

**Selbsthilfe-Kontaktstelle Krefeld**  
 Mühlenstraße 42  
 47798 Krefeld  
 Tel.: 02151 961 90 25  
 Fax: 02151 961 90 22  
 E-Mail: selbsthilfe-krefeld@paritaet-nrw.org  
 www.selbsthilfe-krefeld.de

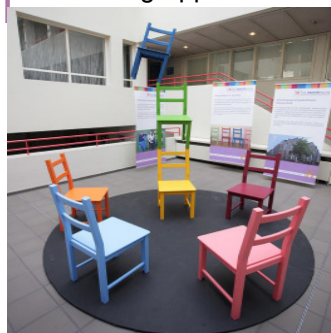
Sprechzeiten:  
 Di., Mi., Do.: 09.00 - 12.00 Uhr  
 und auch Mi.: 16.00 - 19.00 Uhr  
 sowie nach Vereinbarung



Gruppengründungs-Initiativen gab es in 2015 zu den Themen:

- **Angst und Depression**
- **Arbeitslosigkeit**
- **Erwachs. Adoptierte**
- **Pflegende Angehörige**
- **Schlaganfall**
- **Soziale Angst (Betroffene, Neustart der Gruppe)**
- **Soziale Angst (Elternkreis)**

Nicht alle Initiativen mündeten in bestehende Selbsthilfegruppen.



**IMPRESSUM**

Selbsthilfe-Kontaktstelle Krefeld

Redaktion:  
 Anne Behnen  
 Claudia Dassel

Bild/Logonachweis:  
 Der Paritätische Landesverband NRW/PariSozial Krefeld  
 Stand: Januar 2014

**Gremienarbeit, Kooperationen, Veranstaltungen**

**Mitarbeit in Gremien, Kooperation mit Facheinrichtungen**

- Mitarbeit in der Psychosozialen Arbeitsgemeinschaft Krefeld (PSAG).
- Kooperation mit den Krefelder Lebensberatungsstellen



- Mitarbeit im Landesarbeitskreis der Selbsthilfe-Kontaktstellen NRW (LAK)
- Mitarbeit in der AG Parität SHK NRW
- Mitarbeit in der AG ERINNERNVERGESSEN zum Thema Demenz
- Zusammenarbeit mit den Krankenkassen bzgl. der Selbsthilfeförderung
- Regionalpartner der Aktion Mensch beim Familienratgeber



**Veranstaltungen mit Beteiligung der Selbsthilfe-Kontaktstelle**

- Aktionstag ASB in Fischeln (März)
- Handicap-Messe (April)
- Aktion zur Gleichstellung von Menschen mit und ohne Behinderung auf dem Neumarkt (April)
- Gesundheitstag im Vera-Beckers Berufskolleg (Mai)
- Fortbildung für MFA in Kooperation mit der KOSA (Juni)
- Stadteifest Uerdinger Herbst (September)



- Stadteifest Fischeln Open (September)
- Tanzveranstaltung für Menschen mit Demenz zum Weltalzheimertag (Oktober)

**Aktuelle Themenliste (alphabetisch geordnet)**

Adipositas	Erythropoetische Protoporphyrinurie (EPP)	Multiple Sklerose
Adoptiv- und Pflegefamilien	Essstörungen	Onlinesucht
AIDS	Fibromyalgie	Osteoporose
Alkoholabhängigkeit (Betroffene u. Angehörige)	Gehörlosigkeit	Panikattacken
Alopecia areata	Glaukom	Pankreatektomie
Angststörungen	Großeltern, verstoßene	Parkinson
Aphasie	Hochsensibilität	Pflege- u. Adoptiveltern
Arbeitslosigkeit	Hörbehinderung, CI-Träger	Pflegende Angehörige
Asperger-Autismus	Kehlkopfflosgigkeit	Prostatakrebs
Asthma	Kopfschmerzen, Migräne	Psoriasis/Schuppenflechte
Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom ADHS	Krebserkrankung	Psychische Erkrankungen (Betroffene u. Angehörige)
Autoimmune hämolytische Anämie	Künstliche Niere	Rett-Syndrom
Behinderung	Lebenskrisen	Rheuma
Blindheit u./o. Sehbehinderung	Lichen sclerosus	Sarkoidose
Borderline	Lungenemphysem/COPD	Schlafapnoe
Brustkrebs	Makula Degeneration	Sexuelle Übergriffe
Chronische Schmerzen	Menschen ab 50 Jahre	Soziale Angst
Demenz, frontotemp.; progress. Aphasie; Morbus Pic	Medikamentenabhängigkeit	Stoma
Diabetes	Messie-Syndrom	Sucht
Depression	Morbus Bechterew	Tauschring
	Morbus Crohn	Transgender, Intersexualität
	Morbus Down	Zwangsstörung
	Morbus Sudeck	
	Mukoviscidose	



# JAHRESBERICHT 2015

## Selbsthilfe-Kontaktstelle Krefeld

**INHALT**

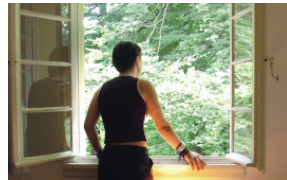
- Einleitung
- Rahmenbedingungen
- Finanzierung
- Personelle Situation
- Zahlen und Fakten





## Selbsthilfe

- mobilisiert eigene Kräfte
- lebt von der Gemeinschaft
- braucht Unterstützung



„Durch die gemeinsamen Gespräche habe ich gelernt, mit der Krankheit besser zurecht zu kommen.“

Ein Teilnehmer aus einer Selbsthilfegruppe



Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Krefeld informiert, berät und unterstützt in Sachen Selbsthilfe — als eine von vielen Unterstützungseinrichtungen dieser Art in NRW.



