Netzwerk
Selbsthilfe
Bremen-Nordniedersachsen e.V.

Jahresbericht 2020

Inhaltsverzeichnis

VORBEMERKUNG 3
DAS NETZWERKTEAM 5
DAS NETZWERK IN DER CORONA-ZEIT 9
DAS NETZ SICHTBAR MACHEN 13
DIE SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE 15
Beraten & Vermitteln 15
Telefonkontakte 17
e-Mail-Kontakte 22
Unterstützende Angebote für Gruppen, Vereine und Initiativen 24
Gründungen und Unterstützung von Selbsthilfegruppen 25
Vereinsgründungen 32
Beratungsangebote 33
Organisationsberatung 35
Junge Selbsthilfe | you + me = we | 37
Selbsthilfe für Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung 39
Fortbildungen für Selbsthilfegruppen und Vereine 42
Räume für Sie 45
SERVICEANGEBOTE 49
Finanzbuchhaltung und Gehaltsabrechnung 49
EIN ORT FÜR IDEEN UND ENGAGEMENT 51
SelbsthilfeRing 51
SelbsthilfeRing-Beirat 52
Projekteplenum und Projekterat 54
Der Netzwerkfonds 55
GELEBTES ENGAGEMENT 57
Zeit schenken 57
Wohnen für Hilfe 61
SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE IM BEREICH PFLEGE 67
Einzelberatung 69
Gruppenbegleitung 70
Veranstaltungen 71
Vernetzung mit Betrieben 71
DAS NETZ AM WERK 73
DAG 73
Patient*innenvertretung 74
Weitere Gremienarbeit und Kooperationen 74
IMPRESSUM: 76

Vorbemerkung

Liebe Mitglieder, Unterstützer und Freund*innen der Selbsthilfe,

das Jahr 2020 stand nach einem normalen unspektakulären Jahresauftakt natürlich hauptsächlich unter dem unguten Stern der Corona-Pandemie.

Das Aufkommen dieser Seuche und ihre schnelle Verbreitung erforderten über das ganze Jahr eine Umstrukturierung der Arbeitsabläufe und eine veränderte Ausgestaltung der Angebote. Das Team musste neue und unbekannte Arbeitsweisen entwickeln und sich darauf vorbereiten.

Da der Zugang der Öffentlichkeit und der Nutzer*innen mehr oder weniger eingeschränkt war, wurde die telefonische Erreichbarkeit effektiviert, die Arbeit, wo möglich, auf Homeoffice umgestellt und die telefonische Beratung ausgebaut. Es wurde ein interner Notfallplan „Sucht" für Telefonberatungen entwickelt sowie ein Sicherheits- und Hygienekonzept für Gruppentreffen im Netzwerk bei verkleinerter Teilnehmerzahl erstellt.

Der Kontakt zu den relevanten Stellen in den Behörden wurde intensiviert, um auf veränderte (politische) Anforderungen reagieren zu können. So konnte die Raumnot für die Selbsthilfegruppen wegen der verkleinerten Gruppengrößen mit der Sozialsenatorin durch einen Aufruf in den Medien über neue Anbieter aufgefangen werden.

Da Präsenzveranstaltungen nicht durchgeführt werden konnten, wurde Ersatz durch Publikationen konzipiert und verbreitet. Auch die Fortbildungen im zweiten Halbjahr wurden durch Ausrichtung auf Moderation von Telefon- und Videokonferenzen in aktuelle Bahnen gelenkt. Für die Selbsthilfeakteure wurde außerdem eine wiederkehrende Möglichkeit des telefonischen Austausches konzipiert und moderiert. Auch die Verunsicherungen der Zeitnehmer*innen und -schenker*innen konnten durch intensiven Telefonkontakt abgefedert und das Verständnis untereinander dadurch erhöht werden.

Trotz aller Erschwernisse in der laufenden Arbeit übernahm das Netzwerk am 1. Juni 2020 noch das Projekt „Wohnen für Hilfe - Zwei Generationen unter einem Dach". Wegen der Pandemieeinschränkungen konnte hierfür zunächst nur vor allem Basisarbeit und telefonische Akquise geleistet werden. Insgesamt konnte so trotz der schwierigen Arbeitsbedingungen doch erfolgreich gearbeitet werden. Dafür gebührt dem Team und der Leitung einen großen Dank.

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

Nicht vergessen werden sollen auch besonders die Mitglieder, die uns so viele Jahre treu unterstützen und mit ihren Beiträgen häufig den Anschub für neue Vorhaben ermöglichen.

Für 2021 wünschen wir uns alle selbstverständlich wieder unbehinderte Arbeitsbedingungen und persönliche Kontaktmöglichkei-

ten, weil damit die Arbeitsaufgaben einfach besser erledigt werden können.

Heinz-Gerd Korte
Vorstand Netzwerk Selbsthilfe e.V.

Die Bremer Krankenkassen
Deutsche Rentenversicherung Oldenburg-Bremen
Die Senatorin für Soziales, Jugend, Frauen, Integration und Sport
Freie Hansestadt Bremen
Gesundheitsamt Bremen

Das Netzwerkteam

Sabine Bütow

Geschäftsführung
Antragstellung und Gesamtkoordination aller Projekte,
bundesweite Vernetzung

Beratung
für Betroffene und Angehörige sowie Vereine und Selbsthilfegruppen

Öffentlichkeitsarbeit
Gesamtverantwortung mit den einzelnen Bereichen

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

Volker Donk

Finanz- und Organisationsberatung
für Selbsthilfegruppen, Initiativen, Vereine

Fortbildung
für Selbsthilfeakteure, Vereinsvorstände, und andere Engagierte

Pflegebereich
Gesamtkoordination, Beratung, Vermittlung, Gründung von Selbsthilfegruppen

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

Imke Boidol

Selbsthilfe
Vermittlung und Einzelberatung, Gründungsberatung und Unterstützung für Selbsthilfegruppen

Koordination SelbsthilfeRing Bremen, Öffentlichkeitsarbeit, Redaktion Selbsthilfe-Wegweiser, Organisationsleitung SelbsthilfeTag

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

Inken Berger

Sucht-Selbsthilfe für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung
Projektkoordination, Akquise, Begleitung und Vermittlung in die Selbsthilfegruppen

Junge Selbsthilfe
Koordination, Öffentlichkeitsarbeit, Unterstützung bei Gruppengründungen

Menschen den Gedanken der Selbsthilfe näher zu bringen und mit ihnen gemeinsam nach dem Prinzip Hilfe zur Selbsthilfe Ideen zur Lösung zu entwickeln, bereitet mir viel Freude in meiner Arbeit.

Anneke Imhoff

Zeit schenken
Koordination, Öffentlichkeitsarbeit, Akquise, Vermittlung der Besuchskontakte

Junge Selbsthilfe
Koordination, Öffentlichkeitsarbeit, Unterstützung bei Gruppengründungen

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

Katharina Renout

Fortbildungen für Selbsthilfegruppen
Planung, Organisation und Durchführung

Homepage
Pflege des Online-Auftritts

Filmprojekt
Gesamtkoordination, Begleitung der Entwicklung des Kurzfilms „Selbsthilfe in Bremen"

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

Andreas Weippert

Veranstaltungsorganisation SelbsthilfeTag

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

Öffentlichkeitsarbeit

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

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

Michael Siemer

Wohnen für Hilfe

*Projektleitung, Öffentlichkeitsarbeit, Vermittlung der Interessent*innen*

Menschen zueinander führen – verschiedene Generationen und Lebenslagen, ihre Ressourcen, Bedarfe, Wünsche und Gemeinsamkeiten herauszufinden und sie füreinander zu interessieren, d.h. den Prozess zu einer vertrauensvollen Wohnpartnerschaft zu moderieren – ist mir immer wieder eine Freude.

Babette Handke

Service Gehaltsbuchhaltung und Finanzbuchhaltung

Durchführung von Gehaltsabrechnungen und Buchhaltung für Selbsthilfegruppen, Initiativen und Vereine

Beratung zur Personalsachbearbeitung für Selbsthilfegruppen,
Initiativen und Vereine

Genau hinzuschauen heißt, Möglichkeiten zu entdecken. Ich unterstützte Sie dabei, Ihre Buchhaltung fristgerecht abzugeben.

Das Netzwerk in der Corona-Zeit

Auch das Netzwerk Selbsthilfe e.V. musste sich in der Corona-Zeit auf neue Herausforderungen einstellen. Die Arbeit stand dabei alles andere als still. Aus Gründen der Fürsorgepflicht als Arbeitgeber wurden die telefonische Erreichbarkeit und damit auch die Anwesenheit der Mitarbeiter*innen ab März 2020 umstrukturiert. Telefonsprechzeiten waren so von Montag bis Freitag verbindlich gesichert. Dafür wurde das Team mit festen Einsatzzeiten vor Ort über die Woche verteilt. Jederzeit konnten Anliegen per Mail an info@netzwerk-selbsthilfe.com gesendet werden. Die Präsenzpflicht von Arbeitnehmer*innen wurde durch das in dieser Zeit allgemein intensiv genutzte Home-Office ersetzt. Das war notwendig, denn die Arbeit wurde nicht nur fortgeführt, sie wurde auch durch neue Themenfelder ergänzt.

Von heute auf morgen wurden im März 2020 die Treffen der Selbsthilfegruppen inner- und außerhalb des Netzwerks eingestellt. Für die Betroffenen war es schwierig, ohne den so wertvollen persönlichen Austausch in Kontakt zu bleiben. Die von außen vorgegebene Isolation war für viele Menschen anstrengend und verunsichernd. Einige Gruppen verfügten schon vorher über Mail-Verteiler oder interne WhatsApp-Gruppen als ergänzende Hilfsmittel. Für alle anderen Gruppen bot das Netzwerk sehr früh schon die technische Möglichkeit sowohl gruppenübergreifender als auch gruppenindividueller Telefonkonferenzen an. Dieses Angebot wurde gut angenommen, besonders Selbsthilfegruppen aus den Bereichen psychischer Erkrankung und Sucht waren dankbare Nutzer*innen. Für den Bereich Sucht wurde daneben ein interner Notfallplan für individuelle Telefonberatungen und Hilfestellungen erarbeitet. Dieser Überblick der weitergehenden Angebote unterschiedlicher Träger war ein wertvoller Baustein in der Beratung.

Im Zuge der teilweisen Lockerungen im Juni 2020 wurden Begegnungen in Selbsthilfegruppen wieder möglich. Voraussetzung hierfür waren die Einhaltung von Abstandsregeln sowie ein Hygienekonzept. Unsere flexiblen Wände ermöglichten uns, die Raumsituation dementsprechend anzupassen. Seitdem waren Treffen mit bis zu zehn Teilnehmer*innen wieder möglich. Vielen Gruppen, die sich in anderen Stadtteilen trafen, wurde der Zugang zu ihren bisherigen Räumen jedoch weiterhin verwehrt. Wir konnten die Sozialsenatorin gewinnen, sich für die Selbsthilfe stark zu machen. So konnte die Suche nach Räumen für Selbsthilfegruppentreffen als wichtiges Thema an die Medien transportiert werden. Neben Pressemitteilungen in den lokalen Zeitungen wurden ein TV-Beitrag bei *buten un binnen* (Dank an Jonny Jakubowski) und ein Radio-Beitrag bei radiobremen2 auf den Weg gebracht. Es konnten neue Raumgeber mit Raumnutzer*innen zueinander geführt werden.

Aus den Selbsthilfegruppen wurde berichtet, dass die Kontakte via Telefonkonferenzen gehalten wurden oder Treffen in Kleinstgruppen unter Einhaltung der behördlichen Vorgaben durchgeführt wurden. Denn insbesondere der fehlende persönlich-direkte Kontakt war für viele Teilnehmer*innen schwer auszuhalten. Das Gefühl der Einsamkeit führte bei vielen Be-

troffenen zu Rückfällen, die oftmals nur durch stationäre Krankenhausaufenthalte aufgefangen werden konnten.

Es gab auch Gruppen, die in dieser Zeit keine Neumitglieder aufgenommen haben. Die individuelle Präsenz-Beratung durch die Gruppen-Akteure fiel aus Sorge vor Ansteckung weitestgehend aus. Auch notwendige Bewegungstherapien einiger Selbsthilfegruppen mussten eingestellt werden, was zu weiterer Einschränkung sozialer Kontakte führte. Dies wurde bzw. wird auch zukünftig von den Betroffenen als existenzgefährdend eingestuft. Dabei gerieten bei vielen Menschen das soziale Umfeld, Partnerschaften und Arbeitssituationen existenziell ins Wanken. Als Stabilisator diente in dieser schwierigen Zeit die Selbsthilfe. Trotzdem kann nicht ausgeschlossen werden, dass für viele Betroffene sowohl eine psychische als auch eine finanzielle Notlage entsteht bzw. schon entstanden ist. Es war deshalb unabdingbar, dass von den Corona-Einschränkungen besonders stark betroffene Menschen von uns prozesshaft begleitet wurden. Die persönlichen Beratungen fanden durch wöchentliche Anrufe unserer Mitarbeiter*innen statt und wurden als stabilisierend eingestuft.

Nach dem Lockdown kamen im Sommer die Aktivitäten zurück. Es wurde uns beispielsweise darüber berichtet, dass diese Zeit bei einer Gruppe aus dem psychischen Bereich für stabilere und klarere Strukturen geführt hat. Innerhalb dieser Selbsthilfegruppe kam es zu einer internen Vertrauenserhöhung. Eigene Ressourcen wurden intensiver genutzt. Kreativität und Solidarität war und ist die Prämisse dieser Zeit. Es wurde daher vom Netzwerk angeregt, den Druck von Corona für die Zukunft zu nutzen und die individuellen Gruppenerfahrungen schriftlich zu sichern.

Über die Website des Netzwerks und über Mail-Verteiler wurden stets aktuelle und relevante Informationen rund um das Thema Corona und Selbsthilfe weiter gegeben. Wesentlich war zudem die Aufrechterhaltung des Kommunikationsflusses zu anderen Institutionen wie Krankenkassen, senatorische Dienststellen, Gesundheitsamt und dem Landesbehindertenbeauftragten. Für die Zeit nach den Kontaktbeschränkungen wurden u.a. die Verteilung von Unicards und eine Vorstellung im Aus- und Fortbildungszentrum des Öffentlichen Dienstes vorbereitet und umgesetzt.

Die Fortbildungen im Netzwerk liefen zum frühestmöglichen Zeitpunkt unter Einhaltung der Hygienevorschriften und entsprechend begrenzter Personenzahl wieder an. Dabei musste eine Fortbildung verschoben und eine abgesagt werden. Im zweiten Fall herrschte bei den Teilnehmer*innen aufgrund der nicht zu vermeidenden körperlichen Nähe Angst vor Ansteckungen. Für einige Fortbildungen entwickelten wir neue Formate wie z.B. Telefonkonferenzen zum Austausch, Podcast zum Thema Glücksmomente und themenbezogene Vorträge im Internet. Nachstehend ein wörtlicher Auszug der Rückmeldungen: „Ich war ja erst ganz schön pessimistisch wegen der Telefonkonferenz/Gespräch… aber !!! Ich muss zugeben, dass es mir super gut gefallen hat. (…) Die Gespräche waren hilfreich. Heute gab es viel zum Nachdenken. Ich freue mich schon auf den nächsten Termin."

Zudem ergänzten wir unser Angebot um Fortbildungen wie z.B. „Moderation von Telefonkonferenzen", um Möglichkeiten für Selbsthilfegruppentreffen in Corona-Zeiten aufzuzeigen.

Die Treffen der sechs Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige mussten aufgrund des Lock Downs ausgesetzt werden, da diese überwiegend in Pflegeeinrichtungen stattfanden. Das entstandene Vakuum konnte nur durch Einzelgespräche mit den Betroffenen abgefedert werden. Im nächsten Schritt wurden auch hier Telefonkonferenzen eingeführt und zwar jeweils zu Zeiten, an denen sich die Gruppen normalerweise persönlich getroffen hätten. Dabei stellte sich heraus, dass drei Themenbereiche wiederkehrend und damit signifikant für die Angehörigen waren: Aussetzung der persönlichen Besuche in den Pflegeeinrichtungen, Wegfall der Entlastung durch den Wegfall der Nutzung der Tagespflege sowie das Gefühl der Vereinsamung. Eine schon geplante Fortbildung für neue Vermittler*innen (Ehrenamtliche) konnte nicht durchgeführt werden. Ebenso musste eine schon fest verabredete Informationsveranstaltung für pflegende Angehörige abgesagt werden.

Auch im Projekt Zeit schenken herrschte sowohl bei Zeitnehmer*innen als auch bei Zeitschenker*innen große Verunsicherung. Es wurden daher alle Projektteilnehmer*innen angeschrieben, um vor allem um Verständnis füreinander zu bitten. Dadurch erhöhte sich die Notwendigkeit an Telefonkontakten massiv. Persönliche Gespräche dauerten meistens zwischen 20 Minuten bis zu einer Stunde.

Mitten in der Corona-Zeit übernahm das Netzwerk am 1. Juni 2020 das Projekt "Wohnen für Hilfe – Zwei Generationen unter einem Dach". Dabei erschwerte die Pandemie-Situation den Start erheblich. Zunächst wurde das Projekt daher im Netzwerk neu aufgestellt und in die bestehenden internen Abläufe implementiert. Öffentlichkeitsarbeit wurde konzipiert und angeschoben. Da Wohnraumanbieter*innen zumeist ältere Menschen sind und damit prinzipiell zur Corona-Risikogruppe gehören, war Kontaktvermeidung die primäre Präventionsmaßnahme zum Schutz vor Infektionen. Somit waren keine Veranstaltungen, Arbeitsgruppen und persönliche Präsentationen des Projektes möglich. Es entstand keine Werbung für Wohnraumangebote. Der stark eingeschränkte Studienbetrieb an Universität und Hochschulen sowie das daraus resultierende Homelearning setzte eine Präsenz am Studienort nicht zwingend voraus. Trotzdem wurden begrenzt persönliche Kontakte zu Gesprächspartner*innen (telefonisch u.a. zum Studierendenwerk Bremen) gepflegt und neu aufgebaut. Erfreulich war dabei die vorhandene Bereitschaft, sich zu passender Zeit sowohl als Wohnungsgeber als auch Alltagshelfer zueinander führen zu lassen.

Die Betroffenen aus den Selbsthilfegruppen für Menschen mit Beeinträchtigungen erlitten den Wegfall jeglicher Tagesstrukturen. Dieser Verlust war gerade für Suchtkranke dramatisch. Daher wurde auch hier durch wöchentlich-wiederholte Telefonkontakte versucht, diesen Effekt abzumildern. Gerade für diese Zielgruppe ist es wichtig, in der Zeit, in der keine persönlichen Treffen möglich sind, auf anderem Weg Kontakt zu halten. Gleichzeitig gestaltete sich dies noch schwieriger als in anderen Selbsthilfegruppen. Telefon- und Videokonferenzen waren nicht möglich – teilweise aufgrund der kognitiven Fähigkeiten, teilweise fehlte den Teilnehmer*innen die technische Ausstattung. Letztendlich wurden von der zuständigen Mitarbeiterin im Netzwerk zehn Betroffene intensiv in der Zeit des ersten Lockdowns begleitet. In der Regel mit einem Telefonat pro Woche,

bei Bedarf auch mehrmals. Als es im Mai wieder möglich war, erfolgte die Begleitung auch in Einzelgesprächen.

… und dann kam der zweite Lockdown

Die stetig steigenden Infektionszahlen in Deutschland führten dazu, dass zunächst im November das öffentliche Leben wieder reduziert wurde. Das hatte natürlich auch wieder Auswirkungen auf das Tun und Wirken im Netzwerk Selbsthilfe e.V. Uns wurde von behördlicher Seite gespiegelt, dass aufgrund unserer massiven Hinweise im Sommer via Medien die Treffen der Selbsthilfegruppen auch im November weiterhin stattfinden konnten. Trotzdem galt es, den Kontakt zu den senatorischen Dienststellen eng zu halten, um auch politische Entscheidungen möglichst zeitnah zu hören bzw. diese im Idealfall sogar mit zu gestalten. Der Bereich Fortbildung wurde wieder sprichwörtlich auf null gesetzt. Die Verlagerung auf Online-Angebote musste in kürzester Zeit geprüft, abgestimmt und dann umgesetzt werden.

Aus den Selbsthilfegruppen gab es die Hinweise, dass vor allem die Unsicherheit bei den Raumgebern für Treffen sehr viel Unsicherheit erzeugt hat. Wir haben deshalb unsere Möglichkeiten eingesetzt, um die Treffen der Selbsthilfe auch über die Corona-Verordnungen der Freien Hansestadt Bremen abzusichern. Diese Bemühungen wurden von der Politik wahrgenommen und in den Beratungen auch berücksichtigt. Insbesondere half dabei die eindeutige Positionierung des Landesbehindertenbeauftragten, der weiterhin das Treffen von Selbsthilfegruppen empfahl.

Letztendlich war, ist und bleibt abzuwägen, ob und wie die vielfältigen Tätigkeitsfelder des Netzwerk Selbsthilfe e.V. für das Gemeinwohl auch in Pandemie-Zeiten angeboten werden können. Da diese Aufgabe für uns alle weiterhin Neuland bleibt, sammeln wir tagtäglich weiterführende (Hintergrund-) Informationen und werden sorgsam unsere Entscheidung durchdenken und treffen.

Bleiben Sie gesund!

Das Netz sichtbar machen

Niemand konnte den Verlauf des Kalenderjahres 2020 so vorhersehen. Hinsichtlich unserer öffentlichen Wahrnehmung mussten bereits geplante Konzepte in der Schublade verbleiben. Das spornte uns aber umso mehr an, neue Wege zu finden und Projektideen umzusetzen.

Nach der allgemeinen Schockstarre ging es vor allem darum, die Bedeutung der Selbsthilfe öffentlich und medial deutlich zu machen: unsere Arbeit entlastet die Gesellschaft an allen Ecken und Kanten. Die zuständigen senatorischen Behörden und die Krankenkassen unterstützten uns dabei. Es gab im vergangenen Jahr sehr viele politische Gesprächsrunden, in denen mitunter konträr aber auch vertrauensvoll diskutiert wurde. Einige Verbesserungen konnten auf diesem Wege erzielt werden.

Postkarten, Tür-Beklebung, Umhängetasche

Wir erhöhten unsere Sichtbarkeit nachhaltig durch die Neu-Auflage der Unicards nach dem ersten Lockdown sowie schick designte Folien zur Identifizierung an der Glasfront am Eingang zu unseren Räumlichkeiten. Zudem ließen wir Stofftaschen mit Slogan und unserem Logo bedrucken. Als Webeträger in der Öffentlichkeit ermutigen diese Interessierte unterschwellig zur Kontaktaufnahme.

Journalisten von Zeitungen, Fernsehen und Radio nutzten uns als fachlich-orientierte Gesprächspartner. Die Problematik von nicht mehr stattfindenden Selbsthilfegruppentreffen fand genauso ein Gehör wie die Gründungsvorhaben neuer Gruppen. In der Weihnachtszeit wurde, schon mit einer gewissen Regelmäßigkeit, das äußerst wichtige Thema „Pflegende Angehörige“ beleuchtet. Um Junge Menschen zu erreichen, wurde die Junge Selbsthilfe regelmäßig über Facebook präsentiert. Im kommenden Jahr beabsichtigen wir, einen Instagram-Account für die Junge Selbsthilfe anzulegen.

