

JAHRESBERICHT 2022

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Euskirchen



Impressum

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Euskirchen
c/o Nicole Giefer | Michael Dröge
Eifelring 28
53879 Euskirchen
Tel.: 02251 8662808
Mobil: 0172 2145897
Fax: 02251
selbsthilfe-euskirchen@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-euskirchen.de

Sprechzeiten: Mo 10 -15 Uhr
und Di, Do 10 - 13 Uhr
und nach Vereinbarung

Träger: Der Paritätische NRW e. V.
Kreisgruppe Euskirchen

Jahresbericht 2022 der Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Euskirchen

Einleitung

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle im Kreis Euskirchen ist die zentrale Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen und Menschen, die an Selbsthilfe interessiert sind. An die Kontaktstelle wenden sich Bürger*innen, professionelle Einrichtungen und Gruppen mit ihren Anliegen.

Die Mitarbeiter*innen informieren über Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen, vermitteln in bestehende Gruppen bzw. verweisen an weitere Hilfsangebote, sowie örtliche Beratungsangebote. Die Beratung ist anonym und kostenlos.

Die Kontaktstelle ist bei der Gründung von Selbsthilfegruppen behilflich und unterstützt bestehende Gruppen, z. B. bei der Öffentlichkeitsarbeit, bei Fragen zur Selbsthilfeförderung der Krankenkassen oder bei Problemen innerhalb der Gruppe. Darüber hinaus plant und organisiert sie Fortbildungsveranstaltungen zu selbsthilfespezifischen Themen und fördert den Austausch der Gruppen untereinander.

Ein wichtiger Aufgabenbereich ist auch die Kooperation mit Einrichtungen im Gesundheits- und Sozialbereich sowie die Öffentlichkeitsarbeit für Selbsthilfegruppen und Angebote der Selbsthilfe-Kontaktstelle.

Rahmenbedingungen

Die Beratungsstelle für Selbsthilfe-Interessierte besteht seit vielen Jahren. Träger der Einrichtung ist der Paritätische Wohlfahrtsverband, Kreisgruppe Euskirchen.

Anfang 2022 wurde die Arbeit in Form eines Selbsthilfebüros mit sehr begrenzten und personellen Ressourcen durchgeführt. Dank der Unterstützung des Kreises Euskirchen konnte diese zu Beginn des Jahres 2022 zu einer Selbsthilfe-Kontaktstelle erweitert werden. In diesem Zusammenhang erfolgte auch der Umzug der Kontaktstelle, zu Beginn des Jahres, an den Eifelring 28 in Euskirchen.

Ausstattung

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle befindet sich in den Räumlichkeiten der Kreisgruppe des Paritätischen NRW in Euskirchen. Neben den Büroräumen verfügt sie hier über einen großen Gruppenraum, der Platz für Gruppen bis zu 15 Personen bietet. Des Weiteren haben wir einen Beratungsraum, der auch für kleinere Gruppentreffen genutzt werden kann.

Diese können -wie alle Angebote der Kontaktstelle- kostenfrei von Selbsthilfegruppen genutzt werden.

Die Gruppenräume und sanitären Anlagen sind barrierefrei zugänglich.

Die Räumlichkeiten sind mit einer Teeküche ausgestattet, welche von den Gruppen genutzt werden kann. Jeder Selbsthilfegruppe steht ein Schließfach zur Verfügung.

Personelle Situation

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle arbeitet mit 1,125 Fachkraftstellen und eine Verwaltungskraft mit einer 0,5 Stelle. Davon sind 2 Std. für das Projekt SelbsthilfeNews eingestellt.

Finanzierung

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle wird durch Fördermittel des Kreis Euskirchen, der gesetzlichen Krankenkassen, des Landes Nordrhein-Westfalen und durch Eigenmittel des Paritätischen Wohlfahrtsverband finanziert.

Die Angebote der Selbsthilfe-Kontaktstelle sind für alle Interessent*innen kostenfrei.

Sprechzeiten

Montag von 10.00 – 15.00 Uhr

Dienstag und Donnerstag von 10.00 – 13.00 Uhr
sowie nach Vereinbarung

Die Beratungsstelle bietet persönliche und telefonische Beratung an. Des Weiteren kann auch eine Beratung per Videochat oder per E-Mail in Anspruch genommen werden.

