

Jahresbericht 2023

- > Über uns
- > Rahmenbedingungen
- > Personelle Situation
- > Berichtswesen
- > Unterstützung und Zusammenarbeit
- > Soziale Selbsthilfe
- > Netzwerkarbeit
- > Gremienarbeit
- > Themen von Selbsthilfegruppen

Wir verändern. Selbsthilfe macht stark.

Über uns

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle (SHK) Rheinisch-Bergischer Kreis in Trägerschaft des Paritätischen Wohlfahrtsverbands hat im Januar 2022 als eigenständige SHK ihre Arbeit aufgenommen. Die SHK bietet aktiven und an Selbsthilfe interessierten Menschen aus dem Rheinisch-Bergischen Kreis niedrigschwellige und themenübergreifende Informationen, Beratung und Unterstützung rund um das Thema Selbsthilfe an. Ebenso arbeitet sie eng und vernetzt mit den verschiedenen Netzwerkpartner*innen, Multiplikator*innen und Fachkräften im Bereich Selbsthilfe, Gesundheit und Soziales im Rheinisch-Bergischen Kreis zusammen.

Das Angebot der Selbsthilfe-Kontaktstelle wird um den SH-Newsletter (www.selbsthilfe-news.de) sowie um das Projekt „In-Gang-Setzer“ ergänzt und erweitert. Der

SH-Newsletter erscheint alle zwei Monate und enthält aktuelle Informationen, Tipps und Hinweise aus dem Bereich Sozial- und Gesundheitswesen im Rheinisch-Bergischen Kreis und darüber hinaus. Das Projekt „In-Gang-Setzer“ unterstützt Selbsthilfegruppen in der Gründungsphase durch entsprechend geschulte Ehrenamtliche.

Positive Synergieeffekte für die Selbsthilfe ergeben sich auch aus der Kooperation und dem engen Zusammenspiel mit dem Projekt „KoPS“ (Kontaktbüros Pflege-selbsthilfe) im Rheinisch-Bergischen Kreis. Das Projekt wird durch das Land NRW sowie durch die Pflegekassen gefördert und verfolgt das Ziel, Selbsthilfe als eine Möglichkeit zur Unterstützung und Entlastung pflegender Angehöriger auf den Weg zu bringen.

Rahmenbedingungen

Selbsthilfe-Kontaktstellen und -Büros haben sich in den letzten Jahren als DIE infrastrukturelle Maßnahme zur Selbsthilfeaktivierung erwiesen, die die Selbsthilfe vor Ort bedarfsgerecht und wirkungsvoll unterstützt. SHK's sind ein anerkannter Bestandteil des Sozial- und Gesundheitssystems. An der Finanzierung von SHK's sind Krankenkassen, das Land NRW, die Kreise/Kommunen sowie der Träger beteiligt. In der Selbsthilfe Kontaktstelle Rheinisch Bergischer Kreis arbeiten insgesamt drei Personen, davon zwei Fachkräfte in Teilzeit (insgesamt 1,06 VZÄ) sowie eine Sachbearbeitung mit einer 0,5 Stelle.

Die Kontaktstelle verfügt über eigene Räumlichkeiten, die fußläufig vom Busbahnhof und von der Innenstadt Bergisch Gladbach zu erreichen ist. Alle Leistungen und Angebote sind kostenfrei. Es steht ein Gruppenraum zur Nutzung für SH-Gruppen zur Verfügung.

Neben der strukturellen Förderung der Selbsthilfe Kontaktstelle fördert der Rheinisch-Bergische Kreis sogenannte „Soziale Selbsthilfe Gruppen“, die nicht durch die Krankenkassen gefördert werden.

Personelle Situation

Mitte des Jahres zeichneten sich Veränderungen und Entwicklungen in der Nachbarkommune in Leverkusen ab. Einerseits wurden die kommunalen Mittel für die Selbsthilfe ausgeweitet und zugleich verabschiedete sich eine langjährige Fachkraft in den Ruhestand. Diese Veränderungen haben auch zu personellen Veränderungen im Rheinisch-Bergischen Kreis geführt: Mitte November haben zwei pädagogische Fachkräfte, Susanne Koomson (Sozialpädagogin) und Jana Zerche (Sozialarbeiterin) ihre Arbeit in der SHK RBK aufgenommen. Nicole Stein ist seit dem 01.01.2024 als Fachkraft in der SHK Leverkusen tätig. Angela Orth ist weiterhin als Sachbearbeiterin in der SHK Rheinisch-Bergischer Kreis tätig.



Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Rheinisch-Bergischer Kreis

Berichtswesen – Zahlen

In 2023 erfasste die Selbsthilfe-Kontaktstelle 1422 eingehende Kontakte. Telefonisch erreichten uns davon 443, via E-Mail oder postalisch waren es 868 und 111 im Rahmen eines persönlichen Kontaktes.