Unsere bestehenden Vernetzungsstrukturen in den verschiedenen regionalen und überregionalen Gremien bestehen weiterhin und wurden auch in 2020 weiter ausgebaut. Abschließend gilt es aber auch noch einmal ausdrücklich Danke zu sagen! Nicht nur den vielen Nutzer*innen unserer Angebote, sondern auch und besonders herzlich unseren Förderer*innen, Unterstützer*innen und Spendengeber*innen. Besonders zu erwähnen sind an dieser Stelle unsere langjährigen Vereinsmitglieder, die Bremer Krankenkassen, die Deutsche Rentenversicherung Bremen/ Oldenburg und die für uns zuständigen senatorischen Dienststellen sowie das Gesundheitsamt Bremen und der Landesbehindertenbeauftragte.

Tue Gutes und zeige es auch

Wir haben die Corona-Zeit genutzt und auf unserer Website zwei neue Rubriken eingeführt. Zum einen Informationen über Corona und den Umgang für Selbsthilfegruppen (https://www.netzwerk-selbsthilfe.com/ueber-uns/corona-und-selbsthilfe.html). Zum anderen haben wir alle Veröffentlichungen von und über das Netzwerk, ebenfalls unter dem Menüpunkt „Über uns" neu eingestellt. Der bunte Mix der verschiedenen Wege über Print, Radio, Fernsehen und Internet erfreut uns sehr und wird hoffentlich auch mindestens so erfolgreich in den Folgejahren weiter gehen.

Die Selbsthilfekontaktstelle

Telefon: 0421 – 70 45 81

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

Termine für persönliche Gespräche bitte telefonisch vereinbaren oder über:
info@netzwerk-selbsthilfe.com

Außerdem finden Sie einen großen Teil der Selbsthilfegruppen und sonstigen Adressen unter:

Beraten & Vermitteln

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

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

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

Beratung

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

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

Als gemischtgeschlechtliches Team mit unterschiedlichen Zusatzqualifikationen und Beratungsschwerpunkten können wir

Jahresrückblick:

Einzelberatung

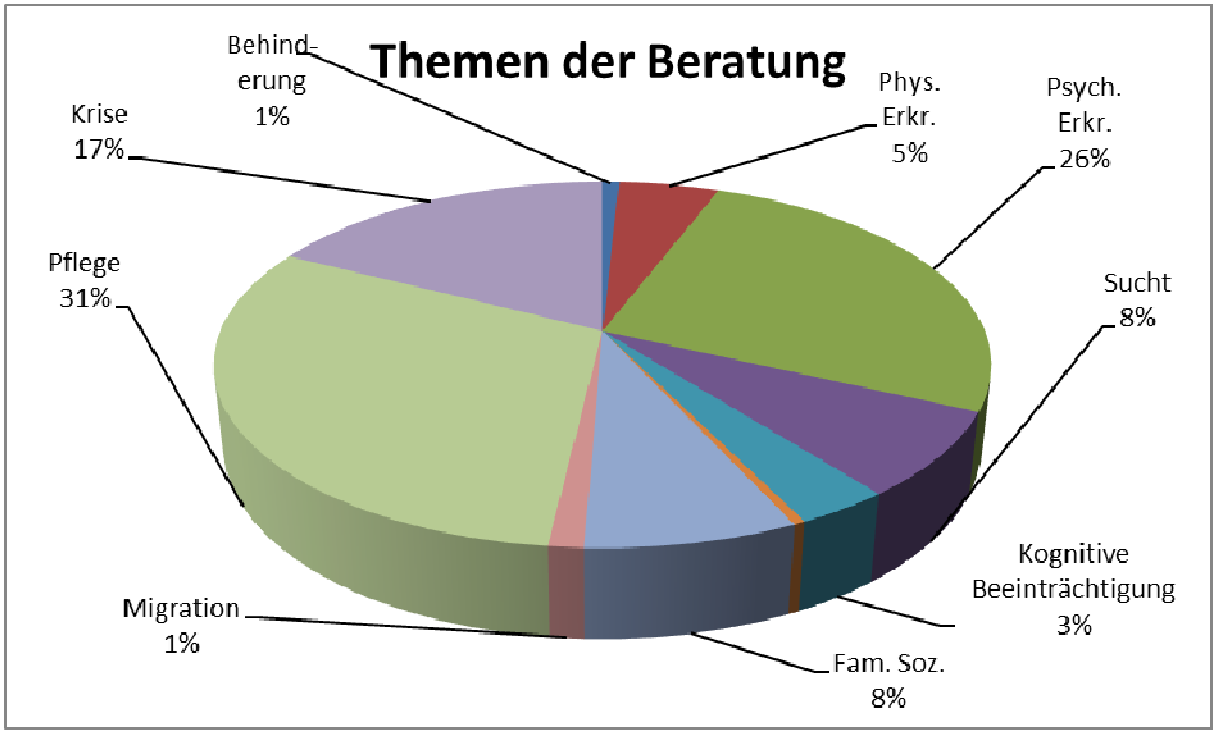
Im Berichtsjahr 2020 wurden 186 Einzelberatungen durchgeführt. Dies ist vor dem Hintergrund der Corona-Pandemie, bei der über längere Zeiträume keine Präsensberatungen möglich waren, eine geringfügige Abnahme von rund 10% im Vergleich zum Vorjahr. Die Nachfrage macht aber deutlich, dass trotz der großen Sorge in Bezug auf Ansteckung der Bedarf an Beratungen weiterhin besteht. Wir bieten kurzfristige Termine innerhalb einer Woche an. In Zeiten großer Umbrüche oder nach niederschmetternden Diagnosen sind diese schnellen Termine eine große Entlastung. Häufig erhielten wir die Rückmeldung, dass die langen Wartezeiten in der Behandlung oder bei therapeutischen Maßnahmen zermürbend sind. In den Bereich der jungen Menschen vielen 19%

aller Anfragen. Hier wird deutlich, dass der persönliche Kontakt in dieser Generation auch eine große Bedeutung hat.

Wie im letzten Jahr nahmen überwiegend Frauen (65%) diese Unterstützungsmöglichkeit in Anspruch. Dementsprechend hat sich der Anteil der männlichen Ratsuchenden kaum verändert (35%). Wohingegen sich im Bereich der Nutzer*innen eine große Verschiebung ergeben hat. Der Anteil der Angehörigen ist auf 54% gestiegen und ist somit erstmals höher als die Betroffenen (46 %) selbst. Ein Grund hierfür kann die vermehrte Anfrage von Pflegenden Angehörigen sein (mehr dazu unter dem Bereich Pflege). Zudem haben die Belastungen im sozialen Umfeld durch die Pandemie sicherlich dazu geführt, dass vermehrt Angehörige speziell aus dem Suchtbereich nach Unterstützung gefragt haben.

Die Statistik zeigt ebenso deutlich, dass in den Erstkontakten (57%) ein Umgang mit dem jeweiligen Problem gefunden oder weitere unterstützende Beratungsstellen aufgezeigt werden konnten. Dies traf im Vorjahr bei 76% der Ratsuchenden zu. Die Folgeberatungen nahmen fast doppelt so viele Ratsuchende (46%) in Anspruch. Hier hat es demnach eine deutliche Verschiebung gegeben. Wir führen dies auf die mehrfache Belastung der Betroffenen und Angehörigen zurück.

Themen der Einzelberatungen



Bei der Themenverteilung ist der Anteil der psychischen Erkrankungen mit 26% leicht zurückgegangen, aber trotzdem nimmt er eine herausragende Position ein. Anlässe für den Beratungswunsch waren hier vorrangig im Gegensatz zum Vorjahr der Abriss von bestehenden Versorgungstrukturen während der Lockdown-Phasen. Dies trifft auch für den Suchtbereich mit einem Anteil von 8% zu. Die Orientierung nach stationärer Behandlung, sei es wegen eines Entzuges oder aber wegen psychotischer Krisen, depressiver Verstimmungen und Angstzuständen,

führten häufig auch zu Folgegesprächen. Die Beratungen im Pflegebereich sind von 26% auf 31% leicht gestiegen. Der emotionale Beistand in der krisenhaften Zeit und der Wunsch aus der belastenden Isolation herauszukommen, war Thema in den Gesprächen (siehe auch unter SHG. Pflegende Angehörige). Viele Klient*innen berichteten von ihren Problemen, Zugang zum Hilfesystem zu finden. Sie waren deshalb über die schnelle Terminfindung in der Kontaktstelle erfreut.

Krisen aufgrund akuter Veränderungen oder durch Krankheit wirkten sich bei vielen Ratsuchenden verstärkt auf das familiäre oder soziale Umfeld aus. Durch die Reduzierung in den Kontakten konnte der Ausgleich nicht in gewohnter Weise gefunden werden. Aufkommende Schuldgefühle wurden zur zusätzlichen Belastung für die Betroffenen und Angehörigen. Eine Orientierung suchten in diesem Themenfeld 8% der Nutzer*innen.

Die Zahl der Ratsuchenden mit einer multiplen Problemlage hat im Berichtsjahr wieder stark zugenommen. Es gab einen Anstieg von 4% im Vorjahr zu 17% Anteil in 2020. Viele bezeichneten ihre momentane Situation als eine nicht einschätzbare, schwere Krise. In der Beratung sortierten wir die Rangfolge der Problemlagen nach der jeweiligen Dringlichkeit, um dann gemeinsam erste kleine Schritte aus der Situation zu suchen. Hier erfolgten meistens auch weitere Beratungen.

Die Nachfrage im Bereich der physischen Erkrankungen (5%) ist im Vergleich zum Vorjahr nahezu gleich geblieben. Die meisten Gruppen in diesem Bereich haben sich aus Sorge vor Ansteckung auch nicht weiter getroffen. Berufliche Einbrüche oder Perspektivlosigkeit sind mit 3% aller Beratungen im Umfang weiter gesunken.

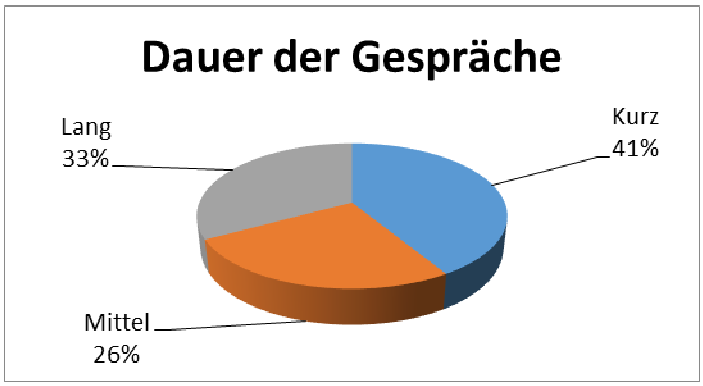
Im Themenkomplex Behinderung gibt es gute Kooperationsbezüge zu anderen Anbietern wie der Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe behinderter Menschen Bremen e.V., dem Verein SelbstBestimmt Leben Bremen e.V. und den Wohlfahrtverbänden, so dass in der Kontaktstelle nur vereinzelt Nachfragen dazu gestellt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

Die Anzahl der Einzelberatungen im Kontext Sucht und kognitive Beeinträchtigung stieg im Vergleich zum Vorjahr auf 3%. Wir führen dies auf die Phase der Gruppenschließung zurück, in der wir mit Einzelgesprächen die Kontakte aufrechterhalten haben und in denen die meisten Probleme bearbeitet werden konnten.

Telefonkontakte

Auf der Grundlage unserer umfangreichen Datenbank können wir nicht nur in die Angebote der Selbsthilfegruppen vermitteln, sondern auch bei Bedarf zu anderen Institutionen im Sozial- und Gesundheitswesen. Trotz eingeschränkter Erreichbarkeit während des ersten Lockdowns im Frühjahr stieg die Anzahl der Telefonkontakte auf über 6500. Dieser Anstieg von nahezu 10% gegenüber 2019 macht deutlich, dass die Nutzung dieses Angebots für viele Menschen ein erster Anker war.

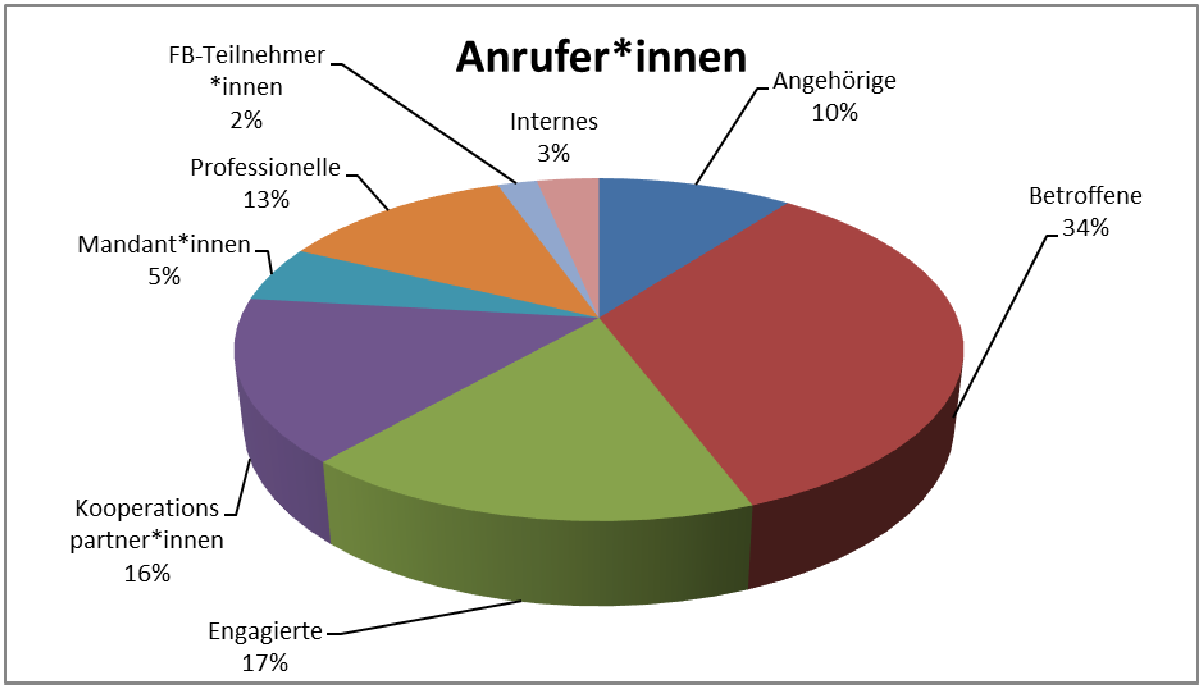
In 2020 waren es 64% Frauen und 36% Männer, die zu uns Kontakt aufgenommen haben.



Die Dauer der Gespräche hat sich erheblich verändert. Zwar wurden die meisten Anfragen (41%) in einem kurzen Telefonat geklärt, aber in 2019 betrug dieser Anteil (61%). Mittellange Gespräche (26%) ergaben sich schnell, weil neben dem Grundproblem häufig der Umgang mit der eigenen Isolation und der Einsamkeit mit angesprochen wurde. Insbesondere bei den seltenen Erkrankungen recherchierten wir bundesweit nach Ansprechpartner*innen und informierten durch einen Rückruf. Den größten Anstieg haben aber die langen Telefonkontakte erfahren. Während es in 2019 nur einen Anteil von 13% gab, stieg dieser Bereich auf 33%. Dieser Zuwachs ist nur durch die coronabedingte Krisensituationen der Betroffenen und Angehörigen zu erklären.

Das Telefon ist Dreh- und Angelpunkt der Beratungs- und Vermittlungsarbeit für Betroffene (34%) und Angehörige (10%). Mitarbeitende unserer Kooperationspartner*innen nutzten unser Angebot häufiger als im Vorjahr (von 10% auf 16 %). Dies führen wir auf die Verunsicherung in Bezug auf die Öffnung der Angebote der Vereine zurück. Professionelle aus anderen Institutionen (13%) nutzten unser Fachwissen immer dann, wenn sie Übergänge für ihre Klient*innen oder begleitende Unterstützung in der Therapie suchten. Die gute Zusammenarbeit mit dem Ameos-Klinikum ist hier besonders hervorzuheben. Aber auch die Psychotherapeut*innen nutzten unser Knowhow. Engagierte Menschen erfragten Rahmenbedingungen für ihr Engagement (17%). Was kann und darf ich mit meinen Begegnungen machen? Stecke ich mich selbst an oder bringe ich jemandem, dem ich „Gutes tun“ will gar in Gefahr.

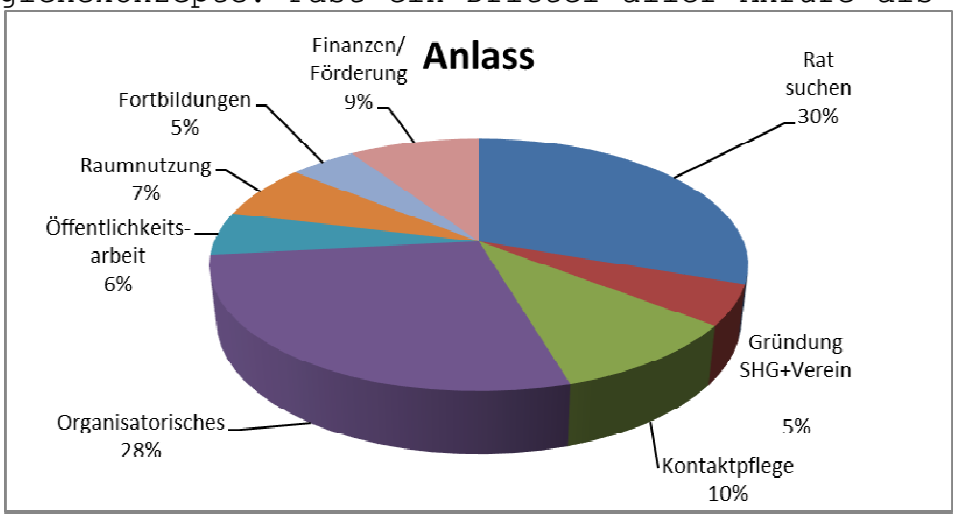
Anrufer*innen



Im Bereich unserer Service-Angebote sind die Anfragen mit 5% und die Teilnehmer*innen zu unseren Fortbildungsangeboten mit 2% im Vergleich zum Vorjahr etwas gesunken. Als neue Rubrik haben wir die Kontakte zu Dienstleistern für unsere Kontaktstelle selbst eingeführt. Der reibungslose Ablauf für die Kontaktstelle hatte 3% alle Anrufe zur Folge.

Anlass für die Kontaktaufnahme beim Netzwerk Selbsthilfe

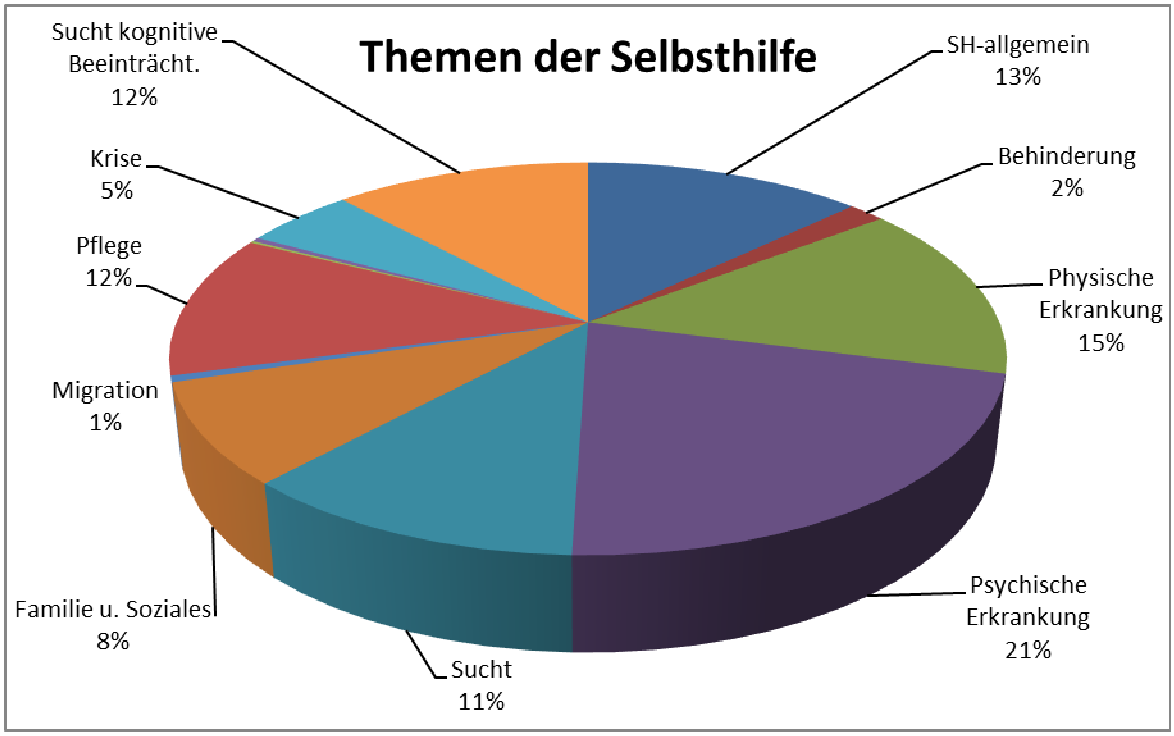
Anlass für einen Anruf bei der Kontaktstelle ist in erster Linie ein Vermittlungswunsch (30%). Manche Anrufer*innen haben sich im Selbsthilfe-Weg-weiser bereits orientiert und kein entsprechendes Angebot gefunden. Infolge dessen wird konkret nach einer Möglichkeit der Gruppengründung gefragt (5%). Die organisatorischen Fragen stiegen jedoch um ein Drittel auf 28% aller Anlässe. Sie bezogen sich auf Fragen zur Raumnutzung, Treffen und Hygienekonzepte. Fast ein Drittel aller Anrufe als Anlass machen deutlich, wie viel Organisation für die Koordination der Selbsthilfe im Hintergrund in 2020 erforderlich war. Absprachen mit Referent*innen im Fortbildungsbereich (5%), Öffentlichkeitsarbeit (6%) hatten eher eine geringere Bedeutung als im Vorjahr. Die Raumvermittlung für Selbsthilfegruppen in der



Kontaktstelle ist ein weiterer Anlass für die Kontaktaufnahme (7%).

Themen der Anrufe im Selbsthilfebereich

In der Verteilung der Themen haben sich im Berichtsjahr deutliche Veränderungen ergeben. In der Erhebung der Themenbereiche haben wir im Vorfeld einen weiteren Kontext mit aufgenommen. Deshalb sind Vergleiche zum Vorjahr nur sehr schwierig. Nach wie vor war der Bereich der psychischen Erkrankungen mit 21% der häufigste. Unsere Gründungsaktivitäten in den vergangenen Jahren haben eine gute Angebotspalette an Gruppen ermöglicht. In der Vermittlung gab es jedoch in diesem Jahr wenig Möglichkeiten, weil neben den Problemen mit mangelnden Raumangeboten die Teilnehmerzahl in den meisten Gruppen auf zehn beschränkt werden musste und Neugründungen so gut wie nicht umgesetzt werden konnten.



Im Suchtbereich (11%) gab es zum Vorjahr prozentual einen leichten Rücklauf, der sich aber mit der Einführung einer weiteren Rubrik erklären lässt. In der Regel waren die Anfragen sehr zielgerichtet und bezogen sich auf Kontaktdaten zu den unterschiedlichen Gruppen in den Stadtteilen. Problematisch war hier, dass es in den Stadtgebieten meistens keine Raumalternativen gab und wir nur über einen Notfallplan an Ansprechpartner*innen aus den Gruppen vermitteln konnten. Hier haben die Selbsthilfeakteure durch ihre Gesprächsbereitschaft unglaublich viel geleistet.

