



Jahresbericht 2024

Titelbild: Der Sprecherrat der Selbsthilfe (mehr dazu S. 13)

>>> Was drin ist. Inhaltsverzeichnis

04 Wir schauen zurück

05 Die Basis. Rahmenbedingungen unserer Arbeit

Die Kontaktstelle. Herzlich willkommen!

Die Region. Mitten drin im Bergischen ...

Die Aufgaben. Ganz schön vielseitig!

Das Team. Im Einsatz für die Selbsthilfe.

Das Haus der Selbsthilfe. Hereinspaziert!

08 Information und Beratung

Kontaktaufnahme. Per Mail, telefonisch und persönlich.

Depression, Sucht, ADHS ...

So sieht's aus: Gruppen in Oberberg.

Sehr gefragt! Gruppen beraten, unterstützen, ermutigen.

Von ADHS bis zur „Hörpause“. Neue Gruppen gründen.

Austauschen?! Viermal im Jahr.

Acht Köpfe. Der Sprecherrat der Selbsthilfe.

In-Gang-Setzer®

Weitersagen! Networking und Öffentlichkeitsarbeit.

Networking. Macht stark.

16 Fazit

17 Ausblick

Nach vorne blicken! Ideen umsetzen.

Erfahrungsaustausche der Gruppenvertreter*innen

Aktionen

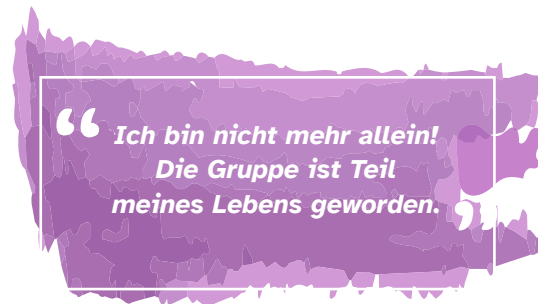
18 Impressum

>>> Wir schauen zurück ...

Die „SelbsthilfeKontaktstelle Oberbergischer Kreis“ des Paritätischen NRW ist eine Einrichtung zur Initiierung, Förderung, Unterstützung und Vertretung der Selbsthilfe.

Im Jahr 2024 lag der Fokus unserer Arbeit auf der Begleitung neu gegründeter sowie auf der Unterstützung der bestehenden Selbsthilfegruppen. Auffällig war der erhöhte Bedarf von Gruppen für psychisch Erkrankte. Neben der Starthilfe für neue Gruppen war insbesondere bei Gruppen, die zu psychischen Themen arbeiten Unterstützung gefragt. Hier ging es zum Beispiel um Strategien zur Konfliktbewältigung und Moderation, aber auch um Neuausrichtungen, wenn beispielsweise Gruppenleitungen wechselten (Stichwort Generationswechsel). Gleichzeitig stand das Thema Öffentlichkeitsarbeit und Networking im Zentrum unserer Arbeit.

Wir wünschen viel Vergnügen beim Lesen!



>>> Die Basis. Rahmenbedingungen unserer Arbeit

Die Kontaktstelle. Herzlich willkommen!

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle liegt gut erreichbar im Zentrum von Gummersbach. Sie ist besetzt mit zwei pädagogischen Fachkräften: Regina Schulte (26 Wochenstunden) Tanja Zimmermann (15 Stunden) sowie einer Sachbearbeiterin, Andrea Luhnau (19,25 Stunden).

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.

Die Region. Mitten drin im Bergischen...

Der Oberbergische Kreis liegt im Bergischen Land. Über 273.000 Menschen leben hier. Sie verteilen sich auf 7 Städte und 6 Gemeinden. Die Fläche ist verhältnismäßig groß, so beträgt die Nord-Süd-Ausdehnung 53 km und die Ost-West-Ausdehnung 38 km.

Unser Einsatzgebiet reicht von Radevormwald bis Reichshof, von Marienheide bis Morsbach, von Waldbröl bis Wipperfürth. Entsprechend zeitaufwändig sind die Fahrten zu Gesprächen und Besuchen der Gruppen vor Ort.



