



Netzwerk

Selbsthilfe

Bremen-Nordniedersachsen e.V.

Jahresbericht 2022

Inhaltsverzeichnis

VORBEMERKUNG	4
DAS NETZWERKTEAM	5
DAS NETZ SICHTBAR MACHEN	9
DIE SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE	11
Beraten & Vermitteln.....	11
Einzelberatung	11
Telefonkontakte	13
e-Mail-Kontakte	16
Unterstützende Angebote für Gruppen, Vereine und Initiativen	18
Gründungen und Unterstützung von Selbsthilfegruppen	18
Vereinsgründungen.....	24
Beratungsangebote	25
Organisationsberatung.....	26
Junge Selbsthilfe you + me = we 	28
Selbsthilfe für Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung	30
Fortbildungen für Selbsthilfegruppen und Vereine	31
Räume für Sie.....	34
SERVICEANGEBOTE	35
Finanzbuchhaltung und Gehaltsabrechnung	35
EIN ORT FÜR IDEEN UND ENGAGEMENT.....	37
SelbsthilfeRing	37
SelbsthilfeRing-Beirat	38
Eine Feier – zwei Jubiläen: 25 Jahre Kontaktstelle, 40 Jahre Verein und eine Verabschiedung.....	39
Infopool für Vereine und Projekte-Rat	40
Der Netzwerkfonds	41
GELEBTES ENGAGEMENT	43
Zeit schenken	43
Wohnen für Hilfe	45
BEGLEITUNG UND ORIENTIERUNG IM HILFESYSTEM FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE UND BÜRGER*INNEN IN PFLEGESITUATIONEN.....	48
Einzelberatung	49
Gruppenbegleitung	50
Veranstaltungen.....	51
Vernetzung mit Betrieben	51
Öffentlichkeitsarbeit	51
DAS NETZ AM WERK	53
DAG	53
Weitere Gremienarbeit und Kooperationen	54
IMPRESSUM:	56

Vorbemerkung

Liebe Mitglieder, Unterstützer und Freund*innen der Selbsthilfe,

was war 2022 für ein Jahr - turbulent im Außen und Innen und es gab viel zu bewältigen. Es ist geschafft und wir schauen mit Stolz und Erleichterung auf das alte Jahr zurück.

Zu Beginn des Jahres mussten wir die für einige Vereine schmerzhaft Entscheidung treffen, den Servicebereich Finanzbuchhaltung und Gehaltsbuchhaltung für andere Vereine abzugeben. Eine enge Personalsituation hatte dazu geführt, das vielseitige Aufgabenfeld des Vereins nach Ressourcen und Kernaufgaben zu analysieren und eine Neustrukturierung vorzunehmen. Dies ist uns nicht leichtgefallen, gehörte der Servicebereich doch seit Jahrzehnten zum Portfolio des Netzwerks. Wir hoffen, dass sich nach der Umstellung tragfähige Lösungen für alle etabliert haben.

Nach dem geplanten Wechsel Ende Februar war plötzlich die Geschäftsleitung krankheitsbedingt nicht mehr besetzt. Das stellte das ganze Team vor große Herausforderungen. Eine große Hilfe war, dass Imke Boidol und Volker Donk sich bereit erklärten, die vakanten Aufgaben der Geschäftsleitung (zunächst vorübergehend) zu übernehmen.

Was gab es noch an Besonderheiten?

Wir durften eine bundesweite Tagung ausrichten. Zudem feierten wir ein eigenes doppeltes Jubiläum und die Verabschiedung unserer früheren Geschäftsleiterin in der Glocke. Unterstützt wurden wir dabei von unserer Sozialsenatorin Frau Stahmann sowie von Astrid Gallinger und Birgit Tillmann, als Vertreterinnen der Krankenkassen.

Das „Tagesgeschäft“ mit persönlichen Beratungen, Gruppengründungen inkl. Begleitung zu Beginn und in Krisensituationen, eigene Fortbildungen, Teilnahme an Konferenzen sowie das facettenreiche Feld der Öffentlichkeitsarbeit wurde – unter Pandemieauflagen – weiter durchgeführt. Zwei Schwerpunkte kristallisierten sich dabei heraus: Pflegende Angehörige und Junge Selbsthilfe. Ein Interview bei buten un binnen im Studio sowie die Veröffentlichung in einer bundesweit erscheinenden Publikation flankierten diese Themen.

Menschen werden auch weiterhin die Unterstützung von Selbsthilfe benötigen und nutzen wollen. Um möglichst vielen Menschen die Angebote näher zu bringen und auch damit Neues entstehen kann, sind wir auf eine gute Öffentlichkeitsarbeit angewiesen. Besonders freuen wir uns daher über die erstmalige Aufnahme in den Flyer des Landesbehindertenbeauftragten. Auf Arabisch, Englisch, Farsi, Französisch, Russisch, Türkisch, Ukrainisch sowie in deutscher Standard- und Leichter Sprache kann nun ein erster Einblick über die Arbeit des Netzwerks gewonnen werden.

Neue Kooperationsbezüge wurden unter anderem mit dem empowerment college bremen vereinbart. Hier geht es um Bildungsangebote im Kontext seelischer Gesundheit. Das Netzwerk Selbsthilfe wird hier Veranstaltungen begleiten.

Als Vorstand vom Netzwerk Selbsthilfe e.V. ist es uns wichtig, an dieser Stelle dem Netzwerk-Team zu danken. Die komplexen Herausforderungen, die gemeistert werden mussten, waren alles andere als alltäglich und sind in beeindruckender Weise gemeinsam „gewuppt“ worden. Besonders freut uns auch, dass sich die beiden kommissarischen Geschäftsleitungen entschieden haben, die Aufgabe gemeinsam dauerhaft fortzuführen.

Auch für die konstruktive und kooperative Begleitung durch die Senatorin für Soziales und die Senatorin für Gesundheit, das Gesundheitsamt Bremen, die Krankenkassen in Bremen und die Rentenversicherung danken wir sehr herzlich.

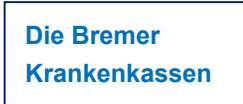
Jeder Verein lebt von seinen Mitgliedern und Unterstützer*innen. Ihnen allen gilt unser Dank. Schön, dass Sie dabei sind.

Beim Schreiben dieser Zeilen bin ich nun beim Ausblick für 2023 angekommen. Das friedliche Miteinander ist zu weit formuliert. Lassen Sie uns einfach fröhlich und vorbehaltlos den Alltag gemeinsam meistern und uns schon jetzt auf den SelbsthilfeTag am 23. September 2023 in der Bremer Glocke freuen.

R. Leinfelder

Rosi Leinfelder

Vorstand Netzwerk Selbsthilfe e.V.



Die Senatorin für Soziales,
Jugend, Frauen, Integration
und Sport



Das Netzwerkteam



Oxana Waldheim

(seit März 2022 wegen Erkrankung nicht im Dienst)

Geschäftsleitung bis Dezember

Selbsthilfe

Volker Donk

Kommissarische Geschäftsleitung, ab Dezember offiziell

Finanz- und Organisationsberatung für Selbsthilfegruppen, Initiativen und Vereine

Fortbildung

für Selbsthilfeakteure, Vereinsvorstände, und andere Engagierte

Pflegebereich

Gesamtkoordination, Beratung, Vermittlung, Gründung von Selbsthilfegruppen



Imke Boidol

Kommissarische Geschäftsleitung, ab Dezember offiziell

Selbsthilfe

Gesamtkoordination, bundesweite Vernetzung, Vermittlung und Einzelberatung, Gründungsberatung und Unterstützung für Selbsthilfegruppen

Presse- u. Öffentlichkeitsarbeit, Koordination SelbsthilfeRing Bremen, Organisationsleitung SelbsthilfeTag Redaktion Selbsthilfe-Wegweiser

Anneke Imhoff

Zeit schenken

Koordination, Öffentlichkeitsarbeit, Akquise, Vermittlung der Besuchskontakte



Junge Selbsthilfe

Koordination, Öffentlichkeitsarbeit, Unterstützung bei Gruppengründungen

Räume im Netzwerk



Katharina Renout

Fortbildungen für Selbsthilfegruppen und Vereine

Projektleitung, Planung, Organisation und Durchführung

Homepage

Pflege des Online-Auftritts

Wissenstransfer Selbsthilfe

Präsentationen und Austausch in Hoch- und Berufsschulen

Inken Voutta (in Elternzeit)

Sucht-Selbsthilfe für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung

Projektleitung, Akquise, Begleitung und Vermittlung in Selbsthilfegruppen

Junge Selbsthilfe

Koordination, Öffentlichkeitsarbeit, Unterstützung bei Gruppengründungen



Runa Siara (Elternzeitvertretung ab August 2022)

Sucht-Selbsthilfe für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung

Projektleitung, Akquise, Begleitung und Vermittlung in Selbsthilfegruppen

Junge Selbsthilfe

Koordination, Öffentlichkeitsarbeit, Unterstützung bei Gruppengründungen

Michael Siemer

Wohnen für Hilfe

*Projektleitung, Öffentlichkeitsarbeit, Vermittlung der Interessent*innen*



Andreas Weippert

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Dagmar Geith und Kalle

Allg. Verwaltungstätigkeiten



Im Laufe des Jahres ausgeschiedene Mitarbeiterinnen:



Sabine Bütow

Geschäftsleitung

Selbsthilfe



Babette Handke

Service Gehalts- und Finanzbuchhaltung

Das Netz sichtbar machen

Gefühlt alles neu in 2022: Die Ära der langjährigen Geschäftsführerin Sabine Bütow endete Anfang des Jahres. Mit Oxana Waldheim war eine Nachfolgerin bereits gefunden und auf den Weg der Einarbeitung. Eine schwere Erkrankung veränderte diesen Plan. Deshalb übernahm das ganze Team erweiterte Aufgaben und Imke Boidol sowie Volker Donk zunächst kommissarisch und ab 1. Dezember offiziell die Geschäftsleitung. Langeweile kam damit allein aufgrund der Personalrotation im Netzwerk nicht auf – ganz im Gegenteil.

40 Jahre Netzwerk Selbsthilfe e.V. und 25 Jahre Selbsthilfekontaktstelle feierten wir im Mai in der Bremer Glocke mit 300 Weggeführten aus der Bremer Selbsthilfeszene. Was die Selbsthilfe ja nun mal auch auszeichnet, hier konnten wir endlich mal wieder im größeren Rahmen persönlich im Kontakt sein. Facettenreich, mit viel Empathie

und Wertschätzung haben unsere Gäste unsere Arbeit gewürdigt – an dieser Stelle dafür noch einmal ein ausdrücklicher Dank, das tat gut und kam zum richtigen Zeitpunkt. Bremen war nämlich im Juni bundesweiter Mittelpunkt der Selbsthilfeszene. Die 42. Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG) fand aus Sicht der rund 160 Teilnehmer*innen aus allen Teilen Deutschlands erfolgreich in Bremen statt. Sie stand unter dem Motto „Mit uns für alle – Selbsthilfe bringt sich ein“. Neben Fachvorträgen und regem Austausch konnten wir in Kooperation mit den Einrichtungen der DAG SHG eine positive Visitenkarte für unser Bundesland anbieten. Nicht unerwähnt sei an dieser Stelle die Flankierung unserer Senatorin für Soziales, Jugend, Frauen, Integration und Sport. Anja Stahmann war charmante Rednerin beim Abendempfang im Bremer Ratskeller. Im November haben wir uns im Haushalts- und Finanzausschuss der Bremischen Bürgerschaft vorgestellt und gemeinsam mit weiteren Institutionen auf die Notwendigkeit von niedrigschwelligen Zugängen bei der Beantragung und Abrechnung von Fördermitteln sowie einer insgesamt adäquaten Ausstattung des sozialen Bereichs hingewiesen.



Die Sichtbarkeit in den Medien mit den Schwerpunktthemen Long Covid in der Selbsthilfe und Pflegende Angehörige via Zeitung und Fernsehen führte dazu, dass neue Personenkreise auf uns aufmerksam wurden und uns kontaktierten. Wir sind erkennbar auch häufiger überregional ein gern gefragter Ansprechpartner für Forschungsanfragen aus Wissenschaft und Lehre. Regional haben wir mit der Universität und der Hochschule Studentenprojekte initiiert, mit dem Nordic Campus (ehemals Berufsbildungswerk) eine Kooperation im Bereich kognitiver Selbsthilfe gestartet und im Schulzentrum Blumenthal das Netzwerk vorgestellt. In diesem Zusammenhang haben wir uns natürlich auch über die Neuaufnahme in den Flyer des Landesbehindertenbeauftragten 'Beratung für Behinderte Menschen in Bremen – Ein Überblick' gefreut. Das Netzwerk ist dadurch in neun verschiedenen Sprachen

sichtbar geworden, wodurch sehr gerne auch fortan neue Interessierte den Weg zu uns finden werden. Herzlich ehrlich ist unser Dankeschön an unsere Unterstützer*innen und Förder*innen. Nur so können wir unsere Arbeit so machen, wie wir sie machen. Als eingetragener Verein danken wir unseren oftmals bereits langjährigen Mitgliedern - und freuen uns immer über neue. Mit den Bremer Krankenkassen, der Deutschen Rentenversicherung Bremen/Oldenburg, der Senatorin für Soziales, Jugend, Frauen, Integration und Sport sowie der Senatorin für Gesundheit und Verbraucherschutz inklusive des Gesundheitsamtes haben wir verlässliche monetäre Partner an unserer Seite. Aus der Bremischen Verwaltung haben wir uns daneben immer gefreut, wenn Kontakte zur Senatskanzlei und dem Landesbehindertenbeauftragten zu-



stande gekommen sind. Der formelle und informelle Austausch war auf allen Ebenen stets hilfreich und darf gerne auch in 2023 so oder noch intensiver fortgeführt werden.

Die Selbsthilfekontaktstelle

Telefon: 0421 - 70 45 81

Allgemeine Sprechzeiten: Mo - Fr von 10 – 13, Di + Do von 14 – 18

Sie dürfen gerne spontan in die Kontaktstelle kommen oder Sie vereinbaren einen Termin für ein persönliches Gespräch bitte telefonisch oder über **info@netzwerk-selbsthilfe.com**

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

Beraten & Vermitteln

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

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

Auch bei schwierigen Situationen 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 eine intensivere Suche nach der richtigen Unterstützung als auch in schwierigen Situationen.

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

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

Jahresrückblick:

Einzelberatung

Im Berichtsjahr 2022 wurden 127 Einzelberatungen durchgeführt. Die Anzahl der Beratungen ist im Vergleich zum Vorjahr zurückgegangen. Wir konnten wie immer kurzfristige Termine anbieten. Die schnelle Hilfe ist für die Betroffenen und Angehörigen in Krisen und bei drängenden Problemen sehr wichtig und nötig. Die lange Wartezeit auf eine Therapie ist für viele Menschen eine Herausforderung. Auch viele Pflegende Angehörige hatten Beratungsbedarf. Die vielen Fragen, die im Pflegekontext entstehen, bedürfen meist schneller Klärung

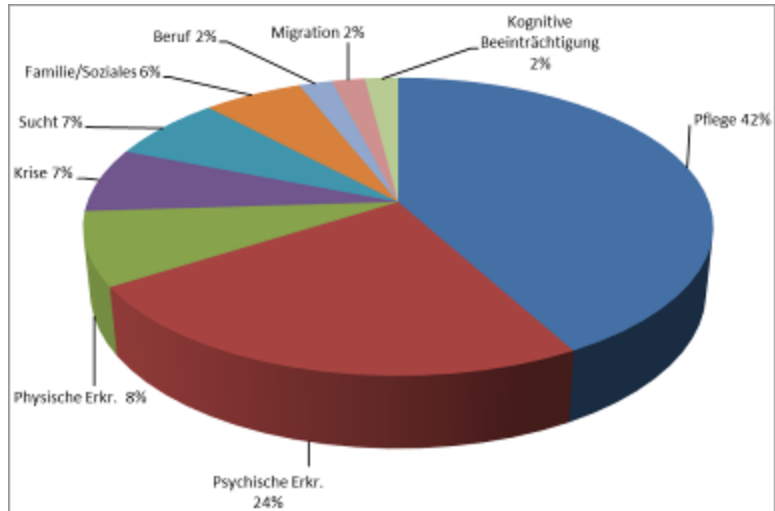
Unsere Unterstützungsangebote nahmen 71% Frauen und 29% Männer wahr.