Anfragen zu physischen Erkrankungen sind mit 15% vertreten. Auch hier lässt sich der prozentuale Rückgang mit der statistischen Veränderung erklären. Bei den seltenen Erkrankungen und die damit verbundenen Probleme in der Diagnosestellung war eine direkte Vermittlung nur bedingt möglich. Gerade hier war die ergänzende Datenbank der NAKOS eine gute Hilfestellung, um bundesweit Kontaktvermittlungen anzubieten. Die Teilneh-

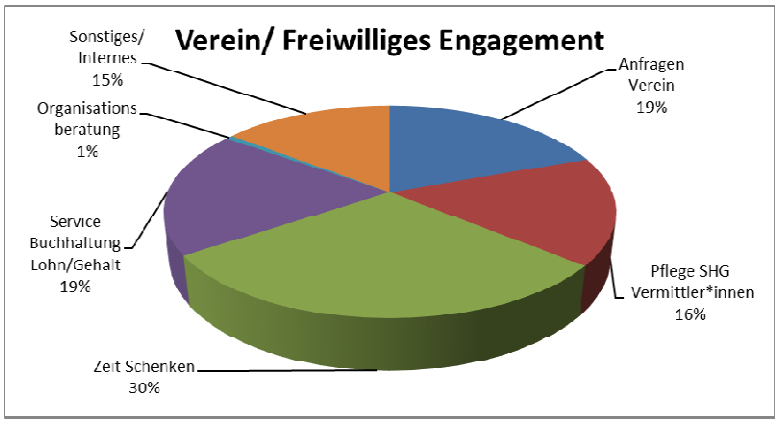
mer*innen der Gruppen mit chronischen Erkrankungen gehören häufig zu den Risikogruppen der Covid19-Erkrankung. Die Präsenstreffen fielen aus diesem Grunde im Berichtsjahr meistens aus. Wie im Suchtbereich haben auch hier die Ansprechpartner*innen neuen Interessenten durch Telefonberatungen erste Hilfestellungen gegeben.

Aus dem Themenkomplex Familie und Soziales wurden im Vergleich zum Vorjahr (8%) gleich viele Anfragen gestellt. Der Bereich kognitive Beeinträchtigungen hat sich dagegen verdoppelt (12%) und macht deutlich, dass die Integration dieses Bereiches weiter voranschreitet.

Die Anfragen im Pflegekontext (12%) haben um ein Drittel zugenommen. Bei 5% aller Telefonkontakte waren die Ratsuchenden in einer krisenhaften Situation. Hier bieten wir häufig eine persönliche Beratung an oder vermitteln in das institutionelle Beratungsnetz.

Die Anfragen zu Pflege (12%) sind weiter angestiegen. Dies führen wir auf unsere Gruppengründungen in diesem Bereich zurück. Migration (2%) und Behinderung (2%) haben sich zum Vorjahr kaum verändert.

Themen der Anrufe im Engagement Bereich



Unser Servicebereich Finanzbuchhaltung und Lohn- und Gehaltsabrechnungen für Vereine ist im Vergleich zum Vorjahr leicht gesunken (19%). Die Abläufe in diesem Bereich waren gut eingespielt, bis mit dem Lockdown die Möglichkeit für Kurzarbeitergeld eingeführt wurde und dies alles auf den Kopf stellte (mehr dazu unter Servicebereich). Gerade für Vereine aus dem Kulturbereich war unser Service eine wertvolle Unterstützung für ehrenamtliche Verantwortliche in den Vereinen.

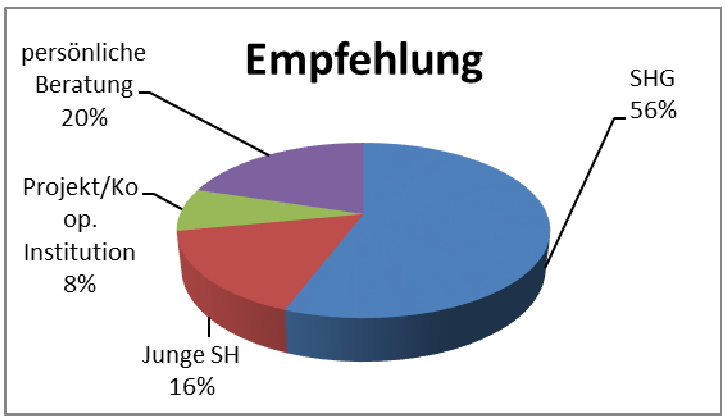
Die Nachfrage im ZEIT SCHENKEN Projekt hatte mit 30% aller Anfragen im Kontext Engagement weiterhin den größten Anteil. Dieses Projekt ist mit an die 60 Aktiven im Ehrenamtsbereich bei uns seit über 10 Jahren fest etabliert.

Sich in Vereinen zu engagieren und die Verantwortung als Vorstand zu leben ist mit vielen Fragen verbunden (19%). Die Neuausrichtung der Angebote im Pflegebereich konnte sich weiterhin gut entwickeln. 16% der Nachfragen bezogen sich auf diesen Engagement Bereich.

Die Organisationsberatung wurde fast gar nicht angefragt (1%).

Vermittlung in der Telefonberatung

Die Vermittlung in Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen war zwar immer noch die her-



ausragende Position. Allerdings ist der Anteil von 67% auf 56% gesunken. Die Kontaktstelle wird in der Öffentlichkeit mit den Schwerpunkten Vermittlung und Beratung deutlich wahrgenommen und ist fester Bestandteil der Angebotspalette. In den Empfehlungen ist der Bereich der Jungen Selbsthilfe deutlich von 9% im Vorjahr auf 16% in 2020 gestiegen.

Die Vermittlung an andere Institutionen war in den Lockdowns nur bedingt möglich. Wir konnten nur in 8% aller Empfehlungen ein Angebot offerieren.

Aufgrund der oben benannten Vermittlungserschwernisse stieg der Anteil von persönlicher Beratung in unserer Kontaktstelle von 12% im Vorjahr auf 20% in 2020.

e-Mail-Kontakte

Selbsthilfe-Anfragen per e-Mail

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

Die Gesamtanzahl der Anfragen zu Selbsthilfeangeboten ist gegenüber dem Vorjahr unerwarteter Weise insgesamt leicht gesunken. Wie kommt das? Wir vermuten, dass sich die Unsicherheiten während der Corona-Krise auch hier widerspiegeln. „Treffen sich die Gruppen zurzeit überhaupt noch?" oder „Ist mein Selbsthilfeanliegen eigentlich in dieser schlimmen, erstmalig erlebten Krisenzeit, überhaupt relevant und wichtig?". Diese Fragen stellten uns viele Betroffene zu Beginn eines Kontaktes. Im ersten Shutdown waren vor allem Fragen zu den Corona-Beschränkungen Thema, die persönliche Betroffenheit wurde hinten angestellt.

In der Zählung nicht berücksichtigt sind die vielen Dutzend Anfragen, die sich spezifisch um die Thematik rund um Corona drehten. Die Anfragenden waren überwiegend Leiter*innen oder Teilnehmer*innen von Selbsthilfegruppen und die definitiv meist gestellte Frage war: „Dürfen sich die Gruppen noch treffen?" Auch hier war das Anliegen meisten dringend und wurde von uns in der Regel schnellstmöglich beantwortet. Corona überschattete darüber hinaus alle Bereiche. Antworten zum Beispiel für Angehörige zu finden, die ihre erkrankten Partner*innen oder Familienangehörigen nicht im Krankenhaus, in der Pflegeeinrichtung oder auf der Intensivstation besuchen konnten, war nicht immer leicht, und bedurfte – gerade per e-Mail – einen sensiblen und empathischen Umgang.

Die Verteilung der Geschlechter der Anfragenden veränderte sich gegenüber 2019 auffallend. Sowohl im Bereich der „alten" Selbsthilfe wie bei der jüngeren Generation (18-ca. 35 Jahre) stieg die Zahl von 63% Frauenanteil in 2019 auf 74% in 2020.

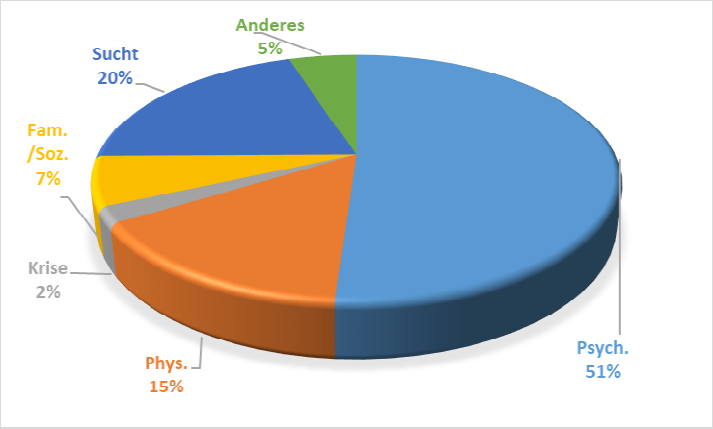
Im Bereich der jungen Selbsthilfe (JuSH) steigerte sich der Anteil sogar von 63% in 2019 auf 78% in 2020. Gründe für diese Entwicklung sind für uns nicht ersichtlich.

Je nach Fragestellung und Informationsgehalt können Anfragen sehr zügig oder mit Nachfragen (zum Alter, Therapieerfahrung ja oder nein, in welchem Stadtgebiet soll das Treffen idealerweise stattfinden? etc.) beantwortet werden. Wir sehen die Auskunft und Beratung zu den verschiedenen Selbsthilfeangeboten als originäre Aufgabe unserer Kontaktstelle und versuchen stets, so schnell wie möglich eine Antwort mit wenigstens einer konkreten Information zu schicken. 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 Angebots an die Betroffenen weiter geben zu können.

Die vielen freundlichen „Dankeschön“ sind tolle Feedbacks für unsere Tätigkeit.

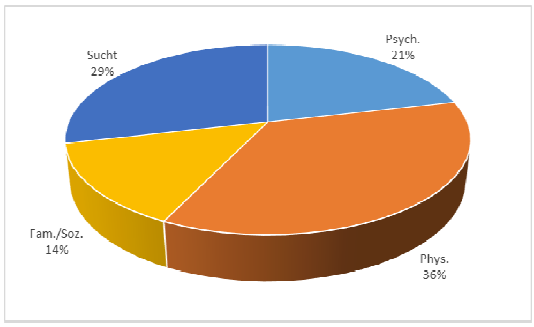
Überregionale Anfragen gab es in 2020 nur einige wenige. Dafür gab es aber wieder zahlreiche Anfragen von Seiten der Presse; von Studierenden, die Interviewpartner für Ihre Master- oder Bachelorarbeit suchten; von Institutionen oder Therapeuten und anderen Profis. Diese werden in der Regel an die entsprechenden Gruppen weitergeleitet, damit diese selbst entscheiden können, wie sie damit verfahren möchten.

Themen der e-Mail Anfragen im Selbsthilfebereich



Die Verteilung der Themen hat sich gegenüber 2019 erneut verändert. Zwar nehmen die Anfragen zu Themen aus dem psycho-somatischen / psychiatrischen Bereich mit 51% wieder die Spitze im Ranking der Themen ein (2019 waren es 62%), doch hat sich der Prozentanteil der Anfragen zu physischen Erkrankungen in diesem Jahr von 8% auf 15% fast verdoppelt. Auch Anfragen zum Thema Sucht stiegen von 15% im Vorjahr auf 20% in 2020. Die Verschiebung der Anteile könnte mit den Gruppengründungen in der Kontaktstelle zusammenhängen. Nachdem die Presse den Restart der CFS/ME Selbsthilfegruppe (Chronisches Fatigue Syndrom) mit einem großen Artikel unterstützt hatte, gingen sehr viele Anfragen hierzu bei uns ein, telefonisch und eben auch per e-Mail. Bei der Gründung der Suchtgruppe im Bereich der jungen Selbsthilfe, ließ sich ähnliches beobachten.

Themen der e-Mail-Anfragen von Angehörigen



Gegenüber 2019 gab es eine neue Verteilung der Themen. Die drei Bereiche Sucht, physische und psychische Erkrankungen haben zugunsten des Themenkomplexes Familie und Soziales Prozentpunkte abgeben müssen.

Der in 2019 dominierende Suchtbereich sank um 16 % auf einen Anteil von 29% im Berichtjahr. Dem gegenüber stieg der Anteil im Themenbereich physische Erkrankungen von 15 % auf 36%. Der Anteil der Anfragen von Angehörigen im Bereich psychische Erkrankungen sank dagegen auf 21%.

e-Mail Anfragen Junge SH

Wie im Vorjahr dominierten bei den eingegangenen e-Mails mit 74% die Anfragen zu Selbsthilfeangeboten bei psychischen Problemen. Hier bezogen sich die meisten Anfragen auf Depressionen, bei denen wir an die „jungen" Gruppen verweisen können, die sich in unseren Räumlichkeiten getroffen haben. Die übrigen Anfragen verteilen sich mit 23% auf das Thema Sucht (Schwerpunkt Essstörungen) und mit 3% auf das Thema physischen Erkrankungen.

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 Netz-*

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

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

Gründungen und Unterstützung von Selbsthilfegruppen

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

UNTERSTÜTZUNGSLEISTUNGEN in der Übersicht:

Selbsthilfe-Gruppengründungen:

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

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

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

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

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

Eine Besonderheit stellen Gruppengründungen dar, die wir in Kooperation mit dem Rentenversicherungsträger selbst anstoßen. Diese Gründungen sollen auf besondere Problemlagen eingehen,

für die sich bisher keine Gruppen aus eigenem Antrieb konstituiert haben.

Jahresrückblick:

Gründungen und Unterstützungen

Die Unterstützungsarbeit unserer Kontaktstelle wurde auch in diesem Jahr wieder für verschiedene Vorhaben angefragt. Trotz aller widrigen Bedingungen durch die Corona-Krise wurden sogar Neugründungen oder Restarts erfolgreich durchgeführt. Hier mal einen großen Dank an die Medien, die diese Vorhaben in die Öffentlichkeit getragen und somit dafür gesorgt haben, dass Menschen auf die neuen Angebote aufmerksam werden konnten. Wenn Neugründungen wenig oder gar nicht in der Presse angekündigt werden, scheitern sie wegen zu weniger Interessent*innen manchmal bereits zu Beginn. Die Bewerbung einer Neugründung nur durch eine Verteilung von Handzetteln genügt in der Regel nicht.

Zum Beispiel ist die Gründung der Gruppe „Wolkenlos!" gescheitert, da sich leider keine Interessent*innen zum Gründungstreffen am 27. Oktober angemeldet hatten. Die Handzettel, die wir mit der sehr engagierten Gründerin in einem längeren Prozess entwickelt haben, waren für die Einwerbung von betroffenen Interessent*innen (Menschen mit und ohne Migrationshintergrund, die sich einsam fühlen und traurig/depressiv sind) offensichtlich nicht ausreichend. Unsere Pressemitteilung wurde im Vorfeld leider nicht veröffentlicht. Wir versuchen einen Neustart in 2021.

Insgesamt konnten wir auch aufgrund der Corona-Pandemie leider nicht alle Gründungsvorhaben verwirklichen. Die bislang noch ausstehenden Vorhaben sollen in 2021 verwirklicht werden.

Die folgende Aufzählung zeigt einen Überblick über Gründungsvorhaben, Reaktivierungen, tatsächlich umgesetzte Gruppengründungen, spezielle Beratungen aber auch Kooperationsvorhaben mit unterschiedlichen Trägern zu verschiedenen Themen:

Übersicht der Unternehmungen:

- Angehörigengruppe Seelensprung (Bi-polar erkrankte Menschen) [Presse]
- Aussteiger Plus (Selbsthilfegruppe zum Thema Sektenausstieg) [Gründung]
- Bremer Schmerzgesellschaft, SHG Chronischer Schmerz [Beratung]
- CFS / ME- Chronisches Erschöpfungssyndrom Syndrom [Presse, ReStart]
- Emotions Anonymous [Beratung]
- Elternkreis schizophrener Kinder und junger Erwachsener [Gründung]
- Essstörungen (JuSH) [Gründung]
- Gewalt am Arbeitsplatz in der Psychiatrie (Selbsthilfegruppe) [Vorhaben]

- Horizonte (Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen) [Beratung]
- Landespsychiatrie- und Suchthilfeplan [Beteiligung an Umfrage seitens Gesundheitsressort, Sicht der Selbsthilfe]
- Meditationsgruppe (JuSH) [Vorhaben]
- notruf, Selbsthilfegruppe für Betroffene von sexueller Gewalt [Beratung]
- Parkinson und Berufsleben (Selbsthilfegruppe für jüngere Betroffene) [Vorhaben, verschoben bis nach Corona]
- Projekt Interkulturelle gesundheitliche Selbsthilfe [Beratung]
- Rehakompass, Projekt der Deutschen Rentenversicherung OL-HB [Kooperation]
- Schizophrenie und Psychosen (JuSH) [Gründung]
- Suchtprävention [Kooperation mit dem LIS Landesinstitut für Schule]
- Suchtgruppe für junge Menschen [Gründung und Beratung]
- Transparenz – Förderung von Migrant*innen-Organisationen [Gremienarbeit]
- Transsexuelle Menschen (Leitungswechsel in der SHG) [Beratung]
- Umgang mit Diagnose/Chronische Erkrankung [Beratung]
- Wolkenlos! (Gesprächsrunde für Betroffene mit Migrationshintergrund) [Gründungsversuch, nächster Anlauf in 2021]

Nachfolgend einige Beispiele der Gründungsprozesse:

Aussteiger Plus

Ende Juli erhielten wir eine telefonische Anfrage für eine Neugründung einer Selbsthilfegruppe für Menschen, die sich aus fundamentalen Gruppen gelöst haben oder dabei sind sich zu lösen. Der Gründer hatte zuvor in Oldenburg eine ebensolche Gruppe geleitet und wollte nun, nach seinem Umzug nach Bremen, hier ein neues Angebot installieren. Entsprechende Erfahrung war also vorhanden und somit verliefen das persönliche Erstgespräch und die nachfolgenden Abstimmungen zum Handzettel, PR-Maßnahmen und Terminierung ganz reibungslos. Am 20. Oktober veröffentlichte der Weser Kurier einen vierspaltigen Bericht mit Foto auf der Engagementseite „Gemeinsam in Bremen". Auf den Hinweis zum Gründungstermin am 26. Oktober, haben sich im Anschluss die ersten Interessent*innen angemeldet. An dem ersten Treffen, das von uns begleitet wurde, haben insgesamt 5 Personen teilgenommen. Die Aussteiger*innen kamen von den Zeugen Jehovas, aus einer Pfingstgemeinde sowie von Scientology. In der Gruppe geht es um Erfahrungsaustausch und gegenseitige

Unterstützung. Im jeweiligen Vorabgespräch klärt der Gründer, ob und welche Ersthilfe und ggf. Begleitung benötigt wird und bietet den betroffenen Menschen eine dementsprechende persönliche Beratung an. Nachdem der Artikel im Weser Kurier erschienen war, wurde SAT.1 regional auf das Thema aufmerksam und hat den Kontakt zum Gründer aufgenommen. Der daraus resultierende gut 5minütige TV-Beitrag, der u.a. auch in der Kontaktstelle entstanden ist, wurde am 28. Oktober im SAT.1 Regionalprogramm gesendet. Die Gruppe arbeitet mittlerweile stabil im kleinen Kreis. Die Treffen finden regelmäßig zweimal im Monat in unseren Räumen statt.

CFS / ME – Chronisches Erschöpfungs-Syndrom

Die im letzten Jahresbericht bereits beschriebene Gruppengründung soll hier weiter dargestellt werden, damit die prozesshafte Begleitung bis zur Konsolidierung der Gruppe verdeutlicht wird. Nach dem erfolgreichen Start, Anfang Dezember 2019, kam die Gruppe in 2020 nur sehr schleppend in Gang. Die Gründe dafür waren vielfältig: Die Krankheit an sich ist eine große Belastung für die Betroffenen. Kontinuität im Austausch wird zwar gewünscht und angestrebt, doch manchmal versagt einfach die körperliche Konstitution. Zudem hatte sich der ursprüngliche Gründer nach dem ersten Treffen zurückgezogen. Somit musste als Erstes wieder eine neue Ansprechperson gefunden werden, die bereit ist, nach der Gründungsphase organisatorische Aufgaben zu übernehmen. Glücklicherweise fand sich ziemlich schnell eine sehr engagierte Person, der es Freude macht, als Kontakt für neue Interessent*innen sowie für die Presse zur Verfügung zu stehen. Im Laufe des Jahres entstand ein enger Austausch zwischen ihm und der Kontaktstelle. Gemeinsam haben wir die Öffentlichkeitsarbeit vorangetrieben und den Restart der Gruppe initiiert. Über verschiedene neue PR-Maßnahmen (u.a. Bericht bei buten un binnen online vom 11. Oktober und Leitartikel auf der Gesundheitsseite im Weser Kurier am 26. Oktober) wurde ein neuer Kreis von Interessent*innen auf die Gruppe aufmerksam. Zu den Treffen kommen mittlerweile fast durchgängig 10 Personen. Darüber hinaus hat sich eine Anzahl von betroffenen Menschen gemeldet, die es aufgrund ihrer Erkrankung nicht mehr schaffen persönlich zu den Treffen zu kommen. Sie fristen vielfach, oft schon über Jahre, ihr Dasein zuhause und suchen ganz dringend einen Austausch mit anderen Betroffenen. Dieses wird nun durch eine Telefonkonferenz ermöglicht. Der Raum für die Telefonkonferenz wird von der Kontaktstelle zur Verfügung gestellt.

Heute ist das Gruppengeschehen vielfältig und von großer Kontinuität geprägt. Hier wird offensichtlich, dass der wichtigste Faktor für eine gelungene Gründung und Durchführung immer das individuelle Engagement ist. Unsere flexible und bedarfsangepasste Unterstützung ist flankierend und notwendig, kann aber das Engagement der Selbsthilfeakteure niemals ersetzen.

{Zur Erläuterung: ME/CFS Myalgische Enzephalomyelitis / das Chronic Fatigue Syndrome ist eine derzeit unheilbare schwere

neuroimmunologische Erkrankung, die oft zu einem hohen Grad körperlicher Behinderung führt.}

Horizonte

Probleme innerhalb der Gruppe und Schwierigkeiten ein gutes Konzept für die Gruppentreffen zu finden, veranlasste die Selbsthilfegruppe „Horizonte“ dazu, sich im Sommer 2020 an die Kontaktstelle zu wenden. Nach zwei Besuchen, in denen über Gruppenregeln, Moderation und der Umgang mit Störungen gesprochen wurde, hatte die Gruppe wieder neuen Mut und konnte das Gruppenleben für alle sehr befriedigend neu gestalten. Auch neue Interessent*innen waren im Anschluss wieder willkommen.

Ein Ergebnis der Beratung war die Anpassung der Gruppenregeln an die gemeinsamen Bedürfnisse der Teilnehmenden. Mit Erlaubnis der Gruppe, möchten wir die neu erarbeiteten Regeln hier als gutes Beispiel vorstellen:

Unsere Gruppenregeln für die Gruppe „Horizonte“

Die Interessen der Gruppe gehen immer vor!

Unsere Gruppenregeln erleichtern unseren Umgang miteinander und sind zugleich unsere Selbstverpflichtung.

Wir behandeln die Gespräche vertraulich und bewahren über Persönliches, das in der Gruppe besprochen wird, Stillschweigen.

Die Selbsthilfegruppe findet 1x wöchentlich statt und dauert 90 Minuten.

Wir legen Wert auf Pünktlichkeit.

Wer nicht an der Gruppe teilnehmen kann, meldet sich in der WhatsApp-Gruppe ab, auch wenn die Treffen nicht in den Räumen des Netzwerks Selbsthilfe stattfinden oder wenn längere Zeit die SHG nicht besucht wird.

Das Handy ist auf lautlos/aus zu stellen und aus dem Sichtfeld zu nehmen.

