

Inhaltsverzeichnis

VORBEMERKUNG	3
DAS NETZWERKTEAM	5
Hospitationsbericht	10
DAS NETZ SICHTBAR MACHEN	12
DIE SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE	14
Beraten & Vermitteln.....	14
Telefonkontakte	16
e-Mail-Kontakte	20
Unterstützende Angebote für Gruppen, Vereine und Initiativen.....	22
Gründungen von Selbsthilfegruppen	23
Vereinsgründungen	29
Beratungsangebote	30
Organisationsberatung	33
Junge Selbsthilfe you + me = we 	35
Suchtselbsthilfe für Menschen mit geistiger Behinderung.....	38
Fortbildungen für Selbsthilfegruppen und Vereine.....	42
Räume für Sie.....	45
SERVICEANGEBOTE	47
Finanzbuchhaltung und Gehaltsabrechnung.....	47
EIN ORT FÜR IDEEN UND ENGAGEMENT	50
SelbsthilfeRing.....	50
SelbsthilfeRing-Beirat	51
SelbsthilfeTag.....	52
Erlebnis SelbsthilfeTag	54
Projektleitung und Projekterat.....	55
Der Netzwerkfonds.....	56
GELEBTES ENGAGEMENT	58
Zeit schenken.....	58
SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE IM BEREICH PFLEGE	62
Einzelberatung.....	64
Gruppenbegleitung.....	64
Vermittler*innen für Selbsthilfegruppen Pflegende Angehörige	65
Veranstaltungen.....	66
Vernetzung mit Betrieben.....	66
DAS NETZ AM WERK	68
DAG.....	68
Patient*innenvertretung.....	69
Weitere Gremien, Kooperationen und Veranstaltungen in 2019.....	70
IMPRESSUM:	73

Vorbemerkung

Liebe Mitglieder und Freunde,

das Jahr 2019 war für das Netzwerk ein besonders ereignisreiches und erfolgreiches Jahr.

Das Projekt 'Zeit Schenken' konnte sein 10-jähriges Bestehen feiern. Die Jubiläumsfeier fand im November in den Weserterrassen statt. Ein Zeichen für den beständigen Bedarf dieses Angebotes ist, dass bei diesem Anlass 10 Ehrenamtlichen für ihre treue Mitarbeit während des gesamten (!) Projektzeitraums gedankt werden konnte.

Im Bereich der Unterstützung von Vereinsgründungen konnte die Anzahl 2019 auf 23 signifikant gesteigert werden, verglichen mit 15 Gründungen im Vorjahr. Besonders bemerkenswert und erfreulich war, dass der Anteil der Neugründungen von Organisationen mit Migrationskontext gestiegen ist.

Die Angebote des Netzwerkes im Pflegebereich sind im pflegerischen Gesamtkontext gut eingebunden. Das zeigt sich auch daran, dass die Nachfrage steigt. Dies gilt sowohl für Anfragen von Angehörigen und direkt Betroffenen als auch für das Interesse und Nachfragen von Pflegediensten, Betrieben und anderen Institutionen.

Besonders erfreulich in 2019 war, dass die Junge Selbsthilfe ein neues Kooperationsprojekt mit der Uni Bremen im Fachbereich Gesundheitswissenschaften starten konnte. „Student*innen treffen Selbsthilfe“ wird in 2020 noch ausgebaut, um gerade jungen Menschen, die bisher in der Regel wenig mit Selbsthilfe zu tun haben, mit der Selbsthilfe in Kontakt zu bringen. Hierbei ist auch die Einbindung weiterer Studiengänge oder Ausbildungsstätten in 2020 geplant.

Absolutes Highlight des vergangenen Jahres war der SelbsthilfeTag in der Glocke. Der SelbsthilfeTag fand erstmals an diesem Ort statt und auch das inhaltliche Konzept mit seinen Vorträgen zu verschiedenen Themen war neu. Zu jedem Vortrag konnten zwischen 70 und 120 Teilnehmer*innen begrüßt werden. Insgesamt haben sich an diesem Tag 1100 Besucher*innen informiert. All dies war nur möglich, weil alle Selbsthilfeakteure mit viel Engagement die Neuerung unterstützten. Als Rückmeldung gab es viel Lob und Dank für die Organisation und Durchführung. Deswegen wird der nächste SelbsthilfeTag wieder so konzipiert.

Wer mehr über diese Punkte und über die weiteren Netzwerkaktivitäten erfahren möchte, empfehle ich die detaillierten Berichte.

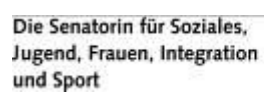
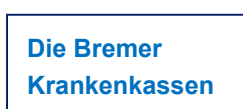
Schließlich darf nicht vergessen werden, wer all dies mit Zuwendungen und kooperativer Begleitung ermöglicht hat. Wir danken der Senatorin für Soziales, den Krankenkassen in Bremen, der Rentenversicherung und dem Gesundheitsamt Bremen für ihre Unterstützung sehr herzlich.

Nicht vergessen werden sollen auch besonders die Mitglieder, die uns so viele Jahre treu unterstützen und mit ihren Beiträgen häufig den Anschub für neue Vorhaben ermöglichen. Mein persönlicher Dank gilt aber auch den Mitarbeiter*innen des Netzwerkes, die diese umfangreiche Arbeit in 2019 unter phasenweise schwierigen Personalbedingungen geleistet haben.

HS Korte

Heinz-Gerd Korte

Vorstand Netzwerk Selbsthilfe e.V.



Das Netzwerkteam

Sabine Bütow

Geschäftsführung

Antragstellung und Gesamtkoordination aller Projekte,
bundesweite Vernetzung

Beratung

für Betroffene und Angehörige sowie Vereine und Selbsthilfegruppen

Öffentlichkeitsarbeit

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, Organisationsleitung SelbsthilfeTag



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

Anne Williges

Sucht-Selbsthilfe für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung

Projektkoordination, Akquise, Begleitung und Vermittlung in die Selbsthilfegruppen

Junge Selbsthilfe

Koordination, Öffentlichkeitsarbeit, Unterstützung bei Gruppengründungen



In der Selbsthilfe gehen die Menschen bewundernswert offen, empathisch, mit viel Humor und Mut aufeinander zu. Solche Begegnungen zu unterstützen, empfinde ich als eine große Bereicherung.

Anneke Imhoff

Zeit schenken

Koordination, Öffentlichkeitsarbeit, Akquise, Vermittlung der Besuchskontakte

Junge Selbsthilfe

Koordination, Öffentlichkeitsarbeit, Unterstützung bei Gruppengründungen



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

Katharina Renout

Fortbildungen für Selbsthilfegruppen

Planung, Organisation und Durchführung

Homepage

Pflege des Online-Auftritts

Filmprojekt

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



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

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.

Andreas Weippert

Veranstaltungsorganisation SelbsthilfeTag

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

Öffentlichkeitsarbeit

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



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

Hospitationsbericht

Andreas Weippert: über meine Zeit im Netzwerk Selbsthilfe seit Januar 2019

Wie kamen wir zueinander?

Durch meinen sehr guten Kontakt zum Netzwerk als ein Ansprechpartner einer Selbsthilfegruppe ist bei mir in 2018 die Idee entstanden, meine Wochen- und Tagesstruktur durch eine Hospitationszeit im Netzwerk zu bereichern (meine persönliche Situation ließ diesen Freiraum zu). Zunächst habe ich die Idee mit Imke vorbesprochen, die auch von Anfang an von meinem Ansinnen begeistert war. Sowohl mit Sabine als auch in einer Teambesprechung wurden die weiteren internen Schritte von ihr positiv für mich gemeistert. Wir verständigten uns auf zwei Arbeitstage in der Woche. Mein Hauptaufgabenfeld war die Unterstützung der Vorbereitung des SelbsthilfeTages 2019 in der Bremer Glocke am 28. September.

Wie wurde ich vom Team aufgenommen?

Mit dem ersten Tag setzte sich der wertschätzende Umgang, den ich schon im Vorfeld wahrgenommen hatte, fort. Sehr empathisch wurde ich integriert und fühlte mich sehr schnell als Teil dieser funktionierenden Arbeitseinheit. Sehr viele - auch vertrauensvolle - Gespräche konnte bzw. durfte ich von Anfang an führen. Auch die anderen Kolleginnen und der Kollege hatten stets ein offenes Ohr für mich.

Was habe ich während meiner Zeit gemacht?

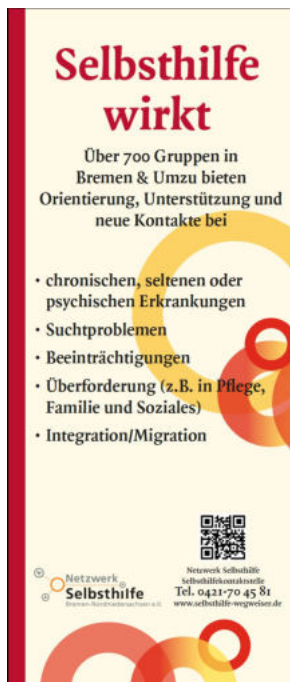
Aufgrund meiner Vorerfahrungen im Bereich Presse- und Öffentlichkeitsarbeit sowie Veranstaltungsorganisation konnte ich mein Wissen - übrigens stets auf Augenhöhe - in der Vorbereitung des SelbsthilfeTages einbringen. Die bisherige Strategie der Öffentlichkeitsarbeit habe ich mitgetragen und partiell ergänzt. Mit externen Ansprechpartner*innen (Veranstaltungsmanager, Referent*innen, Caterer, Künstler*innen) führte ich in Abstimmung mit Imke Korrespondenzen auf den verschiedensten Wegen. Ich nahm auch an internen Sitzungen teil, so dass ich mir sehr schnell einen Überblick über die internen Abläufe und Strukturen verschaffen konnte.

Was hat mir die Zeit gebracht?

Persönlich empfand ich das Miteinander als besonders harmonisch. Trotzdem war es aber auch eine Herausforderung, mich auf neue Abläufe einzustellen. Durch das engmaschige Netz der super netten Belegschaft war es allerdings ein Leichtes, im Netzwerk anzukommen. Das Einbringen meiner Kompetenzen in einer für mich komplett neuen Arbeitsumgebung wurde akzeptiert und wertschätzend honoriert. Für mich war es also eine perfek-

te Zeit, die nicht nur meinen Arbeitshorizont erweitert hat.
Vielen Dank an alle Verursacher dieser Erkenntnis!

Das Netz sichtbar machen



Das Netzwerk ging und geht schon immer offen und positiv mit Veränderungen um und nimmt die daraus resultierenden notwendigen Herausforderungen an. Auch in 2019 haben wir unsere Hausaufgaben diesbezüglich gemacht. Unser Leuchtturm-Projekt war dabei natürlich der SelbsthilfeTag in der Bremer Glocke. Die neue Räumlichkeit war sowohl für das Dankeschön-Konzert als auch für die Darstellung der Selbsthilfegruppen ein voller Erfolg. Im Vorfeld sind wir für die Bewerbung unserer Veranstaltung viele neue Wege gegangen und haben intensiv die Bremer Medienlandschaft genutzt. Von der Sozialsenatorin wurde eine Pressekonferenz zum Thema Selbsthilfe organisiert. Den Zugang zur Informationsverbreitung über den Senatsinformationsdienst des Rathauses nutzten wir auch für die Ankündigung des Besuchs der Gesundheitsministerin am SelbsthilfeTag. Unser Image-Film

wurde vom 5.9. bis 25.9.19 in den Bremer Programmkinos Atlantis, Gondel, Schauburg I+II, Cinema am Ostertor und dem City46 gezeigt.

Wir waren aber auch an anderer Stelle und damit direkt vor Ort sichtbar. So nahmen wir an der Seniorenmesse Invita im Rahmen der HanseLife teil und stellten sowohl die Junge Selbsthilfe speziell als auch das Netzwerk an verschiedenen Schulen, an der Hochschule und an der Universität vor. Wiederkehrender Aussteller waren wir bei der Aktionswoche Sucht, diesmal mit einem Stand am Ziegenmarkt im Bremer Viertel. In der Vahr haben wir die Arbeit unserer Kontaktstelle vorgestellt. Wir wurden als Vortragende zum Thema Sucht und geistige Behinderung bei Fachtagungen in Berlin (Verband der Drogen- und Suchthilfe (fdr)) und Bremen (organisiert von der Ambulanten Suchthilfe, die Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe behinderter Menschen sowie den Landesbehindertenbeauftragten) eingeladen. Zur Außendarstellung bei Messen und Vorträgen haben wir neue Rollups erstellen lassen.

Im Bereich Pflegende Angehörige half uns ebenfalls die Berichterstattung im Weserkurier, um auf dieses wichtige Thema wiederholt aufmerksam zu machen. Wir waren in 2019 mit insgesamt sechs Gruppengründungen in unterschiedlichen Stadtgebieten in der Presse.

Unsere Aktivitäten auf Facebook haben wir bewusst verstärkt, um auch darüber neuen Interes-



sierten unsere Angebote aufzuzeigen. Im Männerwegweiser 'MANNOMANN' bieten wir unsere Unterstützung Männern in jeder Lebenslage an. Unsere bestehenden Vernetzungsstrukturen in den verschiedenen regional und überregional Gremien bestehen weiterhin und wurden auch in 2019 weiter ausgebaut.

Abschließend gilt es aber auch noch einmal ausdrücklich Danke zu sagen! Nicht nur den vielen Nutzer*innen unserer Angebote, sondern auch und besonders herzlich unseren Förderer*innen, Unterstützer*innen und Spendengeber*innen. Besonders zu erwähnen sind an dieser Stelle unsere langjährigen **Vereinsmitglieder**, die **Bremer Krankenkassen**, die **Deutsche Rentenversicherung Bremen/ Oldenburg** und die für uns zuständigen **senatorischen Dienststellen** sowie das **Gesundheitsamt Bremen**.

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

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

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

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

Beratung

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

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

Als gemischtgeschlechtliches Team mit unterschiedlichen Zusatzqualifikationen

Jahresrückblick:

Einzelberatung

Wenn sich in der Telefonanfrage nicht das entsprechende Angebot findet oder aber der Wunsch nach einer Beratung geäußert wird, bieten wir kurzfristige Termine innerhalb einer Woche an. In Zeiten großer Umbrüche oder nach niederschmetternden Diagnosen ist dies eine große Unterstützung.

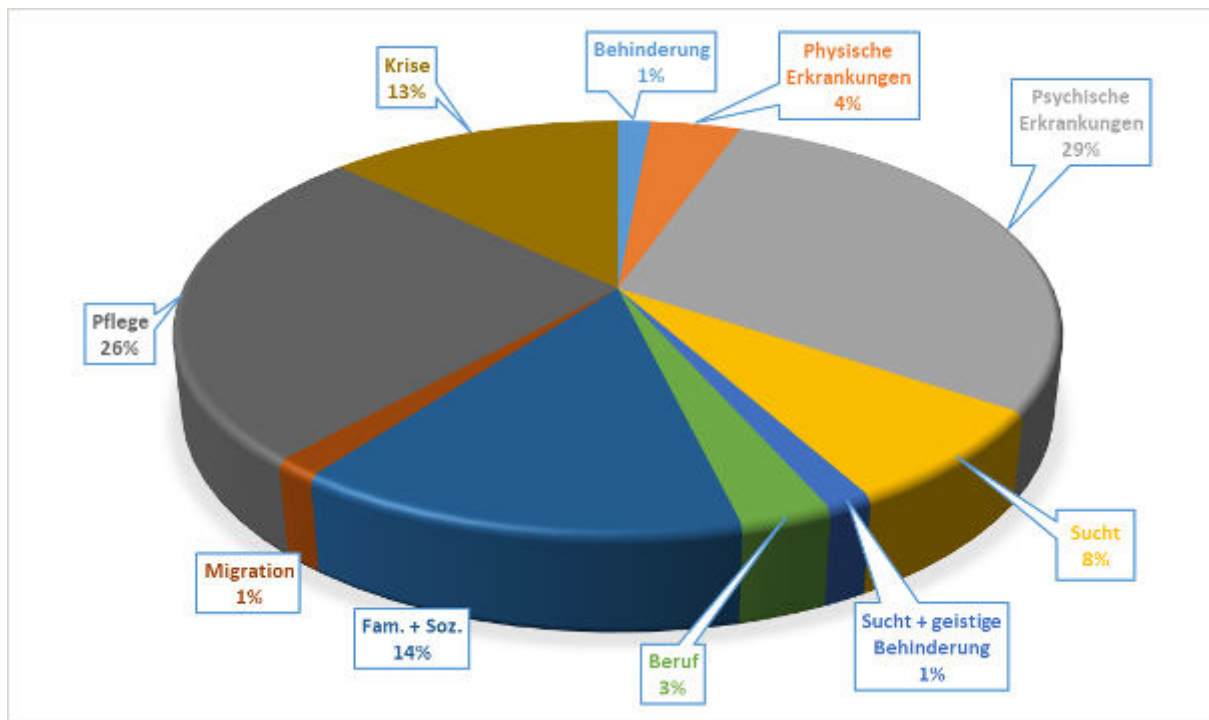
Wir haben im Berichtsjahr 209 Einzelberatungen durchgeführt. Dies ist eine geringfügige Zunahme (4,5%) im Vergleich zum Vorjahr. Sie macht aber deutlich, dass der sehr große Anstieg

in 2018 keine Ausnahme war. Vielmehr halten sich die Einzelberatungen weiter auf einem hohen Niveau.

Genau wie im letzten Jahr nahmen überwiegend Frauen (63%) diese Unterstützungsmöglichkeit in Anspruch. Dementsprechend hat sich der Anteil der männlichen Ratsuchenden kaum verändert (37%).

Die Statistik zeigt deutlich, dass in den Erstkontakten (76%) ein Umgang mit dem jeweiligen Problem gefunden oder weitere unterstützende Beratungsstellen aufgezeigt werden konnten. Ein Viertel (24%) der Ratsuchenden nahmen unser Angebot zu Folgeberatungen in Anspruch.

Themen der Einzelberatungen



Bei der Themenverteilung ist der Anteil der psychischen Erkrankungen (29%) die herausragende Position. Anlässe für den Beratungswunsch waren beispielsweise die Orientierung nach stationärer Behandlung, depressive Verstimmungen und Ängste bis hin zu psychotischen Erkrankungen. Die Beratungen im Pflegebereich sind von 24% auf 26% leicht gestiegen. Viele Anfragende aus diesem Bereich suchten in unserer Kontaktstelle eher den emotionalen Beistand bzw. den Weg dorthin (siehe auch unter SHG. Pflegende Angehörige). Viele Klient*innen berichteten von ihren Problemen, Zugang zum Hilfesystem zu finden. Sie waren deshalb über die schnelle Terminfindung in der Kontaktstelle erfreut.

