

Inhaltsverzeichnis

VORBEMERKUNG	4
DAS NETZWERKTEAM	6
DAS NETZ SICHTBAR MACHEN	11
DIE SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE	14
Beraten & Vermitteln.....	14
Unterstützende Angebote für Gruppen, Vereine und Initiativen.....	24
Gründungen von Selbsthilfegruppen	24
Vereinsgründungen	32
Beratungsangebote	34
Junge Selbsthilfe you + me = we 	37
Suchtselbsthilfe für Menschen mit geistiger Behinderung.....	41
Fortbildungen für Selbsthilfegruppen und Vereine.....	45
Räume für Sie.....	49
SERVICEANGEBOTE	52
Finanzbuchhaltung und Gehaltsabrechnung.....	52
EIN ORT FÜR IDEEN UND ENGAGEMENT	55
SelbsthilfeRing.....	55
SelbsthilfeRing-Beirat	56
Projekteplenum und Projekterat.....	57
Der Netzwerkfonds.....	58
GELEBTES ENGAGEMENT	60
Zeit schenken.....	60
SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE IM BEREICH PFLEGE	66
Einzelberatung.....	68
Gruppenbegleitung.....	69
Veranstaltungen.....	72
Vernetzung mit Betrieben.....	72
DAS NETZ AM WERK	75
DAG.....	75
PatientInnenvertretung.....	77
Forum Frauengesundheit.....	78
Weitere Gremien, Kooperationen und Veranstaltungen in 2018.....	78

Herausgeber:

Netzwerk Selbsthilfe Bremen-Nordniedersachsen e.V.

Faulenstraße 31
28195 Bremen
0421 - 70 45 81
info@netzwerk-selbsthilfe.com

www.netzwerk-selbsthilfe.com
www.selbsthilfe-wegweiser.de

Vorbemerkung

Immer in Bewegung

Das Netzwerk Selbsthilfe Bremen-Nordniedersachsen (NSH) hat sich in 2018 vielen neuen Herausforderungen gestellt: die Umsetzung der EU-Datenschutz-Grundverordnung (EU-DSGVO), der Aufbau einer neuen Webseite, die Produktion eines Selbsthilfefilms, Planungsbeginn der Bremer Selbsthilfetage 2019 und viele Projekte in den Bereichen Pflege, Zeit schenken und Selbsthilfe.

Insbesondere das Projekt Suchtselbsthilfe für Menschen mit geistiger Behinderung, das erstmalig im November 2015 mit einem Selbsthilfetreffen gestartet wurde, bekam mehr öffentliche Aufmerksamkeit. In den vergangenen drei Jahren konnten die MitarbeiterInnen des NSH gemeinsam mit dem Bremer Gesundheitsamt zwei konstante Suchtselbsthilfeangebote für die Zielgruppe schaffen und viel Aufklärungsarbeit innerhalb der Stadt leisten. Hiermit wurde deutlich gemacht, dass auch Menschen mit einer geistigen Beeinträchtigung und Suchterkrankung im Sinne des Inklusionsgedankens Anspruch auf Integration in das bestehende Suchthilfesystem haben. Besonders erfreulich ist, dass dieses Projekt auch in 2019 gefördert werden kann. Alle Projektbeteiligten hoffen daher sehr, dass durch die gesammelten positiven Erfahrungen und das damit verbundene Wissen weiterhin ein guter Beitrag zur Inklusion in diesem Themenkomplex geleistet werden kann.

Die EU-Datenschutzgrundverordnung (EU-DSGVO) ist seit dem 25. Mai 2016 in Kraft. Für die Umsetzung der notwendigen Maßnahmen wurde eine Übergangsfrist von zwei Jahren gewährt. Diese Umsetzung war somit bis zum 25. Mai 2018 zwingend erforderlich. Auch innerhalb des Netzwerks Selbsthilfe mussten trotz eines guten Umgangs mit den persönlichen Daten der Selbsthilfeakteure im Zuge der neuen Verordnung einige Formalitäten angepasst werden. Diese wurden mit externer Unterstützung pünktlich zum Stichtag des rechtsgültigen Inkrafttretens eingeführt. Zudem wurden einfache Formblätter entwickelt, die kleine Gruppen ohne Vereinsanbindung nutzen können.

Wie auch in den vergangenen Jahren wurden wieder zahlreiche Fortbildungen durchgeführt und Verfahrensanweisungen erarbeitet, die es kleineren Selbsthilfegruppen ermöglicht, schnell und unkompliziert ihre Selbsthilfearbeit zu verrichten.

Das Projekt „Zeit schenken“ wurde in 2018 unter neuen Förderbedingungen durchgeführt. Erfreulich war, dass es neben 21 neuen ZeitnehmerInnen auch 20 neue ZeitschenkerInnen gab. In der Beratung des Pflegebereichs wurden die neuen Herausforderungen gut umgesetzt. Insgesamt wurden 10 engagierte Personen für die Gruppenbegleitung im Projekt „Pflegende Angehörige“ geschult und vier neue Gruppen gegründet.

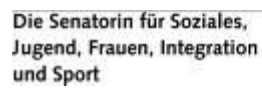
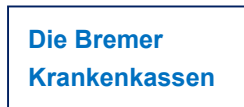
Im Rahmen der Aufklärungsarbeit des NSH und der damit verbundenen medialen Öffentlichkeitsarbeit haben die Mitarbeiter des Netzwerks Selbsthilfe den Webauftritt mit externer Hilfe komplett überarbeiten lassen. Dies wurde nötig, um die Inhalte auch auf Smartphones benutzerfreundlich und intuitiv darzustellen. In diesem Zuge wurde auch ein Film über die Selbsthilfearbeit produziert, der sehr gut darstellt, wie wichtig Selbsthilfearbeit ist und welchen Stellenwert sie in unserer Gesellschaft hat.

Auch im Jahre 2019 wird es wieder die Bremer Selbsthilfetage geben. Erstmals wird diese Veranstaltung in der Glocke Bremen durchgeführt. Im Namen des gesamten Vorstands des NSH bedanke ich mich für die geleistete Arbeit der MitarbeiterInnen und den verbundenen Institutionen für die finanzielle Unterstützung der Projekte.



Frank Bergs

Vorstand Netzwerk Selbsthilfe e.V.



Das Netzwerkteam

Sabine Bütow

Geschäftsführung

Antragstellung und Gesamtkoordination aller Projekte,
bundesweite Vernetzung

Beratung

für Betroffene und Angehörige sowie Vereine und Selbsthilfegruppen

Öffentlichkeitsarbeit

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



Volker Donk

Finanz- und Organisationsberatung

für Selbsthilfegruppen, Initiativen, Vereine

Fortbildung

für Selbsthilfeakteure, Vereinsvorstände, und andere Engagierte

Pflegebereich

Gesamtkoordination, Beratung, Vermittlung, Gründung von Selbsthilfegruppen

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



Imke Boidol

Selbsthilfe

Vermittlung und Einzelberatung, Gründungsberatung und Unterstützung für Selbsthilfegruppen,

Koordination Selbsthilfering, Öffentlichkeitsarbeit, Redaktion Selbsthilfe-Wegweiser, Organisation SH-Tage



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

Inken Berger

Sucht-Selbsthilfe für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung

Projektkoordination, Akquise, Begleitung und Vermittlung in die Selbsthilfegruppen

Junge Selbsthilfe

Koordination, Anleitung JUST. Öffentlichkeitsarbeit, Unterstützung bei Gruppengründungen



Menschen den Gedanken der Selbsthilfe näherbringen, die diese wertvolle Unterstützung für sich vorher nicht kannten, bereitet mir viel Freude in meiner Arbeit.

Anneke Imhoff

Zeit schenken

Koordination, Öffentlichkeitsarbeit, Akquise, Vermittlung der Besuchskontakte

Junge Selbsthilfe

Koordination, Anleitung JUST, Öffentlichkeitsarbeit, Unterstützung bei Gruppengründungen



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

Katharina Renout

Fortbildungen für Selbsthilfegruppen

Planung, Organisation und Durchführung

Homepage

Pflege des Online-Auftritts

Filmprojekt

Gesamtkoordination, Begleitung der Entwicklung des Kurzfilms „Selbsthilfe in Bremen“



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

Farzaneh Afyouni

Service Gehaltsbuchhaltung

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



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

Renate Eckermann

Service Finanzbuchhaltung

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



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

Das Netz sichtbar machen

Für die Vermittlungsarbeit und für die Suche nach gleich Betroffenen im Vorfeld einer Gruppengründung ist eine gute Öffentlichkeitsarbeit unabdingbar. Die Betroffenen und Angehörigen sowie die Professionellen müssen über die Arbeit der Selbsthilfekontaktstelle umfangreich informiert werden. Allein der „gute alte Telefonbucheintrag“ oder eine einfache Webseite sind hier nicht immer ausreichend, um alle Zielgruppen mit ihren unterschiedlichen Zugängen zu erreichen.

Seit März 2018 ist unsere **neugestaltete Webseite online**. Die neue übersichtliche Struktur und das stimmige Design sind sehr ansprechend gestaltet. Darüber hinaus kann die Seite jetzt im Smartphone und auf dem Tablet gut gelesen werden. Über die Startseite kündigen wir aktuelle relevante Bremer Veranstaltungen an. Das Kontaktformular der Homepage wird weiterhin häufig für Anfragen an uns genutzt. Für den Fortbildungsbereich ist die Anmeldemöglichkeit über die Webseite ein Gewinn. Die Anmeldung ist für die Interessierten unkompliziert und für uns praktisch, da alle erforderlichen Daten übermittelt werden.

Ein spannendes Filmprojekt hat im letzten Jahr unsere Arbeit im Netzwerk bereichert. Der **Kurzfilm „Selbsthilfe in Bremen“** wurde in drei unterschiedlichen Versionen hergestellt. Er ist seit Ende des Jahres auf Youtube und auf unserer Homepage zu sehen. Wir sind sehr froh, dass mit Hilfe eines engagierten Filmteams und Akteuren aus der Bremer Selbsthilfeszene ein sehr ansprechender, authentischer Film entstanden ist, der die Zuschauer emotional anspricht.

Nach umfangreicher Recherche auf unterschiedlichen Wegen wählten wir das Filmteam Stefan Schmidbauer (Fotograf) und Susanne Hensdiek (Kamera) für eine Zusammenarbeit aus.

Es war leicht Selbsthilfeakteure zu finden, die von der Filmidee begeistert waren und uns unterstützen wollten. Den Schritt vor die Kamera wagten dann jedoch nur wenige. Die Bedenken, das eigene Gesicht und die persönlichen Aussagen in die Öffentlichkeit des Internets zu stellen, waren für einige zu groß. Wir hatten großes Verständnis für diese Zurückhaltung. Durch persönliche Gespräche konnten wir einige Bedenken aus dem Weg räumen und fanden schließlich 11 Akteure aus Selbsthilfegruppen, die interviewt wurden. Erfreulicherweise sind nun Interviewsequenzen von sechs Betroffenen und außerdem vier Gruppensituationen im Endprodukt sichtbar. Die Interviews wurden zwischen Mai und Oktober 2018 geführt. Wir MitarbeiterInnen des Netzwerks wurden ebenfalls interviewt und am Arbeitsplatz gefilmt.

Entstanden ist der Kurzfilm „Selbsthilfe in Bremen“ in drei Versionen.

- Kurze Variante von 1 Minute für social-media Kanäle und Video-Plattformen im Internet
- Kurze Variante mit Textunterlegung für das Internet
- Lange Variante von knapp 4 Minuten für unsere Homepage und Präsentationen in Schulen etc.

Der kurze Film mit Untertitelung spricht die Nutzungsgewohnheiten von jüngeren Menschen an, die oftmals auf ihren Smartphones Video-Beiträge in kleinem Format ohne Ton anschauen. Der Film verzichtet auf eine Sprechstimme und bringt Informationen durch Texteinblendungen und kurze Sequenzen aus Interviews mit Menschen aus Selbsthilfegruppen. Es wird deutlich, dass eine Selbsthilfegruppe diesen Menschen geholfen hat und der Weg zum oder über das Netzwerk Selbsthilfe sich gelohnt hat.

Wir sind sehr froh, eine Selbsthilfegruppe junger Menschen für den Film gewonnen zu haben. Sie geben jungen Zuschauern Identifikationsmöglichkeiten und motivieren diese konkret sich an die Kontaktstelle zu wenden. Die verschiedenen Akteure bilden nur einen Querschnitt durch die Bremer Selbsthilfeszene. Es ist geglückt die Vielfalt darzustellen.

Die überlegte Auswahl des Filmteams hat sich rückblickend ausgezahlt. Durch die einfühlsame Art die Dreharbeiten zu gestalten, entstanden Interviewsequenzen mit packenden, authentischen Inhalten. Wir freuen uns über das gute Ergebnis und bedanken uns ganz herzlich bei allen Beteiligten!

SH-Postkarte /JuSH-Postkarte



Im Sommer haben wir ein Angebot von UNICADRS genutzt um das breite Angebot der Bremer Selbsthilfegruppen und das der Jungen Selbsthilfe wieder einmal in Bremen präsent zu machen. Die Verteilung der kostenlosen Postkarten erfolgte zeitlich versetzt jeweils 2 Wochen lang in 200 Locations im Bremer Stadtgebiet. „JuSH you+me=we“ ab dem 28. Juni. und die neu gestaltete Postkarte „...nur für m/dich“ ab dem 16. August.



Skydancer



Im Hinblick auf den kommenden SelbsthilfeTag am 28. September 2019 hat sich das Netzwerk Selbsthilfe einen 6 Meter hohen Skydancer inklusive passendem Gebläse zugelegt. Dieser ist durch seine Höhe und Farbigkeit schon von Weitem gut sichtbar und soll die BesucherInnen freundlich in die Veranstaltung locken/einladen. Er trägt den Schriftzug „Selbsthilfe lädt ein“ und ist damit für weitere Veranstaltungen auch anderer Träger einsetzbar. Bei Interesse einfach mal in der Kontaktstelle nachfragen!

In der lokalen Presse (vor allem im Weser Kurier) waren wir auch in diesem Jahr mit Aufrufen zu Gruppengründungstreffen, Berichten über unsere Projekte und Informationen über die Fortbildungsangebote für Selbsthilfegruppen und Vereine präsent. Auch das Schwarze Brett auf der Internetplattform www.bremen.de wurde von uns wieder vermehrt für Aufrufe in der Rubrik „Diverses, Kontakte knüpfen“ genutzt.

Die Selbsthilfekontaktstelle

Telefon: 0421 - 70 45 81

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

Termine für persönliche Gespräche bitte telefonisch vereinbaren oder über:

info@netzwerk-selbsthilfe.com

Außerdem finden Sie einen großen Teil der Selbsthilfegruppen und sonsti-

Beraten & Vermitteln

Netzwerk Selbsthilfe ist die themenübergreifende Kontaktstelle in Bremen und kennt über 500 Angebote von Selbsthilfegruppen, Hilfeeinrichtungen und Vereinen. Wir vermitteln und beraten sowohl Betroffene und deren Angehörige als auch MitarbeiterInnen verschiedenster Einrichtungen, Ärzte oder TherapeutInnen, die Selbsthilfe für ihre KlientInnen als Ergänzung zur Therapie oder Nachbehandlung suchen.

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

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

Jahresrückblick:

Einzelberatung

Wir haben im Berichtsjahr 200 Einzelberatungen durchgeführt. Dies ist eine Zunahme um 32,5 % im Vergleich zum Vorjahr. Wir führen diesen Anstieg auf die Ausweitung unserer Beratungsstelle im Pflegebereich zurück. Immer mehr Menschen mit einem Pflegehintergrund (Betroffene wie Angehörige) finden den Weg in die Kontaktstelle, um für sich Orientierung im Hilfesystem und vor allem emotionalen Beistand zu finden.

Wenn sich in der Telefonanfrage nicht das Richtige findet oder aber der Wunsch nach einer Beratung geäußert wird, bieten wir kurzfristige Termine an. Hier kann in aller Ruhe gemeinsam überlegt werden, welche Unterstützung im Augenblick für die

Beratung

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

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

Als gemischtgeschlechtliches Team mit unterschiedlichen Zusatzqualifikationen und Beratungsschwer-

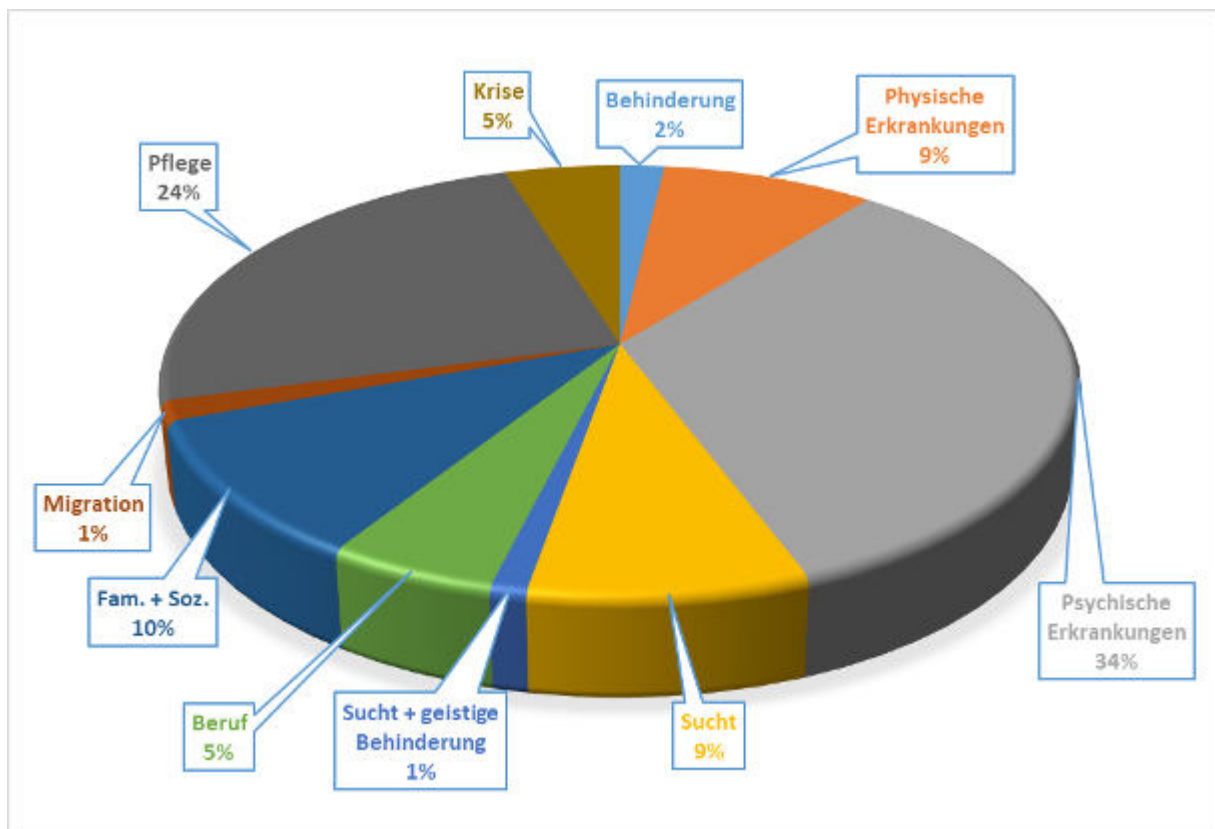
Anfragenden richtig ist oder welche Voraussetzungen für die Zugänge in das Hilfesystem notwendig sind. Für selbst Betroffene oder Angehörige ermöglichen wir in der Regel innerhalb einer Woche einen Beratungstermin.

Genau wie im letzten Jahr nahmen überwiegend Frauen (64%) diese Unterstützungsmöglichkeit in Anspruch. Dementsprechend hat sich der Anteil der männlichen Ratsuchenden nicht verändert (36%).

Die Beratungen ersetzen keine therapeutischen Maßnahmen, sondern bieten Hilfe in Krisensituationen, nach niederschmetternden Diagnosen und in Zeiten großer Umbrüche im sozialen Umfeld.

Sie werden von unseren MitarbeiterInnen mit unterschiedlichen Zusatzqualifikationen in einem gemischtgeschlechtlichen Team durchgeführt. Leitgedanke bleibt hier die Hilfe zur Selbsthilfe. In der Regel werden in den Erstkontakten (73%) gemeinsam Strategien im Umgang mit dem jeweiligen Problem gefunden oder weitere unterstützende Beratungsstellen aufgezeigt. In etwa ein Drittel (27%) der Ratsuchenden nehmen unser Angebot bis zu zehn Beratungen in der Begleitung in Anspruch. Hier begleiten wir die Menschen in Krisensituationen bis sie sicher in das dauerhafte Angebot aufgenommen sind. Folgeberatungen fanden insbesondere im Pflegebereich und den psychosozialen Krisen statt. Allerdings ist die Frequenz dieser Beratungen im Durchschnitt drei Mal.

Themen der Einzelberatungen



Bei der Themenverteilung ist der Anteil der psychischen Erkrankungen (34%) sehr angestiegen und damit die herausragende Position. Anlässe für den Beratungswunsch gehen von der depressiven Verstimmung über Ängste bis zu psychotischen Erkrankungen. Wir sehen hier aber auch einen Zusammenhang zu dem Anstieg der Beratungen im Pflegebereich, der von 13% auf 24% gestiegen ist. Viele Anfragende aus diesem Bereich haben neben der Orientierung im Hilfesystem die psychische Belastung der Pflegesituation benannt und/oder erfragen in unserer Kontaktstelle eher den emotionalen Beistand bzw. den Weg dorthin. (siehe auch unter SHG. Pflegende Angehörige).

Viele KlientInnen berichten von den Problemen der Zugänge zum Hilfesystem und sind deshalb über die schnelle Terminfindung in der Kontaktstelle erfreut. Selten gelingt eine nahtlose Überführung in therapeutische Maßnahmen. Auch die neuen gesetzlichen Regelungen zu Psychotherapie, insbesondere die offenen Sprechstunden, haben hier keine Lösung schaffen können.

Akute Veränderungen im Erwerbsleben oder durch Krankheit können nicht immer im sozialen Nahraum der Familie gelöst werden. Der gesamte familiäre oder soziale Bereich wird von der Krise mit betroffen oder kann infolge dessen selbst zum Anlass der Krise werden. Häufig sind dann die Betroffenen isoliert und ihnen fehlt eine wesentliche Säule in der Unterstützung. Eine Orientierung suchten in diesem Themenfeld wie im vergangenen Jahr 10% der NutzerInnen.

Insbesondere die Nachfragen im Suchtbereich (9%) machten deutlich, dass eine Betrachtung allein aus dem Blickwinkel der Betroffenen heraus, nur bedingt Lösungsmöglichkeiten aufzeigt. Die Vermittlungsmöglichkeiten in das gut ausgebaute Netz der Selbsthilfe für Betroffene und Angehörige in jeden Stadtteil Bremens sind hier eine sehr gute Unterstützung im Lebensalltag. Sowohl der Selbsthilfegewegweiser als auch die Webseiten der Suchtverbände geben hier eine gute Übersicht der Gruppen, so dass Einzelberatungen meistens nur zu Beginn der Krankheitseinsicht erfolgen.

Bei Ratsuchenden mit einer multiplen Problemlage, in der zunächst eine Einschätzung der Situation und der jeweiligen Dringlichkeit gemeinsam erarbeitet wurde, gab es mit 5% Anteil eine Halbierung zum Vorjahr. Hier gemeinsam erste kleine Schritte aus der Situation zu suchen, war Gegenstand der Beratungen. Hier erfolgten meistens auch weitere Beratungen.