Selbsthilfe in Euskirchen

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle

- **informiert** über Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen
- **vermittelt** in bestehende Gruppen, auch überregional
- **verweist** bei Bedarf auf professionelle Hilfsangebote und Fachleute in der Region
- **ist behilflich** bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe und allen damit verbundenen relevanten Themenbereiche
- **unterstützt** und **berät** Selbsthilfegruppen, z. B. bei der Öffentlichkeitsarbeit, organisatorischen Fragen oder internen Gruppenkonflikten
- **fördert** den Erfahrungsaustausch und die Vernetzung der Selbsthilfegruppen untereinander und mit Fachleuten
- **organisiert** Fortbildungen für Selbsthilfegruppen
- **kooperiert** mit Fachleuten aus dem Gesundheits- und Sozialbereich
- **wirbt** für die Selbsthilfe und deren Gruppen in der Öffentlichkeit
- **organisiert** öffentliche (Informations-) Veranstaltungen zu Selbsthilfethemen und führt diese durch
- **vertritt die Selbsthilfe** und die Patientensicht in Gremien und Arbeitskreisen auf regionaler Ebene und Landesebene

Information und Beratung

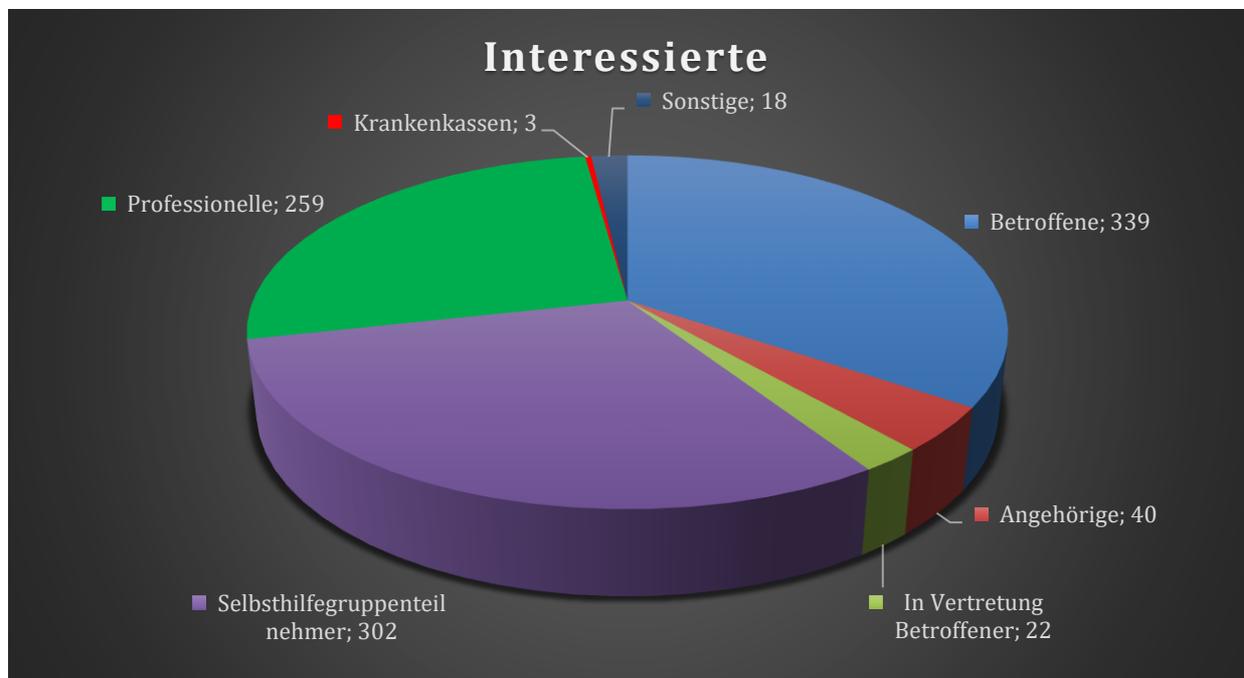
Es gab im Jahr 2022 insgesamt 986 eingehende Kontakte von Selbsthilfe-Interessierten, Selbsthilfegruppen oder professionellen Fachkräften. Die Kontaktaufnahmen erfolgten überwiegend telefonisch. Im Einzelnen teilten sich die Kontakte wie folgt auf:

Telefonisch: 41,2 %, persönlich: 28,9 %, schriftlich per E-Mail: 29,91%.

