



# JAHRESBERICHT 2020

## Selbsthilfe-Kontaktstelle Duisburg

### INHALT

---

Einleitung  
Rahmenbedingungen  
Finanzierung  
Personelle Situation  
Zahlen und Fakten



# Jahresbericht 2020 der Selbsthilfe-Kontaktstelle Duisburg

## Einleitung

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle (SHK) Duisburg ist die zentrale Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen und Menschen, die an Selbsthilfe interessiert sind. Zahlreiche Bürgerinnen und Bürger, sowie professionelle Einrichtungen und Gruppen nutzen sie für ihre Anliegen.

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 Duisburg.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist bei der Gründung von Selbsthilfegruppen behilflich und unterstützt bestehende Gruppen, z.B. bei der Öffentlichkeitsarbeit, bei organisatorischen Fragen, bezüglich der Selbsthilfeförderung der Krankenkassen oder bei Problemen innerhalb der Gruppe. Zudem obliegt ihr die Geschäftsführung der Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (AG SHG), in der sich viele Duisburger Gruppen zusammengeschlossen haben.

Ein wichtiger Aufgabenbereich ist auch die Kooperation mit Facheinrichtungen im Gesundheits- und Sozialbereich, sowie die allgemeine Öffentlichkeitsarbeit zum Thema. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Duisburg besteht seit 2003. Träger der Einrichtung ist der Paritätische Wohlfahrtsverbandes NRW e.V.

## Rahmenbedingungen

Die Räumlichkeiten der Selbsthilfe-Kontaktstelle befinden sich in der Geschäftsstelle der des Paritätischen Duisburg. Sie sind barrierearm zugänglich.

## Personelle Situation

Die Kontaktstelle war 2020 personell mit zwei Fachkräften ausgestattet: Anja Hoppermann (Dipl. Pädagogin) und Kendra Zwickler (Diplom-Sozialarbeiterin) mit einem Stellenumfang von je 0,57. Zwei Verwaltungskräfte ergänzen die Arbeit in der Kontaktstelle: Ayla Kaya mit einer halben Stellen und Kordula Wormann mit neun Wochenstunden.

## Finanzierung

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle wird durch Fördermittel der gesetzlichen Krankenkassen, des Landes Nordrhein-Westfalen, der Stadt Duisburg, durch Spenden (z. B. von der Sparkasse Duisburg) und durch Eigenmittel des Trägers finanziert. Die Angebote der Selbsthilfe-Kontaktstelle sind grundsätzlich kostenfrei.

## Zahlen und Fakten - ein Überblick

In 2020 wurden insgesamt 2515 Informations- und Beratungskontakte durch das persönliche Gespräch (65 Kontakte), über ein Telefonat (1093 Kontakte), schriftlich per E-Mail oder auf dem postalischem Weg (1357 Kontakte) registriert. Das waren 31 Kontakte mehr als 2019. In Bezug auf unsere Zielgruppen der interessierten Bürger\*innen, Selbsthilfegruppen und Facheinrichtungen ergab sich im letzten Jahr folgende Verteilung:

Kontakte 2020	Bürger/innen	Gruppen	Profis	Sonstige
2515	664	982	890	21

....  
„Wir hören Dich nicht!  
Mikro an?“  
„Deine Kamera ist  
noch ausgeschaltet!“  
„Wo bitte muss ich  
draufklicken?“  
„Ich melde mich!“  
...  
Diese und viele andere  
Fragen haben wir  
im letzten Jahr sehr oft  
gestellt!

## Selbsthilfe

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



# Jahresbericht 2020 der Selbsthilfe-Kontaktstelle Duisburg

## Zahlen und Fakten - einzelne Bereiche

### Beratung über und Vermittlung in Selbsthilfegruppen

Hauptaufgabe der Selbsthilfe-Kontaktstelle ist die Beratung über und die Vermittlung in bestehende Selbsthilfegruppen. In Duisburg gibt es zurzeit 179 uns bekannte Selbsthilfegruppen mit rund 80 verschiedenen Themengebieten. In diesem Jahr liegen wieder die Selbsthilfegruppen zu körperlichen Erkrankungen und Behinderungen mit 72 Gruppen und die Suchtgruppen mit 64 Gruppen auf den ersten Plätzen. Zu psychischen Themen bestehen 29 Gruppen und zu sozialen Themen 14 Gruppen.

Die aktuellen Zahlen des Jahres 2020 zeigen, dass der Bereich der psychischen Themen mit 42% immer noch der Bereich ist, der am stärksten nachgefragt wird.

Die Anfragen nach sozialen Themen stiegen deutlich, im Vergleich zu den Vorjahren (2019 - 13,5 %), auf 33%. Themen wie Einsamkeit, Lebenskrisen und Familie waren häufig Gründe für eine Kontaktaufnahme mit der SHK.

