

JAHRESBERICHT 2020

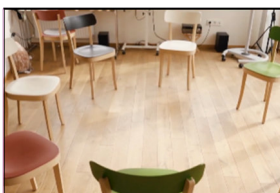
Selbsthilfe-Kontaktstelle Bergisches Land

INHALT

Einleitung
Rahmenbedingungen
Finanzierung
Personelle Situation
Berichtswesen
Ausblick 2021



Wir verändern. Selbsthilfe macht stark.



Selbsthilfe

Anschluss ermöglichen

gegenseitige Hilfe

Neue Wege/ Möglichkeiten

Selbstwirksamkeit

Zusammenhalt

Minderung des Leidensdrucks

Einleitung

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Bergisches Land ist die zentrale Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen und Menschen, die an Selbsthilfe interessiert oder in der Selbsthilfe aktiv sind. Die Kontaktstelle ist jeweils in Leverkusen und Bergisch Gladbach mit einem Büro vertreten. Sie arbeitet themen- und institutionsübergreifend und ist konfessionell und parteipolitisch unabhängig. Die Mitarbeiterinnen informieren über Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen und vermitteln an professionelle Hilfsangebote.

Zwei Projekte ergänzen das Angebot der Selbsthilfe-Kontaktstelle: Der Selbsthilfe Newsletter, der alle 2 Monate online erscheint, informiert über Aktuelles aus den Selbsthilfegruppen und der Kontaktstelle. Hier finden Interessierte auch nützliche Hinweise und Informationen aus dem Sozial- und Gesundheitswesen.

Die Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe (KoPS) unterstützen die Zielgruppe pflegende Angehörige, Zugang in die Selbsthilfe zu bekommen. Durch den Austausch mit anderen Betroffenen kann Hilfe und Entlastung im Pflegealltag ermöglicht werden. Im Zuge der 2. Förderphase wurden jeweils 10 Stunden für das KoPS Leverkusen und das KoPS Rheinisch-Bergischer Kreis bewilligt.

Die Corona-Pandemie hatte deutliche Auswirkungen auf die Arbeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle.

Rahmenbedingungen

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Bergisches Land besteht seit dem Jahr 2000. Träger ist der Paritätische Wohlfahrtsverband NRW. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist Kooperationspartner der Koordinationsstelle für Selbsthilfegruppen am Evangelischen Krankenhaus Bergisch Gladbach.

Die Räumlichkeiten der Selbsthilfe-Büros in Bergisch Gladbach und Leverkusen sind barrierefrei.

Die Leistungen und Angebote der Selbsthilfe-Kontaktstelle sind grundsätzlich kostenfrei.

Finanzierung

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle wird finanziert und unterstützt durch das Land Nordrhein-Westfalen, die gesetzlichen Krankenkassen, die Stadt Leverkusen und den Rheinisch-Bergischen Kreis sowie durch Eigenmittel des Trägers.

Personelle Situation

Das Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle besteht aus, Nicole Stein (Selbsthilfe-Fachkraft Bergisches Land), Birgit Seehausen (Selbsthilfe-Fachkraft Leverkusen) und Angela Orth (Verwaltungskraft), die jeweils in Teilzeit in der Selbsthilfe-Kontaktstelle arbeiten. Meike Harbeke ist seit Oktober 2020 Ansprechpartnerin des Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe RBK. Das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Leverkusen wird 2020/2021 neu aufgestellt.