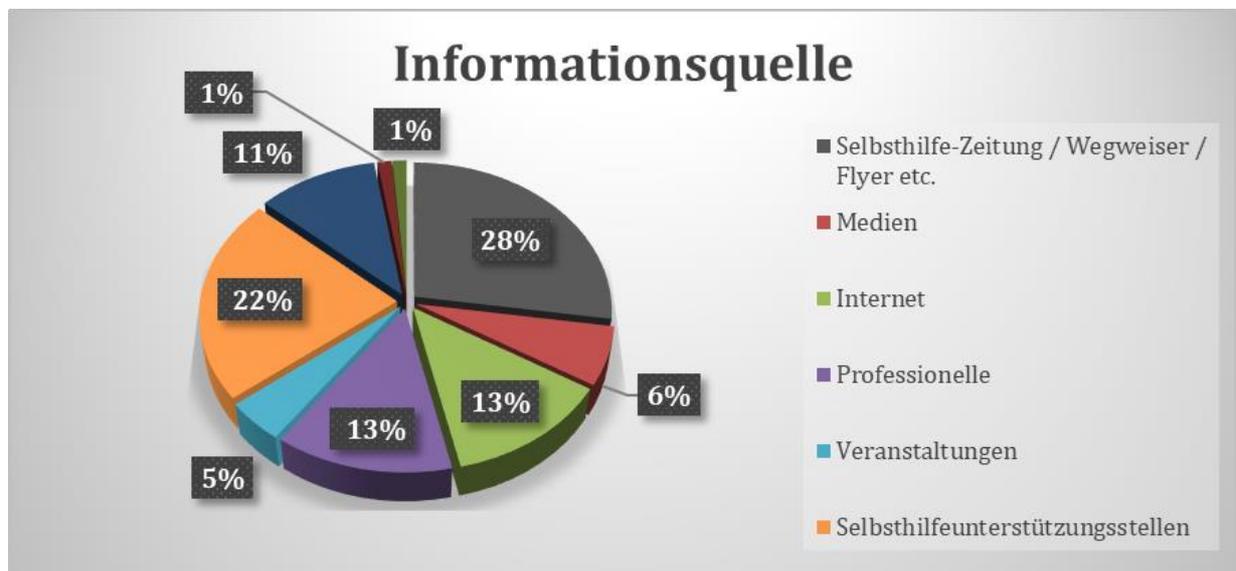
Auch der Bedarf, nach telefonischer Beratung ein zusätzliches persönliches Gespräch in der Kontaktstelle zu suchen, erhöhte sich, was sich auch in der relativ hohen Prozentzahl persönlicher Kontakte widerspiegelt.

339 an Selbsthilfe Interessierte, 40 Angehörige und 22 in Vertretung von Betroffenen wandten sich in 2022 an die Selbsthilfe-Kontaktstelle.