Die Anfragen zu körperlichen Erkrankungen und Behinderungen (14%), sowie Süchte (11%) liegen auf den Plätzen drei und vier.

Das Jahr 2020 hat für die Selbsthilfegruppen aufgrund der Corona-Pandemie große Herausforderungen und Veränderungen mit sich gebracht. Langjährige Strukturen in der Selbsthilfearbeit waren und sind gefährdet. Das bedingungslose Streichen der Präsenztreffen von Selbsthilfegruppen hat für viele Betroffene eine extreme Verschlechterung ihres Gesundheitszustandes zur Folge.

Im März dieses Jahres kamen erstmals alle Präsenztreffen zum Erliegen und es mussten neue Lösungen für die Gruppenarbeit und die Beratungen der SHK gefunden werden. Wie können wir den Menschen, für die wir da sind, noch nah sein und sie bedarfsgerecht unterstützen? In dieser Zeit erhielten wir zahlreiche Anfragen, zu psychische Erkrankungen (358 Anfragen) und zu sozialen Themen (282), dabei fiel auf, dass die Beratungsgespräche zeitintensiver ausfielen, als vor der Pandemie.

Einen vermehrten Anstieg zu den Themen „Öffentlichkeitsarbeit“ (291) und „Austausch aktueller Infos“ (225) von Selbsthilfegruppenteilnehmer\*innen konnten wir feststellen. Die Datenerhebung für die Neuauflage des Duisburger Selbsthilfe-Wegweisers 2021 in 2020 haben wir genutzt, um mit den Gruppensprecher\*innen in Kontakt zu treten und über die pandemie-bedingten Auswirkungen auf die Selbsthilfegruppen zu sprechen. Der Beratungsbedarf war entsprechend groß, so dass sich hierdurch die Erhöhung der Gruppenkontakte erklärt (in 2019: 746; in 2020: 982). Die Anfragen von Bürger\*innen nach Selbsthilfegruppen ging dagegen, vor allem nach den Anordnungen zum Social distancing, zurück. Der Kontakt zu Profis ist nach wie vor hoch. Im Vordergrund steht die Suche nach Selbsthilfegruppen mit 555 Anfragen, gefolgt mit 438 Anfragen zu aktuellen Informationen.

Die Kontaktstelle fand alternative Wege die Duisburger Selbsthilfegruppen miteinander in Kontakt zu bringen. Sie lud zu Videokonferenzen ein, organisierte online-Seminare und erstellte ein Padlet, eine virtuelle Austausch-Pinnwand. Zudem fand im März 2020 eine erste virtuelle Gruppengründung statt, Thema: die seltene Augenerkrankung Keratokonus.

Insgesamt zeigt sich, dass die Arbeit sich verändert hat, die Nachfrage aber nicht abnimmt.

Für die Gruppen lässt sich festhalten, dass der persönliche Kontakt fehlt, und virtuelle Gruppentreffen diesen nicht vollständig ersetzen können, dennoch haben sich viele Selbsthilfe-Aktive auf das Abenteuer Digitalisierung eingelassen und sind über sich hinausgewachsen. Die Notwendigkeit sich der digitalen Herausforderung zu stellen, kann auch eine Chance sein.

### Unterstützungsstelle

In 2020 übernahm die Selbsthilfe-Kontaktstelle zum zweiten Mal in Folge die Funktion der Unterstützungsstelle im Auftrag der BKK ARGE NRW BAN im Rahmen der Selbsthilfe-Förderung. Die SHK nahm die Anträge der Selbsthilfegruppen auf Pauschalförderung an und bereitete sie für die Vergabebesitzung der Gesetzlichen Krankenversicherungen in Duisburg auf. Eine Tätigkeit, die den Kontakt zu den Gruppen intensivierte.

*„... es gibt zurzeit  
uns bekannte 179  
Selbsthilfegruppen  
mit rund 80  
verschiedenen  
Themengebieten“*



*..., die Welt ist  
bunt und groß und  
SH entwickelt sich  
stets weiter,....*



# Jahresbericht 2020 der Selbsthilfe-Kontaktstelle Duisburg

## Selbsthilfe-Kontaktstelle Duisburg

Musfeldstraße 161 - 163  
47053 Duisburg  
Tel.: 0203 609 90 41  
Fax: 0203 609 90 30  
E-Mail: selbsthilfe-duisburg@paritaet-nrw.org  
www.selbsthilfe-du.de

Sprechzeiten:  
Mo., Do. 9.30 - 12.30 Uhr  
Di. 9.30 - 12.30 Uhr  
und 15.00 - 18.00 Uhr  
und nach Vereinbarung

## Gruppengründungen In 2020:

Im Jahr 2020 gab es 10 Gründungsinitiativen von Selbsthilfegruppen. Gründungsinitiativen gab es zu folgenden Themen (von denen die fett gedruckten zu Stande gekommen sind):

