

Jahresbericht 2024

Selbst
HILFE

Wir unterstützen euch.

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|----|
| VORBEMERKUNG | 3 |
| DAS NETZWERKTEAM | 4 |
| DAS NETZ SICHTBAR MACHEN | 6 |
| DIE SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE | 7 |
| Beraten & Vermitteln | 7 |
| Einzelberatung | 7 |
| Telefonkontakte..... | 9 |
| e-Mail-Kontakte..... | 11 |
| Unterstützende Angebote für Gruppen, Vereine und Initiativen | 13 |
| Gründungen und Unterstützung von Selbsthilfegruppen..... | 13 |
| Beispiele einiger Gründungsprozesse: | 17 |
| Selbsthilfe in Bremen-Nord | 20 |
| Vereinsgründungen | 21 |
| Beratungsangebote | 21 |
| Organisationsberatung..... | 23 |
| Junge Selbsthilfe you + me = we | 24 |
| Wissenstransfer - Selbsthilfe in Institutionen, Berufs- und Hochschulen..... | 25 |
| Fortbildungen für Selbsthilfegruppen und Vereine..... | 26 |
| Räume für Sie..... | 29 |
| EIN ORT FÜR IDEEN UND ENGAGEMENT..... | 30 |
| SelbsthilfeRing | 30 |
| SelbsthilfeRing-Beirat | 32 |
| Infopool für Vereine und Projekte-Rat | 33 |
| Der Netzwerkfonds..... | 34 |
| BEGLEITUNG UND ORIENTIERUNG IM HILFESYSTEM FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE UND BÜRGER:INNEN IN PFLEGESITUATIONEN.... | 35 |
| Einzelberatung | 37 |
| Gruppenbegleitung | 37 |
| Veranstaltungen..... | 38 |
| Vernetzung mit Betrieben | 39 |
| Öffentlichkeitsarbeit | 39 |
| Multiplikator:innen und Kooperationspartner:innen | 40 |
| GELEBTES ENGAGEMENT | 40 |
| Zeit schenken..... | 40 |
| Wohnen für Hilfe | 42 |
| DAS NETZ AM WERK..... | 45 |
| DAG..... | 45 |
| WEITERE GREMIENARBEIT UND ARBEITSKREISE | 46 |
| IMPRESSUM:..... | 47 |

Vorbemerkung

Liebe Mitglieder, Unterstützer und Freundinnen der Selbsthilfe,

das vergangene Jahr war für das Netzwerk Selbsthilfe in Bremen ein Jahr des Aufbruchs und der Veränderung – geprägt von neuen Gesichtern, frischem Wind und einer klaren Vision für die Zukunft.

Mit großer Freude begrüßten wir Ann-Christin Albrecht und Verena Koslowsky, die unser Team seit dem Frühjahr 2024 bereichern. Ann-Christin ist seit April bei uns und hat die Koordination des Fortbildungsprogramms sowie den Wissenstransfer zur Selbsthilfe an Universitäten und Hochschulen übernommen. Darüber hinaus bringt sie frischen Schwung in unsere Social Media-Aktivitäten, insbesondere auf Instagram, und unterstützt die Arbeit der Kontaktstelle, einschließlich der Gründung neuer Gruppen. Verena Koslowsky ist seit Mai Teil des Netzwerks und widmet sich schwerpunktmäßig der Selbsthilfe für pflegende Angehörige. Sie plant, koordiniert und begleitet die Angebote in diesem Bereich und übernimmt zudem die Schulung und Begleitung von Ehrenamtlichen. Beide Kolleginnen bringen neue Ideen und wertvolle Impulse in unsere tägliche Arbeit ein.

An dieser Stelle möchten wir uns aber auch herzlich bei unseren ausgeschiedenen Kolleg:innen für ihr Engagement danken und wünschen ihnen alles Gute auf ihrem weiteren Weg.

Ein frischer Look zog ebenfalls in unsere Räume ein: Der neu gestaltete Flyer der Kontaktstelle und weitere Werbematerialien präsentieren sich nun modern, reduziert und regenbogenbunt – passend zu den farbenfrohen WELCOME-Schildern, die Vielfalt und Offenheit in der Selbsthilfe sichtbar machen. Unser neues Leitbild lautet: „Selbsthilfe ist Vielfalt, Begegnung und vieles mehr!“ Es betont unsere klare Haltung gegen extremistische und ausgrenzende Denkweisen: Diese haben in der Selbsthilfe keinen Platz.

Auch unsere Anstrengungen, die Selbsthilfe bekannter zu machen, haben Früchte getragen: Gemeinsam mit dem SelbsthilfeRing Bremen haben wir in 2024 zwei öffentliche und kostenfreie Veranstaltungen erfolgreich durchgeführt. Besonders das Thema „Resilienz“ stieß auf enormes Interesse – mit rund 130 Teilnehmer:innen waren die Räumlichkeiten bis auf den letzten Platz gefüllt.

Mit diesem Elan blicken wir voraus und freuen uns auf den nächsten SelbsthilfeTag am 20. September 2025, der bereits in Planung ist.

Wir danken allen, die uns im vergangenen Jahr unterstützt und unsere geleistete Arbeit durch die finanzielle Förderung ermöglicht haben, insbesondere den Senatorinnen für Soziales und Gesundheit, dem Gesundheitsamt Bremen sowie den Bremer Krankenkassen. Ein ganz herzliches Dankeschön geht zudem an unsere Vereinsmitglieder, die auch in diesem Jahr zum Gelingen unserer Arbeit maßgebend beigetragen haben und wünschen nun Allen viel Freude bei der Lektüre unseres Jahresberichts.



Frank Bergs
Mitglied des Vorstands

Die Bremer
Kankenkassen

Die Senatorin für Arbeit, Soziales,
Jugend und Integration

Freie
Hansestadt
Bremen

G
Gesundheitsamt Bremen

Das Netzwerkteam

Volker Donk

Geschäftsleitung

Finanz- und Organisationsberatung

für Selbsthilfegruppen, Initiativen und Vereine

Vereine

Beratung bei Gründungen von Vereinen und Satzungsänderungen

Pflegebereich

Gesamtkoordination, Beratung, betriebliche Selbsthilfe



Imke Boidol

Geschäftsleitung

Selbsthilfe

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

Koordination SelbsthilfeRing Bremen: Veranstaltungsmanagement und Organisationsleitung SelbsthilfeTag, Redaktion Selbsthilfe-Wegweiser

Anneke Imhoff

Zeit schenken

Koordination, Öffentlichkeitsarbeit, Akquise, Vermittlung der Besuchskontakte

Kontaktstellenarbeit und Junge Selbsthilfe

Koordination, Unterstützung bei Gruppengründungen, Öffentlichkeitsarbeit

Räume im Netzwerk



Ann-Christin Albrecht

Fortbildungen für Selbsthilfegruppen und Vereine

Koordination, Planung, Organisation und Durchführung

Wissenstransfer Uni, Hoch- und Berufsschulen

Koordination, Vernetzung, Selbsthilfe-Präsentationen

Kontaktstellenarbeit und Webseite und Neue Medien

Pflege des Online-Auftritts und dem instagram-Profil

Verena Koslowsky

Pflegebereich

Planung, Aufbau und Koordination und Begleitung der Selbsthilfeangeboten für Pflegend Angehörige, Schulung und Begleitung der Ehrenamtlichen

Kontaktstellenarbeit



Michael Siemer

Wohnen für Hilfe

Projektleitung, Öffentlichkeitsarbeit, Vermittlung der Interessent:innen

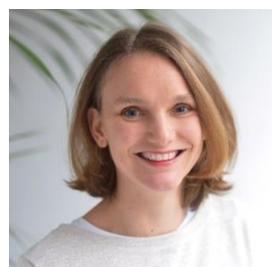
Petra Leibrock

Allg. Verwaltungstätigkeiten

Relaunch Selbsthilfe-Wegweiser



Im Laufe des Jahres ausgeschiedene Mitarbeiter:innen:



Katharina Renout

Fortbildungen für Selbsthilfegruppen und Vereine

Wissenstransfer Selbsthilfe

Andreas Weippert

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Sonderaufgaben



Das Netz sichtbar machen

2024 war wieder intensiv und aufregend. Die Kontaktstellenarbeit wird nie langweilig, so auch in diesem Jahr. Und obendrein versuchen wir uns immer weiter zu optimieren und dieses auch nach außen sichtbar zu machen.



Nach langen Jahren haben wir uns dazu entschlossen unser Erscheinungsbild/Corporate Design zu erneuern. Dieses sollte frisch und modern, im Text klar und auf das Wesentliche reduziert sein. Gestartet wurde mit dem Flyer für unsere Kontaktstellenarbeit. Nebenstehend ist dessen Deckblatt zu sehen. Im Inneenteil stellt sich unser Portfolio mithilfe von klaren Icons und kurzen Erläuterungen vor. Die Verteilung des Flyers hat bereits sukzessive gestartet und wird Anfang 2025 volle Fahrt aufnehmen, damit Selbsthilfe in Bremen optisch noch präsenter wird.

Für uns spiegelt sich in der Farbbigkeit (blau, lila, gelb, grün, rosa, rot) der „Wortbild-Marke“ die Vielfalt ab, die unsere Themen und aber auch die verschiedenen Anliegen der Menschen darstellen. Jedes dieser Anliegen liegt uns am Herzen und wir versuchen immer eine Empfehlung, einen Tipp und im besten Fall sogar eine Lösung mitzugeben. Das Wort HILFE ist in unserem „Netzwerk-Orange“ gehalten, das erklärt sich also von selbst ;)

Weitere neue Werbemaßnahmen stehen bereits in der Pipeline und werden in 2025 weiter umgesetzt.

Öffentlichkeitswirksam haben wir, zusammen mit dem SelbsthilfeRing Bremen, erstmalig zwei kostenfreie Veranstaltungen durchgeführt. In den Dialog-Vorträgen zu spannenden Gesundheitsthemen „Umgang mit chronischen Erkrankungen“ (am 12. Juni 2024 im Wall-Saal) und „Widerstandskraft – wie wir besser durch schwere Zeiten kommen“ (am 10. Oktober 2024 im Konferenzraum der SfGFV) haben sich viele Menschen wiederfinden können. Mehr dazu findet sich im Kapitel: Ein Ort für Ideen und Engagement – SelbsthilfeRing.

Unser Instagram-Auftritt @netzwerk_selbsthilfe_bremen wird nun laufend bespielt und zählt mittlerweile über 630 Follower. Folge auch DU uns! Hier erfährt man welche aktuellen Angebote, wie Fortbildungsveranstaltungen, Veranstaltungen im Pflegekontext oder Gruppengründungen anstehen und besucht werden können. Darüber hinaus findet Vernetzung mit unseren Kooperationspartnern statt. Zukünftig werden wir auch hier unsere neue Farbpalette verstärkt einsetzen, um in den sozialen Medien unseren visuellen Wiedererkennungswert zu erhöhen.

Ein Thema, welches uns im Jahr 2024 ebenfalls sehr beschäftigt hat, ist die latente Bedrohung, die aktuell leider besonders Selbsthilfekontaktstellen in den ostdeutschen Bundesländern verstärkt erleben: die Bedrohung und Untergrabung durch demokratiefeindliche Ideologien. Wir haben darum ein Leitbild für unsere Kontaktstellenarbeit verfasst, das gemäß dem Motto unseres letzten SelbsthilfeTages „Selbsthilfe ist Vielfalt“ mit dem Zusatz „Begegnung und vieles mehr“ unsere Haltung deutlich macht, dass wir Intoleranz, Diskriminierung und menschenfeindliche Gesinnungen und entsprechendes Betragen nicht tolerieren. Wir sprechen als Kontaktstellenmitarbeiter:innen somit eine klare Sprache und möchten damit ein unmissverständliches Zeichen setzen.

Und weil das alles noch nicht genug war... haben wir damit gestartet, den Selbsthilfe-Wegweiser zu aktualisieren. Alle Einträge werden überprüft und das Erscheinungsbild wird ebenfalls modernisiert. Die Finalisierung wird in 2025 stattfinden.

Die Selbsthilfekontaktstelle

Telefon: 0421 - 70 45 81

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

Allgemeine Öffnungszeitenzeiten: Mo - Fr von 10 – 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: **www.selbsthilfe-wegweiser.de** und unser gesamtes Portfolio unter **www.netzwerk-selbsthilfe.com**

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 auf die Wünsche und Bedürfnisse der Ratsuchenden eingehen.

Jahresrückblick:

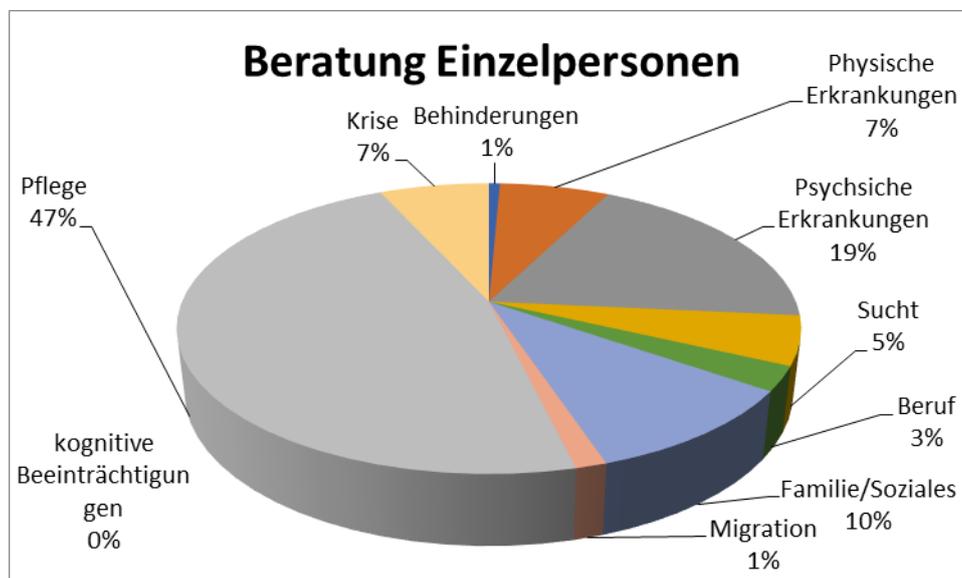
Einzelberatung

Im Berichtsjahr 2024 wurden 111 Einzelberatungen durchgeführt. Somit ist die Zahl der Beratungen insgesamt im Vergleich zum Vorjahr leicht angestiegen. 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. Der größte Beratungsbedarf 2024 entstand bei Pflegenden Angehörigen, wobei hier ein leichter Rückgang zu verzeichnen ist. Die vielen Fragen, die im Pflegekontext entstehen, bedürfen meist schneller Klärung.

Unsere Unterstützungsangebote nahmen 72% Frauen und 28% Männer wahr.

Die Nutzer:innenstruktur hat sich leicht verändert, der Anteil der Angehörigen mit Beratungsbedarf sank auf 65 %. Die Betroffenenenebene bildet sich mit 35% ab. 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 (66%) ein Umgang mit dem jeweiligen Problem gefunden oder eine weitere unterstützende Beratungsstelle aufgezeigt werden konnte. 34% der Ratsuchenden nahmen Folgeberatungen in Anspruch.



Themen der Einzelberatungen

Bei der Themenverteilung standen Anfragen aus dem Bereich Pflege mit 62% 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 25% den zweitgrößten Anteil aus. Der Anteil ist im Vergleich zum Vorjahr etwas gestiegen. Dabei nahmen Depressionserkrankungen als Beratungsthema sprunghaft zu. Ausgrenzungserfahrungen und Überlastungen in der Arbeitswelt werden zunehmend thematisiert und auch Betroffene des Messie-Syndroms haben sich vermehrt an uns gewandt. Angehörige, die sich aus unterschiedlichsten Gründen um ihre Familienangehörigen sorgen oder unter einer schwierigen Beziehung leiden, sind auf uns zugekommen. Mit 13,5 % ist der Anteil derjenigen gestiegen, die von sozialen Problemen betroffen sind. Darunter fallen vermehrt familiäre Trennungen, die den Paaren, den Eltern oder den beteiligten Kindern Probleme bereiten. Der Anteil der Menschen in akuten Krisen ist im Vergleich zum Vorjahr um 4 % auf 9% gestiegen.

