



Netzwerk

**Selbsthilfe**

Bremen-Nordniedersachsen e.V.

Jahresbericht 2023

## Inhaltsverzeichnis

VORBEMERKUNG .....	4
DAS NETZWERKTEAM .....	5
DAS NETZ SICHTBAR MACHEN .....	8
DIE SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE .....	10
Beraten & Vermitteln.....	10
Einzelberatung .....	10
Telefonkontakte .....	12
e-Mail-Kontakte .....	14
Unterstützende Angebote für Gruppen, Vereine und Initiativen.....	17
Gründungen und Unterstützung von Selbsthilfegruppen .....	17
Selbsthilfe in Bremen-Nord .....	26
Vereinsgründungen .....	27
Beratungsangebote .....	29
Organisationsberatung .....	30
Junge Selbsthilfe   you + me = we  .....	31
Wissenstransfer Selbsthilfe in Institutionen, Hoch- und Berufsschulen...	33
Selbsthilfe für Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung.....	34
Fortbildungen für Selbsthilfegruppen und Vereine.....	39
Räume für Sie.....	41
EIN ORT FÜR IDEEN UND ENGAGEMENT .....	43
SelbsthilfeRing.....	43
SelbsthilfeRing-Beirat.....	44
Der 19. Bremer SelbsthilfeTag unter dem Motto „Selbsthilfe ist Vielfalt“	46
Unser Dankeschön-Konzert im Konzerthaus Bremer Glocke.....	48
Infopool für Vereine und Projekte-Rat.....	50
Der Netzwerkfonds.....	51
GELEBTES ENGAGEMENT .....	53
Zeit schenken.....	53
Wohnen für Hilfe.....	55
BEGLEITUNG UND ORIENTIERUNG IM HILFESYSTEM FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE UND BÜRGER:INNEN IN	
PFLEGESITUATIONEN .....	59
Einzelberatung .....	61
Gruppenbegleitung .....	62
Veranstaltungen .....	63
Vernetzung mit Betrieben .....	63
Öffentlichkeitsarbeit .....	64
DAS NETZ AM WERK .....	65
DAG.....	65
Weitere Gremienarbeit und Arbeitskreise.....	66
IMPRESSUM: .....	68



## Vorbemerkung

**Liebe Mitglieder, Unterstützer und Freund:innen der Selbsthilfe,**

zunächst möchte ich mich als neues Mitglied im Vorstand des Vereins vorstellen. Viele kennen mich bereits aus anderen Selbsthilfe-Zusammenhängen. Ich bin auch bereits seit vielen Jahren Vereinsmitglied und wurde im Februar 2023 gefragt, ob ich bereit wäre mehr Verantwortung im und für den Verein zu übernehmen. Die Entscheidung fiel mir leicht und nun verfasse ich just meine erste Vorbemerkung für einen Jahresbericht des Netzwerks Selbsthilfe Bremen e.V.. Seien Sie also bitte noch etwas nachsichtig mit mir.

Als besonders erwähnenswert sind in diesem Jahr sicher die vielen Gruppengründungen im Selbsthilfebereich zu benennen. Ein schönes Indiz für die wieder erblühende Selbstfürsorge der Menschen. Die Kontaktstelle wurde so häufig angefragt bei Gruppengründungen zu unterstützen, dass es schon manchmal Engpässe gab, wer im Team die Begleitung zeitnah übernehmen kann. Auch im Vereinsbereich gab es verstärkt Anfragen für Gründungsberatungen und zu allgemeinen Fragen zum Vereinsrecht. Das vermehrte Arbeitsaufkommen konnte aber erfolgreich bewältigt werden und es sind insgesamt sehr gute Ergebnisse entstanden. Im Pflegebereich wurde es ebenfalls nicht ruhiger. Im Sommer formierte sich eine weitere Angehörigengruppe in Schwachhausen und somit bietet das Angebot nun insgesamt neun begleitete Selbsthilfegruppen an. Ein beachtliches Ergebnis!

Das Personalrad der Netzwerk-Mannschaft drehte sich auch in diesem Jahr weiter. Unter anderem haben sich leider zwei Mitarbeiterinnen im Laufe des Jahres entschieden, neue Herausforderungen zu suchen und die Bremer Selbsthilfeszene zu verlassen. Im Namen meiner Vorstandskolleg:innen wünsche ich Beiden einen guten Start in die neuen Berufsfelder und allen Anderen, die das Team aus unterschiedlichsten Gründen verlassen haben, ebenfalls alles Gute für ihre Zukunft.

Dem Vorstand ist es wichtig, an dieser Stelle auch noch einmal ausdrücklich dem Netzwerk-Team um Imke Boidol und Volker Donk für die tolle und intensive Arbeit auch in diesem Jahr zu danken. Der 19. SelbsthilfeTag war ein Mix aus bekannten Abläufen, die liebevoll und pointiert ergänzt wurden. Sehr guten Rücklauf gab es beispielsweise auch hinsichtlich des Zauberers am Samstag in der Glocke.

Die komplexen Herausforderungen, die gemeistert werden mussten, waren alles andere als alltäglich und sind in beeindruckender Weise gemeinsam „gewuppt“ worden. Auch für die kon-

struktive 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 besonderer Dank. Schön, dass Sie dabei sind.



Matthias Unger  
Vorstand Netzwerk Selbsthilfe e.V.



Die Senatorin für Arbeit, Soziales,  
Jugend und Integration



## werkteam

### Volker Donk

#### **Geschäftsleitung**

#### **Finanz- und Organisationsberatung**

*für Selbsthilfegruppen, Initiativen und Vereine*

#### **Vereine**

*Beratung bei Gründungen von Vereinen und Satzungsänderungen*

#### **Pflegebereich**

*Gesamtkoordination, Beratung, Vermittlung, Gründung von Selbsthilfegruppen*



### Imke Boidol

#### **Geschäftsleitung**

#### **Selbsthilfe**

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

*Koordination SelbsthilfeRing Bremen, Organisationsleitung SelbsthilfeTag*

## **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, Redaktion Selbsthilfe-Wegweiser*

### **Wissenstransfer Selbsthilfe**

*Präsentationen und Austausch in Hoch- und Berufsschulen*

## **Michael Siemer**

### **Wohnen für Hilfe**

*Projektleitung, Öffentlichkeitsarbeit, Vermittlung der Interessent:innen*



## **Andreas Weippert**

*Presse- und Öffentlichkeitsarbeit sowie Sonderaufgaben*

## **Petra Leibrock**

*Allg. Verwaltungstätigkeiten*



Im Laufe des Jahres ausgeschiedene Mitarbeiter:innen:



**Oxana Waldheim**

*Geschäftsleitung bis Dez. 2022  
Selbsthilfe*



**Dagmar Geith und Kalle**

*Allg. Verwaltungstätigkeiten*



**Runa Siara**

*Projektleitung (Elternzeit-Vertretung)  
Inklusive + Junge Selbsthilfe*



**Inken Voutta**

*Projektleitung  
Inklusive + Junge Selbsthilfe*



**Markus Haake**

*Projektleitung  
SelbsthilfeTag*

## Das Netz sichtbar machen

Ein turbulentes Jahr liegt hinter uns. Wir dürfen hier aber mal kurz innehalten und 2023 nochmal in Ruhe Revue passieren lassen. Immer wenn im Jahr der SelbsthilfeTag stattfindet, überschlagen sich die Dinge. Alle sind in Aktion und übernehmen Zusatzaufgaben. Erstmals hatten wir die Projektleitung nicht intern bewerkstelligt, sondern uns Hilfe von außen organisiert. Zusammen mit Markus Haake wurde die Organisation der Veranstaltung gemeinschaftlich auf die Beine gestellt.



Auf dem Foto, das am Tag des Dankeschön-Konzerts entstanden ist, fehlt leider unsere liebe Kollegin Runa Siara, die nach der Elternzeitvertretung neue Wege gehen wollte, uns aber dennoch tatkräftig auf dem SelbsthilfeTag unterstützt hat, genauso wie Jakob Weippert, der in diesem Falle das Gruppenfoto geschossen hat.

Wie später noch ausführlich berichtet wird, waren das Dankeschön-Konzert sowie der SelbsthilfeTag sehr erfolgreiche Events. Viele Pressemitteilungen, einige gut platzierte Anzeigen sowie eine tägliche Bewerbung über unseren Netzwerk-Instagram-Kanal, mit Countdown, 12 Beiträgen und 14 Stories trugen ihr Übriges im Vorfeld zur Bekanntmachung der Veranstaltung bei. Insgesamt lässt sich feststellen, dass sich die Aufmerksamkeit auf die Selbsthilfe nachhaltig erhöht hat. „Nach dem SelbsthilfeTag“ ist aber auch immer „vor dem Selbst-



hilfeTag“ und somit arbeiten wir kontinuierlich daran weiter die Selbsthilfe in Bremen präsent zu halten.

Apropos präsent... Schon lange war unser Ansinnen, dass Netzwerk Selbsthilfe als die etablierte Selbsthilfekontaktstelle in Bremen sichtbarer im Stadtbild wird und dadurch auch leichter zu finden ist. Umso erfreuter waren wir, als wir unverhoffterweise eine großzügige Zuwendung von dem Unternehmen MEKO-S GmbH erhalten

haben, durch die u.a. auch das brandneue Außenbanner ermöglicht werden konnte. Wir möchten uns an dieser Stelle noch einmal ganz herzlich für die Geldspende und das überaus freundliche Miteinander bedanken!

Nicht unerwähnt bleiben soll, dass wir auch intern an uns gearbeitet haben. Regelmäßige Supervisionsrunden und gemeinsame Eisdielenbesuche haben dazu beigetragen uns als Team weiterzuentwickeln und neu zu formieren. Auch auf unserem Teamausflug zu unser befreundeten Selbsthilfekontaktstelle in Bremerhaven, hatten wir bei schönstem Sommerwetter eine gute Gelegenheit miteinander zu sein.

## Die Selbsthilfekontaktstelle

**Telefon: 0421 - 70 45 81**

Allgemeine Sprechzeiten: Mo - Fr von 10 - 13 Uhr, Di + Do von 14 - 16 Uhr

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:

### Beraten & Vermitteln

*Als themenübergreifende Kontaktstelle kennt Netzwerk Selbsthilfe über 600 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

### **Jahresrückblick:**

#### **Einzelberatung**

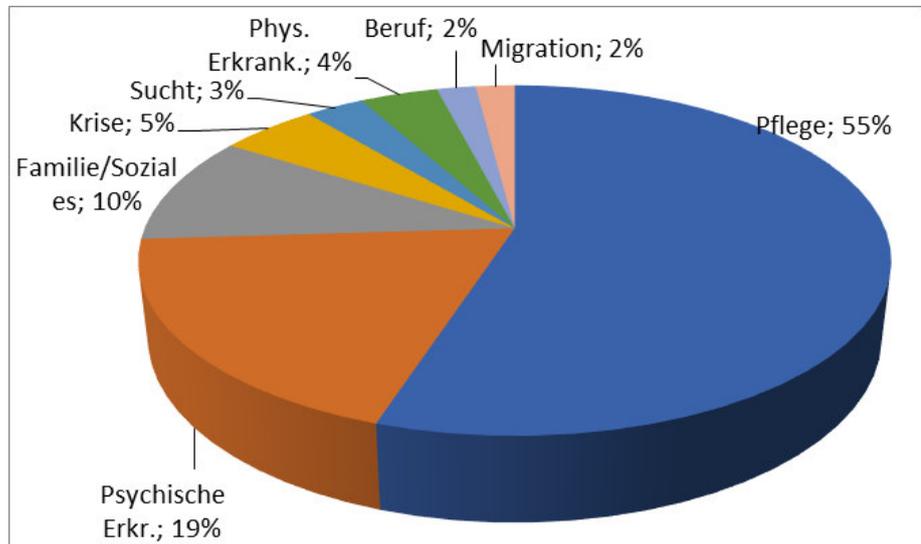
Im Berichtsjahr 2023 wurden 108 Einzelberatungen durchgeführt. Die Anzahl der Beratungen ist im Vergleich zum Vorjahr zurückgegangen. Wir konnten wie immer kurzfristige Termine anbieten. Die schnelle Hilfe ist für die Betroffenen und Angehörigen in Krisen und bei drängenden Problemen sehr wichtig und 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 78% Frauen und 22% Männer wahr.

Die Nutzer:innenstruktur hat sich verändert, der Anteil der Angehörigen mit Beratungsbedarf stieg auf 75 %. Nur noch 25%

der Anfragenden waren selbst betroffen. Ein Grund für den hohen Anteil der Angehörigen ist sicherlich unser breites Angebot im Bereich Pflegenden Angehörige (mehr dazu unter Begleitung und Orientierung im Hilfesystem).



Die Statistik zeigt deutlich, dass in den Erstkontakten (88%) ein Umgang mit dem jeweiligen Problem gefunden oder eine weitere unterstützende Beratungsstelle aufgezeigt werden konnte. 12% der Ratsuchenden nahmen Folgeberatungen in Anspruch

### **Themen der Einzelberatungen**

Bei der Themenverteilung standen Anfragen aus dem Bereich Pflege mit 55% 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.

Auch viele Anfragen aus dem Themenkomplex der psychischen Erkrankungen konnten wir auffangen. Diese machten mit 19% den zweitgrößten Anteil aus. Der Anteil ist im Vergleich zum Vorjahr etwas gesunken, da die Anfragen vermehrt telefonisch gestellt und beantwortet wurden (mehr dazu unter Telefonkontakte). Anlässe für den Beratungswunsch waren hier die oftmals langen Wartezeiten bei der Therapieplatzsuche und der Abriss von bestehenden Versorgungsstrukturen. Zunehmend sind Angsterkrankungen ein Thema für die Ratsuchenden. Angehörige, die sich aus unterschiedlichsten Gründen um ihre Familienangehörigen sorgen oder unter einer schwierigen Beziehung leiden, sind auf uns zu gekommen. Auch Betroffene mit sozialen Problemen finden sich im Bereich Familie/Soziales (10%). Menschen in

akuten Krisen (5%) haben wir ebenfalls beraten oder ggf. zügig weitervermittelt.

Aus dem Suchtbereich wendeten sich eher wenige Betroffene an uns (3%). Wir gehen davon aus, dass wir für Suchterkrankungen meist nicht die erste Anlaufstelle sind. Andere bremische Beratungsstellen und Vereine werden zum Sucht-Thema gut gefunden.

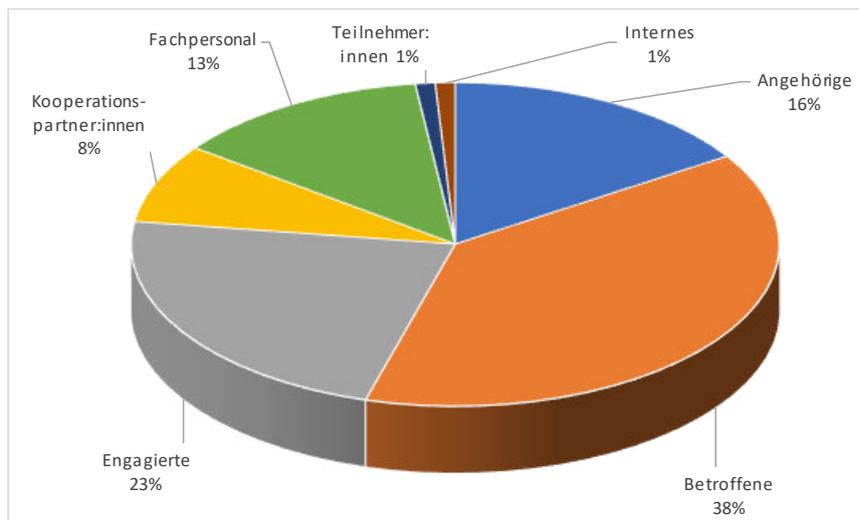
Nachfrage gab es natürlich auch im Bereich der physischen Erkrankungen (4%). Die vielen unterschiedlich erkrankten Personen und deren Anfragen können wir meist telefonisch an die passenden Verbände, Kliniken und Selbsthilfegruppen vermitteln, was den relativ geringen Anteil an persönlichen Beratungen in diesem Bereich erklärt.

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. Sie bekommen bei anderen Einrichtungen und Beratungsstellen Hilfe. Oder es stehen andere Themen im Vordergrund, unter denen diese Ratsuchenden bei uns registriert wurden.

## **Telefonkontakte**

*Über unsere Internetpräsenz [www.selbsthilfe-wegweiser.de](http://www.selbsthilfe-wegweiser.de) bieten wir Hilfesuchenden die Möglichkeit, sich zunächst selbstständig, 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 am Telefon statt. Der Eindruck der Mitarbeiter:innen, dass die telefonischen Anfragen deutlich zunahmen, spiegelt sich auch in den Zahlen wieder. Insgesamt führten die Mitarbeiter:innen des Netzwerk Selbsthilfe im Jahr 2023 rund 5.800 Telefonate, das sind etwa achthundert mehr als im Vorjahr.



70% der Anrufernden waren Frauen, 29,5 % Männer und 0,5% Divers. Die Dauer der geführten Telefonate veränderte sich leicht im Vergleich zum Vorjahr. Der Anteil der kurzen Gespräche stieg etwas an (54%), entsprechend verzeichneten

wir etwas weniger mittellange Gespräche (29%). Der Anteil der langen Gespräche (17%) blieb nahezu gleich.

