

Jahresbericht 2023



Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Sieg-Kreis

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist die zentrale Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfe im Rhein-Sieg-Kreis.

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 parallel oder alternativ an passende professionelle Hilfsangebote.

Ferner sind sie bei der Gründung von Selbsthilfegruppen behilflich und unterstützen bestehende Gruppen, zum Beispiel bei der Öffentlichkeitsarbeit, bei Fragen zur Selbsthilfeförderung der Krankenkassen oder bei Fragestellungen innerhalb der Gruppe. Darüber hinaus planen und organisieren die Fachkräfte Fortbildungsveranstaltungen zu selbsthilfespezifischen Themen und fördern den Austausch der Gruppen untereinander.

Ein weiterer, wichtiger Aufgabenbereich ist die Kooperation mit Einrichtungen im Gesundheits- und Sozialwesen sowie die Vertretung der Selbsthilfe in Fachgremien des Rhein-Sieg-Kreises und den kreisangehörigen Städten und Gemeinden.

Der Paritätische NRW ist Träger von insgesamt 38 Selbsthilfe-Kontaktstellen und -Büros in ganz Nordrhein-Westfalen.

Inhalt

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Sieg-Kreis	3
Rahmenbedingungen	3
Finanzierung	3
Personelle Situation	4
Besonderheiten der Beratung 2023	4
Themen: Anfragen Interessierte und Profis	5
Gruppengründungen	6
Mitwirkung in Fachgremien	6
Highlight-Projekte 2023	7
Tendenzen und Herausforderungen unserer Arbeit	8
Selbsthilfe und Demokratie – Betroffene für Betroffene	9
Ausblick 2024	9
Impressum	10

Rahmenbedingungen

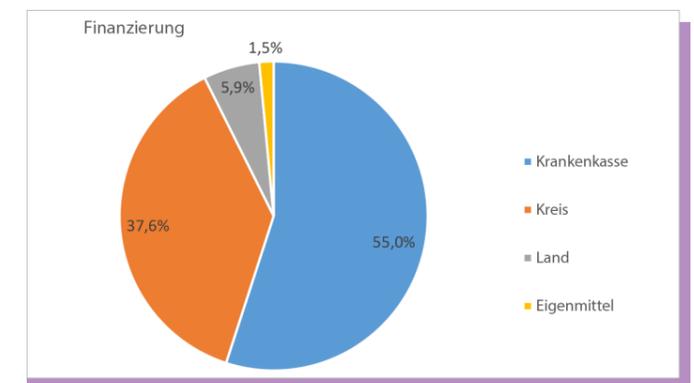
Die Beratungsstelle für Selbsthilfeinteressierte besteht seit 1990. Träger der Einrichtung ist der Paritätische Rhein-Sieg-Kreis. Die Räumlichkeiten liegen in Troisdorf-Oberlar. Gruppenräume und sanitäre Anlagen sind barrierefrei zugänglich.

Die Gruppen treffen sich darüber hinaus in Gemeindehäusern, Begegnungsstätten, Stadtteilzentren und sozialen Treffs im gesamten Kreisgebiet.

Finanzierung

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

Die Gesamtausgaben der Selbsthilfe-Kontaktstelle beliefen sich im Jahr 2023 auf 185.155 Euro (Land: 11.000 Euro, Kreis: 69.586 Euro, Krankenkasse: 101.830 Euro, Eigenmittel: 2.739 Euro).