Auch in der Nutzer*innenstruktur sind die Anteile nahezu gleich geblieben. 65% der Anfragenden waren Angehörige, 35% selbst Betroffene. Ein Grund für den hohen Anteil der Angehörigen ist sicherlich unser breites Angebot im Bereich Pflegende Angehörige (mehr dazu unter Begleitung und Orientierung im Hilfesystem). Die Statistik zeigt deutlich, dass in den

Erstkontakten (62%) ein Umgang mit dem jeweiligen Problem gefunden oder eine weitere unterstützende Beratungsstelle aufgezeigt werden konnte. 38% der Ratsuchenden nahmen Folgeberatungen in Anspruch. Demnach blieb der Bedarf an Folgeberatung auf dem hohen Niveau des Vorjahres. Wir führen dies auf die hohe und meist mehrfache Belastung der Betroffenen und Angehörigen zurück.

Themen der Einzelberatungen

Bei der Themenverteilung standen Anfragen aus dem Bereich Pflege mit 42% an erster Stelle. Wie im Jahr zuvor berichteten viele Betroffene und Angehörige hier von ihren Schwierigkeiten, Zugang zum Hilfesystem zu finden. Zudem suchten sie emotionalen Beistand in ihrer belastenden Situation. Sie waren deshalb über die schnelle Terminfindung in der Kontaktstelle erfreut.



Viele Anfragen aus dem Themenkomplex der psychischen Erkrankungen konnten wir auffangen. Sie machten mit 24% immer noch den zweitgrößten Anteil aus. Anlässe für den Beratungswunsch waren hier die oftmals langen Wartezeiten bei der Therapieplatzsuche und der Abriss von bestehenden Versorgungsstrukturen. Mit ähnlichen Beweggründen wendeten sich zudem viele Betroffene aus dem Suchtbereich (7%) an uns.

Nachfrage gab es natürlich auch im Bereich der physischen Erkrankungen (8%). Die vielen unterschiedlich erkrankten Personen und deren Anfragen können wir meist telefonisch an die passenden Verbände, Kliniken und Selbsthilfegruppen vermitteln, was den relativ geringen Anteil an persönlichen Beratungen in diesem Bereich erklärt.

Menschen mit akuten Krisen (7%) haben wir ebenfalls beraten und weitervermittelt. Das Themenfeld Familie und Soziales machte wie im letzten Jahr 6% der Anfragen aus. Die Nutzer*innen suchten in erster Linie eine Orientierung für die nächsten Schritte.

Beratungen zu beruflichen Schwierigkeiten und Migration machen jeweils einen Anteil von 2 % aus. Nur wenige Geflüchtete und Migrant*innen wendeten sich mit Migrationsthemen an uns, da sie unserer Erfahrung nach, über andere Einrichtungen und Beratungsstellen Hilfe bekommen. Oder es stehen andere Themen im Vordergrund, unter denen die Ratsuchenden bei uns registriert werden.

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. sowie den Wohlfahrtsverbänden, so dass in der Kontaktstelle nur vereinzelt Nachfragen dazu gestellt wurden. Durch die gute Vernetzung kommt es in den meisten Fällen schon am Telefon zu einer Vermittlung.

Die Anzahl der Einzelberatungen im Kontext kognitive Beeinträchtigung und Selbsthilfe ist im Vergleich zum Vorjahr etwas zurückgegangen (2%).

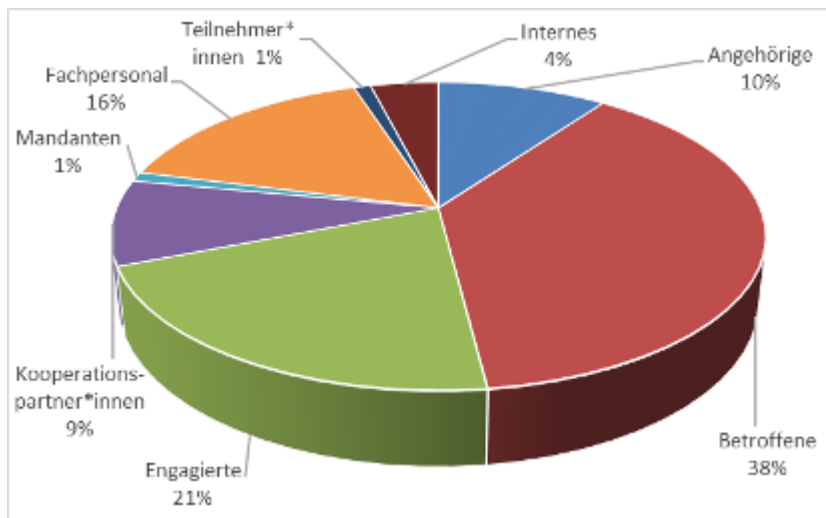
Telefonkontakte

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

Die Beratung und Vermittlung in Selbsthilfe und weitere Hilfsangebote im Gesundheits- und Sozialwesen findet zu einem großen Teil telefonisch statt. Insgesamt führten die Mitarbeiter*innen des Netzwerk Selbsthilfe im Jahr 2022 etwas über 5.000 Telefonate.

65% der Anrufenden waren Frauen, 35 % Männer.

Im Vergleich zum Vorjahr veränderte sich die Dauer der geführten Telefonate. Der Anteil der kurzen (47%) und mittellangen (35%) Gespräche stieg an, der Anteil der langen Gespräche (18%) verringerte sich.

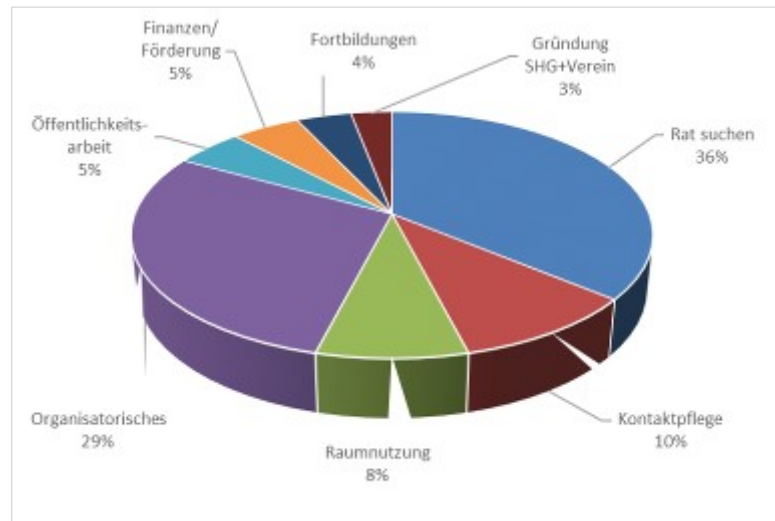


In der Nutzer*innen-Struktur gab es einige leichte Veränderungen. Etwas mehr Betroffene (40%) und Angehörige (10%) als im Vorjahr nutzen unsere Telefonberatung. Der Kontakt zu Engagierten Menschen in unseren Projekten bildet sich gleichstark wie im letzten Jahr ab (22%). Der Anteil der anfragenden Professionellen stieg leicht an

(17%). Hierzu zählen wir beispielsweise Therapeut*innen und Sozialarbeiter*innen, die Informationen zu weiteren Hilfsangeboten abfragten oder für ihre Klienten begleitende Unterstützung suchten. Einen Zuwachs verzeichneten wir beim Telefonkontakt mit Kooperationspartner*innen (9%). Dies ist eine positive Entwicklung, in der sich u.a. unser verstärktes Wirken im Bereich Junge Selbsthilfe sowie Selbsthilfe für Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen widerspiegelt. Da wir Anfang 2022 unseren Service der Lohn- und Gehaltsbuchhaltung für Vereine auflösten, erfolgte erwartungsgemäß ein Rückgang bei den Mandanten (1%).

Anlass für die Kontaktaufnahme beim Netzwerk Selbsthilfe

Die Mehrheit der Anrufenden suchte Rat und wünschte sich eine Vermittlung (36%) in eine Selbsthilfegruppe. Dies ist eine leichte Steigerung im Vergleich zum Vorjahr. Die organisatorischen Anfragen, beispielsweise zu aktuellen Hygiene-Regeln oder auch Terminklärungen, gingen hingegen etwas zurück (29%). Erfreulich ist die Zunahme der Anfragen zur Raumnutzung (8%), was sich auch in der Raumbelegung des Netzwerks abbildet (Siehe „Räume für Sie“).

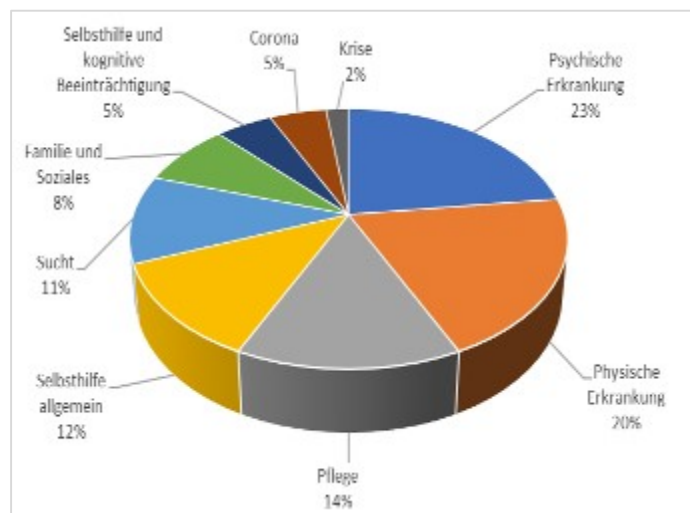


Etwas mehr Telefonate führten wir in diesem Jahr zur Kontaktpflege mit Engagierten im Ehrenamtsbereich und Selbsthilfe-Akteuren (10%). Weitere Anlässe für die Kontaktaufnahme waren Öffentlichkeitsarbeit (5%), Finanzen und Förderung (5%), Fortbildungen (4%) sowie Gründung von Selbsthilfegruppen oder Vereinen (3%).

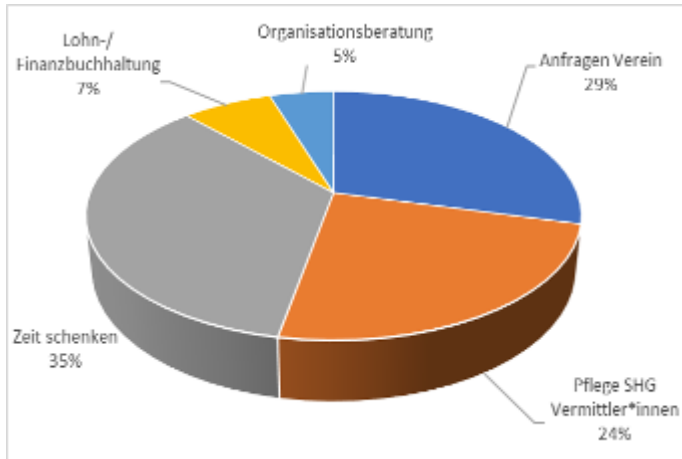
Die meisten Anrufenden, die Rat suchten oder eine Vermittlung wünschten, wurden an Selbsthilfegruppen weitergeleitet (70%). Daneben empfahlen wir die Kontaktaufnahme mit einer anderen Institution/ Beratungsstelle (15%) oder boten ein persönliches Beratungsgespräch an (15%).

Themen der Anrufe im Selbsthilfebereich

In den Themen der Anrufe spiegelt sich die Bandbreite der Selbsthilfe wieder. Psychische Erkrankung war wie im Vorjahr das am stärksten nachgefragte Thema im Selbsthilfebereich (23%). Da die Anfragen zu physischen Erkrankungen wieder etwas zugenommen haben, ist dieser Themenkomplex inzwischen fast gleichauf (20%). Separat erfasst haben wir zudem Anfragen zu Corona, Long- und Post-Covid (5%). Sie erreichten uns kontinuierlich, das ganze Jahr hindurch. Weitere Themenbereiche, die in unserer Telefonsprechstunde angefragt wurden, waren Pflege (14%), Selbsthilfe allgemein (12%), Sucht (11%), Familie und Soziales (8%) sowie Krise (2%). Einen Rückgang verzeichneten wir bei den Anrufen im Bereich Selbsthilfe und kognitive Beeinträchtigung (5%), den wir u.a. auf den Wechsel in der Projektleitung (Elternzeitvertretung) zurückführen.



Themen der Anrufe im Engagement Bereich



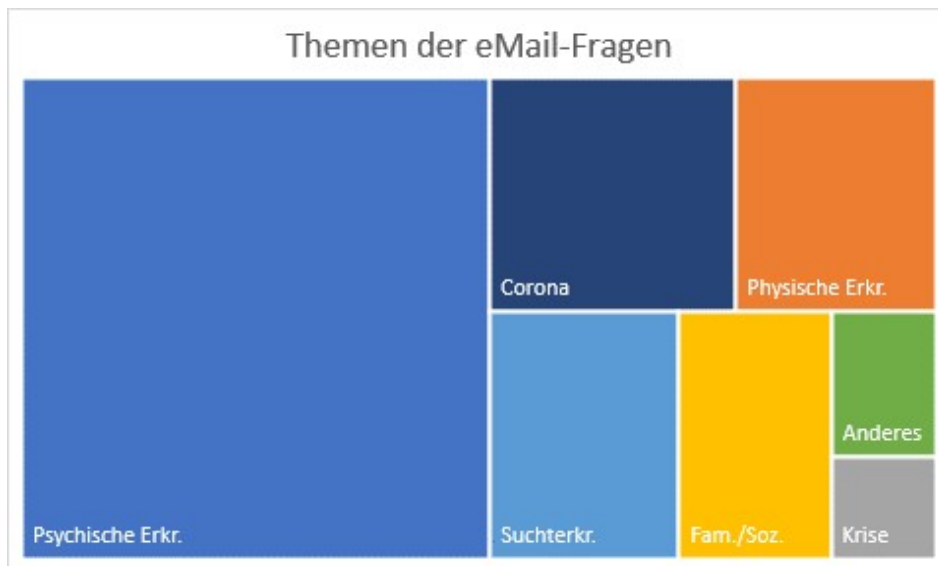
Der Anteil der Telefonate mit Bezug zu unserem Besuchsdienst Zeit schenken bewegte sich auf Vorjahresniveau (35%). Einen deutlichen Zuwachs erhielten wir bei den Anfragen zum Thema Verein (29%). Hier bildet sich auch die verstärkte Nachfrage nach Beratungen von Vereinen ab (siehe Beratungsangebote Vereine). Anteilsmäßig leicht zugenommen haben zudem die Themen Pflege SHG Vermittler*innen (24%) und Organisati-

onsberatung (5%). Einen großen Rückgang der Anfragen gab es in Bezug auf unseren Service der Lohn- und Finanzbuchhaltung (7%), der mit dem Einstellen dieser Serviceleistung zu Beginn des Jahres zu erklären ist.

e-Mail-Kontakte

Selbsthilfe-Anfragen per e-Mail

Wie in vielen anderen Arbeitszusammenhängen, machte sich auch bei den e-Mail Anfragen, die unsere Kontaktstelle in 2022 erreichten, ein neuer Aufbruch erkennbar. Während in der Corona-Zeit, vor allem im ersten Jahr, eher ein innerer Rückzug bei den Betroffenen spürbar war, haben die Menschen nun wieder begonnen, sich um ihre persönlichen Anliegen und gesundheitsbezogenen Bedürfnisse zu kümmern. Das drückt sich u.a. in der wieder gestiegenen Anzahl der e-Mail-Anfragen aus, die uns täglich – auch über die Wochenenden - erreicht haben. Absender waren vor allem Selbstbetroffene, aber auch Angehörige/Freund*innen und Berater*innen, die für ihre Klient*innen Selbsthilfeangebote suchen. Gegenüber den Vorjahren ist die Anzahl der überregionalen Anfragen etwas rückläufig, wir vermitteln dann in der Regel an dort ansässige Selbsthilfekontaktstellen, damit die Hilfe vor Ort genutzt werden kann.

