

# JAHRESBERICHT 2022

## Selbsthilfe-Büro Bottrop



### INHALT

- Einleitung
- Selbsthilfe stärkt Partizipation
- Zahlen und Fakten
- Beratung von Selbsthilfeinteressierten
- Unterstützung der Selbsthilfegruppen
- Kontakte zu Facheinrichtungen
- Selbsthilfe-News

## Jahresbericht 2022 des Selbsthilfe-Büros Bottrop



### Das Selbsthilfe-Büro

#### Träger

PariSozial Emscher Lippe  
gGmbH

#### Finanzierung

- Stadt Bottrop,
- der GKV,
- der Paritätische NRW
- Eigenmittel des Trägers

#### Ansprechpartnerinnen

- Friederike Lelgemann,
- Andrea Multmeier

Die Angebote des Selbsthilfe-Büros sind für die Anfragenden kostenfrei.

Das Selbsthilfe-Büro Bottrop informiert, berät und unterstützt anfragende Personen zum Thema Selbsthilfe. Zahlreiche Bürgerinnen und Bürger, sowie professionelle Einrichtungen und Gruppen nutzen das Selbsthilfe-Büro als Anlauf- und Beratungsstelle für ihre Anliegen. Die Mitarbeiterinnen informieren über Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen und vermitteln in professionelle Hilfsangebote. Das Selbsthilfe-Büro ist ein niedrigschwelliges Angebot.

### Selbsthilfe stärkt Partizipation

Die AG Bottroper Selbsthilfegruppen (AG SHG) und die in ihr aktiven Selbsthilfegruppen haben ein großes Interesse ihre Themen, die zum Teil gruppenübergreifende Relevanz haben, voran zu bringen. Hierfür wird neben eigenen Veranstaltungen zunehmend der Kontakt zu Anbietern, Verwaltung und Politik gesucht. Das Selbsthilfe-Büro steht hier stärkend und vermittelnd an der Seite der Selbsthilfe-Aktiven.

Folgende Themen wurden in 2022 mit viel Engagement bearbeitet:

#### *Behindertentoiletten*

Zentrale Anliegen der Selbsthilfe-Aktiven sind eine bessere Ausstattung und Reinigung der vorhandenen Behindertentoiletten sowie eine Ausweitung an Toiletten für MmB in der Stadt. In Gesprächen mit der Immobilienwirtschaft und dem Sozialamt, vermittelt durch den Vorsitzenden des Ausschusses für Soziales, Gesundheit und Familie, Matthias Buschfeld, wurden erste Zusagen für eine bessere Ausstattung erreicht. Zudem wurde die Nutzung der Städtischen Behinderten Toiletten im Rathaus und Sozialamt zu den Öffnungszeiten als Übergangslösung vorgeschlagen. Eine politische Auseinandersetzung zu dieser Frage in den Gremien der Stadt hat noch nicht stattgefunden, ist aber für das Jahr 2023 zugesagt worden.

#### *Blindenampeln*

In einer intensiven Auseinandersetzung ist es dem Blinden- und Sehbehindertenverein - unterstützt durch das Selbsthilfe-Büro und die Dachvereinigung Behindertenarbeit – gelungen, in den entscheidenden politischen Gremien ein Votum für die Umrüstung von mindestens fünf Anlagen pro Jahr zu erreichen. Außerdem soll der Blinden- und Sehbehindertenverein bei der Auswahl der Anlagen beteiligt werden. Für die Ampeln an den Landesstraßen in unserer Stadt wurde bereits im Gespräch mit Minister Laumann im Frühjahr die Problematik angesprochen und soll im kommenden Jahr weiter vertieft werden.

#### *Psycho-Soziale Versorgung*

Selbsthilfegruppen sind ein wichtiger Bestandteil der Psycho-Sozialen Versorgung. Hierzu sind gute Strukturen sowie ein Wissen um die Möglichkeiten der Selbsthilfe unter den Akteuren der Professionellen Versorgung und Beratung notwendig. Dieser Thematik haben sich im Jahr 2022 vielfältige Aktivitäten des Selbsthilfe-Büros gewidmet.

