

WENN ´S KLICK GEMACHT HAT...

**SELBSTHILFE – KONTAKTSTELLE
JAHRESBERICHT 2023**



INHALTSVERZEICHNIS

I. EINFÜHRUNG	3
II. TRÄGER	5
III. RÜCKBLICK AUF 2023	6
IV. ANMERKUNGEN ZU 2023	7
V. STATISTIK	8
1. Anfragekontakte	8
2. Geschlechtszugehörigkeit	8
3. Anfragekontakte nach SHG	9
4. Anliegen von Interessierten und Professionellen	9
5. Anliegen von SHG	10
6. Kontaktaufnahmen der Selbsthilfe Kontaktstelle zu den Selbsthilfegruppen	10
7. Themenbereiche	11
VI. GREMIENARBEIT	12
VII. AUSSICHT AUF 2024	13

I. EINFÜHRUNG

Selbsthilfegruppen dienen im Wesentlichen dem Informations- und Erfahrungsaustausch von Betroffenen und Angehörigen, der praktischen Lebenshilfe sowie der gegenseitigen emotionalen Unterstützung und Motivation.

Darüber hinaus vertreten Selbsthilfegruppen im unterschiedlichen Grad die Belange ihrer Mitglieder nach außen: Das reicht von Öffentlichkeits- und Aufklärungsarbeit über die Unterstützung von Projekten bis hin zur politischen Interessensvertretung. Die Leistungen der Selbsthilfegruppen werden mittlerweile als wichtige Ergänzung zum professionellen Gesundheitssystem von den Kostenträgern anerkannt.

Die Stadt Wuppertal fördert und unterstützt die Arbeit der Selbsthilfe durch die Selbsthilfe-Kontaktstelle. Diese ist dem Sozialamt zugeordnet, – 201.5 – Sozialplanung, Beratung, Qualitätssicherung. Sie arbeitet eng mit den Vereinigungen und Zusammenschlüssen der Selbsthilfe zusammen und kommt damit auch dem Auftrag des Gesetzes zum öffentlichen Gesundheitsdienst nach, die Arbeit der im Gesundheitsbereich tätigen Selbsthilfegruppen zu fördern und die gesundheitsbezogene Selbsthilfe weiter zu entwickeln.

Neben der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe werden bei der Stadt Wuppertal auch weitere Selbsthilfegruppen aufgeführt, die sich am ehesten als „Selbsthilfe in sozialen Angelegenheiten“ benennen lassen. Diese Selbsthilfegruppen, wie zum Beispiel: Trauergruppen, Selbsthilfe bei (sexueller) häuslicher Gewalt, oder Selbsthilfegruppen im Bereich Lebensbewältigung, haben keine Förderberechtigung durch die Krankenkassen nach § 20h SGB V. Durch das städtische Fördermittelbudget können sie jedoch ebenfalls nach Antragstellung finanziell unterstützt werden und erhalten zudem alle angebotenen Serviceleistungen zur Unterstützung der Selbsthilfearbeit.

Die **Selbsthilfe- Kontaktstelle** ist Anlaufstelle für Selbsthilfe in Wuppertal. Hier laufen alle Fäden von Interessierten, Selbsthilfe-Aktiven und Profis zusammen. Aufgabe ist es unter anderem, Ratsuchende zu informieren und zu beraten, sowie Interessierten den

Kontakt zu einer von aktuell 133 Selbsthilfegruppen zu 89 Themen zu vermitteln. Selbsthilfeinteressierte, die Unterstützung suchen, erhalten im persönlichen Gespräch, telefonisch oder per Email einen Einblick in die Selbsthilfeangebote vor Ort, sowie Auskunft zu überregional bestehenden Selbsthilfegruppen.

Auf der Internetseite www.wuppertal.de/selbsthilfegruppen gibt es weitere Informationen zu Gruppen, die sich in der Öffentlichkeit vorstellen und auf sich aufmerksam machen möchten. Hier werden Angaben zu Kontaktpersonen, zum Ort der Treffen und zu Terminen der Gruppentreffen veröffentlicht. Eine Themendarstellung sowie Programmhinweise für das laufende Kalenderjahr und ein weiterführender Link auf die jeweilige Homepage sind dort ebenfalls eingestellt, sofern dies von den Selbsthilfegruppen gewünscht wird.



Die Kontaktdaten der kommunalen Selbsthilfegruppen, die mit der Datenveröffentlichung einverstanden sind, werden auch im NRW-Internetportal des DPWV unter www.selbsthilfenetz.de aufgeführt.

Die damit verbundene Pflege bzw. Aktualisierung der Datensätze wird durch die Selbsthilfe-Kontaktstelle der Stadt Wuppertal geleistet.