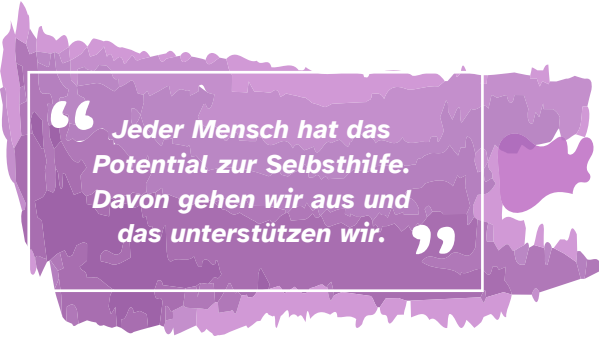
Die Aufgaben. Ganz schön vielseitig!

Unsere Aufgaben sind so vielseitig wie die Menschen, die wir beraten und informieren. Dabei haben wir stets die Kräfte und Fähigkeiten der Menschen und nicht ihre Defizite im Blick. Über 150 Gruppen konnten 2024 auf unsere Unterstützung zählen.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle:

- informiert über Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen
- vermittelt in bestehende Gruppen
- unterstützt und berät Gruppen
- hilft bei Gruppengründungen
- verweist auf professionelle Hilfsangebote
- arbeitet mit Ehrenamtler*innen zusammen
- kooperiert mit Fachleuten aus dem Gesundheits- und Sozialbereich.

>>> Selbsthilfeinteressierte Menschen sind für uns Partner*innen, deren Eigenverantwortlichkeit und Selbstbestimmung wir respektieren und fördern. <<<



“ Jeder Mensch hat das Potential zur Selbsthilfe. Davon gehen wir aus und das unterstützen wir. ”

Das Team. Im Einsatz für die Selbsthilfe.

Die drei Mitarbeitenden in der Selbsthilfe-Kontaktstelle Oberbergischer Kreis 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 Mitgliedern von Selbsthilfegruppen in regionalen Gruppen und Gremien.



Das Team: Andrea Luhnau, Tanja Zimmermann, Regina Schulte (v.l.n.r.)

Das Haus der Selbsthilfe. Hereinspaziert!

Das Haus der Selbsthilfe befindet sich mitten in der Innenstadt von Gummersbach. Niedrigschwellige und gut erreichbare Beratungsangebote gibt es gleich dreifach:

- von der EUTB® (Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung),
- von dem Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe und natürlich
- von der Selbsthilfe-Kontaktstelle Oberbergischer Kreis

Für Gruppen aus der Region sowie für diverse Veranstaltungen gibt es sechs unterschiedlich große Räume mit moderner Moderationstechnik. 20 verschiedene Selbsthilfegruppen haben im vergangenen Jahr diese Ausstattung regelmäßig nutzen können.

>>> Information und Beratung

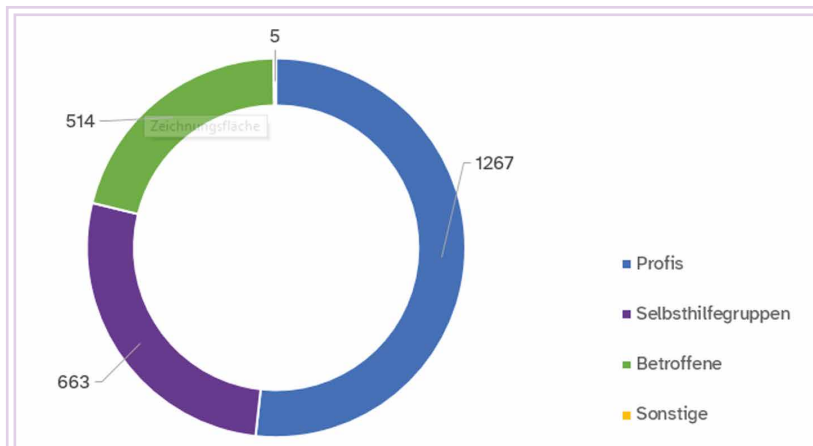
Kontaktaufnahme. Per Mail, telefonisch und persönlich.

