

Jahresbericht 2015

der Selbsthilfe-Kontaktstelle

Mönchengladbach

des Paritätischen

Friedhofstr. 39

41236 Mönchengladbach

Grundlagen der Kontaktstellenarbeit	4
Zahlen und Fakten	6
Aufteilung der Anfragen	7
Selbsthilfe-Themen	9
Interkulturelle Öffnung der Selbsthilfe	10
Gruppengründungen	10
Selbsthilfe-Gesamttreffen	11
Veranstaltungen/ Jahresrückblick	
Mai: Aktion Grundgesetz – Aktionstag gegen Benachteiligung	12
Juli: Selbsthilfe-Werkstatt	12
September: Selbsthilfe-Woche	13
November/ Dezember: Qualifizierung Ehrenamt	14
Pflege der Internetplattformen	14
Kooperation, Vernetzung und Gremienarbeit	15
Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus Mönchengladbach und der Beratungsstelle für Krebsbetroffene	15
Kommunale Gesundheits- und Pflegekonferenz	16
Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfe-Kontaktstellen im Paritätischen NRW (AG NRW)	16
Landesarbeitskreis der Selbsthilfe-Kontaktstellen in NRW (LAK)	16
Ausblick 2016	17
Aktuelle Übersicht der bestehenden Selbsthilfegruppen in MG	18

Einleitung

Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser,

Im Jahr 2015 wurden 2475 Kontakte durch die Selbsthilfe-Kontaktstelle beraten und acht neue Gruppen in Mönchengladbach gegründet.

Allgemeine Informationen zur Selbsthilfe wurden eingeholt, nach bestimmten Selbsthilfegruppen gesucht, professionelle Angebote zu den unterschiedlichsten Themenfeldern erfragt – von 1465 interessierten Bürgerinnen und Bürgern und von 569 professionellen Akteuren/ -innen.

Depression, sowie Trennung und Scheidung waren die meist gefragten Themen in 2015. Austauschgruppen zu sozialen Themen werden in der Selbsthilfe immer wichtiger. Die Themen Alleinstehend, Alleinerziehend, Frauen 50+, Eltern-Kind-Beziehung und Trennung/Scheidung bewegen die Ratsuchenden. In einer Gruppe lässt sich feststellen, dass man nicht allein in einer Lebenslage ist, sondern andere Menschen ähnliche oder sogar gleiche Gedanken, Sorge oder Nöte haben, und aber auch über Alltagsstrategien verfügen, um sich besser zu fühlen.

Das zweitstärkste Themenfeld sind Selbsthilfegruppen zu psychischen Erkrankungen wie Depression, bipolare Störung und Borderline – hier sind auch Angehörigengruppen gefragt.

440 der Kontakte kamen aus den Selbsthilfegruppen vor Ort. Teilnehmer/-innen und Sprecher/-innen bekamen durch die Selbsthilfe-Kontaktstelle organisatorische Unterstützung, Hilfe bei der Öffentlichkeitsarbeit und Hilfestellungen zu finanziellen Belangen, u.a. auch Hilfe bei der finanziellen Unterstützung durch die Krankenkassen.

Mehr Zahlen und Fakten, unsere Vernetzungsarbeit und unsere Veranstaltungsberichte, genauso wie die Planung für 2016 – all das lesen Sie auf den nun folgenden Seiten.

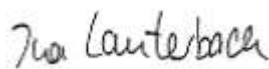
Danken möchten wir an dieser Stelle allen, die sich ehrenamtlich in „ihrer“ Selbsthilfegruppe engagieren! Und natürlich allen, die unsere Arbeit unterstützen, unseren Kooperationspartnern und allen, die dabei helfen, den Selbsthilfegedanken in die unterschiedlichen Lebensbereiche zu tragen.

Und nun wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Lesen.

Ihre Selbsthilfe-Kontaktstelle
des Paritätischen Mönchengladbach



Georg Meurer



Ina Lauterbach

Grundlagen der Kontaktstellenarbeit

Aufgaben

Die erste Anlaufstelle bei Fragen rund um das Thema Selbsthilfe für Betroffene ist die Selbsthilfe-Kontaktstelle.

Das folgende Schaubild zeigt das Aufgabenspektrum der Kontaktstelle und verdeutlicht die Vielfalt der Aufgaben und Angebote.



Beratung und Vermittlung von Interessierten

Telefonisch, via Email oder im persönlichen Beratungsgespräch informieren die Fachkräfte der Kontaktstelle über Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen vor Ort.

Öffentlichkeitsarbeit

Die Organisation von öffentlichen Veranstaltungen, wie die Selbsthilfe-Woche, Informationsveranstaltungen und Workshops gehört zu den festen Aufgaben der Kontaktstelle. Zweimal jährlich veröffentlicht die Kontaktstelle die Zeitschrift Selbsthilfe-Info, in einer Auflage von mittlerweile 1000 Stück.

Die Kontaktstelle stellt ihre Arbeit und das breite Spektrum der Selbsthilfe auf Gesundheits- und Aktionstagen sowie bei offenen Türen in Fachschulen und sozialen Einrichtungen vor. Durch die Veröffentlichung kleinerer Artikel unterstützt die örtliche Presse geplante Gruppengründungen und andere selbsthilferelevante Angebote. Verschiedene Informationsquellen im Internet, die auf die Mönchengladbacher Selbsthilfe verweisen werden von den Fachkräften der Kontaktstelle gepflegt.

Gruppengründung und -begleitung

Interessierte Bürgerinnen und Bürger, die die Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe anstoßen, finden bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle Unterstützung. Hier werden organisatorische Aufgaben wie die Pressearbeit und das Sammeln der Kontaktdaten der Interessenten übernommen und Impulse in Bezug auf die Gestaltung der Gruppentreffen gegeben. Bei Veränderungen und Krisen können die Gruppen supervisorisch begleitet werden. Weitere Angebote der Kontaktstelle sind Hilfen bei der Raumsuche, bei der Erstellung von Öffentlichkeitsmaterialien und der Durchführung von Veranstaltungen. Bei der jährlichen Beantragung von Fördermitteln bei den Krankenkassen stehen die Mitarbeiter/-innen ebenfalls zur Verfügung.

