

# JAHRESBERICHT 2021

## Selbsthilfe-Kontaktstelle Krefeld

### INHALT

---

Einleitung  
Rahmenbedingungen  
Finanzierung  
Personelle Situation  
Zahlen und Fakten

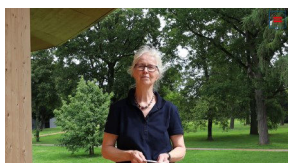


# Jahresbericht 2021 der Selbsthilfe-Kontaktstelle Krefeld

## Selbsthilfe ...

- ... ist vielfältig und bunt
- ... lebt von der Gemeinschaft
- ...wirkt!

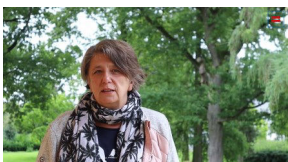
### Selbsthilfe-Engagierte im Interview:



„Eine gute Beziehung zu mir selbst entwickeln...“



„Aktiv leben ohne Sucht“



„Das Gefühl, nicht allein zu sein“



„Raus aus der Isolation“

„Jenseits von richtig und falsch liegt ein Ort. Dort treffen wir uns.“

Rumi

## Einleitung

Auch und gerade unter Corona-Bedingungen ist die Selbsthilfe eine wichtige Möglichkeit des Austauschs und der Unterstützung für Menschen, die mit einer chronischen Erkrankung und/oder einer psychischen Störung leben müssen oder sich in einer anderweitig belastenden Lebenssituation befinden. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle als zentrale Krefelder Einrichtung zum Thema Selbsthilfe informiert und berät Betroffene und Angehörige sowie professionelle Einrichtungen, die sich mit einem diesbezüglichen Anliegen an die Mitarbeiterinnen wenden.

Ein weiterer Aufgabenbereich der Selbsthilfe-Kontaktstelle ist die Zusammenarbeit mit und die Unterstützung der bestehenden Selbsthilfegruppen vor Ort. Die Mitarbeiterinnen organisieren in Kooperation mit dem Forum Selbsthilfe die regelmäßigen Gesamttreffen der Krefelder Gruppen, bieten Fortbildungen an und beraten einzelne Gruppen zu Themen wie Krankenkassenförderung, Gruppendynamik oder zu organisatorischen Fragen. Zudem engagieren sie sich bei der Gründung und Begleitung von neuen Selbsthilfegruppen.

Die Zusammenarbeit mit verschiedenen professionellen Einrichtungen sowie eine intensive Öffentlichkeitsarbeit, welche die Organisation von Informationsveranstaltungen, die Gestaltung von Printmedien und auch die Nutzung sozialer Medien beinhaltet, gehören ebenfalls zum Tätigkeitsbereich der Selbsthilfe-Kontaktstelle Krefeld.

## Rahmenbedingungen

Träger der Selbsthilfe-Kontaktstelle Krefeld ist die Gatherhof gGmbH, eine 100%ige Tochtergesellschaft des Paritätischen NRW. Die Kontaktstelle besteht seit 2001 und ist barrierefrei zugänglich. Das Büro befindet sich im Begegnungszentrum Wiedenhof. Die Seminar- und Veranstaltungsräume des Begegnungszentrums können von Selbsthilfegruppen für ihre Treffen genutzt werden.

## Finanzierung

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle wird durch Fördermittel der Stadt Krefeld, der gesetzlichen Krankenkassen, des Landes Nordrhein-Westfalen und durch Eigenmittel des Trägers finanziert. Die Angebote der Kontaktstelle sind für die Anfragenden kostenfrei.

## Personelle Situation

Die Information und Beratung in der Selbsthilfe-Kontaktstelle wurde 2021 durch die Fachkräfte Anne Behnen (Dipl.-Sozialpädagogin, 28 WSt.) und Eptimia Ntzani (Soziologin B.A., 20 WSt.) geleistet, letztere als Vertretung von Ilona Heinz, die sich aktuell in Elternzeit befindet. Annette Fischer übernahm mit einem Stellenumfang von 20 WSt. die Sachbearbeitung. Zum Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle gehören zudem auch mehrere ehrenamtlich Engagierte.

