

Selbst

hilfe bremerhavener topf e.V.



Betroffene helfen Betroffenen!

im

Haus der Selbsthilfe

Dürerstraße 27, 27570 Bremerhaven

Jahresbericht



Herausgeber:

Selbsthilfe Bremerhavener Topf e.V.
Dürerstraße 27

27570 Bremerhaven

Tel: 0471 45050

Email: selbsthilfe-bremerhavener-topf@nord-com.net
Homepage: www.selbsthilfe-bremerhavener-topf.de

Weser-Elbe Sparkasse
IBAN: DE58 2925 0000 0001 4194 71

Herstellung: Medienwelten der eww (Elbe-Weser-Welten)

Wir sind Mitglied im



Deutsche
Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e.V.

Wir kooperieren mit



Wir werden gefördert durch den Magistrat der Stadt Bremerhaven, Gesundheitsamt



- durch die Allgemeine Ortskrankenkasse Bremen/Bremerhaven



- durch den Verband der Ersatzkassen Bremen/Bremerhaven



BARMER

DAK
Gesundheit

KKH Kaufmännische
Krankenkasse

hkk
KRANKENKASSE



vdek
Die Ersatzkassen

INHALTSVERZEICHNIS

Bericht des Vorstandes	1
Bericht aus der Geschäftsstelle	3
Der Geschäftsverlauf.....	3
Zusammenarbeit mit Politik und Verwaltung.....	4
Die Zukunftsfähigkeit des Vereins als Träger der Selbsthilfekontaktstelle.....	4
Zuwendungsberatung.....	6
Homepage.....	9
Podcast (unser YouTube-Kanal).....	9
Veranstaltungsreihe "Es ist Dienstag".....	10
Rundbriefe.....	11
Jahresabschlussfeier.....	11
SGB VIII-Reform (§ 4a).....	13
Bericht aus der Selbsthilfekontaktstelle	15
Gruppengründungen.....	15
Beratungen	16
Netzwerk- und Öffentlichkeitsarbeit.....	16
Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe für behinderte Menschen Bremen.....	17
Ausblick.....	18
Fakten und Daten aus der Geschäftsstelle.....	19
Vorstellungen von Gruppen.....	22
Arabischer Frauenbund e.V.....	22
Selbsthilfegruppe "Nur Mut".....	23
Informationen	24

1. BERICHT DES VORSTANDES

Ein ereignisreiches Jahr liegt hinter uns! Vier, für unseren Verein bedeutende Entwicklungen fanden im Jahr 2022 einen (vorläufigen) Abschluss:

1. Corona und die Folgen! Alle Aktivitäten des Vereins, unserer Mitgliedsgruppen und der Selbsthilfekontaktstelle waren weiterhin bestimmt von den sich ständig wandelnden politischen und behördlichen Auflagen. Das Abklingen der Pandemie ließ aber auch neue Aktivitäten zu.
2. Weiterhin besteht eine Kooperation mit der Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe Bremen für behinderte Menschen (LAGS). Die LAGS führt hier Aktivitäten in zwei Bereichen durch:
 - die Verbandsarbeit am Standort Bremerhaven
 - das krankenkassengeförderte Projekt „Migration und Gesundheit“ am Standort Bremerhaven

Neben der Kooperation bei der Nutzung der Räumlichkeiten kommt es auch zu einer Kooperation beim Personaleinsatz. Die Sozialpädagogin Martina Behrens stockt ihren Stundenanteil auf. Die Kosten dafür übernimmt die LAGS. Außerdem entstand hier ein Außenarbeitsplatz der Elbe-Weser-Welten.

Die Selbsthilfe für behinderte Menschen und das Projekt Migration und Gesundheit sind mittlerweile ein integriertes Angebot des Hauses der Selbsthilfe. Es ist das Bestreben, die Projekte in eine gesicherte Förderung zu überführen.

Zu den Aktivitäten im Einzelnen wird Frau Behrens im weiteren Verlauf berichten.

3. Die Selbsthilfekontaktstelle arbeitete 2022 zum ersten Mal komplett unter der Leitung von Martina Behrens. Die Finanzierung der Personalkosten für diese Teilzeitstelle übernehmen die Krankenkassen und der Magistrat. Vielen Dank!

Im weiteren Verlauf des Berichtes erfolgt eine Darstellung von Frau Behrens über ihre bisherige Arbeit.

4. Die Arbeitsgruppe zur Stärkung der Zukunftsfähigkeit des Vereins hat zum Ende des Jahres 2022 einen Rückblick vorgenommen. Es wurde in drei Sitzungen beraten, inwieweit die Ergebnisse des Jahres 2022 tatsächlich umgesetzt wurden. Wieder wurde die Arbeitsgruppe begleitet durch Yana Gebhardt. Wir danken Frau Gebhardt für ihr strukturiertes Vorgehen und ihr persönliches Engagement.

Finanziert wurde dies durch die Krankenkassen. Vielen Dank dafür!

Der Vorstand hat in weiteren Beratungen die Ergebnisse dieser Arbeitsgruppe ausgewertet und folgendes Vorgehen beschlossen:

Zuerst ein kurzer Rückblick auf die Ausgangslage:

Grundsätzlich ging die Arbeitsgruppe davon aus, dass es drei Wege gibt, um die Trägerschaft der Selbsthilfekontaktstelle zukunftssicher zu organisieren:

1. die Gewichtung des Verhältnisses von Professionalität (bezahlte Arbeit) und Ehrenamtlichkeit (unbezahltes Engagement) wird innerhalb der bestehenden Satzung des Vereins neu verteilt
2. die Gewichtung des Verhältnisses von Professionalität (bezahlte Arbeit) und Ehrenamtlichkeit (unbezahltes Engagement) wird im Rahmen einer neuen Satzung des Vereins neu verteilt
3. für die Selbsthilfekontaktstelle wird ein neuer Träger gesucht

Die Entscheidung fiel seinerzeit für den ersten Weg. Bei der Arbeit an den vereinbarten Zielen konnten einige Aufgaben erfolgreich abgearbeitet werden. Es wurde mehr Ehrenamtlichkeit in die Arbeit des Vereins eingebunden. In anderen Bereichen stieß dieses Modell an seine Grenzen.

Der Vorstand hat deshalb beschlossen, die bisherigen Fortschritte durch eine Satzungsänderung zu sichern und zu erweitern. Mit diesem Anspruch wollen die Vorstands- und Beiratskandidat*innen auf der Jahreshauptversammlung 2023 und bei den fälligen Gremienwahlen werben. Für den Fall, dass die gewählten Gremien dieses Mandat bekommen, wird zur Erarbeitung einer Satzung eine weitere Beratungsrunde der AG Zukunftsfähigkeit organisiert. Dazu soll auch wieder eine Prozessbegleitung eingebunden werden.

Auch in diesem Jahr danken wir den Akteuren in der Geschäftsstelle für ihr Engagement, das mal wieder erheblich über das vertraglich vereinbarte Maß hinaus geleistet wurde.

Schließlich danken wir auch den Zuwendungsgebern! Ohne ihre finanziellen Beiträge und ihre aufgeschlossene Kooperationsbereitschaft wäre unsere Arbeit nicht möglich!

Hans-Jürgen Bangert
1. Vorsitzender

Bremerhaven im Februar 2023

2. BERICHT AUS DER GESCHÄFTSSTELLE (BERICHT DES GESCHÄFTSFÜHRERS)

1. DER GESCHÄFTSVERLAUF

Das Jahr 2022 war das erste Jahr, in dem der Verein unter den Bedingungen des neuen Standortes in der Dürerstraße 27 wirtschaften musste. Dabei stellten sich einige Herausforderungen. Schon bei den Haushaltsplanungen mussten die finanziellen Verpflichtungen vorkalkuliert werden. Im Laufe des Jahres hat der Geschäftsführer dem Vorstand berichtet, wenn sich Abweichungen von den Planungen ergaben. Auch hat er dem Vorstand jeweils Steuerungsmaßnahmen vorgeschlagen, zu denen dann der Vorstand seine Beschlüsse gefasst hat. Folgende Veränderungen mit finanziellen Auswirkungen haben sich im Jahr 2022 ergeben:

- Der Paritätische (Kreisverband Bremerhaven) musste seine Pflegeberatung in unseren Räumen wegen Personalengpässen zum 30.06.2022 aufgeben. Wir danken dem Paritätischen für die gute Zusammenarbeit.
- Für die angestellte sozialpädagogische Fachkraft ergaben sich Tarifierhöhungen, die dann auch gezahlt wurden.
- Für die Fachkraft im Büro ergaben sich zusätzliche Personalkosten wegen der gesetzlichen Erhöhung der Geringverdienerpauschale. Auch hier wurden die entsprechenden Zahlungen beschlossen.

