DER PARITÄTISCHE
SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE
Kreis Düren

Jahresbericht 2022

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Düren

Paradiesbenden 24, 52349 Düren
Tel. 02421 48 92 11
selbsthilfe-dueren@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-dueren.de

Ansprechpartnerinnen:
Anja Jahn (Fachkraft)
Petra Kallen (Sachbearbeitung)

Wir verändern. Selbsthilfe macht stark.

Rahmenbedingungen

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist eine Einrichtung zur Koordination und Unterstützung der Selbsthilfe im Kreis Düren. Träger ist der Paritätische Wohlfahrtsverband, Kreisgruppe Düren.

Personalausstattung

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle arbeitet mit 1,125 Fachkraftstellen und einer Sachbearbeitung mit einer 0,558 Stelle (davon mit 2 Std. für das Projekt SelbsthilfeNews).

Sprechzeiten

Montag bis Freitag von 9.00 – 12.00 Uhr
Dienstag von 14.00 – 17.00 Uhr
sowie nach Vereinbarung

Neben persönlicher und telefonischer Beratung besteht die Möglichkeit eine Beratung per Videochat in Anspruch zu nehmen. Termine hierfür werden auf Anfrage vereinbart.

2022 hat die Selbsthilfe-Kontaktstelle einmal im Monat im Caritas-Beratungszentrum auf der Stiftsherrenstr. 7 in Jülich eine Sprechstunde angeboten. Ab 2023 wird das regelmäßige Angebot eingestellt, stattdessen werden persönliche Beratungen bei Bedarf auf Anfrage und vorheriger Terminabsprache angeboten.

Im September hat sich die Selbsthilfe-Kontaktstelle an der Telefon-Hotline im Rahmen der Veranstaltungsreihe zum Welt-Alzheimertag 2022 der Lokalen Allianz für Menschen mit Demenz Kreis Düren und Interessengemeinschaft Seniorenarbeit Raum Düren/Jülich beteiligt.

Im Dezember hat die Selbsthilfe-Kontaktstelle eine Sprechstunde in der Alten Schule Rödingen angeboten, einem Angebot im Rahmen des Projektes „generationsübergreifende Begegnungsstätte“ des Caritasverband für die Region Düren-Jülich e.V., Bürgerverein „Unsere Alte Schule“ Rödingen e.V. und der Gemeinschaft der Gemeinde Titz.

Ausstattung

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle befindet sich in den Räumlichkeiten der Kreisgruppe des Paritätschen NRW in Düren. Diese verfügt neben den Büroräumen über einen großen Gruppenraum sowie einem Beratungsraum, der ebenfalls für Gruppentreffen genutzt werden kann. Des Weiteren sind die Räumlichkeiten mit einer Teeküche ausgestattet, welche von den Gruppen genutzt werden kann. In 2022 wurden beide Räume umgestaltet.

Finanzierung

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle wird durch Fördermittel des Kreises Düren, der Stadt Düren, der gesetzlichen Krankenkassen, des Landes NRW und durch die Eigenleistung des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes, LV NRW e.V. getragen.
Die Leistungen und Angebote sind für alle Interessent*innen kostenfrei.

Aufgabenbereiche

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Düren ist zentrale Anlaufstelle für alle Fragen zur Selbsthilfe. Sie bietet interessierten Bürger*innen sowie bestehenden Selbsthilfegruppen Unterstützung und Beratung zu den unterschiedlichsten Themen der Selbsthilfe an.