Berichtswesen - Zahlen

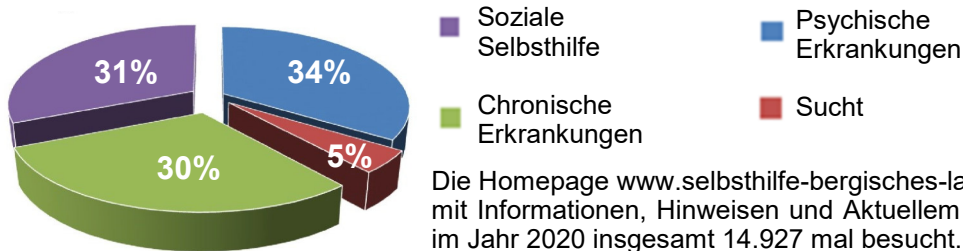
In 2020 verzeichnete die Selbsthilfe-Kontaktstelle 1.914 eingehende Kontakte. Davon erreichten uns 689 telefonisch, 130 persönlich und 1095 über E-Mail oder den Postweg. In Bezug auf unsere Zielgruppen der interessierten Bürger*innen, Selbsthilfegruppen und Facheinrichtungen ergab sich im letzten Jahr folgende Verteilung:

Eingehende Kontakte	Selbsthilfe-Interessierte	Gruppen	Profis, Fachleute, Einrichtungen
1914	747	416	751

Anfragen von Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen richteten im Jahr 2020 insgesamt 416 Unterstützungsanfragen an die Selbsthilfe-Kontaktstelle. Die Anliegen waren hier breit gestreut. Neben organisatorischer Unterstützung war Öffentlichkeitsarbeit gefragt. Absprachen bezüglich der Gremienarbeit sowie der Austausch zu aktuellen Infos wurden ergänzt durch Anfragen zur Gruppendynamik sowie Anfragen im Bereich Starthilfe und Gruppenleitung. Durch die Corona bedingte Situation wurden auch Unterstützungsbedarfe im Bereich Alternativen zu Präsenztreffen angefragt, Unterstützung bei digitalen Herausforderungen und der Frage, wie können Selbsthilfegruppen trotz der Krise in Verbindung bleiben.

Berichtswesen - Kontakte



„...es gibt im gesamten Einzugsgebiet ca. 150 Gruppen zu insgesamt 70 verschiedenen Themengebieten“

Beratung über und Vermittlung in Selbsthilfegruppen

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Bergisches Land berät zu bestehenden Selbsthilfegruppen und vermittelt Erstkontakte zu Ansprechpartner*innen. Sie unterstützt bei der Neugründung von Selbsthilfegruppen. Im Einzugsbereich der Selbsthilfe-Kontaktstelle Bergisches Land gibt es zurzeit rund 150 Selbsthilfegruppen mit einem breiten Spektrum an gesundheitlichen und sozialen Themen. Die meisten Anfragen wurden im Themenbereich „Psychische Erkrankungen“ mit 530 Anfragen verzeichnet. Gefolgt vom Bereich „Soziale Selbsthilfe“ mit 486 Anfragen. Chronische Erkrankungen und Behinderungen wurden 461 Mal angefragt. Bezüglich „Sucht“ gab es 71 Anfragen.

Im Themenfeld Soziale Selbsthilfe/Lebensbewältigung gab es 157 Anfragen zum Thema „Pflegerische Angehörige“, gefolgt von Ehrenamt/Nachbarschaftshilfe mit 95 Anfragen. In der Pandemie konnten viele Hilfsangebote vernetzt werden.

Neben ihren Hauptaufgaben verweist die Selbsthilfe-Kontaktstelle auf professionelle Hilfsangebote und übernimmt somit eine wichtige Lotsenfunktion in der Region.



Unterstützung und Zusammenarbeit mit den Selbsthilfegruppen

In Leverkusen und dem Rheinisch-Bergischen Kreis bestehen seit vielen Jahren Arbeitsgemeinschaften Selbsthilfe. Deren Ziele sind u. a. der Austausch von Informationen und Erfahrungen, Planung und Durchführung gemeinsamer Veranstaltungen und Aktivitäten, Vertretung der Interessen der Selbsthilfegruppen gegenüber Politik, Verwaltung, Krankenkassen und Presse.

