

Jahresbericht 2011

der Selbsthilfe-Kontaktstelle

Mönchengladbach

im Paritätischen Wohlfahrtsverband

Friedhofstr. 39

41236 Mönchengladbach

Einleitung	3
Grundlagen der Kontaktstellenarbeit	4
Zahlen und Fakten	6
Beratungskontakte	6
Selbsthilfe-Themenbereiche	8
Gruppengründungen	9
Selbsthilfe-Gesamttreffen	10
Selbsthilfenetz	10
Aktuelle Übersicht der bestehenden Selbsthilfegruppen in MG	11
Veranstaltungen	12
Mai: Aktion Grundgesetz – Aktionstag gegen Benachteiligung	12
Juli: Selbsthilfe-Werkstatt	13
September: Selbsthilfe-Woche	14
November/ Dezember: Qualifizierung Ehrenamt	15
Kooperation, Vernetzung und Gremienarbeit	16
Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus Mönchengladbach und der Beratungsstelle für Krebsbetroffene	16
Kommunale Gesundheits- und Pflegekonferenz	17
Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfe-Kontaktstellen im Paritätischen NRW (AG NRW)	17
Landesarbeitskreis der Selbsthilfe-Kontaktstellen in NRW (LAK)	18
Ausblick 2012	18

Einleitung

Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser,

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist erste Anlaufstelle für alle Fragen zur Selbsthilfe in Mönchengladbach. In diesem Jahr konnte die Kontaktstelle mit einer Festveranstaltung am 29. September ihr 25-jähriges Bestehen feiern. Lesen Sie dazu S. 14.

Die gleich bleibend hohen Anfragezahlen bestätigen die Arbeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle und das Interesse am Thema in Mönchengladbach: 2171 Beratungskontakte gingen 2011 in der Selbsthilfekontaktstelle ein. 1356 selbsthilfeinteressierte BürgerInnen, 450 SelbsthilfegruppenteilnehmerInnen und 368 Professionelle suchten nach Selbsthilfegruppen in Mönchengladbach, brauchten Unterstützung in Ihrer Arbeit oder suchten allgemeine Informationen zur Selbsthilfe.

Stark gefragt mit 32% aller Anfragen war 2011 der Themenbereich „psychische Erkrankungen“. Das meist nachgefragte Einzelthema ist wie im Vorjahr „Depression/ bipolare Störung“. Mehr zu der Statistik ab S. 6.

Groß war auch wieder das Qualifizierungsangebot für die Selbsthilfe-Aktiven. In der Selbsthilfe-Werkstatt und der Qualifizierung Ehrenamt ging es über Kollegiale Beratung, Telefonberatung, Rechtsfragen der Vereinsführung, Konfliktmanagement und Anti-Stress-Training bis hin zu einem Lach-Yoga-Seminar (s. S. 13 & 15).

Öffentlichkeitswirksam präsentieren konnte sich die die Selbsthilfe wieder beim Aktionstag gegen Benachteiligung „Zeit für Begegnung“ und in der Selbsthilfe-Woche, die in diesem Jahr mit dem 25-jährigen Jubiläum der Kontaktstelle gefeiert wurde. Weiter lesen Sie auf S. 12 und 14.

Kooperationen mit anderen Professionellen in der Stadt und der Umgebung - wie zum Beispiel Selbsthilfeunterstützungsstellen, Krankenhäusern, Ärzten, Therapeuten, Politik und Verwaltung - , Netzwerkarbeit mit SelbsthilfegruppenteilnehmerInnen vor Ort und dem Mehrgenerationenhaus sowie der Krebsberatungsstelle im Haus ist ein wichtiger Baustein der Kontaktstellen-Arbeit.

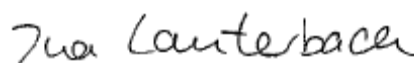
Deshalb möchten wir uns an dieser Stelle ganz herzlich bei allen bedanken, die uns 2011 in unserer Arbeit unterstützt haben.