Weiterbildung für Selbsthilfegruppen

Die Kontaktstelle organisiert die jährliche Selbsthilfeworkstatt, drei Gesamttreffen zum Austausch von Information und Neuigkeiten der Gruppensprecher/innen untereinander sowie Fortbildungen und Supervision für die Engagierten in der Selbsthilfe.

Zusammenarbeit mit anderen professionellen Stellen

Die Netzwerkpflege mit den Profis aus dem Gesundheits- und Sozialbereich in Mönchengladbach ist ein wichtiges Element der Arbeit. In fachspezifischen Arbeitskreisen und kommunalen Gremien kann die gemeinsame Arbeit effektiv und öffentlichkeitswirksam gestaltet werden. Das gegenseitige Wissen um die Angebote der verschiedenen Stellen wird so den Ratsuchenden immer auf dem neuesten Stand vermittelt.

Vernetzung der Selbsthilfegruppen

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle lädt jährlich zu drei Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen ein. Diese Treffen werden in der Regel durch eine Referentin / einen Referenten zu einem selbsthilferelevanten Thema unterstützt. Der Erfahrungsaustausch der Gruppensprecher/-innen untereinander ist bei diesen Treffen immer wichtig.

Ort und Treffpunkt

Der Träger der Kontaktstelle ist der Paritätische Mönchengladbach mit seiner Tochtergesellschaft PariSozial.

Im Paritätischen Zentrum in Mönchengladbach, Friedhofstr. 39 befindet sich das Büro der Kontaktstelle. Das gesamte ist Haus barrierefrei zugänglich. Zurzeit treffen sich ca. 40 Gruppen und Organisationen aus dem Selbsthilfebereich im Paritätischen Zentrum.

Zwei Fachkräfte mit jeweils einer halben Vollzeitstelle und eine Sachbearbeitungsstelle mit 20 Wochen-Stunden bildeten 2015 das Team der Kontaktstelle. Im Berichtszeitraum wurde das Team durch die Fachkraft des Projektes "Interkulturelle Öffnung der Selbsthilfe" mit 20 Wochenstunden ergänzt.

Die Öffnungszeiten

Montag 10.00 - 16.00 Uhr

Dienstag 9.00 – 14.00 Uhr

Mittwoch 10.00 - 18.00 Uhr

Donnerstag 9.00 – 14.00 Uhr

Freitag 10.00 - 13.00 Uhr und nach Vereinbarung.

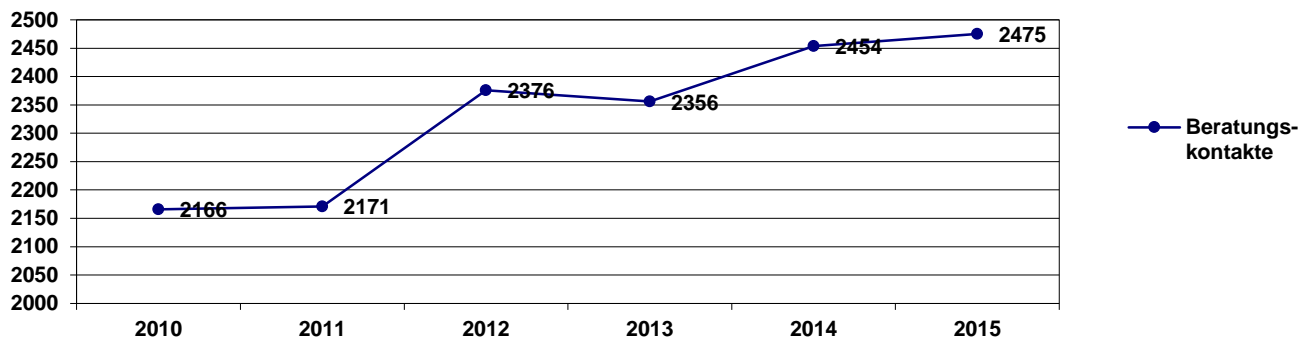
Zahlen und Fakten

Beratungskontakte

Die Statistik aus 2015 bestätigt den gleichbleibend starken Bedarf an der Arbeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle Mönchengladbach: 2475 Kontakte wurden beraten.

Erfasst werden Anfragen, welche die Selbsthilfe-Kontaktstelle persönlich, schriftlich oder telefonisch erreichten. Kontakte, die beispielsweise auf Veranstaltungen, Infoständen oder Gesamttreffen, also außerhalb der Kontaktstelle stattfinden, wurden hier nicht berücksichtigt.

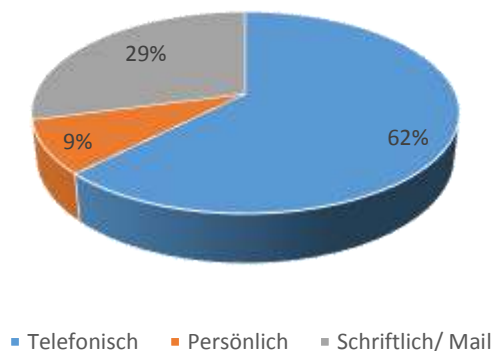
Beratungskontakte insgesamt, absolute Zahlen der Jahre 2010 bis 2015



Kontaktwege der Interessenten

Der meist gewählte Weg der Kontaktaufnahme ist das Telefon: 62% aller Anfragen waren telefonisch. 29% der Interessierten und professionellen Kontakte erfolgten per Mail und mit 9% aller Anfragen suchten 211 Personen das persönliche Gespräch in der Selbsthilfe-Kontaktstelle.

2015: Kontakte über



Aufteilung der Anfragen

1465 Kontakte mit Selbsthilfe-Interessierten erfasste die Statistik. Hier wurden Anfragen von Betroffenen, Angehörige und in Vertretung für Betroffenen Anrufende zusammen gezählt.

