



# JAHRESBERICHT 2022

## Selbsthilfe-Kontaktstelle Gelsenkirchen

### INHALT

---

Einleitung  
Rahmenbedingungen  
Finanzierung  
Personelle Situation  
Zahlen und Fakten



„Meine Selbsthilfegruppe lebt von unseren persönlichen Gesprächen, der gegenseitigen Unterstützung und ganz besonders von echten Begegnungen. Dies zu leisten fällt uns in der Pandemie immer schwerer.“

Anita Porwol,  
Chronischer Schmerz

## Einleitung

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Gelsenkirchen ist die Schnittstelle der Selbsthilfe in Gelsenkirchen. Hier laufen alle Fäden von Interessierten, Selbsthilfe-Aktiven und Profis zusammen. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle hält vielfältige Unterstützungsangebote im Bereich der Selbsthilfe vor.

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 Gelsenkirchen.

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 Koordinierung der Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe (AGS), in der sich viele Gelsenkirchener Gruppen zusammengeschlossen haben.

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

## Rahmenbedingungen

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Gelsenkirchen ist seit dem 01.01.2013 in der Trägerschaft der Parisozial Emscher-Lippe gem. Gmbh. Die Räumlichkeiten der Selbsthilfe-Kontaktstelle befinden sich in der Geschäftsstelle der PariSozial und des Paritätischen Gelsenkirchen. Sie sind barrierefrei zugänglich.

## Finanzierung

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

## Personelle Situation

Die Kontaktstelle ist mit einer Fachkraft und einer Verwaltungskraft ausgestattet. Frau Aileen-Filiz Sayin übernimmt dabei die fachliche Verantwortung in Vollzeit. Ansprechpartnerin in der Verwaltung ist Frau Sophia Frehse mit einem Stundenanteil von 0,5.

## Zahlen und Fakten

In 2022 wurden folgende Informations- und Beratungskontakte durch das persönliche Gespräch (93 Kontakte), über ein Telefonat (861 Kontakte), schriftlich per E-Mail oder auf dem postalischen Weg (879 Kontakte) registriert. In Bezug auf unsere Zielgruppen der interessierten Bürger/innen, Selbsthilfegruppen und Facheinrichtungen ergab sich im letzten Jahr folgende Verteilung:

Kontakte 2022	Bürger/innen	Gruppen	Profis	Sonstige
1833	598	401	831	3



## Beratung über und Vermittlung in Selbsthilfegruppen

Hauptaufgabe der Selbsthilfe-Kontaktstelle ist die Beratung über und die Vermittlung in bestehende Selbsthilfegruppen. In Gelsenkirchen gibt es zurzeit 146 uns bekannte Selbsthilfegruppen, drei Selbsthilfegruppen mehr als 2021. Nach wie vor beziehen sich die meisten Gruppen (67) auf chronische Erkrankungen, dicht gefolgt von den Suchterkrankungen (35). Zu psychischen Themen bestehen 17 Gruppen und zu sozialen Themen 27.

Im Jahr 2022 gab es 573 Anfragen zu bestehenden Selbsthilfegruppen in Gelsenkirchen, wobei 52 mal zu zwei verschiedenen Themen angefragt wurde. Pandemiebedingt lässt sich weiterhin eine Verschiebung der Anfragen zu chronischen und psychischen Erkrankungen feststellen. Der Bereich der psychischen Erkrankungen wurde 208 mal angefragt, dicht gefolgt von den chronischen Erkrankungen mit 196 Anfragen. Somit ist der Bereich der psychischen Erkrankungen wie im Vergleich zum Vorjahr am häufigsten angefragt worden. Hier besteht ein hoher Bedarf bei den Bürgerinnen und Bürgern nach Kontakt und Austausch. Der Themenbereich Suchterkrankung wurde 78 mal angefragt. Im Bereich der sozialen Selbsthilfe 96 mal. Zum Thema „Sonstiges“ gab es 47 Anfragen.



