

**Selbsthilfe**

- mobilisiert eigene Kräfte
- lebt von der Gemeinschaft
- braucht Unterstützung



**„Durch die gemeinsamen Gespräche habe ich gelernt, mit der Krankheit besser zurecht zu kommen.“**

*Ein Teilnehmer aus einer Selbsthilfegruppe*



**Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Krefeld informiert, berät und unterstützt in Sachen Selbsthilfe — als eine von vielen Unterstützungs-einrichtungen dieser Art in NRW.**



**Einleitung**

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Krefeld ist die zentrale Informations-, Beratungs- und Unterstützungseinrichtung zum Thema Selbsthilfe in Krefeld. Menschen mit einer chronischen Erkrankung und/oder Behinderung, mit einer psychischen oder Abhängigkeitskrankung wenden sich an die Kontaktstelle, um hier mehr über die jeweiligen Selbsthilfegruppen und/oder professionelle Hilfsangebote zu erfahren. Ebenso informieren sich Menschen in besonderen sozialen Lebenslagen über entsprechende Angebote der gegenseitigen Unterstützung in einer Gruppe.

Die Mitarbeiterinnen der Kontaktstelle engagieren sich bei der Gründung und Begleitung von neuen Selbsthilfegruppen.

Ein weiterer Schwerpunkt ist die Zusammenarbeit und Unterstützung der bestehenden Selbsthilfegruppen vor Ort. Dabei werden regelmäßige Gesamttreffen der Krefelder Gruppen sowie Fortbildungsangebote organisiert und einzelne Gruppen zu Themen wie Krankenkassenerweiterung, organisatorische Fragen oder Gruppendynamik beraten.

Zudem ist 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 umfasst, ein wichtiger Bestandteil der Arbeit in der Kontaktstelle.

**Rahmenbedingungen**

Träger der Selbsthilfe-Kontaktstelle Krefeld ist die Gatherhof gGmbH, eine 100%ige Tochtergesellschaft des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes, Kreisgruppe Krefeld. Die Kontaktstelle besteht seit 2001 und ist barrierefrei zugänglich. Das Büro befindet sich in der ersten Etage des Begegnungszentrum Wiedenhof. Dieses bietet des Weiteren Seminar- und Veranstaltungsräume unterschiedlicher Größe, die auch von Selbsthilfegruppen genutzt werden können.

**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**

In der Selbsthilfe-Kontaktstelle Krefeld sind zwei pädagogische Fachkräfte (Anne Behnen und Claudia Düssel) sowie eine Verwaltungskraft beschäftigt. Aktuell kommen Antje Arenz, Angelika Fasbender, Ilona Flottmann, Dennis Gruhn, Anja Keller, Jeanette Merkel, Eke Neuhaus und Heike van Ooy als ehrenamtliche MitarbeiterInnen mit unterschiedlichen Aufgaben hinzu.

**Zahlen und Fakten - ein Überblick**

2016 hatten wir 1.325 Kontakte. Davon erreichten uns 854 telefonisch, 305 persönlich und 206 über E-Mail oder den Postweg. In Bezug auf unsere Zielgruppen der Interessierten, Selbsthilfegruppen und Facheinrichtungen ergab sich im letzten Jahr folgende Verteilung:

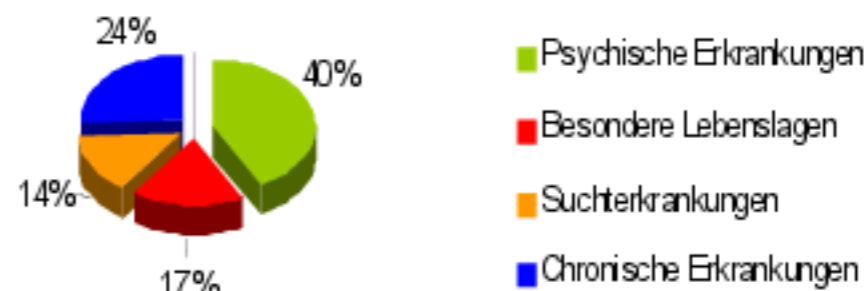
Kontakte 2016	Interessierte	Gruppen	Profis	Sonstige
1.325	619	357	187	157

In der Statistik sind die zahlreichen Kontakte bei eigenen oder Kooperationsveranstaltungen sowie in 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**