## Zahlen und Fakten - ein Überblick

In 2021 wurden insgesamt 793 Informations- und Beratungskontakte per Telefon (576 Kontakte), im persönlichen Gespräch (6 Kontakte) oder per E-Mail (211 Kontakte) geführt. Im Vergleich zu den Vorjahren hat sich bedingt durch Corona die Gesamtzahl der Beratungen deutlich verringert. Die in der Selbsthilfe Kontaktstelle anfragenden Personen können gliedern sich in folgende Kategorien:

Kontakte 2021 insgesamt	Interessierte Bürger*innen	Selbsthilfe-Gruppen	Professionelle Einrichtungen	Sonstige
793	401	259	96	38

In der Statistik sind Kontakte bzgl. Veranstaltungen und Gremien nicht enthalten. Ebenso ist die regelmäßige Information über aktuelle Entwicklungen in der Selbsthilfe für die Selbsthilfegruppen und Facheinrichtungen per E-Mail bzw. per Post nicht einbezogen.

## Zahlen und Fakten - einzelne Bereiche

### Anfragen von Interessierten bzgl. Selbsthilfegruppen

Die Zahl der Anfragen von Interessierten nach Selbsthilfegruppen blieb in 2021 im Vergleich zu den Vorjahren mit 403 in etwa konstant. Davon bezogen sich die weitaus meisten auf den Bereich der Psychischen Erkrankungen (198). Es gab 76 Anfragen nach Gruppen zu besonderen Lebenslagen. 57mal ging es um das Thema chronische Erkrankungen / Behinderungen. 52 der Anfragenden erkundigten sich nach Gruppen im Bereich der Abhängigkeitserkrankungen. 20 Anfragen zählen zu „Sonstige“.



### Themenbereiche von Selbsthilfegruppen

Nach wie vor treffen sich die meisten Gruppen zu Themen aus dem Bereich der chronischen Erkrankungen/Behinderungen (48 Gruppen). Aktuell gibt es 12 Gruppen zu psychischen Problemen und Erkrankungen, im Bereich der Abhängigkeitserkrankungen sind es 18 Gruppen. Bei 14 Gruppen stehen besondere Lebenslagen im Mittelpunkt.

### Unterstützung und Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen

Auch in 2021 fanden viele Austausch- und Fortbildungsveranstaltungen in Kooperation mit den Krefelder Selbsthilfegruppen online statt. Dazu zählten drei der vier Gesamttreffen im Forum Selbsthilfe sowie zwei „Online Selbsthilfe Cafés“ und die Reihe „Gute Gespräche“. In Präsenz konnten sich Mitglieder von Selbsthilfegruppen und Selbsthilfe-Interessierte mehrere Male zu „Walk & Talk“ treffen und auch das Forum Selbsthilfe im September, die erste der beiden Veranstaltungen anlässlich des 20jährigen Jubiläums der Selbsthilfe-Kontaktstelle Krefeld, konnte in Präsenz stattfinden. Sehr voranbringend waren die Aktivitäten der AG Gesundheit des Forum Selbsthilfe. An zwei virtuellen Runden Tischen konnte das Bewegungsprojekt der AG Gesundheit den Vertreter\*innen von Stadtverwaltung, Stadtsportbund und Seniorenbeirat vorgestellt und so einige Impulse für die Planungen der Stadt in puncto Bewegungsangebote gegeben werden.

### Einzelanfragen von Selbsthilfegruppen

Für Selbsthilfegruppen ist die Selbsthilfe-Kontaktstelle Ansprechpartnerin bei Fragen und unterstützt bei Bedarf. Im Jahr 2021 gab es insgesamt 259 Anfragen von Gruppen, also mehr als die Hälfte weniger als 2020, vermutlich bedingt durch das Pausieren vieler Gruppen aufgrund der Corona-Pandemie. Bei den Kontakten ging es vor allem um den aktuellen Informationsaustausch und um organisatorische Unterstützung.