Die Nachfrage im Bereich der physischen Erkrankungen (9%) ist im Vergleich zum Vorjahr nahezu gleich geblieben. Die Zugänge zu Informationen stehen zwar im Netz und sind durch die großen Verbände der chronischen Erkrankungen meistens sehr gut zu recherchieren, aber der persönliche Austausch in einer Gruppe vor Ort wird dadurch nicht ersetzt. Darüber hinaus sind unklare Diagnosen, chronische Schmerzen oder seltene Erkrankungen über solche Zugänge nicht zu klären. In diesem Bereich gibt es

die häufigsten Anlässe für ein ausführliches Beratungsgespräch. Wir bemühen uns in der Recherche um Kontaktvermittlung im gesamten Bundesgebiet.

Berufliche Einbrüche oder Perspektivlosigkeit sind mit 5% aller Beratungen im Umfang zum Vorjahr erheblich verringert.

Im Themenkomplex Behinderung gibt es gute Kooperationsbezüge zu anderen Anbietern wie der LAG SH - Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe behinderter Menschen Bremen e.V., dem Verein SelbstBestimmt Leben Bremen e.V. und den Wohlfahrtverbänden, so dass in der Kontaktstelle nur vereinzelt Nachfragen dazu gestellt werden bzw. wir im Vorfeld schon gut vermitteln können.

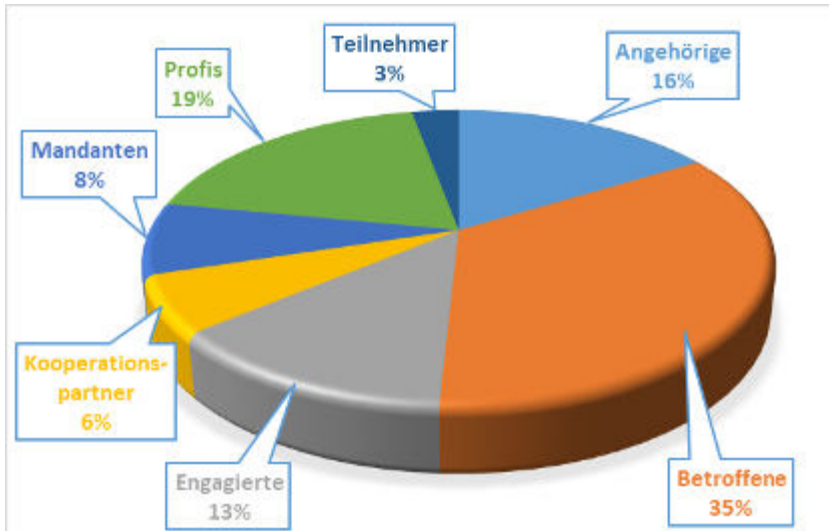
Einzelberatungen im Kontext Sucht und geistige Behinderungen sind im Gegensatz zum Vorjahr verringert (1%). Wir führen dies auf die gute Struktur innerhalb der beiden Selbsthilfegruppen zurück, in denen die meisten Probleme bearbeitet werden können.

Telefonkontakte 2018

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

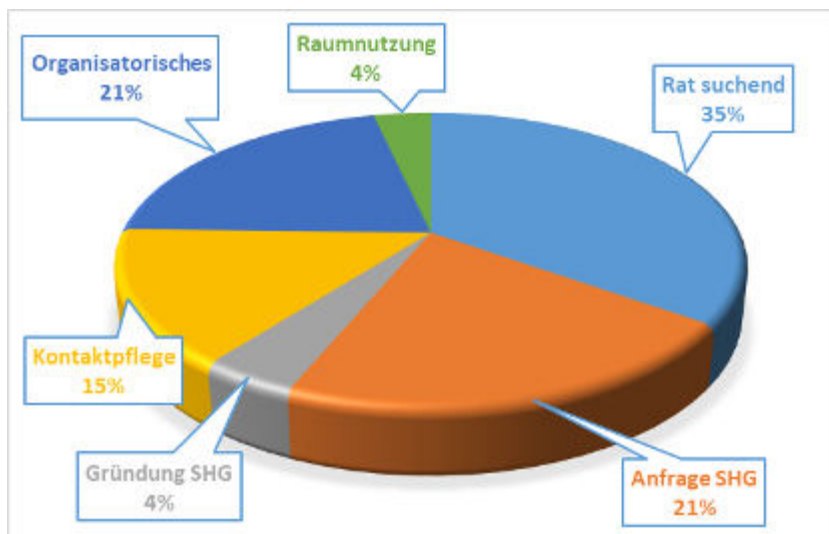
Die langen Zeiten der Erreichbarkeit auch in die frühen Abendstunden hinein wirken sich hier positiv auf die Anzahl der Anfragen aus. Mit 6210 Telefonkontakten im Jahr bleibt die Nutzung dieses Angebots auf einem hohen Stand. In 2018 waren es 72% Frauen und 28% Männer, die eine Orientierung erhalten haben. Die meisten Anfragen konnten in einem kurzen Telefonat geklärt werden (61%). Mittellange Gespräche ergeben sich beispielsweise dann, wenn sich die Anfrage auf mehrere Themen oder seltene Erkrankungen bezieht (25%). In Krisensituationen oder als Aufnahmegespräch unserer Engagementprojekte können Telefonate auch schon mal eine halbe Stunde dauern (14%).

AnruferInnen



Die größte Gruppe der AnruferInnen sind die Betroffenen selbst (35%). Die guten Kontakte mit dem AMEOS Klinikum, der Psychotherapeutenkammer und anderen Institutionen im Gesundheits- und Sozialbereich führen dazu, dass immer mehr Professionelle die Angebote in der Selbsthilfe für ihr Klientel als Ergänzung zur Behandlung oder zur Nachsorge abfragen. Der Anteil ist in 2018 mit knapp einem Fünftel (19%) aller Anfragenden gleich geblieben. Eine gute Vernetzung ist die unverzichtbare Basis für die Kontaktstellenarbeit. Die gelebten Kooperationen im Netzwerk Selbsthilfe finden in 6% der Anfragen ihren Ausdruck. Eine Krise oder akute Erkrankung steht immer in einem sozialen Umfeld. Der Anteil von 16% der Anfragen durch Angehörige hat sich in diesem Jahr verdoppelt. Wir führen dies auf die Ausweitung unseres Angebots für Pflegende Angehörige zurück. Gelebtes Engagement in den netzwerkeigenen Projekten steht hinter den 13% der Anfragen. Im Bereich unserer Service-Angebote sind die Anfragen mit 8% und die TeilnehmerInnen zu unseren Fortbildungsangeboten mit 3% im Vergleich zum Vorjahr nahezu gleich geblieben.

Anlass für die Kontaktaufnahme beim Netzwerk Selbsthilfe



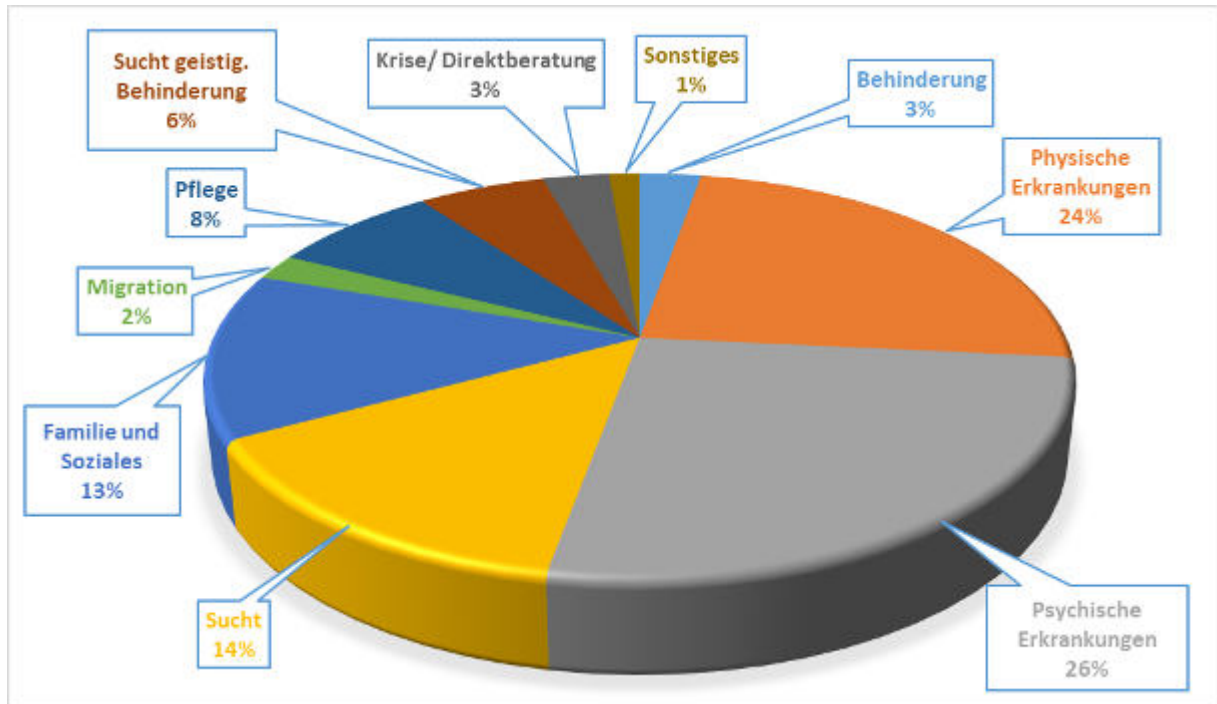
Anlass für einen Anruf bei der Kontaktstelle ist in erster Linie ein Vermittlungswunsch bzw. suchen die Anfragenden eine Orientierung, wo sie mit ihrem Anliegen angenommen werden (35%). Bei einem Fünftel der Anfragenden steht schon der Wunsch nach einer Selbsthilfegruppe (21%) im Vordergrund. Manche AnruferInnen haben sich im Selbsthilfe-Wegweiser bereits orientiert und kein entsprechendes Angebot gefunden. Infolge dessen wird konkret nach einer Möglichkeit der Gruppengründung gefragt (4%). Dieser Anteil ist leicht gestiegen.

Die organisatorischen Fragen bezogen sich auf sehr unterschiedliche Bereiche wie z.B. Absprachen mit ReferentInnen, Öffentlichkeitsarbeit oder auf Planung und Organisation von Veranstaltungen. Ein Viertel aller Anrufe als Anlass machen deutlich, wie viel Organisation für die Koordination der Selbsthilfe im Hintergrund erforderlich ist.

Bestehende Gruppen oder Kooperationspartner suchen häufig den Austausch im Kontakt am Telefon (8%), um übergeordnete selbsthilferelevante Themen zu besprechen oder Fragen zu spezifischen Sachverhalten zu klären.

Die Raumvermittlung für Selbsthilfegruppen in der Kontaktstelle ist ebenso Anlass für die Kontaktaufnahme (4%).

Themen der Anrufe im Selbsthilfebereich



In der Verteilung der Themen haben sich in diesem Jahr deutliche Veränderungen ergeben. Herausragend bleibt der Bereich der psychischen Erkrankungen, der mit 26% den größten Themenkomplex darstellt. Obwohl durch unsere Gründungsaktivitäten in den vergangenen Jahren mittlerweile eine gute Angebotspalette an Gruppen besteht, kommt es hier wiederholt zu Vermittlungsproblemen, weil die Gruppen keine neu Betroffenen mehr aufnehmen wollen oder weil sich eine Gruppe aufgelöst hat.

Physische Erkrankungen sind im Themenkontext mit nunmehr 24% vertreten und sind von 8% in 2016 in den vergangenen Jahren sehr stark angestiegen. Anlässe für die Anfragen beziehen sich zumeist auf unklare Diagnosen insbesondere bei seltenen Erkrankungen. Aber auch eine große Ratlosigkeit, wie mit den meist niederschmetternden Diagnosen im Alltag umgegangen werden soll, ist Anlass für die Kontaktsuche. Gerade hier kann durch die Vermittlung zu anderen Betroffenen auch im gesamten Bundesgebiet ein Erfahrungsaustausch Unterstützung bieten.

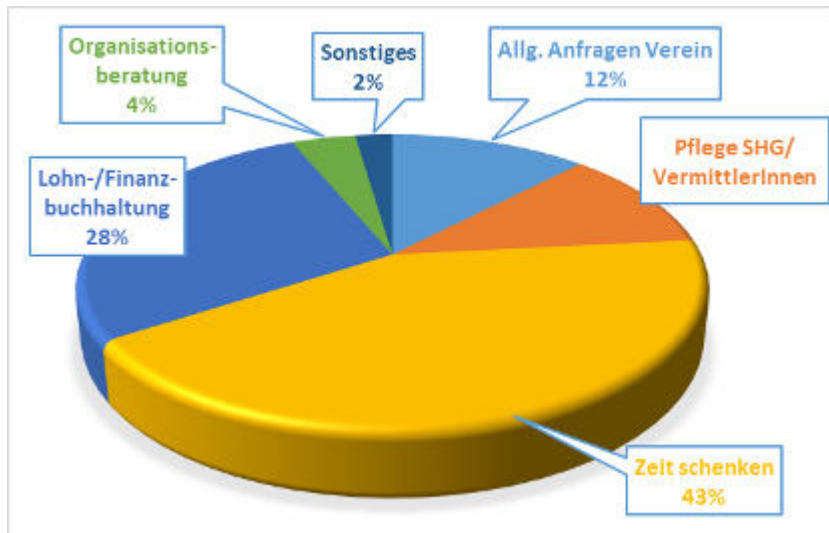
Anfragen zum Themenkomplex Familie und Soziales sind im Vergleich zum Vorjahr wieder leicht angestiegen (16%). Das Projekt Sucht und geistige Behinderung ist in unserer Kontaktstelle fest verankert. 6% der Anfragen durch Professionelle, Angehörige oder die Betroffenen suchen Rat im Umgang oder Zugang zu unseren Gruppen.

Bei 3% der Anfragen ist der Anlass für die Anfrage eine Krise mit einer vielschichtigen Problemlage im Hintergrund. In der Regel versuchen wir in längeren Telefonaten hier eine Klärung der vorrangigen Themen zu erarbeiten oder -falls dies nicht gelingt- bieten wir einen zeitnahen Beratungstermin.

Im Suchtbereich (14%) gibt es zum Vorjahr keine Veränderung. In der Regel sind die Anfragen sehr zielgerichtet und beziehen sich auf Kontaktdaten zu den unterschiedlichen Gruppen in den Stadtteilen.

Anfragen zu Pflege (8%), Migration (2%) und Behinderung (3%) haben sich zum Vorjahr mit leichten Anstiegen verändert.

Themen der Anrufe im Engagementbereich



Der Lohn- und Gehaltsbereich ist im Vergleich zum Vorjahr leicht angestiegen (28%) und zeigt deutlich, dass die ehrenamtlichen Verantwortlichen in den Vereinen bei der Personalsachbearbeitung und in Fragen der Buchhaltung bei uns eine Antwort finden.

Die Nachfrage im ZEIT SCHENKEN Projekt ist mit 43% aller Anfragen für den Engagementbereich ebenso leicht gestiegen. Dieses Projekt ist mit über 70 Aktiven im Ehrenamtsbereich bei uns seit fast 10 Jahren fest etabliert.

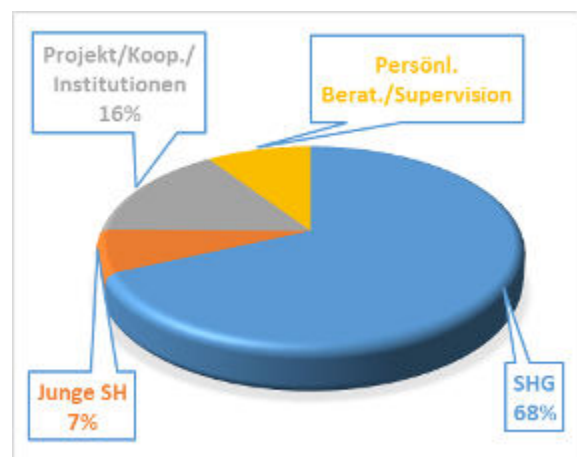
Sich in Vereinen zu engagieren und die Verantwortung als Vorstand zu leben ist weiterhin mit vielen Fragen verbunden (12%).

Die Neuausrichtung der Angebote im Pflegebereich konnte sich gut entwickeln. 11% der Nachfragen bezogen sich auf diesen Engagementbereich.

In der Organisationsberatung gab es kaum Veränderungen in der Nachfrage (4%).

Vermittlung in der Telefonberatung

Die Vermittlung in Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen ist mit 68% der Empfehlungen die herausragende Position und zeigt deutlich, dass die Kontaktstelle in der Öffentlichkeit



mit den Schwerpunkten Vermittlung und Beratung fester Bestandteile der Angebotspalette ist. Auch der Bereich der Jungen Selbsthilfe mit ca. 20 Gruppenangeboten ist fest verankert. Wir können bei den Empfehlungen 7% in diesen Bereich vermitteln.

Nicht immer ist ein Selbsthilfeangebot der richtige Lösungsweg in der momentanen Situation. Dank unserer gut geführten Datenbank und lebendigen Kooperationen können wir auch zu anderen Institutionen und Beratungseinrichtungen vermitteln (16%).

Bahnt sich am Telefon keine Vermittlungsmöglichkeit an, bieten wir den Ratsuchenden ein persönliches Gespräch (9%) in der Kontaktstelle.

Selbsthilfe-Anfragen per e-Mail

Durch unsere gute Internetpräsenz bieten wir die Möglichkeit, sich zunächst unverbindlich, anonym und zu jedem Zeitpunkt zu informieren. In unserem Selbsthilfewegweiser (www.selbsthilfewegweiser.de) wollen jedoch einige Gruppen nicht mit ihren eigenen Daten im Internet erscheinen. Hier haben wir als Kontaktstelle immer eine vorgeschaltete Funktion. Erst im persönlichen Kontakt, ob telefonisch oder per e-Mail, geben wir dann die Kontaktdaten der Gruppe weiter.

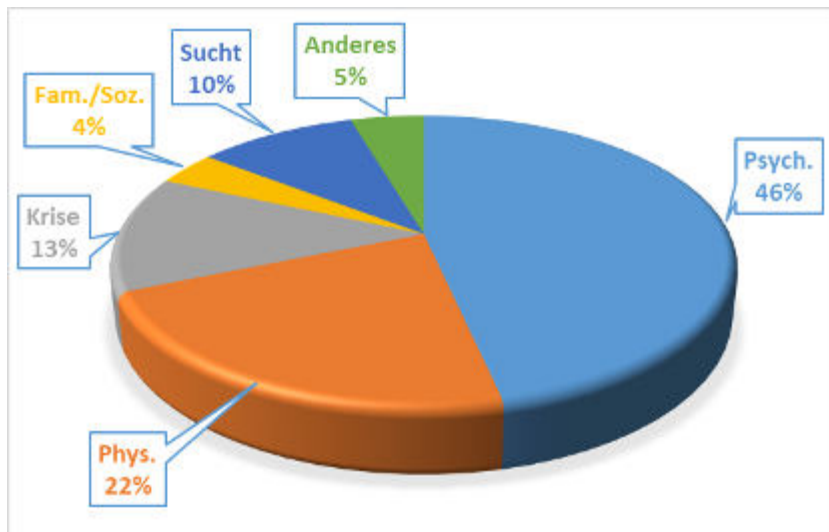
Viele Anfragen bezogen sich in diesem Jahr auf eben solche Gruppen, deren Kontaktdaten nur über unsere Beratung herausgegeben werden dürfen. Überproportional häufig wurden hier z.B. die Angebote der CoDA Codependents Anonymous Selbsthilfegruppe oder auch wie bereits in den Jahren zuvor die Angebote der CRPS Morbus Sudeck Selbsthilfegruppe nachgefragt.

In der Gesamtanzahl der Anfragen zu Selbsthilfeangeboten und anderen Unterstützungsleistungen gab es gegenüber dem Vorjahr einen geringfügigen Rückgang. Wenn verfügbar, geben wir gerne mehrere Empfehlungen, damit sich die Betroffenen umfassend orientieren können. Die Beantwortung erfolgt in der Regel am nächsten Tag. Freundlicherweise erhielten wir dafür sogar einige nette Dankeschön-e-Mails. Auch in diesem Jahr erhielten wir Anfragen von Presse, Institutionen oder Studierenden, die wir den entsprechenden Gruppen weitergeleitet haben, damit sie selbst entscheiden können, ob und wie sie reagieren möchten.

Geschlechterverteilung bei e-Mails

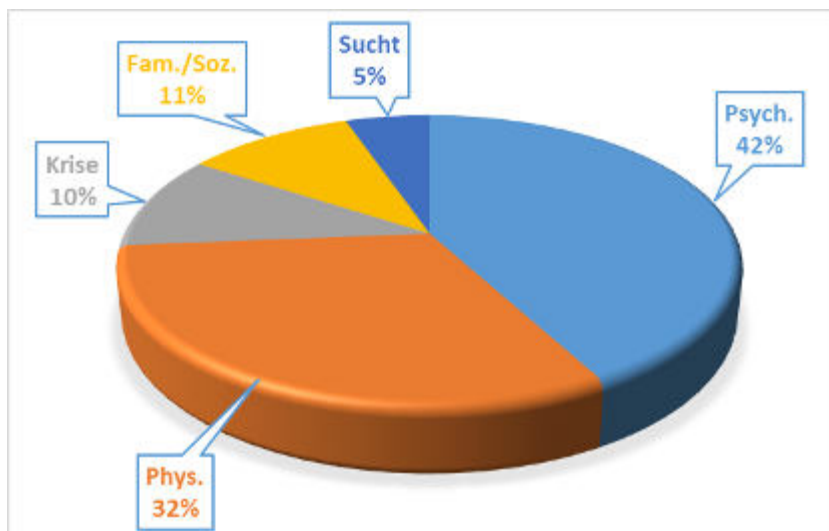
Der Anteil der männlichen Anfragenden ist gegenüber dem Vorjahr leicht gesunken, von 32 auf 28%. Bei den anfragenden Angehörigen ist der Anteil der Männer dagegen von 20 auf 26% angestiegen. Insgesamt wird unsere Beratungsstelle mehr als doppelt so oft von Frauen wie von Männern frequentiert. Anonyme Ratsuchende gab es in diesem Jahr dagegen nur wieder vereinzelt. Nur einige wenige Anfragen erreichten uns offensichtlich von überregional, die meisten Anfragen kamen direkt aus dem Bremer Raum.

Themen der e-Mail Anfragen im Selbsthilfebereich



Die Themenverteilung war in 2018 mit kleinen Abweichungen analog dem Vorjahr. Herausragend bleibt die Position der psychischen Fragestellungen mit insgesamt 46%. In diesem Jahr haben allerdings mehr Frauen als Männer Rat zu Themen wie Depressionen, Ängsten etc. per e-Mail angefordert. Der Anteil der uns anfragenden Professionellen aus anderen Institutionen oder Einrichtungen (TherapeutInnen, SozialarbeitInnen, etc.) war in 2018 mehr als doppelt so hoch wie im Vorjahr. Die meisten ihrer Anfragen bezogen sich auf die Themenbereiche Sucht sowie psychische und physische Erkrankungen.