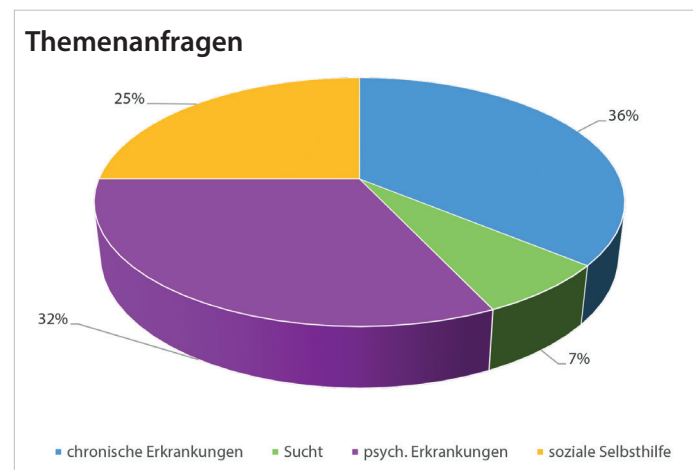
Anfragen von Betroffenen mit psychischen Erkrankungen und Belastungen stiegen an. Die Zielgruppenverteilung von Selbsthilfe Interessierten, Selbsthilfe Aktiven und Mitarbeiter*innen aus Facheinrichtungen, lässt sich in folgender Übersicht abbilden:

Selbsthilfe-Interessierte	Gruppen	Profis	Sonstige
426	389	593	14

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Rheinisch-Bergischer Kreis fungiert als professionelle Beratungsstelle, die Menschen bei der Suche einer geeigneten Selbsthilfegruppe begleitet. Gruppenneugründungen werden durch die Fachkräfte und/oder durch ehrenamtliche In-Gang-Setzer*innen unterstützt und begleitet. Ebenfalls werden bereits bestehende Selbsthilfegruppen im Kreis bei ihrer Arbeit unterstützt. Zurzeit sind im Rheinisch-Bergischen Kreis 107 Selbsthilfegruppen gelistet, die eine Vielfalt an gesundheitlichen und sozialen Themen abdecken.

Die Entwicklung der Anfragen an die Selbsthilfe-Kontaktstelle bildet ab, dass die Häufung von Krisen in den letzten Jahren Spuren bei den Menschen hinterlassen

hat. Im Jahr 2023 gab es einen signifikanten Anstieg der Anfragen zum Thema psychische Erkrankungen (insgesamt 461 Anfragen). Damit erhöhte sich der Anteil an den Gesamtanfragen im Vergleich zum Vorjahr von 27% auf 32%. Den größten Anteil an den Gesamtanfragen hat mit 36% nach wie vor der Bereich chronisch körperliche Erkrankungen und Behinderungen. Hierzu gab es 2023 insgesamt 519 Anfragen. Ein Viertel aller Anfragen betraf den Bereich soziale Lebensbewältigung. Dazu kontaktierten uns im Jahr 2023 insgesamt 359 Personen. Die meisten Anfragen in diesem Themengebiet gab es zu Ehrenamt/Nachbarschaftshilfe (75 Anfragen), gefolgt von den Themen „Pflegerische Angehörige“ (54 Anfragen) und „Einsamkeit“ (45 Anfragen). 7% der Gesamtanfragen betreffen eine Suchthematik. Hier gab es 2023 mit insgesamt 91 Anfragen eine deutliche Steigerung.



Unterstützung und Zusammenarbeit

In der Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe (AG-Selbsthilfe) vertreten die Sprecher*innen ihre jeweiligen Selbsthilfegruppen im Rheinisch-Bergischen Kreis. Dort findet nicht nur Erfahrungs- und Informationsaustausch statt, sondern es werden darüber hinaus gemeinsame Aktivitäten und Veranstaltungen geplant.

Selbsthilfe Aktive und Sprecher*innen der AG Selbsthilfe werden ermutigt, durch aktive Interessenvertretung zum Beispiel in verschiedenen Gremien und Ausschüssen, ihre Interessen und Anliegen gegenüber Dritten zu vertreten. Die Kontaktstelle begleitet die Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe bei der Öffentlichkeitsarbeit sowie bei der Vorberei-

ung und Durchführung von AG-Sitzungen. Es gibt vier Sprecher*innen der Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe.