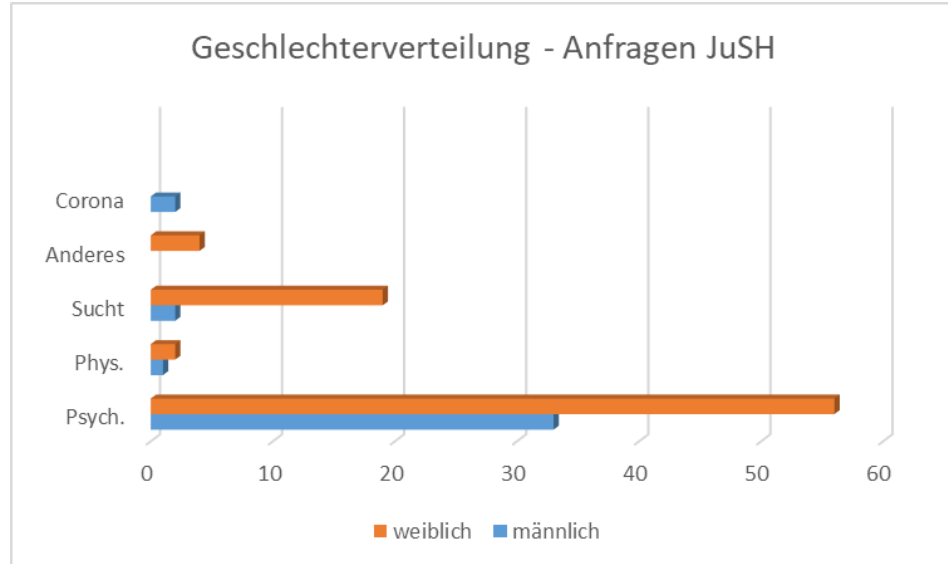


Die Verteilung der Themen entspricht in etwa der Verteilung in den Jahren zuvor. Anfragen zu spezifischen Projektthemen, wie z.B. Pflege, werden nicht hier, sondern in den jeweiligen Projektberichten abgebildet.

Die Nachfrage nach Depressionsgruppen war nach wie vor sehr groß. Die Mehrzahl dieser Anfragen kommt von weiblichen Betroffenen, die insgesamt auch die eindeutig größte Gruppe der Anfragen stellt: 66% der Gesamtanfragen kamen von Frauen. Im Bereich psychische Erkrankungen wurde dagegen von männlichen Betroffenen mehrfach nach Selbsthilfeunterstützung bei Schizophrenie gefragt. In der Regel konnten wir alle Anfragen bedienen und wir sind darüber froh, dass die Bremer Selbsthilfeszene ein durchaus breites Themenspektrum vorweisen kann. Das zweite viel nachgefragte Thema war Corona. Hier konnten wir ebenfalls glücklicherweise in bestehende Gruppen vermitteln. Darüber hinaus haben uns zahlreiche Anfragen aus Universitäten und Wissenschaft zum Themenkomplex Corona erreicht. Solche Presse-, Studien- oder Interview-Anfragen werden von uns nach sorgsamer Prüfung in der Regel an die Gruppen weitergereicht, damit die Gruppe selbst über das weitere Vorgehen bestimmen kann. Hier gilt es aber darauf zu achten, dass einzelne Gruppen nicht mit externen Belangen überhäuft werden und sich damit eventuell überfordert fühlen könnten.

e-Mail Anfragen Junge SH

Die thematische Verteilung der e-Mail-Anfragen an Junge Selbsthilfe ist ähnlich gegenüber der im Vorjahr. Das Themenfeld „Psychische Erkrankungen“ wurde wieder am stärksten nachgefragt. Die Depres-



sionsgruppenangebote für junge Menschen waren stark frequentiert. Durch die offene Haltung der Gruppen, die ohne große Zugangsbeschränkungen etc. wirken, konnten in der Regel alle Bedürfnisse nach Austausch befriedigt werden. Im Themenbereich „Sucht“ wurden vor allem Angebote zu Essstörungen von jungen Frauen nachgefragt. Hier scheint sich ein dauerhaft großer Bedarf zu verfestigen.

Aus dem Bereich LGBTQIA+ wurden zudem neue Gruppenthemen an uns herangetragen. Hier sind wir gespannt, wie sich dieses Spektrum zukünftig auch bei uns verorten wird.

Anfragen zum JuSH-Angebot „Wissenstransfer an Universitäten und Berufsfachschulen“ werden im Bericht der Jungen Selbsthilfe dargestellt und erörtert.

Unterstützende Angebote für Gruppen, Vereine und Initiativen

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

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

Gründungen und Unterstützung von Selbsthilfegruppen

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

UNTERSTÜTZUNGSLEISTUNGEN in der Übersicht:

Selbsthilfe-Gruppengründungen:

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

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

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

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

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

sung 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.

Jahresrückblick:

Gründungen und Unterstützungen

Im Jahr 2022 wurden die Pandemie-bedingten Einschränkungen schrittweise zurückgenommen. Allgemein wurde wieder mehr möglich, beispielsweise sich in Präsenz zu treffen. Die Menschen begannen wieder, sich verstärkt um ihre persönlichen Belange und Wünsche zu kümmern. Das machte sich selbstverständlich auch in unserer Selbsthilfekontaktstelle bemerkbar. Es gab viele spannende Gründungsideen, die teilweise in die Umsetzung kamen. Andere wurden noch mal aufgeschoben, ein paar verschwanden nach den Erstberatungen doch wieder in der Schublade. Die Gründe, warum oder warum auch nicht Vorhaben in die Tat umgesetzt werden, sind oft sehr persönlich, auf alle Fälle vielfältig und immer sehr individuell. Es zeigt sich immer wieder deutlich, dass ein Garant für eine gelingende Gründung in erster Linie eine engagierte Gründerin bzw. ein engagierter Gründer ist. Ein großes Maß an Einsatzbereitschaft, Geduld und Durchhaltewillen sind wichtige Voraussetzungen für einen guten Gruppenstart. Manchmal braucht es einen längeren Atem, bis sich eine verlässliche Kerngruppe gebildet hat. Der/die Gründer*in wird in der Regel im Verlauf auch immer zur Gruppenleitung, die dann oft mit den Funktionen erstmal alleine da steht und sich nur sukzessive eine Vertretung aufbauen kann. Hierauf machen wir immer auch schon vor Beginn drauf aufmerksam und beraten dahingehend, dass eine Vertretungsregelung sinnvoll und entlastend ist.

Zum Ende des Jahres kam es vermehrt zu Gründungsanfragen von Eltern, die einen Austausch in Elterngruppen suchten. Wir erklären uns das Phänomen durch die Öffnung nach der Krise, in der die Probleme der Kinder und Jugendlichen nicht bearbeitet werden konnten und dann im Verlauf zu größeren Belastungen in den Familien führten.

Erfreulich war in 2022, dass sich auch jüngere Menschen für eine Gruppengründung interessierten, z.B. wurde in Bremen-Nord ein neues Selbsthilfeangebot zum Thema Depressionen für junge Menschen ins Leben gerufen. Eine weitere junge Selbsthilfegruppe entstand, in der sich junge Menschen zu diffusen Ängsten austauschen. Auch die Suchtgruppe OASE sowie der Expositionstreff haben junge Initiatoren. Dazu im Folgenden mehr.

Die Vielfalt der Vorhaben und Unternehmungen bildet sich insgesamt in der nachfolgenden Aufzählung ab:

Übersicht der Vorhaben und Initiativen:

- Älter werden lernen [Gründungsberatung]
- CRPS Selbsthilfe Bremen [erfolgreicher Leitungswechsel]
- „Die Sputniks“ – Selbsthilfegruppe Russischer Eltern behinderter Kinder [Gründungsberatung]
- Diffuse Ängste [Gründung, Start im Januar]
- EA Emotions Anonymous [Krisenberatung]

- Empowerment College – Selbsthilfe in der Gruppe [daraus resultierend eine Gründungsanfrage zum Thema Psychiatrie-Erfahrung]
- Expositions-Treff Bremen [Gründungsvorhaben, Beratung, ÖA, Raum]
- Freiraum Schreiraum [Gründungsvorhaben, Vorgespräche]
- Hope Ahead Bremen [kooperativer Austausch, gemeinsame Pressemitteilung]
- JiMs BAR (Alkoholpräventionsprojekt für Jugendliche) [Unterstützung/Verbreitung]
- Junge Selbsthilfegruppe für Menschen mit Augenerkrankungen [Gründungsberatung und Öffentlichkeitsarbeit]
- Junge Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen in Bremen-Nord [umfassende Begleitung im Gründungsprozess]
- Junge Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen – Kreativgruppe [Beratung zur Neuaufstellung]
- Junge Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen – „Haven“ [Beratung zur Neuaufstellung und Öffnung der Selbsthilfegruppe]
- Junge Selbsthilfegruppe „Die Kloppies“ – Depressionen [Gründung aus einer Nachsorgegruppe nach Klinikaufenthalt heraus, Gründungsberatung, zeitweilige Begleitung]
- Junge Selbsthilfegruppe T*I*N*A Space [Gründungsberatung]
- Junge Trauergruppe (Junge verwaiste Menschen) [Gründungsberatung und Kooperationsgespräch mit dem Verein Trauerland]
- Krebselbsthilfegruppe in Findorff [Unterstützung, Öffentlichkeitsarbeit]
- Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe behinderter Menschen Bremen e.V. [Kooperation]
- Leben ohne Dich – Eltern, die ihr Kind verloren haben [Gründungsberatung und Unterstützung bei der Öffentlichkeitsarbeit]
- Long Covid Huchting [Schulung einer Gesundheitsfachkraft im Quartier zur eigenständigen Gruppengründung im Stadtteil]
- Long Covid Selbsthilfegruppen in Lüssum und in Vegesack [Gründungsberatung, Öffentlichkeitsarbeit und Begleitung der ersten Treffen]
- OASE Sucht-Selbsthilfegruppe [Gruppengründung]
- Osteoporose Selbsthilfegruppen Gesprächskreisgründungen in den Bremer Stadtbezirken [Unterstützung bei der Projektbeantragung]
- Plattenepithelkarzinom im männlichen Urogenital Bereich [Unterstützung/Öffentlichkeitsarbeit]
- Pro Plus Nord e.V. [Unterstützung/Verbreitung]
- Selbsthilfegruppe Depression (40-60 Jahre) in Bremen-Nord [Gründungstreffen im Vorjahr, Fortführung der Begleitung einiger Gruppentreffen]
- Selbsthilfegruppe des Bundesverbandes Poliomyelitis [Kooperation/Verbreitung]

- Selbsthilfegruppe für Eltern psychisch kranker Kinder (6-14 Jahre), [Gründungsberatung, Gründungsversuch]
- Selbsthilfegruppe für nicht-binäre Menschen [Gründungsberatung]
- Selbsthilfegruppe für Schuldner [telefonische Gründungsberatung]
- Selbsthilfegruppe für Sexualstraftäter, angeleitet [Gründungsberatung]
- Selbsthilfegruppe für überlastete Eltern mit kleinen Kindern [Gründungsberatung, Gründung im nächsten Jahr geplant]
- Selbsthilfegruppe zum Thema Magersucht [Gründungsvorhaben]
- Selbsthilfegruppe zum Thema Strukturlosigkeit [Beratung zum Vorhaben]
- Selbsthilfegruppe zum Thema Sturzprävention [Beratung zum Vorhaben]
- Selbsthilfegruppe Sucht [Kooperation/Verbreitung/Vermittlung]
- Selbsthilfegruppe für ukrainische Flüchtlinge zur Bewältigung von Problemen, die durch die Flucht aus der Heimat entstanden sind [Gründungsberatung in Kooperation mit dem Gesundheitsamt Bremen]
- Selbsthilfe-Kontaktstelle im Fachdienst Gesundheit Delmenhorst [Kooperation, Ausleihe Skydancer]
- Sucht-/ Alkohol - Schulung von Sozialarbeiter*innen aus dem Quartier Osterholz-Tenever zur eigenständigen Gruppengründung

Beispiele einiger Gründungsprozesse:

Diffuse Ängste und Angststörungen

Im Januar erhielten wir per E-Mail die Bitte, eine Gruppengründung zum Thema Angst zu unterstützen. Die Gründungsinteressentin konnte im Vorfeld leider kein passendes Angebot für sich in Bremen finden und da sie bereits mit einer anderen Kontaktstelle Erfahrungen diesbezüglich gemacht hat, war die Idee, selbst eine Gruppe zu gründen, realistisch.

Kurz darauf konnten wir in einem persönlichen Austausch ihren Unterstützungsbedarf klären und einen gemeinsamen „Fahrplan“ entwickeln. Thematisch ging es um (diffuse) Ängste und Angststörungen mit daraus resultierenden Ängsten im Sozialen und in Beziehungen. Das Angebot sollte sich an Menschen im Alter von ca. 20 bis 35 Jahren - all gender & queer friendly - richten.

Neben der Klärung der Raumfrage wurde vor allem der Anschub und die erste Begleitung sowie die Bewerbung des Ersttreffens miteinander besprochen. Ankündigungen liefen über das „Schwarze Brett“ auf bremen.de und ebenso im Weser Kurier auf der Gesundheits-Seite und im Stadtteil-Kurier.

Für den Gründungstermin Ende Februar gab es rund 10 Interessent*innen, 5 davon sind zum Treffen erschienen. Die anderen Interessent*innen haben sich zum Teil entschuldigt, zu anderen brach der Kontakt trotz mehrmaliger Nachfragen unsererseits leider wieder ab. Das Treffen war insgesamt erfolgreich und alle Teilnehmer*innen bekundeten großes Interesse, sich weiter zu treffen. Die Folgetreffen waren dann allerdings davon geprägt, dass die Konsellation der Teilnehmer*innen immer anders war und sich somit keine Kerngruppe bilden

konnte. Zudem verursachte die anfangs sehr ambitionierte Gründerin mit einem sehr frühen Umlegungswunsch der Gruppentermine einige Irritationen. Leider blieb sie dann selbst nach wenigen Gruppentreffen kurzerhand weg. Auch mehrmalige Aufforderungen an alle Teilnehmer*innen über den Mailverteiler, dass sich die Gruppe neuformieren darf, blieben erfolglos. Fazit: Mitte Mai hat sich diese Gruppe leider aufgelöst. Interessant zu erwähnen ist noch, dass sich, nachdem die Meldung im Weser Kurier zu lesen war, ein Sachbearbeiter für flankierende Leistungen des Jobcenters bei uns gemeldet hat, der großes Interesse hatte, diese Gruppe u.a. über die Fallmanager*innen für die Klient*innen zu bewerben. Nach kurzer Rücksprache mit der Gründerin haben wir die Zustimmung erteilt. Gerne werden wir in nachfolgenden Gründungen auf diese Kooperationsform zurückkommen!

OASE Sucht-Selbsthilfegruppe

Anders verlief der Gründungsprozess bei der Suchtselbsthilfegruppe OASE. Gegen Ende des Sommers nahm ein junger Mann zu uns Kontakt auf, der gerne ein neues Gruppenangebot in der Evangelischen St.-Markus-Gemeinde in Bremen-Arsten anbieten wollte. Die Gemeinde, der er aktiv angehörte, stellte ihm den Raum Oase kostenfrei zur Verfügung (so einfach war der Name der Gruppe geboren) und auch eine Dame, mit 30jähriger Erfahrung beim Blauen Kreuz, war bereits unterstützend und begleitend an seiner Seite. Bei unserem persönlichen Beratungsgespräch haben wir die Gruppengründung trotzdem nochmal von allen Seiten beleuchtet. Es stellte sich heraus, dass er eine Suchtberater-Ausbildung absolviert hatte und nun gerne sein Wissen und seine Erfahrungen als selbst Betroffener an andere Suchtabhängige Menschen weitergeben wollte. Im Gespräch konnten wir sein Rollenverständnis klären, d.h. dass er als Gruppeninitiator bzw. -leiter durchaus eine besondere Rolle einnimmt, dass er aber in der Gruppe als Selbstbetroffener mit den anderen Teilnehmer*innen auf Augenhöhe bleiben sollte. Selbsthilfe ist keine Therapie.