302 Selbsthilfegruppen und 259 Profis suchten den Kontakt zur Beratungsstelle mit unterschiedlichsten Anliegen.



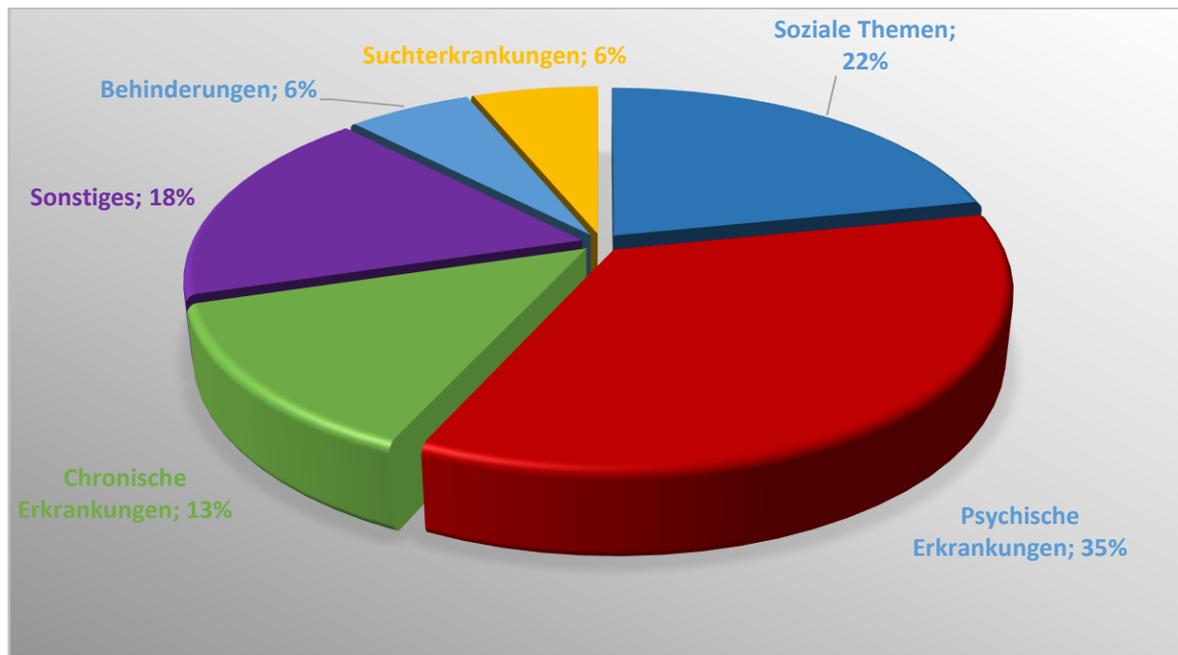
Den Zugang zur Kontaktstelle fanden die Interessierten durch den Selbsthilfe Newsletter, das Internet, durch Printmedien, wie Presseberichte und Flyer. Weiterhin wird der Besuch einer Selbsthilfegruppe auch von Ärzt*innen, Therapeut*innen Beratungsstellen und anderen Selbsthilfeunterstützungsstellen empfohlen:



Diese Information wurde nur erfasst, wenn Anfragende diese erwähnten, um ggf. gewünschte Anonymität zu gewährleisten.

Anliegen von an Selbsthilfe-Interessierten/ Professionelle	
Austausch Informationen	260
Suche nach Selbsthilfegruppen	200
Gremienarbeit/ Kooperationen	197
Gruppengründung	47
Sonstiges	42
Öffentlichkeitsarbeit	39
Suche nach Profis	30
Allgemeine Selbsthilfeinformationen	14
Finanzen	7

Die Anfragen von an Selbsthilfe Interessierten, Angehörigen und benachbarter Berufsgruppen bezogen sich auf folgenden Themenbereichen und Anliegen:



Unterstützung und Zusammenarbeit mit den Selbsthilfegruppen im Kreis Euskirchen

Es gibt im Kreis Euskirchen ca. 110 Selbsthilfegruppen. Die Kontaktstelle bietet Beratung und Unterstützung bei Vernetzung und begleitet und fördert den Austausch untereinander. Seit April 2022 können Gruppen auch Räume in der Kontaktstelle für ihre Gruppentreffen und Beratungsangebote nutzen.

Durch die Flutkatastrophe im Jahr 2021 ist der Bedarf an geeigneten Räumen spürbar erhöht. Mittlerweile nutzen eine Vielzahl von Gruppen dieses kostenfreie Angebot.

Bestehende Gruppen wurden nach Bedarf zu organisatorischen Angelegenheiten, Öffentlichkeitsarbeit, gruppenspezifischen Prozessen, Fragen zu Finanzen und Fördermitteln und allgemeinem Informationsaustausch, u.a. beraten. Vor allem auch der Gründungsprozess von neuen Gruppen wurde intensiv begleitet, da einige Gruppen hier eine enge Begleitung wünschten.

Insgesamt 302 Kontakte zu Selbsthilfegruppen hatten vor allem folgende Anliegen:

Anliegen von Selbsthilfegruppen	
Austausch aktueller Infos	105
Starthilfe und Anleitung	91
Organisatorische Unterstützung	34
Fort- und Weiterbildung	18
Öffentlichkeitsarbeit	16
Finanzen, KK-Förderung	11
Sonstiges	9
Gremienarbeit/Kooperation/Netzwerk	8
Vermittlung von Profis	7

Förderung der Selbsthilfegruppen durch die Krankenkassen/ -verbände

Die krankenkassenfinanzierte Förderung war für einige Gruppen ein Anliegen. Hierfür wurden in Abstimmungen mit dem federführenden Krankenkassenverband eine entsprechende Beratung vor Ort in der Kontaktstelle angeboten. Hierbei klärten die Fachkräfte über das Förderverfahren auf und standen den Gruppen für Fragen zur Verfügung. Die Selbsthilfekontaktstelle stellte die für die Beantragung notwendigen Formulare zur Verfügung und unterstützte die Gruppen bei der Antragstellung.