Ausgeglichen wurde der erhöhte Aufwand durch eine sparsamere Bewirtschaftung der Mittel und vor allem durch eine ständige Überwachung des Mittelflusses.

Das Jahr 2022 schließt mit einem ausgeglichenen Ergebnis ab.

Für das 2023 wurde beschlossen, von den Nutzern unserer Räume (also nicht nur von den Kooperationspartnern) eine Nutzungsgebühr zu verlangen. Es ist darüber hinaus das Bestreben, weitere Kooperationspartner zu finden, so dass die Nutzungsgebühren zukünftig gering ausfallen oder wieder ganz wegfallen können.

Der Gedanke der Selbstorganisation und der Selbsthilfe ist nicht nur aus der Sicht des bürgerschaftlichen Engagements und der sozialen Teilhabe aktuell. Dieser Gedanke findet immer stärkere Beachtung (z.B. auch im Zusammenhang mit dem neuen § 4a des SGB VIII) unter dem Gesichtspunkt, dass medizinische, soziale und pädagogische Dienstleistungen nur dann eine Wirkung entfalten können, wenn sie von den Betroffenen mit ihrer gemeinschaftlich gebündelten Kompetenz mitgetragen werden. Unser Haus der Selbsthilfe ist deshalb zukünftig verstärkt ein Standort zur Förderung von Selbstorganisation und Selbsthilfe. Daraus ergeben sich auch zukunftsfähige Perspektiven für die Wirtschaftlichkeit dieses Standortes.

2. ZUSAMMENARBEIT MIT POLITIK UND VERWALTUNG

Im Jahr 2022 hatten wir verstärkte Kontakte zu unserem kommunalen Zuwendungsgeber, dem Gesundheitsamt des Magistrats der Stadt Bremerhaven. Es ist unser Bestreben, dass die Gruppen ihre Vorhaben zielorientiert planen und dass die Kalkulation der Kosten nachvollziehbar ist. Bei der Abrechnung der Zuwendungen streben wir nicht nur eine übersichtliche Darstellung des Verwendungsnachweises an, sondern auch einen aufschlussreichen Sachbericht. Dabei wollen wir insbesondere die professionelle Kompetenz in unserer Selbsthilfekontaktstelle nutzen.

Nach der langen Zeit der Kontaktbeschränkungen durch die Corona-Pandemie hatten wir Ende 2022 auch die Gelegenheit, den Vertreterinnen der Bremer Krankenkassen unseren neuen Standort vorzustellen. Die Herstellung der Barrierefreiheit, die in 2021 insbesondere von den Krankenkassen im Rahmen einer Projektförderung ermöglicht wurde, konnte überzeugen. Die Krankenkassen stellen zukünftig neue und zum Teil erhöhte Anforderungen an die Vergabe der Mittel für die Selbsthilfe und für deren Abrechnung. Zwar ist die beratende Einbeziehung einer Selbsthilfekontaktstelle nicht Voraussetzung für die Förderung aus Kassenmitteln, jedoch werden die Zuwendungsnehmer ausdrücklich ermuntert, die von den Krankenkassen geförderten Selbsthilfekontaktstellen bei der Planung und Abrechnung ihres jährlichen Budgets (Pauschalförderung) und bei Projekten (Projektförderung) zu nutzen. Es ergeben sich also weitere Aufgaben für den Verein und die Kontaktstelle.

Auch im Jahr 2022 hatte der Verein wieder die Gelegenheit, den Jahresbericht 2021 und die aktuellen Entwicklungen gegenüber dem Gesundheitsausschuss vorzustellen. Wir danken dem Stadtrat und den Ausschussmitgliedern für das Interesse an unserer Arbeit und für ihre Unterstützung!

3. DIE ZUKUNFTSFÄHIGKEIT DES VEREINS ALS TRÄGER DER SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE

Ende des Jahres 2022 wurde auf Beschluss des Vorstandes ein Rückblick auf die Ergebnisse des Jahres 2021 der entsprechenden Arbeitsgruppe durchgeführt.

Teilnehmer*innen waren

für den Vorstand: Hans-Jürgen Bangert, Sabine Rokohl-Schimke, Marita Tolle

für den Beirat: Hannes Machner, Kerstin Frost, Hans-Hinrich Fahrenkrug

für die Arbeitsgruppe: Carl Claussen, Andrea Siebert

für die Geschäftsstelle: Anja Humann, Guido Osterndorff

für die Selbsthilfekontaktstelle: Martina Behrens

Prozessbegleitung: Yana Gebhardt

Es fanden drei Sitzungen statt.

Grundsätzliche Vorbemerkung des Geschäftsführers

In allen Jahresberichten seit 2015 finden sich Darstellungen des Geschäftsführers zu den personellen und organisatorischen Rahmenbedingungen des Vereins. Dies waren, mit unterschiedlichen Gewichtungen zu den jeweiligen Zeitpunkten, durchweg kritische Einschätzungen. Der Weg zur Überwindung dieser kritischen und hemmenden Rahmenbedingungen ist in den Jahresberichten ausführlich beschrieben worden. Die Darstellungen waren in ihrer Analyse klar, in ihren Schlussfolgerungen deutlich und in zukünftigen Anforderungen realistisch, da der gesamte Prozess ständig durch externe Beratung begleitet wurde.

Für das Jahr 2022 muss aus der Sicht des Geschäftsführers festgestellt werden, dass die Umsetzung der in den diesen Jahren erarbeiteten Ergebnisse nicht ausreicht, um die Zukunftsfähigkeit des Vereins zu sichern. Er hat deshalb dem Vorstand empfohlen, in einem weiteren begleiteten Prozess für die derzeitige Situation eine Bestandsaufnahme zu machen. Dieser Beschluss wurde gefasst. Die Krankenkassen waren dankenswerterweise bereit, die Prozessbegleitung mitzufinanzieren.

Dieser Prozess hat Ende des Jahres 2022 stattgefunden. Die Ergebnisse lassen sich wie folgt zusammenfassen:

1. Übertragung der Fachaufsicht über die sozialpädagogische Fachkraft auf eine Person mit entsprechender Qualifikation und Erfahrung; ggf. durch eine Änderung der Satzung.
2. „Bereinigung“ der Mitgliederliste und gegebenenfalls die Beendigung der Mitgliedschaft durch die Jahreshauptversammlung (nach den Regelungen der Satzung). Dies ist von Bedeutung, um die Handlungs- und Beschlussfähigkeit der Mitgliederversammlung zu stärken.
3. Bildung einer „Arbeitsgruppe Öffentlichkeitsarbeit“ des Vereins. Dazu gehört insbesondere die Pressearbeit, die Veranstaltungsreihe „Es ist Dienstag“ und die Einstellung von Gesprächen auf unserem YouTube-Kanal (ist erfolgt).
4. Persönliche Ansprache von Gruppen durch Vorstands- und Beiratsmitglieder, sowie durch M. Behrens und G. Osterndorff zur Gewinnung von interessierten Personen an der Gremienarbeit. Auf der Jahreshauptversammlung vom 27.03.2023 stehen die satzungsgemäßen Neuwahlen an. Es sollen insbesondere jüngere und „neue“ Selbsthilfeakteure gewonnen werden. Die Gremien bieten zum Kennenlernen der Aufgaben Hospitationen an.
5. Bisher gibt es weder eine Bestimmung in der Satzung noch eine zur Verfügung stehende Person für die Schriftführung des Vereins. Hier wird eine Hospitation bzw. eine Einarbeitung durch G. Osterndorff angeboten.
6. Die Satzung ermuntert an der „Selbsthilfe interessierte Menschen“ auch ohne förmliche Mitgliedschaft, sich an der Gestaltung der Selbsthilfebewegung zu beteiligen (bei Interesse auch an der Gremienarbeit). Alle Gremien- und

Vereinsmitglieder sind aufgerufen, für diese Mitarbeit zu werben (ist erfolgt ... bisher keine positiven Rückmeldungen).

