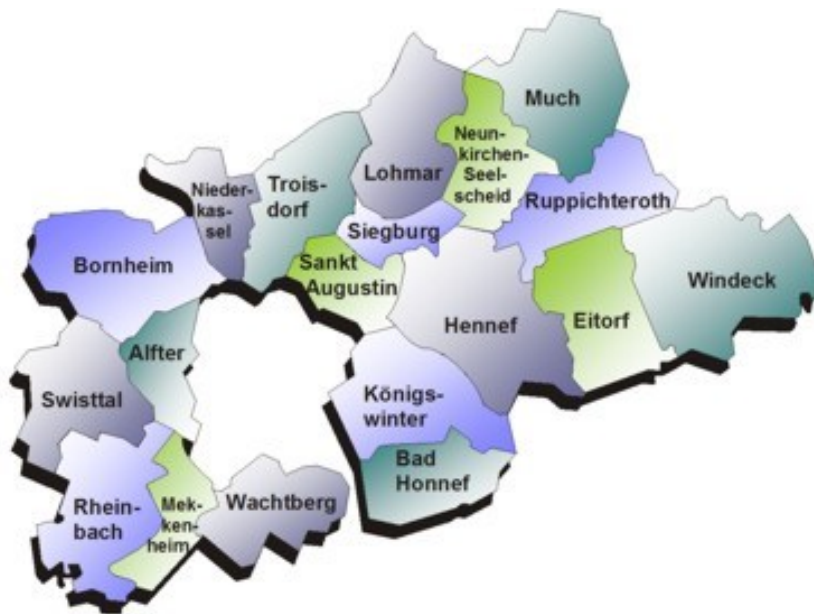


JAHRESBERICHT 2021

Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Sieg-Kreis

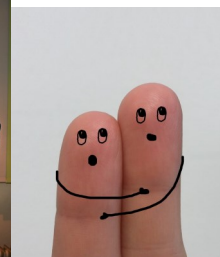


Impressum

Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Sieg-Kreis
c/o Marita Besler / Jutta Klee / Heike Trapphoff
Landgrafenstraße 1
53842 Troisdorf
Tel.: 02241 - 94 99 99
Mobil: 0172 - 70 52 491
Fax: 02241 - 40 92 20
selbsthilfe-rhein-sieg@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-rhein-sieg.de

Sprechzeiten: Mo, Mi, Fr, 9 -14 Uhr
und nach Vereinbarung

Träger: Der Paritätische NRW e. V.
Kreisgruppe Rhein-Sieg-Kreis





Einleitung

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle im Rhein-Sieg-Kreis ist die zentrale Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen und Menschen, die an Selbsthilfe interessiert sind. An die Kontaktstelle wenden sich Bürger*innen, professionelle Einrichtungen und Gruppen mit ihren Anliegen.

Die Mitarbeiterinnen informieren über Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen, vermitteln in bestehende Gruppen bzw. verweisen parallel oder alternativ an passende professionelle Hilfsangebote.

Die Kontaktstelle ist bei der Gründung von Selbsthilfegruppen behilflich und unterstützt bestehende Gruppen, z. B. bei der Öffentlichkeitsarbeit, bei Fragen zur Selbsthilfeförderung der Krankenkassen oder bei Problemen innerhalb der Gruppe. Darüber hinaus plant und organisiert sie Fortbildungsveranstaltungen zu selbsthilfespezifischen Themen und fördert den Austausch der Gruppen untereinander.

Ein wichtiger Aufgabenbereich ist auch die Kooperation mit Einrichtungen im Gesundheits- und Sozialbereich sowie die Öffentlichkeitsarbeit für Selbsthilfegruppen und Angebote der Selbsthilfe-Kontaktstelle.

Rahmenbedingungen

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

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.

Personelle Situation:

Die Kontaktstelle ist mit drei Fachkräften — Marita Besler, Jutta Klee, Heike Trapphoff und einer Verwaltungskraft — Monika Hoos besetzt. Alle Mitarbeiterinnen arbeiten in Teilzeit mit unterschiedlichem Stundenumfang.

