

Jahresbericht 2022

Selbsthilfe-Kontaktstelle Oberhausen

Inhalt

Einleitung

Rahmenbedingungen

Finanzierung

Personelle Situation

Selbsthilfe in Oberhausen

Gruppenstruktur

Besonderheiten in der Beratung

Örtliche Unterstützungsstelle zur Selbsthilfeförderung

Öffentlichkeitsarbeit

SelbsthilfeNews

Gruppenneugründungen

Mitwirkung in Fachgremien

Veranstaltungen und weitere Öffentlichkeitsarbeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle

Themen der Selbsthilfegruppen in Oberhausen

Einleitung

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Oberhausen ist die zentrale Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen und Menschen, die an Selbsthilfe interessiert sind. Zahlreiche Bürger*innen sowie professionelle Einrichtungen und Gruppen nutzen sie für ihre Anliegen.

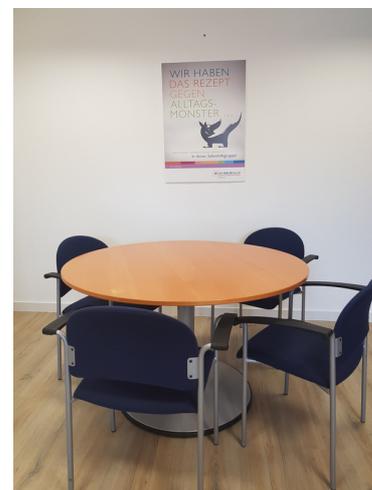
Die Mitarbeiterinnen informieren über Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen, vermitteln in bestehende Gruppen bzw. verweisen parallel oder alternativ an entsprechende professionelle Hilfsangebote. Sie ist bei der Gründung von Selbsthilfegruppen behilflich und unterstützt bestehende Gruppen, z.B. bei der Öffentlichkeitsarbeit, bei organisatorischen Fragen bezüglich der Selbsthilfeförderung der Krankenkassen oder bei Konflikten innerhalb der Gruppe. Zudem obliegt ihr die Geschäftsführung des "Netzwerk Selbsthilfe", in dem sich viele Oberhausener Gruppen zusammengeschlossen haben.

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

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist ein niedrigschwelliges und für alle offenes Angebot in der Stadt Oberhausen.

Rahmenbedingungen

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Oberhausen besteht seit 2002 und feiert pandemiebedingt ein Jahr später ihr 20jähriges Jubiläum. Träger der Einrichtung ist der Paritätische in Oberhausen. Im Februar 2022 ist die Kreisgruppe des Paritätischen Oberhausen samt der Selbsthilfe-Kontaktstelle und dem VDK in die Wörthstr. 7 in 46045 Oberhausen umgezogen. Die gemeinsam genutzten Räume befinden sich weiterhin in der Innenstadt nahe der Fußgängerzone. Sowohl die Barrierefreiheit als auch die ÖPNV-Anbindung hat sich mit dem Wechsel der Räumlichkeiten verbessert.



Finanzierung

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

Personelle Situation

Die Kontaktstelle ist mit zwei Fachkräften und einer Verwaltungskraft mit je einem halben Stellenumfang ausgestattet. Aufgrund der längerfristigen Erkrankung einer der beiden Fachkräfte übernahm Frau Sabine Bahr ab dem 15.09.2022 die Krankheitsvertretung und stellt mit Beate Ramjoué (Verwaltung) und Sejla Badnjevic (Beratung) das aktuelle Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle Oberhausen dar.



Selbsthilfe in Oberhausen

Gruppenstruktur

Eine der Hauptaufgaben der Selbsthilfe-Kontaktstelle ist die Beratung über und die Vermittlung in bestehende Selbsthilfegruppen. In Oberhausen gibt es zurzeit 110 Selbsthilfegruppen mit rund 50 verschiedenen Themengebieten. Davon beziehen sich 50 % der bestehenden Gruppen auf Gesundheitsthemen, chronische Erkrankungen und Behinderungen, 23 % auf Suchterkrankungen, 18 % der Gruppen haben psychische und 9 % soziale Themen zum Inhalt. Im Vergleich zum Vorjahr haben Gruppenneugründungen zu Erkrankungen und Behinderungen, als auch zum Themenfeld Sucht zugenommen.