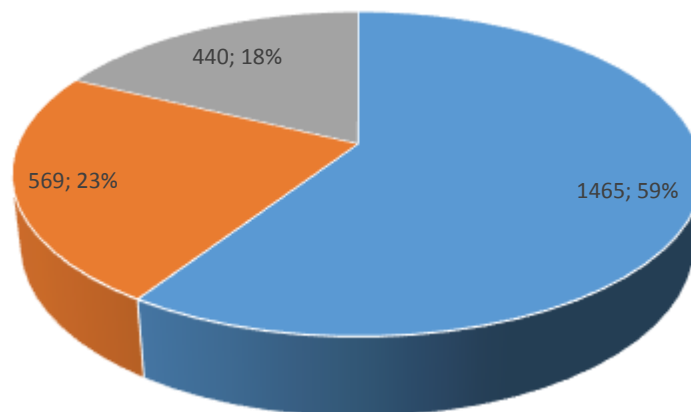
440 Selbsthilfegruppenteilnehmer/-innen suchten den Kontakt. Das sind bereits in Gruppen organisierte Betroffene, Gruppenteilnehmer/-innen und Sprecher/-innen.

In den letzten Jahren lässt sich hier ein kontinuierlicher Anstieg verzeichnen. Von 2013: 404 Kontakte, 2014: 428 Kontakte zu 2015 mit 440 Kontakten.

Hier ging es vor allem um organisatorische Unterstützung, sowie den Austausch aktueller Informationen, gefolgt von Anfragen zur Unterstützung bei der Öffentlichkeitsarbeit und Fragen zu Finanzen, inklusive Fragen zur Krankenkassenförderung.

569 Kontakte mit Professionellen, hierzu zählen Ärztinnen und Ärzte, Beratungseinrichtungen, Krankenkassen, Pressemitarbeiter/-innen oder auch Therapeutinnen und Therapeuten. Viele dieser Kontakte entstehen durch Netzwerkarbeit und verschiedene Gremien oder Arbeitsgruppen, an denen sich die Selbsthilfe-Kontaktstelle beteiligt, aber auch durch konkrete Anfragen zu Selbsthilfegruppen von Profis aus der näheren Umgebung.

2015 Anfragen von



■ Interessent_innen ■ Profis ■ Gruppenteilnehmer_innen

Geschlecht der Selbsthilfe-Interessierten

Tendenziell lässt sich aus den Statistiken der letzten Jahre schließen: Selbsthilfe ist weiblich. So waren wieder 72% aller Anfragen von Selbsthilfe-Interessierten (bei professionellen Anfragen wird das Geschlecht nicht erfasst) Frauen. Dennoch lässt sich ein kleiner Trend hin zu mehr Anfragen von Männern erkennen: 2014 waren noch 74% aller Anfragenden Frauen, 2013 75%.



Zugangswege zur Kontaktstellenadresse

Mit 34% gaben die meisten Selbsthilfeinteressierten an, über das Internet auf die Selbsthilfe-Kontaktstelle aufmerksam geworden zu sein. Durch die Datenpflege unterschiedlichster Online-Portale (vgl. Seite 14), der eigenen Homepage und des Facebook-Profiles, ist die Selbsthilfe-Kontaktstelle breit im Netz vertreten.

An zweiter Stelle erfolgt der Zugang über Bekanntmachungen in den Printmedien. 28% aller Anfragen hatten zuvor eine Pressemeldung der Kontaktstelle in einer der regionalen Tages- oder Wochenzeitschriften gelesen und daraufhin den Kontakt hergestellt.

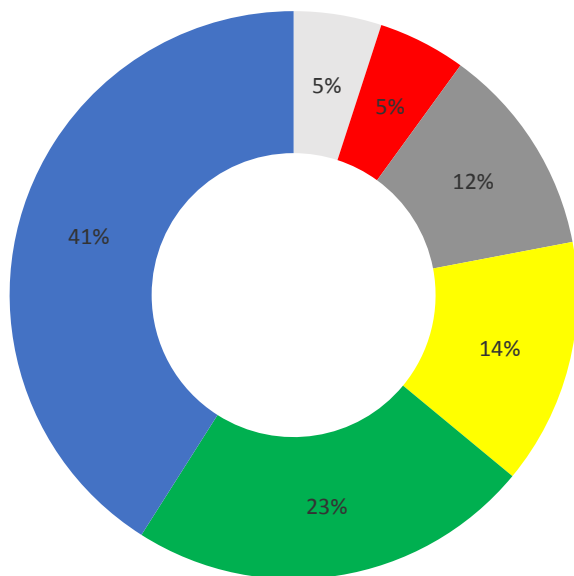
Ein ebenfalls wichtiger Punkt ist die Vermittlung von Profis zur Selbsthilfe-Kontaktstelle. 20% wurden über ihre Therapieeinrichtung, Krankenkasse, Arztpraxis oder einer anderen Beratungseinrichtung o.ä. vermittelt.

Darauf folgen der Zugang über Flyer/ Plakate (3%), die Vermittlung durch andere Selbsthilfegruppenteilnehmer/-innen (2%) sowie Freunde/-innen und Bekannte (1%).

Die restlichen Anfragen wurden dem Bereich Sonstiges/ unbekannt zugeordnet. Der Zugangsweg zur Kontaktstelle wird im Beratungsgespräch nicht konkret erfragt.