Alle Gruppenmitglieder sind gleichberechtigt. Die Dauer der Zugehörigkeit oder das Engagement in der Gruppe ist nicht relevant.

Neue Mitglieder der Gruppe werden aufgenommen, wenn die Gruppenmehrheit der Aufnahme zustimmt. Hierfür gibt es eine gegenseitige Probezeit, es gibt keinen festen Zeitraum und jedes Mitglied soll die Gelegenheit haben, das neue Mitglied kennenzulernen. Die bestehende Gruppe berät gemeinsam, ob die Aufnahme erfolgen soll.

Jeder in der Gruppe ist für sich selbst verantwortlich und entscheidet selbst, was sie/er von sich mitteilen möchte und meldet einen Redebedarf eindeutig an.

Erfahrungen und Gefühle werden nach dem „Ich-rede-von-mir-Prinzip“ ausgetauscht. Wir bemühen uns, keine Bewertungen, Interpretationen oder unerwünschten Ratschläge zu erteilen.

Wir hören aktiv zu und zu unserer gegenseitigen Wertschätzung gehört, den anderen aussprechen zu lassen und Nebengespräche zu vermeiden.

Wer nicht mehr zuhören kann, beunruhigt, wütend, traurig oder anders vom Gesprächsinhalt besonders berührt ist, sollte dies möglichst bald mitteilen. Das gibt die Möglichkeit, schwelende Konflikte und unerkannte Probleme sofort zu besprechen. Störungen von außen (Straßenlärm bei offenem Fenster etc.) werden sofort geheilt.

Humor ist erwünscht und Lachen ist gesund!

Junge Menschen mit Essstörungen

Die Selbsthilfegruppe, die wir im Jahr zuvor gegründet hatten, bestand über den Jahreswechsel bis ins zweite Quartal 2020 hinein. Im Zuge des Lockdowns verließen jedoch die meisten Teilnehmer*innen die Gruppe. Unsere Versuche, Kontakt zu den verbliebenen Teilnehmer*innen herzustellen um den Wiederaufbau zu unterstützen scheiterten leider. Wir erhielten keine Rückmeldungen mehr. Daher entschlossen wir uns im Sommer, eine neue Warteliste für die Gruppe anzulegen. Im Herbst stiegen die Anfragen zum Thema Essstörungen wieder deutlich an. Wir versuchten ein Gründungstreffen für eine neue Gruppe im November. Der zeitgleiche erneute coronabedingte Lockdown schien jedoch die meisten Interessent*innen abzuschrecken. Trotz persönlicher Ansprache und Einladung erschien nur eine Person. Große Unsicherheiten gab es im Vorfeld über die Erlaubnis von Selbsthilfegruppentreffen. Dies konnten wir ausräumen durch eine Bestätigung des Gesundheitsamtes. Es soll nun ein Gründungstreffen im Januar 2021 geben.

Selbsthilfegruppen für Junge Menschen mit Schizophrenie und Psychose

Im September wurden wir von einer Jungen Betroffenen angesprochen, die auf der Suche nach einer altersentsprechenden Selbsthilfegruppe für sich war. Sie signalisierte bereits im ersten Kontakt, dass sie auch an einer Gruppengründung interessiert wäre und so kam es zu einem ersten Vorabgespräch. Gemeinsam klärten wir die Ausrichtung und Zielgruppe und verfassten einen Ankündigungstext. Die gedruckten Flyer zur Gruppenbewerbung wurden von uns an niedergelassene Psychiater und verschiedene Einrichtungen versendet. Auch die Junge Akteurin verteilte Flyer in ausgesuchten Einrichtungen, die sie kannte. Leider meldeten sich nach umfangreicher Öffentlichkeitsarbeit nur zwei weitere Betroffene. Um die Jungen Menschen dennoch zusammen zu bringen, fanden zwei Treffen statt. Sie brachten zum Ausdruck, wie gut der Austausch in der Kleingruppe war und wünschten sich weitere Teilnehmer*innen. Leider nahm die Corona-Pandemie zu diesem Zeitpunkt wieder Fahrt auf. Möglicherweise war dies ein Grund dafür, dass sich keine weiteren Betroffenen meldeten. Gemeinsam beschlossen wir, weitere Aktivitäten in diesem Gründungsvorhaben in das Jahr 2021 zu verschieben.

Junge Menschen und Sucht (Alkohol, Cannabis, Tabletten)

Da sich regelmäßig Junge Menschen bei uns melden, die zu diesem Thema eine Selbsthilfegruppe suchen, führten wir hierfür seit dem Vorjahr eine Interessent*innenliste. Im Februar 2020 war es dann soweit, wir hatten den Eindruck, eine Gruppengründung starten zu können. Leider hatten wir keine Person dabei, die ihrerseits das Gründungsvorhaben mit unserer Unterstützung durchführen wollte. Ob es an der Unsicherheit der Jungen Menschen liegt, nicht zu wissen, was von ihnen erwartet wird, oder die Sorge vor Überforderung, können wir nicht beurteilen. Unsere Erfahrungen bei den Jungen Gruppen zeigen, dass wir im Vorfeld die Organisation gänzlich übernehmen müssen, besonders im Bezug auf Öffentlichkeitsarbeit. Erst im Laufe der Zeit, nach mehreren Gruppentreffen, finden sich Ansprechpartner*innen. So war es auch bei diesem Gründungsvorhaben. Es

bildete sich schnell ein fester Kern von Teilnehmern und wir konnten uns aus der Gruppenbegleitung zurückziehen. Die Zeit bis zum ersten Lockdown war kurz, daher freuten wir uns sehr, dass die Teilnehmer*innen den Kontakt trotzdem halten konnten. Die persönlichen Gruppentreffen fanden ab Juni wieder statt. Leider führten dann persönliche Umstände der Teilnehmer*innen dazu, dass die Treffen im Herbst zunächst nur noch unregelmäßig stattfanden und kurz darauf ganz ausfielen. Wir stehen jedoch im Kontakt mit dem bisherigen Ansprechpartner und haben gemeinsam beschlossen, eine Neugründung auf jeden Fall im nächsten Jahr anzugehen.

Vereinsgründungen

Unsere Unterstützung im Gründungsprozess umfasst:

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

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

Jahresrückblick:

Wir haben in 2020 trotz der Pandemiesituation insgesamt 10 Gründungsprozesse begleitet. Es bestanden große Verunsicherungen, wie sich die Lage zukünftig entwickeln wird. Dennoch gab es engagierte Personen, die über die Rechtsform eines Vereines versuchten, gesellschaftliche Themen aufzugreifen. Hier entstanden neue Angebote und Unterstützungsstrukturen.

Der Trend, dass jüngere Menschen eine Vereinsgründung ins Auge fassen, hat sich fortgesetzt. Dabei spielen Mitsprachemöglichen bei Entscheidungsprozessen und die Schaffung von verlässlichen Strukturen, um Vorhaben und Projekte auf eine solide finanzielle Basis heben zu können, eine große Rolle.

Die Gründungsprozesse haben wir in diesem Jahr auf unterschiedliche Weise begleitet. Am Jahresanfang war es noch möglich, sich persönlich zu treffen und anstehende Arbeitsschritte zu besprechen. Während des Lockdowns im Frühjahr haben wir die Begleitprozesse sehr engmaschig über E-Mail Korrespondenz und telefonische Besprechungen bis hin zu Telefonkonferenzen fortgeführt. Das Angebot von uns Videokonferenzen zu nutzen, wurde ebenfalls in Anspruch genommen. Durch diese unterschiedlichen Zugangswege war es uns möglich, alle Gründungsanfragen zu begleiten. Unser flexibler Umgang mit der Gesamtsituation wurde sehr geschätzt.

Interessanterweise ließen sich trotz der schwierigen Rahmenbedingungen in 2020 über 50 Prozent der Vereinsgründungen im Kulturbereich verorten. Das ist umso erstaunlicher, da gerade der Kulturbereich unter den Auswirkungen der Pandemie erhebliche Einschränkungen erfahren hat. Die Bereiche Bildung, Soziales und Migration sind mit etwas über 30 Prozent vertreten.

Bei der Gründung eines gemeinnützigen Vereins spielt das Finanzamt die entscheidende Rolle. Das Finanzamt prüft die Ziele und Zwecke des Vereins und kontrolliert, ob die Vorhaben laut Abgabenordung eine Gemeinnützigkeit rechtfertigen. Hier sind in den letzten Jahren die Anforderungen an sich neu gründende Vereine gestiegen. Vermehrt wird neben der Satzung ein Kurzkonzept erwartet, aus dem ersichtlich wird, wie der Verein seine Ziele verfolgen und umsetzen will. Folgende Sonderfälle bedürfen einer schriftlichen Beachtung in der Satzung: eine sozialversicherungspflichtige Beschäftigung trotz Vorstandstä-

tigkeit und das Einsetzen einer Geschäftsführung. Auch zu diesen Fragen entwickelten wir mit den Beteiligten eine entsprechend den Bedürfnissen abgestimmte Satzung.

Beratungsangebote

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

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

Jahresrückblick:

Die Anzahl der persönlichen Beratungen von Vereinen und Selbsthilfegruppen stieg geringfügig auf 50 (46 im Vorjahr). Die Verteilung in der Organisationsform hat sich im Gegensatz zum Vorjahr gravierend geändert. Im Bereich der Jungen Selbsthilfe kam es zu keinen persönlichen Beratungsgesprächen. Jedoch bestand durchaus Beratungsbedarf, beispielsweise um den Umgang mit neuen Teilnehmer*innen zu klären oder um Konflikte in der Selbsthilfegruppe zu lösen. Diese Beratungen wurden, meistens aufgrund der Corona-Beschränkungen, ausschließlich per e-Mail oder am Telefon durchgeführt (siehe hierzu auch unter Telefonberatung). Dies trifft zum Teil auch auf den gesamten Bereich der Selbsthilfegruppen zu. Gerade Gruppen mit chronischen Erkrankungen und ältere Gruppenleiter*innen mieden die persönlichen Kontakte. Somit gab es eine erhebliche Verschiebung, die dazu führte, dass der Anteil der Vereinsberatungen auf 72% stieg und die anfragenden SHG nur 28% einnahmen. Auffällig ist zudem, dass die Erstkontakte (52%) und die Folgeberatungen (48%) in etwa gleich verteilt waren. Dies ist für uns ein deutliches Signal, dass die Veränderungen in der Selbsthilfeszene und bei den Vereinen eine große Herausforderung waren, die nicht immer in einem einzelnen Gespräch geklärt werden konnte.

Themen der Beratungen in SHG und Vereinen

Selbsthilfegruppen

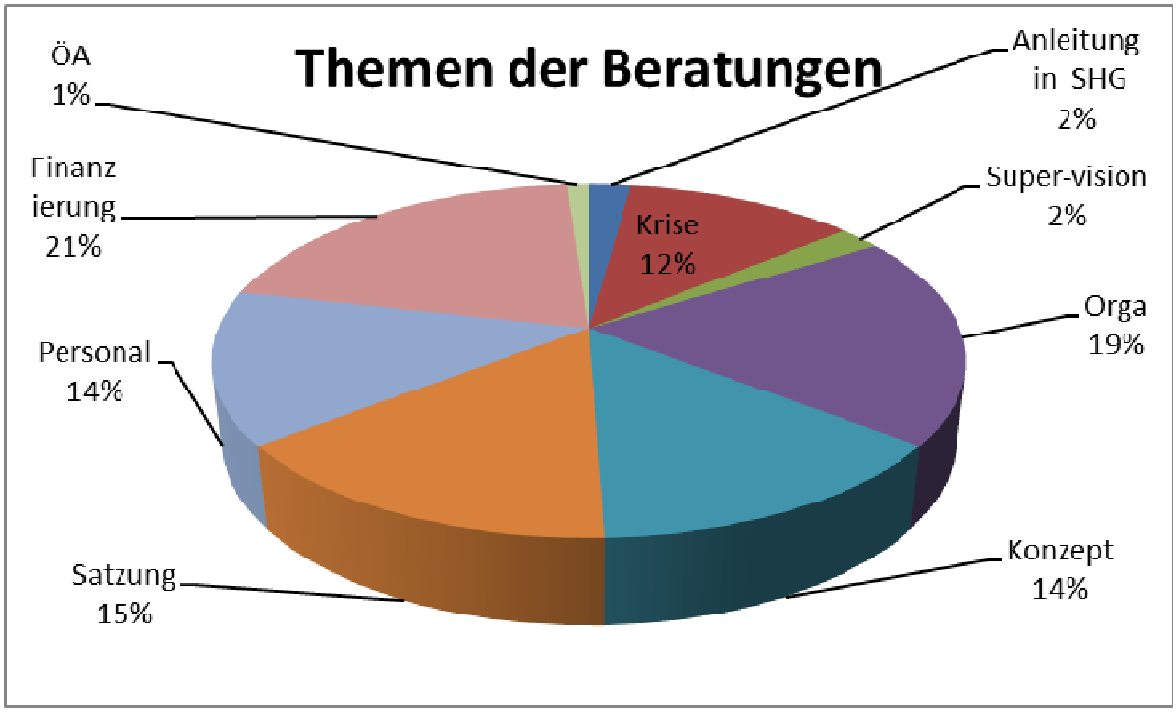
Wie im letzten Jahr bezogen sich die meisten Anfragen bei den Selbsthilfegruppen auf die Finanzierung (21%). Dies ist nach unserer Einschätzung auf die strukturellen Veränderungen beim Gesundheitsamt Bremen zurückzuführen. Die Beratungen zur Finanzierung bezogen sich sowohl auf die laufende Arbeit als auch auf den Umgang mit geplanten und infolge der Pandemie nicht durchgeführten einzelnen Aktionen. Anpassungen im Konzept (14%) bezogen sich häufig auf die Verunsicherungen und den Umgang mit den Veränderungen. Dies wurde auch deutlich mit dem Anteil von 16% in Organisationsfragen. Die Beratung in Krisensituationen machten 12% der Anfragen aus. Hieraus ergaben sich in 2% Wünsche nach einer punktuellen Supervision in der Gruppe. Nach ausführlichen Gesprächen mit den Gruppenver-

antwortlichen besuchten wir die Gruppentreffen, um mit allen gemeinsam nach Lösungen zum Gruppenerhalt zu suchen.

Die Konfliktsituationen bei Gruppen und deren Hauptansprechpartner*innen betrafen:

- unüberbrückbare Konflikte einzelner Teilnehmer*innen
- Erwartungshaltung und Integration der „Neu" Betroffenen
- Identitätsfindung in den Gruppen. Was sind wir und wie viel Struktur ist erforderlich, um die Gruppenziele zu erreichen?
- Überlastung der Gruppenakteure durch Telefonberatungen und Aufrechterhaltung der Kontakte während der Pandemie
- Abgrenzung in schwierigen Zeiten

Die Einzelgespräche mit den Akteuren in Bezug auf Öffentlichkeitsarbeit sind auf 1% gesunken. Es gab kaum neue Vorhaben und geplante Veranstaltungen vielen aus.



Vereine

Im Jahr 2020 wendeten sich die Vereine, wie im Vorjahr, schwerpunktmäßig mit Fragen zu den Bereichen Finanzen und Satzung (jeweils 47%) sowie Personal (37%) an uns.

In unseren Vereinsberatungen verknüpfen sich verschiedene Themenkomplexe innerhalb des Vereins. Wir haben festgestellt, dass die Anfragen zur Satzungsüberprüfung oder -änderung häufiger mit Personal- und Finanzierungsfragen (jeweils 36%) verbunden werden. Für viele Vereine stellte das Jahr 2020 dabei eine große Herausforderung dar. Gerade die Erhaltung von Finanzierung der Angebote von Vereinen oder die Erschließung neuer Finanzierungsquellen gestaltete sich sehr schwierig.

In 27% der Beratungen wurden Fragen zur Organisation gestellt. In einigen Fällen verbanden sich damit Fragen zum bisherigen Konzept des Vereins oder zur Satzung.

Gerade ältere Satzungen entsprachen in einigen Formulierungen nicht mehr den veränderten Vorgaben des Finanzamtes. Hier passten wir die Satzungen an.

Ehrenamtliche Vorstände fragten zunehmend nach Versicherungsschutz für den Verein, insbesondere in Bezug auf die Absicherung des Vorstandes bei Haftungsfragen. Hier gibt es spezielle Angebote den Vorstand zu versichern, damit es nicht zu einer persönlichen Haftung kommt.

Auffallend ist die geringe Nachfrage im Bereich Öffentlichkeitsarbeit. Das führen wir unter anderem auf unser Fortbildungsangebot für Vereine und Selbsthilfegruppen zurück. Denn hierfür greifen wir immer wieder aktuelle Entwicklungen auf und bieten entsprechende Fortbildungen an. Die Pandemie und die damit sehr unsichere Gesamtsituation, ob Vereine und ihre Beschäftigten weiter bestehen können, trug dazu bei, dass das Thema Öffentlichkeitsarbeit nicht so stark nachgefragt wurde, wie in den Jahren zuvor.

Der geringste Anteil unserer diesjährigen Beratungen betraf Vereinsauflösungen (6%).

Organisationsberatung

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

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

Jahresrückblick:

Im Jahr 2020 haben wir eine begonnene Organisationsberatung aus dem Vorjahr fortgeführt. Bedingt durch Corona konnten im Frühjahr geplante Treffen nicht stattfinden. Hier haben wir stattdessen über Emails oder per Telefon miteinander kommuniziert. Im Jahresverlauf konnten wir zum Glück wieder persönliche Treffen anbieten, was dem Begleitprozess sehr entgegen gekommen ist. Das Format Telefon- und Videokonferenzen konnte hier nur bedingt eingesetzt werden.

Schwerpunkte der Beratung waren interne Kommunikations- und Arbeitsstrukturen. Durch Veränderungen auf der Vorstandsebene mussten neue Arbeitsstrukturen erarbeitet und umgesetzt werden. Gemeinsam wurde ein Modell entwickelt und abgestimmt. In

2019 wurde auf der Mitgliederversammlung eine komplett überarbeitete Satzung verabschiedet. Im Nachgang gab es dazu von Mitgliedern Verständnisfragen. Die Klärung für den Umgang werden wir weiterhin begleiten.

Die neue Satzung wurde vom Finanzamt anerkannt und ist auch beim Amtsgericht hinterlegt. Damit endete ein jahrelanger Versuch, die Satzung zeitgemäß anzupassen. Die Gefahr der Aberkennung der Gemeinnützigkeit wurde somit gebannt.

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 in Corona-Zeiten

Noch vor dem Lockdown im Frühjahr konnten wir erfolgreich die Selbsthilfegruppe für „Junge mit Sucht" neu gründen. Zwischen März und Juni waren dann jedoch auch die Zusammenkünfte in der Jungen Selbsthilfe nicht möglich. Wir hielten in dieser Zeit den Kontakt zu Gruppenansprechpartner*innen telefonisch und per Email aufrecht und versuchten, die Gruppen beim Kontakthalten untereinander zu unterstützen. Wir recherchierten digitale Möglichkeiten, stellten diese Informationen auf unsere Homepage und standen als „Übungspartner" zur Verfügung. Beispielsweise testeten wir mit Gruppenakteuren die Handhabung von Videokonferenztools und auch Telefonkonferenzen. So konnten sie entscheiden, welche Plattform ihre jeweilige Gruppe nutzen kann. Zudem bekamen sie einen Eindruck davon, dass die Gespräche in Konferenzschaltungen stärker moderiert werden müssen, zum Beispiel wenn mehrere Personen gleichzeitig anfangen zu reden.

Trotz dieser digitalen Möglichkeiten war der Lockdown eine schwierige Zeit, die nicht alle jungen Gruppen überstanden haben. Zwei Gruppen haben sich leider aufgelöst und auch zwei Gründungsvorhaben, die Anfang des Jahres angefragt wurden, konnten nicht realisiert werden.

Bei den übrigen jungen Gruppen und natürlich auch bei uns war die Freude im Juni groß, als die Gruppentreffen wieder erlaubt wurden. An die Umgestaltung im Raum aufgrund des Hygienekonzepts gewöhnten sich alle schnell.

Um einen gruppenübergreifenden Austausch zu ermöglichen, veranstalteten wir zudem im August ein kleines Sommerfest. Die Idee, das Treffen im Selbsthilfegarten stattfinden zu

lassen, ließ sich leider aufgrund des Wetters nicht umsetzen. Daher fand das Sommerfest, entsprechend des Hygienekonzeptes in kleiner Runde, im Netzwerk statt. Zehn Selbsthilfeakteure aus vier verschiedenen Gruppen versammelten sich und genossen das Beisammensitzen „mit Abstand!". Eines der Gesprächsthemen war natürlich, „wie haben die Gruppen die Corona-Lockdown-Zeit" überstanden.

Personell gab es in 2020 wieder eine Änderung im Team der Jungen Selbsthilfe. Inken Berger kehrte im November aus der Elternzeit zurück. Wir bedanken uns bei Anne Williges für ihr ideenreiches Engagement und wünschen ihr alles Gute für den neuen Job!

Öffentlichkeitsarbeit und Kooperationen

Für die Bewerbung von Selbsthilfegruppen und auch Gruppengründungen haben sich unsere bedruckbaren Flyer bewährt. Wir haben sie auch in 2020 vielfach genutzt, an Beratungsstellen, Kliniken und Therapeut*innen versendet.

Ein weiterer Bestandteil der Öffentlichkeitsarbeit für die Junge Selbsthilfe sind Soziale Medien. Wir intensivierten unter anderem unsere Präsenz auf Facebook, um auch auf diesem Wege „sichtbarer" zu werden.

In Kooperation mit dem Landesinstitut für Schule (LIS) und weiteren Beratungsstellen in der Bremer Innenstadt erstellten wir einen sogenannten „Actionbound". Es ist eine digitale Schnitzeljagt für Schüler*innen. Sie werden in Kleingruppen per Smartphone-App zu den beteiligten Einrichtungen gelotst, müssen Fragen beantworten und bekommen hierfür Punkte. Lehrer*innen können diesen Actionbound für ihre Schulklassen nutzen, wie auch beispielsweise das LIS im Rahmen der Suchtprävention für Schulen.

Ebenfalls in Kooperation mit dem LIS begleiteten wir eine Lehrerfortbildung zum Thema „MediaCoach". Unter dem Aspekt der medienbezogenen Problemstellungen stellten wir die Arbeit des Netzwerks Selbsthilfe sowie die Angebote der Jungen Selbsthilfe vor.

„Bremen next" ist der Sender für Junge Menschen von Radio Bremen. Hier wird nicht nur Radio gemacht, sondern auch Podcasts, kleine Filme und ähnliches erstellt, die im Internet abgerufen werden können. Im Oktober wurden wir als Interviewpartner für eine Reportage angefragt, in der es um das Thema Psychotherapie ging. So konnten wir die Selbsthilfe als zusätzlichen Baustein der Selbststärkung präsentieren und gleichzeitig aufzeigen, wie junge Menschen ihren Weg in die Selbsthilfe finden können.

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

Junge Selbsthilfe – Präsentation bei Berufsfachschulen, Berufsförderungswerk und Hochschule Bremen

Leider konnten wir in 2020 keine Präsentationen der Selbsthilfe an Berufsfachschulen oder der Hochschule durchführen. Aufgrund der Corona-Pandemie fiel der Präsenzunterricht vielfach aus, sodass Unterrichtsbesuche nicht möglich waren. Leider ist uns eine ersatzweise digitale Einbindung nicht gelungen.

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

„Selbsthilfe" ist den meisten jungen Menschen kein Begriff. Was Selbsthilfe bedeutet, wie sie gelebt und gestaltet wird, ist Vielen unbekannt.