Im Jahr 2024 wurden 2453 Anfragen an die Selbsthilfe-Kontaktstelle gerichtet.

Die größte Gruppe (circa die Hälfte der Kontakte) bildeten die regional tätigen Professionellen, wie Ärzte, Kliniken, Vereine, SPZ, Soziale Dienste, Beratungsstelle und ähnliche. Sie hatten einen hohen Informations- und Austauschbedarf zur Selbsthilfe. Darunter waren sehr viele Anfragen im Hinblick auf Kooperationen, Vernetzung und Öffentlichkeitsarbeit.

Während Profis häufig per Mail kommunizierten, wendeten sich Interessierte bzw. Betroffene, die eine Selbsthilfegruppe suchten oder sich generell zum Konzept der Selbsthilfe informieren wollten, vorwiegend telefonisch an uns.

Selbsthilfegruppen nutzten zur Kontaktaufnahme alle Wege der Kommunikation (telefonisch, per Mail und persönlich), um Unterstützung für ihre Gruppenanliegen zu erhalten.



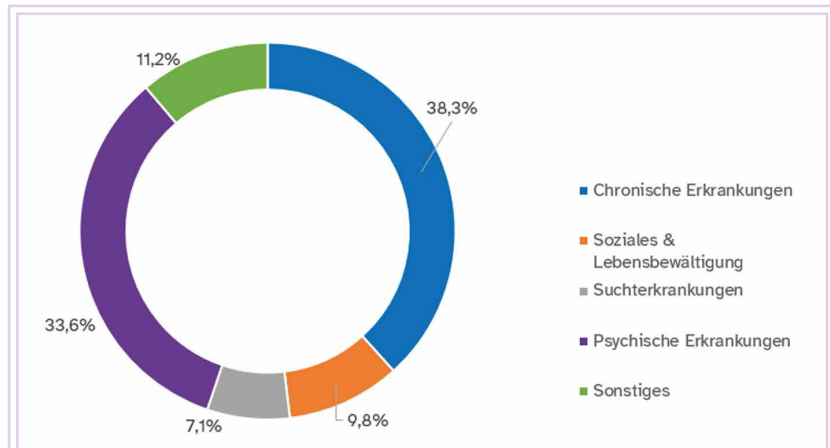
Kontaktaufnahmen nach Zielgruppen in 2024.

Depression, Sucht, ADHS...

Insgesamt gab es in 2024 insgesamt 840 Anfragen zur Suche nach Gruppen. Doch nach welchen Themen wurde gefragt?

Die größte Nachfrage betraf die Unterstützung von psychisch Erkrankten sowie Menschen mit Suchterkrankungen (zusammen: 44,8%). Soziale Themen zur Krisen- und Lebensbewältigung wurden ebenfalls häufig angefragt (9,8%). Mehr als ein Drittel der Anfragen betraf die Nachfrage nach Gruppen für Chronische Erkrankungen und Behinderungen.

Besonders häufig nachgefragt – mit 72 Anfragen – war die neue Selbsthilfegruppe ADHS für Erwachsene. Das Interesse für die im Jahr 2023 gegründete Long-Covid-Gruppe war mit 38 Anfragen weiterhin stark ausgeprägt.



Verteilung der angefragten Themen.

So sieht's aus: Gruppen in Oberberg.

Im gesamten Gebiet des Oberbergischen Kreises wurden in 2024 fast 150 Selbsthilfegruppen betreut, die zu ca. 70 verschiedenen Themenbereichen arbeiten. Die Grafik zeigt, dass es im Oberbergischen Kreis überwiegend Selbsthilfegruppen zum Themenkomplex der chronischen Erkrankungen gibt (45 %).