In der Nutzer:innen-Struktur gab es nur leichte Veränderungen. Nach wie vor erreichen uns die meisten Anfragen von Betroffenen (39%). Der Anteil der Angehörigen (16%), die unsere Telefonberatung nutzten, stieg etwas an. Hingegen ging der Anteil der anfragenden Professionellen leicht zurück (13%). Hierzu zählen wir beispielsweise Therapeut:innen und Sozialarbeiter:innen, die Informationen zu weiteren Hilfsangeboten abfragten oder für ihre Klient:innen begleitende Unterstützung suchten. Keine Veränderung gab es beim Telefonkontakt mit Engagierten Menschen in unseren Projekten (23%) wie auch mit Kooperationspartner:innen (8%).

### **Anlass für die Kontaktaufnahme beim Netzwerk Selbsthilfe**

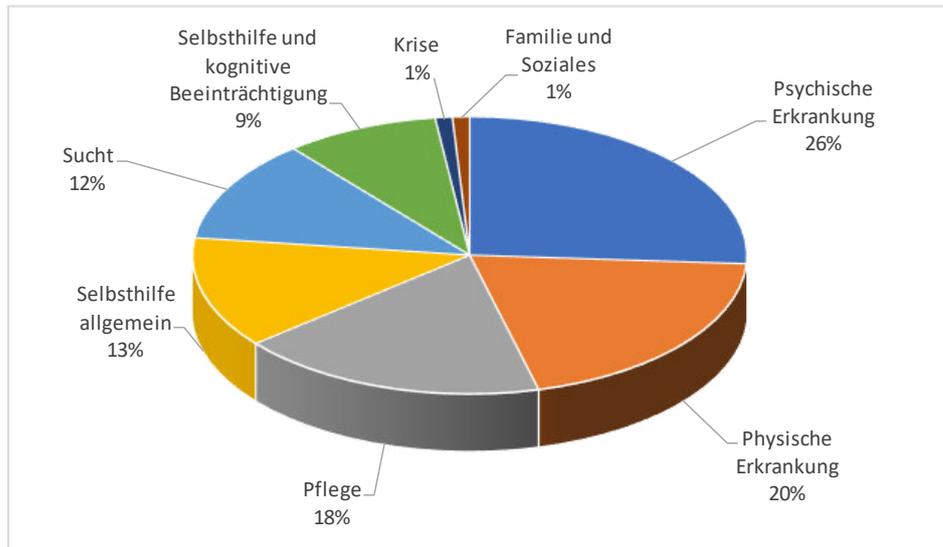
Die Mehrheit der Anrufernden suchte Rat und wünschte sich eine Vermittlung (38%) in eine Selbsthilfegruppe. Dies ist ein leichter Zuwachs im Vergleich zum Vorjahr. Am zweithäufigsten war „Organisatorisches“ Anlass der Kontaktaufnahme mit uns (28%), beispielsweise Terminklärungen für Beratungsgespräche oder im Rahmen der Ehrenamts-Projekte. Die Anfragen zur Raumnutzung stiegen erneut (11%), was sich auch in der Raumbelastung des Netzwerks abbildet (Siehe „Räume für Sie“). Der Anteil der Telefonate zur Kontaktpflege mit Engagierten im Ehrenamtsbereich und Selbsthilfe-Akteuren veränderte sich nur geringfügig (11%). Weitere Anlässe für die Kontaktaufnahme waren Öffentlichkeitsarbeit (5%), Finanzen und Förderung (4%), Fortbildungen (2%) sowie Gründung von Selbsthilfegruppen oder Vereinen (1%).

Die meisten Anrufernden, die Rat suchten oder eine Vermittlung wünschten, wurden an Selbsthilfegruppen weitergeleitet (72%). Daneben empfahlen wir die Kontaktaufnahme mit einer anderen Institution/ Beratungsstelle (11%) oder boten ein persönliches Beratungsgespräch an (17%).

### **Themen der Anrufe im Selbsthilfebereich**

In den Themen der Anrufe spiegelt sich die Bandbreite der Selbsthilfe wider. Psychische Erkrankung war wie im Vorjahr das am stärksten nachgefragte Thema im Selbsthilfebereich (26%). Physische Erkrankungen sind nach wie vor das am zweithäufigsten genannte Thema (20%). Anfragen zu Corona, Long- und Post-Covid

erfassen wir seit Anfang 2023 nicht mehr separat, sondern auch unter physische Erkrankungen. Deutlich zugenommen haben die Anfragen zu Pflege (18%). Weitere Themenbereiche, die in unserer Telefonsprechstunde angefragt wurden, waren Selbsthilfe allgemein (13%), Sucht (12%) und Selbsthilfe für Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung (9%). Fragestellungen zu Familie und Soziales (1%) sowie Krise (1%) wurden kaum an uns herangetragen.



### **Themen der Anrufe im Engagement Bereich**

Hier gab es in 2023 einige Verschiebungen, da der Servicebereich Lohn- und Finanzbuchhaltung weggefallen ist. Der Anteil der Telefonate mit Bezug zu unserem Besuchsdienst Zeit schenken stieg (42%), an zweiter Stelle standen Anfragen zum Angebot Pflege SHG Vermittler:innen (31%). Etwas weniger Anrufe als zuvor erreichten uns zum Thema Verein (20%), die Anfragen zur Organisationsberatung stiegen hingegen leicht (7%).

## **e-Mail-Kontakte**

### **Selbsthilfe-Anfragen per e-Mail**

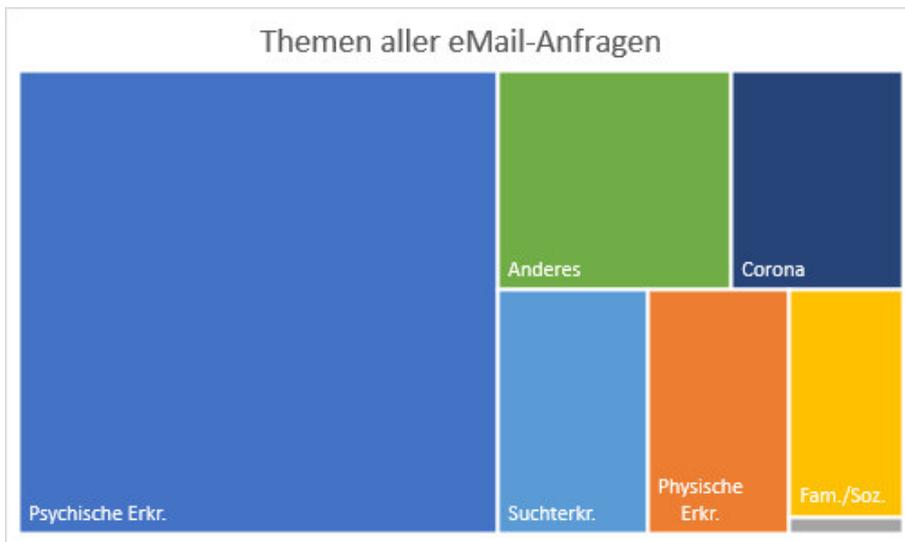
Insgesamt konnte die Kontaktstelle (KST), inklusive dem Bereich Junge Selbsthilfe (JuSH), in 2023 einen Anstieg der e-Mail-Anfragen verzeichnen.

Besonders auffällig war die Verdopplung der Anfragen von weiblichen Betroffenen im Kontext psychischer Erkrankungen im Vergleich zum Vorjahr. Wir nehmen an, dass dieser Anstieg verschiedene Ursachen hat. Zum einen hängt es vermutlich mit der

weiblichen Selbst-Reflektion und wieder entdeckten Selbstfürsorge nach der Corona-Pandemie zusammen („Wie geht es mir? Warum geht es mir noch schlecht?“) und zum anderen, dass die Therapeut:innensuche immer schwieriger wird. Zudem haben sicherlich auch die verschiedenen Gründungsvorhaben im psychosozialen Kontext, die von uns 2023 angestoßen und massiv beworben wurden, dazu beigetragen die Anfragen zu steigern. Hier waren die meisten Interessent:innen weiblich.

Die Anfragen erreichen uns täglich, auch über die Wochenenden, und werden in der Regel schnellstmöglich beantwortet. Ausdruck der Wertschätzung für diesen prompten Service sind viele Dankes-Mails, die uns nach einer Vermittlung erreichen, was uns immer sehr erfreut. In erster Linie erreichen uns Anfragen von Selbstbetroffenen, nachfolgend Angehörigen und professionelle Kolleg:innen aus gesundheits- oder sozialbezogenen Zusammenhängen. Überregionale Anfragen beantworten wir mit einer Vermittlung an die lokal ansässigen Selbsthilfekontaktstellen, damit KST-Kolleg:innen vor Ort Unterstützung geben können.

Die thematische Verteilung der Anfragen an die Selbsthilfegruppen ähnelt 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 durch weibliche Betroffene war in 2023 erneut besonders groß. Zudem wurde verstärkt Unterstützung zum Thema Trauma angefragt. Hier gestaltete

sich die Vermittlung nicht immer einfach, da selbstorganisierte Gruppen mit den Berichten von traumatischen Erlebnissen in der Regel überfordert sind. Nach unserer Einschätzung gehört die Aufarbeitung von Traumata eher in ein therapeutisches Setting, welches in der Lage ist, die Betroffenen vor Retraumatisierung zu bewahren und emotional gezielt aufzufangen.

Von männlichen Betroffenen kamen wieder mehrfach Anfragen nach Selbsthilfeunterstützung bei Schizophrenie. Im Bereich der physischen/chronischen Erkrankungen gab es in 2023 eine auffällig große Anzahl von Nachfragen zum Krankheitsbild CFS/ME, dem chronischen Fatigue/Erschöpfungs-Syndrom. Ein Erklärungs-

ansatz ist möglicherweise, dass das Erschöpfungssyndrom als Folge einer Covid-Infektion bzw. als Long-Covid-Symptom eine präsenste Rolle einnimmt. Glücklicherweise können wir hier an ein seit 2019 bestehendes Gruppenangebot verweisen.

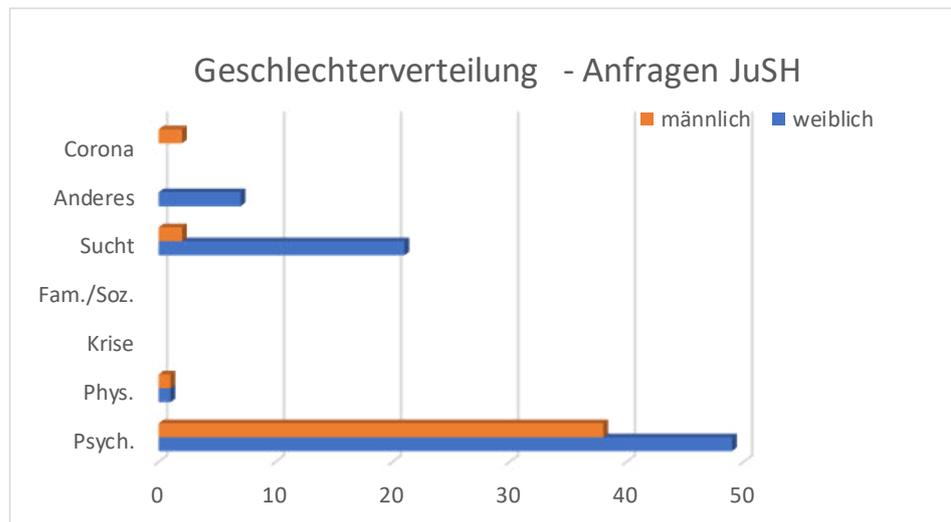
Insgesamt stellten Frauen mit 68% auch wieder die größte Gruppe der Anfragenden dar. Hier ist ein kleiner Anstieg von 2% gegenüber dem Vorjahr zu verzeichnen.

Im relativ großen Bereich Anderes verbergen sich diverse Presse-, Studien- oder Interview-Anfragen, die nach sorgfältiger Prüfung in der Regel an die Gruppen weitergereicht wurden. Hier gab es gegenüber 2022 einen ersichtlichen Anstieg.

**e-Mail Anfragen Junge SH**

Die thematische Verteilung der e-Mail-Anfragen an Junge Selbsthilfe ähnelt wieder stark den Vorjahren. Der Themenkomplex der psychischen Erkrankungen (hier vor allem Depressionen und Ängste) wurde von Menschen zwischen 18-39 Jahren am häufigsten nachgefragt. Durch die offenen Zugänge der bestehenden Gruppenangebote konnten wir in der Regel alle Anfragenden vermitteln. Hier haben sich über die Jahre erfreulicherweise die speziellen Angebote der JuSH für jüngere Menschen fest etabliert und sind aus dem Gesamtkontext der Kontaktstellenarbeit mittlerweile nicht mehr wegzudenken.

Wie bereits in 2022 erklärt sich der große Anteil von jungen Frauen im Suchtkontext mit den Angeboten und Nachfragen zum Themenkomplex Essstörungen. Auch hier müssen unseres Erachtens zukünftig regelmäßige Angebote vorgehalten werden.



## **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. Es gibt viele spannende Grün-*

*ungsideen, die aber nur teilweise in die Umsetzung kommen. Manche werden noch mal aufgeschoben, ein paar verschwinden*

**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.

*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 dasteht und sich nur sukzessive eine Vertretung aufbauen kann. Hierauf machen wir immer auch schon vor Beginn aufmerksam und beraten dahingehend, dass eine Vertretungsregelung sinnvoll und entlastend ist.*

*Gemeinsam können wir in der Regel eine passende Lösung finden.*

*Falls sich trotz aller Bemühungen letztlich doch nur 1-2 Personen finden lassen, die sich für die Gruppenthematik interessieren und sich daraus vielleicht nur ein kleiner eher privater Austausch ergibt, so ist das auch als positiv zu bewerten. Gerade bei sehr seltenen Erkrankungen oder sehr speziellen Themen ist der Austausch mit auch nur einer anderen betroffenen Person oftmals sehr unterstützend.*

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

## ***Jahresrückblick:***

### ***Gründungen und Unterstützungen***

In 2023 bildet sich erneut die bunte und vielfältige Palette der Selbsthilfekontaktstellen-arbeit ab. Zahlreiche Gründungsvorhaben wurden an uns herangetragen und aus einigen Gründungsberatungen und anschließenden Begleitungen sind mittlerweile stabile Angebote entstanden. In Bremen-Nord konnten wir erfreulicherweise 5 neue Gruppen installieren, die den Menschen vor Ort kurze Wege zu Selbsthilfeangeboten ermöglichen. Eine Gruppe für ältere Menschen: „Selbsthilfegruppe für Menschen 60+, die an Depressionen und Einsamkeit leiden“ ist u.a. sehr gut angenommen worden und befindet sich mittlerweile in der Konsolidierungsphase.

Eigeninitiativ hat die Kontaktstelle zwei Selbsthilfeangebote für Menschen, die unter den Folgen der Covid-Pandemie leiden, ins Leben gerufen. Die Angebote wurden erstmalig auf dem SelbsthilfeTag im September beworben, die eigentlichen Gründungen erfolgten gegen Jahresende. Zum einen handelt es sich um die Gesprächsgruppe „Neuorientierung nach der Pandemie“, in der es um psychische Nachwirkungen geht und die zweite Gruppe richtet sich an Angehörige von Long-Covid-Betroffenen. Darüber mehr in den nachfolgenden Kurzbeschreibungen einiger Gründungsprozesse.

