



Jahresbericht 2023

„In der Selbsthilfegruppe sind Menschen, die mich verstehen. Sie wissen, wie es mir geht“



Die Selbsthilfe-Kontaktstelle hat in 2023 den Fokus auf Schulungsangebote und intensive Begleitung bei Gruppenprozessen gelegt, um Selbsthilfegruppen und ihre Teilnehmer*innen nach der Corona-Pandemie wieder zu ermutigen und zu stärken. Ehrenamtliche Helfer*innen wurden gezielt geschult und bei Gründungsphasen eingesetzt.

Rahmenbedingungen

Region

Der Oberbergische Kreis ist eine ländliche Flächengemeinde im waldreichen Süden von Nordrhein-Westfalen. Er liegt im östlichen Teil des Naturparks Bergisches Land. Er hat ca. 275 000 Einwohner, die in 7 Städten und 6 Gemeinden leben. Die Nord-Süd-Ausdehnung beträgt 53 km, die Ost-West-Ausdehnung 38 km. Entsprechend zeitaufwändig sind die Fahrten für Gespräche zur Betreuung der Gruppen vor Ort.



Ausstattung der Selbsthilfe-Kontaktstelle

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Oberbergischer Kreis des Paritätischen NRW ist eine professionelle Einrichtung zur Initiierung, Förderung, Unterstützung und Vertretung der Selbsthilfe im Oberbergischen Kreis.

Sie ist mit 2 Fachkräften, Regina Schulte zu 26 Std., und bis zum 31.8. mit Heike Trapphoff bzw. seit dem 18.9. mit Tanja Zimmermann zu jeweils 15 Std. sowie mit einer Sachbearbeiterin, Andrea Luhnau, mit 19,25 Wochenarbeitsstunden besetzt.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle wird mit Mitteln der Krankenkassen (§20 SGB V), dem Oberbergischen Kreis und dem Ministerium für Gesundheit und Soziales Nordrhein-Westfalen sowie Eigenmitteln des Paritätischen NRW finanziert.

Aufgaben der Selbsthilfe-Kontaktstelle

Das Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle informiert über Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen, vermittelt in bestehende Gruppen, unterstützt und berät Selbsthilfegruppen, ist behilflich bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe, verweist auf professionelle Hilfsangebote

und kooperiert mit Fachleuten aus dem Gesundheits- und Sozialbereich.

Wir als Team gehen davon aus, dass in jedem Menschen ein Potential zu Selbsthilfe vorhanden ist, welches wir unterstützen und fördern. Wir richten unser Hauptaugenmerk auf vorhandene Kräfte und Fähigkeiten und nicht auf Defizite. Selbsthilfeinteressierte Menschen und die Selbsthilfegruppen sind für uns Partner*innen, deren Eigenverantwortlichkeit und Selbstbestimmung wir respektieren und fördern.



v.l.n.r.: Andrea Luhnau, Regina Schulte, Tanja Zimmermann, Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle seit September 2024

Wir treten dafür ein, dass Selbsthilfe als gleichberechtigte Form der Lebensbewältigung neben professionellen Hilfesystemen in der Gesellschaft anerkannt wird. Wir arbeiten mit professionellen Einrichtungen zusammen und vertreten die Selbsthilfe in Absprache und / oder zusammen mit Selbsthilfegruppen-Mitgliedern in regionalen Gremien.

Haus der Selbsthilfe



Haus der Selbsthilfe in der La Roche-sur-Yon-Str. 5

Im Haus der Selbsthilfe in der La Roche-sur-Yon-Straße 5 in der Gummersbacher Innenstadt werden niedrigschwellige Beratungsleistungen der Selbsthilfe-Kontaktstelle Oberbergischer Kreis (SHK OBK), des Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe (KOPS) und der Ergänzenden unabhängigen Teilhabeberatung (EUTB) unter einem gemeinsamen Dach angeboten.



