

## Selbsthilfe-Kontaktstelle Krefeld

im Begegnungszentrum Wiedenhof

Mühlenstr. 42, 47798 Krefeld

Telefon: 02151 / 9619025

Telefax: 02151 / 9619022

email: [selbsthilfe-krefeld@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-krefeld@paritaet-nrw.org)

Sprechzeiten: Di, Mi, Do 9-12 Uhr,

Mi 16-19 Uhr und nach Vereinbarung



## Jahresbericht 2009

### Rahmenbedingungen

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Krefeld informiert, berät und unterstützt seit 2001 zum Thema Selbsthilfe. Träger ist die Gatherhof gGmbH, eine 100%ige Tochtergesellschaft des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes, Kreisgruppe Krefeld. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist barrierefrei für Menschen mit Behinderungen zugänglich und befindet sich im Begegnungszentrum Wiedenhof auf der ersten Etage. Neben dem Büro gibt es Seminar- und Veranstaltungsräume, die auch von Selbsthilfegruppen genutzt werden können.

### Personalausstattung

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Krefeld war im Jahr 2009 mit zwei pädagogischen Fachkräften, die sich eine Stelle mit 40 Wochenstunden teilten, sowie mit einer Sachbearbeiterin (0,5 Stelle) besetzt.

Unser Team bestand und besteht aus:

Anne Behnen (päd. Fachkraft)

Claudia Dässel (päd. Fachkraft)

Annette Fischer (Sachbearbeiterin)

### Ehrenamtliche Unterstützung

Schon seit mehreren Jahren ist Elke Neuhaus ehrenamtlich und mit großem Einsatz im Büro der Selbsthilfe-Kontaktstelle tätig. Seit dem Herbst 2009 unterstützt uns noch eine zweite Ehrenamtlerin, Heike van Ooy. Hinzu kommen die ebenfalls ehrenamtlich tätigen In-Gang-SetzerInnen Gustel Brychcy, Ellen Kühne, Gabi Leven, Elke Neuhaus und Hans Stricker, die neue Selbsthilfegruppen in der Anfangsphase begleiten. Wir bedanken uns für dieses besondere Engagement!

### Finanzierung

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Krefeld wird durch Fördermittel der Stadt Krefeld, der gesetzlichen Krankenkassen, des Landes NRW und des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes finanziell getragen. Die Angebote der Selbsthilfe-Kontaktstelle sind für die Anfragenden kostenfrei.

### Aufgabenbereiche

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Krefeld ist eine zentrale Stelle für alle Fragen zur Selbsthilfe. Die Mitarbeiterinnen informieren über Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen, vermitteln in bestehende Gruppen bzw. verweisen parallel oder alternativ an entsprechende professionelle Hilfsangebote. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist ein niedrigschwelliges Angebot in der Stadt Krefeld.

Wir Mitarbeiterinnen der Selbsthilfe-Kontaktstelle sind bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe behilflich und unterstützen sowie beraten bestehende Selbsthilfegruppen, z.B. bei der Öffentlichkeitsarbeit, bei organisatorischen Fragen, zur Krankenkassenförderung oder bei Problemen innerhalb der Gruppe. Zudem organisieren und unterstützen wir die Arbeit des Forum Selbsthilfe, in dem sich die Krefelder Selbsthilfegruppen zusammengeschlossen haben, und tragen zur Vernetzung der Gruppen mit professionellen Einrichtungen bei.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle kooperiert mit Fachleuten aus dem Gesundheits- und Sozialbereich, organisiert Veranstaltungen und Fortbildungen, wirbt für die Selbsthilfe in der Öffentlichkeit und tritt für die Selbsthilfegruppen ein.

## Unsere Statistik

Im Vergleich zum Vorjahr haben sich die Anfragen wie folgt entwickelt:

### Gesamtzahl der Anfragen/Kontakte im Vergleich:

Jahr	Alle	Interessierte	SHG	Profis	Sonstige
2009	1358	702	342	251	63
2008	1341	629	377	335	nicht ermittelt

## Beratung und Vermittlung von Selbsthilfe-Interessierten

Im Jahr 2009 fragten 702 Interessierte überwiegend telefonisch oder auch per e-mail bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle an bzw. wurden in einem persönlichen Gespräch beraten. Wie schon in den Jahren zuvor waren die Anfragenden überwiegend weiblich. In vielen Fällen handelte es sich um Lebenslagen mit besonderen psychischen Belastungen bzw. psychische Erkrankungen (308). Etwa gleich viele Anfragen bezogen sich auf chronische Erkrankungen/Behinderungen (305). Im Vergleich dazu war Sucht ein bei uns weniger angefragtes Thema (62).

