wurde in den Gesprächen oft deutlich, dass das Bedürfnis nach Austausch und einem "offenen Ohr" in ihrer belastenden Situation im Vordergrund stand. In solchen Fällen kam meist eine längere Begleitung zustande. Diesem Bedürfnis nach einem längerfristigen Vertrauensverhältnis wollen wir künftig unser Hauptaugenmerk widmen.

Die eher informationsorientierten Anfragen haben jedoch bestätigt, dass auch hier die ehrenamtlichen PflegebegleiterInnen weiterhin gefragt sind. Gerade stadtteilbezogene Unterstützungsangebote, aber selbst Einrichtungen wie die Pflegestützpunkte, sind vielen Pflegenden Angehörigen noch immer nicht bekannt.

Strukturen für die Ehrenamtlichen

Da die PflegebegleiterInnen ihr Engagement an verschiedenen Standorten leben, moderieren wir weiter regelmäßige Gesamttreffen, um so einen Austausch für alle zu gewährleisten. Bei diesen Treffen wurde über die jeweiligen Aktivitäten im Standort berichtet, Strategien für das weitere Vorgehen entwickelt und Fallbesprechungen durchgeführt.

Leider sind im Verlaufe des Jahres einige PflegebegleiterInnen aus unterschiedlichen Gründen ausgeschieden. Wir werden im nächsten Jahr wieder einen Qualifizierungsdurchgang durchführen. Dabei werden wir die Fortbildungsmodule entsprechend der neuen Ausrichtung des Projekts anpassen.

Veränderungen und Ergänzungen 2016

Das nächste Jahr werden wir mit einer Veränderung des Namens beginnen. Statt „PflegebegleiterInnen“ werden unsere ehrenamtlich Engagierten künftig "Pflegepat*innen" heißen.

Dieser Begriff steht für eine neue Schwerpunktsetzung. Nach unserer Erfahrung steht bei den pflegenden Angehörigen das Bedürfnis nach einer längeren Begleitung und vor allem einem "offenen Ohr" für ihre Nöte und Bedürfnisse im Vordergrund.

Dies gilt gleichfalls für die Ehrenamtlichen, die sehr daran interessiert sind eine längere Zeit Ansprechpartner für die pflegenden Angehörigen zu sein. Dabei handelt es sich in der Regel nicht um dauerhafte Begleitung sondern vielmehr wird von beiden Seiten geschätzt, dass bei Bedarf eine bekannte Person zur Verfügung steht, wenn es nötig ist.

Daneben sollen die Pflegepat*innen mit den pflegenden Angehörigen gemeinsam neue Methoden entwickeln, ihre Überforderungssituation zu verarbeiten. könnten. Dies könnte z.B. eine künstlerische Reflektion sein – wie einen Kurzfilm zu drehen, ein Fotobuch oder ein Hörspiel zu erstellen.

Fachlich inhaltlich werden wir ebenfalls ein neues Thema in den Vordergrund stellen. Die Vereinbarkeit von Familie und Beruf erweitert um den Aspekt pflegender Angehöriger zu denken, ist familienpolitisch zwingend erforderlich. Für viele MitarbeiterInnen beginnt nach Feierabend eine zweite kräftezehrende Verantwortung. Oft wird dies erst bekannt, wenn am Arbeitsplatz die Erschöpfung in ernsthafte Krankheit umschlägt oder die Berufstätigkeit aufgegeben werden muss, da der Spagat nicht mehr gelingt.

Hier wollen wir ansetzen und zunächst bei ausgewählten Betrieben unser Angebot vorstellen und eine Plattform schaffen, die es ermöglicht, den Beschäftigten Informationen rund um das Thema Pflege niedrigschwellig sozusagen vor der Haustür zu bieten. Denkbar wären Begleitprozesse der MitarbeiterInnen im Betrieb durch unsere Pflegepat*innen.