Gemeinsam brachten wir einen ansprechenden Flyer für das Angebot auf den Weg. Das Netzwerk fungiert hier, wie auch in der Pressemeldung und im Wegweiser als Vermittlungsstelle, damit die Anonymität des jungen Gründers gewahrt bleibt.

Nach dem Gründungstreffen erkundigten wir uns, wie es gelaufen ist. Die Haltung des Gründers war beeindruckend. Er sagte, dass zwar nur eine Person gekommen sei, sie aber zu Dritt (der Teilnehmer, die Dame vom Blauen Kreuz und er selbst) einen guten Austausch hatten und man der Gruppe sowieso Zeit geben müsse, dass sie sich entwickelt. Er habe Geduld und Ausdauer. Der letzte Satz auf seinem Flyer spiegelt seine großherzige offene Haltung noch einmal gut wider: „Egal welches Alter, Geschlecht oder welche Nationalität. Jede/r ist herzlich willkommen, denn jeder Mensch ist etwas Besonderes“.

Expositions-Treff Bremen

Obwohl das erste Gründungstreffen erst im Januar 2023 erfolgreich stattgefunden hat, möchten wir schon hier kurz das Vorhaben und den Gründungsprozess skizzieren.

Mitte August erreichte uns eine kurze Nachricht: „... Ich leide unter starken Panikattacken und hätte gerne jemanden mit dem ich mich austauschen und zusammen üben kann. Gibt es Programme oder Gruppen in diese Richtung? ...“ Eine erste Vermittlung an eine bestehende Selbsthilfegruppe, die das Thema Panikattacken bearbeitet, war nicht zielführend. So kam es zu einem persönlichen Gespräch in unserer Kontaktstelle, in dem schnell klar war, dass sich der junge Mann eine besondere Gruppe wünscht, in der Art, wie er sie bereits selbst in seiner eigenen Behandlung positiv erleben konnte. So entschlossen wir uns zu einer Gruppen-

gründung, in der den Teilnehmer*innen die Möglichkeit eröffnet werden sollte, ihre Angst-erkrankungen mit der Expositions-/Konfrontationstechnik aktiv zu bewältigen. Er war selbst durch seine Erfahrungen so weit stabil, dass er sich die Methodenanleitung alleine zutraute und in den nächsten Schritten entstanden zuerst ein ausführliches Konzeptpapier und daran im Anschluss ein informativer sehr professioneller Flyer, in kompletter Eigenregie des Gründers. Die Akquise der Teilnehmer*innen erfolgte über verschiedene Kanäle, u.a. informierte der Gründer verschiedene Psychotherapeuten und therapeutische Anlaufstellen mit einem Konzeptbrief und der Bitte passende Klient*innen an die Übungsgruppe weiterzuvermitteln. Flyer für die potentiellen Teilnehmer*innen würden gerne bei Bedarf zugeschickt. Im Monat finden zwei Treffen statt. Eines als Info-Treffpunkt im Raum der Jungen Selbsthilfe und das Andere dient den Übungen, die in der Regel irgendwo draußen stattfinden sollen.

Sehbehinderung – Junge Menschen mit Augenerkrankungen

Im Februar meldete sich bei uns eine junge Frau mit einem Gründungswunsch. Sie hatte die Diagnose einer unheilbaren Augenerkrankung bekommen. In unserem ersten Gespräch brachte sie ihre Sorge und Betroffenheit in Bezug auf die Erkrankung zum Ausdruck. Zu wissen, dass die Erkrankung fortschreiten würde und sie erblinden würde, war eine große Belastung für sie. Daher wollte sie sich auf die Suche nach weiteren Betroffenen machen, um Ansprechpartner*innen in ähnlichen Situationen zu finden. Sie wünschte sich eine Gemeinschaft, in der Sorgen geteilt, Mut geschöpft und Lebensfreude wiedergefunden werden können. Die Bewerbung der Gruppe erfolgte umfangreich durch Flyer bei Fachärzten, Pressemitteilungen in der Zeitung und im Internet sowie über den Facebook- und Instagram-Account der Jungen Selbsthilfe. Leider meldeten sich keine weiteren Betroffenen bei uns, sodass wir die junge Frau lediglich an die bundesweite Betroffenen-Suche der NAKOS weiterleiten konnten. Eine Selbsthilfegruppe für junge Menschen mit Augenerkrankungen kam leider nicht zustande.

Long Covid Huchting – Schulung einer Gesundheitsfachkraft im Quartier zur eigenständigen Gruppengründung

Durch die Bewerbung der neu gegründeten Long-Covid Selbsthilfegruppen wurde eine Gesundheitsfachkraft aus dem Quartier Huchting auf das Netzwerk Selbsthilfe aufmerksam. Sie meldete sich bei uns, da sie von einigen betroffenen Bewohnern angesprochen worden war, die sich ein Angebot in ihrem Stadtteil wünschten. Aufgrund der schwierigen personellen Situation im Netzwerk Selbsthilfe seit dem Frühjahr, konnten wir jedoch keine Begleitung der Gruppengründung vor Ort in Huchting anbieten. In einer längeren Beratung per Telefon entstand daher die Idee, die Gesundheitsfachkraft mit Material und Informationen rund um das Thema Gruppengründung auszustatten. Sie wollte selbst tätig werden, um dem Wunsch der Huchtinger, in ihrem Stadtteil ein Angebot für Long-Covid Betroffene zu schaffen, entgegen zu kommen. Ein weiteres intensives Beratungsgespräch fand im März im Netzwerk Selbsthilfe statt. Wir begleiteten den Gründungsprozess weiterhin telefonisch, mit Anregungen und Lösungsvorschlägen für weitere Fragestellungen.

Selbsthilfegruppe Junge Menschen mit Depressionen in Bremen-Nord

Nach der Gründung einer Selbsthilfegruppe Depressionen (Zielgruppe 40-60 Jahre) in Bremen-Nord erreichten uns auch einzelne Anfragen für jüngere Menschen. „Hier muss mal was passieren!“ – diese Aussage einer Anfragenden nahmen wir zum Anlass und wurden tätig.

Gemeinsam mit dieser jungen Frau als Gründerin legten wir einen Starttermin fest und bewarben die Gruppengründung breitflächig. Eine Flyer-Verschickung an Therapeuten und Beratungsstelle in Bremen-Nord, Pressemitteilungen und entsprechender „News-Feed“ auf Instagram und Facebook erfolgten. Im September fand das erste Gruppentreffen mit vier Teilnehmer*innen statt. Bei den Folgetreffen kamen jeweils ein*e neue*r Teilnehmer*in hinzu. Insgesamt drei Treffen wurden von uns begleitet – seitdem trifft sich diese Junge Selbsthilfegruppe eigenständig im Bürgerhaus in Vegesack und ist auch offen für weitere Betroffene.

Vereinsgründungen

Unsere Unterstützung im Gründungsprozess umfasst:

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

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

ßung von Finanzierungsmöglichkeiten für Ihr Vorhaben.

Jahresrückblick:

Erfreulicherweise gab es auch im Jahr 2022 engagierte Menschen, die eine Vereinsgründung ins Auge fassten. Mit ihren Ideen wurden weitere Unterstützungsstrukturen für andere Menschen geschaffen. Die Rechts-/ bzw. Körperschaftsform des Vereins spielte dabei eine große Rolle, da für viele Vorhaben eine Körperschaftform vorausgesetzt wird. In diesem Kontext bleibt die Gründung eines Vereins weiterhin eine große Konstante. In 2022 begleiteten wir insgesamt 13 Vereinsgründungen. Die Beratung erfolgte wie im Vorjahr auf verschiedenen Wegen. Neben persönlichen Treffen wurden die Prozesse sehr engmaschig via e-Mail-Korrespondenz, in telefonischen Besprechungen oder Telefonkonferenzen betreut. Auch das Angebot von Videokonferenzen wurde wieder genutzt. Durch diese unterschiedlichen Zugangswege war es uns möglich, alle Gründungsanfragen zu begleiten. Unsere Flexibilität wurde dabei dankend angenommen und sehr geschätzt.

Die Vereinsgründungen lassen sich in unterschiedlichen Themenfeldern verorten. Mit 37% war der Kulturbereich wieder am stärksten vertreten. Dahinter spielt der Bildungsbereich mit 21% eine größere Rolle, gefolgt von Gesundheit und Soziales mit jeweils gut 16%. Im Vorjahr wurden im Themenfeld Migration mehrere Vereine gegründet. In 2022 gab es in diesem Bereich keine Anfragen.

Unser Begleitprozess umfasst bei Bedarf auch die Erstellung eines Kurzkonzeptes für die Beantragung der Gemeinnützigkeit beim Finanzamt. Zum Teil reicht es nicht mehr aus, in der Satzung unter dem Punkt „Ziele und Zwecke“ des Vereins entsprechende Formulierungen einzubauen. Nicht jede Satzung wird bei der ersten Prüfung durch das Finanzamt positiv beschieden. Wenn es Veränderungen oder Nachbesserungen geben muss, stehen wir hierfür zur Verfügung. Der Prozess ist in der Regel abgeschlossen, wenn die Eintragung ins Vereinsregister erfolgt ist und der erste Vereinsregisterauszug vorliegt.

Wir haben mit diesem umfassenden Begleitprozess ein Alleinstellungsmerkmal in Bremen.

Da die Anforderungsprofile und Ausrichtungen der Vorhaben sehr unterschiedlich sind, entwickeln wir mit den Engagierten gemeinsam eine auf ihre jeweiligen Bedürfnisse abgestimmte Satzung.

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 werden, treffen wir mit den Vereinen oder Initiativen eine Vereinbarung im Rahmen unserer Serviceangebote.

Jahresrückblick:

In 2022 erreichten uns deutlich mehr Anfragen von Vereinen und Selbsthilfegruppen, als im Vorjahr. 77 persönliche Beratungen führten wir insgesamt durch, davon 71% für Vereine und 29% für Selbsthilfegruppen und –initiativen.

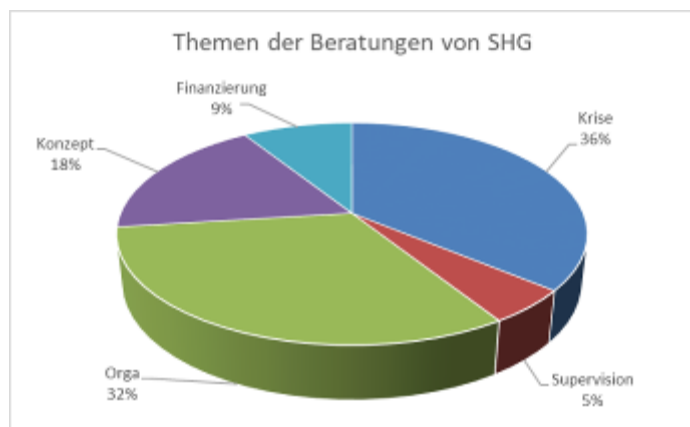
Neben organisatorischen Fragestellungen, die sich oft noch auf die Corona-Pandemie bezogen, berieten wir zu Krisensituationen, Fragen zu Förderung und Finanzierung, Öffentlichkeitsarbeit und mehr. Im Gegensatz zum Vorjahr überwog die Zahl der Folgeberatungen (64%) deutlich die Zahl der Neuanfragen (36%).

Selbsthilfegruppen

Ein thematischer Schwerpunkt unserer Beratungen in 2022 waren Krisen- oder Konfliktsituationen in der Gruppe (36%). Beispielsweise wurden unterschiedliche Erwartungshaltungen von Teilnehmenden diskutiert und in Konsens gebracht, oder auch zwischenmenschliche Konflikte geklärt.

Fast ebenso häufig gab es Beratungen zu organisatorischen Fragestellungen (32%). Einige dieser Anfragen bezogen sich auf Corona-Maßnahmen. Darüber hinaus ging es bei den Gesprächen zum Beispiel um die Wahrung der Anonymität im Netzwerk, in einem Fall um die Durchführung einer Petition.

Mehrere Beratungen erfolgten zum Thema Konzept (18%), also die (Neu-) Ausrichtung der Gruppe auf eine Zielgruppe oder ein Thema. Hier führten wir beispielsweise mehrere Ge-



sprache mit einer Initiative aus Bremen-Nord, die sich für geflüchtete Ukrainer*innen stark machen möchte.

Einen Anstieg der Beratungsanfragen bemerkten wir zudem beim Thema Finanzierung/ Förderung (9%). Gerne unterstützen wir Selbsthilfegruppen, die beim Gesundheitsamt oder den Krankenkassen einen Antrag auf Förderung stellen möchten in ihrem Anliegen.

Vereine

Im Jahr 2022 wendeten sich die Vereine schwerpunktmäßig mit Fragen zu den Themen Finanzen (40%), Personal (26%) und Satzung (14%) an uns.

In unseren Vereinsberatungen verknüpfen sich verschiedene Themenkomplexe innerhalb des Vereins. Wir wurden vermehrt zu Finanzierungsmöglichkeiten in Kombination mit Personalangelegenheiten angefragt. Der hohe Anteil zu den Bereichen Finanzen und Personal hatte auch mit der Einstellung unseres Serviceangebots der Finanzbuchhaltung und Gehaltsabrechnung zu tun. Hier gab es viele Fragestellungen zum Übergang, die wir begleitet haben. Zusätzlich spielte die Corona-Pandemie weiter eine große Rolle. Es konnten nicht alle Angebote in gewohntem Umfang durchgeführt werden. Daraus resultierten zum Teil Finanzierungsschwierigkeiten, die sich auch im Personalbereich auswirkten. Es wurden Möglichkeiten anderer Finanzierungsgrundlagen erörtert.

In gut 14% der Anfragen ging es um Satzungsänderungen bei den Einrichtungen. Durch Erweiterungen oder Veränderungen der Angebotspalette im Verein wurde eine Anpassung der Satzung nötig. Wie dies umgesetzt werden konnte, ohne die Gemeinnützigkeit zu verlieren, war unter anderem Gegenstand unserer Beratungen. Zusätzlich ging es darum, ältere Satzungen an veränderte Vorgaben des Finanzamtes anzupassen. Wir stehen hier mit Rat und Tat zur Seite, um die Satzungen entsprechend den neuen Vorgaben zu formulieren.

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

Die aktuelle politische Situation (Ukraine-Krieg) hat im Laufe des Jahres auch die Vereine beeinflusst. Gerade die Preisexplosionen im Energiesektor führten zu vielen Unsicherheiten. Der Bremer Senat hat hier dankenswerterweise einen Sonderfonds eingerichtet, um die gestiegenen Kosten aufzufangen. Hierauf haben wir in unseren Beratungen hingewiesen.

Bei den Krisenbegleitungen (7%) ging es im Berichtsjahr nicht um Vereinsauflösungen. Unsere Befürchtungen, aufgrund der Corona-Pandemie verstärkt Vereinsauflösungen begleiten zu müssen, bestätigten sich zum Glück nicht. Vielmehr spielte der einsetzende Generationswechsel innerhalb der Vereine eine größere Rolle. Er betraf sowohl die Vorstandsebene, aber auch Nachfolgeregelungen von hauptamtlich Beschäftigten. Hier einen guten Übergang zu gewährleisten, forderte die betroffenen Vereine doch stark und gelang nicht immer krisenfrei. Wir standen mit Rat und Tat zur Seite.

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 mehrere Stunden. In Ausnahmefällen bieten wir auch Tagesworkshops an. Das Angebot umfasst:

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

Jahresrückblick:

Im Jahr 2022 haben wir eine Organisationsberatung aus dem Vorjahr weiter fortgeführt. Dabei wurden im ersten Halbjahr die neu entwickelten Verfahrenswege umgesetzt und auf ihre Umsetzbarkeit überprüft. Daraus resultierende notwendige Veränderungsbedarfe wurden besprochen und eingearbeitet.

Im Laufe des Jahres kristallisierte sich eine Veränderung im Vorstand heraus. Langjährige Vorstandsmitglieder entschieden sich, ihre Tätigkeit nach Ablauf ihres bestehenden Mandats zur Verfügung zu stellen. Hier mussten Nachfolgeregelungen geklärt werden und neue Vorstände gefunden werden. Leider haben sich im Verlauf des Jahres externe Vorwürfe in Bezug auf die Angebots- und Arbeitsstruktur fortgesetzt. Diese Entwicklung war für alle Beteiligten sehr belastend und es entstand weiterer Klärungsbedarf.