Krisen aufgrund akuter Veränderungen im Erwerbsleben oder durch Krankheit wirkten sich bei vielen Ratsuchenden auch auf das familiäre oder soziale Umfeld aus. Aufkommende Schuldgefühle wurden zur zusätzlichen Belastung für die Betroffenen.

Eine Orientierung suchten in diesem Themenfeld 14% der Nutzer*innen. Der leichte Anstieg um 4% stärkt den Eindruck, dass immer auch das gesamte Umfeld mit betroffen ist und einer Unterstützung bedarf.

Zudem machten die Nachfragen im Suchtbereich (8%) 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 waren eine sehr gute Unterstützung in unserer Beratung und im Lebensalltag für die Anfragenden.

Die Zahl der Ratsuchenden mit einer multiplen Problemlage hat im Berichtsjahr stark zugenommen. Es gab einen Anstieg von 5% im Vorjahr zu 13% Anteil in 2019. In der Beratung wurde zunächst eine Einschätzung der Situation und der jeweiligen Dringlichkeit gemeinsam erarbeitet, um dann gemeinsam erste kleine Schritte aus der Situation zu suchen. Hier erfolgten meistens auch weitere Beratungen.

Die Nachfrage im Bereich der physischen Erkrankungen (4%) ist im Vergleich zum Vorjahr (9%) erheblich gesunken. Ein Grund hierfür könnte sein, dass Informationen über das Internet inzwischen sehr leicht zugänglich sind, beispielsweise beiden großen Verbänden der chronischen Erkrankungen. Liegen bei den Betroffenen jedoch unklaren Diagnosen, multiplen Schmerzen oder seltenen Erkrankungen vor, helfen solche Zugänge jedoch nicht immer weiter. Dies war häufig Anlass für ein ausführliches Beratungsgespräch bei uns. Wir bemühten uns in der Recherche um Kontaktvermittlung im gesamten Bundesgebiet.

Berufliche Einbrüche oder Perspektivlosigkeit sind mit 3% aller Beratungen im Umfang weiter gesunken.

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

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

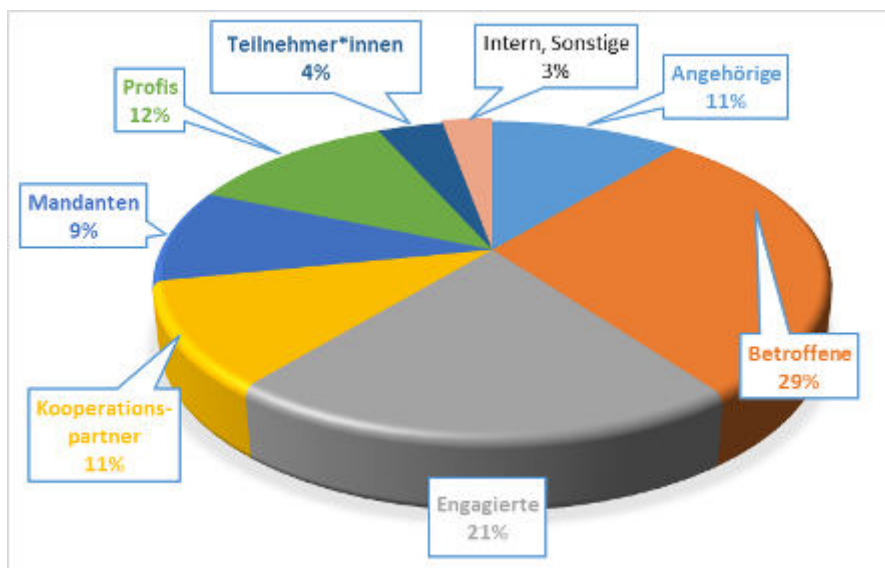
Telefonkontakte

Auf der Grundlage unserer umfangreichen Datenbank können wir nicht nur in die Angebote der Selbsthilfegruppen vermitteln, sondern auch bei Bedarf zu anderen Institutionen im Sozial- und Gesundheitswesen. Die langen Zeiten der Erreichbarkeit auch in die frühen Abendstunden hinein wirken sich positiv auf die Anzahl der Anfragen aus. Fast 6000 Telefonkontakte in 2019

machen deutlich, dass die Nutzung dieses Angebots auf einem hohen Stand bleibt. In 2019 waren es 68% Frauen und 32% Männer, die zu uns Kontakt aufgenommen haben. Die meisten Anfragen konnten in einem kurzen Telefonat (61%) geklärt werden. Mittellange Gespräche (26%) ergeben sich beispielsweise dann, wenn sich die Anfrage auf mehrere Themen oder seltene Erkrankungen bezieht. Insbesondere bei den seltenen Erkrankungen recherchieren wir bundesweit nach Ansprechpartner*innen und rufen dann zurück. In Krisensituationen oder als Aufnahmegespräch unserer Engagement-Projekte können Telefonate auch schon mal eine halbe Stunde und länger dauern (13%).

Das Telefon ist Dreh- und Angelpunkt der Beratungs- und Vermittlungsarbeit für Betroffene (29%) und Angehörige (11%). Mitarbeitende unserer Kooperationspartner*innen nutzten unser Angebot ebenso häufig wie die Angehörigen. Professionelle aus anderen Institutionen (12%) nutzen unser Fachwissen immer dann, wenn sie Übergänge für ihre Klient*innen oder begleitende Unterstützung in Therapie suchten. Die gute Zusammenarbeit mit dem Ameos-Klinikum ist hier besonders hervorzuheben. Aber auch die Psychotherapeut*innen nutzten unser Knowhow.

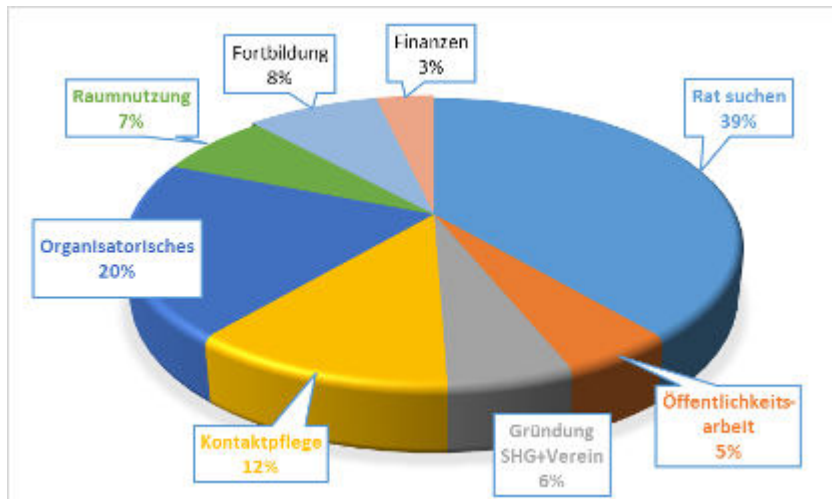
Anrufer*innen



Gelebtes Engagement in den netzwerkeigenen Projekten steht hinter den 21% der Anfragen in diesem Bereich und machen deutlich, dass die Angebote in 2019 vielseitig genutzt wurden. Im Bereich unserer Service-Angebote sind die Anfragen

mit 9% und die Teilnehmer*innen zu unseren Fortbildungsangeboten mit 4% im Vergleich zum Vorjahr nahezu gleich geblieben. Als neue Rubrik haben wir die Kontakte zu Dienstleistern für unsere Kontaktstelle eingeführt. Der reibungslose Ablauf für die Kontaktstelle hat 3% alle Anrufe zur Folge.

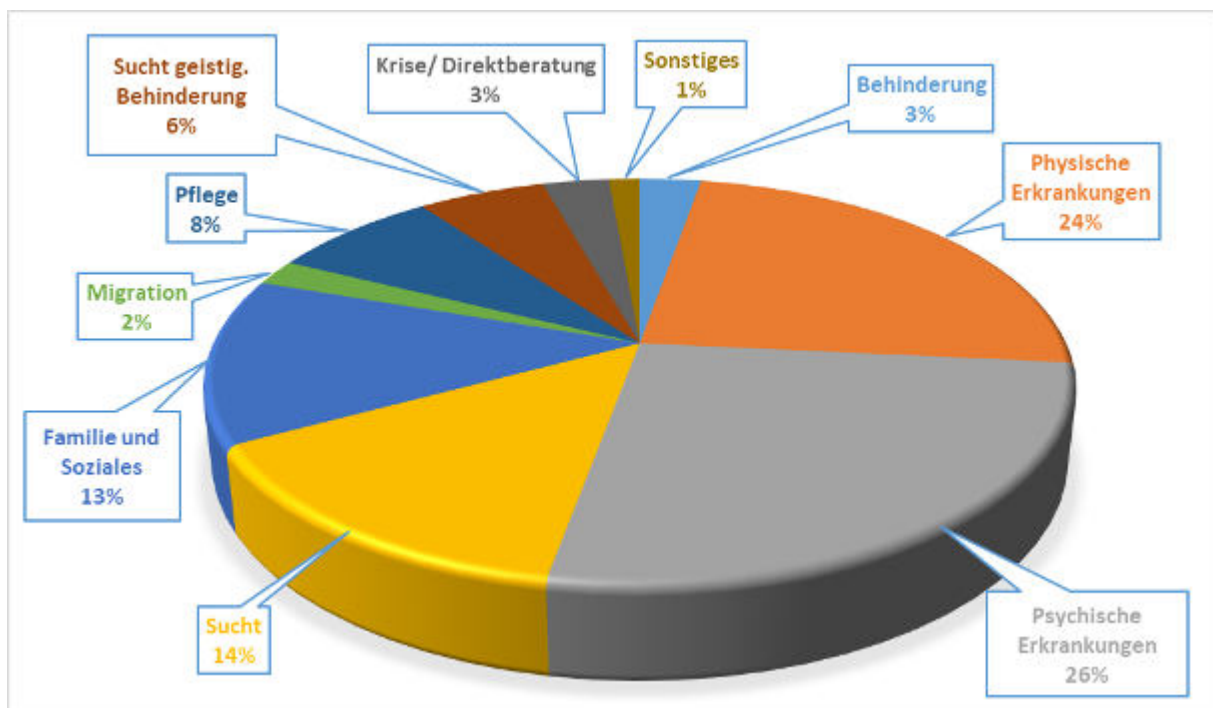
Anlass für die Kontaktaufnahme beim Netzwerk Selbsthilfe



Anlass für einen Anruf bei der Kontaktstelle ist in erster Linie ein Vermittlungswunsch (39%). Manche Anrufer*innen haben sich im Selbsthilfe-Wegweiser bereits orientiert und kein entsprechendes Angebot gefunden. Infolge dessen wird konkret nach einer Möglichkeit der Gruppengründung gefragt (6%).

Dieser Anteil ist leicht gestiegen. Die organisatorischen Fragen bezogen sich auf sehr unterschiedliche Bereiche: Absprachen mit Referent*innen, Öffentlichkeitsarbeit, Planung und Organisation von Veranstaltungen. Ein Fünftel aller Anrufe als Anlass machen deutlich, wie viel Organisation für die Koordination der Selbsthilfe im Hintergrund erforderlich ist. Bestehende Gruppen oder Kooperationspartner*innen suchen häufig den Austausch im Kontakt am Telefon (12%), um sich in erster Linie über die Gruppentreffen kurz auszutauschen, Referent*innen für Themen zu besprechen oder Fragen zu spezifischen Sachverhalten zu klären. Die Raumvermittlung für Selbsthilfegruppen in der Kontaktstelle ist ein weiterer Anlass für die Kontaktaufnahme (7%).

Themen der Anrufe im Selbsthilfebereich



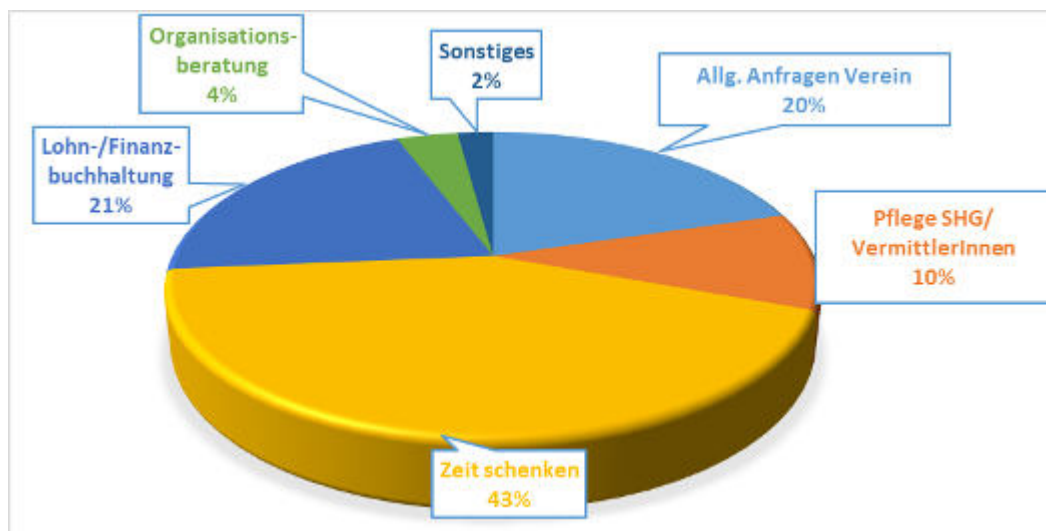
In der Verteilung der Themen haben sich im Berichtsjahr deutliche Veränderungen ergeben. Der Bereich der psychischen Erkrankungen mit 36% ist noch weiter angestiegen und nimmt den größten Anteil ein. Unsere Gründungsaktivitäten in den vergangenen Jahren haben eine gute Angebotspalette an Gruppen ermöglicht. Trotzdem kommt es hier wiederholt zu Vermittlungsproblemen, weil die Gruppen keine neu Betroffenen mehr aufnehmen wollen oder weil sich eine Gruppe aufgelöst hat.

Im Suchtbereich (16%) gibt es zum Vorjahr einen leichten Anstieg. In der Regel sind die Anfragen sehr zielgerichtet und beziehen sich auf Kontaktdaten zu den unterschiedlichen Gruppen in den Stadtteilen.

Anfragen zu physischen Erkrankungen sind mit 11% vertreten. Hier gibt es einen erheblichen Rückgang. Die Anfragen beziehen sich zumeist auf unklare Diagnosen insbesondere bei seltenen Erkrankungen. Gerade hier kann durch die Vermittlung zu anderen Betroffenen auch im gesamten Bundesgebiet ein Erfahrungsaustausch Unterstützung bieten.

Der Themenkomplex Familie und Soziales ist im Vergleich zum Vorjahr in etwa gleich geblieben (11%). Die Gruppen für Betroffene mit kognitiven Beeinträchtigungen sind fester Bestandteil unseres Angebotes. 5% der Kontaktaufnahmen erfolgten durch Professionelle, Angehörige oder die Betroffenen selbst. Sie suchten Rat im Umgang oder Zugang zu unseren Gruppen. Bei 4% der Anfragen war der Anlass für die Anfrage eine Krise mit einer vielschichtigen Problemlage im Hintergrund. Wir versuchten in längeren Telefonaten hier eine Klärung der vorrangigen Themen. Falls dies nicht möglich war, boten wir einen zeitnahen Beratungstermin an. Die Anfragen zu Pflege (12%) sind weiter angestiegen. Dies führen wir auf unsere Gruppengründungen in diesem Bereich zurück. Migration (2%) und Behinderung (2%) haben sich zum Vorjahr kaum verändert.

Themen der Anrufe im Engagement Bereich



Der Servicebereich Buchhaltung und Lohn- und Gehaltsabrechnungen ist im Vergleich zum Vorjahr leicht gesunken (21%). Die Abläufe in diesem Bereich sind gut eingespielt und eine wertvolle Unterstützung für ehrenamtlichen Verantwortlichen in den Vereinen.

Die Nachfrage im ZEIT SCHENKEN Projekt ist mit 43% aller Anfragen für den Engagement Bereich gleich geblieben. Dieses Projekt ist mit über 60 Aktiven im Ehrenamtsbereich bei uns seit über 10 Jahren fest etabliert.

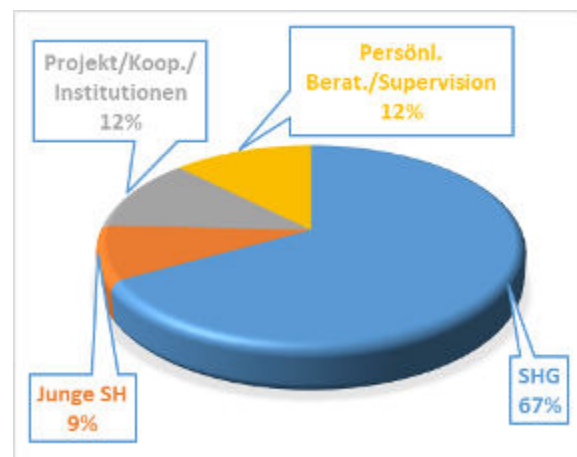
Sich in Vereinen zu engagieren und die Verantwortung als Vorstand zu leben ist weiterhin mit vielen Fragen verbunden (20%). Der große Anstieg in der Nachfrage erklärt sich durch vermehrte Gründungen (mehr hierzu unter Vereinsgründungen).

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

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

Vermittlung in der Telefonberatung

Die Vermittlung in Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen ist mit 67% der Empfehlungen die herausragende Position. Die Kontaktstelle wird in der Öffentlichkeit mit den Schwerpunkten Vermittlung und Beratung deutlich wahrgenommen und ist fester Bestandteil der Angebotspalette. Auch der Bereich der Jungen Selbsthilfe mit 18 Gruppen macht mit 9% bei den Empfehlungen deutlich, dass hier das Angebot stetig gestiegen ist.



Wenn das Selbsthilfeangebot nicht der richtige Lösungsweg in der momentanen Situation ist, vermitteln wir auch zu anderen Institutionen und Beratungseinrichtungen (12%).

Bahnt sich am Telefon keine Vermittlungsmöglichkeit an, bieten wir den Ratsuchenden ein persönliches Gespräch (12%) in der Kontaktstelle. Dieses Angebot wurde im Vergleich zum Vorjahr etwas häufiger genutzt.