Der Umfang und die Vielfalt der Vorhaben, Kooperationsbezüge, Unterstützungen und Unternehmungen bilden sich insgesamt in den nachfolgenden Aufzählungen ab:

### ***Beratungen und aktive Unterstützung zu Gruppengründungen***

- ADHS-Gruppe für Studierende [Gründungsberatung, Raum im Netzwerk]
- Angehörige von Long-Covid-Erkrankten [Initiativgründung]
- Angehörige von Personen, die sich während einer Beziehung als homosexuell geoutet haben [Gründungsberatung, Öffentlichkeitsarbeit]
- Borderline [Gründungsberatung]
- Borderline und Depressionen [Beratung zum Vorhaben]
- Burnout und Depressionen in Vegesack [Gründungsberatung, Öffentlichkeitsarbeit]
- Chronische Schmerzen - Junge Selbsthilfe [Gründungsberatung, Öffentlichkeitsarbeit]
- Depressionen und Einsamkeit für Menschen 60+ in Vegesack [Umfassende Gründungsbegleitung]

- Emotionales Essen [Unterstützung bei der Werbung neuer Teilnehmer:innen]
- Expositions-Treff Bremen [Unterstützende Beratung, ÖA, Raum]
- Familienrisse [Unterstützung bei Reaktivierung]
- Frauen und mehr [Beratung zum Vorhaben, Raum im Netzwerk]
- Freiraum Schreiraum [Gründungsvorhaben, 2. Vorgespräch]
- Gemeinschaft für Senior:innen [Umfassende Gründungsbegleitung]
- Herzkind e.V. [Beratung zum Vorhaben, Raum im Netzwerk]
- JMMD Junge Menschen mit Depressionen [Krisenberatung]
- Junge Menschen mit Depressionen in Bremen-Vegesack [Beratung zum Förderantrag „Kassenartenübergreifende Pauschalförderung“]
- Junge Menschen mit chronischen Erkrankungen [Gründungsberatung]
- Kinder mit Zöliakie [Unterstützung Öffentlichkeitsarbeit]
- KPBS - Komplexe Posttraumatische Belastungsstörung [Gründungsberatung]
- Leben ohne Dich - Eltern, die ihr Kind verloren haben [Öffentlichkeitsarbeit]
- Lichen Sclerosus [Gründungsberatung, Raum im Netzwerk]
- Menschen mit Gewalterfahrungen, Innere Mission [Beratung zum Vorhaben, Raum im Netzwerk]
- Missbrauch, Misshandlungen in der Familie [Beratung zum Vorhaben]
- NA Frauen-Meeting [Beratung zum Vorhaben, Raum im Netzwerk]
- Neurotische Essstörungen [Beratung zum Vorhaben, Raum im Netzwerk]
- Non-binäre Menschen [Gründungsberatung, Raum im Netzwerk]
- Notruf - Gruppenangebot für erwachsene Frauen\*, die sexualisierte Gewalt erlebt haben [Gründungsberatung, Raum im Netzwerk]
- Pluspunkt [Beratung, Unterstützung im Leitungswechsel]
- Postpandemie: Neuorientierung nach der Pandemie [Initiativgründung]
- Psychiatrie-Erfahrene [Gründungsberatung]
- Raum für Eltern [Gründungsberatung, Öffentlichkeitsarbeit]

- S.L.A.A. [Beratung zur Neuaufstellung und Leitungswechsel]
- Schizophrenie-Selbsthilfegruppe für Menschen ab 18 Jahre [Gründungsberatung und Öffentlichkeitsarbeit]
- Schizophrenie - Männergruppe [Gründungsberatung]
- Schlaganfall Selbsthilfegruppe [Umfassende Gründungsbegleitung]
- Selbsthilfegruppe für Minderjährige (U18) bei Agoraphobie e.V. [Kooperative Gründungsberatung, Klärung der speziellen rechtlichen Rahmenbedingungen]
- Selbsthilfegruppe „Getrennt oder geschiedene zurückgebliebene Eltern und Eltern deren Kinder in Obhut genommen wurden“ [Unterstützung Öffentlichkeitsarbeit]
- Toxische Beziehungen [Gruppengründung]
- Tribal Bonding [Gründungsberatung, Öffentlichkeitsarbeit]
- Unerfüllter Kinderwunsch [Gründungsberatung]
- Wolkenlos! [Beratung zur Neuaufstellung und Leitungswechsel]

***Austausch und kooperative und unterstützende Zusammenarbeit:***

- ADHS Deutschland e.V., Regionalgruppe Bremen [Perspektivgespräche]
- AOK Bremen - Filmprojekt „Expedition Depression“ [Kooperation Werbung, Teilnahme an der Podiumsdiskussion der Bremer Filmpremiere im Kino 46 am 5. Sept.]
- Arbeit im FOKUS, [Kollegialer Austausch am 29. Aug.]
- Besuch beim LBB Landesbehindertenbeauftragten Arne Frankenstein am 23. März [Austausch und persönliches Kennenlernen]
- Besuch der Bürgerschaftsabgeordneten Sahhanim Görgü-Philipp von Bündnis 90/Die Grünen am 24. Apr. [Austausch]
- empowerment college bremen [Referent:innentätigkeiten „Wie vielfältig ist Selbsthilfe?“ am 16. Juni am (leider ausgefallen) und „Umgang mit der Presse“ am 29. Nov.]
- FAB Freiwilligen Agentur Bremen [Mitwirken am Beteiligungsprozess zur Entwicklung der Bremer Engagementstrategie]
- hkk Bremen „Was Dich bewegt“ [Kooperative Konzeptentwicklung für ein Selbsthilfe-Online-Angebot der Krankenkasse]
- hkk Bremen „Herztag“ am 2. Februar [Informationsstand]
- hkk Bremen „Gesundheitstag“ am 16. Juni [Foto: Informationsstand]

- LAGS Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe behinderter Menschen Bremen e.V. [Kooperative Unterstützung bei einem Projektantrag]
- LVG AfS Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e.V. / GKV-Bündnis für Gesundheit- Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt [Moderierte Themenwand auf ihrer Fachtagung am 26.Apr.]
- Martinsclub Bremen - Sprachlerntreff für Geflüchtete [Koope-ration, Raum im Netzwerk]
- Rheuma-Liga Bremen [Info-Stand der Kontaktstelle auf dem Rheuma-Info-Tag am 19. Apr. sowie Schulung zur Whiteboard-Nutzung]
- Selbsthilfekontaktstelle für den Landkreis Oldenburg [Kennlern- u. Austauschtreffen]
- Selbsthilfekontaktstelle (KISS) Wolfenbüttel [Kollegiale Be- ratung]
- SHGO Selbsthilfegruppe Osteoporose Bremen e.V. [Kooperative Unterstützung bei einem Projektantrag, Raum für Mitglieder- versammlung]
- VHS Bremen 19. April [Veranstaltung: „Hilfe zur Selbsthilfe“ ausgefallen]
- Woche der Seelischen Gesundheit 6.-14. Okt. [Veranstaltung im Netzwerk: „Was kann Selbsthilfe?“ am 9. Okt.]

***Vernetzung / Teilnahme an externen Veranstaltungen:***

- „beat Bovi - ein frauenpolitischer Musik-Battle“, veranstal- tet von der ZGF der Bremischen Zentralstelle für die Ver- wirklichung der Gleichberechtigung der Frau am 9. Feb.
- „Lasst uns über Gesundheit reden“ veranstaltet vom AOK-Forum am 18. Mrz.
- „The Voyage“, Filmvorführung und Diskussion, veranstaltet vom LBB dem Landesbehindertenbeauftragten der Freien Hanse- stadt Bremen am 25. April
- Verabschiedung der Geschäftsleiterin des Verbunds Bremer Kindergruppen am 11. Mai
- „Reise zum Mittelpunkt des Engagements“, veranstaltet von der FAB am 1. Juni
- „Papas Seele hat Schnupfen“, musikalische Lesung, Impulsvor- trag und Diskussionsrunde, veranstaltet u.a. von der AOK Bremen/Bremerhaven sowie der KulturAmbulanz am 13. Juni

- JiMs Bar Bremen, Jahreshauptversammlung in den Räumen der BreLs am 16. Juni
- „Meet and Greet“ - Tag der offenen Tür bei notruf am 30. Juni
- Brynja e.V., Sommerfest am 2. Sept.
- Abschieds- und Willkommensfeier beim Paritätischen Bremen in der Bel Etage am 8. Sept.
- Engagement Broschüre: Offizielle Vorstellung im UMZU am 28. Sept.
- Gesundheitsmesse Achim & Jobbörse im KASCH am 12. Nov.
- Abschieds- und Willkommensfeier bei der AGAB Bremen am 14. Dez.

### **Beispiele einiger Gründungsprozesse:**

#### ***Postpandemie: Neuorientierung nach der Pandemie***

Seit Beginn der Covid-19-Pandemie war das Netzwerk Selbsthilfe Anlaufstelle für Menschen, die mit der Infektion und deren Folgeerscheinungen konfrontiert waren. Angst vor Ansteckung, Meidung persönlicher Kontakte, Maskenpflicht, Hygienevorschriften und andere Restriktionen ließen manche Menschen erstarren und sich in die mehr oder weniger geschützte Privatsphäre zurückziehen. Die Pandemie hat somit nicht nur körperliche Long- oder Post-Covid-Folgen mit sich gebracht, sondern sich auch massiv auf die Psyche der Menschen ausgewirkt.

Mit einem neuen Gruppenangebot möchte die Kontaktstelle zur Auseinandersetzung mit den Themen

- *Folgen der Isolation/Selbstisolation*
- *Umgang mit den Ängsten vor Ansteckung und deren Folgen wie Kontaktverluste etc.*
- *Aufarbeitung der eigenen Infektion und ggf. deren Nachwirkungen,*

beitragen, sodass Ängste überwunden werden und eine Rückkehr zur „Normalität“ stattfinden kann.

Wir haben mit einem großen Andrang gerechnet, aber zum Gründungstreffen kamen nur sechs Personen. In dieser kleinen Runde bildeten sich leider schnell zwei Lager. Einerseits Personen, die aus unterschiedlichen persönlichen Gründen größte Ängste vor Ansteckung haben und entsprechend Impfbefürworter sind und andererseits Personen, die Ängste vor Impfschäden haben und deswegen bereits Stigmatisierung erfahren mussten. So eine Gruppenkonstellation gestaltet sich erst einmal schwierig, birgt aber dennoch die reelle Chance sich mit allen Facetten der Problematik auseinandersetzen zu können. Trotz Moderation

und Vermittlung unsererseits ließ sich dieser Konflikt für einige der Anwesenden nicht lösen. Mittlerweile sind in der verbliebenen Kerngruppe nur noch 3 Personen und wir akquirieren wieder neue Teilnehmer:innen u.a. über die Kanäle [schwarzesbrett.bremen.de](https://schwarzesbrett.bremen.de), Long-Covid-Behandlernetzwerk Bremen sowie über die Bremer Psychotherapeutenkammer.

Wir hoffen, dass sich die Gruppe durch weitere Teilnehmer:innen wieder neu belebt und Stabilisierung erfährt.

### **Angehörige von Long-Covid-Betroffenen**

Die Initiativgründung einer Gruppe für Angehörige von Long-Covid-Erkrankten wurde durch den Kontakt mit einer praktizierenden Psychotherapeutin weiter angeregt, die Bedarf nach Austausch bei Angehörigen wahrgenommen hatte. Wir wollten diesen Impuls gerne aufnehmen und bewarben die Gruppe auf dem SelbsthilfeTag im September 23, im Weser Kurier, über unsere Verteiler, bei Bremen.de und auf social media. Es meldeten sich jedoch trotz der vielfachen Veröffentlichungen kaum Interessierte, sodass wir keine Gruppe starten konnten. Ein erneuter Gründungsversuch wird im Frühling 2024 vorgenommen. (Ankündigung aus dem KGS Bremen Magazin-HERBST 2023)

### **Tribal Bonding**

Im August erreichte uns die Anfrage eines jungen Mannes. Er hatte Selbsthilfeerfahrungen, doch in den bestehenden Angeboten in Bremen bisher nicht das Passende für sich gefunden. Nun wollte er selbst eine Gruppe gründen. Im persönlichen Austausch konnten wir seinen Unterstützungsbedarf klären und ein gemeinsames Vorgehen entwickeln. Es sollte ein Selbsthilfeangebot mit dem Titel „Tribal Bonding“ entstehen, das sich besonders an Menschen mit Depressionen und Ängsten richtet. Dabei geht es darum, einen urteilsfreien Raum zu schaffen, in dem sich Teilnehmer:innen im Sinne der Tribal Culture als Familie oder Stamm wahrnehmen und auf Augenhöhe begegnen können. Das Wohl jeder/s Einzelnen steht im Mittelpunkt und jede:r wird so angenommen, wie er oder sie ist. Das Angebot richtet sich an Menschen jedes Alters. Die Bewerbung der Gruppe erfolgte auf dem SelbsthilfeTag, in erster Linie jedoch online, mit Ankündigungen auf dem „Schwarzen Brett“ auf [bremen.de](https://bremen.de), dem hierfür eingerichteten Instagram-Kanal des Gründers sowie über den Kanal des Netzwerks Selbsthilfe. Das Grün-

**NEUE SELBSTHILFEGRUPPEN**  
für Angehörige von Long-Covid-Erkrankten

Es wird eine neue Selbsthilfegruppe gegründet.  
Am Montag, den 4. Dezember, um 16 Uhr findet das Gründungstreffen im Netzwerk Selbsthilfe e.V., Faulenstr. 31, 28195 Bremen statt.  
Anmeldung bitte unter: [info@netzwerk-selbsthilfe.com](mailto:info@netzwerk-selbsthilfe.com)  
oder telefonisch: 0421 704581

Ein naher Angehöriger oder eine nahe Angehörige ist nach einer Corona-Infektion nicht wieder ganz gesund ist. Erschöpfung und andere Symptome schränken das alltägliche Leben ein. In manchen Fällen kommt es zu einem langfristigen Verdienstaussfall, der für die Angehörigen eine Belastung wird. Das kann zu Spannungen und Überlastung in den Familien und Partnerschaften führen. Wünschen Sie sich Austausch mit Angehörigen, denen es ähnlich geht? Melden Sie sich gerne bei uns.



Netzwerk Selbsthilfe e.V. • Selbsthilfekontaktstelle • Faulenstr. 31  
• 28195 Bremen • Tel. 0421-704581, Mo-Fr: 10-13 Uhr | Di + Do:  
14-16 Uhr • [info@netzwerk-selbsthilfe.com](mailto:info@netzwerk-selbsthilfe.com) • [www.netzwerk-selbsthilfe.com](http://www.netzwerk-selbsthilfe.com) • [www.selbsthilfe-wegweiser.de](http://www.selbsthilfe-wegweiser.de)

ungstreffen verlief mit neun Interessierten erfolgreich und „Tribal Bonding“ besteht seitdem als Angebot bei uns.

### ***Selbsthilfe Gruppe für Menschen in toxischen Beziehungen***

Auf Initiative zweier Personen wurde die Gruppe zu toxischen Beziehungen ins Leben gerufen. Die Gruppe wurde nach der Bekanntmachung viel angefragt. Menschen, die unter den narzisstischen Verhaltensweisen ihrer Partner:innen litten oder in der Kindheit die Beziehung zu einem Elternteil als toxisch, narzisstisch oder gewaltbelastet erlebt hatten, fanden das Angebot vielfach über das Internet und die einschlägigen Begriffe. Die Gruppe hat sich nach ca. einem halben Jahr wieder aufgelöst. Es hat sich gezeigt, dass es immer wieder schwierig war mit den teils traumatischen Erlebnissen der Teilnehmenden umzugehen. Eine stabile Gruppe konnte sich trotz der weiterhin hohen Nachfrage nicht etablieren.

### ***Gemeinschaft für ältere Senior: innen***

Anfang August meldet sich eine ältere Dame bei uns, mit der Frage nach einem Selbsthilfeangebot für Senior: innen. Sie würde sich gerne mit anderen älteren Menschen regelmäßig zum Gespräch treffen, aber gerne auch gemeinsame Unternehmungen planen. Wir boten sie dazu, wie eine Selbsthilfegruppe gegründet wird und klärten ihren Unterstützungsbedarf. Das Angebot wurde über bremen.de, dem Weserkurier und auf dem SelbsthilfeTag in der Bremer Glocke beworben. Es meldeten sich über 35 interessierte Personen, überwiegend weibliche Seniorinnen. Zum ersten Treffen Ende September kamen dann fünf Frauen. In den ersten Treffen mussten die Teilnehmerinnen ihre Erwartungen und Themen miteinander abgleichen und einen Konsens finden. Zudem kamen immer wieder neue Interessierte von der Warteliste hinzu. Seit November hat sich ein fester Kern gefunden, der sich regelmäßig trifft. Die Gruppe ist offen für weitere Interessierte.

### ***Schlaganfall Selbsthilfegruppe***

Das erste Beratungsgespräch mit den beiden betroffenen Gründer:innen fand im April statt. Beide wussten von einer anderen bestehenden Selbsthilfegruppe, sprachen sich jedoch für die Gründung einer eigenen Gruppe aus. Dieses Vorhaben wurde von uns umfassend vorbereitet und die ersten Treffen begleitet. Zunächst wurde ein Handzettel erstellt und an etliche Neurolog:innen und (Ergo-, Physio-, Logo-) Therapeut:innen versendet, die Patient:innen mit Schlaganfall behandeln. Natürlich bewarben wir die Gruppe zudem per Pressemitteilung und auch über verschiedene digitale Plattformen. Leider hielt sich die Nachfrage von Interessierten zu der Schlaganfall Selbsthilfegruppe in Grenzen. Der erste Gründungsversuch im Sommer wurde nach dem zweiten Treffen abgebrochen und auf den Herbst vertagt. Im Herbst startete der zweite Gründungsversuch mit

etwas mehr Teilnehmer:innen. Ein glücklicher Zufall war das Zusammentreffen einer Mitarbeiterin des Netzwerks mit Engagierten des Schlaganfall Landesverband Niedersachsen auf der InVita 2023. Bei einem der nächsten Gruppentreffen war Herr K. aus Niedersachsen dabei und bot der Bremer Gruppe seine Unterstützung an. Herr K. kannte weitere Betroffene aus Bremen, die er zu den Treffen einlud. Zudem wurde noch einmal mit einer Pressemitteilung auf die Gruppe hingewiesen. Zwar ist die Anzahl der Teilnehmer:innen unserer Schlaganfall Selbsthilfegruppe immer noch relativ klein, doch es hat sich ein fester Kern herausgebildet. Die Gruppe trifft sich seitdem 14tägig im Netzwerk Selbsthilfe.

### ***Selbsthilfegruppe Chronische Schmerzen für junge Menschen (18-35 Jahre)***

Im Oktober nahmen zwei Studentinnen mit uns Kontakt auf. Sie wollten gerne eine Selbsthilfegruppe zu chronischen Schmerzen explizit für junge Menschen im Alter von 18-35 Jahren gründen. In einem persönlichen Gespräch konnten wir den Unterstützungsbedarf klären und gemeinsam Ideen für die Öffentlichkeitsarbeit entwickeln. Die beiden jungen Studentinnen übernahmen die Gestaltung eines Flyers. Die Gruppe wurde über eine Anzeige auf dem schwarzen Brett auf bremen.de, über Instagram und mit einer Pressemitteilung beworben. Die Gründerinnen verteilten ihre Flyer an der Hochschule und anderen öffentlichen Orten. Das Gründungstreffen ist Anfang 2024 geplant.