Die Mitglieder der „Arbeitsgruppe zur Sicherung der Zukunftsfähigkeit des Vereins“ geben der Prozessbegleiterin auf Nachfrage folgende Rückmeldung:

1. es wurde in diesem Prozess viel neues Wissen über die Strukturen des Vereins und seine Einbindung in die Förderstrukturen der Zuwendungsgeber erworben;
2. es wurden Erkenntnisse gewonnen, wie ein strukturierter Beratungsprozess mit Tagesordnung, Moderation und Ergebnissicherung zu guten Ergebnissen führt;
3. es wurde in der Folge auch ein produktives Miteinander und eine große Freude an der Zusammenarbeit in der Arbeitsgruppe erreicht.

4. ZUWENDUNGSBERATUNG UNTER DEN GESICHTSPUNKTEN VON QUALITÄTSMANAGEMENT

Qualität ist Kundenzufriedenheit. Kundenzufriedenheit entsteht, wenn die dem Kunden gegenüber gemachten Zusagen eingehalten werden. Was schlicht bedeutet: wer dem Kunden viel zusagt, muss auch viel einhalten ... oder eben umgekehrt. Ein Alltagsbeispiel dafür ist, dass die dem Kunden gegenüber gemachten Terminzusagen einhalten werden. Nur wenig verärgert den Kunden mehr als ein nicht eingehaltener Termin.

Eine zweite Voraussetzung für Qualität ist die systematische Wiederholbarkeit von in Aussicht gestellten Leistungen. Gute Qualität darf kein Zufall sein. Es bedarf deshalb verbindlicher Strukturen und Verfahren zur Sicherung der Qualität.

Eine Organisation muss sich unter diesen Voraussetzungen fragen: was kann sie dem Kunden zusagen? Konsequenterweise nur das, was sie auch in der Lage ist zu leisten! Eine Organisation muss sich deshalb vergewissern, über welche Ressourcen und Potentiale sie tatsächlich verfügt. Es bietet sich dazu eine systematisch angelegte Form der Selbstvergewisserung an.

Im Jahr 2022 wurden verschiedene Zuwendungsberatungen durchgeführt; insbesondere auch für Organisationen, die einen hohen Nachweisbedarf (zum Beispiel über eine transparente Haushaltsplanung) gegenüber den Zuwendungsgebern haben. In einzelnen Beratungssitzungen wurde folgendes Vorgehen geprobt:

Fragen und Antworten zur Selbstvergewisserung und Selbststeuerung von Gruppenleiterinnen und Gruppenleitern im Zuwendungsverfahren

Stichwort: gemeinschaftliche Selbsthilfe (Solidarität)

Sowohl der laufende Betrieb einer Selbsthilfeorganisation als auch die Planung von zeit- und zielorientierten Projekten erfordern die Einbindung der Gruppenmitglieder. Aus diesem Kreis kommen die Anregungen, hier sammeln sich die Kenntnisse und Erfahrungen, hier artikulieren sich die Bedarfe, hier erfolgt die Bindung an die gemeinsam erarbeiteten Festlegungen. Folgende Fragen sollten sich Gruppenleiter bei der Planung und Kalkulation von Zuwendungsanträgen stellen:

Ich habe die Möglichkeit,

- die Bereitschaft der Gruppenmitglieder zur Gestaltung der Gruppentreffen zu nutzen
- die Bereitschaft der Gruppenmitglieder zu Planung und Durchführung von Veranstaltungen zu nutzen
- die Bereitschaft der Gruppenmitglieder zur Planung des Jahresbudgets zu nutzen
- die Bereitschaft von Gruppenmitgliedern zur Anwendung von verbindlichen Gruppenritualen zu nutzen

Stichwort: Ehrenamtlichkeit (Professionalität/Semiprofessionalität ohne Erwerbsinteresse)

Es wird davon ausgegangen, dass grundsätzlich jede Selbsthilfeorganisation auch über Mitglieder mit entwickelten Kenntnisse und Erfahrungen zum Beispiel im Bereich der Finanzen, der PC-Nutzung, der Vernetzung im öffentlichen Bereich, der schriftlichen Darstellungen usw. verfügt. Es lohnt sich, diese Ressourcen zu erkunden und gegebenenfalls einzubinden:

Ich habe die Möglichkeit,

- die Expertise von Gruppenmitgliedern im Bereich Finanzen zu nutzen
- die Expertise von Gruppenmitgliedern im Bereich Organisation zu nutzen
- die Expertise von Gruppenmitgliedern im Bereich besonderer Fähigkeiten zu nutzen (Suchthelferausbildung, digitale Kompetenz, Berichtswesen usw.)
- die Expertise von Gruppenmitgliedern zur Anwendung von Vereinbarungen, Geschäftsordnungen und/oder Satzungen nutzen zu können

Stichwort: Professionalität (Einbeziehung der Selbsthilfekontaktstelle)

Diese Frage ist selbsterklärend aber die Antwort ist nicht immer selbstverständlich:

Ich habe die Möglichkeit,

- die Expertise der Kontaktstelle im Bereich Finanzen zu nutzen
- die Expertise der Kontaktstelle im Bereich Organisation zu nutzen
- die Expertise der Kontaktstelle im Projektplanung zu nutzen
- die Expertise der Kontaktstelle im Bereich Abrechnung und Sachbericht zu nutzen

Stichwort: gesellschaftliche Einbindung

Viele Selbsthilfeorganisationen haben fachlichen und organisatorischen Rückhalt über Landes- und Bundesverbände. Einige sind auch in Wohlfahrtsverbänden organisiert oder in Netzwerke eingebunden. Auch hier sollten Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter unterstützende Möglichkeiten erkunden:

Ich habe die Möglichkeit,

- die Expertise Landes- und Bundesverbänden zu nutzen
- die Expertise der Verwaltungen der Zuwendungsgeber zu nutzen
- den fachpolitischen Rückhalt von Landes- und Bundesverbänden zu nutzen
- die Solidarität der Vereinsmitglieder der Selbsthilfe Bremerhavener Topf e.V. zu nutzen

Antwortmöglichkeit zu allen Fragen:

- nein, habe ich nicht
- ja, habe ich ... nutze ich aber nicht
- ja, habe ich ... nutze ich bei Bedarf
- ja, habe ich ... nutze ich immer

Am Ende dieser Selbstvergewisserung steht eine neue Sicht auf die Möglichkeiten und ein erster Impuls, einige von ihnen zu nutzen. Eine weitere Abfrage in einem neuen Zuwendungsverfahren gibt Hinweise auf aktuelle und zukünftige Möglichkeiten und deren Nutzung.

5. HOMEPAGE

Unsere Homepage ist mittlerweile zu einem wichtigen Instrument unserer Öffentlichkeitsarbeit geworden. Hier finden sowohl unsere Mitglieder als auch die interessierte Öffentlichkeit alle aktuellen Hinweise zu den Veranstaltungen (z.B.: „Es ist Dienstag“), zu den Gremienterminen, zu den aktuellen Unterlagen der Zuwendungsgeber und zu allen Kontaktdaten, sowohl bezogen auf unsere Organisation als auch auf unsere Mitglieder. Man kann sich aber auch bei Interesse weiter „durchklicken“ und bekommt interessante und aktuelle Informationen aus der vielfältigen Landschaft der Landes- und der Bundesverbände.

6. PODCAST (UNSER YOUTUBE-KANAL) von Yana Gebhardt

Selbsthilfegruppen für an Parkinson Erkrankte in Bremerhaven

Im Rahmen unserer Podcast -Reihe erinnere ich mich sehr gerne an das Gespräch mit den beiden Selbsthilfeakteuren Andrea Siebert und Hinrich Finck. Hinrich ist Ansprechpartner für die Parkinsonselbsthilfegruppe Bremerhaven und Andrea ist Ansprechpartnerin für die Selbsthilfegruppe Junge Parkinson JU-PA.