### Zusammenarbeit mit professionellen Einrichtungen

In 2021 gab es 96 Anfragen und Kontakte mit professionellen Einrichtungen, ähnlich wie in den Vorjahren. Bei einigen Kontakten ging es um die Vermittlung von Klient\*innen in eine Selbsthilfegruppe, bei anderen um Netzwerkarbeit. Hinzu kamen Gespräche und Mails mit den Krankenkassen rund um das Thema Selbsthilfeförderung.

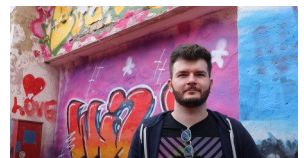
### Projekte 2021

Neben der Weiterführung des In-Gang-Setzer Projekts auch unter den schwierigen Corona-Bedingungen haben wir uns in 2021 in einigen weiteren Projekten engagiert. So nahmen wir im Juni mit Betroffenen und Interessierten am Aktionskongress Digitale Teilhabe Armutsbetroffener teil. Aus Kennenlerngesprächen unserer Vertretungskollegin Epthimia Ntzani entstanden unter ihrer Regie mehrere Video-Interviews mit Selbsthilfe-Engagierten, die im Youtube-Kanal des Paritätischen NRW zu sehen sind. Und an zwei Treffen des Forum Selbsthilfe feierten wir gemeinsam mit Vertreter\*innen von Selbsthilfegruppen das 20jährige Jubiläum der Selbsthilfe-Kontaktstelle mitsamt einer Chronikpräsentation, leckerem Essen und zahlreichen Glückwünschen.

*In Krefeld gibt es ca. 92 Selbsthilfegruppen zu einer Vielzahl an Themen.*



**Selbsthilfe-Engagierte im Interview:**



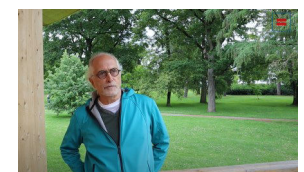
*„Die junge Selbsthilfe in Krefeld“*



*„Seit über 20 Jahren aktiv in der Selbsthilfe“*



*„Wenn ich gewusst hätte, wie gut mir die Selbsthilfe tut...“*



*„Gerd, der In-Gang-Setzer“*



# Jahresbericht 2021 der Selbsthilfe-Kontaktstelle Krefeld

**Selbsthilfe-Kontaktstelle Krefeld**  
 Mühlenstraße 42  
 47798 Krefeld  
 Tel.: 02151 961 90 25  
 Fax: 02151 961 90 22  
 E-Mail: selbsthilfe-krefeld@paritaet-nrw.org  
 www.selbsthilfe-krefeld.de

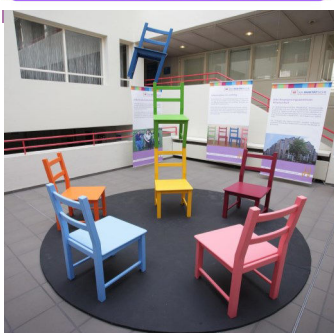
Sprechzeiten:  
 Di., Mi., Do.: 09.00 - 13.00 Uhr  
 und auch Mi.: 16.00 - 19.00 Uhr  
 sowie nach Vereinbarung



Gruppen Gründungsinitiativen bzw. Wieder-In-Gang-Setzungen gab es in 2021 zu folgenden Themen:

- Angst und Depression
- Extreme Eifersucht
- Toxische Beziehungen
- Transmänner

 **Selbsthilfe News**  
 Jetzt kostenlosen Newsletter anfordern!  
[www.selbsthilfe-news.de](http://www.selbsthilfe-news.de)