Die Arbeitsgemeinschaften werden von der Kontaktstelle unterstützt bei Öffentlichkeitsarbeit, Organisation und Moderation der Treffen, Organisation von Sprecher- und Beiratssitzungen. In Leverkusen entscheiden die Mitglieder des Beirates außerdem über die Vergabe der städtischen Selbsthilfefördermittel.

2020 konnten folgende Veranstaltungen stattfinden:

- Im Januar informierte Herr Breloehr (DAK) in einem Präsenztreffen im Rheinisch-Bergischen Kreis über die aktuelle Krankenkassenförderung.
- Im Sommer fand ein Präsenztreffen der AG Selbsthilfe Leverkusen statt.
- Der Workshop „Öffentlichkeitsarbeit für Selbsthilfegruppen“ konnte Corona bedingt nur in Bergisch Gladbach realisiert werden.
- Am 23.11. wurde im RBK eine erste digitale AG-Selbsthilfe-Sitzung durchgeführt.

Folgende Selbsthilfegruppen wurden 2020 gegründet:

- Burnout Selbsthilfegruppe Bensberg
- Selbsthilfegruppe Trennung für den Rheinisch-Bergischen Kreis
- ADHS für Angehörige, Leverkusen
- Hochsensibel? JA! Leverkusen
- Raindrops Depression und Zöliakie Leverkusen
- Medienkreis Leverkusen

Gruppengründungen, die sich nicht etablieren konnten:

- Lip-, Lymphödem sowie Homosexualität, im Rheinisch-Bergischen Kreis
- Brustkrebssgruppe, Angehörige Hochsensibler, Männertrauergruppe, in Leverkusen

Weitere Gruppen befinden sich in der Gründungsphase.

Ausblick 2021

Präsentation Film „Selbsthilfe wirkt“

Kontaktbüro Pflege-selbsthilfe Leverkusen
Fr. Blackburn

Workshop „Öffentlichkeitsarbeit“
Leverkusen

Veröffentlichung Selbsthilfe-Verzeichnis
Leverkusen 2021



Selbsthilfe-Kontaktstelle Bergisches Land

www.selbsthilfe-bergisches-land.de

Selbsthilfe-Büro Bergisch Gladbach

Paffrather Str. 70
51465 Bergisch Gladbach

Tel.: 02202 93 68 921
Fax: 02202 93 68 923

E-Mail:

selbsthilfe-gl
@paritaet-nrw.org

Sprechzeiten:

Mo. 14:00 - 16:30 Uhr
Mi. u. Do.

9:00 - 12:30 Uhr
sowie nach
Vereinbarung

Selbsthilfe-Büro Leverkusen

Goetheplatz 4
51379 Leverkusen
Tel.: 02171 94 94 95
Fax: 02171 94 94 96

E-Mail:

selbsthilfe-lev
@paritaet-nrw.org

Sprechzeiten:

Mo. u. Mi.
9:00 - 12:30 Uhr
sowie nach
Vereinbarung



v.l.n.r. Nicole Stein, Angela Orth, Birgit Seehausen

IMPRESSUM

Selbsthilfe-Kontaktstelle
Bergisches Land

Redaktion:

Nicole Stein,
Birgit Seehausen

Bild/Logonachweis:

Der Paritätische
Landesverband NRW

Layout: Angela Orth

Stand: März 2021

Vernetzung / Präsentation / Besonderheiten im Coronajahr 2020

Die Zusammenarbeit und Vernetzung mit professionellen Kräften im Gesundheits- und Sozialsystem bilden eine wichtige Grundlage für die Informations- und Beratungsfunktion. Folgende Veranstaltungen wurden angeboten bzw. beteiligte sich die Kontaktstelle:

- Offenes Marktfrühstück monatlich (bis März 2020) in Leverkusen.
- Schriftliche Abfrage und Aktualisierung der SHG- Gruppendaten
- Vorbereitung des 1. Selbsthilfegruppen Verzeichnis für Leverkusen auf Basis eine Selbstdarstellung der einzelnen Gruppen
- Selbsthilfe-News – erscheinen seit dem 15. März 2020 alle 2 Monate Neues und Interessantes rund um die Selbsthilfe mit regionalem Bezug
- Rollatortag (Veranstalter Verkehrsbetrieb Wupsi) in Bergisch Gladbach