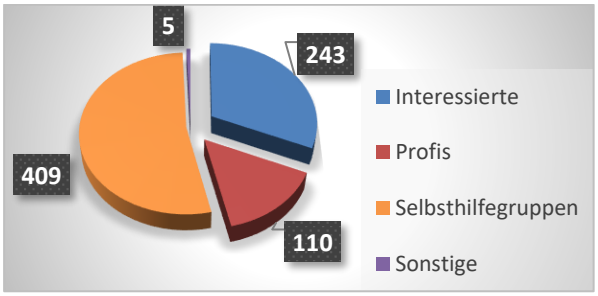
Die Beratung ist anonym und kostenlos.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle

- **informiert** über Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen
- **vermittelt** in bestehende Gruppen
- **verweist** bei Bedarf auf professionelle Hilfsangebote
- **ist behilflich** bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe
- **unterstützt** und **berät** Selbsthilfegruppen, z. B. bei der Öffentlichkeitsarbeit, organisatorischen Fragen oder Gruppenkonflikten
- **fördert** den Erfahrungsaustausch und die Vernetzung der Selbsthilfegruppen untereinander
- **organisiert** Fortbildungen für Selbsthilfegruppen
- **kooperiert** mit Fachleuten aus dem Gesundheits- und Sozialbereich
- **wirbt** für die Selbsthilfe in der Öffentlichkeit
- **organisiert** öffentliche (Informations-) Veranstaltungen zu Selbsthilfethemen und führt diese durch
- **vertritt die Selbsthilfe** und die Patientensicht in Gremien

Information und Beratung

Im Jahr 2022 gab es insgesamt 765 eingehende Kontakte mit an Selbsthilfe Interessierten, Selbsthilfegruppen oder professionellen Kräften. Die Kontaktaufnahme erfolgte überwiegend telefonisch (428). 200 Anfragen erreichten uns auf schriftlichem Weg per Mail, 137 Kontakte waren persönlicher Art.
Die Beratung per Videochat wurde von Interessierten nur wenig angefragt, meist wurde als Alternative zur persönlichen eine telefonische Beratung gewünscht.

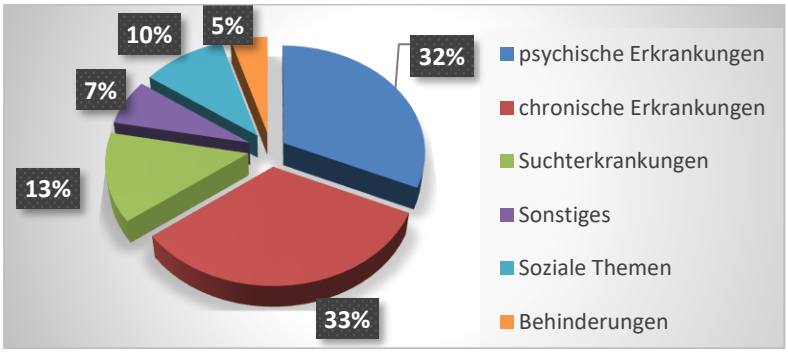


243 an Selbsthilfe Interessierte wandten sich in 2022 an die Selbsthilfe-Kontaktstelle. Den Zugang fanden Interessierte durch das Internet, durch Printmedien, wie Presseberichte und Flyer oder durch unser Selbsthilfe-Verzeichnis. Weiterhin wird der Besuch einer Selbsthilfegruppe auch von Ärzt*innen, Therapeut*innen, Beratungsstellen, anderen Selbsthilfegruppen oder von Angehörigen und Freund*innen empfohlen.

Die Zugangswege zur Kontaktstelle wurden nur festgehalten, wenn Anfragende sie erwähnten, um die Anonymität zu gewährleisten.

Anliegen von an Selbsthilfe-Interessierten/ Professionellen	
Suche nach Selbsthilfegruppen	197
Austausch Informationen	139
Gruppengründung	54
Sonstiges	36
Öffentlichkeitsarbeit	32
Gremienarbeit/ Kooperationen	30
Suche nach Profis	29
Allgemeine Selbsthilfeinformationen	23
Finanzen	11

Die Anfragen von an Selbsthilfe Interessierten bezogen sich auf folgende Themenbereiche und Anliegen:



Unterstützung und Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen

In der Region arbeiten ca. 80 Selbsthilfegruppen. Die Kontaktstelle bietet Räume und Unterstützung bei der Vernetzung und des Austausches untereinander.
Bestehende Gruppen und Gründungsinitiator*innen wurden nach Bedarf beraten zu organisatorischen Angelegenheiten, Öffentlichkeitsarbeit, gruppendynamischen Prozessen, Fragen zu Finanzen und Fördermitteln und allgemeinem Informationsaustausch, u.a.