Seit 2022 nimmt das Selbsthilfe-Büro am Arbeitskreis Psychisch Kranker teil. Außerdem erklärt das Selbsthilfe-Büro die Bereitschaft sich im Gemeinde Psychiatrischen Verbund (GPV) zu engagieren.

Erste Vernetzungstreffen mit dem Knappschafts Krankenhaus und dem St. Antonius-Hospital haben stattgefunden. Letzteres hat zugesagt, die Gespräche auch in 2023 fortführen zu wollen.

Mit vielen Aktivitäten und Angeboten haben die Selbsthilfegruppen im Rahmen der 2. Bundesweiten Aktionswoche „Wir hilft!“ auf sich und ihre Angebote aufmerksam verschiedene Akteure der Stationären und Ambulanten Versorgung sowie Selbsthilfe-Vertreter\*innen ins Gespräch, mit dem Ziel die Versorgung der Menschen in unserer Stadt durch die verstärkte Einbindung von Selbsthilfe zu verbessern. An diese sehr konstruktiven Gespräche soll in 2023 angeknüpft werden.



## Zahlen und Fakten

In 2022 hatten wir **312 eingehende Kontakte**. Davon erreichten uns 215 telefonisch, 30 persönlich und 67 über E-Mail oder den Postweg. Davon waren 184 interessierte Bürger\*innen, 90 Selbsthilfegruppen und 51 Facheinrichtungen.

Dazu kommen viele aufsuchende Kontakte durch das Selbsthilfe-Büro bei Selbsthilfegruppen und Facheinrichtungen. Diese Kontakte sind in der Statistik ebenso wenig erfasst wie Kontakte auf Veranstaltungen, in Gremiensitzungen oder die regelmäßige Information von Selbsthilfegruppen und Facheinrichtungen per E-Mail bzw. Post über aktuelle Entwicklungen in der Selbsthilfe.

## Beratung von Selbsthilfeinteressierten

Eine der Hauptaufgaben des Selbsthilfe-Büros ist die Beratung über und die Vermittlung in bestehende Selbsthilfegruppen. In Bottrop gibt es zurzeit 55 uns bekannte Selbsthilfegruppen mit rund 40 verschiedenen Themengebieten. Die meisten Gruppen treffen sich zu chronischen Erkrankungen und Behinderungen gefolgt von Gruppen zu Suchterkrankungen und Psychischen Erkrankungen. Seit Beginn des Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe in Bottrop steigt die Zahl der Gruppen zu den Themen Pflege und Demenz auf 5 Gruppen und eine kleine Zunahme gibt es auch im Bereich der sozialen Gruppen.

Die aktuellen Zahlen des Jahres 2022 zeigen den größten Anteil der Nachfragen in dem Bereich der psychischen Probleme und Störungen mit rund 38%. Von den 26 % Nachfrage nach Sozialer Selbsthilfe ist ein Großteil auf die Neugründung Netzwerk 50 +/ Alleine im Alter für sich sorgen zurück zu führen. Die Nachfrage der Selbsthilfehilfe bei chronischen Erkrankungen oder Behinderungen liegt bei 18%, der Suchtselbsthilfe bei 8%. Hier wird im Selbsthilfe-Büro besonders oft die Gruppe Kaufsucht nachgefragt. 10% der Nachfragen kommen zum Bereich Pflege und Demenz.

Eine weitere wichtige Aufgabe ist die Unterstützung von Gruppengründungen. Im Jahr 2022 gab es sechs Gründungsinitiativen von Selbsthilfegruppen, bei denen das Selbsthilfe-Büro beratend tätig geworden ist. Die Unterstützung bezieht sich hier auf die Beratung im Vorfeld, Hilfestellungen bei der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, Vermittlung von Interessierten sowie die Teilnahme und Moderation des Gründungstreffens. Bei drei Gründungsinitiativen haben Gründungstreffen stattgefunden:

Die Gruppe „Alleine im Alter für sich sorgen“ hat sich im April mit über 40 Teilnehmer\*innen zum ersten Mal getroffen. Seitdem umbenannt in Netzwerk 50+ gibt es neben einem monatlichen Treffen eine regelmäßige Spaziergangs-Gruppe am Sonntag, einen 14 tägigen Stammtisch sowie diverse gemeinsame Aktivitäten.