### **Selbsthilfe in Bremen-Nord**

Das Netzwerk Selbsthilfe ist die Kontaktstelle für Selbsthilfe im Land Bremen und entsprechend erreichen uns auch immer wieder Anfragen aus Bremen-Nord. Leider sind die Angebote dort recht dünn gesät und längst nicht zu allen Themen finden sich passende Gruppen. In 2022 hatten wir bereits eine „Long-Covid Selbsthilfegruppe“ in Lüssum in der Gründung unterstützt sowie eine Selbsthilfegruppe zum Thema Depressionen eingerichtet. Letztere wandelte sich inzwischen in eine reine Frauengruppe, mit dem Altersrahmen 40-60 Jahre. Auch Anfragen von mehreren jungen Menschen zum Thema Depressionen führten zu einer Gruppengründung Ende 2022. Die Begleitung dieser Gruppe in Form von Öffentlichkeitsarbeit und Förderungs-Beratung wurde in 2023 noch fortgeführt.

Doch weiterhin erreichten uns Anfragen aus Bremen-Nord, die wir bis dato nicht vermitteln konnten. Dank der finanziellen Förderung der Bremer Krankenkassen konnten wir hier jedoch Abhilfe schaffen und uns diesem Stadtteil etwas intensiver zuwenden. Von einem professionellen Grafiker wurde ein Selbsthilfe-Flyer für Bremen-Nord entwickelt. Individuelle Beschreibungstexte können hier nachträglich aufgedruckt werden, sodass die Flyer beständig für die Bewerbung von neuen Gruppengründungen oder auch für bestehende Selbsthilfegruppen genutzt

werden können. Das einheitliche Design der Flyer erhöht den Wiedererkennungswert und bestärkt dadurch die Präsenz der Selbsthilfe im Stadtbezirk. Zudem waren wir mit Recherchen befasst, u.a. zu Raum-Angeboten im Stadtteil.

Zum Thema „Junge Menschen mit chronischen Erkrankungen“ erfolgte eine Gründungsberatung, hier kam es leider nicht zu einer Gruppengründung. Sehr viel öfter meldeten sich hingegen Menschen zu „Depressionen und Einsamkeit“, die älter waren als 60 Jahre. So entschieden wir uns im Sommer zu einer Gründung zu diesem Thema. Die entsprechenden Pressemitteilungen führten zu einem regelrechten Ansturm. Bei mehr als zwanzig Interessierten stand schnell der Entschluss fest, hier gleich zwei Selbsthilfegruppen einzurichten. Einen Ort für die Treffen hatten wir zentral im Pflegestützpunkt in Vegesack gefunden. Dieser ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichbar und barrierefrei, somit auch für Menschen im Rollstuhl zugänglich. Die erste Gruppe startete mit Begleitung einer Mitarbeiterin in 2023. Die Gründung der zweiten Gruppe verschob sich leider auf Januar 2024, doch auch hier werden die ersten Treffen von uns begleitet.

Durch die oben genannte Pressemitteilung aufmerksam geworden, meldete sich ein Mann mittleren Alters bei uns, mit dem Wunsch nach einer Gesprächsgruppe zum Thema „Burnout und Depressionen“. Auch dies griffen wir auf, berieten den Mann und unterstützten das Gründungsvorhaben mit zusätzlicher Öffentlichkeitsarbeit. Es erfolgte wieder eine Pressemitteilung und auch die bedruckbaren Flyer kamen erneut zum Einsatz. Daher ergab sich für diese Selbsthilfegruppe schnell ein ähnlicher Zulauf wie zu den Gruppen für die Senioren. Auch hier wurde sogleich der Entschluss gefasst, zwei Selbsthilfegruppen einzurichten. Der Gründer kümmerte sich selbst um einen Raum für beide Gruppen und fand diesen in einem Coaching-Büro in Vegesack. Beide Gruppen sind gut angelaufen und finden seitdem regelmäßig 14tägig im Wechsel statt.

Der Verlauf dieser Gruppengründungen zeigt, dass es auch in den weniger zentralen Stadtteilen großen Bedarf an Selbsthilfegruppen gibt. Eingerichtete Angebote wurden nach entsprechender Öffentlichkeitsarbeit gut angenommen. Wir sind daher für Bremen-Nord und auch andere Stadtteile zuversichtlich, dass sich bei entsprechenden Anfragen auch dort Selbsthilfegruppen einrichten lassen. Gerne sind wir bei weiteren Gründungsvorhaben behilflich, beraten, geben Orientierung und unterstützen die Öffentlichkeitsarbeit. Weil Selbsthilfe so wichtig ist. Überall.

## **Vereinsgründungen**

*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 Schwie-*

**Unsere Unterstützung im Gründungsprozess umfasst:**

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

*rigkeiten in diesem Prozess zu minimieren, unterstützen wir Sie von der Klärung der Vereinsziele über passende Strukturen bis hin zur Erschließung von Finanzierungsmöglichkeiten für Ihr Vorhaben.*

**Jahresrückblick:**

Im Jahr 2023 begleiteten wir wieder eine Reihe engagierter Menschen, die eine Vereinsgründung ins Auge gefasst hatten. Mit ihren Ideen wurden weitere Unterstützungsstrukturen für andere Menschen geschaffen. Die Rechts-/ bzw. Körperschaftsform des Vereins spielt dabei eine große Rolle, da diese für viele Vorhaben vorausgesetzt wird. In diesem Kontext bleibt die Gründung eines Vereins weiterhin eine große Konstante. In 2023 begleiteten wir insgesamt 19 Vereinsgründungen. Das ist im Vergleich zum Vorjahr eine Steigerung von 20 Prozent. Die Beratung erfolgte weiterhin auf verschiedenen Wegen. Neben persönlichen Treffen wurden die Prozesse sehr engmaschig via e-Mail-Korrespondenz, in telefonischen Besprechungen oder zum Teil in Telefonkonferenzen betreut. Durch diese unterschiedlichen Zugangswege war es uns möglich, alle Gründungsanfragen zu begleiten. Unsere Flexibilität wurde dabei dankend angenommen und sehr geschätzt.

Die Vereinsgründungen ließen sich in unterschiedlichen Themenfeldern verorten. Mit 25% war Kultur wieder am stärksten vertreten. An zweiter Stelle stand der Bildungsbereich mit 22%, gefolgt von sozialen Themen mit 20% und Gesundheit mit 19%. Im Vorjahr wurden im Themenfeld Migration keine Vereine gegründet. Das war im Jahr 2023 anders und spiegelt sich in der Gesamtauswertung mit 8% wider.

Da die Anforderungsprofile und Ausrichtungen der Vorhaben sehr unterschiedlich sind, entwickelten wir mit den Engagierten gemeinsam eine auf ihre jeweiligen Bedürfnisse abgestimmte Satzung. Unser Begleitprozess umfasste zudem bei Bedarf auch die Erstellung eines Kurzkonzeptes für die Beantragung der Gemeinnützigkeit beim Finanzamt. Zum Teil reichte es nicht mehr aus, in der Satzung unter dem Punkt „Ziele und Zwecke“ des Vereins entsprechende Formulierungen einzubauen. Nicht jede Satzung wurde bei der ersten Prüfung durch das Finanzamt positiv beschieden. Wenn es Veränderungen oder Nachbesserungen geben musste, standen wir hierfür ebenfalls 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 weiterhin ein Alleinstellungsmerkmal in Bremen und wollen den Bereich noch stärker in den Fokus rücken.

## Beratungsangebote

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

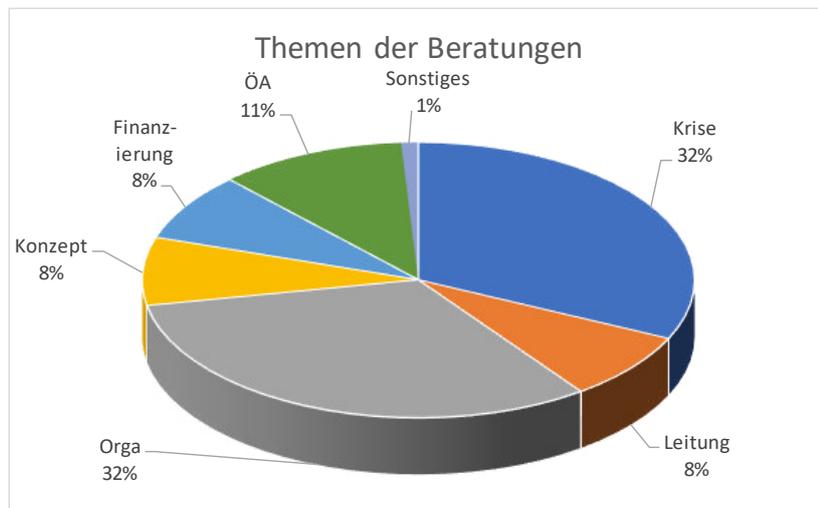
Die meisten Anfragen können wir im Rahmen unserer offenen Beratungsarbeit klären. Wenn für längerfristige Veränderungsprozesse unsere regelmäßige Begleitung nachgefragt werden, treffen wir mit den Vereinen oder Initiativen eine Vereinbarung im Rahmen unseres Serviceangebots.

### Jahresrückblick:

In 2023 erreichten uns 68 Beratungsanfragen von Vereinen und Selbsthilfegruppen, davon 51% von Vereinen und 49% von Selbsthilfegruppen und -initiativen. Dabei war, im Gegensatz zum Vorjahr, die Zahl der Neuanfragen (55%) deutlich höher als die Zahl der Folgeberatungen (45%). Die Bandbreite der Themen zu denen wir berieten war wieder vielfältig. Es ging um Krisensituationen, organisatorische Fragestellungen, Förderung und Finanzierung, Öffentlichkeitsarbeit und mehr.

### Selbsthilfegruppen

Ein thematischer Schwerpunkt unserer Beratungen in 2023 waren Krisen- oder Konfliktsituationen in der Gruppe (32%). Beispielsweise wurden unterschiedliche Erwartungshaltungen von Teilnehmenden diskutiert und in Konsens gebracht, oder



auch zwischenmenschliche Konflikte geklärt. Ebenso oft ging es um organisatorische Fragestellungen (32%). Weiterhin berieten und unterstützten wir Selbsthilfegruppen, die ihren Bekanntheitsgrad erhöhen wollten zu Öffentlichkeitsarbeit und PR (11%). Beratungen zum Konzept der Gruppe (8%), also die (Neu-) Ausrichtung der Gruppe auf eine Zielgruppe oder ein Thema, erfolgten gleich häufig wie Beratungen zur Leitung (8%) und Finanzierung/ Förderung (8%). Gerne unterstützten wir Selbsthilfegruppen, die beim Gesundheitsamt oder den Krankenkassen einen Antrag auf Förderung stellen möchten in ihrem Anliegen.

### Vereine

Im Jahr 2023 wendeten sich die Vereine schwerpunktmäßig mit Fragen zu den Themen Finanzen (26%), Konzept (21%) und Personal (20%) an uns.

In unseren Vereinsberatungen verknüpfen sich verschiedene Themenkomplexe innerhalb des Vereins. Wir wurden vermehrt zu Finanzierungsmöglichkeiten angefragt, da im Jahr 2023 viele zusätzliche Kosten auf die Vereine zugekommen sind, beispielsweise im Bereich der Energiekosten und der Anstieg der Preise im Sachmittelbereich. Diese Faktoren konnten bei der Erstellung der Haushaltspläne für das Jahr 2023 nicht seriös ermittelt werden und führten bei den Vereinen zu Deckungslücken. Der Bremer Senat reagierte auf diese Problematik und stellte einen Sonderfonds bereit, um die Finanzierungsengpässe abzumildern. In unseren Beratungen machten wir hierauf aufmerksam.

Während der Corona-Pandemie konnten die Vereine nicht alle Angebote in gewohntem Umfang umsetzen. Dies führte nun im Nachgang zu Konzeptveränderungen, die auch Auswirkungen im Personalbereich hatten und haben.

In gut 15% der Anfragen ging es um Satzungsänderungen bei den Einrichtungen. Wie oben beschrieben, machte die Erweiterung oder Veränderung der Angebotspalette in einigen Vereinen eine Anpassung der Satzung nötig. Wie dies umgesetzt werden konnte, ohne die Gemeinnützigkeit zu verlieren, war unter anderem Gegenstand unserer Beratungen. Zusätzlich ging es wieder 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.

Bei den Krisenbegleitungen (6%) ging es im Berichtsjahr nicht um Vereinsauflösungen. Stattdessen spielte der einsetzende Generationswechsel innerhalb der Vereine eine große Rolle. Er betraf sowohl die Vorstandsebene als auch Nachfolgeregelungen von hauptamtlich Beschäftigten. Hier einen guten Übergang zu gewährleisten, forderte die betroffenen Vereine doch stark und gelang nicht immer krisenfrei. Auch in dieser Situation standen wir den Vereinen beratend 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 abge-*

*stimmt. 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 2023 haben wir drei Organisationsberatungen durchgeführt. Bei allen Beratungen stand ein Vorstandswechsel an sowie interne Klärungsprozesse. Für die Vorstandssuche wurden Strategien entwickelt und durchgeführt.

Bei zwei Begleitungen gab es Fragestellungen zur aktuellen Satzung. Hier haben wir die Satzungen den neuen Anforderungsprofilen entsprechend in einem gemeinsamen Prozess angepasst. Welche rechtlichen Schritte hierzu erforderlich sind wurde ebenfalls im Beratungsprozess thematisiert. Neu entwickelte Verfahrenswege wurden umgesetzt und auf ihre Umsetzbarkeit überprüft. Daraus resultierende notwendige Veränderungsbedarfe wurden besprochen und eingearbeitet.

Bei einer Organisationsentwicklung wurde zusätzlich die bestehende Geschäftsordnung verändert. Hier fanden mehrere Termine statt, um in Zukunft über ein tragfähiges Konzept zu verfügen. Die Finanzierung der Einrichtungen stand ebenfalls im Fokus. Dazu gab es erste Überlegungen. Diese Organisationsberatung wird voraussichtlich im Jahr 2024 weitergeführt.

## **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**

Die Junge Selbsthilfe erfuhr in diesem Jahr einen spürbaren Aufwind. Die Anfragen von jungen Menschen, die ihren Weg in die Selbsthilfe suchten, stiegen insgesamt deutlich an. Es sind keine jungen Selbsthilfegruppen geschlossen worden, im Gegenteil. Eine ganze Reihe neuer Gruppen ist im Laufe des Jahres hinzugekommen. Sie entstanden teils aus eigener Kraft, teils wurden sie mit Unterstützung der Mitarbeiter:innen des Netzwerk Selbsthilfe gegründet. Von den neuen jungen Selbsthilfegruppen sind fünf im Themenbereich psychische Gesundheit und ADHS angesiedelt, zwei weitere im LSTBIQ\*Spektrum und eine Gruppe richtet sich an junge Frauen mit Migrationshintergrund.

Das diesjährige Sommer-Treffen stellten wir unter das Motto „Beteiligung am SelbsthilfeTag“. Dass an dem Tag ein Sturmtief über Bremen hinwegbrauste und nur wenige junge Aktive dabei waren, hielt uns nicht von einem konstruktiven Austausch ab. Und für die Beteiligung der Jungen Selbsthilfegruppen am SelbsthilfeTag wurden tolle kreative Lösungen gefunden. So entstand eine bunte Metaplan-Wand, die viele Besucher:innen zum Stand der Jungen Selbsthilfe führten.

Im Herbst lud die AOK Bremen/ Bremerhaven uns und alle Selbsthilfe-Akteure zur Film-Prämie „Expedition Depression“ ins City 46/ Kommunalkino Bremen e.V. Auf der anschließenden Podiums-Diskussion nahm auch eine Mitarbeiterin des Netzwerk Selbsthilfe teil und beschrieb den positiven Effekt von Selbsthilfegruppen.

Die Freiwilligen-Agentur lockte uns im Herbst in ein freies Laden-Lokal in der Innenstadt. Unter dem Titel „Voluntopia“ hatten wir einen Nachmittag lang Gelegenheit, das Netzwerk Selbsthilfe in der Öffentlichkeit zu präsentieren, mit Stadtbummelnden ins Gespräch zu kommen, über unsere Ehrenamts-Projekte und über Selbsthilfe-Angebote in Bremen zu informieren.

Der Raum der Jungen Selbsthilfe wird sehr gerne genutzt und ist inzwischen fast durchgängig belegt. Neu hinzugekommen ist eine Raumnutzung an vier Vormittagen in der Woche. Der Martinsclub hat hier einen Sprachlerntreff für Geflüchtete mit Behinderung eingerichtet. Wie im Vorjahr nutzten zudem mehrere Gruppen im Verlaufe des Jahres den Raum der Jungen Selbsthilfe für Spiele- oder Videoabende. Diese Termine fanden zusätzlich zu den eigentlichen Gruppentreffen statt.

In diesem Jahr haben wir mehrere Gruppen bei der Beantragung von Fördermitteln beraten und standen bei zwei Gruppenkonflikten unterstützend zur Seite.

## **Öffentlichkeitsarbeit und Kooperationen**



Die Sozialen Medien, allen voran Instagram, sind zu einem wichtigen Bestandteil unserer Öffentlichkeitsarbeit geworden. Wir nutzen dieses Medium deshalb nicht nur für die junge Selbsthilfe, sondern für die Selbsthilfe allgemein. Wir bewerben Gruppengründungen, aber auch das SelbsthilfeRing-Plenum und weitere Veranstaltungen. Der Erfolg gibt uns hier recht - die Zahl unserer „Follower“ steigt stetig.

Für Veranstaltungen, auf denen wir die Junge Selbsthilfe präsentieren, nutzen wir bislang ein Roll-up. Da dieses jedoch nicht immer praktisch ist und vor allem nur in Innenräumen aufgestellt werden kann, haben wir nun auch eine Beach-Drop-Flag für die Junge Selbsthilfe angeschafft.