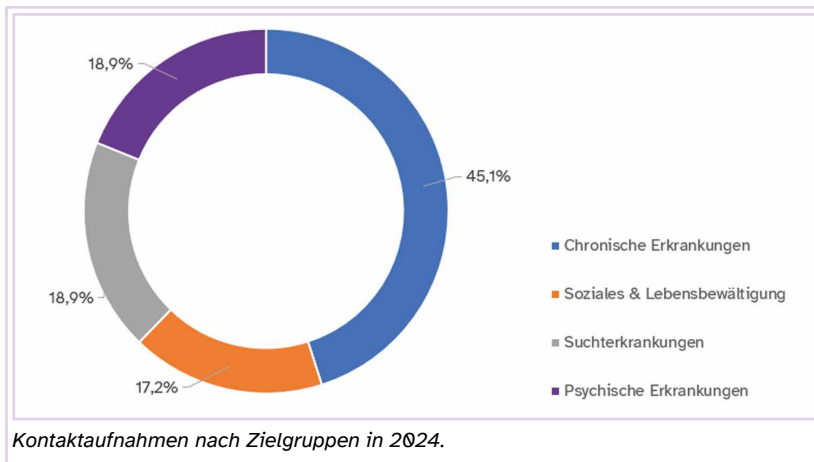
Mehr als ein Drittel der Selbsthilfegruppen arbeiteten zu den Themen Suchterkrankungen und Psychische Erkrankungen (37%).

Diese Gruppen brauchten deutlich mehr Unterstützung als Gruppen zu chronischen Erkrankungen, weil sie sich krankheitsbedingt schlechter artikulieren konnten, ihre Bedarfe und Hilfsmöglichkeiten weniger wahrnahmen als andere und eine höhere Fluktuation aufwiesen, wodurch sie unsicherer und unerfahrener in der Gruppenarbeit waren.

17% der bestehenden Gruppen arbeiteten zu Themen im Bereich Soziales und Lebensbewältigung. Dies waren oft Menschen in belastenden Lebenslagen, die gesundheitlich gefährdet, aber nicht diagnostizierbar sind. Themen dieser Gruppen waren zum Beispiel Tod/Trauer, Trennung/Scheidung, Einsamkeit, Alleinerziehend, Eltern von behinderten Kindern, Angehörigen-Gruppen etc.

Sehr gefragt! Gruppen beraten, unterstützen, ermutigen.

Unser Fokus im Jahr 2024 lag auf der Beratung und Unterstützung neugegründeter sowie bereits bestehender Gruppen zum Thema „psychische Erkrankungen“. Der Bedarf solcher Gruppen war eng mit den aktuellen gesellschaftlichen Herausforderungen und Krisen verknüpft. Zur Verunsicherung trugen Kriege, die unmittelbaren Auswirkungen des Klimawandels (Flutkatastrophen, Wassermangel, Extremwetter, ...) und/ sowie Verschwörungserzählungen und populistische



tische Parolen bei. Viele Menschen waren verunsichert, resigniert, isoliert. Sie erhielten oft die Diagnose Depression oder Angststörung und/oder litten unter Einsamkeit. Selbsthilfegruppen konnten hier eine verlässliche Konstante bieten und bei der emotionalen Bewältigung des Alltags helfen.

Die Gründungen von Gruppen für Menschen mit psychischen Erkrankungen brauchten eine wesentlich längere Anfangsphase mit mehr Begleitung (Anleitung zu Kommunikationsanbahnung, Zielorientierung, Feedback usw.) durch die Fachkräfte der Selbsthilfe-Kontaktstelle, um mehr Ermutigung, Ausdauer und Flexibilität zu erreichen. Bereits gegründete Gruppen aus diesem Spektrum waren ebenfalls bedürftiger an Interventionen und Neustrukturierungen mit Hilfe der SHK und den In-Gang-Setzer*innen. Gruppenvertreter*innen dieser Gruppen hatten zudem Bedarf an Unterstützung bei Leitungswechseln, Generationswechsel, Aufgabenverteilungen, Auflösungsprozessen und Kriseninterventionen bei speziellen gruppenspezifischen Fragestellungen.