Selbsthilfe im Rhein-Sieg-Kreis:

Besonderheiten der Beratung

Nach einem deutlichen Anstieg der eingehenden Kontakte in 2020 sank die Zahl in 2021 wieder ungefähr auf das Niveau des Vorjahres. Insbesondere reduzierten sich die Anfragen von Interessierten von 1.167 in 2020 auf 716 in 2021. Gruppentreffen waren pandemiebedingt zeitweise gar nicht bzw. nur eingeschränkt möglich. Die Kontaktbeschränkungen verringerten die Nachfrage nach der Teilnahme an Selbsthilfegruppen. Die Menschen waren zudem weniger bereit, sich in Gruppen zu treffen — auch wenn die Regelungen Treffen erlaubt hätten.

Auch die Anzahl der Profikontakte reduzierte sich. Ein Grund dafür ist, dass sich der Umgang mit Änderungen der Coronaschutzverordnung und deren Bedeutung für die Treffen von Selbsthilfegruppen eingespielt hatte. Diesbezügliche Absprachen mit dem Rhein-Sieg-Kreis fielen weg.

Positiv bewerten wir die stabile Zahl von Kontakten zu Selbsthilfegruppen (2021: 1.300). Hier nahmen die Gruppen z. B. Unterstützung durch die Kontaktstelle bei der coronabedingt schwierigen Raumsuche in Anspruch.

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

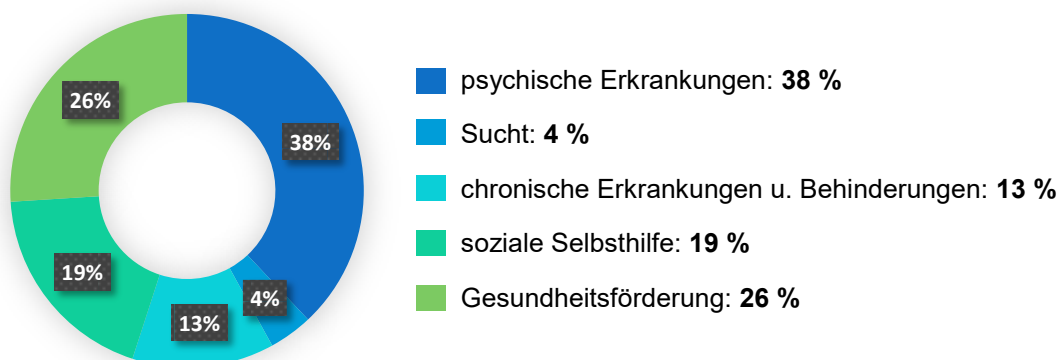


Kontakte gesamt	Interessierte	Gruppen	Profis
4.634 (100 %)	716 (15,5 %)	1.300 (28,1 %)	2.618 (56,5%)



Davon waren 0,3 % persönliche Kontakte, 20 % telefonische Kontakte und 80 % Mailanfragen.

Themen: Anfragen Interessierte und Profis



Gruppengründungen

Im Rhein-Sieg-Kreis gab es vor der Pandemie knapp 300 Selbsthilfegruppen zu ca. 160 Themen. Die „Inventur“ im Rahmen der Erstellung des neuen Verzeichnisses wird zeigen, wie viele Gruppen derzeit noch aktiv sind.

Neue Gruppen gründeten sich 2021 zu folgenden Themen: Bulimie, Alleinerziehende, Fibromyalgie Windeck, Depression Troisdorf, Narzisstischer Missbrauch

Zu folgenden Themen gibt es Gründungswünsche: Eltern psychisch kranker Kinder, Eltern behinderter Kinder

Herausforderungen durch Covid-19 bei der Unterstützung und Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen

Auch in 2021 war der persönliche Kontakt zu den Gruppen durch die Entwicklung des Infektionsgeschehens deutlich eingeschränkt. Die Kontaktstellenarbeit war weiterhin von einer zunehmenden Digitalisierung und der Arbeit im Homeoffice geprägt.