Auch die Beratungsanfragen im Bereich Sucht sind um 4 % gestiegen auf derzeit 7,2 %. Gleichwohl nimmt dieses gesellschaftlich relevante Thema hier vergleichsweise wenig Raum ein, denn andere bremische Beratungsstellen und Vereine zu diesem Thema werden gut gefunden und genutzt.

Die Nachfrage im Bereich der physischen Erkrankungen stieg 2024 auf 9% an. Die vielen unterschiedlich erkrankten Personen und deren Anfragen konnten wir meist telefonisch an die passenden Verbände, Kliniken und Selbsthilfegruppen vermitteln, was den relativ geringen Anteil an persönlichen Beratungen in diesem Bereich erklärt.

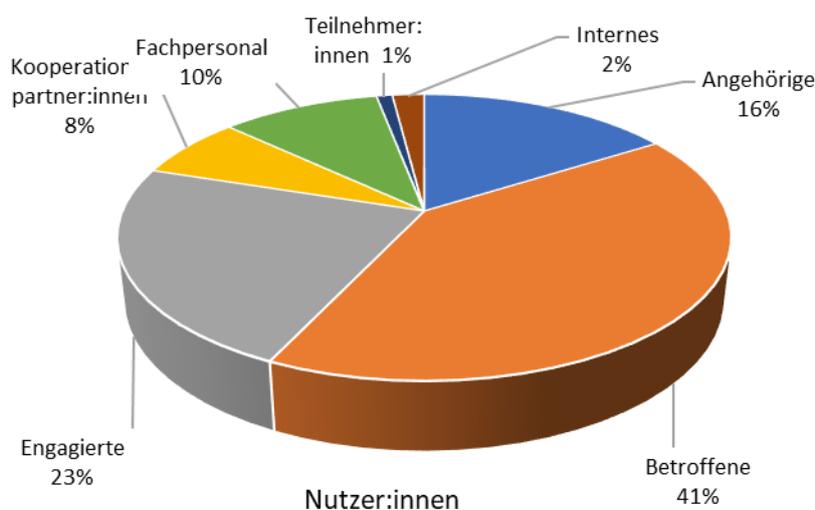
Beratungen zu beruflichen Schwierigkeiten waren mit einem Anteil von 2 % vertreten. Das Thema Migration tauchte in unseren Beratungen mit 4 % auf. Nur wenige Geflüchtete und Migrant:innen wendeten sich mit Migrationsthemen an uns. Sie bekommen bei anderen Einrichtungen und Beratungsstellen Hilfe oder es stehen andere Themen im Vordergrund, unter denen diese Ratsuchenden bei uns registriert werden.

Telefonkontakte

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

Die Beratung und Vermittlung in Selbsthilfe und weitere Hilfsangebote im Gesundheits- und Sozialwesen findet zu einem großen Teil am Telefon statt. Deshalb legen wir Wert auf eine gute telefonische Erreichbarkeit und gewährleisten diese durchgehend zu unseren Sprechzeiten.

68% der Anrufenden waren Frauen, 31,5 % Männer und 0,5% Divers. Die Dauer der geführten Telefonate veränderte sich leicht im Vergleich zum Vorjahr. Der Anteil der kurzen Gespräche stieg leicht an (57%), entsprechend verzeichneten wir etwas weniger mittellange Gespräche (25%). Der Anteil der langen Gespräche (18%) blieb nahezu gleich.



In der Nutzer:innen-Struktur gab es nur geringfügige Veränderungen. Die meisten Anfragen erreichten uns von Betroffenen (41%), ihr Anteil stieg im Vergleich zum Vorjahr leicht. Der Anteil der Angehörigen (16%), die unsere Telefonberatung nutzten, blieb unverändert. Hingegen sank der Anteil der anfragenden Professionellen leicht ab (10%). Hierzu zählen wir beispielsweise Therapeut:innen und Sozialarbeiter:innen, die Informationen zu weiteren Hilfsangeboten abfragten oder für ihre Klienten begleitende Unterstützung suchten. Der Anteil der Telefonkontakte mit Engagierten Menschen in unseren Projekten (23%) veränderte sich nicht. Weiterhin erfassten wir Telefonkontakte mit Kooperationspartner:innen (8%) sowie Teilnehmenden unserer Fortbildungs-Veranstaltungen (3%).

Anlass für die Kontaktaufnahme beim Netzwerk Selbsthilfe

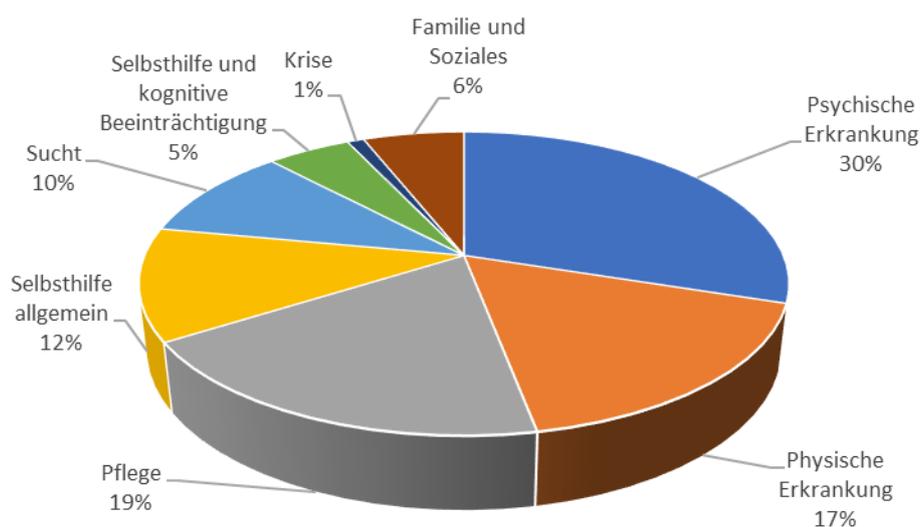
Die Mehrheit der Anrufenden suchte Rat und wünschte sich eine Vermittlung (40%) in eine Selbsthilfegruppe. Dies ist ein leichter Zuwachs im Vergleich zum Vorjahr. Leicht gesunken ist dagegen der Anteil der Anfragenden, die „Organisatorisches“ mit uns klären wollten (24%), beispielsweise Terminklärungen für Beratungsgespräche oder im Rahmen der Eh-

renamts-Projekte. Der Anteil der Telefonate zur Kontaktpflege mit Engagierten im Ehrenamtsbereich und Selbsthilfe-Akteuren veränderte sich nur geringfügig (12%). Weitere Anlässe für die Kontaktaufnahme waren Öffentlichkeitsarbeit (7%), Finanzen und Förderung (6%), Fortbildungen (6%), Raumnutzung (3%) sowie Gründung von Selbsthilfegruppen oder Vereinen (2%).

Die meisten Anrufenden, die Rat suchten oder eine Vermittlung wünschten, wurden an Selbsthilfegruppen weitergeleitet (67%). Daneben empfahlen wir die Kontaktaufnahme mit einer anderen Institution/ Beratungsstelle (8%) oder boten ein persönliches Beratungsgespräch an (25%).

Themen der Anrufe im Selbsthilfebereich

Die Bandbreite der Themen, zu denen uns Anfragen erreichen, spiegelt die Vielfalt der Selbsthilfe wieder. Wie in den Vorjahren verzeichneten wir die meisten Telefonate im Kontext psychische Erkrankung, der Anteil stieg im Vergleich zum Vorjahr sogar leicht an (30%). Fast gleichauf sind die Anfragen im Bereich Pflege (19%) sowie zu physischen Erkrankungen (17%). Weitere Themenbereiche, die in unserer Telefonsprechstunde angefragt wurden, waren Selbsthilfe allgemein (12%), Sucht (10%). Etwas häufiger als im Vorjahr wurden Fragestellungen rund um Familie und Soziales (6%) an uns herangetragen. Anteilig gleich geblieben sind die Themen Selbsthilfe für Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung (5%) sowie Krise (1%).



Themen d. Anrufe im Selbsthilfebereich

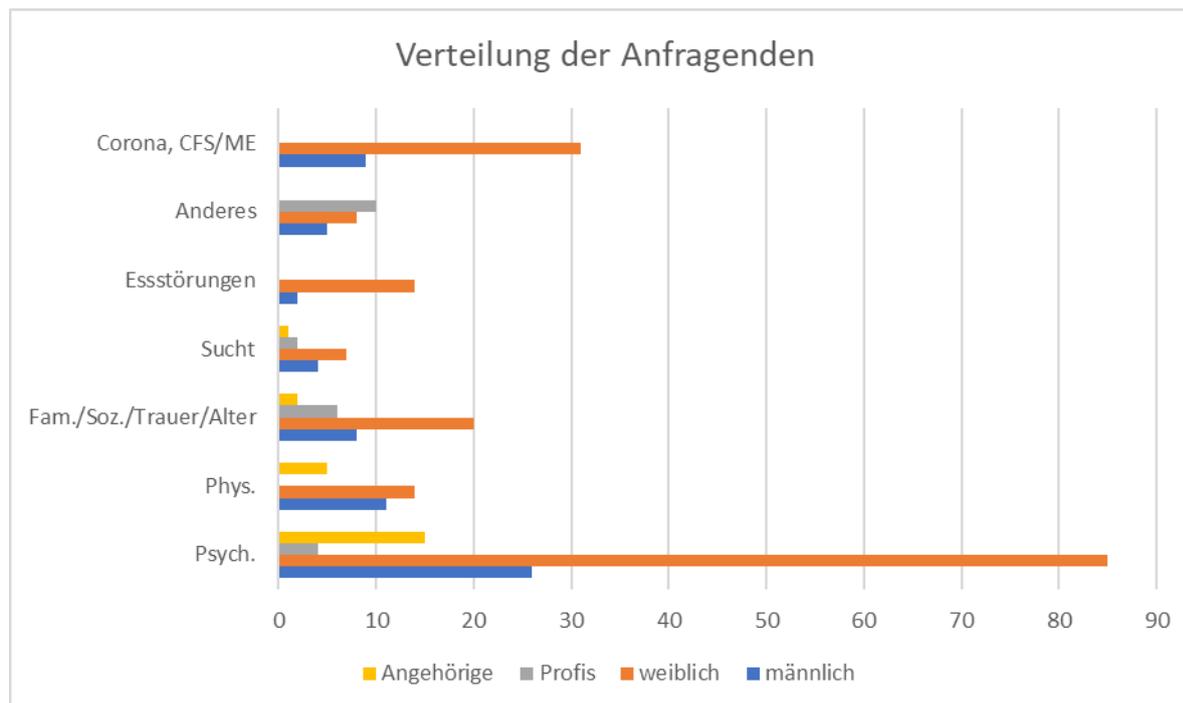
Themen der Anrufe im Engagement Bereich

Wie gewohnt finden viele Telefonkontakte im Kontext Verein und Engagement statt. Der Anteil der Gespräche mit Bezug zu unserem Besuchsdienst Zeit schenken veränderte sich im Vergleich zum Vorjahr nicht (42%). Etwas weniger Telefonate wurden geführt im Zusammenhang mit unserem Angebot der Selbsthilfegruppen Pflegende Angehörige (26%). Dafür verzeichneten wir etwas mehr Anfragen zum Thema Verein (27%) sowie zur Organisationsberatung (5%).

e-Mail-Kontakte

Selbsthilfe-Anfragen per e-Mail

Anfragen erreichen uns täglich und werden schnellstmöglich beantwortet. In der Regel reagieren wir just in time und bekommen dafür oftmals ein wertschätzendes Dankeschön für unseren schnellen kostenfreien Service. In erster Linie erreichen uns Anfragen von Selbstbetroffenen, nachfolgend Angehörigen und professionellen 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.

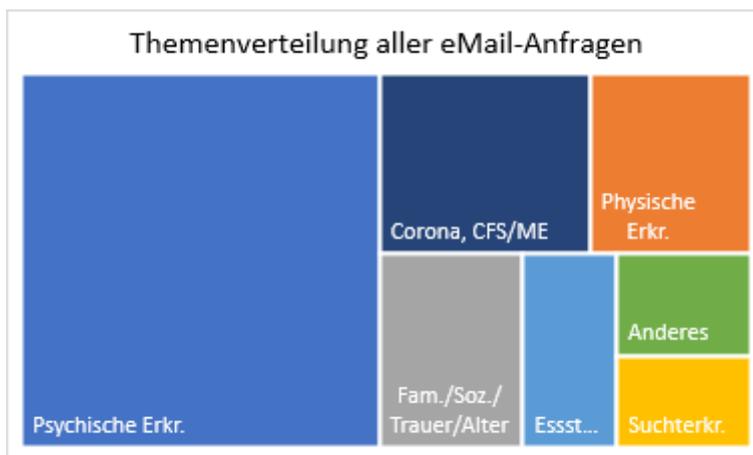


Der weibliche Anteil an Interessent:innen zu Gruppenangeboten der Selbsthilfe war insgesamt höher als der männliche Anteil. Dieses Phänomen ist seit Jahren konstant und wird nur gelegentlich bei spezifischen Themen durchbrochen. Im psychischen Themenbereich ging der Anteil der weiblichen Betroffenen im Vergleich zum Vorjahr 2023 etwas zurück. Die Anfragen zum Themenkomplex Corona und CFS/ME nahmen gegenüber 2023 wieder zu. Wir sind glücklich, dass die Selbsthilfe in Bremen noch immer Angebote in beiden Bereichen vorhalten kann. Das Thema Essstörungen wurde, gegenüber dem Vorjahr, verstärkt nachgefragt, auch hier konnten wir an bestehende Selbsthilfeangebote vermitteln.

In der obigen Grafik nicht abgebildet sind zahlreiche Mailanfragen, in denen um eine Weiterleitung von Informationen an eine spezielle Zielgruppe gebeten wurde. Es handelte sich hierbei beispielsweise um Studien-Anfragen etc. Nach Prüfung gaben wir diese gerne an die entsprechenden Gruppen weiter.

In der nachstehenden Übersicht (Treemap) bildet sich das Verhältnis der nachgefragten Themenbereiche ab. Anfragen zu spezifischen Projektthemen, wie z.B. Pflege, Fortbildungen oder Zeit schenken, werden nicht hier, sondern in den jeweiligen Projektberichten dargestellt.

Die Verteilung ähnelt in etwa der Verteilung in den Jahren zuvor. Den Themenbereich Essstörungen stellen wir in diesem Bericht erstmalig separat vom übrigen Suchtbereich dar (vgl. auch oben), um deutlich zu visualisieren, dass hier - analog dem Vorjahr - die meisten Nachfragen bestanden. Insgesamt erreichten uns, wie auch schon in den Vorjahren, überwiegend Anfragen zum Thema Depression, aber auch die Bereiche Traumata und PTBS (Posttraumatisches Belastungs-syndrom) wurden verstärkt nachgefragt. Zum einen sicher bedingt durch eine diesbezügliche Gruppengründung im Mai des Berichtsjahres (siehe dazu auch Gründungsbericht), zum anderen aus eigenem Interesse der Betroffenen. Der Bereich der psychischen Erkrankungen war insgesamt der am meisten nachgefragte, nicht nur bei den e-Mail-Anfragen, sondern überhaupt. Hier schließt Selbsthilfe mit seinen niedrigschwelligen und offenen Angeboten für Betroffene sicher auch die eine oder andere Lücke im Gesundheitssystem.