Personelle Situation

Die Kontaktstelle ist mit vier sozialpädagogischen Fachkräften und einer Verwaltungskraft besetzt. Alle Mitarbeiter*innen arbeiten in Teilzeit mit unterschiedlichem Stundenumfang.



v.l.n.r.: Monika Hoos (Fachberatung), Corinna Schell (Sachbearbeitung), Gerald Bauer, Inken Felderhoff, Jutta Klee (alle Fachberatung)

Besonderheiten der Beratung 2023

Das Jahr 2023 war gekennzeichnet von personellem Wechsel im Team der Kontaktstelle. Zwei langjährige Mitarbeiterinnen verließen ruhestandsbedingt die Fachberatung. Die freien Stunden wurden im Verlauf der zweiten Jahreshälfte nachbesetzt. Erst zum Dezember 2023 war das Team wieder komplett. Durch den Personal- und Generationswechsel begründet sich die Verringerung der dokumentierten Gesamtkontakte im Vergleich zum Vorjahr um rund 19 Prozent (2022: 5.268, 2023: 4.258).

Dabei setzte sich der Trend der steigenden Zahl von Anfragen von Interessierten dennoch fort. So zählten wir im Jahr 2022 841 Anfragen nach Selbsthilfegruppen, im 2023 waren es 904.

Kontakte gesamt	Interessierte	Gruppen	Profis
4.258	904	1.345	2.900

Davon waren 312 persönliche Kontakte, 982 telefonische Kontakte und 2.964 Mailanfragen.

Thematisch machten Anfragen zu psychischen Erkrankungen mit 35 % den Hauptanteil aus. Am häufigsten suchten Interessierte hierbei Selbsthilfegruppen zum Thema Depression. An zweiter Stelle liegen Anfragen zum Thema chronische Erkrankung und Behinderung (22 %).

Zugenommen haben auch Anfragen von Angehörigen nach speziellen Angehörigen-Selbsthilfegruppen - besonders zu psychischen oder neurodegenerativen Erkrankungen im familiären Umfeld (Demenz, Parkinson etc.). Wir führen dies darauf zurück, dass über die Themenfelder in der Öffentlichkeit vermehrt berichtet und gesprochen wird. Damit steigt auch bei den Angehörigen die Wahrnehmung dafür, mit einer Situation nicht mehr alleine zurechtzukommen zu müssen.

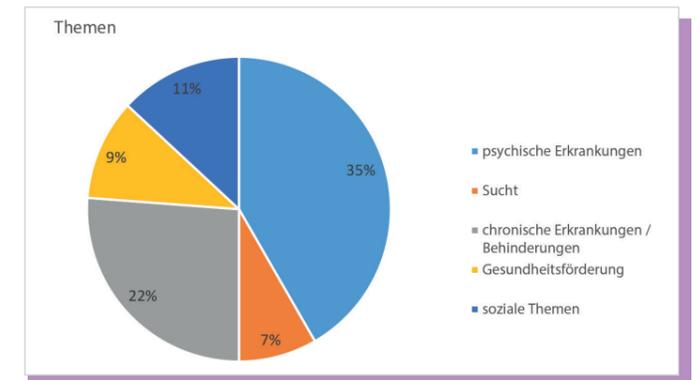
Themen: Anfragen Interessierte und Profis

Anfang 2023 veröffentlichten wir unser aktualisiertes Gesamtverzeichnis der aktiven Selbsthilfegruppen im Rhein-Sieg-Kreis. Unser Verzeichnis listet rund 200 Selbsthilfegruppen und Initiativen zusammengefasst in 85 Themen der gesundheitlichen und sozialen Selbsthilfe auf – von A wie ADHS bis Z wie Zöliakie.

Im Vergleich zum Status vor der Pandemie nahm die Zahl der Selbsthilfegruppen im Rhein-Sieg-Kreis leicht ab. Grund für den Rückgang der Gruppenaktivitäten waren vermutlich die geltenden Kontaktbeschränkungen sowie die Vorsicht der Gruppenteilnehmenden. Viele Selbsthilfeaktive sind gesundheitlich belastet und wollten sich dem Risiko einer Ansteckung nicht aussetzen. Nach Beendigung der Kontaktbeschränkungen fiel es einigen Gruppen schwer, an die Aktivitäten vor Corona anzuknüpfen.