Ein besonderer Dank gilt natürlich den Aktiven in der Selbsthilfe!

Ihre Selbsthilfe-Kontaktstelle



Georg Meurer

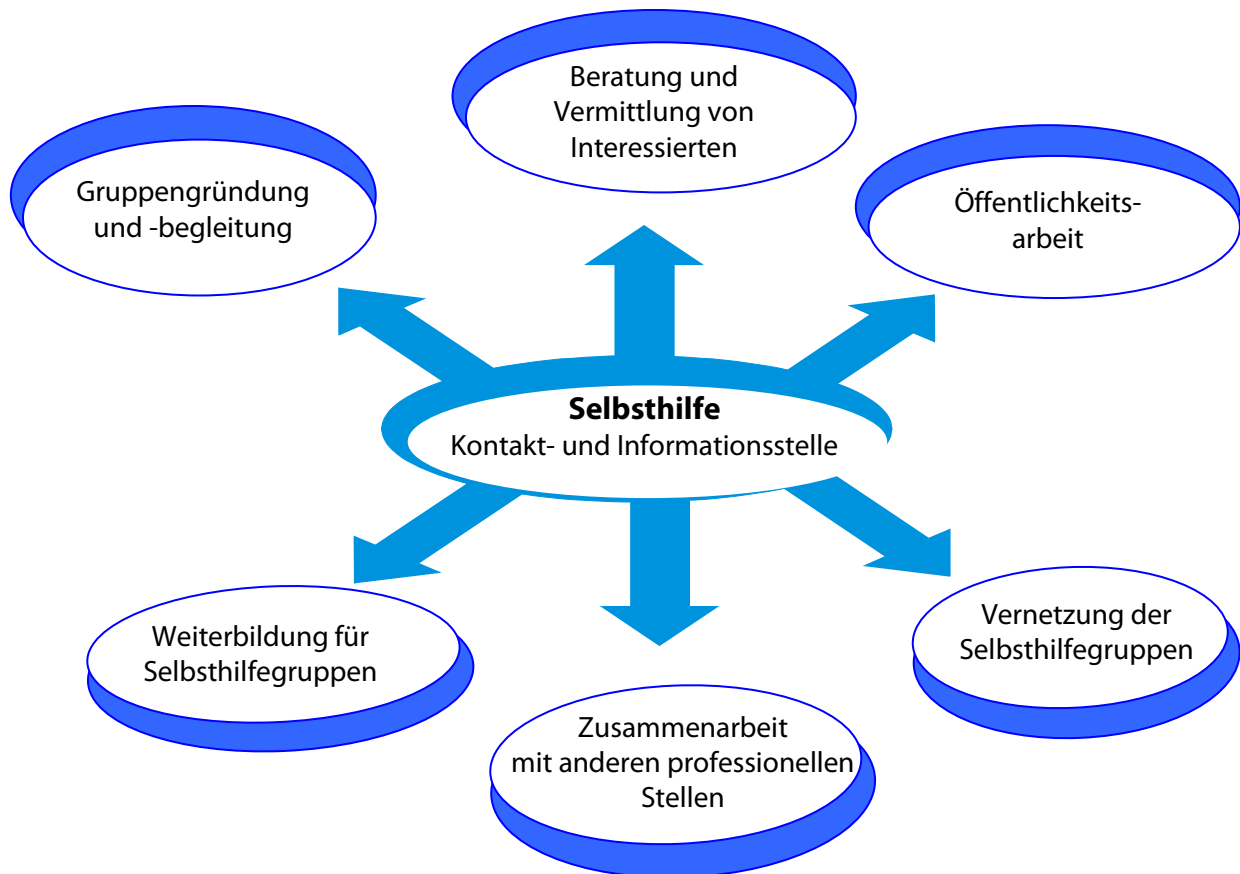


Ina Lauterbach

Grundlagen der Kontaktstellenarbeit

Aufgaben

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist erste Anlaufstelle für alle Fragen zur Selbsthilfe. Die folgende Übersicht zeigt das Aufgabenspektrum der Kontaktstelle und gibt einen Überblick über das vielfältige Serviceangebot:



Beratung und Vermittlung von Interessierten:

Die Kontaktstelle informiert über Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen vor Ort und vermittelt in bestehende Gruppen, dazu bietet sie verbindliche telefonische und persönliche Sprech- und Beratungszeiten.