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).

## **Wissenstransfer Selbsthilfe in Institutionen, Hoch- und Berufsschulen**

Es ist uns ein großes Anliegen, gerade auch jungen Menschen die Möglichkeiten, die Selbsthilfe bietet, näher zu bringen. Durch die Förderung der Krankenkassen ist es uns seit einigen Jahren möglich, Kooperationen mit Bildungseinrichtungen einzugehen und auszubauen. Wir freuen uns über die Verstärkung und wurden in 2023 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 der Selbsthilfe ein. In diesem Jahr gab es auch wieder Anfragen und daraus folgende Vereinbarungen mit anderen Institutionen, wie der VHS Bremen und dem empowerment college.

### **Präsentationen in Ausbildungseinrichtungen:**

- Im **Schulzentrum Blumenthal** besuchten wir wieder die Berufsfachschulklasse für Hauswirtschaft und Familienpflege sowie die Klasse für Pflegeassistenten.

- Im **Nordic Campus** (das SoVD- Berufsbildungswerk) führten wir eine Infoveranstaltung für Rehabilitanden und Mitarbeiter:innen durch. Die Rückmeldungen waren positiv und der Bedarf groß. Es zeigte sich aber auch, dass es ein schwieriger Schritt für die Interessierten ist, in die konkrete Gründungsphase einzusteigen. Für 2024 wird eine noch engere Kooperation mit den psychologischen Mitarbeiter:innen für mögliche Gruppengründungen angestrebt.
- Das Seminar „chronische Krankheit im Lebensverlauf“, Studiengang Public Health, **Uni Bremen** unterstützten wir ebenfalls wieder mit einer Informationsveranstaltung. Die Studierenden mit ihren Interviewanfragen vermittelten wir an zahlreiche Selbsthilfegruppen. Wir bedauern sehr, dass das Seminar auf Grund einer Neustrukturierung des Studiengangs nicht mehr angeboten wird und bedanken uns hiermit bei Dr. Wolfgang Hien für die gute Zusammenarbeit.
- Im Master-Studiengang Gesundheitsmanagement, Public Health der **Uni Bremen** besuchten wir ein Seminar, in dem Studierenden potentielle Arbeitsfelder vorgestellt werden.
- Einen Besuch im Studiengang Soziale Arbeit, **Hochschule Bremen** konnten wir in diesem Jahr ebenfalls realisieren.
- Die Präsentation in einem Weiterbildungsmodul der **Bildungsakademie Gesundheit Nord (GENO)** war sehr konstruktiv, da auf diesem Wege Mitarbeiter:innen der Kliniken aus ganz unterschiedlichen Bereichen erreicht wurden. Dieser Kreis der Multiplikator:innen hat somit eine große Reichweite. Es wurde Wissen über Selbsthilfe und die Kontaktstelle vermittelt.

## 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 niedrighwelligen Zugang zu eigenen Selbsthilfegruppen zu ermöglichen und weitere Selbsthilfegruppen zu initiieren.

### ***Jahresrückblick:***

Für das Projekt war es ein erfolgreiches Jahr. Die kontinuierliche Arbeit, die seit Mitte 2022 in dem Projekt möglich war, setzte sich auch 2023 fort. In der ersten Jahreshälfte übernahm Runa Siara als Elternzeitvertretung weiterhin die Projektverantwortung. Im August kam Inken Voutta aus der Elternzeit ins Netzwerk Selbsthilfe zurück und es konnte, durch einen ausreichenden zeitlichen Überschneidung, eine ausführliche Übergabe stattfinden. Dadurch konnte die Arbeit im Projekt nahtlos weitergeführt 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 Zusammenkünfte des „Selbsthilfe-Treff Alkohol“ fester Bestandteil unserer Selbsthilfeangebote. Carolina Z. begleitet die Treffen weiterhin regelmäßig und gibt der Gruppe durch diese Verlässlichkeit Stabilität.

Die Gruppe ist über die Jahre zusammengewachsen und für die Teilnehmer:innen ein fester Bestandteil in ihrem Alltag. In dem regelmäßigen Austausch wird deutlich, wie selbstbewusst und standhaft die Gruppenmitglieder geworden sind. Einer der Teilnehmenden kam über mehrere Jahre hinweg regelmäßig aus Oldenburg zu den Treffen. Anfang des Jahres fasste er den Entschluss, in Oldenburg eine eigene Gruppe zu gründen. Er äußerte, dass ihm die gegenseitige Unterstützung und der Halt durch die Gruppe sehr geholfen haben und dass auch in Oldenburg Menschen mit einer kognitiven Beeinträchtigung die Möglichkeit haben sollten, an solch einer Selbsthilfegruppe teilzunehmen. Durch die Gruppenmitglieder erfuhr er viel Zuspruch. Eine unterstützende Beratung unsererseits und die darauffolgende Vermittlung an die BeKoS in Oldenburg führten dazu, dass dieses Vorhaben umgesetzt werden konnte. Die Oldenburger Selbsthilfegruppe hatte im Juni 2023 ihr erstes Treffen. Für den Teilnehmer und auch für das Projekt ist dies ein großer Erfolg. Denn es zeigt sehr deutlich, dass die Teilnahme an Selbsthilfegruppen für Menschen mit einer kognitiven Beeinträchtigung zu mehr Selbstbestimmtheit und Selbstbewusstsein führen. Die Teilnehmer:innenzahl des „Selbsthilfe-Treffs Alkohol“ ist im Verlauf des Jahres durch vielfältige Gründe leider gesunken.

### ***Öffentlichkeitsarbeit und Kooperationen***

Im Jahr 2023 war die Themenfindung für die Initiierung und Verstetigung neuer Selbsthilfegruppen von großer Bedeutsamkeit. In einem intensiven Austausch mit Kolleg:innen des Martinsclub wurde die Planung von Informationsveranstaltungen zum Thema Selbsthilfe für Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen intensiviert. In diesen Gesprächen wurde deutlich, wie wertvoll und gewünscht die Initiierung von Selbsthilfegruppen als Austauschmöglichkeit für die Zielgruppe auch von Fachpersonen der Behindertenhilfe ist. Durch diese gute Zusammenarbeit fand eine erfolgreiche Informationsveranstaltung mit 23 Personen (inkl. Fachkräften) im zweiten Quartal 2023 im Martinsclub im Buntentorsteinweg statt.

Eine ebenso erfolgreiche Veranstaltung erfolgte in enger Zusammenarbeit mit dem Sozialdienst des Regional Centers West der Werkstatt Bremen. Im zweiten Quartal fand in der Julius-Plate-Straße eine Informationsveranstaltung mit 12 Personen statt.

Im Laufe des Jahres zeigte sich in den Betriebsstätten der Werkstatt Bremen weiterer Bedarf, über Selbsthilfeangebote zu informieren und ggf. Gruppenangebote vor Ort zu installieren. Es war sehr erfreulich, wie offen und aufgeschlossen Fachkräfte der Werkstatt Bremen unser Angebot wahrnahmen und den vermuteten hohen Bedarf für die Zielgruppe bestätigten.

Gleichzeitig war allerdings die Anzahl der uns zur Verfügung stehenden ehrenamtlichen Begleitpersonen begrenzt, sodass wir keine weiteren Gruppengründungen realisieren konnten. Entsprechend entschieden wir uns dann auch gegen weitere Informationsveranstaltungen.

Im April 2023 nahm das Projekt erstmals an der Aktivoli Freiwilligen-Börse teil, um Ehrenamtliche für die geplanten Selbsthilfegruppen zu gewinnen. Hier kamen dann auch das neue RollUp sowie die neuentwickelten Plakate für die Ansprache von Ehrenamtlichen zum Einsatz.

Durch die kontinuierliche Vernetzungsarbeit des letzten Jahres und der fortgeführten Teilnahme an Fachtagen und Fortbildungen zu dem Themenkomplex Inklusion, Selbstbestimmtheit und Behinderung entstanden weitere Kontakte und Teilnahmen an Arbeitskreisen (z.B. Netzwerk Türen öffnen).

Das Projekt wurde auf verschiedenen Veranstaltungen und Arbeitskreisen für eine gute Vernetzungsarbeit vertreten. Folgende Veranstaltungen wurden besucht: Netzwerk Türen öffnen, 19. SelbsthilfeTag in der Bremer Glocke, Aktivoli Freiwilligen-Börse, Fortbildung Good Practice Partizipation der Landes-



vereinigung für Gesundheit (LVG) Bremen-Niedersachsen e.V.,  
Prozessgruppe Engagement-Strategie,

### **Gruppengründungen**

In der Zusammenarbeit mit dem Martinsclub Bremen und der Werkstatt Bremen entstanden bereits im ersten Quartal 2023 konkrete Ideen für zwei Gruppengründungen. Es stellte sich heraus, dass es wichtig ist, den Zugang zu Selbsthilfe so niedrigschwellig wie möglich zu gestalten. Beispielsweise, dass die Gruppentreffen an einem Ort stattfinden, der für die Zielgruppe bekannt und gut erreichbar ist. Durch die Möglichkeit Selbsthilfegruppentreffen in der Betriebsstätte anzubieten, bekamen auch stark eingeschränkte Personen z.B. mit schweren E-Rollis einen Zugang zu diesem Angebot.

Zudem war es wichtig, das Gruppenthema nicht zu eng zu fassen, damit sich interessierte Personen in der Thematik wiederfinden. Bei beiden Veranstaltungen wurden Themen wie Depressionen, Einsamkeit und Trauer häufig benannt, aber auch von Handy-/ Mediensucht wurde berichtet. Aus diesen Erkenntnissen und den häufig genannten Themen entstand der Titel: „Umgang mit schwierigen Gefühlen“.

Im August fand das erste Treffen der Selbsthilfegruppe „Umgang mit schwierigen Gefühlen“ in den Räumlichkeiten des Martinsclub im Buntentorsteinweg statt. Diese Gruppe wurde durch Pressemitteilungen und mit einer Flyer-Verschickung an Wohnheimträger und verschiedenen Betriebsstätten der Werkstatt Bremen beworben. Zum ersten Treffen kamen fünf Interessierte. Nach dem ersten Treffen entschied sich ein Ehrenamtlicher gegen die weitere Begleitung der Gruppe. Für ihn übernahm ein weiterer männlicher Ehrenamtlicher die Begleitung im Tandem mit einer weiblichen Begleiterin. Die Gruppe trifft sich seitdem wöchentlich mit fünf bis acht Teilnehmer:innen. Die anfängliche Begleitung und Moderation der Gruppe durch eine Mitarbeiterin des Netzwerk Selbsthilfe ermöglichte den ehrenamtlichen Begleiter:innen einen guten Einstieg und bot die Möglichkeit des Ausprobierens, bevor sie die Moderation eigenverantwortlich übernahmen.

Im Standort Ludwig-Plate-Straße der Werkstatt Bremen wurden im Oktober zwei Selbsthilfegruppen gegründet. Nach der Informationsveranstaltung meldeten sich etwa 20 Personen, die gerne an einer Selbsthilfegruppe teilnehmen wollten. Nach Absprache mit dem Sozialdienst der Betriebsstätte wurden die interessierten Personen in zwei Gruppen eingeteilt, die sich nun 14tägig im Gymnastikraum der Betriebsstätte treffen. Auch diese Gruppen wurden bis zum Jahresende von einer Mitarbeiterin des Netzwerk Selbsthilfe und einer ehrenamtlichen Person begleitet, um eine sichere Weiterführung zu gewährleisten.

In allen Selbsthilfegruppenangeboten wurde deutlich, wie bereichernd der selbstbestimmte Austausch untereinander für die

Zielgruppe ist. Das Gefühl nicht allein zu sein und zu erkennen, dass das Gegenüber mit ähnlichen Themen beschäftigt ist oder diese kennt, stärkt das Selbstwertgefühl und das Selbstbewusstsein jeder teilnehmenden Person.

Insgesamt konnten wir in diesem Jahr die Gründung von drei Selbsthilfegruppen initiieren, begleiten und verstetigen. Damit wurde das gesteckte Ziel von einer Gründung überschritten, was uns sehr freut.

### **Akquise und Schulung von Ehrenamtlichen Begleiter:innen**

Eine wichtige Kernaufgabe bestand in der **Suche und Schulung von ehrenamtlichen Begleiter:innen**. Gleich zu Beginn des Jahres konnten die Flyer für die Suche nach ehrenamtlichen Begleiter:innen in den Druck gegeben werden. Zudem wurde eine Pressemitteilung veröffentlicht. Diese Maßnahmen, die Teilnahme an der Aktivoli Freiwilligen-Börse und die Kooperationsarbeit mit dem Martinsclub führten dazu, dass das Projekt unter den ehrenamtlich engagierten Personen in Bremen bekannt wurde. Es meldeten sich innerhalb kurzer Zeit sieben Personen beim Netzwerk Selbsthilfe.

So konnte im August erstmalig eine Schulung für ehrenamtliche Begleiter:innen von Selbsthilfegruppen für Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung stattfinden. Themen dieser Schulung waren u.a.

- Ablauf von Selbsthilfetreffen
- Strukturgebende Elemente
- Orientierung an den Themen der Teilnehmenden

Der zweite Teil der Schulung diente dem Erfahrungsaustausch untereinander und für Fragen der Ehrenamtlichen an die Mitarbeiter:innen des Netzwerk Selbsthilfe. In monatlichen Treffen haben die Begleiter:innen weiterhin die Möglichkeit, sich über die Begleitung der Gruppen auszutauschen und untereinander zu vernetzen. Eine Mitarbeiterin des Netzwerk Selbsthilfe begleitete die Treffen bis Jahresende.

Im November fand zudem eine Fortbildung über die leichte Sprache Verso von der selbstverständlich GmbH für die Ehrenamtlichen statt. Dieses Angebot war sehr lebendig und ermöglichte einen regen Austausch untereinander.

Im Verlauf des Jahres schieden zwei Begleiter:innen aus dem Projekt aus, sie hatten im Vorfeld keine Erfahrung mit der Zielgruppe sammeln können und entschieden sich nach Hospitationen in Gruppen gegen eine weitere Begleitung. Aktuell stehen für vier Selbsthilfegruppenangebote vier Begleiter:innen zur Verfügung.

Weitere Bewerbungen ergaben sich auf dem 19. Bremer SelbsthilfeTag in der Glocke und im Rahmen von Voluntopia im UMZU - Pavillon auf dem Hanseatenhof.

### **Ausblick**

Aufgrund einer personellen Veränderung Ende 2023 werden wir dieses Projekt beim Netzwerk Selbsthilfe im Jahr 2024 aussetzen.

Glücklicherweise konnten wir aber mit unseren Kooperationseinrichtungen Vereinbarungen zur Fortführung der gegründeten Selbsthilfegruppen erzielen. Der Martinsclub und die Werkstatt Bremen unterstützen als Kooperationspartner weiterhin die bestehenden Gruppenangebote. Die ehrenamtlichen Begleiter:innen stehen den Selbsthilfegruppen ebenfalls weiter zur Seite. Eine Vermittlung in diese bestehenden Gruppen durch die Selbsthilfekontaktstelle ist jederzeit möglich. Durch diese Rahmenbedingungen wird es zu keinen Abbrüchen bei den derzeit bestehenden Selbsthilfegruppen kommen.

Das Netzwerk Selbsthilfe möchte perspektivisch das Projekt „Selbsthilfegruppen für Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung“ wieder in seiner Angebotspalette aufnehmen.

### **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. 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 2023 konnten 12 Veranstaltungen (insgesamt 16 Einzeltermine) durchgeführt werden. Es waren vier weitere Termine geplant, die auf Grund geringer Anmeldezahlen ausfallen mussten. Das Anmeldeverhalten war in diesem Jahr wechselhaft und nicht recht auszumachen, warum manche Termine gut besucht waren und andere weniger.

Insgesamt nahmen 115 Personen an unseren Fortbildungen teil. Somit ist die Anzahl der Teilnehmenden in diesem Jahr etwas gesunken. An den Veranstaltungen nahmen insgesamt 80% Frauen und 20% Männer teil.

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:

- „Supervision und kollegialer Austausch in für Selbsthilfegruppen“ - (3 Termine)
- „Typen gibt's Rollen in Selbsthilfegruppen“
- „Sinnvolle Themensetzung auf social media“
- „Zeit für mich Selbstfürsorge durch Entspannung“
- „Die Nutzung von BigBlueButton für Videokonferenzen“
- „Einführung in die Öffentlichkeitsarbeit“
- „Supervision und kollegialer Austausch für Selbsthilfegruppen“ - (3 Termine)
- „Einführung in die Märchenarbeit“
- „Fördermittel für Selbsthilfegruppen“
- „Nie mehr sprachlos - ein Schlagfertigkeitstraining“
- „Über Tod und Trauer sprechen“
- „Grenzen erkennen und achtsam mit sich umgehen“

Die Fortbildungs-Teilnehmer:innen kamen aus unterschiedlichen Bereichen der Selbsthilfe: Physische Erkrankungen (24%), Sucht (22%), Psychische Erkrankungen (12%), Alter/Pflege (10%), Soziales (11%), Beeinträchtigungen (8%), Frauen (6%) Bildung (4%) und Migration (3%).

Viele Veranstaltungen aus den Bereichen Gesundheitsprävention und Persönlichkeitserfahrung wurden gut angenommen, besonders von Teilnehmenden aus Selbsthilfegruppen.