Selbsthilfe – Themen

2015: Anfragen nach Themenbereichen



■ Sonstiges
 ■ Behinderungen
 ■ Sucht
 ■ Chronische Erkrankungen
 ■ Psychische Erkrankungen
 ■ Soziales

TOP 10 Themen (absolute Anfragen)

1. Depression/ Bipolar	200
2. Trennung/ Scheidung	200
3. Migration	98
4. Single/ Alleinstehend	93
5. Angst/ Panik/ Phobie	88
6. Frauen	72
7. Sucht Alkohol	71
8. Trauer/ Tod	64
9. Borderline	61
10. Psychische Erkrankungen,	59

Die Themen Depression und Trennung/ Scheidung sind gleichauf – jeweils 200 Anfragen suchten Unterstützung oder den Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe zu den beiden Themenbereichen „Depression/ bipolare Störung“ sowie „Trennung/ Scheidung“. 41% aller Anfragen kamen aus dem sozialen Bereich. Hierzu zählen in der Statistik der Krankenkassen der Bereich aus den Top Ten Trennung, Migration, Single, Frauen, Trauer und verschiedene andere Themen zur Lebensbewältigung. In den 200 Anfragen sind einige Betroffene gezählt, die die Kontaktstelle kontaktierten wegen der in Kooperation mit der Anwaltskanzlei Szary, Breuer, Westerath & Partner (Dirk Stammler) angebotenen Rechtsberatung zum Thema „Trennung und Scheidung“, die einmal monatlich im Paritätischen Zentrum stattfindet. Platz 3 „Migration“ mit 98 Kontakten erklärt sich durch die vielfältigen Aktivitäten in Gremien und Projektgruppen zu dem Thema Migration und Selbsthilfe, die breitere Vernetzungsstruktur mit professionellen Einrichtungen vor Ort, die durch das fortlaufende Projekt geknüpft wurden, und durch Anfragen von Interessierten mit Migrationshintergrund. „Migration“ ist hier als Querschnittsthema zu bewerten, das sich mit vielen Themenfeldern überschneidet, und nicht als alleinstehender Punkt. Eine Anfrage z.B. zur türkischsprachigen Frauengruppe wird in der Statistik unter „Frauen“ und unter „Migration“ eingepflegt.

Die hohen Anfragen zu „Depression“ spiegeln sich in den 23% Anfragen im Bereich „psychische Erkrankungen“ wieder. Ebenso ist „Angst, Panik und Phobie“ mit 88 Anfragen in 2015 unter den Top 5 zu finden.

18% aller Anfragen beziehen sich auf verschiedenste chronische Erkrankungen.

12% aller Anfragen befassen sich mit dem Bereich „Suchterkrankungen“. Allein 71 Anfragen kamen zum Thema Alkoholabhängigkeit.

Behinderungen, auch Angehörige von Menschen mit Behinderungen, machen 5% der Anfragenstatistik aus.

Gruppengründungen

In 2015 wurde die Gründung von 8 neuen Gruppen angestoßen und in ihrer Anfangsphase begleitet:

- Eltern mit behindertem Kind
- Angehörige von Menschen mit Essstörungen
- Borderline
- „chaotisch anders“ Selbsthilfegruppe für Pflege- und Adoptiveltern mit FAS–Kindern
- Trennung
- Emotions anonymous
- Hochsensible Persönlichkeiten
- Essstörung Betroffene

Nicht alle Gruppen konnten sich etablieren und einige befinden sich weiterhin im Gründungsprozess.

Erfahrungen aus dem Projekt „interkulturelle Öffnung der Selbsthilfe“

Neu in der Selbsthilfe Kontaktstelle arbeitete von Februar bis November Frau Eray Alci. Die Fachkraft mit türkischen Wurzeln setzte das seit 2013 laufende Projekt „interkulturelle Öffnung“ der Selbsthilfe fort. Kernpunkt dieser Arbeit ist, die Chancen und Möglichkeiten des Selbsthilfegedankens der Migrantionsgemeinschaft näher zu bringen.

Dazu gehört die Vermittlung der Selbsthilfearbeit in Migrationsgemeinschaften vor Ort zu fördern, neue Gruppen in türkischer Sprache zu gründen und bestehende Selbsthilfegruppen für Selbsthilfeinteressierte mit türkischen Wurzeln zu öffnen.

In 2015 ging es zuerst darum, feste Sprechzeiten in türkischer Sprache in der Selbsthilfe-Kontaktstelle neu zu etablieren.

Außerdem musste die Kontakt- und Vernetzungsarbeit durch die neue Fachkraft aktualisiert werden. Aus dieser Kontakt- und Vernetzungsarbeiten entstanden zwei Vorträge in deutscher und in türkischer Sprache. Einmal zum Thema „Kindererziehung und Familienleben in unserer Multikulturellen Gesellschaft“ mit Frau Banu Gökhan-Bağdatlı, Leiterin der Erziehungsberatungsstelle der Stadt Mönchengladbach und zum Thema „Depression“ mit Frau Dr.med. Erdem Güler, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie aus Mönchengladbach.

Ein Seminar zum Thema „interkulturelle Kompetenz“ für Selbsthilfegruppen konnte ebenfalls im Berichtszeitraum realisiert werden.

Selbsthilfe-Gesamttreffen

2015 wurden von der Selbsthilfe-Kontaktstelle drei Selbsthilfe-Gesamttreffen organisiert. Die Gesamttreffen bieten den Gruppen Raum, sich untereinander auszutauschen, aktuelle Informationen zu hören, Termine zu erfahren und bekannt zu geben. Deshalb sind feste Punkte des Programms eines Gesamttreffens:

- Aktuelles aus den Gruppen und
- Aktuelle Informationen und Termine.

