DER PARITÄTISCHE
SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE
Kreis Mettmann

JAHRESBERICHT 2022
Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Mettmann

Grüner See Ratingen - Impression von „Selbsthilfe in Bewegung“

INHALT

Einleitung
Finanzierung
Das Team
Zahlen und Fakten
Selbsthilfefreundliches Krankenhaus
Jahresrückblick
Selbsthilfenews / Kultursensible Selbsthilfe
Netzwerk und Themen

Einleitung

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Mettmann übernimmt die Grundaufgaben der Selbsthilfeunterstützung, indem sie über Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen informiert, in bestehende Selbsthilfegruppen vermittelt und bei der Gründung von neuen Selbsthilfegruppen unterstützt. Darüber hinaus kooperiert sie mit Facheinrichtungen im Gesundheits- und Sozialbereich und betreibt Öffentlichkeitsarbeit zum Thema Selbsthilfe.

Ende Dezember 2022 gab es im Kreis Mettmann rund 129 Selbsthilfegruppen zu den Themenfeldern Suchterkrankungen, chronische Erkrankungen, Behinderungen und psychische Erkrankungen.

Finanzierung

Finanziert wird die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Mettmann durch Fördermittel der gesetzlichen Krankenkassen, des Landes Nordrhein-Westfalen, des Kreises Mettmann und durch Eigenmittel des Trägers. Die Angebote der Selbsthilfe -Kontaktstelle sind grundsätzlich kostenfrei.

Kontakt:

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Mettmann
Mühlenstraße 15
40822 Mettmann
Telefon: 02104 96 56 22 oder 23 oder 26
Fax: 02104 96 56 20
E-Mail: selbsthilfe-mettmann@paritaet-nrw.org

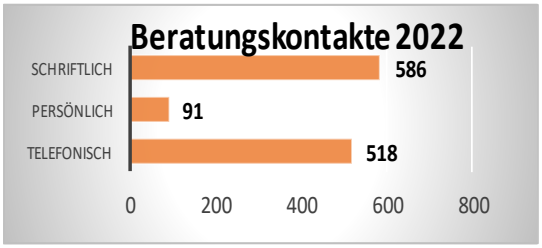
www.selbsthilfe-mettmann.de

Das Team

v. l.:
Semra Yildiz-Can
(Dipl. Sozial-Wissenschaftlerin),
Sabine Kübler (Dipl. Pädagogin),
Sabrina Koschack (Dipl. Pädagogin),
Beate Reich (Sachbearbeiterin)

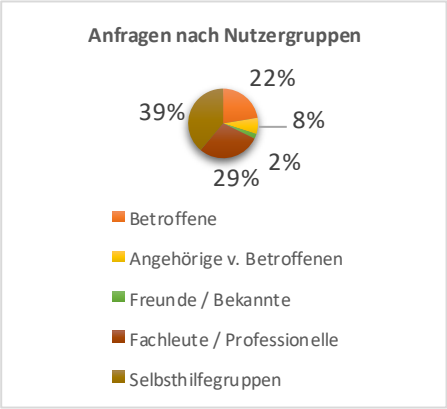
Zahlen und Fakten

In diesem Jahr wurden insgesamt 1195 Informations- und Beratungskontakte registriert: Durch das persönliche Gespräch (91 Kontakte), über ein Telefonat (518 Kontakte), per E-Mail sowie auf dem postalischen Weg (586 Kontakte).



Selbsthilfe

- *Macht stark*
- *Verbindet und mobilisiert*
- *Ist vielfältig und facettenreich*



Im Kreis Mettmann gibt es zurzeit **129** uns bekannte Selbsthilfegruppen zu rund **46** verschiedenen Themengebieten. Davon beziehen sich die meisten Gruppen **(68)** auf chronische Erkrankungen. Zudem gibt es **27** Suchtgruppen und im Bereich der psychischen Erkrankungen und der Behinderungen bestehen aktuell jeweils **17** Gruppen. Das Angebot wird durch **10** Gruppen zu sozialen Themen abgerundet.

