



JAHRESBERICHT 2020

Selbsthilfe-Kontaktstelle Oberhausen

INHALT

Einleitung
Rahmenbedingungen
Finanzierung
Personelle Situation
Selbsthilfe in Oberhausen
Öffentlichkeitsarbeit
Weitere Aufgabengebiete



Einleitung

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Oberhausen ist die zentrale Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen und Menschen, die an Selbsthilfe interessiert sind. Zahlreiche Bürger*innen 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 Oberhausen.

Sie 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 des "Netzwerk Selbsthilfe", in dem sich viele Oberhausener Gruppen zusammengeschlossen haben.

Ein wichtiger Aufgabenbereich ist auch die Kooperation mit Facheinrichtungen im Gesundheits- und Sozialbereich sowie die allgemeine Öffentlichkeitsarbeit zum Thema Selbsthilfe.

Rahmenbedingungen

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Oberhausen besteht seit 2003. Träger der Einrichtung ist der Paritätische in Oberhausen. Die gemeinsam genutzten Räume liegen innenstadtnah am Altmarkt.

Finanzierung

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle wird durch Fördermittel der gesetzlichen Krankenkassen, des Landes Nordrhein-Westfalen, der Stadt Oberhausen und durch Eigenmittel des Trägers finanziert. Die Angebote der Selbsthilfe-Kontaktstelle sind grundsätzlich kostenfrei.

Personelle Situation

Die Kontaktstelle ist mit zwei Fachkräften und einer Verwaltungskraft mit je einem halben Stellenumfang ausgestattet: Heike Kehl-Herlyn, Svenja Ricken und Beate Ramjoué (Verwaltung).

Selbsthilfe in Oberhausen

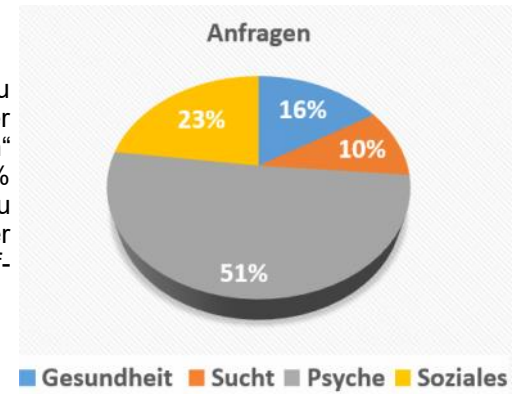
Gruppenstruktur

Eine der Hauptaufgaben der Selbsthilfe-Kontaktstelle ist die Beratung über und die Vermittlung in bestehende Selbsthilfegruppen. In Oberhausen gibt es zurzeit über 100 Selbsthilfegruppen mit rund 50 verschiedenen Themengebieten. Davon beziehen sich 48% der bestehenden Gruppen auf Gesundheitsthemen, chronische Erkrankungen und Behinderungen, 24 % auf Suchterkrankungen. 15 % der Gruppen haben psychische und 13 % soziale Themen zum Inhalt.



Besonderheiten der Beratung

Die Zahlen des Jahres 2020 weisen auf, dass der Bereich der Anfragen zu psychischen Themen 51 Prozent beträgt, 2019 waren es 28 Prozent. Dieser Anstieg ist auf die Gründung der Gruppe „Töchter von narzisstischen Müttern“ zurückzuführen, die großes Interesse hervorgerufen hat. Soziales mit 23% beherbergt auch Anfragen zum Thema „Corona-Einsamkeit“. Die Anfragen zu den Themen Gesundheit und Sucht waren in Relation zu den Vorjahren eher rückläufig, da sich durch den Covid-19 Virus Gruppen zeitweise gar nicht treffen konnten bzw. das öffentliche Leben still stand.