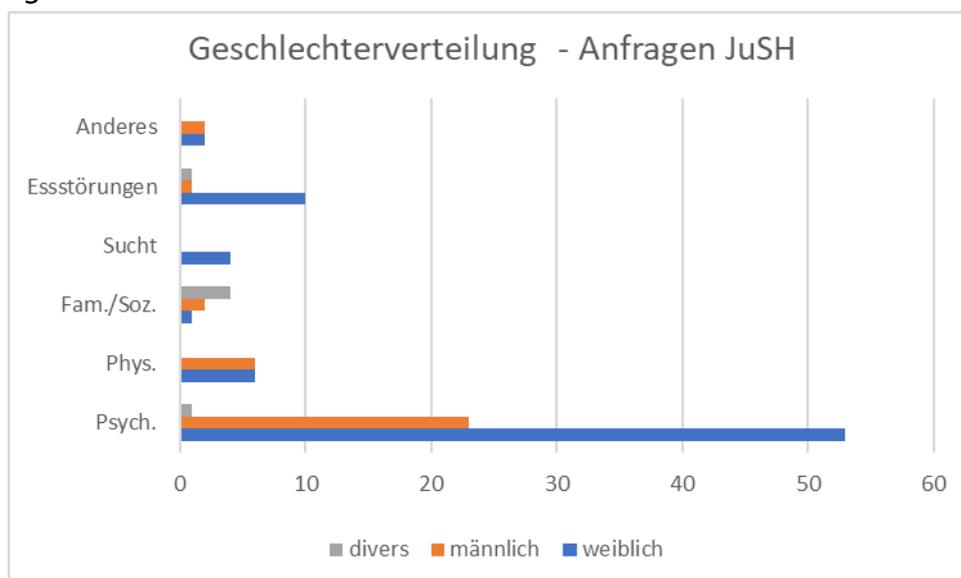
Der Bereich der psychischen Erkrankungen war insgesamt der am meisten nachgefragte, nicht nur bei den e-Mail-Anfragen, sondern überhaupt. Hier schließt Selbsthilfe mit seinen niedrigschwelligen und offenen Angeboten für Betroffene sicher auch die eine oder andere Lücke im Gesundheitssystem.

e-Mail Anfragen Junge SH

Wie im Vorjahr wurde der Themenkomplex der psychischen Erkrankungen auch in der jungen Selbsthilfe (Altersgruppe 18-35 Jahre) am stärksten nachgefragt. Die Geschlechterverteilung bildete sich ebenfalls ähnlich ab. Durch die konstant bestehenden Gruppenangebote „Junge Menschen mit Depressionen“, die „Kopfwerkstatt“ und weiteren in Bremen-Mitte sowie die Selbsthilfegruppe „Junge Menschen mit Depressionen in Bremen-Nord (18-45 Jahre)“ konnten die Bedarfe zufriedenstellend gedeckt werden.

Der Themenbereich Essstörungen wurde auch von jungen Menschen stark nachgefragt (vgl. dazu auch Übersicht Themenverteilung). Glücklicherweise konnten wir alle Anfragen an die „Selbsthilfegruppe für junge Menschen mit Essstörungen (18-35 Jahren)“ verlässlich vermitteln, die sich wöchentlich bei uns im Hause trifft.

Anfragen für Austauschangebote von Covid-Betroffenen waren Altersmäßig d.h. speziell für die Junge Selbsthilfe nicht zu ermitteln und bilden sich in den obigen allgemeinen e-Mail-Anfragen ab.



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 Men-

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, dem Schwarzen Brett von www.bremen.de, im MIX-Kalender und unserem PR-Verteiler.

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

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

Moderation: Die ersten Gruppentreffen können auf Wunsch von uns begleitet werden. Hierbei vermitteln wir insbesondere erprobte Regeln der Kommunikation.

schen 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 Gründungsideen, die aber nur teilweise in die Umsetzung kommen. Manche werden noch mal aufgeschoben, ein paar verschwinden 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 selbst anstoßen. Diese Gründungen sollen auf besondere Problemlagen eingehen, für die sich bisher keine Gruppen aus eigenem Antrieb konstituiert haben.

Jahresrückblick:

Gründungen und Unterstützungen

Die nachfolgenden Aufzählungen zeigen das typische Profil unserer Selbsthilfekontaktstelle. Jedes Anliegen ist willkommen und wie in den Jahren zuvor zeigt sich, dass die Charaktere der vielen Anfragen und Anliegen wieder sehr verschieden und vielfältig sind. Es gab in diesem Jahr wieder diverse Gründungsanfragen von denen einige in Begleitungsprozessen und späteren Gruppengründungen mündeten. Andere Anfragen verliefen aus verschiedensten Gründen wieder im Sande. Ein paar von den Gründungsvorhaben werden im späteren Verlauf beschrieben, wobei festzustellen ist, dass sich jeder Gründungsprozess sehr individuell gestaltet.

Wir unterstützen Gründungsvorhaben immer mit einer Variation von Werbemaßnahmen. In 2024 haben wir uns dazu entschlossen, die einzelnen Gründungstermine auch im Kalender des MIX, unter der Rubrik Treffpunkte bekannt zu machen. Wir erhoffen uns dadurch eine stärkere Verbreitung und somit einen Mehrwert für potentiell Betroffene.

Für Konflikte oder Krisen in Gruppen oder auch im privaten/beruflichen Umfeld gab es in diesem Jahr ein zusätzliches kostenfreies Angebot einer Mediatorin, die die Vorteile von Selbsthilfeunterstützung während der Corona-Pandemie selbst zu schätzen gelernt hatte.

Das Angebot: „Wenn zwei oder mehr sich streiten.... gibt´s eine Lösung“ beinhaltet insgesamt drei Mediationen, die durch ein strukturiertes, freiwilliges Verfahren Konflikte konstruktiv und lösungsorientiert klären. Zurzeit können sich Interessierte noch in der Kontaktstelle melden.

Beratungen und aktive Unterstützung zu Gruppengründungen

- Menschen mit Betreuungserfahrungen [Gründungsunterstützung]
- Burnout-Selbsthilfegruppe [Gründungsberatung]
- Cocaine Anonymous - CA meeting (engl.) [Gründungsberatung] *siehe Bericht*
- Depressionen und Sucht im Bremer Osten [Gründungsunterstützung] *siehe Bericht*
- Einfühlsames Leben [Gründungsunterstützung] *siehe Bericht*
- Eltern von Kindern mit Asperger/Autismus Spektrum [Gründungsberatung]
- Eltern, zurückgebliebene Elternteile & Eltern deren Kinder in Obhut genommen wurden [Unterstützung Öffentlichkeitsarbeit]

- Familienrisse II [Gründungsunterstützung]
- Familientraumata [Gründungsanfrage]
- Frauen in toxischen und/oder narzisstischen Beziehungen [Gründungsunterstützung]
- Frühgeborene [Gründungsanfrage]
- Junge Menschen mit chronischen Schmerzen [Gründungsunterstützung] *siehe Bericht*
- Kunst auf Rezept - Kreativität als Ventil [Gründungsunterstützung] *siehe Bericht*
- MSA Multiple Systematrophie [Gründungsunterstützung] *siehe Bericht*
- Menschen, die sexualisierten Missbrauch erfahren haben [Gründungsanfrage]
- Menschen mit Persönlichkeitsstörungen/Borderline [Gründungsanfrage]
- Migräne [Gründungsberatung]
- Mutter-Sohn-Konflikt [Gründungsberatung]
- Neurodiversität [Gründungsanfrage]
- Neuorientierung nach der Pandemie [Gruppenbegleitung]
- NIKI – Das Innere Kind nähren [Gründungsunterstützung]
- OdE Organisation der Einfühlsamkeit [Gründungsberatung und -unterstützung]
- Osteoporose – ganzheitlich gedacht [Gründungsberatung]
- Patientenstelle im Gesundheitsladen e.V. [Beratung]
- Pflegende Angehörige Lesum [Gründungsunterstützung]
- Pflegende Angehörige Horn [Gründungsunterstützung]
- Plötzlicher Kindstod [Gründungsberatung]
- Polyneuropathie (PNP) Betroffene [Gründungsunterstützung]
- Prostataproblemen [Gründungsanfrage]
- Rechtliche Fragen einer Selbsthilfegruppe [Klärung]
- Seelensprung [Krisenberatung wegen Suizidandrohung]
- Stiefeltern [Gründungsunterstützung] *siehe Bericht*
- Trauergruppe Riensberger Friedhof [Gründungsberatung]
- Traumata und PTBS [Gründungsunterstützung und weitere Begleitung] *siehe Bericht*

Austausch und kooperative sowie unterstützende Zusammenarbeit:

- ADHS Deutschland e.V., Regionalgruppe Bremen [Kooperationsgespräch bzgl. Online-Angebot]
- AMEOS Klinik – Tag der Offenen Tür [Netzwerk-Infostand, Aug.]
- AMEOS Klinik [Präsentation der Kontaktstellenarbeit, Professioneller Austausch, Nov.]

- AOK Bremen – Filmprojekt „Expedition Depression“ [Kooperation Werbung, Teilnahme an der Podiumsdiskussion der Universität Bremen im Nov.]
- Arbeit im FOKUS – Wörterwerkstatt [Anfrage bzgl. Kooperation, Feb.]
- Brynja [Kollegialer Austausch, Febr.]
- DAK Vertreter [Präsentation der Kontaktstellenarbeit, Professioneller Austausch, Apr.]
- hkk Bremen– Selbsthilfeprojekt: SOS Notfalldosen [Unterstützung bei Bekanntmachung und Verbreitung, Jul./Aug.]
- KulturenWerkstatt [Unterstützung beim Erhalt durch Vermittlung der Raumangebote]
- LAGS Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe Bremen e.V. [Kurzpräsentation auf Netzwerkveranstaltung Flucht. Migration. Behinderung – Wege zur Integration und Teilhabe, 23. Mai]
- „Männersache Gesundheit Osterholz“, Veranstaltung zum Thema Alkohol u. Sucht [Auslage Infomaterial]
- Männerschuppen [Perspektivgespräch: Verstetigung, Marketing]
- Martinsclub Bremen – Sprachlernetreff für Geflüchtete [Kooperation, Raum im Netzwerk]
- MUT-TOUR – Startetappe auf dem Marktplatz am 1. Juni [Netzwerk-Infomaterial wurde freundlicherweise von einer Selbsthilfe-Akteurin platziert]
- Reha Kompass [Teilnahme an Evaluierung, Jul.]
- Selbsthilfekontaktstelle Delmenhorst [Kennlern- u. Austauschtreffen, Jun.]
- StuGa Soziale Arbeit [Wissenstransfer Selbsthilfearbeit, Juli]
- Verein 21 hoch 3 e.V. [Kooperative Unterstützung bei einem Projektantrag]
- Wegweiser für psychosoziale Hilfen, Landkreis Osterholz [Datenrelaunch]
- Woche der Seelischen Gesundheit 7.-13. Okt. [Veranstaltung von Netzwerk am 10. Okt., siehe Bericht vom SelbsthilfeRing]

Vernetzung / Teilnahme an externen Veranstaltungen:

- Der Paritätische Bremen– Senatsempfang anlässlich 100jähriges Jubiläum, 23. Okt.
- Frauengesundheit Tenever – 35jähriges Jubiläum am 15. Nov.
- Lichter gegen Rechts in den Wallanlagen am 21. Sept.
- Mad Pride Disco – Party statt Pathologisierung, 11. Okt.
- Mittwochskolloquium rund um das Thema Suchtselbsthilfe „Wohin steuert der Rehakompass?“ am 8. Mai.
- Mütterzentrum Osterholz - 35jähriges Jubiläum am 12. Dez.

Beispiele einiger Gründungsprozesse:

Stiefeltern sein – Meine Rolle finden

Die Unterstützungsanfrage erreichte uns bereits im Dezember 2023, doch kurz vor den Festtagen war kein gemeinsamer Termin mehr zu finden. So fand das persönliche Erstgespräch im Januar statt. Die Gründerin, die durch ihren neuen Partner 3-fache Stiefmutter wurde, hatte großen Bedarf und starkes Interesse, sich mit anderen Stiefeltern auszutauschen. Schnell waren der Raum im Netzwerk reserviert, der Kick-Off-Termin festgelegt und die nun anstehenden Werbemaßnahmen besprochen. Neben allen üblichen Werbekanälen haben wir auch verschiedene Multiplikatoren direkt angesprochen, bspw. die Häuser der Familie, die reisende Werkschule Scholen, die Mütterzentren und das Familiennetz. Die Gründerin selbst übernahm die Verteilung der Handzettel im Jugendamt und im Projekt „Kinder raus aus der Klemme“. Doch trotz aller Bemühungen haben sich leider keine Interessent:innen für dieses Vorhaben finden lassen. Wir haben mit der Gründerin allerdings die Übereinkunft, dass wir an sie vermitteln dürfen falls sich jemand für einen eher privaten Austausch interessiert. Bislang konnten wir einmal an sie verweisen, ...zumindest ein kleiner Erfolg.

MSA - Selbsthilfegruppe

Multiple Systematrophie, kurz MSA, gehört zu den Seltenen Erkrankungen von Menschen im Erwachsenenalter. Die neurologische Erkrankung betrifft verschiedene Gehirnbereiche und ist rasch fortschreitend. Im März erkundigte sich ein Angehöriger, der seine Frau an diese Krankheit verloren hatte, ob wir bei der Gründungsphase einer gemeinnützigen Organisation unterstützen könnten. Unter anderem ging es dabei auch um die Gründung von Selbsthilfegruppen. Im persönlichen Beratungsgespräch sortierten wir die verschiedenen Anliegen des Gründers und legten dann gemeinsam die weiteren Schritte fest. Vorrangig ging es darum, mit Menschen in Kontakt zu kommen, bei denen MSA diagnostiziert wurde, damit sie, ihre Familien, Freunde, Carer und die medizinischen Fachkräfte, die sie versorgen, durch das neue Angebot unterstützt werden können. Diesem Anliegen entsprechend haben wir ein Gruppentreffen in der Kontaktstelle Anfang Juni geplant. Dieser Termin wurde mit allen zur Verfügung stehenden Mitteln beworben, unter anderem versendeten wir selbst erstellte Handzettel und Aushänge an alle Neurologen in und um Bremen. Auch im MIX wurde in der Rubrik Vorträge ein Kalendereintrag platziert. Informationen zu diesem Krankheitsbild hatte der Gründer bereits im Vorfeld auf der sehr strukturierten Webseite <https://MSAleben.de> zusammengetragen.

Zum Gruppentreffen in Bremen gab es bedauerlicherweise zu diesem Zeitpunkt keine Anmeldungen, sodass wir dieses Angebot einstellen mussten. Da es sich um eine seltene Erkrankung handelt, war allerdings anzunehmen, dass sich betroffene Menschen, Angehörige etc. vielleicht zu einem späteren Zeitpunkt einfinden. Der Gründer war für alles und jeden Kontakt offen. Im Oktober führte er dann ein Online-Treffen mit fünf Personen (aus ganz Deutschland und der Schweiz) durch, die er über seine Webseite kennengelernt hatte. Mit Material zur Anleitung von Videokonferenzen konnten wir auch hier noch einmal unterstützen. 1-stündige Folgetreffen finden fortan 1x im Monat statt. Im November ist sogar ein betroffener Teilnehmer aus Bremen dazugestossen. Eine Gruppengründung mit Umweg!

Traumata und PTBS gemeinsam bewältigen

Im April rief uns eine junge Frau an, die mit unserer Unterstützung eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit Traumata und PTBS (Posttraumatisches Belastungssyndrom) gründen wollte. Solche Gruppenthemen sind nicht leicht. Die betroffenen Teilnehmer:innen können sich bei der Aufarbeitung persönlicher Thematiken z.B. gegenseitig triggern und im

schlimmsten Falle retraumatisieren. Idealerweise wird eine solche Gruppe von einer fachlich versierten Person moderiert und begleitet. Die Gründerin traute sich allerdings zu, die Gruppe selbständig zu leiten. Nur zu Beginn sollte jemand von der Kontaktstelle dabei sein. Im persönlichen Erstgespräch überzeugte ihre strukturierte Art und gute Vorplanung plausibel, sodass wir mit der Planung des Ersttreffens sowie mit allen üblichen Werbemaßnahmen starteten. Zum Ersttreffen im Mai hatten sich 11 Personen angemeldet, von denen sieben erschienen sind. Die nachfolgenden Treffen fanden immer 1x im Monat statt. Dabei wurden durchgängig neue Interessent:innen aufgenommen, was jedoch eine hohe Fluktuation mit sich brachte. Zum Ende des Jahres verließ die Gründerin leider die Gruppe. Trotz aller Bemühungen war es ihr leider nicht möglich, weitere Personen in der Gruppe für die Moderation oder andere kleine Aufgaben zu begeistern. Wir begleiteten diesen Prozess engmaschig. Es besteht noch eine kleine Kerngruppe, die im Dezember gemeinsam mit einer Mitarbeiterin unserer Kontaktstelle über neue Gruppenstrukturen reflektierte. Das Ergebnis war konstruktiv und lösungsorientiert. Es wurde u.a. auch der Wunsch nach einer externen Fachbegleitung geäußert. Die entsprechenden Möglichkeiten haben wir mit dem Gesundheitsamt abgeklärt und werden versuchen, die Gruppe auch dahingehend zu stabilisieren.