Themen der e-Mail-Anfragen von Angehörigen



In 2018 kamen die meisten der angefragten Themen aus den Bereichen der psychischen und physischen Erkrankungen. Gegenüber dem Vorjahr brach der Themenkomplex Sucht anteilig von 29% auf 5% stark ein. Die Themenverteilung hat sich gegenüber 2017 dementsprechend stark verändert.

e-Mail Anfragen Junge SH 2018

Die Anzahl der E-Mail-Anfragen mit Bezug zur Jungen Selbsthilfe ist im Vergleich zum Vorjahr leicht rückläufig. Rund 200 E-Mails haben uns in 2018 erreicht und wurden bearbeitet. Ein Drittel der Anfragen kamen von Professionellen, z.B. Institutionen und andere Kontaktstellen. Dies verdeutlicht den regen Austausch und die Vernetzung des Bremer Junge Selbsthilfe-Teams mit Kooperationspartnern in Bremen und bundesweit. Darüber hinaus erhielten wir Anfragen von jungen Interessierten, Betroffenen und einigen wenigen Angehörigen. Am häufigsten wurden die Themen Essstörung (36 %) oder Depression (35 %) und Sucht (18 %) angefragt.

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 unsere Selbsthilfekontaktstelle das Engagement der einzelnen Gruppen, Vereine oder Initiativen mit Beratung, Begleitung und Service.

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

Häufiger Wechsel von Engagierten ist gerade in der Selbsthilfebewegung ein Wesensmerkmal. Er befördert die Flexibilität, mit der Selbsthilfe auf sich verändernde gesellschaftliche Rahmenbedingungen reagiert.

Auch neue Formen von Selbsthilfearbeit wie z.B. der Austausch und das Miteinander in Yoga-Gruppen, in Theater-/Musikprojekten oder bei Lauf-Treffs werden von unserer Kontaktstelle sehr begrüßt und bei Bedarf unterstützen wir auch diese Angebote gerne.

Gründungen von Selbsthilfegruppen

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

Selbsthilfe-Gruppengründungen:

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

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

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

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

Raum: Soweit möglich stellen wir der Gruppe einen Raum zur Verfügung bzw.

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

Jahresrückblick:

Gründungen und Unterstützungen

2018 - ein Jahr voller Impulse.

Einige engagierte Menschen sind wieder auf uns zugekommen, damit wir sie bei ihren Gründungsvorhaben unterstützen. Die Gründerinnen und Gründer kamen meistens mit sehr ausgereiften Vorstellungen, so dass unsere Unterstützungsleistungen nur punktuell erforderlich waren.

Im ersten Gespräch stellen wir das gesamte Paket von A-Z. (von **Aufmerksamkeit** erzeugen bis **Zugänge** klären) vor und geben immer Orientierung in die Bremer Selbsthilfelandchaft. Manchmal bringt das erste Gespräch aber auch nur die Erkenntnis, dass der/die Gründer/in das Thema der Selbsthilfegruppe nochmal neu überdenkt bzw. inhaltlich begrenzt oder auch ausweitet. Gemeinsam können wir dann meistens eine passende Lösung finden.

Aufgrund unserer Erfahrung mit Selbsthilfegruppengründungen im Migrationsbereich hat sich zum Beispiel der Verein Agoraphobie an uns gewandt, der dann im Laufe des Jahres eine neue **Selbsthilfegruppe für Menschen mit Migrations- und Fluchterlebnissen** auf den Weg gebracht hat. Unser Reader „Migration und Selbsthilfe, wie funktionieren neue Gruppengründungen (2013)“ diente dabei als gute Verständnisgrundlage für den syrischen Vermittler im Entwickeln und Finden seiner Rolle als Gruppenleiter.

Neben der Unterstützung u.a. bei der Raumsuche oder der Erstellung und Vervielfältigung von einfachen Handzetteln helfen wir verstärkt sich neugründenden aber auch bereits bestehenden Gruppen bei ihrer Öffentlichkeitsarbeit. Entweder stellen wir nur die entsprechenden Kontakte her oder helfen durchgängig, von der Formulierung der Pressemeldungen bis hin zu deren Versendung. Nach dem Beratungsgespräch mit der Ansprechpartnerin der **RSI-Selbsthilfegruppe Bremen** haben wir zum Beispiel zwischen ihr und der Ansprechpartnerin der Gesundheitsseite des Weser Kuriers einen schnellen Kontakt vermitteln können. Dieser hatte am 12. November 2018 einen halbseitigen Artikel zum Ergebnis, in dem auf die Krankheitsform „Mausarm-Syndrom“ ausführlich eingegangen und auf die Selbsthilfegruppe als Anlaufstelle für Betroffene hingewiesen wurde.

Ein anderes Beispiel: Ende 2017 bekamen wir vom Leiter der **SHG Eltern von psychotischen/schizophrenen junger Erwachsener** die Bitte, ihn bei den kommenden drei Treffen der Gruppe zu vertreten, da er einen Reha-Aufenthalt vor sich hatte. Dabei sollten möglichst einige organisatorische Dinge zu seiner persönlichen Entlastung geklärt werden. Es hatten bereits Versuche innerhalb der Gruppe stattgefunden, die anstehenden Aufgaben anders zu verteilen. Darunter Aufgaben wie: Ansprechperson für den Raum oder auch für neue InteressentInnen sein, Fördermittelgelder und Anschaffungen verwalten, Listen führen und Kontakte halten oder interessante Inhalte recherchieren und zur Verfügung stellen. In der Begleitung konnten die meisten Aufgaben zufriedenstellend für alle Beteiligten geklärt bzw. neu verteilt werden. Der Gruppe war anscheinend die Not/Überforderung ihres Gruppenleiters gar nicht so sehr bewusst. Einige haben sich daraufhin auch bereitwillig gemeldet mehr Verantwortung für die Gruppe zu übernehmen.

Übersicht der Gründungsvorhaben:

- Alkoholsucht (Die Gruppe in Findorff)
- Angehörigengruppe SHT Schädel Hirn Trauma
- Arthrose Selbsthilfe
- Borderliner 30 Plus
- Junge Menschen und Sucht (Alkohol + illegale Drogen)
- Opa im Abseits
- Pollenallergie
- Selbsthilfegruppe für Migrantinnen und Migranten bei Agoraphobie
- Stalking
- Trauende Großeltern
- Vier Selbsthilfegruppen für Pflegende Angehörige in unterschiedlichen Stadtteilen (dazu mehr unter dem Punkt Pflegebereich)

- Junge Menschen mit angeborenen Herzfehler
- Junge Lymphselbsthilfe

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

- Eltern von Schulverweidern
- Medien-, Konsumreduktion
- MUT-Treff
- RSI Selbsthilfegruppe (Mausarm)
- SHG Eltern psychotischer/schizophrener junger Erwachsener
- Außerdem einige Neuaufnahmen in den Selbsthilfe-Wegweiser, darunter z.B. den Schlaganfall Landesverband Niedersachsen oder die PLAUDERTASCHEN - Selbsthilfegruppe für Personen mit psychischen Erkrankungen

Unterstützung mit Räumen

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

- ACA Bremen
- Angehörigengruppe SHT Schädel Hirn Trauma
- Atemlos - COPD SHG
- Depressionsgruppe
- Unterstützung für irakische Familien
- MUT-Treff
- andersundanders - Selbsthilfegruppe für PartnerInnen von Menschen aus dem Autismusspektrum
- NA Narcotics Anonymous
- S-Anon (Selbsthilfegruppe für Angehörige von Sexsüchtigen)
- TransRecht

Nachfolgend einige Beispiele der Gründungsprozesse:

Gruppengründung Arthrose Selbsthilfegruppe

Im Januar nahm ein betroffener Mann per e-Mail Kontakt zu uns auf. Er wollte gerne eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit Arthrose gründen, fühlte sich damit jedoch alleine überfordert. Ein zeitnahes persön-



liches Gespräch über die Motivation, die Inhalte und die nun anstehenden Aufgaben ermöglichte eine schnelle Umsetzung des Gründungsvorhabens. In einer Pressemeldung im Weser Kurier wurde am 5. Februar 2018 auf der Seite „Gesundheit“ der Termin der Neugründung angekündigt. Auf den Artikel meldeten sich insgesamt fast 50 InteressentInnen. Zum Ersttreffen am 22. Februar 2018 haben wir die ersten 15 Personen auf der Liste eingeladen, mit dem Gedanken, die weiteren InteressentInnen im Laufe der folgenden Treffen nachrücken zu lassen. Ein Ersttreffen mit mehr als 15 Personen hätte einerseits die Raumkapazität gesprengt und andererseits den gesetzten Zeitrahmen. Erfahrungsgemäß möchte jede/r Betroffene nicht nur zuhören sondern schließlich auch genügend Zeit für das eigene Erzählen haben.

Inhaltlich war der Fokus auf das Thema Heilung durch Ernährung ausgerichtet sowie einen guten Umgang mit der Erkrankung im Lebensalltag zu finden. Alle TeilnehmerInnen konnten von ihren Erfahrungen berichten; manche erfuhren in den Gruppensitzungen neue Erkenntnisse. Die nächsten Treffen fanden jeweils am 2. + 4. Donnerstag im Monat statt. Die ersten fünf Treffen wurden persönlich von uns begleitet, gerade weil auch immer einige Nachrücker neu begrüßt und eingeführt werden mussten, danach waren wir weiterhin koordinierend im Hintergrund tätig und verfügbar. Der Initiator der Gruppe musste leider aus persönlichen Gründen kurz nach dem ersten Treffen sein Engagement zurückziehen. Glücklicherweise fand sich eine andere Person, die sich als Ansprechpartner für neue InteressentInnen und die Raumanliegen zur Verfügung stellte. Die Gruppe lief mit einer kleinen Kerngruppe bis zum Sommer relativ konstant, danach sprangen leider immer mehr TeilnehmerInnen ab, sodass sich die Gruppe im September bereits wieder auflöste. Erstaunlicherweise bekommen wir seitdem nur vereinzelt bis gar keine Anfragen zum Thema Arthrose.

Stalking Selbsthilfe



Im Frühjahr nahm eine engagierte Frau mit uns Kontakt auf und bat um Unterstützung bei der Ingangsetzung einer neuen Stalking-Selbsthilfegruppe. Sie berichtete, dass es in Bremervörde solch eine Gruppe gäbe, die einen regen Zulauf hätte und sie dieses Angebot nun auch gerne im Raum Bremen installieren möchte. Die Erwartung auf einen ebensolchen Zulauf war hoch. In einem ausführlichen persönlichen Gespräch Ende März wurde gemeinsam ein Konzept entwickelt, wie eine neue Gruppe entstehen könnte. Die Pressemeldung

bekam im Weser Kurier einen prominenten Platz auf der Seite „Gemeinsam in Bremen“. Leider wurde für den Start ein falsches Datum genannt. Ebenso wurde die Ankündigung auf dem schwarzen Brett von www.bremen.de veröffentlicht. Obwohl diese Maßnahmen in der Regel zielführend sind, gab es keine einzige Anmeldung, sodass wir in enger Absprache mit der Initiatorin das Ersttreffen absagen mussten. Trotz dieser Enttäuschung haben wir gemeinsam einen zweiten Gründungsversuch im Herbst 2018 vereinbart.

Dieser zweite Versuch wurde von unserer Seite Ende Oktober gestartet. Anmeldeverfahren sowie Öffentlichkeitsarbeit führten wir analog zum ersten Versuch durch.

Über den Sommer hatten sich zudem insgesamt vier Personen im Netzwerk gemeldet und nach einer Selbsthilfeunterstützung zum Thema Stalking gefragt. Eine Dame berief sich dabei auf die veröffentlichte Pressemeldung im Mai, die anderen kontaktierten uns aus eigener Motivation. Alle waren damit einverstanden, dass wir ihre Telefonnummern für eine spätere Gründung auf einer InteressentInnenliste vermerken. Diese vier Personen haben wir persönlich zu dem neuen Gründungstermin am 20. November um 18 Uhr bei uns im Hause eingeladen, mit dem Erfolg, dass drei ihre Teilnahme zusicherten.

Obwohl der Weser Kurier uns wieder in gleicher Form unterstützte und trotz der wiederholten Veröffentlichung auf bremen.de sowie Aushängen und Ankündigung auf unserer Webseite meldeten sich wieder leider keine weiteren TeilnehmerInnen. Auf dem 1. Treffen kam es dennoch zu einem guten Austausch. Trotz dieser positiven Erfahrung zeigte nur eine der insgesamt vier Personen Interesse an weiteren Treffen, so dass keine Gruppe zustande kam.

Gruppengründung „Junge Menschen und Sucht (Alkohol + illegale Drogen)“

Im Dezember 2017 kam ein betroffener junger Mann auf uns zu und fragte nach einem Selbsthilfeangebot für junge Menschen mit Suchterfahrungen. Zwar gibt es eine Vielzahl an Sucht-Selbsthilfeangeboten, doch liegt das Durchschnittsalter der bestehenden Gruppen häufig über 40 Jahre.

Anfang des Jahres erfolgte die Bewerbung für die Gruppengründung durch Flyerversand an Beratungsstellen, Kliniken, Vereine und Initiativen und Selbsthilfeverbände. Zudem stellten wir das Gründungsvorhaben auf Arbeitskreisen vor. Im Internet und über eine Pressemitteilung konnten wir eine gute Resonanz erzielen.

Von den 8 angemeldeten Interessierten kam leider niemand zum Gründungstreffen. Wir entschlossen uns daher, eine InteressentInnenliste zu führen und versuchten im Juni ein erneutes Gründungstreffen. Zu diesem Termin kamen mehrere junge Menschen. Leider konnte sich langfristig kein engagierter Kern bilden, so dass die Gründung der Selbsthilfegruppe nicht erfolgreich war.



Junge Menschen mit Essstörungen

Zu Beginn des Jahres gingen eine Reihe von Anfragen nach einer Selbsthilfegruppe für Junge Menschen mit Essstörungen bei uns ein. Zum Gründungstermin im März wurden alle diese InteressentInnen eingeladen, wie auch mehrere TeilnehmerInnen der vorherigen Gruppe. Acht Junge Frauen besuchten das erste Treffen, drei weitere kamen zu Folgetreffen hinzu. Eine Mitarbeiterin der Jungen Selbsthilfe begleitete sechs Termine, um den Gründungsprozess zu unterstützen. Die jungen Frauen kamen von Anfang an gut ins Gespräch und betonten, wie wichtig ihnen der Austausch untereinander und das gegenseitige Verständnis sei. Dabei standen sie an ganz unterschiedlichen Punkten im Krankheitsverlauf. Bulimie und Magersucht waren ihre Themen, mitunter wurde das Leid der einzelnen mit ihrer Erkrankung deutlich, aber immer mit dem Fokus „ich möchte davon loskommen“. So kamen Erfahrungen mit Klinikaufenthalten zur Sprache und der Umgang mit Essen beispielsweise bei Einladungen von Freunden.

Die Frage nach der Raum-Ansprechperson gestaltete sich schwierig. Nur zögerlich meldeten sich zwei von ihnen für diese Aufgabe. Zudem einigten sie sich darauf, dass neue Interessierte

„einfach so“ hinzukommen können und es keine vorherige Kontaktmöglichkeit zur Gruppe geben sollte. Wir vermittelten noch mehrere InteressentInnen, bekamen jedoch mehrmals die Rückmeldung aus der Gruppe, sie seien nicht oder nur einmal erschienen. Nachdem sich im Verlauf des Jahres aufgrund von Umzügen und Klinikaufenthalten weitere TeilnehmerInnen verabschiedeten, zogen sich auch die Raum-Ansprechpersonen zurück und die Gruppe wurde Ende Oktober geschlossen. In der Auswertung stellen wir fest, dass gerade in diesem Themenzusammenhang bisher die Nachfrage kontinuierlich ist. Die entstehenden Gruppen sind für die Teilnehmerinnen wertvoll. Sie können persönlich ihre weiteren Planungen z.B. Therapie / Klinikaufenthalt umsetzen und verlassen die Gruppe mit diesem Ergebnis. Wir sammeln nun wieder InteressentInnen für eine Neugründung im kommenden Jahr, weil wir überzeugt sind auch mit diesen zeitlich begrenzten Gruppen Unterstützung geben zu können.

Junge Menschen mit angeborenem Herzfehler

In Absprache mit dem Verein Jugendliche und Erwachsene mit angeborenem Herzfehler (JEMAH) e.V. ergriffen wir im Sommer die Initiative, um eine Selbsthilfegruppe für Junge Menschen mit Angeborenem Herzfehler zu gründen. Die Bewerbung der Gruppe erfolgte online auf Facebook und einem bekannten Stadtportal, per Flyerversand an Kliniken und Ärzte in Bremen und Umgebung sowie in der Zeitung. Leider fiel die Nachfrage seitens der Betroffenen sehr gering aus, sodass nur das Ersttreffen stattfand und keine Selbsthilfegruppe zustande kam.

Vereinsgründungen

Unsere Unterstützung im Gründungsprozess umfasst:

- Klärung der Vereinszwecke
- Konzipierung einer Satzung
- Klärung von Rechtsfragen
- Antragsverfahren bei Finanzamt etc.
- Formalien bei der Gründungsver-sammlung

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 gerne.

Jahresrückblick:

Wir haben in 2018 insgesamt 15 Gründungsprozesse begleiten.

Schwerpunktmäßig haben sich dabei die Bereiche Soziales und Gesundheit herauskristallisiert.

Im Berichtsjahr haben verstärkt jüngere Menschen eine Vereinsgründung ins Auge gefasst. Die Gründungen wurden unter dem Gesichtspunkt von verlässlichen Strukturen angestrebt, um Vorhaben und Projekte auf eine verlässliche finanzielle Basis heben zu können.

Bei einigen Gründungsprozessen waren längere Begleitungen erforderlich. In der Regel handelte es sich um Nachfragen zu bestimmten Passagen in der Satzung bzw. inhaltliche Änderungswünsche oder Anforderungen von Seiten des Finanzamtes. Eine der neuen Anforderungen besteht beispielsweise darin, dass ein Kurzkonzept mit eingereicht werden muss. Dieses soll dazu beitragen, einen besseren Einblick in die Umsetzung der formulierten Satzungszwecke zu gewinnen.

In den meisten Fällen lassen sich diese Begleitprozesse per Mail oder in einem längeren Telefongespräch erörtern. Die Zusammenführung von unterschiedlichen Vorstellungen, wie ein

Verein aufgestellt sein sollte und die vielfältigen Vorschläge lassen sich jedoch in einem persönlichen Gespräch besser und effizienter bearbeiten.

Auch die Rolle des Vorstandes verändert sich. So haben wir in mehreren Satzungen den Passus der Einsetzung einer Geschäftsleitung mit einer damit verbundenen Entlastung für den Vorstand in die Satzung eingearbeitet.

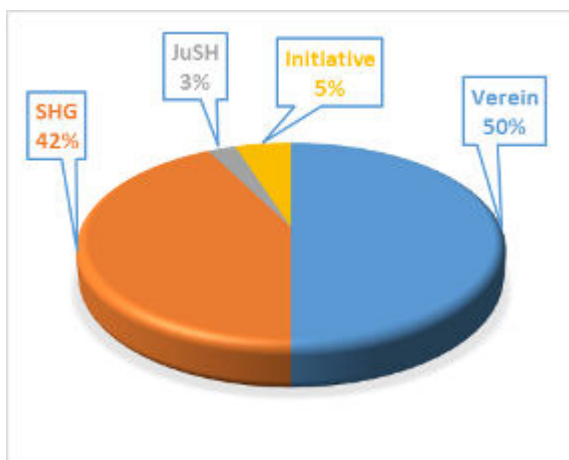
Wenn die Gründungsmitglieder aus organisatorischen Gründen nicht vor Ort sein können, bietet eine Telefonkonferenz einen adäquaten Ersatz, um eine Diskussion mit mehreren Personen zu ermöglichen und zu einem gemeinsamen Ergebnis zu kommen.

Beratungsangebote

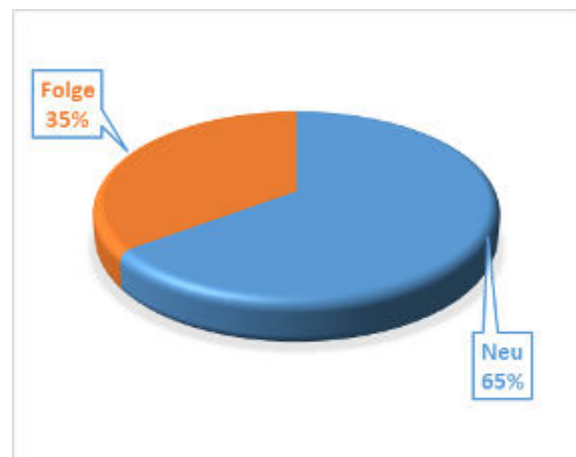
Bestehenden **Selbsthilfegruppen** und **Vereinen** stehen wir mit Rat und Tat zur Seite. Die Themen reichen dabei von Förderungsmöglichkeiten über Öffentlichkeitsarbeit oder Rechtsfragen insbesondere rund um die Satzung.

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.

Jahresrückblick:



In 2018 wurden 42 Gruppen, Initiativen und Vereine in unterschiedlichen Themenschwerpunkten beraten und unterstützt. Die Verteilung in der Organisationsform hat sich im Gegensatz zum Vorjahr nur geringfügig verändert. Im Gegensatz dazu ist der



Anteil der Folgeberatungen zum gleichen Thema im Vergleich zum Vorjahr von 42% auf 65% gestiegen. Dies ist für uns ein deutliches Signal in Bezug auf die Veränderungen in der Selbsthilfeszene und bei den Vereinen. Der Generationswechsel und die Anforderungen gerade für neue Vereine lassen sich nicht in einer Beratung klären – vielmehr müssen hier mehr und mehr Prozesse begleitet werden.

Themen der Beratungen in SHG und Vereinen

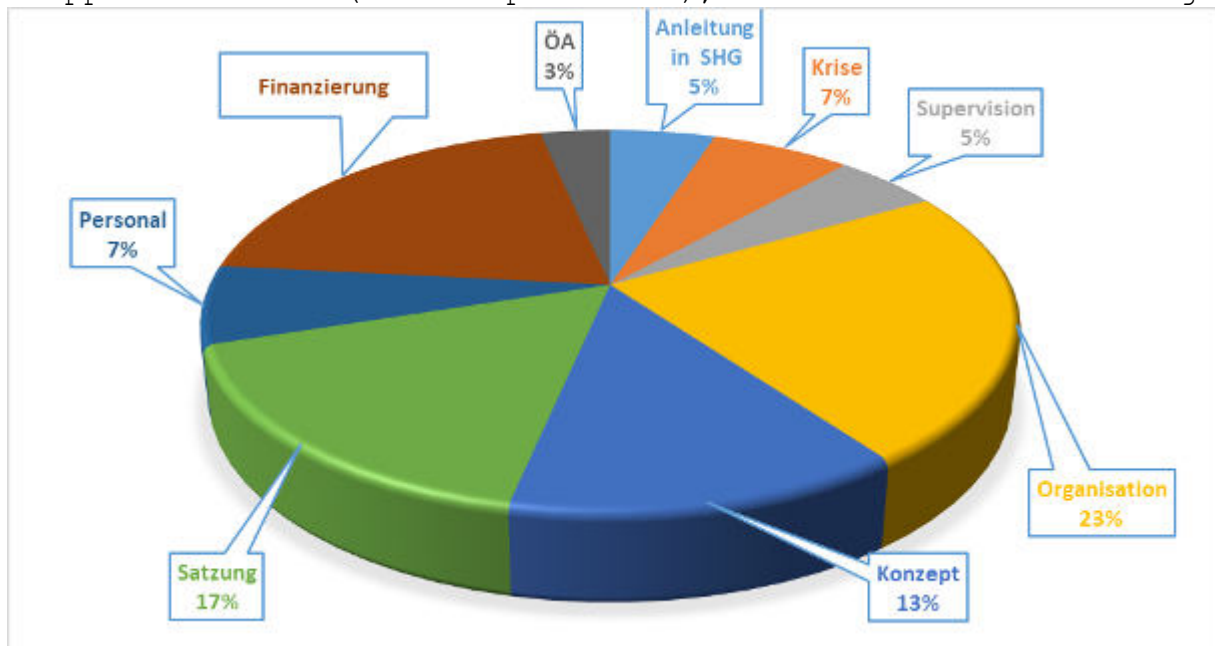
Selbsthilfegruppen

In diesem Jahr bezogen sich die meisten Anfragen bei den Selbsthilfegruppen auf die Organisation 23%. Wenn die Treffen eine neue Struktur erhalten sollten oder sich im Laufe der Zeit die einmal erarbeiteten Strukturen nicht mehr sinnvoll erschienen bzw. nicht mehr eingehalten wurden, suchten wir auf den Gruppentreffen gemeinsam eine neue Struktur bzw. gaben eine Anleitung für die Selbsthilfe (5%). Die Beratung in Krisensituationen (5%) sowie die Anfragen nach einer punktuellen Su-

pervision (8%) haben im Gegensatz zum Vorjahr leicht abgenommen. Hier könnte das fortlaufende und gut genutzte Angebot aus dem Fortbildungsbereich eine Erklärung dafür sein.