Zwei Gruppen, zwei Menschen und trotzdem eine Einheit. Denn was sie verbindet, ist der Wunsch und das damit verbundene Engagement, Betroffenen einen sicheren Raum für Selbsthilfe zu bieten. Einen Raum für Austausch zu den eigenen Herausforderungen und Möglichkeiten. Einen Raum für Miteinander und gegenseitige Unterstützung.

Wir sprechen über wichtige Themen für an Parkinson Erkrankte in Bremerhaven. Darüber hinaus zeigen Andrea und Hinrich aber auch deutlich, wie Gemeinschaft, Engagement und Herz im Rahmen der Selbsthilfearbeit wirken können.

Vielen Dank für das schöne Gespräch!
https://www.youtube.com/watch?v=UzDHij_q2d4

www.parkinson-bremerhaven.de
Ansprechpartner Parkinson Selbsthilfegruppen Bremerhaven:
Hinrich Finck 0471 – 96911852
Hinrich.finck@t-online.de

Andrea Siebert (Ansprechpartnerin Junge Parkinson JU-PA)
0471 96904420

7. VERANSTALTUNGSGREIHE: ES IST DIENSTAG
von Anja Humann

Movement - Medicine – Abend, Referentin Martina Werthmann

Eine Veranstaltung, die schon im vorigen Jahre stattfinden sollte, der Termin wurde dann verschoben...aber verschoben ist nicht aufgehoben... umso schöner, dass die Tanztherapeutin Martina Werthmann für einen neuen Termin am 12. April 2022 Zeit fand und in unsere Geschäftsstelle kam.

Movement Medicine – Lebensfreude tanken, der Titel macht neugierig, ein wenig mehr Lebensfreude kann in diesen unruhigen Zeiten ja jeder gebrauchen... Wer gerne Musik mag und sich dazu bewegt, wer gerne etwas Gutes für seinen Körper und sein Wohlbefinden tun wollte, war an diesem Abend genau richtig. Im Vorfeld ein kleiner Small-Talk mit Martina, was uns an diesem Abend so erwartet... wie und wo am besten die Musikanlage steht usw. Das gesamte Mobiliar wurde schnell beiseite geräumt, um möglichst viel Platz für die Bewegungen zu haben. Die Anlage war schnell aufgebaut und ein paar stimmungsvolle Lichter in Position gebracht. Die Teilnehmerzahl war auf 12 begrenzt und es fanden sich an diesem Abend dann 11 Frauen und ein Mann in der Geschäftsstelle ein.

Im Hintergrund lief leise die Musik und nach der Begrüßung durch Andrea stellte Martina kurz Movement Medicine auch genannt die achtsame Bewegungspraxis vor. Auch die Teilnehmer berichteten kurz über sich und was der Anlass für ihr Kommen war...

Danach ging es auch schon los! Langsam kamen wir in Bewegung - anfangs noch sehr verhalten und jeder für sich an seinem Platz, erstmal ankommen und sich einfach bewegen, egal wie und mit welcher Beeinträchtigung. Nach dem Motto: Spürt in euren Körper und lasst daraus Bewegungen entstehen. Mit zunehmender Lautstärke und unterschiedlichen Musikstilen weiteten sich die Bewegungen einzelner Teilnehmer auf die Räume aus, es wurde von einem in den anderen Raum getanzt, die Bewegungen wurden ausdrucksstärker – wir trauten uns mehr und mehr

Nach einer kurzen Pause in der wir uns stärkten ging es fröhlich weiter. Unsere Aufgabe war es nun mit unseren Mittänzern mehr Kontakt aufzunehmen, uns zu zuzwinkern, miteinander zu tanzen, den Raum noch mehr zu nutzen und je nachdem, wie wir uns darauf einlassen konnten, ein harmonisches Zusammenspiel entstehen zu lassen. Es hat sehr viel Freude gemacht, untereinander zu kokettieren, ein freundliches Lächeln hier, ein kleines Zwinkern da, mal mit dem einen, mal mit dem anderen ein paar Bewegungen auszutauschen... eine Teilnehmerin machte ihre Bewegungen sitzend auf dem Stuhl, dies ließ sich auch prima integrieren, es wurde abwechselnd mit zwei, drei oder mehr Teilnehmern zusammen getanzt.

Alles in allem war es eine anregender Abend und jeder von uns konnte sich und seiner Bewegung freien Lauf lassen. Es war eine fröhliche und entspannte Stimmung in diesem Kreis, in der sich auch der einzige Herr in dieser Frauenrunde wohl fühlte. In einer Abschlussrunde bekamen alle Teilnehmer noch einmal die Möglichkeit, sich zu dem Abend und den persönlichen Wahrnehmungen zu äußern. Gestärkt und gut gelaunt

räumten wir danach alles wieder an Ort und Stelle und verabschiedeten mit viel positiver Resonanz die Referentin.

Alle, die bei dieser Veranstaltung dabei waren, gingen positiv gestimmt nach Hause und konnten sich durch das gemeinsame Tanzen und den Austausch miteinander stärken und tatsächlich Lebensfreude tanken

Vielen Dank an Martina Werthmann für einen gelungenen Abend!

8. RUNDBRIEFE

Auch in diesem Berichtsjahr erhielten die Mitgliedsorganisationen wieder Post (also traditionelle Briefe mit der „gelben Post“), da nicht jede digitale Meldung auf unserer Homepage oder per Email alle Mitglieder erreicht. Bei drei Gelegenheiten wurden auf diesem Wege aktuelle Meldungen, insbesondere zu dem Zuwendungsverfahren, weitergegeben.

9. UNSERE JAHRESABSCHLUSSFEIER AM 06. DEZEMBER 2022 von Anja Humann

Nach 2 Jahren Corona-bedingter Zwangspause sollte es endlich wieder möglich sein, eine Jahresabschlussfeier zu planen. Ein Termin war schnell gefunden, da im Rahmen unserer Dienstagsreihe noch der Dezembertermin frei war. So wurde aus der Jahresabschlussfeier gleichzeitig eine Nikolausfeier. Schnell hatte sich eine Arbeitsgruppe gebildet, um diese Veranstaltung zu planen. Ein wenig waren wir ja aus der Übung, was die Planung anging...und außerdem war es die Premiere. Erstmals ließen wir diese Feier in der Geschäftsstelle stattfinden.

In der Vorbereitungsgruppe wurden die einzelnen Aufgaben schnell verteilt, so einigten wir uns auf ein zünftiges klassisches Abendessen. Es wurde diskutiert, welcher Kartoffelsalat wohl der Beste wäre... die Würstchen dazu schnell klar, sie wurden von einem ortsansässigen Händler besorgt, mit dem wir schon gute Erfahrungen hatten. In heutigen Zeiten sollten auch die Nichtfleisshesser berücksichtigt werden und so erweiterte sich unser Essensangebot noch um eine abwechslungsreiche Käseplatte und Rohkost. Zu einer Jahresabschlussfeier in der Adventszeit gehört selbstverständlich auch ein Tannenbaum, der kurzerhand bestellt und im Rahmen eines Vorbereitungsstermins für die Feier in Sekundenschnelle geschmückt war. Am Nachmittag des 06.12.2022 trafen wir uns, um die Räume der Selbsthilfe in weihnachtliche Stimmung zu hüllen. Tische wurden hin- und hergerückt, Lichterketten hier und da aufgehängt, Tannen geschnitten, Mandarinen verteilt, ein digitales „Kaminfeuer“ knisterte im Gruppenraum.

Schlussendlich waren wir mit unserer Dekoration und dem Aufbau für das Buffet zufrieden und konnten noch einen Kaffee trinken, bevor die eigentliche Feier begann.



Langsam trudelten die Gäste ein und blieben bei weihnachtlicher Musik und einem alkoholfreien Früchtepunsch zum Smalltalk im Foyer an den Tischen.

Nach der Begrüßung durch Frau Rokohl-Schimke, hat es schon ein wenig Tradition zu unserer Jahresabschlussfeier, Frau Anita Matthiesen mit ihrem Saxophon und dem Song von John Lennon „Imagine“ dabei zu haben. Weitere musikalische Darbietungen von ihr folgten.