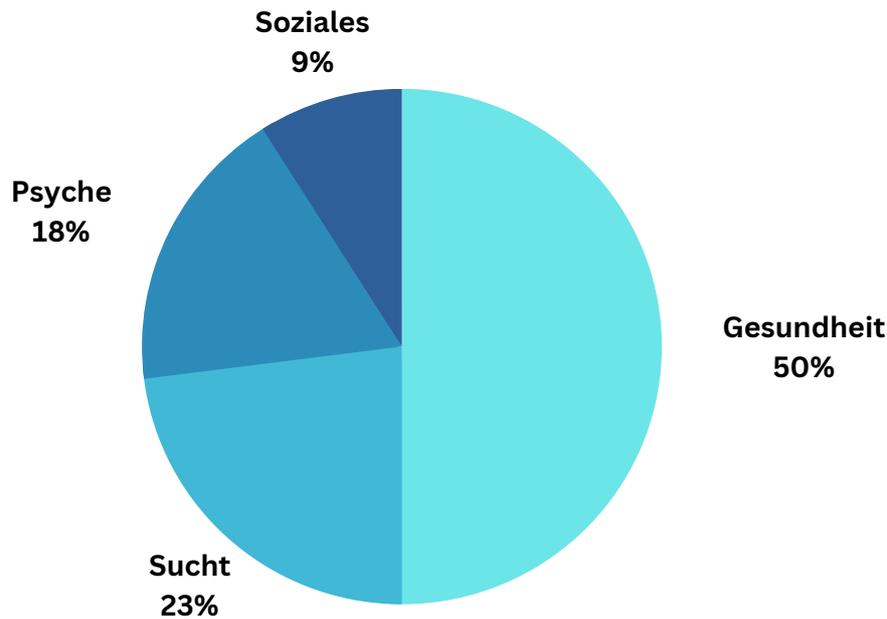


Abbildung: Gruppenstruktur

Besonderheiten in der Beratung

Die Anfragen zu psychischen Themen dominierten nach wie vor das Beratungsgeschehen. Themen wie „Depressionen“, „Ängste“ und „Narzissmus“ standen in diesem Themenfeld im Vordergrund, auch bei jungen Menschen im Alter von 18 bis 35 Jahren. Anfragen zum Bereich Sucht sanken im Vergleich zum Vorjahr um mehr als die Hälfte, während Anfragen zu sozialen Themen und Gesundheit zunahmen. Beim Themenfeld Soziales haben Kontaktaufnahmen um fast 50% zugenommen, was vermutlich mit den Folgen der Pandemie zu erklären ist. Vor allem Anfragen zum Thema "Einsamkeit" nahmen bei allen Altersgruppen zu und führten u.a. zur Gründung neuer Gruppen wie "Gemeinsam einsam" und "Männer helfen Männern".