Die Beratung zu Finanzierung der laufenden Arbeit oder einzelner Aktionen hat dagegen mit 20% leicht abgenommen. Insbesondere neue Vorhaben wurden mit uns immer dann besprochen, wenn zunächst das Konzept für das Vorhaben geklärt werden sollte (13%). Die Einzelgespräche mit den Akteuren beziehen sich daneben auch auf die Öffentlichkeitsarbeit (3%).

Neben ausführlichen Gesprächen mit den Gruppenverantwortlichen besuchten wir in der Regel auch in Konfliktsituationen die Gruppentreffen (5% Supervision), um mit allen ge-



meinsam nach Lösungen zum Gruppenerhalt zu suchen. Die Konfliktsituationen bei den Gruppen haben unterschiedliche Gründe:

- Konflikt zwischen einzelnen Teilnehmenden
- Ablauf und Organisation der Gruppentreffen
- Wechsel der Verantwortlichen in der Gruppe
- Positive Abgrenzung innerhalb der Gruppe finden
- Gemeinsame Gruppenziele neu finden
- Umgang mit den Erwartungshaltungen neuer TeilnehmerInnen
- Plötzlicher und ungeklärter Verlust von ehemaligen TeilnehmerInnen

Vereine

Im Jahr 2018 wendeten sich die meisten Vereine mit Fragen zu den Bereichen Finanzen, Satzung und Personal an uns.

Bei genauerer Betrachtung der Anfragen können wir feststellen, dass sich verändernde Organisationsstrukturen häufig nicht mehr mit den bestehenden Satzungen im Einklang bringen lassen(17%).

Bei den Finanzierungsmöglichkeiten für neu angedachte Vorhaben war es in Konkurrenz zu anderen Anbietern für kleinere oder neue Vereine oft schwierig, weitere Finanzierungsmöglichkeiten zu erschließen(20%).

Es kommt beim Vereinsrecht immer wieder zu Gesetzesnovellen. Das kann dazu führen, dass gerade ältere Satzungen entsprechend verändert werden müssen. Hier unterstützen wir die ehrenamtlichen Vorstände bei der nötigen Anpassung (17%).

Die Zusammenarbeit zwischen den ehrenamtlich Mitarbeitenden und den Beschäftigten in einem Verein oder Fragen zu Personalführung waren mit 7% leicht rückläufig.

Auch in 2018 haben wir Vereine bei der Auflösung begleitet. Grund der Auflösungen war zumeist eine nicht zu lösende Nachfolgeregelung oder der Wegfall der Hauptfinanzierungsquelle des Vereins.

Junge Selbsthilfe | you + me = we |



Junge Selbsthilfe |you + me = we | richtet sich gezielt an 18 - 35-Jährige. Es ist schwierig, andere Betroffene im gleichen Alter oder Lebensabschnitt zu finden. In Selbsthilfegruppen für junge Leute können Betroffene über ihre Themen, Probleme und Diagnosen ins Gespräch kommen und sich untereinander austauschen.

Den eigenen Lebensweg zu gestalten ist oft nicht leicht und kann eine große Herausforderung darstellen. Dies kann zu Verunsicherungen, psychischen Belastungs-

störungen, somatischen Erkrankungen oder Suchtverhalten führen. Hier kann Selbsthilfe helfen, Ängste abzubauen und durch gemeinsamen Erfahrungsaustausch eine Perspektive für die eigene Lebensgestaltung zu entwickeln.

In der Kontaktstelle haben wir dazu zwei Unterstützungsmöglichkeiten entwickelt:

Junge Selbsthilfe |you + me = we | bietet:

- *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*

Beratung von bestehenden Verbänden und Selbsthilfegruppen:

- *Ansprache und Zugang zu jungen Zielgruppen*
- *Unterstützung bei Gruppengründung*
- *Öffentlichkeitarbeit*

Jahresrückblick

Raum-Ausstattung

Im August wurde der Raum der Jungen Selbsthilfe neu gestrichen. Neben einem weißen Grundanstrich geben jetzt zwei breite Streifen in Türkis einer Wandseite mehr Farbe.

Die Litfaßsäule, die 2015 zu den Selbsthilfetagen entstanden ist, wurde neu gestaltet. Sie dient nun als Informationssäule in der Mitte des Raumes, die von uns und auch den Gruppen für aktuelle Aushänge genutzt werden kann.

Öffentlichkeitsarbeit und Kooperationen

Das Projekt Junge Selbsthilfe wurde über das ganze Jahr durch Flyerversand beworben, z.B. an Psychotherapeuten und Beratungsstellen. Für die Bewerbung der einzelnen Jungen Selbsthilfegruppen haben wir uns in diesem Jahr zusätzlich einen bedruckbaren Flyer entwerfen lassen. Er ist ähnlich wie der „allgemeine“ Flyer der Jungen Selbsthilfe in Gelb und Türkis gestaltet. Jedoch sind auf Vorder- und Rückseite weiße Felder, auf denen wir selbst bei Bedarf Gruppenname sowie Informationen zu den Treffen und Kontaktdaten aufdrucken können. Auch diese Flyer wurden bei der Bewerbung von Jungen Selbsthilfegruppen verteilt und versendet.

Ein weiterer Baustein in der Öffentlichkeitsarbeit, der gerade im Bereich der Jungen Selbsthilfe sehr wichtig ist, sind Soziale Medien und das Internet. Wir nutzen Facebook und versuchen zudem, unsere Angebote für Junge Menschen auch auf anderen Portalen zu platzieren.

Zudem nahmen wir für die Junge Selbsthilfe an verschiedenen Arbeitskreisen teil und stellten unsere Angebote vor (AK Suchtprävention, AK Essstörungen, AK Alkohol, Netzwerk Familienbildung).

Im Frühjahr 2018 sprach uns die Selbsthilfekontaktstelle Delmenhorst an. Im März besuchten zwei MitarbeiterInnen aus Delmenhorst das Netzwerk Selbsthilfe und informierten sich über unsere Angebote, Ideen und Erfahrungen zur Jungen Selbsthilfe.

Austauschveranstaltung zum Thema Junge Selbsthilfe im niedersächsischen Arbeitskreis der Kontaktstellen

Am 29. November nahmen zwei Mitarbeiterinnen des **Netzwerk Selbsthilfe** in Hannover an einer Austauschveranstaltung zum Thema Junge Selbsthilfe teil. Dazu hatte das Selbsthilfe-Büro Niedersachsen eingeladen. Durch die Erhöhung der Mittel der gesetzlichen Krankenkassenversicherungen ist es vielen Selbsthilfekontaktstellen in Niedersachsen möglich, Fachpersonal für die Erschließung der Jungen Selbsthilfe einzustellen. Zusammen mit zwei Kolleginnen aus Schwerin und Stade berichteten wir über unsere Erfahrungen und Herangehensweise im Bereich der Jungen Selbsthilfe. Im Anschluss diskutierten die KontaktstellenmitarbeiterInnen rege über folgende Fragestellungen:

Fragestellungen waren unter anderem:

- Was ist Erfolg? - Messen wir den Erfolg an gegründeten Gruppen oder lässt sich der Erfolg vielleicht erst in ein paar Jahren sichtbar erkennen?
- Präventionsarbeit in Schulen und anderen Einrichtungen der Jugendhilfe - Wie wichtig ist die Präventionsarbeit für den Fortbestand der Selbsthilfe?
- Öffentlichkeitsarbeit - Wie kann die Werbung interessant für junge Menschen gestaltet werden? Weg vom Handzettel hin zu digitalen Medien?
- Wir dürfen Junge Selbsthilfe nicht separat sehen, sondern müssen uns als Kontaktstelle bemühen eine Brücke zwischen „alter“ und „junger“ Selbsthilfe zu schaffen. Es sollte in gar keinem Fall der Eindruck entstehen, dass wir mit junger Selbsthilfe Menschen abwerben! Vielmehr geht es doch allen um den Fortbestand der Selbsthilfe.
- Gruppengründung auf Verdacht? - warten wir auf Anfragen von Inte-

Junge Selbsthilfe - Kooperationen mit Schulen

Ein Schwerpunkt der Jungen Selbsthilfe besteht darin, Selbsthilfeangebote der Zielgruppe der 16 - 35 Jährigen näher zu bringen. In diesem Jahr haben wir deshalb damit begonnen, das Aufgabengebiet der Selbsthilfekontaktstelle in Berufsfachschulen vorzustellen. Den Berufsfachschulen in den Bereichen Pflege, Gesundheit und Soziales boten wir Unterrichtsbesuche an. Denn die Jungen Menschen, die wir hier erreichen können, sind zugleich Fachkräfte von morgen, die den Gedanken der Selbsthilfe weitertragen könnten.

An zwei Berufsschulen mit dem Schwerpunkt Sozialpädagogik konnten wir uns bereits vorstellen. Zu jeder Präsentation begleitete uns eine in der Selbsthilfe aktive Person, die den Schülerinnen und Schülern mit ganz persönlichen Erfahrungen das große Unterstützungspotenzial der Selbsthilfe deutlich machen konnte. Hierfür einen herzlichen Dank an Euch!

Zudem gab es zwei weitere Selbsthilfe-Vorstellungen im Kontext Schule. Im Juli wurden wir von der Landesvereinigung für Gesundheit eingeladen, um zukünftige „Fachkräften für Prävention und Gesundheitsförderung an Schulen“ über die Arbeit der Selbsthilfekontaktstelle zu informieren. Im März bot das Landesinstitut für Schule (LIS) eine Lehrer-Fortbildung zum Thema „Cannabis“ an, an der eine Mitarbeiterin des Teams der Jungen



Selbsthilfe teilnehmen und über Angebote der Selbsthilfe informieren konnte.

Ebenfalls in Kooperation mit dem LIS besuchten und „interviewten“ uns zwei SchülerInnen-Gruppen der 7. - 8. Klasse. Im Rahmen einer Projektwoche zum Thema Sucht stellten wir uns als mögliche Anlauf- und Beratungsstelle für Betroffene vor.

Selbsthilfetag Verden

Bereits 2017 hatte uns die Selbsthilfekontaktstelle in Verden eingeladen mit einem Vortrag die Arbeit der Jungen Selbsthilfe auf dem Selbsthilfetag 2018 vorzustellen.

Dieser Anfrage sind wir am 4. März 2018 in der Stadthalle Verden gerne nachgekommen. Im Anschluss an diesen Fachvortrag diskutierten wir mit den Anwesenden Fragen und tauschten Anregungen aus.

Steuerungsgruppe JiMs-Bar

Wie im letzten Jahr nahmen wir in diesem Jahr regelmäßig an den Treffen der Steuerungsgruppe zu JiMs-Bar (Jugendschutz im Mittelpunkt) teil. Auf Einladung des Initiators Herbert Gärtner (Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe) unterstützen wir dieses tolle Angebot. Hier werden Jugendliche zu Barkeepern an einer alkoholfreien Cocktailbar ausgebildet und mit suchtpreventivem Hintergrundwissen geschult. Zusammen in einem Team bedienen die Freiwilligen eine mobile Cocktailbar, die zu verschiedenen Festen und Veranstaltungen gebucht werden kann. JiMs-Bar verbindet einen präventiven Ansatz in der Suchthilfe mit praktischen Vorschlägen und positivem Genusserlebnis.

Diese Themen beschäftigten die Steuerungsgruppe 2018:

- Beschaffung und Umbau eines Anhängers, Bau der Indoor-Bar
- Bewerbung des Angebots und Akquise von jungen Freiwilligen
- Organisation und Durchführung der BarkeeperInnenausbildung
- Netzwerkarbeit, Vereinsgründung

Junge Selbsthilfe -Treff (JUST)

Der Junge Selbsthilfe-Treff (JUST) wurde in 2014 initiiert und war lange Zeit fester Bestandteil unseres Angebots für Junge Menschen zwischen 16 - 35 Jahren. Es gab zwei monatliche Treffen, einen für 16 - 24 Jährige sowie einen für 25 - 35 Jährige. Hier konnten sich die jungen Menschen über die Selbsthilfe informieren, sich mit Gleichaltrigen themenübergreifend austauschen und so erste Selbsthilfe-Erfahrungen sammeln. Dadurch sollte der Zielgruppe ein leichter, niedrigschwelliger Zugang zur Selbsthilfe ermöglicht werden. In den ersten Jahren wurde der JUST gut angenommen, regelmäßig kamen mehrere BesucherInnen zu den Treffen. Jedoch bildete sich auch über diesen langen Zeitraum kein fester Kern von TeilnehmerInnen. Die meisten

finden über den JUST ihren Weg zu einer Selbsthilfegruppe, besuchten diese stattdessen und blieben in der Folge dem JUST fern.

Bereits 2017 bemerkten wir einen stetigen Rückgang in der TeilnehmerInnenzahl und entschieden uns, die beiden monatlichen JUST-Treffen zusammenzulegen und nur noch einen Termin anzubieten.

Im Jahr 2018 kamen schließlich kaum noch BesucherInnen, so dass wir uns letztendlich Mitte des Jahres dazu entschlossen, den JUST nicht länger anzubieten. Wir werden mit anderen Angeboten versuchen, Junge Menschen auf die Selbsthilfe aufmerksam zu machen sowie TeilnehmerInnen der Jungen Selbsthilfegruppen themenübergreifend zusammen zu bringen. Einzelberatungen und Kontaktvermittlung zu Selbsthilfegruppen sind zudem selbstverständlich zu unseren Öffnungszeiten im Netzwerk Selbsthilfe auch für Junge Menschen möglich.



Suchtselbsthilfe für Menschen mit geistiger Behinderung

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

Durch unsere vielfältigen, überregionalen Vorträge und Fachdiskussionen leisten wir einen Beitrag dazu, dieses Tabu-Thema in die Öffentlichkeit zu holen. Wir hoffen sehr, in 2019 durch unser Wissen und unsere positiven Erfahrungen in anderen Regionen die konkrete Umsetzung unterstützen zu können.

Jahresrückblick:

Nachdem in der ersten Projektphase die Verstetigung von zwei Suchtselbsthilfegruppen in Bremen erfolgreich realisiert wurde, galt es für die zweite Projektphase, das Modell der Suchtselbsthilfe für Menschen mit einer geistigen Beeinträchtigung auf andere Städte und Regionen durch die Selbsthilfekontaktstellen zu erweitern.

Selbsthilfe - Treff Alkohol in Bremen

Im Rahmen der 1. Projektphase haben sich in Bremen 2015 und 2016 zwei Sucht-Selbsthilfegruppen gegründet, deren Treffen regelmäßig jede Woche stattfinden. Eine wertvolle Unterstützung in der Gruppenarbeit zum Thema Sucht ist die Beteiligung eines Suchtbetroffenen ohne Beeinträchtigung. Der emotionale Austausch wird von allen Beteiligten gleichermaßen geschätzt. Die Betroffenheit verbindet hier miteinander. Dieser ehrenamtliche Begleiter besucht neben der inklusiven Gruppe auch Selbsthilfegruppen des Kreuzbundes und hat im Zuge dessen im Laufe des Jahres zwei Artikel über die inklusiven Selbsthilfegruppen in der Stadtteilzeitung „Findorffer“ veröffentlicht.

Bewerbung der 2. Projektphase

Wie bereits im letzten Sachbericht beschrieben, gestaltete sich die Suche nach kooperationsbereiten Selbsthilfekontaktstellen in anderen Regionen schwierig. Aus diesem Grund haben wir verstärkt auch größere Suchtverbände auf Bundesebene als Kooperationspartner angesprochen. Insgesamt wurden 63 Landesvertretungen angeschrieben. Wir erhielten diesbezüglich keine Rückmeldung. Gleichzeitig wurden die Suchtverbände in Bremen mit einbezogen, mit der Bitte unser Projekt über die Landesgrenze hinaus bekannt zu machen.

Selbsthilfekontaktstelle Aachen:

Im Februar konnten wir das Projekt in der Selbsthilfekontaktstelle (SHK) Aachen vorstellen. Diese sowie eine weitere Kontaktstelle der Städte - Region konnten wir als Kooperationspartner gewinnen.

Wir werden den Projektaufbau unterstützen.

Aufgrund personeller Engpässe in den Selbsthilfekontaktstellen vor Ort, musste die geplante Infoveranstaltung auf Januar 2019 verschoben werden. Insgesamt wurden 106 soziale Einrichtungen und Träger der Behindertenhilfe sowie Suchtberatungsstellen angeschrieben.

Selbsthilfe **Frei-**
burg:

So wie du und ich!

Wir leben in einer bunten Gesellschaft! Menschen verschiedener Herkunft, Religion und Alter leben auch hier in unserem Stadtteil Findorff zusammen. Und wir alle haben unterschiedliche Talente und individuelle Bedürfnisse.

Auch Menschen mit geistiger Beeinträchtigung sind Teil unserer Gesellschaft. Viele leben in der eigenen Wohnung, einem betreuten Wohnen oder einem Wohnheim und natürlich haben auch sie Zugang zu Suchtmitteln, wie zum Beispiel Alkohol. Oft wird völlig vergessen, dass Rauschmittel auch für Menschen mit Handicap ein Thema sind.

Somit sind Suchterkrankungen, wie bei allen anderen Menschen, auch bei geistig beeinträchtigten Menschen, zu finden. Auf die Frage – Wer kann eigentlich süchtig werden? – gibt es also nur eine Antwort, Jeder!

Wenn Sucht also praktisch jeden Menschen treffen kann, bedarf es auch an Hilfsangeboten für Jedermann. In jeder größeren Stadt gibt es unzählige Selbsthilfegruppen zu nahezu jeder Problematik oder Krankheit. Gerade im Bereich Suchterkrankungen ist das Angebot groß. Wichtig hierbei ist, dass Selbsthilfe für alle gleichermaßen zugänglich sein muss. Liegen jedoch Einschränkungen im Bereich der Sprache vor, kann die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe erschwert werden. Einige Selbsthilfegruppen sind zudem recht groß und um zu

Wort zu kommen, braucht man manchmal Ellbogen. Sprich, die Gruppe kann nicht allen Bedürfnissen gerecht werden. Selbsthilfegruppen speziell für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung und Alkoholproblematik sind bisher deutschlandweit äußerst rar.

Aus dieser Not heraus entstand im Jahr 2015 durch eine Zusammenarbeit des Gesundheitsamt Bremen, dem Netzwerk Selbsthilfe e.V. und dem Martinsclub Bremen e.V. das Projekt Selbsthilfetreff Alkohol, bei dem es speziell um Suchterkrankungen und Handicap geht. Inzwischen finden sich jeden Mittwoch und jeden Donnerstag Gruppen mit insgesamt circa 20 Teilnehmern zusammen. Genutzt werden Räumlichkeiten des Netzwerk Selbsthilfe e.V. in der Faulenstr. 31.

In der nächsten Ausgabe des Findorffer Blattes folgt der zweite Teil zum Thema Sucht und Handicap.

Kontakt:
Netzwerk Selbsthilfe e.V.: 70 45 81
Gesundheitsamt Bremen: 361151 63

Über Sucht kann und muss man reden!

Beratung: Kreuzbund Kontaktstelle
Osterfeuerberger Ring 7-9
Tel.: 0421-380 90 35 oder
Reinhard Spöring Tel.: 0421-35 88 66

Die Freiburger SHK war nach der Jahrestagung der DAG-SHG 2017 sehr an dem Projekt interessiert und eine Anbahnung war für 2018 in Aussicht gestellt. Diesbezüglich wurden viele Gespräche geführt. Ebenfalls aus personellen Engpässen hat sich die Kontaktstelle gegen die Durchführung entschieden.

SEKIS Berlin:

In Berlin konnten wir auf einem Austauschtreffen aller Berliner SHK das Projekt nochmals vorstellen. Die Resonanz war sehr positiv. Auf dem Jahresplanungsworkshop im Mai haben sich die SHK leider einen anderen Schwerpunkt für das nächste Jahr gesetzt. Die Thematik wird aber weiterhin als sehr wichtig angesehen und ggf. zu einem späteren Zeitpunkt in die Planung aufgenommen.

Selbsthilfekontaktstelle Cuxhaven und Bremerhaven:

Mit der SHK in Cuxhaven und Bremerhaven sind wir für Veranstaltungen im nächsten Jahr im Gespräch. Diese können aufgrund der Personalkapazitäten jedoch nur mit weiteren Kooperationspartnern vor Ort veranstaltet werden. Durch Personalwechsel sind konkrete

Handicap und Sucht – Teil 2

In der letzten Ausgabe des Findorffer konnten Sie den ersten Teil zum Thema Handicap und Sucht lesen. Außerdem wurde der Selbsthilfetreff Alkohol vorgestellt, wo Selbsthilfe speziell für Menschen mit Handicap angeboten wird. Doch was kann man sich darunter vorstellen?

Bei Selbsthilfe geht es immer um weitaus mehr als nur das Thema Alkohol. Wie in anderen Selbsthilfegruppen auch, werden völlig alltägliche Themen, wie Arbeit oder Partnerschaft und natürlich Sucht thematisiert. Aufklärung und Prävention sind ebenfalls wichtige Bestandteile der Gespräche. Aber auch gemeinsame Ausflüge und Veranstaltungen gehören mit dazu. Die Selbsthilfegruppe stellt für viele Teilnehmer mehr als nur ein Hilfsangebot dar. Es entstehen Freundschaften und die Treffen werden oft zu einem besonderen Ereignis in der Woche. Natürlich sollte das Wesentliche nie aus den Augen verloren werden und zwar der Austausch über den Alkohol. Es kommen Hilfsmittel, wie zum Beispiel ein Redeball oder Gefühlskarten zum Einsatz, um die Kommunikation zu erleichtern. Begleitet werden beide Gruppen durch Moderatoren.

Im Kern ist der Selbsthilfetreff Alkohol allerdings eine ganz normale Selbsthilfegruppe.

Ganz besonders wichtig im Umgang miteinander sind Respekt, Wertschätzung und Verschwiegenheit. Das heißt, was während der Treffen besprochen wird, bleibt in der Gruppe.

Selbsthilfegruppen leben und profitieren von den Erlebnissen und Erfahrungen der Teilnehmer, doch dafür braucht es natürlich Vertrauen.

Gerade bei Themen wie Arbeit, Liebe, Krankheit, Scham etc. ist die Gruppe als Rückhalt wichtig.

Sich auszutauschen, über Erlebtes zu sprechen, oder einfach mal zusammen zu lachen, gehört genauso dazu wie mahnende Worte oder die eine oder andere Träne.

Es gibt kirchliche und freie Gruppen, Gruppen für Betroffene, Gruppen für Angehörige und sogar Gruppen speziell für alkoholabhängige Senioren. Gruppenstrukturen für suchtkranke Menschen mit geistiger Beeinträchtigung gibt es hingegen kaum. Deswegen ist es umso erfreulicher, dass es in Bremen gleich zwei dieser Selbsthilfegruppe gibt.

