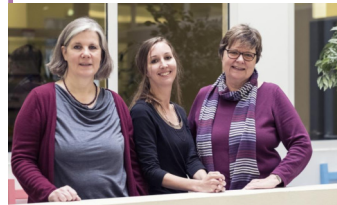


**Selbsthilfe-Kontaktstelle Krefeld**  
Mühlenstraße 42  
47798 Krefeld  
Tel.: 02151 961 90 25  
Fax: 02151 961 90 22  
E-Mail: selbsthilfe-krefeld@paritaet-nrw.org  
www.selbsthilfe-krefeld.de

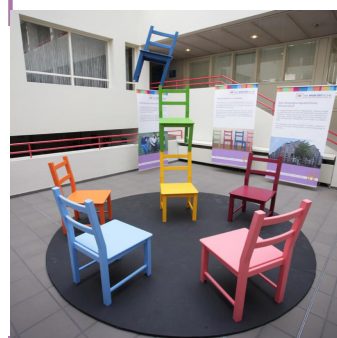
Sprechzeiten:  
Di., Mi., Do.: 09.00 - 13.00 Uhr  
und auch Mi.: 16.00 - 19.00 Uhr  
sowie nach Vereinbarung



Gruppengründungsinitiativen gaben es in 2018 zu folgenden Themen:

- SHALK (Suchtselbsthilfe für Homo- und Bisexuelle)
- Tourette
- Eifersucht
- Vätergruppe
- Junge Selbsthilfe: Psychische Probleme
- Sexueller Missbrauch

Nicht alle Initiativen mündeten in bestehende Selbsthilfegruppen.



#### IMPRESSUM


Selbsthilfe-Kontaktstelle  
Krefeld

Redaktion:  
Ilona Heinz  
Anne Behnen

Bild/Logonachweis:  
Der Paritätische Landesverband NRW/PariSozial Krefeld  
Stand: Februar 2019

## Gremienarbeit, Kooperationen, Veranstaltungen

### Mitarbeit in Gremien, Kooperation mit Facheinrichtungen

- Austauschtreffen mit dem jeweiligen Kliniksozialdienst Krefelder Kliniken
- Regionalpartner von Aktion Mensch beim Familienratgeber 
- Mitarbeit in der Sachverständigengruppe für Behindertenfragen im Paritätischen Krefeld
- Mitarbeit in der Psychosozialen Arbeitsgemeinschaft Krefeld (PSAG) Untergruppe Krisenintervention und Sucht
- Kooperation mit der im November 2018 neu eingerichteten EUTB
- Kooperation mit den Krefelder Lebensberatungsstellen
- Zusammenarbeit mit der FH Niederrhein (Psychologische Beratung und Studienverlaufsberatung)
- Regionalpartner der Universität Duisburg Essen im Seminar Öffentlichkeitsarbeit in Non Profit Organisationen
- Mitarbeit im Landesarbeitskreis der Selbsthilfe-Kontaktstellen NRW (LAK)
- Mitarbeit in der AG Parität SHK NRW



### Veranstaltungen mit Beteiligung der Selbsthilfe-Kontaktstelle

- Gesundheitstag Vera-Beckers Berufskolleg und Kaufmannsschulen (Juni)
- Infostand beim Stadtteilfest Fischeln Open (September)
- Infostand beim Jubiläum 25 Jahre rehteam west (Oktober)
- Infostand beim Gesundheitstag der Stadt Krefeld (November)



### Aktuelle Themenliste (alphabetisch geordnet)

Adipositas	Diagnoseschock	Morbus Sudeck
Adoptiv- u. Pflegeeltern	Eifersucht	Mukoviscidose
Alkohol- u. Medikamentenabhängigkeit (Betr./ Angeh.)	Elternkreis verhaltensauffällige Kinder	Multiple Sklerose
Allergien/ Asthma (Einzelberatung)	Erythropeptische Protoporphorie (EPP)	Mukoviscidose
Alopezia Areata	Essstörungen	Onlinesucht
ALS	Fibromyalgie	Parkinson
Ambul. Betreutes Wohnen	Gehörlosigkeit	Persönliches Budget
Angsterkrankungen	Gesunde Beziehungen	Pflegende Angehörige
Angst, soziale (Betroffene und Elternkreis)	Gewalterfahrung (Frauen)	Prostata-Erkrankungen
Aphasie	Glaukom – Grüner Star	Psychische Belastungen
Asperger-Autismus	Großeltern, verstoßene	Rett-Syndrom
Autoimmune häm. Anämie	Hirnverletzungen	Rheuma
Behinderung	Hochsensibilität	Sarkoidose
Blindheit u. Sehbehinderung	Junge Menschen (16-30) mit psychischen Problemen	Schlafapnoe, Schlafstörung
Borderline (Betr.u.Anggeh.)	Kehlkopfflosgigkeit	Sexuelle Übergriffe in der Kindheit (Frauen)
Brustkrebs	Kopfschmerz, Migräne	Spielsucht
COPD	Krebserkrankungen	Stoma
Cochlear Implantat	Lichen sclerosus	Sucht
Darmkrebs	Lungenerkrankungen	Syngap 1
Demenz	Makula Degeneration	Tauschkreis
Demenz, frontotemporale;	Messie-Syndrom	Trennung
Depression (Betr./ Angeh.)	Morbus Bechterew	Transgender, Intersexualität
Diabetes	Morbus Crohn	Trauer
		Väter ohne Kontakt zum Kind
		Zwangsstörung