Zudem findet auch in den Selbsthilfegruppen ein Generationswechsel statt. Gruppenleitungen, die ihre Gruppen teilweise über viele Jahre geleitet und das Gruppenleben bestimmt haben, ziehen sich aus dem aktiven Ehrenamt zurück. Schwierig ist dabei die Suche nach einer Nachfolge, so dass es auch deshalb zu Auflösungen von Selbsthilfegruppen kommt.

Aktive sind immer weniger bereit, langfristig Verantwortung zu übernehmen. Schnellere Wechsel in der Leitung und fehlende Kontinuität in der Gruppenleitung erfordern eine häufigere Unterstützung durch die Kontaktstelle. Zu den Aufgaben der Fachkräfte gehört es dann, in Rücksprache mit der scheidenden Leitung und den verbliebenen Teilnehmenden Aufgaben neu auf mehrere Verantwortliche zu verteilen, um eine Auflösung der Gruppe möglichst zu verhindern.



Gruppengründungen

Neue Gruppen gründeten sich 2023 u. a. zu folgenden Themen: Long-Covid, Diabetes, Sehbehinderung, Sklerodermie, Depression, ZWAR (Zwischen Arbeit und Ruhestand), Krebs, Trennung/Scheidung (Männergruppe), Post-traumatische Belastungsstörung (Frauengruppe).

Zu folgenden Themen gibt es Gründungswünsche: Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen, miterziehende Großeltern, Angehörige von Kindern und Jugendlichen mit Anorexie sowie Angehörige von Suchterkrankten.

Mitwirkung in Fachgremien

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist für 19 Städte und Kommunen des Rhein-Sieg-Kreises zuständig. Die Mitwirkung in Arbeitskreisen und Netzwerken ist wichtiger Schwerpunkt unserer Arbeit. Viele Kontakte zu Multiplikator*innen und zu Helfer*innen des Gesundheits- und Sozialsystems finden im Rahmen der Netzwerkarbeit statt.

- Inklusionsfachbeirat des Rhein-Sieg-Kreises in Zusammenarbeit mit Teilnehmer*innen aus Selbsthilfegruppen
- Inklusionsrat der Stadt Troisdorf
- Facharbeitskreis Prävention und Gesundheitsförderung
- Gemeindepsychiatrischer Verbund
- Bündnis gegen Depressionen Bonn / Rhein-Sieg
- Soziale runde Tische rechts- und linksrheinisch
- Gesundheitskonferenz
- Gesundes Städtenetzwerk, seit 2020 Initiativen-Vertretung für den Rhein-Sieg-Kreis
- Regionaler Arbeitskreis der Selbsthilfe-Kontaktstellen und -Büros des Paritätischen NRW
- Austauschtreffen der In-Gang-Setzer*innen
- Landesarbeitskreis der Selbsthilfe-Kontaktstellen NRW (LAK)

Öffentlichkeitsarbeit lokale Presse

Wir platzierten rund 50 Veröffentlichungen in der lokalen Printpresse. Dazu gehörten sowohl Hinweise auf Selbsthilfegruppen als auch Berichte über Aktivitäten der Selbsthilfe-Kontaktstelle.

SelbsthilfeNews

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle informiert jedes Jahr mit sechs Ausgaben über selbsthilferelevante Themen und stellt Selbsthilfegruppen vor.

Website und Facebook-Auftritt

Wir informieren aktuell auf unserer Homepage www.selbsthilfe-rhein-sieg.de Gemeinsam mit den Selbsthilfe-Kontaktstellen und -Büros im südlichen Rheinland ist die Kontaktstelle im Rhein-Sieg-Kreis bei Facebook aktiv.

Selbsthilfenetz

Die Selbsthilfedatenbank weist den Weg in über 8.000 Selbsthilfegruppen zu rund 700 Stichworten in Nordrhein-Westfalen (www.selbsthilfenetz.de).