In Kooperation mit der Alzheimergesellschaft NRW und dem Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe ist im September die Selbsthilfegruppe Angehöriger Demenzerkrankter gegründet worden.

Im November hat das Gründungstreffen einer Jungen Selbsthilfegruppe: Zusammen gegen die Angst, Panik und Depressionen stattgefunden. Die Gruppe richtet sich an Junge Menschen zwischen 18 und 35 Jahre.

Gibt es zu den Themen der Ratsuchenden keine passende Gruppe in Bottrop und kommt auch keine Gruppengründung in Frage, vermittelt das Selbsthilfe-Büro auch an andere Gruppen, die im Selbsthilfenetz ([www.selbsthilfenetz.de](http://www.selbsthilfenetz.de)) NRW weit gelistet sind. Wird in der Beratung deutlich, dass eine Selbsthilfegruppe nicht das passende Angebot ist, werden möglichst passende professionelle Angebote vermittelt und den Ratsuchenden Handlungsoptionen aufgezeigt.

## Unterstützung von Selbsthilfegruppen

Im Jahr 2022 wurde das Selbsthilfe-Büro 90 Mal von Mitgliedern der Selbsthilfegruppen angefragt. Dazu kommen viele Kontakte bei Sitzungen und gemeinsamen Veranstaltungen, die auch zu Einzelberatungen genutzt werden, bzw. Einzelberatungen z.T. ersetzen, da Fragen und Anliegen im Austausch mit anderen Selbsthilfe-Aktiven geklärt werden können.

## Themenanfragen



## Gruppengründungsinitiativen in 2022:

- Alleine im Alter/ Netzwerk 50+ (erfolgreich)
- Angehörige Demenzerkrankter (erfolgreich)
- Junge Selbsthilfe Angst, Panik, Depressionen (erfolgreich)
- Neurodiversität
- Polytox
- Rollifahrer\*innen

## Jahresbericht 2022 des Selbsthilfe-Büros Bottrop

### Aktuelle Themenliste

Adipositas  
AIDS  
Alkoholabhängigkeit,  
Betroffene und Angehörige  
Alzheimer  
Angststörungen  
Aphasie  
Atemwegserkrankungen  
Blasenkrebs  
Blindheit  
Bipolare Störung  
Brustkrebs, auch  
türkischsprachig  
Chronische Schmerzen  
COPD  
Darmkrebs  
Demenz (Angehörige)  
Depressionen  
Drogenabhängigkeit  
Dialyse  
Emotionales Essen  
Epilepsie, Elterngruppe  
Fibromyalgie  
Freundeskreis  
Herzkrankungen  
Krebs  
Kaufsucht  
Männer  
Medikamentenabhängigkeit  
Multiple Sklerose  
Netzwerk 50+  
Panik  
Parkinson  
Pflegerische Angehörige  
Polyneuropathie  
Prostatakrebs  
Psychische Erkrankungen  
Resilienz  
Rheumatische  
Erkrankungen  
Schlaganfall  
Sehbehinderung  
Soziale Phobie  
Stoma  
Sucht  
Verlassene

Selbsthilfe-Büro Bottrop  
Im Haus der Vielfalt  
Gerichtsstr. 3  
46236 Bottrop  
Tel.: 02041 23019  
E-mail: selbsthilfe-bottrop  
(at)paritaet-nrw.org  
www.selbsthilfe-bottrop.de

Sprechzeiten:  
Mo.: 15.00 – 17.00 Uhr  
Di. + Do.: 9.00 – 13.00 Uhr  
sowie nach Vereinbarung

In 2022 war die Suche nach neuen Räumen ein großes Thema. Treffen in engen Räumen sind noch nicht wieder gewünscht, in Pflegeheimen oder Krankenhäusern nicht oder nur unter hohen Auflagen möglich. Neben Räumen bei anderen gemeinnützigen Trägern, wie z.B. der AWO oder Räumen in Schulen, konnte über die Anmietungsoffensive der Stadt ein Ladenlokal in der Altmarktpassage angemietet werden. Dieses steht den Selbsthilfegruppen und anderen bürgerschaftlich engagierten Gruppen zur Verfügung. Die Vergabe des Raums erfolgt über das Selbsthilfe-Büro bzw. die Kreisgruppe des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes.