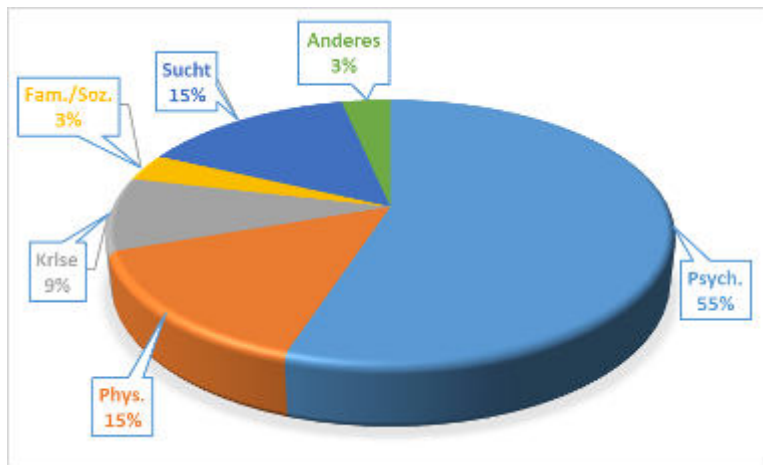
e-Mail-Kontakte

Selbsthilfe-Anfragen per e-Mail

Über unsere Internetpräsenz www.selbsthilfewegweiser.de bieten wir Hilfesuchenden die Möglichkeit, sich zunächst selbständig, unverbindlich und anonym über die Selbsthilfeangebote zu informieren. Da einige Gruppen nicht mit ihren eigenen Daten im Internet erscheinen möchten, haben wir als Kontaktstelle hier eine vorgeschaltete Funktion. Erst im persönlichen Kontakt, ob per e-Mail oder telefonisch, geben wir dann die Kontaktdaten der Gruppe weiter. Die Beantwortung von e-Mails erfolgt in der Regel am nächsten Tag. Wenn verfügbar geben wir gerne mehrere Empfehlungen, damit sich die Betroffenen umfassend orientieren können.

Gegenüber dem Vorjahr gab es in der Gesamtanzahl der Anfragen zu Selbsthilfeangeboten oder anderen Unterstützungsdienstleistungen insgesamt einen Anstieg. Auffällig kann hier die diesjährige Geschlechterverteilung genannt werden. Waren es in 2018 noch 70% Frauen und 28% Männer, gab es in 2019 einen Anstieg bei den männlichen Nachfragern. Die Verteilung ergab 65% weibliche und 34% männliche Anfragen. Nur 1 % der Anfragen war komplett anonymisiert. Vielleicht ein Indiz dafür, dass für immer weniger Menschen eine Nachfrage bei der Kontaktstelle Schambesetzt ist. Eine zweite Auffälligkeit ließ sich für den Bereich Junge Selbsthilfe, ebenfalls in der Geschlechterverteilung ausmachen. Hier waren es vor allem junge Frauen, die Gruppenangebote erfragt haben. Insgesamt lag die Verteilung bei 63% (♀) zu 37% (♂). Die allermeisten Anfragen hatten einen direkten Bezug zu Bremen. Überregional wurden wir in diesem Jahr nur in wenigen Fällen angefragt. Die diversen Anfragen von Presse, professionellen Institutionen, Therapeut*innen oder Studierenden haben wir wieder entsprechend weitergeleitet, damit die Gruppen selbst entscheiden konnten, ob und wie sie reagieren möchten. Darüber hinaus haben wir in vielen Fällen ein nachträgliches Dankeschön für die prompte Beantwortung erhalten, was uns sehr freut und uns in unserem Zeitmanagement bestätigt.

Themen der e-Mail Anfragen im Selbsthilfebereich

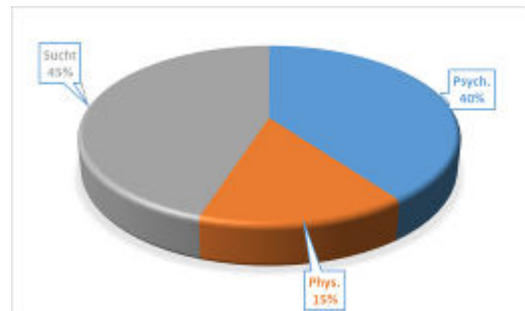


Die Themenverteilung hat sich gegenüber 2018 auffallend verändert. Die bereits im Vorjahr herausragende Position der psychischen Fragestellungen mit 46% wurde in diesem Jahr mit 62% der Anfragen weit übertroffen. Nach wie vor bezogen sich die Fragen zu Selbsthilfeangeboten

im psychischen Bereich überwiegend auf den Themenkomplex Depression/Ängste. Die Anfragen zu physischen Thematiken waren dagegen stark rückläufig, von 22% (2018) auf 8% (2019). Die Anfragen zu Suchtthemen erlebten eine Steigerung von 10 % (2018) auf 15% (2019), Krise dagegen eine starke Abnahme von 13% auf 5 %.

Themen der e-Mail-Anfragen von Angehörigen

In diesem Jahr gab es insgesamt eine stark veränderte Themenverteilung. Gegenüber 2018 wurden Suchtthemen exorbitant nachgefragt (von 11 auf 45%). Von 5 Themenkomplexen im Vorjahr reduzierte sich die Anzahl auf insgesamt 3%. Neben Anfragen zu psychischen Themen mit 40% wurden nur noch physische Themen mit 15% nachgefragt.



e-Mail Anfragen Junge Selbsthilfe

Von jüngeren Menschen (18 - ca. 35 Jahre) wurden mit 85% bei den eingegangenen e-Mails eindeutig Angebote zu psychischen Problemen und hier vorrangig zu Depressionen nachgefragt. Mit 15% lagen die Anfragen zu Angeboten bei Süchten oder Essstörungen. Andere Themen kamen nicht vor. In allen Fällen konnten wir aufgrund unserer Gründungen an mindestens ein Gruppenangebot vermitteln. Bei der Geschlechterverteilung dominieren die weiblichen Anfragenden mit 63%.

Unterstützende Angebote für Gruppen, Vereine und Initiativen

Die Vernetzung mit anderen Engagierten in Plenen, der regelmäßige Austausch und eine gemeinsame Vertretung des Selbsthilfe-

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

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

Gründungen von Selbsthilfegruppen

Eine Hauptaufgabe der Selbsthilfekontaktstelle ist die Unterstützung bei Gründungen von Selbsthilfegruppen. Wenn engagierte Menschen auf uns zukommen, damit wir sie bei ihrem Vorhaben unterstützen, stellen wir im ersten Gespräch immer das gesamte Paket von A-Z. (von Aufmerksamkeit erzeugen bis Zugänge klären) vor und geben Orientierung in die Bremer Selbsthilfelandchaft. Manchmal bringt das die Erkenntnis, dass der/die Gründer*in das Thema der Selbsthilfegruppe nochmal neu überdenkt

UNTERSTÜTZUNGSLEISTUNGEN in der Übersicht:

Selbsthilfe-Gruppengründungen:

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

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

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

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

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

bzw. inhaltlich begrenzt oder auch ausweitet. Gemeinsam können wir dann in der Regel eine passende Lösung finden.

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.

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

In 2019 erreichten uns wieder viele Anfragen von selbsthilfeinteressierten Menschen, die eine neue Gruppe zu ihrem Thema gründen wollten. Wir begleiteten 13 Gründungen und unterstützten diverse weitere Selbsthilfegruppen z.B. bei der Öffentlichkeitsarbeit und der Raumsuche. Vor diesen Gründungsprozessen finden in der Regel 1-2 ausführliche Beratungsgespräche mit den Interessent*innen statt.

Die folgende Aufzählung bietet einen Überblick über die Gründungsvorhaben und die tatsächlich umgesetzten Gruppengründungen:

Übersicht der Gründungsvorhaben:

- Angehörigengruppe Seelensprung (Bi-polar erkrankte Menschen) [Gründung]
- Chronisches Erschöpfungssyndrom Syndrom (ME/CFS) [Gründung]
- Deutsche Sauerstoff- und BeatmungsLiga LOT e.V. [Gründung]
- Diabetes Typ II (für unter 50jährige) [Gründung]
- Depressionsgruppe für Junge Menschen [Gründung]
- Eltern von schizophrenen Kindern [Auflösung alte SHG, neues Gründungsvorhaben nach dem Selbsthilfetag]
- Essstörungen (SHG für junge Menschen) [Gründung]
- Familienrisse [Gründung]
- Gesprächsgruppe Berufliche Neuorientierung [Vorhaben]
- Gestose [Gründungsunterstützung]
- Junge Menschen und Sucht [Gründung]
- SHG für jung Verwitwete - VIDU [Gründung]
- Klinefelter Syndrom [Gründung]
- Narkolepsie (u.a. Neugründung) [Gründung]
- PTBS Posttraumatische Belastungsstörung [Vorhaben]
- Psychosomatische Nachsorgegruppe (JuSH) [Gründung]
- S.L.A.A. für Frauen [Gründung]
- Tönen für die Seele [Gründung]
- TransRecht [Gründung eines Beratungsangebotes in Bremen]
- Umgang mit Diagnose/Chronische Erkrankung [Vorhaben]
- Umgang mit Rassismus Erfahrungen, junge Erwachsene aller Kulturen [Vorhaben]
- Vorhofflimmern [Vorhaben]

Nachfolgend einige Beispiele der Gründungsprozesse:

Erschöpfungs-Syndrom - ME/CFS

Myalgische Enzephalomyelitis / das Chronic Fatigue Syndrome ist eine derzeit unheilbare schwere neuroimmunologische Erkrankung, die oft zu einem hohen Grad körperlicher Behinderung führt. Diese Erkrankung wurde bisher wenig erforscht.

Seitdem sich die ehemalige CFS-Gruppe vor ein paar Jahren (leider krankheitsbedingt) aufgelöst hat, gingen dennoch immer wieder Anfragen hierzu im Netz-



werk ein. Bedauerlicherweise konnten wir dann nur an den Bundesverband Fatigatio e.V. verweisen. Im Juli erhielten wir die Anfrage einer Journalistin vom Weser Kurier, die einen Artikel über diese Erkrankung schreiben wollte. Hierfür suchte sie eine betroffene Person. Auch hier konnten wir nicht vermitteln. Erst danach, im August, meldete sich bei uns ein CFS-Betroffener, der sehr gerne und mit großem persönlichem Engagement eine Bremer Selbsthilfegruppe gründen wollte. Er hatte zuvor über Fatigatio e.V. den Kontakt zu einer Gruppe in Osnabrück gesucht. Doch diese Entfernung erschwerte ihm den Kontakt und Austausch. In einem ersten Gespräch haben wir die Gründungsschritte für eine regionale Gruppe in Bremen besprochen. Dazu gehörte u.a. die Festlegung des Gründungstermins, Öffentlichkeitsarbeit (wie z.B. ein Aushang auf dem Selbsthilfetag). Zudem wollte der Gründer beim Bundesverband Fatigatio Arztpraxen erfragen, die CFS-Betroffene zu ihrem Patientenkreis zählen, um hier gezielt zu werben.

Am 2. Dezember hat das Gründungstreffen erfolgreich stattgefunden. Insgesamt waren 11 Personen (3 Frauen, 8 Männer) dabei, die sich alle dringend den Austausch mit anderen Erkrankten gewünscht haben. Einerseits um sich zu orientieren und andererseits um die eigene (meist noch nicht abgeschlossene) Diagnosefindung voranzutreiben. Da die manchmal eher unspezifischen Erschöpfungssymptome auch im eigenen Familien- und Freundeskreis nicht immer auf Verständnis treffen, waren die Betroffenen über den Austausch und das Verständnis der Anderen dankbar.

Zukünftig trifft sich die Gruppe immer am 1. und am 3. Montag im Monat im Netzwerk.

Junge Menschen mit Essstörungen

Nachdem sich diese Selbsthilfegruppe im Herbst des Vorjahres aufgelöst hatte, sammelten wir zunächst wieder Interessent*innen. Zu Beginn des Jahres erreichten uns einige Anfragen zum Thema Essstörungen. Es waren noch nicht genügend Interessent*innen um eine Gruppe zu gründen, daher intensivierten wir an dieser Stelle unsere Öffentlichkeitsarbeit. Wir versendeten Flyer an Therapeut*innen und Kliniken, setzten Anzeigen in die Zeitung und nutzten auch verschiedene Internet-Portale. Im April konnte dann das erste Treffen der neuen Selbsthilfegruppe mit sechs Teilnehmer*innen stattfinden. Zu den Folgeterminen fanden sich jeweils 4-6 Junge Menschen mit Essstörungen ein. Fünf Treffen wurden vom Team der Jungen Selbsthilfe begleitet. Innerhalb dieser fünf Treffen wurde auf Wunsch der Teilnehmer*innen Tag und Uhrzeit der Treffen geändert. Nach der Begleitung sah es zunächst so aus, als würde auch in dieser Gruppe das Interesse der Jungen Menschen langsam auslaufen. Die Teilnehmer*innen meldeten sich jedoch nach der Sommerpause zurück. Es wurde auf Anregung des Teams Junge Selbst-

hilfe eine Gruppen-E-Mail-Adresse eingerichtet, damit neue Interessent*innen leicht Kontakt zu der Gruppe finden können. Wir hatten bis Jahresende immer wieder Kontakt mit den Ansprechpersonen und freuen uns, dass die Selbsthilfegruppe Junge Menschen mit Essstörungen diesmal über den Jahreswechsel hinaus besteht.

Selbsthilfegruppen für Junge Menschen - Depressionen/ Nachsorge

In diesem Jahr wurden wir gleich zweimal von jungen Menschen angesprochen, die zum Thema Depressionen bzw. psychische Erkrankungen eine Selbsthilfegruppe gründen wollten. In beiden Fällen hatten die Anfragenden zuvor einen Aufenthalt in einer Psychosomatischen Klinik und wünschten sich nun einen verstärkten Austausch mit anderen jungen Mitpatient*innen. Für beide Gruppen erfolgten vorab ausführliche Beratungsgespräche. Die erste Gruppe startete im Juni. Hier war ein junger Mann dabei, der zuvor schon eine andere Selbsthilfegruppe in unserem Hause besucht hatte. Er brachte daher Erfahrungen mit und traute sich eine eigenständige Gruppengründung zu. Da sich die Teilnehmer*innen der zweiten Gruppe bereits kannten, wollten auch sie gerne eine eigenständige Gruppengründung ausprobieren. Die Gruppe startete im September. Beiden Selbsthilfegruppen boten wir selbstverständlich Unterstützung bei Bedarf an.

Junge Menschen und Sucht (Alkohol, Cannabis, Tabletten)

Bereits im Vorjahr haben wir versucht, diese Selbsthilfegruppe zu gründen. Wir sind überzeugt, dass es junge Betroffene gibt, die sich gerne mit gleichaltrigen Betroffenen treffen möchten. Aus Gesprächen mit Suchtbetroffenen wissen wir, dass die jungen Menschen sich in altersgemischten Gruppen oft nicht so wohl fühlen. Gründe hierfür sind die stark unterschiedlichen Lebensumstände und auch ein verändertes Suchtverhalten mit teils mehreren Suchtmitteln bei den jungen Menschen.

Im Mai fand die Aktionswoche Sucht statt, an der wir mit einem kleinen Stand auf dem Ziegenmarkt teilnahmen. Hier verteilten wir Flyer für die Selbsthilfegruppe Junge Menschen und Sucht und kamen mit einigen Passanten direkt ins Gespräch. Im Nachgang meldeten sich vereinzelte Interessierte. Zudem verschickten wir gezielt Flyer an Therapeuten und Kliniken, die zum Thema Sucht arbeiten. Weitere Öffentlichkeitsarbeit erfolgte in entsprechenden Arbeitskreisen und auch im Internet. Im Oktober entschlossen wir uns, die Gruppengründung zu versuchen und luden die interessierten jungen Menschen ein, die sich bis dahin bei uns gemeldet hatten. Wir erhielten acht Rückmeldungen mit Teilnahmezusagen. Leider erschienen bei dem ersten Treffen nur drei Personen und beim zweiten Treffen nur noch eine Person. Wir schätzen die Situation nach wie vor so ein, dass durchaus Bedarf besteht. Die Zielgruppe zu erreichen gelingt in Teilen, sie jedoch für eine regelmäßig stattfindende Selbsthilfegruppe zu gewinnen, gestaltet sich etwas schwieriger. Da sich weiterhin interessierte Betroffene bei uns melden, werden wir im neuen Jahr wieder eine Gruppengründung versuchen.

Familienrisse - wenn Kinder und Enkel verloren scheinen

Die Selbsthilfegruppe verlassene Großeltern gestaltete sich in der Gründungsphase mit starken unterschiedlichen Interessen sehr schwierig. Diejenigen, die eher den emotionalen Austausch und gegenseitige Unterstützung suchten, haben sich deshalb zu einer eigenen Gruppengründung entschlossen. Nach eingehender Beratung der Gründer*innen und einer Veröffentlichung im Weser Kurier konnte die Gruppe mit 5 Interessent*innen starten. Zu Beginn bestand die Begleitung in der Moderation der Gruppe und der Unterstützung bei der Gestaltung von einem Flyer. Die Verteilung erfolgte durch die Gruppe. Die Gruppe trifft sich jetzt regelmäßig. Wir freuen uns, dass wir neuen Interessent*innen jetzt eine Gruppe bieten können.

Diabetes Typ II für jüngere Betroffene im Erwerbsleben

Trotz großer Unterstützung sowohl in der Öffentlichkeitsarbeit als auch durch Werbung auf dem Selbsthilfetag konnten wir ne-

ben der Gründerin nur eine weitere Betroffene finden. Eine Gründung ist deshalb nicht möglich.

SHG Gestose

Die Unterstützung in der Gründung bezog sich in erster Linie in der Beratung der Gründerin. Wir vermittelten Selbsthilferegeln, die den Ablauf erleichtern können und unterstützten in der Erstellung eines Flyers.

