

NETZWERK SELBSTHILFE E.V.

**Träger der themenübergreifenden
Selbsthilfekontaktstelle für Bremen und Umzu**

INHALT

- Struktur der Selbsthilfe-Kontaktstelle
- Umgang mit den Herausforderungen

NETZWERK SELBSTHILFE E.V.

Gegründet 1982 mit dem Ziel:

Unterstützung von Initiativen, Vereinen und
Selbsthilfegruppen aus den Bereichen:

- ❖ Soziales und Gesundheit
- ❖ Mädchen und Frauen
- ❖ Jugend und ältere Menschen
- ❖ Migration
- ❖ Pflegende Angehörige

Das Netzwerk Selbsthilfe ist in eigenständiger Verein.

NETZWERK SELBSTHILFE E.V.

In unserer Kontaktstelle arbeiten
Sieben Mitarbeiter*innen in Teilzeit
Drei geringfügig Beschäftigte

- Fachberatung im Selbsthilfekontext
- Fortbildung für Selbsthilfe und Vereine
- Projektarbeit im Bereich Pflege
- Gehalts- und Finanzbuchhaltungsservice
für SHG, Initiativen und Vereine.

700 SELBSTHILFEGRUPPEN

- ❖ **Sucht** – Alkohol, Drogen, Essstörungen und verhaltensbedingte Süchte
- ❖ **Chronische Erkrankungen und Behinderungen**
 - z.B. Rheuma, Diabetes, geistige oder körperliche Behinderungen
- ❖ **seltene Erkrankungen**
- ❖ **Psychische oder psychiatrische Diagnosen**
 - z.B. Schizophrenie, Depression, Burn-out
- ❖ **Soziales** – z. B. Alleinerziehend, Partnerschafts-Erziehungsprobleme, Erwerbslosigkeit

SELBSTHILFE-WEGWEISER.DE



The screenshot shows a light grey background with large, stylized orange and yellow curved shapes resembling a brain or a path. In the center, the text "Selbsthilfe-Wegweiser" is written in a teal font, with "für Bremen und Umzu" in a smaller font below it. Below this, a green banner contains the text "Hier können Sie einfach die passende Selbsthilfegruppe finden". A search bar with the placeholder "Suche nach Selbsthilfe" and a magnifying glass icon is centered. At the bottom, a grey box contains the text "Hier finden Sie unterschiedliche Selbsthilfegruppen, Beratungsangebote und Vereine aus dem Bundesland Bremen. Die Angebote richten sich an Betroffene und Angehörige.".

Sie haben Fragen?

📞 0421 – 70 45 81

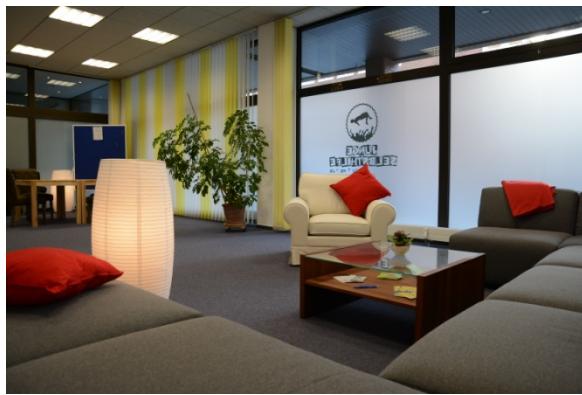
✉️ info@netzwerk-selbsthilfe.com

Netzwerk Selbsthilfe

Faulenstr. 31, 28195 Bremen

Allgemeine telefonische Sprechzeiten:

Mo-Fr 10-13 | Mo+Do 14-18 | Di+Mi 14-16

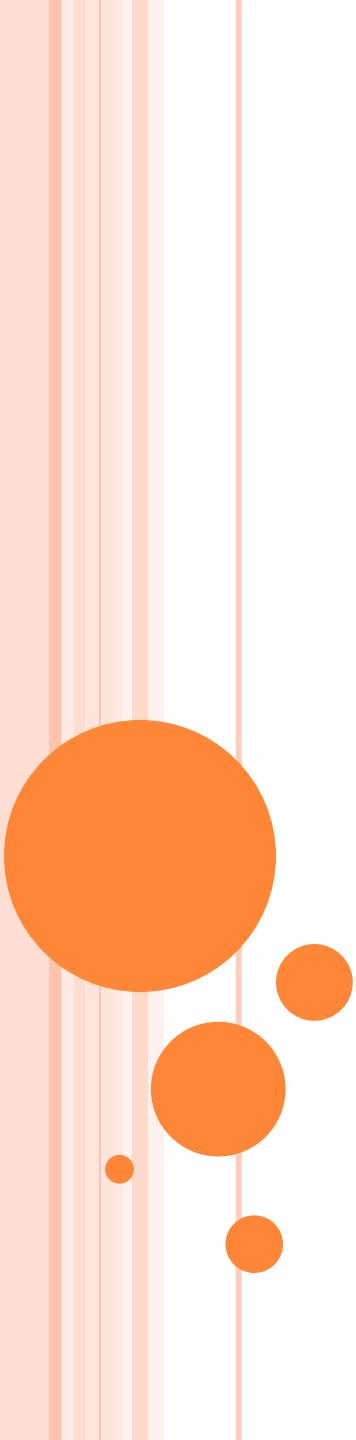


FACHBERATUNG IN DER CORONA-EPIDEMIE

- ❖ Menschen in der Krise am Telefon begleiten
- ❖ Selbsthilfeakteure in ihren Aufgaben stützen
- ❖ Niedrigschwellige Schnupperangebote neue Medien für Selbsthilfegruppen und Vereine bieten und Erfahrungswerte schaffen
- ❖ Fortbildungsangebote neu entwickeln und ergänzen für den Bereich digitale Medien
- ❖ Gremienarbeit im Hybridformat anbieten

FACHBERATUNG AUF DER STRUKTURELLEN EBENE

- ❖ Laufende Information zu aktuellen Hygienevorgaben recherchieren u. veröffentlichen
- ❖ Raumkonzepte für Gruppentreffen veröffentlichen und bei Bedarf vermitteln
- ❖ Digitale Gruppengründungen begleiten
- ❖ Neue Raumangebote bewerben
- ❖ Veranstaltungen der SHG gemeinsam entwickeln
- ❖ Strategien zur Öffentlichkeitsarbeit gemeinsam entwickeln



**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit**

NETZWERK SELBSTHILFE E.V.

WWW.SELBSTHILFE-WEGWEISER.DE

WWW.NETZWERK-SELBSTHILFE.COM

Damit **DU** mit deinen
Sorgen und Problemen
NICHT ALLEINE bleibst!



**JUNGE
SELBSTHILFE**
you + me = we



**JUNGE
SELBSTHILFE**
you + me = we

Du bist zwischen 16 und 35 Jahre alt?

Du bist auf der Suche nach einer Selbsthilfegruppe?

Du suchst Beratung in einer Konfliktsituation?

Deine Selbsthilfegruppe braucht Unterstützung?

Du möchtest eine Selbsthilfegruppe gründen und
brauchst hierbei Unterstützung?

Deiner Selbsthilfegruppe fehlt ein kostenfreier Raum
für die Treffen?

Du möchtest Selbsthilfe kennenlernen?

Melde dich – wir unterstützen dich dabei!

Alle Angebote sind kostenlos.