Kontakt:

Netzwerk Selbsthilfe e. V.: (0421) 70 45 81
Gesundheitsamt Bremen: (0421) 361 151 63

Gespräche in Januar 2019 anvi-

Behindertenrat Nürnberg:

Im Februar hat ein Mitglied des Behindertenrates aus Nürnberg mit uns Kontakt aufgenommen. Sie hatte über die KISS in Nürnberg von unserem Angebot erfahren. Im Themenkomplex sexuelle Gewalt/ sexueller Missbrauch sieht sie ganz klar Bedarf an SHG für Menschen mit geistiger Behinderung. Unser Konzept der Suchtselbsthilfegruppen für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung wurde im Nürnberger Behindertenrat vorgestellt und positiv aufgenommen. Wir sind weiterhin im Kontakt, um eine evtl. Gruppengründung weiter zu unterstützen.

Kontakt mit der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS) :

Im September haben wir die Inhalte des Projekts auf der Referententagung der DHS in Hannover vorgestellt. Dort stießen wir auf positive Resonanz und kamen in einen guten thematischen Austausch. Einige Suchtverbände überlegten bereits in der Austauschrunde, wie die Thematik im Verband einzubeziehen sei. Darüber hinaus wurde in der Runde der Vorschlag an Frau Regina Müller von der DHS geäußert, Sucht und geistige Behinderung im übernächsten Jahr als Schwerpunktthema der DHS aufzugreifen.

Kontakt mit dem Verband der Drogen- und Suchthilfe (fdr) :

Angeregt durch unsere Vorstellung bei der Referententagung der DHS hat uns der Verband der Drogen und Suchthilfe (fdr) zusammen mit dem AWO-Bundesverband und AWOTeltow für eine Fachtagung im August 2019 zum Thema Sucht und geistige Behinderung als Fachreferenten angefragt.

Öffentlichkeitsarbeit

Gesundheitsberichterstattung (GBE) :

Im Rahmen der Gesundheitsberichterstattung (GBE) des Gesundheitsamtes Bremen, nutzten wir die Möglichkeit, unsere positiven Projektergebnisse aus Bremen in Form eines Berichtes zu veröffentlichen. Dieser GBE Bericht ist durch die Veröffentlichung auf der Homepage des Gesundheitsamtes einer breiten Öffentlichkeit zugänglich.

Resümee

Unsere bisherigen Projekterfahrungen zeigen, dass das Problem der steigenden Suchterkrankungen bei Menschen mit einer geistigen Beeinträchtigung wahrgenommen wird. Durch die Unsicherheiten im Umgang mit dieser Zielgruppe bedarf es aber weiterhin unserer fachlichen Expertise, bevor Suchtverbände oder Kontaktstellen sich auf die Gründung von Selbsthilfegruppen einlassen können.

Die Akquise neuer Kooperationspartner nimmt weiterhin mehr Zeit in Anspruch als geplant. Dies hat unterschiedliche Gründe. Die engen personellen Kapazitäten in vielen Selbsthilfekontaktstellen lassen diesen zeitlichen Mehraufwand bei den Gruppengründungen und Begleitungen häufig nicht zu. Einen weiteren Grund vermuten wir in der Unsicherheit im Umgang mit der Zielgruppe. Damit erklären wir uns die zögerlichen Rückmeldungen der Suchtselbsthilfeverbände.

Trotz großem Interesse an der Thematik begegnen uns auch Menschen, die die Zielgruppe nicht in der Selbsthilfe sehen. Hier fordern einige, dass im Rahmen der Behindertenhilfe Angebote geschaffen werden sollten. Unseres Erachtens ist aber eine

selbstständige und selbstbestimmte Form der Auseinandersetzung außerhalb der Behinderteninstitutionen für die Bearbeitung der Sucht für den einzelnen Betroffenen unabdingbar.

Durch unsere oben beschriebenen Aktivitäten konnten wir diesbezüglich immer wieder deutlich machen, dass auch Menschen mit einer geistigen Beeinträchtigung und Suchterkrankung im Sinne des Inklusionsgedankens Anspruch auf Integration in das bestehende Suchthilfesystem haben.

Unsere positiven Beispiele aus Bremen zeigen, dass dauerhafte Sucht-Selbsthilfegruppen für die Zielgruppe möglich sind. In Bremen bestehen diese jetzt seit drei Jahren und sind mittlerweile in der gesamten Trägerlandschaft anerkannt. Erfreulich ist außerdem, dass durch das Projekt innerhalb der Stadt Bremen die Sensibilisierung für das Thema weit vorangeschritten ist. Somit haben wir einen Beitrag geleistet dieses Tabu-Thema in die Öffentlichkeit zu holen.

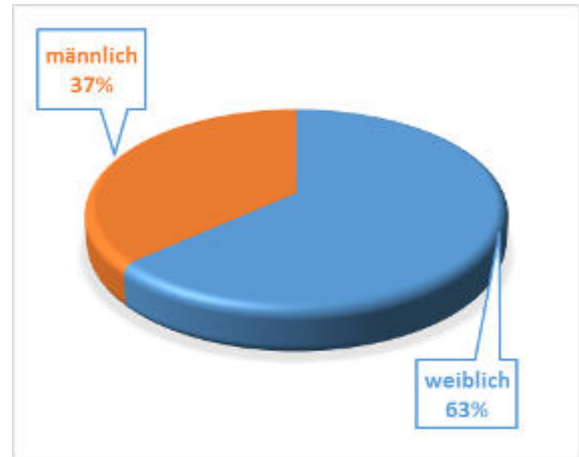
Fortbildungen für Selbsthilfegruppen und Vereine

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

Jahresrückblick

Das breitgefächerte Angebot der Fortbildungen bediente Themen aus den Bereichen: Gesundheit/Prävention, Öffentlichkeitsarbeit, Gruppenprozesse, Recht, Finanzen, IT, Persönlichkeits- und Teamentwicklung.

Unseren Fortbildungsflyer haben wir wie immer im Januar und Juni per Post versendet. Er wird durch ein Einlegeblatt für Vereins-Fortbildungen ergänzt. Darüber hinaus bewarben wir unsere Veranstaltungen über e-Mail-Verteiler, Aushänge, direkte Ansprache von Gruppen, die regionalen Tages- und Wochenzeitungen und Online. Über unsere neu-strukturierte Webseite kann man sich nun seit März 2018 direkt zu einer Fortbildung anmelden. Erfreulicherweise nutzen viele Interessierte diese Möglichkeit.

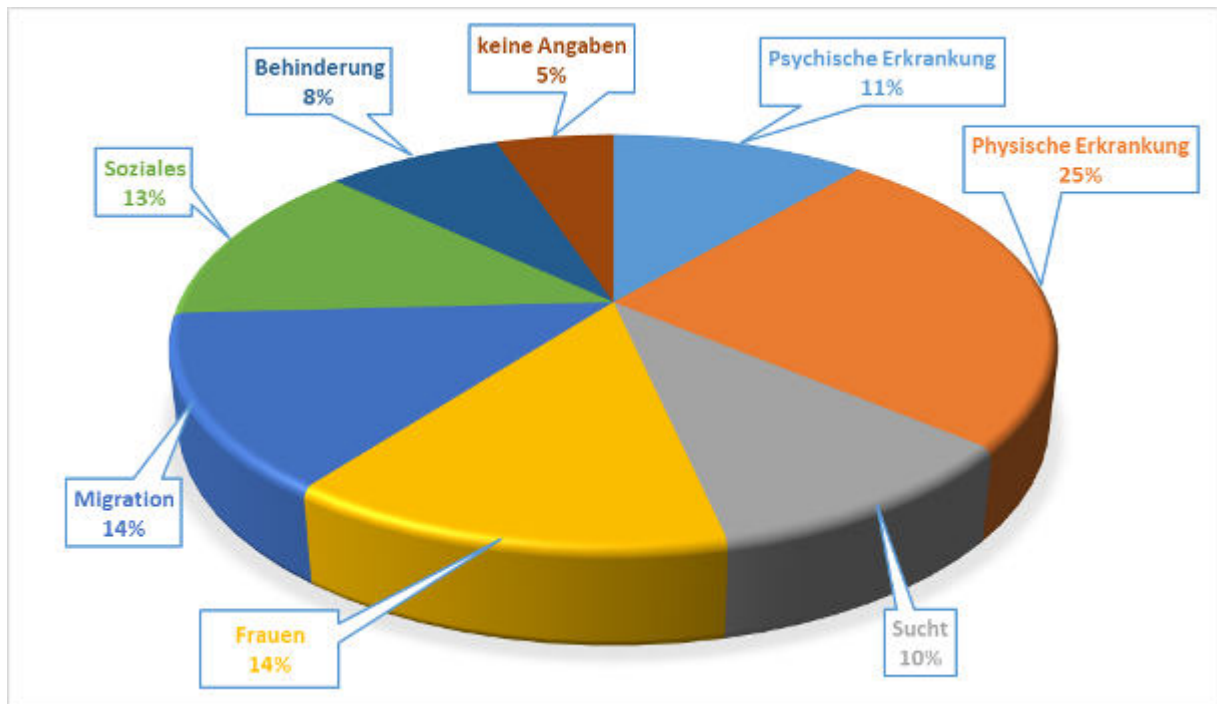


Wie die Grafik zeigt, waren rund 2/3 der Teilnehmenden weiblich.

Diese Fortbildungen wurden für Selbsthilfegruppen durchgeführt:

- Supervision für Selbsthilfegruppen
- „Google sagt, ich bin krank“
- Schnupperworkshop im FabLab-Bremen
- Gelassener leben - konstruktiv mit Druck umgehen
- Rollup gestalten
- Gemeinsam eine Selbsthilfegruppe tragen
- Was tut mir gut?! (Gesundheit und Gesundheitssystem für Migrantinnen)
- Stimme, Klang und Atem - Bring Deine Zellen zum Schwingen
- Fördermittel für Selbsthilfegruppen und Vereine

Die TeilnehmerInnen, die Fortbildungen aus dem Bereich Selbsthilfe besuchten, kamen aus Selbsthilfegruppen oder Initiativen mit sehr unterschiedlichen Themen.



Der Großteil ist in einer Gruppe oder Initiative engagiert, die sich mit einer physischen Erkrankung (25%) beschäftigt. Weitere relevante Themen sind Migration (14%), Frauen (14%), Soziales (13%), psychische Erkrankungen (11%) oder Behinderung (8%).

Anfang des Jahres gab es im Verhältnis zum Vorjahr weniger Anmeldungen. Dies führte dazu, dass drei Veranstaltungen nicht stattfinden konnten. Beispielsweise wollten wir mit einem „Poetry-Slam“ einen offenen Zugang gerade für junge Selbsthilfeeakteure bieten. Ein weiteres Experiment sollten Exkursionen zu Projekten in diversen Stadtteilen sein. Für die lebendige Gestaltung des gesamten Programms sind solche Versuche immer wichtig.

Die Ursachen für geringe Teilnehmerzahlen sind schwer zu ermitteln. Wir sind auf die Rückmeldungen der Interessierten angewiesen und richten uns stets nach ihren Wünschen bei der Programmplanung.

Im weiteren Verlauf des Jahres 2018 wurden die Fortbildungen wieder gut angenommen. So bot Carola Bandari mit „Stimme, Klang und Atem“ für Viele einen entspannten Jahresausklang.

Sehr interessante Ergebnisse brachte die Fortbildung „Rollup gestalten“. Diese ausziehbaren, großen Aufsteller sind ein echter Blickfang geworden. Wir werden sie beim SelbsthilfeTag im September 2019 in der Glocke bewundern können. Bei Bedarf werden wir dieses Angebot im 1. Halbjahr 2019 wiederholen.

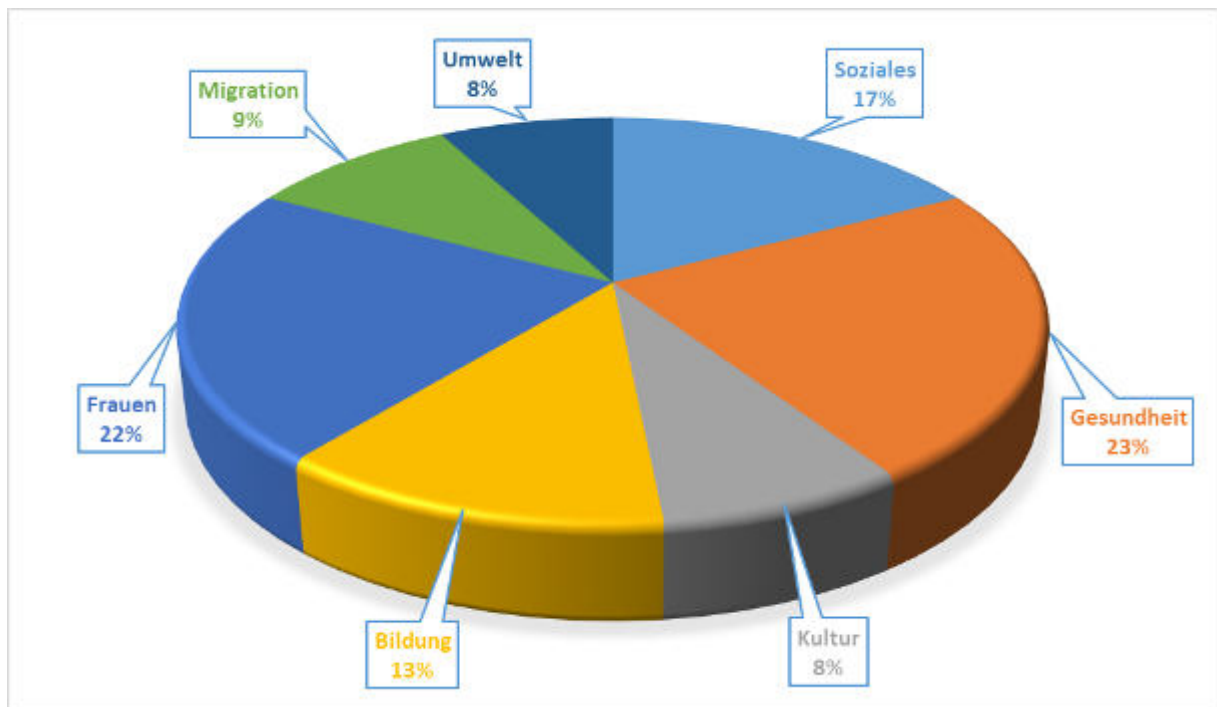
Fortbildungen für Vereine:

Auch in diesem Jahr haben wir einige Fortbildungen angeboten, die thematisch auf die Zielgruppe Vereine zugeschnitten waren.

- Datenschutz im Verein
- Arbeitsrecht im Verein
- Öffentlichkeitsarbeit mit Social Media
- Kampagnenplanung für Vereine

Selbstverständlich können an diesen Veranstaltungen auch Personen aus Selbsthilfegruppen teilnehmen. Im Durchschnitt kamen gut 90% der TeilnehmerInnen aus Vereinen.

Diese Vereine sind in unterschiedlichen gesellschaftlichen Bereichen angesiedelt.



Die Bereiche Gesundheit und Soziales stellen hier den größten Anteil dar. Besonders wertvoll schätzen die TeilnehmerInnen, dass sie im Austausch Beispiele und Lösungsansätze aus anderen Vereinen erfahren.

Eine sehr große Nachfrage bestand in diesem Jahr bei der Fortbildung Datenschutz im Verein. Ende Mai ist die neue Europäische Datenschutzgrundverordnung in Kraft getreten. Viele neue Vorgaben betreffen auch Vereine und Selbsthilfegruppen. Aus Kapazitätsgründen haben wir diese Fortbildung zweimal angeboten.

Bei der Fortbildung zum Arbeitsrecht gab es ebenfalls viele Anmeldungen. Seit vielen Jahren arbeiten wir hier mit einem Rechtsanwalt zusammen, der juristische Vorgaben sehr anschaulich und für alle TeilnehmerInnen nachvollziehbar erklärt.

Das Internet spielt eine immer größere Rolle bei der Arbeit in Vereinen. Speziell im Bereich Öffentlichkeitsarbeit kommt der Einsatz von Social Media immer mehr zum Tragen. Bestandteil

der Fortbildung waren die Einsatzmöglichkeiten aber auch Gefahren dieser Medien.

Räume für Sie

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

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

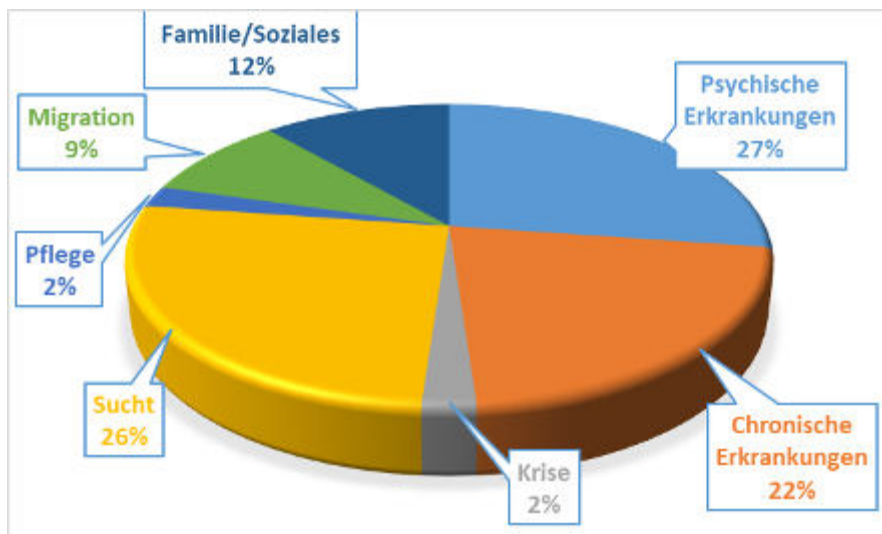
Bei Bedarf kann gegen einen geringen Kostenbeitrag Equipment wie Laptop und Beamer geliehen werden. Durch die Zugänge über Türcodes können unsere Räumlichkeiten auch außerhalb unserer Geschäftszeiten problemlos genutzt werden. Aus Sicherheitsgründen ändern wir in unregelmäßigen Abständen den Zugangscode.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

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

Jahresrückblick:

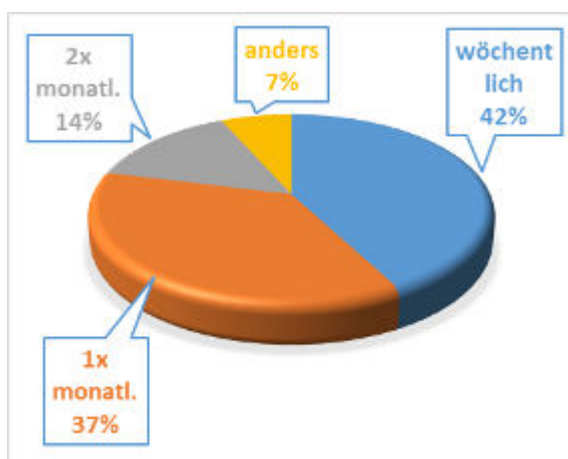
Die Auslastung war gegenüber dem Vorjahr konstant. Im Laufe des Jahres wurden neun Gruppen geschlossen und drei Gruppen haben sich einen anderen Treffpunkt organisiert. Elf neue Gruppen konnten dagegen die frei gewordenen Raumkapazitäten für sich nutzen und treffen sich seit diesem Jahr regelmäßig in einem unserer drei Grupperräume. Insgesamt haben sich 91 verschiedene Selbsthilfegruppen im Netzwerk auf der 1. Etage getroffen, je nach Bedarf in einem wöchentlichen, 14-tägigen oder monatlichen Turnus. In den beliebten Kernzeiten, den frühen Abendstunden, sind mit etwas Glück, trotz der großen Auslastung, immer mal wieder freie Termine zu finden. Ebenso konnten Anfragen für unregelmäßige Regionaltreffen, einmalige Fachvorträge sowie Fortbildungsveranstaltungen für Selbsthilfegruppen und Vereine berücksichtigt werden.

Themen der Gruppen



Die Themen der Gruppen sind nach wie vor überwiegend dem Gesundheitsbereich (chronische und psychische Erkrankungen, Sucht) zuzuordnen und verteilen sich ähnlich gegenüber dem Vorjahr.

Raumnutzung nach Turnus



Gegenüber dem Vorjahr hat sich die Nutzungsstruktur der Gruppenräume kaum verändert. Die meisten Gruppen treffen sich entweder wöchentlich oder 1x im Monat. Auch die beliebtesten Nutzungszeiten ab nachmittags 15.30 Uhr bis in die späten Abendstunden sind beständig. Ausnahmen bilden die Wochenendtage, an denen sich die meisten Gruppen am liebsten tagsüber im Netzwerk treffen.

Raum-Ausstattung/ Instandhaltung

In diesem Jahr haben wir eine Umtopf-Aktion der großen Zimmerpflanzen vorgenommen. Zudem musste nach 20jährigem Gebrauch ein großer Teil der Stühle überarbeitet bzw. ersetzt werden.

Vor dem Hintergrund der starken Auslastung (über 1000 NutzerInnen im Monat) gibt es wenig Reparaturbedarf und mit wenigen Ausnahmen wurden die Räumlichkeiten immer so hinterlassen, wie sie vorgefunden wurden.

Der Raum der jungen Selbsthilfe im Erdgeschoss wurde im August neu gestaltet. Ein neuer Anstrich mit zwei breiten Streifen in Türkis gibt dem Raum jetzt etwas mehr Farbe. Der helle Sessel wurde durch uns gereinigt. Die Litfaß-Säule wurde neu gestaltet und dient nun als Informationssäule in der Mitte des Raumes.

Raum der Jungen Selbsthilfe

Der Junge Selbsthilfe Raum wurde in 2018 von insgesamt 12 Selbsthilfegruppen genutzt. Dazu gehören 9 Gruppen aus dem Junge-Selbsthilfe Kontext sowie eine Selbsthilfegruppe für Schmerzpatienten, die den Raum für regelmäßige Yoga-Sitzungen nutzte. Darüber hinaus findet zweimal wöchentlich ein Alkohol-Treff für geistig beeinträchtigte Menschen statt.

Serviceangebote

Finanzbuchhaltung und Gehaltsabrechnung

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

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

Sie beinhaltet:

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

Bei Fragen zur Buchhaltung bieten wir außerdem eine kostenlose Beratung an:

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

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

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

Jahresrückblick:

Finanzbuchhaltung

Wir haben im Jahr 2018 für fünf Vereine die Finanzbuchhaltung durchgeführt. Die Anforderungsprofile von den Mandaten an uns waren wieder sehr vielschichtig.

Ein Verein konnte für die Projekte keine weitere Förderung erwirken. In der Konsequenz musste der Verein seine Tätigkeit einstellen und zum Jahresende die Auflösung einleiten. Hier war für die Finanzbuchhaltung ein Kraftakt erforderlich, der unsere Fachkraft Frau Eckermann an ihre Grenzen brachte. Aufgrund des Termindrucks mitten im Jahr mussten andere Träger etwas zurückstecken. Die meisten Finanzbuchhaltungen führen wir schon einige Jahre für die Vereine durch. Der Wunsch nach vierteljährlichen Aufstellungen über die Einnahmen und Ausgaben des Vereins für ein internes Controlling besteht weiterhin und mit Hilfe dieser Zwischenberichte gelingt den ehrenamtlichen Vorständen eine gute Kontrolle der Vereins-Finanzen. Die Aufstellung der Einnahmen und Ausgaben für die Mitgliederversammlung ist bei allen Vereinen erforderlich und führt gegen Ende des Jahres und im ersten Quartal des neuen Jahres zu einer Arbeitsdichte.