## Einleitung

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Krefeld ist die zentrale Informations-, Beratungs- und Unterstützungseinrichtung zum Thema Selbsthilfe in Krefeld. Viele Menschen mit einer chronischen Erkrankung und/oder Behinderung, mit einer psychischen Erkrankung oder Abhängigkeitserkrankung wenden sich an die Kontaktstelle, um hier mehr über die jeweiligen Selbsthilfegruppen und/oder professionelle Hilfsangebote zu erfahren. Auch Menschen in besonderen sozialen Lebenslagen fragen nach entsprechenden Angeboten der gegenseitigen Unterstützung in einer Gruppe.

Ein weiterer Aufgabenbereich der Selbsthilfe-Kontaktstelle ist die Zusammenarbeit und Unterstützung der bestehenden Selbsthilfegruppen vor Ort. Die Mitarbeiterinnen organisieren die regelmäßigen Gesamttreffen der Krefelder Gruppen sowie Fortbildungsangebote und beraten einzelne Gruppen zu Themen wie Krankenkassenförderung, Gruppendynamik oder organisatorischen Fragen. Zudem engagieren sie sich bei der Gründung und Begleitung von neuen Selbsthilfegruppen.

Die Zusammenarbeit mit verschiedenen professionellen Einrichtungen sowie eine intensive Öffentlichkeitsarbeit, welche die Organisation von Informationsveranstaltungen, die Gestaltung von Printmedien und auch die Nutzung sozialer Medien beinhaltet, gehören ebenfalls zum Tätigkeitsbereich der Selbsthilfe-Kontaktstelle Krefeld.

## Rahmenbedingungen

Träger der Selbsthilfe-Kontaktstelle Krefeld ist die Gatherhof gGmbH, eine 100%ige Tochtergesellschaft des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes. Die Kontaktstelle besteht seit 2001 und ist barrierefrei zugänglich. Das Büro befindet sich in der ersten Etage des Begegnungszentrum Wiedenhof. Das Begegnungszentrum bietet des Weiteren Seminar- und Veranstaltungsräume unterschiedlicher Größe, die auch von Selbsthilfegruppen genutzt werden können.

## Finanzierung

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle wird durch Fördermittel der Stadt Krefeld, der gesetzlichen Krankenkassen, des Landes Nordrhein-Westfalen und durch Eigenmittel des Trägers finanziert. Die Angebote der Kontaktstelle sind für die Anfragenden kostenfrei.

## Personelle Situation

In der Selbsthilfe-Kontaktstelle Krefeld sind zwei pädagogische Fachkräfte (Anne Behnen und Claudia Dassel) sowie eine Verwaltungsfachkraft mit je 0,5 Stellenumfang beschäftigt. Hinzu kommen Ilona Flottmann, Anja Keller, Verena Kirchhoff, Gisela Klaer, Elke Neuhaus und Heike van Ooy als ehrenamtliche Mitarbeiterinnen mit unterschiedlichen Aufgaben.

## Zahlen und Fakten - ein Überblick

In 2015 hatten wir **1.365 Kontakte**. Davon erreichten uns 854 telefonisch, 305 persönlich und 206 über E-Mail oder den Postweg. In Bezug auf unsere Zielgruppen der Interessierten, Selbsthilfegruppen und Facheinrichtungen ergab sich im letzten Jahr folgende Verteilung:

Kontakte 2015	Interessierte	Gruppen	Profis	Sonstige
1.365	791	310	150	121

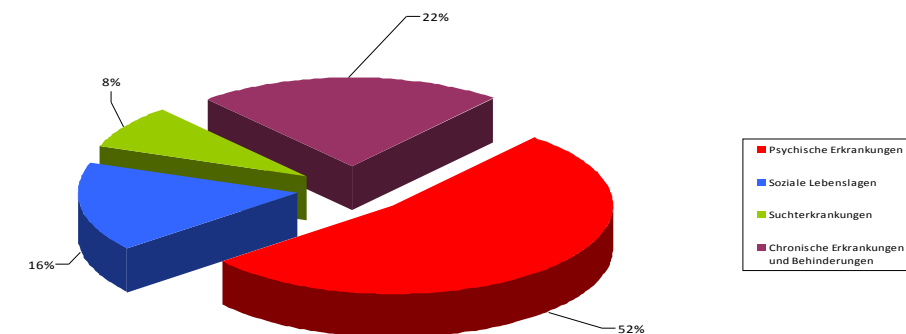
In der Statistik sind die zahlreichen Kontakte bei eigenen oder Kooperationsveranstaltungen sowie in Gremien nicht enthalten. Ebenso ist die regelmäßige Information über aktuelle Entwicklungen in der Selbsthilfe für die Selbsthilfegruppen und Facheinrichtungen per E-Mail bzw. per Post nicht einbezogen.