Öffentlichkeitsarbeit:

Die Kontaktstelle wirbt für die Selbsthilfe in der Öffentlichkeit und engagiert sich für ein selbsthilfefreundliches Klima durch die Mitwirkung an Gesundheits- und Aktionstagen, Information und Darstellungsmaterialien über die Selbsthilfe in Mönchengladbach, Pflege von Medienkontakten und Initiierung von Veröffentlichungen selbsthilferelevanter Anliegen, Öffentliche Veranstaltungen, wie der Selbsthilfe-Woche, Informationsveranstaltungen und Workshops, sowie durch die Unterstützung und Begleitung von Projekten im Selbsthilfebereich

Gruppengründung und -begleitung:

Unterstützung, Anleitung und Hilfe bei der Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe finden Interessierte bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle. Außerdem unterstützt und berät die Kontaktstelle Selbsthilfegruppen, z.B. mit der Bereitstellung von Räumen für Gruppen oder Unterstützung bei der Raumsuche, Mithilfe bei der Erstellung von Öffentlichkeitsmaterialien und Durchführung von Veranstaltungen, Hilfe bei der Beantragung von Mitteln, Begleitung von Gruppen in der Gründungsphase, Supervision und Gruppenbegleitung bei Krisen, gemeinsamer Durchführung von Informationsveranstaltungen mit einzelnen Selbsthilfegruppen.

Weiterbildung für Selbsthilfegruppen:

Organisation von Veranstaltungen und Fortbildungen, Supervision und Fortbildungsveranstaltungen für die Engagierten in der Selbsthilfe und im sozialen Ehrenamt ist ein weiteres Aufgabenspektrum.

Zusammenarbeit mit anderen professionellen Stellen:

Die Kontaktstelle verweist auf andere professionelle Hilfeangebote und kooperiert mit Fachleuten aus dem Gesundheits- und Sozialbereich u.a. durch die kontinuierliche Aktualisierung der Informationen über Selbsthilfe und örtliche Versorgungseinrichtungen und die Mitwirkung an fachlichen Arbeitskreisen und in kommunalen Gremien.

Vernetzung der Selbsthilfegruppen:

Förderung des Erfahrungsaustausches der Selbsthilfegruppen untereinander und Organisation von Treffen zur Präsentation und Kontaktfindung der Gruppen, dazu organisiert die Selbsthilfe-Kontaktstelle Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen in Mönchengladbach.

Ort und Treffpunkt

Träger der Einrichtung ist der Paritätische Wohlfahrtsverband Mönchengladbach mit seiner Tochter PariSozial gemeinnützige GmbH.

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 Wochen-Stunden bilden das Team der Kontaktstelle.

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.

Zahlen und Fakten

Beratungskontakte

In der vorliegenden Statistik werden die Anfragen erhoben, welche die Selbsthilfe-Kontaktstelle auf direktem Weg, also persönlich, schriftlich oder telefonisch erreichen. Kontakte außerhalb der Kontaktstelle, beispielsweise auf Veranstaltungen, Infoständen oder Gesamttreffen, werden hier nicht erfasst.