2023 konnten folgende Veranstaltungen stattfinden:

- Infoveranstaltung über die Krankenkassenförderung
- Durchführung von drei Selbsthilfe-AG Sitzungen

Folgende Fortbildungsangebote wurden veranstaltet und fanden großes Interesse:

- Herausforderndes Verhalten in der Selbsthilfegruppe
- Generationenwechsel
- Selbstfürsorge

Gruppengründungen 2023

- Soziale SHG „New Beginners“ zum Thema Einsamkeit in Bergisch Gladbach
- Sucht in Kombination mit anderen psychischen Erkrankungen, SHG in Burscheid
- „Leichtes Gepäck“ SHG für Menschen in Lebenskrisen & psychisch kranke Menschen in Leichlingen
- Delfin - SHG für Eltern verstorbener Kinder in Wermelskirchen
- Ping-Pong Parkinson SHG in Bergisch Gladbach
- Zwei „Liebevöll Ich“ SHG zur Stärkung der psychischen Gesundheit in Bergisch Gladbach
- Soziale SHG zum Thema Würde in Bergisch Gladbach
- 2. SHG für Angehörige von Menschen mit Demenz in Kürten
- SHG für Pflegende Angehörige Untereschbach
- Walken mit Demenz SHG in Bergisch Gladbach

Folgende Gründungsversuche gab es in 2023:

Insgesamt ist festzuhalten, dass die erfolgreiche Gründung und Moderation einer Selbsthilfegruppe an verschiedene Bedingungen geknüpft ist. Zum Beispiel bedarf es viel Eigeninitiative, Zeit und Motivation und natürlich eine gewisse Anzahl von Teilnehmenden, damit die Gruppe funktioniert. Ebenso ist ein reflektierter Umgang mit den eigenen Krankheitserfahrungen erforderlich und ein gewisses Maß an Ausdauer und Frustrationstoleranz.

Nicht immer gelingt es, dass Gründungsversuche erfolgreich verlaufen und eine feste Gruppe zustande kommt.

Dies war bei folgenden Gründungsversuchen der Fall:

- SHG Einsamkeit bei jungen Menschen
- SHG Multiple Sklerose Wermelskirchen
- SHG Elektrosensibilität
- SHG Kriegsenkel

Soziale Selbsthilfe

In §20 SGB V Abs. 1 heißt es: „Die Krankenkassen und ihre Verbände fördern Selbsthilfegruppen und -organisationen, die sich die gesundheitliche Prävention oder die Rehabilitation von Versicherten bei einer der im Verzeichnis nach Satz 2 aufgeführten Krankheiten zum Ziel gesetzt haben [...]“.

Soziale Selbsthilfe findet in den Förderkriterien der Krankenkassen nach § 20h SGB V keine Berücksichtigung. Darunter fallen bspw. nachstehende Themen: Trennung

und Scheidung, Wohnen im Alter, Einsamkeit, Partnerschaft, Alleinerziehend oder Legasthenie, um nur einige zu nennen. Das Themenspektrum der Selbsthilfegruppen ist vielfältig.

Im Jahr 2023 haben zwei Soziale Selbsthilfegruppen von der Förderung durch den Rheinisch-Bergischen Kreis profitiert. Beiden Gruppen wurden Fördermittel in Höhe von jeweils 500 Euro ausgezahlt.

redaktioneller Hinweis



Netzwerkarbeit

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Rheinisch-Bergischer Kreis ist in verschiedenen Gremien und Arbeitsgemeinschaften im Rheinisch-Bergischen Kreis eingebunden. Dabei ist die Kooperation und Zusammenarbeit mit allen relevanten Akteur*innen aus dem Bereich Gesundheit/Soziales konzeptioneller Bestandteil der Arbeit. Die im Netzwerk versammelte Expertise, die Kompetenz, Erfahrung und Vielfalt an Schwerpunktsetzungen gesundheitsbezogener und sozialer Arbeit im Rheinisch-Bergischen Kreis ist in hohem Maße zur Erreichung der angestrebten Zielsetzungen gewinnbringend: Zum Beispiel können Personen/Gruppen gezielt angesprochen und bedarfsgerechte Angebote im Zusammenspiel mit Kooperations- und Netzwerkpartner*innen entwickelt werden.

An folgenden Veranstaltungen hat die SHK mitgewirkt:

- Tag der offenen Tür des Blinden- und Sehbehindertenvereins
- Projekt Lebenswelten
- Infostand auf dem Markt in Wermelskirchen
- Infostand am Beratungstag der Fröbelschule in Moitzfeld
- Sozialstand auf dem Bergisch Gladbacher Weihnachtsmarkt



Sozialstand auf dem Bergisch Gladbacher Weihnachtsmarkt.



Infostand auf dem Markt in Wermelskirchen.