In der laufenden Beratung gibt es immer wieder Fragen, beispielsweise wie baut man einen Kontenrahmenplan auf oder auch ganz einfach wie führt man ein Kassenbuch. Nach der Beratung führen diese Gruppen oder Vereine die Buchführung selbständig durch.

Unsere Mandanten kommen aus den Bereichen Gesundheit, Migration und Soziales. Wir besuchen Einrichtungen auch vor Ort und besprechen die Unterlagen.

Für das neue Jahr werden wir zunächst keine neuen Mandanten übernehmen können, sondern nur die bestehenden Buchhaltungen weiterführen. Alle Fragen zu Buchhaltung und Co. beantworten wir selbstverständlich im gesamten Jahr 2019 weiter.

Gehaltsabrechnung

Die Abläufe für die Vereine wurden in 2017 neu strukturiert und für die meisten Vereine haben die neuen Verfahren zu einer größeren Zufriedenheit und Sicherheit geführt. Darüber hinaus haben wir ein Verfahren entwickelt, um die monatlichen Abrechnungen verschlüsselt per e-Mail senden zu können.

Die Anzahl der Gehaltsabrechnungen hat in 2018 zugenommen, so dass im Berichtsjahr für 160 ArbeitnehmerInnen die gesamte Abwicklung der Anmeldungen beim Finanzamt und den Krankenkassen durchgeführt wurden. Bei 31 verschiedenen Arbeitgebern war dies eine große Herausforderung. Diese ergab sich durch die sehr unterschiedlichen Erwartungshaltungen und Grundkenntnisse der Vorstände bzw. zuständigen MitarbeiterInnen im Verein.

Im günstigsten Fall änderten sich die Gehaltsberechnungen im Jahr nur bei den tarifvertraglichen Erhöhungen oder den Sonderzahlungen. Bei gut einem Drittel der

GehaltsService für Vereine und kleine Träger



Träger gab es allerdings monatliche Veränderung bei den Auszahlungen, die meistens auf schwankende Zuwendungen durch Projektfinanzierungen zurück zu führen waren. In Folge dessen mussten für die MitarbeiterInnen jeweils völlig neue Berechnungen erstellt werden. In diesem Jahr wurden für sehr viele MitarbeiterInnen Korrekturmeldungen vorgenommen, was immer auch Probleme mit den Steuermeldungen und Sozialversicherungen nach sich zieht. Korrekturen für einen Zeitraum nach 6 Monaten erforderten viele telefonische Absprachen, die sehr zeitaufwändig waren. Auch die Überprüfung durch den Rentenversicherungsträger bei den Vereinen führte immer wieder zu Neuansmeldungen von zuvor als Honorarkräfte beschäftigten MitarbeiterInnen.

Insgesamt konnte Frau Afyouni aber immer wieder zu Lösungen beitragen. Ein großer Träger hat Mitte des Jahres seine Projekte abgewickelt und der Verein wird aufgelöst. Ein Verein möchte zukünftig die unterschiedlichen Bereiche in einer **Abrechnungsstelle** bearbeiten lassen und wechselt deshalb zu einem anderen Anbieter. Ein weiterer großer Verein hat sich entschlossen, die Abrechnung durch ein Steuerfachbüro durchführen zu lassen, weil sie zu viele unterschiedliche Kostenstellen mit großen Veränderungen im Jahresverlauf haben und sie sich durch eine Kostenstellenrechnung einen besseren Überblick erhoffen.

Daher haben wir freie Kapazität, die wir gerne wieder schließen möchten. Kennen Sie einen Verein mit Bedarf oder wünschen Sie sich selbst eine solche Entlastung? Dann rufen Sie uns gerne an oder lassen Sie sich unseren InfoFlyer zuschicken.

Ein Ort für Ideen und Engagement

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

SelbsthilfeRing

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

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

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

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

Jahresrückblick:

Der Tradition folgend hat sich auch in diesem Jahr wieder jeweils eine Selbsthilfegruppe oder Selbsthilfeinitiative im Plenum vorgestellt:

- Selbsthilfe Elektrosmog, BUND-Bremen
- Suchtselbsthilfe für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung
- Syringomyelie & Chiari Malformation SHG Bremen
- Seelensprung - Bipolare Störung
- Compagnons Cooperativer Film - MAE goes AWAY
- JiMs Bar - die In- und Outdoor Cocktailbar ohne Promille

Wenn Interesse besteht, die eigene Selbsthilfegruppe oder Initiative im Plenum zu präsentieren, dann genügt eine kurze Information und Kontaktaufnahme zum Netzwerk!

Die Hinweise zu den jeweiligen Antragsfristen für die Selbsthilfeförderung der Krankenkassen und die kommunale Selbsthilfeförderung des Gesundheitsamtes sowie den aktuellen Fortbildungsangeboten für Selbsthilfegruppen und Vereine sind fester Bestandteil auf den Plenen. Daneben informieren wir über den aktuellen Stand des Selbsthilfetages und der Patientenbeteiligung Bremen. Thematische Schwerpunktthemen waren:

- Aus aktuellem Anlass haben wir zweimal zur neuen Datenschutzgrundverordnung DSGVO informiert. Diese ist am 25.05.2018 in Kraft getreten und betrifft alle Bereiche, die Umgang mit persönlichen Daten haben – also auch die Arbeit in Selbsthilfegruppen. Im Zuge dessen haben wir für die Bremer Selbsthilfegruppen, in Anlehnung eines Entwurfs der Selbsthilfekoordination Bayern, eine Muster-Leitvereinbarung zu Datenschutz und Vertraulichkeit entwickelt. Mit dieser haben auch die kleinen freien Gruppen ein Instrument in der Hand, das den Anforderungen der DSGVO genügt.
- Gemeinschaftlicher Urlaub mit Selbsthilfecharakter
- Filmprojekt „Selbsthilfe in Bremen“
- Der Schwerbehindertenausweis – Vorteile, Antragsverfahren und Merkmale
- Selbsthilfe 2019 – Vorbereitung auf die Bürgerschaftswahl
- Wahl des neuen Selbsthilfering-Beirats

SelbsthilfeRing-Beirat

In den Beiratssitzungen werden die Themen und Tagesordnungspunkte des jeweils kommenden SelbsthilfeRing-Plenums besprochen und abgestimmt. Die Versendung der Protokolle und die Einladungen zum nächsten Plenum erfolgt immer im Anschluss. Neben der inhaltlichen Gestaltung der Plenen beschäftigt sich der Beirat mit den organisatorischen Fragen zu Veranstaltungen wie den Selbsthilfetagen und mit der Aufgabe des Selbsthilferings in der Patientenvertretung Bremen. Zudem berichtet der Beirat aus seiner Gremienarbeit und entwickelt fachlich-inhaltliche Positionen zu selbsthilferelevanten Themen.

Die **Offene Sprechzeit** des Beirats wurde in diesem Jahr durchgängig, jeweils vor der Beiratssitzung, zwischen 15.30 -16.00 Uhr in Raum 1 im Netzwerk Selbsthilfe, angeboten. Die Ankündigung erfolgte im Einladungsschreiben zum Plenum. Bei Bedarf kann der Beirat auch über die neue e-Mail-Adresse **shr-beirat@netzwerk-selbsthilfe.com** erreicht und angefragt werden.

Der Beirat setzte sich in 2018 wie folgt zusammen:

- Herbert Gärtner (Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, Landesverband Bremen e.V.)
- Klaus Logemann (Elternkreis essgestörter Töchter/Söhne)

- Olaf Reimer (Insider - Selbsthilfegruppe)
- Joachim Schimanski (SHGO - Selbsthilfegruppe Osteoporose)
- Peter Schuler (Guttempler, Landesverband Bremen e.V.)
- Daniela Seevers (Jung Verwitwete, Regionale Selbsthilfegruppe für Bremen und Umzu)
- Kai Sender (GGG Gemeinsam gegen Glücksspielsucht e.V.)
- Angelika Vogel (Arbeitskreis Alkohol)
- Thomas Wiedemann (Bundesverband Neurofibromatose, Regionalgruppe Bremen)

Auf dem Plenum am 6. Dezember wurde nach 2 Jahren turnusgemäß der neue Beirat gewählt. Außer **Kai Sender** haben alle Beiratsmitglieder wieder kandidiert. Neu dabei ist **Gisela Nawroth** von der Tinnitus Selbsthilfegruppe Bremen. Der Beirat wurde insgesamt gewählt und alle nahmen die Wahl an. Die Vorgabe einer ungeraden Mitgliederanzahl ist somit erfüllt.

Projekteplenum und Projekterat

Das Netzwerk Selbsthilfe bietet seit vielen Jahren den MitarbeiterInnen kleiner Beratungs- und Dienstleistungseinrichtungen Möglichkeiten zum fachlichen Austausch in einem Plenum. Hier werden auch Themen für das Fortbildungsprogramm des Netzwerks abgestimmt.

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

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

Jahresrückblick:

Projekteplenum und Projekterat

Das **Projekteplenum** haben wir in 2018 dreimal durchgeführt. Die Möglichkeit, die Treffen für einen Austausch untereinander zu nutzen, wird seltener genutzt. Ein Grund dafür stellt sicherlich die Möglichkeit dar, dringende Fragen per Mail oder telefonisch an uns zu richten. Wir haben die Treffen genutzt, um einen inhaltlichen Input zu bestimmten Themen anzubieten. So

haben wir z.B. auf die neue Datenschutzgrundverordnung aufmerksam gemacht. Hierzu wurde von uns im Anschluss eine Fortbildung angeboten, die viele genutzt haben. Ein weiteres Thema war die anstehende Bürgerschaftswahl im nächsten Jahr.

Der **Projekterat** hat sich viermal getroffen und die Plenen vorbereitet. Die Mitglieder im Projekterat nutzen neben der inhaltlichen Vorbereitung der Plenen die Treffen, für eine interne kollegiale Beratung. Für die anstehende Bürgerschaftswahl wird es noch eine gesonderte Vorbereitung geben und es ist daran gedacht, die Fraktionsspitzen der Parteien für einen Austausch einzuladen.

Der Netzwerkfonds

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

Die an uns gestellten Anträge werden nach unterschiedlichen Gesichtspunkten bewertet:

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

Wir fördern Einrichtungen aus Bremen und Umzu.

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

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

Eine regelmäßige Förderung ist nicht möglich.

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

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

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

Jahresrückblick:

Förderungen 2018

1. Bei der Initiative Jugendschutz im Mittelpunkt (JiMs Bar) geht es um Präventionsarbeit im Suchtbereich für Jugendliche. Für den Druck von Flyern haben wir einen Zuschuss in Höhe von 86,79,- Euro bewilligt.
2. Die Meßstelle für Arbeits- und Umwelt-Schutz e.V. (MAUS) bietet regelmäßig an unterschiedlichen Orten Infoveranstaltungen. Wir haben uns mit einem Zuschuss in Höhe von 300,- Euro für einen Laptop beteiligt.
3. Der Verein denkhausbremen e.V. engagiert sich für globale Umweltgerechtigkeit. Sie arbeiten eng mit Non-Profit-Organisationen zusammen und führen eigene Recherchen durch. Für ihren mobilen Einsatz benötigten sie ein Tablet, das wir mit 300,- Euro bezuschussten.
4. Der Förderverein Soziales Zentrum Bremen e.V. benötigt für die Erstellung des Buchprojektes „Befreiung vom Geld und Eigentum“ einen Druckkostenzuschuss. Wir beteiligen uns mit einem Zuschuss von 300,- Euro.

Überblick:

Organisation	Zuschuss
JiMs Bar	86,79- Euro
Meßstelle für Arbeits- und Umweltschutz	300,00- Euro
denkhaus bremen e.V.	300,00- Euro
Förderverein Soziales Zentrum Bremen	300,00- Euro
Gesamtfördersumme	986,79- Euro

Gelebtes Engagement

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

Zeit schenken

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

Jahresrückblick:

Teilnehmerzahlen

In diesem Jahr gab es eine Umstellung in der Finanzierung, die sich auf die Aufnahme neuer TeilnehmerInnen auswirkte. Voraussetzung dafür, über Zeit schenken Besuch zu bekommen, ist nun ein Pflegegrad sowie das explizit häusliche Wohnumfeld. Einige Anfragen, beispielsweise von Menschen die bereits in einer stationären Pflegeeinrichtung wohnen, konnten daher nicht berücksichtigt werden.

Umso mehr freuen uns die über 40 neuen ZeitschenkerInnen und ZeitnehmerInnen, die wir in diesem Jahr erreichen und ins Projekt aufnehmen konnten. Insgesamt waren in 2018 im Projekt Zeit schenken 156 Personen beteiligt, davon 74 Ehrenamtliche und 82 Menschen mit Besuchswunsch. Die im Vergleich zum Vorjahr etwas gesunkene Zahl der neu aufgenommenen ZeitnehmerInnen macht sich auch an der Stelle der neu vermittelten Besuchsbeziehungen bemerkbar. 26 Erstkontakte wurden in diesem Jahr begleitet.

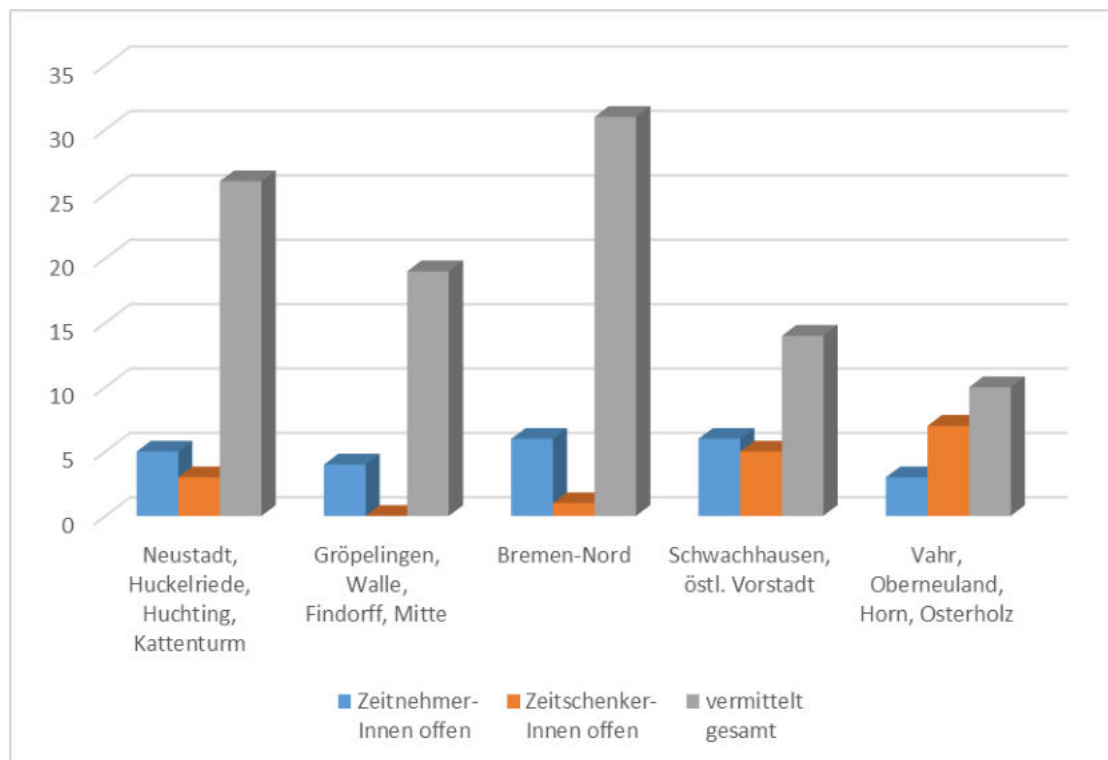
Selbstverständlich gab es auch Austritte aus dem Projekt. Gründe hierfür waren seitens der ZeitschenkerInnen meist Zeitmangel oder eine eigene Erkrankung. Bei den ZeitnehmerInnen wurde häufig ein verschlechterter Gesundheitszustand genannt,

mehrmals auch ein Umzug. Zudem verstarben einige Personen. In Erinnerung bleiben wird uns hier besonders eine langjährige Zeitnehmerin. Sie gehörte mit zu den ersten, die bei Zeit schenken ihren Besuchswunsch äußerten. Bereits seit 2009 bekam sie Besuch von ihrer Zeitschenkerin und aus dem Kontakt der beiden wurde schnell eine enge Bindung und Freundschaft. Gemeinsam vertraten sie Zeit schenken mehrmals in der Öffentlichkeit. Sie ist im Alter von 57 Jahren nach langer schwerer Erkrankung verstorben.

Verteilung der ZeitgeberInnen und -nehmerInnen im Stadtgebiet

Die Anzahl der ZeitnehmerInnen und ZeitschenkerInnen blieb im Jahresverlauf fast an. Dennoch konnten wir nicht alle Besuchswünsche gleich erfüllen. Dies lag vorrangig an den jeweiligen Wohnorten. Wir versuchen nach Möglichkeit eine Vermittlung in den eigenen oder angrenzenden Stadtteil. Eine kalkulierte Fahrtzeit von 30 Minuten oder mehr mit öffentlichen Verkehrsmitteln besprachen wir mit den infrage kommenden ZeitschenkerInnen und oftmals erhielten wir hier die Rückmeldung, dass ein so hoher Fahrtzeit-Aufwand nicht dauerhaft geleistet werden könne. Vereinzelt gestaltete sich die Vermittlung deshalb schwierig, wenn Personen weit abgelegen wohnten.

Auch in diesem Jahr gab es eine erfreulich hohe Anzahl von Anfragen aus Bremen-Nord, Gründe hierfür waren die gute Zusammenarbeit mit dem Pflegestützpunkt in Vegesack, wie auch ein großer Zeitungsartikel über Zeit schenken in der Norddeutschen. Um diese Nachfrage zu erfüllen führten wir mehrmals Informations-Veranstaltungen für neue Ehrenamts-Interessierte durch.

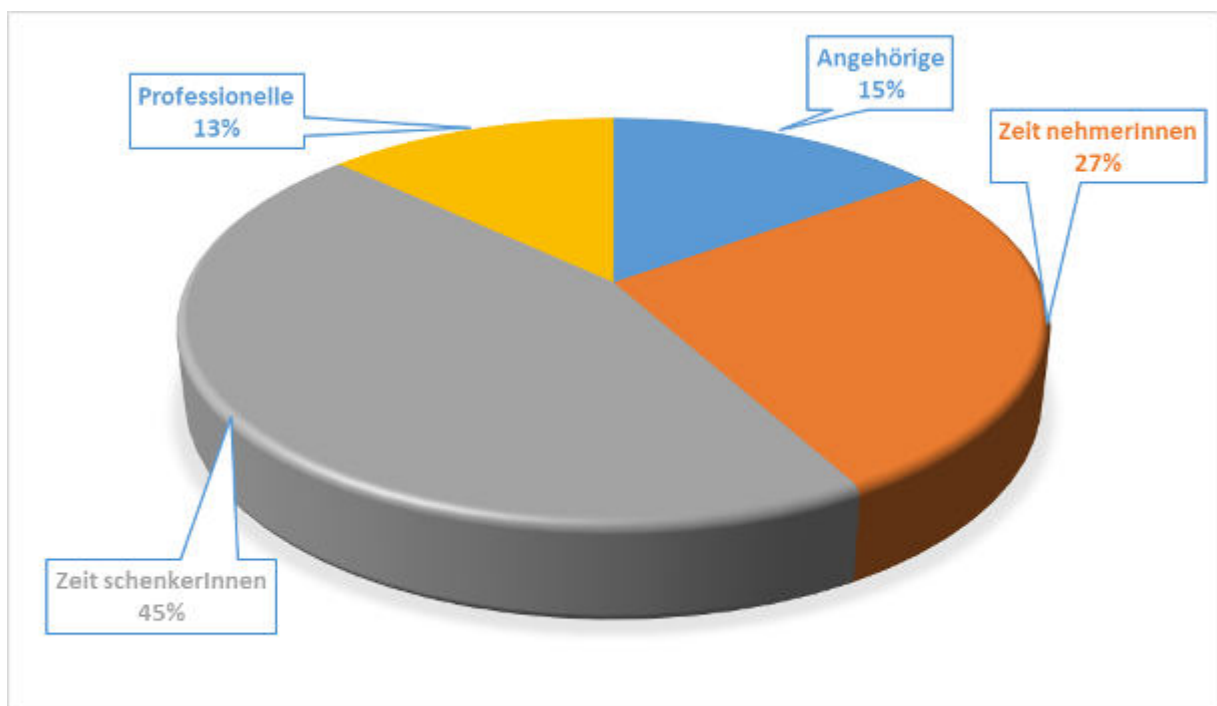


Austauschtreffen und Begleitung

Einmal im Monat bieten wir den ZeitschenkerInnen ein Treffen an, zum gegenseitigen Kennenlernen, als Kontaktmöglichkeit untereinander und zum Erfahrungsaustausch. Die Treffen fanden regelmäßig mit einer Unterbrechung in der Sommerpause statt. Die Anleitung der Treffen erfolgte durch eine externe Anleitung und unsere Mitarbeiterin Anneke Imhoff für organisatorische Fragen. Viele TeilnehmerInnen schätzen den Austausch in

der Gruppe sehr und sind seit Jahren stets dabei. Doch auch neue TeilnehmerInnen fühlten sich angesprochen und besuchten die Gruppe. Mehrfach wurde der Wunsch geäußert, ein Treffen zu einer Zeit anzubieten, die sich auch Berufstätige möglich ist. Deshalb boten wir im ersten Halbjahr ein zusätzliches Austauschtreffen am Abend an. Themen, die bei den Austauschtreffen besprochen wurden, waren u.a. „Die eigenen Grenzen wahren“, „Abschied nehmen“ und „Umgang mit Rassismus im Alter“.

Eine weitere wichtige Säule in der Begleitung der Projektteilnehmerinnen sind die telefonischen Kontakte. Rund 410 Telefonate wurden in 2018 geführt. Die Mehrzahl der AnruferInnen waren Ehrenamtliche, die Fragen und Beratungsbedarf zu ihrer Tätigkeit hatten. Mitunter gab es Schwierigkeiten in den Besuchskontakten, die wir so lösen konnten. Auch ZeitnehmerInnen meldeten sich mit Fragen zum Projekt, mitunter zeigten sich auch Bedarfe, die nicht über Zeit schenken abgedeckt werden konnten, hier vermittelten wir an professionelle Stellen. Angehörige nahmen meistens Kontakt zu uns auf, um sich für eine pflegebedürftige Person in ihrem Umfeld zu erkundigen. Wenn möglich werden im Anschluss daran die Aufnahme-Gespräche einer/s neuen ZeitnehmerIn mit der Person direkt geführt. Telefonate mit Professionellen fanden zudem oft im Kontext Öffentlichkeitsarbeit statt.



Anerkennungskultur

Unsere beiden „Events“ sind über die Jahre ein fester Bestandteil von Zeit schenken geworden. Die Ausflüge sind ein Dankeschön für die Ehrenamtlichen, als Anerkennung ihres Engagements. Natürlich spielt hierbei auch die Möglichkeit des ge-

gegenseitigen Kennenlernens und Erfahrungsaustausches eine wichtige Rolle.