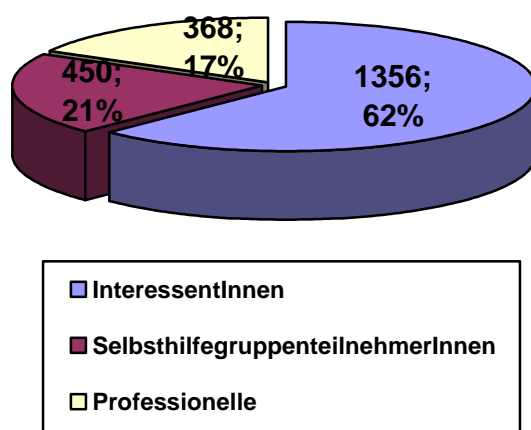
2171 Beratungskontakte konnte die Selbsthilfe-Kontaktstelle im Jahr 2011 verzeichnen. Damit bestätigen sich die Zahlen aus den vorangegangenen Jahren (2010: 2166; 2009: 2159).

Der größte Teil der Anfragen ging von **selbsthilfeinteressierten BürgerInnen** aus: 1356 Kontakte wurden gezählt.

450 **SelbsthilfegruppenteilnehmerInnen** wandten sich 2011 an die Selbsthilfekontaktstelle. Am häufigsten suchten die Gruppen organisatorische Unterstützung, gefolgt von Hilfestellung bei der Öffentlichkeitsarbeit. Am dritthäufigsten wurden aktuelle Informationen zur Gruppe oder dem Gruppenthema ausgetauscht, gefolgt von der Unterstützung bei Finanzen und der Krankenkassenförderung. In den restlichen Anfragen ging es um Fragen zur Gruppendynamik, Fort- und Weiterbildung, Vermittlung von Professionellen, Starthilfe und Anleitung in der Gruppengründungsphase oder Gremienarbeit bzw. Kooperationen.

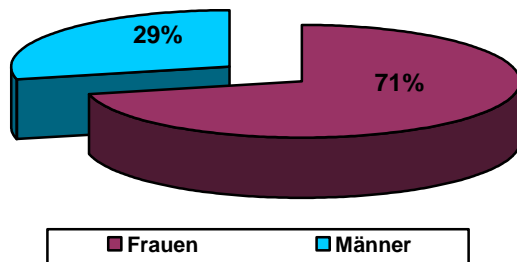
368 **Professionelle**, wie zum Beispiel Ärzte, Beratungseinrichtungen, Krankenkassen oder PressemitarbeiterInnen suchten 2011 den Kontakt zur Selbsthilfe.

Abb. 1: Eingehende Anfragen 2011 (in Prozent und absolut, nach Gruppen sortiert)



71% der selbsthilfeinteressierten BürgerInnen waren Frauen und 29% Männer, ein Verhältnis, das sich in den letzten Jahren nicht verändert hat. (S. Abb.2, S.7)

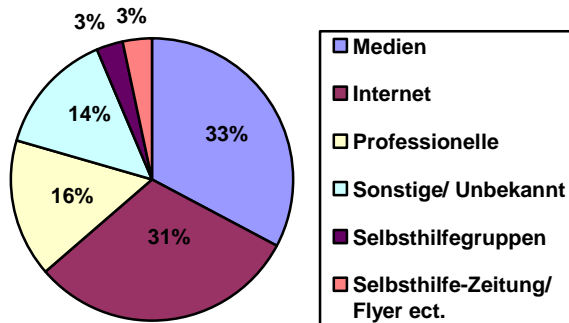
Abb.2: Geschlecht der Selbsthilfe-Interessierten (in Prozent)



33% der Interessierten finden Ihren Weg zur Selbsthilfe über die lokalen Medien, nachdem auf neue Gruppen und bestehende Gruppen hingewiesen wurde. Fast gleich groß ist die Gruppe derjenigen (31%), die über das Internet aufmerksam werden. Hier ist insbesondere das Selbsthilfenetz und die Homepage der Kontaktstelle zu nennen, aber auch andere Portale, wie das Psychosoziale Adressbuch und der Familienratgeber verweisen auf die Selbsthilfe – Kontaktstelle Mönchen-gladbach.