Durch den Wegfall unseres Kooperationspartners müssen wir die interne Organisation wie auch die Außendarstellung neu strukturieren. Wir haben zum Jahresende begonnen, Flyer, Rollup etc. zu überarbeiten und planen einen eigenen Webauftritt, um auch auf diesem Wege für die Anfragen von pflegenden Angehörigen leichte Kontaktmöglichkeiten zu erschließen.

Schwerpunkte setzen in Projekten

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

Suchtselbsthilfe für Menschen mit geistiger Behinderung

Süchte gehören zur Normalität unserer Gesellschaft. Etwa 10 Mio. Menschen in der Bundesrepublik weisen einen riskanten Alkoholkonsum auf.¹

Von dieser Problematik sind auch Menschen mit einer geistigen Behinderung betroffen. Im Zuge der sich verändernden Lebensbedingungen der behinderten Menschen zu mehr Autonomie und Teilhabe ergeben sich neue Perspektiven in der Lebensgestaltung. Seither ist aber auch eine deutliche Veränderung des Suchtverhaltens geistig behinderter Menschen beobachtbar. Es ist davon auszugehen, dass ihr Suchtverhalten dem der übrigen Bevölkerung entspricht.

Das bestehende suchtspezifische Behandlungskonzept sieht ambulante und stationäre Therapieformen in Verknüpfung mit Selbsthilfe als Alltagsbewältigung vor und erzielt mit diesem Zusammenspiel gute Erfolgsquoten.

Im gesamten Bundesgebiet zeigen aber Erfahrungen von Selbsthilfegruppen, dass es nur sehr vereinzelt gelingt, Menschen mit einer geistigen Behinderung in einer Selbsthilfegruppe zu integrieren. Die Suchtselbsthilfegruppen fühlen sich damit überfordert, ein Erfahrungsaustausch ist in diesem Kontext fast nicht möglich.

Gemeinsam mit dem Gesundheitsamt Bremen und dem Martinsclub Bremen e. V. haben wir Anfang 2015 begonnen, Konzepte zu erarbeiten, wie auf diesen Bedarf im Rahmen der Selbsthilfeförderung reagiert werden kann.

Im Rahmen eines Kooperationsprojekts der drei Partner wurde ein zielgruppenspezifisches Angebot zum Thema Sucht und geistige Behinderung entwickelt.

Geplant wurde der Aufbau von zunächst zwei angeleiteten "Selbsthilfetreffs Alkohol" mit dem Ziel, die Auseinandersetzung und einen Erfahrungsaustausch über den eigenen Suchtmittelkonsum in einem geschützten Umfeld zu ermöglichen.

Konzept

Wie können Selbsthilfegruppen unter Berücksichtigung der individuellen Möglichkeiten und kognitiver Einschränkungen der einzelnen Teilnehmer methodisch und didaktisch aufgebaut und begleitet werden?

¹ text Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.: Jahrbuch Sucht 2015.
http://www.dhs.de/fileadmin/user_upload/pdf/Presse/2015/2015-5-13_PM3_Daten_und_Fakten.pdf
(abgerufen 15.12.2015)

Wie kann der Selbsthilfecharakter gewahrt bleiben, ohne dass dies durch die "Anleitung" zu sehr gelenkt wird?

Für die Zielgruppe des Projektes gibt es hierzu bisher keine belastbaren Erfahrungen. Nach ausführlicher Recherche legen wir methodisch insbesondere das "Edukative handlungsorientierte Präventionsprogramm" (DIDAK) von Marja Kretschmann-Weelink sowie die von Jon O'Brien und Judith Snow 1980 entwickelte "Persönliche Zukunftsplanung" zugrunde.

Erste Kontakte zu der Suchtfachklinik "To Hus" in Neerstedt / Oldenburg wurden aufgenommen. Diese Fachklinik bietet gegenwärtig im Bundesgebiet als einzige ein Angebot für suchtkranke geistig behinderte Menschen. Der fachliche Austausch ermöglichte uns außerdem die Chance einer Hospitationsphase direkt in der Klinik. Unser Vorhaben wird aus Sicht der Klinik sehr positiv begrüßt und als gute Möglichkeit der Anschlussprävention gesehen.