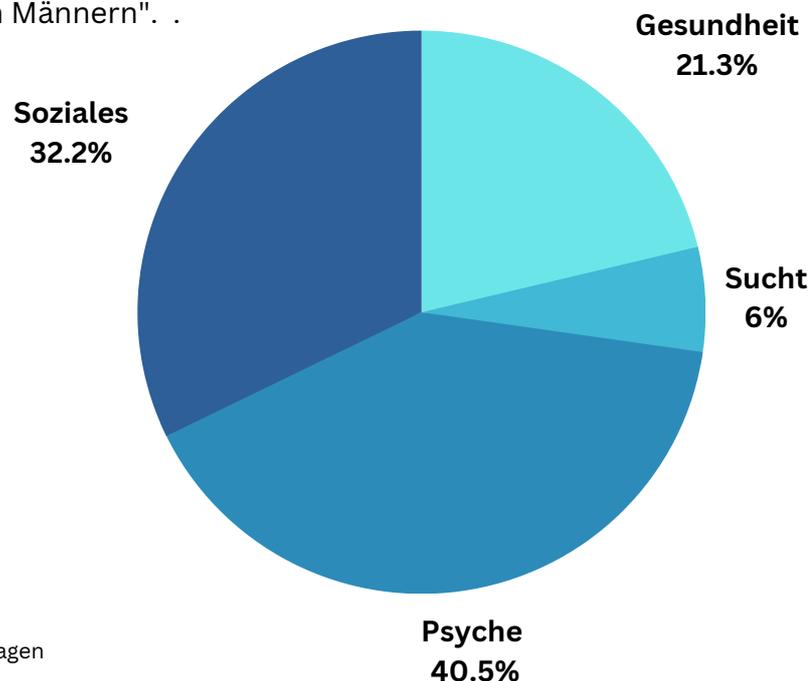


Abbildung: Beratungsanfragen

Örtliche Unterstützungsstelle zur Selbsthilfeförderung

Die Oberhausener Selbsthilfe-Kontaktstelle ist weiterhin örtliche Unterstützungsstelle zur Selbsthilfeförderung der Krankenkassen. Alle Anträge der Oberhausener Selbsthilfegruppen auf Förderung werden in der Selbsthilfe-Kontaktstelle gesammelt und geprüft. Für die Gruppen ergibt sich hieraus eine adäquate Beratung bei ihrer Antragstellung, für die örtliche Fördergemeinschaft der Krankenkassen ein reibungsloser Antrags- und Entscheidungsprozess.

Öffentlichkeitsarbeit

SelbsthilfeNews

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle informierte in diesem Jahr mit sechs Ausgaben über selbsthilferelevante Themen, sowie Termine und stellte Selbsthilfegruppen vor.



Oberhausen

Lokale Presse

Im Jahr 2022 wurden in der lokalen Presse 34 Berichte zum Thema Selbsthilfe in Oberhausen veröffentlicht.

Gruppenneugründungen

2022 gab es zu folgenden Themen neue Gruppen:

- Alleinerziehenden Treff
- Mówengeschwister
- Töchter narzisstischer Mütter Präsenz
- Turm und Turngruppe Demenz
- Dies und Das 2
- Gemeinsam einsam
- Männer helfen Männern
- Wolfsrudel (Depressionen)
- Gesprächsrunde für nahestehende Personen von Menschen mit Demenz
- Gesprächsrunde für pflegende Angehörige

Gruppen in der Gründungsphase:

- Adipositas
- Mein Herz gehört mir
- Psychosoziale SHG
- Ängste
- Junge Menschen mit Depressionen

Mitwirkung in Fachgremien

- Beirat für Menschen mit Behinderungen
- Netzwerk beo
- Landesarbeitskreis der Selbsthilfe-Kontaktstellen (SHK) NRW (LAK)
- AG Paritätischer SHK und AK interkulturelle Öffnung
- Regionaler Arbeitskreis der Paritätischen SHK
- Bündnis für seelische Gesundheit Oberhausen
- Gesundes Städtenetzwerk
- AG Paritätischer gegen Rechts und Querdenkende
- AK Junge Selbsthilfe
- AK Social Media
- AK Beratungsstellen (Oberhausen)
- Kommunale Gesundheitskonferenz
- AK Selbsthilfe in die Lehre bringen
- Regionalkonferenz Patientenbeteiligung NRW

Veranstaltungen und weitere Öffentlichkeitsarbeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle

2022 wurde der Selbsthilfe-Wegweiser für Oberhausen neu aufgelegt. Der Wegweiser erscheint alle 2 Jahre und beinhaltet Informationen über aktuelle Selbsthilfegruppen und -themen in Oberhausen.

Des Weiteren war die Selbsthilfe-Kontaktstelle bei der Planung und Durchführung des erstmalig stattgefundenen Gesundheitstages am **11.06.2022** in Oberhausen beteiligt. Aber auch bei der MUT-Tour als gemeinsame Aktion mit dem Selbsthilfe-Büro in Mülheim am **01.07.2022** und bei der Aktionswoche Selbsthilfe am **03.09.2022** wurde das Thema mithilfe eines Infostandes in die Öffentlichkeit getragen.



Seien Sie dabei!