Weitere Schwerpunkte in den Gesamttreffen 2015

Januar

- **Krankenkassenförderung 2015**
 - Informationsgespräch mit Herrn Jürgen Freitag, zuständig für Öffentlichkeitsarbeit bei der IKK classic
 - Abstimmung bzw. Wahl einer/s Selbsthilfevertreter/-in für das beratende Fördergremium

April

- **Quartiersprojekt/ Nachbarschaftsprojekt im Paritätischen**
Kurzinformation: Verena Kell, Mitarbeiterin des Paritätischen
- **Interkulturelle Öffnung der Selbsthilfe**
Erfahrungen aus dem letzten Jahr. Wie geht's weiter?
- **Rückblick: Krankenkassenförderung**
- **Stand Selbsthilfe-Werkstatt und Selbsthilfe-Woche 2015**

November

- **Vorstellung: Psychosoziale Beratung und Begleitung älterer Menschen und ihrer Angehörigen**
Kurzinformation: Dorothea Postel-Plum
- **Aktuelles aus der Interkulturellen Öffnung der Selbsthilfe**
- **Rückblick wie ist das letzte Jahr gelaufen? Was steht 2016 an?**
u.a. für 2016: Jubiläum – 30 Jahre Selbsthilfe-Kontaktstelle, Öffentlichkeitsarbeit mit den Selbsthilfegruppen – Ideen für 2016, Schreibwerkstatt in Kooperation mit der Kulturküche

Veranstaltungen/ Jahresrückblick

Mai: Aktionstag „Zeit für Begegnung“

Am Freitag 8. Mai 2015 fand der Mönchengladbacher Aktionstag „Zeit für Begegnung“ auf dem Rheydter Harmonieplatz statt. 32 Initiativen und Institutionen mit breiter Beteiligung des Paritätischen und seiner Mitgliedsorganisationen veranstalteten an diesem Tag gemeinsam ein einladendes Begegnungs- und Familienfest unter der Schirmherrschaft des Mönchengladbacher Oberbürgermeisters Hans Wilhelm Reiners.

„Begegnungen auf Augenhöhe schaffen“ und „Miteinander statt übereinander reden“: So lauteten die zentralen Anliegen des diesjährigen Aktionstages. Viele Akteure/-innen und Besucher/-innen mit und ohne Behinderung zeigten am 8. Mai gemeinsam, wie dies gehen kann. Ein ebenso informatives wie unterhaltsames Programm für alle schuf die passenden Gelegenheiten, ungezwungen zusammenzukommen und gemeinsam aktiv zu sein. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle präsentierte ihr Angebot und das der Selbsthilfelandchaft Mönchengladbachs.

Juni: Selbsthilfe-Werkstatt

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Mönchengladbach lud am Samstag, 20. Juni 2015 alle Engagierten und Interessierten der Selbsthilfe zu einem ganztägigen Fortbildungsangebot ein. In der Zeit von 10.00 bis ca. 16.00 Uhr wurden vier Arbeitsgruppen zu unterschiedlichen Themen angeboten:

Am Vormittag standen mit dem Bereichen „Resilienz“ und „Interkulturelle Öffnung“ zwei aktuelle Themen im Mittelpunkt.

Mit „Resilienz“ bezeichnet man die Widerstandskraft gegen Stress und Krisen und der Workshop vermittelte, wie man diese Kraft fördern, entwickeln und stärken kann.

„Interkulturelle Öffnung“ ist ein Schwerpunktthema in der Selbsthilfe-Kontaktstelle 2015. Das Seminar vermittelte, was unter interkultureller Kompetenz zu verstehen ist und wie diese für die Selbsthilfearbeit genutzt werden kann. Der Workshop informierte über den Grundgedanken der interkulturellen Sichtweise, lud zu praktischen Übungen ein und reflektierte seine Bedeutung für die Selbsthilfearbeit.

Nach einem Mittagessen und ausreichend Zeit zum Austausch mit anderen Teilnehmer/-innen, ging es am Nachmittag mit Themen der Entspannung und der kollegialen Beratung weiter.

Mit Reiki und Klangschalen-Massage wurden Verfahren aus der alternativen Gesundheitsförderung vorgestellt, die auf Wohlbefinden, Vertrauen und positive Selbst- und Weltwahrnehmung setzen. Praktische Übungen wurden hier mit der Einführung in die Grundphilosophie dieser Ansätze verbunden. Mit Reiki wird die "Universelle Lebensenergie" bezeichnet. Sie aktiviert unsere Selbstheilungskräfte und stärkt das Immunsystem. Bei der Klangmassage werden Klangschalen von unterschiedlicher Größe auf den bekleideten Körper aufgesetzt und in Schwingung gebracht. Dies hilft zu einer Entspannung zu gelangen, in der alle Gedanken, die sich negativ auf die Gesundheit auswirken können, los gelassen werden. Der Workshop bietet Informationen und lädt zum praktischen Ausprobieren ein.

Als „Klassiker“ der Selbsthilfe-Werkstatt gilt das Angebot der „Kollegialen Beratung“, im letzten Jahr unter dem Titel „Wo hakt`s“. Einzelthemen aus der alltäglichen Selbsthilfepaxis, die als schwierig empfunden wurden, konnten hier vorgestellt und beraten werden.

Die Selbsthilfe Werkstatt ist für alle Teilnehmer/-innen aus Selbsthilfegruppen, „ehrenamtlich“ Tätige und Interessierte kostenlos, inklusive Imbiss und Getränke.

September: Selbsthilfe-Woche 21. bis 25. September im Paritätischen

Vom 21. bis 25. September fand im Paritätischen Zentrum die Selbsthilfe-Woche statt und bot Vorträge, Gespräche und Informationen rund um die Selbsthilfe in Mönchengladbach.

Die Themen der Selbsthilfe-Woche reichten von Prostata Karzinom über Autismus bis hin zu Depressionen und der Situation von Angehörigen psychisch Kranker.

Schon vor Beginn der eigentlichen Selbsthilfe-Woche, am 16.09.2015, um 18.00 Uhr, gab es einen Vortrag von Herrn Dr. Küssner aus dem Medicentrum in Rheydt in Zusammenarbeit mit der Prostata-Selbsthilfegruppe zum Thema: „Prostata Karzinom - Diagnose und Behandlung“.

Ein Informationsgespräch zur Situation von Angehörigen psychisch Kranker folgte am Montag, 21.09.2015 um 18.00 Uhr, in Kooperation mit dem Verein „Angehörige von psychisch Kranken“. Unter der Leitung der Referentin Dr. Schöller, Chefärztin und stellvertretende Leitung der LVR-Klinik MG, wurden an diesem Abend die Ängste, Sorgen, Nöte und auch die Scham von Angehörigen thematisiert.