### **Fortbildungen für Vereine:**

Die Fortbildung „Die Nutzung von BigBlueButton für Videokonferenzen“ richtete sich in erster Linie an Vereine. Vereine nutzen zunehmend digitale Vermittlungswege, um ihre Angebote zu präsentieren und durchzuführen. Damit die zum Teil doch sehr sensiblen Daten geschützt sind, bedarf es entsprechender Sicherheitsvorkehrungen. Die Verwendung der datenschutzfreundlichen Software BigBlueButton wurde im Seminar vermittelt.

Neben diesem Angebot haben wir für Vereine noch weitere Fortbildungen vorgehalten. Dabei ging es schwerpunktmäßig um Teamstrukturen und Öffentlichkeitsarbeit. Es gab leider nicht genügend Anmeldungen für diese Angebote. Daher haben wir sie auf

das neue Jahr verlegt und erhoffen uns darüber eine größere Resonanz.

Es gibt nach der Corona-Zeit immer noch eine gewisse Zurückhaltung an öffentlichen Veranstaltungen teilzunehmen. Das haben wir bei unseren Angeboten feststellen können und ist uns in vielen Gesprächen bestätigt worden.

## **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 Zugangscod 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.*

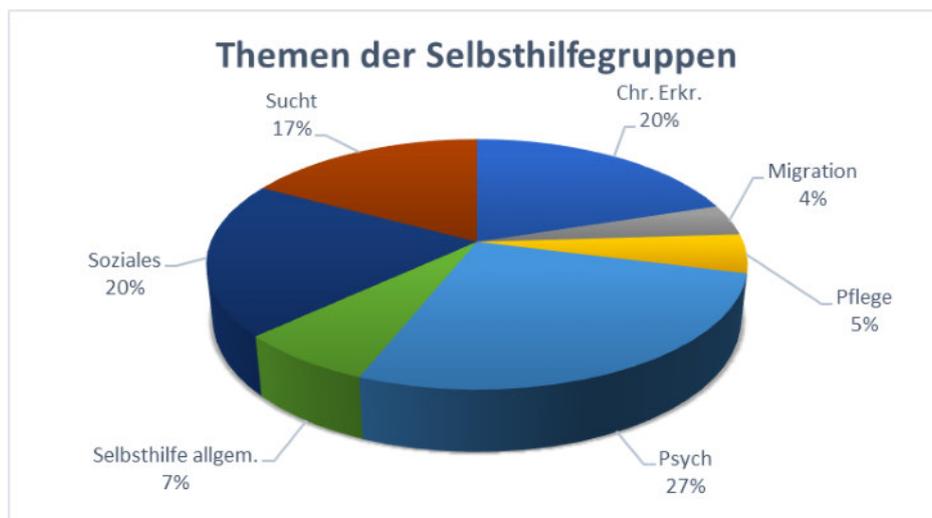
## **Jahresrückblick:**

Die Corona-Situation entspannte sich weiterhin, Sitzabstände, begrenzte Personenzahl usw. waren in 2023 kein Thema mehr. Die bisherige, Corona-bedingte Zusammenlegung der Räume 1+2 verlor somit erstens ihre Begründung und zweitens stellte sie uns vor immer größere Schwierigkeiten. Bereits Ende des Vorjahres zeichnete sich eine Knappheit im Raum-Angebot ab. Die Gruppengründungsvorhaben nahmen zu und es erreichten uns vermehrt Raumgesuche bestehender Gruppen. Daher entschieden wir uns im Frühjahr, die beiden Räume wieder durch die mobile Wand zu trennen. Wir hatten dann also wieder zwei kleinere statt einem großen zur Verfügung. Das vergrößerte Raum-Angebot ging allerdings einher mit Verschiebungen bei einzelnen Gruppentreffen, bis alle untergebracht werden konnten. Die Schwierigkeit bestand hierbei, dass die Gruppen nun alle einen großen Raum gewöhnt waren und je nach Anzahl ihrer Teilnehmer:innen nicht gerne wieder in einen kleineren Raum wechseln wollten.

Die Anzahl der Selbsthilfegruppen, die unsere Räume für ihre Treffen nutzen, blieb auf dem hohen Vorjahres-Niveau. Positiv formuliert können wir 109 Selbsthilfegruppen einen Raum zur Verfügung stellen. Hinzu kommen 66 Sonderveranstaltungen, wie zusätzliche Termine, Beratungen und Fortbildungen. Es bedeutete aber auch, dass wir besonders zum Ende des Jahres hin neuen Anfragenden nur noch wenige freie Zeitfenster anbieten konnten. In der beliebten Zeit wochentags 18-20 Uhr waren beispielsweise gar keine wöchentlichen Termine mehr frei. Lediglich einzelne Termine, monatliche oder 14-tägige Termine konnten noch aufgenommen werden.

### **Themen der Gruppen**

Die meisten Selbsthilfegruppen, die sich in 2023 bei uns getroffen haben, sind den Themenbereichen Psychische Gesundheit (26%), Chronische Erkrankung (20%) und Sucht (17%) zuzuordnen. Die 26 jungen Selbsthilfegruppen, die sich bei uns treffen, sind ihren jeweiligen Themen zugeordnet. Unter dem Begriff Soziales (20%) erfassen wir beispielsweise Gruppen, die sich zum Thema Trauer oder auch LSBTIQ\* treffen.



## Ein Ort für Ideen und Engagement

Die Selbsthilfekontaktstelle ist Basis und Drehpunkt für Menschen, die sich in der Selbsthilfe engagieren bzw. engagieren möchten und unterstützt diese für ein gemeinschaftliches Wirken. Wir bieten das Back-Office sowie Lobbyarbeit, sind Organisationsplattform und Gedankenschmiede für öffentliche Unternehmungen der Bremer Selbsthilfeszene.

### 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:

Traditionell finden in Jahren, in denen der SelbsthilfeTag stattfindet, nur fünf Plenumsitzungen statt. Dies war 2023 der Fall.

Auf allen Plenumsitzungen vor September haben wir über den aktuellen Organisationsstand informiert, Anregungen und Wünsche zum SelbsthilfeTag am 23.09.2023 entgegengenommen und diskutiert. Speziell das Motiv des Veranstaltungsplakates und des Flyers wurde mit dem anwesenden Grafiker auf dem März-Plenum gemeinsam abgestimmt.

<b>Termine 2023</b>	<b>Gruppenpräsentationen und Themenvorträge:</b>
26. Januar (Do.)	Gruppenpräsentation: AL-ANON Familiengruppen für Angehörige und Freunde von Alkoholiker:innen Präsentation: Beratungsangebote von Arbeit im Fokus -

		Neue Wege in Arbeit
15. (Mi.)	März	Gruppenpräsentation: „Weiße Trost*ina“ - Selbsthilfegruppe der blinden und sehbehinderten Ukrainer:innen Brainstorming zum Thema Übersetzungshilfen
11. (Do.)	Mai	Projektpräsentation: „Demenzbotschafter:innen“ (Hemelingen) Präsentation: Informationen zum Betreuungsrecht
7. (Mi.)	Juli	Präsentation: Informationen zur ePa - Die elektronische Patientenakte Wahl des SelbsthilfeRing-Beirats
20. (Mi.) 23. (Sa.)	Sept. Sept.	Dankeschön-Konzert SelbsthilfeTag
16. (Do.)	Nov.	Gruppenpräsentation: Verwachsungsbauch SHG e.V. Resümee SelbsthilfeTag und Dankeschön-Konzert

In diesem Jahr gestaltete es sich schwieriger als in den Jahren zuvor, Selbsthilfegruppen für eine Gruppenpräsentation zu gewinnen. Somit haben wir nicht wie sonst auf jeder Plenumsitzung einen Gruppenvortrag anbieten können.

Alle Präsentationen waren durchgängig spannend und hatten für die Teilnehmenden einen hohen Informationswert. Über die Protokolle der Sitzungen partizipieren auch die, die nicht an den Plenen teilnehmen konnten.

Es wurde zudem beschlossen, dass die Protokolle der Plenumsitzungen zukünftig auch auf der Homepage von Netzwerk Selbsthilfe veröffentlicht werden sollen.

## 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](mailto:shr-beirat@netzwerk-selbsthilfe.com) erreicht und angefragt werden.

### **Jahresrückblick:**

In diesem Jahr hat sich der Beirat regulär wieder sechsmal getroffen. Neben der Vorbereitung bzw. der Abstimmung der Plenen, gab es einen regen Austausch und Diskussionen zu aktuellen Themen.

Auf dem SHR-Plenum im Juli wurde der SelbsthilfeRing-Beirat neu gewählt. Der Beirat soll sich möglichst aus einer ungeraden Anzahl von Personen (mindestens 5 bis maximal 9) zusammensetzen und über die Personen sollen idealerweise verschiedene Themengebiete im Beirat vertreten sein.

Nachdem Gunda Paul beschlossen hatte, ihren Sitz im Beirat aus persönlichen Gründen nicht mehr wahrzunehmen und Angelika Vogel bereits im vergangenen Jahr leider verstorben war, bestand der Beirat zum Zeitpunkt der Wahl nur noch aus 7 Personen, die alle Interesse bekundeten weiterhin im Beirat tätig sein zu wollen.

Zugunsten eines weiteren Kandidaten ist Peter Schuler dann letztlich noch zurückgetreten, sodass sich durch eine Blockwahl im Plenum (mit zwei Enthaltungen, ohne Gegenstimmen) der neue SelbsthilfeRing-Beirat folgendermaßen formieren konnte:

### **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)
- Artur Molkenthin        HibiDuri (Hier bist Du richtig) und Arbeitskreis Alkohol
- Gisela Nawroth            Tinnitus Selbsthilfegruppe Bremen (Chronische Erkrankung)
- Joachim Schimanski    SHG Osteoporose (Chronische Erkrankung)
- Daniela Seevers        Jung Verwitwete, Reg. SHG für Bremen  
  (Trauer)
- Ulrike Wiedemann        Bundesverband Neurofibromatose (Chronische Erkrankung)

Wir bedanken uns an dieser Stelle bei Gunda Paul und Peter Schuler ganz herzlich für die geleistete verlässliche Mitarbeit und das Mitdenken und Mitwirken bei allen Selbsthilferelevanten Anliegen!

## Der 19. Bremer SelbsthilfeTag unter dem Motto „Selbsthilfe ist Vielfalt“

Endlich war es wieder soweit, nachdem 2021 aufgrund der Corona-Pandemie der Bremer SelbsthilfeTag als online-Veranstaltung durchgeführt werden musste, konnten wir in diesem Jahr den 19. Bremer SelbsthilfeTag wieder in Präsenz stattfinden lassen. In einem gemeinsamen Entscheidungsprozess mit dem Selbsthilfe-Beirat und dem SelbsthilfeRing-Plenum wurde das Motto „Selbsthilfe ist Vielfalt“ entwickelt und verabschiedet. Am Samstag, den 23. September haben wir dann den Bremer SelbsthilfeTag, zusammen mit Akteur:innen der Selbsthilfeszene, erneut in der Bremer Glocke durchgeführt.

Auffallend für den SelbsthilfeTag war das große öffentliche Interesse. Insgesamt haben wir beim SelbsthilfeTag rund 2000 Besucher:innen gezählt. Aufgrund des durchweg positiven Feedbacks der ausstellenden Selbsthilfegruppen in Bezug auf den intensiven Austausch mit Besucher:innen sowie des großen Besucher:innen-Zuspruchs während der drei Fachvorträge, können wir von einem großen Erfolg dieser Veranstaltungen sprechen. Vor allem aber wurde die Stimmung und Atmosphäre von den meisten Besucher:innen als besonders angenehm empfunden.



Im Rahmen des diesjährigen SelbsthilfeTages machte vor allem die Präsentation der Bremer Selbsthilfegruppen, die mit ihren engagierten und schönen Darstellungen und Angeboten auf die unterschiedlichen und vielfältigen Unterstützungsmöglichkeiten von Selbsthilfe hinwiesen, auf sich aufmerksam. Die Würdigung und Wertschätzung für ihre Arbeit fanden diese dann auch besonders durch die Anwesenheit von

Gesundheitssenatorin Claudia Bernhard auf dem SelbsthilfeTag, die während ihres Rundgangs sich viel Zeit für das Gespräch mit den Akteur:innen aus der Selbsthilfeszene ließ und von der Vielfalt der verschiedenen Angebote sehr beeindruckt war.

Trotz des diesmal sehr schönen Spätsommerwetters wurde das spannende Vortragsprogramm während des SelbsthilfeTages im kleinen Glocke Saal sehr gut besucht und bleibt bei allen Beteiligten in guter Erinnerung. Auch von den Referent:innen gab es nach Abschluss der Vorträge ein großes Lob für die gute Organisation und den nahezu reibungslosen Ablauf. Folgende drei Vorträge haben stattgefunden:





Eileen Strupat (Mediensuchtberatung der Caritas): Wenn Faszination zum Problem wird - Mediensucht bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen;

Dr. med. Hansjörg Baumann (Facharzt für Innere Medizin und Pneumologe / Lungenfacharzt): Auswirkungen von Long-Covid für uns Alle und für Betroffene;

Birgit Nowak (Leitende Oberärztin im Ameos Klinikum Bremen und Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie): Stress, Depressionen und Burnout. Umgang mit psychischen Symptomen.

Durch das Programm führte die Journalistin und Medientrainerin Beate Hoffmann, die wir für die Moderation gewinnen konnten. Vor allem durch Beate Hoffmanns Fragestellungen während der Vorträge konnte das interessierte Publikum sich inhaltlich immer wieder selbst mit einbringen und an den Vorträgen aktiv teilnehmen. Die Vorträge wurden von zwei Gebärdendolmetschende begleitet. Durch den Kontakt mit der Vermittlungszentrale für Gebärdendolmetscher:innen und dem Landesverband der Gehörlosen Bremen e.V. konnte der Selbsthilfetag auch bei den Mitgliedern des Landesverbandes beworben werden.

Der Selbsthilfetag in der Glocke war ein besonderes Erlebnis für alle Anwesenden. Ganz erheblich trug dazu das vielfältige Begleitprogramm bei. Während etwa draußen im Eingangsbereich von Jims Bar, einem gemeinnützigen Träger und Präventionsprojekt zum Jugendschutz, alkoholfreie Cocktails für die Öffentlichkeit angeboten wurden, unterhielt im Foyer der Glocke der Zauberer Treville mit seinen verblüffenden Zauberkunststücken die Besucher:innen während der Veranstaltung und trug so zu einer unterhaltsamen, aufgelockerten Atmosphäre während des Selbsthilfetes bei.



Auch wurde im Vorfeld eigens für den Selbsthilfetag ein Podcast über die Unterstützungsmöglichkeiten von Selbsthilfegruppen für junge Erwachsene erstellt, in dem Betroffene über ihre Erfahrungen mit Selbsthilfegruppen berichten. Auf der Veranstaltung hatten Besucher:innen per QR-Code erstmalig die Möglichkeit sich den Podcast anzuhören.

Es ist bemerkenswert welchen Einfluss die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit auf den Besuch und den öffentlichen Zuspruch für die Veranstaltung genommen hat. Hinweisen möchte ich an dieser Stelle besonders auf die im Vorfeld des Selbsthilfeta-

ges zahlreiche durchgeführten Presseaktivitäten und öffentlichkeitswirksamen Maßnahmen (u. a. Artikel im Weser Kurier, MIX, verschiedenen Magazine und Newsletter, Veröffentlichung von Flyern und Plakaten etc.), die zu dem großen öffentlichen Interesse am SelbsthilfeTag beigetragen haben. Die Vielzahl und die Qualität der öffentlichkeitswirksamen Maßnahmen sowie die Verteilung von Flyern und Plakaten an öffentlichen Berührungspunkten wie Supermärkten, Apotheken, Drogerien, Sanitätshäusern, Kiosken, etc. haben dazu geführt, dass eine Vielzahl neuer Personenkreise angesprochen und das Interesse für den SelbsthilfeTag geweckt werden konnte.

Darüber hinaus hatten wir in diesem Jahr zudem wieder die Möglichkeit, den Veranstaltungsflyer in den Bussen und Bahnen der BSAG auszulegen. Über diese Maßnahme konnten wir ebenfalls viel Aufmerksamkeit erzielen. Am Veranstaltungstag selbst war buten un binnen vor Ort und hat am Abend einen informativen Bericht über den SelbsthilfeTag und die Unterstützungsangebote und vielfältigen Hilfsmöglichkeiten von Selbsthilfe im Allgemeinen gesendet.

Die Rückmeldungen sowohl von den ausstellenden Selbsthilfegruppen, von den Besucher:innen als auch von den Referenten:innen waren durchweg positiv. Besonders blieb vielen Akteur:innen und Teilnehmer:innen des SelbsthilfeTages die Vielfältigkeit und farbenfrohe Lebendigkeit der Veranstaltung in Erinnerung, die als öffentliches Veranstaltungsformat neue Impulse für die Zukunft setzen könnte.

Abschließend soll an dieser Stelle nochmal ausdrücklich ein herzlicher Dank ausgesprochen werden! Ein besonderer Dank gilt sowohl den vielen Nutzer:innen unserer Angebote und unseren Förderer:innen, Unterstützer:innen und Spender:innen. Insbesondere sind an dieser Stelle unsere langjährigen Vereinsmitglieder, die Bremer Krankenkassen, die Deutsche Rentenversicherung Oldenburg/Bremen und die für uns zuständigen senatorischen Dienststellen sowie das Gesundheitsamt Bremen und der Landesbehindertenbeauftragte zu erwähnen.