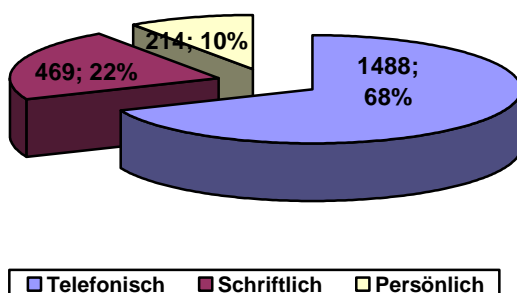
Mit konstanten 16% zeichnet sich der Anteil Anfragen aus, die von anderen professionellen Einrichtungen an die Kontaktstelle verwiesen wurden. Der Rest verteilt sich auf Informationen von anderen Gruppen (3%) und über das Selbsthilfe-Info bzw. Flyer (ebenfalls 3%). Bei 14% der Anfragen waren es entweder Freunde und Bekannte, die den Hinweis gaben, der Kontakt entstand über Veranstaltungen oder es lässt sich nicht zuordnen, da keine Angabe gemacht wurde.

Abb.3: „Kontakt über“ (in Prozent)



Der Großteil der Anfragen erreicht die KontaktstellenmitarbeiterInnen telefonisch: 2011 wurden hier 1488 Anrufe gezählt, damit ist dieser Anteil leicht gesunken, von 71% im Vorjahr auf jetzt 68%. Dadurch erhöhte sich der Anteil persönlicher Besuche (214) von 9 auf 10%. Gleich 2 Prozentpunkte steigerten sich die schriftlichen Anfragen auf 22%, was sich durch die Zunahme an Emails erklären lässt.

Abb.4: Art der Kontaktaufnahme (in Prozent und absolut)



Selbsthilfe- Themenbereiche

2011 zeigt sich eine deutliche Veränderung in der Nachfrage nach bestimmten Themen der Selbsthilfe im Vergleich zum Vorjahr:

Abb. 5 : 2011: Themenbereiche der Anfragen in % (aufgerundet auf ganze Prozent, Restliche Anfragen: Sonstiges)

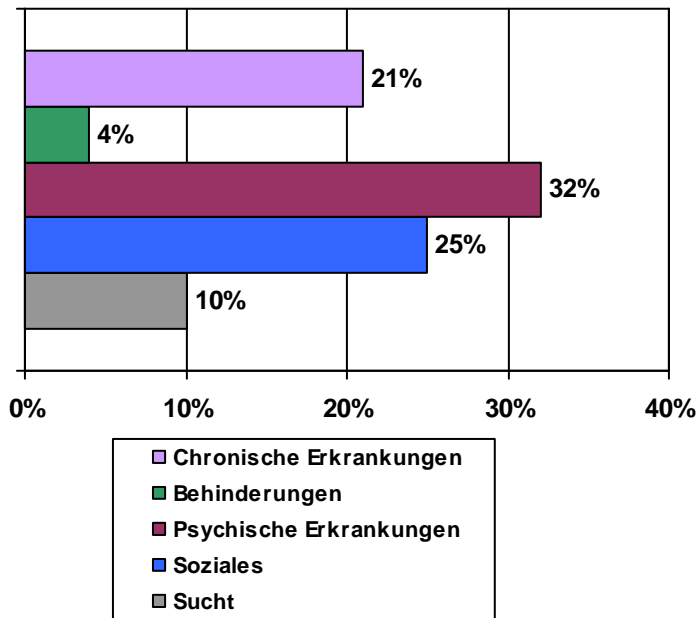
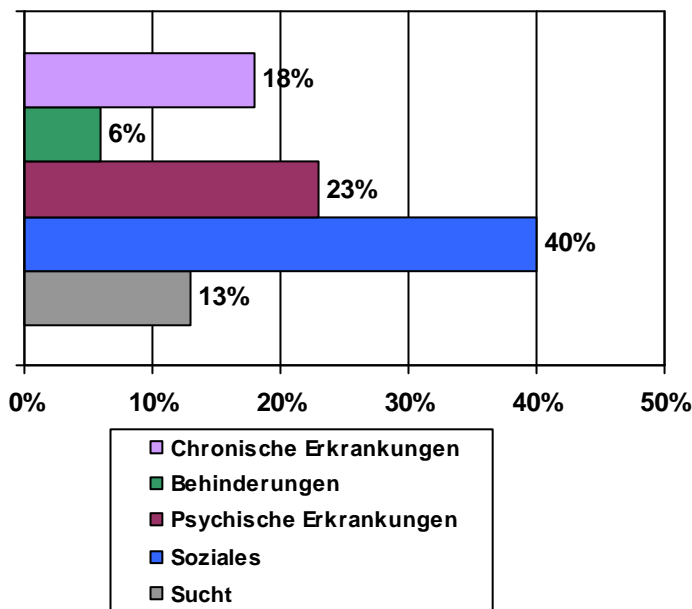