## Einzelanfragen von Selbsthilfegruppen

2022 gab es 401 Einzelanfragen seitens der Selbsthilfegruppen in Gelsenkirchen. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Gelsenkirchen wurde zu folgenden Themen kontaktiert:

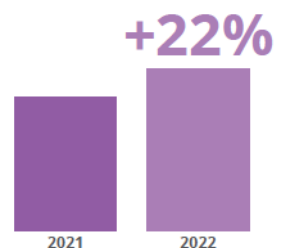
Organisatorische Unterstützung (72 Anfragen), Öffentlichkeitsarbeit (80 Anfragen), Starthilfe/Anleitung (6 Anfragen), Gruppendynamik (17 Anfragen), Fort- und Weiterbildung (6 Anfragen), Vermittlung von Profis (1 Anfragen), Finanzen/ Krankenkassenförderung (36 Anfragen), Austausch aktueller Infos (127 Anfragen), Arbeit in Gremien/ Kooperationen (39 Anfragen) und Sonstiges (9 Anfragen).

## SelbsthilfeNews

Im März 2020 ist die Selbsthilfe-Kontaktstelle Gelsenkirchen mit den SelbsthilfeNews an den Start gegangen. Sie stellen regionale Selbsthilfegruppen vor, informieren über deren Arbeit, berichten über Gruppen Neugründungen, Beratungsangebote und Veranstaltungen in Gelsenkirchen. Dafür melden sich Interessierte einfach auf [www.selbsthilfe-news.de](http://www.selbsthilfe-news.de) zu den Selbsthilfe News Ihrer Region an. Alle zwei Monate findet die aktuelle Veröffentlichung statt. Die „SelbsthilfeNews“ sind ein Projekt der Krankenkassen/ - Verbände, GKV-NRW, im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach § 20 SGB V. Im Jahr 2022 konnte die Selbsthilfe-Kontaktstelle Gelsenkirchen durch die persönliche Ansprache die Auflage um weitere 22 % steigern und freut sich sehr über das Interesse.



Empfänger-Wachstum



## Selbsthilfe-Aktivierung

Auch 2022 hat sich das Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle an die Bedarfe aller Selbsthilfeinteressierten, unter Pandemie bedingten Einschränkungen, angepasst. Zu Anfang und Ende des Jahres wurden die persönlichen Kontakte auch per Telefon oder Online Meeting angeboten. Die Jahresmitte wurde besonders für persönliche Treffen genutzt, sodass in diesem Jahr wieder der Selbsthilfetag mit fast 500 Besuchern und einer persönlichen Ansprache der Oberbürgermeisterin Karin Welge stattfand.

Trotz aller Einschränkungen blieb die Selbsthilfelandschaft unter dem im Vorjahr gestarteten und durch die Pauschalförderung der GKV ermöglichtem Projekt „Aktivierung der Selbsthilfe“ dynamisch. Gruppentreffen waren mit Testungen möglich und boten allen Teilnehmenden eine Plattform des Zusammenhaltes. Das Jahresziel der Selbsthilfe-Aktiven für das Projekt, den virtuellen Austausch zugänglich zu machen, wurde durch das virtuelle Haus der Selbsthilfe und der Unterstützung eines IT Fachmannes, welcher in Gruppen- und Einzelmeetings die Nutzung detailliert erläuterte, erfüllt. Auch die Einbindung von GruppenleiterInnen bei Neugründungen erfolgte und half bei der Orientierung in der Anfangszeit sowie bei Konfliktsituationen.



## Zahlen und Fakten - einzelne Bereiche

**Selbsthilfe-Kontaktstelle Gelsenkirchen**  
 Dickkampstr. 12, 45879 Gelsenkirchen  
 Tel.: 0209 91328-10  
 Fax: 0209 91328-33  
 E-Mail: selbsthilfe-ge@paritaet-nrw.org  
 www.selbsthilfe-gelsenkirchen.de  
 Sprechzeiten:  
 Mo., Di, und Mi. 10.00 - 13.00 Uhr  
 Do. 14.00-17.00 Uhr  
 und nach Vereinbarung

### Gruppengründungen in 2022:

Im Jahr 2022 gab es Gründungsinitiativen zu folgenden Themen :  
 (Die fett gedruckten kamen zu Stande)

- ⇒ **Online: Soziale Ängste, Junge Betroffene**
- ⇒ **Soziale Ängste**
- ⇒ **Kaufsucht**
- ⇒ Verstoßen von der Familie
- ⇒ Sexualität bei gynäkologisch onkologischen Diagnosen

### IMPRESSUM

Selbsthilfe-Kontaktstelle Gelsenkirchen  
 Redaktion:  
 Aileen-Filiz Sayin  
 Sophia Frehse

Bild/Logonachweis:  
 Der Paritätische LV NRW / Kreisgruppe Gelsenkirchen  
 Stand: Dezember 2022