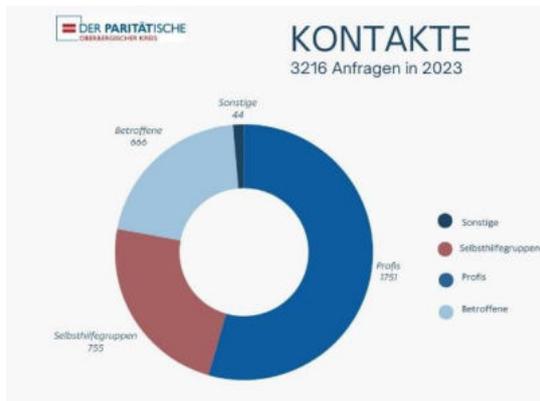
Zwei Eingänge unter einem Dach

6 Gruppenräume unterschiedlicher Größe und mit moderner Moderationstechnik stehen den vielfältigen Selbsthilfegruppen der Region zur gemeinsamen Nutzung zur Verfügung. Im Jahresverlauf haben über 20 verschiedene Gruppen Räume für ihre Treffen im Haus genutzt.

Information und Beratung

Kontaktaufnahmen

Im Jahr 2023 wurden 3.216 Anfragen an die Selbsthilfe-Kontaktstelle gerichtet.



Die meisten Kontakte entstanden mit **Professionellen** aus dem regionalen Netzwerk, mit denen überwiegend per Email kommuniziert wurde. Die Profis hatten einen hohen Informationsbedarf zur Selbsthilfe und es gab viele Kontakte bezüglich Kooperationen und Vernetzung sowie zur Öffentlichkeitsarbeit.

Selbsthilfegruppen nutzten zur Kontaktaufnahme alle Wege der Kommunikation, um Unterstützung für ihre Gruppenanliegen zu erhalten.

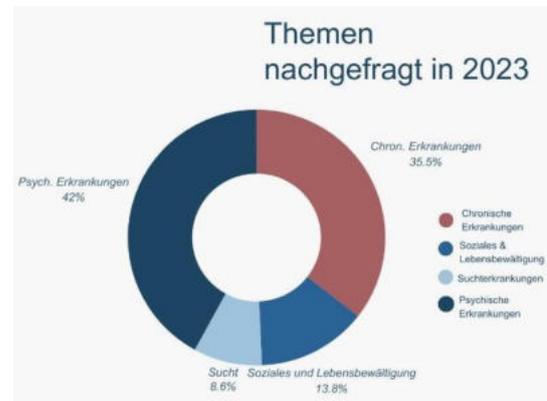
Interessierte, die eine Selbsthilfegruppe suchten, wendeten sich vorwiegend telefonisch an die Fachkräfte.

Themenbereiche der Anfragen

Insgesamt gab es 530 Anfragen mit Suche nach Gruppen.

Die größte Nachfrage an die Selbsthilfe in 2023 betraf die Unterstützung von psychisch Erkrankten (über 42% der Anfragen; dunkler Bereich) und suchtkranken Menschen (8,6% der

Anfragen; hellblau). Auch soziale Themen zur Krisen- und Lebensbewältigung wurden stark angefragt (13,8 % Anfragen; mittelblau).



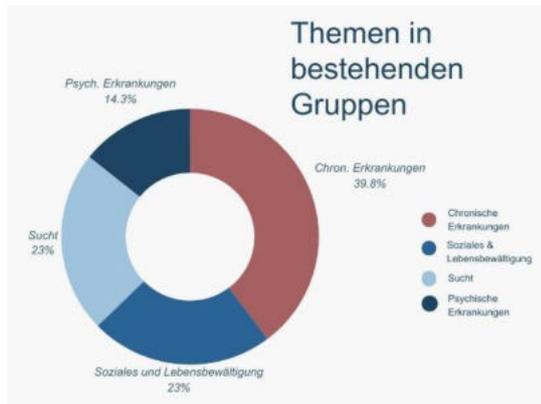
Etwa 1/3 der Anfragen betraf die Nachfrage für Chronische Erkrankungen und Behinderungen.

Besonders häufig nachgefragt war die neue Selbsthilfegruppe Long Covid / Post Covid (38 Anfragen), 30 explizite Anfragen gab es zum Thema Einsamkeit. Bei der Infoveranstaltung zu Polyneuropathie waren über 60 Interessierte anwesend und es folgten später im Jahresverlauf 25 weitere Anfragen.

Unterstützung von Selbsthilfegruppen

Im gesamten Gebiet des Oberbergischen Kreises wurden in 2023 ca. 150 Selbsthilfegruppen betreut, die zu 70 verschiedenen Themenbereichen arbeiten.