Ebenfalls zu unseren Gästen gehörte unser Ehrenmitglied Herr Wilfried Töpfer, der es sich auch in diesem Jahr nicht nehmen ließ, eine lustige Weihnachtsgeschichte vorzulesen. Und auch Marita Tolle gab einen amüsanten Vortrag zum Besten.

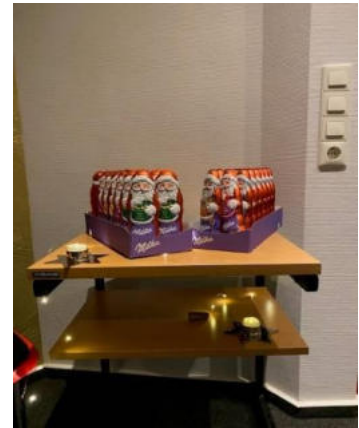
Als kleines Dankeschön für ihre Darbietungen erhielten alle eine bunte Tüte, ein Dankeschön wurde auch Frau Andrea Sieberts ausgesprochen für ihr Engagement in der Dienstags-Veranstaltungsreihe.

Nach einem leckeren Essen wurde dann noch in gemütlicher Runde bis ca. 21.15 Uhr geklönt, gequatscht und gelacht...

Beim Nachhausegehen gab es für jeden der Anwesenden noch einen Nikolaus...

Zum Schluss kam wieder die Vorbereitungsgruppe zum Einsatz, um alle Tische und Stühle an ihre Plätze zu rücken, die Lebensmittel „einzutupfern“, die Kerzen und das Kaminfeuer zu löschen und was noch so aufzuräumen war.

Insgesamt war es eine gemütliche Jahresabschlussfeier in geselliger Runde und die Premiere einer solchen Veranstaltung in den neuen Räumen der Geschäftsstelle gelungen.



Ein Dankeschön an die Vorbereitungsgruppe: Kerstin Frost, Anja Humann, Sabine Rokohl-Schimke, Marita Tolle

11. NEUE AUFGABEN FÜR DIE SELBSTHILFE NACH § 4a SGB VIII von Guido Osterndorff

Im Jahr 2021 hat der Gesetzgeber das SGB VIII geändert. So heißt es im § 4a jetzt:

Selbstorganisierte Zusammenschlüsse zur Selbstvertretung

(1) Selbstorganisierte Zusammenschlüsse nach diesem Buch sind solche, in denen sich nicht in berufsständische Organisationen der Kinder- und Jugendhilfe eingebundene Personen, insbesondere Leistungsberechtigte und Leistungsempfänger nach diesem Buch sowie ehrenamtlich in der Kinder- und Jugendhilfe tätige Personen, nicht nur vorübergehend mit dem Ziel zusammenschließen, Adressatinnen und Adressaten der Kinder- und Jugendhilfe zu unterstützen, zu begleiten und zu fördern, sowie Selbsthilfekontaktstellen. Sie umfassen Selbstvertretungen sowohl innerhalb von Einrichtungen und Institutionen als auch im Rahmen gesellschaftlichen Engagements zur Wahrnehmung eigener Interessen sowie die verschiedenen Formen der Selbsthilfe.

(2) Die öffentliche Jugendhilfe arbeitet mit den selbstorganisierten Zusammenschlüssen zusammen, insbesondere zur Lösung von Problemen im Gemeinwesen oder innerhalb von Einrichtungen zur Beteiligung in diese betreffenden Angelegenheiten, und wirkt auf eine partnerschaftliche Zusammenarbeit mit diesen innerhalb der freien Jugendhilfe hin.

(3) Die öffentliche Jugendhilfe soll die selbstorganisierten Zusammenschlüsse nach Maßgabe dieses Buches anregen und fördern.

Der gesetzliche Auftrag, den von Erziehungshilfe betroffenen Menschen (Leistungsberechtigte und Leistungsempfänger) Angebote zur Selbstorganisation und Selbsthilfe zu machen und entsprechende Kontakt- und Beratungsstelle durch den öffentlichen Träger zu unterstützen, ist für unsere Selbsthilfekontaktstelle ein neues Betätigungsfeld. Gerne würden wir uns in diesem Bereich engagieren, und wir streben entsprechende Vereinbarungen mit dem Amt für Jugend, Familie und Frauen an.

Tradition hat diese Form der Selbsthilfe in Bremen seit 1993. In der Selbsthilfegruppe Schattenkinder organisieren sich Menschen, die als Adoptiv- und Pflegekinder von entsprechenden Maßnahmen betroffen waren. Einen schönen Erfahrungsbericht zu der Bedeutung von Selbsthilfe bei der Auseinandersetzung mit der Familiengeschichte und dem Vorgehen von Gerichten und Ämtern finden Sie in dem Buch von

Renate Tibus: Meine Würde kriegt ihr nicht, Seite 253 bis 257
BoD – Books on Demand, Norderstedt, ISBN 978-3-7519-0541-1

Nach den Erfahrungen des Berichterstatters (fast 40 Jahre professionell in der Erziehungshilfe) erfolgt mit der Stärkung der Leistungsberechtigten durch Selbstorganisation auch eine Steigerung der Wirksamkeit der Erziehungshilfemaßnahme. Insofern ist die Selbsthilfe auch im Interesse des leistungsverpflichteten öffentlichen Trägers.

3. BERICHT AUS DER SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE

1. KONTAKT

Die Kontaktaufnahme von Interessenten erfolgt in der Regel telefonisch. Per Email gab es ein paar wenige Anfragen.

Die meisten Anfragen kamen aus dem Bereich Angst und Depression und Adipositas, dann folgen vereinzelt Anfragen im Bereich Abstinenz und Angehörigengruppen.

2. GRUPPENGRÜNDUNGEN

Im Jahr 2022 befanden sich in Gründung/ Aufbau bzw. wurde die Gründung angestoßen

- Junge SAD
- Angehörige von Menschen mit Demenz
- Opfer von Stalking
- Verlassene Eltern
- Fitness Friends
- Angehörige von rechtlich Betreuten Menschen (Ende 2022)
- Neue Borderlinegruppe (Ende 2022)

Die Junge SAD hat mittlerweile 14 Mitglieder und wurde vom Initiator an zwei der Gruppenmitglieder abgegeben, die sich engagiert in die Gestaltung der Gruppenarbeit einbringen.

Angehörige von Menschen mit Demenz

Es haben sich auf Anhieb zwei Gruppen gegründet, eine trifft sich in der Kontaktstelle, eine im Pflegestützpunkt. Beide Gruppen sind gut besucht.

Opfer von Stalking

Die Gruppe ist auch weiter aktiv, auch wenn sie nicht so viele Mitglieder sind, die Betroffenen treffen/ unterstützen sich u.a. auch Online, machen viel Öffentlichkeitsarbeit bei z.B. der Polizei/ Frauenhaus

Verlassen Eltern

Es gab zunächst eine große telefonische Nachfrage und Interesse für den 1. Termin mit 15 Teilnehmenden. Der 2. Termin hatte dann schon weniger Zulauf, dann konnte aus der Gruppe weder jemand gefunden werden, der den Schlüsselcode übernimmt, noch sich bei der inhaltlichen Gestaltung einbringen wollte. Es fanden dann keine weiteren Treffen statt und es gab auch keine weiteren Nachfragen in der Kontaktstelle.

Zwei neue Gruppen aus dem Bereich Angst und Depression haben sich aus einer bestehenden Gruppe selbstständig gemacht. Eine Gruppe trifft sich davon regelmäßig, die andere ist noch im Aufbau.

Fitness Friends

Eine Gruppe für alle, die sich ein wenig mehr Bewegung wünschen. Die Teilnehmenden lernen voneinander und motivieren sich gegenseitig. Die Gruppe trifft sich freitags im Bürgerpark

Angehörige von rechtlich Betreuten Menschen

Seit Ende 2022 werden Interessierte und Betroffene gesucht, die sich in die Gruppe einbringen möchten. Ein erstes Treffen findet Ende Februar in der Kontaktstelle statt.

SHG für Borderline- Betroffene

Zunächst sollte sich hier eine Gruppe für Eltern mit Boderline gründen, die Rückmeldungen von Interessierten blieb aber aus- so dass nun alle von Borderline Betroffenen ansprechen.