Angebote für Interessierte und Selbsthilfegruppen

In der ersten Hälfte des Jahres 2022 wurde durch die Mitarbeiter der Kontaktstelle im Rahmen eines durch die Aktion Deutschland geförderten „mobilen Fluthilfebüros“ Beratungsangebote geschaffen. Das Flutmobil fuhr die unterschiedlichen Orte im Kreis Euskirchen an und unterstützte Betroffene bei der Antragstellung.

Die Kontaktstelle stellte für die Beantragung notwendige Formulare zur Verfügung und konnte durch die Kooperation mit weiteren Fachkräften (organisiert durch das Gesundheitsamt) eine psychosoziale Beratung in den angefahrenen Ortschaften anbieten.

Weiterhin ist eine Fachkraft im kommunalen Netzwerktreffen zur Fluthilfe aktiv, in welcher entsprechende bedarfsgerechte Beratung im Kreis Euskirchen organisiert wird.

Jeden ersten Donnerstag im Monat fand für Selbsthilfeinteressierte „ein Spaziergang in der Eifel“ statt. Die Fachkräfte schafften eine leicht zugängliche Kontaktmöglichkeit für Selbsthilfeaktive und andere Interessierte.

Es fanden vier Treffen der Arbeitsgemeinschaft Psychiatrie-Dialog statt. Gemeinsam mit der Caritas Euskirchen, dem Gesundheitsamt und einer gesetzlichen Betreuerin im Kreis Euskirchen wurden die Treffen u.a. ein World-Café organisiert und umgesetzt, welches die Vernetzung des psychiatrischen und psychosozialen Angebotspektrums im Kreis Euskirchen, sowie den Einbezug der Patientensicht im Dialog zum Ziel hatte.

Am 27.05.2022 feierte die Parkinson Selbsthilfegruppe mit rund 40 Teilnehmern ihr 30-jähriges Bestehen. Auch die Selbsthilfe-Kontaktstelle gratulierte der Gruppe zu ihrem 30-jährigen Jubiläum und dankte Ulrike Ahrens, Leiterin der Regionalgruppe Parkinson, für diese wundervolle Gemeinschaft, ihren Einsatz für die Erkrankung Parkinson und ihr Engagement in der Selbsthilfe.

Anfang Dezember fand das Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen im Kreis Euskirchen statt. Zwei Themen standen im Mittelpunkt der Veranstaltung: die Auswirkungen der Corona Pandemie auf die Selbsthilfe und die Vernetzung im Kreis Euskirchen. Zum letzten Punkt referierte Projektkoordinatorin: Corinne Rasky von der GenoEifel. Weiter gab es allgemeine Infos und Aktuelles aus der Selbsthilfe-Kontaktstelle.

Am 12.12.2022 luden das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe und die Selbsthilfe- Kontaktstelle zum farbenfrohen Malen im Advent ein.

Aktionswoche Selbsthilfe „Wir hilft“

Im September hat sich das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe und die Selbsthilfe- Kontaktstelle an der bundesweiten Aktionswoche des Paritätischen Gesamtverbandes unter dem Motto „Wir hilft“ beteiligt.

In der Gemeinschaft wurde sich ausgetauscht, gemalt, gelacht und einander begegnet.

Am 06.09.2022 luden die Fachkräfte zum Selbsthilfe-Café von 15:00 bis 17:30 Uhr ein. Interessierte hatten die Möglichkeit mit Aktiven aus der Selbsthilfe ins Gespräch zu kommen und sich zu informieren.

Bunt ging es weiter am 07.09.2022 in der Zeit von 17.00 - 20.00 Uhr. Hier entstanden unter der Anleitung der Referentin Claudia Simmler, Pädagogin, Künstlerin und Kunsttherapeutin, tolle Bilder.

Die Teilnehmerinnen probierten sich aus, entdeckten ihre kreative Seite und hatten Freude beim Gestalten ihrer Bilder.