Wichtig war die Kommunikation der Bedarfe von Gruppentreffen in Präsenz vor allem in den Bereichen Psyche und Sucht. Diese konnten in den Räumlichkeiten des Paritätischen Rhein-Sieg nach Rücksprache mit den Entscheidern im Kreis vergleichsweise früh gemäß des Hygieneplans wieder stattfinden.

Die Mitarbeiterinnen unterstützten weiterhin bei digitalen Gruppentreffen als Alternative zum Treffen in Präsenz.

In 2021 gab es u. a. mehrere Angebote für virtuellen Austausch (Freitagspausch), eine digitale Informationsveranstaltung in Kooperation mit der AOK Rheinland/Hamburg, digitale und persönliche Treffen des Bündnisses gegen Depressionen sowie eine Filmvorführung zum Thema, mehrere Schulungen für Gruppenleiter*innen in Präsenz, mehrere persönliche Treffen des Sprecherrates der Selbsthilfegruppen und einen Infostand auf der Veranstaltung „Eitorf hilft“.

„Ich kenne kaum tolerantere Menschen als in der Selbsthilfe.“

Heike Trapphoff, Fachberatung



Mitwirkung in Fachgremien

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

- Inklusionsfachbeirat in Zusammenarbeit mit Teilnehmer*innen aus Selbsthilfegruppen
- Planungsgruppe „Gesund aufwachsen im Rhein-Sieg-Kreis“, AK Prävention und Gesundheitsförderung
- GeLiSe: Netzwerk Sexualität und Gesundheit
- Arbeitskreis Sucht
- Bündnis gegen Depressionen Bonn / Rhein-Sieg
- CIO: Centrum für integrierte Onkologie / Universitätsklinikum Bonn
- Soziale runde Tische rechts- und linksrheinisch
- Gesundheitskonferenz
- Arbeitskreis der Gesundheitskonferenz zur aktuellen kommunalen Krankenhausplanung
- Gesundes Städtenetzwerk, seit 2020 Initiativen-Vertretung für den Rhein-Sieg-Kreis
- Patient*innen-Netzwerk, NRW
- 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: über 30 Veröffentlichungen für Gruppen und die Selbsthilfe-Kontaktstelle

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

Homepage + 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.

Planungen 2022

- Fachtagung „Betroffenenkompetenz trifft Fachwelt“, 04.05.2022, Stadtmuseum Siegburg
- Veröffentlichung der Neuauflage des Themenheftes „Depression“
- Workshop + Übungsgruppe „Wertschätzende Kommunikation“
- Etablierung der digitalen Angebote („Virtuelles Haus der Selbsthilfe“, „Hybridpilot“)
- Online-Angebote „EDV kurz + knackig“ + „Datenschutz in der Selbsthilfe“
- erneute Teilnahme am In-Gang-Setzer-Projekt zur Unterstützung von Gruppengründungen
- regelmäßiges Angebot von Schulungen für Gruppenleiter*innen
- Workshops „Trommeln für die Seele“ im Rahmen der bundesweiten Selbsthilfeweche (Sept.)
- Ershelferschulungen—für eine bessere Kommunikation bei psychischen Problemen
- Vorbereitungen für die Neuauflage des Selbsthilfe-Verzeichnisses

Tendenzen unserer Arbeit

Perspektivisch wird unsere Arbeit weiterhin von der Unterstützung des Generationswechsels in bestehenden Gruppen geprägt sein. Hier haben die Kontaktbeschränkungen in der Pandemie Entwicklungen in Richtung Auflösung der Gruppe bzw. Neustart beschleunigt. Des Weiteren werden die psychischen Auswirkungen der letzten zwei Pandemiejahre weiterhin Thema sein (Einsamkeit, Depression, Angst). Auch Unterstützung bei psychischen Erkrankungen bei jungen Menschen wird verstärkt nachgefragt. Hier liegt ein Fokus auf den Angehörigen.

Dabei werden wir die sich bietenden Möglichkeiten einer fortschreitenden Digitalisierung einsetzen.