Die Grafik zeigt, dass es im Oberbergischen Kreis überwiegend (40%) Selbsthilfegruppen zum Themenkomplex der chronischen Erkrankungen gibt.



Mehr als 1/3 der Selbsthilfegruppen arbeiten zu den Themen von Suchterkrankungen und Psychischen Erkrankungen (37 %). Diese Gruppen brauchen mehr Unterstützung als Gruppen zu chronischen Erkrankungen, weil sie sich krankheitsbedingt schlechter artikulieren können, ihre Bedarfe und Hilfsmöglichkeiten weniger wahrnehmen als andere und eine höhere Fluktuation aufweisen, wodurch sie unsicherer und unerfahrener in der Gruppenarbeit sind. 27% der bestehenden Gruppen arbeiten zu Themen im Bereich Soziales und Lebensbewältigung. Dies sind oft Menschen in belastenden Lebenslagen, die gesundheitlich gefährdet sind, aber nicht diagnostizierbar sind. Themen dieser Gruppen sind z. B.: Tod/Trauer, Trennung/Scheidung, Queer-Sein, Einsamkeit, Alleinerziehend, Eltern von behinderten Kindern, Angehörigen-Gruppen etc.

Gruppenberatung

Es wurde deutlich, dass die Gruppen nach der Corona-Zeit wieder ihre regelmäßigen Treffen aufgenommen haben und auch wieder mehr Zulauf hatten als während der Pandemie-Jahre. Es ergab sich dadurch auch inhaltlich mehr Beratungsbedarf als im Vorjahr, weil sich viele bestehende Selbsthilfegruppen ganz neu aufstellen und umstrukturieren mussten.

Die Gruppenvertreter*innen hatten zudem Bedarf an Unterstützung bei Leitungswechseln, Aufgabenverteilungen, Gründungsprozessen, Auflösungsprozessen und Kriseninterventionen bei speziellen gruppendynamischen Fragestellungen. So sind z.B. Teilnehmer*innen weniger bereit oder in der Lage Verantwortung für die Gruppe zu übernehmen. Außerdem ging es immer wieder um Öffentlichkeitsarbeit sowie Hilfestellungen bei Beantragungen von Fördermitteln.



Neugründung von Gruppen

In 2023 wurden 18 Selbsthilfegruppen bei ihren Gründungswünschen unterstützt zu den Themen: ADHS Erwachsene, Angststörungen, Borderline-Erkrankung, Depressionen, Diabetes Typ 1 bei Kindern, Drogenabhängigkeit Angehörige; Hirnschädigung, Hörschädigung, Krebserkrankungen bei Männern, Long Covid/Post Covid, Parkinson, Polyneuropathie, Queer-Sein, Rheuma, Unerfüllter Kinderwunsch.

Tatsächlich sind daraus **11 neue Gruppen** entstanden (3 Gruppen zu Depressionen/Psychische Erkrankungen, 1 SHG für Eltern von Kindern mit Diabetes Typ 1, SHG Hirnschädigung,

SHG-Online zu Hörschädigung, SHG Junge Selbsthilfe, PingPongParkinson, SHG Polyneuropathie, SHG Post Covid, Queere Frauengruppe).

Aufgrund der Zuspitzung von körperlichen und psychischen Belastungen und Erkrankungen durch Corona-Erkrankungen und Pandemiefolgen sind die Gruppengründungen aufwändiger geworden. Insbesondere die Selbsthilfegruppen für Menschen mit psychischen Erkrankungen brauchen eine längere Anfangsphase mit mehr Begleitung durch die Fachkräfte der Selbsthilfe-Kontaktstelle, um mehr Ermutigung, Ausdauer und Flexibilität zu erreichen.

Erfahrungsaustausche

Die **Erfahrungsaustausche** der Gruppenleiterinnen dienen zur fachlichen und gegenseitigen Unterstützung bei der ehrenamtlichen Gruppenarbeit. Sie fanden am 01.02., 19.+20.4., 19.9., 26.10.2023 im Haus der Selbsthilfe bzw. in Waldbröl und Wipperfürth statt.