Als Ergebnis der fachlichen Auseinandersetzung und der Hospitation nehmen wir für unser Vorhaben mit, dass ein Austausch in den Gruppen ohne strukturierende fachliche Anleitung nur schwer möglich ist. Die unterschiedlichen behinderungsbedingten Einschränkungen erfordern eine individuelle methodische Herangehensweise. Daher sind gegebenenfalls auch im Bereich der Selbsthilfe unterstützende didaktische Methoden hilfreich.

Für die Gruppen des "Selbsthilfetreff Alkohol" haben wir dementsprechend folgende Leitgedanken formuliert:

- Hilfe zur Selbsthilfe
- Orientierung an Themen der Teilnehmenden
- Befähigung zur Entwicklung alternativer Handlungs- und Problemlösungsstrategien
- Adäquate Verhaltensweisen für Situationen entwickeln in denen Alkohol getrunken wird
- Stärkung der sozialen und kommunikativen Kompetenzen
- Austausch und Information über das Thema Alkohol

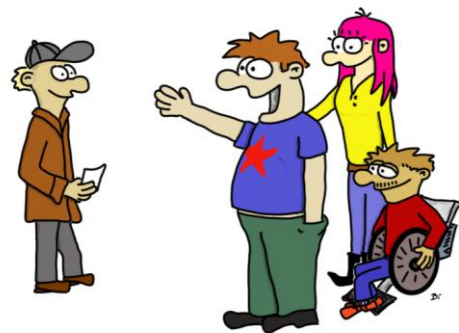
Die Erfahrungsfördernde, interaktive Auseinandersetzung mit dem eigenen Alkoholkonsum ist uns ein besonderes Anliegen.

Öffentlichkeitsarbeit

Für das Projekt wurde ein Logo im Comicstil entwickelt, um einen möglichst großen Wiedererkennungswert für die Zielgruppe zu schaffen. Es symbolisiert den Austausch in der Gemeinschaft.

Die direkt an die Zielgruppe adressierten Texte sind in leichter Sprache abgefasst.

Entsprechende Flyer wurden zunächst in den Kontaktstellen im Gesundheitsamt und Netzwerk Selbsthilfe ausgelegt sowie bei den Selbsthilfetagungen im September 2015.



Der Martinsclub Bremen e. V. bewirbt den Selbsthilfetreff Alkohol über das halbjährlich erscheinende Kurs-Heft mit Angeboten zur Bildung und Freizeitgestaltung.

Die persönliche Vorstellung des Projekts bei der Zielgruppe wurde uns in den Werkstätten für behinderte Menschen und bei einzelnen Wohnträgern durch Besuche vor Ort ermöglicht.

Darüber hinaus haben wir ab August andere Anbieter für Menschen mit Beeinträchtigungen schriftlich über das Projekt informiert oder dies dort auf Teamsitzungen vorgestellt.

Auf Einladung des Referats "Behindertenpolitik, soziale und berufliche Rehabilitation für behinderte Erwachsene, Betreuungsrecht" konnten wir uns auch auf Veranstaltungen der Senatorin für Soziales, Jugend, Frauen, Integration und Sport präsentieren.

Auf den Selbsthilfetagen bot sich uns die Möglichkeit in persönlichen Gesprächen andere Sucht-Selbsthilfegruppen und Interessierte auf das Projekt aufmerksam zu machen.

1. Selbsthilfetreff Alkohol

Das erste Gruppentreffen fand am 04. November. 2015 statt. Seitdem treffen wir uns wöchentlich jeden Mittwoch von 17-19 Uhr in den Räumlichkeiten der Jungen Selbsthilfe, im Netzwerk Selbsthilfe. Dieser Raum ist barrierefrei, ansprechend gestaltet und bietet mit der Einrichtung viele Möglichkeiten der Gruppengestaltung.