Insgesamt 409 Kontakte zu Selbsthilfegruppen hatten vor allem folgende Anliegen:

Anliegen von an Selbsthilfegruppen	
Austausch aktueller Infos	263
Organisatorische Unterstützung	252
Öffentlichkeitsarbeit	71
Finanzen/Krankenkassenförderung	66
Gremienarbeit/ Kooperation/ Netzwerk	26
Fort- und Weiterbildung	17
Gruppendynamik	16
Starthilfe/Anleitung	12
Sonstiges	3

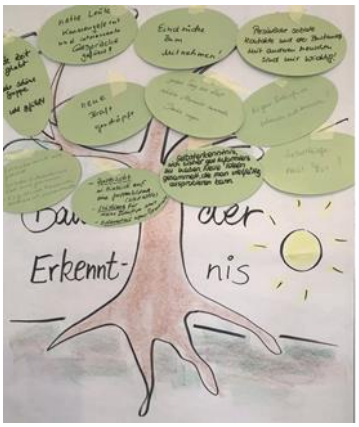
Förderung der Selbsthilfe durch die Krankenkassen/-verbände

Im Januar lud die Selbsthilfe-Kontaktstelle zu einer Informationsveranstaltung zur Förderung der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe durch die Krankenkassen/-verbände gemäß § 20h SGB V ein.
Bärbel Brünger, Ansprechpartnerin des Verbandes der Ersatzkassen (vdek), der federführenden Krankenkasse für das Förderverfahren in 2022 im Kreis Düren, klärte über die aktuellen Bedingungen im Förderverfahren auf und stand den Gruppen für Fragen zur Verfügung. Auch die Vertreter*innen der AOK Rheinland/Hamburg Leonie Frings-Reinke und Daniel Görtz, Anlaufstelle für die Projektförderung, waren eingeladen, um sich vorzustellen.
Die Selbsthilfe-Kontaktstelle stellte den Gruppen die für die Beantragung notwendigen Formulare der gesetzlichen Krankenkassen/-verbände in NRW (GKV) zur Verfügung und unterstützte die Gruppen bei der Antragstellung.

Angebote für Selbsthilfegruppen

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle hat 2022 Aktive aus der Selbsthilfe zu folgenden Wochenendveranstaltungen eingeladen:

„Resilient (widerstandsfähig) in Krisenzeiten“, einem Semiar, bei dem neben dem Input der Austausch untereinander nicht zu kurz kam und einem Spaziergang in der Drover Heide - mit viel Raum zum Durchatmen, Innehalten und gemeinsam Kraft tanken.



Gemeinsam mit den beiden Sprecherinnen der Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen im Kreis Düren, Monika Kohnen und Marga Moll, hat die Selbsthilfe-Kontaktstelle im Februar und Oktober zum Treffen der Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen eingeladen. Das Treffen im Oktober musste leider krankheitsbedingt auf 2023 verschoben werden.

Im Dezember lud die Kontaktstelle alle Gruppen zu einem gemütlichen Jahresausklang, einem adventlichen Selbsthilfe-Café ein.

Virtuelles Haus der Selbsthilfe NRW

Seit Ende 2021 Jahres bietet der Paritätische NRW im Rahmen des Projektes „Das Virtuelle Haus der Selbsthilfe“ Selbsthilfegruppen die Möglichkeit an, kostenfrei virtuelle Räume für Gruppentreffen zu nutzen.
Die Selbsthilfe-Kontaktstelle konnte als einer von vier Pilotstandorten, bereits im Herbst 2021 den Selbsthilfegruppen im Kreis Düren das Angebot unterbreiten, sich über das „Virtuelle Haus der Selbsthilfe“ digital zu treffen. Als Teil der Steuerungsgruppe im Projekt, konnten Erfahrungen aus den Referenzgruppen an die Projektmitarbeiter*innen beim Paritätischen NRW weitergegeben werden.