Abb. 6: 2010: Themenbereiche der Anfragen in %



Der Themenbereich „Psychische Erkrankungen“ war der am häufigsten gesuchte 2011 mit 32% - im Vergleich 2010 waren es 23 %. Dafür haben die Anfragen aus dem Sozialen Bereich von ehemals 40% auf 25% abgenommen. Allein unter den TOP5 angefragten Themen in 2011 befinden sich „Depression/Bipolare Störung“ auf Platz 1, „Borderline“ auf Platz 3 und „Angst, Panik, Phobie“ auf Platz 5.

Demgegenüber ist die Nachfrage nach Gruppen im Themenspektrum „Trennung / Scheidung“ im Vergleich zu den letzten beiden Jahren (2009: 122 und 2010: 95 Anfragen) noch einmal deutlich gestiegen auf 147 Anfragen. Dies erklärt sich durch das Angebot einer kostenlosen Rechtsberatung zum Thema „Trennung und Scheidung“ im Paritätischen Zentrum in Kooperation mit der Kanzlei Szary, Breuer, Westerath & Partner Rechtsanwälte und einer zweiten Trennungs-Gruppe, die dieses Jahr initiiert wurde.

Die Anzahl der Anfragen zu „Chronischen Erkrankungen“ stiegen um drei Prozentpunkte auf 21%. Auf die Themenbereich „Sucht“ und „Behinderung“ entfielen 10 und 4% der Anfragen.

Hier nun noch die TOP 10 nach absoluten Zahlen in der Anfragestatistik:

Top 10 Themen 2011:

Depression/bipolare Störungen	206 Anfragen
Trennung/Scheidung	147 Anfragen
Borderline	91 Anfragen
Sucht Alkohol	72 Anfragen
Angst/Panik/Phobie	71 Anfragen
Sucht Essstörungen	63 Anfragen
Sucht Glücksspiel	43 Anfragen
Burn Out/Stress	42 Anfragen
Fibromyalgie	40 Anfragen
Trauer/Tod	38 Anfragen

Gruppengründungen

2011 wurden zwölf neue Gruppen auf den Weg gebracht und im Gründungsprozess begleitet:

- Leben ohne Magen,
- Borderline Betroffene,
- Depression, 3. Gruppe,
- Trennung, 2. Gruppe,
- Soziale Ängste,
- Essstörung,
- Internetsexsucht*,
- Epilepsie*,
- Psychose*,
- Schlaganfall*,
- Bipolare Störung, 2. Gruppe*,
- Burn Out*

*Die mit Sternchen bezeichneten Gruppen haben sich noch nicht etabliert oder befinden sich weiterhin im Gründungsprozess.

Selbsthilfe-Gesamttreffen

2011 wurden drei Selbsthilfe-Gesamttreffen von der Selbsthilfe-Kontaktstelle Mönchengladbach 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.