Neue Herausforderungen durch Covid-19 bei der Unterstützung und Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen

Durch die Entwicklung des Virus mit zwei Lockdowns in 2020 hat sich die Zusammenarbeit mit den Gruppen verändert. Bis zum 15. März und dem ersten Lockdown fanden die routinemäßige Arbeit und die Gruppentreffen statt. Danach wurde die Kontaktstellenarbeit von einer zunehmenden Digitalisierung und der Arbeit im Homeoffice geprägt. Nachdem die Kontaktstellen-Mitarbeiterinnen durch den Landesverband des Paritätischen und der Koordinierungsstelle für Selbsthilfe in Online-Meetings im Bereich Video-Konferenzen geschult worden sind, haben sie ihr Wissen an die Gruppen vor Ort weitergeben. Damit sollen die Gruppen befähigt werden, sich auch per Video zu treffen. Es wurden diverse Online-Angebote gemacht, und auch telefonisch wurde der Kontakt zu den Gruppen gehalten. Als Fazit der Entwicklungen ist zu sagen, dass die Gruppen in jedem Falle ein persönliches Treffen bevorzugen. In der lockdownfreien Zeit war ein Treffen gemäß eines Hygieneplans möglich.



- Es gab ein reales Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen und ein Online-Treffen.
- Die Selbsthilfe-Kontaktstelle bot mehrere Online-Treffen zum Austausch an.
- Sie pflegte systematisch den Telefonkontakt mit den Gruppen.
- Außerhalb der Lockdowns gab es den Kreativtreff für Selbsthilfegruppen, der einen weiteren Austausch ermöglicht.

Örtliche Unterstützungsstelle zur Selbsthilfeförderung

Die Oberhausener Selbsthilfe-Kontaktstelle ist weiterhin örtliche Unterstützungsstelle zur Selbsthilfeförderung der Krankenkassen. Alle Anträge der Oberhausener Selbsthilfegruppen auf Förderung werden in der Selbsthilfe-Kontaktstelle gesammelt und geprüft. Für die Gruppen ergibt sich hieraus eine adäquate Beratung bei ihrer Antragstellung, für die örtliche Fördergemeinschaft der Krankenkassen ein reibungsloser Antrags- und Entscheidungsprozess.

Öffentlichkeitsarbeit

SelbsthilfeNews

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle informierte in diesem Jahr mit sechs Ausgaben über selbsthilferelevante Themen und stellte Selbsthilfegruppen vor.

Neuaufgabe Selbsthilfe-Wegweiser

2020 konnte der Wegweiser mit einer Auflage von 4000 Stück herausgegeben werden. Dort ist der Großteil der Selbsthilfegruppen mit einer Selbstdarstellung und den Kontaktdaten zu finden. Mit einer großen Verteil- und Versandaktion wurden alle wichtigen Adressen in Oberhausen damit versorgt.



Lokale Presse: über 20 Veröffentlichungen in 2020

Facebook-Auftritt: seit März 2020 verfügt die Selbsthilfe-Kontaktstelle über einen Facebook-Account und ist auch dort aktiv..



Jahresbericht 2020 der Selbsthilfe-Kontaktstelle Oberhausen

Selbsthilfe-Kontaktstelle Oberhausen

Altmarkt 1 / Gutenbergstraße 6
46045 Oberhausen
Tel.: 0208 301 96-20
Fax: 0208 301 96-11
E-Mail: selbsthilfe-ob@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-oberhausen.de
Sprechzeiten:
Mo., Di., Do. und Fr. 9.00 - 12.00 Uhr
Di. 15.00 - 18.00 Uhr
und nach Vereinbarung



„HEITER BIS WOLKIG“

Veranstaltungsreihe zum Thema: Psychische Erkrankungen

Interreligiöse und interkulturelle Kompetenz

in der Behandlung, Beratung und Pflege von Menschen mit Migrationshintergrund bei vorhandener psychischer Erkrankung

Dr. phil. Ali Kemal Gün, Dipl. Psychologe,
Integrationsbeauftragter des LVR Köln,
Trainer für interkulturelle Kompetenz