Tönen für die Seele

Im Themenzusammenhang Depressionen gibt es gerade für junge Menschen auch Angebote, die über gemeinsame Aktivitäten - wie Musik machen oder Theater Spielen - zu neuen Erfahrungen für die Betroffenen führen. Ein Selbsthilfeakteur aus einer Depressionsgruppe äußerte den Wunsch, eine Gruppe für ältere Betroffene zu gründen mit dem Ziel, über das gemeinsame Ausprobieren der eigenen Stimme neue Kräfte zu mobilisieren. Nach dem Presseaufruf haben sich schnell über 10 Interessent*innen gefunden. Wir hatten den Eindruck, dass viele Betroffene auf ein solches Angebot „gewartet haben“. Da der Gründer eine lange Selbsthilfeerfahrung in der Gruppe hatte und zudem eine Ausbildung als Stimmtrainer hatte, war eine Begleitung der ersten Treffen nicht erforderlich. Die Nachfragen zu diesem Angebot sind stetig und wir vermitteln gerne in diese Gruppe, weil sie auch den Zugang für neu Betroffene durch die gemeinsamen Erfahrungen erleichtert.

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 von der Klärung der Vereinszie-

le über passende Strukturen bis hin zur Erschließung von Finanzierungsmöglichkeiten für Ihr Vorhaben.

Jahresrückblick:

In 2019 wurden insgesamt 23 Gründungsprozesse begleitet. Das entspricht einer Steigerung von über 50 Prozent im Vergleich zum Vorjahr. Das Netzwerk Selbsthilfe führt die Unterstützung in Gründungsprozessen als eine der wenigen kostenlosen Beratungsstellen in Bremen durch. Die engmaschige Begleitung von

uns wird sehr geschätzt. Da das Vereinsrecht sehr komplex ist, viele Möglichkeiten und Vorgaben beinhaltet, ist dies auch erforderlich. Ein weiterer Grund für die Steigerung unserer Beratungen stellt die Vernetzung von Communitys im Migrationsbereich dar. Vereine, die von uns unterstützt wurden, empfehlen uns häufig weiter. Vorwiegend gründeten sich die neuen Vereine zu den Themen Bildung und Kultur. Weitere Themenschwerpunkte waren die Bereiche Gesundheit und Soziales. Auch in diesem Jahr haben sich vermehrt junge Menschen entschlossen, einen Verein zu gründen. Dabei spielt Mitsprachemöglichkeiten bei Entscheidungsprozessen für sie eine große Rolle. Zudem sind verlässliche Strukturen und eine solide finanzielle Basis erforderlich, die als Verein leichter einzuwerben sind.

Bei der Begleitung der Diskussionsprozesse innerhalb der Gruppe der Gründer*innen führten wir die unterschiedlichen Vorstellungen zusammen. Die Gründungsprozesse gestalten sich zunehmend komplexer. Das hat mit den gesteigerten Anforderungen seitens des Finanzamtes zu tun. Neben der Satzung wird immer häufiger ein Kurzkonzept erwartet. Dieses soll dazu beitragen, einen besseren Einblick in die Umsetzung der formulierten Satzungszwecke zu gewinnen. Einfachere Fragestellungen lassen sich per Mailkontakt oder in einem längeren Telefongespräch erörtern.

Die Rolle des Vorstandes wird unterschiedlich bewertet. Zum einen gibt es Satzungen, in der dem Vorstand eine starke Position innerhalb des Vereins zugestanden wird. Hier handelt es sich um einen inhaltlich mitarbeitenden Vorstand. Die Möglichkeit trotz Vorstandstätigkeit innerhalb des Vereins eine sozialversicherungspflichtige Beschäftigung ausüben zu können, wird in diesem Zusammenhang zunehmend gewünscht. Die Satzung muss hierfür entsprechende Passagen beinhalten. Zum anderen bietet die Einsetzung einer Geschäftsführung in der Satzung eine Entlastung für den Vorstand. Dieser kann sich dadurch mehr auf die inhaltliche Arbeit konzentrieren. Auch dafür müssen in der Satzung entsprechende Regelungen gefunden werden.

Beratungsangebote

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

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

Jahresrückblick:

In 2019 wurden insgesamt 46 Beratungsgespräche geführt. Die Verteilung in der Organisationsform hat sich im Gegensatz zum Vorjahr insofern geändert, dass der Anteil im Bereich der Jungen Selbsthilfe von 3% auf 20% gestiegen ist. Ein deutliches Zeichen, dass dieser Bereich sich mehr und mehr ausweitet. Die Hälfte der anfragenden Organisationen hat eine Vereinsstruktur im Hintergrund und 26% sind als Selbsthilfegruppe konzipiert. Der Anteil der Folgeberatungen zum gleichen Anliegen ist im Vergleich zum Vorjahr von 65% auf 50% zurückgefallen. Trotzdem ist dies für uns ein deutliches Signal, dass die Veränderungen in der Selbsthilfeszene und bei den Vereinen eine große Herausforderung sind, die nicht immer in einem Gespräch geklärt werden können.

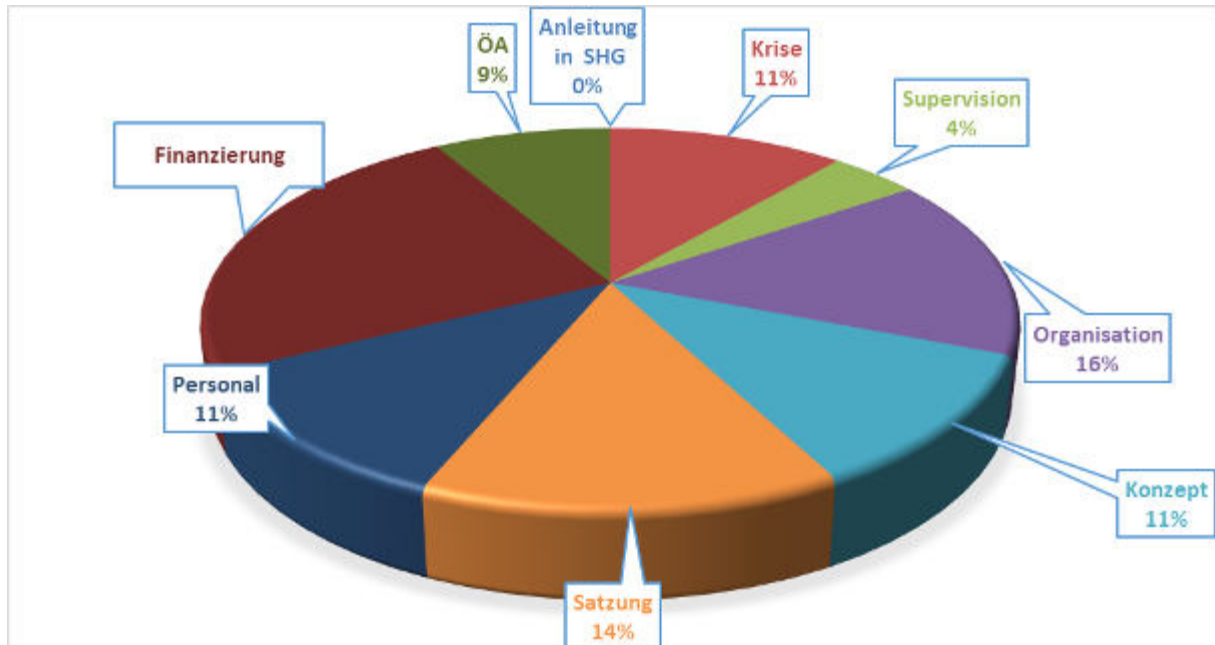
Themen der Beratungen in SHG und Vereinen

Selbsthilfegruppen

In diesem Jahr bezogen sich die meisten Anfragen bei den Selbsthilfegruppen auf die Finanzierung (24%). Dies ist nach unserer Einschätzung auf die strukturellen Veränderungen sowohl beim Gesundheitsamt Bremen als auch bei den Krankenkassen in Bremen zurückzuführen. Die Beratung zur Finanzierung bezog sich sowohl auf die laufende Arbeit als auch auf einzelne Aktionen. Insbesondere neue Vorhaben wurden mit uns immer dann besprochen, wenn zunächst das Konzept (11%) für das Vorhaben klar war. Mit einem Anteil von 16% bezogen sich die Anfragen auf die Organisation. Dies konnte den Ablauf der Gruppe betreffen oder aber auch die Anbindung an einen Dachverband bzw. die Selbstständigkeit der regionalen Gruppen zur Frage haben. Wenn die Treffen eine neue Struktur erhalten sollten, suchten wir mit allen gemeinsam eine Lösung. Bei der Anbindung zu Bundesverbänden konnten wir Anhand von anderen Beispielen Möglichkeiten aufzeigen. Wichtig war uns, den Gruppen zu verdeutlichen, dass sie auch ohne einen Bundesverband im Hintergrund auf der regionalen Ebene anerkannt werden und aktiv sein können. Die Beratung in Krisensituationen (8%) sowie die Anfragen nach einer punktuellen Supervision (3%) sind nahezu gleich geblieben. Neben ausführlichen Gesprächen mit den Gruppenverantwortlichen besuchten wir auf Wunsch auch in Konfliktsituationen die Gruppentreffen (4% Supervision), um mit allen gemeinsam nach Lösungen zum Gruppenerhalt zu suchen. Die Konfliktsituationen bei den Gruppen betrafen:

- unüberbrückbare Konflikte einzelner Teilnehmer*innen
- Erwartungshaltung und Integration der „Neu“ Betroffenen
- Suizid eines Gruppenteilnehmenden
- Generationswechsel bei den Gruppenverantwortlichen

Die Einzelgespräche mit den Akteuren in Bezug auf Öffentlichkeitsarbeit sind von (3%) auf 9% gestiegen. Zum einen führen wir das auf den Selbsthilfetag zurück und zum anderen haben wir viele Gründungsvorhaben mit der Erstellung von kleinen Flyern unterstützt.



Vereine

Im Jahr 2019 wendeten sich die Vereine meistens mit Fragen zu den Bereichen Finanzen, Satzung und Personal an uns.

In der Auswertung unserer Beratung zu Finanzierungsmöglichkeiten (31%) stellen wir fest, dass gerade kleine und neue Vereine nur schwer Zugang zu den Finanzierungsquellen finden. Infolge dessen können ihre Angebote entweder nicht entwickelt oder nicht mehr aufrechterhalten werden. Dies führt außerdem dazu, dass damit auch die Beschäftigung von Personal infrage steht. Die Anfragen zur Organisation werden mit Umstrukturierungen oder sogar der Auflösung des Vereins verbunden. Es findet zunehmend ein Generationswechsel in den Vereinen statt. Das führt teilweise zu Spannungen und großen Unsicherheiten. Nicht immer finden sich (sofort) Lösungen für diese Veränderungen (12%).

Ältere Satzungen entsprechen in einigen Formulierungen nicht mehr den veränderten Vorgaben des Finanzamtes. Wir passen die Satzungen entsprechend den neuen Vorgaben an (24%).

Viele Vereine fungieren als Arbeitgeber. Bei Umstrukturierungen, Vertragsfragen oder Finanzierungsengpässen kommen ehrenamtliche Vorstände schnell an ihre Grenzen. Wir stehen mit unserem Wissen gerne zur Verfügung, um gemeinsam Lösungen zu entwickeln (16%).

Im Bereich der Öffentlichkeitsarbeit gibt es wenige Nachfragen. Das hat sicherlich mit unserem Fortbildungsangebot für

Vereine und Selbsthilfegruppen zu tun. Hier greifen wir immer wieder aktuelle Entwicklungen auf und bieten entsprechende Fortbildungen an.

Organisationsberatung

Wir bieten für Vereine kostenpflichtige Organisationsberatung an. Im jeweiligen Beratungsprozess werden bestehende Arbeitsbereiche und Aufgabenfelder der Einrichtungen analysiert. In der Regel wird gemeinsam ein Organigramm mit Arbeitsabläufen und Kompetenzen der einzelnen Beteiligten erstellt. Die Beratungsprozesse sind im Umfang auf den jeweiligen Bedarf abgestimmt. Da in den Beratungen viele unterschiedliche Aspekte geklärt und abgestimmt werden müssen, dauert ein Termin meist drei Stunden. In Ausnahmefällen bieten wir auch Tagesworkshops an. Das Angebot umfasst:

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

Jahresrückblick:

Im Jahr 2019 haben wir zwei Organisationsberatungen durchgeführt.

Bei einem Verein wird es in naher Zukunft zu einer Veränderung in der Geschäftsleitung kommen. Das erste Treffen diente dazu, mögliche zukünftige Modelle der Ausrichtung des Vereins vorzustellen und zu bewerten. Hierzu gab es Vorüberlegungen der jetzigen Geschäftsleitung. Welche Auswirkungen damit verbunden sein könnten, wurde von uns bei einem weiteren Treffen mit der Geschäftsleitung und Mitarbeiter*innen erläutert. Im Anschluss haben wir infrage kommende Modelle auf Vereinsebene konzipiert und in einer Runde, mit Geschäftsleitung, Vorstand und Mitarbeiter*innen vorgestellt. Eventuell ergeben sich daraus für 2020 noch weitere Begleittermine, um den Umstrukturierungsprozess abzuschließen.

Im zweiten Begleitprozess ging es um die Verbesserung der internen Kommunikations- und Arbeitsstrukturen. Zudem gab es Auflagen des Finanzamtes, um die Gemeinnützigkeit nicht zu gefährden. In den monatlichen Treffen wurden neue Arbeitsstrukturen entwickelt und abgestimmt. Die Störungen auf der Kommunikationsebene ließen sich thematisieren und Lösungen für den zukünftigen Umgang wurden gefunden. Die Satzung des Vereins wurde von uns überarbeitet und entsprechend an die neuesten Vorgaben des Vereinsrechtes und des Finanzamtes angepasst. Auf der von uns moderierten Mitgliederversammlung wurde diese neue

Satzung gegen Ende des Jahres genehmigt. Da es im Beratungsprozess zu Veränderungen auf der Vorstandsebene gekommen ist, wird der Begleitprozess von uns in 2020 weitergeführt.



Junge Selbsthilfe | you + me = we |

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

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

Jahresrückblick

Öffentlichkeitsarbeit und Kooperationen

Der Versand von Flyern erfolgte in 2019 vielfach im Rahmen von Öffentlichkeitsarbeit für einzelne Junge Selbsthilfegruppen. Dies ist durch nachträgliches Bedrucken des Flyers mit gruppenspezifischen Texten möglich. Dabei sehen die Flyer professionell aus und werden von vielen Beratungsstellen ausgelegt. Dass sie ebenso gerne mitgenommen werden und die Zielgruppe erreichen, erfahren wir aus Rückmeldungen neuer Selbsthilfe-Interessent*innen.



Ein weiterer Baustein in der Öffentlichkeitsarbeit im Bereich der Jungen Selbsthilfe sind Soziale Medien und das Internet. Facebook nutzen wir schon länger, wie auch andere Portale, auf denen wir unsere Angebote platzieren können. 2019 schafften wir zudem ein Smartphone für das Netzwerk Selbsthilfe an. Hier auf installierten wir verschiedene Messenger-Dienste, beispielsweise WhatsApp. Nun können nicht nur Junge Menschen auf diesem Wege Kontakt zu uns aufnehmen und sich über Selbsthilfegruppen informieren.

Im Mai 2019 fand die Bremer Suchtwoche statt. Gemeinsam mit Vertreter*innen der Suchtselbsthilfe-Verbände präsentierten wir unsere Angebote auf dem Markt der Möglichkeiten. Diesmal auf dem Ziegenmarkt im Bremer Viertel. Insbesondere die neue Selbsthilfegruppe „Junge Menschen und Sucht“ konnten wir hier bewerben.

Der Sender „Bremen Next“ von Radio Bremen sprach uns im August an. In einer filmischen Reportage für das Internet sollte „Depression bei Jungen Menschen“ thematisiert werden. Wir stellten den Kontakt zu einer Jungen Selbsthilfegruppe her und begleiteten das erste Gespräch. Im weiteren Verlauf wurden mehrere Personen interviewt. Da sie anonym bleiben wollten, wurden sie jedoch nicht gefilmt. Es entstand ein etwa 12minütiger Film, in dem einige Interviewausschnitte zu hören sind und auch „Selbsthilfegruppen“ Erwähnung finden.

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

Junge Selbsthilfe - Präsentation bei Berufsfachschulen, Berufsförderungswerk und Hochschule Bremen

Auch in 2019 konnten Jungen Menschen im Alter von 18 bis 35 Jahren die Selbsthilfeangebote näher zu bringen. In der Berufsbildenden Schule für Gesundheit am Schulzentrum Walle konnten wir gleich zwei Ausbildungsklassen für medizinische Fachangestellte über „Selbsthilfe“ informieren. Zu Beginn der Präsentationen sprachen wir jeweils allgemein über Selbsthilfe und die Arbeit in der Kontaktstelle. „Wer trifft sich in Selbsthilfegruppen? Was hilft den Menschen? Zu welchen Themen gibt es Angebote in Bremen?“ diese und viele weitere Fragen erörterten wir im Dialog gemeinsam mit unseren Zuhörer*innen. Um diesen positiven Eindruck zu festigen, waren jeweils zwei selbsthilfeaktive Personen dabei und berichteten von ihren Erfahrungen. Die positive Resonanz am Schulzentrum Walle war für uns ein Erfolg. Unsere Anregung, dass sie als zukünftige Fachpersonen anderen in Krise geratenen Menschen Angebote der Selbsthilfe an die Hand geben können, nahmen die Auszubildenden gerne auf.

Eine weitere Selbsthilfe-Präsentation fand an der Hochschule Bremen im Studiengang Soziale Arbeit statt. Hier wurde neben der allgemeinen Information über Selbsthilfe etwas stärker auf die Vernetzung der Kontaktstelle in Bremen und der Selbsthilfe im gesamten Bundesgebiet eingegangen. Doch auch hier war eine selbsthilfeaktive Person mit einem persönlichen Erfahrungsbericht dabei.

Im August wurden wir vom Berufsförderungswerk „INN-tegrativ“ angesprochen. Die Lehrkräfte einer Maßnahme wünschten sich von uns eine Präsentation im Rahmen einer Projektwoche für ihre Teilnehmer*innen. Hier wurde die Selbsthilfe im Kontext Sucht in Begleitung eines erfahrenen Selbsthilfeakteurs vorgestellt.

Das Landesinstitut für Schule (LIS) bot im Oktober eine Lehrer-Fortbildung zum Thema „Beratungs- und Unterstützungsangebote mit Schwerpunkt Mediennutzung“ an. Hier konnte eine

Mitarbeiterin des Teams der Jungen Selbsthilfe teilnehmen und über Angebote der Selbsthilfe informieren.