Wir sind gebeten worden, die Mitgliederversammlung im Jahr 2022 zu moderieren. Das haben wir angesichts der anstehenden Veränderungen und den damit verbundenen Erklärungsansätzen gemacht.

Eine weitere Organisationsentwicklung wurde von uns mit mehreren Terminen im Jahr 2022 durchgeführt. Schwerpunktmäßig ging es um Strukturentwicklung, Finanzierungsfragen und Vernetzungsmöglichkeiten mit anderen Einrichtungen in diesem Themenfeld. Eventuell ergeben sich daraus im Jahr 2023 noch weitere Termine.

Für das Jahr 2023 haben wir derzeit schon zwei Anfragen. Hier wird es zum einen um Nachfolgeregelungen gehen und interne Veränderungen der Angebotsstruktur.



Junge Selbsthilfe | you + me = we |

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

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

Jahresrückblick

Junge Selbsthilfe

Auf die Pandemie-bedingten Einschränkungen, die Anfang des Jahres noch galten, hatten sich auch die jungen Selbsthilfegruppen eingestellt. Die Treffen der bestehenden Gruppen liefen wie gewohnt ab. Doch als die Maßnahmen zurückgenommen wurden, kam Bewegung in die Sache. Die Anfragen nach jungen Selbsthilfegruppen stiegen allmählich wieder. Und auch die Gruppen waren wieder bereit, wieder mehr Teilnehmer*innen aufzunehmen. Vermehrt erhielten wir Anfragen von neuen Selbsthilfegruppen, die sich bei uns treffen wollten und auch neue Gründungswünsche wurden an uns herangetragen. So stieg die Zahl der Gruppen zum Thema Depressionen von zwei auf vier. Die CBASP-Selbsthilfegruppe, deren Gründung wir im letzten Jahr unterstützt hatten, konnten wir ebenfalls inzwischen in unseren Räumlichkeiten unterbringen. Ganz neu erhielten wir gleich zwei separate Anfragen von jungen Menschen aus dem LSBTIQ*Spektrum, die sich nun bei uns treffen. Zudem fand eine Übungsgruppe „Gewaltfreie Kommunikation“ zusammen und nutzt seitdem regelmäßig den Raum der jungen Selbsthilfe für ihre Zusammenkünfte.

Mehrere Gruppen haben zudem im Verlaufe des Jahres den Raum der Jungen Selbsthilfe für zusätzliche Termine wie Spiele- oder Videoabende genutzt. Diese fanden zusätzlich zu den eigentlichen Gruppentreffen statt.

Öffentlichkeitsarbeit und Kooperationen

Ein zentraler Bestandteil der Öffentlichkeitsarbeit für den Bereich Junge Selbsthilfe sind inzwischen soziale Medien. Wir nutzen unsere Accounts auf Facebook und Instagram, um beispielsweise Gruppengründungen zu bewerben.

Die Umfrage, die wir im letzten Jahr in Kooperation mit dem Gesundheitsamt Bremen durchgeführt hatten, wie auch die Forschungsumfrage der Studierenden der Hochschule Bremen brachten uns zusätzliche Erkenntnisse über die Nutzung digitaler Medien und Möglichkeiten für die Selbsthilfe. Bei den drei Studierenden der Hochschule Bremen, die mit und für uns das Praxisforschungs-Projekt „Junge Zugänge schaffen“ durchführten, möchten wir uns an dieser Stelle nochmals sehr herzlich bedanken!

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

Selbsthilfe: Wissenstransfer in Hoch- und Berufsschulen

Es ist uns ein großes Anliegen, gerade auch jungen Menschen die Möglichkeiten, die Selbsthilfe bietet, näher zu bringen. Innerhalb unseres Arbeitsbereiches der Jungen Selbsthilfe konnten wir, durch die Krankenkassen gefördert, Kooperationen mit Bildungseinrichtungen eingehen und ausbauen. Wir freuen uns über die allmähliche Verstärkung und wurden in 2022 vermehrt von Berufs- und Hochschulen angefragt. Unsere Besuche und Präsentationen vor Ort nutzen wir, um junge Menschen zu informieren und Wege in die Selbsthilfe aufzuzeigen. Zudem gehen wir immer auch auf die mögliche berufliche Verknüpfung mit Selbsthilfe ein.

Präsentationen in Ausbildungseinrichtungen:

- *Im **Schulzentrum Blumenthal** besuchten wir die Berufsfachschulklasse für Hauswirtschaft und Familienpflege sowie die Klasse für Pflegeassistenten.*
- *Die Teilnehmer*innen des Bundesfreiwilligendienstes 27+ vom **Sozialen Friedensdienst Bremen** besuchten uns, um sich über Selbsthilfe in Bremen informieren zu lassen und einen Erfahrungsbericht zu hören.*
- *Zwei Infoveranstaltungen für Rehabilitanden und Mitarbeiter*innen haben wir im **Nordic Campus** (das SoVD Berufsbildungswerk) durchgeführt. Aus dieser Kooperation ist bereits eine ortsansässige Selbsthilfegruppe entstanden, eine weitere ist in Gründung.*
- *Im Seminar „chronische Krankheit im Lebensverlauf“, Studiengang Public Health, **Uni Bremen** hielten wir wieder einen Vortrag und haben die Studierenden mit ihren Interviewanfragen an zahlreiche Selbsthilfegruppen vermittelt. Ein besonderes, öffentlichkeitswirksames Highlight war die Abschlussveranstaltung des Semindurchgangs aus 2021 im Juni letzten Jahres. Die Studierenden stellten ihre Forschungsergebnisse vor und stellten sich der Diskussion mit dem Publikum. Wir konnten außerdem über die Arbeit des Netzwerk Selbsthilfe und die Förderung durch den Verbund der Bremer Krankenkassen informieren.*
- *Im Master-Studiengang Public Health der **Uni Bremen** besuchten wir zudem ein weiteres Seminar, in dem Studierenden potentielle Arbeitsfelder vorgestellt werden.*
- *Zwei Besuche in Psychologie-Kursen des Studiengangs Soziale Arbeit, **Hochschule Bremen** konnten wir in diesem Jahr ebenfalls realisieren.*
- *Die Kooperation mit der **Bildungsakademie Gesundheit Nord (GENO)** hat dazu geführt, dass wir im Frühjahr 2023 in ein Weiterbildungsmodul eingebunden sind. Wir freuen uns auf diese interessante Lehreinheit.*

Im Magazin NAKOS-Info konnten wir zum Schwerpunkt „Junge Selbsthilfe vernetzt sich“ unseren Erfahrungsbericht „Kooperationen mit Bildungseinrichtungen initiieren“ veröffentlichen. Es zeigte sich, wie fortschrittlich unser Ansatz und der Arbeitserfolg im Bundesvergleich sind. Das motiviert uns für die zukünftige Arbeit.

Selbsthilfe für Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung



Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung können von jeder körperlichen oder psychischen Krankheit oder Sucht genauso betroffen sein, wie Menschen ohne eine kognitive Beeinträchtigung. Jedoch finden Menschen mit einer kognitiven Beeinträchtigung nur selten Zugang zu bereits bestehenden Selbsthilfegruppen. Denn Menschen mit oder ohne kognitive Beeinträchtigung gehen sehr unterschiedlich mit den jeweiligen Themen um. Daher ist das Anliegen des Projekts, dieser Zielgruppe den niedrigschwelligen Zugang zu eigenen Selbsthilfegruppen zu ermöglichen und weitere Selbsthilfegruppen zu initiieren.

Jahresrückblick:

Für das Projekt war es ein turbulentes Jahr mit einigen unvorhergesehenen Wendungen. Die bisherige Projektleitung ging frühzeitig in den Mutterschutz. Die eingestellte Elternzeitvertretung war jedoch selbst schwanger und verließ das Netzwerk nach kurzer Zeit wieder. Dieser Umstand führte dazu, dass die Stelle einige Zeit unbesetzt war. Mitte August übernahm die neu eingestellte Elternzeitvertretung Runa Siara die Projektverantwortung. Seitdem kann wieder eine kontinuierliche Arbeit in dem Projekt stattfinden und die angestrebten Ziele weiter umgesetzt werden.

Selbsthilfe-Treff Alkohol

In den vergangenen Jahren haben wir in Kooperation mit dem Gesundheitsamt Bremen bereits ein begleitetes Selbsthilfeangebot zum Thema Alkohol entwickelt, welches sich insbesondere mit den Möglichkeiten und auch Grenzen für diese Zielgruppe auseinandersetzt. Dieses Angebot besteht kontinuierlich fort und die Gruppe trifft sich wöchentlich in unseren Räumlichkeiten.

Inzwischen sind die Treffen vom Selbsthilfe-Treff Alkohol fester Bestandteil unserer Selbsthilfeangebote. Damit diese trotz der bereits erwähnten Ausfallzeiten weiterhin kontinuierlich stattfinden konnten wurde kurzerhand eine Vertretung für die Gruppenbegleitung gesucht. In Carola Z. haben wir eine sehr verlässliche und im Umgang mit den Gruppenteilnehmer*innen sehr empathisch agierende Person gefunden. Diese regelmäßige Begleitung gibt der Gruppe Stabilität.

Die Gruppe ist über die Jahre zusammengewachsen und für die Teilnehmer*innen ein fester Bestandteil in ihrem Alltag. Die gegenseitige Unterstützung und der Halt durch die Gruppe wurden besonders deutlich, als eine der Teilnehmer*innen unerwartet verstarb. Gemeinsam wurde über den Tod, Ängste und das Abschiednehmen gesprochen.

Zum Ende des Jahres konnte ein gemeinsamer Bummel über den Bremer Weihnachtsmarkt stattfinden. Dieser Ausflug hat allen gut gefallen und den Gruppenzusammenhalt weiter gestärkt.

Öffentlichkeitsarbeit

Wir nahmen in der zweiten Jahreshälfte an mehreren Fachtagen zu der Thematik Inklusion, Selbstbestimmtheit und Behinderung teil. Dadurch konnte die Vernetzung mit anderen Institutionen intensiviert werden und das Projekt rückte wieder mehr ins Sichtfeld der Öffentlichkeit.

Im Dezember fand in Kooperation mit dem Martinsclub eine Informationsveranstaltung zu dem Thema „Was macht man eigentlich in Selbsthilfegruppen?“ in HB Nord statt. Diese Veranstaltung richtete sich insbesondere an die Zielgruppe, um so einen Zugang zu Selbsthilfe zu schaffen. Doch auch Fachkräfte haben an der Veranstaltung teilgenommen und es fand ein reger Austausch zwischen allen Beteiligten statt.

Ende des Jahres konnte mit der Gestaltung des Flyers zur Suche nach weiteren Ehrenamtlichen begonnen werden. Mit diesem sollen weitere Begleiter*innen für neue Gruppen gesucht werden.

Fortbildungen für Selbsthilfegruppen und Vereine

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

Jahresrückblick

Im Jahr 2022 konnten wir alle 15 geplanten Veranstaltungen (insgesamt 19 Einzeltermine) durchzuführen. Es ist schön, dass es wieder für viele Menschen möglich war, an den Präsenzseminaren teilzunehmen. Zwei Termine waren vorausschauend als Online-Seminare geplant und wurden ebenfalls gut besucht. Insgesamt nahmen 138 Personen an unseren Fortbildungen teil. Somit ist die Anzahl der Teilnehmenden in diesem Jahr wieder gestiegen. In dieser Zeit der noch andauernden Pandemie ist damit wieder ein guter Wert erreicht.

An den Veranstaltungen nahmen insgesamt 70% Frauen und 30% Männer teil. Diese Verteilung entspricht im Durchschnitt der Geschlechterverteilung in den Selbsthilfegruppen.

Unseren Fortbildungsflyer haben wir wie gewohnt im Januar und Juli per Post versendet. 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:

Folgende Fortbildungen für Selbsthilfegruppen fanden statt:

- „Umgang mit Konflikten in Selbsthilfegruppen“ – (3 Termine)
- „Sag ich´s oder sag ich´s nicht?“ Vortrag zum Dilemma der Offenlegung chronischer Erkrankung (Online)
- „Aushängeschild für die Gruppe – Entwicklung eines Flyers“ (2 Termine)

- „Selbsthilfegruppen am Laufen halten“ – Methoden für Gruppen
- „Auf einen Kaffee“ – Austauschtreffen mit Gesundheitsamt, Netzwerk Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen
- „Arbeiten mit chronischen Erkrankungen – return to work“ Fachvortrag
- „Achtsamkeitsspaziergang im Bürgerpark“
- „Supervision für Selbsthilfegruppen“ – (2 Termine)
- „Gewaltfreie Kommunikation – ein Weg zu mehr Verbindung mit sich und anderen“
- „Fördermittel für Selbsthilfegruppen“
- „Take Care – Aktive Selbstfürsorge“ (Online)

Das Format der Fortbildung als Spaziergang war sehr inspirierend für die zukünftige Planung. Es ist nicht nur möglich, eine Veranstaltung in der Natur stattfinden zu lassen und Achtsamkeitsübungen im Park zu erlernen. Es erwies sich auch als gewinnbringend für die Teilnehmenden.

Die Fortbildungs-Teilnehmer*innen kamen aus unterschiedlichen Bereichen der Selbsthilfe. Physische Erkrankungen (23%), Sucht (23%), Psychische Erkrankungen (22%), Soziales (12%), Frauen (8%), Bildung (7%) und Migration (5%).

Fortbildungen für Vereine:

Diese Fortbildungen richten sich in erster Linie an Vereine. Die Themenfelder werden hierzu entsprechend ausgewählt. Für Personen aus Selbsthilfegruppen können einzelne Themen ebenfalls interessant sein. Selbstverständlich können sie daher an den Fortbildungen teilnehmen. Überwiegend werden diese Veranstaltungen jedoch von Engagierten Menschen aus Vereinen genutzt, in 2022 zu 70%.

Wir konnten alle angebotenen Fortbildungen in Präsenz durchführen. Hierbei richteten wir uns selbstverständlich jederzeit an die geltenden Hygienevorgaben. Allgemein gab es großes Verständnis der Teilnehmer*innen für diese Rahmenbedingungen. Vielfach wurde Dankbarkeit zum Ausdruck gebracht, dass die Fortbildungen stattfinden konnten.

In diesem Jahr nutzten überwiegend Personen aus dem Sozialsektor und Gesundheitsbereich unsere Angebote. Die Fortbildungs-Teilnehmer*innen kamen aus den Bereichen Soziales (38%), Gesundheit (25%), Kultur und Bildungsbereich (11%), Frauen (8%), Migration (6%) und Umwelt (2%).

Folgende Fortbildungen fanden für die Engagierte aus Vereinen statt:

- Jede*r spielt im Team eine Rolle
- Tut Gutes und redet miteinander
- Ehrenamtliche Vorstandstätigkeit
- IT-Sicherheit im Verein

Durch die Pandemie wurden an vielen Stellen Teamstrukturen und gewohnte Abläufe stark verändert. Wie es gelingen kann, mit diesen neuen Herausforderungen umzugehen und ein gutes Teamgefüge entstehen zu lassen, wurde in der Fortbildung mit den Teilnehmenden gemeinsam entwickelt.

Gerade Kommunikationsstrukturen spielen eine große und entscheidende Rolle im Miteinander. Sich hier in einem guten Austausch zu bewegen und wie es gelingen kann im innen und außen zu wirken, war ein Schwerpunkt der Fortbildung.

Die ehrenamtliche Vorstandstätigkeit im Verein ist mit vielen Anforderungen und gesetzlichen Vorgaben verknüpft. Die Fortbildung informierte über Aufgabenfelder im Rahmen der Vorstandstätigkeit sowie rechtliche Vorgaben.

Vereine nutzen zunehmend die unterschiedlichsten digitalen Zugangswege, um ihre Angebote zu präsentieren und durchzuführen. Damit die zum Teil doch sehr sensiblen Daten geschützt sind, bedarf es entsprechender Sicherheitsvorkehrungen. Die Fortbildung vermittelte notwendige Kenntnisse dazu.