Depressionen im Bremer Osten

Im September erreichte uns die Anfrage, bei der Gründung einer neuen Gruppe zu unterstützen, die sich den Themen Depressionen und Sucht widmet. Die Gruppe sollte im Bremer Osten entstehen – ein Stadtgebiet, in dem es bislang kein vergleichbares Angebot gibt.

Der Initiator brachte bereits Erfahrung im Leiten von Gruppenprozessen und -gesprächen mit, sodass er das Gründungstreffen eigenständig durchführen konnte. Auch die Organisation eines passenden Raums in der Vahr übernahm er selbstständig. Unsere Unterstützung wurde vor allem bei der Öffentlichkeitsarbeit angefragt.

Gemeinsam entwickelten wir einen realistischen Zeitplan für die Werbung und legten Ende Oktober als Termin für das erste Treffen fest. Die Gruppengründung mitsamt Termin wurde in den Kalender des MIX aufgenommen. Außerdem verschickten wir eine Pressemitteilung an den Weser-Kurier, veröffentlichten eine Ankündigung auf Instagram und trugen den Termin auf dem Schwarzen Brett von www.bremen.de ein. Letzteres erwies sich als besonders effektiv, da darüber die meisten Rückmeldungen von Interessierten kamen.

Das erste Treffen verlief erfolgreich, und wir haben vereinbart, über die weitere Entwicklung der Gruppe in Kontakt zu bleiben.

Einfühlsames Leben

Ebenfalls im Herbst wurde die Selbsthilfegruppe „Einfühlsames Leben“ ins Leben gerufen. Die Initiative kam von zwei Initiator:innen, die sich intensiver mit dem Konzept der Einfühlsamkeit auseinandersetzen wollten. Ihre Motivation war klar: Sie suchten einen Raum, um sich gemeinsam mit anderen über den Umgang mit Unzufriedenheit im Alltag auszutauschen und dabei Wege zu entwickeln, um einfühlsamer mit sich selbst und anderen in Kontakt zu treten.

Die Initiator:innen haben eigenständig ein „Konzept der Einfühlsamkeit“ entwickelt, das die Grundlage ihrer Treffen bildet. In jedem Treffen wird gemeinsam aus diesem Konzept gelesen, und das Gelesene wird anschließend besprochen, reflektiert und diskutiert. Auch soll es um die Erarbeitung praktischer Ansätze zur Anwendung der Einfühlsamkeit im Alltag gehen.

Mit diesem Ansatz war es der Gruppe möglich, den Start eigenständig zu organisieren. Unsere Unterstützung lag auch hier vor allem im Bereich der Öffentlichkeitsarbeit. Gemeinsam stimmten wir einen Zeitplan für die Bekanntmachung der Gruppengründung ab. Der

Termin für das erste Treffen wurde im Kalender des MIX veröffentlicht, durch eine Pressemitteilung an den Weser-Kurier bekannt gemacht und auf Plattformen wie Instagram sowie dem Schwarzen Brett von www.bremen.de geteilt.

Das erste Treffen fand erfolgreich statt, seitdem trifft sich die Gruppe wöchentlich und ist offen für neue Interessierte.

Gruppengründung „Kreativität als Ventil“

Im Frühjahr wurden wir zu einem Kooperationsgespräch in die Bremer Volkshochschule eingeladen. „Kunst auf Rezept“ heißt das dortige Projekt, welches sich an Menschen mit psychischen Belastungen wie Depressionen, Ängsten, Burnout usw. richtet. Zugrunde liegt die Idee, dass Kreativität das Wohlbefinden steigert. Betroffene wenden sich an ihre Ärzt:innen oder Therapeut:innen und bekommen einen Kunst-Kurs „auf Rezept“ verschrieben. Zusätzlich zum Besuch des individuell ausgesuchten Kreativ-Kurses (u.a. Malen, Singen, Schreiben), gibt es begleitende Treffen für alle Projektteilnehmer:innen, in denen es um die Reflektion geht „was tut mir so gut, wie hilft mir die Kreativität“. Die Austausch-Treffen stehen jedoch nur den aktuellen Kurs-Teilnehmer:innen offen. Für alle diejenigen, deren Kurs beendet ist, gab es bis dahin keine weitere Anbindung. Diese wurde jedoch von einigen Kurs-Teilnehmer:innen gewünscht. Daher begleitete eine Mitarbeiterin des Netzwerk Selbsthilfe im August ein Übergangs-Gespräch mit Teilnehmenden sowie Kolleginnen des Projektes „Kunst auf Rezept“ der VHS Bremen. Kurz darauf folgte ein weiteres Gespräch mit zwei Gründungs-Interessierten Personen im Netzwerk. Beide sprachen sich für eine Öffnung der neuen Selbsthilfegruppe aus. Die Teilnahme am Projekt der VHS Bremen sollte nicht die Voraussetzung für den Besuch der neuen Selbsthilfegruppe sein. Sie sollte stattdessen offen sein für alle Menschen, die an einer psychischen oder psychosomatischen Erkrankung leiden und Kreativität für sich als Weg erkannt haben, mit der Erkrankung umzugehen. „Kreativität als Ventil, gegen Ängste, als Ausgleich für Stress – Wie hilft die eigene Kreativität, mit Belastungen im Alltag umzugehen? Was tut mir gut, welche Form der Kreativität habe ich für mich gefunden?“ Diese und ähnliche Fragestellungen sollten Grundlage für den Austausch und Gespräch in der neuen Selbsthilfegruppe sein. Tatsächlich konnten weitere Teilnehmer:innen erreicht werden, auch über das Projekt der VHS Bremen hinaus. Im September konnte dann das erste Treffen stattfinden und seitdem trifft sich die Gruppe „Kreativität als Ventil“ 2x monatlich im Netzwerk Selbsthilfe.

Gruppengründung „Selbsthilfegruppe junge Menschen mit chronischen Schmerzen“

Bereits Ende 2023 erreichte uns die Anfrage zum Thema „Chronische Schmerzen“ von zwei jungen Studentinnen. Sie waren beide betroffen und wünschten sich einen Austausch mit Gleichaltrigen. Als junge Menschen aufgrund von chronischen Schmerzen eingeschränkt zu sein, bedeutete für sie immer wieder auf Unverständnis zu stoßen. „Es ist schon frustrierend und schade, dass ich wegen der Schmerzen vieles nur eingeschränkt machen kann oder vielleicht auch gar nicht. Hinzu kommt, Schmerzen sieht man mir ja nicht an. Außenstehenden muss ich immer wieder erklären, dass ich nicht kann. Da hat nicht jeder Verständnis für. Mitunter reagieren Leute auch ungeduldig und verständnislos. So nach dem Motto ‚Du bist doch noch jung, Du musst doch...‘“, berichteten sie.

Die Beratung erfolgte noch in 2023, die Gründung wurde jedoch erst für Anfang 2024 geplant. Die Bewerbung der Gruppe erfolgte vornehmlich online. Hier hatten die beiden Gründerinnen auch selbst gute Zugänge, beispielsweise im Studierenden-Netzwerk. Zusätzlich erstellten wir Flyer und verteilten diese. Der Zulauf neuer Interessierter verlief leider etwas schleppender als erhofft. Dennoch konnte das Gründungstreffen wie geplant stattfinden. Eine Mitarbeiterin des Netzwerk Selbsthilfe begleitete zwei weitere Treffen und konnte so die Gruppe etablieren. Gegen Ende des Jahres meldeten sich die beiden Gründerinnen jedoch und gaben bekannt, dass sich die Gruppe auflösen wird. Sie haben gute

Gespräche gehabt und seien weiterhin im Kontakt miteinander, wollten sich jedoch nicht mehr so regelmäßig bei uns treffen.

Gruppengründung Cocaine Anonymous (engl. Meeting)

Die allererste Anfrage, die uns zu diesem Thema erreichte, war eine e-Mail. Sie war auf Deutsch verfasst, jedoch entschuldigte sich der Verfasser sogleich für Grammatikfehler, da der Text von einem Übersetzungsprogramm erstellt worden war. Da das Anliegen dennoch sehr konkret formuliert war, entschieden wir uns es nicht als Spam zu werten und gingen auf die e-Mail ein. Erfreut erkundigte sich die anfragende Person sogleich, ob ein Beratungsgespräch auch auf Englisch stattfinden könne. Eine kleine Herausforderung, die unsere Mitarbeiterin zum Glück meistern konnte. So kam es zu einem ersten Beratungsgespräch. Der Gründungsinteressent erklärte, dass seine Deutschkenntnisse leider nicht ausreichen würden, um tiefergehende Gedanken und Gefühle zum Ausdruck zu bringen. Doch genau darum ginge es ja in der Selbsthilfe. Und in den allermeisten Selbsthilfegruppen ist Deutsch die gesprochene Sprache. Ihm fehle ein englischsprachiges Meeting, als Unterstützung für sich und andere, zur eigenen Stabilisierung. Zudem berichtete er, dass es in Bremen zwar viele Selbsthilfegruppen im Suchtkontext gäbe, jedoch nicht zum Thema Kokain. Da er bereits Erfahrungen mit Anonymen Selbsthilfegruppen hatte und zudem mit weiteren Interessierten für die Gruppe in Kontakt stand, führte diese Beratung direkt zur Gründung eines englischsprachigen CA Meetings. Wir stehen weiterhin im Kontakt mit der Gruppe und haben sie selbstverständlich gerne in unseren Selbsthilfe-Wegweiser aufgenommen.

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.

Die Gründung der ersten Selbsthilfegruppe „Depressionen und Einsamkeit 60+“ lief im Vorjahr erfolgreich an. Aufgrund der hohen Nachfrage zu diesem Thema richteten wir zu Jahresanfang eine zweite Selbsthilfegruppe ein, die wir mehrere Treffen lang begleiteten. Beide Selbsthilfegruppen konnten dauerhaft etabliert werden. Da im Laufe des Jahres die Zahl der Teilnehmenden in der ersten Gruppe leicht zurück ging, wünschten sich die verbliebenen weitere Öffentlichkeitsarbeit. Es erfolgte eine erneute Verteilung von Flyern bei Hausärzt:innen und Therapeut:innen im Stadtteil sowie eine Pressemitteilung. Zudem wünschte sich die Gruppe kurzzeitige Begleitung ihrer Treffen durch eine Mitarbeiterin des Netzwerk Selbsthilfe. Ziel war es, Interessierte nachhaltiger in die Gruppe einzubinden. Wir begleiteten hier nochmals zwei Treffen.

Auch die Selbsthilfegruppe der Jungen Menschen mit Depressionen, die wir im Vorjahr in Bremen-Nord eingerichtet hatten, bat uns mehrfach um Unterstützung. Hier ging es jedoch nicht um Begleitung ihrer Treffen, sondern um Fragen zu Fördermöglichkeiten und Öffentlichkeitsarbeit. Wir standen der Selbsthilfegruppe beratend zur Seite.

Der Verlauf zeigt auch in diesem Jahr, 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 dort Selbsthilfeangebote aufbauen lassen. Gerne sind wir bei weiteren Gründungsvorhaben behilflich, beraten, geben Orientierung und unterstützen die Öffentlichkeitsarbeit. Weil Selbsthilfe so wichtig ist. Überall.

Vereinsgründungen

Unsere Unterstützung im Gründungsprozess umfasst:

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

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

Jahresrückblick:

Im Jahr 2024 haben uns wieder zahlreiche engagierte Menschen kontaktiert, um eine Vereinsgründung zu realisieren. Mit ihren Ideen wurden weitere Unterstützungsstrukturen in unterschiedlichen gesellschaftlichen Themenfeldern geschaffen. Die Rechts-/ bzw. Körperschaftsform des Vereins spielt dabei eine große Rolle, da diese für viele Vorhaben vorausgesetzt wird. Die Gründung eines Vereins stellt für viele Engagierte eine gute Möglichkeit dar, sichtbar zu werden und in die Gesellschaft zu wirken. In 2024 begleiteten wir insgesamt 18 Vereinsgründungen. Das ist in etwa gleichbleibend im Vergleich zum Vorjahr. 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 28% war Bildung am stärksten vertreten. An zweiter Stelle stand der Kulturbereich mit 25%, gefolgt von Soziales mit 22% und Migration mit 10%.

Da die Anforderungsprofile und Ausrichtungen der Vorhaben sehr unterschiedlich waren, 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. Dies wird zunehmend vom Finanzamt erwartet und es reichte 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 werden den Bereich im Jahr 2025 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.*

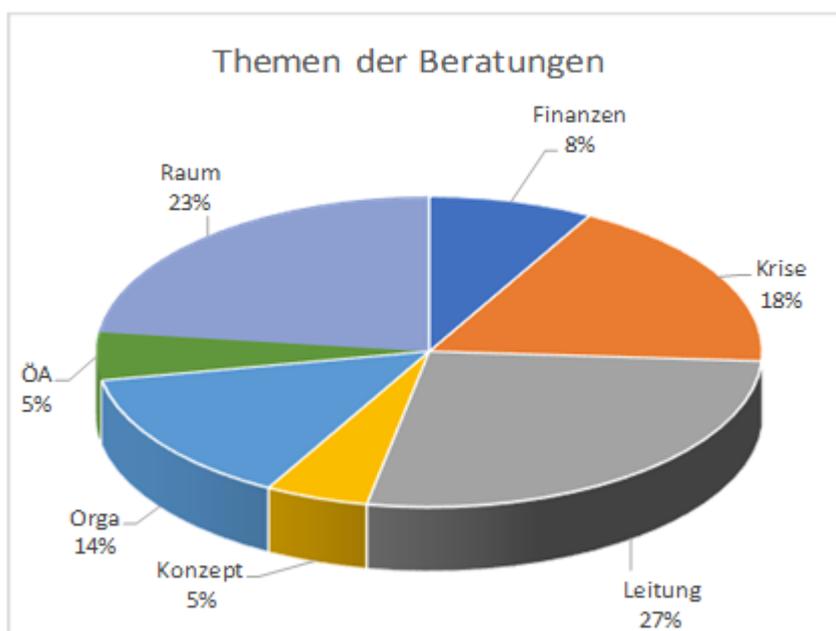
Die meisten Anfragen können wir im Rahmen unserer offenen Beratungsarbeit klären. Wenn für längerfristige Veränderungsprozesse unsere regelmäßige Begleitung nachge-

fragt werden, treffen wir mit den Vereinen oder Initiativen eine Vereinbarung im Rahmen unseres Serviceangebots.

Jahresrückblick:

In 2024 erreichten uns 64 Beratungsanfragen von Vereinen und Selbsthilfegruppen, davon 52% von Vereinen und 48% von Selbsthilfegruppen und -initiativen. Die Zahl der Neuanfragen war deutlich höher (53%) als die Zahl der Folgeberatungen (47%). Die Bandbreite der Themen zu denen wir berieten war wieder vielfältig. Es ging um Fragen zur Leitung von Gruppen, Raumfragen, Krisen, Finanzen, Öffentlichkeitsarbeit und mehr.

Selbsthilfegruppen



Ein thematischer Schwerpunkt unserer Beratungen in 2024 waren Fragen zur Leitung in der Gruppe (27%). Auffallend war die hohe Nachfrage zu Räumlichkeiten mit (23%). Es macht sich zunehmend bemerkbar, dass es schwieriger wird kostenfreie oder kostengünstige Räume für Gruppentreffen zu finden. Krisen- oder Konfliktsituationen in der Gruppe (18%) führten dazu, dass wir einige Gruppen eine Zeitlang enger begleiteten. Themen

waren beispielsweise unterschiedliche Erwartungshaltungen von Teilnehmenden, die wir in einen Konsens gebracht haben, oder auch zwischenmenschliche Konflikte die geklärt werden mussten. Daneben ging es um organisatorische Fragestellungen (14%). Fragen zu Finanzen (8%) wurden im vergangenen Jahr weniger gestellt, als im Vorjahr. Weiterhin berieten und unterstützten wir Selbsthilfegruppen, die ihren Bekanntheitsgrad erhöhen wollten zu Öffentlichkeitsarbeit und PR (5%). Und es gab Beratungen zum Konzept der Gruppe (5%), also die (Neu-) Ausrichtung der Gruppe auf eine Zielgruppe oder ein Thema. Gerne unterstützten wir Selbsthilfegruppen, die beim Gesundheitsamt oder den Krankenkassen einen Antrag auf Förderung stellen wollten in ihrem Anliegen. Neben der persönlichen Beratung bieten wir zu diesem Thema einmal jährlich eine Fortbildungsveranstaltung an, so auch in 2024.