Kooperation mit der Uni Bremen - Student*innen treffen auf Selbsthilfe

Anfang Oktober erhielten wir die Anfrage eines Lehrbeauftragten der Universität Bremen. Er war damit beauftragt, für den Studiengang Gesundheitswissenschaften ein einjähriges Forschungs-Seminar zum Thema "Chronische Krankheit" zu konzipieren. Hierfür suchte er Kontakt zu Selbsthilfegruppen, da die Studierenden unter anderem Interviews mit einem/einer Betroffenen durchführen sollten. Bei einem Gespräch ergab sich schnell ein beiderseitiger Kooperationswunsch und schon im November waren zwei Mitarbeiterinnen des Netzwerks Selbsthilfe als Gäste in das Seminar geladen. Nach der Präsentation über Selbsthilfe allgemein und die Arbeit der Kontaktstelle, wählten die Studierenden Themen, die sie interessieren. Die Vermittlung zu Betroffenen und Selbsthilfegruppen zu eben diesen Themen war zum Jahreswechsel 2019/20 noch nicht ganz abgeschlossen.

Suchtselbsthilfe für Menschen mit geistiger Behinderung



Mit der Thematik Suchtselbsthilfe und geistige Behinderung beschäftigen wir uns nun schon seit 2015. 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.

In 2020 sollen die bestehenden Suchtgruppen fortgesetzt werden und wir möchten unsere Selbsthilfe-Angebote für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung erweitern, indem wir auch Gruppen zu anderen Themen anbieten.

Jahresrückblick:

Unser vom BKK-Dachverband gefördertes Kooperationsprojekt „Sucht und geistige Behinderung“ gliederte sich in zwei Phasen.

Im Rahmen der 1. Projektphase konnten zwei begleitete Suchtselbsthilfegruppen gegründet werden, die weiterhin konstant wöchentlich stattfinden. Die Teilnehmerzahl blieb im Vergleich zu den Vorjahren gleich; viele Betroffene sind schon seit Jahren dabei. Die Teilnehmer*innen empfinden die Treffen als Bereicherung und als eine Hilfe beim Umgang mit ihrer Suchterkrankung im Alltag. Sie schätzen den offenen Austausch nicht über ihren Umgang mit Alkohol und alle wichtigen Themen, die sie gerade beschäftigen beispielsweise Arbeitssituationen, Krankheit, Trauer oder Beziehungen. „Dass die Gruppe nicht so groß ist und ich auch zu Wort komme“ und: „dass ich hier die Möglichkeit habe, mir alles von der Seele zu reden“, sind Aussagen, die dies widerspiegeln. Wie in anderen Selbsthilfegruppen suchen die Teilnehmenden gemeinsam nach Lösungswegen.

Eine der Gruppen wird zusätzlich durch einen ehrenamtlichen Begleiter vom Kreuzbund unterstützt. Mit eigener Suchterfahrung, aber ohne kognitive Beeinträchtigung steht er in besonderem Maße für den inklusiven Aspekt des Projekts. Aufgrund der eigenen Betroffenheit stellt er andere Fragen, gibt sehr ehrlich Auskunft über seine Erfahrungen mit Alkohol und seinen eigenen Weg aus der Sucht. Es ist spürbar, wie sehr er von den

anderen Teilnehmer*innen geschätzt wird. Er sieht sich als Teil der Gruppe und empfindet seine Teilnahme als Austausch auf Augenhöhe.

Als großen Erfolg bewerten wir, dass die Gruppe für viele eine Motivation war, sich in stationäre Behandlung zu begeben. Die positiven Berichte über die Therapie waren Anlass für weitere Teilnehmer*innen, eine eigene Therapie zu beginnen. Die Fachklinik Oldenburger Land am Standort Neerstedt führt seit vielen Jahren in der Abteilung "To Hus" stationäre Entwöhnungsbehandlung für Patienten mit intellektuellen Einschränkungen durch.

Die 2. Projektphase wurde bis 2019 verlängert und galt dem „Wissenstransfer“. In dieser Phase sollte Kontakt zu anderen Selbsthilfekontaktstellen in Deutschland aufgebaut werden, mit dem Ziel, unser Konzept auch auf andere Städte zu übertragen.

Die Suche nach weiteren kooperationsbereiten Selbsthilfekontaktstellen in anderen Regionen gestaltete sich schwierig. Erst die persönliche Vorstellung des Projekts auf unterschiedlichen Arbeitskreisen, Tagungen oder Länderrat-Treffen ergab Rückmeldungen. In zwei Städten wurde dieses Jahr konkret an einer Umsetzung gearbeitet bzw. entstanden neue Kontakte:

- Selbsthilfekontaktstelle Aachen

Im Februar 2018 konnten wir das Projekt in der Selbsthilfekontaktstelle in Aachen vorstellen. Die Kontaktstelle in Aachen sowie eine weitere Kontaktstelle der Städte-Region konnten wir als Kooperationspartner gewinnen und den Projektaufbau zunächst unterstützen.

Aufgrund personeller Engpässe in den Selbsthilfekontaktstellen vor Ort musste die geplante Informationsveranstaltung zur Projektvorstellung auf Januar 2019 verschoben werden. Im Anschluss wurden durch die Kontaktstelle zwei weitere Treffen organisiert. Insgesamt wurden unsererseits 106 soziale Einrichtungen und Träger der Behindertenhilfe sowie Suchtberatungsstellen angeschrieben. Letztendlich hat uns die Kontaktstelle im Oktober 2019 mitgeteilt, dass sie das Projekt leider, trotz großer Bemühungen, aufgrund der personellen Engpässe in Aachen zunächst nicht umsetzen können.

- Rotenburg Wümme

Im August 2019 haben wir das Projekt bei den Rotenburger Werken, Träger einer Einrichtung mit ca. 1000 behinderten Menschen, vorgestellt. Auch zur Selbsthilfekontaktstelle in Rotenburg haben wir Kontakt aufgenommen. Im Herbst 2019 gab es dort einen Personalwechsel und die jetzigen Mitarbeiterinnen verfügen über Erfahrung in der Arbeit mit Menschen mit einer geistigen Beeinträchtigung. Sie nahmen unsere Informationen sehr positiv auf. Die Selbsthilfekon-

taktstelle und der Träger der Rotenburger Werke sind am Aufbau einer Selbsthilfegruppe interessiert.

Vorträge auf Fachtagungen

Angeregt durch unsere Vorstellung bei der Referententagung der DHS (Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.) im September 2018 hatte uns der Verband der Drogen und Suchthilfe (fdr) zusammen mit dem AWO-Bundesverband und AWO-Teltow für eine Fachtagung im August 2019 zum Thema Sucht und geistige Behinderung als Fachreferenten angefragt. Diese fand am 7. August 2019 in Berlin statt. Petra Nachtigal vom Gesundheitsamt Bremen und Sabine Bütow stellten das Projekt im Plenum vor und boten im Anschluss einen vertiefenden Workshop für interessierte Teilnehmer*innen an.

Am 30. Oktober 2019 veranstalteten die Ambulante Suchthilfe Bremen, die Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe behinderter Menschen Bremen sowie der Landesbehindertenbeauftragte der Freien Hansestadt Bremen einen Fachtag in der „Etage“ in Bremen. Auf der gut besuchten Veranstaltung mit dem Titel „Sucht - (k)ein Thema für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung?“ stellte Sabine Bütow das Projekt vor.

Veröffentlichungen

Im Selbsthilfegruppenjahrbuch 2019 erschien der von Inken Berger und Petra Nachtigal verfasste Artikel „Inklusion in der Selbsthilfe leben. Erfahrungsbericht: Suchtselbsthilfe für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung“ (S. 24-30). Das zugrundeliegende Konzept sowie die Assistenz-Rolle der Mittler*innen im Gruppenalltag werden dort anschaulich beschrieben. Der Bericht stieß auf großes Interesse bei der Jahrestagung 2019

Um eine Übersicht über bereits existierende Hilfsangebote für Menschen mit geistiger Behinderung zu geben, hat der Landschaftsverband Westfalen-Lippe (LWL) eine Datenbank „Geistige Behinderung und Sucht“ angelegt. Für diese Datenbank hat Inken Berger einen Eintrag erstellt. Unser Kooperationsprojekt ist dort bisher das deutschlandweit einzige Beispiel für ein Selbsthilfeangebot.

Zur Situation in Bremen

Das Projekt „Sucht und geistige Behinderung“ hat in Fachkreisen sehr viel Aufmerksamkeit erfahren. Auch 2019 nahmen wir am Arbeitskreis Doppeldiagnose und Sitzungen des Landesteilhabebeirats teil. Der AK Doppeldiagnose beschäftigt sich mit der Verbesserung der Versorgungssituation von Menschen mit geistiger Behinderung und gleichzeitiger psychischer Erkrankung. In 2020 wird es erstmals in Bremen ein medizinisches Behandlungszentrum für Erwachsene mit geistigen Behinderungen geben.

Es ist uns wichtig, das Thema Selbsthilfe und geistige Beeinträchtigung in Bremen dauerhaft zu verankern. In 2020 steht die Fortschreibung des Landesaktionsplans zur Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention an. Wir werden im nächsten Jahr daran arbeiten, dass Selbsthilfe für Menschen mit geistigen Beeinträchtigungen als Ziel in den Maßnahmenkatalog aufgenommen wird. Selbsthilfe Freiburg:

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.

Personelle Veränderungen im Projekt

Zur Jahresmitte gab es einen Personalwechsel: Inken Berger ging im Juli in Elternzeit und Anne Williges wurde als Vertretung eingestellt. Zudem verabschieden wir uns mit dem Ende der zweiten Projektphase auch von unserem Kooperationspartner, dem Gesundheitsamt Bremen. Dass die bestehenden Gruppen so konstant laufen, ist der sehr guten Teamarbeit von Petra Nachtigal und Inken Berger zu verdanken. An dieser Stelle möchten wir Petra Nachtigal ganz herzlich für ihr außerordentliches Engagement danken. Wir selbst, aber insbesondere auch die Gruppenteilnehmer*innen, werden ihre wertschätzende und warmherzige Art sehr vermissen.

Resümee und Ausblick

Wenn es uns auch nicht geglückt ist, in anderen Städten oder Kommunen Selbsthilfegruppen konkret zu implementieren, so konnten wir im Rahmen des Wissenstransfers bei größeren Vereinen im Suchthilfekontext (DHS und fdr) sowie durch Vorträge und Veröffentlichungen weiter für das Thema sensibilisieren. Als Reaktion erreichen uns auch jetzt noch interessierte Nachfragen zum Projektverlauf in Bremen. Das zeigt uns, dass der Wissenstransfer den Weg für das Thema bereitet hat und konkrete Umsetzungen in Zukunft noch möglich sind. Als Kontaktstelle werden wir über den Projektzeitraum hinaus allen Interessenten zur Verfügung stehen, um mögliche Umsetzungen zu unterstützen und die entstandenen Kontakte weiter zu begleiten.

Unser Verständnis von Selbsthilfe ist, sich allen Zielgruppen zu öffnen und Möglichkeiten der Einbeziehung zu schaffen. Für die Teilhabe im Selbsthilfekontext im Sinne der UN-Behindertenrechtskonvention ist es wünschenswert, wenn eine selbstständige und selbstbestimmte Auseinandersetzung außerhalb der Institutionen der Behindertenhilfe stattfindet. Deshalb führen wir die bestehenden Gruppen weiter. Unser erfolgreiches Konzept wollen wir im nächsten Jahr ausbauen und zu-

sätzlich Gruppen zum Themenbereich Ernährung und Gesundheit anbieten.

Fortbildungen für Selbsthilfegruppen und Vereine

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

Jahresrückblick

Die Fortbildungsangebote im Jahr 2019 wurden insgesamt sehr gut angenommen und von 192 Menschen besucht. Von den Teilnehmenden waren circa 2/3 Frauen und 1/3 Männer. Dies entspricht im Schnitt der üblichen Geschlechterverteilung in der Selbsthilfe. Es fanden insgesamt 16 Veranstaltungen an 25 Terminen statt. Zu dem vielseitigen Programm gab es zahlreiche positive Rückmeldungen.

Unseren Fortbildungsflyer haben wir wie gewohnt im Januar und Juni per Post versendet. Er wird durch ein Einlegeblatt für Vereins-Fortbildungen ergänzt. Darüber hinaus bewerben wir unsere Veranstaltungen über E-Mail-Verteiler, Aushänge, direkte Ansprache von Gruppen, die regionalen Tages- und Wochenzeitungen und Online.

Fortbildungen im Selbsthilfekontext:

- Supervision für Selbsthilfegruppen I
- Selbsthilfe kreativ darstellen - Neue Impulse für die Öffentlichkeitsarbeit
- Spiele mit der Sprechstimme
- Die Kraft der Märchen
- Den Alltag gelassen meistern
- Gewaltfreie Kommunikation
- Eine Leichte Sprache - Vortrag des Martinsclub
- Rollups gestalten

- Den Wechsel gemeinsam gestalten - Gruppenverantwortung neu verteilen
- Supervision für Selbsthilfegruppen II
- Kreative Methoden für Selbsthilfegruppen
- Gesundheit und Wohlbefinden- Interkulturelle Frauengruppe für Geflüchtete
- Fördermittel für Selbsthilfegruppen und Vereine

Fest etabliert ist das Angebot an alle Selbsthilfegruppen, die Supervision zu besuchen. Es können sich immer ein bis zwei Personen aus einer Gruppe anmelden, sodass jedes Halbjahr eine neue buntgemischte Gruppe entsteht. In diesem Jahr gab es fünf Termine, die alle gut angenommen wurden. Aus manchen Gruppen kamen Mitglieder zum wiederholten Male und haben die Zeit zum Reflektieren genutzt. Laut der Fortbildungs-Feedbacks bringt die Referentin, Martina Toppe, mit ihrer Kompetenz und ihrer erfrischenden Art genau die richtigen neuen Impulse. Die Supervision lebt aber auch von immer neuen Teilnehmer*innen, die dieses Angebot nutzen.

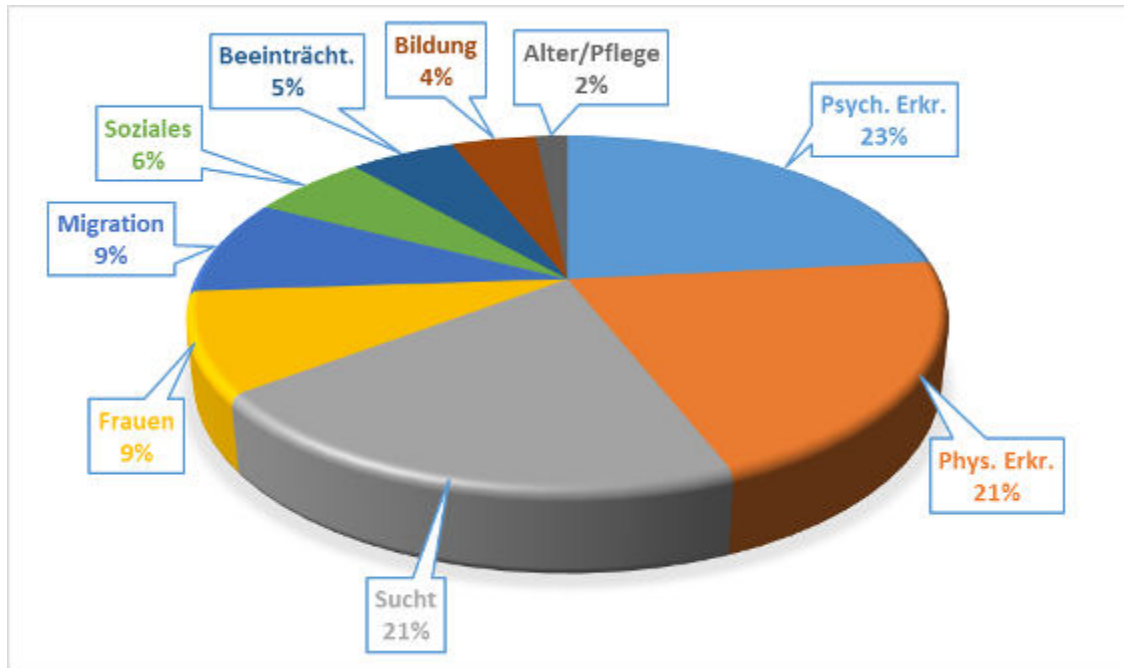
Der Vortrag des Martinsclubs zur „leichten Sprache“ war ein Highlight im letzten Jahr. Aufgrund vieler Nachfragen wird es zu diesem Thema in 2020 einen weiterführenden Workshop geben, bei dem außer der Vermittlung der grundlegenden Regeln auch mitgebrachte Texte überarbeitet werden können, um sie für „alle“ ansprechend und verständlich zu machen.

Der interaktive Vortrag „Die Kraft der Märchen-Mutmachgeschichten für die Seele“ war für viele eine persönliche Bereicherung und es wurde der Wunsch nach einem längerem Seminar geäußert. Wir versuchen dies im kommenden Jahr umzusetzen.

Das Netzwerk Selbsthilfe hat im Herbst zum ersten Mal einen kostenlosen Methoden-Workshop für Selbsthilfegruppen durchgeführt zu dem fast 20 Personen kamen. Die Teilnehmer*innen waren überwiegend begeistert. Deshalb bieten wir in 2020 wieder einen Workshop über Kreative Methoden für die Gruppenarbeit an.

Im Zusammenhang mit dem Selbsthilfetag fand das Seminar „Rollups-gestalten“ noch einmal statt.

Die Teilnehmer*innen der Fortbildungen aus dem Bereich Selbsthilfe sind unterschiedlichen Themenschwerpunkten zuzuordnen.



Durch unsere Werbemaßnahmen erreichen wir zunehmend Selbsthilfeakteure aus dem Bereich „psychische Erkrankungen“ (23%). Weitere Themenschwerpunkte sind physische Erkrankungen (21%) und Sucht (21%). Die übrigen Teilnehmer*innen sind den Bereichen Frauen (9%), Migration (9%), Soziales (6%), Beeinträchtigung (5%), Bildung (4%) und Alter/Pflege (2%) zuzuordnen.