# JAHRESBERICHT 2018

## Selbsthilfe-Kontaktstelle Krefeld

### INHALT

- Einleitung
- Rahmenbedingungen
- Finanzierung
- Personelle Situation
- Zahlen und Fakten





**Selbsthilfe ...**

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



**„Die Erfahrung und der Austausch in der Gruppe geben Entlastung, Mut und Zuversicht“**

*Ein Teilnehmer aus einer Selbsthilfegruppe*



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

Rumi

**Einleitung**

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Krefeld ist die zentrale Informations-, Beratungs- und Unterstützungseinrichtung zum Thema Selbsthilfe in Krefeld. Menschen mit einer chronischen Erkrankung, einer Behinderung, Menschen mit einer psychischen Erkrankung oder einer Abhängigkeitserkrankung, aber auch professionelle Einrichtungen nutzen die Selbsthilfe-Kontaktstelle. Die Mitarbeiterinnen informieren über das Thema Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen, vermitteln in bestehende Gruppen und unterstützen Gruppengründungen. Parallel oder alternativ hierzu informiert die Selbsthilfe-Kontaktstelle über vorhandene professionelle Hilfsangebote und Institutionen.

Ein Schwerpunkt der Arbeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle ist die Zusammenarbeit und Unterstützung der bestehenden Selbsthilfegruppen vor Ort. Es werden regelmäßig Gesamttreffen der Krefelder Gruppen sowie Fortbildungsangebote organisiert und einzelne Gruppen individuell zu Themen wie Krankenkassenförderung, Gruppendynamik und zu organisatorischen Fragen beraten.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Krefeld setzt sich dafür ein, das Thema Selbsthilfe in der Öffentlichkeit bekannter zu machen. Dieses gelingt unter anderem durch die Zusammenarbeit mit verschiedenen professionellen Einrichtungen, die Organisation und Teilnahme an Informationsveranstaltungen, die Gestaltung von Printmedien, die Nutzung sozialer Medien und die Herausgabe eines Newsletters.

**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 in der ersten Etage des Begegnungszentrum Wiedenhof. In diesem befinden sich Seminar- und Veranstaltungsräume unterschiedlicher Größe, die auch 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 Selbsthilfe-Kontaktstelle war 2018 personell mit zwei Fachkräften ausgestattet: Anne Behnen (Dipl.-Sozpäd.) und Ilona Heinz (Dipl.-Sozpäd.) mit einem Stundenumfang von 20 bzw. 28 Wochenstunden. Eine Verwaltungskraft ergänzt die Arbeit: Annette Fischer mit einem Stellenumfang von 20 Wochenstunden. Neben Frau Neuhaus unterstützen weitere ehrenamtliche Mitarbeiter\*innen die Kontaktstelle mit unterschiedlichem Zeitumfang und in unterschiedlichen Arbeitsbereichen.

**Zahlen und Fakten - ein Überblick**

2018 wurde die Selbsthilfe-Kontaktstelle 1.290 mal kontaktiert. Von diesen Kontaktaufnahmen erfolgten 829 Kontakte telefonisch, 175 im persönlichen Gespräch und 286 Anfragen per E-Mail oder Post. In erster Linie meldeten sich an einer Selbsthilfegruppe interessierte Menschen, gefolgt von Selbsthilfegruppen und Profis/ Einrichtungen. Insgesamt zeigt sich eine leicht erhöhte Zahl an Kontakten im Vergleich zum Vorjahr.

