

Jahresbericht 2008

der Selbsthilfe-Kontaktstelle

Mönchengladbach

im Paritätischen Wohlfahrtsverband

Friedhofstr. 39

42136 Mönchengladbach

| | |
|---|-------------|
| Einleitung | S.3 |
| Grundinformationen zur Kontaktstellenarbeit | S.4 |
| Neues Erscheinungsbild der Selbsthilfe-Kontaktstellen | S.4 |
| Selbsthilfe in Mönchengladbach | S.5 |
| Beratungskontakte | S.5 |
| Kontakte zu Selbsthilfeinteressierten | S.6 |
| Anfragen von Selbsthilfegruppen-Teilnehmern | S.7 |
| Kontakte von Professionellen | S.7 |
| Selbsthilfe - Themenbereiche | S.7 |
| Selbsthilfe-Gesamttreffen in 2008 | S.8 |
| Selbsthilfenetz | S.9 |
| Gruppengründungen | S.9 |
| Unterstützung beim Aufbau der Krebsberatungsstelle | S.10 |
| Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus | S.10 |
| Aktuelle Übersicht der bestehenden Selbsthilfegruppen in Mönchengladbach | S.11 |
| Veranstaltungen | S.13 |
| Aktion Grundgesetz - Aktionstag gegen Benachteiligung | S.13 |
| Gesundheitsmesse im Paritätischen Zentrum | S.14 |
| Selbsthilfewoche vom 22.9. bis 25.9.08 | S.15 |
| Selbsthilfe-Werkstatt mit Schwerpunkt Patientenrechte/ Arzthaftungsrecht | S.16 |
| Qualifizierung Ehrenamt | S.16 |
| Kooperation, Vernetzung und Gremienarbeit | S.17 |
| Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfe-Kontaktstellen im Paritätischen NRW (AG NRW) | S.17 |
| Landesarbeitskreis der Selbsthilfe-Kontaktstellen (LAK) | S.17 |
| Kommunale Gesundheits- und Pflegekonferenz | S.18 |
| Ausblick 2009 | S.18 |

Einleitung

Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser,

mit dem vorliegenden Jahresbericht möchten wir Sie über die Arbeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle und die Aktivitäten im Selbsthilfebereich in Mönchengladbach im Jahr 2008 informieren.

Durch die schwere Erkrankung und den Tod der langjährigen Mitarbeiterin Kira Giertz war die Arbeit in der Selbsthilfe-Kontaktstelle im letzten Jahr persönlich wie organisatorisch sehr belastet. Von September 2007 bis Mai 2008 übernahm Anne Behnen die Krankheitsvertretung in der Kontaktstelle. Ab Juni 2008 verstärkt Ina Lauterbach als neue Kollegin das Team der Kontaktstelle.

Eine zentrale Veränderung in diesem Jahr war die Umstellung des Erscheinungsbilds der paritätischen Selbsthilfe-Kontaktstellen.

„Mobbing bildlich“, „Bipolare Störungen“, „Informationsveranstaltung Kaufsucht“ so hießen Ausstellung, Vorträge und Aktivitäten der Selbsthilfeweche, in der auf die Themen und Arbeitsweisen der Selbsthilfegruppen in Mönchengladbach aufmerksam gemacht wurde.

Von „Patientenrechte/ Arzthaftungsrecht“ bis „Wie lassen sich neue Engagierte für die Selbsthilfe gewinnen“ reichte das Spektrum an Qualifizierungsangeboten in der diesjährigen Selbsthilfe-Werkstatt, die auf breites Interesse stießen.

Auch in diesem Jahr wandten sich wieder über 2000 Selbsthilfe-Interessierte an die Kontaktstelle. Sie fragten gezielt nach Selbsthilfegruppen, suchten nach Informationen über Selbsthilfe allgemein, nach professionellen Hilfeangeboten in Mönchengladbach und Umgebung, suchten Rat und Beistand in schwierigen Lebenssituationen oder wollten mit Hilfe der Selbsthilfe-Kontaktstelle eine neue Selbsthilfegruppe gründen.

Dies verdanken wir auch der guten Zusammenarbeit den vielen professionellen Einrichtungen in Mönchengladbach, die die Idee der Selbsthilfe mittragen.

Allen, die uns in dieser Form unterstützt haben, möchten wir an dieser Stelle herzlich danken.

Unseren besonderen Dank gilt natürlich den Mitgliedern der Selbsthilfegruppen für die gute Zusammenarbeit im Jahr 2008.

Ausführlichere Informationen zu den einzelnen Aktivitäten sowie die Zahlen und Statistiken für das Jahr 2008 finden Sie auf den folgenden Seiten.

Wir wünschen viel Spaß beim Lesen.

Ihre Selbsthilfe-Kontaktstelle

Georg Meurer

Ina Lauterbach

Grundinformationen zur Kontaktstellenarbeit

Ort und Treffpunkt

Die Informationsstelle für Selbsthilfe in Mönchengladbach besteht seit 1985. Träger der Einrichtung ist der Paritätische Wohlfahrtsverband Mönchengladbach mit seiner Tochter PariSozial.

Das Büro der Kontaktstelle befindet sich im Paritätischen Zentrum in Mönchengladbach, auf der Friedhofstr. 39. Das barrierefreie Haus bietet vielen Selbsthilfegruppen regelmäßige Treffmöglichkeiten. Zurzeit sind es ca. 45 Gruppen und Organisationen aus dem Selbsthilfebereich, die ihre Treffen im Paritätischen Zentrum durchführen.

Personalausstattung

Zwei Fachkräfte mit jeweils einer halben Vollzeitstelle und eine Sachbearbeitungsstelle mit 20 Wochenstunden bilden das Team der Kontaktstelle.