Bei den beiden jährlichen **Gesamttreffen** (02.6. und 24.11.2023) standen der Informationsaustausch und die gegenseitige Vernetzung im Vordergrund. Am 02.06.23 wurde Heike Trapphoff, nach über 20-jähriger Tätigkeit als Fachkraft beim Paritätischen NRW in der Selbsthilfe in den Ruhestand verabschiedet.



Abschied von Heike Trapphoff: Niemals geht man so ganz!

Sprecherrat der Selbsthilfe

Am 02.6.2023 wurde beim Gesamttreffen der Selbsthilfe aus der Versammlung heraus erstmalig ein 8-köpfiges unabhängiges Gremium zur Vertretung der Selbsthilfegruppen im Oberbergischen Kreis gewählt.

Gewählt wurden:

- Barbara Dernbach, SHG aktive Damen in der 2. Lebenshälfte;
- Claudia Schlemminger, SHG Myasthenie;
- Gregor Herting, SHG ILCO;
- Karl-Heinz Görlitz, SHG Schlaganfall;
- Markus Wehling, SHG Depressionen;
- Norbert Schulz, SHG Suchterkrankungen;
- Peggy Naujoks, SHG Brustkrebs;
- Ralf Sachser, SHG Multiple Sklerose;

In 2023 fanden bereits 3 Treffen zur Themenfindung und Aufgabenteilung statt. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle unterstützt diese Patientenvertretung.

Die Vertreter*innen beteiligten sich bei der Regionalkonferenz Patientenbeteiligung in Köln und beim Fachaustausch der KOSA online: Psychotherapie trifft Selbsthilfe. Sie nahmen teil am Runden Tisch Inklusion im Oberbergischen, an der Gesundheitskonferenz OBK und sogar an der Bundesgesundheitskonferenz in Berlin.

Schulungen / Workshops

Der Schwerpunkt der Angebote lag in 2023 im Bereich der Schulungen und Workshops. In 2023 sollten Selbsthilfegruppen in ihren grundlegenden Angelegenheiten mit folgenden Angeboten gestärkt werden:

- 16.1.2023 Infoveranstaltung online zur Selbsthilfeförderung
- 10.2.2023 Workshop: „Erste Hilfe bei Trauer und Verlust“
- 18.3.2023 „Herausforderndes Verhalten in Gruppen“ – Seminar der Selbsthilfe-Akademie in Bergisch Gladbach
- 27.4.23 Infoveranstaltung Polyneuropathie im Kreiskrankenhaus Gummersbach
- 12.5.23 Workshop „Motivierung der Teilnehmer*innen zur Mitwirkung“
- 02.06.23 plus 4 * Online-Treffen ab August: AOK Seminar „Mentale Stärke – Seelische Balance“



Teilnehmer*innen des regionalen Seminars zu „Herausforderndem Verhalten“ der Selbsthilfe-Akademie in Bergisch-Gladbach

Projekte

Verrückt – na und?

Mit dem Projekt „Verrückt- na und?“ des Oberbergischen Kreises, fand auch 2023 an oberbergischen Schulen Projektunterricht statt. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle war an 3 Veranstaltungen mit je einer Fachkraft und einem Peer als Erfahrungsexperte beteiligt. Die vielen Anfragen von Schulen übersteigen bei weitem die Kapazitäten der hierfür speziell geschulten Akteure.

In-Gang-Setzer®



Die Selbsthilfe-Kontaktstelle arbeitet mit dem methodischen Konzept der „In-Gang-Setzer®“, um Selbsthilfegruppen in der Anfangsphase zu unterstützen. Es konnten neue Ehrenamtliche gewonnen werden, die in 2023 an der Basis-Schulung für In-Gang-Setzer*innen teilnahmen. Damit stehen der Selbsthilfe-Kontaktstelle nun 5 ehrenamtliche Helfer*innen für In-Gang-Setzungs-Prozesse zur Verfügung.



In-Gang-Setzer Basisschulung in Köln

In 2023 unterstützten sie 7 Gruppen während der Gründungsphase zu

unterschiedlichen Themen: Eltern drogenabhängiger Jugendlicher, Borderline-Betroffene, Post Covid, Polyneuropathie, Hirnschädigungen, Hörschädigungen, Depressionen.