**Beratung über und Vermittlung in Selbsthilfegruppen**

Die meisten Anfragen (263 = 40%) bezogen sich auf psychische Erkrankungen. Darauf folgten die Nachfragen zu Selbsthilfegruppen im Bereich der chronischen Erkrankungen und Behinderungen mit 24%. Für den Bereich Besondere Lebenslagen interessierten sich 17%. Dies blieb annähernd gleich zum Jahr 2015 mit 16%. In 2016 erreichten uns vermehrt Anfragen, die sich mit der Thematik der Abhängigkeitskrankung befassten (91 = 14% im Vergleich zu 2015 mit 8%). 5% der Anfragen bezogen sich auf sonstige Themen. Die Gesamtzahl der uns bekannten Selbsthilfegruppen in Krefeld ist 2016 mit 101 Gruppen gegenüber dem Vorjahr konstant geblieben.



**Themenbereiche von Selbsthilfegruppen**

Die meisten der insgesamt 101 Selbsthilfegruppen gibt es nach wie vor in dem Bereich chronische Erkrankungen/Behinderungen (52), in 23 Gruppen sind Abhängigkeitskrankungen das gemeinsame Thema. 16 Gruppen tauschen sich zu psychischen Problemen aus. In 10 Selbsthilfegruppen unterstützen sich Menschen in besonderen Lebenslagen.

**Unterstützung und Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen**

- In bewährter Form wurden 2016 wieder vier Gesamttreffen der Krefelder Selbsthilfegruppen von der Selbsthilfe-Kontaktstelle Krefeld in Kooperation mit den SprecherInnen des Forum Selbsthilfe durchgeführt.
- Zusätzlich veranstaltete die Selbsthilfe-Kontaktstelle vier Treffen für die psychosozialen Selbsthilfegruppen zum gemeinsamen Erfahrungsaustausch.
- Zudem wurde eine 7-teilige Fortbildungsreihe „Kreative Impulse für das Gruppengespräch“ für TeilnehmerInnen von Selbsthilfegruppen angeboten.
- Des Weiteren fand am 26. November 2016 zum wiederholten Male die Selbsthilfe-Werkstatt mit zwei Fortbildungsangeboten statt.

**Einzelanfragen von Selbsthilfegruppen**

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist stets Ansprechpartner für die Selbsthilfegruppen. Dies nutzen sie 357 mal und oftmals auch zu mehreren Themen. Dabei ging es vor allem um den aktuellen Informationsaustausch (324) und den Bereich der Öffentlichkeitsarbeit (86). Außerdem hatten die Gruppen zu den Themen Selbsthilfeförderung der Krankenkassen (55), Gruppendynamik (29) und Fortbildung (18) Informationsbedarf sowie auch zum Bereich der allgemeinen Organisation (8mal).

**Zusammenarbeit mit Profis**

Die Vernetzung und Kooperation mit anderen Beratungsstellen und Einrichtungen trägt dazu bei, das Unterstützungsangebot Selbsthilfegruppe bekannter zu machen. Unter anderem ist die Kontaktstelle in mehreren Gremien vertreten, wie zum Beispiel in der Psychosozialen Arbeitsgemeinschaft PSAG. Auch die Kooperation der Kontaktstelle mit der VHS Krefeld wurde im Jahr 2016 fortgesetzt. Zudem gab es 187 Einzelanfragen von professionellen Einrichtungen, in der Regel nach einer Selbsthilfegruppe für KlientInnen.

**Projekte 2016**

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist weiterhin im bundesweiten In-Gang-Setzer Projekt aktiv. 2016 wurden wieder neue ehrenamtliche MitarbeiterInnen geschult, die nun als In-Gang-Setzer neue Selbsthilfegruppen in der Startphase begleiten. Seit Anfang 2016 engagiert sich die Kontaktstelle auch im NRW-weiten Projekt Selbsthilfenews und bringt einen eigenen, zweimonatlich erscheinenden Newsletter heraus.

**„...wiederum bezogen sich die meisten Anfragen auf psychosoziale Themen...“**



**In Krefeld gibt es zurzeit 101 Selbsthilfegruppen zu 64 Themen.**



**Erfahrungsaustausch ist hilfreich für die betroffenen Menschen in einer Selbsthilfegruppe und auch für die Selbsthilfegruppen untereinander.**



**„Auch im Jahr 2016 konnten die In-Gang-Setzer wieder mehrere neue Selbsthilfegruppen in der Startphase begleiten.“**