Zurzeit besteht die Gruppe aus sieben Männern und einer Frau.

Auch in den gruppendynamischen Prozessen zeichnen sich eher die Rollenbilder ab, die generell in Selbsthilfegruppen beobachtet werden. Die Zielgruppe scheint sich in dieser Hinsicht weniger zu unterscheiden als oft erwartet.

Schon nach dem ersten Treffen wurde deutlich, dass die Themen der Gruppe sich nicht von anderen Suchtgruppen unterscheiden. Die Teilnehmenden zeigen einen unterschiedlichen Suchtmittelkonsum. Diese unterschiedlichen Erfahrungen fließen in die Gruppentreffen ein (z. B. zuhören und lernen von einem trockenen Alkoholiker).

Jedoch ist hier besonders anzumerken, dass die Bereitschaft des Einzelnen, sich mit der eigenen Suchtproblematik auseinanderzusetzen, von großer Offenheit geprägt ist. Wurde der Besuch der Gruppe zunächst von Wohnbetreuern bzw. Werkstattmitarbeitern empfohlen, zeigte sich schon beim ersten Treffen der Wunsch, sich mit dem eigenen Alkoholkonsum auseinanderzusetzen.

Folgende Themen beschäftigten die Gruppe:

- Wie schaffe ich es gar nicht mehr zu trinken?
- Bin ich Alkoholiker wenn ich mich 1x die Woche betrinken muss?
- Kann mir der Alkohol helfen? (weil ich dann leichter Menschen ansprechen kann, weil ich dann keine Angst habe, weil ich mich oft einsam fühle...)
- Weil ich wieder getrunken habe, hatte ich Ärger auf der Arbeit.
- Meine Mutter ist sehr krank, ich schaffe es nicht ihr zu helfen.
- Ich fühle mich schuldig, weil ich getrunken habe.

Junge Selbsthilfe | you + me = we |

Junge Selbsthilfe richtet sich gezielt an junge Menschen zwischen 16 und 35 Jahren.



Das Projekt soll der Altersgruppe Gelegenheit bieten über ihre Themen, Probleme oder Diagnosen untereinander ins Gespräch zu kommen und sich auszutauschen.

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

Diese Herausforderungen sind für viele nicht leicht zu überwinden. Immer mehr junge Menschen bekommen somatische

Erkrankungen oder psychische Belastungsstörungen.

Der Austausch mit Gleichaltrigen in der Selbsthilfe könnte hier ein Weg sein, um Versagensängste abzubauen und durch den gemeinsamen Erfahrungsaustausch eine Perspektive für die persönliche Lebensgestaltung zu ermöglichen. Bisher finden junge Menschen jedoch in Selbsthilfegruppen nur selten gleich Betroffene im gleichen Lebensabschnitt. Hier setzt *Junge Selbsthilfe | you + me = we* an.

Junge Selbsthilfe | you + me = we bietet:

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

Jahresrückblick

Die bisherigen fünf jungen Selbsthilfegruppen treffen sich weiterhin regelmäßig im Raum der jungen Selbsthilfe. Wir begleiten die Gruppen bei auftretenden Fragen und Problemen. So gab es zum Beispiel in einer jungen Gruppe eine Krisensituation zwischen BesucherInnen der Gruppe. Wir haben diese durch persönliche Beratungsgespräche begleitet, die Gruppe konnte die Situation für sich klären und besteht weiterhin.

Auch der JUST hat sich im laufenden Jahr etabliert. Die Treffen der 24- bis 35-jährigen sind sowohl durch regelmäßige TeilnehmerInnen, wie auch Neue gut be-

sucht. Es erweist sich, dass der JUST eine gute Zugangsmöglichkeit für die Selbsthilfe ist.