Unter **SELBSTHILFEinteraktiv** finden Interessierte zudem einen Link, der auf die Kommunikationsplattform der gemeinschaftlichen Selbsthilfe der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen) verweist. Dort befinden sich Selbsthilfe-Internetforen und virtuelle Gruppen, in denen man sich im Netz informieren, austauschen und mitdiskutieren kann.

Eine Druckausgabe des „Selbsthilfe-Wegweiser“ wird kontinuierlich aktualisiert und steht Ratsuchenden mit einer Gesamtauflage von 500 Stück in Papierform zur Verfügung.

In der **Infotheke** werden detaillierte Informationen über Krankheitsbilder, Behinderungen oder soziale Themen in Form von Faltblättern, Broschüren, Infomappen, Zeitschriften, Fachliteratur und DVDs übersichtlich gestaltet. Sie werden zum Teil leihweise zur Verfügung gestellt.

Die effektive Kooperation mit niedergelassenen Ärzten*innen, Therapeuten*innen, Krankenhäusern, weiteren Institutionen und gesetzlichen Krankenkassen ist Bestandteil eines regen Informationsaustausches und dient der Vernetzung.

Durch die Intensivierung der **Vernetzung** zwischen Selbsthilfekontaktstellen, Selbsthilfegruppen und Kliniken wird eine bessere Patientenberatung über das Selbsthilfgruppenangebot ermöglicht. Damit soll Patient*innen nach einem Krankenhausaufenthalt die Möglichkeit gegeben werden, Kontakt zu einer entsprechenden Selbsthilfegruppe aufzunehmen, oder bereits schon im Krankenhaus ein beratendes Gespräch mit einer Selbsthilfgruppen-Kontaktperson führen können.

Bei der **Neugründung einer Selbsthilfegruppe** bietet die Selbsthilfe-Kontaktstelle umfangreiche Unterstützung an. Sie stellt Informationsmaterial zur Verfügung und begleitet bei Bedarf persönlich in der

Anfangsphase (In-Gang-setzen). Sie hilft bei der Antragstellung von finanziellen Fördermitteln, bei der Suche nach geeigneten Räumlichkeiten, der Veröffentlichung des Gruppenangebotes im Internetportal sowie bei Organisation und Öffentlichkeitsarbeit.

Bestehende Gruppen werden in ihrer Arbeit durch Angebote zur Teilnahme an Veranstaltungen, Austausch untereinander im Arbeitskreis „Erfahrungsaustausch“ und bei „Gesamttreffen“, Fortbildungen, Übermittlung von aktuellen Informationen per Email, Hilfestellung bei der Durchführung von Veranstaltungen und durch aufsuchende Beratung bei Schwierigkeiten in der Gruppe unterstützt.

Bei Antragstellung können **Fördermittel** durch die Krankenkassen zur Verfügung gestellt werden, aber auch die Stadt Wuppertal stellt ein Budget im Haushalt bereit. Durch dieses kommunale Fördermittelbudget konnten im Jahr 2023 insgesamt 12 Gruppen ergänzend in ihrer Arbeit finanziell unterstützt werden.

II. TRÄGER

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle wurde Anfang August 2006 bei der Stadt Wuppertal im Sozialamt eingerichtet und gehört seit 2010 zur Abteilung Sozialplanung, Beratung und Qualitätssicherung.

Sie befindet sich im Verwaltungsgebäude Elberfeld (Elberfelder Rathaus) in zentraler Innenstadtlage und ist unter anderem barrierefrei über den Willy-Brandt-Platz mit dem Aufzug zu erreichen.

Das Beratungsbüro ist mit 1,6 Vollzeitkräften besetzt und befindet sich auf der 1. Ebene im Raum 108. Die offenen Sprechzeiten sind täglich von Montag bis Freitag: 9.00–12.00 Uhr, sowie zusätzlich nach Terminvereinbarung. Darüber hinaus findet regelmäßig eine dezentrale Beratung im Jobcenter Wuppertal statt. Weitere dezentrale Beratungsangebote befinden sich in Planung.