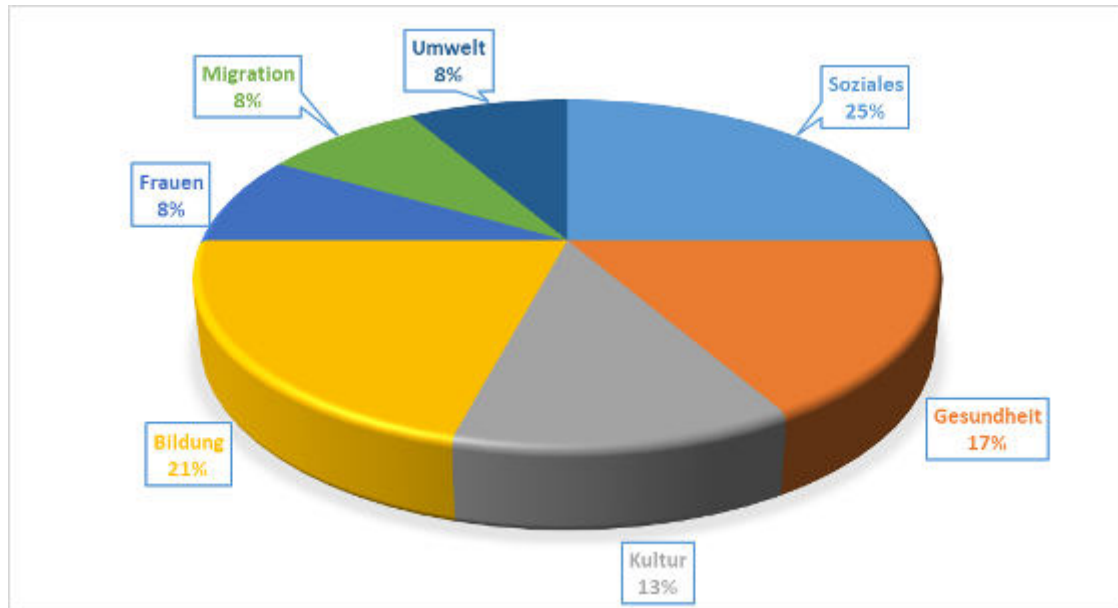
Fortbildungen für Vereine:

Folgende Fortbildungen fanden für die Zielgruppe Vereine statt:

- Kampagnenplanung
- Steuerrecht im Verein
- Wie Teams erfolgreich zusammenarbeiten
- IT-Sicherheit

An diesen Fortbildungen können auch Personen aus Selbsthilfegruppen teilnehmen. Überwiegend werden sie jedoch von Engagierten Menschen aus Vereinen besucht (90%).

Die folgende Grafik verdeutlicht die unterschiedlichen gesellschaftlichen Bereiche, in denen die Vereine verankert sind.



Die meisten Fortbildungsteilnehmer*innen kamen aus den Bereichen Soziales und Bildung. Sie schätzen den Austausch untereinander sehr und sind vielfach an Beispielen und Lösungsansätze aus anderen Vereinen interessiert.

Für Vereine gelten steuerliche und sozialversicherungsrechtliche Vorgaben, beispielsweise bezogen auf das Gemeinnützigkeitsrecht. Die entsprechende Fortbildung bieten wir in regelmäßigen Abständen an. Vereine nutzen sie gerne, um sich über die aktuellen Entwicklungen im Steuerrecht zu informieren.

Um die eigenen Angebote im Internet zu bewerben muss vieles beachtet werden, beispielsweise die Datenschutzgrundverordnung. Dies gilt auch für Messenger-Dienste und soziale Netzwerke. In der Fortbildung „IT-Sicherheit“ konnten sich die Teilnehmer*innen über den Einsatz dieser Form der Öffentlichkeitsarbeit informieren.

Kampagnen sind eine ganz andere, doch ebenso starke Methode in der Öffentlichkeitsarbeit. In der Fortbildung konnten die Vereine eigene Vorhaben vorstellen und im Kreis der anderen Teilnehmer*innen diskutieren. Es war eine spannende und kurzweilige Fortbildung.

Räume für Sie

Das Netzwerk Selbsthilfe befindet sich in zentraler Lage und hat eine erstklassige Anbindung an das Netz der öffentlichen Verkehrsmittel. Die Kontaktstelle verfügt über barrierefreie Zugänge, Toiletten und Teeküchen. Ein Schwerbehindertenparkplatz an der Faulenstraße ist ebenfalls vorhanden. Bestehenden Selbsthilfegruppen und Gruppen in Gründung stellt Netzwerk Selbsthilfe Räumlichkeiten kostenlos zur Verfügung. Es gibt in der 1. Etage drei individuell eingerichtete Gruppenräume in unterschiedlichen Größen. Sie sind ausgestattet mit FlipCharts

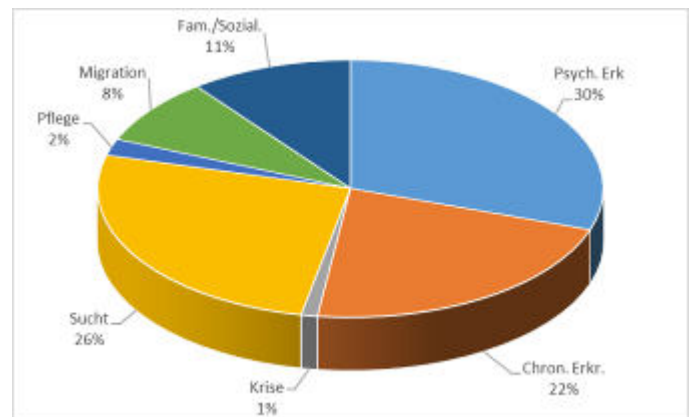
und können durch mobile Trennwände eine Raumgröße bis zu 90 qm ermöglichen. Ein weiterer Raum im Erdgeschoss von etwa 60 qm, ebenfalls mit barrierefreiem WC, Teeküche und Abstellraum, steht in erster Linie für Selbsthilfeaktivitäten junger Menschen zur Verfügung.

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

Jahresrückblick:

Insgesamt haben sich auf der 1. Etage im Netzwerk 89 Gruppen getroffen, je nach Bedarf wöchentlich, 2x im Monat oder im monatlichen Turnus. Die Auslastung war geringfügig weniger als im Vorjahr, aber dennoch durchgängig konstant. Trotzdem ließen sich Termine für mehrere neue Gruppenvorhaben realisieren. Ebenso konnten wieder die meisten Anfragen für unregelmäßige Regionaltreffen oder z.B. einmalige Fachvorträge sowie Fortbildungsveranstaltungen für Selbsthilfegruppen und Vereine berücksichtigt werden. 11 Angebote haben sich aus unterschiedlichen Gründen aus den Räumen verabschiedet, teils weil sich die Gruppen nicht mehr treffen oder auch weil die Teilnehmerzahl so groß wurde, dass die Raumkapazität nicht mehr ausreichte.

Obwohl die Auslastung sehr hoch war, gab es wenig Reparaturbedarf. Mit wenigen Ausnahmen wurden die Räumlichkeiten immer ordentlich hinterlassen.



Themen der Gruppen

Die Gruppen lassen sich überwiegend dem Gesundheitsbereich (chronische und psychische Erkrankungen, Sucht) zuordnen. Mit einem leichten Anstieg von 27% auf 30% gegenüber dem Vorjahr haben sich Gruppen mit einer psychosomatischen Thematik in der Kontaktstelle getroffen, die weitere Verteilung in der Zuordnung war ähnlich der in 2018.

Raumnutzung nach Turnus

Die turnusmäßige Nutzung der Gruppenräume war gegenüber 2018 nahezu unverändert. 39% der Nutzergruppen trafen sich in einem wöchentlichen Rhythmus. Ebenso viele Gruppen tagten 1x im Monat. 12% der Gruppen nutzten 2x monatlich einen Raum und 10% bevorzugten andere Nutzungszeiten wie z.B. 4x im Jahr, 1x pro Quartal etc. Diese eher unregelmäßigen Zeiten benötigen in der Raumkalenderverwaltung die größte Aufmerksamkeit. Die beliebtesten Uhrzeiten für die Treffen waren wie bisher auch zwischen 18-20 Uhr in der Woche und in den frühen bis späten Nachmittagsstunden am Wochenende.

Raum der Jungen Selbsthilfe

In 2019 trafen sich insgesamt 11 Junge Selbsthilfegruppen im Raum der Jungen Selbsthilfe, das sind zwei mehr als im Vorjahr. Zusätzlich nutzten zwei altersunabhängige Selbsthilfegruppen den Raum für Treffen. Dies waren zum einen die Selbsthilfegruppe für Schmerzpatienten mit einem Yoga-Angebot und eine Gruppe für Menschen mit psychischen Erkrankungen.



Außerdem fand weiterhin zweimal wöchentlich ein Alkohol-Treff für geistig beeinträchtigte Menschen im Raum der Jungen Selbsthilfe statt. Mit gesamt 15 Nutzungszeiten stoßen wir bei der Unterbringung neuer Junger Selbsthilfegruppen inzwischen an Kapazitätsgrenzen.

Nachdem in den letzten Jahren bei Renovierungsarbeiten der Hauptraum im Fokus stand, haben wir uns in diesem Jahr einer versteckteren Ecke gewidmet, die aber ebenso wichtig ist. Zum Raum der Jungen Selbsthilfe gehört eine kleine Abstellkammer. Hier standen wir vor der Aufgabe, übersichtliche Lagermöglichkeiten zu schaffen. Von uns werden dort Putzmittel, Werkzeuge und ein Staubsauger gelagert. Nach Absprache dürfen hier auch die Selbsthilfegruppen, die den Raum der Jungen Selbsthilfe nutzen, Material lagern, beispielsweise zwölf Gymnastikmatten. Wir montierten einige Haken sowie eine Haltevorrichtung für die Gymnastikmatten an die Wand und schafften Kisten für das Regal an. Nun findet in diesem kleinen Raum wieder alles geordnet Platz, was untergebracht werden soll.

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 Maßnahme-Laufzeiten

Jahresrückblick:

Finanzbuchhaltung

Wir haben im Jahr 2019 für drei Vereine die Finanzbuchhaltung durchgeführt. Die Anforderungsprofile von den Mandanten an uns waren sehr unterschiedlich. 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-Financen. 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.

Wir konnten in diesem Jahr keine neuen Mandanten aufnehmen. Unsere langjährige Mitarbeiterin erkrankte. Gegen Ende des Jahres konnten wir jedoch eine Nachfolge einstellen.

In der laufenden Beratung klären wir Fragen beispielsweise zu Kontenrahmen oder Kassenbuchführung. Nach der Beratung führen diese Gruppen oder Vereine die Buchführung selbstständig durch.

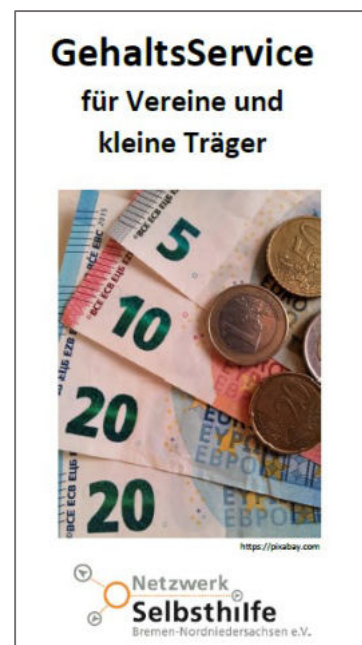
Unsere Mandanten kommen aus den Bereichen Gesundheit, Migration und Soziales. Wir besuchen Einrichtungen auch vor Ort und besprechen die Unterlagen.

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 2020 weiter.

Gehaltsabrechnung

Die Anzahl der Gehaltsabrechnungen hat in 2019 abgenommen, so dass im Berichtsjahr für 122 Arbeitnehmer*innen die gesamte Abwicklung der Anmeldungen beim Finanzamt und den Krankenkassen durchgeführt wurden. Aus unterschiedlichen Gründen haben 3 große Mandanten den Service bei uns zum Ende 2018 gekündigt. Heute führen wir bei 28 verschiedenen Arbeitgebern, mit sehr unterschiedlichen Erwartungshaltungen und Grundkenntnissen der Vorstände bzw. zuständigen Mitarbeiter*innen im Verein, die Abrechnungen durch.

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

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

Jahresrückblick:

Aufgrund des SelbsthilfeTages fand das SelbsthilfeRing-Plenum in 2019 nur 5x statt.

Wie in langer Praxis üblich, stellten sich verschiedene Selbsthilfegruppen und -initiativen als ersten Tagesordnungspunkt im Plenum vor:

- *Junge Selbsthilfe - was ist das eigentlich?*
- *Zeitungsinitiative IRRTURM*
- *Großeltern-Eltern-Kinder / Opa im Abseits*
- *Befund&Umzu [SHG Bremen-Nord]*
- *AdP - Arbeitskreis der Pankreatektomierten e.V. und Bauchspeicheldrüsenerkrankten*

Regelmäßig informierte das Netzwerk zu den jeweiligen Antragsfristen für die Selbsthilfeförderung der Krankenkassen und die kommunale Selbsthilfeförderung des Gesundheitsamtes sowie zu

den aktuellen Fortbildungsangeboten für Selbsthilfegruppen und Vereine. Daneben wurde über den jeweiligen Stand der Patientenbeteiligung Bremen berichtet. Weitere Schwerpunktthemen waren:

Aus aktuellem Anlass haben wir das Plenum ganzjährig über den jeweiligen Stand bei der Organisation des SelbsthilfeTages informiert und u.a. Motto und Plakat- sowie Flyermotiv zusammen im Plenum abgestimmt. Auch die Verteilung dieser Werbematerialien wurde in großen Teilen von Akteur*innen im Plenum übernommen.

Weitere Themen waren:

- *Filmpräsentation „Selbsthilfegruppen in Bremen“*
- *Den Wechsel gemeinsam gestalten - Gestaltung des Gruppenleitungswechsels*
- *Leichte Sprache - Nutzen, Einsatzgebiete, Kritik*
- *Aufklärung Organspende - Austausch zu aktuellen Neuerungen*
- *FAW Frauen in Arbeit und Wirtschaft e.V. - Vorstellung des Portfolios*

SelbsthilfeRing-Beirat

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

Im Februar 2019 wurde ein neuer Informationsflyer für den SelbsthilfeRing Bremen abgestimmt und erstellt.

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

Der Beirat setzte sich in 2019 wie folgt zusammen:

- Herbert Gärtner (Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, Landesverband Bremen e.V.)



- Klaus Logemann (Elternkreis essgestörter Töchter/Söhne)
- Gisela Nawroth (Tinnitus Selbsthilfegruppe Bremen)
- 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)
- Angelika Vogel (Arbeitskreis Alkohol)
- Thomas Wiedemann (Bundesverband Neurofibromatose, Regionalgruppe Bremen)

SelbsthilfeTag

1100 Besucher beim 17. SelbsthilfeTag - Neues Konzept ein voller Erfolg

Um auch mal neue Wege zu gehen entschieden sich das Netzwerk Selbsthilfe gemeinsam mit dem SelbsthilfeRing-Plenum für grundlegende Änderungen. Erstmals fand der SelbsthilfeTag in der Bremer Glocke statt. Die Veranstaltung wurde von einem thematisch ergänzenden Vortragsprogramm umrahmt. Die interessierten Besucherinnen und Besucher (darunter mit Gesundheits-senatorin Claudia Bernhard und Sozialsenatorin Anja Stahmann auch zwei Senatsmitglieder) wurden zudem durch die Versorgung mit alkoholfreien Cocktails sowie Kaffee, Tee und Wasser zum längeren Verweilen und zum Gedankenaustausch eingeladen.



„Mein Team und ich sind über diesen Verlauf besonders glücklich“, so die Geschäftsführerin des Netzwerks Sabine Bütow nach der Veranstaltung. Alle Neuerungen seien zwar im Vorfeld unbekannt gewesen, hätten sich im Nachhinein aber als Erfolg erwiesen. Das Foyer der Glocke wurde sowohl von den ausstellenden Selbsthilfegruppen als auch von den Gästen als gelungener Veranstaltungsort eingestuft. Über den Tag verteilt wurden im Kleinen Saal insgesamt fünf Vorträge angeboten, die im Schnitt von 80 bis 120 Zuhörer*innen besucht wurden. Die letzte Rednerin, Gesundheitsexpertin Annelie Keil, fasste den Leitgedanken der Veranstaltung mit ihren Worten zusammen: „Selbsthilfe und die eigene Diagnose sind der Stoffwechsel mit dem eigenen Leben“.

***Durch Blaumeiers Chor
Don Bleu eindrucksvoll
Danke gesagt***

Das Dankeschön-Konzert für die ehrenamtlich engagierten Personen im Selbsthilfe-Bereich war drei Tage zuvor auch im Kleinen Saal der Glocke ein voller Erfolg. 300 Engagierte ließen sich vom gut aufgelegten Blaumeier-Chor musikalisch verzaubern. Walter



Pohl in seiner Funktion als Chor Don Bleu-Dompteur animierte die Glocke zum Schmettern der Werder-Hymne 'Lebenslang Grün-Weiß'.

Erlebnis SelbsthilfeTag

17. Bremer SelbsthilfeTag in der Glocke - Eindrücke der neuen Kollegin

Im September 2019 war ich zum ersten Mal beim Dankeschön-Konzert und SelbsthilfeTag dabei. Ich bin die Elternzeitvertretung für Inken Berger beim Netzwerk Selbsthilfe. Zu meinen Aufgaben gehört die Begleitung einer inklusiven Suchtselbsthilfegruppe am Mittwoch-Abend. Da sich der Termin des Treffens mit unserem Dankeschön-Konzert überschneidet, fragte ich die Gruppe, ob sie nicht einfach auch zum Konzert kommen möchte. Meine Gruppe war gleich begeistert von der Empore im Kleinen Saal der Glocke und wollte gerne dort sitzen. Wir hatten also quasi Logenplätze mit einem schönen Blick von oben auf das Geschehen.

Die Grußworte von Sabine Bütow und Anja Stahmann waren herzlich und unterhaltsam. Ich hatte das Gefühl, dass der von ihnen an die Selbsthilfeakteure adressierte Dank auch alle erreichte. Anschließend präsentierte der Chor Don Bleu humorvolle Texte zur Melodie bekannter Schlager und Cover-Versionen populärer Hits. Das sorgte auch bei uns für einige überraschungsreiche Lacher - beispielsweise als nach ein paar Takten das Lied „Junge“ von den „Ärzten“ in der feierlich vorgetragenen Chor-Version erkannt wurde. Anscheinend macht Selbsthilfe auch locker oder es lag an der mitreißenden Moderation von Walter Pohl - aber ich weiß nicht, wie oft in der Glocke so viel mitgesungen und mitgemacht wird („hebt die Hände hoch, zeigt den Werder-Schal“). Beim Saftempfang im Foyer haben wir noch ein bisschen beisammen gestanden, Brezeln geknabbert und über die Lieder gesprochen: Welche man erkannt hat, von welchem Interpret diese ursprünglich waren etc. Die Stimmung war also gut, das Programm anregend und amüsant, das Ambiente in der Glocke edel - insgesamt ein schönes Gruppenerlebnis für uns. Wir fühlten uns als Teil der Selbsthilfe-Familie.