Fokus der Selbsthilfe-Kontaktstelle lag in 2024 auf Beratung und Unterstützung neu-gegründeter Gruppen.

Auch beobachteten wir, dass Teilnehmer*innen immer seltener bereit bzw. in der Lage waren, Verantwortung für die Gruppe zu übernehmen. Außerdem ging es immer wieder um Öffentlichkeitsarbeit für die Gruppen sowie Hilfestellungen bei Beantragungen von Fördermitteln.

Von ADHS bis zur „Hörpause“. Neue Gruppen gründen.

10 Selbsthilfegruppen (SHG) wurden unterstützt bei ihren Gründungswünschen zu den Themen: ADHS Erwachsene, Angehörige von psychisch Kranken, Depressionen, Einsamkeit (von Frauen), Eltern von Kindern mit kognitiver Beeinträchtigung, GBS Guillan-Barré-Syndrom, Hörschädigung (Online-Gruppe), Krebserkrankungen bei Männern, Junge Selbsthilfe, Psychische Erkrankungen („Kreativgruppe“).

Tatsächlich sind daraus 8 neue Gruppen entstanden:

- Depressionen/Burnout
- Frauen und Einsamkeit „Gemeinsam statt einsam“
- „Psychische Erkrankungen“
- GBS + CPD Guillan-Barré-Syndrom
- Angehörige psychisch Kranker
- bundesweite Online-Gruppe für Hörgeschädigte „Hörpause“
- ADHS-Gruppe für Erwachsene
- SHG für Männer mit Krebs (in der Gründungsphase)

Austauschen?! Viermal im Jahr.

Die sogenannten „Erfahrungsaustausche“ der Gruppenleiter*innen dienten zur fachlichen und gegenseitigen Unterstützung bei der ehrenamtlichen Gruppenarbeit. Sie fanden am 29.02., 22.4., 28.8., 29.10.2024 im Haus der Selbsthilfe statt. Bei den beiden jährlichen Gesamttreffen (28.6. und 29.11.2024) standen der Informationsaustausch und die gegenseitige Vernetzung der Gruppen im Fokus.

Acht Köpfe. Der Sprecherrat der Selbsthilfe.

Der Sprecherrat – ein unabhängiges Gremium zur Vertretung der Selbsthilfe im Oberbergischen Kreis – wurde im Juni 2023 von der Gesamtversammlung der Selbsthilfegruppen für 3 Jahre gewählt.

Die Vertreter*innen sind seither:

- 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

Aktivitäten des Sprecherrats

Im Jahr 2024 erstellte der Sprecherrat in Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle eine Geschäftsordnung. Ein Highlight war die Teilnahme am Ehrenamts-Empfang in Lindlar (metabolon). Hier gab es die Möglichkeit mit dem NRW-Ministerpräsidenten Hendrik Wüst ins Gespräch über wichtige Themen der Selbsthilfe zu kommen, wie zum Beispiel zum Thema „Selbsthilfegruppen gegen Einsamkeit“.

Außerdem:

- Teilnahme am Runden Tisch Inklusion im Oberbergischen Kreis
- Beteiligung am digitalen Adventskalender des Netzwerks Inklusion Oberberg mit einem kleinen Filmbeitrag



Nordrhein-Westfalens Ministerpräsident Hendrik Wüst und Barbara Dernbach im Gespräch.

- Teilnahme an der Gesundheitskonferenz OBK
- Teilnahme an der PSAG Sucht
- Teilnahme am Bundesgesundheitsausschuss in Berlin.
- Teilnahme an der Regionalkonferenz Patientenbeteiligung in Köln
- Fachaustausch der KOSA online: Psychotherapie trifft Selbsthilfe

In-Gang-Setzer®

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle arbeitet mit dem methodischen Konzept der „In-Gang-Setzer®“, um Selbsthilfegruppen in der Anfangsphase zu unterstützen. Der Selbsthilfe-Kontaktstelle standen in 2024 fünf ehrenamtliche Helfer*innen für In-Gang-Setzungs-Prozesse zur Verfügung. In 2024 unterstützten sie 4 Gruppen während der Gründungsphase zu unterschiedlichen Themen: Hirnschädigungen, Hörschädigungen, Depressionen und Männer mit Krebserkrankungen. Dabei wurden sie von der Selbsthilfe-Kontaktstelle begleitet und mit regelmäßigen Austauschtreffen unterstützt.