KONTAKT

Stadt Wuppertal / Sozialamt
201.54 Selbsthilfe – Kontaktstelle
Neumarkt 10
42103 Wuppertal
E-Mail selbsthilfe@stadt.wuppertal.de

Andreas Rothfuss
Beratung, Koordination
Telefon 0202 563-4519
Telefax 0202 563-4850
E-Mail andreas.rothfuss@stadt.wuppertal.de

Annette Schlomski
Beratung, Verwaltung
Telefon 0202 563-2441
Telefax 0202 563-4850
E-Mail annette.schlomski@stadt.wuppertal.de

III. 2023 IM RÜCKBLICK (AUSZUG)

(NACHFOLGEND AUFGEFÜHRTES KÜRZEL
„SHG“ STEHT FÜR „SELBSTHILFEGRUPPE“)



VERANSTALTUNGEN UND SONSTIGES

- 22.3. „So geht Ehrenamt“, City-Arkaden, Elberfeld. Mitwirkung bei der Aktionswoche der Servicestelle Ehrenamt, Zentrum für gute Taten, City-Arkaden
- 28.3. Arbeitskreis „Erfahrungsaustausch in der Gruppenarbeit“, Selbsthilfe-Kontaktstelle
- 20.4. Gesamttreffen der SHG's, Helios-Klinikum, Barmen
- 27.4. Fortbildung: „Selbsthilfe bewegt“ in Kooperation mit dem Stadtsportbund, AOK-Gebäude
- 05.05. „Gemeinsam Barrieren abbauen“, Rathaus Barmen, in Kooperation mit Beirat der Menschen mit Behinderungen
- 29.06. „Selbsthilfe-Tag“: Aktion der Selbsthilfe-Kontaktstelle mit Vertretern aller SHG und Kooperationspartnerinnen, AOK-Gebäude
- 05.09. Gesprächskreis „Erfahrungsaustausch in der Gruppenarbeit“, Selbsthilfe-Kontaktstelle
- 23.10. Tag der Pflegeselbsthilfe, Mitwirkung in Kooperation mit dem Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe, Färberei
- 23.11. Gesamttreffen der SHG's, Färberei

SONSTIGES:

12 SHG-Gründungsberatungen, überwiegend mit Prozess „In-Gang-Setzen“, zu nachfolgenden Themen: Kaufsucht, toxische Beziehung, AD(H)S bei Erwachsenen, Posttraumatische Belastungsstörungen, Pankreas, Mutterschaft be-reuen, Morbus Meniere, Erwachsene Adoptierte, CI-Schnecken, Long Covid, Elternkreis depressiver Kinder, Nephritis (Nierenerkrankung)

Netzwerken mit „Professionellen“: Beirat der Menschen mit Behinderungen, Helios Klinikum, SPZ, Elberfeld, SPZ Barmen, Diakonie, Jobcenter, Krebsberatungsstelle, AOK, EFL, Stadtsportbund, Fachgruppe Beratung, Queeres Zentrum inside:out, u.a.

Kontinuierliche Aktualisierung und Neuauflage der Broschüre „Selbsthilfe-Wegweiser“ mit einer Gesamtauflage von 500 Stück

IV. ANMERKUNGEN ZU 2023



In diesem Jahr wurde die Coronapandemie als beendet erklärt und es stabilisierte sich die Selbsthilfegruppentreffen in Präsenz. Aus unterschiedlichen Gründen, wie z.B.: zwischenzeitlich schwindende Mitgliederzahlen, Überalterung, Erkrankungen bei den Gruppenmitgliedern, fehlende Nachfolger*innen, mussten jedoch mehrere Gruppen ihre Arbeit einstellen. Es erfolgten Abfragen und Rücksprachen mit den kooperierenden SHG, um einen Überblick über die verbleibenden, aktiven SHG zu erhalten. Nach den Auswertungen wurden die Einträge der SHG auf der Homepage der Selbsthilfe-Kontaktstelle (www.wuppertal.de/selbsthilfegruppen) aktualisiert und eine neue Auflage der Broschüre „Selbsthilfe-Wegweiser“ in Auftrag gegeben.

Trotz des Rückgangs an SHG stieg gleichzeitig das Interesse an Selbsthilfe-Unterstützung durch Gründungsanfragen und -Beratungen in besonderem Maße. Bei der Umsetzung der Gründung folgte zumeist der Prozess des „In-Gang-Setzens“.

Alle geplanten Veranstaltungen mit und für die SHG wurden wieder in Präsenz angeboten und durchgeführt.

Auf der Homepage der Selbsthilfe-Kontaktstelle ist ein Zähler eingerichtet, der die Zugriffe auf die SHG-Angebote registriert. Bis Stichtag 31.12.2023 wurden 17.442 Zugriffe verzeichnet. (In 2022 waren es 16.325). Auch hier wird das erhöhte Interesse an Selbsthilfegruppenangeboten gut erkennbar.