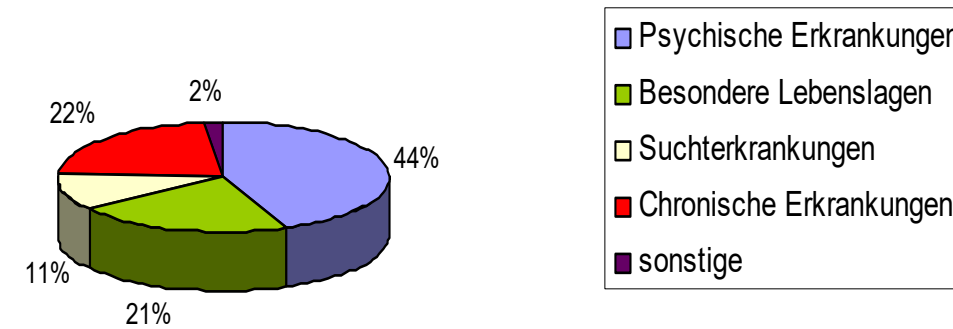
Kontakte 2018	Interessierte	Gruppen	Profis	Sonstige
1.290	644	399	201	46

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 (44% = 299 Anfragen) bezogen sich auf psychische Erkrankungen. An zweiter Stelle stehen Anfragen zu Selbsthilfegruppen der Bereiche chronische Erkrankungen und Behinderung mit 149 Anfragen (= 22 %) und für den Bereich Besondere Lebenslagen (21 %). 10% der Anfragen (= 74) bezogen sich auf das Thema Sucht.



**Themenbereiche von Selbsthilfegruppen**

Die meisten Selbsthilfegruppen gibt es nach wie vor im Bereich chronische Erkrankungen/ Behinderungen (47). In 23 Gruppen sind Abhängigkeitserkrankungen 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 2018 wurden wie in den Vorjahren vier Gesamttreffen der Krefelder Selbsthilfegruppen von der Selbsthilfe-Kontaktstelle Krefeld in Kooperation mit den Sprecherinnen des Forum Selbsthilfe durchgeführt.
- Themen der Gesamttreffen im Forum Selbsthilfe waren u. a. die Selbsthilfeförderung der gesetzlichen Krankenkassen sowie die Vorstellung des Sozialpsychiatrischen Zentrums (SPZ) in der Psychosozialen Hilfe mit seinen Angebote für Menschen mit chronischen psychischen Erkrankungen. Auch die Selbsthilfegruppen kamen nicht zu kurz. So stellte sich im Jahr 2018 die Gruppe „Hirnverletzte“, der „Elternkreis Soziale Angst“ und die Gruppe „Angehörige von Menschen mit einer psychischen Erkrankung“ in einem der Gesamttreffen vor.

**Einzelanfragen von Selbsthilfegruppen**

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist für Selbsthilfegruppen Ansprechpartner bei Fragen und Unterstützungsbedarfen. Im Jahr 2018 nutzten die verschiedenen Gruppen dieses Angebot 399 mal, eine leicht erhöhte Zahl im Vergleich zum Vorjahr. Bei den Kontakten ging es vor allem um den aktuellen Informationsaustausch (120) und um organisatorische Unterstützung (105). Außerdem hatten die Gruppen Informationsbedarf zu den Themen Öffentlichkeitsarbeit (92), Selbsthilfeförderung der Krankenkassen (49) und Gruppendynamik (23) sowie zu sonstigen Themenbereichen (10).

**Zusammenarbeit mit Profis**

Die Vernetzung und Kooperation mit professionellen Einrichtungen trägt dazu bei, das Thema Selbsthilfe bekannter zu machen. Neu ist die Zusammenarbeit mit der in 2018 entstandenen EUTB, der Ergänzenden Unabhängigen TeilhabeBeratung. In 2018 gab es 201 Anfragen und Kontakte mit professionellen Einrichtungen. Bei diesen Kontakten ging es in der Mehrzahl um die Vermittlung von Klient\*innen oder Patient\*innen in eine Selbsthilfegruppe oder um gemeinsame Projekte und Netzwerkarbeit.

**Projekte 2018**

In 2018 setzte die Selbsthilfe-Kontaktstelle ihr Engagement im bundesweiten „In-Gang-Setzer“ Projekt fort, bei dem es um die Begleitung neuer Selbsthilfegruppen durch geschulte Ehrenamtler\*innen geht. Seit 2016 ist sie zudem mit einem zweimonatlich erscheinenden Newsletter im Rahmen des Projekts „Selbsthilfe News“ aktiv.

**Am häufigsten angefragt:**

**Psychosoziale Themen**



**In Krefeld gibt es rund 100 Selbsthilfegruppen zu einer Vielzahl von Themen.**



**Es tut einfach gut, mit der eigenen, belastenden Lebenssituation nicht allein zu sein.**