### Anliegen von SH- Interessierten / Professionellen

Allgemeine Selbsthilfeinfos	69
Austausch Infos	251
Suche nach SHG	590
Gruppengründung	15
Suche nach Profis	71
Öffentlichkeitsarbeit	51
Gremienarbeit / Kooperationen	15
Finanzen	4
sonstiges	15

### Anliegen von Selbsthilfegruppen

Organisatorische Unterstützung	12
Öffentlichkeitsarbeit	87
Starthilfe / Anleitung	0
Gruppendynamik	19
Fort- und Weiterbildung	8
Vermittlung von Profis	0
Finanzen, KK-Förderung	11
Austausch aktueller Infos	230
Gremienarbeit / Kooperation / Netzwerk	32

(Mehrfachnennungen sind möglich)

## Kooperation mit Facheinrichtungen

Die Zusammenarbeit und Vernetzung mit Facheinrichtungen wie z.B. Sozialdiensten, Krankenkassen, Beratungsstellen etc. ist eine wichtige Grundlage für unsere Informations- und Beratungstätigkeit. Im Jahr 2009 gab es insgesamt 251 Kontakte mit unterschiedlichen Krefelder Facheinrichtungen. Neben der konkreten Vermittlung von KlientInnen in Selbsthilfegruppen wurden vielfach Informationen ausgetauscht, die Zusammenarbeit ausgeweitet und Veranstaltungen koordiniert, wie z.B. die Veranstaltungen zum Thema Demenz. Neben Einzelanfragen sind der regelmäßige Informationsaustausch in Krefelder Gremien wie z.B. in der Psychosozialen Arbeitsgemeinschaft (PSAG) von besonderer Bedeutung.

## Unterstützung und Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen

Auch in 2009 wurde die bisherige bewährte Zusammenarbeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle mit den Selbsthilfegruppen im Forum Selbsthilfe fortgesetzt und durch eine verstärkte gemeinsame Vorbereitung der regelmäßigen Treffen erweitert. Diese beinhalteten im letzten Jahr u. a. die Vorstellung der Selbsthilfegruppen „Prostatakrebs“ „AD(H)S Erwachsene“ und „Keine Angst, es ist nur Angst“ sowie das Schwerpunktthema „Kommunale Gesundheitskonferenz“.

Besonders hervorheben möchten wir das große Engagement vieler Gruppen beim Informationsstand der Selbsthilfe auf der Rheinischen Landesausstellung. Das Fortbildungsangebot „Selbsthilfe-Werkstatt“ Ende Oktober mit insgesamt 4 Seminaren wurde von den Selbsthilfegruppen gut angenommen.

## Einzelanfragen von Selbsthilfegruppen

In 2009 wurde die Selbsthilfe-Kontaktstelle 342mal von Selbsthilfegruppen angefragt. In den meisten Fällen wurden aktuelle Infos ausgetauscht (230) bzw. gab es Anfragen der Gruppen zum Thema Öffentlichkeitsarbeit (87).

## Gruppengründungen

In 2009 gab es in Krefeld mehrere Gründungsinitiativen von neuen Selbsthilfegruppen, und zwar zu folgenden Themen:

- Zwangsstörungen
- Menschen in Umbruchsituationen
- Borderline-Störung
- Messie-Syndrom (Betroffene)
- Messie-Syndrom (Angehörige)
- Essstörungen

## Veranstaltungen der Selbsthilfe-Kontaktstelle

- Informationsveranstaltung „In meiner Wohnung bin ich total blockiert.“ zum Thema Messie-Syndrom am 26.8.
- Lesung „Keine Angst, es ist nur Angst.“ mit der Autorin Alexandra Reiners am 2.10. und in Kooperation mit der Mediothek Krefeld
- „Selbsthilfe-Werkstatt“ am 31.10. mit 4 Seminaren

## Schwerpunktt Themen 2009

Aufgrund der vielen Anfragen zu psychosozialen Themen intensivierten wir dazu unsere Öffentlichkeitsarbeit bzw. organisierten Veranstaltungen wie z.B. die Informationsveranstaltung zum Thema Messie-Syndrom Ende August und die Lesung zum Thema Angst Anfang Oktober. Dazu kamen die Neugründungen einiger Gruppen in diesem Bereich, die in der Startphase durch uns bzw. durch die von der Selbsthilfe-Kontaktstelle geschulten, ehrenamtlichen In-Gang-SetzerInnen intensiv begleitet wurden.