Am Dienstag, 22.09.2015 um 18.00 Uhr referierte Banu Gökhan- Bağdatlı zum Thema „Erzieherische Hilfen für Kinder aus Migrantenfamilien“. Die türkischsprachige Psychologin ist Leiterin der Erziehungsberatungsstelle in Mönchengladbach. Der Vortrag wurde in Deutsch und die anschließende Fragerunde in Deutsch und Türkisch abhalten.

Am Mittwoch, 23.09.2015, um 18.00 Uhr fand ein weiterer Gesprächsabend in deutscher und türkischer Sprache statt. Frau Dr. med. Erdem Güler, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, legte bei ihrem Vortrag zum Thema „Depression“ ein besonderes Augenmerk auf die Situation von Migranten/-innen.

Den Film „Diagnose Mensch - Einblicke in das Leben erwachsener Asperger-Autisten“ zeigte die Selbsthilfe-Kontaktstelle in Kooperation mit der Selbsthilfegruppe Asperger-Syndrom am Donnerstag, 24.09.2015, um 19.00 Uhr. Eine Teilnehmerin aus der Selbsthilfegruppe hat bei diesem Film mitgewirkt und war an diesem Abend anwesend.

Ebenfalls mit dem Thema Autismus beschäftigte sich ein weiterer Film mit dem Titel „Von der Vielfalt der Andersartigkeit“, der im Rahmen der Selbsthilfewoche am Freitag 25.09.2015 um 18:30 Uhr zur Aufführung kam. Der Verein Achtsam e.V. präsentierte diesen Film, der sich um junge Menschen im Autismus-Spektrum dreht, in seinen Räumlichkeiten auf dem Firmengelände der Firma A.S.P Drekopf GmbH auf der Boettgerstraße 30. Im Anschluss war der o.g. Film „Diagnose Mensch“ ein zweites Mal zu sehen.

November/ Dezember: Qualifizierung Ehrenamt

Drei Maßnahmen wurden 2015 im Rahmen der Veranstaltungsreihe „**Qualifizierung Ehrenamt**“ durchgeführt. Über 30 Personen aus Selbsthilfe und ehrenamtlichen Vorständen nutzten die drei Fortbildungsangebote im Rahmen der Veranstaltungsreihe. An drei Abendveranstaltungen von 18 – 21 Uhr standen verschiedene Workshops zur Auswahl:

- **Rechtsfragen der Vereinsführung**

Für eine erfolgreiche Vereinsführung ist die Kenntnis von Rechtsfragen von großer Bedeutung. Die Bandbreite reicht von Fragen zum Haftungsrecht, über Rechte und Pflichten von Vorstand und Geschäftsführung bis zu Themen wie Delegation von Aufgaben

oder Erteilung von Vollmachten. In diesem Seminar wurde ein Überblick über die relevanten Rechtsfragen gegeben und Fragen der Teilnehmer/-innen aufgegriffen.

Referent: Dr. Boris Wolkowski, Rechtsanwalt

- **Neue Vorstände gewinnen**

Die Planung der Nachfolge ist eine wichtige Aufgabe jedes aktiven Vorstandes.

Doch wie lassen sich überhaupt neue Vorstände gewinnen, wenn sich die meisten Aktiven zunehmend zeitlich befristet und projektbezogen engagieren wollen?

Oder wie finden wir die passenden Personen und womit erreichen wir diese?

Ausgehend von den Fragestellungen der Teilnehmer/-innen erörterte dieser Workshop zentrale Aspekte der Vorstandsgewinnung.

Referentin: Ulla Theisling, selbstständige Trainerin, Beraterin und Coach aus Köln

- **Workshop Supervision**

Supervision ist ein Beratungsverfahren, um das eigene berufliche oder ehrenamtliche Handeln zu reflektieren und zu verbessern. Die alltäglichen Arbeitsabläufe werden einmal angehalten, um im wahrsten Sinne des Wortes „darüber zu schauen“. Themen können sein: Konflikte, Kommunikationsstörungen oder Prozesse und Abläufe, bei denen „es hakt“, die einen unzufrieden zurück lassen oder über Gebühr beschäftigen.

In diesem Workshop bestand die Möglichkeit, sich einzelne Punkte genauer anzuschauen und Veränderungsideen zu entwickeln.

Referent: Georg Meurer, Mitarbeiter der Selbsthilfe-Kontaktstelle, Supervisor (DGSv)



Diese Veranstaltung in Kooperation mit der Paritätischen Akademie NRW durchgeführt

Pflege der Internetplattformen



Die örtlichen Kontaktstellen pflegen gemeinsam die Internetplattform www.selbsthilfenetz.de. Zu verschiedenen Aspekten der „Selbsthilfe in NRW“ sind mittlerweile fast 9000 Daten zu Selbsthilfegruppen in Nordrhein-Westfalen gelistet und nach Themengebieten sortiert abrufbar. Das Selbsthilfenetz verweist an die örtlichen Selbsthilfe-Kontaktstellen und listet die landesweite Selbsthilfeorganisationen auf. Vielfältige Informationen und Hilfestellungen zur Selbsthilfe und Impulse zur Gruppenarbeit komplettieren das Angebot.

Zum Aufgabenspektrum der Selbsthilfe-Kontaktstelle gehört die Pflege des Selbsthilfenetzes. Zurzeit werden 105 Gruppen, teils mit weiteren Untergruppen, aus Mönchengladbach gelistet und aktualisiert.

Homepage www.selbsthilfe-mg.de

Zu verschiedenen Themen rund um die Selbsthilfe informiert die Homepage der Selbsthilfe-Kontaktstelle Mönchengladbach. Die Sprechzeiten und Kontaktdaten der Selbsthilfe-Kontaktstelle, Aktuelles zu den Mönchengladbacher Selbsthilfegruppen, Materialien zur

Selbsthilfe-Arbeit, aktuelle Termine und eine Ideenbörse von Selbsthilfegruppen für Selbsthilfegruppen können von den Nutzer_innen abgerufen werden.