Highlight-Projekte 2023

Workshop

„Gewaltfreie Kommunikation“ nach Marshall B. Rosenberg

Workshop „Vielredner*innen und Co.“

Strategien für den Umgang mit herausforderndem Verhalten

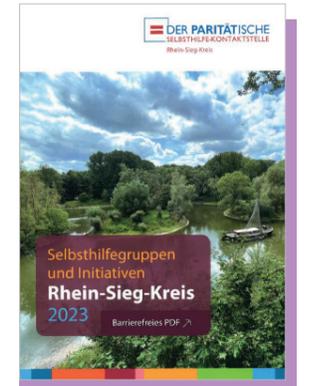
Supervision

für Selbsthilfegruppenleiter*innen aus dem Bereich psychische Erkrankungen (Depression, Angst, Burnout)

Veröffentlichung des Verzeichnisses

der Selbsthilfegruppen und Initiativen im Rhein-Sieg-Kreis

Die Printversion wurde im Rahmen einer Versandaktion an Ärzt*innen, Therapeut*innen und Beratungsstellen im Kreisgebiet verschickt. Erstmals steht das Verzeichnis als barrierearmes Nachschlagewerk auch online auf unserer Homepage zur Verfügung (www.selbsthilfe-rhein-sieg.de).



Selbsthilfeverzeichnis 2023

Regio-Seminar „Menschen in Krisen hilfreich begleiten“

Kooperationsprojekt zwischen den Selbsthilfe-Kontaktstellen Rhein-Sieg-Kreis und Bonn sowie der Selbsthilfeakademie NRW. Das Seminar behandelte Grenzen der Begleitmöglichkeiten und Unterstützungs- und Entlastungsstrategien.

Anschaffung induktive Höranlage

Diese steht den Selbsthilfegruppen im Rhein-Sieg-Kreis nach einer Einweisung zur Ausleihe zur Verfügung.



Regio-Seminar

Infostände auf folgenden Veranstaltungen:

Selbsthilfetag in Bonn

(03.06.2023)

Fachtag „Älterwerden in Deutschland“

im Rahmen der interkulturellen Woche (27.09.2023, Haus International, Troisdorf, Kooperation mit EUTB)

Tag der Sozialen Dienste

(02.09.2023, Meckenheim, Kooperation mit EUTB)

Seniorenlage der Gemeinden Neunkirchen-Seelscheid und Ruppichterath

(20.10.2023, Neunkirchen-Seelscheid, Kooperation mit KoPs)

Tendenzen und Herausforderungen unserer Arbeit

Wir machen die Erfahrung, dass Selbsthilfegruppen zu Themen der seelischen Gesundheit vergleichsweise mehr Unterstützungsbedarf haben. Grund hierfür ist der Umstand, dass Menschen mit Depressionen, posttraumatischen Belastungsstörungen, Ängsten u. a. aufgrund ihrer Erkrankungen weniger Verantwortung innerhalb der Gruppe übernehmen können und wollen. Wir legen deshalb ein besonderes Augenmerk auf Gruppen im Bereich der psychischen Erkrankungen und bieten Unterstützung zum Beispiel bei der Begleitung der Gruppen und bei der Beantragung der Selbsthilfeförderung an.

Fördermittel sollen effektiv zum Nutzen chronisch kranker sowie behinderter Menschen und ihrer Angehörigen eingesetzt werden und gesundheitlich relevante Wirkung entfalten. Die Selbsthilfeförderung unterstützt damit auch den Grundgedanken der Inklusion als Leitbegriff der UN-Behindertenrechtskonvention.

Die meisten Selbsthilfegruppen bevorzugen den persönlichen Austausch. Trotzdem halten wir die sich bietenden Möglichkeiten einer fortschreitenden Digitalisierung im Blick. Insbesondere in einem Flächenkreis wie dem Rhein-Sieg-Kreis (zweitgrößter ländlicher Flächenkreis in NRW) bieten sich durch digitale Formate gute Möglichkeiten zum Austausch. Der Paritätische Rhein-Sieg-Kreis hält hierfür einen technisch bestens ausgestatteten Hybridraum in Troisdorf-Oberlar vor.