Am folgenden Samstag fand der SelbsthilfeTag ebenfalls in der Glocke statt. Da stand ich nun als Neuling und wieder kam mir das Wort „Familien-Feier“ in den Sinn. Vielleicht lag das wieder ein bisschen am Ambiente der Glocke, das der Veranstaltung einen feierlichen Rahmen gab. Aber ich merkte auch, dass viele sich schon lange kennen und sehr vertraut miteinander sind. Es gab Umarmungen zur Begrüßung und Wiedersehensfreude war spürbar. Natürlich kamen auch Besucher, für die alles ganz neu war und die anscheinend durch die Öffentlichkeitsarbeit im Vorfeld dazu animiert wurden, vorbeizuschauen und sich zu informieren.

Diese mussten sich nicht ausgeschlossen fühlen, sondern wurden sehr herzlich aufgenommen. Also: Vielleicht ein bisschen Familienfeier, aber auf keinen Fall geschlossene Gesellschaft!

Das Netzwerk hatte seinen Stand gleich am Eingang. Dort konnten wir die Menschen ankommen sehen, wurden oft angesprochen und nach Gruppen zu verschiedenen Themen gefragt. Der eine Laptop, den wir dabei hatten, um online in unserer Datenbank zu recherchieren, reichte fast nicht aus. Bei den Vorträgen, die oben im Kleinen Saal stattfanden, konnte ich leider nicht mit dabei sein. Von unserer Position am Infostand aus war jedoch deutlich zu merken, wann ein neuer Vortrag begann - nämlich daran, dass dann ein deutlich größerer Schwung Besucher die Glocke betrat.

Später am Tag hatte ich noch die Gelegenheit, mich selbst umzuschauen und ins Gespräch zu kommen. Ich habe bewundert, wie liebevoll die Infotische gestaltet waren und wie engagiert sich die Gruppen präsentiert haben. Zu spüren war überall die Freude am Austausch mit anderen Interessierten und Hilfesuchenden sowie der Wunsch, die eigene positive Erfahrung mit der Selbsthilfe an andere weiterzugeben. Soviel ehrenamtliches Engagement wird wiederum mit herzlichen Kontakten belohnt. Das diesjährige Motto „Von Mensch zu Mensch“ war also sehr passend gewählt. Ich freue mich auf schon auf ein Wiedersehen in 2021!

Anne Williges

Projekteplenum und Projekterat

*Das Netzwerk Selbsthilfe bietet seit vielen Jahren den Mitarbeiter*innen 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 Vertreter*innen 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 2019 dreimal durchgeführt. Die Möglichkeit, die Treffen für einen Austausch untereinander zu nutzen, wird leider 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. Wir stellten das Förderprogramm im Sozialgesetzbuch II § 16i vor. Hier können Zuschüsse zum Arbeitsentgelt eingeworben werden. Im nächsten Jahr wollen wir einen kleinen Infobrief an unsere Vereine verschicken und sie damit über Veränderungen und Angebote im Vereinsbereich laufend informieren.

Der **Projekterat** hat sich fünf Mal getroffen und die Plenen vorbereitet. Die Mitglieder im Projekterat nutzen neben der inhaltlichen Vorbereitung der Plenen die Treffen, für eine interne kollegiale Beratung. Es findet weiterhin ein Austausch über Fortbildungsangebote im Vereinsbereich statt.

Der Netzwerkfonds

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

Die an uns gestellten Anträge werden nach unterschiedlichen Gesichtspunkten bewertet:

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

Wir fördern Einrichtungen aus Bremen und umzu.

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 die Möglichkeit eines Zuschusses durch das Netzwerk Selbsthilfe.

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

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

Jahresrückblick:

Förderungen 2019

1. Der Verband bi-nationaler Familien und Partnerschaften möchte für ihren Veranstaltungsraum klappbare Konferenztische kaufen. Wir bewilligen einen Zuschuss in Höhe von 280,- Euro.
2. Nitribitt e.V. benötigt dringend einen abschließbaren Stahlschrank für schützenswerte Dokumente. Dafür geben wir gerne einen Zuschuss in Höhe von 200,- Euro.
3. Der Verein Frauen und Gesundheit e.V. braucht für die Reinigung ihrer Räumlichkeiten einen leistungsstarken Staubsauger. Wir geben einen Zuschuss von 150,- Euro.
4. Der Verband alleinerziehender Mütter und Väter e.V. erhält von uns einen Zuschuss in Höhe von 200,- Euro für die Anschaffung eines neuen Druckers.
5. Die interdisziplinäre Trennungs- und Scheidungsberatung Bremen (IST) will durch eine kleine Anzeige im Mix auf ihr Angebot der Mediation aufmerksam machen. Dafür geben wir einen Zuschuss von 170,- Euro.

Überblick:

Organisation	Zuschuss
Verband bi-nationaler Familien u. Part-	280,00- Euro
Nitribitt e.V.	200,00- Euro
Frauen und Gesundheit e.V.	150,00- Euro
VAMV e.V.	200,00- Euro
IST Bremen	170,00- Euro
Gesamtfördersumme	1.000,00- 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 Begegnung.

Zeit schenken

Zeit schenken organisiert Besuche bei pflegebedürftigen Menschen im häuslichen Wohnumfeld. Freiwillig Engagierte besuchen ältere oder jüngere Menschen, die durch Krankheit bzw. Unfall beeinträchtigt sind. Sie unternehmen gemeinsam Freizeitaktivitäten wie 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:

10 Jahre Zeit schenken

Der Besuchsdienst Zeit schenken wurde in 2009 gegründet. Seitdem vermitteln wir Besuchskontakte zwischen Freiwilligen und Pflegebedürftigen Menschen.

Dieses Jubiläum war uns ein besonderer Anlass für eine kleine, aber feine Feierlichkeit im Bürgerhaus Weserterrassen – als Dankeschön an unsere Ehrenamtlichen für 10 Jahre Engagement!



Teilnehmer*innenzahlen

Voraussetzung für die Aufnahme sind die Einstufung in einen Pflegegrad und das häusliche Wohnumfeld. Auch in diesem Jahr führten die Kriterien dazu, dass wir etliche Anfragen (über 20) von Personen mit Besuchswunsch nicht berücksichtigen konnten. Entsprechend ist leider die Zahl der Projektteilnehmer*innen etwas zurückgegangen. Allerdings konnten wir auch 35 neue Teilnehmende gewinnen. Insgesamt waren in 2019 im Projekt Zeit schenken 138 Personen beteiligt, davon 66 Ehrenamtliche

und 72 Menschen mit Besuchswunsch. Dennoch konnten in diesem Jahr 24 neue Besuchskontakte geschlossen werden.

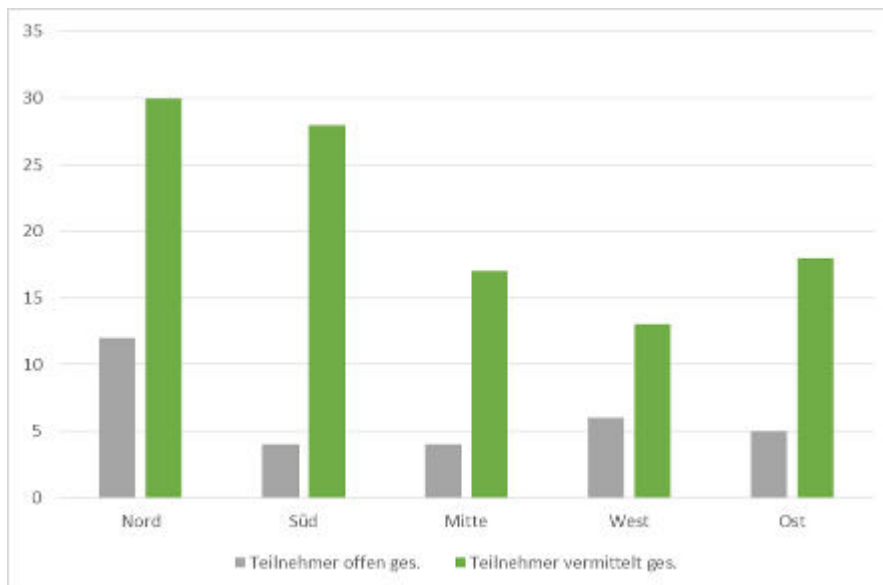
An dieser Stelle möchten wir an eine Zeitgeberin erinnern, die sich siebeneinhalb Jahre bei uns engagiert hat und mehrere Damen besuchte. E. ist im Frühjahr nach eigener schwerer Erkrankung aus dem Projekt ausgetreten.

Verteilung der Zeitgeber*innen und -nehmer*innen im Stadtgebiet

Es ist ein schönes Ergebnis unserer Arbeit, dass die Anzahl der vermittelten Zeitschenker*innen und Zeitnehmer*innen in allen Stadtteilen deutlich höher ist, als die der unvermittelten Projektteilnehmer*innen. Dies zeigt uns, dass die Vermittlung in allen Stadtteilen gelingt. Die Verteilung der Wohnorte ist dabei ähnlich wie im Vorjahr. In den Stadtbezirken Nord und Süd wohnen demnach die meisten Projektteilnehmer*innen.

Neue Anfragen an Zeit schenken erhielten wir besonders aus Bremen-Nord, aber auch aus den Bezirken Mitte und Ost. Erfreulicherweise konnten wir in 2019 besonders in den östlichen Stadtteilen einige Besuchsbeziehungen schließen, sodass hier die Anzahl der vermittelten Personen deutlich gestiegen ist.

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. Vereinzelt gestaltete sich die Vermittlung deshalb schwierig, wenn Personen weit abgelegen wohnten.



Austauschtreffen und Begleitung

Einmal im Monat bieten wir den Zeitschenker*innen ein Treffen an, zum gegenseitigen Kennenlernen, als Kontaktmöglichkeit untereinander und zum Erfahrungsaustausch. Themen, die bei den Austauschtreffen besprochen wurden, waren u.a. „Achtsamkeit

und Selbstfürsorge“, „Umgang mit schwierigem Verhalten“ und „Sucht im Alter“. 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.

Zudem boten wir im letzten Jahr zwei Schulungsveranstaltungen für die Zeitschenker*innen an. Eine Mitarbeiterin des Pflegestützpunktes referierte über „Pflegebedürftigkeit“, den Ablauf der Beantragung eines Pflegegrades und was den Betroffenen im Pflegefall zusteht. Die zweite Schulung erfolgte ebenfalls durch eine externe Referentin. Gudrun Tegeler zeigte lebhaft und anschaulich den Umgang mit altersverwirrten Personen mittels der Methode „Validation“.

Eine weitere wichtige Säule in der Begleitung der Projektteilnehmer*innen sind die telefonischen Kontakte. Rund 400 Telefonate wurden in 2019 geführt. Die Mehrzahl der Anrufer*innen waren Ehrenamtliche, die Fragen und Beratungsbedarf zu ihrer Tätigkeit hatten. Mitunter gab es Schwierigkeiten in den Besuchskontakten, die wir so lösen konnten. Auch Zeitnehmer*innen 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 mit der pflegebedürftigen Person direkt geführt. Telefonate mit Professionellen fanden zudem oft im Kontext von 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 gegenseitigen Kennenlernens und Erfahrungsaustausches eine wichtige Rolle.

Im Sommer erlebten rund 20 Zeitschenker*innen eine launige Führung in der Baumwollbörse. Der Rundgang führte uns zunächst in den Innenhof des Gebäudes, durch die mondäne Eingangshalle und durch das Gebäude. Wir erfuhren interessante Details Bremer Stadtgeschichte und der Entwicklung der Bremer Innenstadt. Natürlich wurde während der Führung auch über die Architektur des Gebäudes und über Baumwolle selbst erzählt. Es hat Spaß gemacht und einen gemütlichen Ausklang des Nachmittages verlebten wir anschließend noch bei leckerer Torte im Kaffeehaus Classico.

Anlässlich des 10-jährigen Jubiläums richteten wir im Winter eine Feier aus, zu der alle Zeitschenker*innen sowie einige

Gäste geladen waren. In Vertretung der Senatorin für Soziales, Jugend, Frauen, Integration und Sport, Anja Stahmann, sprach Frau Sabine Nowack vom Referat für Ältere Menschen Grußworte an die Ehrenamtlichen.

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. Es war uns eine große Freude, dass in diesem Jahr Zeit schenken durch einen unserer Ehrenamtlichen in der Interviewrunde vorgestellt wurde.

Ebenso gehört es zu unserer Anerkennungskultur, dass die Zeitschenker*innen und Zeitnehmer*innen jedes Jahr zum Geburtstag eine Grußkarte und ein kleines Geschenk erhalten. Für alle im zehnten Jahr bei Zeit schenken versenden wir einen handförmigen Drehverschlussöffner. Diese Geburtstagspost sowie Oster- und Weihnachtskarten nehmen viele Projektteilnehmer*innen zum Anlass, einmal zum Telefon zu greifen. So regen wir damit auch den kontinuierlichen sozialen Kontakt mit allen Beteiligten an.



Akquise und Marketing

Die Ansprache neuer Projektteilnehmer*innen erfolgte über verschiedenen Zeitungen, im Internet sowie der vielfachen Versendung von Flyern an Pflegedienste, Pflegestützpunkte, Begegnungsstätten und anderen Einrichtungen. Neue Ehrenamtliche gewannen wir zudem auf Informations-Veranstaltungen. Auf der Seniorenmesse In Vita waren wir mit einem Stand vertreten, weiterhin stellten wir Zeit schenken in verschiedenen Einrichtungen im Sozial- und Pflegebereich vor.

Selbsthilfekontaktstelle im Bereich Pflege



Das Netzwerk Selbsthilfe ist anerkannter Träger der Selbsthilfekontaktstelle im Pflegebereich. Unsere Angebote zur Unterstützung von Pflegebedürftigen und deren Angehörigen passen wir den Bedürfnissen der jeweiligen Lebenslage an.

In diesem Bereich bieten wir:

Einzelberatungen

Wir bieten fachliche Einzelberatungen für Pflegende Angehörige und Betroffene an, um sie in der belastenden Situationen zu unterstützen und zu begleiten.

Begleitete Selbsthilfegruppen für Angehörige

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

Aufgaben der Vermittler*innen für Selbsthilfegruppen Pflegende Angehörige

- Begleitung in der Gründungsphase
- Kontinuierliche Begleitung
- Moderation und Organisation der

Veranstaltungen

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

Kooperationen mit Betrieben

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

Jahresrückblick:

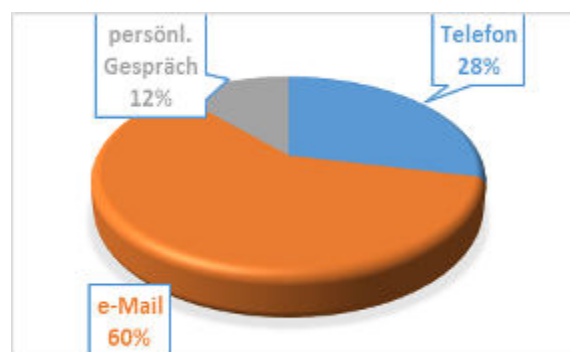
In 2019 konnten wir unsere Gruppenangebote für Pflegende Angehörige verstetigen. Es gab über sechshundert Telefonkontakte, e-Mail-Anfragen und persönliche Beratungen. Das entspricht einer Steigerung von 20% im Vergleich zum Vorjahr. Dieser Anstieg zeigt uns deutlich, dass wir zunehmend als Kontaktstelle im Bereich Pflege wahrgenommen werden. Wir führen dies u.a.

auf unsere vielfältigen Zugänge zu Einrichtungen im Pflegekontext zurück.

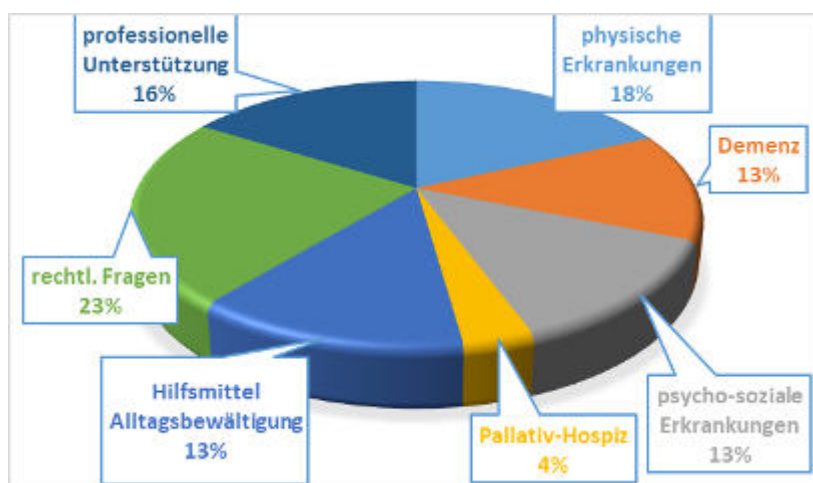
Die Geschlechterverteilung in diesem Bereich bleibt unausgewogen. Nach wie vor überwiegt der Anteil an Frauen (76%) bei den Anfragenden. In diesem Jahr ist der Anteil der ratsuchenden Männer geringfügig um 4% gestiegen. Bei unseren Beratungen treffen wir auf Pflegenden Angehörige, die im Durchschnitt 64 Jahre alt sind.

Zugänge

Die Kontaktaufnahme erfolgt zunehmend per e-Mail. Hier werden überwiegend gezielte Fragen gestellt, die wir entweder direkt oder nach Recherche beantworten können. Die Telefongespräche mit Pflegenden Angehörigen sind in der Regel wesentlich länger und können bis zu einer Stunde dauern. In einer persönlichen Begegnung öffnen sich Menschen erfahrungsgemäß anders und der Kontakt miteinander erfährt eine andere Qualität. Das Schaubild verdeutlicht noch einmal die Zugangswege.