Wir kooperierten mit dem Studiengang „Public Health der Universität Bremen, um ein lebendiges Bild der Selbsthilfe an die Studierenden zu vermitteln. Im Seminar „chronische Krankheit im Lebensverlauf" präsentierten wir uns und unsere Arbeit. Unterstützt wurde dies durch unseren Film „Selbsthilfe in Bremen". Daraufhin vermittelten wir Kontakt zu Selbsthilfegruppen mit den Themen Herzinfarkt, Multiple Sklerose, Diabetes, Krebs, Chorea Huntington, und COPD. Die jungen Menschen hatten nun die Möglichkeit, die Gruppen kennenzulernen und Interviewpartner*innen zu finden. So zumindest in der Theorie gedacht. Aufgrund der Kontaktbeschränkungen im März mussten alle Beteiligten alternative Lösungen für einen Austausch finden. Telefonisch und per Video klappte dies jedoch in den meisten Fällen. Vielen Dank an alle Beteiligten, besonders an die Menschen, die Einblicke in ihre Biografien gegeben haben. Der Lerneffekt für die Studierende war groß und interessante Seminararbeiten wurden verfasst.

Das Seminar wurde im Herbst erneut angeboten. Es fand wieder weitestgehend digital statt und somit auch unsere Präsentation. Die Vermittlung der Studierenden an Selbsthilfegruppen erfolgte rund um den Jahreswechsel 2020/2021.

Selbsthilfe für Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung

Mit der Thematik Suchtselbsthilfe und geistige Behinderung beschäftigen wir uns nun schon seit 2015. In dieser Zeit haben wir, im Rahmen eines geförderten Pilotprojekts, gemeinsam mit dem Gesundheitsamt, erfolgreich zwei konstante Suchtselbsthilfeangebote für die Zielgruppe geschaffen und viel Aufklärungsarbeit innerhalb der Stadt geleistet. Menschen mit einer geistigen Beeinträchtigung und Suchterkrankung haben einen Anspruch auf Integration in das bestehende Suchthilfesystem. Unsere Arbeit zeigt auf, wie dies gelingen kann und ist somit ein Beitrag zur Inklusion. Mit diesem Projekt haben wir neue Wege beschritten.

Jahresrückblick:

Personalwechsel

Ende Oktober kam Inken Berger aus der Elternzeit zurück ins Netzwerk Selbsthilfe und hat wieder die Projektleitung von Anne Williges übernommen. Anne Williges hat von Juni 2019 bis November 2020 den Arbeitsbereich vertreten. Wir bedanken uns für ihre engagierte Arbeit in der Suchtselbsthilfe für Menschen mit Lernschwierigkeiten und wünschen ihr alles Gute für die Zukunft.

Selbsthilfe-Treff Alkohol

Das Pilotprojekt endete am 31. Dezember 2019 und damit schied auch das Gesundheitsamt in der Begleitung der Selbsthilfegruppen aus. Dafür stieg der Kreuzbund nun auch offiziell als Kooperationspartner ein. Bereits seit 2017 ist David Langhammer als Mittler in einer der Gruppen aktiv. Der Kreuzbund ist jetzt offiziell Partner bei der Durchführung des SH-Treff und bei der Neuauflage des Flyers wurde das Kreuzbund-Logo aufgenommen. Weiterhin besteht enger Kontakt zur „Sucht-Fachklinik Oldenburger Land“ für Menschen mit Beeinträchtigungen, die u.a. neue Teilnehmer*innen in die Gruppe vermittelt.

Die Vorgabe, dass sich aufgrund der Corona-Maßnahmen keine Gruppen mehr treffen konnten, betraf auch den Suchtselbsthilfe-Treff am Mittwoch und Donnerstag. Die Betroffenen waren zudem mit der Situation konfrontiert, dass sie jegliche Tagesstruktur verloren – nicht nur die Gruppentreffen, sondern auch ihre Arbeit und andere Freizeitaktivitäten entfielen auf einen Schlag. Für Suchterkrankte ist dieser Verlust der Struktur dramatisch. Um diesen Effekt (so weit von uns aus möglich) abzumildern, wurden wöchentlich telefonisch Einzelgespräche mit jeder Teilnehmer*in geführt. Gerade für diese Zielgruppe war daher es unabdingbar, auf anderem Wege Kontakt zu halten. Gleichzeitig gestalteten sich alternative Möglichkeiten für diese Gruppe schwieriger als bei anderen Selbsthilfegruppen. Telefonkonferenzen waren aufgrund der Einschränkungen im Bereich der kognitiven Fähigkeiten nicht möglich. Zudem besaßen nur wenige Teilnehmer*innen ein Smartphone oder Laptop. Somit schied auch die Möglichkeit von Videokonferenzen aus. Daher wurde versucht, Einzelkontakte unter den Teilnehmer*innen anzuregen. Es hat sich jedoch gezeigt, dass dieses ohne vorherige Übung nicht oder nur sehr vereinzelt umgesetzt werden konnte. Damit die Kontaktaufnahmen untereinander bei einer erneuten Kontaktsperre umgesetzt werden können, wurde dieses nach dem ersten Lockdown in den Selbsthilfegruppen geübt. Es wurden

weiterhin regelmäßig Einzelgespräche mit den Teilnehmer*innen geführt. Diese prozesshaften Begleitungen haben wesentlich zur Stabilisierung beigetragen und boten bis zum Juni Halt.

Unter Einhaltung des Hygienekonzepts waren ab Juni Gruppentreffen mit 10 Personen wieder möglich. Die meisten Teilnehmer*innen waren sofort wieder mit dabei. Sie hatten selbst gemerkt, wie wichtig die Gruppe für ihre Abstinenz war und ist. Aber auch die Bedeutung der Gruppe für ihren sozialen Halt wurde ihnen bewusst. Leider bestanden seitens Wohneinrichtungen generelle Kontaktverbote über den Juni hinaus. Dies bedeutete für einige Teilnehmer*innen, dass sie nicht zu der Gruppe kommen durften.

Selbsthilfe-Treff Essen

Bereits 2019 gab es erste Überlegungen, einen neuen Themenbereich mit Selbsthilfe-Treff zu eröffnen. Die Konzeption für Gruppen zum Thema Ernährung wurde entwickelt. Der Vorlauf wie auch die Umsetzung der Gruppengründung wurde im Rahmen eines Projekts angedacht. Die Krankenkassen in Bremen, der Rentenversicherungsträger und die Senatorin für Soziales, Jugend, Frauen, Integration und Sport fördern dieses Projekt gemeinsam.

Öffentlichkeitsarbeit

Es wurden neue Flyer und Plakate entwickelt und gedruckt. Um den geplanten Selbsthilfe-Treff zu bewerben wurde im Spätsommer eine große Verschickung an unterschiedliche Institutionen gemacht. Zusätzlich wurde Kontakt zu Ernährungsberater*innen, Therapeut*innen und Kliniken aufgenommen, die mit der Zielgruppe zum Thema Essen arbeiten. Auf der Begleitdienstsitzung der Werkstatt Bremen konnte die geplante Selbsthilfegruppe ebenfalls vorgestellt werden. Dort gab es viel positive Rückmeldung. Die Begleitdienstleiter*innen sahen großen Bedarf. Die Daten wurden auf der Homepage des Netzwerks Selbsthilfe aktualisiert, es gab auch eine Bewerbung der Gruppen auf Facebook.

Erstes Gruppentreffen im November

Der Selbsthilfe-Treff Essen fand zum ersten Mal am Donnerstag, 19. November 2020 statt. Es kamen 5 Teilnehmer*innen zu diesem Treffen.

Seitdem erfolgen die Treffen wöchentlich mit unterschiedlicher Teilnehmeranzahl und unter Einhaltung des Hygienekonzeptes. Themen während der Treffen waren u.a. Jojo-Effekt, gesunde Ernährung am Arbeitsplatz und im Alltag, Kontakteinschränkungen durch Corona – was macht das mit mir?

Fortschreibung Landesaktionsplan 2021

Wir beteiligen uns an der Fortschreibung des Landesaktionsplans 2021 zur Umsetzung der Behindertenrechtskonvention im Land Bremen. Dazu haben wir mehrere Maßnahmevorschläge eingereicht. Damit wollen wir unseren Beitrag zur Inklusion im Bereich Selbsthilfe verdeutlichen.

Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung können an jeder körperlichen oder psychischen Krankheit oder jeder Sucht leiden. In der Praxis gelingt es bislang jedoch nur vereinzelt, Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung in bestehende Selbsthilfegruppen zu integrieren. Diese Lücke gilt es zu schließen. Auch Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung sollte die gesundheitliche Selbsthilfe als wichtiger Teil des deutschen Gesundheitssystems offenstehen. Aus unserer Sicht ist eine wichtige Maßnahme die Initiierung und die Förderung von Selbsthilfegruppen speziell für Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung. Neben dem Thema Selbsthilfe fiel Handlungsbedarf im Bereich der ambulanten psychotherapeutischen Versorgung auf. Die oft genutzte Kombination aus Selbsthilfe und ambulanter Therapie steht den Teilnehmer*innen der Selbsthilfe-Treffs nicht so leicht offen wie Teilnehmer*innen anderer Gruppen. Es fand ein Austausch mit Psychotherapeut*innen statt. Zu diesem Thema wurde auch ein Maßnahmenvorschlag durch das Netzwerk Selbsthilfe eingereicht.

Das Netzwerk Selbsthilfe nimmt an der AG Gesundheit teil. Dazu hat eine Telefonkonferenz mit einem Rückblick auf die Maßnahmen von 2014 stattgefunden.

Fortbildungen für Selbsthilfegruppen und Vereine

In Vereinen und Selbsthilfegruppen treffen wir auf ein hohes bürgerschaftliches Engagement. Hier finden sich Betroffene oder Angehörige und freiwillig Engagierte zusammen, um gemeinsam aktiv zu werden. Für diesen Personenkreis bieten wir zu unterschiedlichen Themen Fortbildungsveranstaltungen an. Dabei orientieren wir uns an den Wünschen und Vorstellungen der Akteure. Um Bedarfe zu erfragen nutzen wir u.a. die Treffen des Selbsthilferings Bremen und seines Beirats sowie des Projekteraates und Projekteplenums. In der von uns organisierten Pla-

nungsrunde stimmen wir die Fortbildungsinhalte für das jeweils kommende Jahr mit den Selbsthilfeschwerpunkten in der öffentlichen Verwaltung ab. Aus der gemeinsamen Planung und Auswertung entsteht dann ein gut angenommenes, vielfältiges Programm.

Jahresrückblick

In diesem Jahr gab es einen Mehraufwand, um die Veranstaltungen teilweise neu zu organisieren und die Umsetzung der Hygieneauflagen zu gewährleisten. Für einige Fortbildungen wurden Alternativen zum Präsenzseminar gesucht und Lösungen in Absprache mit den angemeldeten Personen und Referent*innen gefunden.

Die 17 geplanten Veranstaltungen konnten jedoch bis auf eine alle durchgeführt werden. Es nahmen an den Präsenztreffen und an den Alternativangeboten insgesamt 151 Personen teil. Somit ist die Anzahl der Personen, die in diesem Jahr an unseren Veranstaltungen teilgenommen haben etwas geringer als sonst, was hauptsächlich darauf zurückzuführen ist, dass die Hygienebestimmungen weniger Menschen in den Veranstaltungsräumen zuließen. Der Bedarf an Fortbildungen war jedoch auch unter erschwerten Bedingungen deutlich sichtbar. Es war trotz allem ein erfolgreiches Fortbildungsjahr, was auch die vielen positiven Rückmeldungen zeigen.

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

Fortbildungen im Selbsthilfekontext:

- „Humorvoll in Kontakt" (Präsenzseminar)
- „Supervision für Selbsthilfegruppen" -3 Termine im 1. Halbjahr (Präsenzseminar/Telefon)
- „Erste Hilfe für Selbsthilfegruppen" (Präsenzseminar)
- „Workshop kreative Methoden" (Präsenzseminar)
- „Einfache Sprache für die Öffentlichkeitsarbeit" (Videovortrag/Telefon)
- „Glücksimpulse" (Podcast)
- „Letzte Hilfe Kurs - am Ende wissen wie es geht" (Präsenzseminar)
- „Gesundheitskurs für Frauen mit Migrations- und Fluchterfahrung" (Präsenzseminar)
- „Supervision für Selbsthilfegruppen" -2 Termine im 2. Halbjahr (Präsenzseminar/Telefon)
- „Fördermittel für Selbsthilfegruppen" (Präsenzseminar)
- „Auf sich achten- aber wie?!" (Präsenzseminar)

- „Auf einen Kaffee" Austausch für Selbsthilfegruppen mit Petra Nachtigal (Gesundheitsamt) (Präsenzseminar)

Der Vortrag zur „Organspende" konnte auf Grund zu weniger Anmeldungen nicht stattfinden. Dies führen wir auf die Sorge vor Ansteckungen zurück.

Für einige Fortbildungen wurden Alternativen für Präsenztreffen gefunden. Hier einige Beispiele:

Der zweite Termin der „Supervision für Selbsthilfegruppen" fand als Telefonkonferenz statt. Die Rückmeldungen waren sehr positiv. Da die Beteiligten sich vom ersten Termin kannten, entstand genug Vertrautheit für einen hilfreichen Austausch. Im Juni und September wurde das Seminar ebenfalls telefonisch durchgeführt. Die positiven Rückmeldungen der Teilnehmer*innen zeigten, dass für dieses Thema die Telefonkonferenz ein gutes Format war. Die Einwahl ist technisch sehr niedrigschwellig und die professionelle Moderation der Referentin war hierbei ausschlaggebend.

Für das Seminar „Einfache Sprache für die Öffentlichkeitsarbeit" wurde der Vortrag des Referenten in Form eines Videos den Teilnehmenden zur Verfügung gestellt. Außerdem wurden kleine Übungs-Aufgaben zum Umschreiben von Texten in einfache Sprache gestellt, die in einer Telefonkonferenz besprochen wurden.

Mit der Referentin der „Glücksimpulse " wurde eine spannende und moderne Form der Vermittlung gefunden. Ein Podcast mit Audiobeiträgen wurde online gestellt und hat den Präsenztermin ersetzt. Thematische Inhalte wurden so weitergegeben und Rückfragen und Erklärungen wurden bis Ende Juli telefonisch oder per Email ausgetauscht.

Als Präsenzseminar konnte die Fortbildung „Auf einen Kaffee" stattfinden. Diese Fortbildung war als Austauschtreffen angelegt. Es ging darum, auf die Entwicklungen in der Selbsthilfe und in den einzelnen Gruppen zu schauen und sich in ganz ungezwungener Atmosphäre auszutauschen. Die Pandemie stand bei der Planung dieser Fortbildung noch nicht im Mittelpunkt. Es gab trotz Corona viele Interessierte an diesem Treffen und es kamen spontan noch Unangemeldete, so dass wir zwei Räume nutzten, um Abstände einzuhalten. Der Rahmen wurde für Fragen zu Finanzierungsmöglichkeiten des Gesundheitsamts genutzt und der Austausch unter den Gruppen stand im Mittelpunkt. Eine Fortbildung immer zum Ende des Jahres mit dem Titel „Jahresrückblick" ist denkbar.

Die Teilnehmenden aller Angebote in 2020 kamen aus unterschiedlichen Bereichen:

- Phys. Erkrankungen (20%), Sucht (18%), Soziales (18%) und Psych. Erkrankungen (18%)
- Frauen (11%) und Migration (7%)
- Alter/Pflege (4%), Bildung (3%) und Beeinträchtigungen (1%)

Fortbildungen für Vereine:

Folgende Fortbildungen fanden für die Zielgruppe Vereine statt:

- Prüfung durch die Deutsche Rentenversicherung

  Veränderungen der Sozialabgaben für hauptamtlich Beschäftigte

- Gemeinsam sind wir stärker – Wie Teams erfolgreich zusammenarbeiten

  Vorstellung und Erprobung unterschiedlicher Methoden

- Telefon- und Video Meetings souverän moderieren

  Besonderheiten und Herausforderungen in der Moderation

- Videokonferenzen und/oder Telefonkonferenzen

  Welche Angebote gibt es und was gilt es bei der Anwendung zu beachten

Die Fortbildungen richten sich in erster Linie an Vereine. Die Themenfelder werden hierzu entsprechend ausgewählt. Überwiegend werden sie daher von Engagierten Menschen aus Vereinen genutzt (80%). Interessierte aus Selbsthilfegruppen können selbstverständlich auch an den Veranstaltungen teilnehmen.

Wir haben alle angebotenen Fortbildungen durchführen können, allerdings nicht immer als Präsenzveranstaltung. Es wurden andere Formate gefunden, z.B. Videokonferenzen. Für eine Fortbildung wurde ein themenbezogener Reader an die Teilnehmer*innen verschickt, mit der Möglichkeit die Referentin bei Nachfragen direkt zu kontaktieren. Zwei Fortbildungen haben wir unter Beachtung der Abstandswahrung und Lüftungsregel als Präsenzveranstaltung durchführen können. Allgemein gab es großes Verständnis der Teilnehmer*innen für diese veränderten Rahmenbedingungen und viele waren dankbar, dass die Fortbildungen überhaupt stattgefunden haben.

Die Teilnehmer*innen kamen aus unterschiedlichen gesellschaftlichen Bereichen:

- Soziales (40%), Gesundheit (24%), Frauen (16%),
- Bildung (6%), Migration (6%), Umwelt (6%), Kultur (3%)

In diesem Jahr haben überwiegend Personen aus dem Sozialbereich unser Angebot genutzt. Der Bereich Gesundheit war am zweithäufigsten vertreten.

Räume für Sie

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

steht in erster Linie für Selbsthilfeaktivitäten junger Menschen zur Verfügung.

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

Jahresrückblick:

In diesem Jahr war das Thema Räume außerordentlich arbeitsintensiv. Es begann damit, dass wir vor dem ersten Lockdown die Zugangscodes der Eingänge ins Netzwerk verändert haben. In diesem Verfahren werden alle Raumansprechpartner*innen informiert und gebeten, sich die neuen Codes persönlich, per Telefon oder auch per eMail von uns geben zu lassen. Gruppen, die den Code nicht abholen und sich ansonsten auch nicht auf Kontakteversuche unsererseits melden, werden sozusagen herausgefiltert und im Raumkalender nicht mehr berücksichtigt.

Dann kamen Anfang März die ersten Corona-Warnungen und nachdem wir bereits das für den 18. März angekündigte SelbsthilfeRing-Plenum am 12. März vorsorglich abgesagt hatten, wurden die Selbsthilfegruppen, die sich im Netzwerk treffen, am 16. März informiert, dass wir die Räumlichkeiten ab dem 23. März zunächst bis zum 13. April für Gruppentreffen schließen. Zu diesem Zeitpunkt waren wir mit einer Situation konfrontiert, die es bislang noch nie gegeben hatte. Politik und Gesellschaft waren in Aufruhr und auch für die Kontaktstelle, die nach wie vor ihre Erreichbarkeit gewährleistete, stellten sich neue Herausforderungen. Wie gehen wir mit der viralen Bedrohung um, wie können wir den Gruppen weiterhin sichere Treffen ermöglichen? Wie können sich aber auch die Mitarbeitenden im Netzwerk schützen? Anfangs haben wir deshalb den Telefondienst nur vormittags angeboten und unsere Büros nur jeweils mit einer Person besetzt, um möglichst wenige virale Übertragungswege zu bieten. Später haben wir dann auch wieder die telefonische Erreichbarkeit am Nachmittag angeboten.

Viele Gruppen waren bestürzt und verzweifelt, weil die Treffen, auch über den gesamten April hinaus, bis etwa Mitte Mai, nicht mehr stattfinden konnten. So war es uns ein dringendes Anliegen so schnell wie möglich eine Lösung zu finden und haben darum – immer in enger Absprache mit dem Gesundheitsamt – ein Schutz- und Hygienekonzept für die Raumnutzung im Netzwerk erstellt. Die Räume 1 und 2 in der 1. Etage wurden zusammengelegt, somit stand plötzlich ein ganzer Raum weniger für die Treffen zur Verfügung. In allen drei verbliebenen Räumen (1+2, 3 und 4) wurden die Stühle mit 1,5 Meter Abstand und entsprechenden Markierungen auf dem Fußboden fest positioniert und es wurde ein Nachverfolgungskonzept für Infektionsketten entwickelt. Alle Gruppenteilnehmenden hinterlassen ihre Namen, Telefon oder e-Mail-Adresse auf einer

Liste, die anonym im verschlossenen Umschlag bei uns hinterlegt wird. Dieser wird nach ca. 4-6 Wochen ungeöffnet vernichtet. Im gesamtem Eingangs- und den Flurbereichen im Haus herrscht Maskenpflicht. Während der Treffen dürfen die Gruppen selbst über den Umgang mit der Mund-Nasen-Bedeckung entscheiden. Einzige Vorgabe ist, wenn eine Person in der Gruppe wünscht, dass alle Teilnehmenden eine Bedeckung tragen, dann ist dieser Wunsch vorrangig. Die Küchennutzung wurde unterbunden und Desinfektionsmittelspender in den Flurbereichen und in Raum 4 angebracht. Tische und Türklinken wurden täglich desinfiziert und zu einem späteren Zeitpunkt wurden alle Türklinken mit einem antiviralen und antibakteriellen Kupferband umklebt. Stoßlüften sowie die Erhöhung der Reinigungsfrequenz durch unsere Fachkraft sind ebenfalls Maßnahmen, die wir gegen eine Ansteckung mit Coronaviren in unserer Kontaktstelle auf den Weg gebracht haben.

Ab Mitte Mai war es dann endlich soweit. Im ersten Schub (Starttermin war der 2. Juni) haben wir den Suchtgruppen und den Gruppen mit einer psychischen Erkrankung angeboten, sich wieder im Netzwerk treffen zu können. Vorausgesetzt sie halten sich an das Schutz- und Hygienekonzept und beachten und organisieren intern, dass nicht mehr als maximal 10 Personen an den Treffen teilnehmen. Im Vorfeld wurde ein neuer Raumkalender angelegt, der den fehlenden Raum berücksichtigt und beachtet, dass sich so wenige Menschen wie möglich beim Kommen und Gehen begegnen. Jeder Gruppe wurde das genaue Zeitfenster und der Gruppenraum mitgeteilt. Die allermeisten Gruppen können zu ihren üblichen Zeiten tagen. In nur wenigen Fällen gab es leichte Abweichungen und nur bei zwei Gruppen kollidierten die Zeitfenster komplett. In diesem Fall musste eine der Gruppen zu einem ungeliebt späteren Zeitpunkt tagen bzw. ist übergangsweise in einen externen Raum gewechselt. Der Gerechtigkeit halber findet zwischen den Gruppen ein regelmäßiger Wechsel in der Raumnutzung statt, sodass sich für alle Betroffenen eine halbwegs befriedigende Lösung ergibt.

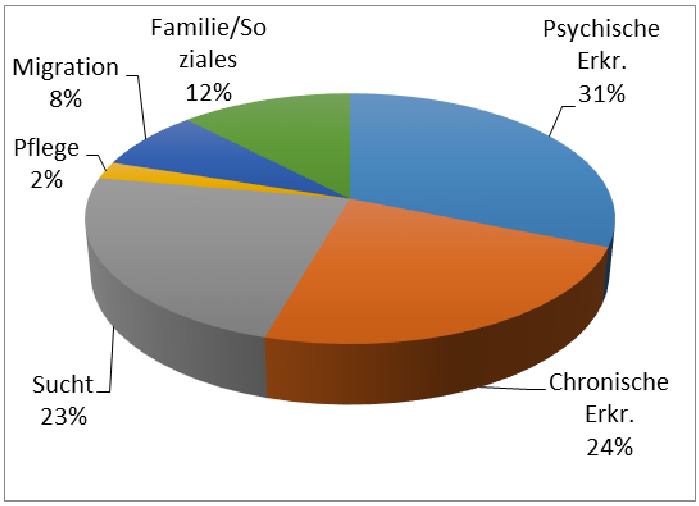
Ab Mitte/Ende Juni wurde die Nutzung dann auch für alle restlichen Gruppen ermöglicht. Die Koordination der Räume glich einem Zauberwürfel. Irgendwie wurde das Unmögliche möglich... Von den 92 Gruppen, die sich im Netzwerk ohne dem Pandemiegeschehen regulär getroffen hätten, treffen sich am Ende des Jahres immerhin 79 Gruppen. Manche der anderen Gruppen halten persönliche Treffen wegen ihrer Vor- oder Grunderkrankungen für zu gefährlich und lassen darum ihre Aktivitäten ruhen. Andere Gruppen beschränken sich auf einen Austausch per Telefon oder nutzen neue Medien wie videoconferencing.