Vereine

Im Jahr 2024 wendeten sich Vereine schwerpunktmäßig mit Fragen zu den Themen Finanzen (36%), Personal (20%) und Satzung (15%) an uns.

Dass es besonders Fragen im Themenfeld Finanzen gegeben verwunderte nicht, da im Laufe des Berichtsjahres in unterschiedlichen Ressorts Haushaltssperren ausgesprochen wurden, die zu Verunsicherungen geführt hatten. Zusätzlich spielten beispielsweise steigende Energiekosten und der Anstieg der Preise im Sachmittelbereich eine Rolle. Diese Faktoren sowie tarifliche Lohnerhöhungen führten zunehmend zu Finanzierungsengpässen.

Das hatte wiederum Auswirkungen auf die Personalstruktur in den Einrichtungen. Wenn die Finanzierung der eigenen Stelle unsicher wird, liegt es in der Natur der Sache sich nach Alternativen umzuschauen. Dies ist zum Teil passiert und hatte ebenfalls Auswirkungen auf die Angebotsstruktur in den Vereinen.

Einige Vereine haben mit einer Anpassung ihrer Satzung darauf reagiert, um sich neue Zugangsmöglichkeiten zu Finanzierungsquellen zu erschließen. 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.

Durch die Anpassung der Satzung kamen Fragen zu Konzeptentwicklungen auf. Bei gut 9% der Anfragen haben wir diesen Prozess mit begleitet.

Ehrenamtliche Vorstände zu gewinnen wird schwieriger. Ein großes Thema spielte weiterhin der Versicherungsschutz 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 Krisen (7%) ging es im Berichtsjahr leider auch um Vereinsauflösungen. Das ist ein längerer Prozess und wird ebenfalls von uns begleitet. In den Vorjahren gab es noch vermehrt Nachfragen zum Thema Öffentlichkeitsarbeit. Interessanterweise wurde dieses Angebot nur von 4% der Anfragenden genutzt.

Die begleiteten Vereine schätzten sehr die Möglichkeit, sich zu den unterschiedlichsten Themenbereichen beraten zu lassen. Den Einstieg bildete in der Regel eine Fragestellung, aus der sich dann im Verlaufe weitere Fragen entstanden. Entsprechend ergaben sich häufig Folgetermine. Der Anteil der Folgeberatungen lag mit gut 55% deutlich höher als der Anteil der Ersttermine mit 45%.

Der einsetzende Generationswechsel innerhalb langfristig bestehender Vereine nimmt zu. Er betrifft sowohl die Vorstandsebene als auch Nachfolgeregelungen von hauptamtlich Beschäftigten. Wir gehen davon aus, dass unsere Beratung zu diesem Thema in den nächsten Jahren weiter genutzt werden wird.

Organisationsberatung

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

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

Jahresrückblick:

In 2024 haben wir im Verlauf des Jahres noch kleinere Absprachen von Arbeitsabläufen bei zwei Einrichtungen durchgeführt, die sich im Vorjahr in einem Beratungsprozess bei uns befunden haben. Hier war es nicht erforderlich, einen neuen Prozess zu initiieren.

Auch Fragen bezüglich einer Finanzierungsmöglichkeit bei einer Organisation konnten schnell geklärt werden.

Gegen Ende des Jahres gab es die Anfrage zu einem Begleitprozess im Jahr 2025. Hier wird es um Fragen der Aufgabenverteilung, interne Kommunikation, Überlastung und Vorstandstätigkeit gehen. Ein erstes Gespräch fand in 2024 statt und für das Jahr 2025 wurde ein Folgetermin vereinbart.

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

Wir freuen uns über den stetigen Zulauf in der Jungen Selbsthilfe. Kontinuierlich wurden wir auch in 2024 von interessierten jungen Menschen angesprochen, die ihren Weg in die Selbsthilfe suchten. Vielfach ging es den Anfragenden um die Vermittlung in eine bestehende Selbsthilfegruppe. Doch es kamen auch junge Menschen zu uns, die sich unsere Unterstützung bei der Neugründung einer Gruppe wünschten, oder für eine bestehenden Selbsthilfegruppe Beratung suchten. Fünf der neu entstandenen jungen Selbsthilfegruppen lagen im Themenfeld Psychische Erkrankungen, eine Selbsthilfegruppe aus dem LSTBIQ*Spektrum und eine Gruppengründung gab es zu einer chronischen Erkrankung.

Im Sommer beteiligte sich die Junge Selbsthilfe am Auftritt des Netzwerk Selbsthilfe auf dem Tag der offenen Tür in der AMEOS-Klinik. Hier kamen wir mit vielen jungen Menschen ins Gespräch und konnten sie für Selbsthilfe interessieren.

Im Herbst lud die AOK Bremen/Bremerhaven erneut zur Filmvorführung „Expedition Depression“ mit anschließender Podiumsdiskussion ein. Ort der Veranstaltung war diesmal die Universität Bremen. Auf dem Podium diskutierten die Regisseurin des Films, eine Genealogiebegleiterin sowie eine Mitarbeiterin des Netzwerk Selbsthilfe. Letztere stellte die positiven Effekte von Selbsthilfegruppen heraus und veranschaulichte, wie der Zugang zu diesen Gruppen gelingt.

Der Raum der Jungen Selbsthilfe

Der Raum der Jungen Selbsthilfe wird sehr gerne genutzt und ist inzwischen bis auf wenige Zeitfenster durchgängig belegt. Der Sprachlerntreff für Geflüchtete mit Behinderung des Martinsclub nutzte den Raum vormittags an vier Wochentagen. Das Angebot bestand bis Ende September 2024, eine Neu-Aufnahme des Programms ist für 2025 geplant. Wie im Vorjahr nutzen 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.

Durch falschen Gebrauch ist leider der Staubsauger kaputt gegangen, ein neuer musste angeschafft werden. Nach langjähriger Benutzung war zudem der Couchtisch bedenklich wackelig, sodass wir ihn aus Sicherheitsgründen ebenfalls ersetzen mussten.

Öffentlichkeitsarbeit und Kooperationen

Instagram hat sich zu einem festen Bestandteil unserer Öffentlichkeitsarbeit entwickelt. Wir nutzen die Plattform nicht nur für die junge Selbsthilfe, sondern für die Selbsthilfe insgesamt. Dort informieren wir über neue und bestehende Gruppen, Fortbildungen und aktuelle Neuigkeiten. Auch externe Veranstaltungen, bei denen wir vertreten sind, kündigen wir dort an oder geben Einblicke darin. Zudem weisen wir auf Themen und Veranstaltungen hin, die für Menschen mit Selbsthilfebezug von Interesse sein könnten. Der Erfolg gibt uns an dieser Stelle recht: Auch im Jahr 2024 ist die Zahl unserer Follower stetig gewachsen.

Wie im Vorjahr nahm das Team der Jungen Selbsthilfe an verschiedenen Arbeitskreisen teil, um Angebote vorzustellen und die Vernetzung mit anderen Institutionen zu stärken (u.a. AK Essstörungen).

Wissenstransfer - Selbsthilfe in Institutionen, Berufs- und Hochschulen

Es ist uns ein großes Anliegen, Menschen jeden Alters die Möglichkeiten der Selbsthilfe näherzubringen. Dank der Förderung der Krankenkassen konnten wir in den letzten Jahren unsere Kooperationen mit Bildungseinrichtungen aufbauen und verstetigen. Auch im Jahr 2024 wurden wir wieder von Berufs- und Hochschulen angefragt, was uns sehr freute.

Bei unseren Besuchen und Präsentationen vor Ort informierten wir über die Selbsthilfe und zeigten konkrete Wege auf, wie sich Interessierte einbringen können. Vor Studierenden und Auszubildenden thematisierten wir auch die mögliche berufliche Verknüpfung der Selbsthilfe, um das Thema aus verschiedenen Perspektiven zugänglich zu machen.

Schulzentrum Blumenthal

- *Wir besuchten im Januar die Berufsfachschulklasse für Pflegeassistenten. 12 Schüler:innen nahmen daran teil.*

Bildungsakademie Gesundheit Nord

- *Im Februar fand eine Präsentation im Rahmen der Fachweiterbildung „Leitungsaufgaben in der Pflege“ an der Bildungsakademie Gesundheit Nord statt. Dabei konnten 22 Teilnehmer:innen der Weiterbildung erreicht werden.*

In der Veranstaltung wurde Wissen über Selbsthilfe und die Arbeit der Selbsthilfekontaktstelle vermittelt. Dieser Kreis von Multiplikator:innen hat eine große Reichweite und leistet einen wichtigen Beitrag dazu, das Thema Selbsthilfe in die Bremer Kliniken und darüber hinaus zu tragen.

Fachnetzwerk Alleinerziehende

- *Das Fachnetzwerk Alleinerziehende ist ein Gremium, in dem Mitarbeitende vieler verschiedener Einrichtungen und Institutionen zusammenkommen, unter anderem Sozialdienst, Familienhilfe und Familiennetz. Wir waren eingeladen, um die Arbeit des Netzwerk Selbsthilfe vorzustellen, über Angebote zu informieren und Zugänge aufzuzeigen.*

Rheinmetall

- *In einem Treffen mit Mitarbeitern der Betrieblichen Sozialarbeit bei Rheinmetall wurde das Netzwerk Selbsthilfe und dessen Möglichkeiten zur Unterstützung von Mitarbeitenden vorgestellt.*

Hochschule Bremen

- *Für den Studiengang Soziale Arbeit an der Hochschule Bremen war ein Besuch geplant, der in Abstimmung mit einer Professorin vorbereitet wurde. Aufgrund mangelnder Anmeldungen seitens der Studierenden konnte die Veranstaltung jedoch nicht stattfinden. Ein neuer Anlauf ist für das Jahr 2025 vorgesehen.*

Zusätzlich hat eine weitere Lehrkraft Interesse an einer Zusammenarbeit geäußert. Für 2025 wird nun eine gemeinsame Umsetzung mit beiden Lehrkräften angestrebt.

Präsenz bei der Woche der Seelischen Gesundheit

- *Im November hatten wir die Gelegenheit, das Netzwerk Selbsthilfe während der Woche der Seelischen Gesundheit für den öffentlichen Dienst des Landes Bremen zu repräsentieren. An unserem Infostand konnten sich Interessierte individuell beraten lassen. Das Angebot wurde sowohl von Menschen genutzt, die sich persönlich informieren wollten, als auch von Führungskräften, die sich speziell in Bezug auf die Unterstützung ihrer Mitarbeitenden beraten ließen.*

Nordic Campus

- *Im Jahr 2024 fand keine Infoveranstaltung für Auszubildende am Nordic Campus statt. Während eines Treffens wurde jedoch beschlossen, im Jahr 2025 wieder eine Infoveranstaltung durchzuführen, um Auszubildenden die Möglichkeiten der Selbsthilfe näherzubringen.*

Fortbildungen für Selbsthilfegruppen und Vereine

In Selbsthilfegruppen ebenso in Vereinen kommen Menschen mit unterschiedlichsten Hintergründen zusammen – Betroffene, Angehörige und Freiwillige. Gemeinsam engagieren sie sich bürgerschaftlich, um aktiv zu werden und sich gegenseitig zu unterstützen. Für diese engagierten Menschen bieten wir Fortbildungsveranstaltungen zu vielfältigen Themen an, die direkt auf ihre Bedürfnisse abgestimmt sind.

Die Themenwünsche sammeln wir auf verschiedenen Wegen: zum einen bei den regelmäßigen Treffen des SelbsthilfeRing Bremen und seines Beirats, zum anderen aber auch direkt während der Fortbildungen über die sogenannten „Wunschkarten“. Auf diese Weise möchten wir nah an den Bedarfen der Teilnehmer:innen bleiben und können ein passgenaues Programm gestalten.

Jahresrückblick

Im Jahr 2024 konnten neun Veranstaltungen mit insgesamt 13 Einzelterminen erfolgreich durchgeführt werden. Drei weitere Veranstaltungen waren geplant, mussten jedoch abgesagt werden.

Besonders im ersten Halbjahr waren die Anmeldezahlen sehr zurückhaltend. Die Gründe dafür bleiben unklar und können nur vermutet werden. Eine der geplanten Veranstaltungen sollte online stattfinden, erhielt jedoch keine Anmeldungen. Gespräche mit Selbsthilfe-Aktiven deuteten darauf hin, dass das Online-Format aktuell weniger gefragt ist.

Im zweiten Halbjahr musste ein geplantes Vernetzungstreffen für Selbsthilfe-Aktive abgesagt werden, da sich nicht genügend Teilnehmende anmeldeten. Auch hier fehlten klare Gründe für das geringe Interesse. Es ist denkbar, dass eine stärkere Abgrenzung vom SelbsthilfeRing-Plenum notwendig gewesen wäre, um die Veranstaltung attraktiver zu gestalten.

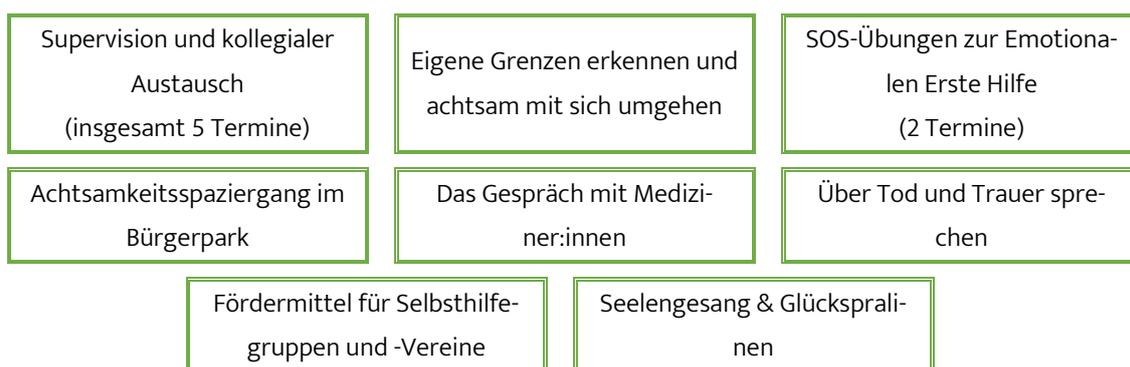
Trotz dieser Herausforderungen konnten die durchgeführten Veranstaltungen wichtige Impulse setzen und die Arbeit in den Selbsthilfegruppen weiter stärken sowie das Wohlbefinden der Teilnehmer:innen nachhaltig positiv beeinflussen.

Teilnehmendenzahlen und Öffentlichkeitsarbeit

Im Jahr 2024 nahmen insgesamt 101 Personen an unseren Fortbildungen teil. Damit ist die Zahl der Teilnehmenden im Vergleich zum Vorjahr leicht gesunken. Von den Teilnehmenden waren 77 % Frauen und 23 % Männer, was einen leichten Anstieg des Männeranteils bedeutet.

Zur Bewerbung unserer Fortbildungen haben wir den Fortbildungsflyer wie gewohnt im Januar und August per Post versendet. Ergänzend wurde unser E-Mail-Verteiler genutzt. In den Räumlichkeiten der Kontaktstelle haben Aushänge und Tischaufsteller auf die Veranstaltungen hingewiesen. Einzelne Angebote wurden zudem über regionale Tages- und Wochenzeitungen sowie online über unsere Website und unseren Instagram-Kanal beworben.

Folgende Fortbildungen für Selbsthilfegruppen und Vereine konnten stattfinden:



Herkunft der Teilnehmenden und thematische Schwerpunkte

Die Teilnehmenden unserer Fortbildungen kamen aus verschiedenen Bereichen der Selbsthilfe: 29% aus Gruppen zu psychischen Erkrankungen, 18% zu physischen Erkrankungen, 17% aus dem Bereich Sucht, 6% aus dem sozialen Bereich, 2% aus Gruppen für Menschen mit Beeinträchtigungen, 2% aus Frauengruppen und 1% aus dem Bildungsbereich. Da die Angabe der Gruppenzugehörigkeit freiwillig ist, bleibt eine umfassende Darstellung herausfordernd.