## IMPRESSUM

Selbsthilfe-Kontaktstelle  
 Krefeld

Redaktion:  
 Anne Behnen

Bild/Logonachweis:  
 Der Paritätische Landesverband NRW/PariSozial Krefeld  
 Stand: Juni 2022

## Gremienarbeit, Kooperationen, Veranstaltungen

### Mitarbeit in Gremien, Kooperation mit Facheinrichtungen

- Mitarbeit im Forum Selbsthilfe, dem Gesamttreffen der Krefelder Selbsthilfegruppen
- Mitarbeit in der AG Gesundheit des Forum Selbsthilfe
- Regionalpartner von Aktion Mensch beim Familienratgeber
- Mitarbeit in der Sachverständigengruppe für Behindertenfragen im Paritätischen Krefeld
- Mitarbeit in der Psychosozialen Arbeitsgemeinschaft Krefeld (PSAG) Untergruppen Krisenintervention und Sucht
- Kooperation mit der EUTB Krefeld und der Krebsberatung Krefeld
- Kooperation mit den Krefelder Lebensberatungsstellen
- Mitarbeit im Landesarbeitskreis der Selbsthilfe-Kontaktstellen NRW (LAK)
- Mitarbeit in der Arbeitsgemeinschaft der paritätischen Selbsthilfe-Kontaktstellen NRW
- Teilnahme am Arbeitskreis Interkulturelle Öffnung des Paritätischen NRW



### Veranstaltungen mit Beteiligung der Selbsthilfe-Kontaktstelle

- Aktionskongress Digitale Teilhabe Armutsbetroffener
- Jubiläumsveranstaltungen im Forum Selbsthilfe anlässlich des 20jährigen Bestehens der Selbsthilfe-Kontaktstelle Krefeld



### Aktuelle Themenliste (alphabetisch geordnet)

**Adipositas**  
 Adoptiv- u. Pflegeeltern  
 Alkohol- u. Medikamentenabhängigkeit (Betr./ Angeh.)  
 Allergien/ Asthma (Einzelberatung)  
 Alopezia Areata  
 ALS  
 Angsterkrankungen  
 Angst, soziale (Betroffene)  
 Angst, soziale (Elternkreis)  
 Aphasie  
 Asperger-Autismus  
 Ataxie  
 Autoimmune häm. Anämie

**Behinderung**  
 Blindheit u. Sehbehinderung  
 Borderline (Betr.u.Angeh.)  
 Brustkrebs

**COPD**  
 Cochlea Implantat

**Darmkrebs**  
 Demenz, frontotemporale;  
 Depression (Betr./ Angeh.)  
 Diabetes

**Eifersucht, extreme**  
 Elternkreis verhaltensauffällige Kinder  
 Erythropoetische Protoporphyrin (EPP)  
**Fibromyalgie**  
**Gehörlosigkeit**  
 Gesunde Beziehungen  
 Gewalterfahrung (Frauen)  
 Glaukom – Grüner Star  
 Großeltern, verstoßene

**Hirnverletzungen, -tumore**  
 Hochsensibilität

**Junge Menschen (16-30) mit psychischen Problemen**

**Kehlkopflähmung**  
 Kopfschmerz, Migräne (Einzelberatung)  
 Krebserkrankungen

**Lipödem**  
 Lungenerkrankungen

**Makula Degeneration**  
 Messie-Syndrom  
 Morbus Bechterew

**Mukoviscidose**  
 Multiple Sklerose

**Nachbarschaftshilfe**

**Parkinson**  
 Pflegende Angehörige  
 Psychische Belastungen

**Rett-Syndrom**  
 Rheuma

**Sarkoidose**  
 Schlafapnoe, Schlafstörung  
 Sexuelle Übergriffe in der Kindheit (Frauen)  
 Spielsucht  
 Stoma  
 Sucht  
 Syngap 1

**Tauschkreis**  
 Toxische Beziehungen  
 Transgender, Intersexualität  
 Trauer

**Zwangsstörungen**