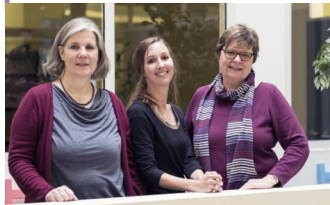


Selbsthilfe-Kontaktstelle Krefeld
 Mühlenstraße 42
 47798 Krefeld
 Tel.: 02151 961 90 25
 Fax: 02151 961 90 22
 E-Mail: selbsthilfe-krefeld@paritaet-nrw.org
 www.selbsthilfe-krefeld.de

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



Gruppengründungsinitiativen gaben es in 2019 zu folgenden Themen:

- Angst und Depression
- Verbale Gewalt
- Trennung
- Persönliches Budget

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: Januar 2020

Gremienarbeit, Kooperationen, Veranstaltungen

Mitarbeit in Gremien, Kooperation mit Facheinrichtungen

- Austauschtreffen mit Sozialdiensten von Krefelder Kliniken
- 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
- Zusammenarbeit mit der FH Niederrhein (Psychologische Beratung und Studienverlaufsberatung)
- Mitarbeit im Landesarbeitskreis der Selbsthilfe-Kontaktstellen NRW (LAK)
- Mitarbeit in der AG Parität SHK NRW
- Teilnahme am Arbeitskreis Interkulturelle Öffnung des Paritätischen NRW
- Teilnahme Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.



Aktionswoche Selbsthilfe 18. – 26. Mai 2019

Veranstaltungen der Selbsthilfe-Kontaktstelle Krefeld im Begegnungszentrum Wiedenhof, Mühlenstraße 42, 47798 Krefeld:

Montag, 20.05.2019, 18:00 – 20:00 Uhr
 Infoveranstaltung: Psychosoziale Aspekte einer Krebserkrankung: „Welche Hilfen kann es für mich geben?“
 Anwesenheit, jedoch in Kooperation mit der Ambulanz für Psychoonkologie des Alexianer Krefeld und Selbsthilfegruppen aus dem Bereich der Krebserkrankungen

Dienstag, 21.05.2019, 9:30 – 12:30 Uhr
 Angebote der DMG, Ortsvereinigung Krefeld e.V.
 9:30 – 11:00 Uhr Offene Beratung rund um die Erkrankung Multiple Sklerose
 11:00 – 12:30 Uhr Kreatives Herstellenstraining: Ein Angebot, auch für Menschen, die nicht an Multiple Sklerose erkrankt sind

Dienstag, 21.05.2019, 18:00 – 20:00 Uhr
 Infoveranstaltung: „Pflege & Demenz - was kann ich als Angehörige*r tun?“
 Alzheimer Gesellschaft Krefeld Niederrhein e.V. in Kooperation mit dem Kontaktbüro Pflegefachstelle des Paritätischen Krefeld sowie den Selbsthilfegruppen „Pflegende Angehörige“ und „Personen mit Demenz“

Mittwoch, 22.05.2019, 18:00 – 20:00 Uhr
 „Am liebsten würde ich mich verstecken!“
 Soziale Angst – Symptome, Ursachen und Möglichkeiten der Veränderung
 Vortrag von Cord Neubacher, psychologischer Psychotherapeut und Austausch mit den Selbsthilfegruppen „Soziale Angst“ und „Ehemerische Soziale Angst“

Weitere Infos auf www.wir-hilft.de und www.selbsthilfe-krefeld.de

Veranstaltungen mit Beteiligung der Selbsthilfe-Kontaktstelle

- Beteiligung an der bundesweiten Selbsthilfeweche mit Vorträgen zum Thema Psychosoziale Unterstützung bei einer Krebserkrankung, Hilfen für Pflegenden Angehörige und Soziale Angst
- Infostand beim Stadtteilfest Fischeln Open (September)
- Autorenlesung mit illustrierenden Fotografien zum Thema Depression in Kooperation mit der Deutschen Depressionsliga & der VHS Krefeld

Aktuelle Themenliste (alphabetisch geordnet)

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



JAHRESBERICHT 2019

Selbsthilfe-Kontaktstelle Krefeld

INHALT

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



Selbsthilfe ...

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



„Es tut einfach gut, mit der eigenen belastenden Lebenssituation nicht alleine zu sein“

Teilnehmerin 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. Zahlreiche Bürger*innen, professionelle Einrichtungen und Selbsthilfegruppen nutzen die Selbsthilfe-Kontaktstelle, um ihre Anliegen zu besprechen. Die Mitarbeiterinnen informieren über das Thema Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen, vermitteln in bestehende Gruppen und unterstützen Gruppengründungen. Ergänzend hierzu informiert die Selbsthilfe-Kontaktstelle über vorhandene professionelle Hilfsangebote und Institutionen.

Ein Schwerpunkt der Arbeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle ist die Zusammenarbeit mit und die 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

In der Selbsthilfe-Kontaktstelle arbeiteten 2019 zwei Fachkräfte: Anne Behnen (Dipl.-Sozialpädagogin, 20 Wochenstunden) und Ilona Heinz (Dipl.-Sozialpädagogin, 28 Wochenstunden). Eine Verwaltungskraft ergänzt die Arbeit: Annette Fischer mit einem Stellenumfang von 20 Wochenstunden. Eike Neuhaus unterstützt das Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle ehrenamtlich. Hinzu kommen weitere engagierte Ehrenamtliche, die vor allem bei Veranstaltungen und bei der Begleitung von neuen Gruppen unterstützen.