V. STATISTIK

1. KONTAKTAUFNAHMEN INSGESAMT

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle registrierte in 2023 1478 Kontaktaufnahmen. (In 2022 waren es 943). Das gestiegene Interesse am Gruppenbesuch ist in der Beendigung der Logdown-Phasen begründet. Die vermehrten schriftlichen Kontakte lassen sich durch den allgemeinen Trend erklären, Anfragen nach SHG per Email an die Kontaktstelle erklären. Insgesamt ist ein deutliche gestiegenes Interesse zu verzeichnen, eine Selbsthilfegruppen zum gemeinsamen Austausch zu besuchen.

	2022	2023	2022	2023	2022	2023
Monat	Persönlich	Persönlich	AB	AB	Schriftlich	schriftlich
Januar	32	57	0	0	30	38
Februar	65	74	0	0	30	35
März	40	108	0	0	33	58
April	75	46	0	0	16	143
Mai	63	56	0	0	43	64
Juni	135	123	0	0	48	84
Juli	62	25	0	0	18	87
August	64	25	0	0	4	64
September	31	29	3	0	9	104
Oktober	32	100	1	0	13	50
November	49	23	0	0	11	23
Dezember	21	42	0	0	15	20
SUMME	669	708	4	0	270	770

2. GESCHLECHTSZUGEHÖRIGKEIT

Die nachfolgende Tabelle zeigt auf, dass Frauen im Vergleich zu Männern nach wie vor eher Kontakt zur Selbsthilfe-Kontaktstelle aufnehmen.

Geschlechtszugehörigkeit	2022	2023
Frau	564	799
Mann bei den Betroffenen	373	679

3. ANFRAGEKONTAKTE NACH SHG

Ratsuchende Bürger und Bürgerinnen nehmen Kontakt zu unterschiedlichen Themen der Selbsthilfe auf. Angehörige und Professionelle im Gesundheitswesen fragen für Betroffene, bzw. für sich nach einer Selbsthilfegruppe für Betroffene und Angehörige.

Die erhöhten Zahlen bei den Angehörigen und besonders bei den SHG-Teilnehmer*innen lassen sich mit dem vorbenannten gestiegenen Interesse am persönlichen Austausch in den SHG erklären.

Anfragekontakte	2022	2023
Betroffener	284	388
Angehörige	160	60
In Vertretung für Betroffene	23	12
Professionelle	171	209
SHG Teilnehmer*innen	285	806
Sonstige	20	3

4. ANLIEGEN VON INTERESSIERTEN UND PROFESSIONELLEN

Selbsthilfe-Interessierte und Professionelle wenden sich mit nachfolgenden Anliegen an die Selbsthilfe-Kontaktstelle. Das gestiegene Interesse an unterstützten Gruppen Gründungen und das Bedürfnis, aktuelle Informationen zu verbreiten, sind dem „Aufschwung 2023“ in der Selbsthilfe zuzuordnen.

Anliegen von Selbsthilfe-Interessierten und Profis	2022	2023
Suche nach Selbsthilfegruppen	276	192
Austausch von Informationen	328	354
Öffentlichkeitsarbeit	75	136
Gremien/Kooperationen	113	94
Gruppengründung	68	133
Finanzen	17	15
Suche nach professioneller Unterstützung	30	13

5. ANLIEGEN VON SHG

Durch die Wiederaufnahmen der Gruppen- und Gremienarbeit erklärt sich der Anstieg am Austausch aktueller Informationen und Anfragen nach finanzieller Förderung für die Gruppenarbeit 2023.

Wegen der Gründung zahlreicher neuer SHG ergaben sich höhere Werte bei „Gruppendynamik, Starthilfe, Öffentlichkeitsarbeit und organisatorische Unterstützung“.

Anliegen von Selbsthilfegruppen	2022	2023
Austausch aktueller Informationen	120	554
Öffentlichkeitsarbeit	57	366
Finanzen, KK-Förderung	57	104
Gremienarbeit/Kooperation/ Netzwerk	65	86
Organisatorische Unterstützung	118	364
Fort- und Weiterbildung	58	45
Starthilfe/Anleitung	57	109
Gruppendynamik	73	218

6. KONTAKTAUFNAHMEN DER SELBSTHILFE – KONTAKTSTELLE ZU DEN SELBSTHILFEGRUPPEN

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist mit ihrem Vernetzungs- und Dienstleistungsangebot Kooperationspartnerin für die Selbsthilfegruppen. Sie informiert unter anderem über geplante Veranstaltungsangebote, Fachvorträge, Fortbildungsmöglichkeiten und Fachmessen.

Die gestiegenen Zahlen im Vergleich zu 2022 lassen sich damit begründen, dass die Selbsthilfe-Kontaktstelle alle geplante Veranstaltungen für 2023 den SHG anbieten konnte und hierüber im Vorfeld informierte. (Siehe auch III. 2023 im Rückblick).