Besonders gut wurden Veranstaltungen zur persönlichen Weiterentwicklung angenommen. Ein Beispiel dafür ist die Veranstaltung „Eigene Grenzen erkennen und achtsam mit sich umgehen“, die auf großes Interesse stieß. Aufgrund der hohen Nachfrage und einer Warteliste wird diese Veranstaltung im Jahr 2025 wiederholt.

Ausblick

Im ersten Halbjahr 2025 wird der thematische Schwerpunkt auf kreativen Methoden liegen, um den Teilnehmenden neue Impulse und Werkzeuge sowohl für ihre Selbsthilfe-Arbeit, als auch für ihre persönliche Weiterentwicklung zu bieten.

Fortbildungen für Vereine:

Im Berichtsjahr boten wir wieder mehrere Veranstaltungen für Vereine an. Von der Themenstruktur ging es dabei um rechtliche Fragestellungen, Teamentwicklung und Öffentlichkeitsarbeit.

Im ersten Halbjahr konnten wir die Fortbildung zu Teamentwicklung leider nicht durchführen. Das fanden wir sehr bedauerlich, angesichts zunehmender Veränderung bei der Teamzusammensetzung. In vielen Vereinen gibt es einen Generationswechsel und die Verjüngung der Teamstruktur zieht unterschiedliche Dynamiken nach sich. Wir werden das Thema weiter aufmerksam begleiten.

Erfreulicherweise entwickelte sich das zweite Halbjahr, wir konnten beide Veranstaltungen durchführen. Die Fortbildungen im Bereich Öffentlichkeitsarbeit und Rechtsfragen wurden beide gut besucht. Da diese Themen auch Überschnitte zu Selbsthilfegruppen haben, sind unsere Fortbildungsangebote für Vereine auch offen für diesen Personenkreis. Die Fortbildungen wurden jedoch überwiegend von Vereinen genutzt. Dies ist für uns eine Bestätigung, dass bestimmte Themen mehr die Bedarfe von Vereinen abbilden und so werden wir auch im Jahr 2025 wieder speziell auf Vereine abgestimmte Fortbildungsangebote konzipieren.

Im ersten Halbjahr wird es dabei um die Themen „der Weg ins Papierlose Büro“ und „(ehrenamtliche) Vorstandsarbeit im Verein und damit verbundene Aufgaben und Anforderungen an den Vereinsvorstand“ gehen.

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.

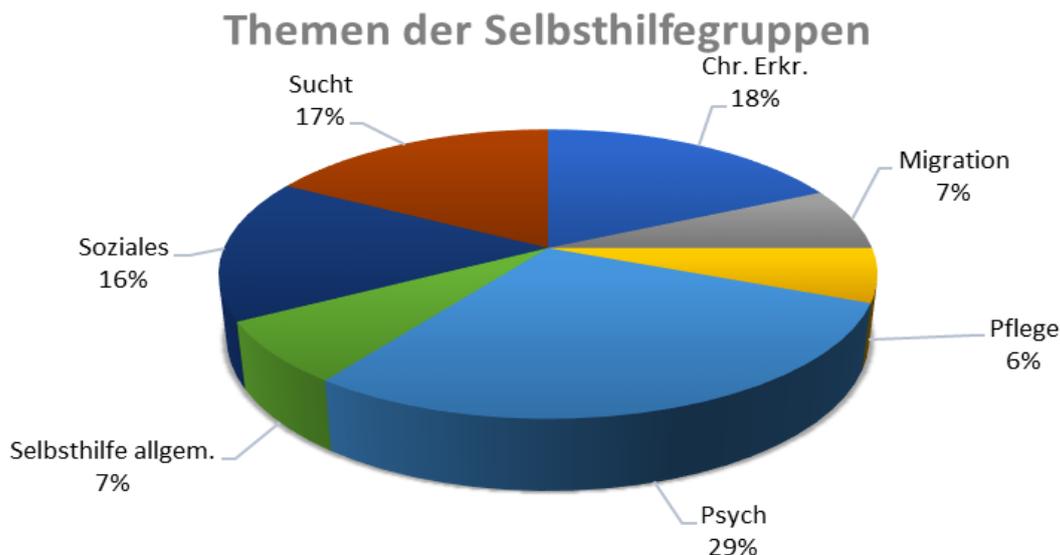
Jahresrückblick:

Die Räumlichkeiten des Netzwerk Selbsthilfe werden von vielen Selbsthilfegruppen sehr gerne als Ort für ihre Treffen genutzt. Dies spiegelt sich auch in der Belegung wieder. Alle vier Räume, die wir anbieten können, sind durchgehend stark ausgelastet. Die Hauptnutzungszeit liegt dabei natürlich in den Nachmittag- und Abendstunden. In der beliebten Zeit wochentags 18-20 Uhr waren beispielsweise keine wöchentlichen Termine mehr frei. Lediglich Termine für monatliche oder 14-tägige Treffen konnten zu dieser Zeit noch aufgenommen werden.

Trotz der bereits schon hohen Raumbelastung konnten wir zusätzliche zehn Selbsthilfegruppen-Treffen bei uns einquartieren. Im Jahr 2024 nutzten insgesamt 119 Selbsthilfegruppen unsere Räumlichkeiten. Hinzu kommen 53 Sonderveranstaltungen, wie zusätzliche Termine, Beratungen und Fortbildungen.

Themen der Gruppen

Die meisten Selbsthilfegruppen, die sich in 2024 bei uns getroffen haben, sind dem Themenbereich Psychische Gesundheit (29%) zuzuordnen. Fast gleich stark sind die Themen Chronische Erkrankung (18%) und Sucht (17%) vertreten. Unter dem Begriff Soziales (16%) erfassen wir beispielsweise Gruppen, die sich zum Thema Trauer oder auch LSBTIQ* treffen. Die 23 jungen Selbsthilfegruppen, die unsere Räume nutzen, sind den Themen zugeordnet, zu denen sie sich 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 Plenen des Selbsthilferings, lädt dazu ein, moderiert und protokolliert die Treffen und übernimmt die Versendung der Protokolle an mittlerweile mehr als 350 Gruppenakteuren, Selbsthilfegruppen 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 an den Vergabeausschüssen des Gesundheitsamts sowie der Krankenkassen und anderen Gremien beratend teil.

Jahresrückblick:

Anders als in den Jahren zuvor haben wir in 2024 zwei Plenen für den internen Kreis – die Bremer Selbsthilfeakteure und Interessierte– angeboten und als Neuerung zwei öffentliche und kostenfreie Vortragsveranstaltungen durchgeführt. Das neue Format hat das Ziel, die Selbsthilfe für die Allgemeinheit bekannter zu machen. Diese Strategie erwies sich als wirkungsvoll, da wir beide Veranstaltungen breit bewerben konnten und somit in verschiedenen Medien und Presseerzeugnissen auftauchten. Beide Veranstaltungen waren sehr gut besucht. Zum Vortrag im Wall-Saal kamen rund 35 Personen. Beim Vortrag in den Räumlichkeiten der Gesundheitssenatorin blieb dagegen kein Stuhl mehr frei, es kamen erfreulicherweise rund 130 Interessierte. Dass die zweite Veranstaltung einen so enormen Zulauf hatte, damit war nicht zu rechnen und liegt unserer Einschätzung nach vermutlich an der zweimaligen Ankündigung im Lokalteil des Weser Kuriers. Herzlichen Dank dafür auch noch mal an dieser Stelle. Zudem fand der Vortrag im Rahmen der 13. Woche der Seelischen Gesundheit statt, was ebenfalls neue Besucher:innen angelockt haben könnte.

Der Vortrag von Corinna Kohröde-Warnken zum Umgang mit chronischen Erkrankungen war sehr informativ und anregend. Als ehemalige Fachkrankenschwester, heute Dozentin, freie Journalistin und Buchautorin, konnte sie die vielen Fragen aus dem Publikum ausführlich beantworten. Die gute Atmosphäre im Wall-Saal trug zudem nicht unwesentlich zum Gelingen der Veranstaltung bei.

Für den zweiten Vortrag, konnten wir den leitenden Psychologen der Schön Klinik in Bad Bramstedt, Dipl.-Psych. Mykola Fink, gewinnen. Mit der Aussage, dass seelische Widerstandskraft nicht angeboren ist, sondern erlernt wird, hat er dem interessierten Publikum vermittelt, wie wir besser durch schwere Zeiten kommen. Der Veranstaltungsort war der neue Konferenzraum der Gesundheitssenatorin, die sich vor kurzer Zeit in der Faulenstraße angesiedelt hatte. Für den Raum war es daher ebenfalls eine Premiere, dass die Veranstaltung eines externen Anbieters durchgeführt wird. Wir bedanken uns an dieser Stelle nochmals recht herzlich, dass wir den Raum nutzen durften.

| Termine 2024 | |
|---------------------|--|
| 13. März | Plenum im Netzwerk <ul style="list-style-type: none"> • Präsentation: Therapiehilfe Bremen, Janina Tessloff (GL) • Austausch zu: Umgang mit Verbindlichkeit<> Unverbindlichkeit |
| 12. Juni | Dialogvortrag im Wall-Saal, Am Wall 201: Hilfe zur Selbsthilfe – Umgang mit chronischen Erkrankungen, Referentin: Corinna Kohröde-Warnken |
| 11. September | Plenum im Netzwerk <ul style="list-style-type: none"> • Gruppenvorstellung: Selbsthilfegruppe Polyneuropathie Huchting • Präsentation: Hypnosetherapie als Behandlungsform, Jessica Lembke (HP) • Infos und Ideensammlung zur kommunalen Selbsthilfeförderung • Der SelbsthilfeRing Bremen als Mitglied der Bremer Patientenvertretung |
| 10. Oktober | Dialogvortrag im Konferenzraum der Senatorin für Gesundheit, Frauen und Verbraucherschutz, Faulenstr. 9/15: Wie wir besser durch schwere Zeiten kommen – Das Immunsystem der Seele Referent: Dipl.-Psych. Mykola Fink |

Im Jahr 2025 wird wieder der SelbsthilfeTag stattfinden. Aus diesem Anlass werden wir die Frequenz der Plenen wieder erhöhen, da die Vor- und Nachbereitung eine wesentliche Darstellung und Abstimmung im Plenum erfordert. Dementsprechend reduziert sich auch die Zahl der öffentlichen Veranstaltungen um die Hälfte.

Auf Wunsch aus dem Plenum wurde die Anfangszeit der Plenen und Veranstaltungen um eine Stunde vorverlegt.

Nach wie vor gestaltet es sich leider noch schwierig für jedes der Plenen eine Selbsthilfegruppe für eine Gruppenpräsentation zu gewinnen. Durch gezielte Ansprachen versuchen wir diesem Mangel zu begegnen.

SelbsthilfeRing-Beirat



In den Beiratssitzungen werden die Themen und Tagesordnungspunkte des jeweils kommenden SelbsthilfeRing-Plenums besprochen und abgestimmt. Der Beirat trifft sich in der Regel alle zwei Monate, rund sechsmal im Jahr. 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 Sprechzeit angeboten. Bei Bedarf kann der Beirat auch über die e-Mail-Adresse shr-beirat@netzwerk-selbsthilfe.com erreicht und angefragt werden.

Jahresrückblick:

Zum Jahresbeginn 2024 wurde das Konzept der aktuellen Jahresplanung final abgestimmt. Neben der thematischen Vorbereitung der einzelnen Plenen und öffentlichen Veranstaltungen, wurden die Vergaberunden beim Gesundheitsamt und bei den Krankenkassen vorbesprochen und aktuelle Entwicklungen im Bereich der Selbsthilfeförderung diskutiert. Insgesamt fanden wieder sechs Sitzungen statt.

Als Mitglied der Patientenvertretung Bremen (Pat.V.) hat der vom SelbsthilfeRing berufene Vertreter Joachim Schimanski aktiv am Geschehen in der Patientenvertretung teilgenommen und darüber laufend Bericht im Beirat erstattet.

Patientenvertretung in Bremen – der Selbsthilfering ist dabei

Der SelbsthilfeRing ist als maßgebliche Organisation der Patientenvertretung auf lokaler Ebene anerkannt, und vertritt die Interessen der Mitglieder in den Organen der Selbstverwaltung im Gesundheitswesen in Bremen.

Die beratende Mitwirkung betrifft u.a. die Zulassungsausschüsse der Ärzte und Krankenkassen, genauso wie die Teilnahme an weiteren Gremien der Selbstverwaltung im Lande Bremen.

Die im SelbsthilfeRing Bremen zusammengeschlossenen Selbsthilfegruppen bilden ein breites Spektrum an Krankheitsbildern ab. Diese „Patient:innenexpertise“ können die Patientenvertreter in die Gremien einbringen und damit den Interessen der Patient:innen bei den Beratungen in den Gremien Gehör verschaffen.

Wer Interesse an einer Mitarbeit hat, wendet sich bitte an den Beirat des SelbsthilfeRings.

[Text von Joachim Schimanski]

Im Frühjahr kam es im Bereich der kommunalen Selbsthilfeförderung zu leichter Unruhe und Irritationen, die Fördermodalitäten betreffend. Anlass waren vertiefte Nachweisprüfungen, in denen vormals bewilligte Förderbereiche nicht mehr als förderfähig anerkannt wurden, beispielsweise Telefonkosten und Kontoführungsgebühren. Die jahrzehntelange Förderpraxis im Gesundheitsamt erschien zunehmend in Frage gestellt. In einem Gespräch mit der Staatsrätin Silke Stroth (SGFV), Herrn Olaf Diezelmüller (SGFV, Referatsleitung, Ref. 11 Haushalt und Zentrale Dienste) und Frau Dr. med. Patricia Hamer (Gesundheitsamt, Abteilungsleitung Sozialmedizinischer Dienst für Erwachsene) wies die Kontaktstelle in Vertretung für den SelbsthilfeRing-Beirat auf verschiedene Fragen in diesem Zusammenhang hin und bat um Klärung. Als Ergebnis dazu wurde eine gemeinsame Informationsveranstaltung im Herbst vereinbart, die vom Gesundheitsamt am 6. November 2024 ausgerichtet wurde. Im kommenden Jahr 2025 wird es darum gehen, Kriterien zu erarbeiten, die zukünftig die Selbsthilfeförderung transparenter machen sollen. Der wichtige Kernpunkt, dass Selbsthilfe kein Projekt ist, bedarf entsprechend einer gesonderten Umgangsweise. Das Ziel muss sein, die Selbsthilfeförderung niedrigschwellig zu halten, damit Alle an dieser teilhaben können.

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

- Helga Dreyer AD(H)S Bremen/Erwachsene (Neurolog. Entw.störung)
- Herbert Gärtner Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe (Suchtselbsthilfe)
- Artur Molkenthin HibiDuri und Arbeitskreis Alkohol (Suchtselbsthilfe)
- 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)

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 2025 von 538,- auf 556,- Euro
- Die Einführung der Pflicht zur elektronischen Rechnung ab 2025. Vereine, die im jeweiligen Vorjahr weniger als 800.000 Euro Umsatz erzielt haben, dürfen bis Ende 2027 weiterhin Papier- oder mit Zustimmung des Leistungsempfängers einfache digitale Rechnungen ausstellen.
- Die Steigerung des Mindestlohns ab Januar 2025 von derzeit 12,41- Euro auf 12,82 Euro.

Da die Einführung der elektronischen Rechnung perspektivisch für alle Vereine gelten wird, werden wir hierzu im Jahr 2025 eine Fortbildung anbieten, damit Vereine die gesetzlichen Vorgaben umsetzen können.

Der **Projekte-Rat** konnte die Nachfolgeregelungen, bedingt durch den Ausstieg von zwei langjährigen Projekteratsmitgliedern, die in den Ruhestand gegangen sind, nicht umsetzen. Eine Neubesetzung war und ist nicht einfach zu realisieren. Hier wird es im Jahr 2025 neue Überlegungen geben, auch was die Ausrichtung dieses Gremiums betrifft. Die Mitglieder im Projekterat teilen wichtige Informationen aus ihren Bereichen mit, die wir an die Vereine weiterleiten. Darüber hinaus findet ein Austausch über Fortbildungsangebote im Vereinsbereich statt, die wir aufgreifen und wenn möglich in unserem Jahresprogramm aufnehmen.