Öffentlichkeitsarbeit

Um in der Öffentlichkeit professionell für das Projekt werben zu können, haben wir das Werbematerial erweitert. Es wurden im Laufe des Jahres Aufkleber und ein Roll-up entwickelt. Beides konnte optimal auf Messen genutzt werden.

Außerdem ist ein allgemeiner Flyer zum Projekt in Arbeit. Bisher gab es lediglich einen Flyer zum JUST; *Junge Selbsthilfe* | you + me = we | beinhaltet jedoch weitere Angebote. Durch einen allgemeinen Flyer zum Projekt wird in Zukunft das gesamte Leistungsspektrum vermittelt.

Neben der Verteilung von Flyern, Ankündigungen in den regionalen Tageszeitungen und bei bremen.de, wurde das Projekt bei Messen (z. B.: Kinder und Jugendkulturmesse, Messe My-Life) und Fachgruppen (z. B.: Selbsthilfeplenum, Fachgruppe Häuser der Familie) vorgestellt.

Darüber hinaus haben wir das Projekt auch bundesweit positioniert, es wird z. B. bei der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle) zum Thema junge Selbsthilfe (<http://www.nakos.de/themen/junge-selbsthilfe/vor-ort/>) vorgestellt.

SH-Tage



Zusammen mit Engagierten aus jungen Selbsthilfegruppen haben wir im Mai 2015 ein Projektteam "Junge Selbsthilfe" gegründet. Gemeinsam haben wir überlegt, wie wir einen Stand des Projekts *Junge Selbsthilfe* | you + me = we | auf den Selbsthilfetagen gestalten können. Schnell war klar, dass es Selbsthilfe zum anfassen und anhören geben soll.

In der Zeit von Mai bis September haben wir eine Litfaßsäule für alle Infos über Junge SH entworfen und gebaut.

Eine Teilnehmerin hat Kurzgeschichten über die Erlebnisse ihres ersten Gruppenbesuchs und über Selbsthilfe geschrieben und als Kurzhörspiele aufgenommen. Diese waren bei der "Hörbank" auf den Selbsthilfetagen anzuhören.

Mit einer vom BDP-Mädchenkulturhaus geliehenen Buttonmaschine konnten die BesucherInnen kleine Ansteckbuttons basteln. Sie konnten zwischen den Logos der Jungen Selbsthilfe und der Selbsthilfegruppe RadUP wählen und sich die Buttons als Give-Away mitnehmen.

Selbsthilfeaktionstag

Anfang September organisierten wir in Kooperation mit dem SelbsthilfeGarten einen Aktionstag. Dieser hat unter dem Motto "Ach das ist Selbsthilfe?!" die Möglichkeit zum Austausch geboten. TeilnehmerInnen des SelbsthilfeGartens und aus Gruppen

Neben den Gesprächen gab es Kaffee, Kuchen, Gitarre, Gesang und Kartenspiele. Bei kleinen Snacks und einem Film mit Selbsthilfebezug ließen wir den Abend ausklingen.

Vom 27.11.2015 – 29.11.2015 nahmen wir zusammen mit einer Teilnehmerin einer Selbsthilfegruppe am ersten Bundestreffen Jungen Selbsthilfe in Göttingen teil. Organisiert wurde das Treffen vom Projektteam Junge Selbsthilfe aus Berlin mit Unterstützung der Selbsthilfe-Kontakt- und Beratungsstelle Berlin-Mitte.

Außerdem erarbeiteten wir in Kleingruppen Ziele zu vielen unterschiedlichsten Themen der (jungen) Selbsthilfe und machten Nägel mit Köpfen, indem konkrete Ziele vereinbart wurden.

Gruppengründungen

Im Juli ist eine neue Jamsessiongruppe für junge Menschen mit seelischen Erkrankungen gestartet. Sie können sich im geschützten Rahmen austauschen und im Anschluss zusammen Musik machen. Die Gruppe findet wöchentlich samstags im Raum der jungen Selbsthilfe statt. Instrumente zu der Session bringt jeder selbst mit. Die Gründungsidee zur Gruppe ist beim JUST im Gespräch mit einem Besucher entstanden. Zusätzlich zu den Gesprächen dient die Musik in der Gruppe zum Verarbeiten von Erfahrungen und Emotionen. Beim gemeinsamen Musizieren schaffen die TeilnehmerInnen etwas Neues und können so positive Erlebnisse erfahren.