Die bestehende Borderline- Gruppe, sowie die Angehörigen von Borderlinern und die Schlaf- Apnoe Gruppe haben sich aufgelöst.

3. BERATUNGEN

In erster Linie fanden Beratungen im Rahmen der Neu-Gründungen statt und zu der Beantragung von Fördermitteln.

Im Zuge der Beratung bei Neu- Gründungen ging es am Anfang um die Akquise von Mitgliedern, Öffentlichkeitsarbeit und dann Gruppenfindung und wie die Termine gestaltet werden können. Für den Gewinn von Interessierten, wird nach Recherche von Kontaktdaten an die entsprechenden Stellen ein Informationstext mit kurzen Inhalten zur Gruppe und Kontaktdaten gesendet. In der Regel sind dies die entsprechenden Fachärzte oder soziale Einrichtungen, die eventuell Kontakt zu Betroffenen haben, wie z.B. Gisbu, Pro Familia, Pflegestützpunkt, Zentrum für seelische Gesundheit etc.

Zusammen mit den Ansprechpartnern aus den Gruppen wurden Anträge auf Förderung ausgefüllt, durch kurze Wege insbesondere zu Frau Gallinger von der AOK konnten Fragen immer schnell beantwortet werden.

Eine Absprache mit Frau Gallinger und Frau Tillmann fand mehrmals im Jahr statt. Im Herbst waren beide dann auch einmal da, um sich die neue Kontaktstelle anzuschauen und über die neuen Förderbedingungen für 2023 zu informieren.

4. NETZWERK- UND ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

Durch das Gremium- Initiativkreis Armutskonferenz haben sich Kontakte zur AWO, Diakonie, Caritas, Solidarische Hilfe, Betreuungsverein, Grüne und dem Paritätischen ergeben- es finden regelmäßige Treffen statt- Ziel ist es eine Armutskonferenz nach Bremer Vorbild auch in Bremerhaven stattfinden zu lassen.

Inhaltlich haben sich des weiteren Kontakte zur Pro Familia, Netzwerk Inklusives Bremerhaven, Gisbu, Stadtteilmanagement Geestemünde, Elbe Weser Welten ergeben. Insbesondere auch als Multiplikatoren bei z.B. Gruppengründungen.

Besuchte Veranstaltungen über das Jahr waren u.a. regelmäßig wiederkehrend die Inklusionskonferenz des Netzwerk Inklusives Bremerhaven und das Plenum vom Netzwerk Selbsthilfe in Bremen. Andere Veranstaltungen waren der Inklusionsbeirat, die Jahrestagung des Dachverbandes Selbsthilfe in Bremen für 3 Tage im Juni, das Jubiläum des Netzwerk Selbsthilfe in der Glocke in Bremen und der Gesundheitsausschuss.

Auch haben verschiedene Veranstaltungen in der Kontaktstelle im letzten Jahr stattgefunden. Mehrfach hat sich der Initiativkreis Armutskonferenz bei uns getroffen und auch Gäste eingeladen, wie die Gesundheitswirtschaft Nordwest, einen Gesundheitsdienstleister, als auch Mitarbeiter des Gesundheitsamts, die im Zuge dessen die Kontaktstelle kennenlernen konnten.

Gesellige Veranstaltungen gab es aber auch z.B.: der Kaffee- Nachmittag für früherer Aktive im Topf , 30 Jahre Graue Panter, Tag der offenen Tür für Nachbarn oder die Einladung an die Politik.

5. LANDESARBEITSGEMEINSCHAFT SELBSTHILFE BEHINDERTER MENSCHEN BREMEN (LAGS)

Ein Teil der Zusammenarbeit mit der LAGS umfasst das Projekt KKY- hier sollen Menschen mit Migrations- und/ oder Fluchthintergrund über Selbsthilfeangebote informiert und herangeführt werden.

Um Kontakt zu der Zielgruppe herzustellen, wurden Multiplikatoren aus diesem Bereich angeschrieben, dies blieb aber größtenteils ergebnislos. Daraufhin wurde bei einigen direkt nachgefasst und über dieses Projekt informiert, wie z.B. Frau Dr. Brugman die bei der AWO den Fachbereich Migration leitet, bei Frau Coordes aus dem Fachbeirat. Ein Erfolg des Projektes ist, dass der Arabische Frauenbund nun auch eine Selbsthilfegruppe in Bremerhaven gegründet hat und sich regelmäßig in der Kontaktstelle trifft, um sich auszutauschen und auch um z.B. Deutsch zu lernen. Die Gruppe stellt sich in diesem Bericht auch selber einmal vor.

Ein anderer Teil des Projektes ist es, die LAGS in Bremerhaven zu vertreten und eine Ansprechperson vor Ort zu haben und auch die Belange behinderter Menschen in Bremerhaven im Rahmen der Selbsthilfe zu unterstützen. Letzten Januar hat für die LAGS dann auch Frau Christine Sacher auf einem Außenarbeitsplatz der Elbe Weser Welten angefangen. Sie vertritt die LAGS in Bremerhaven und nutzt dazu u.a. ein Büro in der Kontaktstelle. Frau Sacher networkt sehr aktiv in Bremen und Bremerhaven, u.a. durch regelmäßige Teilnahme am Landesteilhabebeirat, Teilnahme an der Arbeitsgruppe „Teilhabe am Arbeitsleben“ für den Landesaktions-Plan Bremen, Teilnahme Veranstaltung KI und Teilhabe „Bremer Perspektiven für Chancen

und Risiken, Teilnahme Gesundheitsdeputation, Netzwerk aufbauen zu Parteien und Gremien z.B. Landesbehindertenbeauftragter oder Hilfswerft Bremen.

Auch kann im Rahmen der LAGS- Vertretung nun in der Kontaktstelle der Euro WC Schlüssel von Menschen mit Behinderungen erworben werden, wenn die Voraussetzungen erfüllt werden. Er öffnet Behindertentoiletten in Städten, öffentlichen Gebäuden, Bahnhöfen, Autobahnraststätten, Hochschulen, Freizeitanlagen, Kaufhäusern etc.



6. AUSBLICK

Das neue Jahr startet nach den Corona Jahren erheblich geschäftiger. Derzeit befinden sich 4 Gruppen in Gründung bzw. gibt es Interessensbekundungen für die Themen: Long Covid, Inkontinenz, rechtliche Betreuung und Borderline - Betroffene. Eine bestehende Gruppe mit dem Thema gesunde Ernährung, trifft sich nun neu in der Kontaktstelle. Auch die Anfragen von Betroffenen nach Gruppen sind stark gestiegen. Hauptthema bleibt dabei der psychische Bereich. Auch finden wieder mehr öffentliche Termine statt und Treffen mit anderen sozialen Akteuren/ Trägern in Bremerhaven um das Netzwerk weiter auszubauen und die Kontaktstelle bekannt zu machen.

Am 27.04. stellen wir uns z.B. in der guten Stube vom Stadtteilmanagement Geestemünde vor.

4. FAKTEN UND DATEN AUS DER GESCHÄFTSSTELLE UND DER SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE

Die personelle Besetzung in der Dürerstraße 27 war im Berichtsjahr wie folgt:

Geschäftsführer: Guido Osterndorff (Sozialpädagoge)

Büro: Anja Humann (Bürokauffrau)

Leiterin der Selbsthilfekontaktstelle: Martina Behrens (Diplom-Sozialpädagogin/-Sozialarbeiterin)

Die Personalkosten wurden gefördert von der Krankenkassenübergreifenden Gemeinschaftsförderung Bremen/Bremerhaven und den Magistrat der Stadt Bremerhaven.

Wir danken für die Unterstützung!

Die Selbsthilfe-Informations-, Kontakt- und Unterstützungsstelle hat ihren Standort weiterhin in der Dürerstraße 27

Die Miet-, Neben- und Verbrauchskosten für die Kontaktstelle wurden gefördert vom Magistrat der Stadt Bremerhaven und durch Mietkostenanteile von zusätzlichen Nutzern.

Der laufende Geschäftsbedarf der Kontaktstelle wurde gefördert durch den Magistrat der Stadt Bremerhaven.