Selbsthilfefreundliches Krankenhaus

Das Helios Klinikum Niederberg ist nun schon viele Jahre als „selbsthilfefreundlich“ ausgezeichnet, was ein hohes Maß an Patientenorientierung voraussetzt. In 2022 fanden aufgrund der Entspannung der pandemischen Lage wieder vermehrt Präsenztreffen von Selbsthilfegruppen vor Ort statt. Ende August wurde zudem ein erster offizieller Präsenztermin in der Selbsthilfegruppenwohnung vereinbart, zu dem die Gruppensprecher*innen, Frau Leu und unsere Kollegin Frau Koschack zusammengekommen sind. Im Rahmen dieses Treffens wurde auch das Bestreben nach einer erneuten Auszeichnung für weitere drei Jahre besprochen. Zudem hat es 2022 einen Wechsel in der Geschäftsführung gegeben. Am 01.05.2022 hat Adrian Borner das Amt übernommen und damit Sanja Popić abgelöst. Doch auch unter neuer Leitung kann sich die Selbsthilfe der weiteren Unterstützung durch das Klinikum sicher sein. Wir freuen uns auf die weitere Zusammenarbeit.

Jahresrückblick 2022

Selbsthilfe hat es in 2022 erneut bewiesen: „Zusammen sind wir stark“ und „gemeinsam ist man weniger allein“. Wir haben uns gefreut, dass die Selbsthilfe neue Impulse erfahren hat und wir viele Neugründungen und Gründungsinitiativen unterstützt haben. Die Themen, die hierbei angestoßen wurden, reichten von A wie Autismus bis hin zu W wie Wechseljahre. Acht Gruppen haben sich insgesamt im Kreis Mettmann in 2022 gegründet.

„Jeder Einzelne ist ein Tropfen, gemeinsam sind wir ein Meer.“ Ryunosuke Satoro, japanischer Autor.

Im ersten Halbjahr haben weiterhin Online-Austauschtreffen mit interessierten Selbsthilfegruppen stattgefunden. Im Juni sowie im November haben wir zudem wieder zu Präsenztreffen im Wohnstift Königshof Mettmann eingeladen.

Die Seminare, die wir jedes Jahr für die Selbsthilfeaktiven planen, haben überwiegend wieder in Präsenz stattgefunden. Lediglich das Seminar „Versicherungsschutz“ im Februar sowie der Workshop zum Thema „Selbstfürsorge“ fanden digital statt.

Im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit sind wir ebenfalls wieder tätig geworden. Verschiedene Presseartikel haben wir veröffentlicht, Neugründungen wurden beworben und im Rahmen der Aktionswoche Selbsthilfe im September waren wir mit drei Markständen im Kreis Mettmann vertreten. Darüber hinaus haben wir im Mai anlässlich der Aktionswoche Alkohol in Kooperation mit der LVR-Klinik Langenfeld eine Lesung mit dem Autor Burkhard Thom durchgeführt. Inhalt: Rückfallvermeidung und Wege aus der Co-Abhängigkeit.

Auch neue Formate probieren wir gerne aus. So hat in 2022 erstmalig das Angebot „Selbsthilfe in Bewegung“ stattgefunden. Treffpunkt für Interessierte aus der Selbsthilfe war der Grüne See in Ratingen. Gemeinsam wurde die Zeit zum Spazierengehen und für Unterhaltungen genutzt.

Wir freuen uns nun auf das kommende Jahr und auf neue Herausforderungen und auf eine weitere gute Zusammenarbeit mit allen Selbsthilfe-Interessierten und Netzwerkpartner*innen.

Selbsthilfe-News

Seit 2020 informieren wir interessierte Leser*innen regelmäßig über Gruppengründungen und bestehende Selbsthilfegruppen aus dem Kreis Mettmann, berichten über interessante psychosoziale und gesundheitsbezogene Themen und machen auf wertvolle Unterstützungsmöglichkeiten aufmerksam. Dieses Projekt wird von den Krankenkassenverbänden NRW gefördert und ermöglicht es uns, alle zwei Monate Neuigkeiten aus der bunten Selbsthilfewelt zu veröffentlichen.