Text und 1. Foto: Markus Haake, Fotos: Frank Scheffka,

## **Unser Dankeschön-Konzert im Konzerthaus Bremer Glocke**

*Pop-Kantor Falko Wermuth begeistert nicht nur Sozialsenatorin Schilling mit seinem Chor "Gospels and more"*

*Vor dem Gesang*

Zu dem Konzert des Kirchenchors Gospels & More aus Habenhausen/Arsten wurden die ehrenamtlich-aktiven Akteure der Selbsthilfegruppen aus Bremen und Umzu in den Kleinen Saal der Glo-

cke eingeladen. Eine ganze Menge Neuigkeiten kamen auf die circa 300 Gäste zu. Natürlich waren alle gespannt auf das Grußwort der neuen Sozialsenatorin Dr. Claudia Schilling. Zunächst begrüßte die Netzwerk-Geschäftsleitung Volker Donk und Imke Boidol die Anwesenden und warfen sich im anschließenden Grußwort-Dialog die Bälle zu.



Im Anschluss sprach die Senatorin das Grußwort des Senats. Inhaltlich ging sie respektvoll und differenziert mit der Bedeutung der Selbsthilfe in Bremen um. Aufgrund politischer Vorgaben sei dem Sozialressort - genauso wie dem Gesundheitsressort als zweiter Mittelgeber des Senats - oftmals die Hände schon sehr früh gebunden. Für die ca. 20.000 Nutzer:innen könne daher das mehr als aktive ehrenamtliche Engagement nicht genügend gewürdigt werden. Mit den Worten "gut, dass es das Netzwerk Selbsthilfe in Bremen gibt" endete ihre Grußbotschaft. Birgit Tillmann vom Verband der Ersatzkassen e.V. (vdek) sprach als Vertreterin für alle Krankenkassen in Bremen das Grußwort und richtete von der zweiten Vertreterin der Krankenkassen, Astrid Gallinger von der AOK Bremen herzliche Grüße aus, die leider an dem Abend erkrankt war. Sie betonte in ihrem Grußwort die immens steigende Bedeutung der Selbsthilfe in schwierigen Zeiten und würdigte das Engagement aller Selbsthilfe-Akteure.

Durch den Abend führte Andreas Weippert, Mitarbeiter des Netzwerk Selbsthilfe. Es wurde sichtbar, dass sich das gesamte Team vom Netzwerk, inklusive der Geschäftsleitung, kreative Gedanken gemacht hatte, den SelbsthilfeTag zu bewerben. So wurde unter anderem im Vorfeld ein Podcast für die Junge Selbsthilfe konzipiert, der dann am SelbsthilfeTag erstmalig zu hören war. Daneben wurde neben vielen anderen Werbemaßnahmen ein Fahrrad-Sattelschoner mit dem Slogan „Selbsthilfe bewegt“ auf den Weg gebracht und großflächig in der Innenstadt verteilt. Die Besucher:innen des Konzertes konnten diesen nach dem Saft-und-Selters-Ausklang im Glocke-Foyer am Ausgang mitnehmen.

Bei der Auswahl des Konzertbeitrags haben sich die Netzwerker:innen ambitionierte Kriterien gestellt. Die Künstler sollten möglichst aus Bremen und Umzu stammen, gerne ein breites Publikum fröhlich, launisch mitnehmen und dabei das Budget nicht überbeanspruchen. Gefunden wurde der Gospelchor "Gospels and more" von der Kirchengemeinde Arsten/Habenhausen.

### *Das Konzert*

Was für eine gute Wahl hier getroffen wurde! Bremens einziger Popkantor Falko Wermuth brachte mit seinen knapp 40 Sänger:innen den Kleinen Saal zum Kochen. Die Musikstücke wurden im Vorfeld gemeinsam mit dem Netzwerk-Team ausgewählt und beinhalteten einen bunten musikalischen Mix. Gespielt wurde unter anderem „Freiheit“ von Marius Müller-Westernhagen, „Stay“ von Rihanna, „Möge die Straße uns zusammenführen“ als traditionell kirchlicher Beitrag, „Viva la Vida“ von Coldplay sowie den Stadion-Song des FC Liverpool „You’ll Never Walk Alone“ als krönenden Abschluss. Nicht nur die Sozialsenatorin wippte fröhlich mit, sie sagte bereits am Abend ihre Teilnahme zum nächsten Dankeschön-Konzert zu.



Text und Fotos: Jakob und Andreas Weippert (der als Vater schon am Abend moderierend seinen Stolz über den Nachwuchs Fotografen kundtat)

## **Infopool für Vereine und Projekte-Rat**

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

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

### ***Jahresrückblick:***

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

Beispielsweise über:

- Die Veränderung bei Minijobs. Der Betrag erhöht sich ab Januar 2024 von 520,- auf 538,- Euro
- Die neue Regelung bezüglich hybrider und virtueller Mitgliederversammlungen. Der Bundestag hatte im Februar 2023 beschlossen, dass dies grundsätzlich möglich ist, auch ohne eine Satzungsänderung.
- Die Steigerung des Mindestlohns ab Januar 2024 von derzeit 12,- Euro auf 12,41 Euro.

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

Der **Projekte-Rat** tauschte sich weiter in unterschiedlicher Form aus. 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. Darüber hinaus fand ein Austausch über Fortbildungsangebote im Vereinsbereich statt. Im laufenden Jahr sind zwei Mitglieder des Projekte-Rats in den Ruhestand gegangen. Hier müssen Nachfolgeregelungen gefunden werden.

## 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. Die Erzeuger-Verbraucher-Genossenschaft eG benötigt dringend ein neues Tablet für ihre Bestellungen. Wir bewilligten einen Zuschuss in Höhe von 150,- Euro.
2. Der Verein Sozialökologie möchte gerne weitere Gartengeräte für ihr Projekt „Fleetgarten Walle“ anschaffen. Es geht darum

das Bewusstsein für den Wert von Lebensmitteln zu stärken. Hierfür gaben wir einen Zuschuss in Höhe von 300,- Euro.

3. Die Beratungsstelle kom.fort e.V. stellte einen Antrag zur Finanzierung einer kabellosen Videoklingel und einem zusätzlichen Tablet mit Schutzhülle. Das finden wir sehr unterstützungswert und gewährten einen Zuschuss in Höhe von 280,- Euro.

4. Der Verband binationaler Familien und Partnerschaften benötigte für ihre Ausstattung ein Festnetztelefon und ein Diensthandy. Sie bekamen einen Zuschuss von 160,- Euro.

5. Die SHG CBASP hat in den letzten zwei Jahren festgestellt, dass ihre Gruppentreffen extern moderiert werden sollten, damit das weitere Bestehen ihrer Gruppe gewährleistet wird. Da Anträge an das Gesundheitsamt oder den Krankenkassen frühestens im März oder April bewilligt werden, geben wir ihnen ein Darlehn in Höhe von 300,- Euro. Bei positivem Bescheid erhalten wir die Summe vollständig zurück. Ansonsten wandeln wir das Darlehen in einen Zuschuss um.

**Überblick:**

Organisation	Zuschuss/Darlehen
Erzeuger Verbraucher Genossenschaft	150,00- Euro
Verein Sozialökologie	300,00- Euro
kom.fort e.V.	280,00- Euro
Verband binationaler Familien & Part-	160,00- Euro
CBASP-SHG	300,00- Euro
<b>Gesamtfördersumme</b>	<b>1.190,00- Euro</b>

## Gelebtes Engagement

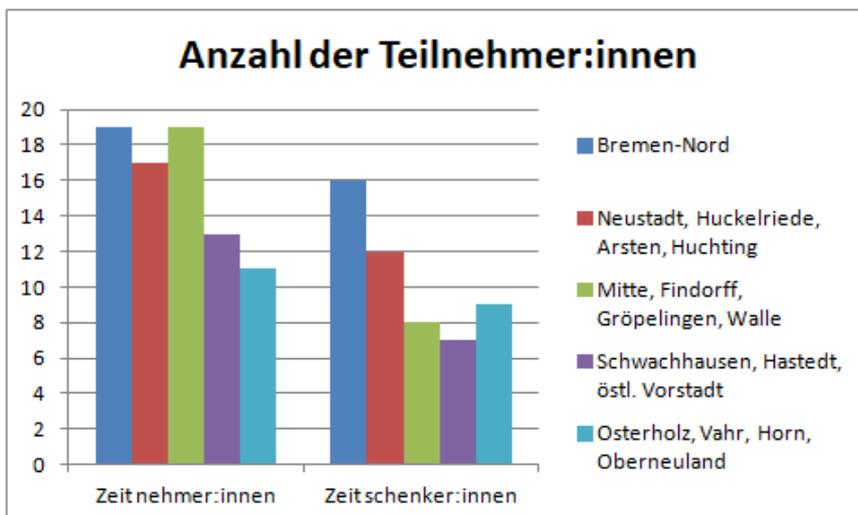
Netzwerk Selbsthilfe lebt seit über 10 Jahren bürgerschaftliches Engagement in sozialen Projekten. Hier bringen Ehrenamtliche sich nicht aus der eigenen Betroffenheit heraus ein. Motivation für sie ist tatkräftiges soziales Handeln in der Begegnung.

### Zeit schenken

*Zeit schenken* organisiert Besuche bei pflegebedürftigen Menschen im häuslichen Wohnumfeld. Freiwillig Engagierte besuchen ältere oder jüngere Menschen, die durch Krankheit bzw. Unfall beeinträchtigt sind. Sie unternehmen gemeinsam Freizeitaktivitäten wie Spaziergehen, Gespräche, Spielen, Vorlesen und anderes mehr. Es geht dabei ausdrücklich nicht um Pflege oder Dienstleistungen im Haushalt, sondern um mehr Abwechslung im Alltag, um soziale Kontakte und 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:

Die Auswirkungen der Corona-Pandemie waren 2023 erstmals nicht mehr zu spüren. Die Besuchskontakte konnten frei gestaltet und gelebt werden und die Anzahl der Anfragen an den Besuchsdienst stiegen erfreulicherweise wieder deutlich an. Insgesamt waren in 2023 im Projekt Zeit schenken 129 Personen beteiligt, davon 53 Ehrenamtliche und 76 Menschen mit Besuchswunsch.



Gleich zu Beginn des Jahres konnten wir mit Zeitungsartikeln und zwei Informationsveranstaltungen eine Reihe neuer Ehrenamtlicher in mehreren Stadtteilen gewinnen. Anfragen von Menschen, die sich Besuch wünschten er-

reichten uns kontinuierlich das Jahr über. Insgesamt konnten wir 14 neue Zeitschenker:innen und 26 neue Zeitnehmer:innen

hinzugewinnen. Es konnten 19 neue Besuchs-Kontakte vermittelt werden.

Unter denjenigen Projektteilnehmer:innen, die in 2023 ausgeschieden sind, bedanken wir uns besonders bei Frau B., Frau S. und Frau R., die beide lange Jahre ehrenamtlich tätig waren und pflegebedürftige Menschen besuchten.

### ***Austauschtreffen, Schulungsveranstaltungen und Begleitung***

Die monatlichen Austausch-Treffen für die Ehrenamtlichen fanden in 2023 durchgehend statt. Diese Zusammenkünfte bieten den Zeitschenker:innen die Möglichkeit des gegenseitigen Kennenlernens, Kontakthaltens untereinander und des Erfahrungsaustausches. Zudem nutzten wir die Zusammenkünfte auch für Schulungs-Einheiten. Themen waren unter anderem „Grenzen setzen“, „Patientenverfügung“, „Resilienz“, „Sturzprophylaxe“ u.v.m.

Auf Wunsch der Ehrenamtlichen wurde erneut eine Polizistin aus dem Präventionsteam eingeladen, die über Haustürtricks und Schock-Anrufe informierte: Betrüger erkennen, sich selbst und andere schützen.

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. Unsere Mitarbeiterin führte in 2023 knapp 500 Telefonate für Zeit schenken.

### ***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 besuchten rund 20 Zeitschenker:innen das Overbeck-Museum und erfuhren eine launige Führung durchs Haus. Im Herbst stieß der Besuch der Bremischen Bürgerschaft auf großes Interesse bei den Ehrenamtlichen. Mit ebenfalls rund 20 Personen durften wir während der Hausführung sogar im Plenarsaal Platz nehmen.

Ein zweiter wichtiger Bestandteil unserer Anerkennungskultur ist, dass die Zeitschenker:innen und Zeitnehmer:innen jedes Jahr zum Geburtstag eine Grußkarte und ein kleines Geschenk

erhalten. 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. Viele der kleinen Präsente dienen gleichzeitig der Bewerbung von Zeitschenken, wie beispielsweise Taschen und Regenschirme.

Wertschätzung erfuhren die Zeitschenker:innen zudem durch den Senatsempfang für Ehrenamtliche in der oberen Rathauhalle. Rund zehn Ehrenamtliche aus unserem Besuchsdienst waren hierzu eingeladen. Erstmals sprach Frau Dr. Claudia Schilling als neue Senatorin für Arbeit, Soziales, Jugend und Integration Dankesworte.

### **Akquise, Öffentlichkeitsarbeit und Kooperation**

Für die Bewerbung von Zeitschenken haben wir in diesem Jahr wie üblich Annoncen in einschlägigen Broschüren geschaltet, wie beispielsweise dem Seniorenmagazin „Älter werden in Bremen“, sowie Pressemitteilungen an die Zeitungen gegeben. Einen großen Bericht über Zeitschenken mit Interviews von zwei Ehrenamtlichen gab es im September 2023 im Weser-Kurier, woraufhin die Anfragen an unseren Besuchsdienst natürlich deutlich zunahmten. Das Verteilen und Verschicken von Flyern gehört ebenfalls standartmäßig in unser Öffentlichkeitsarbeitsportfolio. Wie im Vorjahr geplant, ließen wir in 2023 ein neues Roll-up gestalten, zudem ließen wir neue Plakate für Zeitschenken drucken.

In 2023 fand wieder die Aktivoli-Freiwilligen-Börse statt. Hier konnten wir einige neue Ehrenamtliche gewinnen. Und auch auf der Seniorenmesse InVita konnten wir unseren Besuchsdienst erfolgreich bewerben und neue Projektteilnehmer:innen ansprechen.

### **Wohnen für Hilfe**

*Viele ältere Menschen leben allein. Die Kinder sind ausgezogen, die Partnerin oder der Partner ist ggf. nicht mehr zugegen. Ehemals belebte Räume bleiben nun ungenutzt. Im Haus oder in der Wohnung ist es still geworden. Gespräche und ein Miteinander fehlen. Zugleich wird der Alltag mühsam. Unterstützung beim Reinigen, bei den Einkäufen, bei Arztbesuchen und vieles mehr wird benötigt oder einfach die Anwesenheit eines vertrauten Menschen gewünscht, um sich wieder sicher zu fühlen.*

*Parallel dazu kommen viele junge Menschen in die Stadt, um hier zu studieren. Sie finden jedoch kaum geeignete und/oder bezahlbare Unterkünfte, um sich auf ihr Studium konzentrieren zu können, sich zu Hause zu fühlen und gegebenenfalls ihre Deutschkenntnisse zu erweitern.*

Den Kontakt zwischen diesen älteren Menschen und den Studierenden herzustellen, sie in einer Wohnpartnerschaft auf Zeit zusammenzuführen, ist der Auftrag des Projektes Wohnen für Hilfe. Ziel ist es dabei, den älteren Menschen mittels der tatkräftigen Unterstützung der Studierenden den Verbleib im eigenen Wohnraum und somit im vertrauten Umfeld länger zu ermöglichen und zugleich die prekäre Wohnsituation einer Großstadt für Studierende abzufedern sowie ihnen auch einen vor Ort erfahrene:n Ansprechpartner:in an die Hand zu geben.

Das Projekt Wohnen für Hilfe steht unter dem Motto

## **Zwei Generationen unter einem Dach**

1 m<sup>2</sup> Wohnraum für 1 Stunde Hilfe im Monat (max. 25 Stunden monatlich / keine Pflege)

### **Situation 2023**

Erstmals nach Übernahme des Projektes Mitte 2020 durch das Netzwerk Selbsthilfe war die Corona-Pandemie mit ihren präventiven Einschränkungen, gerade für ältere Menschen, nicht mehr das beherrschende Thema des Projekts Wohnen für Hilfe. Begegnungen waren wieder uneingeschränkt möglich, wurden auch vielfach gewünscht und praktiziert, selbst beim Anstieg der Influenza- und Corona-Infektionen gegen Ende des Jahres. Entsprechend war auch eine Zunahme von Wohnraumangeboten und studentischer Nachfrage nach Wohnen für Hilfe zu registrieren.

Dabei war festzustellen, dass die Erwartungen der zumeist älteren Wohnraumanbieter:innen bzw. deren Angehörigen nicht immer mit studentischen Leistungsvermögen übereinstimmten und/oder die der Angehörigen nicht denen der älteren Menschen entsprachen. Hier waren häufiger längere, auch familieninterne Abstimmungsprozesse erforderlich. In jedem Fall erfolgte eine umfassende Beratung, zumeist vor Ort und verbunden mit Hinweisen auf andere Senioren-Beratungsstellen, -Angebote und -Einrichtungen.

Die studentischen Anfragen hingegen waren häufig nur tages- bzw. kurzzeitaktuell und knapp formuliert. Übersandte Fragebögen (genannt Checkliste) wurden häufig nicht zurückgesandt. Rückfragen blieben unbeantwortet. Der Kontakt wurde vielfach einfach abgebrochen, sodass bei Vorlage eines verbindlichen Wohnraumangebotes in der Regel nur wenige studentische Anfragen zur Auswahl standen und nicht immer den Wünschen der Anbietenden entsprachen. Hier zu vermitteln war ebenso Kerngeschäft des Projektes.