Im „Virtuellen Haus der Selbsthilfe“ stellt der Paritätische NRW Selbsthilfegruppen kostenfreie digitale Räume zur Verfügung. Die Plattform erfüllt höchste Ansprüche des Datenschutzes für die Teilnehmenden und gewährleistet eine stabile Online-Verbindung.

redaktioneller Hinweis



Selbsthilfe und Demokratie – Betroffene für Betroffene

In einer Selbsthilfegruppe treffen sich Menschen zum Austausch, weil sie sich aktiv mit ihrem gesundheitlichen oder sozialen Problem auseinandersetzen wollen. Sie stehen für ihre eigenen Interessen ein, sind Anwältinnen in eigener Sache. Die Teilnahme an einer Gruppe geschieht immer aus eigenem Antrieb und gänzlich freiwillig. Die Gruppen sind demokratisch organisiert, sie sind offen für Meinungsvielfalt und arbeiten unabhängig. Durch den Austausch werden die Teilnehmenden sprechfähig und erfahren Selbstwirksamkeit.

Wir sind der Meinung, dass das Wirken von Selbsthilfegruppen gerade in der heutigen Zeit, in der sich Menschen von der Politik abgehängt und nicht gesehen fühlen, eine umso wichtigere Bedeutung hat. Einer Erkrankung oder einem Ereignis nicht ohnmächtig und alleine gegenüber zu stehen, schafft ein Gefühl von Selbstwirksamkeit, Verbundenheit und Stärke.

Der Sprecher*innenrat fungiert als Sprachrohr der Selbsthilfegruppen im Rhein-Sieg-Kreis. Er ist die politische Vertretung der Selbsthilfegruppen im Kreis. Der Rat formuliert u. a. Themen für den Inklusionsfachbeirat (IFB) des Rhein-Sieg-Kreises und mischt sich in aktuelle sozial- und gesundheitspolitische Diskussionen ein.

Ausblick 2024

Regio-Seminar

„Resilient in Krisenzeiten – Was uns in schwierigen Zeiten stärken kann“
(13.04.2024)

Marktplatztour linksrheinisch

Öffentlichkeitsarbeit für die Selbsthilfe auf Wochenmärkten im linksrheinischen Rhein-Sieg-Kreis

Apothekenausstellung linksrheinisch

Öffentlichkeitsarbeit für die Selbsthilfe mit einer für Apothekenschaufenster konzipierten Werbekampagne im linksrheinischen Rhein-Sieg-Kreis

Selbsthilfe in die Lehre bringen

Kooperationsmöglichkeiten mit den Hochschulen im Rhein-Sieg-Kreis

Impressum

Herausgeber

Der Paritätische NRW
Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Sieg-Kreis
Landgrafenstr. 1 | 53842 Troisdorf

Tel.: 02241 94 99 99

selbsthilfe-rhein-sieg@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-rhein-sieg.de

Redaktion

Jutta Klee, Corinna Schell, Monika Hoos, Gerald Bauer, Inken Felderhoff
Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Sieg-Kreis

Layout

Ulrike Sommerfeld | Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Fotos

Titel © Halfpoint | stock.adobe.com

S. 4, 7 Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Sieg-Kreis

S. 11 © Monkey Business | stock.adobe.com

Erschienen

März 2024

Kennen Sie unseren Selbsthilfe-Newsletter?
www.selbsthilfe-news.de

Besuchen Sie uns auch auf Facebook!
www.facebook.com/selbsthilfe.rhein.sieg

redaktioneller Hinweis



PARITÄT

**You
Tube**

@Selbsthilfe.ParitaetNRW



„Viele denken, in Selbsthilfegruppen werde vor allem gejammert.
Stimmt nicht!
Ich kann wütend sein, traurig sein, lachen,
wieder Hoffnung bekommen, einen Ausweg sehen.“

Mitglied einer Selbsthilfegruppe