Räume für Sie

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

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

Jahresrückblick:

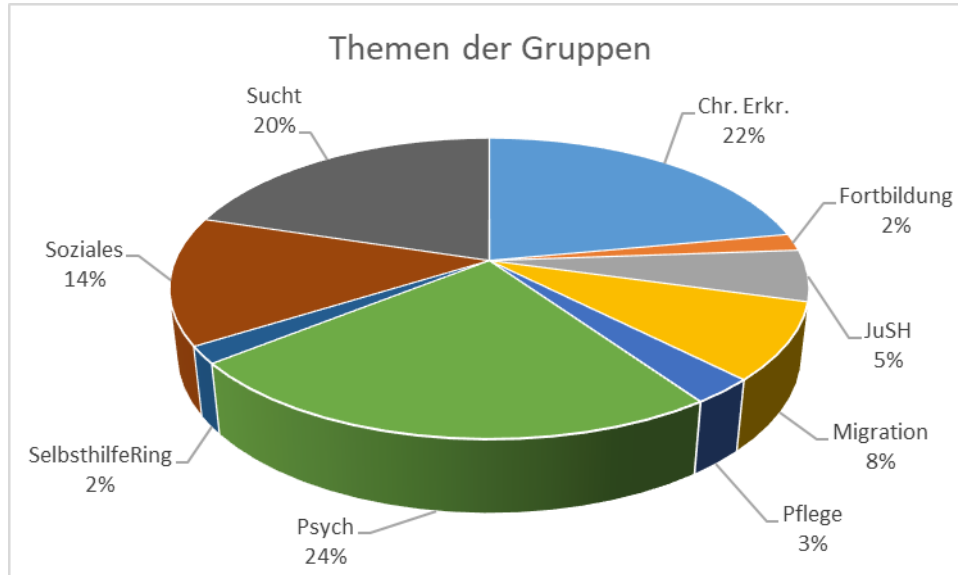
Im Laufe des Jahres entspannte sich die Corona-Situation und einige der Hygienemaßnahmen konnten ausgesetzt werden. So bestand beispielsweise in der zweiten Jahreshälfte die Maskenpflicht nicht mehr. Es galt lediglich eine Empfehlung zum Tragen einer Maske in Flur, Fahrstuhl und Toilettenräumen. Auch die Begrenzung der Teilnehmer*innenzahl konnte aufgehoben werden. Es lag nun wieder in der Hand der Selbsthilfegruppen, zu entscheiden wie viele Personen die Treffen besuchen dürfen. Die beiden Aspekte Wegfall der Maskenpflicht und ggf. höhere Personenzahl bei den Treffen veranlassten uns allerdings dazu, die Zusammenlegung der Räume 1+2 beizubehalten. Hiermit wollten wir weiterhin Platz für weite Sitzabstände gewährleisten.

In den letzten beiden Jahren hatten wir übergangsweise Selbsthilfegruppen in unseren Räumen untergebracht, die sich davor in anderen Einrichtungen getroffen hatten. Dort konnten aufgrund von Hygienemaßnahmen während der Corona-Pandemie keine Treffen stattfinden. Infolge der Entspannung der Corona-Lage konnten in 2022 einige der betroffenen Gruppen ihre ursprünglichen Räume wieder nutzen. Die dadurch bei uns freigewordenen Raumkapazitäten konnten wir meist schnell wieder belegen. Besonders in der zweiten Jahreshälfte verzeichneten wir eine gestiegene Nachfrage nach Räumlichkeiten sowie nach Gruppengründungen.

Im Laufe des Jahres nutzten 109 Selbsthilfegruppen unser Raumangebot. Zudem ermöglichten wir 40 Sonderveranstaltungen, zusätzliche Termine, Beratungen und Fortbildungen. Insgesamt ist die Auslastung unserer Räume weiterhin sehr hoch. Zum Ende des Jahres hin gab es keine freien wöchentlichen Termine mehr. Lediglich einzelne Termine, monatliche oder 14-tägige Termine konnten noch aufgenommen werden.

Themen der Gruppen

Die meisten Selbsthilfegruppen, die sich in 2022 bei uns getroffen haben, sind den Themenbereichen Psychische Gesundheit (24%), Chronische Erkrankung (22%) und Sucht (20%) zuzuordnen. Die jungen Selbsthilfegruppen (5%) haben wir in diesem Jahr separat gezählt. Unter dem Begriff Soziales (14%) erfassen wir beispielsweise Gruppen, die sich zum Thema Trauer oder auch LSBTIQ* treffen.



Serviceangebote

Finanzbuchhaltung und Gehaltsabrechnung

Nicht kostenlos, aber sehr günstig, konnten Vereine oder Initiativen über viele Jahre ihre Finanz- oder Lohnbuchhaltung bei uns in Auftrag geben. Hier eine Entlastung vorzuhalten, war für uns ein wichtiger Servicebereich.

Jahresrückblick:

Leider mussten wir aus betrieblichen Gründen dieses Angebot im Jahr 2022 komplett einstellen. Das ist uns sehr schmerzlich, da damit auch eine Kollegin von uns ihren Arbeitsbereich verloren hat. An dieser Stelle möchten wir uns aber noch einmal sehr herzlich bei ihr für ihre Tätigkeit bei uns bedanken.

Durch den Wegfall des Servicebereichs waren rund 40 Vereine plötzlich ohne Unterstützung für ihre Lohnbuchhaltung. Wir haben für sie tragfähige Alternativen gesucht und auch gefunden. So konnten die meisten Vereine bei einem von uns vermittelten Dienstleister ihre Lohnbuchhaltung neu verankern. Darüber sind wir sehr dankbar.

Die Umstrukturierung führte im Nachgang zu vielen Übergangsbegleitungen, für die wir viel Zeit und Energie verwendet haben. In einigen Fällen ist dieser Prozess noch nicht vollständig abgeschlossen.

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

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

Ein Ort für Ideen und Engagement

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

SelbsthilfeRing

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

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

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

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

Jahresrückblick:

Pandemiebedingt haben wir die beiden ersten Plenen des Selbsthilferings im Jahr 2022 als Hybridveranstaltung mit unserem neu angeschafften Videokonferenz-Tool BBB BigBlueButton durchgeführt. Das Tool bzw. separate digitale Räume in diesem Tool bieten wir ebenso Selbsthilfegruppen und -initiativen für ihre eigenen Hybridtreffen an. An dieser Stelle bedanken wir uns noch einmal ganz herzlich bei den Krankenkassen für die Förderung dieser Maßnahme!

Das Mai-Plenum haben wir in Absprache mit dem SelbsthilfeRing-Beirat und wegen organisatorischer Gegebenheiten abgesagt. Das Plenum vor der Sommerpause im Juli bot nach langer Zeit endlich wieder die Möglichkeit eine reine Präsenzveranstaltung durchzuführen. Die teilnehmenden Akteure waren froh, sich wieder im persönlichen Kontakt begegnen zu können. Durch die Öffnung der mobilen Wände bieten unsere Räumlichkeiten ausreichend Platz, genügend Abstand zum Nachbarn zu halten und regelmäßiges Lüften ist selbstverständlich.

Termine 2022	Gruppenpräsentationen und Themenvorträge:
19. Januar (Mi.)	Hybridveranstaltung, keine Gruppenpräsentation, Beratungsangebote der EUTB, die Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung
17. März (Do.)	Hybridveranstaltung, keine Gruppenpräsentation, empowerment college bremen,

	Bremer Engagementstrategie
11. Mai (Mi.)	ABGESAGT
7. Juli (Do.)	Präsenzveranstaltung SHGO: Die informierten Patient*innen. Eine Osteoporose Patienteninformation - Hilfe zur Selbsthilfe ZWIELICHT – Die Bremer Zeitschrift für psychosoziale Themen
21. Sept. (Mi.)	Präsenzveranstaltung andersundanders – Selbsthilfegruppe für Partner*innen von Menschen aus dem Autismusspektrum IP-Wunde: Infrastruktur und Prozesse für optimierte Versorgung von Patient*innen mit chronischen Wunden – dezentral und regelversorgungsnahe
17. Nov. (Do.)	Präsenzveranstaltung Selbsthilfegruppe für Muskelkranke in Bremen der DGM - Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke e.V. Neues Paarberatungsangebot der Lebenshilfe Bremen

Durch diese gewohnte Veranstaltungsform konnten glücklicherweise auch wieder spannende Gruppenpräsentationen stattfinden.

Neben den oben genannten Präsentationen und Vortragsthemen wurden auch immer aktuelle Infos bekanntgegeben und über das Protokoll transportiert. Ab Herbst war bereits der nächste SelbsthilfeTag, der am 23. September 2023 geplant ist, Thema auf den Plenen.

Seit dem Geschäftsleitungswechsel, der auf dem Plenum im Januar bekanntgegeben wurde, hat Imke Boidol neben der Organisation der Plenen auch deren Moderation übernommen.

SelbsthilfeRing-Beirat



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

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

Jahresrückblick:

In diesem Jahr hat sich der Beirat regulär sechsmal getroffen. Anfang des Jahres noch im Hybridformat, im Folgenden wieder in Präsenz. Neben der Vorbereitung bzw. der Abstimmung der Plenen, gab es einen regen Austausch und Diskussionen zu aktuellen Themen.

Dem SelbsthilfeRing-Beirat gehören die nachfolgend genannten Selbsthilfe-Akteure an:

- Helga Dreyer AD(H)S Bremen/Erwachsenengruppe (Neurolog. Entw.störung)
- Herbert Gärtner Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe (Suchtselbsthilfe)
- Gisela Nawroth Tinnitus Selbsthilfegruppe Bremen (Chronische Erkrankung)
- Gunda Paul Dt. Frauenbund für alkoholfreie Kultur (Suchtselbsthilfe)
- Joachim Schimanski SHG Osteoporose (Chronische Erkrankung)
- Peter Schuler Guttempler, LV. Bremen e.V. (Suchtselbsthilfe)
- Daniela Seevers Jung Verwitwete, Reg. SHG für Bremen (Trauer)
- Angelika Vogel Arbeitskreis Alkohol (Suchtselbsthilfe)
- Ulrike Wiedemann Bundesverband Neurofibromatose (Chronische Erkrankung)

Im November haben wir leider die traurige Mitteilung erhalten, dass unsere liebe Beirätin Angelika Vogel aufgrund einer schweren Erkrankung am 08.11.22 verstorben ist. Angelika Vogel war seit 2014 im SelbsthilfeRing-Beirat aktives Mitglied und hat durch ihr langjähriges Engagement und Wirken zum Erfolg und Bestehen der Selbsthilfe in Bremen maßgeblich beigetragen. Wir werden sie sehr vermissen.

Zum Gedenken haben der SelbsthilfeRing und das Netzwerk Selbsthilfe, zusammen mit der Bremischen Landesstelle für Suchtfragen (BreLS e.V.) und dem Bremer Arbeitskreis Alkohol, eine Trauerzeile im Weser Kurier veröffentlicht.

Eine Feier – zwei Jubiläen: 25 Jahre Kontaktstelle, 40 Jahre Verein und eine Verabschiedung

Unsere Mittelgeber wissen seit Jahren, dass wir umsichtig und sachgerecht unsere Gelder einsetzen. Da passt es natürlich ins Bild, dass wir im Mai gleich zwei Meilensteine innerhalb einer Feierlichkeit würdigten. 40 Jahre Verein Netzwerk Selbsthilfe – entstanden aus der Bremer Selbsthilfebewegung, haben wir uns stets kontinuierlich und selbstbewusst über die Jahre weiterentwickelt. Auch das 25-jährige Jubiläum der Selbsthilfekontaktstelle ist ein eindrucksvoller Beleg, wie sich das Bewusstsein in unserem Gemeinwesen bezüglich der Relevanz der Selbsthilfe über die Jahre fest verankert hat. Zudem konnten wir die Gelegenheit nutzen, unsere langjährige Geschäftsführerin Sabine Bütow in einem angemessenen Rahmen zu verabschieden.

Unser Werben für den Grundgedanken der Selbsthilfe hat ein selbsthilfefreundliches Klima in Bremen erzeugt. Somit haben es Betroffene und Angehörige seit Jahrzehnten oftmals leichter, sich in Gruppen zusammenzufinden und ihre Probleme selbst in die Hand zu nehmen. Bei jeglichen Fragestellungen und Unterstützungen boten und bieten wir unsere Hilfe unbürokratisch an.



Fotos © Joachim Schimanski

Um das festzustellen haben wir uns aber nicht nur im Mai in der Glocke getroffen. Wir haben es sehr gerne noch einmal kurz den über 200 anwesenden Selbsthilfe-Akteuren und unseren Unterstützer*innen erzählt. Vor allem wollten wir diese Feier nutzen, um in Kontakt zu treten. Der direkte Austausch über die eigentlichen Themen tat uns allen gut. Nach den Reden und Danksagungen sowie einer musikalischen Einlage haben wir lange im Foyer der Glocke noch zusammengestanden und einfach miteinander geklönt und gefachsimpelt. Die Freude über diese Möglichkeit war als positive Energie an diesem Abend förmlich greifbar. Ganz besonders herzlich möchten wir uns als Netzwerk-Team aber auch noch einmal für die zahlreichen und sehr individuellen Geschenke bedanken. Das hat bei uns positive Spuren hinterlassen. Wenn Bremen etwas sucht, um sich zu würdigen – wir haben einen Vorschlag: Die Bremer Selbsthilfeszene mit ihren rund 20.000 Nutzer*innen ist ein rundes Abbild unserer Gesellschaft.

Infopool für Vereine und Projekte-Rat

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

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

Jahresrückblick:

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

Beispielsweise über:

- Die Veränderung bei Minijobs. Der Betrag erhöhte sich ab Oktober 2022 von 450,- auf 520,- Euro
- Die Virtuelle Mitgliederversammlung war weiter möglich. Regelung bis 31. 08.2022

Abweichend von § 32 Absatz 1 Satz 1 des Bürgerlichen Gesetzbuchs kann der Vorstand auch ohne Ermächtigung in der Satzung Vereinsmitgliedern ermöglichen,
1. an der Mitgliederversammlung ohne Anwesenheit am Versammlungsort teilzunehmen und Mitgliederrechte im Wege der elektronischen Kommunikation auszuüben oder
2. ohne Teilnahme an der Mitgliederversammlung ihre Stimmen vor der Durchführung der Mitgliederversammlung schriftlich abzugeben.

- Die Homeoffice Pauschale

Im Verlauf des Jahres informierten wir unsere Mitgliedsvereine über die Möglichkeit, finanzielle Unterstützung für steigende Energiekosten durch einen Sonderfonds des Bremer Senats zu bekommen.

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

Der Netzwerkfonds

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

Die an uns gestellten Anträge werden nach unterschiedlichen Gesichtspunkten bewertet: Es muss sich um einen gemeinnützigen Verein oder um eine Initiative handeln. Bei der Antragstellung einer Initiative muss ein gemeinnütziger Zweck laut Abgabenordnung erkennbar sein. Wir fördern Einrichtungen aus Bremen und Umzu. Es sollte die Bereitschaft bestehen, mit anderen Einrichtungen zu kooperieren. Besonders förderungsfähig sind Vereine/ Initiativen, die auf Missstände in der Gesellschaft hinweisen und somit einen aufklärenden, emanzipatorischen Charakter haben. Eine regelmäßige Förderung ist nicht möglich. Es gibt sowohl die Möglichkeit eines Zuschusses, als auch eines Darlehens durch das Netzwerk Selbsthilfe. Über Förderungen aus dem Netzwerkfonds entscheidet der Netzwerk Selbsthilfe Beirat, bestehend aus:

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

Jahresrückblick:

Förderungen 2022

1. Der Verein SozialÖkologie e.V. setzt sich für ökologischen Landbau und nachhaltigen Konsum in der Bremer Region ein. In ihren Selbsterntegarten wollten sie ein Hochbeet bauen. Wir bewilligten einen Zuschuss in Höhe von 370,- Euro für die Anschaffung von Baumaterialien.
2. Das Zentrum für Migranten und interkulturelle Studien e.V. führte eine Veranstaltung zum Thema: „Wie Migration zu Wandel der deutschen Gesellschaft beiträgt“ durch. Hierfür gaben wir einen Zuschuss in Höhe von 300,- Euro.
3. Der Verband binationaler Familien und Partnerschaften benötigte für die Ausstattung ihres Veranstaltungsraum weiteres Mobiliar. Wir gewährten einen Zuschuss von 300,- Euro.