Wir danken dem Magistrat der Stadt Bremerhaven und unseren Kooperationspartnern für die Unterstützung!

Aktivitäten der Gremien und der Geschäftsstelle

Der **Vorstand und der Beirat** haben zur Führung der Geschäfte des Vereins folgende Aktivitäten durchgeführt

- Die Vorbereitung, Durchführung und Dokumentation von 6 (zum Teil erweiterten) Vorstandssitzungen
- Die Vorbereitung, Durchführung und ggf. Dokumentation der Jahreshauptversammlung
- Die Durchführung von Kassenprüfungen (Schatzmeisterin)
- Ständige Informations- und Abstimmungsprozesse in Form von Mail-Verkehr, persönlichen Besuchen und telefonischen Kontakten

Der **Vergabeausschuss** hat im Berichtsjahr zwei Mal getagt.

Die **Vereinsrevision für das Jahr 2021** wurde durchgeführt von Günter Ekolow und Gisela Lindner (Vertretung für Jürgen Janßen). Der Jahreshauptversammlung wurde die Entlastung des Vorstandes empfohlen.

Das **Büro der Geschäftsstelle** hat zu Beginn des Berichtsjahres einen Jahresabschluss (Einnahme-/Überschussrechnung 2021) vorgelegt. Auf dieser Grundlage wurden die Zuwendungen (Verwendungsnachweis) des Magistrats und der Krankenkassen abgerechnet. Es haben sich keine Beanstandungen ergeben. Der Jahresbericht 2021 wurde als Sachbericht den Zuwendungsgebern vorgelegt.

Entwicklungen in der Mitgliedschaft

Im Berichtsjahr gab es zwei Neuaufnahmen. Neue Mitglieder sind:

- Junge Selbsthilfe Angst und Depression
- Demenz Selbsthilfe Bremerhaven

Drei Mitgliedsorganisationen haben sich aufgelöst:

- SHG Schlaf-Apnoe
- SHG Borderline-Betroffene
- SHG Borderline Angehörige

Im Berichtsjahr haben im Rahmen der **1. Vergabe** 22 Selbsthilfeorganisationen eine Zuwendung **des Magistrats** erhalten.

Im Rahmen der Vergabe der **Restmittel** haben 10 Selbsthilfeorganisationen eine Zuwendung **des Magistrats und der Poolförderung der Krankenkassen** beantragt.

Die Gesundheitsgruppen unseres Vereins haben sowohl über die Pauschalförderung als auch über die Projektförderung der **Krankenkassen Bremen/Bremerhaven** Zuwendungen erhalten. Zu den Zahlen kann an dieser Stelle nichts Genaues gesagt werden, da ein Teil der Zuwendungen ohne die Beteiligung der Geschäftsstelle abgewickelt wird.

Wir bedanken uns bei den Zuwendungsgebern für die Unterstützung unserer Mitgliedsorganisationen.

Öffentlichkeitsarbeit

Wenn Kinder sich abwenden

Selbsthilfegruppe für verlassene Eltern

BREMERHAVEN. Es kommt häufig vor, dass erwachsene Kinder den Kontakt zu ihren Eltern beziehungsweise einem Elternteil komplett abbrechen, manchmal von heute auf morgen und ohne Erklärung. Eltern werden in den sozialen Medien blockiert oder Anrufe werden einfach nicht mehr entgegengenommen. Die Eltern wissen dann manchmal nicht einmal mehr, wo ihre Kinder wohnen. Bei den betroffenen Eltern führt das zu großer Verunsicherung. Viele sind voller Schuldgefühle und Trauer und quälen sich mit Selbstvorwürfen.

Eine Selbsthilfegruppe möchte sich darüber austauschen, was man tun kann, damit es einem besser geht. Sie kann nicht dabei helfen, das eigene Kind zurückzubekommen. Sie kann betroffenen Eltern aber helfen, die Situation zu akzeptieren und das eigene Leben lebenswert zu gestalten. Es geht darum, Erfahrungen auszutauschen, voneinander zu lernen und sich gegenseitig zu unterstützen. Die Gruppe plant ein monatliches Treffen. Sie wird nicht professionell angeleitet. (S)

Weitere Informationen und Anmeldung bei Martina Behrens von der Selbsthilfekontaktstelle Bremerhaven Tel. 0471/45050 oder per E-Mail: m.behrens@bremerhavener-topf.eu.



Spenden

In diesem Jahr wurde eine Mitgliedsorganisation mit einer Spende bedacht (Trauerfall):

Euro 1.835,00

Vielen Dank!

6. VORSTELLUNG VON GRUPPEN (NEU IN 2021)

1. ARABISCHER FRAUENBUND E.V.

Die Mitglieder des arabischen Frauenbundes haben ihre Wurzeln in verschiedenen arabisch-sprachigen Ländern und wohnen in Bremen und Bremerhaven.

Hauptziel unseres Bund ist es, die Integration von arabischen Frauen in die deutsche Gesellschaft zu fördern und ein respektvolles, tolerantes Miteinander aller Kulturen in Bremen und Bremerhaven zu unterstützen. Des Weiteren fungieren wir als Schnittstelle und Kommunikationshilfe zwischen den Mitgliedern und Behörden und Institutionen.

Ein weiteres wichtiges Ziel ist der Abbau von gegenseitigen Vorurteilen, um das harmonische Miteinander in Bremen und Bremerhaven zu unterstützen. Diesen wichtigen Punkt nehmen wir besonders in unseren Veranstaltungen auf, die von Frauen jeglicher Nation und Herkunft besucht werden. Wir sehen uns als Vertreterinnen verschiedener Länder, die einen kulturellen Austausch ermöglichen wollen.

Unser soziales Engagement befasst sich im Allgemeinen mit der interkulturellen und sprachlichen Förderung sowie der Verbesserung der Lebenssituation unserer Mitglieder und deren Familien.

Das bieten wir:

- Pädagogische Hilfe und eine familiäre Plattform , welche mit Rat und Tat bei Fragen, Wünschen oder Problemen zur Seite steht und gegebenenfalls an die richtige Beratungsstelle verweist
- Vielfältige Sprach-, Bildungs- und Freizeitangebote, welche offen für jegliche Religion, ethnische Gruppierung und Nationalität ist und sich an die Bedürfnisse der Frauen anpasst
- Organisation interkultureller Begegnungen für alle Bremerinnen und Bremerhavenerinnen, um Vorteile abzubauen und die gegenseitige Akzeptanz von Zuwanderern und Einheimischen, zu verbessern

Der Arabische Frauenbund e.V. ist auch im Internet zu finden:

<https://arabischerfrauenbund.wordpress.com/>



2. SELBSTHILFGRUPPE „NUR MUT“

Bericht über die Selbsthilfegruppe „Nur Mut!“

Wir, die Gruppe „Nur Mut!“, sind eine Selbsthilfegruppe für Soziale Phobie. Unser erstes treffen fand im April 2018 statt. Seitdem treffen wir uns regelmäßig. Zurzeit finden unsere Treffen jeden ersten und dritten Montag im Monat in den Räumen des „Bremerhavener Topf e.V.“ statt.

Bei unseren Treffen unterstützen wir uns gegenseitig dabei, an unseren Ängsten zu arbeiten. Dies tun wir zum Beispiel aktiv durch Übungen wie kleine Vorträge, Smalltalk Übungen, Rollenspiele, Mittelpunktübungen usw.

Unser Motto bei dem ganzen lautet, jeder soll nur das tun, was er auch leisten kann. Für viele ist alleine in der Gruppe anwesend zu sein schon eine große Herausforderung. Diese Mitglieder sind bei den Übungen dann meist etwas zurückhaltender, andere wachsen über sich hinaus und sind erstaunt, was sie trotz ihrer Ängste alles an Übungen schaffen.

Außerdem sprechen wir über alle Themen, die die Soziale Phobie betreffen. Dabei hat jeder die Möglichkeit aktuelle Schwierigkeiten, die die Ängste betreffen anzusprechen und im Austausch mit der Gruppe neue Lösungsansätze zu finden.