Gremienarbeit

An folgender Gremienarbeit war die Selbsthilfe-Kontaktstelle Rheinisch-Bergischer Kreis beteiligt:

- Kommunale Gesundheitskonferenz des Rheinisch-Bergischen Kreises
- Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft Sucht (PSAG Sucht)
- Leichlinger Netzwerk Depressionen
- Netzwerkrunde Seniorenarbeit
- Drehscheibe Prävention
- Projekt Lebenswelten
- Landesarbeitskreis der Selbsthilfe-Kontaktstellen NRW (LAK NRW)
- Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfe-Kontaktstellen im Paritätischen NRW
- Netzwerk „Wohnen Bergisches Land“
- „Runder Tisch“ – 1. Netzwerktreffen für Unterstützung und Hilfen bei psychischer Erkrankung



Selbsthilfe AG-Sitzung in der VHS in Bergisch Gladbach.

- Vorstellung der Selbsthilfe-Kontaktstelle im Fachausschuss für Gesundheit, Rettungswesen und Prävention

Themen von Selbsthilfegruppen

- A**
Adipositas
AD(H)S, für Erwachsene, für Eltern von Kindern mit AD(H)S *
AIDS *
Alkoholabhängigkeit *
Allergie
Alzheimer, siehe auch Kontaktbüro
Pflugeselbsthilfe *
Angehörige von Menschen mit körperlichen, psychischen oder sonstigen Beeinträchtigungen
Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen
Angst/Panikattacken
Aphasie
Arthritis
Asthma
Autismus, volljährige Betroffene sowie Eltern von Kindern mit Autismus/Asperger *
- B**
Behinderte Menschen, Körperbehinderung *
Binge-Eating
Blinde und Sehbehinderte
Borreliose *
Burnout
- C**
Cochlea Implantat-Träger*nnen
- D**
Darmerkrankung/-Entzündung – Divertikulitis
Demenz und Alzheimer, Angehörige von ... *
- Depressionen
Down-Syndrom, Eltern von Kindern mit Down-Syndrom *
Drogenabhängigkeit
- E**
Einsamkeit
Emotionale Gesundheit
Endometriose
Essstörungen / Magersucht / Bulimie / Adipositas / Binge-Eating
- F**
Frauenselbsthilfe Krebs
- G**
Gehörlose
- H**
Hörbehinderte Menschen *
Hospiz
- K**
Kinder mit Down-Syndrom, Eltern von Kindern mit Down-Syndrom*
Kindstod
Kinder, trauernde Kinder
Körperbehinderungen, Erwachsene
Krebs
- L**
Long Covid
- M**
Mastozytose
Missbrauch, Betroffene *
Multiple Sklerose
Muskelkrankheiten
- P**
Panik / Angststörungen
Parkinson
Pflegerische Angehörige, s. Kontaktbüro Pflugeselbsthilfe
Prostata-Krebs
Psoriasis – Arthritis
Psychisch Erkrankungen, allgemein *
- R**
Rheuma
- S**
Schilddrüsenerkrankungen
Schlafapnoe
Schlaganfall
Schmerz, chronisch
Seelische Gesundheit
Sehbehinderte
Selbstwertgefühl
Sexualisierte Gewalt, Betroffene
Skoliose
Sucht *
- T**
Tinnitus
Trauer (Männerstammtisch, Trauernde Kinder und Jugendliche)

*= Gruppe/n für Betroffene und Angehörige

Eine Themenliste sowie neue Gruppengründungen und vieles mehr gibt es unter www.selbsthilfe-rheinisch-bergischer-kreis.de

Impressum

Herausgeber

Der Paritätische NRW e.V.
Selbsthilfe-Kontaktstelle Rheinisch-Bergischer Kreis
Odenthaler Str. 19 | 51465 Bergisch Gladbach

Redaktion

Selbsthilfe-Kontaktstelle Rheinisch-Bergischer Kreis
Jana Zerche | Susanne Koomson | Angela Orth

Layout

Der Paritätische NRW | Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Ulrike Sommerfeld

Bilder

Selbsthilfe-Kontaktstelle Rheinisch-Bergischer Kreis

Bergisch Gladbach
März 2024

Kontakt

Selbsthilfe-Kontaktstelle Rheinisch-Bergischer Kreis
Odenthaler Straße 19 | 51465 Bergisch Gladbach

Telefon: 02202 93 689 21
selbsthilfe-rbk@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-rheinisch-bergischer-kreis.de

Sprechzeiten

Montag 14.00 – 16.30 Uhr
Mittwoch 9.00 – 12.30 Uhr
Donnerstag 9.00 – 12.30 Uhr
sowie nach Vereinbarung

redaktioneller Hinweis



**SELBSTHILFE
NETZ.DE**

Ein Portal. 700 Stichworte. 8.000 Gruppen.
Dein Wegweiser in die Selbsthilfe.