Kontakt bei Fragen:
Netzwerk Selbsthilfe e.V.
Faulenstraße 31
28195 Bremen

Telefon: 0421 70 45 81
E-Mail: junge-sh@netzwerk-selbsthilfe.com
www.netzwerk-selbsthilfe.com/junge-selbsthilfe.html

Fortbildungen für Selbsthilfegruppen und Vereine

2. Halbjahr 2019

bilginizi arıtarabilirsiniz – workshops – семинары - ورشة عمل

Fördermittel für Selbsthilfegruppen und Vereine

Die Veranstaltung informiert darüber, wo und wie Selbsthilfegruppen finanzielle Unterstützung beantragen können und was bei der Abrechnung zu beachten ist.

- Was wird durch Selbsthilfefördermittel der Stadtgemeinde Bremen gefördert?
- Was fördern Krankenkassen im Rahmen ihrer Selbsthilfeunterstützung?
- Was muss bei Antragstellung berücksichtigt werden?
- Wie und mit welchen Nachweisen erfolgt die Abrechnung?

Termine: Mi, 13.11.18, 18.00 – 20.00 Uhr

Ort: Paritätisches Bildungswerk, Faulenstr. 31,
Raum 508

Leitung: Volker Donk (Netzwerk Selbsthilfe)

Kosten: keine (FB 17/19)

Supervision für Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen müssen häufig eine Vielzahl von Schwierigkeiten bewältigen. Es handelt sich z.B. um Probleme mit einzelnen Mitgliedern oder deren Rollen. Zudem können Konfliktsituationen die Gruppe belasten. Diese offene Supervisionsgruppe ist für Aktive aus Selbsthilfegruppen, um sich in einer geschützten Atmosphäre über ihre Erfahrungen und konkrete Probleme auszutauschen.

Mit professioneller Begleitung werden Lösungen erarbeitet, Probleme aus einem anderen Blickwinkel betrachtet und in ein neues Licht gerückt. Ein bis zwei Personen aus einer Gruppe können sich anmelden.

Termine: Mi 04.09.19, Do 07.11.19, 18.00 – 20.15 Uhr

Ort: Paritätisches Bildungswerk,
Faulenstr. 31, Raum 508

Leitung: Martina Toppe (Gestalttherapeutin)

Kosten: 20,- € für zwei Abende (FB 07/19)

Das Eis brechen, sich kennenlernen und beteiligen

Workshop – Kreative Methoden für Selbsthilfegruppen

Es gibt viele kreative Methoden, die das Ankommen in der Gruppe erleichtern. Kleine Auflockerungen helfen Gespräche in Gang zu bringen und den Austausch zu beleben. Wir wollen an diesem Tag ganz viel ausprobieren:

- Symbole und Bilder einsetzen
 - Kennenlernen mal ganz anders gestalten
 - Tausend Wege zum neuen Thema finden
- Um in den gemeinsamen Dialog zu kommen, werden wir zudem die Methode „Open Space“ vorstellen. Hier können eigene Anliegen, Fragen und Erfahrungen eingebracht werden. Dieser Workshop richtet sich an alle TeilnehmerInnen aus Selbsthilfegruppen.

Termine: 26.10.19, 10.00 – 13.00 Uhr

Ort: Netzwerk Selbsthilfe, Faulenstr. 31,
EG Raum Junge Selbsthilfe

Begleitung: Anneke Imhoff, Anne Williges,
Katharina Renout (Netzwerk Selbsthilfe)

Kosten: keine (FB 14/19)

Unsere Veranstaltungen richten sich an TeilnehmerInnen von Selbsthilfegruppen und Menschen aus Vereinen und Initiativen aus dem Selbsthilfebereich in Bremen und umzu.

Sie würden gerne mehr über Selbsthilfe erfahren?
Sie sind ebenfalls willkommen sich anzumelden.

SUCHTSELBSTHILFE UND GEISTIGE BEHINDERUNG



Ein Kooperationsprojekt zusammen mit

Gesundheitsamt



Gefördert durch:



**Zeit
schenken**



In Pflegesituationen

Vertrauen
Verständnis
neue Kraft finden



Selbsthilfegruppe für Pflegende Angehörige