Informationen, Zugangsdaten und Unterstützung erhalten Interessierte in der Selbsthilfe-Kontaktstelle.

Digitale Selbsthilfe

Selbsthilfegruppen haben die Möglichkeit sich ein eigens für Selbsthilfegruppen angeschaftes Notebook und einen Beamer in der Kontaktstelle zur Nutzung für Gruppentreffen oder zur Teilnahme an digitalen Veranstaltungen auszuleihen.
Die Selbsthilfe-Kontaktstelle bietet zudem Interessierten an, Videokonferenzen sowie vorhandene Technik zu testen. So konnten Alternativen zu Präsenztreffen aufgezeigt und Zugangswege zu digitalen Treffen geschaffen werden.

Neugründungen von Gruppen

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle hat 2022 folgende Gruppengründungsinitiativen unterstützt:

- Dürener Selbsthilfegruppe für konservative und bariatrische Gewichtsreduktion
- Selbsthilfegruppe für Menschen mit Behinderung in Jülich (Kooperationsprojekt des Arbeitskreises Inklusion Jülich, der KoKoBe und der Selbsthilfe-Kontaktstelle)
- Selbsthilfegruppe Herzerkrankungen
- Selbsthilfegruppe Pusteblume (Lungenerkrankungen)
- Selbsthilfegruppe für Menschen, die im Erwachsenenalter erfahren haben, dass sie adoptiert wurden

Folgende Gruppengründungswünsche wurden an uns herangetragen, die wir in 2023 unterstützen:

- CRPS - Complex Regional Pain Syndrome (komplexes regionales Schmerzsyndrom)

Folgende Selbsthilfegruppen haben sich in 2022 aufgelöst:

- SHG Depressionen Langerwehe
- Früh Verwitwete
- Osteroporose Freialdenhoven

Zusammenarbeit mit professionellen Fachkräften

Die Zusammenarbeit und Vernetzung mit professionellen Fachkräften und Einrichtungen wie Ärzten, Therapeuten, Krankenhäusern, Krankenkassen, Sozialdiensten, Beratungsstellen u.a. ist eine wichtige Grundlage für die Informations- und Beratungstätigkeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle.
Im Jahr 2022 gab es 110 Kontakte ausgehend von professionellen Kräften im Gesundheits- und Sozialsystem. Diese Gesprächskontakte bzw. schriftlichen Anfragen ergaben sich aus der Zusammenarbeit in Gremien und Arbeitskreisen, gemeinsamen Veranstaltungen, Veröffentlichungen oder Fortbildungen für Selbsthilfegruppen sowie durch sich in Beratungsgesprächen ergebenden Bedarf und die dadurch zustande gekommene Vernetzung und Weiterleitung von Interessierten an Hilfestellen.

Anja Jahn ist in folgenden Gremien und Arbeitskreisen vertreten, bzw. wird die Tätigkeit in diesen aufnehmen. (Teilweise wurden Treffen bedingt durch die aktuelle Pandemie ausgesetzt):

- Konferenz Alter und Pflege
- Kreisgesundheitskonferenz
- AK Inklusion Jülich
- AK Kinder psychisch kranker Eltern
- Runder Tisch gegen Gewalt an Frauen
- ISaR
- Lokale Allianz für Menschen mit Demenz im Kreis Düren
- Landesarbeitskreis der Selbsthilfe-Kontaktstellen NRW (LAK)
- Arbeitskreise der Paritätischen Selbsthilfe-Kontaktstellen
    - AG gegen Rechte und Querdenkende
    - AK Junge Selbsthilfe
    - AK Selbsthilfe in die Lehre bringen

Öffentlichkeitsarbeit

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle informiert die Öffentlichkeit regelmäßig mit Presseartikeln, den SelbsthilfeNews sowie auf der Homepage www.selbsthilfe-dueren.de über die Selbsthilfeaktivitäten in der Region. Im Jahr 2022 erreichten wir etwas mehr als 5.600 Besucher*innen mit etwas mehr als 7.800 Besuchen mit unserer Homepage.