6x im Jahr wird das Gesamttreffen der AG SHG durch das Selbsthilfe-Büro organisiert wird. In 2022 haben diese Treffen 5x in Präsenz und 1x digital stattgefunden. Inhaltliche Schwerpunkte waren die Selbsthilfeförderung durch die Krankenkassen, das Thema Resilienz, die Vor- und Nachbereitung der Selbsthilfe-Woche sowie die Jahresplanung für 2023. Eine Arbeitsgruppe aus Selbsthilfe-Aktiven hat die Selbsthilfe-Woche mit viel Engagement im Detail geplant und vorbereitet.

Zusätzlich zu den Gesamttreffen der AG SHG bietet das Selbsthilfe-Büro seit dem Frühjahr 2022 auch ein Austauschtreffen für die Selbsthilfegruppen im Psychischen Bereich an. In drei Treffen wurde sich zur Lage in den Gruppen, dem Umgang mit Anfragen und Neuen ausgetauscht. Die Betroffenenvertreterin Esther Nowacki hat sich der Runde als Vertreterin von Menschen mit einer Psychischen Erkrankung in den Gremien der Stadt vorgestellt. Raffaella Wenk und Pia Müller haben den Sozialpsychiatrischen Dienst der Stadt Bottrop vorgestellt.

### Kontakte zu Facheinrichtung / Kooperationen

- Das Selbsthilfe-Büro pflegt eine enge Vernetzung mit dem Bottroper Gesundheitsamt, insbesondere mit dem Sozialpsychiatrischen Dienst.
- Quartiersbüros
- Guter Lebensabend NRW
- Die Arbeit der Selbsthilfe in Bottrop wird vertreten in der Gesundheitskonferenz, in der Psychosozialen Arbeitsgemeinschaft, dem AK Psychisch Krank und dem AK Gerontopsychiatrie sowie der Regionalplanungskonferenz der Stadt Bottrop.
- Das Selbsthilfe-Büro ist Mitglied in der Dachvereinigung Behinderten Arbeit DBA
- Friederike Lelgemann ist für das Selbsthilfe-Büro stellvertretendes Mitglied im Beirat für Menschen mit Behinderungen und im Ausschuss für Soziales, Gesundheit und Familie.
- Das Selbsthilfe-Büro ist Kooperationspartner der Ergänzenden Unabhängigen Teilhabeberatung.
- Das Selbsthilfe-Büro ist Kooperationspartner der Ehrenamt Agentur Bottrop in Trägerschaft der Perspektive e.V.
- Das Selbsthilfe-Büro ist aktives Mitglied im Bündnis Buntes Bottrop.
- Das Selbsthilfe-Büro Bottrop arbeitet eng mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle Recklinghausen und der Selbsthilfe-Kontaktstelle Gelsenkirchen zusammen. Insbesondere in fachlichen Fragen findet ein reger Austausch statt. Bei der Suche nach passenden Gruppen sowie bei der Neugründung von Gruppen wird hier eng kooperiert.
- Besonders intensiv kooperiert das Selbsthilfe-Büro Bottrop mit dem Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe, welches von der gleichen Fachkraft besetzt ist, und der Kreisgruppe Bottrop des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes.

### Selbsthilfe-News

Das Selbsthilfe-Büro veröffentlicht sechs Mal einen E-Mail Newsletter, der Selbsthilfe-Aktive, interessierte Bürger\*innen und Fachleute aus dem Sozial- und Gesundheitsbereich regelmäßig über aktuelle Entwicklungen informiert.