Aufgaben

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist erste Anlaufstelle für alle Fragen zur Selbsthilfe.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle:

- informiert über Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen,
- vermittelt in bestehende Gruppen,
- verweist auf professionelle Hilfeangebote,
- ist behilflich bei der Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe,
- unterstützt und berät Selbsthilfegruppen, z.B. bei der Öffentlichkeitsarbeit, organisatorischen Fragen oder Gruppenkonflikten,
- fördert den Erfahrungsaustausch der Selbsthilfegruppen untereinander,
- kooperiert mit Fachleuten aus dem Gesundheits- und Sozialbereich,
- organisiert Veranstaltungen und Fortbildungen,
- wirbt für die Selbsthilfe in der Öffentlichkeit und tritt ein für Selbsthilfegruppen.

Sprechzeiten

In der Regel montags bis freitags ab 10.00 Uhr

Feste Beratungszeiten sind:

Montags 10.00 - 14.00 Uhr

Mittwochs 10.00 - 12.00 Uhr und 16.00 - 19.00 Uhr

Freitags 10.00 - 13.00 Uhr

und nach Vereinbarung.

Neues Erscheinungsbild der Selbsthilfe-Kontaktstellen

Im Zuge des neu gestalteten Corporate Designs des Gesamtverbandes des Paritätischen – ein Gleichheitszeichen, das Parität symbolisiert – bekamen auch die Selbsthilfe-Kontaktstellen des Paritätischen ein neues Erkennungszeichen:



Neues Erscheinungsbild der Selbsthilfe-Kontaktstellen

Die Informationsstelle für Selbsthilfe Mönchengladbach heißt seit Mitte 2008 „Selbsthilfe-Kontaktstelle Mönchengladbach“ und präsentiert sich seither mit dem neuen Logo. Dazu gehörten natürlich die Umstrukturierung sämtlicher Kontaktstellen-Informationsmaterialien und die Umgestaltung des jährlich dreimal erscheinenden Selbsthilfe-Infos auf das allgemeine Logo der paritätischen Kontaktstellen.

Nun gibt es einen einheitlichen Rahmen für alle Kontaktstellen, der mit individuellen Inhalten gefüllt werden kann.

In Nordrhein-Westfalen gibt es knapp 50 Selbsthilfe-Kontaktstellen oder Selbsthilfe-Büros, davon sind allein 35 in der Trägerschaft des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes.

Bisher präsentierten sich die Selbsthilfe-Kontaktstellen im Paritätischen unter verschiedenen Namen und Abkürzungen wie MIKS, SEKIS oder LI-KISS, BIKIS, SFZ oder KISS und über eigene Logos.

Diese Vielfalt ist bunt, aber auch verwirrend und nicht sinnvoll. Denn blickt man auf die Arbeit der Kontaktstellen, dann überwiegen bei ihrer Arbeit die Gemeinsamkeiten und nicht die Unterschiede.

Da passte es gut, dass sich zukünftig die Selbsthilfe-Kontaktstellen im Paritätischen unter dem gleichen Namen präsentieren, als „Selbsthilfe-Kontaktstelle“.

Die Einrichtungen, die noch nicht das Angebot einer kompletten Kontaktstelle anbieten können, werden einheitlich „Selbsthilfe-Büro“ genannt.

Nun wird es möglich sein, die Öffentlichkeitsarbeit der Selbsthilfe-Kontaktstellen vermehrt aufeinander abzustimmen und überregionale Kampagnen auf den Weg zu bringen. Deutschlandweit treten alle paritätischen Selbsthilfe-Kontaktstellen mit dem gleichen Corporate Design auf – eine eigene Marke wird eingeführt - wodurch sich der Wiedererkennungswert deutlich erhöhen wird.

Selbsthilfe in Mönchengladbach

Beratungskontakte

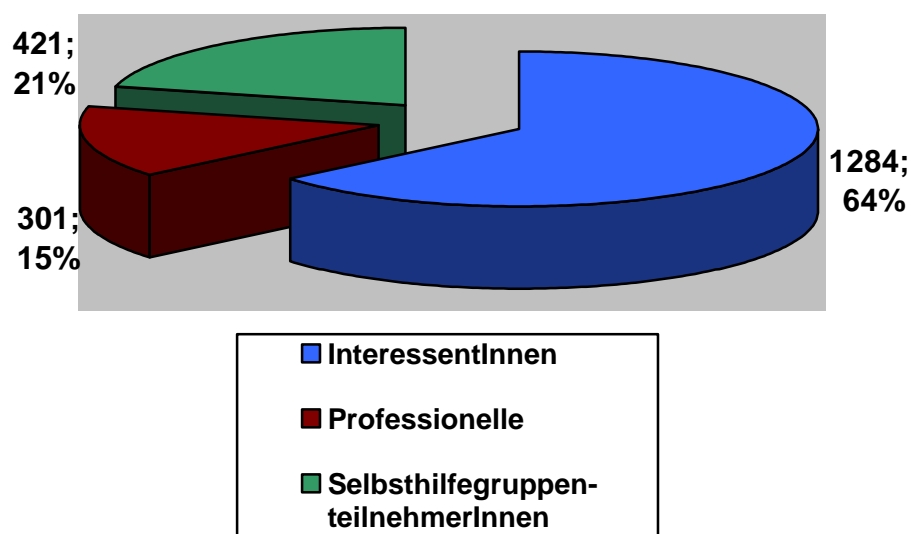
- Über 2000 Beratungskontakte -

Im Jahr 2008 zählte die Selbsthilfe-Kontaktstelle Mönchengladbach 2006 Beratungskontakte. Dies sind etwas weniger als im Vorjahr, aber schon die ersten Monate in 2009 zeigen, dass sich die Zahl der Beratungskontakte wieder deutlich auf den Durchschnitt der Zahlen aus 2007 zu bewegt.