Im Oktober wurde, auf Wunsch einer Betroffenen, ein Aufruf für eine Migräne- / Kopfschmerzgruppe für junge Menschen gestartet. Durch den Aufruf haben Betroffene Kontakte knüpfen können, um in den Erfahrungsaustausch gehen zu können. Eine sich regelmäßig treffende Gruppe ist daraus bisher nicht entstanden, neue InteressentInnen können jedoch zu den Betroffenen vermittelt werden.

Kooperationstreffen Thema Essstörungen

In Bremen gibt es gegenwärtig keine Selbsthilfegruppe für junge Menschen zum Thema Essstörungen. Anfragen nach einer solchen Gruppe gehen jedoch sowohl bei uns, also auch beim Mädchenhaus und bei der KIPSY ein. Um ein Überangebot an

Gruppen zu vermeiden, haben wir Kooperationsgespräche mit der KIPSY und dem Mädchenhaus aufgenommen.

Das Mädchenhaus hatte vom Sommer bis Ende des Jahres eine Gruppentherapie für Mädchen mit Essstörungen angeboten. Zudem wollte Frau Gerdes, Psychoterapeutin, eine Gruppentherapie für junge Frauen anbieten.

Da diese leider nicht zustande gekommen ist und die Gruppe im Mädchenhaus zum Ende des Jahres 2015 ausläuft, werden wir Anfang des Jahres 2016 eine Selbsthilfegruppe für junge Menschen mit Essstörungen gründen. Diese soll ein bis zwei Mal im Monat von einer Therapeutin begleitet werden.

Schulprojektwochen Thema Sucht

Die Kulturambulanz auf dem Klinikgelände Bremen Ost führt Projektwochen für Schulen durch. Eine der Projektwochen widmet sich dem Thema Sucht. Leider findet die Selbsthilfe in den Projektwochen bisher keine Beachtung. Um dies zu ändern haben wir Kooperationsgespräche mit Hedwig Thelen, der Projektverantwortlichen, aufgenommen. In 2016 werden wir voraussichtlich mit Suchtselbsthilfeakteuren ein Modul der Projektwoche gestalten. Dies bietet den Schülern die Möglichkeit, mit ehemaligen Süchtigen in den Austausch zu kommen und Selbsthilfe kennenzulernen. Für das Projekt *Junge Selbsthilfe* | you + me = we | werden dadurch neue Zugänge geschaffen.

Engagementförderung

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

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

Aktivoli

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

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

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

Jahresrückblick:

Im Jahr 2015 wurde wieder sehr erfolgreich die 6. Bremer Freiwilligenbörse Aktivoli durchgeführt. Es gab wie in den vergangenen Jahren eine große Nachfrage nach Standplätzen. Letztendlich konnte eine Punktlandung erzielt werden, sodass alle Anfragenden entweder mit einem eigenen Stand oder an Gemeinschaftsständen mit thematisch gleichen oder ähnlichen Organisationen an der Aktivoli teilnehmen konnten.

Es wurden einige Veränderungen im Vergleich zu den Vorjahren vorgenommen. So stand die Aktivoli 2015 sehr stark unter dem Gesichtspunkt der leichten Sprache und Barrierefreiheit. Hierfür wurden eigene Flyertexte entworfen, es gab die Übersetzung von Vorträgen in Gebärdensprache und an den Ständen wurden extra Sitzhocker zur Verfügung gestellt, um eine Begegnung auf Augenhöhe zu gewährleisten.