Kontaktaufnahmen der Selbsthilfe – Kontaktstelle zu Selbsthilfegruppen	2022	2023
Selbsthilfegruppenteilnehmer/Innen	6529	8475

7. THEMENBEREICHE

Die Auswertung der Themenliste ergibt drei Schwerpunkte von Anfragen an die Selbsthilfe-Kontaktstelle: Psyche-, Sucht- und Krebserkrankungen.

Wir verzeichnen eine Steigerung bei den psychischen- und den Suchterkrankungen, möglicherweise als Folge der Pandemie.

Statistik der Themenbereiche	2022	2023
Psyche gesamt	1740	2180
anteilig:		
Psyche nicht näher bezeichnet“	797	815
„Depressionen und bipolare Störungen“	395	512
„Lebenskrisen nicht näher bezeichnet“	30	73
Angst/Panik/Phobie“	11	16
Sucht gesamt	1516	1800
anteilig:		
Alkohol	554	852
Sucht nicht näher bezeichnet	788	749
Drogen	10	15
Essstörungen	154	158
Glücksspiel	3	3
Krebserkrankungen gesamt		
anteilig:		
Krebs nicht näher bezeichnet	497	585
Mund/Kiefer/Speiseröhre	51	57
Lunge	2	3
Brust	32	32
Verdauungsorgane	8	43

VI. GREMIENARBEIT

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist in den nachfolgend aufgeführten Gremien vertreten:

- Monatlich: Sitzung des VPSAG (Verein für psychosoziale Selbsthilfe- und Angehörigengruppen)
- Alle 2 Monate: Fachgruppe Beratung in Lebensfragen (Arbeitskreis von Beratungsstellen in Wuppertal)
- Vierteljährlich: Sitzung des IGSB (Interessensgemeinschaft der Selbsthilfegruppen Behinderter)
- Vierteljährlich: Landesarbeitstreffen der KOSKON (Koordination für die Selbsthilfe-Unterstützung in NRW)



VII. AUSSICHT AUF 2024

ÖFFENTLICHKEITSARBEIT, FÜR UND MIT VERTRETER*INNEN DER SHG

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist in den nachfolgend aufgeführten Gremien vertreten:

20.03.24

15.00–20.00 UHR

So geht Ehrenamt“, Mitwirkung bei der Aktionswoche der Servicestelle Ehrenamt:
„Zentrum für gute Taten“, City-Arkaden, Elberfeld

03.05.24

11.00–17.00 UHR

Mitwirkung bei der Veranstaltung „Gemeinsam Barrieren abbauen“,
Rathaus Vorplatz, Barmen

31.08.24

11.00–17.00 UHR

Selbsthilfe-Tag: Gemeinsame Aktion mit Vertretern aller SHG,
Veranstaltungsort ist derzeit noch offen

ANGEBOTE FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

20.09.24

11.00–17.00 Uhr

Fortbildung für Vertreter*innen aller Selbsthilfegruppen,
Thema: „Gewaltfreie Kommunikation“ und „Selbsthilfegruppen im Prozess“,
Referent Klaus Vogelsänger

19.03.24

16.30–17.30 Uhr

Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen „einmal anders“, Färberei

12.11.24

16.30–18.00 Uhr

Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen, „alle unter einem Dach“,
Raum 202, Rathaus Elberfeld

14.03.24

17.00–18.30 Uhr

Arbeitskreis „Erfahrungsaustausch in der Gruppenarbeit“,
Selbsthilfe-Kontaktstelle, Raum 108

28.11.24

17.00–18.30 Uhr

Arbeitskreis „Erfahrungsaustausch in der Gruppenarbeit“,
Selbsthilfe-Kontaktstelle, Raum 108

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Stadt Wuppertal
201.54 Sozialamt
Abteilung Soziale Planung, Beratung und Qualitätssicherung
Selbsthilfe-Kontaktstelle
Neumarkt 10
42103 Wuppertal

REDAKTION UND ANSPRECHPARTNER:

Andreas Rothfuss
Raum 108
Tel. 0202 563-4519
E-Mail: andreas.rothfuss@stadt.wuppertal.de
www.wuppertal.de/selbsthilfegruppen

GESTALTUNG

Stadt Wuppertal, Amt für Informationstechnik und Digitalisierung,
402.05 Kommunikation und Marketing, Anne-Katrin Reinl

BILDNACHWEISE

Urheber: Tobias Bräuning, pixelio.de (Titelbild)
Urheber: dragana991, iStock (S. 12)

STAND

Februar 2024