Aller Einschränkungen zum Trotz konnte das Netzwerk sogar noch mehreren externen Gruppen Zeitfenster für Gruppentreffen ermöglichen. Auch Gruppengründungen und einige unserer Fortbildungsveranstaltungen waren möglich. Während unserer

Bürozeiten finden darüber hinaus persönliche Beratungen oder Orga-Beratungen in den Gruppenräumen statt. Die Gruppen dürfen sich in der Regel erst ab 16 Uhr treffen, damit es – um Kontakte zu vermeiden – möglichst keine Überschneidungen mit unseren Bürozeiten gibt.

Die Not der Gruppen, die sich nicht in der Kontaktstelle treffen und deren Räumlichkeiten aufgrund der Corona-Beschränkungen, vielleicht wegen mangelnder Schutz- und Hygienekonzepte, teilweise komplett geschlossen hatten, war sehr groß. Uns erreichten viele Hilferufe, die wir leider nicht immer lindern konnten. Um Ausweichmöglichkeiten für diese Gruppen zu finden, hat Netzwerk mit Unterstützung der Sozialsenatorin Anja Stahmann am 16. Juni einen Presseaufruf gemacht und Raumanbieter gebeten, sich im Netzwerk zu melden. Die eingegangenen, überwiegend kommerziellen, Raumangebote wurden bei Anfragen an die Gruppen weiter gegeben. Die extra anfallenden Raumkosten konnten sich die Gruppen glücklicherweise entweder über das Gesundheitsamt Bremen oder über die Bremer Krankenkassen fördern lassen.

Raumnutzung nach Turnus



Die Nutzungsfrequenz der einzelnen Gruppen variierte leicht gegenüber dem Vorjahr. Coronabedingt konnten sich einige Gruppen nicht mehr –wie gewohnt– wöchentlich treffen, sondern mussten z.B. einen Tag an ein anderes Gruppentreffen abtreten. Dieser Umstand ist dem Fehlen des vierten Raumes und den neuen Raumregeln geschuldet. Andere Gruppen hatten dagegen Glück und konnten ihre gewohnten Zeiten komplett beibehalten. Ein prozentualer Vergleich mit den Zahlen aus 2019 macht aufgrund der derzeitigen außergewöhnlichen Umstände wenig Sinn.

Themen der Gruppen

Die Verteilung der Gruppenthemen hat sich gegenüber 2019 nicht wesentlich verändert. Die überwiegende Anzahl der Gruppen ist nach wie vor dem Gesundheitsbereich (Sucht- sowie chronische und psychische Erkrankungen) zuzurechnen.

Raum der Jungen Selbsthilfe

Zu Beginn des Jahres 2020 trafen sich wie im Vorjahr elf Selbsthilfegruppen im Raum der Jungen Selbsthilfe. Während des pandemiebedingten Lockdown im Frühjahr mussten jedoch auch hier die Selbsthilfegruppen pausieren. Seit Juni durften die Gruppentreffen unter Einhaltung des Hygienekonzeptes wieder stattfinden. Glücklicherweise war es möglich, die einzelnen Sitzelemente der Sofaecke auseinander zu ziehen. Ein großer

Kreis mit jeweils 1,5 Meter voneinander entfernten Sitzgelegenheiten entstand. Nun können 10 Personen an Selbsthilfegruppentreffen in diesem Raum teilnehmen. Zudem wurden Handhygienemittelspender angebracht.

Leider überstanden zwei der Jungen Gruppen die schwierige Lockdown-Zeit nicht und lösten sich auf. Stattdessen wurde der Raum fünf anderen Selbsthilfegruppen zur Verfügung gestellt, deren Treffen bisher in der ersten Etage stattfanden. Weiterhin wurde der Raum für die Treffen der Selbsthilfegruppen für Menschen mit geistiger Behinderung genutzt. Zu den beiden bisherigen Alkohol-Treffen für diese Zielgruppe kam in 2020 eine weitere Gruppe zum Thema „Essen“ hinzu.

Mit gesamt 17 Nutzungszeiten stoßen wir bei der Unterbringung weiterer Selbsthilfegruppen inzwischen an Kapazitätsgrenzen. Gruppengründungen mit wöchentlichen Treffen sind beispielsweise nicht mehr möglich.

Nach langer Nutzung war es notwendig, einen Sessel und zwei Stehlampen auszutauschen

Serviceangebote

Finanzbuchhaltung und Gehaltsabrechnung

Nicht kostenlos, aber sehr günstig, können Vereine oder Initiativen ihre Finanz- oder Lohnbuchhaltung bei uns in Auftrag geben. Die sich laufend verändernden Rahmenbedingungen in diesem Kontext stets im Blick zu haben nehmen wir den Verantwortlichen gerne ab.

Die **Finanzbuchhaltung** ist kostenpflichtig und dem jeweiligen Bedarf angepaßt.

Sie beinhaltet:

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

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

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

In der **Gehaltsabrechnung** werden die monatlichen Abrechnungen für 15,00 Euro je Arbeitnehmer erstellt. Wir behalten uns vor, bei ungewöhnlichem Mehraufwand einen Zuschlag in Rechnung zu stellen.

Das Angebot umfasst:

- Ermittlung und Anpassung der tarifvertraglichen Entgelte nach Absprache
- Anmeldung beim Finanzamt und Krankenkassen

- Ermittlung der Nettobezüge
- Mutterschaftsregelungen
- Sondermeldungen im Krankheitsfall
- Erstellung von Jahreslohnkonten
- Erstellung von Lohnkonten für Maßnahmelaufzeiten

Jahresrückblick:

Finanzbuchhaltung

Wir haben im Jahr 2020 für drei Vereine die Finanzbuchhaltung durchgeführt. Die Anforderungsprofile der Mandant*innen an uns waren sehr unterschiedlich. Der Wunsch nach vierteljährlichen Aufstellungen über die Einnahmen und Ausgaben des Vereins für ein internes Controlling besteht weiterhin. Mit Hilfe dieser Zwischenberichte gelingt den ehrenamtlichen Vorständen eine gute Kontrolle der Vereinsfinanzen. Die Aufstellung der Einnahmen und Ausgaben für die Mitgliederversammlung ist bei allen Vereinen erforderlich. Sie führt gegen Ende des Jahres und im ersten Quartal des neuen Jahres zu einer erhöhten Arbeitsdichte.

Wir haben in diesem Jahr einen neuen Mandanten aufgenommen. Das unerwartet hohe Arbeitsaufkommen in der Lohnbuchhaltung auf Grund der Herausforderungen der Meldungen zur Kurzarbeit hat wenig Spielraum für eine Erweiterung des Angebots im Bereich der Finanzbuchhaltung gelassen. Unsere Mandant*innen kommen aus den Bereichen Gesundheit, Migration und Soziales. Ihnen stehen wir nach wie vor in Fragen zur Buchhaltung zur Verfügung.

Gehaltsabrechnung

Ab Februar hat die Finanzbuchhalterin, die Ende 2019 neu eingestellt wurde, schrittweise die Lohnbuchhaltung übernommen. Die Anzahl der Gehaltsabrechnungen hat in 2020 im Vergleich zum Vorjahr zugenommen: für über 150 Arbeitnehmer*innen wurde die Abwicklung der Anmeldungen beim Finanzamt und den Krankenkassen durchgeführt. Wir haben im Berichtsjahr drei weitere Vereine aufgenommen und somit bei 32 verschiedenen Arbeitgeber*innen die Abrechnungen durchgeführt. Die Vorstände bzw. zuständigen Mitarbeiter*innen der Vereine haben sehr unterschiedliche Erwartungshaltungen und Grundkenntnisse. Eine besondere Herausforderung war in diesem Jahr das Thema Kurzarbeitergeld. In den ersten Monaten gab es diverse Änderungen, die teilweise zur Folge hatten, dass die in Kurzarbeit abgerechneten Monate einer mehrmaligen Abrechnung bedurften. Für insgesamt fünf Vereine wurde Kurzarbeitergeld abgerechnet. Im Sommer beruhigte sich die Lage. Mit dem Corona-Bonus am Jahresende gab es dann wieder neue Anforderungen für die Umsetzung.

Ein Ort für Ideen und Engagement

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

SelbsthilfeRing

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

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

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

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

Jahresrückblick:

Von den sechs geplanten SelbsthilfeRing-Plenen konnten wir aufgrund der Corona-Pandemie leider nur zwei durchführen. Die Termine im März, Mai, Juli und November haben wir teils vorsorglich, teils Verordnungsbedingt abgesagt.

Termine 2020	**Geplante Gruppenpräsentationen + weitere *Themen**
23. Januar (Do.)	Anonyme Alkoholiker *Unabhängige Fürsprache- u. Beschwerdestelle des Gemeindepsychiatrischen Verbunds
18. März (Mi.)	AD(H)S Bremen Erwachsenengruppe *****Krankenhausnachsorge im Rahmen des Entlassmanagements
28. Mai (Do.)	SES Selbsthilfe Elektrosmog
15. Juli (Mi.)	DGM Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke e.V.
17. September (Do.)	Unbesetzt

18. November (Mi.)	Al-Anon Familiengruppen für Angehörige und Freund*innen von Alkoholiker*innen *Beiratswahl

Die ausgefallenen Präsentationen aus März und Mai wurden im September nachgeholt. Die für den März vorgesehene Präsentation zum Thema Krankenhausnachsorge im Rahmen des Entlassmanagements konnte aufgrund von Terminüberschneidungen der Referentin leider nicht im September stattfinden. Dieses Thema werden wir hoffentlich auf einem Plenum in 2021 hören!

Die Durchführung des Septemberplenums haben wir – den derzeit aktuellen Schutz- und Hygienemaßnahmen entsprechend – durchgeführt. Idealerweise sind die Trennwände zwischen unseren Gruppenräumen mobil zu öffnen, sodass wir für das Plenum ca. 90m² zur Verfügung hatten. Insgesamt konnten wir gut 30 Stühle mit dem Mindestabstand von 1,5m platzieren. Es haben 27 Personen aus 24 Gruppen teilgenommen. Diese Veranstaltung, die während einer Corona-Lockerung stattgefunden hat, zeigte uns zwei Facetten dieser erstmalig erlebten Krise. Auf der einen Seite die Freude von denjenigen, die sich trauten, wieder mit anderen persönlich in Kontakt zu gehen. Andererseits zeigten sich die persönlichen Ängste und Befürchtungen derjenigen, die sich aus unterschiedlichen Gründen eben diesen Kontakt nicht zutrauten. Hier spaltet Corona die Menschen ganz unterschwellig.

SelbsthilfeRing-Beirat

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

Vor den Beiratssitzungen, zwischen 15.30 – 16 Uhr, wird eine Offene Sprechzeit angeboten. Die Ankündigungen erfolgten im jeweiligen Einladungsschreiben zum Plenum. Bei Bedarf kann der Beirat auch über die e-Mail-Adresse shr-beirat@netzwerk-selbsthilfe.com erreicht und angefragt werden.

Jahresrückblick:

Da sich im Frühjahr 2020 im Bereich der Unterstützungsstrukturen durch die senatorischen Stellen Veränderungen für die Selbsthilfe abzeichneten, hat der SHR-Beirat zusammen mit der Kontaktstelle um einen Gesprächstermin bei der neu amtierenden Gesundheitssenatorin Frau Claudia Bernhard gebeten. Dieses Gespräch fand am 12. März statt. Der Beirat konnte sich der neu-

en Senatorin vorstellen und mit ihr über die Zukunft der Selbsthilfeförderung sprechen. Die Senatorin verwies auf die lange Tradition der Wertschätzung von der Selbsthilfe in Bremen und bekräftigte, dass dies aus ihrer Sicht fortgeführt werden soll. Die bisher gelebten und vertrauensvollen Verfahren sowie die angewandte Niedrigschwelligkeit sollen Umstrukturierungen in der Verwaltung nicht zum Opfer fallen.

Gegen Ende des Jahres, kurz vor Abgabefrist (in diesem Jahr bereits zum 15. Dezember!) wurde dann allerdings von den senatorischen Verwaltungsebenen ein neues Antragsformular für die Gewährung einer Zuwendung erstellt. Dies war weder leicht verständlich noch niedrigschwellig. Für die kleineren Selbsthilfegruppen entstand so eine Hürde, Mittel zu beantragen. Die wichtige gesellschaftliche Aufgabe der Selbsthilfe war nach unserer Einschätzung in Gefahr. Wir befürchteten einen Rückzug des Engagements. Darüber alarmiert und auch weil die sonst übliche Beteiligung an den Verfahrensprozessen erstmalig nicht stattgefunden hat, bat der Beirat erneut um einen dringenden Termin bei der Senatorin. Aufgrund der alles überschattenden Corona-Thematik war leider kein Zeitfenster möglich. Ende Oktober erfuhren wir, dass die neuen Formulare schon für die jetzt zu stellenden Anträge genutzt werden sollten. Unter diesem Zeitdruck hat sich der Beirat zusammen mit der Kontaktstelle an die Gesundheitsdeputierten der Regierungsfraktion und der größten Oppositionspartei gewandt und um politische Unterstützung gebeten. In vier kurzfristig durchgeführten Informationsgesprächen war Konsens, dass das neue Antragsverfahren für 2021 ausgesetzt werden muss und dass das bisher übliche Beteiligungsverfahren mit der Selbsthilfe und der zuständigen Fachabteilung durch das Gesundheitsressort wieder einzuleiten sei. Am 7. Dezember erreichte uns dann aus dem Gesundheitsressort die Nachricht, dass unsere Bemühungen erfolgreich waren. Das neue Antragsformular wird überarbeitet und die Gruppen durften im aktuellen Antragsverfahren noch die alte Antragsform nutzen. An der Überarbeitung und Modifizierung werden die Kontaktstelle und der SHR-Beirat beratend teilnehmen. Die vielen Abstimmungsverfahrungen zwischen dem SHR-Beirat und der Kontaktstelle fanden entweder per Telefonkonferenz, per e-Mail oder auch in kleinen Gruppentreffen statt. Alle Akteure waren engagiert bei der Sache und wurden mit dem guten Ergebnis belohnt.

Turnusgemäß findet alle zwei Jahre die Wahl des Beirats statt. Dies war für das November-Plenum vorgesehen. Da dieses coronabedingt ausfallen musste, haben wir in einem Infobrief angefragt, ob der bisherige Beirat solange im Amt bleiben kann, bis ein Plenum als Präsenzveranstaltung wieder möglich ist. Alle Rückmeldungen waren zustimmend. Somit verschiebt sich die Neuwahl in 2021.

Leider erhielten wir während des ersten Lockdowns die Nachricht, dass unser langjähriges Beiratsmitglied Thomas Wiedemann am 17.04.2020 im Alter von 63 Jahren verstorben ist. Der Beirat war davon sehr betroffen und hat zur Kondolenzkarte einen Geldbetrag für Grabschmuck beigelegt. Aufgrund der derzeitigen Corona-Beschränkungen konnten wir leider nicht der Trauerfeier beiwohnen. Bei einem nachträglichen Besuch haben wir Ulrike Wiedemann Karte und Blumen überbracht und unser Beileid persönlich ausgesprochen.

Der Beirat setzte sich in 2020 wie folgt zusammen:

- Herbert Gärtner (Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, Landesverband Bremen e.V.
- Klaus Logemann (Elternkreis essgestörter Töchter/Söhne)
- Gisela Nawroth (Tinnitus Selbsthilfegruppe Bremen)
- Olaf Reimer (Insider – Selbsthilfegruppe)
- Joachim Schimanski (SHGO – Selbsthilfegruppe Osteoporose)
- Peter Schuler (Guttempler, Landesverband Bremen e.V.)
- Daniela Seevers (Jung Verwitwete, Regionale Selbsthilfegruppe für Bremen und Umzu)
- Angelika Vogel (Arbeitskreis Alkohol)
- Thomas Wiedemann (Bundesverband Neurofibromatose, Regionalgruppe Bremen)

Projekteplenum und Projekterat

*Das Netzwerk Selbsthilfe bietet seit vielen Jahren den Mitarbeiter*innen kleiner Beratungs- und Dienstleistungseinrichtungen Möglichkeiten zum fachlichen Austausch in einem Plenum.*

Der Projekterat versteht sich als Sprachrohr für die verschiedenen Themenfelder und den darin verankerten Einrichtungen. Die Projekteratsmitglieder sind dank ihrer guten Vernetzung und ihres Wissensschatzes eine wichtige Informationsquelle für das Plenum wie auch für das Netzwerk Selbsthilfe.

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

Jahresrückblick:

Das **Projekteplenum** haben wir in 2020 zwei Mal angeboten. Diese Treffen wurden leider nur wenig angenommen. Wegen der Pandemie haben wir im Jahresverlauf auf weitere Angebote verzichtet. Stattdessen haben wir unsere Vereine per e-Mail über wichtige Rahmenvorgaben für Vereine informiert. Hieraus entstand die Idee einen regelmäßig erscheinenden Infobrief für Vereine zu entwickeln. Sehr häufig ging es dabei um Fragestellungen in Bezug auf die Corona- Verordnung und die Auswirkungen für die Angebote der Vereine. Auch der Einsatz von Video- und Telefonkonferenzen wurde häufig angefragt. Hierauf haben wir mit Fortbildungsangeboten reagiert (siehe unter Fortbildungen).

Der **Projekterat** hat sich ebenfalls in unterschiedlicher Form getroffen. Hier war neben Präsenztreffen die Form der Telefonkonferenz eine gute Möglichkeit. Die Mitglieder im Projekterat diskutierten Problemstellungen und tauschten sich über neue Vorgaben in den unterschiedlichen Bereichen aus. Daneben nutzten sie die Treffen für eine interne kollegiale Beratung.

Der Netzwerkfonds

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

Die an uns gestellten Anträge werden nach unterschiedlichen Gesichtspunkten bewertet:

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

Wir fördern Einrichtungen aus Bremen und Umzu.

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

Eine regelmäßige Förderung ist nicht möglich.

Es gibt 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 für Menschenrechte und Entwicklung
Matthias Unger	Mitglied im Netzwerk Selbsthilfe
Imke Boidol	Mitarbeiterin des Netzwerks Selbsthilfe
Volker Donk	Mitarbeiter des Netzwerks Selbsthilfe

Jahresrückblick:

Förderungen 2020

1. Die Meßstelle für Arbeits- und Umwelt-Schutz ließ eine Informationsbroschüre über Atomtranssporte drucken. Wir bewilligten einen Zuschuss in Höhe von 200,- Euro.
2. Der Förderverein Soziales Zentrum Bremen e.V. beantragte für ein Buchprojekt mit dem Titel „Befreiung vom Geld und Eigentum…und warum das noch lange nicht reicht“ einen Druckkostenzuschuss. Wir bewilligten einen Zuschuss in Höhe von 300,- Euro.
3. Die Umwelt Lernwerkstatt Bremen e.V. wollte für ihre Arbeit eine Nistkastenkamera anschaffen um Besucher*innen den Blick in einen Nistkasten zu ermöglichen. Wir gaben einen Zuschuss von 300,- Euro.
4. Der Verband binationaler Familien- und Partnerschaften, iaf e.V. benötigte Desinfektionsmittelspender für ihren Eingangsbereich sowie für die Sanitätsräume. Wir gaben einen Zuschuss in Höhe von 176,87 Euro.

Überblick:

Organisation	Zuschuss
Meßstelle für Arbeits- und Umwelt-Schutz	200,00
Förderverein Soziales Zentrum Bremen e.V.	300,00
Umwelt Lernwerkstatt Bremen e.V.	300,00
Verband binationaler Familien u. Partner-	176,87
Gesamtfördersumme	**976,87 Euro**

Im nächsten Jahr möchten wir unsere Förderungen sichtbarer machen. Wir haben deshalb einen kleinen Aufkleber gestaltet und werden diesen bei positivem Bescheid an die geförderten Vereine verteilen, mit der Bitte, den Aufkleber sichtbar zu platzieren. Wir erachten dies als sinnvolle Ergänzung für unsere Öffentlichkeitsarbeit und somit als gute Möglichkeit, auf unsere Fördermöglichkeit hinzuweisen.

Gelebtes Engagement

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

Zeit schenken

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

Jahresrückblick:

Zeit schenken im Corona-Jahr

Die Corona-Pandemie hatte auch einen spürbaren Einfluss auf unseren Besuchsdienst Zeit schenken. Zu Beginn des ersten Lockdowns im März gingen zahlreiche Anrufe ein, in der das „Darf ich noch besuchen" geklärt wurde. Sowohl Zeitnehmer*innen als auch Zeitschenker*innen brachten ihre Sorge zum Ausdruck und Viele setzten ihre Besuche zeitweise aus. An dieser Stelle wurden Alternativen gefunden, wie Telefonieren, Briefeschreiben oder klingeln und vor der Haustür stehen bleiben. Unsere Mitarbeiterin im Netzwerk telefonierte in dieser Zeit sehr viel und hielt so Kontakte zu Zeitschenker*innen und Zeitnehmer*innen aufrecht.

Im Juni berichteten die meisten Teilnehmer*innen, dass sie die Besuche wieder aufgenommen haben und beispielsweise mit Abstand spazieren gehen.

Ein offenes Ohr in schwierigen Situationen bot das Netzwerk den Zeit schenken Projektteilnehmer*innen jederzeit an.

Teilnehmerzahlen

In 2020 erlitt Zeit schenken einen deutlichen Rückgang der Teilnehmer*innenzahl. Dies führen wir auf die Verunsicherung der Menschen aufgrund der Corona-Pandemie zurück. Die Zahl der Anfragen an das Projekt halbierte sich fast im Vergleich zum Vorjahr. Insbesondere die Zahl der neu aufgenommenen Ehrenamtlichen ging deutlich zurück. Insgesamt waren in 2020 im Pro-

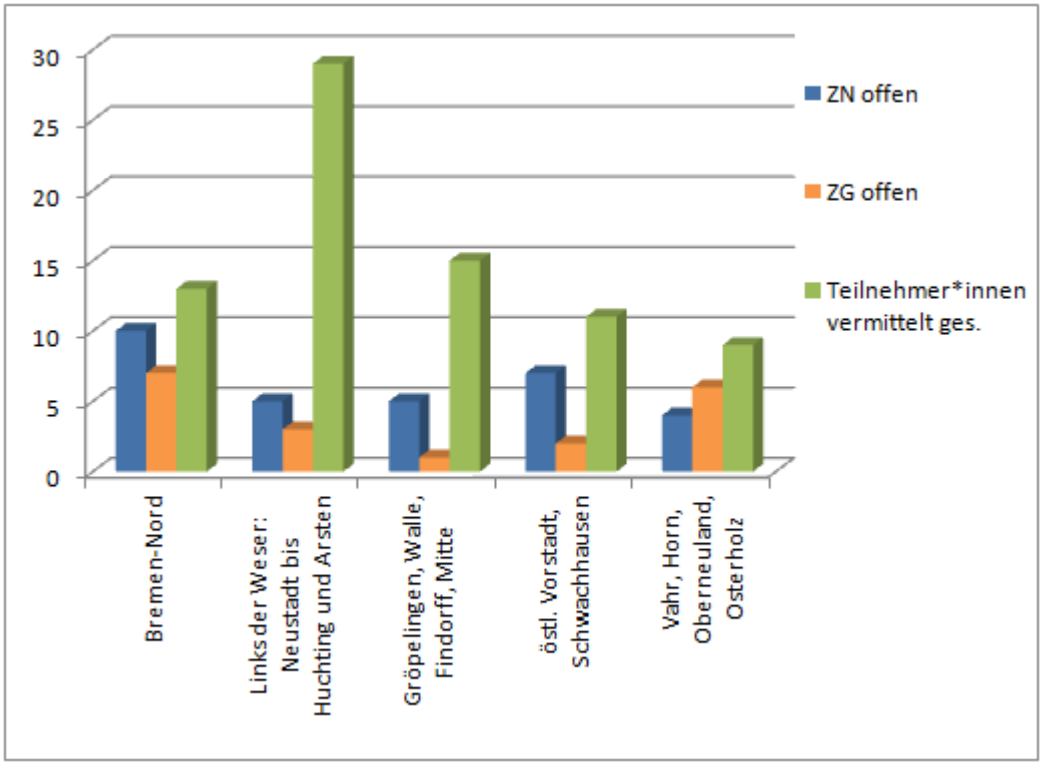
jekt Zeit schenken 126 Personen beteiligt, davon 55 Ehrenamtliche und 71 Menschen mit Besuchswunsch.