Weitersagen! Networking und Öffentlichkeitsarbeit.

Das Planen und Durchführen von öffentlichen Veranstaltungen bildete einen weiteren Schwerpunkt unserer Arbeit in 2024. Ob hybride Infoveranstaltung zur Selbsthilfeförderung, eine Fortbildung für Gruppenleiter, die Beteiligung an der Aktion „Sucht hat immer eine Geschichte“, das Zeigen eines Films zum Thema „Sucht und Familie“ mit anschließender Podiumsdiskussion im Kinocenter „Seven“, die Teilnahme beim Oberbergischen Frauentag oder beim Selbsthilfetag im Kreiskrankenhaus Gummersbach, der Workshop und das Café zum Tag der

Das ganze Jahr up to date. Mit diesen Medien...

- Neuer Flyer: Selbsthilfegruppen in OBK
- 6 Ausgaben des regionalen Selbsthilfe-Newsletters
- Facebook-Seite „Selbsthilfe südliches Rheinland“
- Website www.selbsthilfe-obk.de

Seelischen Gesundheit u.a. - die Beteiligung daran sowie die Resonanz darauf waren immer gut und beflügelten weitere Gruppenaktivitäten.

Die 3 GKV-Kampagnen „Zukunftsworkshop“, Selbsthilfepreis NRW und die Plattform ich-für-alle.de wurden von uns beworben.

Highlight war die Preisverleihung durch Bundesgesundheitsminister Prof. Dr. Karl Lauterbach im Rahmen der großen GKV-Kampagne. Der Selbsthilfepreis NRW 2024 ging an „unsere“ Gruppe „Mamma Campy“ aus Nümbrecht. Die Gruppe Brustkrebs erhielt den ersten Preis in der Kategorie „Beste Vernetzung“.



Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach gratuliert Mamma Campy zum Selbsthilfepreis NRW.

Networking. Macht stark.

Wir wirken mit in Arbeitskreisen und Netzwerken der 13 Städte und Gemeinden im Oberbergischen Kreis. Viele Kontakte zu selbsthilfefreundlichen Multiplikator*innen und Unterstützer*innen laufen über das professionelle Netzwerken. Dazu zählte zum Beispiel die Teilnahme an der Gesundheitskonferenz des Oberbergischen Kreises, die Mitarbeit am runden Tisch Inklusion und der PSAG Sucht.

Über den Landesarbeitskreis NRW der KOSKON ist die SHK auch überregional fachlich vernetzt mit 53 Selbsthilfe-Kontaktstellen in NRW sowie mit 10.000 SH-Gruppen zu 800 Themen.

>>> FAZIT

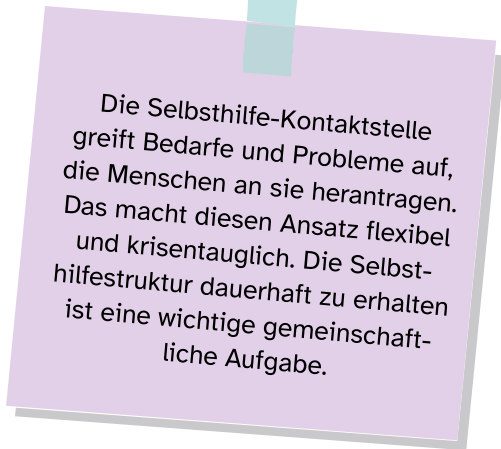
Hinschauen! Herausforderungen erkennen.