Die Anfragenstatistik erfasst die Anfragen, welche die Kontaktstelle auf direktem Weg, d.h. persönlich, schriftlich (per Mail oder postalisch) oder telefonisch erreichen. Kontakte am Informationsstand zur Selbsthilfeweche, bei der Selbsthilfe-Werkstatt, bei Vorträgen oder Veranstaltungen können hier nicht erfasst werden.

Selbsthilfe in Mönchengladbach

Eingehende Informations- und Beratungskontakte 2008, absolut und in Prozent (Insgesamt: 2006 Kontakte)



Kontakte von Selbsthilfe-Interessierten - Knapp 1300 Kontakte von Selbsthilfe-Interessierten -

Mit 64% ging die Mehrzahl der Beratungskontakte von Selbsthilfe-Interessierten aus, die auf der Suche nach einer Selbsthilfegruppe waren, eine neue Gruppe gründen wollten oder allgemeine Informationen zu Selbsthilfe, Beratungsangeboten in der Umgebung oder Kontakt zu anderen Professionellen suchten. 70% der Anfragen waren Selbsthilfe-Interessentinnen, 27% männliche Interessierte und 3% durch anonyme Emails nicht zuordbar.

Selbsthilfeinteressierte nach Geschlecht in Prozent

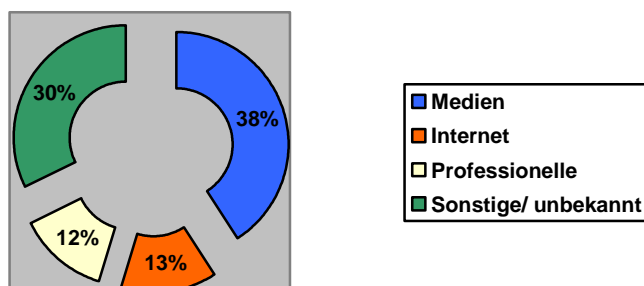


38% der InteressentInnen fanden ihren Weg zur Kontaktstelle durch die Medien, also meist durch Presseaufrufe der Kontaktstelle in den Mönchengladbacher Zeitungen. Bereits 13% der Anfragen kamen durch die vorherige Erkundigung des Anrufers durch das Internet zustande und 12% der Anfragen wurden von Professionellen an die Selbsthilfe-Kontaktstelle weitergeleitet.

Es wird deutlich, dass Selbsthilfe-Interessierte auf der Suche nach Selbsthilfegruppen zunehmend auf das Internet zurückgreifen und so mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle in Kontakt treten. Aus diesem Grund pflegt die Kontaktstelle aktuelle Informationen zu Selbsthilfegruppen in Internetportale wie das Selbsthilfenetz, den Familienratgeber oder das Psychosoziale Adressbuch Mönchengladbach ein.

Selbsthilfe in Mönchengladbach

Kontakt zur Selbsthilfe-Kontaktstelle über in Prozent



Anfragen von Selbsthilfegruppen-Teilnehmern

- Mehr als 400 Anfragen von Selbsthilfegruppen-Teilnehmern -

Im Jahr 2008 waren die meisten Anfragen von Selbsthilfegruppen-Teilnehmern und Teilnehmerinnen zum Bereich organisatorische Unterstützung ihrer Arbeit (37% der Anfragen), gefolgt von der Unterstützung bei der Öffentlichkeitsarbeit (17%), dem Austausch aktueller Informationen (9%) und dem Thema Finanzen bzw. Krankenkassenförderung (8%).

Kontakte von Professionellen

- Über 300 Beratungskontakte auf professioneller Ebene -

15% aller Anfragen kamen von professionellen Selbsthilfe-Interessierten, zum Beispiel Krankenkassen, Ärzte, Beratungseinrichtungen oder Pressemitarbeiter. Es wurde nach bestehenden Selbsthilfegruppen in Mönchengladbach, Kontakten zu einzelnen Gruppen, allgemeine Fragen zu Selbsthilfe-Themen oder Informationsmaterial der Selbsthilfe-Kontaktstelle gefragt.

Selbsthilfe- Themenbereiche

- Soziale Selbsthilfe bestimmte 26% der Anfragen -

Deutlich zugenommen haben in diesem Jahr die Anfragen nach Selbsthilfegruppen aus dem sozialen Bereich. Es waren 26% aller Anfragen von InteressentInnen. Im Vordergrund standen dabei die Themen „Trennung und Scheidung“, „Alleinerziehend“ und „Trauer“. Dies hat vor allem damit zu tun, dass durch das Angebot einer kostenlosen Rechtsberatung zum Thema Scheidung im Paritätischen Zentrum in Kooperation mit der Kanzlei Szary, Breuer, Westerath & Partner Rechtsanwälte auch gleichzeitig die Aufmerksamkeit auf Selbsthilfgruppenangebote im Haus verstärkt hat.

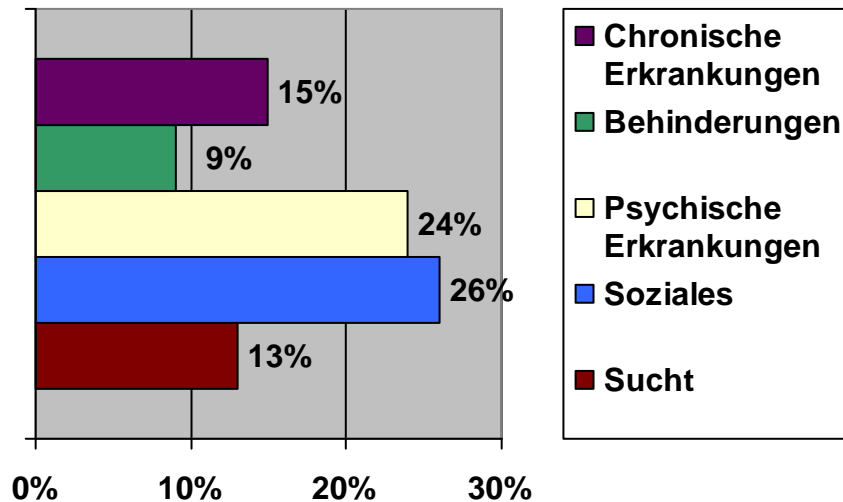
Durch die öffentliche Neugründung und darauf bezogene Werbung von einer Gruppe zum Thema „Alleinerziehend“ wurde auch hier die Aufmerksamkeit und damit auch die Nachfrage verstärkt.