Während des Lockdowns im Frühjahr durften keine neuen Besuchskontakte vermittelt werden. Und auch danach zögerten viele Projektteilnehmer*innen. Sie bekundeten ihr Interesse, sprachen jedoch persönliche Bedenken aus und baten um Aufschub, bis sich die Pandemie-Situation beruhigt habe. Immerhin 9 Vermittlungsgespräche konnten erfolgreich durchgeführt werden.

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

Gerade, weil wir in 2020 nur wenige neue Besuchskontakte schließen konnten, freuen wir uns, dass die Anzahl der vermittelten Zeitschenker*innen und Zeitnehmer*innen insgesamt deutlich höher ist, als die der unvermittelten Projektteilnehmer*innen. Die Verteilung der Wohnorte ist dabei ähnlich wie im Vorjahr. In den Stadtbezirken Links der Weser und Bremen-Nord wohnen demnach die meisten Projektteilnehmer*innen.

Neue Anfragen an Zeit schenken erhielten wir vermehrt aus dem Bezirk Links der Weser, aber auch aus dem Bereich östliche Vorstadt und Schwachhausen. Entsprechend konnten wir hier in 2020 Besuchsbeziehungen schließen.



Austauschtreffen und Begleitung

Einmal im Monat bieten wir den Zeitschenker*innen ein Treffen an, zum gegenseitigen Kennenlernen, als Kontaktmöglichkeit untereinander und zum Erfahrungsaustausch. Während des Lockdowns

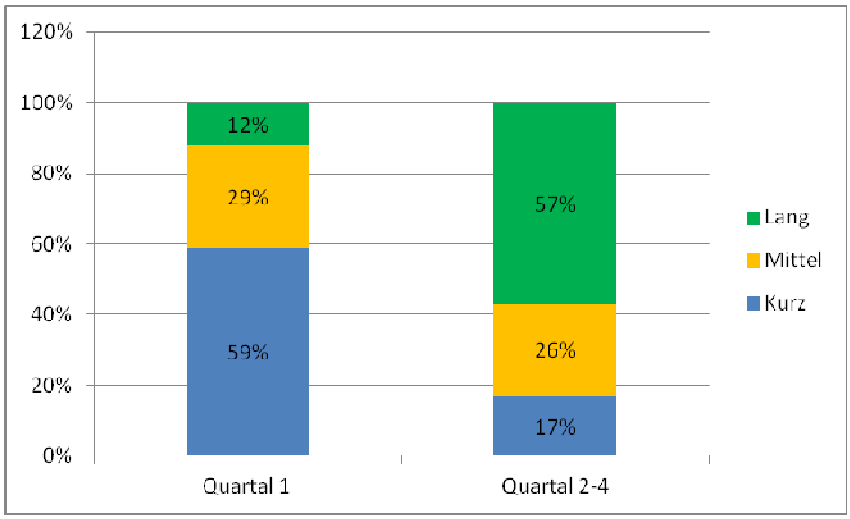
im Frühjahr mussten die Treffen zum großen Bedauern der Teilnehmer*innen ausgesetzt werden. Seit Juli waren sie mit begrenzter Personenzahl wieder möglich. Aufgrund der steigenden Infektionszahlen sagte im Herbst die Mehrzahl der Ehrenamtlichen ihre Teilnahme an Präsenztreffen ab. Die Treffen im November und Dezember entfielen daher wieder.

Zentrales Thema vieler Treffen war natürlich auch die Corona-Situation: „Wie erging es Euch im Lockdown?", „Wie verhaltet Ihr Euch während der Pandemie und wie geht es Euch dabei?" und „Wie gestaltet Ihr nun die Treffen mit Euren Zeitnehmer*innen?". Weitere Themen, die während der monatlichen Treffen aufgegriffen wurden waren beispielsweise Achtsamkeit und Selbstfürsorge sowie Depressionen im Alter. Die Anleitung der Treffen erfolgte nach wie vor durch eine externe Anleitung und unsere Mitarbeiterin Anneke Imhoff für organisatorische Fragen.

Der Telefonische Kontakt mit den Projektteilnehmer*innen war schon immer ein wichtiger Bestandteil der Begleitung. Die Aufnahmegespräche mit den Zeitnehmer*innen erfolgten telefonisch. Ehrenamtliche riefen an, weil sie Fragen und Beratungsbedarf zu ihrer Tätigkeit hatten. Mitunter gab es Schwierigkeiten in den Besuchskontakten, die wir so lösen konnten. Auch Zeitnehmer*innen meldeten sich mit Fragen zum Projekt. Zentrales Thema bei den meisten Gesprächen war in 2020 natürlich „Corona". Vielfach wurde hier die Möglichkeit genutzt, einmal die eigenen Sorgen und Ängste anzusprechen oder auch Ärger über Erlebnisse mit weniger rücksichtsvollen Personen zum Ausdruck zu bringen.

Besonders während des Lockdowns versuchten wir, den Kontakt mit unseren Projektteilnehmer*innen auf telefonischem Wege zu halten. Einigen Personen konnten wir mit diesen Gesprächen durch die schwierige Zeit helfen. Über 520 Telefonate führte unsere Mitarbeiterin in 2020. Auffällig ist hier vor allem die im Vergleich zu den Vorjahren sehr deutlich längere Dauer der Telefonate.

Im ersten Quartal, vor Beginn des Lockdowns, waren 59% der Telefonate kurz, d.h. unter 5 Minuten. 29 % der Anrufe dauerten bis zu 10 Minuten und nur 12 % waren längere Telefonate über 15 Minuten.



Seit Beginn des Lockdowns verschoben sich diese Anteile, auf 17% kurze, 27% mittlere und 56% lange Telefonate. Gespräche über 20 Minuten waren in der Vergangenheit eher die Ausnahme. In 2020 waren sie die Regel, etliche Telefonate dauerten sogar 40 Minuten bis zu einer Stunde.

*Schulungsveranstaltungen für die Zeitschenker*innen*

Im Frühjahr konnte wegen des Lockdowns keine Veranstaltung durchgeführt werden. Auch danach fehlte es zum Teil an Planungssicherheit. Im September fand eine Veranstaltung zum Thema „Depressionen im Alter" statt, zu der ein Referent eingeladen werden konnte.

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.

Doch auch hier kam uns Corona in die Quere. Längere Zeit war nicht abzusehen, ob ein solches Event möglich ist. Museen und Restaurants blieben zunächst geschlossen, später bestanden deutliche Einschränkungen der Gästezahlen.

Es war uns daher eine große Freude, dass wir im September doch einen Ausflug machen konnten. Mit rund 20 Personen besuchten wir die Burg Blomendal. Hier wurden wir in Kleingruppen durchs Museum und über die Hofanlage geführt. Das gemeinsame Kaffeesieren fand im Rittersaal statt, mit weit geöffneten Fenstern und trotzdem angeregter Stimmung.

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

Akquise , Öffentlichkeitsarbeit und Kooperation

Die Ansprache neuer Projektteilnehmer*innen erfolgte über Annoncen in mehreren Ausgaben des Seniorenmagazin „Rostfrei", Anzeigen im Weser-Report, im Internet sowie der Versendung von Flyern an Pflegedienste, Pflegestützpunkte und anderen Einrichtungen. Leider wurden sowohl die Freiwilligen-Börse Aktivoli als auch die Seniorenmesse InVita in diesem Jahr abgesagt. Hier hatten wir in der Vergangenheit viele neue Teilnehmer*innen ansprechen und gewinnen können.

Zu Beginn des Jahres wurden wir von der Bürgerstiftung Bremen angesprochen, uns an einem Kooperationsprojekt mit weiteren Einrichtungen im Bereich Pflege zu beteiligen. Anfänglich war die Ausrich-

tung des Projektes noch nicht auf eine Zielgruppe ausgerichtet. Es gab die Idee einer gemeinsamen Impuls-Aktion, um die Situation „Pflege im häuslichen Umfeld" in das Bewusstsein der Öffentlichkeit zu heben. Im Verlaufe mehrerer Treffen wurde der Focus jedoch auf die Pflegenden Angehörigen gesetzt, sodass Zeit schenken sich zugunsten des Kollegen, der im Netzwerk Selbsthilfe die „Selbsthilfegruppen für Pflegende Angehörige" begleitet, aus der Kooperation zurückzog.

Gegen Ende des Jahres zeichnete sich ab, dass einige Projektmittel nicht in geplantem Umfang ausgeschöpft werden konnten. Wir freuen uns sehr, dass uns genehmigt wurde, diese Mittel umzuwidmen und in eine öffentlichkeitswirksame Maßnahme zu stecken. So konnten wir von Zeit schenken Plakate drucken und an belebten Stellen im Hauptbahnhof und am Breitenweg als sogenannte „City Light Poster" aufhängen lassen.

Wohnen für Hilfe

Dem Projekt „Wohnen für Hilfe" liegt die Idee zugrunde, Menschen unterschiedlichen Alters, ausgestattet mit unterschiedlichen Ressourcen, zur gegenseitigen Unterstützung in Wohnpartnerschaften zusammenzuführen. Aus der Idee wurde ein Programm, dass aktuell in 34 deutschen Städten, Gemeinden und Landkreisen in unterschiedlicher Anbindung, Ausrichtung und finanzieller/personeller Ausstattung praktiziert wird.

Kernstück dieses Programms ist es, älteren Menschen, Familien, Alleinerziehenden oder Menschen mit Behinderung, die einen eigenen Haushalt führen, sich Gesellschaft wünschen und/oder Unterstützung bei der Verrichtung alltäglicher Dinge benötigen, mit jungen Studierenden in Kontakt zu bringen. Dies wiederum bringt die Bereitschaft mit, in einer Wohnpartnerschaft die Nähe und/oder Unterstützungsleistungen einzubringen. Dafür erhalten die Studierenden kostenlosen Wohnraum. In Zeiten eines angespannten Wohnungsmarktes und stetig steigender Mieten, insbesondere in den Ballungsgebieten, stellt das Programm eine Win-Win-Situation für beide Seiten dar. Eine Stunde Unterstützungsleistung pro Monat (zzgl. Nebenkostenanteil) für einen Quadratmeter überlassenen individuell genutzten Wohnraum ist der bundeseinheitliche Tarif. Direkte Pflege- und Handwerkerersatzleistungen seitens der Studierenden sind ausgeschlossen.

In der Stadt Bremen wird „Wohnen für Hilfe" seit 2014 durchgeführt und orientiert sich hier insbesondere an den Bedarfen älterer Menschen. Primäres Ziel ist es, frühzeitige Unterbringungen von Senioren*innen in Wohn- und Pflegeinrichtungen zu vermeiden. Neben anderen Angeboten soll mittels der studentischen Unterstützungsleistungen erreicht werden, dass ältere Menschen länger in ihrem vertrauten Wohnraum und in ihrem gewohnten Umfeld verbleiben können. Ihre Außenkontakte und Lebensgewohnheiten sollen nach Möglichkeit erhalten bleiben. Im generationsübergreifenden Austausch und Zusammenleben mit den Studierenden soll einer Vereinsamung entgegengewirkt werden, d.h. Selbstständigkeit und Lebensqualität der älteren Menschen werden gefördert. Da auch in Bremen preiswerter Wohnraum für Studierende knapp ist,

ist auch hier ein Gewinn aus der Situation gegeben. Das Projekt „Wohnen für Hilfe" bezieht sich auf die Stadtgemeinde Bremen und wird hier von der Senatorin für Soziales aus Mitteln der Altenhilfe gefördert.

Übernahme von Wohnen für Hilfe

Zum 01.06.20 wurde das Projekt „Wohnen für Hilfe" auf Bitte der Senatorin für Soziales vom Netzwerk Selbsthilfe e.V. übernommen. Grundlage des Projektes ist das Konzept des Referates Ältere Menschen der Senatorin in letzter Fassung vom 15.05.20.

Das Projekt „Wohnen für Hilfe" war zunächst in das etablierte Angebot des Netzwerks Selbsthilfe zu integrieren und als ein weiteres eigenständiges Angebot öffentlich auszuweisen. Die Website des Netzwerks wurde entsprechend um den Button „Wohnen für Hilfe" erweitert, d.h. dahinter ein neuer Pfad angelegt und dieser mit erläuternden Texten und weiteren Links zum Thema sowie an die Zielgruppen selbst gerichtet ausgestattet (vgl. https://www.netzwerk-selbsthilfe.com/wohnen-fuer-hilfe.html). Ein eigener Mobilanschluss und E-Mail-Account wurde für die Erreichbarkeit eingerichtet. Für den direkten Publikumsverkehr und Veranstaltungen zum Thema wurde das Logo „Wohnen für Hilfe", die neuen Kontaktdaten und Kerninformationen in einem Flyer und anderen Handouts zusammengefasst.

Parallel wurden die überlassenen Unterlagen der vorangegangenen Jahre thematisch und hinsichtlich der bereits in Wohnpartnerschaft befindlichen bzw. daran interessierten Personen gesichtet. Diese wurden angeschrieben und angesprochen, sodass der aktuelle Interessens- und Vermittlungsstand der Einzelnen dokumentiert werden konnte.

Für Neubewerber*innen wurden die methodisch vorgegebenen Fragebögen für Wohnraumanbieter*innen und Studierende, die sogenannten Checklisten, überarbeitet. In diesen Checklisten werden persönliche Daten, das Wohnraumangebot bzw. der -wunsch, der Unterstützungsbedarf bzw. das diesbezügliche Angebot sowie sonstige Gegebenheiten und Wünsche festgehalten. Auf Basis dieser Angaben erfolgt die Kontaktherstellung.

Die Gründung einer Wohnpartnerschaft basiert letztlich auf den individuellen Entscheidungen der angehenden Wohnpartner*innen. Zwischen beiden wird eine Art Mietvertrag geschlossen, wobei statt des Mietzinses die Unterstützungsleistungen und deren Umfang festgehalten werden. In welcher Form der Vertrag gestaltet wird, obliegt den Vertragschließenden. Zur Schriftform

wird geraten, ebenso zum Abschluss einer Haftpflicht- und Unfallversicherung. Wesentlicher Teil der Vermittlung ist eine umfassende Beratung der angehenden Wohnpartner*innen. Die Beratung und Vermittlung ist kostenlos und kann auch zu einem späteren Zeitpunkt, beispielsweise im Konfliktfall, abgerufen werden.

Kooperationen

Eine der wesentlichen Anlaufstellen für Studierende der Universität Bremen und der öffentlichen Hochschulen in Bremen ist das Studierendenwerk Bremen AöR, das selbst über mehr als 1.900 Wohnheimplätze verfügt. Gemeinsam mit dem Studierendenwerk wurde „Wohnen für Hilfe" in Bremen entwickelt. Die Wohnraumangebote im Rahmen des Projektes „Wohnen für Hilfe" werden parallel zu den eigenen auf der Website des Studierendenwerks ausgewiesen (vgl. https://www.stw-bremen.de/de/wohnen/wohnen-f%C3%BCr-hilfe-freie-zimmer). Die Studierenden richten ihre Bewerbung an das Studierendenwerk, werden dort zunächst auf Eignung geprüft, bevor die Bewerbungen an das Projekt weitergeleitet werden. Das Studierendenwerk ist damit engster Kooperationspartner des Projektes „Wohnen für Hilfe". Beide befinden sich im ständigen Austausch.

Zu einem weiteren engen Kooperationspartner hat sich die Jacobs Unversity Bremen gGmbH entwickelt. Mit ihrem Standort in Bremen-Grohn sind es gerade die Wohnraumangebote in Bremen-Nord, die von ihren Studierenden nachgefragt, von den Studierenden in Bremen-Stadt entfernungsbedingt jedoch weniger angenommen werden. Somit ergeben sich hier in der Regel keine Interessenskonflikte, insbesondere vor dem Hintergrund der nicht gegebenen Zuständigkeit des Studierendenwerks für u.a. diese private Universität.

Weitere Kooperationspartner und Unterstützer des Projektes sind neben der Senatorin für Soziales und dem Studierendenwerk, die GeWoBa, die Dienstleistungszentren, die Pflegestützpunkte, das Amt für Soziale Dienste und die Vereinigung Haus und Grund. Diese sind Teilnehmer*innen der begleitenden Projektgruppe, die zum Informationsaustausch und zur Weiterentwicklung des Projektes in der Regel einmal jährlich tagt. In 2020 fand Corona-bedingt kein Treffen statt.

Das Projekt „Wohnen für Hilfe" ist Teil eines Netzwerks von Einrichtungen und Institutionen im Bereich Angebote und Organisationen für Senioren*innen und Studierende in Bremen. Corona-bedingt fanden in 2020 hier nur sporadisch telefonische Kontakte statt. Auch überregional ist das Bremer Projekt mit den anderen Anbietern von „Wohnen für Hilfe" im Bundesgebiet vernetzt. Die Universität Köln hat auf Ihrer Website alle Wohnen-für-Hilfe-Angebote in Deutschland erfasst (vgl. https://www.hf.uni-koeln.de/33114). Das jährliche Austausch-Treffen der Angebotsträger musste Corona-bedingt in 2020 ausfallen.

Wohnen für Hilfe in der Corona-Pandemie

Auch das Projekt „Wohnen für Hilfe" war in 2020 von der Corona-Pandemie unmittelbar betroffen. Insbesondere die damit verbundenen verordneten Kontaktbeschränkungen haben die Arbeit

des Projektes erheblich erschwert bzw. in Teilen unmöglich gemacht.

Während in der Öffentlichkeit zumeist die Senioren-Wohnheim-, Schul-, Einzelhandels-, Gaststätten-, Sportvereins- und Kulturbetriebsschließungen diskutiert wurden, blieben die Schließungen der zahlreichen Treffpunkte und Beratungseinrichtungen für Senioren*innen sowie für andere Zielgruppen zumeist unerwähnt. Gerade die Senioren*innen waren und sind es, die aufgrund ihres erheblichen Risikos, an dem Covid-19-Virus zu erkranken bzw. zu versterben, besonders geschützt werden sollten. Die diesbezüglichen Regelungen reichten bis hin zu Kontaktbeschränkungen innerhalb des eigenen familiären Rahmens. Austauschtreffen der sie beratenden und/oder unterstützenden Fachkräfte fanden in 2020 kaum noch statt. Wenn doch, wurden sie auf das Wesentliche beschränkt und/oder in Form von Video-Konferenzen durchgeführt. Für das Thema „Wohnen für Hilfe" war hier kein Raum. Gleiches galt für Veranstaltungen für Senioren*innen bzw. auch Multiplikatoren wie Angehörige und sonstige Helfer*innen. Die Möglichkeit, für das Projekt „Wohnen für Hilfe" zu werben, war damit kaum noch gegeben. Nur in einer Veranstaltung der Bremischen Ev. Kirche für Angehörige von zu Pflegenden konnte über das Projekt berichtet werden.

Neben der Ergänzung der Website des Netzwerks mit allen notwendigen Informationen für Interessenten von „Wohnen für Hilfe" und einer Überarbeitung der betreffenden Website der Senatorin für Soziales in gleicher Weise konnte ein Artikel im halbjährlich erscheinenden Seniorenmagazin „Rostfrei" platziert werden, der interessierte Senioren*innen, d.h. potenzielle Wohnraumanbieter*innen aufforderte, sich zu melden. Eine Resonanz blieb jedoch aus. Der geplante Neustart des Projektes, d.h. unter neuer Trägerschaft mit entsprechend umfangreicher Öffentlichkeitsarbeit für das Projekt zu werben, musste aufgrund der jeweils nur kurzfristig verbindlichen Corona-bedingten politischen Entscheidungen immer wieder verschoben und letztlich für 2020 aufgegeben werden.

Aber auch die Studierenden erlebten mit der Einschränkung bzw. Schließung des Vorlesungsbetriebs ein verändertes Lernen. Studiert wurde nun überwiegend von zu Hause über das Internet bzw. über eigens dafür entwickelte Lern- und Kommunikationsportale. Insofern war es nicht mehr wichtig, über eine Unterkunft direkt am Studienort zu verfügen. So waren es im Wesentlichen Studierende anderer Nationalitäten, die weiterhin an dem Projekt Interesse zeigten.

Wohnen für Hilfe in Zahlen

Trotz der ab März 2020 bundesweit raumgreifenden Corona-Pandemie mit ihren verordneten umfangreichen Einschränkungen bleibt festzustellen, dass die Nachfrage nach dem Projekt „Wohnen für Hilfe" seitens der Wohnraumanbieter*innen, gemessen an den Vorjahren, in 2020 und mehr noch im zweiten Halbjahr 2020 keinen gravierenden Einschnitt erlebte bzw. erfreulich hoch blieb. Diese Entwicklung ist umso erstaunlicher, da das Projekt bereits Ende 2019 einen Trägerwechsel mit Änderung der Kontaktdaten vollzogen hat.

Im Folgenden werden die Ergebnisse für 2020 bzw. auch des zweiten Halbjahres 2020 in Trägerschaft des Netzwerk Selbsthilfe denen der Vorjahre gegenübergestellt.

	2017	2018	2019	2020 gesamt	01.06.-31.12.20
Anfragen von Menschen, die Wohnraum zur Verfügung gestellt haben:	14	14	10	11	8
Beratung von Wohnraumanbieter*innen	14	14	10	11	7
Vermittelte WPS	2	6	6	1	1
Nicht vermittelte WPS wegen:					
Corona-Risiko	–	–	–	5	4
Sonstiges / Unklar	–	–	–	6	4

Lediglich die Zahl der erfolgreichen Vermittlungen ging deutlich zurück. Dabei kann zwischen konkreten, mit Corona begründeten Absagen und anderen, indirekt mit der Pandemie zusammenhängenden Begründungen unterschieden werden. In allen Fällen war die Corona-Pandemie Thema der Beratungen. Alle Anfragen von Wohnraumanbieter*innen erhielten eine umfassende Beratung, zumindest im telefonischen Kontakt. Lediglich einer übermittelten Anfrage lagen unzutreffende Kontaktdaten bei. Die betreffende Person konnte daher nicht erreicht werden.