Zahlen und Fakten - ein Überblick

In 2019 wurden insgesamt 1.233 Informations- und Beratungskontakte per Telefon (686 Kontakte), im persönlichen Gespräch (210 Kontakte) oder per E-Mail (337 Kontakte) geführt. Im Vergleich zum Vorjahr sind die Beratungszahlen in etwa konstant geblieben. Bezogen auf die Zielgruppe der Selbsthilfe-Kontaktstelle ergab sich folgende Verteilung:

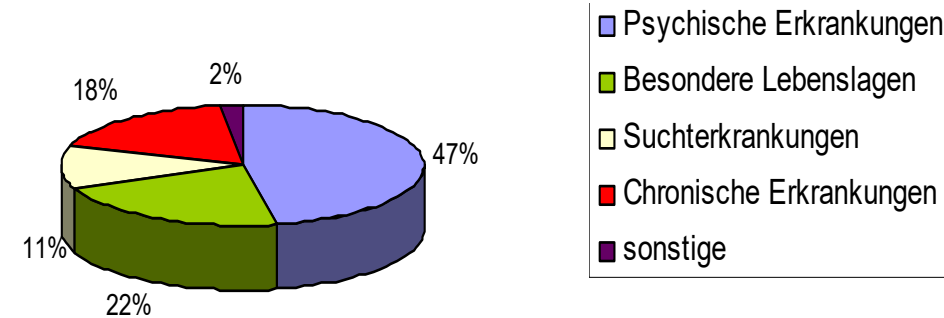
| Kontakte 2019 | Interessierte Bürger*innen | Selbsthilfegruppen | Profis | Sonstige |
|---------------|----------------------------|--------------------|--------|----------|
| 1.223 | 574 | 455 | 157 | 37 |

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

Vermittlung in Selbsthilfegruppen

Die meisten Anfragen (47% = 271 mal) bezogen sich auf Psychische Erkrankungen. Anfragen im Bereich Besondere Lebenslagen gab es 125 mal (= 22 %). Nach Gruppen zu Chronische Erkrankungen erkundigten sich 18 % der Anfragenden, 11% der Anfragen (= 64) bezogen sich auf das Thema Sucht. Es zeigt sich wiederholt eine vermehrte Anfrage in den Bereichen Psychische Erkrankungen und Besondere Lebenslagen.



Themenbereiche von Selbsthilfegruppen

Bei weitem die meisten Selbsthilfegruppen gibt es nach wie vor im Bereich der chronischen Erkrankungen/ Behinderungen (ca. 50 Gruppen). Jeweils um die 15 Gruppen treffen sich zu Themen des Spektrums Psychischer Probleme und Erkrankungen, im Bereich der Abhängigkeitserkrankungen oder zu besonderen Lebenslagen

Unterstützung und Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen

In 2019 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

- die Selbsthilfeförderung der gesetzlichen Krankenkassen
- eine Dankeschönveranstaltung mit gemeinsamem Essen und einer interaktiven Aktion für die Krefelder Selbsthilfegruppen im Rahmen der bundesweiten Selbsthilfeweche im Mai 2019
- Vorstellung der EUTB Krefeld (=Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung)
- Vorstellung der Gruppe ‚Gesunde Beziehungen‘ und interaktive Vorstellung einer Gesprächstechnik für Selbsthilfegruppen

Einzelanfragen von Selbsthilfegruppen

Für Selbsthilfegruppen ist die Selbsthilfe-Kontaktstelle Ansprechpartnerin bei Fragen und unterstützt bei Bedarf. Im Jahr 2019 nutzten die Gruppen dieses Angebot insgesamt 512 mal. Die Zahl hat sich im Vergleich zum Vorjahr um 113 Anfragen erhöht. Bei den Kontakten ging es vor allem um den aktuellen Informationsaustausch (144) und um organisatorische Unterstützung (126). Weitere Themen waren Öffentlichkeitsarbeit (91), Selbsthilfeförderung der Krankenkassen (49) und Fort- und Weiterbildung (35). Die restlichen Anfragen verteilen sich auf Start- und Gründungshilfe, Gruppendynamik, Gremienarbeit und sonstige Anfragen.

Zusammenarbeit mit Profis

In 2019 gab es 157 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 2019

In 2019 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. Ebenfalls fortgesetzt wurde das Projekt „Selbsthilfe News“, ein zweimonatlich erscheinender Newsletter. Seit 2019 ist Krefeld ein Standort des Projekts „Migration und Selbsthilfeaktivierung“ des Paritätischen NRW, mit der Mitarbeiterin Gülseren Yazaydin. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle beteiligt sich an diesem Projekt. Es gab erste Netzwerktreffen, für die Selbsthilfegruppen wurde ein interkulturelles Training angeboten, welches mit ca. 20 Teilnehmenden gut besucht war.

Am häufigsten angefragt:

Psychosoziale Themen



Aktionswoche Selbsthilfe 18. – 26. Mai 2019

DER PARITÄTISCHE

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



inGangSetzer®

Selbsthilfe News
Jetzt kostenlosen Newsletter anfordern!
www.selbsthilfe-news.de