Virtuelles Haus der Selbsthilfe



Das virtuelle Haus der Selbsthilfe als Angebot eines sicheren Raumes für Online-Meetings der SHGs über einen eigenen Server vom Paritätischen NRW wurde verschlankt und gleichzeitig benutzerfreundlicher gestaltet. Das wichtige Angebot wird zurzeit zwar nur noch durch wenige Gruppen genutzt, es soll aber als prinzipielles Angebot bestehen bleiben.

Öffentlichkeitsarbeit

Homepage - neu

Die Homepage wurde in 2023 komplett neu aufgesetzt. Sie ist nun integriert in den Auftritt der Kreisgruppe Oberbergischer Kreis des Paritätischen. Spezielle Informationen zur Selbsthilfe finden Sie nun auf der Homepage der Selbsthilfe-Kontaktstelle.

- www.selbsthilfe-obk.de
- <https://www.paritaetischer-oberbergischer-kreis.de/selbsthilfe-kontaktstelle/ueberblick>

6 *Selbsthilfe-News aus der Region



Über 275 Abonnenten haben Ende 2023 den Newsletter der Selbsthilfe-Kontaktstelle per Email oder per App abonniert. Die Selbsthilfe-News für den Oberbergischen Kreis informieren aus der Region für die Region kostenlos und regelmäßig alle 2 Monate über Neuigkeiten und aktuelle Entwicklungen aus der Selbsthilfe.

Interessierte melden sich an unter www.selbsthilfe-news.de

Social Media

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist regelmäßig bei Facebook unter Selbsthilfe Südliches Rheinland vertreten.

<https://www.facebook.com/search/top?q=selbsthilfe%20s%C3%BCdliches%20rheinland>

Fachliche Vernetzung

Ein wichtiger Schwerpunkt der Arbeit ist auch die Mitwirkung in **Arbeitskreisen und Netzwerken** der 13 Städte und Gemeinden im Oberbergischen Kreis. Viele Kontakte zu selbsthilfefreundlichen Unterstützer*innen, Multiplikator*innen und zu Helfer*innen des Gesundheits- und Sozialbereiches finden im Rahmen der Netzwerkarbeit statt. Darunter fallen die Teilnahme an der **Gesundheitskonferenz des OBK**, die Mitarbeit am **runden Tisch Inklusion** und der Initiative Ehrenamt.

Durch gute Kontakte mit verschiedenen **sozialen Diensten** in der Region konnte

die Selbsthilfe-Kontaktstelle über gemeinsame Aktionen eine Grundlage für die themenorientierte Zusammenarbeit schaffen.



Landesarbeitskreis der Selbsthilfe-Kontaktstellen in NRW

Über den **Landesarbeitskreis NRW** der KOSKON ist die SHK fachlich vernetzt mit 53 SHKs in NRW sowie mit 10.000 SH-Gruppen zu 800 Themen.

Fazit

Die Häufung von Krisen wie die Pandemie, Kriege, Klimakatastrophen aber auch veränderte Arbeitsbedingungen (KI, weniger Fachkräfte) sowie die Herausforderung Migration muten den einzelnen Menschen und der Gesellschaft viel zu. Allgemeine Verunsicherung, Rückzug und Resignation in vielen Bevölkerungsgruppen sind die Folge. Das so veränderte Denken und Wahrnehmen spiegelt sich in unserer Arbeit in der Kontaktstelle.

Die Zunahme psychischer Erkrankungen, die Zuspitzung chronischer Erkrankungen und die damit einhergehende Belastung des Gesundheitssystems äußern sich in unserem Job-Alltag in einem erhöhten Clearing- und Moderationsbedarf von

Interessierten und bestehenden Gruppen. Kranke Menschen im Dauerstress brauchen mehr Unterstützung. Sie brauchen mehr Begleitung – z.B. bei Gründungen von Selbsthilfegruppen zu psychischen Themen.

Das bedeutet, dass wir in 2024 die Themen Sucht und seelische Gesundheit in den Fokus nehmen möchten. Es sollen neue Gruppen für psychisch kranke Menschen implementiert werden. Bei den Gründungsprozessen zählen wir wieder auf die ehrenamtlichen In-Gang-Setzer*innen.