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 e.V. |
| Imke Boidol | Mitarbeiterin des Netzwerk Selbsthilfe e.V. |
| Volker Donk | Mitarbeiter des Netzwerk Selbsthilfe e.V. |

Jahresrückblick:

Förderungen 2024

1. Der Landesverband Psychiatrie-Erfahrener Bremen e.V. führte im Rahmen der 13. Woche der seelischen Gesundheit Bremen eine Veranstaltung durch. Wir bewilligten einen Zuschuss in Höhe von 200,- Euro.

2. Der Hospiz Horn e.V. begleitet sterbenskranke Menschen in ihrer letzten Lebensphase. Für ihre Arbeit benötigten sie neue Büromöbel und unter dem Gesichtspunkt des gesunden Arbeitens beteiligten wir uns bei der Anschaffung eines modernen Schreibtisches. Hierfür gaben wir einen Zuschuss in Höhe von 300,- Euro.

3. Der Verein Sozialökologie betreibt seit einigen Jahren den „Fleetgarten Walle“. Es handelt sich um ein Selbsterntegarten-Projekt. Vermittelt wird der Anbau von Gemüse in Bioqualität und dafür steht eine fachkundige Beratung durch eine Gemüsegärtnerin zur Verfügung. Um ein solides Tomatenhaus bauen zu können gewährten wir einen Zuschuss in Höhe von 300,- Euro.

4. Der ADFC Bremen setzt sich für eine nachhaltige Mobilität und eine fahrradfreundliche Verkehrsinfrastruktur ein. Um Menschen für die Themen Klimaschutz, Verkehrswende und Mobilitätsgerechtigkeit zu sensibilisieren bedarf es einer guten Öffentlichkeitsarbeit. Für die dafür nötige Ausstattung beteiligten wir uns mit 350,- Euro.

Überblick:

| Organisation | Zuschuss/Darlehn |
|--|-----------------------|
| Landesverband Psychiatrie Erfahrende Bremen e.V. | 200,00- Euro |
| Hospiz Horn e.V. | 300,00- Euro |
| Verein Sozialökologie | 300,00- Euro |
| ADFC Bremen | 350,00- Euro |
| Gesamtfördersumme | 1.150,00- Euro |

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

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

Unsere Angebote umfassen:

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

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

| Aufgaben der Vermittler:innen für Selbsthilfegruppen Pflegende Angehörige |
|---|
| - Begleitung in der Gründungsphase und darüber hinaus |
| - Moderation und Organisation der Treffen |
| - Ansprechperson für neue Interessent:innen |

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

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

Jahresrückblick:

Im Jahr 2024 verzeichneten wir wieder über achthundert Kontakte (Telefon, e-Mail-Anfragen und persönliche Beratungen) im Pflegekontext. Das entspricht in etwa den Zahlen des Vorjahres. Es verdeutlicht wiederum sehr eindrucksvoll, wie viel Bedarf es in diesem Bereich gibt und bestätigt unser Angebot für Pflegende Angehörige in eindrucksvoller Weise.

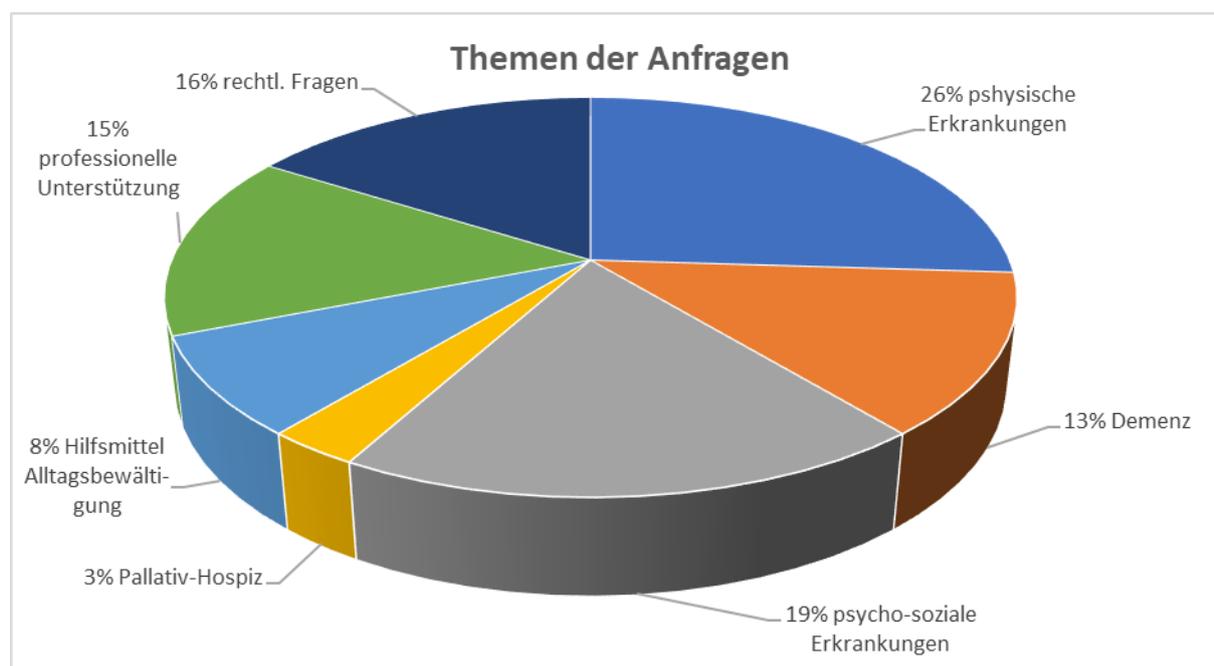
Der Pflegebereich wird bundesweit mit einem sehr hohen Frauenanteil ausgewiesen. Dieses Bild spiegelte sich bei den Anfragenden in unserer Kontaktstelle ebenfalls wieder. Der Frauenanteil hat sich sogar weiter leicht erhöht und bleibt mit 72% weiter auf sehr hohem Niveau.

Bei unseren Beratungen trafen wir auf Pflegende Angehörige, die im Durchschnitt 68 Jahre alt waren. 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 (48%). 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 (43%) 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 psychosozialen 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. Wo es professionelle Unterstützung und Begleitung z.B. durch ambulanten Pflegedienste gibt, war ein Thema, welches wiederholt nachgefragt wurde.

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. Daraus ergibt sich folgendes Bild. Am häufigsten schlugen wir in 2024 vor, an einer unserer Selbsthilfegruppen für Pflegende Angehörige (38%) teilzunehmen. Die persönliche Einzelberatung (35%) eröffnete tiefere Einblicke in die jeweilige Pflegesituation. Diese Möglichkeit wurde gut genutzt. Wir verstehen unser Angebot unter anderem als Lotsenfunktion, um auf andere Institutionen im Pflegekontext hinzuweisen und zu vermitteln. Davon haben (27%) der Anfragenden Gebrauch gemacht.

Einzelberatung

Im Berichtsjahr nutzten wieder über 70 Personen das Angebot von Einzelberatungen.

In den Einzelberatungen war es den Pflegenden Angehörigen möglich, ihre alltäglichen Belastungen zu thematisieren. Das große Thema der weiter steigenden Kosten in der Pflege, fehlendes Personal bei unterstützenden Diensten in der Pflege und damit verringerte Möglichkeiten sich Entlastung zu organisieren und die zunehmende Überforderung den alltäglichen Pflegealltag bewältigen zu können, wurde weiterhin von vielen Angehörigen thematisiert.

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 zur Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe 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

Ein elementares Angebot stellten zudem unsere Selbsthilfegruppen für Pflegende Angehörige dar, die wir in unterschiedlichen Stadtteilen anbieten. Wir konnten in diesem Jahr unser Angebot erhöhen auf nunmehr insgesamt 10 Gruppen. Sie finden jeweils zweimal monatlich statt.

Die Krankheitsbilder bei den zu Pflegenden sind unterschiedlich: ALS, Krebs, Schlaganfall, Parkinson, Rheuma, Lungenerkrankungen und beginnende Demenz sind dabei.

Den Ansatz, nicht nur ein einzelnes Krankheitsbild pro Gruppe aufzugreifen, haben wir dabei bewusst gewählt und er bewährt sich zunehmend. Denn so stehen nicht die Erkrankungen der zu Pflegenden, sondern die Pflege- und auch die häusliche Situation und ihre Auswirkungen auf die Pflegende Person im Vordergrund.

Thematisiert werden die eigene Ohnmacht gegenüber den Krankheitsbildern, die verstärkte Isolation und Entfremdung im Freundeskreis, Schuld- und Schamgefühle durch erlebte Aggressionen, Einsamkeit, eigene Depressionen oder auch die Trauer über verlorene Lebensperspektiven.

Die Selbsthilfegruppen setzten sich zudem auch inhaltliche Schwerpunkte und widmen sich gemeinsam beispielsweise dem Thema Resilienz oder dem Thema Unterbringungsmöglichkeiten/Pflegeheimsituation in Bremen. Sie bereiteten sich auf ihre Inhalte vor oder

beauftragen das Netzwerk Selbsthilfe mit inhaltlicher Recherche und Informationsnachmittagen.

Die Gruppen haben sich inzwischen überwiegend sehr vertraute Räume geschaffen und treffen sich teilweise auch außerordentlich, beispielsweise zum gemeinsamen Mittagessen oder zu einer Weihnachtsfeier. Für manche Angehörige sind die 14-tätigen Treffen zu einem wichtigen Ankerpunkt geworden.

Treffpunkte für Pflegende Angehörige:

Stiftungsresidenz Luisental, Brucknerstraße 15, 28359 Bremen/Horn **Treffen: jeden 2. und 4. Montag im Monat von 16.00 – 18.00 Uhr**

Pflegestützpunkt Bremen-Nord, Breite Straße 12d, 28757 Bremen/Nord **Treffen: jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat von 10.00 – 12.30 Uhr**

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

Ambulante Versorgungsbrücken, Humboldtstr. 126, 28203 Bremen/Steintorviertel, **Treffen: jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat von 11.00 – 12.00 Uhr mit kleinem Frühstück**

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

Mehrgenerationenhaus im Schweizer Viertel, Graubündener Str. 10, Seminarraum, 28352 Bremen/Osterholz **Treffen jeden 1. und 3. Freitag im Monat von 09.30 – 11.00 Uhr**

Haus der Familie, Dünenstraße 2 – 4, 28219 Bremen/Walle, **Treffen: jeden 1. und 3. Montag im Monat von 16.00 – 18.00 Uhr**

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

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

Tagespflege Vacances, Charlotte-Wolff-Allee 9, 28717 Bremen/Lesum, **Treffen jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat von 13.30 Uhr – 15.30 Uhr**

Insgesamt bieten wir aktuell 10 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 an Einrichtungen aus dem Pflegekontext angebunden.

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. Jeden zweiten und vierten Freitag im Monat findet ein zwangloser Austausch für Angehörige statt, mit der Möglichkeit zu einer persönlichen Beratung im Anschluss.

Das Frühstück erfreute sich auch im Berichtsjahr kontinuierlicher Beliebtheit.

Veranstaltungen

In 2024 haben wir eine Informationsveranstaltung zusammen mit dem Pflegestützpunkt und dem Angebot „Zeit schenken“ in unseren Räumlichkeiten durchgeführt. Hier konnten sich Pflegende Angehörige über die Unterstützungsangebote im Pflegebereich informieren.

Eine weitere Veranstaltung fand in Kooperation mit Friedehorst zum Thema Resilienz/Innere Stärke in den Räumen des Almata Stifts statt.

Das RKW Bremen GmbH (Rationalisierungs- und Innovationszentrum der Deutschen Wirtschaft e.V.) bot im Jahr 2024 eine Fortbildungsreihe für Betriebe an, durch die Mitarbei-

ter:innen innerbetrieblich zu Pflgelotsen befähigt worden sind. In diesem Rahmen haben wir eine Infoveranstaltung durchgeführt und unsere Angebote vorgestellt.

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 führten wir in 2024 weiter fort. Über diese Zugänge erreichten uns weiterhin Anfragen von Beschäftigten. Auch ihnen boten wir 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 Betriebsärztnetzes 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 dazu geführt, dass das RKW Bremen GmbH (Rationalisierungs- und Innovationszentrum der Deutschen Wirtschaft e.V.) ein Qualifizierungsangebot für Mitarbeiter:innen durchgeführt hat, mit dem Ziel sie zu innerbetrieblichen Pflgelotsen zu befähigen. In diesem Kontext haben wir unser Angebot vorgestellt. Im Nachgang gab es mehrere Kontakte zu Betrieben, die sich eine Kooperation mit uns vorstellen können, unter anderem die Gewoba und das Alfred-Wegener-Institut.

Im Jahr 2025 wird dieses Qualifizierungsangebot wieder durchgeführt und wir werden wieder einen Impulsvortrag halten und auf unsere Möglichkeiten und Angebote im Pflegekontext hinweisen. Daraus werden sich weitere Zugänge zu Betrieben und ihren Beschäftigten ergeben.

Öffentlichkeitsarbeit

Die Möglichkeiten für Pflegende Angehörige, sich mit geeigneten und nötigen Informationen zu versorgen, sind durch die häusliche Eingebundenheit und Unabkömlichkeit stark eingeschränkt. Der Fokus Pflegender Angehöriger liegt in der Bewältigung des Alltags und seiner damit einhergehenden Herausforderungen.

Die Gruppe der Pflegenden Angehörigen wird darüber hinaus diverser.

Entsprechend vielfältig gestalteten wir auch in 2024 unsere Öffentlichkeitsarbeit:

- In regelmäßigen Abständen wiesen 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, Steuerungskreis PflAQ Gröpelingen (Pflegende An- und Zugehörige im Quartier), Arbeitskreis young carer
- Wir präsentierten unsere Angebote auf der Seniorenmesse InVita, der Ehrenamtsbörse Horn sowie der Ehrenamtsbörse Blumenthal.
- In ausgewählten Stadtteilen verteilten wir unsere Flyer in Einrichtungen aus dem Pflegekontext.
- Das Fernsehmagazin buten un binnen portraitierte unser in Zusammenarbeit mit der Bürgerstiftung entstandenes Projekt „Hol mal Luft“ in einem 10-minütigen Beitrag.
- 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.
- Online informierten wir Pflegende Angehörige über die Nachbarschaftsplattform nebenan.de
- Über den Instagram-Account des Netzwerk Selbsthilfe wurden aktuelle Veranstaltungshinweise, aber auch Angehörigen-Selbsthilfegruppen bekannt gemacht.
- Das Stadtmagazin Mix veröffentlichte sowohl in der Print- als auch in der online-Ausgabe unsere Einladungen und Veranstaltungshinweise.

Multiplikator:innen und Kooperationspartner:innen

Mit der Qualifizierung von acht weiteren Vermittler:innen zur Leitung und Moderation von Selbsthilfegruppen für Pflegende Angehörige konnten wir unsere Gruppenangebote erfolgreich erweitern.

Die Vermittler:innen engagierten sich ehrenamtlich und traten gleichzeitig als Botschafter:innen für das Thema Selbsthilfe für Pflegende Angehörige auf. In den Angehörigen-Gruppen verteilten sie Informationen, leiteten wichtige Einladungen weiter und vermittelten weiterführende Beratung. Sie waren sensibel für die Probleme und Anliegen von Pflegenden Angehörigen und waren maßgeblich an der Entwicklung einer stärkenden Atmosphäre in den Selbsthilfegruppen beteiligt. Durch sie vergrößerte sich das Netzwerk derjenigen, die Pflege und ihre Herausforderungen für die Angehörigen in das Bewusstsein der Gesellschaft holen.

Durch weitere Kooperationen und Partnerschaften erweitern wir stetig unser Netzwerk der Pflege-Akteur:innen.