Facebook www.facebook.com/selbsthilfe.moenchengladbach/

Die eigene Facebook-Seite der Kontaktstelle ist mittlerweile ein fester Bestandteil für Information und Kommunikation rund um Veranstaltungen und Gruppengründungen der Selbsthilfe-Kontaktstelle.

Familienratgeber www.familienratgeber.de

Der Familienratgeber der Aktion Mensch ist ein kostenloses Internet-Angebot für Menschen mit Behinderung und ihre Familien. Als Regionalpartner pflegt die Selbsthilfe-Kontaktstelle die Daten für Mönchengladbach.

Kooperation, Vernetzung und Gremienarbeit

Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus Mönchengladbach und der Beratungsstelle für Krebsbetroffene

Trennung/ Scheidung, Migration, Single/ Alleinstehend und Frauen – gleich vier der zehn Top Themen der Selbsthilfe-Kontaktstelle (Vergl. S. 9) zeigen die hohen Überschneidungspunkte der Arbeit des Mehrgenerationenhauses und der Kontaktstelle. Beide Kooperationspartner profitieren von der Vermittlung in die jeweilig passenden Angebote für die Interessierten bzw. Betroffenen.

Durch die Kooperation mit der Beratungsstelle für Krebsbetroffene können Betroffene und ihre Angehörigen auf das Angebot für Einzelberatung und Hausbesuche zurückgreifen, sowie die Angebote der Selbsthilfegruppen in Mönchengladbach zu spezifischen Krebserkrankungen wahrnehmen.

Kommunale Gesundheits- und Pflegekonferenz

Träger der Gesundheitsförderung, der Gesundheitsversorgung, der Selbsthilfegruppen, des Patientenschutzes und des Sozial- und Gesundheitsausschusses treffen sich in der Kommunalen Gesundheitskonferenz. Die Selbsthilfe wurde in diesem Gremium durch die Selbsthilfe-Kontaktstelle vertreten.

In gleicher Weise übernahm sie die Vertretung der Selbsthilfe in der Kommunalen Konferenz Alter und Pflege.

Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfe-Kontaktstellen im Paritätischen NRW (AG NRW)

Die Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfe-Kontaktstellen im Paritätischen NRW trifft sich zweimal im Jahr zu einer ganztägigen Sitzung. Themen sind hier die Qualitätssicherung der Arbeit, aktuelle Selbsthilfebelange und -projekte sowie neueste Verbands-Themen und Aktionen.

Zusätzlich gab es auch in 2015 eine zweitägige Klausurtagung aller paritätischen Selbsthilfe-Kontaktstellen. Hier ist Raum für den kollegialen Austausch der Fachkräfte untereinander und

die Möglichkeit vom Verband in den Fokus gestellte Themen für die Selbsthilfe weiter zu entwickeln.

Landesarbeitskreis Selbsthilfe-Kontaktstellen in NRW (LAK)

Der Landesarbeitskreis der Selbsthilfe-Kontaktstellen wird von Koskon NRW als landesweite Einrichtung koordiniert. Diese Treffen finden viermal im Jahr trägerübergreifend für alle Selbsthilfe-Kontaktstellen in NRW statt. Sie bieten ein Gremium für den fachlichen Austausch zur Selbsthilfeunterstützung. Darüber hinaus dienen sie der Sicherung der Qualität der Selbsthilfeunterstützung durch Weiterbildung und konzeptionelle Fortentwicklung für die MitarbeiterInnen der Kontaktstellen in NRW.

Zum festen Bestandteil der LAK-Treffen gehören die Arbeitsgruppen zum kollegialen Austausch anhand vorher abgestimmter Themen.

Ausblick 2016

2016 können wir auf 30 Jahre Selbsthilfe-Arbeit in Mönchengladbach zurück blicken. Wie hat sich die Selbsthilfe entwickelt? Wo geht sie hin? Was sind die Herausforderungen, was die Chancen in den nächsten Jahren? Diesen Fragen wollen wir in diesem Jahr Raum geben. Dazu wird in diesem Jahr eine große Jubiläumsveranstaltung geben: mit einem festlichen Abend im November und einem großen Selbsthilfe-Fachtag am Samstag, 19. November 2016. Die Selbsthilfe-Woche wird in diesem Jahr ausgesetzt und dafür verschiedene Arzt- und Fachvorträge, ein Film, Infostände der Mönchengladbacher Selbsthilfe sowie verschiedene weitere Aktionen im gesamten Erdgeschoss des Paritätischen Zentrums stattfinden. Die Planung, Vorbereitung und Durchführung des Jubiläums, gemeinsam mit einigen Selbsthilfegruppen, wird ein wichtiger Punkt der Kontaktstellenarbeit in 2016.

Wichtig bleibt uns das Thema interkulturelle Öffnung der Selbsthilfe. Nachdem im November 2015 Eray Alci die Kontaktstelle aus persönlichen Gründen verließ, verstärkt Nadiye Yuvarlak mit dem Projekt „Migration und Selbsthilfeaktivierung“ ab Februar 2016 das Team der Kontaktstelle. Türkischsprachige Beratung, die Planung und Durchführung weiterer zweisprachiger Veranstaltungen und die Vernetzungsarbeit vor Ort stehen dabei im Fokus.

Zur Vernetzung ist auch in 2016 die Zusammenarbeit mit dem Mehrgenerationenhaus wichtig. Gerade Anfragen aus dem sozialen Bereich (41% aller Anfragen der Kontaktstelle), die keiner bestimmten Gruppe zugeordnet werden können, können durch einige Angebote des Mehrgenerationenhauses aufgefangen werden. Ebenso können die Mitarbeiterinnen des Mehrgenerationenhauses auf die Selbsthilfe-Angebote verweisen.