Themen der Anfragen



Die Themen der Anfragen sind breit gefächert. Einstieg in das Gespräch sind häufig Fragen im rechtlichen Bereich. Im weiteren Verlauf ergeben sich oftmals Fragen zum Erkrankungsbild des zu Versorgenden. Zunehmend werden auch Fragen zu professioneller Unterstützung in Bremen gestellt und nach Möglichkeiten der Alltagsbewältigung in der Pflegesituation.

terstützung in Bremen gestellt und nach Möglichkeiten der Alltagsbewältigung in der Pflegesituation.

Einzelberatung

Der öffentliche Diskurs über die Pflegesituation in Deutschland hat sich im Jahr 2019 fortgesetzt und zunehmend werden Menschen sensibler bei diesem Thema und suchen Lösungen für ihre Fragen und Nöte. Im Berichtsjahr haben insgesamt über 70 Personen das Angebot von Einzelberatungen genutzt. Dies ist eine erneute Steigerung zum Vorjahr. Ein Grund hierfür ist, dass wir uns als Anlaufstelle im Pflegebereich fest etablieren konnten. Zunehmend vermitteln Einrichtungen im Pflegekontext an uns. Ebenfalls trug die Verstärkung der Selbsthilfegruppen für Pflegende Angehörige in den Stadtteilen dazu bei.

Die Einzelberatungen entwickelten sich überwiegend zu längeren Begleitprozessen. Die eigene Überforderung lässt sich in einem persönlichen Gespräch leichter ansprechen.

Überwiegend wird die Pflege von der/dem Lebenspartner/in übernommen. Die damit verbundenen Veränderungen belasten die Pflegenden Angehörigen sehr. Häufig dreht sich der Alltag nur noch um das Pflege Thema. Der Freundeskreis wird kleiner und eigene Aktivitäten sind selten kaum noch möglich. Sich nicht selbst völlig aus dem Blick zu verlieren ist ein großes Thema in den Beratungsprozessen und wir versuchen gemeinsam nach Lösungen zu suchen.

In diesem Jahr haben auch Pflegende Angehörige teilgenommen, die ihre Kinder versorgen. Das ist mit einer anderen Art von Emotionalität verbunden. Die Idee für diese Zielgruppe eine eigene Gruppe zu gründen nehmen wir mit in das neue Jahr.

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 Anderen ziehen sich aus der Verantwortung raus. Die damit verbundenen Konflikte und Überforderungen sind unter anderem Gegenstand unserer Beratung. Wir versuchen, mit den Beteiligten zusammen Lösungen zu entwickeln.

Gruppenbegleitung

Unsere Selbsthilfegruppe für Pflegende Angehörige in Bremen Mitte besteht mittlerweile seit 11 Jahren. In dieser Zeit haben viele Pflegende Angehörige das Angebot genutzt. Im Jahr 2019 gab es Veränderungen. Einige Teilnehmer*innen haben aus unterschiedlichen Gründen die Gruppe verlassen und es sind neue Angehörige dazu gekommen. In der Moderation haben wir diesen Prozess eng begleitet. Die Treffen finden zweimal im Monat statt. Die eigene Überforderung und das Übersteigen der eigenen Kräfte war häufig Gegenstand des Erfahrungsaustausches.

Ähnlich wie in den Einzelberatungen sind die Isolation und mangelnde Zeit für eigene Aktivitäten ein wichtiges Gesprächsthema. Nach wie vor sind die zugrunde liegenden Krankheitsbilder der zu Pflegenden in dieser Gruppe unterschiedlich.

Die Selbsthilfegruppen, die wir in 2018 mit Unterstützung der Vermittler*innen in unterschiedlichen Stadtteilen gegründet haben, finden weiterhin statt.

Ein neues Angebot konnte 2019 in Bremen Vahr geschaffen werden. Diese findet vormittags statt und kann somit gut von Pflegenden Angehörige genutzt werden, die ihre Betroffenen in der Tagespflege betreuen lassen.

Insgesamt verfügen wir derzeit über sechs Gruppen.

Die aktuellen Treffpunkte der Gruppenangebote finden Sie auf unserer Webseite.

Vermittler*innen für Selbsthilfegruppen Pflegende Angehörige

Die Schulung der Ehrenamtlichen

Bevor die Ehrenamtlichen die Gruppen begleiten, werden sie von uns mit insgesamt 20 Stunden beschult. Die Inhalte der Schulung haben wir an langjährig gewonnenen Erfahrungen bei Gruppen Gründungen ausgerichtet. Die Schulung wird mit einem Zertifikat abgeschlossen.

Begleitung der Ehrenamtlichen

In der Regel übernehmen zwei Ehrenamtliche die Verantwortung für ein Gruppenangebot. Alle vier Wochen gibt es ein Gesamttreffen der Vermittler*innen. Die Treffen dienen dem Austausch und der Reflexion. Sie werden von unserem Mitarbeiter geleitet. Weitere Fortbildungsbedarfe von Seiten der Vermittler*innen können hier eingebracht werden.

Bei Bedarf stehen wir für Einzelgespräche zur Verfügung und kommen bei Problemen in der Gruppe zu den Treffen.

Leider haben im Berichtsjahr mehrere Ehrenamtliche aus unterschiedlichen Gründen aufgehört. Für uns war es eine große Herausforderung, die sechs Gruppenangebote aufrecht zu erhalten. Unser Mitarbeiter musste die Anleitung einiger Gruppen zeitweise übernehmen.

Verstärkt suchen wir auf verschiedenen Wegen neue Ehrenamtliche. Im Jahr 2020 werden wir einen Lehrgang durchführen und bei ausreichender Anzahl von neuen Vermittler*innen wollen wir ein bis zwei Gruppen zusätzlich aufbauen. Dabei ist es uns ein großes Anliegen, eine Gruppe 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 Mehrgene-

rationenhaus Hemelingen seit sechs Jahren durch. Alle vierzehn Tage findet ein zwangloser Austausch für Angehörige untereinander statt, mit der Möglichkeit zu einer persönlichen Beratung im Anschluss.

Veranstaltungen

In 2019 haben wir drei Informationsveranstaltungen zu den Themen „Finanzielle und emotionale Unterstützung für Pflegende Angehörige“ und „Eintritt einer Pflegesituation – Und was nun?“ angeboten. Die Veranstaltung haben wir in Kooperation mit Help Line und dem Pflegestützpunkt durchgeführt. Rund 40 Angehörige konnten wir auf diesem Weg erreichen.

Vernetzung mit Betrieben

Unsere Kooperationsbeziehungen mit der Sparkasse Bremen, swb-bremen und bremenports haben wir in 2019 weiter fortgeführt.

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

Zudem informieren wir die Gesundheitsberater*innen des Betriebsärztenetzes regelmäßig über unsere Angebote, damit bei den Gesundheitsberatungen in den Unternehmen die Angehörigen unsere unterstützenden Angebote erfahren.

In diesem Jahr haben wir 20 familienfreundliche Betriebe angeschrieben. Unter dem Gesichtspunkt Vereinbarkeit von Beruf und Familie wird das Thema Pflege immer mehr beachtet. Hier gibt es erste Rückmeldungen und wir werden in 2020 weitere Informationsveranstaltungen durchführen.

Öffentlichkeitsarbeit

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

- Pressemitteilungen
- Infostand bei der Bremer Seniorenmesse InVita
- Verteilung der Flyer bei Einrichtungen aus dem Pflegekontext.
- Informationsveranstaltungen für Pflegende Angehörige bei Gesundheitstagen in Betrieben
- Informationsstände in ausgewählten Einkaufszentren

- Teilnahme an Veranstaltungen im Pflegekontext
- Teilnahme an Arbeitskreisen zwecks Vernetzung beispielsweise Arbeitskreis Alte Vielfalt in Hemelingen, Arbeitskreis Demenz, Sozialer Arbeitskreis Huchting

Das Netz am Werk

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

DAG

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

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

Jahresrückblick:

Jahrestagung - Bundesweite Fachtagung für Selbsthilfekontaktstellen

Die 41. DAG-Jahrestagung mit der Überschrift **Gesundheitskompetenz und Prävention durch Selbsthilfe stärken. Potenziale heben durch professionelle Selbsthilfeunterstützung** fand vom 24. bis 26. Juni im Rheinhotel in Bad Breisig (Rheinland-Pfalz) statt. Rund 150 Selbsthilfeaktive, Fachkräfte und Multiplikator*innen der Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung trafen sich für drei Tage, um die Wechselwirkungen zwischen Selbsthilfe und Gesundheitsförderung, zwischen Selbsthilfekompetenz und Gesundheitskompetenz sowie aktuelle fachliche Herausforderungen zu diskutieren.

Am 2. Tagungstag konnten eigene Themenansätze mit Kolleginnen und Kollegen im Rahmen der OpenSpace Veranstaltung „Menschen unterstützen – Alt Bewährtes Neu Denken“ erörtert werden.

Zudem gab es neben interessanten Vorträgen u.a. von Thomas Altgeld von der Landesvereinigung Gesundheit Niedersachsen zum Thema „Prävention, Gesundheitsförderung und Selbsthilfe“ und von Sylvia Sänger (Hochschule für Gesundheit, Gera) zum Thema „Kompetenz in Gesundheitsfragen: Muss man Patient-Sein jetzt auch noch lernen?“, die alljährliche Mitgliederversammlung der DAG SHG sowie das obligatorische Warm-up von verschiedenen Stadtführungen und Spaziergängen in Bad Breisig und Umgebung.

Mit der Einladung zur Teilnahme an der bevorstehenden 42. Jahrestagung **-die vom 8. bis 10. Juni 2020 in Bremen stattfinden**

wird- wurden die Teilnehmenden verabschiedet. Wir freuen uns auf ein Wiedersehen in Bremen!!

Länderrat

Der Länderrat findet jährlich mit den Vertreter*innen aus den Bundesländern statt. Zur Übersicht erstellt jedes Bundesland einen Steckbrief. Für Bremen wird dieser Bericht in Absprache mit dem Gesundheitsamt Bremen und dem Bremerhavener Topf vom Netzwerk erstellt. Der Austausch über die Förderprogramme für Selbsthilfe und der sehr unterschiedliche Umgang mit diesen nimmt immer einen großen Anteil der zweitägigen Veranstaltung ein. Die Veränderung in der Krankenkassenförderung wurde ausführlich besprochen. Insbesondere in den neuen Bundesländern konnten erstmals Landesarbeitsgemeinschaften (Zusammenschlüsse der Selbsthilfekontaktstellen) gefördert werden. Die Berichte von Aktivitäten oder öffentlichkeitswirksame Aktionen sind wertvolle Anregungen für die Arbeit in der eigenen Region.

Patient*innenvertretung

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

Jahresrückblick

Seit dem Herbst 2018 ist das Netzwerk Selbsthilfe koordinierende Stelle der Patientenvertretung in Bremen. Es kam aufgrund von unterschiedlichen Gründen in 2019 (geringe Teilnahme an Terminabfragen, keine Einigung auf Fortbildungsveranstaltungen im KooA Bremen) leider kein Gesamttreffen der Patientenvertreter*innen zustande. Der KooA hat in 2019 in einer Sitzung zum Jahresanfang eine Benennungsliste abgestimmt, die vom Bund bestätigt wurde. Somit haben die neuen Vertreter*innen ihre Arbeit in den Gremien der Patientenvertretung bei der Kassenärztlichen Vereinigung aufgenommen. Das Netzwerk selbst hat zurzeit drei Vertreter*innen für unterschiedliche Gremien benannt. Der SelbsthilfeRing konnte nach einer abschließenden Diskussion und Bestätigung vom gemeinsamen Bundesausschuss endgültig als patientenrelevante Organisation im Koordinierungskreis Bundesland Bremen aufgenommen werden. In

den Ausschüssen selbst gibt es eine gute und offene Haltung gegenüber der Patientenvertretung.

Weitere Gremien, Kooperationen und Veranstaltungen in 2019

Teilnahme / Mitwirkung an verschiedenen Veranstaltungen:

- 24. April, Empfang der Heilberufe in der Kunsthalle Bremen. Eingeladen wurde zu einem Vortrag, Gesprächen und Fingerfood von den fünf heilberuflichen Bremer Körperschaften Ärztekammer, Kassenärztliche Vereinigung, Kassenzahnärztliche Vereinigung, Psychotherapeutenkammer und Zahnärztekammer.
- 15. August, Kooperationstreffen mit dem Landesbehindertenbeauftragten Dr. Joachim Steinbrück mit dem Blick auf eine gute Zusammenarbeit heute und zukünftig, u.a. zum Projekt Geistige Beeinträchtigung und Sucht, aber auch im Hinblick auf das bevorstehende Dankeschön-Konzert und den Selbsthilfefesttag.
- 22. August, Workshop Selbsthilfetreffen „Nord“ zur Vorbereitung der 2. Sitzung des Dialogs zur Weiterentwicklung der Hilfen für psychisch erkrankte Menschen im Konsul-Hackfeld-Haus. Veranstalter: NetzG - Bundesnetzwerk Selbsthilfe Seelische Gesundheit und APK Aktion Psychisch Kranke e.V.

InVita 2019

Wir waren am 16. und 17. September auf der Seniorenmesse mit einem Informationsstand vertreten. Dabei haben wir über unsere Angebote Zeit schenken und Selbsthilfegruppen für Pflegende Angehörige informiert.

Forum Frauengesundheit

Der Diskussionsprozess über die Weiterführung des Forums Frauengesundheit nahm einen großen Raum ein. Inwieweit die ZGF in Zukunft für die Anbindung und Begleitung eine Fachreferentin zur Verfügung stellen kann ist noch offen. Diverse Aktionen zum Erhalt des gut funktionierenden und von allen beteiligten Institutionen wertgeschätzten Arbeitskreises konnten aber bewirken, dass hier nach finanziellen Lösungen gesucht wird.

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 2019 hat es vier Treffen gegeben, die in erster Linie zum Austausch unter den beteiligten Organisationen genutzt wurden. Die Vorstellung der geplanten Fortbildungen und Aktionen für Freiwillige in den jeweiligen Organisationen war anregend für die eigene Planung. Mit dem Ende der Beschäftigung der Referatsleitung wird es in 2020 bis zur Neubesetzung eine neue Sitzungskultur geben. Zur Verabschiedung von Frau Fritsche haben Lena Blum und Sabine Bütow gemeinsam Grüße überbracht.

AK Männergesundheit

Der Arbeitskreis tagte am 20. März und am 23. Oktober. Beim ersten Treffen haben die Teilnehmer*innen vor allem aus ihren Arbeitsbereichen berichtet. Zum zweiten Treffen wurde Volker Möhrchen als Referent eingeladen, um über das Portfolio des Jungenbüros zu informieren. Der AK wird sich zukünftig nicht mehr im Gesundheitsamt treffen. Die derzeitige Moderatorin Felicitas Jung geht in den Ruhestand. Die LVG Landesvereinigung für Gesundheit übernimmt in Person von Dirk Gansefort (Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit) die Federführung. Das nächste Treffen ist am 15. April 2020.

Landesteilhabe-Beirat

Der Landesteilhabe-Beirat trifft sich mehrmals im Jahr unter der Federführung des Landesbehindertenbeauftragten. 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. Das Netzwerk Selbsthilfe nimmt an den öffentlichen Sitzungen des kleinen und großen Beirats als ständiger Gast teil. Ein wichtiges Thema ist die Fortschreibung des Landesaktionsplans zur Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonv

ention. Bis 2021 sollen hierfür konkrete Maßnahmen erarbeitet werden. Wir möchten erreichen, dass Selbsthilfe für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung dort verankert wird.

Arbeitskreis Doppeldiagnosen

Netzwerk Selbsthilfe hat 2019 am Arbeitskreis Doppeldiagnose teilgenommen. Dieser wird organisiert von Martina Kemme (Senatorin für Soziales, Jugend, Integration und Sport) und Jörg Utschakowski (Senatorin für Wissenschaft, Gesundheit und Verbraucherschutz). Der AK Doppeldiagnose beschäftigt sich mit der Verbesserung der Versorgungssituation von Menschen mit geistiger Behinderung und gleichzeitiger psychischer Erkrankung. Themen sind beispielsweise die Schaffung eines medizinischen Behandlungszentrums für Erwachsene mit geistigen Behinderungen (MZEB) in Bremen, Möglichkeiten der Verbesserung der Diagnostik sowie der stationären und ambulanten Behandlung

oder die Vorstellung von Modellprojekten aus dem Bereich Menschen mit Doppeldiagnosen.

Landesarbeitsgemeinschaft Sozialpolitik

Wir haben wieder an den Treffen teilgenommen. In der Regel finden diese zweimonatlich statt. Das Jahr 2019 wurde inhaltlich geprägt vom Wahlprogramm Bündnis90/Die Grünen und die Ausrichtung im Koalitionsvertrag. Ein weiteres Thema, dass Bundesteilhabesetz und die damit verbundenen Veränderungen.

Arbeitskreis Essstörungen

Dies ist ein Zusammenschluss von Vertreter*innen aus Einrichtungen zusammen, in denen präventiv, niedrigschwellig und therapeutisch zum Thema Essstörungen gearbeitet wird. Wir informieren dort regelmäßig über unsere Selbsthilfe-Angebote. Der Arbeitskreis hat sich in 2019 fünfmal getroffen.

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 haben regelmäßig an den Treffen teilgenommen, 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 des Arbeitskreises ist, vor Ort Netzwerkstrukturen für Demenzerkrankte und ihre Angehörigen zu schaffen. Durch diese Maßnahmen soll Betroffenen der Alltag mit Demenz erleichtert werden. In diesem Jahr wurden wieder Ehrenamtliche durch eine Schulung in die Lage versetzt, als Demenzbotschafter*innen im Stadtteil über die Auswirkungen und dem Umgang bei Demenz zu informieren und zu wirken.

Arbeitskreis Suchtprävention

Der Arbeitskreis Suchtprävention wird vom Landesinstitut für Schule (LIS) organisiert. Dort tauschen sich Vertreter der Suchthilfe und der Jugendarbeit über Möglichkeiten zur Suchtprävention aus. Wir vertreten dort den Bereich Junge Selbsthilfe.

Netzwerk Familienbildung

Dieser Arbeitskreis fand in 2019 zweimal statt. Thema in diesem Gremium war u.a. der Männerwegweiser 'MANNOMANN', der auf den Weg gebracht werden konnte.

Impressum:

Netzwerk Selbsthilfe Bremen-Nordniedersachsen e.V.

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