Gelebtes Engagement

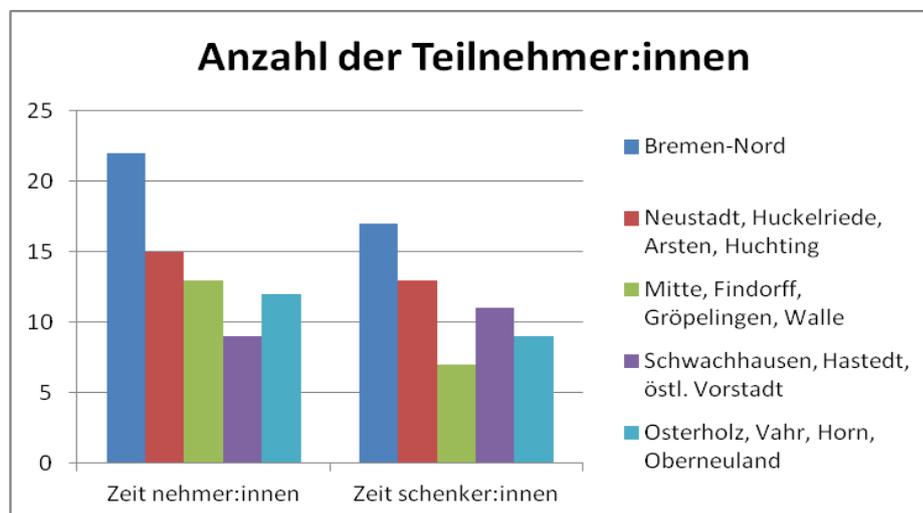
Netzwerk Selbsthilfe lebt seit über 10 Jahren bürgerschaftliches Engagement in sozialen Projekten. Hier bringen Ehrenamtliche sich nicht aus der eigenen Betroffenheit heraus ein. Motivation für sie ist tatkräftiges soziales Handeln in der Begegnung.

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:

Im Besuchsdienst Zeit schenken waren in 2024 insgesamt 129 Personen beteiligt, davon 57 Ehrenamtliche und 72 Menschen mit Besuchswunsch. Zeit schenken wird im gesamten Stadtgebiet in Bremen angeboten, die nachstehende Grafik zeigt die Verteilung der Teilnehmenden in den unterschiedlichen Stadtteilen.



In 2024 fanden mehrere Veranstaltungen zur Gewinnung neuer Ehrenamtlicher statt. Unter anderem in Blumenthal und Horn gab es solche Stadtteilbörsen, auf denen wir Zeit schenken präsentierten. Dennoch blieb die Zahl der neuen Ehrenamtlichen unter dem

Vorjahresniveau.

Anfragen von Menschen die sich Besuch wünschten erreichten uns kontinuierlich das Jahr über. Es sind überwiegend ältere Menschen, die sich an uns wenden, das Durchschnittsalter beträgt 77 Jahre. Doch unsere Ausrichtung auf „Pflegebedürftige“ schließt nicht aus, dass sich auch jüngere Menschen mit Besuchswunsch melden. Unfälle oder schwere Erkrankungen können in jedem Lebensalter starke Einschränkungen mit sich bringen und Pflegebedürftigkeit auslösen. Die jüngste Zeitnehmerin, die in 2024 Besuch bekam, war 43 Jahre alt.

Insgesamt konnten wir 8 neue Zeitschenker:innen und 18 neue Zeitnehmer:innen hinzugewinnen. Es konnten 15 neue Besuchs-Kontakte vermittelt werden.

Unter denjenigen Teilnehmenden, die in 2024 ausgeschieden sind, bedanken wir uns besonders bei Frau H., Frau S. und Frau B., die jeweils einige Jahre lang ehrenamtlich tätig waren und pflegebedürftige Menschen besuchten. Einige Zeitnehmer:innen schieden aus gesundheitlichen Gründen aus oder sind ins Heim gekommen. Besonders an Frau G. möchten wir uns erinnern, die seit Beginn des Besuchsdienstes in 2010 dabei war und über zehn Jahre lang Besuch von ihrer Zeitschenker:in bekam.

Austauschtreffen, Schulungsveranstaltungen und Begleitung

Die monatlichen Austausch-Treffen für die Ehrenamtlichen fanden in 2024 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 „Tod und Trauer“, „Anlass und Motivation für das Ehrenamt“, „Alltags-Begleitung für Pflegebedürftige“, „Notfall Dosen“ u.v.m.

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 2024 über 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 die „Buddha- Ausstellung“ im Übersee-Museum. Im Herbst nahmen 25 Ehrenamtliche an der Besichtigung der Deutschen Gesellschaft zur Rettung Schiffbrüchiger teil. Die informative Führung stieß auf großes Interesse und begeisterte die Teilnehmer:innen nachhaltig.

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. Gleichzeitig dienen diese kleinen Präsente der Bewerbung von Zeit schenken, 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 Zeit schenken haben wir in diesem Jahr wie üblich Annoncen in einschlägigen Broschüren geschaltet, wie beispielsweise in den Seniorenmagazinen „Rostfrei“ und „Älter werden in Bremen“, sowie Pressemitteilungen an die Zeitungen gegeben. Erstmals inserierten wir im Bremer Magazin „Mix“, um weitere Ehrenamtliche anzusprechen.

Das Verteilen und Verschicken von Flyern gehört ebenfalls standartmäßig in unser Öffentlichkeitsarbeits-Portfolio. Wie bereits erwähnt präsentierten wir Zeit schenken auf mehreren Stadtteilkonferenzen und -börsen. Die Teilnahme an der Seniorenmesse InVita ist im Herbst ein fester Programmpunkt, da wir unseren Besuchsdienst hier immer erfolgreich bewerben und neue Projektteilnehmer:innen ansprechen können. Darüber hinaus waren wir dauerhaft in einigen Arbeitskreisen vertreten, u.a. dem Runden Tisch Entlassmanagement der DIAKO-Kurzzeitpflege.

Wohnen für Hilfe

Mit dem Alter stellen sich in der Regel gesundheitliche Beschwerden und körperliche Einschränkungen ein. Bewegung fällt zunehmend schwer. Die Kraft lässt nach. Nur noch mit Mühe lässt sich der Alltag bewältigen. Die Sorge, sich und den eigenen Haushalt nicht mehr versorgen zu können, greift Raum und wird zur Belastung. Hilfe lässt sich nur schwer organisieren, vielleicht auch kaum finanzieren. Zudem reduzieren sich in der Regel die zwi-

schenmenschlichen Kontakte. Persönliche Gespräche werden rar. Darunter leiden das Sprachvermögen und die lebensnotwendige Wertschätzung.

Wohnen für Hilfe kann dem entgegen wirken, vorausgesetzt man kann für eine/einen Studierende:n Wohnraum, und sei es nur ein Zimmer, anbieten. Küche und Bad können ggf. gemeinsam genutzt werden. Beide, der ältere Menschen und die/der Studierende, begründen eine Wohnpartnerschaft. Statt Miete werden von der/dem Studierenden Unterstützungsleistungen erbracht, sei es im Haushalt, Garten, bei den Einkäufen etc. oder auch nur der regelmäßige Austausch und die Beschäftigung miteinander. Vieles ist denkbar, manchmal auch nur die nächtliche Anwesenheit, um nicht allein im Haus zu sein.

Das Projekt Wohnen für Hilfe steht unter dem Motto

Zwei Generationen unter einem Dach

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

Wohnen für Hilfe ist für beide ein Gewinn. In der Gemeinschaft lebt es sich leichter. Der ältere Mensch erfährt Unterstützung und Anerkennung, kann sich auch mit seiner Erfahrung einbringen, wird wieder gebraucht. Gleiches gilt für die/den Studierende:n. Trotz anhaltend schwierigem Wohnungsmarkt in einer Großstadt erhält die/der Studierende eine kostenlose Unterkunft und kann, statt einem Nebenerwerb nachgehen zu müssen, sich auf sein Studium konzentrieren. Zudem erlernt sie/er Verantwortung zu übernehmen, den Alltag beider mitzugestalten und letztlich, im generationsübergreifendem Austausch, eine weitere Sicht auf die Dinge.

Situation 2024

Wohnen für Hilfe in Bremen gestaltete sich 2024 ähnlich wie im Vorjahr. Die Corona-Pandemie war aus Sicht vieler älterer Menschen nicht mehr dominierend, für die Studierenden ohnehin nicht. Der persönliche Infektionsschutz hatte keine Priorität mehr. Erst gegen Ende 2024 war das auftretende Grippe-Virus wieder ein Thema, jedoch nicht prägend. Die Zahl der anfragenden Wohnraumanbietenden blieb gegenüber dem Vorjahr in etwa konstant. Eine leichte Zunahme war zu verzeichnen. Gleiches gilt für die Zahl der nachfragenden Studierenden, die sich wie in den Vorjahren überwiegend direkt an *Wohnen für Hilfe* wandten und nicht wie konzeptionell vorgesehen über das Studierendenwerk vermittelt wurden. Der damit verbundene Mehraufwand war wiederum erheblich und blieb nicht selten ohne Reaktion der Studierenden. Das Problem mangelnder Deutschkenntnisse vieler ausländischer Studierender zeigte sich in 2024 erneut. Während seitens der älteren Wohnraumanbieter:innen deutsche Sprachkenntnisse erwartet wurden, wollten viele Studierende gerade bei ihnen ihr Deutsch erlernen oder erweitern. Dieser Widerspruch ließ sich kaum auflösen.

Erneut zeigte sich, dass die neu in der Stadt ankommenden Studierenden zum Wintersemesterbeginn einem erheblichen Druck ausgesetzt sind, hier eine Unterkunft zu finden, dann alle sich ihnen bietenden Möglichkeiten nutzen, ohne sich mit dem Konzept des Angebots *Wohnen für Hilfe* tatsächlich auseinanderzusetzen. Dieser Anfrageboom zu Semesterbeginn und das nur kurzfristige Vermittlungsinteresse entsprechen nicht dem unterjährig verteilten und auch eher zögerlichen Anfragen der älteren Wohnraumanbieter:innen. Insofern lassen sich die Zahlen beider Zielgruppen nicht nebeneinanderlegen und eins zu eins vergleichen.

Zudem kamen etwa ein Drittel aller Anfragen von Wohnraumanbieter:innen bzw. deren Angehörigen aus dem Umland Bremens, zumeist da die Versorgung vor Ort nicht sichergestellt werden konnte. In der Regel mussten diese Wohnraumangebote wegen ihrer

schwierigen Erreichbarkeit zurückgewiesen werden. Die Zahl der im Stadtgebiet zurückgewiesenen Wohnraumangebote war im Vergleich zu den Vorjahren ebenso beachtlich. Unzumutbare Räumlichkeiten, Forderungen nach uneingeschränkter Unterstützung oder (Teil-) Mietzahlungen machten eine Vermittlung unmöglich. Dennoch konnten aus den 2024er Zugängen fünf Angebote vermittelt werden, fünf weitere befinden sich noch zum Jahreswechsel in der Kontakt- und/oder Vermittlungsphase.

Wohnen für Hilfe in Zahlen

In Anlehnung an die bundeseinheitliche Statistik der Angebotsträger für Wohnen für Hilfe in Deutschland ergibt sich 2024 folgendes Ergebnis in Bremen:

| Statistikzahlen Wohnen für Hilfe 2019-2024 | 2019 | 2020* | 2021* | 2022* | 2023 | 2024 | Diff. zum Vorjahr |
|---|------|-------|-------|-------|------|------|-------------------|
| Geschlossene Wohnpartnerschaften innerhalb des Jahres | 6 | 1 | 6 | 6 | 10 | 7 | - 30% |
| Anfragen von Wohnraumanbietenden (auch ungeeignete) | 10 | 11 | 19 | 12 | 29 | 34 | + 17% |
| Anfragen von Wohnraumsuchenden (auch nicht vermittelbare) | 11 | 20 | 49 | 64 | 82 | 86 | + 5% |

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

Öffentlichkeitsarbeit

Mittels Anzeigen und Texten in den Senioren-Informationsbroschüren und -Zeitschriften wie „Älter werden in Bremen“, „Rostfrei“, „Durchblick“ und themenbezogen, vereinzelt auch im Stadtmagazin „Mix“ wurde eine größere Öffentlichkeit angesprochen. Ansatz war zudem wiederum die direkten Ansprechpartner:innen und Berater:innen der Senioren zu erreichen, um sie als Multiplikatoren zu gewinnen und damit das Angebot Wohnen für Hilfe in ihr Angebot bzw. ihren Beratungskontext zu integrieren. Insofern wurden sämtliche Senioren-Angebote und -Beratungsstellen erneut angeschrieben, mit Plakaten und Flyern versorgt und um ihre Unterstützung gebeten. Gleiches gilt für die Seniorenmesse „InVita“. Auch hier war *Wohnen für Hilfe* für eine größere Öffentlichkeit mit einem Stand vertreten. Zudem wurde die Gelegenheit genutzt, andere Anbieter als Multiplikatoren für *Wohnen für Hilfe* zu gewinnen.

Resümee 2024, Perspektive 2025

Die Ergebnisse in 2024 bestätigten die des Vorjahres bei geringer Steigerung der Anfragen. Damit ging das Konzept der breiten Öffentlichkeitsarbeit erneut auf, ohne die konkreten Informationsquellen eines Wohnraumangebotes benennen zu können. Dennoch blieb die Zahl der Vermittlungen hinter denen des Vorjahres zurück, was auf die jeweiligen Besonderheiten bzw. die höhere Zahl nicht geeigneter und/oder schwer bis kaum vermittelbarer Wohnraumangebote, insbesondere aus dem Umland, zurückzuführen ist.

Im ersten Quartal 2025 wird auf Einladung des Sozialressorts mit den nun zuständigen Mitarbeiter:innen dort ein Austausch zu zukünftigen Erwartungen und der weiteren Projektentwicklung erfolgen. Das Ergebnis bleibt abzuwarten.

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 44. Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG) fand vom 16. bis 18. September 2024 in Berlin statt. Es nahmen 150 Selbsthilfeaktive, Fachkräfte und Multiplikator:innen der Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung teil, um sich über die fachliche Arbeit und praktische Lösungen in der Selbsthilfe miteinander auszutauschen.

Bei dieser Fachtagung wurde die „Gruppe“ thematisch in den Mittelpunkt gestellt. Die Gruppe wurde daher aus ganz verschiedenen Blickwinkeln betrachtet: psychologisch, soziologisch, philosophisch und ganz praktisch.

Es gab Fachvorträge und elf Workshops zu verschiedenen Themen. Am Nachmittag des ersten Tages stand die NAKOS im Mittelpunkt. Sie besteht seit vierzig Jahren und in einem Sesselgespräch wurde auf die vier vergangenen Jahrzehnte zurückgeblickt.

Es wird ab 2025 eine Neuerung geben und zwar den „Tag der Selbsthilfe“. Bundesweit sollen an diesem Tag möglichst viele Aktive und Organisationen aus der Selbsthilfe Aktionen planen und durchführen, um die vielfältigen Angebote der Selbsthilfe bundesweit sichtbar zu machen. Im Jahr 2025 wird er erstmalig am 16. September stattfinden.

Die nächste Jahrestagung der DAG SHG wird vom 2. bis 4. Juni 2025 in Aachen stattfinden.

Länderrat

Diese Tagung richtet sich an Fachkräfte der Selbsthilfeunterstützung, vertreten durch die Sprecher:innen der Landesarbeitsgemeinschaften der Selbsthilfekontaktstellen und der landesweiten Selbsthilfekontakt-/Koordinierungsstellen. Die Teilhabe in diesem Länderübergreifenden Gremium bietet den Vorteil, über neue Entwicklungen, wichtige Erkenntnisse und Positionen direkt informiert zu werden, um diese dann in die Arbeit für die Bremer Selbsthilfeszene zu integrieren. Daneben ist der informative und kollegiale Austausch ein wesentliches Element, welches Vergleiche und neue Anregungen für die eigene Arbeit ermöglicht.

Der Termin des diesjährigen Länderrats wurde wegen der im September organisierten DAG-Tagung ausnahmsweise in das Frühjahr verlegt. Er fand am 22.-23. April in Würzburg statt. Neben den obligatorischen Berichten zu den Arbeitsschwerpunkten der Selbsthilfeunterstützerstellen aus den Ländern und von der NAKOS, ging es u.a. um Selbsthilfe-Apps, um das Projekt DISEKO (Digitale Selbsthilfekontaktstelle), um digitale Selbsthilfegruppen und eine neue zugehörige NAKOS-Datenbank, um die Zunahme von Demokratiefeindlichen Strömungen und um eine neue NAKOS-Kennzeichnung für bundesweite Selbsthilfeorganisationen in Bezug auf Transparenz und Unabhängigkeit (vgl. dazu <https://www.nakos.de/adressen/gruen/>)

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 Freiwilliges Engagement

Landesarbeitsgemeinschaft Sozialpolitik

Landesteilhabebeirat

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 (Das Angebot wurde am 02.07.24 eingestellt)

Impressum:

Netzwerk Selbsthilfe Bremen-Nordniedersachsen e.V.

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