Mit 24% aller Anfragen von Interessierten war auch das Themenfeld „Psychische Erkrankungen“ stark vertreten. Hier gingen vorwiegend Anfragen zu „Depression“, „Bipolare Störungen“, „Ängste“ und „Borderline-Störung“ ein.

Selbsthilfe in Mönchengladbach

Chronische Erkrankungen betrafen 15% der Kontakte, 13% der Themenfaktor Sucht und 9% körperliche und geistige Behinderungen – ein Wert, der in den vergangenen Jahren konstant geblieben ist.

Themenbereiche der Anfragen in % (Restliche Anfragen: Sonstiges)



Vier Selbsthilfe-Gesamttreffen in 2008

Im Jahr 2008 lud die Kontaktstelle zu vier Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen in Mönchengladbach ein, bei denen durchschnittlich 20 Gruppen teilnahmen.

Nachfolgend ein kurzer Überblick über die Hauptthemen der Treffen:

21. Januar 2008

- Förderung der örtlichen Selbsthilfe durch die Krankenkassen in 2008
- Planung der Aktivitäten in 2008

14. Mai 2008

- Vorstellung des Mehrgenerationenhauses im Paritätischen Zentrum
- Förderung der örtlichen Selbsthilfe durch die Krankenkassen
- Organisation Selbsthilfeweche und Selbsthilfewerkstatt

14. August 2008

- Erfahrungsaustausch um das Thema „Selbsthilfe und Pharmaindustrie“
- Planung der Gesundheitsmesse

20. Oktober 2008

- Kurzvortrag und Informationsgespräch: Was ist und was leistet Ergotherapie?
- Auswertung der Selbsthilfetreffen und –veranstaltungen in 2008
- Ausblick 2009

Selbsthilfenetz



selbsthilfenetz.de bietet Auskunft zur Selbsthilfe und ist das aktuellste und umfangreichste Internetportal zum Thema „Selbsthilfe in NRW“.

Deshalb gehört es zu den Aufgaben der Selbsthilfe-Kontaktstelle, dieses mit zu pflegen. Zur Zeit werden um die 100 Selbsthilfegruppen aus Mönchengladbach dort beschrieben und ständig aktualisiert.

Das Selbsthilfenetz vermittelt zu den örtlichen Selbsthilfegruppen. Es präsentieren sich landesweite Selbsthilfeorganisationen und die lokalen Selbsthilfe-Kontaktstellen. Vielfältige Informationen und Hilfestellungen zur Selbsthilfe vervollständigen das Angebot.

Gruppengründungen

- 13 neue Gruppen begleitet -

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle bietet in der Phase der Gründung einer Selbsthilfegruppe folgende Unterstützung an:

- Interessiertensuche per Presseaufruf,
- Aufklärung und Hilfestellung über Förderungsmöglichkeiten durch die gesetzlichen Krankenkassen,
- Begleitung des ersten Gruppentreffens,
- Aufbauhilfe im Sinne von Beratung bei Anfangsschwierigkeiten,
- Beratung zur Gruppenarbeit,
- Krisenkonfliktberatung,
- Unterstützung und Beratung bei der Herstellung von Infomaterial (Flyer/ Handzettel),
- Weitergehende Pressearbeit/Öffentlichkeitsarbeit,
- Unterstützung bei der Planung von Veranstaltungen.

2008 wurden 13 neue Gruppen begleitet:

- Alleinerziehende mit Kindern von 5 – 10 Jahren,
- Restless Legs,
- Asperger Syndrom,
- Stimmbandlähmung,
- Aphasie,
- DSCM (Deutschen Syringomyelie und Chiari Malformation e. V.),
- Gewalt in der Kindheit,
- Dymorphophobie,
- Kaufsucht,
- Epilepsie,
- Borderline,
- Patchworkfamilien,
- Depression.

Unterstützung beim Aufbau der Krebsberatungsstelle im Paritätischen Zentrum

Im April 2008 startete die Krebsberatungsstelle Mönchengladbach im Paritätischen Zentrum mit ihrer Arbeit.

Stetig steigende Zahlen von Erkrankten, die Ratlosigkeit von Betroffenen, Angehörigen und Freunden und die erfolgreiche Arbeit von Krebsberatungsstellen in anderen Städten haben die PariTeam gGmbH Mönchengladbach dazu veranlasst auch in Mönchengladbach den Aufbau einer Krebsberatungsstelle zu initiieren.

Die Selbsthilfe - Kontaktstelle begleitete die Startphase, indem sie Kontakte zu den bestehenden Selbsthilfegruppen herstellte und auch ihr Wissen über die professionellen Angebote zum Thema „Krebs“ in der Stadt bereitstellte.

Durch den kontinuierlichen Austausch in der Anfangsphase ließ sich die neu zu entwickelnde Konzeption der Krebsberatungsstelle leichter voranbringen.

Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus im Paritätischen Zentrum

Ab März 2008 startete das Projekt „Mehrgenerationenhaus“ Mönchengladbach im Paritätischen Zentrum.