Ausblick 2024

Schulungen / Workshops

- 29.01.2024 Info Selbsthilfeförderung der GKV
- 17.02.2024 „Meine Stimme für die Selbsthilfe“ - Seminar
- Bei Bedarf: Online-Schulung zum Virtuellen Gruppenraum

Erfahrungsaustausche der Gruppenvertreter*innen

- 29.02.2024 und am 22.04.2024 Erfahrungsaustausch
- 28.06.2024 Gesamttreffen

Aktionen

- 5 Jahre Haus der Selbsthilfe
- 4.3. – 18.3. 2024 Aktionswochen „Sucht hat immer eine Geschichte“ mit
- Selbsthilfe-Café im Haus der Selbsthilfe
- 13.3.2024 „Platzspitzbaby“ im SEVEN
- 15.3.2024 Konzert im Kongresszentrum KKH Marienheide
- 15.5.2024 Selbsthilfetag im Krankenhaus in Gummersbach

- „Expedition“ – Filmabend zum Thema Depressionen im Haus der Selbsthilfe
- 11.10.2024 Workshop-Tag Seelische Gesundheit

Digitalisierung

- Virtuelles Haus der Selbsthilfe – sichere Räume für SHGs kostenfrei über die SHK
- Hybrid-Raum im EG für Gruppen nutzbar
- Laptop und Beamer Ausleihe für Gruppen, u.v.m.

Öffentlichkeitsarbeit

- Neuauflage Verzeichnis aller Gruppen
- Überarbeitung Homepage

Themenliste

- A** AD(H)S
Adipositas/Esstörungen
AIDS
Alkoholsucht
Alleinerziehende
Angehörigengruppen...
- Al-Anon
- Alkohol
- Demenz
- Depressionen
- Psychische Erkrankungen
Angststörung
Arthrose
Autismus
- B** Behinderungen, allgemein
Blinde- und Sehbehinderte
Borderline-Syndrom
Borreliose
BRCA, familiärer Brustkrebs
Brustkrebs
- C** Colitis ulcerosa/Morbus Crohn
COPD

- D** Darmerkrankungen
Darmkrebs
Demenz, Frühbetroffene
Depressionen
Diabetes
Drogenabhängigkeit
- E** EA, Emotions Anonymous
Einsamkeit
Elterngruppen...
- Kinder mit Autismus
- Kinder mit Diabetes
- Kinder mit geistiger Behinderung
- Kinder mit Down-Syndrom
- drogengefährdete und abhängige Jugendliche
Endometriose
- F** Fibromyalgie
Frauenselbsthilfe nach Krebs
Frau und Sucht
Frauen in der 2. Lebenshälfte
FSHD, Fazio-Skapulo-humerale Muskeldystrophie
- G** GBS-CIDP, Guillan-Barré-Syndrom
- H** Herzerkrankungen
Hirnschädigungen
Hörschädigungen
Hochsensibilität
- I** ILCO
- J**
- K** Körperbehinderung
Krebs
- L** Lebertransplantation
Leukämie/Lymphome
Lip-/Lymphödem
Long Covid
- M** Männer
Morbus Crohn/Colitis ulcerosa
Mukoviszidose
Multiple Sklerose
Myasthenie/Muskelschwund

N Narcotic Anonymous

O

P Panikattacken
Parkinson
Pflegerische Angehörige
Polyneuropathie
Post Covid
Psychische Erkrankungen

Q

R Rheuma

S Schlaganfall
Schmerzen
Seelische Gesundheit
Sehbehinderte
Stoma
Suchtgruppen...
- Alkohol
- Drogen
- Essen
- Glücksspiele

T Trauergruppen...
- Kinder/Jugendliche
- Eltern
- Erwachsene
Trennung/Scheidung
Trialog

U

V Verwaiste Eltern

W Witwen/Witwer



Impressum

Selbsthilfe-Kontaktstelle Oberbergischer Kreis
La Roche-sur-Yon-Str. 5 | 51643 Gummersbach

Regina Schulte / Tanja Zimmermann / Andrea Luhnau
Telefon 02261 816807
selbsthilfe-obk@paritaet-nrw.org

Sprechzeiten / Fachkräfte:

Mo, Di 9.00–13.00 Uhr, Do 13.00–17.00 Uhr

Bürozeiten Sachbearbeitung:

Mo–Do 9.00–12.00 Uhr

www.selbsthilfe-obk.de