## Zahlen und Fakten - einzelne Bereiche

### Beratung über und Vermittlung in Selbsthilfegruppen

Auch in 2015 konnten wir wieder eine steigende Nachfrage nach Selbsthilfegruppen zu psychosozialen Themen verzeichnen (411 / 52 %). Zum Bereich chronische Erkrankungen / Behinderungen hingegen gab es 2015 fast genauso viele Anfragen wie im Vorjahr (= 170 Anfragen / 22 %). Der Bereich Soziale Lebenslagen bzw. besondere Lebenssituationen wurde 126mal angefragt, was einem Prozentsatz von 16 % entspricht. 66 Anfragen bezogen sich auf den Bereich Abhängigkeitserkrankungen (= 8 %). Die Gesamtzahl der uns bekannten Selbsthilfegruppen in Krefeld ist in 2015 mit 103 Gruppen gegenüber dem Vorjahr leicht gesunken (2014: 105). Die meisten Gruppen gibt es nach wie vor in dem Bereich chronische Erkrankungen/Behinderungen (51), in 23 Gruppen sind Abhängigkeitserkrankungen das gemeinsame Thema. 18 Gruppen tauschen sich zu psychischen Problemen/Störungen aus und in 11 Selbsthilfegruppen unterstützen sich Menschen in besonderen Lebenssituationen/soziale Lebenslagen.

### Themenbereiche von Selbsthilfegruppen — Anfragen in Prozent (sonstige = 2 %)



### Unterstützung und Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen

- In bewährter Form wurden 2015 wieder vier Gesamttreffen der Krefelder Selbsthilfegruppen von der Selbsthilfe-Kontaktstelle Krefeld in Kooperation mit den Sprecherinnen des Forum Selbsthilfe durchgeführt.
- Zusätzlich veranstaltete die Selbsthilfe-Kontaktstelle zwei Treffen für die psychosozialen Selbsthilfegruppen zum gemeinsamen Erfahrungsaustausch.
- Im Okt. 2015 fand zum wiederholten Male die Selbsthilfe-Werkstatt mit drei Fortbildungsangeboten statt. Außerdem wurde eine 10-teilige Fortbildungsreihe „Gespräche in Gruppen“ für TeilnehmerInnen von Selbsthilfegruppen angeboten.

### Einzelanfragen von Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen wandten sich 2015 in 310 Fällen an die Selbsthilfe-Kontaktstelle. Dabei ging es vor allem um den aktuellen Informationsaustausch (294), der Bereich Öffentlichkeitsarbeit war 83mal Anlass für die Kontaktaufnahme. Außerdem hatten die Gruppen bei den Themen Fortbildung (22mal), Selbsthilfeförderung der Krankenkassen (21), Gruppendynamik (11) und organisatorische Fragen (9) Informationsbedarf.

### Zusammenarbeit mit Profis

Im Juni 2015 organisierte die Selbsthilfe-Kontaktstelle Krefeld gemeinsam mit der Kooperationsberatung für Selbsthilfegruppen, Ärzte und Psychotherapeuten (KOSA) eine Fortbildungsveranstaltung für medizinische Fachangestellte zum Thema Psychische Störungen, die sehr gut angenommen wurde. Die Kooperation der Selbsthilfe-Kontaktstelle mit der VHS Krefeld wurde auch im Jahr 2015 fortgesetzt. Sie beinhaltete zwei Informationsveranstaltungen zum Thema Konkrete Hilfen bei Angst & Depression sowie zwei Selbsthilfe-Kennenlernkurse für Menschen mit psychischen Problemen.

### Projekte 2015

Auch im Jahr 2015 konnten die In-Gang-Setzer als ehrenamtliche Mitarbeiterinnen wieder mehrere neue Selbsthilfegruppen in der Startphase begleiten. Außerdem nahm die Kontaktstelle an der IGS-Tagung im September in Münster teil. Für das Jahr 2016 ist eine Schulung von weiteren In-Gang-Setzern für Krefeld geplant.

„...wieder eine steigende Nachfrage nach Selbsthilfegruppen zu psychosozialen Themen...“



In Krefeld gibt es zurzeit 103 Selbsthilfegruppen zu 63 Themen.



Erfahrungsaustausch ist hilfreich — für die betroffenen Menschen in einer Selbsthilfegruppe und auch für die Selbsthilfegruppen untereinander.



„Auch im Jahr 2015 konnten die In-Gang-Setzer (...) wieder mehrere neue Selbsthilfegruppen in der Startphase begleiten.“