Mehrgenerationenhäuser sind aktivierende Zentren im Sinne offener Tagestreffpunkte. Sie schaffen Strukturen, in denen lokale familien- und generationenunterstützende Angebote und Dienstleistungen vernetzt werden, sich neue Angebote entwickeln und die Gemeinschaft der vier Lebensalter (von Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen, Älteren und sehr Alten) wieder aktiv ge- und erlebt werden kann. Mehrgenerationenhäuser sind offen für alle Menschen im Stadtteil und fördern und begleiten ortsnahe bürgerschaftliches Engagement.

Die Kooperation der Selbsthilfe - Kontaktstelle im Paritätischen Zentrum mit dem Mehrgenerationenhaus ist deshalb sinnvoll und notwendig.

Über 40 Selbsthilfegruppen treffen sich regelmäßig im Haus. In Zusammenarbeit mit dem Mehrgenerationenhaus lassen sich manche Aktivitäten der Selbsthilfe in Angebote des Mehrgenerationenhauses weiterentwickeln oder umgekehrt aus den Angeboten des Mehrgenerationenhauses entstehen neue selbstorganisierte Gesprächsgruppen.

So wurden im letzten Jahr vor allem Kooperationen zu den Themebereichen „Alleinerziehende“, „Menschen mit Migrationshintergrund“ und „Frauengesprächskreise“ auf den Weg gebracht.

Aktuelle Übersicht der bestehenden Selbsthilfegruppen in Mönchengladbach

- **ADS**-Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom
- AG Spinda bifida/Hydrozephalus
- AIDS-Hilfe e.V.
- Aktion Freizeit behinderter Jugendlicher AFBJ e.V.
- Aktive Schmerzhilfe e.V.
- Aktive Senioren e.V.
- AI Anon-Familiengruppe
- Alleinerziehende
- Anonyme AlkoholikerInnen
- Anonyme SpielerInnen
- Angehörige von Suchterkrankten
- Angehörige von Menschen mit Essstörungen
- Angstattacken und soziale Phobien
- Arbeitslosenzentrum Mönchengladbach e.V.
- Asperger Syndrom, Eltern
- Asperger Syndrom, Betroffene
- **B**ehinderten-Sportgemeinschaft e.V. Mönchengladbach
- Blaues Kreuz e.V. (Alkohol- und Medikamentensucht)
- Blinden- und Sehbehindertenverein
- Blutgerinnungshemmer (Marcumar)
- Borelliose-Erkrankte
- Bund der Gehörlosen e.V.
- Bund der kinderreichen Familien e.V.
- Bundesinteressengemeinschaft Geburtshilfegeschädigter e.V.
- Bundesverband der Kehlkopflösen e.V.
- Bundesverband der Organtransplantierten e.V. (BDO)
- Bundesverband Skoliose Selbsthilfe
- **Da**heim, Lebensgemeinschaft autistischer Menschen e.V.
- Depression
- Deutscher Allergie und Asthmabund e.V.
- Deutsche ILCO
- Deutsche Interessengemeinschaft für Verkehrsunfallopfer Dignitas e.V.
- Deutsche Morbus Crohn / Colitis Ulcerosa Vereinigung
- Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft e.V.
- Deutsche Parkinson Vereinigung
- Deutsche Rheuma Liga
- Deutsche Sarkoidose Vereinigung e.V.
- Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew e.V.

- Deutscher Diabetiker Bund
- Deutsche Leukämie Hilfe
- Deutsche Leukämie Forschungshilfe
- Dialyse- Selbsthilfe
- Down-Syndrom Netzwerktreffen, Eltern
- **E**ltern-Hilfe-Epilepsie
- Eltern-Kind-Gruppe Butterblume e.V.
- Eltern-Kind-Gruppe Nimmersatt e.V.
- Eltern-Kind-Gruppe Pelikan e.V.
- Eltern-Kind-Gruppe Schabernack e.V.
- Elterngruppe diabetischer Kinder
- Elterninitiative Integrationskinder
- **F**ibromyalgie Selbsthilfegruppen
- Fraternität e.V. - Körperbehinderten Selbsthilfe
- Frauen und Mädchen mit Behinderungen
- Frauenselbsthilfe nach Krebs
- Frauenzentrum „Lila Distel“
- Freizeittreff 60 +
- Freundeskreis Suchtkranker
- **G**BS-Syndrom
- Gesprächskreis für pflegende Angehörige
- Gesprächskreis für trauernde Eltern
- Gesunde Umwelt – Gesunde Kinder
- Gewalt in der Kindheit
- **H**erz Selbsthilfegruppe
- **J**unge berufstätige Frauen nach Krebs
- Junge Frauen mit Essstörungen
- **K**aufsucht
- Kinder brauchen ihre Väter und Mütter e.V.
- Kindergarteninitiative Regenbogen e.V.
- Kindergarteninitiative Rheindahlener Regenbogenhaus e.V.
- Kindergarteninitiative Sterntaler e.V.
- Kindertagesstätte Flohkiste e.V.
- Kindertagesstätte Flummi e.V.
- Kindertagesstätte Glühwürmchen e.V.
- Kindertagesstätte Mummi
- Kindertagesstätte Villa Kunterbunt

Selbsthilfe in Mönchengladbach

- Kinderzentrum Rappelkiste e.V.
- Kneipp-Verein e.V.
- Kontakt- und Freizeitangebote für SeniorInnen
- Kreuzbund e.V.(Suchtkranke)

- **Lebenshilfe e.V.**
- Lebertransplantation-Selbsthilfegruppe
- Leslie e.V. – Lesbengruppe

- **M**anisch-depressiv
- Medikamentenabhängige
- Mehrlingsinitiative Willich e.V.
- Mobbing
- Mönchengladbacher Arbeitskreis für Suchtkranke, MAKS e.V.
- Mönchengladbacher Erzählcafé e.V.
- Morbus Down

- **N**achbarschaftshilfe Holt

- **O**steogenesis-Selbsthilfe
- Osteoporose Selbsthilfegruppe

- **P**rostate Selbsthilfe
- Pro Retina e.V. / Netzhautdegeneration/ Regionalgruppe Niederrhein