Überblick:

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

Gelebtes Engagement

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

Zeit schenken

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

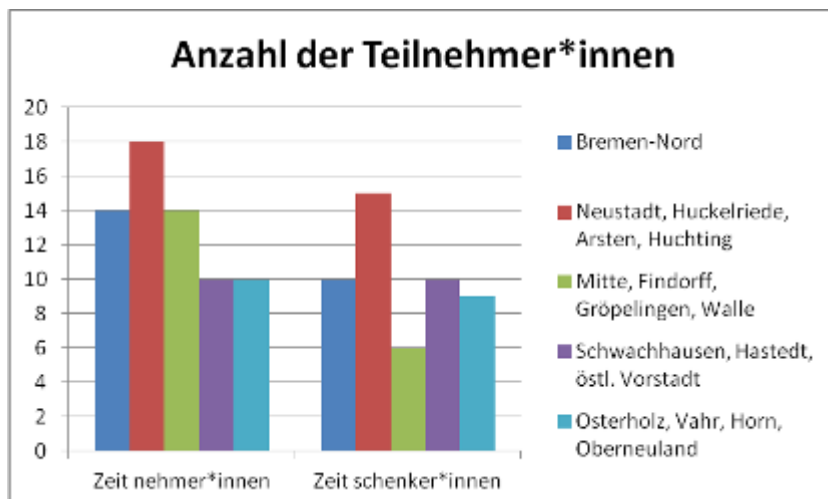
Jahresrückblick:

Zeit schenken im dritten Corona-Jahr

Kontaktbeschränkungen und ähnliches gab es in diesem Jahr nicht mehr und die Vermittlung neuer Besuchskontakte konnte durchgehend erfolgen. Alle vermittelten Zeit Schenker*innen berichteten, dass die Besuche bei ihren Zeit Nehmer*innen wieder stattfinden konnten. An der einen oder anderen Stelle wurde trotzdem lieber eine Maske getragen und der notwendige Abstand zueinander eingehalten. Aber im Großen und Ganzen war hier die Rückkehr zur „Normalität“ spürbar. Dennoch hatte die Pandemie weiterhin einen Einfluss auf diesen wichtigen Besuchsdienst. Besonders im ersten Halbjahr gab es kaum Neu-Anfragen an die Projektverantwortliche. Bei zwei der angebotenen Informations-Veranstaltungen für Ehrenamts-Interessierte konnten leider keine neuen Zeit Schenker*innen erreicht bzw. gefunden werden.

Zeit schenken in Zahlen

Die Teilnehmer*innenzahl ist im Vergleich zum Vorjahr etwas zurückgegangen. Insgesamt waren in 2022 im Projekt Zeit schenken 116 Personen beteiligt, davon 50 Ehrenamtliche und 66 Menschen mit Besuchswunsch.



Zu Beginn des Jahres meldeten sich nur wenige neue Interessierte. Als Grund hierfür sehen wir weiterhin die Auswirkungen der Corona-Pandemie. Erfreulicherweise stieg die

Zahl der Anfragen an das Projekt im zweiten Halbjahr wieder an. In allen Stadtteilen konnten wir neue Zeitnehmer*innen hinzugewinnen. Neue Zeitschenker*innen meldeten sich besonders für den Stadtteil Findorff. Es konnten acht Vermittlungsgespräche erfolgreich durchgeführt werden.

Leider sind in 2022 viele teils langjährige Projektteilnehmer*innen ausgeschieden. Einige Personen sind verstorben, andere aus Krankheitsgründen ausgetreten. Wir gedenken an dieser Stelle Frau J. und Frau H., die beide über zehn Jahre bei Zeit schenken dabei waren. Zudem bedanken wir uns bei Frau A., Frau H. und Herrn N., für ihr langjähriges Engagement. Sie beendeten aus persönlichen Gründen ihr Engagement im Besuchsdienst.

Austauschtreffen und Begleitung

Die monatlichen Austausch-Treffen für die Ehrenamtlichen konnten in 2022 durchgehend stattfinden. Diese Zusammenkünfte bieten den Zeitschenker*innen die Möglichkeit des gegenseitigen Kennenlernens, Kontakthaltens untereinander und des Erfahrungsaustausches. Das allseits präsente Thema Corona wurde im Frühjahr abgelöst von Gesprächen über den Angriffskrieg in der Ukraine. Erlebnisse und Erzählungen aus der Kriegs- und Nachkriegszeit bewegten viele Zeit Nehmer*innen und ihre Zeit Schenker*innen. Weitere Themen waren „Abgrenzung im Ehrenamt“, „Dankbarkeit“, „Versicherung im Ehrenamt“ u.v.m..

Angeregt durch das Netzwerk Digitalambulanzen der Senatorin für Soziales, Jugend, Integration und Sport, wurde das Thema „Nutzung digitaler Medien“ zu einem Schulungsinhalt für unsere Ehrenamtlichen. In der anschließenden Diskussion wurden Pro und Contra von Mediennutzung und Digitalisierung besprochen.

Der telefonische Kontakt mit allen Projektteilnehmer*innen war schon immer sowohl ein wichtiger als auch fester Bestandteil der Begleitung. Die Aufnahmegespräche mit den Zeitnehmer*innen erfolgten in der Regel auf diesem Wege. Ehrenamtliche riefen an, weil sie Fragen und Beratungsbedarf zu ihrer Tätigkeit hatten. Mitunter gab es Schwierigkeiten in den Besuchskontakten, die wir so lösen konnten. Rund 450 Telefonate führte unsere Mitarbeiterin in 2022.

Anerkennungskultur

Unsere „Events“ sind über die Jahre ein fester Bestandteil von Zeit schenken geworden. Die Ausflüge sind ein Dankeschön für die Ehrenamtlichen, als Anerkennung ihres Engagements. Darüber hinaus bieten sie Möglichkeiten des gegenseitigen Kennenlernens und Erfahrungsaustausches. Im Sommer besuchte eine Gruppe Zeit Schenker*innen die Botanika und im November waren wir gemeinsam im Tischlerei-Museum.

Ein zweiter wichtiger Bestandteil unserer Anerkennungskultur ist, dass die Zeit Schenker*innen und Zeit Nehmer*innen jedes Jahr zum Geburtstag eine Grußkarte und ein kleines Geschenk erhalten. 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.

Nach zweijähriger Corona-bedingter Pause fand erfreulicherweise in diesem Jahr wieder der Senatsempfang für Ehrenamtliche in der Oberen Rathaushalle statt. Anja Stahmann, Senatorin für Soziales Jugend Frauen Integration und Sport sowie Innensenator Ulrich Mäurer begrüßten Ehrenamtliche aus vielen verschiedenen Organisationen und Initiativen aus ganz Bremen, hierunter auch rund zehn Zeitschenker*innen.

Akquise, Öffentlichkeitsarbeit und Kooperation

Für die Bewerbung von Zeit schenken haben wir in diesem Jahr wie üblich Annoncen in diversen Broschüren geschaltet, wie beispielsweise dem Seniorenmagazin „Älter werden in Bremen“, sowie Pressemitteilungen an die Zeitungen gegeben. Zudem boten wir mehrere Informations-Veranstaltungen für Ehrenamts-Interessierte an. Auch auf der Seniorenmesse InVita waren wir präsent und haben Zeit schenken beworben. Darüber hinaus haben wir verstärkt unsere Flyer genutzt, den Verteilerkreis deutlich ausgeweitet und viele Einrichtungen, Hausärzte, Apotheken usw. mit Informationsmaterial ausgestattet. Gegen Ende des Jahres ließen wir einige Öffentlichkeitsarbeits-Materialien von unserem Designer überarbeiten und planen u.a. im nächsten Jahr ein neues Roll-Up herstellen zu lassen.

Wohnen für Hilfe

... ist ein Angebot für Menschen, insbesondere ältere Menschen, die über freien Wohnraum verfügen, beispielsweise weil die Kinder ausgezogen sind und sie nun allein leben, sie Unterstützung benötigen oder wünschen, sei es bei der Hausarbeit, im Garten, bei den Einkäufen etc. oder nur zur Geselligkeit, um nicht allein zu sein.

... ist ebenso ein Angebot für Studierende der Universität und der Hochschulen in Bremen, die hier eine Unterkunft benötigen, jedoch keinen Wohnraum finden bzw. deren finanzielle Mittel nicht ausreichen, die stetig steigenden Mieten und Kosten zu tragen und die bereit sind, mittels persönlichem Einsatz Wohnraumanbieter/innen zu unterstützen.

In Zusammenarbeit mit dem Studierendenwerk Bremen werden beide, Wohnraumanbieter/innen und Studierende, unter Berücksichtigung ihrer Gegebenheiten und Wünsche zusammengeführt, sodass sie miteinander eine Wohnpartnerschaft eingehen können. Ziel ist es

- 1. insbesondere älteren Menschen den Verbleib im eigenen, vertrauten Wohnumfeld zu ermöglichen und*
- 2. die unzureichende Zahl an Unterkunftsmöglichkeiten für Studierende zu erhöhen.*

Unter dem Motto

Zwei Generationen unter einem Dach

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

werden „Alt und Jung“ zusammengeführt, kommen miteinander in den Austausch, leben, lernen und profitieren von einander, sei es durch tatkräftige Unterstützung, Handreichungen, reine Präsenz und/oder Lebenserfahrungen und Alltagsfähigkeiten, gerade bei Studierenden aus dem Ausland.

Situation 2022

Wohnen für Hilfe war auch 2022 von den Corona-bedingten Einschränkungen betroffen. Gerade ältere Menschen galt es nach wie vor zu schützen. Die seit 2020 medial getragene Sorge um die älteren Menschen hat offensichtlich auch ihr Verhalten verändert. So beklagten auch andere Träger ambulanter Angebote für Senioren/innen i.d.R. einen Rückgang der Nachfrage.

Auch die Universität und die Hochschulen öffneten ihre Räumlichkeiten erst im Frühjahr und boten fortan dual Präsenz- und Videoveranstaltungen an, sodass die Notwendigkeit, sich durchgängig vor Ort aufzuhalten, nicht ganzjährig gegeben war. Obwohl das Studierendenwerk Anfang 2022 ein weiteres Wohnheim mit 380 Plätzen eröffnete, war dennoch, insbesondere zu Semesterbeginn, eine stetig steigende Zahl an Anfragen von Studierenden festzustellen, denen leider mangels Wohnangeboten überwiegend nicht entsprochen werden konnte.

Öffentlichkeitsarbeit

Wohnen für Hilfe präsentierte sich auch 2022 in der kostenlos ausliegenden Senioren-Broschüre „Älter werden in Bremen“ und dem Seniorenmagazin „Rostfrei“ mittels eigener Artikel und Anzeigen. Weitere Artikel erschienen auf Vermittlung in „Brillant“, jedoch ohne Nennung von Kontaktdaten, und im Weser Report, jedoch erst im Januar 2023 in der Online-Ausgabe. Online ist Wohnen für Hilfe im „Seniorenlotsen“ und über das Netzwerk Selbsthilfe vertreten, jetzt zudem auch über Instagram. Mittels Vorträge in Senioren-Zentren wurde der direkte Kontakt zu älteren Menschen gesucht, zu Studierenden zudem über Aushänge in den Wohnheimen des Studierendenwerks. Bei der Seniorenmesse „InVita“ war Wohnen für Hilfe gemeinsam mit dem Netzwerk Selbsthilfe vertreten. Zudem wurden Kontakte zu verschiedenen Kirchengemeinden, der Ev. Fachstelle Alter und anderen Anbietern ambulanter Hilfen genutzt, das Angebot zu präsentieren.

Wohnen für Hilfe in Zahlen

In Anlehnung an die bundeseinheitliche Statistik der 31 Angebotsträger für Wohnen für Hilfe in Deutschland ergibt sich 2022 folgendes Ergebnis in Bremen:

Statistikzahlen <i>Wohnen für Hilfe</i> 2019-2022	2019	2020	2021	2022
geschlossene Wohnpartnerschaften innerhalb des jeweiligen Jahres	6	1	6	6
Anfragen von Wohnraumanbietenden (auch ungeeignete)	10	11	19	12
Anfragen von Wohnraumsuchenden (auch nicht vermittelbare)	11	20	49	64

Dazu ist anzumerken, dass ...

- *Wohnen für Hilfe in Bremen seit 2014 besteht und Mitte 2020 vom Netzwerk Selbsthilfe übernommen wurde*

- *sich die Zahlen der Jahre 2014 bis 2018 nicht wesentlich von den 2019er Zahlen unterscheiden,*
- *pandemiebedingt keine Wohnpartnerschaft beendet wurde,*
- *Wohnraumanbieter/innen i.d.R. nach Beendigung einer Wohnpartnerschaft erneut Studierende aufnahmen,*
- *die erhöhte Zahl der Wohnraumanbieter/innen in 2021 auf einen Artikel im Weser Kurier zurückzuführen war,*
- *die nicht vermittelten Wohnraumanbieter/innen i.d.R. Pflegeleistungen benötigten und/oder aufgrund ihrer Wohnverhältnisse/-lage nicht vermittelbar waren,*
- *die Vermittlungszahlen denen der Vorjahre entsprechen (2020 war Jahr des Übergangs),*
- *die Zahl der Wohnraumsuchenden sich wiederum erhöht hat (von 49 auf 64 Anfragen),*
- *es kaum noch zu Anfragen von Studierenden über das Studierendenwerk kommt (6 von 64 Anfragen) und sich damit der Aufwand je Anfrage deutlich erhöht hat,*
- *zunehmend Menschen (nicht Studierende, auch ältere Menschen) wegen Wohnraumbedarf/-not anfragen und ihre Dienste anbieten (8 von 64 Anfragen) und auch diese Anfragen i.d.R. eine Beratung zur Folge haben.*

Wiederum war festzustellen, dass die Dynamik der Studierenden sich deutlich von der der älteren Wohnraumanbieter/innen unterscheidet. Während die Studierenden eine kurzfristige Vermittlung erwarteten, sich andernfalls umorientierten, bedurfte der Entscheidungsprozess bei den älteren Menschen zumeist einige Tage bis Wochen. Der Spagat zwischen diesen beiden Erwartungen war teilweise schwierig.

Resümee 2022, Perspektive und Planung 2023

Die Corona-bedingten Einschränkungen und daraus resultierende veränderte Verhaltensmuster vieler älterer Menschen haben auch Wohnen für Hilfe in 2022 wiederum geprägt. Öffentlichkeitsarbeit war erneut nur eingeschränkt möglich. Aber auch dort, wo persönliche Kontakte erfolgten und Interesse deutlich artikuliert wurde, kam es letztlich nicht zu konkreten Wohnraumangeboten. Die jeweiligen Informationsquellen ließen sich bei den Wohnraumanbieter/innen nicht eindeutig feststellen. Hörensagen wurde oft genannt. Anders bei den Studierenden, die sich zunehmend mittels Stichworte im Internet informierten und ihre Kurzanfragen über Handy übermittelten.

Insofern ist fraglich, ob über Vorträge in entsprechenden Einrichtungen überhaupt ältere Menschen mit aktuell freiem Wohnraum erreicht werden können. Multiplikatoren wie Mitarbeiter/innen von ambulanten Angebotsträgern scheinen für eine stetige Präsenz vor Ort eher geeignet. Mittels einer Plakataktion soll diese stetige Präsenz in den Beratungs- und Anlaufstellen für Senioren in 2023 u.a. verbessert werden. Mit der erneuten Teilnahme an der Seniorenmesse „InVita“ und nun auch der Engagement-Veranstaltung „Aktivoli“ ist ein größeres Publikum zu erreichen. Ebenso steht die Pressearbeit im Fokus, wobei diese, wie sich zeigt, schwer steuerbar ist.