Der Treffpunkt für das Sommer-Event war der Bremer Hauptbahnhof. Gemeinsam fuhren wir mit der Nordwestbahn nach Bremen-Nord und besuchten das Vegesacker Geschichtenhaus. Verkleidete Schauspieler und die dazugehörige Kulisse vermittelten einen eindrucksvollen Blick in das Leben der Vegesacker im 19. Jahrhundert. Verpackt in nette Geschichten und Anekdoten beschrieb uns der Hafenmeister die Entstehung und Entwicklung des Hafens. Die Handwerker zeigten ihr Können beim Seile-Herstellen und geschäftige Frauen ließen den Alltag rund um den Hafen lebendig werden. Beim anschließenden Kaffee und Butterkuchen verabredeten sich viele ZeitschenkerInnen noch zum Spaziergang auf der Promenade rund um den Vegesacker Hafen.

Einen ebenso vergnüglichen Nachmittag erlebten wir im November bei unserem Besuch im Hafenmuseum Speicher XI. Herr Drechsler, der selbst zur See gefahren war, erzählte während seiner Führung viele kleine Anekdoten rund um die Weser, den Bremer Hafen und die Schifffahrt. Beim abschließenden Blick über das Modell der Überseestadt wurden dann noch viele Fragen über die Entstehung dieses neuen Stadtviertels diskutiert und beantwortet. Kaffee und Kuchen gab es zum Abschluss im Café Hafenbrise.

Traditionell laden Anfang Dezember die Senatorin für Soziales, Jugend, Frauen, Integration und Sport, Frau Anja Stahmann und der Innensenator Ullrich Mäurer zum Senatsempfang für Ehrenamtliche in die Oberen Rathauhalle ein. Hier bedankt sich der Senat bei allen in Bremen engagierten Ehrenamtlichen. Stellvertretend für das Projekt Zeit schenken konnten in diesem Jahr sieben Ehrenamtliche teilnehmen.



Die Versendung von Oster- und Weihnachtsgrüßen ist bei uns ein Mittel, um kontinuierliche, soziale Kontakte mit allen Beteiligten zu leben. Ebenso gehört es zur Anerkennungskultur, dass die ZeitschenkerInnen und ZeitnehmerInnen jedes Jahr zum Geburtstag eine Grußkarte und ein

kleines Werbegeschenk erhalten. Alle TeilnehmerInnen des Projektes erhalten nun in ihrem neunten Jahr bei Zeit schenken zum Geburtstag ein Sitzkissen, dessen Hülle mit dem Logo bedruckt ist. Anzumerken ist bei der Versendung aller Grüße und Geschenke, dass diese viele ProjektteilnehmerInnen dazu anregen, einmal zum Telefon zu greifen. So unterstützen diese Geburtstagsgrüße sehr den Kontakt, sowohl zu ZeitschenkerInnen als auch zu Zeitnehmerinnen. Nicht selten erfahren wir dann im Gespräch von Wünschen und Bedarfen, auf die wir eingehen kön-

nen oder die wir an eine entsprechende Beratungsstelle vermitteln können.

Akquise und Marketing

Entsprechend der Ausrichtung des Projektes gab es auch eine Anpassung bei der Öffentlichkeitsarbeit. Wir bewarben Zeit schenken nun verstärkt bei ambulanten Pflegediensten, anstelle der stationären Pflegeeinrichtungen.

Die Ansprache neuer ProjektteilnehmerInnen erfolgte über Öffentlichkeitsarbeit in verschiedenen Zeitungen, im Internet sowie der vielfachen Versendung von Flyern an Pflegedienste, Begegnungsstätten und andere Einrichtungen. Zudem konnten auf der Aktivoli Freiwilligen-Messe, die im Februar im Rathaus stattfand, allein sieben neue Ehrenamtliche gewonnen werden. Als weiterhin sehr erfolgreich können wir die Zusammenarbeit mit den Pflegestützpunkten benennen, dessen MitarbeiterInnen interessierte pflegebedürftige Personen oder ihre Angehörigen gerne an Zeit schenken übermitteln. Der Pflegestützpunkt in Bremen-Nord konnte außerdem mehrmals für Informations-Veranstaltungen genutzt werden. Weitere Projektvorstellungen fanden in verschiedenen Arbeitskreisen statt, bei Sozialdiensten in Krankenhäusern und Einrichtungen im Pflegebereich.

Selbsthilfekontaktstelle im Bereich Pflege

Das Netzwerk Selbsthilfe ist anerkannter Träger der Selbsthilfekontaktstelle im Pflegebereich. Zur Unterstützung von Pflegebedürftigen und deren Angehörigen bieten wir unterschiedliche Angebote, die wir auf die Bedürfnisse vor der jeweiligen Betroffenheit ausrichten.

Einzelberatungen

Belastende Situationen in der Pflege erfordern zum Teil auf die Person abgestimmte Begleitungs- und Beratungsprozesse. Hier bieten wir fachliche Einzelberatungen für Pflegende Angehörige und Betroffene an.

Gruppenbegleitung

*Seit Anfang 2018 initiieren wir in unterschiedlichen Stadtteilen Selbsthilfegruppen für Pflegende Angehörige durch ehrenamtliche Vermittlerinnen. Die **Aufgaben der VermittlerInnen für SHG Pflegende Angehörige** sind:*

- Sie begleiten den Gründungsprozess und stehen den Selbsthilfegruppen kontinuierlich zur Seite.
- Sie unterstützen die TeilnehmerInnen bei der Kommunikation untereinander
- Sie sind für die Organisation der SHG verantwortlich
- Ansprechpartner für neue Interessierte

Das Besondere an unseren Gruppen ist, dass die Pflegenden Angehörigen mit ihren Anliegen im Mittelpunkt stehen. Der Austausch findet nicht zu den Krankheitsbildern der zu Pflegenden statt, sondern zu der Lebenssituation als Angehörige.

Veranstaltungen

Für eine interessierte Öffentlichkeit bieten wir regelmäßig Informationsveranstaltungen im Pflegekontext an. Themen sind beispielsweise: gesetzliche Rahmenbedingungen, Vorsorgemöglichkeiten, Beantragung von Hilfsmitteln, Wohnraumveränderungen. Die Veranstaltungen werden über Printmedien und unterschiedliche Verteiler veröffentlicht.

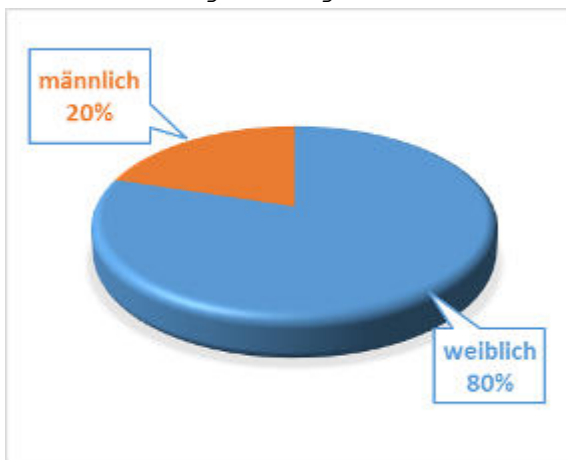
Kooperationen mit Betrieben

In vielen Betrieben fällt die Doppelbelastung der ArbeitnehmerInnen durch vermehrte Fehlzeiten auf. Maßnahmen zur „Verein-

barkeit von Beruf und Pflege" werden immer wichtiger. Mit unseren Angeboten im Pflegebereich möchten wir an dieser Schnittstelle sowohl die Pflegenden Angehörigen wie auch die Betriebe entlasten. Hier bieten wir Informationsveranstaltungen, die Initiierung von Selbsthilfegruppen für Pflegend Angehörige, Verweis auf unsere bestehende Gruppe bis hin zu Einzelberatungen für Beschäftigte in den Betrieben an.

Jahresrückblick:

In 2018 haben wir im Pflegebereich schwerpunktmäßig die Gruppenangebote für Pflegend Angehörige weiter ausgebaut und im Zuge dessen sind die Kontakte zu Betroffenen und Angehörigen erheblich gestiegen.

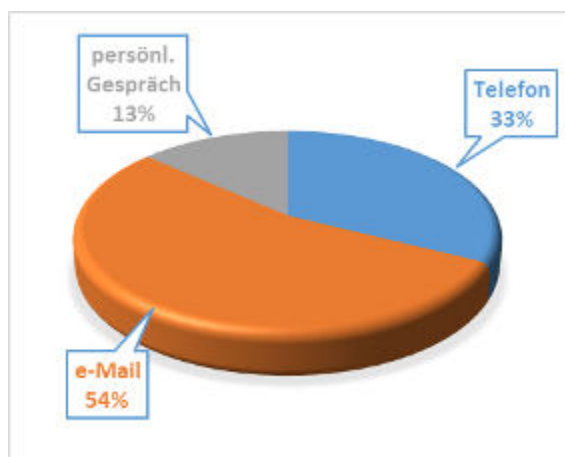


Es gab an die fünfhundert Kontakte (Telefon, e-Mail-Anfragen und persönliche Beratungen), die wir im Pflegekontext verzeichnen konnten. Die Geschlechterverteilung in diesem Bereich bleibt unausgewogen.

Bei unseren Beratungen treffen wir im Durchschnitt auf Pflegend Angehörige, die um die sechzig Jahre alt sind.

Zugänge

Die Kontaktaufnahme erfolgt zunehmend per e-Mail. Hier werden Informationen erfragt und evtl. Absprachen zu persönlichen Beratungen getroffen. Zudem erreichen uns nach wie vor viele telefonische Anfragen. Die Gespräche mit Pflegenden Angehörigen sind in der Regel wesentlich länger und können bis zu einer

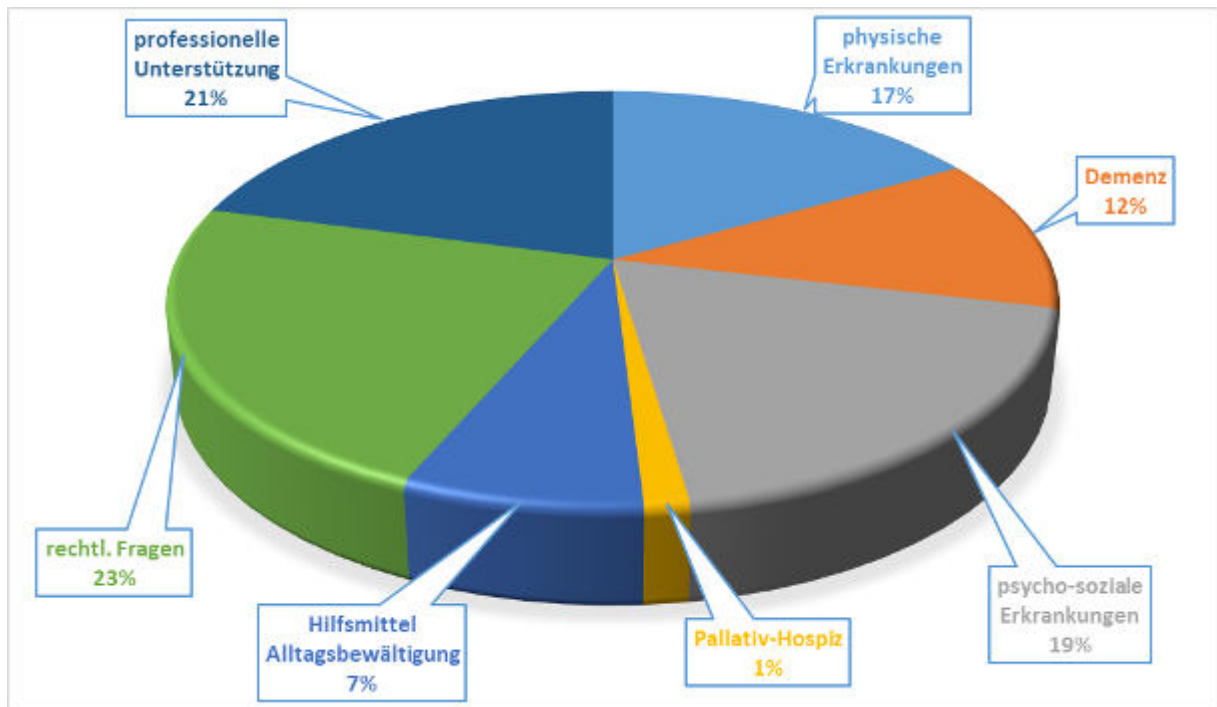


Stunde dauern. In den persönlichen können emotionale Momente anders sichtbar werden und wir können entsprechend darauf eingehen. In einer persönlichen Begegnung öffnen sich Menschen erfahrungsgemäß anders und der Kontakt miteinander erfährt eine andere Qualität. Das folgende Schaubild verdeutlicht noch einmal die Zugangswege.

Themen der Anfragen

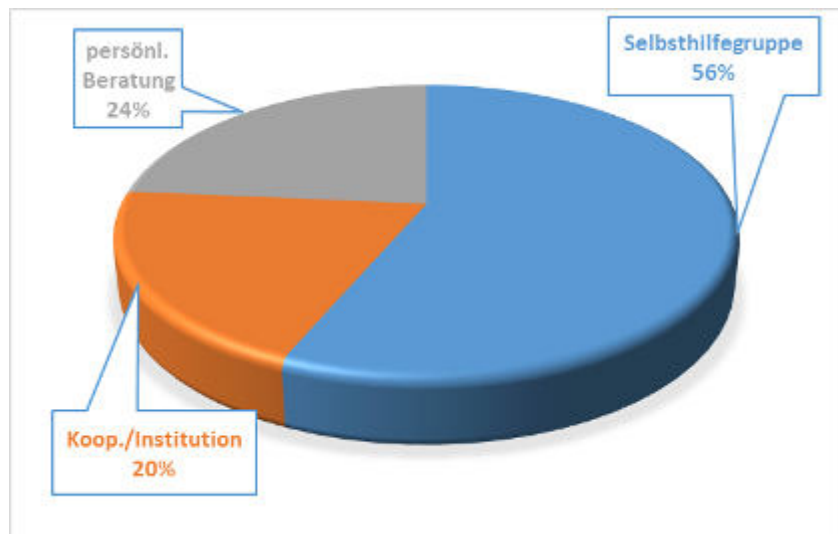
Die Themen der Anfragen sind breit gefächert. Einstieg in das Gespräch sind häufig Fragen zum Krankheitsbild der zu Pflegenden. Im weiteren Verlauf ergeben sich Anfragen zu Selbsthilfe-

gruppen im Pflegebereich, rechtlichen Fragen, Entlastungsmöglichkeiten im Pflegealltag und professioneller Unterstützung.



Empfehlungen:

Bei unseren Erstkontakten geben wir möglichst eine Empfehlung, wie die nächsten Schritte aussehen könnten. Dabei betrachten wir immer den Einzelfall und die Art der Anfrage. Die Empfehlung kann sich auf die Angebote einer anderen Institution, eine Selbsthilfegruppe oder eine persönliche Beratung in unserer Kontaktstelle beziehen.



Einzelberatung

Im Berichtsjahr haben insgesamt über 60 Personen das Angebot von Einzelberatungen genutzt. Das ist mehr als eine Verdoppelung im Vergleich zum Vorjahr. Die Gründe hierfür sind vielschichtig. Wir werden verstärkt als Anlaufstelle im Pflegebereich wahrgenommen, die Ausweitung der Selbsthilfegruppen für Pflegenden Angehörige hat ebenfalls dazu beigetragen und der

öffentliche Diskurs über die Pflegesituation in Deutschland erfährt eine größere Aufmerksamkeit.

Die Einzelberatungen entwickelten sich überwiegend zu längeren Begleitprozessen. In einem geschützten Rahmen wird es möglich, die eigene Überforderung mit der Pflegesituation anzusprechen.

Größtenteils geht es in der Pflegesituation um die Versorgung von der/dem Lebenspartner/in. Die Trauer um die gemeinsame Lebensplanung und die mit der Pflege einhergehenden Veränderungen belastet viele sehr. Es ist nun nicht mehr möglich, gemeinsam zu verreisen, zu sprechen, an kulturellen Veranstaltungen teilzunehmen etc. Das zu akzeptieren und neue Möglichkeiten des gemeinsamen „Wir“ zu finden, haben wir in den Beratungsprozessen gemeinsam erörtert.

In einigen Fällen übernehmen die eigenen Kinder die Rolle der Pflegenden Angehörigen. Hier kommt es immer wieder zu Konfliktsituationen, gerade wenn es mehrere Geschwister gibt. Häufig wird einer Person die Pflege der Eltern übergeben und die restlichen Geschwister ziehen sich aus der Verantwortung. Die damit verbundenen Konflikte und Überforderungen sind unter anderem Gegenstand unserer Beratung. Wir versuchen, mit den Beteiligten zusammen Lösungen zu entwickeln.

Neben der emotionalen Unterstützung für die Pflegenden Angehörigen wurden verstärkt rechtliche Fragestellungen und Informationen zu professioneller Unterstützung in Bremen in den Gesprächen thematisiert.

Gruppenbegleitung

Unsere Selbsthilfegruppe für Pflegenden Angehörige in Bremen Mitte besteht mittlerweile seit 10 Jahren. In dieser Zeit hat sich ein fester Kern herausgebildet. Die Krankheitsbilder bei den zu Pflegenden sind unterschiedlich, wie z.B. Parkinson, Krebs, Schlaganfall, schwere Lungenerkrankungen. Die Treffen finden zweimal im Monat statt. Die eigene Überforderung und das Übersteigen der eigenen Kräfte war häufig Gegenstand des Erfahrungsaustausches. Wer schon eine längere Zeit pflegt, findet im Familien- und Freundeskreis kaum noch Ansprechpartner für die eigenen Probleme. Hier von anderen zu hören: „Mir geht es ganz genauso“, wurde als entlastend empfunden.

Die SHG wird von uns kontinuierlich angeleitet und begleitet. Dieser Ansatz hat sich sehr bewährt. In Folge dessen haben wir in 2018 weitere Selbsthilfegruppenangebote für Pflegenden Angehörige in unterschiedlichen Stadtteilen gegründet. Insgesamt haben wir vier Gruppengründungen durchgeführt. Diese neuen Gruppen werden kontinuierlich durch speziell geschulte Ehrenamtliche begleitet

Treffpunkte für Pflegenden Angehörige

--

Stiftungsdorf Borgfeld Bremer Heimstiftung
Daniel-Jacobs-Allee 1 (Raum Jacobsstube)
28357 Bremen

**Treffen: jeden 2. und 4. Montag im Monat
von 18.00 - 20.00 Uhr**

AWO Pflegeheim Haus Reuterstraße (Cafeteria)
Reuterstraße 23-27, 28217 Bremen

Treffen: 14-tägig Dienstag von 18.00 - 20.00 Uhr

Caritas Stadtteilzentrum St. Michael
Kornstraße 371, (Raum St. Michael) 28201 Bremen

**Treffen: jeden 2. und 4. Dienstag im Monat
von 18.00 - 20.00 Uhr**

Hospizverein Bremen
Schwachhauser Heerstraße 45A, 28211 Bremen

**Treffen: jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat
von 17.30 - 19.00 Uhr**

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



VermittlerInnen für Selbsthilfegruppen Pflegende Angehörige

Projektstart in 2018

Um die Pflegenden Angehörige nicht zusätzlich mit der Organisation und Verantwortung für eine Selbsthilfegruppe zu belasten, übernehmen speziell von uns geschulte Ehrenamtliche diese Rolle.

Die VermittlerInnen stehen Pflegenden Angehörigen nicht nur in der Gründungsphase zur Verfügung, sondern begleiten die Selbsthilfegruppen auch nach der Verstetigung kontinuierlich weiter.

Suche nach Ehrenamtlichen

Zu Beginn des Jahres haben wir über Pressemitteilungen und die Teilnahme an der AKTIVOLI für das Projekt geworben. Insgesamt haben wir so 10 Personen gefunden, die Interesse an dieser Aufgabe hatten. Im Nachgang dazu fanden weitere Vorgespräche statt.

Die Beschulung der Ehrenamtlichen

Die Inhalte der Schulung haben wir an langjährig gewonnenen Erfahrungen bei Gruppengründungen ausgerichtet. Die Schulung umfasste mehrere Veranstaltungstage mit einem Stundenumfang von insgesamt 20 Stunden.

- Hintergrund und Bedeutung von Selbsthilfegruppen.
- Allgemeine Informationen zu Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen.
- Kenntnisse über Gruppenphasen und Gruppenprozesse.
- Eigene Rolle bei den Gruppentreffen.
- Methoden und Techniken zur Unterstützung einer Gruppe.
- Gruppen- und Gesprächsregeln.
- Kommunikationsmodelle.

Die Qualifizierung wurde mit einem Zertifikat abgeschlossen.

Begleitung der Ehrenamtlichen

Nach Abschluss der Qualifizierung haben sich innerhalb der Schulungsgruppe Tandems gebildet. Jeweils zwei Ehrenamtliche begleiten die Treffen und sind so eine sichere Unterstützung für die Gruppen. In der Vor- und Nachbereitung können sich so die VermittlerInnen mit ihren persönlichen Fähigkeiten ergänzen und die neue Rolle in den Gruppen leichter gefunden werden.

Alle vier Wochen gibt es ein Gesamttreffen der VermittlerInnen. Die Treffen dienen dem Austausch und der Reflexion. Diese Treffen werden von unserem Mitarbeiter geleitet. Weitere Fortbildungsbedarfe von Seiten der VermittlerInnen können hier eingebracht werden.

Bei Bedarf stehen wir für Einzelgespräche zur Verfügung und kommen bei Schwierigkeiten zu den Gruppentreffen.

Damit die Angebote in den Stadtteilen noch bekannter gemacht werden können, wird es im Februar oder März Infostände in ausgewählten Einkaufszentren an einem Wochenende geben. Wir werden im Jahr 2019 noch einen weiteren Schulungsdurchgang durchführen und sind derzeit auf der Suche nach Ehrenamtlichen, die sich diese Art der Unterstützung Pflegender Angehöriger vorstellen können. Im Jahr 2019 wollen wir weitere Gruppengründungen initiieren und weitere Stadtteile erschließen. Ein besonderer Wunsch besteht darin, eine SHG in Bremen Nord anzubieten.

Angehörigen-Frühstück im Familienzentrum Hemelingen

Das Frühstück für Pflegende Angehörige führen wir in Kooperation mit dem Projekt Aufsuchende Altenarbeit und dem Mehrgenerationenhaus Hemelingen seit fünf Jahren durch. Alle vierzehn Tage findet ein zwangloser Austausch für Angehörige unterei-

inander statt, mit der Möglichkeit zu einer persönlichen Beratung im Anschluss. Gerade neue TeilnehmerInnen haben dieses Angebot gerne für sich genutzt. In einem großen Presseartikel im Weser Kurier wurde auf das Angebot aufmerksam gemacht.

DONNERSTAG
1. NOVEMBER 2018

STADTTEIL-KURIER

Als Angehörige ist man oft allein

Im Café Mobile in Hemelingen feiert der Frühstückstreff pflegender Angehöriger sein fünfjähriges Bestehen

VON EDWIN FLATT

Hemelingen. „Frühstücken, sich informieren, sich austauschen und wohl fühlen“ – mit dieser Schlagzeile wärmt der Frühstückstreff für pflegende Angehörige auf seiner gerade erscheinenden Infokarte. Gaby Dönselmann und Volker Dönselmann, Katrin Schödde und Hanna Völguth sind die Veranstalter für das Netzwerk Selbsthilfe, das Mehrgenerationenhaus und die ansuchende Alzheimers. Es ist Freitag, kurz nach neun Uhr, als die Teilnehmer des Frühstückstreffs im separaten Raum des Cafés Platz nehmen. Man kennt sich.

Heute, zum Pfändertag, stehen bunte Brötchen auf dem Tisch, die es sonst im Café gibt. Katrin Schödde weist die Infokarte auf einen Stapel aus der Hand genommen. Jeder wird gerne für den Treff und weiß schon, ob es die Karten beim Arzt, in der Pflegeeinrichtung, der Klinik, der Ambulanz oder bei einem Bekannten abgibt. Man teilt die Erfahrungen dazu, dass ein Angehöriger zum Pflegefall wurde, die Ungewissheit groß war und darüber, wo hilfreiche Informationen zu bekommen sind. „Offen damit umgehen“, rät eine Angehörige.