- **S**chlafapnoe – Selbsthilfegruppe
- Schwulengruppe
- Selbsthilfegruppe „Suchtfreies Leben“
- Selbsthilfegruppe für Frauen mit Essstörungen
- Selbsthilfegruppe für Schlaganfallbetroffene und gleichartig Behinderte
- Selbsthilfegruppe Sklerodermie
- Single - Netzwerk
- Sprechstunde für Frauen und Mädchen mit Behinderungen
- Sport für Betagte Bürger e.V.
- Sprue

- **T**auschring Mönchengladbach
- Trauergruppen
- Treffen von Demenzerkrankten und ihren Angehörigen

- **V**erein "Fortschritt" linker Niederrhein e.V. (Eltern spastisch gelähmter Kinder)
- Verein der Hörgeschädigten e.V.
- Verein für Angehörige von psychisch Kranken e.V.
- Verein für die Rehabilitation psychisch Kranker e.V.
- Verein zur Bildungsförderung e.V.
- Verein zur Förderung multikultureller Kinder- und Jugendarbeit, MUKI I + II
- Verwaiste Eltern

- **Z**entrum für Körperbehinderte
- Zornröschen e.V. - Verein gegen sexuellen Missbrauch
- Zöliakie
- Zwangserkrankungen

Veranstaltungen

Aktion Grundgesetz – Aktionstag gegen Benachteiligung

"In was für einer Gesellschaft wollen wir leben?"

Die Mönchengladbacher Selbsthilfe-Kontaktstelle beteiligte sich auch in diesem Jahr mit an dem „Aktionstag gegen die Benachteiligung von Menschen mit Behinderungen“. Er fand am Samstag, den 26. April 2008 in der Zeit von 11.00 bis 15.30 Uhr in Mönchengladbach statt.

Dieser Tag wird traditionell von einem Aktionsbündnis aus verschiedenen Mönchengladbacher Initiativen und Organisationen durchgeführt. In diesem Jahr lag der Schwerpunkt bei dem Thema „Zeit für Begegnung“.

Die VeranstalterInnen boten ein umfangreiches informatives und unterhaltsames Programm. Die Schirmherrschaft für den Aktionstag hatte Oberbürgermeister Norbert Bude übernommen.

Es traten Musikgruppen und Theatergruppen auf von Menschen mit und ohne Behinderungen. Es gab Interviewbeiträge zu den Themen: „Mit Rolli shoppen“, „Selbstständiges Wohnen“ und „Barrierefreiheit öffentlicher Gebäude“.

Ein rollstuhlgerechter Einkaufswagen wurde vorgestellt, die Zugänglichkeit von Omnibusse der Verkehrsbetriebe wurde getestet, es gab Informationen und Beratung an den einzelnen Ständen, einen Luftballonwettbewerb, eine Unterschriftenaktion und vieles mehr.

Ein altersmäßig gemischtes Publikum, darunter auffallend viele Familien, verfolgten aufmerksam das abwechslungsreiche Bühnenprogramm; eine Menge Kinder nutzten die verschiedenen Spiel- und Aktionsangebote. Nicht zuletzt sorgte auch das gute Wetter für eine angenehme sommerlich-entspannte Atmosphäre.

Die Resonanz an den Infoständen und bei den Aktionsangeboten und die erreichte Aufmerksamkeit für die Themen und Anliegen des Aktionstages gegen Benachteiligungen behinderter Menschen wurden als sehr positiv bewertet

SAMSTAG 26.4., 11 UHR
AKTIONSTAG
MIT TOLLEM PROGRAMM.
THEATERVORPLATZ, HINDENBURGSTR:

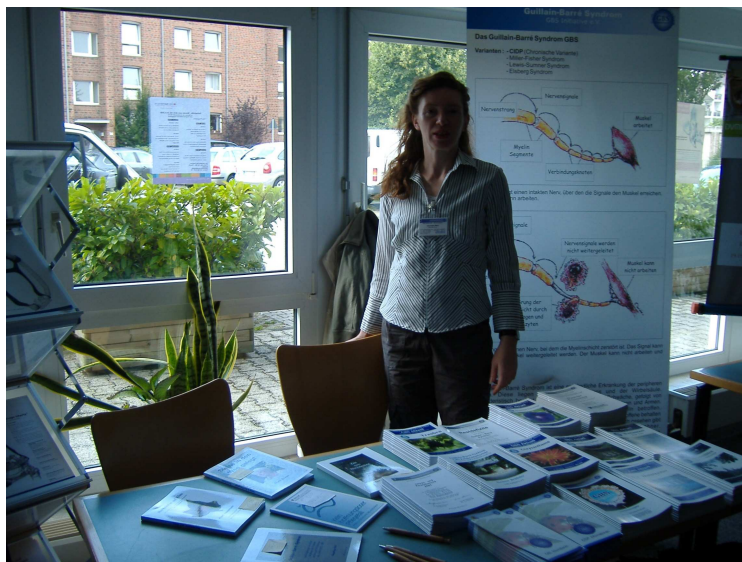
Aktionsbündnis MG
aktion
 ■ GRUNDGESETZ

Gesundheitsmesse im Paritätischen Zentrum

Am 23. August 2008 fand die dritte Gesundheitsmesse der Arbeitsgemeinschaft unabhängiger Fachärzte der Rheydter Innenstadt im Paritätischen Zentrum Mönchengladbach statt.