Veränderte Arbeitsbedingungen und Krisen haben natürlich weiter Einfluss auf die Gesundheit. Die Folgen sind oft Rückzug, Verunsicherung und Resignation. Das so veränderte Denken und Wahrnehmen spiegelt sich in unserer täglichen Arbeit.

Psychische Erkrankungen werden inzwischen weniger stigmatisiert und häufiger diagnostiziert. Die Zunahme dieser Erkrankungen, ein verändertes Bewusstsein um die Komplexität einzelner Krankheitsbilder z.B. der ADHS Symptomatik, der Post Covid-Erkrankung sowie die Zuspitzung chronischer Erkrankungen und die damit einhergehende Belastung des Gesundheitssystems sind Herausforderungen an die Selbsthilfe.

- Anfragen von Interessenten zeigten mehr Clearingbedarf
- Gruppengründungen verlangten wesentlich längere fachliche Begleitungen
- Bestehende Gruppen zeigten einen erhöhten Unterstützungs- und Moderationsbedarf
- Generationswechsel innerhalb von Gruppen forderten professionelle Unterstützung zur Umstrukturierung

Zudem waren wir zunehmend mit sozialen Themen konfrontiert, die den gleichen Betreuungsbedarf haben, aber nicht über die Selbsthilfeförderung nach § 20 SGB V unterstützt werden. Eine Finanzielle Förderung über den Oberbergischen Kreis ist wünschenswert. Erste Gespräche dazu wurden bereits geführt.



Die Selbsthilfe-Kontaktstelle greift Bedarfe und Probleme auf, die Menschen an sie herantragen. Das macht diesen Ansatz flexibel und krisentauglich. Die Selbsthilfestruktur dauerhaft zu erhalten ist eine wichtige gemeinschaftliche Aufgabe.

>>> AUSBLICK

Nach vorne blicken! Ideen umsetzen.

Auch 2025 werden die Selbsthilfegruppen zur seelischen Gesundheit sowie der Umgang mit den Belastungen aufgrund gesellschaftlicher Veränderungen einen Schwerpunkt unserer Arbeit bilden. Neben neuen Gruppen für psychisch kranke Menschen sollen auch Angehörigen-Gruppen initiiert werden. Bei den Gründungsprozessen zählen wir wieder auf die ehrenamtlichen In-Gang-Setzer*innen.

Schulungen

- 29.01.2025: Info Selbsthilfeförderung der GKV
- 24.05.2025: Workshop „Kreative Moderation in der Selbsthilfegruppe!“

Erfahrungsaustausche der Gruppenvertreter*innen

- 20.02.2024 und 29.04.2024: Erfahrungsaustausch
- 06.06.2024 sowie ein Termin im Dezember: Gesamttreffen

Aktionen

- Café „Suchtselbsthilfe“ – 6 Veranstaltungen in 2025 - in Kooperation mit dem Zentrum für seelische Gesundheit Klinik Marienheide
- Teilnahme an der bundesweiten Aktionswoche Selbsthilfe „WIR HILFT“ mit dem Kinofilm „Embrace - Du bist schön“ und anschließender Podiumsdiskussion
- Infoveranstaltung für Fachkräfte im Krankenhaus

>>> Impressum

Herausgeber

Der Paritätische

Selbsthilfe-Kontaktstelle Oberbergischer Kreis

La Roche-sur-Yon-Str. 5

51643 Gummersbach

Tel.: 02261 81 68 07

E-Mail: selbsthilfe-obk@paritaet-nrw.org

www.selbsthilfe-obk.de

Redaktion

Tanja Zimmermann und Regina Schulte | Selbsthilfe-Kontaktstelle Oberbergischer Kreis

Layout

Ulrike Sommerfeld | Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Fotos

S. 5 Pixelheld | stock.adobe.com

S. 11 Halfpoint | stock.adobe.com

Alle anderen Selbsthilfe-Kontaktstelle Oberbergischer Kreis

Erschienen

März 2025

www.selbsthilfe-obk.de