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

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

Unsere Angebote umfassen:

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

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

Aufgaben der Vermittler*innen für Selbsthilfegruppen Pflegende Angehörige

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

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

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

Jahresrückblick:

Die Pandemiesituation prägte auch das Jahr 2022. Wir konnten zum Glück unsere Selbsthilfegruppentreffen mit wenigen Ausnahmen anbieten. Allerdings gab es bei einigen Pflegenden Angehörigen weiterhin eine gewisse Zurückhaltung, bei der persönlichen Teilnahme an den Gruppentreffen. Alternativ wurden Einzelgespräche telefonisch durchgeführt. In diesem Jahr verzeichneten wir rund 800 Kontakte (Telefon, e-Mail-Anfragen und persönliche Beratungen) im Pflegekontext. Das entspricht den Zahlen des Vorjahres. Es verdeutlicht sehr eindrucksvoll, wieviel Bedarf es in diesem Bereich gibt und wie wir mittlerweile wahrgenommen werden.

Der Pflegebereich wird bundesweit mit einem sehr hohen Frauenanteil ausgewiesen. Dieses Bild spiegelte sich bei den Anfragenden in unserer Kontaktstelle ebenfalls ab. Der Frauenanteil blieb mit 70% weiter auf sehr hohem Niveau.

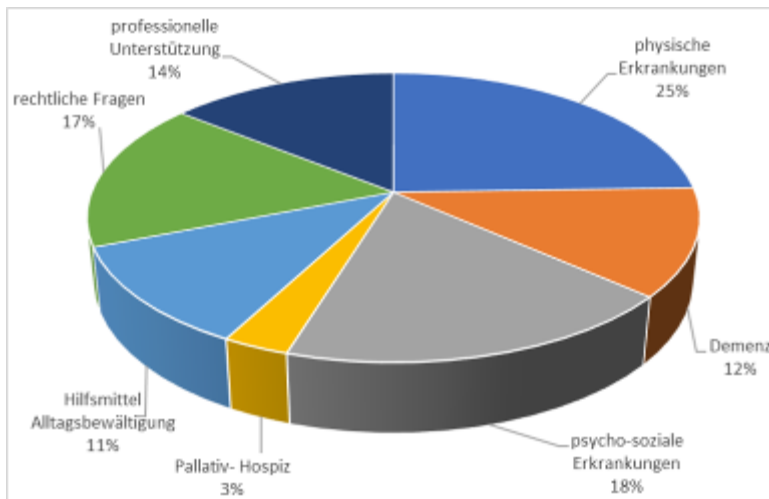
Die Pflegenden Angehörigen, die zu uns in die Beratung kamen, waren im Durchschnitt 68 Jahre alt. Damit bildete sich der Altersdurchschnitt so gut wie identisch im Vergleich zum Vorjahr ab.

Zugänge

Die Kontaktaufnahme erfolgte in 2022 zu einem großen Teil per e-mail (46%). Auf diesem Wege wurden oftmals gezielt Informationen abgefragt, die schnell gegeben werden konnten. Die telefonischen Anfragen (44%) mündeten hingegen oftmals in einen längerfristigen Kontakt mit mehreren Gesprächen am Telefon oder persönlichen Einzelberatungen.

Die persönlichen Anfragen (10%) blieben auf Vorjahresniveau. Im persönlichen Gespräch öffnen sich Menschen erfahrungsgemäß anders und der Kontakt miteinander erfährt eine andere Qualität.

Themen der Anfragen



Die Themen der Anfragen waren breit gefächert. Die meisten bezogen sich auf physische Erkrankungen und ihrem Umgang damit. Daneben spielte der Bereich der psycho-sozialen Erkrankungen und die Nachfragen zu rechtlichen Möglichkeiten eine große Rolle. Vermehrt wurden hier Fragen zur Bewertung der Einstufung in Pflegegraden gestellt. Wir reagierten auf

diesen Bedarf. Gemeinsam mit dem Pflegestützpunkt boten wir eine Infoveranstaltung an, auf der das Thema ausführlich behandelt wurde. Viele weitere Anfragen bezogen sich auf die Beantragung von Hilfsmitteln. Ein Thema, das im Verlaufe des Jahres zunehmend nachgefragt wurde, war die Unterstützungsmöglichkeit bei steigenden Energiekosten.

Empfehlungen

Wenn Pflegende Angehörige das erste Mal Kontakt mit uns aufnehmen, besprechen wir zunächst möglichst konkret die nächsten Handlungsschritte. Dabei betrachten wir immer den Einzelfall und die Art der Anfrage. So vermitteln wir beispielsweise zu einer anderen Institution (32%), laden in unsere Selbsthilfegruppe (34%) ein oder bieten persönliche Einzelberatung in unserer Kontaktstelle an (34%).

Einzelberatung

Im Berichtsjahr nutzten über 80 Personen das Angebot von Einzelberatungen. Der Trend, dass Pflegende Angehörige gezielt an uns vermittelt werden um Unterstützung zu erhalten setzte sich fort. Das Angebot von Selbsthilfegruppen für Pflegende Angehörige in unterschiedlichen Stadtteilen trug ebenfalls zu der hohen Zahl an Beratungsanfragen bei, denn sie machen das Netzwerk Selbsthilfe sichtbarer und bekannter.

In den Einzelberatungen war es den Pflegenden Angehörigen möglich, ihre zusätzlichen Belastungen zu thematisieren. Bei vielen bestanden beispielsweise weiterhin große Befürchtungen, durch Außenkontakte eine Ansteckung mit dem Corona-Virus zu riskieren. Die Einzelberatungen entwickelten sich überwiegend zu längeren Begleitprozessen. In der Regel handelte es sich dabei um Gespräche über einen Zeitraum von mehreren Wochen bis hin zu

einer regelmäßigen kontinuierlichen Begleitung. Wir bieten diese Art der Begleitung zusätzlich an, da es vielen Pflegenden Angehörigen in einem Einzelgespräch leichter fällt, die eigene Überforderung und die damit verbundenen Nöte anzusprechen.

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 bis kaum noch möglich. Sich dieser Situation zu stellen und sich nicht dabei selbst völlig aus dem Blick zu verlieren, ist weiterhin ein großes Thema in den Beratungsprozessen. Hier ging es auch immer darum, gemeinsam individuelle Lösungen zu finden.

Neben der emotionalen Unterstützung für die Pflegenden Angehörigen wurden verstärkt die steigenden Lebensmittelpreise und Energiekosten zum Thema. Gerade Menschen in Pflegesituationen leiden häufig unter finanziellen Schwierigkeiten, welche durch die aktuelle politische Situation verstärkt wurde. Gerade gegen Ende des Jahres war dies sehr stark zu verspüren.

Gruppenbegleitung

Ein elementares Angebot sind zudem unsere Selbsthilfegruppen für Pflegenden Angehörige, die wir in unterschiedlichen Stadtteilen anbieten. Sie finden jeweils zweimal im Monat statt. Die Krankheitsbilder bei den zu Pflegenden sind unterschiedlich: Krebs, Schlaganfall, Lungenerkrankungen und beginnende Demenz sind dabei. Diesen Ansatz, nicht nur ein einzelnes Krankheitsbild pro Gruppe aufzugreifen, haben dabei wir bewusst gewählt. Bei den Treffen soll es um die Pflegesituation gehen und nicht um das Krankheitsbild der zu Versorgenden. Die eigene Überforderung und das Übersteigen der eigenen Kräfte ist häufig Gegenstand des Erfahrungsaustausches. Wer schon eine längere Zeit pflegt, findet im Familien- und Freundeskreis kaum noch Ansprechpartner für die eigenen Probleme. Hier von anderen zu hören: „Mir geht es ganz genauso“, wird als entlastend empfunden.

Treffpunkte für Pflegenden Angehörige:

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

Pflegestützpunkt Bremen-Nord, Breite Straße 12d, 28757 Bremen **Treffen: jeden 2. Und 4. Donnerstag im Monat von 10.30 – 12.30 Uhr**

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

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

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

Mehrgenerationenhaus im Schweizer Viertel, Graubündener Str. 10, Im Seminarraum, **Treffen jeden 1. Und 3. Freitag im Monat von 09.30 – 11.00 Uhr**

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

Insgesamt bieten wir derzeit sieben Selbsthilfegruppen für Pflegenden Angehörige an. Sie werden in der Gründungsphase und auch danach kontinuierlich durch speziell geschulte Ehrenamtliche (Vermittler*innen für Selbsthilfegruppen Pflegenden Angehörige) begleitet. Die Treffpunkte sind überwiegend bei Einrichtungen im Pflegekontext verankert.

Angehörigen-Frühstück im Familienzentrum Hemelingen

Das Frühstück für Pflegende Angehörige bieten wir in Kooperation mit dem Projekt Aufsuchende Altenarbeit und dem Mehrgenerationenhaus Hemelingen seit neun Jahren an. Alle 14 Tage findet ein zwangloser Austausch für Angehörige statt, mit der Möglichkeit zu einer persönlichen Beratung im Anschluss.

Veranstaltungen

In 2022 haben wir eine Informationsveranstaltung zusammen mit dem Pflegestützpunkt durchgeführt. Hier konnten sich Pflegende Angehörige über die Unterstützungsangebote von beiden Einrichtungen informieren.

Vernetzung mit Betrieben

Der Einstieg in die Kooperationsbeziehungen mit Betrieben findet in der Regel durch die Vorstellung unserer Angebote für Pflegende Angehörige statt. Die Vernetzung mit der Sparkasse Bremen, swb-bremen und bremenports haben wir in 2022 weiter fortgeführt. Über diese Zugänge erreichen uns viele Anfragen von Beschäftigten. Wir bieten auch ihnen Einzelgesprächen bzw. die Teilnahme an einer der Selbsthilfegruppen an.

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

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

Die zunehmende Öffnung von Betrieben zum Thema „Vereinbarkeit von Beruf und Pflege“ brachte uns auch in Kontakt mit dem RKW Bremen GmbH (Rationalisierungs- und Innovationszentrum der Deutschen Wirtschaft e.V.). Sie unterstützen kleine und mittelständische Unternehmen sowie Existenzgründer*innen durch Beratungsleistungen und bieten Informationsveranstaltungen für Betriebe an. Ende März 2022 haben wir dort einen Impulsvortrag gehalten, bei einer After Work Veranstaltung zum Thema Beruf und Angehörigenpflege. Perspektivisch soll ein Pflegestammtisch eingerichtet werden, an dem wir teilnehmen und so weitere Zugänge zu Betrieben schaffen können.

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

Öffentlichkeitsarbeit

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

- In regelmäßigen Abständen weisen wir über Pressemitteilungen auf unsere Angebote hin.
- Wir waren in Arbeitskreisen vertreten wie z.B. Arbeitskreis Alte Vielfalt in Hemelingen, Arbeitskreis Demenz, Sozialer Arbeitskreis Huchting.
- Im Berichtsjahr präsentierten wir unsere Angebote z.B. bei der Seniorenmesse InVita.

- In ausgewählten Stadtteilen verteilen wir bei Einrichtungen aus dem Pflegekontext unsere Flyer.
- Wir bieten Infoveranstaltungen für Pflegende Angehörige an und nehmen an Tagen der „offenen Tür“ oder Gesundheitstagen in Betrieben teil.
- In der Zeitschrift „Rostfrei“ haben wir eine Anzeige geschaltet.
- Im Berichtsjahr waren wir mit einem größeren Zeitungsbericht im Weser Kurier und wir hatten die Gelegenheit in einem Live-Interview bei buten un binnen über unser Angebot zu berichten.

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 42. Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG) fand vom 13. bis 15. Juni 2022 erfolgreich in Bremen statt. Aber auch hier war die Pandemie Herrin des Verfahrens. Seit 2020 war angedacht, dass diese Tagung in Bremen stattfinden soll. Zweimal musste aufgrund der Kontaktbeschränkungen die Tagung verschoben werden – trotz schon umfangreicher Vorplanungen. Senatsmitglieder waren angefragt und hatten zugesagt, Tagungsräume und Rahmenprogramm waren reserviert und organisiert. Dreimal ist ja bekanntlich Bremer Recht und so erlebten die aus dem ganzen Bundesgebiet angereisten rund 160 Teilnehmer*innen abwechslungsreiche Tage im Congress Centrum auf der Bürgerweide.

Das Motto „Mit uns für alle – Selbsthilfe bringt sich ein“ war Programm. Diverse Fachvorträge und Workshops spiegelten das Thema umfangreich und trotzdem dosiert wider. Endlich war es wieder möglich, durch den persönlichen Austausch – das Lebenselixier der Selbsthilfe – über den eigenen Tellerrand zu schauen. Um unseren Gästen zugleich die Vielfalt unserer schönen Stadt zu zeigen, boten wir im Rahmenprogramm Stadtrundgängen und einen Besuch im UNESCO-Welterbe Bremer Rathaus mit offiziellem Empfang an. Vor Ort war unsere Gastgeberin Sozialsenatorin Anja Stahmann, die inzwischen schon mehr als eine Fürsprecherin der Selbsthilfe ist.

Wir wurden für diesen authentischen Rückhalt beglückwünscht, was uns natürlich freut und uns in der alltäglichen Arbeit mit den politischen Verantwortlichen bestätigt. Das Agieren auf Augenhöhe, das ja auch noch weitere Bereiche des Bremer Senats betrifft, wurde von unseren Gästen als tollen Bremer Weg titulierte. Gemeinsam mit den Einrichtungen der DAG SHG wurde uns schon während der Tagung, aber auch im nach hinein attestiert, dass wir gute Gastgeber waren. Uns hat diese Rolle Spaß gemacht und positive Energie für unser Tun erbacht. Daher: Vielen Dank für diesen Rücklauf und bis unbedingt gerne bald mal wieder - beispielsweise bei der 43. Jahrestagung in Weimar!

Länderrat

Erneut fand diese, sich jährlich wiederholende 2tägige, Veranstaltung im September in Leipzig statt. Hier treffen sich gewählte Vertreterinnen und Vertreter aus Kontaktstellen der Bundesländer, um sich im gegenseitigen Austausch über innovative Neuerungen, neue politische Anforderungen oder etwaige Probleme zu informieren. Auf die bislang im Vorfeld erstellten und im Forum vorgetragenen Steckbriefe der einzelnen Bundesländer wurde in diesem Jahr ganz verzichtet. Stattdessen gab es für jede/n Vertreter*in ein knapp gehaltenes „Stand-Up“ von max. 5 Minuten, in dem man seine Themen benennen konnte. Die Tagesordnung beinhaltete u.a. folgende Schwerpunkte: Ergebnisse der NAOS-Befragung „Selbsthilfe im Blick“, Junge Selbsthilfe der NAKOS, § 4a SGB VIII – Reform der Kinder- und JugendhilfeG und die Rolle der Selbsthilfekontaktstelle, Digitale SHGs auf dem Prüfstand und Finanzierung der Kontaktstellenarbeit. Da die Referentin nicht anwesend sein konnte, wird zum Thema Patientenbeteiligung in der DAG SHG eine nachträgliche Information per Videokonferenz angeboten.

Weitere Gremienarbeit und Kooperationen

Arbeitskreis Alte Vielfalt

Arbeitskreis Essstörungen

Arbeitskreis Lokale Allianzen für Menschen mit Demenz

Arbeitskreis Männergesundheit

Arbeitskreis Suchtprävention

Bürgerstiftung Bremen Arbeitskreis Pflege

empowerment college bremen – Bildungsangebote rund um die Gesundheit

Fachausschusses Pflegeselbsthilfe der DAG SHG

Fachausschuss Sucht

Forum Frauengesundheit

Landesarbeitsgemeinschaft Sozialpolitik

Landesteilhabe-Beirat: Fortschreibung Landesaktionsplan

Netzwerk Digital Ambulanzen Bremen

Netzwerk Young Carer

Patient*innenvertretung in diversen Ausschüssen

Rehakompass - Projekt der DRV für Menschen mit psychischen Belastungen- und Suchtgefährdung

Runder Tisch Ehrenamt im Sozialbereich

Runder Tisch Long-Covid-Netzwerk

Wir bedanken uns ganz herzlich bei Joachim Schimanski für die freundliche Überlassung seiner Fotos zur Jubiläumsveranstaltung (s. S. 31)!

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