Darüber hinaus gab es 2011 diese weiteren Schwerpunkte in den Gesamttreffen:

Januar

- Thema: Krankenkassenförderung 2011/ Vorgestellt durch Frau Couson (AOK Rheinland/Hamburg)

April

- Vorstellung der Tagespflege Hermannstraße durch die Leiterin Karin Maas
- Vorstellung „Selbsthilfe-Café“ – ein Projekt der Gesundheitsselfhilfe NRW
- Planung Selbsthilfe-Woche und Selbsthilfe-Werkstatt 2011, 25-jähriges Jubiläum der Selbsthilfe-Kontaktstelle
- Barrierefreie Toiletten in Mönchengladbach

Dezember

- Standortbestimmung der Selbsthilfe in Mönchengladbach -Reflexion der Arbeit in 2011 und Anregungen für 2012

Selbsthilfenetz



selbsthilfenetz.de ist ein umfangreiches Internetportal zum Thema „Selbsthilfe in NRW“ und bietet Informationen zu über 8.000 Selbsthilfegruppen in Nordrhein-Westfalen.

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.

Die Pflege des Selbsthilfenetzes gehört zu den Aufgaben der Selbsthilfe-Kontaktstelle. Zurzeit werden 108 Gruppen, teils mit weiteren Untergruppen, aus Mönchengladbach erfasst und auf aktuellem Stand gehalten.

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
- Alleinlebende 50+
- Anonyme AlkoholikerInnen
- Anonyme SpielerInnen
- Angehörige von Suchterkrankten
- Angehörige von Menschen mit Essstörungen
- Angstattacken und soziale Phobien
- Arbeitslosigkeit (SHG)
- Arbeitslosenzentrum Mönchengladbach e.V.
- Asperger Syndrom, Eltern
- Asperger Syndrom, Betroffene
- **Behinderten-Sportgemeinschaft e.V.** Mönchengladbach
- Blaues Kreuz e.V. (Alkohol- und Medikamentensucht)
- Blinden- und Sehbehindertenverein
- Borelliose-Erkrankte
- Bund der Gehörlosen e.V.
- Bundesinteressengemeinschaft Geburtshilfegesetzter e.V.
- Bundesverband der Kehlkopfloren e.V.
- Bundesverband der Organtransplantierten e.V. (BDO)
- Bundesverband Skoliose Selbsthilfe
- Burnout
- **Daheim**, Lebensgemeinschaft autistischer Menschen e.V.
- Depression (3 Gruppen)
- Depression, Angehörige
- Deutscher Allergie und Asthmabund e.V.
- Deutscher Diabetiker Bund
- Deutsche ILCO
- Deutsche Interessengemeinschaft für Verkehrsunfallopfer Dignitas e.V.
- Deutsche Leukämie Hilfe
- Deutsche Leukämie Forschungshilfe
- 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.
- Down-Syndrom Netzwerktreffen, Eltern
- **Eltern-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
- **Fibromyalgie Selbsthilfegruppen**
- Fraternität e.V. - Körperbehinderten Selbsthilfe
- Frauenselbsthilfe nach Krebs
- Frauenzentrum „Lila Distel“
- Freizeittreff 60 +
- Freundeskreis Suchtkranker
- **GBS**-Syndrom
- Gesprächskreis für pflegende Angehörige
- Gesprächskreis für trauernde Eltern
- Gesunde Umwelt – Gesunde Kinder
- **Herz** Selbsthilfegruppe
- **Interkultureller Familienverband e.V.**
- **Junge** berufstätige Frauen nach Krebs
- Junge Frauen mit Essstörungen
- **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
- Kinderzentrum Rappelkiste e.V.
- Kneipp-Verein e.V.
- Kontakt- und Freizeitangebote für SeniorInnen
- Kreuzbund e.V.(Suchtkranke)
- **Leben ohne Magen**
- Lebenshilfe e.V.
- Lebertransplantation-Selbsthilfegruppe
- Leslie e.V. – Lesbengruppe
- Lungenkrebs
- Lungenemphysem COPD

- **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
- **R**ollstuhlfahrer-Treff
- **S**chlafapnoe – Selbsthilfegruppe
- Schwulengruppe
- Selbsthilfegruppe „Suchtfreies Leben“
- Selbsthilfegruppe Sklerodermie
- Single - Netzwerk
- Sport für Betagte Bürger e.V.
- Sprue
- **T**auschring Mönchengladbach
- Trauergruppen
- Treffen von Demenzerkrankten und ihren Angehörigen
- Trennung/ Scheidung
- Türkische Frauengruppe/ Generationstreff
- **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