**Keratokonius - virtuell**

**Psychische Erkrankungen allgemein**

**Psychische Erkrankungen aufgrund von Schadensereignissen**

**Tagesklinik 2**

**Hand- und Arm – Amputation**

**Bein-Amputation**

Emty-Nest- Syndrom

Bipolar - virtuell

Einsamkeit

Depressionen

## IMPRESSUM

Selbsthilfe-Kontaktstelle  
Duisburg  
Redaktion:  
Anja Hoppermann  
Kendra Zwickler  
Bild/Logonachweis:  
Der Paritätische LV NRW  
Stand: Januar 2021  
Fotos: Pixabay

## Zahlen und Fakten - einzelne Bereiche

Einige Gremien und Veranstaltungen wurden auf Grund der Pandemie abgesagt, andere konnten wir als Videokonferenz durchführen.

### Kontakte zu Facheinrichtungen

#### Verwaltung und Politik

Mitarbeit im Lenkungskreis der Kommunalen Gesundheitskonferenz

#### Krankenkassen

Zusammenarbeit im Rahmen der Selbsthilfeförderung der Krankenkassen

#### Fachgremien

Mitarbeit im Landesarbeitskreis der Selbsthilfe-Kontaktstellen NRW (LAK)

Mitarbeit in der AG Parität SHK NRW  
Mitarbeit in den AGs Junge Selbsthilfe und Interkulturelle Öffnung der SHK

### Veranstaltungen und Öffentlichkeitsarbeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle

- Vorstellung der SH und SHG auf dem Gesundheitsforum der FOM – Fachhochschule für Ökonomie und Management
- 4 Duisburger Treffen der Ingangsetzer
- 1 Fortbildung für Selbsthilfe-Aktive
- 2 Sitzungen der Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen Duisburg
- 2 Austauschtreffen der Selbsthilfegruppen aus dem Bereich der psychischen Erkrankungen
- 1 Austauschtreffen der Suchtselbsthilfe

## Immer auf dem neuesten Stand

Wer die aktuellen Infos aus der Selbsthilfe lesen und per E-Mail alle zwei Monate zugeschickt bekommen möchte, abonniert unseren kostenlosen Newsletter. Näheres unter: [www.selbsthilfe-news.de](http://www.selbsthilfe-news.de) und im App-Store.

## Aktuelle Themenliste

<b>A</b> D(H)S Adipositas AIDS Alkoholabhängigkeit Alleinerziehende Alzheimer Angststörungen Aphasie Arthrogryposis Autismus <b>B</b> ehinderungen Behindertensport Beziehungssucht Binationale Familien und Partnerschaften Bipolare Störung Blasenkrebs Blindheit Bluterkrankung Borderline Brandverletzte Brustkrebs Burn-out <b>C</b> annabis-Patientenhilfe Coda CRPS <b>D</b> emenz Depression Diabetes Typ 1 / Typ 2 Drogenabhängigkeit Down-Syndrom <b>E</b> lterntreff Kinderrheuma Engelliler grubu/Mütter mit behinderten Kindern Epilepsie bei Kindern Essstörungen	konsumierender Kinder <b>F</b> AS-Pflegeeltern (Fetales Alkohol Syndrom) Fibromyalgie Frauengesundheit <b>G</b> esichtsfeldausfall Großeltern mit Enkelkontaktverlust <b>H</b> ochsensibilität Hochbegabung Hörbehinderung Homosexualität Huntington Hydrocephalus <b>K</b> ehlkopfkrebs Kinderrheuma Körperbehinderung Koronarsport Krankenhaus-Keim Krebs <b>L</b> ebererkrankungen / Lebertransplantation <b>M</b> änner Krebs Medikamentenabhängigkeit Menschen um die 50 Morbus Bechterew Morbus Sudeck MRSA-Keim Multiple Sklerose Myasthenie MPN Myeloproliferative Neoplasien <b>N</b> ierenkrankungen <b>O</b> rgantransplantation Organspende Osteoporose	<b>P</b> anikattacken Parkinson Pfleger Angehörige Prostatakrebs Psychische Erkrankungen Psychosen PTBS Pulmonale Hypertonie <b>R</b> heumatische Erkrankungen Rheuma/Kinder <b>S</b> chlaganfall Schmerzen Sehbehinderung Selbstwertgefühl Senior/innen Sexsucht Sklerodermie Soziale Phobie Spielsucht Spina Bifida Sternenkinder Stoma Sucht <b>T</b> ourette –Syndrom Trauer Trauma Transsexualität Trigeminus Neuralgie Türkische Frauen mit Krebserkrankungen Türkische Frauen mit psychischen Erkrankungen Turner-Syndrom <b>Z</b> ystennieren
--	---	--