Kooperationsveranstaltung mit dem Sozialpsychiatrisches Kompetenzzentrum Migration (SPKoM) der Städte Mülheim, Essen, Oberhausen (MED-Region)

Mittwoch, 12.02.2020, 16.00 – 18.00 Uhr,

Kontakt- und Beratungstelle Intego, Friedensplatz 8, 46045 Oberhausen
Weitere Informationen: Sabine Stratzmann 0208 89 95 96 18



IMPRESSUM

Selbsthilfe-Kontaktstelle
Oberhausen
Redaktion:
Heike Kehl-Herlyn
Svenja Ricken
Bild/Logonachweis:
Der Paritätische LV NRW /
Kreisgruppe Oberhausen,
Foto MA mit Masken: Tom
Thöne
Stand: Januar 2021

Weitere Aufgabengebiete

Gruppengründungen in 2020:

Neue Gruppen in 2020 gab es zu folgenden Themen:

- Leben mit Depressionen
- Bulimie Ü 25.
- Töchter narzisstischer Mütter
- Netzwerk 55 plus, Wandergruppe für Berufstätige
- Hochsensibilität

Gruppen in der Gründungsphase:

- Borderline

Gruppeninitiativen :

- Verlassene Eltern

Veranstaltungen und weitere Öffentlichkeitsarbeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle

- Veranstaltungsreihe Psychische Erkrankungen mit intego e.V., 2 Termine
- Vortrag bei der Kurbel e.V., Oberhausen

Mitwirkung in Fachgremien

- Gesundheitskonferenz
- Seniorenbeirat
- Beirat für Menschen mit Behinderungen
- Netzwerk beo
- Landesarbeitskreis der Selbsthilfe-Kontaktstellen (SHK) NRW (LAK)
- AG Paritätischer SHK und AK interkulturelle Öffnung
- Regionaler Arbeitskreis der Paritätischen SHK
- Bündnis für seelische Gesundheit Oberhausen
- Lenkungsausschuss Suchthilfeplanung
- Offene Seniorenarbeit
- Gesundes Städtenetzwerk

Aktuelle Themenliste

Abhängigkeit
Adipositas
AD(H)S
Aids
Alkoholabhängigkeit
Angehörige abhängiger Menschen
Angst
Aphasie
Asperger Autismus
Autismus
Bechterew
Behinderung
Blindheit
Borderlinestörung im Aufbau
Brustkrebs
Bulimie ab 25 J.
Burnout
Chronische Schmerzen
Cannabis als Medizin
Darmkrebs
Defibrillatoren-implantiert
Depressionen
Junge Depressionen
Diabetes
Down-Syndrom

Drogenabhängigkeit
Eltern von
• Adoptiv- und Pflegekindern
• drogenabhängigen Kindern
• frühgeborenen Kindern
• herzkranken Kindern
• krebserkrankten Kindern
Epilepsie
Essstörungen
Fibromyalgie
Freizeitgestaltung 55 plus, Ü 60
Gehörlosigkeit
Grenzgänger*in
Harnblasenkrebs
HIV
Kinderlähmung
Krebs
Künstlicher Darm-/
Blasenausgang
Lipödem
Lymphödem
Medikamentenabhängigkeit
Morbus Bechterew
Multiple Sklerose
Muskelerkrankungen
Narzissmus

Netzwerk 55 plus
Nierenerkrankung
Osteoporose
Parkinson
Panik / Phobie
Poliomyelitis
Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)
Prostata
Psychische Erkrankungen
Rheuma
Reizdarm
Schlaganfall
Schlafapnoe
Schmerzen
Sehbehinderung
Sexsucht
Stoma
Töchter von narzisstischen Müttern
Trauma
Trauer
Trisomie 21
Übergewicht
Ü-60-Treff
Verwitwete, junge U 60