Auch war wiederum festzustellen, dass aufgrund der zunehmenden Zahl internationaler Studiengänge in englischer Sprache viele Studierende nur über unzureichende Deutschkenntnisse verfügten, solche aber mangels eigener Englischkenntnisse von den Wohnraumanbieter:innen verlangt wurden. Bei fehlenden oder unzureichenden Deutschkenntnissen waren Studierende nicht oder nur selten vermittelbar.

### **Wohnen für Hilfe in Zahlen**

In Anlehnung an die bundeseinheitliche Statistik der Angebotsträger für Wohnen für Hilfe in Deutschland ergibt sich 2023 folgendes Ergebnis in Bremen:

Statistikzahlen Wohnen für Hilfe 2019-2023	2019	2020 *	2021 *	2022 *	2023	Diff. zum Vor- jahr
Geschlossene Wohnpartnerschaften innerhalb des Jahres	6	1	6	6	10	+ 67%
Anfragen von Wohnraumanbietenden (auch ungeeignete)	10	11	19	12	29	+141%
Anfragen von Wohnraumsuchenden (auch nicht vermittelbare)	11	20	49	64	82	+ 28%

\* seit Mitte 2020 in Trägerschaft des Netzwerks Selbsthilfe / 2020-2022 Corona-Pandemie

Der starke Anstieg der Zahl der Wohnraumanbieter:innen spiegelt sich nur bedingt in der Zahl der Vermittlungen, da in drei Fällen eine Betreuung von Demenzerkrankten gewünscht wurde, in weiteren drei Fällen Pflege erforderlich war, sieben Anfragen von Angehörigen erfolgten, teilweise ohne Rücksprache mit den betreffenden älteren Menschen bzw. diese dann letztlich die studentische Unterstützung ablehnten, einmal der Einsatz einer Nachbarschaftshilfe vom DLZ dann doch realisiert wurde und einmal letztlich Vermietung gewünscht wurde, was im Rahmen von Wohnen für Hilfe gemäß Regelwerk nicht zulässig ist. Nur ein Wohnraumangebot konnte aufgrund einer schwierigen Konstellation im Zusammenhang mit einem Mieter nicht vermittelt werden. Hier wurde zwar ein junges Studentenpaar angeboten, dieses jedoch wegen der dann beengten Räumlichkeiten von einem Angehörigen in ein Mietverhältnis weitervermittelt. Zwei weitere Angebote wurden letztlich aus nicht bekannten Gründen zurückgezogen. Dennoch wurde ein deutlicher Anstieg der Vermittlungen erreicht, d.h. mit 10 Vermittlungen die höchste auch Zahl seit Beginn des Projektes 2014.

Dazu ist anzumerken, dass 2014 bis 2020 wöchentlich 12 Stunden Projektleitung finanziert wurden, diese jedoch Ende 2020 auf 6,7 Stunden wöchentlich abgesenkt wurde. Allerdings wurden 2023 zum Neustart nach der Corona-Pandemie durchschnittlich 3,2 Stunden wöchentlich zusätzlich ehrenamtlich geleistet.

### **Öffentlichkeitsarbeit**

Wohnen für Hilfe wurde 2023 mittels Anzeigen in den kostenlos ausliegenden Senioren-Zeitschriften „Rostfrei“, themenbezogen zweimal auch in dem Stadtmagazin „MIX“ sowie in der Broschüre „Älter werden in Bremen“, hier im Zusammenhang mit einem Artikel, präsentiert. Ein Artikel über eine Wohnpartnerschaft wurde zu Beginn des Jahres vom Weser Report in Druckversion an alle Haushalte verteilt. Ein Artikel zum Projekt wurde zudem im Newsletter der Universität Bremen, Institut für Public Health und Pflegeforschung (IPP) veröffentlicht, ein weiterer im Ratgeber der Firma Citycare24 GmbH, Lilienthal, die medizinische Hilfsmittel (Einlagen) herstellt und vertreibt. Wohnen für Hilfe wurde zudem auf der Seniorenmesse „InVita“ und dem „Selbsthilfetag“ präsentiert. Mittels Anschreiben an alle ambulanten Senioren- (Beratungs-) Einrichtungen in Bremen wurden eigens dafür erstellte Plakate flächendeckend verteilt und diese um Aushang gebeten sowie das Projekt in ihr Beratungsspektrum aufzunehmen. Mit dem Leitungswechsel des Ressorts Soziales wurden neue Informationsbroschüren mit dem Grußwort der neuen Senatorin Frau Dr. Schilling aufgelegt.

#### ***Resümee 2023, Perspektive 2024***

2023 war laut Statistik das erfolgreichste Jahr seit Einführung des Projektes Wohnen für Hilfe in 2014. Die Zahl der Wohnraumangebote und studentischen Nachfragen haben sich deutlich erhöht. Auch wenn sich nicht alle Wohnraumangebote als vermittelbar und nicht alle anfragenden Studierenden als nachhaltig interessiert herausstellten, ist doch ein deutliches Plus bei den erfolgreichen Vermittlungen zu vermelden. Ob sich dieser Trend in 2024 fortsetzt ist offen.

## **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.*

<b>Aufgaben der Vermittler:innen für Selbsthilfegruppen Pflegende Angehörige</b>
--

- |   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Begleitung in der Gründungsphase und darüber hinaus</li><li>- Moderation und Organisation der Treffen</li></ul> |
|---|

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

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

### **Jahresrückblick:**

Das Jahr 2023 eröffnete wieder mehr Möglichkeiten, sich im öffentlichen Bereich zu treffen. So konnten wir unsere Selbsthilfegruppentreffen mit wenigen Ausnahmen anbieten. Die anfängliche Zurückhaltung bei Pflegenden Angehörigen, was die persönliche Teilnahme an den Gruppentreffen betraf, veränderte sich zum Glück im Laufe des Jahres. Alternativ wurden Einzelgespräche telefonisch durchgeführt. In diesem Jahr verzeichneten wir über achthundert Kontakte (Telefon, e-Mail-Anfragen und persönliche Beratungen) im Pflegekontext. Das entspricht in etwa den Zahlen des Vorjahres. Es verdeutlicht sehr ein-

drucksvoll, wie viel 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 71% weiter auf sehr hohem Niveau.

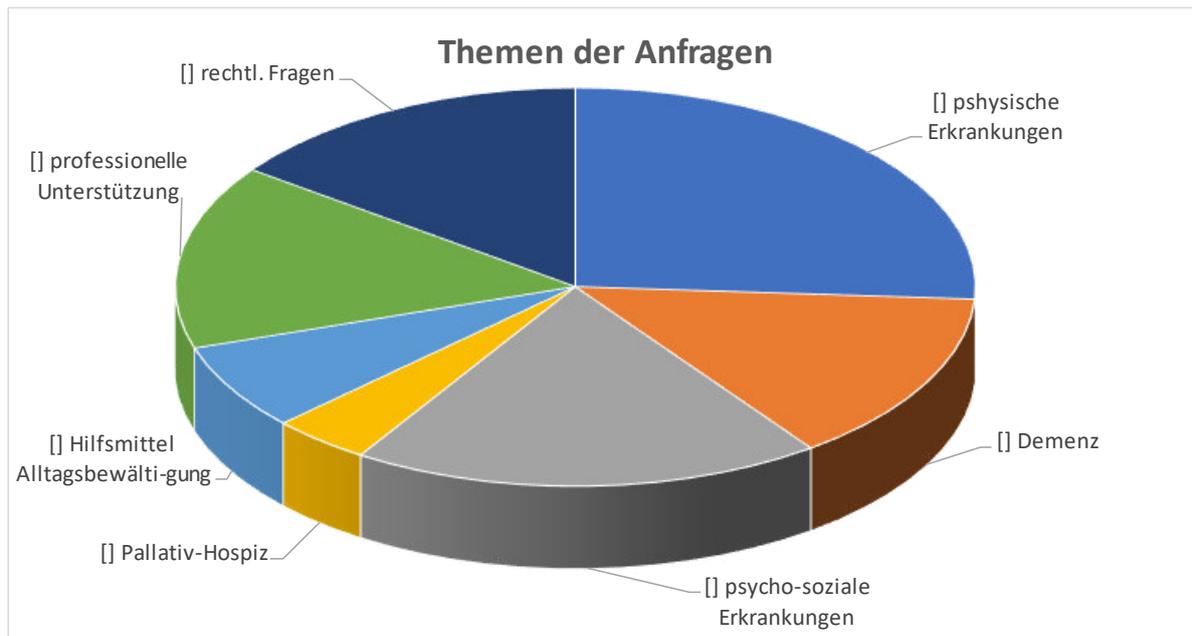
Bei unseren Beratungen trafen wir auf Pflegende Angehörige, die im Durchschnitt 69 Jahre alt sind. Dies ist nahezu identisch im Vergleich zum Vorjahr.

### ***Zugänge***

Die Kontaktaufnahme erfolgte in diesem Jahr wieder auf unterschiedlichen Wegen. Die meisten Anfragen erhielten wir per e-Mail (47%). Hier wurden oftmals Informationen abgefragt, die wir größtenteils direkt beantworten konnten. Zum Teil ergaben sich aus diesen Kontakten weitere Gespräche am Telefon oder persönliche mehrstündige Einzelberatungen. Die Anfragen am Telefon bildeten sich mit (44%) ab. Im persönlichen Gespräch (9%) öffneten 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 dem Umgang damit. Daneben spielte der Bereich der psycho-sozialen Erkrankungen und die Nachfragen zu rechtlichen Möglichkeiten eine große Rolle. Es wurden wieder vermehrt Fragen zur Bewertung der Einstufung in Pflegegraden gestellt. Um den Pflegealltag besser bewältigen zu können, gibt es die Möglichkeit Hilfsmittel zu beantragen. Wer hierfür zuständig ist, war ebenfalls Gegenstand einiger Anfragen. Auch in diesem Jahr wurden Fragen nach Unterstützungsmöglichkeiten bei steigenden Energiekosten gestellt.



### **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 vermittelten wir beispielsweise zu einer anderen Institution (31%), luden in unsere Selbsthilfegruppe (36%) ein oder boten persönliche Einzelberatung in unserer Kontaktstelle an (33%).

### **Einzelberatung**

Im Berichtsjahr nutzten über 70 Personen das Angebot von Einzelberatungen. Zunehmend werden Pflegende Angehörige gezielt an uns vermittelt um Unterstützung zu erhalten. Eine große Rolle spielte dabei, dass wir unsere Angebote von Selbsthilfegruppen für Pflegende Angehörige in unterschiedlichen Stadtteilen anbieten und damit das Netzwerk Selbsthilfe in diesem Themenfeld sichtbar und bekannter wird.

In den Einzelberatungen war es den Pflegenden Angehörigen möglich, ihre alltäglichen Belastungen zu thematisieren. Gerade die steigenden Kosten in der Pflege, aber auch Erhöhungen bei Energie- und Lebenshaltungskosten führten dazu, dass viele Menschen große Befürchtungen hatten, wie sie aktuell und zukünftig diese Kosten finanzieren können.

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 boten 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 Pflegethema. Der Freundeskreis wird kleiner und eigene Aktivitäten sind selten bis kaum noch möglich. Sich dieser Situation zu stellen und sich nicht dabei selbst völlig aus dem Blick zu verlieren, war weiterhin ein großes Thema in den Beratungsprozessen. Hier ging es auch immer darum, gemeinsam individuelle Lösungen zu finden.

## **Gruppenbegleitung**

Elementare Angebote 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 sind 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**

AWO Pflegeheim im Haus Reuterstraße (Cafeteria), Reuterstraße 23-27, 28217 Bremen, **Treffpunkt und Zeit des Treffens derzeit beim Netzwerk Selbsthilfe erfragen**

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

Gemeindezentrum Unser Lieben Frauen, H.-H.-Meier-Allee 40a, 28213 Bremen, **Treffen jeden 2. und 4. Mittwoch von 16.00 - 17.30 Uhr**

Insgesamt bieten wir derzeit neun Selbsthilfegruppen für Pflegende Angehörige an. Sie werden in der Gründungsphase und auch danach kontinuierlich durch speziell geschulte Ehrenamtliche (Vermittler:innen für Selbsthilfegruppen Pflegende Angehörige) begleitet. 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 Jahren an. Alle 14 Tage findet ein zwangloser Austausch für Angehörige statt, mit der Möglichkeit zu einer persönlichen Beratung im Anschluss.

### **Veranstaltungen**

In 2023 haben wir eine Informationsveranstaltung zusammen mit dem Pflegestützpunkt und eine Veranstaltung in unseren Räumlichkeiten durchgeführt. Hier konnten sich Pflegende Angehörige über die Unterstützungsangebote im Pflegebereich 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 2023 weiter fortgeführt. Über diese Zugänge erreichten uns viele Anfragen von Beschäftigten. Wir boten 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“ hat uns in Kontakt mit dem RKW Bremen GmbH (Rationalisierungs- und Innovationszentrum der Deutschen Wirtschaft e.V.) gebracht. Sie unterstützen kleine und mittelständische Unternehmen sowie Existenzgründer:innen durch Beratungsleistungen und bieten Informationsveranstaltungen für Betriebe an. Im Jahr 2023 war ein Pflegestammtisch angedacht. Dieser wurde nicht umgesetzt.

Im Jahr 2024 wird es eine Veranstaltungsreihe geben, auf der wir einen Impulsvortrag halten und auf unsere Möglichkeiten

und Angebote hinweisen werden. Wir erhoffen uns darüber weitere Zugänge zu Betrieben und ihren Beschäftigten.

## **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 und bei der Aktivoli.
- In ausgewählten Stadtteilen verteilen wir in Einrichtungen aus dem Pflegekontext unsere Flyer.
- Wir boten Infoveranstaltungen für Pflegende Angehörige an und nahmen an Tagen der „offenen Tür“ oder Gesundheitstagen in Betrieben teil.
- In der Zeitschrift „Rostfrei“ schalteten wir eine Anzeige.
- Im Berichtsjahr gab es eine Pflegereform. Über diese Änderungen sind wir befragt worden und in einem längeren Bericht bei buten un binnen haben wir unsere Einschätzung dazu eingebracht.

## **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 ein Ort, an dem diese sich vernetzen und vielfältig unterstützt werden. Das Netzwerk pflegt darüber hinaus enge Kontakte und Kooperationsbeziehungen zu Verbänden, Vereinen und Institutionen aus dem sozial- und gesundheitspolitischen Sektor und sorgt dadurch für eine stabile Vernetzung zur Selbsthilfeszene.*

## **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 43. Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG) fand vom 12. bis 14. Juni 2023 in Weimar statt. Das Motto lautete: „Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung heute. Wurzeln - Werte - Weiterentwicklung“. Aus betriebsinternen Gründen haben wir in diesem Jahr nicht an der Tagung teilgenommen.

#### ***Länderrat***

Diese Tagung richtet sich an Fachkräfte der Selbsthilfeunterstützung, vertreten durch die Sprecher:innen der Landesarbeitsgemeinschaften der Selbsthilfekontaktstellen und der landesweiten Selbsthilfekontakt-/Koordinierungsstellen. Sie fand am 18. und 19. September in Fulda statt. Titel der diesjährigen Veranstaltung war: „Veränderungen - Professionelle Selbsthilfeunterstützung in Krisenzeiten“. Es ging dabei u.a. um Arbeitsprofile und Arbeitsschwerpunkte von Selbsthilfekontaktstellen heute, um den Umgang mit zweifelhaften Anfragen (Grenzen der Informations- u. Vermittlungsarbeit), um den Fachkräftemangel und Qualifikation sowie um den Schwerpunkt Finanzierung und entsprechende Handlungsbedarfe für die DAG SHG. Dane-

ben ist der informative und kollegiale Austausch ein wesentliches Element, welches Vergleiche und neue Anregungen für die eigene Arbeit ermöglicht.

Die Teilhabe in der Landesarbeitsgemeinschaft bietet zudem den Vorteil, über neue Entwicklungen und wichtige Erkenntnisse und Positionen direkt informiert zu werden, um diese dann in die Arbeit für die Bremer Selbsthilfeszene zu integrieren. Zum Beispiel wird in dem aktuell entwickelten Positionspapier der Landesvertretungen der Selbsthilfekontaktstellen deutlich darauf hingewiesen, dass „etablierte Selbsthilfe-Unterstützungsstrukturen besonders auch in Krisenzeiten unverzichtbar sind, da sie Gemeinschaft und Selbstorganisation fördern“. Nachzulesen unter <https://www.dag-shg.de/aktuelles/nachrichten/key@2851>.

## **Weitere Gremienarbeit und Arbeitskreise**

*Arbeitskreis Alte Vielfalt*

*Arbeitskreis Essstörungen*

*Arbeitskreis Lokale Allianzen für Menschen mit Demenz*

*Arbeitskreis Männergesundheit*

*Arbeitskreis Suchtprävention*

*bremer forum frauengesundheit*

*Bürgerstiftung Bremen Arbeitskreis Pflege*

*Fachausschuss Pflegeselbsthilfe der DAG SHG*

*Fachausschuss Sucht*

*Landesarbeitsgemeinschaft Sozialpolitik*

*Landesteilhabebeirat*

*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*



## **Impressum:**

### **Netzwerk Selbsthilfe Bremen-Nordniedersachsen e.V.**

Faulenstraße 31  
28195 Bremen  
0421 - 70 45 81  
[info@netzwerk-selbsthilfe.com](mailto:info@netzwerk-selbsthilfe.com)  
[www.netzwerk-selbsthilfe.com](http://www.netzwerk-selbsthilfe.com)  
[www.selbsthilfe-wegweiser.de](http://www.selbsthilfe-wegweiser.de)