Aktionswoche Selbsthilfe „Wir hilft“

Im September hat sich die Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen im Kreis Düren gemeinsam mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle an der bundesweiten Aktionswoche des Paritätischen Gesamtverbandes unter dem Motto „Wir hilft“ beteiligt.
Am 3. September präsentierte sich die Selbsthilfe-Kontaktstelle gemeinsam mit Vertreter*innen aus verschiedenen Gruppen an einem Infostand. Der Dürener Chor Cantiamo machte mit einem Flashmob lautstark auf die Aktion in der Dürener Innenstadt aufmerksam.
Am 7. September lud Anja Jahn gemeinsam mit Aktiven aus der Selbsthilfe zum Selbsthilfe-Café ins Düren Sorgsam ein. Interessierte hatten die Möglichkeit mit Aktiven aus der Selbsthilfe ins Gespräch zu kommen und sich zu informieren.

Die Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen hat mit Fördergeldern einen Pavillon sowie ein Roll-Up angeschafft. Beides kann bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle von Gruppen für Veranstaltungen ausgeliehen werden.

Alle 2 Monate erscheint mit den SelbsthilfeNews der Newsletter der Selbsthilfe-Kontaktstelle. Die SelbsthilfeNews sind ein Projekt der Krankenkassen/-verbände in NRW im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach §20h SGB V.
Die SelbsthilfeNews richten sich an alle, die sich über die Angebote der Selbsthilfe im Kreis Düren und darüber hinaus informieren möchten. Der Newsletter wird von 139 Interessierten abonniert (Stand 31.12.2022).

Tagungen und Fortbildungen 2022

Die Fachkraft der Selbsthilfe-Kontaktstelle, Anja Jahn, hat an verschiedenen Tagungen und Fortbildungen teilgenommen:

- Landesarbeitskreis der Selbsthilfe-Kontaktstellen NRW (LAK)
- Klausurtagung der Paritätischen Selbsthilfe-Kontaktstellen
- Fortbildungen des Paritätischen Landesverbandes NRW (Workshop „Hürden im Kopf", Schreibworkshop, u.a.)
- Fortbildungen der KOSKON NRW ("Beratung und Begleitung von Selbsthilfegruppen mit psychischen Erkrankungen", „Psychische Erkrankungen") sowie der NAKOS („Selbsthilfe rechtlich gesehen")
- Jahrestagung Patientenbeteiligung NRW
- Erste-Hilfe-Ausbildung
- u.a.

Ausblick 2023

- Fertigstellung Neuauflage Selbsthilfe-Verzeichnis
- Organisation der zweimal im Jahr stattfindenden Treffen der Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen
- Selbsthilfe-Café (4 Termine im Jahr), ein Angebot zum Erfahrungsaustausch für Aktive in der Selbsthilfe
- Die Kontaktstelle lädt die Ergänzende unabhängige Teilhaberatung (EUTB) und das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe ein, sich den Gruppen vorzustellen und ins Gespräch zu kommen.
- Organisation von Fortbildungen/ Workshops für Gruppen (u.a. zum Thema Achtsamkeit)
- Unterstützung von Gruppengründungsinitiativen
- Mitwirkung an der Festveranstaltung des Inklusionsbeirates AKI Jülich anlässlich des 40jährigen Bestehens
- Veranstaltung im Düren Sorgsam „Gemeinsam geht es besser – Zur Vielfalt gemeinschaftlicher Selbsthilfe" (2021 Pandemiebedingt abgesagt)
- Öffentlichkeitsarbeit
- SelbsthilfeNews

Düren im Februar 2023