Gründungsinitiativen 2022 (kursive Schrift: in Gründung)**:**

- Elternkreis Mettmann (Drogenabhängige Kinder)
- Eltern autistischer Kinder Mettmann
- Mobbing Mettmann
- Töchter narzisstischer Mütter (online)
- Depression Ratingen
- Wechseljahre Mettmann
- Sternenkinder Ratingen
- Parkinson Ratingen-Linnep
- *Hörgeschädigte Erkrath*
- *Eltern Kinder mit Behinderung Mettmann*
- *Posttraumatische Belastungsstörung Mettmann*
- *Depression Mettmann*
- *SHG für mentale Gesundheit Velbert*

Hilfe zur Selbsthilfe – für alle Kulturen im Kreis Mettmann

In einer kulturell vielfältigen Gesellschaft sind Selbsthilfegruppen von und mit Migrant*innen auch im Kreis Mettmann noch selten. Seit Anfang 2020 wird mit Hilfe des Projektes „Selbsthilfe zeigt Gesicht“ das Ziel verfolgt, Selbsthilfe für alle Menschen im Kreis Mettmann zugänglich zu machen. Wir haben noch viel Aufklärungsarbeit zu leisten, um die Selbsthilfe Kultursensibel zu öffnen, aber wir sind auf einem guten Weg.

Mitarbeit in Fachgremien / Veranstaltungen der SHK 2022

Verwaltung und Politik

- Mitgliedschaft in der Kommunalen Konferenz Gesundheit, Alter und Pflege des Kreises Mettmann

Krankenkassen

- Zusammenarbeit im Rahmen der Selbsthilfeförderung der Krankenkassen

Fachgremien

- Mitarbeit im Landesarbeitskreis der Selbsthilfe-Kontaktstellen NRW (LAK)
- Mitarbeit in der Arbeitsgemeinschaft der Paritätischen Kontaktstellen
- Arbeitskreis Gesundheitsförderung
- Mitarbeit in der Psychosozialen Arbeitsgemeinschaft (PSAG)
- Mitarbeit im Arbeitskreis Suchtselbsthilfe. Das Plenum besteht aus Suchtselbsthilfegruppen aus Monheim und Langenfeld, Fachkräften aus der örtlichen Suchthilfe und der Selbsthilfe-Kontaktstelle.
- Netzwerktreffen (Pflege-) Selbsthilfe

Ausgewählte Veranstaltungen der SHK

- Seminar für die Selbsthilfegruppen zum Thema „Selbstfürsorge“
- Seminar für die Selbsthilfegruppen zum Thema „Schwierige Gruppensituationen“
- Online- und Präsenz-Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen

Aktuelle Themenliste (Stand Januar 2023)

Adipositas
Alkoholabhängigkeit
ALS
Angststörungen
Aphasie
Augenerkrankungen
Autismus

Behinderungen
Blasenerkrankungen
Brustkrebs

COPD

Darmerkrankungen
Darmkrebs
Defibrillator
Demenz
Depression
Diabetes
Drogenabhängigkeit
Dyskalkulie

Endometriose
Essstörungen

Familie
Fehlgeburt
Fibromyalgie

Herzerkrankungen
Hochsensibilität
Hörbehinderung

Kindstod
Krebs

LRS
Lungenerkrankungen

Magersucht
Mobbing
Morbus Bechterew
Morbus Crohn
Multiple Sklerose
Muskuläre Erkrankungen

Narzissmus

Ohrenerkrankungen
Osteoporose

Panikattacken
Parkinson
Prostatakrebs
Psychische Erkrankungen
Psychoonkologie
Psychosen
Psychosomatische Störungen

Restless-Legs-Syndrom
Rheuma

Sarkoidose
Schlafapnoe
Schlaganfall
Sehbehinderung
Sucht

Trauer

Wechseljahre

Zwänge

IMPRESSUM

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Mettmann

Redaktion:
Semra Yildiz-Can
Sabine Kübler
Sabrina Koschack
Beate Reich

Geschäftsführung:
Ute Feldbrügge

Bild/Logonachweis:
Canva, Zugriff 02/23
Günther Peglau (Titelbild „Grüner See“)
Der Paritätische LV NRW

Stand: März 2023