Und zum Schluss wurde am 08.09.2022 herzlich gelacht. Der Online-Vortrag „Lachen ist gesund für Körper, Seele und Geist“ mit der Lachyogatrainerin Veronika Spogis wurde zahlreich besucht.

Digitale Selbsthilfe

Selbsthilfegruppen haben die Möglichkeit, sich einen Beamer und Kamera in der Kontaktstelle zur Nutzung für Gruppentreffen, Veranstaltungen oder Fortbildungen auszuleihen.

Dieser wurde durch einen Gemeinschaftsantrag bei der Krankenkasse angeschafft.

Im Rahmen von Veranstaltungen wurde auf die Möglichkeit der digitalen Selbsthilfe aufmerksam gemacht, sowie auf die Nutzung des digitalen Hauses der Selbsthilfe. Die Kontaktstelle bietet Interessierten die Möglichkeit an, Videokonferenzen sowie vorhandene Technik auszuprobieren. So konnten Alternativen zu Präsenztreffen angeregt und Zugangswege zu digitalen Treffen ermöglicht werden.

Seit Ende 2021 bietet der Paritätische Wohlfahrtsverband NRW im Rahmen des Projektes „Das virtuelle Haus der Selbsthilfe“ Gruppen die Möglichkeit an, kostenfrei virtuelle Räume für Treffen zu nutzen.

Dies wurde vereinzelt genutzt. In der ländlichen Demographie wurde der persönliche Kontakt vor der Nutzung von digitalen Angeboten bevorzugt.

Neugründungen von Gruppen

- Depression,
- Demenz,
- Offener Austausch für direkt und indirekt Betroffene der Flutkatastrophe,
- Fibrose,
- Transsexualität,
- Frauen im Wechsel,
- Halt los! (Einsamkeit),
- Nicht nur Herbstblues (Depression und Angst),
- Was der Seele gut tut! (Einsamkeit/ Freizeit)

Zusammenarbeit mit Fachkräften benachbarter Berufsfelder

Im Jahr 2022 gab es 259 Kontakte ausgehend von Fachkräften im Gesundheits- und Sozialwesen. Die Zusammenarbeit und Vernetzung mit anderen (regionalen) Beratungsstellen, Einrichtungen, Krankenhäusern, Sozialdiensten, Krankenkassen, dem Gesundheitsamt, Ärzten und Therapeuten ist eine wichtige Grundlage für die Informations- und Beratungstätigkeit der Selbsthilfe- Kontaktstelle. Die Beratungsstelle versteht sich als ein niederschwelliges Angebot, welches Interessierten die Möglichkeit bietet sich zu informieren und unterschiedliche Möglichkeiten für sich zu prüfen. Aus den Beratungsgesprächen ergebende Bedarfe wurden Kontakte zu anderen Fachkräften hergestellt.

Weitere Gesprächskontakte und schriftlichen Anfragen ergaben sich aus der Zusammenarbeit in Gremien, Arbeitskreisen, gemeinsamen Veranstaltungen, Veröffentlichungen und Fortbildungen für Selbsthilfegruppen.

Die Fachkräfte der SHK waren in verschiedenen regionalen wie überregionalen Gremien und Arbeitskreisen aktiv. Im Einzelnen waren diese:

- Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft des Kreises Euskirchen
- Arbeitskreis Psychotherapie und Beratung
- Arbeitskreis Inklusion
- Kommunales Netzwerktreffen Flut
- Arbeitsgemeinschaft Psychatriedialog
Psychiatrie-Erfahrenen, Angehörige und Fachkräfte in Kooperation mit dem Gesundheitsamt
- Projekt „Verrückt? Na und!“ zur psychischen Gesundheit von Schüler*innen in Kooperation mit dem Gesundheitsamt Euskirchen
- Landesarbeitskreis der Selbsthilfe-Kontaktstellen NRW (LAK)
- Arbeitskreise der Paritätischen Selbsthilfe- Kontaktstellen:
 - Arbeitskreis „Junge Selbsthilfe“
 - Arbeitskreis Interkulturelle Öffnung der Selbsthilfe-Kontaktstellen
 - Arbeitskreis Social Media
 - Arbeitskreis Rechte und Querdenker

Öffentlichkeitsarbeit

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle informiert die Öffentlichkeit regelmäßig mit Presseartikeln, u.a.:

- *„Gehen und Reden in der Eifel - Selbsthilfe-Kontaktstelle bietet Gelegenheit zum zwanglosen Austausch“* oder
- *„Ab in die Querdenker-Schublade – Menschen die aus medizinischen Gründen keine Masken tragen, erfahren viel Ablehnung“*
- *„Infos und Beratung zur Selbsthilfe-Paritätischer hat am Eifelring eine Kontaktstelle eröffnet“.*

über die Arbeit in der Selbsthilfe-Kontaktstelle und gesundheitsrelevanten Themen.