Ebenso wichtig bleibt die Kooperation mit der Krebsberatungsstelle, wobei 2016 ein Schwerpunkt auf die Angehörigen von Krebserkrankten gelegt werden soll. Eine Gruppengründung hierzu ist in Planung.

Neu ist das Projekt „Nachbarschaft schafft Gemeinschaft“. Im Stadtteil rund um das Paritätische Zentrum sollen durch das Projekt lebendige Beziehungen zwischen den

Generationen initiiert und gefördert, gemeinschaftliches Leben mit interkulturellen Unterschiedlichkeiten möglich und Begegnungsmöglichkeiten geschaffen werden. Hier ergeben sich Schnittmengen mit der Selbsthilfearbeit und durch den Austausch untereinander kann auf Selbsthilfegruppen sowie auf Nachbarschaftsaktionen aufmerksam gemacht werden.

Ab März 2016 wird in Kooperation mit der Kulturküche Mönchengladbach eine Schreibwerkstatt „Literatour um die Kulturküche“ für Selbsthilfegruppenteilnehmer/-innen angeboten.

Neben der interkulturellen Öffnung wird 2016 ein weiterer Schwerpunkt in der Kontaktstellenarbeit gesetzt: Die Arbeit mit pflegenden Angehörigen. Im März nimmt die Kontaktstelle an der Veranstaltung „Leben mit Demenz“ teil und rückt die Möglichkeiten für einen Erfahrungsaustausch von Angehörigen von Demenz-Betroffenen in den Fokus. Auch in der Zusammenarbeit mit der Krebsberatungsstelle ergeben sich Möglichkeiten der Arbeit mit pflegenden Angehörigen, zudem möchte die Kontaktstelle die Kooperation mit den Tagespflegen und der Psychosozialen Beratung und Begleitung in Mönchengladbach intensivieren.

Aktuelle Übersicht der bestehenden Selbsthilfegruppen in Mönchengladbach

Adipositas	Generationstreff – türkische Frauengruppe
ADS-Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom	Gesprächskreis für pflegende Angehörige
AIDS-Hilfe e.V.	Gesprächskreis für trauernde Eltern
Aktive Senioren e.V.	Herz Selbsthilfegruppe
AI Anon-Familiengruppen	Hochsensibel
Alleinlebende-Treff 60+	
Anonyme AlkoholikerInnen	
Angehörige von Suchterkrankten	
Ängste und soziale Phobien	Ilco
Asperger Syndrom, Elterngruppe	Kanner Autismus, frühkindlicher Autismus
Autismus-Spektrum-Störung, Erwachsene	Kneipp-Verein e.V.
Autismus-Spektrum-Störung, Jugendliche	Kontakt- und Freizeitangebote für SeniorInnen
	Kreuzbund e.V. Suchtkranke
Behinderten-Sportgemeinschaft e.V.	
Blaues Kreuz e.V. (Alkohol- u. Medikamentensucht)	Lebenshilfe e.V.
Blinden- und Sehbehindertenverein	Lebertransplantation Selbsthilfegruppe
Borreliose-Erkrankte Infotelefon	Leslie e.V. – Lesbengruppe
Borderline	Lungenemphysem – COPD
Bund der Gehörlosen e.V.	
Bundesinteressengemeinschaft	Manisch-depressive Menschen
Geburtshilfeschädigter e.V.	Medikamentenabhängige
Bundesverband Skoliose Selbsthilfe	Messie-Syndrom
	Mobbing in Pflegeberufen
Chaotisch anders – Eltern von Pflege- und	Mönchengladbacher Erzählcafé e.V.
Adoptivkindern mit FAS(D)	Mütter ohne Kontakt zu ihren Kindern
Daheim, Lebensgemeinschaft autistischer	Nachbarschaftshilfe Holt
Menschen e.V.	Non-Hodgkin-Lymphome (NHL)
Depressionen	
Darmkrebs	Osteogenesis imperfecta Selbsthilfe
Deutscher Allergie und Asthmabund	
Deutscher Diabetes Hilfe	Pankreatektomierte Arbeitskreis e.V.
Deutsche Leukämie Hilfe	Prostata Selbsthilfe
DjMiK: Die Jungen Menschen im Kreuzbund	Pro Retina e.V. / Netzhautdegeneration/
Down-Syndrom Netzwerktreffen, Deutsche Morbus	
Crohn /	Schlafapnoe – Selbsthilfegruppe
Colitis Ulcerosa Vereinigung	Schwulengruppe
Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft e.V.	Selbsthilfegruppe „Suchtfreies Leben“
Deutsche Parkinson Vereinigung	Glücksspiel/ Spielsucht Game Over
Deutsche Rheuma Liga	Sport für betagte Bürger e.V.
Deutsche Sarkoidose Vereinigung e.V.	
Deutsche Syringomyelie und Chiari	Tauschring Mönchengladbach
Malformationen e.V.	Trauergruppen
Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew e.V.	Treffen von Demenzerkrankten und ihren
	Angehörigen
Eltern-Hilfe-Epilepsie	Trennung/ Scheidung
Eltern-Kind-Gruppen	Türkischer Elternverein
Elterngruppe diabetischer Kinder	Türkische Frauengruppe/ Generationstreff
Elterninitiative Integrationskinder	
Endometriose Selbsthilfegruppe	Verein der Hörgeschädigten e.V.
	Verein der Kehlkopfoperierten Linker Niederrhein
Farsi sprechende Frauen	e.V., Sektion Mönchengladbach
Fibromyalgie Selbsthilfegruppe	Verein für Angehörige von psychisch
Forum für Blinde und Sehbehinderte	Kranken e.V.
Fraternität e.V. - Körperbehinderten Selbsthilfe	Verstoßene Großeltern
Frauenselbsthilfe nach Krebs	Verwaiste Eltern
Freizeittreff 60+	
	Zentrum für Körperbehinderte/ Menschen im
Game Over Spielsucht	Zentrum
GBS-Syndrom/	Zornröschen e.V. - Verein gegen sexuellen
Deutsche GBS Initiative e.V.	Missbrauch