<p><b>Kontakte zu Facheinrichtungen</b></p> <p><b>Verwaltung und Politik</b>              Mitglied in der Kommunalen Gesundheitskonferenz</p> <p><b>Krankenkassen</b>              Zusammenarbeit im Rahmen der Selbsthilfeförderung der Krankenkassen</p> <p><b>Krankenhäuser</b>              Zertifikat: Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen mit Elisabeth-Krankenhaus</p> <p><b>Fachgremien</b>              Mitarbeit in der Psychosozialen Arbeitsgemeinschaft Gelsenkirchen (PSAG)              Mitarbeit im Landesarbeitskreis der Selbsthilfe-Kontaktstellen NRW (LAK)</p> <p><b>Mitarbeit in der AG Parität SHK NRW</b></p> <p><b>Mitarbeit im Arbeitskreis</b>              „Interkulturelle Öffnung“ der paritätischen Kontaktstellen</p>	<p><b>Veranstaltungen und Öffentlichkeitsarbeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• SelbsthilfeNews</li> <li>• Sitzungen der Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe (AGS)</li> <li>• Aktivierung der Selbsthilfe in Gelsenkirchen, Projekt mit Abschlussveranstaltung in Präsenz</li> <li>• Selbsthilfetag</li> <li>• Lesung: Alkohol - Ein Hilfeschrei</li> <li>• Seelische Balance in und nach der Pandemie</li> <li>• Sport im Alter nicht nur bei Krebs</li> <li>• Suchtpräventionstage</li> <li>• Suchtselbsthilfetag NRW</li> <li>• Mitgliederversammlung des Gesunde Städte-Netzwerks</li> <li>• Virtuelles Haus der Selbsthilfe: Kollegiale Beratung unter SelbsthilfegruppenleiterInnen</li> </ul>	
<p><b>A</b>dipositas              Adoptiv- und Pflegefamilien              AIDS              Alkoholabhängigkeit, auch Angehörige, Frauen, junge Betroffene              Alkoholabhängigkeit/              Drogenabhängigkeit              Alkoholabhängigkeit/ Depression              Alzheimer              Angststörungen              Aphasie              Arbeitslosigkeit              Arthrogryposis              Atemwegserkrankungen              Autoimmune Hepatitis              Behinderungen              Binge Eating              Blasenkrebs              Blindheit              Borderline              Brustkrebs              Cannabis als Medizin              Colostoma              Chronische Schmerzen  <b>D</b>armkrebs              Demenz, auch türkischsprachig              Demenzprävention              Depression              Depression, türkischsprachig              Depression, schwule Männer              Diabetes              Drogenabhängigkeit</p>	<p><b>E</b>ssentieller Tremor (nur Kontaktperson)              Ernährung              Fetales Alkoholsyndrom              Fibromyalgie  <b>G</b>ehörlosigkeit              Geistige Behinderung              Gewalt, Ausgrenzung und Mobbing              Glückspielsucht  <b>H</b>ochbegabung, Kinder              Hörbehinderung              Kaufsucht              Kehlkopfkrebs              Körperbehinderung              Koronarsport              Korsakow              Krebs              Kriminalitätsoffer              Long COVID Syndrom  <b>M</b>akuladegeneration              Medikamentenabhängigkeit              Messie-Syndrom              Migräne              Mobbing              Morbus Bechterew              Morbus Menière              Morbus Parkinson              Multiple Sklerose              Nachbarschaftshilfe  <b>O</b>steoporose  <b>P</b>anikattacken              Persönlichkeitsstörungen              Pflegende Angehörige              Primär Biliäre Cholangitis</p>	<p>Prostatakrebs              Psychische Erkrankungen, auch Angehörige,              türkischsprachig  <b>R</b>eparatür-Café              Gehörlosigkeit              Rosazea Erkrankungen  <b>S</b>chlaganfall              Schwerhörigkeit              Sehbehinderung              Senior*innen              Sexualität bei gynäkologisch onkologischen Diagnosen (In Gründung)              Soziale Ängste, auch junge Betroffene              Spielsucht              Sterbebegleitung              Stoma              Sucht, auch junge Betroffene, Frauen, Angehörige  <b>T</b>auschring              Tinnitus              Trauer  <b>V</b>erstoßen von der Familie (In Gründung)  <b>W</b>achkoma  <b>Z</b>öliakie              ZWAR- Zwischen Arbeit und Ruhestand, auch türkischsprachig, russischsprachig</p>