Des Weiteren haben wir eine Standprämierung vorgenommen, wofür wir als Mitveranstalter verantwortlich gezeichnet haben. Hierfür wurde extra ein Wahlkomitee eingerichtet, das alle Stände unter den Gesichtspunkten, Auftritt, Verständlichkeit, leichte Sprache etc. begutachtet hat. Die ausgelobten Preise sind sehr gut angekommen.

Nach der Aktivoli ist vor der Aktivoli. So haben wir nach Auswertung der Freiwilligenbörse 2015 schon wieder einige Treffen bezüglich der Aktivoli 2016 durchgeführt. Der Arbeitskreis zeichnet sich durch eine hohe Verlässigkeit und Personengebundenheit aus. Die meisten Akteure sind schon seit Anbeginn dabei und auch das Netzwerk Selbsthilfe nimmt wieder an den Treffen teil.

Die Aktivoli 2016 findet am 6. März in der Zeit von 11.00 bis 17.00 Uhr im Rathaus statt.

Virtuelle Freiwilligen Akademie (VFrei A)

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

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

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

Globale redaktionelle Aufgaben, die Weiterentwicklung der VFreiA und die Kooperation mit anderen Institutionen werden weiterhin vom Netzwerk Selbsthilfe geleistet.

Jahresrückblick:

Bildung für Engagierte

In Kooperation mit Bremer Volkshochschule und dem Bremer Qualifizierungsfonds haben wir im Sommer ein Austauschtreffen zum Thema Bildung für Engagierte veranstaltet. Eingeladen waren freiwillig Engagierte selbst und FreiwilligenkoordinatorInnen.

Fazit dieses ersten offenen Austausches ist, dass das hohe Interesse an Fortbildungsangeboten ungebrochen besteht – aber auch, dass vorhandene Angebote nicht ausreichend bekannt sind.

Eine aktivere Kommunikation solcher Angebote wurde gewünscht. Vorhandene Medien, wie die VFreiA, über die Angebote bekannt gemacht werden, sind jedoch weder den Freiwilligen selbst noch den KoordinatorInnen in der Breite bekannt.

Es muss also über neue Möglichkeiten nachgedacht werden, insbesondere die Kenntnis der Zugangswege zum Bildungsangebot für Engagierte nachhaltig zu verbessern.

Länderübergreifende Kooperation

In Hamburg wurde zum Jahresende die AKTIVOLI Freiwilligenakademie offiziell eröffnet. Damit ist der Umbau von vorausgegangenen Modellprojekten zum Regelangebot abgeschlossen und die Arbeit der Freiwilligenakademie wurde mit einer eigenen Koordinatorinnenstelle abgesichert.

Nachdem damit in beiden Nachbarländern Niedersachsen und Hamburg erhebliche Umgestaltungen der Freiwilligenakademien abgeschlossen sind, wurde anlässlich der Einweihungsfeier in Hamburg verabredet, in 2016 die leider lange unterbrochenen Kooperationsgespräche wieder aufzunehmen.

Redaktion buergerengagement.bremen.de

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

Das Netz am Werk

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

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

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

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

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

Forum Frauengesundheit

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

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

Jahresrückblick:

In 2015 war die Bürgerschaftswahl Anlass zu Diskussionen und Anforderungen an die politischen Gremien in Bezug auf Frauengesundheitspolitik.

Folgende Themen wurden als Schwerpunkte behandelt:

- Lebenslagen und Teilhabechancen für Frauen im Lande Bremen
- Armuts- und Reichtumsbericht des Senats 2014
- Aspekte der Gesundheitsförderung für sozial Benachteiligte
- Die Gesundheitsversorgung von Flüchtlingsfrauen im Lande Bremen (Dolmetschdienste)

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

Jahresrückblick:

Auf der dreitägigen Jahrestagung in Berlin ging es um das Schwerpunktthema psychische Gesundheit: "Aus dem Gleichgewicht – Noch gesund oder schon krank?". Hintergrund ist die Zunahme der Diagnosen psychischer Erkrankungen in unserer Gesellschaft. Am 2. Tag konnten wir im Workshopkarussell verschiedene Themen mit den anderen Teilnehmenden diskutieren und vertiefen. Unter anderem:

- Am Abend war es ein großes Vergnügen, dem Projektteam *Junge Selbsthilfe Berlin* auf einer hervorragenden Open Stage Veranstaltung zum Themenkomplex Selbsthilfe beizuwohnen. Wir waren beeindruckt von den verschiedenen Ausdrucksformen und der Intensität in den Darbietungen.

