

***Selbst***

---

**hilfe bremerhavener topf e.V.**

- Informations-, Kontakt- und Unterstützungsstelle -

# **Selbsthilfe**

## **Betroffene helfen Betroffenen**

### **Jahresberichte 2023/24 und Aktuelles**

*Dipl.-Psych.*

*Andrea von Harten*

*Geschäftsführerin (§30 BGB)*

***Selbst***

---

**hilfe bremerhavener topf e.V.**

- Informations-, Kontakt- und Unterstützungsstelle -

# Bremerhavener Topf e.V.

***1991 Gründung des Vereins Brh. Topf e.V.***

***Erste Mittel aus Lottomitteln***

***Seit 1. Januar 2008:***

***Gelder durch die KK (§20h SGB V)***

***Hanseatischer Handschlag zur  
Beteiligung der Kommunen als  
gesamtgesellschaftliche Aufgabe***

## Selbst

**hilfe bremerhavener topf e.V.**

- Informations-, Kontakt- und Unterstützungsstelle -

# Was ist Selbsthilfe?

*„Gemeinschaftliche Selbsthilfe bedeutet, die eigenen Probleme und deren Lösung selbst in die Hand zu nehmen und im Rahmen der eigenen Möglichkeiten gemeinsam mit anderen Menschen **aktiv** zu werden“. (Nakos)*

# Selbst

**hilfe** bremerhavener topf e.V.

- Informations-, Kontakt- und Unterstützungsstelle -

## Was ist Selbsthilfe?

*Selbsthilfe als 4. Säule des Gesundheitssystems*

- 1. Ambulante Versorgung**
- 2. Stationäre Versorgung**
- 3. Rehabilitative Versorgung**
- 4. Selbsthilfe**

# Was fördert Selbsthilfe?

Betroffenenhilfe Selbstbestimmtheit  
Gesundheitskompetenz **Unterstützung**  
geschützter Raum Eigeninitiative  
Verbundenheit Lösungen Rat

# Selbsthilfe

Zuhören Lebensqualität  
Austausch Kraft Informationen  
Verständnis Reden Klarheit Eigenverantwortung  
Selbstwert

***Selbst***

---

**hilfe bremerhavener topf e.V.**

- Informations-, Kontakt- und Unterstützungsstelle -

# Wofür gibt es uns als Selbsthilfekontaktstelle?

- *Hilfe bei Gruppengründung*
- *Kontaktherstellung zu bestehenden Gruppen*
- *Moderation von Gruppentreffen*
- *Information und Beratung*
- *Ansprechpartner in allen Belangen, die Gruppe betreffend*

***Selbst***

---

**hilfe bremerhavener topf e.V.**

- Informations-, Kontakt- und Unterstützungsstelle -

# Wofür gibt es uns als Selbsthilfekontaktstelle?

- *Bekanntmachen der Selbsthilfe in Bremerhaven*
- *Vernetzung mit anderen Akteuren im sozialen Bereich, um Synergien freizusetzen*
- *Hinweise auf professionelle Unterstützung in Bremerhaven*
- *Hilfe bei der Durchführung von Veranstaltungen/ Organisation von Veranstaltungen für alle Gruppen gemeinsam*
- *Sprachrohr für die Gruppen in der Öffentlichkeit*

## Selbst

**hilfe bremerhavener topf e.V.**

- Informations-, Kontakt- und Unterstützungsstelle -

# Wofür gibt es uns als Selbsthilfekontaktstelle?

- *Hilfe, Krankheitsbilder öffentlich zu machen und die Angst davor zu nehmen*
- *Bereitstellung von Räumlichkeiten für Treffen*
- *Vernetzung zwischen den Gruppen untereinander und zu Dachverbänden*
- *Information und Hilfe bei der Beantragung von Fördergeldern*
- *Vergabevorschlag im Auftrag des Magistrates*

***Selbst***

---

**hilfe bremerhavener topf e.V.**

- Informations-, Kontakt- und Unterstützungsstelle -

# Wirtschaftliche Einbettung

- ***4. Säule***
- ***hanseatischer Handschlag***
- ***Gemeinschaftlich***

## Selbst

**hilfe bremerhavener topf e.V.**

- Informations-, Kontakt- und Unterstützungsstelle -

# Wirtschaftliche Einbettung

- *Selbsthilfe bedeutet Solidarität und Eigenverantwortung: Alles, was hier aufgefangen wird, reduziert die Zeiten bei Ärzten und Therapeuten und das mit sehr viel weniger monetärem Aufwand /selber lesen, Lösungen finden, Infos filtern)*

**Selbst**

---

**hilfe bremerhavener topf e.V.**

- Informations-, Kontakt- und Unterstützungsstelle -

# Wirtschaftliche Einbettung

- *Die ganzen Informationen etc. müssen bei einer Stelle zusammenlaufen, das geht nicht ehrenamtlich!*

# Selbst

**hilfe bremerhavener topf e.V.**

- Informations-, Kontakt- und Unterstützungsstelle -

# 2023/2024

- Satzungsänderung, um zwecks Vertretungsbefugnis eine besondere Vertretung nach §30 BGB einstellen zu können
- Netzwerkausbau
- Mobilisierung des Ehrenamtes
- Verjüngung der Akteure

**Selbst**

---

**hilfe bremerhavener topf e.V.**

- Informations-, Kontakt- und Unterstützungsstelle -

# Aktuelles

- ***Neuer Vorstand seit März 2025***
- ***Seit Mai besondere Vertreterin §30 BGB***
- ***Schwerpunkt Außendarstellung***
  - ***Social Media***
  - ***Außenauftritt***
    - ***Logo, Präsentationen vor Ort***
  - ***Neuorganisation Homepage***

## Selbst

**hilfe bremerhavener topf e.V.**

- Informations-, Kontakt- und Unterstützungsstelle -

# Aktuelles

- *Kooperationsvertrag mit dem nib*
- *Beratungszimmer*
- *Auf Organisationsebene*
  - *Einführung einer Dienstbesprechung*
  - *Einführung Austauschtreffen aller Ansprechpartner:innen der Gruppen*
  - *Neuaufnahme von Mitgliedern (ADHS, Leben mit Angst und Depression, 21hoch3)*
  - *Konzepterstellung 35 Jahre Bremerhavener Topf e.V. in 2026*

**Selbst**

---

**hilfe bremerhavener topf e.V.**

- Informations-, Kontakt- und Unterstützungsstelle -

# Selbsthilfeakteure

- ***Frau Berbel Häseker*** *Schlaganfall und Hoffnung*
- ***Herr Carl Claussen*** *Depri Ade*