**Oberhausener
Gesundheitstag**

Samstag, 11. Juni 2022
10.00 – 15.00 Uhr
BERO Zentrum
Concordiastraße 32
46049 Oberhausen

Folgende Veranstaltungen wurden außerdem seitens der Selbsthilfe-Kontaktstelle Oberhausen angeboten:

17.02.2022 Digitales Gesamttreffen mit dem Schwerpunkt "Krankenkassenförderung" für Selbsthilfe-Aktive in Oberhausen

29.06.2022 Präsenz-Vortrag zum Thema "Das zahlt sich aus! – Mehr Sicherheit im Umgang mit IBAN, PIN und Co. "

18.08.2022 Präsenz-Vortrag zum Thema "Selbsthilfe" beim Ambulanten Hospiz in Oberhausen

02.09.2022 Präsenz-Vortrag zum Thema "Selbsthilfebeteiligung in den kommunalen Gesundheitsstrukturen" während der Regionalkonferenz Patientenbeteiligung NRW in Dortmund

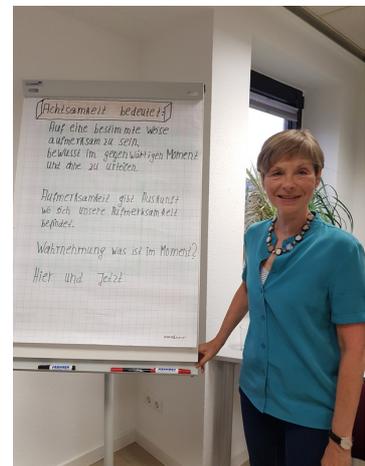
09.09.2022 Präsenz-Vortrag zum Thema "Resilienz" für Selbsthilfe-Aktive in Oberhausen

18.10.2022 Präsenz-Vortrag zum Thema Selbsthilfe beim Parkinson-Ortsverband in Oberhausen

08.11.2022 Präsenz-Vortrag zum Thema "Energiesparen - Welche Maßnahmen sind sinnvoll?"

10.11.2022 Dankeschön-Veranstaltung in Präsenz für Selbsthilfe-Aktive in Oberhausen

13.12.2022 Gemeinsames Weihnachtslieder-singen in Präsenz



Themen der Selbsthilfegruppen in Oberhausen

- Abhängigkeit
- Adipositas
- AD(H)S
- Aids
- Alkoholabhängigkeit
- Alleinerziehende
- Alzheimer
- Angehörige abhängiger Menschen
- Angst
- Aphasie
- Autismus
- Behinderungen
- Blindheit
- Brustkrebs
- Burnout
- Chronische Schmerzen
- Cannabis als Medizin
- Darmkrebs
- Demenz
- Depressionen
- Diabetes
- Down Syndrom
- Drogenabhängigkeit
- Einsamkeit
- Eltern von Adoptiv- und Pflegekindern
- Eltern von drogenabhängigen Kindern
- Eltern von herzkranken Kindern
- Eltern von krebskranken Kindern
- Fibromyalgie
- Freizeitgestaltung 55plus, Ü60
- Gehörlosigkeit
- Geschwister erkrankter und behinderter Kinder
- Harnblasenkrebs
- HIV
- Junge Selbsthilfe
- Kinderlähmung
- Krebs
- Künstlicher Darm-/Blasenausgang
- Lymphödem
- Lebertransplantation
- Männer
- Medikamentenabhängigkeit
- Messie-Syndrom
- Muskelerkrankungen
- Narzissmus
- Netzwerk 55plus
- Nierenerkrankung
- Osteoporose
- Parkinson
- Panik / Phobie
- Pflegende Angehörige
- Poliomyelitis
- Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)
- Prostata
- Psychische Erkrankungen
- Rheuma
- Schlafapnoe
- Schmerzen
- Sehbehinderung
- Sexsucht
- Stoma
- Senior*innen
- Töchter von narzisstischen Müttern
- Trauma
- Trauer
- Trisomie 21
- Übergewicht
- Ü60 Treff
- Verwitwete, junge U60

Kontakt:

Selbsthilfe-Kontaktstelle Oberhausen
Wörthstraße 7
46045 Oberhausen
Telefon: 0208 30 19 620
Email: selbsthilfe-ob@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-oberhausen.de