24 Fachärzte aus elf Fachrichtungen, zehn Unternehmen aus dem Gesundheitsbereich und elf Selbsthilfegruppen nutzten den Raum und die Möglichkeit sich und ihren Fachbereich zu präsentieren. Die beteiligten Selbsthilfegruppen, die Deutsche Parkinson Vereinigung, Eltern diabetischer Kinder, Herzselbsthilfe, GBS Initiative, AK Frauen und Mädchen mit Behinderungen, Morbus Becherew, Deutsche Ilco, Asperger Syndrom, SHG Antikoagulation, Verein der Hörgeschädigten und Boreliose, erlebten einen guten Zulauf und zeigten sich zufrieden mit der diesjährigen Gesundheitsmesse. Die interessierten Besucher konnten sich bei neun Vorträgen rund um das Thema Gesundheit – von COPD, der neuen Volkskrankheit, bis hin zum Thema Zahnimplantate – informieren.

Rund 1000 Besucher zählten die beteiligten Fachärzte in diesem Jahr und somit hat sich die Gesundheitsmesse im Paritätischen Zentrum als Plattform für unterschiedliche Gesundheits- und Selbsthilfethemen in Mönchengladbach etabliert.



Veranstaltungen

Selbsthilfe-Woche vom 22.9. bis 25.9.08

- im Rahmen der bundesweiten Woche zum bürgerschaftlichen Engagement -

In der Woche vom 22. - 25.09. 08 gab die Kontaktstelle in Zusammenarbeit mit den Mönchengladbacher Selbsthilfegruppen einen Überblick über das breite Spektrum der Selbsthilfe, Informationen über die Selbsthilfegruppen in Mönchengladbach und Vorträge zu einzelnen Themen der Selbsthilfe.

Während der ganzen Woche stand im Paritätischen Zentrum eine Ausstellung bereit in der das Thema „Mobbing“ verbildlicht wurde. Die Eröffnung der Aktionswoche und der Ausstellung erfolgte durch Oberbürgermeister Norbert Bude.

Das Programm:

Montag 22.09.

13.00 Uhr

Eröffnung der Ausstellung: „Mobbing bildlich“ durch Norbert Bude, Oberbürgermeister der Stadt Mönchengladbach

19.00 Uhr

Heilpraktiker Klaus Taube informiert über ganzheitliche Therapieformen bei psycho-somatischen Krankheitsbildern

Dienstag 23.09.

17.00 Uhr

Vortrag des Arbeitspsychologen Thomas Kirchen zum Thema "Mobbing im Bildungs-Sozial- und Gesundheitswesen"

Mittwoch 24.09.

10.00 – 13.00 Uhr

Infostände auf der Hindenburgstraße. Selbsthilfegruppen und die Selbsthilfe-Kontaktstelle stellen sich vor

19.00 Uhr

Frau Dr. Monika Kluth, Ärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, Mönchengladbach hält einen Vortrag zum Thema „Bipolare Störungen“

Donnerstag 25.09.

19.00 Uhr

Informationsveranstaltung zum Thema „Kaufsucht“ mit Sabine Hengst, psychologische Beraterin und Manuela H., Mitglied der örtlichen Selbsthilfegruppe

19.00 Uhr

Vortrag: Herzerkrankungen in hausärztlicher Praxis
Dr. Bernhard Cremer, Internist und Angiologe, Mönchengladbach

Selbsthilfe-Werkstatt mit Schwerpunkt Patientenrechte/ Arzthaftungsrecht

Am Samstag, den 8.11.2008, fand im Paritätischen Zentrum die Selbsthilfe-Werkstatt 2008 statt. Die jährlich angebotene Veranstaltung ist ein beliebter Treffpunkt und Informationsort und bildet ein wichtiges Diskussionsforum innerhalb der Selbsthilfe in Mönchengladbach.

Der ganztägige Rahmen und die Workshop-Struktur bieten die Möglichkeit, intensiv zu diskutieren, in Arbeitsgruppen zu üben und über Themen zu referieren, die für die Selbsthilfe von Interesse sind. In diesem Jahr ging es um die Themen „Patientenrechte und Arzthaftungsrecht“, „Grundlagen der Emotional Freedom Techniques (EFT)“ und um Methoden zur Gewinnung neuer engagierter Kräfte in der Selbsthilfe.

Gisela Bartz vom unabhängigen Patientenbund in Dormagen stellte das Arzthaftungsrecht vor – ein Thema, das viele in der Selbsthilfe aus eigener Erfahrung berührt. Nach dem engagierten Vortrag brachten viele TeilnehmerInnen ihre persönlichen Erfahrungen in die anschließende Diskussion ein.

In der zweiten Arbeitsgruppe informierte die Wendo-Trainerin und Bildungsreferentin Martina Kuschel über „Basistechniken des EFT“. Dabei handelt es sich um eine leicht zu erlernende Selbsthilfetechnik, die in den frühen 90er Jahren aus verschiedenen Therapieverfahren entwickelt wurde. EFT verbindet das Wissen der Chinesischen Medizin über das Meridiansystem des menschlichen Körpers mit neuesten Erkenntnissen der Gehirnforschung und macht diese für den Alltag nutzbar. Durch eine Art „Klopf-Akkupressur“ können emotionale Blockaden gelöst werden, wodurch sich innere Erleichterung einstellen kann. Die TeilnehmerInnen des Workshops wurden mit den Grundlagen des Verfahrens vertraut gemacht, konnten erste Erfahrungen mit den „Klopfpunkten“ sammeln und an eigenen Themen entlastende und beruhigende Wirkungen überprüfen.

Im dritten Workshop setzten sich die Aktiven aus der Selbsthilfe unter Anleitung von Georg Meurer, Mitarbeiter der Selbsthilfe-Kontaktstelle, in kreativer Form mit der Frage auseinander: „Wie lassen sich neue Engagierte in der Selbsthilfe gewinnen?“

Zwischen den einzelnen Arbeitsgruppen gab es beim Mittagessen und Kaffeetrinken ausgiebig Gelegenheiten, über die Themenschwerpunkte hinaus mit den Teilnehmenden der verschiedenen Selbsthilfegruppen ins Gespräch zu kommen. So förderte dieser Tag auch den Kontakt und die weitere Vernetzung der Selbsthilfekräfte in Mönchengladbach.