Neben der Möglichkeit, dass jeder seine eigenen Themen ansprechen kann, sprechen wir auch über allgemeine Themen der Sozialen Phobie. Ein aktuelles Thema mit dem wir uns zum Beispiel auseinandersetzen, ist das stärken von Selbstliebe und Selbstakzeptanz.

Bei den Treffen setzt sich jedes Gruppenmitglied außerdem noch ein Ziel, was er bezüglich der Ängste bis zum nächsten Gruppentreffen erreichen möchte. Dies kann z.B. ein Telefonat sein vor dem man große Angst hat, in der Öffentlichkeit durch etwas auffallen, ein Arztbesuch der einem große Angst macht, alleine ein Restaurant besuchen usw

Hier schaut jeder, was ihm aktuell schwer fällt oder was er gerne „können“ möchte.

7. INFORMATIONEN

1. MITGLIEDER DES VEREINS

Gesundheit

C.A.L.B. – COPD-Asthma-Lunge-Broncho

- *Gruppe für Betroffene von Lungen- und Atemwegserkrankungen*

SHG Fibromyalgie

- *Gruppe für Betroffene der Fibromyalgie (Faser-Muskel-Schmerz)*

Demenz Selbsthilfe Bremerhaven

- *Gruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz*

DMSG – Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft

- *Gruppe für Betroffene von Multipler Sklerose*

DpV – Deutsche Parkinson Vereinigung e.V.

- *Verein für Betroffene von Parkinson*

Freundeskreis zur Vorbeugung und Überwindung der Alkoholsucht e.V.

- *Verein für Betroffene der Alkoholsucht*

Guttempler der Seestadt Bremerhaven

- *Abstinenzgruppe*

HOMBRE – Hospizmodell Bremerhaven e.V.

- *Begleitung bei schweren, lebensbegrenzenden Krankheiten und Trauer*

Kneipp-Verein Bremerhaven e.V.

- *Verein für aktive Gesundheitsförderung und Prävention*

Leben mit Krebs e.V.

- *Gruppe für Betroffene von Krebs*

Nur Mut!

- *Gemeinsam gegen soziale Angst und Schüchternheit*

Postpartale Depression Selbsthilfegruppe

- *Gruppe für Betroffene von Schwangerschaftsdepressionen*

Rheuma-Liga Niedersachsen e.V., Arbeitsgemeinschaft Wesermünde-Drangstedt

- *Gruppe für Betroffene von Rheumatismus*

SAD – Selbsthilfegruppe Angst und Depression
- *Gruppe für Betroffene von Angststörungen und Depressionen*
Junge Selbsthilfe Angst und Depression
- *Gruppe für Betroffene bis 35 Jahre*

Selbsthilfegruppe 'Gemeinsam gegen Angst und Depression'
- *Gruppe für Betroffene von Angststörungen und Depressionen*

Selbsthilfegruppe 'Pflegerische Angehörige'
- *Gruppe für Angehörige von zu pflegenden Menschen*

Selbsthilfegruppe 'Phoenix'
- *Gruppe für Betroffene von Alkohol-, Drogen- und Medikamentenmissbrauch*

SGA – Selbsthilfegruppe für Alkoholgefährdete e.V.
- *Gruppe für 'alkoholgefährdete' Menschen*

Sozialpsychiatrischer Förderkreis 'DAS BOOT Reinkenheide e.V.'
- *Förderkreis der sich vorbehaltlos für psychisch Kranke einsetzt*

GAWINA (Geht-alles-wie-immer-nur-anders)
- *Körper- und Gehirntaining für Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen*

Behinderung

BDH Bundesverband Rehabilitation e.V.
- *Gruppe für Betroffene und Angehörige der neurologischen Rehabilitation*

Blinden- u. Sehbehindertenverein
- *Gruppe für Betroffene und Angehörige für Menschen mit Sehbehinderungen*

Blinden- u. Sehbehindertenverband Niedersachsen. e.V.
- *Gruppe für Betroffene und Angehörige für Menschen mit Sehbehinderungen*

CBF – Club Behinderter und Ihrer Freunde
- *Gruppe zur Förderung des Verhältnisses zwischen Behinderten und Nichtbehinderten*

FiT – Freunde interaktiver Teilhabe, Bremerhaven
- *Gruppe für interaktive Teilhabe*

Gehörlosenverein Bremerhaven von 1899
- *Gruppe für Betroffene und Angehörige*

In Bewegung – Selbsthilfegruppe für Halbseitengelähmte
- *Gruppe für Schlaganfallbetroffene*

Selbsthilfegruppe für Aphasiker und deren Angehörige
- *Gruppe für Betroffene der Aphasie (Sprachstörung)*

Soziales/ Frauen

BALI – Bremerhavener Arbeitslosen Initiative
- *Initiative zur Beratung und Betreuung von arbeitslosen Menschen*

Bremerhavener Sinti-Verein e.V.
- *Verein/Beratungsstelle der Sinti und Roma*

Deutscher Frauenbund für Alkoholfreie Kultur e.V.
- *Verein für eine alkoholfreie Lebensweise durch Aufklärung über Wirkung und Gefahren des Alkoholmissbrauchs*

Solidarische Hilfe Bremerhaven e.V.
- *Verein zur Sozial-Beratung*

Senioren & Jugend

Deutscher Kinderschutzbund Bremerhaven e.V.
- *Verein für den Schutz von Kindern vor Gewalt, gegen Kinderarmut und für Umsetzung der Kinderrechte*

Kindertreff Oase e.V.
- *„Der etwas andere Kindergarten in Bremerhaven“*

Pädagogisches Zentrum e.V.
- *Verein zur Förderung von sozial benachteiligten Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen*

Rückenwind für Lehrer Kinder e.V.
- *Zusammenschluss von Menschen aus pädagogischen, handwerklichen und künstlerischen Berufen zur Förderung Lehrer Kinder*

Senioren-Schutz-Bund „Graue Panther“ Bremerhaven e.V.
- *Verein für die Verbesserung der Lebensbedingungen älterer Menschen*

2. GREMIIEN DES VEREINS

Vorstand

Der Vorstand wurde auf der Jahreshauptversammlung im September 2021 neu gewählt:

- 1. Vorsitzender: Herr Hans-Jürgen Bangert (BALI Bremerhavener Arbeitsloseninitiative)
- 2. Vorsitzende: Frau Sabine Rokohl-Schimke (SHG Pflegende Angehörige)
- Schatzmeisterin: Frau Marita Tolle (Freundeskreis zur Vorbeugung und Überwindung der Alkoholsucht)

Stimmberechtigte Beisitzer/ Beiräte

- Herr Hans-Hinrich Fahrenkrug (Freundeskreis zur Vorbeugung und Überwindung der Alkoholsucht)
- Frau Kerstin Frost (Regionalverband der Blinden und Sehbinderten)
- Herr Hannes Machner (C.A.L.B.)
- Frau Christina Krüger (SHG Borderline Angehörige; Gruppe aufgelöst – Mitgliedschaft beendet)

Vergabeausschuss

Der Vergabeausschuss erarbeitet aus den eingegangenen Zuwendungsanträgen einen Vergabevorschlag für den Magistrat.

- Frau Nadja Niemczyk (Wochenbettdepression)
- Frau Gisela Lindner (Frauenbund für alkoholfreie Kultur)
- Frau Sabine Rokohl-Schimke (Pflegende Angehörige)
- Herr Hinrich Finck (Parkinson Gemeinschaft)
- Frau Marita Tolle (Freundeskreis zur Vorbeugung und Überwindung der Alkoholsucht)

Vereinsrevision

- Herr Jürgen Janssen (Kneipp-Verein e.V.)
- Herr Günther Ekolow (Guttempler-Gemeinschaft)

Geschäftsführung

Im Auftrag des Vorstandes werden die Geschäfte der „Selbsthilfe Bremerhavener Topf e.V.“ von Herrn Guido Osterdorff geführt.

Leitung der Selbsthilfekontaktstelle

Martina Behrens

Ehrenmitglied

Wilfried Töpfer (Stadtrat für Sozial, Familie, Jugend und Frauen von 2002 bis 2008 und zusätzlich von 2003 bis 2008 für Gesundheit)



Wir danken für das Interesse und freuen uns auf Anregungen!