Die sich hier heute treffen sind aktive Menschen, die sich doch daran erinnern, wie der Pflegebedarf eines Angehörigen sich von der ersten kleinen Hilfe zum Lebensmittelpunkt ausweicht, wie der Bekannten-, Freundes- oder Familienkreis schrumpft, weil die Themen Krankheit und Pflegefall zum Inhalt jedes Gesprächs wurden. Sie erinnern sich noch an Sie als groß empfundene Entlastung. Als die ersten Hilfen kamen. Wo bei Hilfen durch die Pflegekasse, wenn nach bürokratischen Hürden endlich bewilligt, deutliche Kräfte kamen. Eine Angehörige erzählt, wie täglich zwei verschiedene Pflegehilfen ins Haus kamen, die zeitlich kurz vor



Katrin Schödde (hintere Reihe, Zweite von links), Volker Dönselmann (hintere Reihe, Dritte von links) und Hanna Völguth (vordere Reihe, Dritte von links) mit Besuchern, die Angehörige

Veranstaltungen

In 2018 haben wir vier Infoveranstaltungen angeboten. In Kooperation mit den Pflegestützpunkten Bremen haben wir zweimal unter dem Titel: „Finanzielle und emotionale Unterstützung für pflegende Angehörige“ eingeladen. Es wurden die Möglichkeiten der finanziellen Unterstützung durch die Pflegekassen und die Angebote zur Entlastung pflegender Angehöriger durch uns vorgestellt. Zwei weitere Veranstaltungen standen unter dem Gesichtspunkt: „Eintritt einer Pflegesituation – Und was nun?“ Hier haben wir über die Angebote in Bremen und unsere eigenen Entlastungsmodelle referiert. Rund 80 Angehörige konnten wir auf diesem Weg erreichen.

Vernetzung mit Betrieben

Der Einstieg in die Kooperationsbeziehungen mit Betrieben findet in der Regel durch die Vorstellung unserer Angebote für pflegende Angehörige statt. Die Vernetzung mit der Sparkasse

Bremen, swb-bremen und bremenports haben wir in 2018 weiter fortgeführt.

Von der Sparkasse Bremen wurden wir eingeladen, unsere Angebote im Pflegebereich beim Gesprächskreis „Pflege“ für die Beschäftigten vorzustellen. Zusätzlich gab es Anfragen von Beschäftigten zu Einzelgesprächen bzw. Beratungen mit uns.

Bei der swb-bremen werden wir weiterhin als Ansprechpartner für Pflegende Angehörige in ihrer Informationsbroschüre im Pflegebereich benannt.

Auf dem Gesundheitstag für die Beschäftigten bei bremenports hielten wir einen Vortrag über unsere Angebote im Pflegebereich. Zusätzlich haben wir den Tag mit einem Infostand begleitet. Unser Angebot wurde gut nachgefragt und im Jahr 2019 soll noch einmal verstärkt über das Intranet auf unsere Unterstützungsmöglichkeiten für Pflegende Angehörige hingewiesen werden.

Die GesundheitsberaterInnen des Betriebsärztenetzes informieren wir regelmäßig über unsere Angebote, damit sie die Infos zielgerichtet bei ihren Gesundheitsberatungen in Unternehmen weitergeben können.

Wir sind im Verteiler von Impulsgeber Zukunft e.V. gelistet und nehmen an den angebotenen Jour Fixe Runden für Betriebe teil. Das ermöglicht uns Zugänge zu weiteren Betrieben.

Öffentlichkeitsarbeit

Die Zielgruppe der Pflegenden Angehörigen hat in der Regel wenige Zeitfenster, um sich eine eigene Entlastung zu organisieren bzw. sich darüber zu informieren, welche Angebote es gibt. Wir nutzen daher unterschiedliche Zugangswege:

- In regelmäßigen Abständen versuchen wir über Pressemitteilungen auf unsere Angebote hinzuweisen.
- Wir waren in Arbeitskreisen vertreten wie z.B. Arbeitskreis Alte Vielfalt in Hemelingen, Arbeitskreis Demenz, Sozialer Arbeitskreis Huchting.
- Im Berichtsjahr waren wir mit einem Infostand bei der Seniorenmesse InVita vertreten.
- In ausgewählten Stadtteilen verteilen wir bei Einrichtungen aus dem Pflegekontext unsere Flyer.
- Wir bieten Infoveranstaltungen für Pflegende Angehörige an und nehmen an Tagen der „offenen Tür“ oder Gesundheitstagen in Betrieben teil.

Im März 2018 wurde der Bremer Tatort mit dem Themenschwerpunkt Pflege ausgestrahlt. Als besonderen Erfolg unserer Öffentlichkeitsarbeit sind wir hierzu im Nachgang von der Frankfurter Allgemeinen Zeitung im Faktencheck befragt worden.

Radio Bremen 1 hat das Thema Pflege in einer Sondersendung aufgegriffen. In einem Live Talk konnten wir über die schwierigen Pflegesituationen und den Belastungen der Pflegenden Angehörigen berichten und unsere Entlastungsangebote vorstellen. Die große mediale Aufmerksamkeit hat im Anschluss zu verstärkter Nachfrage geführt.

Das Netz am Werk

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

DAG

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

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

Jahresrückblick:

Jahrestagung

Die 40. DAG-Jahrestagung -vom 6. bis 8. Juni in Magdeburg- hatte den Titel **#Klimawandel – Gemeinsam für eine selbsthilfefreundliche Gesellschaft**. Die bundesweite Fachtagung für Selbsthilfekontaktstellen, Selbsthilfevereinigungen versteht sich als Ideenpool und Impulsgeberin. Auf der dreitägigen Veranstaltung mit mehr als 200 Teilnehmenden wurden Strategien entwickelt, die ein gesellschaftliches Klima der Selbsthilfefreundlichkeit ermöglichen.

Am 2. Tagungstag konnten die verschiedenen Themenansätze mit Kolleginnen und Kollegen in insgesamt 17 Workshops diskutiert werden:

- Selbsthilfefreundliche Gesellschaft – was ist das eigentlich?
- Das Konzept der Selbsthilfefreundlichkeit: Interessen erkennen und nutzen
- Methodenworkshop Gewaltfreie Kommunikation
- Selbsthilfe Aus- und Weiterbildung
- Selbsthilfefreundlichkeit in QM-Systemen
- Selbsthilfe wirkt
- Das Konzept Selbsthilfefreundlichkeit als Leitfaden für gelingende Zusammenarbeit

- Selbsthilfe macht (sich) schlau
- Selbsthilfe und Psychotherapie
- Genesungsbegleiter, Patientenbeirat und Co: Selbsthilfe an der Schnittstelle zur Professionalität
- Methodenworkshop für Verhandlungen
- Gemeinsam geht mehr
- Selbstmanagement als Brücke zur Selbsthilfe
- Das Konzept der Selbsthilfefreundlichkeit: Von der Idee zum ersten Kontakt
- Nicht über, sondern mit uns: Selbsthilfe ist Inklusion
- Die neue Datenschutzgrundverordnung

Nach der sich anschließenden Mitgliederversammlung der DAG SHG waren alle zur abendlichen Jubiläumsfeier anlässlich der 40. Jahrestagung mit Buffet, Musik und Tanz eingeladen.

Länderrat

Der jährliche Länderrat findet dank der Organisation durch die NAKOS mit den jeweiligen VertreterInnen aus allen Bundesländern statt. Zur Zusammenfassung werden kurze Steckbriefe aus jedem Bundesland selbst erstellt. Für den Bremer Bericht finden Absprachen mit dem „Bremerhavener Topf“ und dem Gesundheitsamt Bremen statt. Netzwerk Selbsthilfe nimmt für das Bundesland Bremen an den Treffen teil.

Die Erfahrungen mit der Erhöhung in der Krankenkassenförderung für lokale Selbsthilfegruppen, Landesorganisationen und Kontaktstellen zeigen deutlich, dass die meisten Kontaktstellen diese zusätzlichen Mittel zur Aufstockung der Personalkapazitäten nutzen. Auch haben oder werden einige Flächenländer in unterschiedlichen Organisationsformen Zusammenschlüsse der Kontaktstellen gründen. Dafür kann jetzt neues Personal eingestellt werden, um so eine bessere Koordination bzw. gemeinsame Lobbyarbeit für die Selbsthilfe in den Ländern realisieren zu können.

Der Austausch über kommunale und Landesförderprogramme hat wieder deutlich gezeigt, dass es große Unterschiede gibt. An der bundesweiten Ausschreibung der „ergänzenden unabhängigen Teilhabeberatung“ hat keine Kontaktstelle teilgenommen. Ergänzt wurden die Länderberichte durch Beschreibung neuer Aktivitäten, Projekte wie auch gelungene öffentlichkeitswirksame Veranstaltungen.

Die Neufassung des Leitfadens für die Selbsthilfeförderung der Krankenkassen wird zum 01.01.2019 umgesetzt. Übergeordnete Organisationen und deren Landesverbände können nun auch aus den Projektmitteln der Krankenkassen gefördert werden.

Darüber hinaus wurde über die Patientenbeteiligung und sehr ausführlich über die Probleme mit der neuen EU-Datenschutzverordnung diskutiert.

Die Anregungen von diesen Diskussionen sind in Bremen bei der Umsetzung in der Kontaktstelle immer wieder hilfreich.

PatientInnenvertretung

Das Netzwerk Selbsthilfe ist Mitglied in der DAG SHG, die anerkannte Organisation der Patientenbeteiligung nach §140 f SGB V ist. Für die Vertretung im Bundesland Bremen wurde das Netzwerk Selbsthilfe von Beginn an (2003) mit der Einbringung der Interessen seitens der PatientInnen und der DAG SHG in Bremen beauftragt. Hierzu gehört die Beteiligung im Koordinierungskreis für das Bundesland Bremen, der die Benennung der PatientenvertreterInnen und die Koordination der Aufgaben zuständig ist. Dieses Gremium hat in 2017 eine Geschäftsordnung verabschiedet. Diese regelt das Miteinander der Organisationen, die Benennung und die Federführung für die Koordination im Lande Bremen.

Jahresrückblick

Auch die in 2017 mit Unterstützung aus der Bundesebene entwickelte und verabschiedete Geschäftsordnung für den Koordinierungsausschuss Bremen konnte keine Ruhe in die Arbeit miteinander bringen. Die neue federführende Stelle gab Anfang 2018 auf und zog sich aus der Patientenvertretung und auch aus allen Gremien zurück. In dieser Vakanz und der Kenntnis vieler unbesetzter Sitze in den Gremien entschloss sich das Netzwerk Selbsthilfe gemeinsam mit der DAG SHG und dem SelbsthilfeRing Bremen, eine Fortbildung durchzuführen mit dem Ziel, umfangreich zu informieren und neue PatientenvertreterInnen für die Gremien zu gewinnen. Wir freuen uns sehr, dass sieben neue Mitwirkende gefunden werden konnten und hoffen, diese in 2019 auch akkreditieren zu können. Das Netzwerk selbst hat zurzeit drei VertreterInnen für unterschiedliche Gremien benannt. Der SelbsthilfeRing konnte einen Vertreter für unterschiedliche Gremien benennen. In den Ausschüssen selbst gibt es eine gute und offene Haltung gegenüber der Patientenvertretung.

Nach langer Pause kam es im Spätherbst zu einer ersten gemeinsamen Sitzung des KooA Bremen, auf der ausschließlich die Wahl einer neuen koordinierenden Stelle realisiert wurde. Netzwerk Selbsthilfe wurde hier einstimmig gewählt und erhält Unterstützung durch den Vertreter der LAG Selbsthilfe behinderter Menschen. An dieser Stelle einen ganz herzlichen Dank an Herrn Haar. Die Diskussion, ob der SelbsthilfeRing Bremen als maßgebliche Organisation anerkannt ist, schien nach dem Verständnis einzelner Mitglieder noch nicht geklärt, so dass dies in die erste Sitzung 2019 vertagt wurde.

Forum Frauengesundheit

Im Forum Frauengesundheit sind Einrichtungen aus dem Gesundheitsbereich vertreten, deren Schwerpunkt die gesundheitsbezogenen Rahmenbedingungen für Frauen sind. Die Treffen finden 4mal im Jahr statt und werden von der ZGF Bremen organisiert. Der regelmäßige Austausch über Vorhaben aus den anderen Einrichtungen, die fachliche Auseinandersetzung zu Schwerpunktthemen und die Möglichkeit eigene problematische Anliegen vorzubringen, ist eine Bereicherung für die Arbeit im Netzwerk.

Jahresrückblick

Der rege Austausch und die Berichte aus den Arbeitskreisen war Anlass zu vertieften Diskussionen. Die fachlich fundierten Inputreferate ermöglichten Einblick in unterschiedliche Bereiche der Gesundheitspolitik für Frauen. Die öffentliche Debatte um den § 219a StGB und die Auswirkungen auf die Einrichtungen und Praxen war und ist bis heute Anlass, sich zu positionieren und für die Streichung des Paragraphen einzusetzen.

Die Inputreferate hatten folgende Themenschwerpunkte:

- Mädchengesundheit unter dem Einfluss gesellschaftlicher Strukturen
- Pflege aus frauenpolitischer Sicht
- Frauen und Flucht

Weitere Gremien, Kooperationen und Veranstaltungen in 2018

Teilnahme / Mitwirkung an verschiedenen Veranstaltungen:

- 18. Februar bei der Aktivoli im Bremer Rathaus: Wir waren auf der Aktivoli vertreten um auf unsere Angebote im Ehrenamtsbereich aufmerksam zu machen. Von den über 20 registrierten InteressentInnen konnten wir 12 Ehrenamtliche für die kontinuierliche Mitarbeit in den Projekten gewinnen.
- 14. März im Haus der Wissenschaft: Tagung EMPOWERMENT COLLEGE., Veranstalter: F.O.K.U.S. (Zentrum für Bildung und Teilhabe bei der Initiative zur sozialen Rehabilitation e.V.)
- 14. April, im Gustav-Heinemann-Bürgerhaus: Tag der Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich in Bremen-Nord und Umzu
- 26. Juni, auf dem Bremer Marktplatz: MUT-TOUR Aktionstag
- 26. Juni, ab 14 Uhr am Kommodore-Johnson-Boulevard: Grundsteinlegung „BlauHaus“

- 13. September, in Bremerhaven bei bremenports: Beim Gesundheitstag von bremenports haben wir einen Vortrag gehalten und waren mit einem Infostand beteiligt.
- Am 17. und 18. September bei der InVita: Die InVita zeigte in der Messehalle 7 einen Querschnitt der Themen, die älter werdende Menschen interessieren. Wir waren mit einem Infostand vertreten.

Präsentation Netzwerk-Portfolio

- 30. Mai + 12. Dezember, Lokales Beschäftigungszentrum West, Steffensweg 2: im Rahmen der Maßnahme für Langzeitarbeitslose: Vorstellung „Was ist Selbsthilfe?“
- 11. September, im Haus der Bürgerschaft: im Ausschuss Bürgerbeteiligung, Bürgerengagement und Beiräte berichteten wir über die Angebote und Aktionen im Selbsthilfebereich.
- 18. September, im Bürgerhaus Obervieland: im Rahmen eines Info-Abends zur Teilhabeberatung, veranstaltet von der LAGS Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe behinderter Menschen Bremen e.V. und Selbstbestimmt Leben e.V.

Runder Tisch Ehrenamt im Sozialbereich.

Dieser Arbeitskreis trifft sich seit über 10 Jahren unter der Federführung des Referates Bürgerengagement, Selbsthilfe, Familienpolitik und gleichgeschlechtliche Lebensweisen.

In 2018 hat es vier Treffen gegeben, die in erster Linie zum Austausch unter den beteiligten Organisationen genutzt wurden. Die Vorstellung der Fortbildungen für Freiwillige in den jeweiligen Organisationen war anregend für die eigene Planung und so konnten Doppelungen vermieden werden. Zudem wurden Kooperationen angedacht, die gemeinsame Veranstaltungen von einzelnen Trägern ermöglichten. Die Berichte aus anderen Bundesländern waren eine wertvolle Ergänzung und erweiterten das Spektrum in Bremen. Insbesondere wurde wieder zu der Anerkennungskultur von Ehrenamtlichen/Freiwilligen und die Ansprache von jungen Menschen für den Engagementbereich diskutiert.

AK Männergesundheit

Als neues Mitglied wurde das Netzwerk Selbsthilfe erstmals zur Sitzung am 19. September eingeladen. Wir haben uns über die Einladung zur Mitarbeit gefreut. Themen der Sitzung waren: Klärung von Bedarfen und Lücken in der Gesundheitsförderung von Männern sowie Eruierung von Unterstützungs- und Kooperationsmöglichkeiten. Eine dauerhafte Teilnahme unsererseits ist beabsichtigt, der AK tagt voraussichtlich 2mal im Jahr. Das nächste Treffen ist am 20. März 2019.

MUT-TOUR Aktionstag

Am 26. Juni haben wir am Info Event der MUT-TOUR unter dem Motto „Seelische Gesundheit“ teilgenommen. Auf dem Bremer Marktplatz haben sich verschiedene psychosoziale Institutionen und VertreterInnen der Selbsthilfe mit Infoständen vorgestellt, um ein Zeichen für einen offenen Umgang mit Depressionen zu setzen.

Arbeitskreis Sucht und geistige Behinderung

Der Arbeitskreis ist ein Ergebnis des vorangegangenen Fachtags „Selbsthilfe als Weg? - Begleitung bei Sucht und geistiger Behinderung“ und wird federführend durch das Kooperationssteam des Projektes Suchtselbsthilfe für Menschen mit geistiger Behinderung (Gesundheitsamt Bremen und Netzwerk Selbsthilfe) organisiert.

In den vierteljährlich stattfindenden Treffen findet fachlicher Austausch von verschiedenen Institutionen aus unterschiedlichen beruflichen Kontexten zum Thema Sucht und geistige Behinderung statt. Der Arbeitskreis hat sich mit dem Ziel zusammengefunden, Versorgungsstrukturen für suchtkranke Menschen mit geistiger Beeinträchtigung zu verbessern. Die erarbeitete Fassung eines Positionspapiers wurde auf dem Fachausschuss Sucht im September durch Petra Nachtigal und Inken Berger vorgestellt.

Durch die Forderungen des Papiers wird nun im kommenden Jahr eine Projektstelle für die Beratung der Zielgruppe in der ambulanten Drogenhilfe anvisiert.

Landesteilhabe-Beirat

Der Landesteilhabe-Beirat trifft sich mehrmals im Jahr unter der Federführung des Landesbehindertenbeauftragten. Dieser Rat begleitet unter anderem die Umsetzung der Maßnahmen des Aktionsplans der UN-Behindertenrechtskonvention und bereitet Stellungnahmen für die unterschiedlichen Deputationen wie auch zu Gesetzesvorhaben vor. Das Besondere an diesem Gremium ist die gleichwertige Teilhabe von Betroffenen, Vereinen, Dienstleistungsanbietern und den verschiedenen Ressorts. Die lebendigen Diskussionen sind ein positives Beispiel für die wirkliche Teilhabe so unterschiedlicher Gruppierungen und Ansporn, es in anderen Zusammensetzungen nachzuahmen.

Das Netzwerk Selbsthilfe nahm auch in diesem Jahr wieder an den öffentlichen Sitzungen des kleinen und großen Beirats als ständiger Gast teil und konnte dadurch das Projekt Suchtselbsthilfe für Menschen mit geistiger Behinderung an unterschiedlichen Positionen immer wieder einbringen.

Die regelmäßige Teilnahme an den Treffen ist uns sehr wichtig, so sind wir über die aktuellen Entwicklungen und die Umsetzung

des Aktionsplans stets informiert und können diese in unserer Beratungsarbeit nutzen.

Arbeitskreis Doppeldiagnosen

Netzwerk Selbsthilfe hat am 19. November das erste Mal am Arbeitskreis Doppeldiagnosen teilgenommen. Der Arbeitskreis wird durch den Psychiatriereferenten der Senatorin für Wissenschaft, Gesundheit und Verbraucherschutz organisiert. Themen der Sitzungen waren unter anderem die Vorstellung des dortigen Medizinischen Zentrums für Erwachsene mit schweren Mehrfachbehinderungen (MZEB) und dem Projekt Gesundheit 25* sowie die Überarbeitung des Maßnahmeplans. Das Netzwerk Selbsthilfe möchte zukünftig an weiteren Sitzungen des Arbeitskreises teilnehmen.

Tag der Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich in Bremen-Nord und Umzu

Im Gustav-Heinemann-Bürgerhaus in Vegesack fand am 14. April der Tag der Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich in Bremen-Nord und Umzu statt. Federführend organisiert wurde der Tag von der Deutschen ILCO e.V. Rund 30 Selbsthilfegruppen, Vereine und Beratungsstellen konnten sich vor Ort den interessierten BürgerInnen präsentieren. Das Netzwerk Selbsthilfe nahm als Selbsthilfekontaktstelle teil, beriet zu Selbsthilfegruppen, die an diesem Tag nicht dabei sein konnten und stellte eigene Angebote vor.

Landesarbeitsgemeinschaft Sozialpolitik

Die Landesarbeitsgemeinschaft hat sich durch eine personelle Veränderung längere Zeit nicht getroffen und das Jahr 2018 wurde genutzt, dieses Gremium wieder zu reaktivieren. Es haben mehrere Treffen stattgefunden und schwerpunktmäßig ging es um das Wahlprogramm von Bündnis90/Die Grünen für das Wahljahr 2019. Wir haben daran teilgenommen und die Bedeutung der Selbsthilfe in Bremen verdeutlicht.

Arbeitskreis Essstörungen

Der Arbeitskreis Essstörungen ist ein Zusammenschluss von ExpertInnen, der seit mehr als 15 Jahren besteht. VertreterInnen aus verschiedenen Einrichtungen, die präventiv, niedrigschwellig und therapeutisch arbeiten, tauschen sich über ihre Maßnahmen und Angebote aus. Gemeinsame Aktionen zum Thema Essstörungen und zur Verbesserung der Versorgungslage sind wesentlicher Bestandteil dieses Arbeitskreises. Der Arbeitskreis hat sich in 2018 fünfmal getroffen. Themen waren u.a. Schwierigkeiten bei der Elternarbeit, Methoden in der Be-

ratung/ Therapie, Fallbesprechungen und Berichte von Konferenzen/ Fachtagen. In der Auswertung sieht das Netzwerk Selbsthilfe in der Vermittlung und Versorgung in diesem Bereich Handlungsbedarf bei den niedrigschwelligen Beratungsangeboten in Bremen.

Arbeitskreis Alte Vielfalt

Der Arbeitskreis ist ein Zusammenschluss von öffentlichen und privaten Einrichtungen und Anbietern im Bereich ambulanter und stationärer Altenhilfe, der offenen Altenarbeit und unterstützenden Personen und Institutionen im Stadtteil Hemelingen. Wir nehmen regelmäßig an den Treffen teil, weil wir dadurch eine gute Vernetzung im Pflegekontext erzielen und auf unsere Angebote aufmerksam machen können.

Arbeitskreis Lokale Allianzen für Menschen mit Demenz

Das Ziel dieses Arbeitskreises ist, vor Ort Netzwerkstrukturen für Demenzerkrankte und ihre Angehörigen zu schaffen. Durch diese Maßnahmen soll Betroffenen der Alltag mit Demenz erleichtert werden. Wir nehmen an den vierteljährlich stattfindenden Treffen teil.