Gute Resonanz bei den Fortbildungsangeboten zur Qualifizierung des Ehrenamtes

Über 35 Personen aus Selbsthilfe und ehrenamtlichen Vorständen nutzten in diesem Jahr die drei Fortbildungsangebote im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Qualifizierung Ehrenamt“.

Am Mittwoch, 12. November 2008 fand der Workshop mit dem Titel: „**Projektarbeit – Projektplanung – Projektmanagement**“ statt.

Am Mittwoch, 26. November 2008 der Workshop „**Grundlagen des Konfliktmanagements**“.

Und am Mittwoch, 03. Dezember 2008 der Workshop „**Ich werde es Euch zeigen! – Ein starker Auftritt**“.

Im ersten Workshop wurden die Grundlagen der Projektarbeit vorgestellt und an konkreten Beispielen veranschaulicht. Dabei wurde differenziert zwischen Projektplanung, Projektmanagement und Projektarbeit als eigenständiges Verfahren.

Veranstaltungen

Das zweite Seminar informierte über die Grundlagen des Konfliktmanagements. Die verschiedenen Elemente der Konfliktregelung wurden an praktischen Beispielen der TeilnehmerInnen konkretisiert.

Im dritten Workshop standen Präsentation und Verhandlungstechniken im Mittelpunkt. Unter dem Titel „Ich werde es Euch zeigen! - Ein starker Auftritt“ wurden praxisnah Verhandlungs- und Selbstdarstellungstechniken vorgestellt.

Die durchgeführten Maßnahmen wurden als hilfreich und unterstützend bewertet und es besteht weiterhin der Wunsch, diese Reihe der Qualifizierung des Ehrenamtes fortzusetzen.

Kooperation, Vernetzung und Gremienarbeit

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

In der Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfekontaktstellen im Paritätischen treffen sich die FachberaterInnen aus den Kontaktstellen, die dem Paritätischen Wohlfahrtsverband angeschlossen sind. Um ein effektives Arbeiten und kollegialen Austausch über selbsthilfespezifische Themen und Fragestellungen zu ermöglichen, wurden in 2008 eine 2-tägige Klausurtagung und mehrere regionale Tagestreffen im Rheinland abgehalten.

Landesarbeitskreis Selbsthilfe-Kontaktstellen in NRW (LAK)

Die Arbeitskreise auf Landesebene sind Gremien für den fachlichen Austausch zur Selbsthilfeunterstützung. Es sind Zusammenschlüsse von MitarbeiterInnen der Selbsthilfe-Kontaktstellen in NRW. Sie sichern die Qualität der Selbsthilfeunterstützung durch Weiterbildung und konzeptionelle Fortentwicklung.

In diesem Jahr gab es vier LAK-Treffen, in denen unterschiedliche Themenfelder und Projekte in der Selbsthilfeunterstützungsarbeit angesprochen wurden. Das Hauptthema war jedoch die letzte Klärung einer einheitlichen Statistik für die Selbsthilfeunterstützungsstellen, die nun zum 01.01.2009 eingeführt wird.

Kommunale Gesundheits- und Pflegekonferenz

Die Kommunale Gesundheitskonferenz setzt sich aus Trägern der Gesundheitsförderung, der Gesundheitsversorgung, der Selbsthilfegruppen, des Patientenschutzes und des Sozial- und Gesundheitsausschusses zusammen. Die Selbsthilfe Kontaktstelle vertritt die Selbsthilfe in diesem Gremium.

Ein Thema u.a. war das neue Netzwerk-Projekt im Hilfebereich Psychiatrie. Ziel dieses Projektes ist es, die unterschiedlichen Hilf- und Unterstützungsangebote im Bereich der Psychiatrie noch besser auf einander abzustimmen und zu vernetzen.

Der schon seit vielen Jahren aktive Selbsthilfeverein für „Angehörige von psychisch Kranken“ ist in diesem Netzwerk mit eingebunden.

Ebenfalls ist die Selbsthilfe in der kommunalen Pflegekonferenz über die Kontaktstelle eingebunden.

Zu den Aufgaben der Pflegekonferenz gehört die Mitwirkung an der kommunalen Pflegeplanung, die Sicherung und Weiterentwicklung der pflegerischen Angebotsstruktur sowie die Erörterung grundsätzlicher Fragen zur pflegerischen Versorgung.

Ausblick 2009

Für das Jahr 2009 ist für die Selbsthilfe-Kontaktstelle Mönchengladbach eine eigene Homepage geplant. Hier werden dann Informationen zu verschiedenen Selbsthilfegruppen, aktuelle Veranstaltungen und Termine, sowie Allgemeines zur Selbsthilfe und der Kontaktstelle abrufbar sein.

Am 9. Mai wird sich die Kontaktstelle an dem Aktionstag „Teilhabe jetzt“ zum Europäischen Protesttag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen auf der Hindenburgstraße in Mönchengladbach beteiligen.

Im August werden die Kontaktstelle und einige Selbsthilfegruppen auf der Gesundheitsmesse im Paritätischen vertreten sein.

Zur Woche des Bürgerschaftlichen Engagements wird auch in diesem Jahr die Mönchengladbacher Selbsthilfewoche mit Informationen und Veranstaltungen rund um die örtliche Selbsthilfe stattfinden.

Ein ebenfalls wichtiger Bestandteil der Jahresplanung 2009 ist die Selbsthilfe-Werkstatt, mit Fortbildungsangeboten für interessierte Engagierte.

Für 2009 ist ein weiterer Ausbau der engen Kooperation mit Mehrgenerationenhaus Mönchengladbach und der Krebsberatungsstelle mit der Kontaktstelle geplant.