Das bundesweite Projekt „In-Gang-Setzer“ wird seit 2007 von der Selbsthilfe-Kontaktstelle Krefeld durchgeführt und beinhaltet die Schulung und intensive Unterstützung und Begleitung der In-Gang-SetzerInnen. Deren Erfahrungen werden in regelmäßigen Treffen gemeinsam mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle besprochen sowie auf überörtlicher Ebene ausgewertet.

## Vernetzung/Gremien

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Krefeld arbeitet eng mit anderen Kontaktstellen aus der Region zusammen.

Sie ist Mitglied im Arbeitskreis der Selbsthilfe-Kontaktstellen im PARITÄTISCHEN NRW und im Landesarbeitskreis Selbsthilfe-Kontaktstellen NRW (LAK). Des Weiteren arbeitete die Selbsthilfe-Kontaktstelle in folgenden Gremien mit:

- PSAG (Untergruppe Krisenintervention)
- Sachverständigengruppe für Behindertenfragen
- Arbeitsgruppe ERINNERNVERGESSEN
- Fachbeirat der Alzheimergesellschaft
- Kooperation mit den Krefelder Lebensberatungsstellen
- Qualitätszirkel Öffentlichkeitsarbeit
- Begleitgremium

## Öffentlichkeitsarbeit 2009

Die Öffentlichkeitsarbeit beinhaltete die Präsentation der Selbsthilfe-Kontaktstelle und der Selbsthilfegruppen in den Gelben Seiten und die Pflege der Daten auf der Internetseite der Selbsthilfe-Kontaktstelle Krefeld und im landesweiten Internetportal [www.selbsthilfenetz.de](http://www.selbsthilfenetz.de). In der örtlichen Presse erschienen Presseberichte zur Arbeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle, zu Gruppengründungen und zu Einzelveranstaltungen der Selbsthilfe-Kontaktstelle.

Auch die Vorstellung der Arbeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle und der Selbsthilfegruppen, z.B. am Gesundheitstag des Vera-Beckers-Kolleg, auf der Gesundheitsmesse im März und auf der Rheinischen Landesausstellung Ende August, gemeinsam mit vielen engagierten Krefelder Selbsthilfegruppen, trugen dazu bei, die Angebote der Selbsthilfe einer größeren Öffentlichkeit bekannt zu machen.

## Planung 2010

- Schwerpunktthema „Selbsthilfe und Krankenhaus“
- Neugestaltung der Internetseite der Selbsthilfe-Kontaktstelle
- Veranstaltungen zum Thema Migration und Selbsthilfe in Kooperation mit dem Arbeitskreis Integration und Zuwanderung sowie zum Thema Demenz in Kooperation mit der Arbeitsgruppe ERINNERNVERGESSEN und dem Fachbeirat der Alzheimergesellschaft.

## **Selbsthilfe in Krefeld von A-Z:**

**Alkohol- u. Medikamentenabhängigkeit  
(Betroffene und Angehörige)**

**Allergien**

**Alopezia Areata**

**Alzheimer**

**Angst- und Panikattacken**

**Aphasie**

**Arthrose**

**Asperger-Autismus**

**Asthma**

**Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom AD(H)S**

**Behinderungen (geistige)**

**Behinderungen (körperliche)**

**Behinderungen (psychische)**

**Blindheit und hochgradige Sehbehinderung**

**Brustkrebs**

**Diabetes**

**Erythropoetische Protoporphyrinurie (EPP)**

**Fibromyalgie**

**Gehörlosigkeit**

**Glaukom – Grüner Star**

**Hörbehinderung**

**Hepatitis**

**Kehlkopffloßigkeit**

**Kopfschmerzen**

**Krebsnachsorge**

**Künstliche Niere (Dialyse)**

**Lungenemphysem-COPD**

**Makula Degeneration**

**Messie-Syndrom (Betroffene und Angehörige)**

**Migräne**

**Morbus Bechterew**

**Morbus Crohn**

**Morbus Down**

**Mukoviscidose**

**Multiple Sklerose**

**Nachbarschaftshilfe**

**Osteoporose**

**Pankreatektomie**

**Parkinson**

**Pflege- und Adoptivfamilien**

**Pflegende Angehörige**

**Prostata-Krebs**

**Psoriasis (Schuppenflechte)**

**Psychische Belastungen u. Erkrankungen  
(Betroffene und Angehörige)**

**Rett-Syndrom**

**Rheuma**

**Schlafapnoe**

**Schmerz**

**Stomaträger**

**Suchterkrankung (Betroffene und Angeh.)**

**Transgender, Intersexualität**

**Trauer**

**Trennung und Scheidung**

**Zöliakie, Sprue**