In den Selbsthilfe-News informieren wir jedes Jahr mit sechs Ausgaben über selbsthilferelevante Themen, stellen neue Selbsthilfegruppen vor, informieren über bestehende Selbsthilfegruppe und regionale Selbsthilfeaktivitäten.

Auf unserer Homepage finden die Besucher*innen u.a. vielfältige Informationen zur Selbsthilfe, die bestehenden Selbsthilfegruppen im Kreis Euskirchen und weitere Unterstützungsangebote.

Gemeinsam mit den Selbsthilfe-Kontaktstellen und -Büros im südlichen Rheinland ist die Kontaktstelle in Euskirchen bei Facebook aktiv.

Darüber hinaus hat sich die Selbsthilfekontaktstelle und mit ihrer Arbeit in den unterschiedlichen regionalen Veranstaltungen und Arbeitskreisen vorgestellt.

Tagungen und Fortbildungen 2022

Die Fachkräfte der Selbsthilfe-Kontaktstelle haben an verschiedenen Tagungen und Fortbildungen teilgenommen:

- Unterstützung und Mitwirkung zum Fachtag „Genug Tränen“ im Kreis Euskirchen, veranstaltet durch die Bundes-Initiative Großeltern (BIGE) Nordrhein-Westfalen
- Landesarbeitskreis der Selbsthilfe-Kontaktstellen NRW (LAK)
- Workshop „Virtuelles Haus der Selbsthilfe“
- Fortbildung der KOSKON NRW Beratung und Begleitung von Selbsthilfegruppen mit psychischen Erkrankungen
- FACHTAG im RHEIN-SIEG „Betroffenenkompetenz trifft Fachwelt“
- Zweitägige Fortbildung zum fachlichen Experten des Projekts „Verrückt? Na und!“
- IHK Bielefeld: "Suchtselbsthilfe braucht Zukunft"
- Online-Fachvortrag mit dem Thema „Interkulturelle Kompetenz - ein Must-have im Sozial- und Gesundheitswesen“

Ausblick 2023

Im kommenden Jahr steht vor allem die Öffentlichkeitsarbeit der Selbsthilfe im Fokus.

Die Selbsthilfe- Kontaktstelle möchte die Möglichkeiten der Selbsthilfe und die Angebote des Paritätischen mehr in den flächenmäßig großen Kreis verbreiten. Dies soll durch entsprechende Veranstaltungen und Pressebeiträgen erreicht werden.

Hier wurden wir bereits für 2023 zu einem Interview bei Radio Euskirchen eingeladen, um über die Selbsthilfe-Kontaktstelle zu berichten.

Auch das Projekt „Verrückt? Na und!“ zur Aufklärung über psychische Gesundheit an Schulen wird durch eine Fachkraft weitergeführt. Hierbei wird die Selbsthilfe als Anlauf- und Lotsenstelle vor allem für junge Menschen beworben.

Weitere Themen werden sein:

- Organisation der zweimal im Jahr stattfindenden Gesamttreffen (April/September)
Hier werden wir die Ergänzende unabhängige Teilhabeberatungsstelle (EUTB) und das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe ein, sich den Gruppen vorzustellen und ins Gespräch zu kommen.
- Organisation und anteilige Durchführung von Fortbildungen/ Workshops für Gruppen, wie u.a.:

- Infoveranstaltung zum Thema „Sucht“
 - Seminar zum Thema "Gemeinsam stärker"
 - Workshop zum Thema „Was macht mich stark? Resilienz fördernde Möglichkeiten für Selbsthilfegruppen
- Unterstützung von Gruppengründungsinitiativen
 - Selbsthilfe-News

Euskirchen März 2023



Wir verändern. Selbsthilfe macht stark.