Viele Aktivitäten waren zum 20-jährigen Jubiläum der Kontaktstelle geplant. Eine politische Bildungsreise nach Berlin mit Selbsthilfe Aktiven aus dem Rheinisch Bergischen Kreis musste ebenso abgesagt werden wie eine Öffentlichkeitsaktion rund um den „Selbsthilfe Truck“. Stattdessen wurde ein professionelles Filmprojekt geplant, das im Herbst 2020 mit fünf Aktiven aus der Selbsthilfe realisiert werden konnte. In dem Film „Selbsthilfe wirkt“ stellen sich 5 Selbsthilfegruppenleiter*innen aus Leverkusen und dem Rhein.-Berg. Kreis mit ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit in kleinen Portraitfilmen vor. Der Film ist auf der Homepage www.selbsthilfe-bergisches-land.de zu sehen.

Kooperation und Gremienarbeit

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist in folgenden Gremien aktiv:

- Kommunale Gesundheitskonferenz des Rheinisch-Bergischen Kreises
- Kommunale Konferenz Alter und Pflege des Rheinisch-Bergischen Kreises
- Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft Sucht des Rheinisch-Bergischen Kreises
- Netzwerk Depressionen, Leichlingen
- Stadtteilbörse Bergisch Gladbach
- Arbeitskreis Aids, Leverkusen
- Landesarbeitskreis der Selbsthilfe-Kontaktstellen NRW (LAK NRW)
- Arbeitsgemeinschaft der paritätischen Selbsthilfe-Kontaktstellen
- Arbeitskreis Selbsthilfe-Kontaktstellen südliches Rheinland

Fortbildungen der Fachkräfte der Selbsthilfe-Kontaktstelle

- GKV NRW Fachtagung „Selbsthilfe bewegt in NRW“ am 07./08.01. in Herdecke
- Digitale Fortbildung "Hürden im Kopf - was interkulturelle Öffnung schwierig machen kann" am 19.03.
- KOSKON Fortbildung „Selbstmanagement für Fachkräfte“ am 17./18.09.
- Digitale Fortbildungen
- In-Gang-Setzer Fortbildungen

Selbsthilfegruppen Themen (alphabetisch geordnet)

AD(H)* • Adipositas • AIDS/HIV* • Alkoholismus* • Allergie • Alzheimer* • Angst/Panikattacken • Aphasie • Arthritis • Asthma • Autismus* • Bechterew • Behinderungen • Blinde und Sehbehinderte • Bluthochdruck • Borreliose* • Burnout • Chiari Malformation • Cochlea Implantat • Collitis ulcerosa/Morbus Crohn • COPD • Darmerkrankungen/-Entzündungen • Demenz* • Depressionen • Diabetes • Dialyse* • Down-Syndrom, Kinder* • ehemals Drogenabhängige • Emotionale Gesundheit • Essstörungen • Fibromyalgie • Gefäßerkrankungen • Gehörlose • Herzkrankte • Hörgeräteträger/-innen* • Hochsensibilität • Hospiz • Ichthyose* • ILCO • Krebs • Lungen-/Atemwegserkrankungen • Missbrauch, sexueller* • Mobbing • Multiple Sklerose • Muskelkrankheiten • Parkinson • Pflegenden Angehörige • Polio • Prostata • Psoriasis • Psychische Erkrankungen* • Rheuma • Schilddrüsenerkrankungen • Schlafapnoe • Schlaganfall • Skoliose • Sucht* • Syringomyelie • Tinnitus • Transidentität/-Transsexualität* • Trauer • Trennung • Zöliakie
+ gruppenübergreifende Mediengruppe

*= und/oder Angehörige