	2017	2018	2019	2020
Wohnpartnerschaften Bestand 31.12.	6	8	6	6

Der Bestand an Wohnpartnerschaften per 31.12.20 blieb gegenüber dem Vorjahr unverändert. Während eine Wohnpartnerschaft seitens der Studierenden aufgrund des langen An- und Abfahrtweges zur Jacobs University aufgegeben wurde, wurde eine neue im Stadtgebiet erfolgreich vermittelt. Eine weitere Vermittlung erfolgte informell, d.h. der ausziehende Student sorgte selbst für einen Nachfolger. Darüber hinaus mündete ein Vermittlungsbemühen nicht in einer Wohnpartnerschaft, sondern in einem Arbeitsvertrag mit der Bremer Heimstiftung einschließlich Unterkunft sowie damit erreichter finanzieller Absicherung des Studiums. Diese Vermittlung ist statistisch nicht erfasst.

	2017	2018	2019	2020 gesamt	01.06.-31.12.20
Anfragen von Menschen, die sich wohnraumsuchend gemeldet haben:	19	20	11	20	17

In 2020 wünschten 20 Menschen eine Vermittlung in das Projekt „Wohnen für Hilfe". Davon fallen 17 auf das zweite Halbjahr 2020. Von den 17 Personen waren zwei keine Studierenden und erfüllten damit nicht die Voraussetzungen. Auch sie (im Wohn-

heim lebend bzw. von Obdachlosigkeit bedroht) wurden umfassend beraten. Aufgrund der Schließung der Räumlichkeiten der Universität und damit auch des Studierendenwerks für den Publikumsverkehr erhielten alle Wohnraumsuchenden ein Beratungsangebot und wurden, soweit erreichbar, auch telefonisch oder per E-Mail beraten.

Resümee 2020, Perspektive und Planung 2021

Die für 2020 geplante Öffentlichkeitsarbeit zum Neustart des Projektes „Wohnen für Hilfe" unter Trägerschaft des Netzwerks Selbsthilfe e.V. konnte Corona-bedingt und in Anbetracht der jeweils kurzzeitigen verbindlichen Regelungen nur ansatzweise bis nicht umgesetzt werden. Hier bleiben die weitere Pandemieentwicklung und die damit verbundenen politischen Entscheidungen abzuwarten. Voraussichtlich ist auch in 2021 kein punktueller Neustart möglich, sondern analog zur Infektionsentwicklung und der erhofften schrittweisen Öffnung des öffentlichen Lebens eine darauf angepasste Öffentlichkeitsarbeit angezeigt.

Das Angebot der Beratung und Vermittlung von Wohnpartnerschaften im Rahmen des Projektes „Wohnen für Hilfe" wird in 2021 unverändert aufrechterhalten. Die Kontakte werden sich an den gesetzlichen Regelungen und Verordnungen zur Corona-Pandemie orientieren. Primäres Ziel für 2021 ist es, die Präsenz des Projektes „Wohnen für Hilfe" weiterhin zu sichern, das Angebot der Vermittlung in Wohnpartnerschaften so weit wie möglich aufrechtzuerhalten und dieses für die Zeit nach der Corona-Pandemie fortzuschreiben.

Selbsthilfekontaktstelle im Bereich Pflege

Das Netzwerk Selbsthilfe ist anerkannter Träger der Selbsthilfekontaktstelle im Pflegebereich. Unsere gute Vernetzung und Öffentlichkeitsarbeit ermöglichen passgenaue Angebote zur Unterstützung von Pflegebedürftigen und deren Angehörigen.

In diesem Bereich bieten wir:

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

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

Aufgaben der Vermittler*innen für Selbsthilfegruppen Pflegende Angehörige

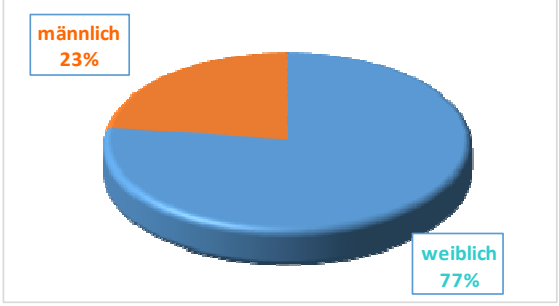
- Begleitung in der Gründungsphase
- Kontinuierliche Begleitung
- Moderation und Organisation der Treffen

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

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

Jahresrückblick:

Das Jahr 2020 war sehr geprägt durch die einsetzende Pandemiesituation. Persönliche Beratung und Selbsthilfegruppentreffen waren zeitweise nur eingeschränkt oder gar nicht möglich. Alternativ wurden Einzelgespräche telefonisch durchgeführt. Für die Selbsthilfegruppen erwiesen sich Telefonkonferenzen als Lösung, an der alle Pflegenden Angehörigen auf Wunsch teilnehmen konnten. Es gab wie im letzten Jahr über sechshundert Kontakte (Telefon, e-Mail-Anfragen und persönliche Beratungen), die wir im Pflegekontext verzeichnen konnten.

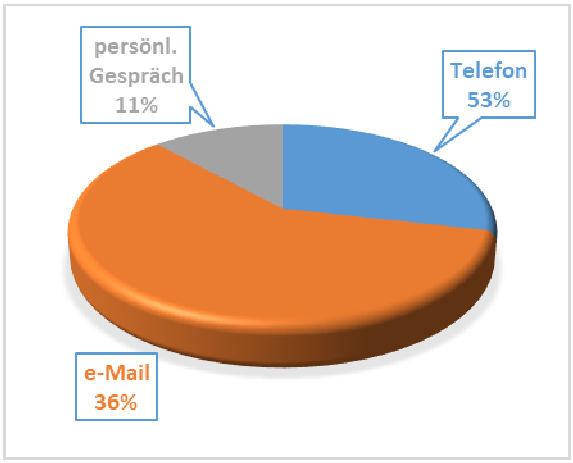


Die Geschlechterverteilung im Pflegebereich wird bundesweit mit einem sehr hohen Frauenan-

teil ausgewiesen. Dieses Bild spiegelt sich in unserer Kontaktstelle ebenfalls wieder. Der Frauenanteil mit 77% bleibt weiter auf sehr hohem Niveau.

Bei unseren Beratungen treffen wir auf Pflegende Angehörige, die im Durchschnitt um die 69 Jahre alt sind. Im Vergleich zum Vorjahr hat sich damit der Altersdurchschnitt um 5 Jahre nach oben verschoben.

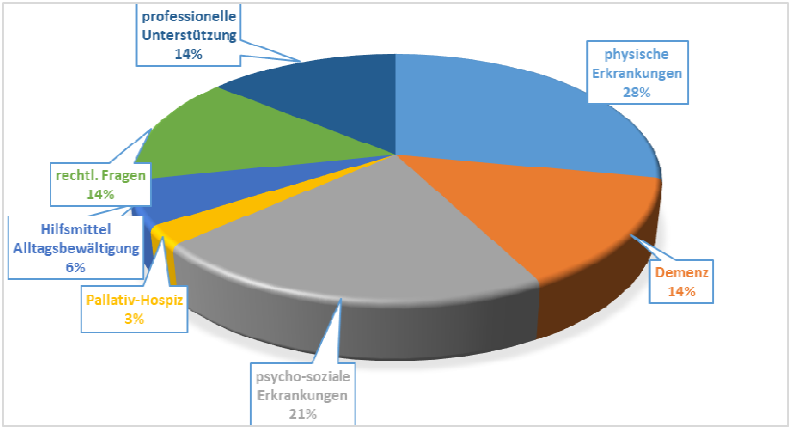
Zugänge



Die Kontaktaufnahme erfolgte in diesem Jahr bei über 50 Prozent per Telefon. Aus dieser Kontaktaufnahme entwickelten sich zum Teil mehrstündige Einzelberatungen. Bei den Anfragen per E-Mail wurden häufig Informationen erfragt, die wir größtenteils direkt beantworten konnten. Auch hier boten wir bei Bedarf Einzel¬beratung in unserer Kontakt¬stelle an. Hier öffnen sich Menschen erfahrungsgemäß leichter und der Kontakt erfährt dadurch eine andere Qualität. Das Schaubild verdeutlicht noch einmal die Zugangswege.

Themen der Anfragen

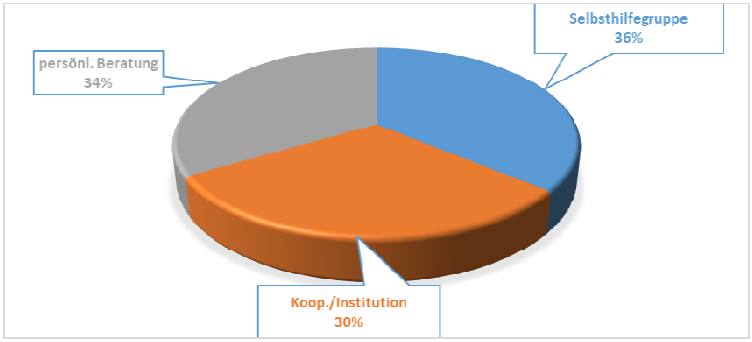
Die Themen der Anfragen sind breit gefächert. Die meisten Anfragen bezogen sich auf physische Erkrankungen und dem Umgang damit. Daneben spielte der Bereich der psycho-sozialen Erkrankungen eine große Rolle. Die Corona-Pandemie war häufig ein Anlass, sich nach Hilfsangeboten umzusehen. Die Unterstützungsmöglichkeiten für Pflegende Angehörige waren zum Teil sehr eingeschränkt und die Belastung im Alltag steigerte sich bei Vielen. Häufig konnte weder aus dem persönlichen Umfeld noch über Ehrenamtsangebote für Entlastung gesorgt werden. Daher gab es mehr Nachfragen zu professioneller Unterstützung und Fragen des rechtlichen Anspruchs dazu. Um den Pflegealltag besser bewältigen zu können, gibt es zudem die Möglichkeit Hilfsmittel zu beantragen. Nachfragen hierzu verzeichneten wir jedoch weniger als im letzten Jahr.



Empfehlungen:

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

Einzelberatung



Im Berichtsjahr haben wieder über 70 Personen das Angebot von Einzelberatungen genutzt. Das entspricht in etwa den Zahlen des Vorjahres. Wir haben uns als Anlaufstelle im Pflegebereich etabliert und werden auch von anderen Einrichtungen im Pflegekontext so wahrgenommen. Zunehmend werden Pflegende Angehörige gezielt an uns vermittelt, um Beratung und Begleitung zu bekommen.

Die Verstetigung der Selbsthilfegruppen für Pflegende Angehörige trägt ebenfalls zu der hohen Zahl an Beratungsanfragen bei, denn sie machen uns als Netzwerk Selbsthilfe in den Stadtteilen sichtbarer und bekannter. Die Pandemie in 2020 hat die Pflegesituation stark verändert. Entlastungsangebote, wie z.B. Tagespflege oder Angebote aus dem Ehrenamtssektor konnten nicht oder nicht im gewohnten Umfang in Anspruch genommen werden. Pflegende Angehörige waren dadurch noch stärker eingebunden in den Pflegealltag. In den Einzelberatungen war es möglich, einen Raum anzubieten, wo diese zusätzliche Belastung thematisiert werden konnte. Der öffentliche Diskurs über die Pflegesituation in Deutschland hat im Jahr 2020 noch einmal einen anderen Stellenwert erfahren und zunehmend werden Menschen sensibler bei diesem Thema und suchen Lösungen für ihre Fragen und Nöte.

Die Einzelberatungen entwickelten sich überwiegend zu längeren Begleitprozessen. In der Regel handelt es sich um mehrstündige Gespräche über einen Zeitraum von mehreren Wochen bis hin zu einer regelmäßigen kontinuierlichen Begleitung. Wir bieten diese Art der Begleitung zusätzlich an, da es in einem vier Augen Gespräch leichter fällt, die eigene Überforderung und die damit verbundenen Nöte anzusprechen. Bestimmte Themen lassen sich besser in einem Einzelgespräch besprechen.

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 kaum noch möglich. Die Pandemiesituation beschleunigte diesen Prozess zusätzlich. Besuche von Familienangehörigen und Freundeskreisen wurde aus Angst vor Ansteckung minimiert oder waren aufgrund politischer Vorgaben nicht zulässig. Sich dieser Situation zu stellen und sich nicht dabei selbst völlig aus dem Blick zu verlieren war ein

großes Thema in den Beratungsprozessen. Hier ging es auch immer darum, gemeinsam individuelle Lösungen zu finden.

Gruppenbegleitung

Neben der Einzelberatung für Pflegende Angehörige bieten wir eine Selbsthilfegruppe für Pflegende Angehörige in Bremen Mitte an. Bei diesen Treffen geht es in erster Linie um die Pflegesituation und nicht um die einzelnen Krankheitsbilder der Pflegenden. Sie finden zweimal im Monat statt. Die eigene Überforderung war und ist häufig Gegenstand des Erfahrungsaustausches. Wer schon eine längere Zeit pflegt, findet im Familien- und Freundeskreis kaum noch Ansprechpartner für die eigenen Probleme. Hier von Anderen zu hören: „Mir geht es ganz genauso", wird als entlastend empfunden.

Die SHG wird von uns kontinuierlich angeleitet und begleitet. Da sich dieser Ansatz sehr bewährt hat, haben wir seit 2018 weitere Selbsthilfegruppenangebote für Pflegende Angehörige in unterschiedlichen Stadtteilen gegründet. Insgesamt bieten wir sechs Selbsthilfegruppen für Pflegende Angehörige an. Die neuen Gruppen werden kontinuierlich durch speziell geschulte Ehrenamtliche (Vermittler*innen für Selbsthilfegruppen Pflegende Angehörige) begleitet.

Treffpunkte für Pflegende Angehörige sind:

- Stiftungsdorf Borgfeld Bremer Heimstiftung, Daniel-Jacobs-Allee 1 (Raum Jacobsstube) 28357 Bremen
- AWO Pflegeheim Haus Reuterstraße (Cafeteria)Reuterstraße 23-27, 28217 Bremen,
- Caritas Stadtteilzentrum St. Michael, Kornstraße 371, (Raum St. Michael) 28201 Bremen
- Ambulante Versorgungsbrücken, Humboldtstr. 126, 28203 Bremen
- Netzwerk Selbsthilfe Faulenstraße 31, 28195 Bremen
- Pflegestützpunkt Vahr, Berliner Freiheit 3, Einkaufszentrum Berliner Freiheit Eingang Marktplatz 1. Obergeschoss, 28327 Bremen

Im Jahr 2020 hatten wir eine Erweiterung der Selbsthilfegruppenangebote geplant. Wir konnten Interessierte für die Beschulung gewinnen und neue Standorte wie Bremen-Nord ermitteln. Aufgrund der Corona-Pandemie konnten wir unsere Vorhaben nicht realisieren.

Selbsthilfegruppenbegleitungen in der Pandemiezeit

Bedingt durch den Lockdown im Frühjahr 2020 und die damit verbundenen Auflagen war es nicht mehr möglich, unsere Gruppenangebote in der Präsenzform anzubieten. Wir haben hierauf sehr schnell reagiert und in der ersten Phase durch viele persönliche Telefonate den Kontakt mit den Pflegenden Angehörigen aufrechterhalten. Im nächsten Schritt richteten wir als Ersatz für die Treffen Telefonkonferenzen ein. Da diese Form der Begleitung und Moderation sehr viel schwieriger ist und unsere ehrenamtlichen Vermittler*innen sich damit überfordert fühlten, übernahm unser Mitarbeiter die Moderation der Treffen.

Somit konnten wir unsere Gruppenangebote in den Stadtteilen aufrechterhalten. In einer Zwischenphase war es zum Teil wieder möglich, die Treffen in Präsenzform durchzuführen. Sowohl von den Pflegenden Angehörigen als auch von den Vermittler*innen wurde dies als sehr befreiend empfunden.

Zum Ende des Jahres wurde der zweite Lockdown ausgerufen. Deshalb nutzen wir wieder die Form der Einzelgespräche und Telefonkonferenzen auch für unsere ehrenamtlichen Vermittler*innen. Zudem führten wir weiterhin einmal monatlich ein Gesamttreffen durch. Auch hier nutzen wir die Form der Telefonkonferenz.

Angehörigen-Frühstück im Familienzentrum Hemelingen

Das Frühstück für Pflegende Angehörige führen wir in Kooperation mit dem Projekt Aufsuchende Altenarbeit und dem Mehrgenerationenhaus Hemelingen seit sieben Jahren durch. Alle vierzehn Tage findet ein zwangloser Austausch für Angehörige untereinander statt, mit der Möglichkeit zu einer persönlichen Beratung im Anschluss. Pandemiebedingt entfielen die Treffen im Frühjahr. Im Laufe des Jahres konnten die Treffen wieder aufgenommen werden.

Veranstaltungen

In 2020 hatten wir zwei Informationsveranstaltungen geplant. „Welche finanziellen Unterstützungsmöglichkeiten gibt es für Pflegende Angehörige?“ und „Eintritt einer Pflegesituation – Und was nun?“. Leider konnten wir sie aufgrund der Einschränkungen der Corona-Pandemie nicht durchführen.

Vernetzung mit Betrieben

Der Einstieg in die Kooperationsbeziehungen mit Betrieben findet in der Regel durch die Vorstellung unserer Angebote für Pflegende Angehörige statt. Die Vernetzung mit der Sparkasse Bremen, swb-bremen und bremenports haben wir in 2020 weiter fortgeführt. Dadurch erhielten wir weiterhin Anfragen von Beschäftigten zu Einzelgesprächen bzw. Beratungen mit uns.

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

Bei bremenports wurde über das Intranet auf unsere Unterstützungsmöglichkeiten für Pflegende Angehörige hingewiesen.

Wir informierten regelmäßig die Gesundheitsberater*innen des Betriebsärztenetzes über unsere Angebote. Sie nahmen diese Hinweise gerne auf und gaben sie bei ihren Gesundheitsberatungen in Unternehmen gezielt weiter.

Im Frühjahr und im Herbst haben wir ausgewählte Betriebe und Einrichtungen angeschrieben. Diese als familienfreundlich ausgezeichneten Betriebe öffnen sich zunehmend neben dem Thema „Vereinbarkeit von Beruf und Familie“ auch der „Vereinbarkeit von Beruf und Pflege“. Die Rückmeldungen darauf waren angesichts der Pandemiesituation zurückhaltend. Erfreulicher Weise konnten wir bei einem Arbeitskreis der Bremischen Evangelischen Kirche unser Angebot vorstellen. Wir konnten einen regelmäßigen Kontakt verabreden. Zudem entstand der Kontakt zur

Feuerwehr Bremen. Zunächst wurde den Beschäftigten bei Bedarf unser Flyer für Pflegende Angehörige ausgehändigt. Im Jahr 2021 soll dann eine Informationsveranstaltung stattfinden.

Öffentlichkeitsarbeit

Wir nutzten unterschiedliche Zugangswege, um Pflegende zu erreichen:

- • In regelmäßigen Abständen weisen wir über Pressemitteilungen auf unsere Angebote hin.
- Erstmals nutzten wir auch Plakat-Werbung am Hauptbahnhof und Breitenweg. Dafür konnten wir Projektmittel verwenden die wir nicht im geplanten Umfang ausgeschöpft hatten.
- Wir waren in Arbeitskreisen vertreten wie z.B. Arbeitskreis Alte Vielfalt in Hemelingen, Arbeitskreis Demenz, Sozialer Arbeitskreis Huchting.
- In ausgewählten Stadtteilen verteilten wir bei Einrichtungen aus dem Pflegekontext unsere Flyer.
- In der Zeitschrift „Rostfrei " und im Weser Report schalteten wir eine Anzeige.
- Die Bürgerstiftung Bremen hatte das Jahr 2020 unter das Motto „Entlastung für Pflegende Angehörige " gestellt. Mit anderen ausgewählten Institutionen des Pflegebereiches nahmen wir an ihrem Arbeitskreis mit dem Titel „Hol doch mal Luft " teil. Im Laufe des Jahres wurde als plakative Aktion in der Öffentlichkeit ein kostenfreies Abendessen für Pflegende Angehörige vereinbart. Pflegende Angehörige aus unseren Gruppen hätten daran teilgenommen. Leider mussten wir aufgrund des erneuten Lockdowns im Herbst 2020 das Abendessen absagen. Im nächsten Jahr wollen wir einen erneuten Versuch starten.
- Im Berichtsjahr konnten wir leider weder auf der Aktivoli noch bei der Seniorenmesse InVita unser Angebot präsentieren, da beide Veranstaltungen ausgefallen sind.

Das Netz am Werk

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

DAG

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

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

Jahresrückblick:

Jahrestagung – Bundesweite Fachtagung für Selbsthilfekontaktstellen

Die 42. DAG-Jahrestagung sollte in Bremen stattfinden. In enger Absprache mit den Mitarbeiter*innen der Einrichtungen der DAG SHG planten wir das Rahmenprogramm und waren in einigen Themen ebenso mit einbezogen. Da es während des ersten Lockdowns nicht abzusehen war, ob und mit wie vielen Teilnehmenden eine Tagung durchgeführt werden kann, wurde die Tagung bereits im April abgesagt und zunächst auf das Jahr 2021 verschoben – wieder in Bremen.

Auch hierfür haben wir gleich wieder die Planung des Rahmenprogramms übernommen. Ein Empfang im Rathaus schien sicher. Doch diese Veranstaltung wurde bereits ebenso wieder abgesagt, bzw. in eine Online-Veranstaltung umgestaltet.

Länderrat

Der Länderrat findet jährlich mit den Vertreter*innen aus den Bundesländern statt. Zur Übersicht erstellt jedes Bundesland einen Steckbrief. Für Bremen wird dieser Bericht in Absprache mit dem Gesundheitsamt Bremen und dem Bremerhavener Topf vom Netzwerk erstellt. Der Austausch über die Förderprogramme für Selbsthilfe und der sehr unterschiedliche Umgang mit diesen nahm dieses Mal einen geringeren Anteil der zweitägigen Veranstaltung ein. Der neue Leitfaden mit der Auflage zur Entwicklung einer Geschäftsordnung für die Zusammenarbeit wurde diskutiert und eine fortlaufende Arbeitsgruppe dazu gegründet. Die Berichte von Aktivitäten oder öffentlichkeitswirksame Aktionen sind wertvolle Anregungen für die Arbeit in der eigenen Region.

Patient*innenvertretung

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

Jahresrückblick

Seit dem Herbst 2018 ist das Netzwerk Selbsthilfe koordinierende Stelle der Patientenvertretung in Bremen. Es kamen aufgrund der Corona-Pandemie in 2020 weder Treffen des Koordinierungskreises noch Gesamttreffen der Patientenvertreter*innen zustande. Die Arbeit in den Gremien der Patientenvertretung bei der Kassenärztlichen Vereinigung wurde zum Teil in Präsensveranstaltungen und gegen Ende des Jahres größtenteils per Videokonferenz durchgeführt. Dies machte eine inhaltliche Beteiligung in einigen Gremien schwieriger, weil häufig im Paket abgestimmt wurde. Das Netzwerk selbst hat zurzeit drei Vertreter*innen für unterschiedliche Gremien benannt. Der SelbsthilfeRing ist ebenfalls als patientenrelevante Organisation im Koordinierungskreis Bundesland Bremen (KooA Bremen) vertreten. In den Ausschüssen selbst gibt es zumeist eine gute und offene Haltung gegenüber der Patientenvertretung.

Weitere Gremienarbeit und Kooperationen

Arbeitskreis Alte Vielfalt

Arbeitskreis Doppeldiagnosen

Arbeitskreis Essstörungen

Arbeitskreis Lokale Allianzen für Menschen mit Demenz

Arbeitskreis Männergesundheit

Arbeitskreis Suchtprävention

Austausch – Förderung für Migrant*innenorganisationen

Bürgerstiftung Bremen Arbeitskreis Pflege

Forum Frauengesundheit

Landesarbeitsgemeinschaft Sozialpolitik

Landesteilhabe-Beirat

Netzwerk Familienbildung

Runder Tisch Ehrenamt im Sozialbereich

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