Der Vortrag von Prof. Dr. Rainer Richter (ehem. Präsident der Psychotherapeutenkammer Berlin) zum Thema "Psychotherapeutische Versorgung in Deutschland" am Vormittag des dritten Tages bildete den Abschluss der interessanten Tagung.

Länderrat

Der Länderrat wurde in 2015 insbesondere im Vorfeld des neuen Präventionsgesetzes in die Diskussion mit einbezogen. Welche Forderungen in Bezug auf die Verstärkung der Kontaktstellen sind wichtig, wie kann eine gemeinsame Position mit den anderen Interessenverbänden gefunden werden.

Auf dem Länderrat selbst konnten wir dann neben den intensiven Erfahrungsberichten aus den Ländern die Veränderungen aus dem verabschiedeten Gesetz diskutieren und erste Signale der Umsetzung seitens der Krankenkassen erörtern. Welche neuen Anforderungen können entstehen und wie können die zusätzlichen Mittel so eingesetzt werden, dass sich die Kommunen und Länder nicht aus der Verantwortung ziehen.

Weitere Gremien, Kooperationen und Veranstaltungen in 2015

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

- Armuts- und Reichtumsbericht
- Jugendberufsagentur
- Sozialpolitische Schwerpunkte für 19. Legislatur
- Wohngeldreform
- Soziale Gestaltung der Energiewende

Runder Tisch Ehrenamt im Sozialbereich

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

Interkulturelles Gesundheitsnetzwerk Bremen

In den zehn Arbeitsfeldern des ign engagieren sich viele Akteure und ExpertInnen mit dem Ziel, die Gesundheitsversorgung für Migrantinnen und Migranten in Bremen zu verbessern.

- Psychosoziale und psychische Gesundheit
- Interkulturelle Öffnung des Bremer Gesundheitswesens (Kommunikation, Sprache, Dolmetscherdienst)
- Papierlose, Asylsuchende und EU-BürgerInnen
- Migrantinnengesundheit (inklusive Geburtshilfe)
- Altenhilfe
- Gesundheitsförderung und Prävention
- Gesundheits-Selbsthilfe Gruppen, Einbeziehung stadtteilbezogener Migrantinnen- und Migrantengruppen
- Migration und Behinderung
- Suchtkrankenhilfe
- Qualifizierung und kultursensible Personalentwicklung im Gesundheitswesen

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

Mylife

Die Messe Bremen GmbH hatte schon in 2014 eine neue inhaltliche Messe zum Thema gesunde Lebenswelt geplant. Das Netzwerk Selbsthilfe wurde aufgefordert, in dem Beirat dieser Messe mitzuarbeiten. Dieses Angebot haben wir gerne angenommen, weil sich für uns die inhaltliche Ausgestaltung, Planung von Vorträgen und das Einbringen von Selbsthilfe als einen Teil der gesundheitlichen Versorgungsstruktur ergeben hat. Die Zusammensetzung in diesem Gremium war von großem Engagement geprägt, sehr konstruktiv und bot zudem die Möglichkeit, neue Kooperationen zu knüpfen.

Leider war die Messe nur sehr gering besucht, so dass in der Auswertung eine Weiterführung seitens der Messe Bremen nicht vorgesehen wird. Auch an unserem Stand konnten wir in den zwei Tagen nur wenige BesucherInnen erreichen und hatten im Team eine weitere Beteiligung für schwierig erachtet.