Mai: Aktion Grundgesetz – Aktionstag gegen Benachteiligung

**INKLUSION
BEGINNT IM KOPF.**



Gemessen am Besucherandrang und der fröhlichen Atmosphäre war der diesjährige Aktionstag „Zeit für Begegnung“ am Samstag, 14. Mai 2011 vor dem ehemaligen Theater auf der Hindenburgstraße wieder ein voller Erfolg. Unter dem Motto „Inklusion beginnt im Kopf“ wurde der Aktionstag unter Federführung des Paritätischen von einem inzwischen 30 mitwirkende Initiativen und Einrichtungen zählenden Trägerverbund der Behindertenhilfe und Behindertenselbsthilfe veranstaltet, dazu gehörte die Selbsthilfe-Kontaktstelle.

Neben dem Oberbürgermeister der Stadt Mönchengladbach Norbert Bude, der als Schirmherr den Aktionstag mit seinem Grußwort einläutete, wurde in diesem Jahr auch

der Landesbehindertenbeauftragte NRW Norbert Killewald als prominenter Gast und Gesprächspartner begrüßt, der im Interview einen landesweiten Aktionsplan „NRW inklusiv“ ankündigte. In weiteren Gesprächsrunden mit InteressenvertreterInnen und Betroffenen wurden wichtige Themen wie die unzureichende Verfügbarkeit öffentlicher Behinderten-WC im Stadtgebiet oder die den Forderungen der UN-Behindertenrechtskonvention um eine Regelbeschulung behinderter Kinder aufgegriffen. Zu den vorgestellten Projekten gehörte das „Facebook“-Plakat der Mobi-Gruppe der LVR-Förderschule ebenso wie das Kursangebot „Zusammen ist man weniger allein“ der ProFamilia Mönchengladbach und das von den örtlichen KoKoBes koordinierte Modellprojekt „Probewohnen in Mönchengladbach“, für dessen Fortbestand nach Auslaufen der Modellförderung mehr als 100 Unterschriften gesammelt wurden. Als weiterer „Promi“ ließ es sich auch das beliebte Borussia-Makottchen „Jünter“ nicht nehmen, dem Aktionstag am letzten Spieltag der Bundesliga-Saison einen Besuch abzustatten und - fleißig wie immer - viele glückliche Hände zu schütteln. Ein vollständig von Gruppen mit behinderten TeilnehmerInnen bestrittene kulturelle Rahmenprogramm begleitete den Aktionstag.



Juli: Selbsthilfe-Werkstatt

Am Samstag, 9. Juli 2011 fand die diesjährige Selbsthilfe-Werkstatt statt. Die Selbsthilfe - Werkstatt bietet Qualifizierungsmöglichkeiten für Aktive in der Selbsthilfe und wird jährlich angeboten. Außerdem bildet sie ein wichtiges Informations- und Diskussionsforum innerhalb der Selbsthilfe in Mönchengladbach. Die Selbsthilfe-Werkstatt wird für Selbsthilfegruppen kostenfrei angeboten.

Zwischen den einzelnen Arbeitsgruppen gibt es beim Mittagessen und Kaffeetrinken ausgiebig die Gelegenheit zum informellen Austausch, über die Themenschwerpunkte hinaus mit den Teilnehmenden der verschiedenen Selbsthilfegruppen ins Gespräch zu kommen.

Zum diesjährigen Programm: Die Werkstatt startete mit einem Begrüßungscafé um 10 Uhr. Ab 10:30 Uhr hatten die Teilnehmer und Teilnehmerinnen die Wahl zwischen zwei Workshops. „Telefonberatung – Lösungs- und ressourcenorientiert“ – hier ging es um die Kontaktaufnahme und Beratung am Telefon. Zu „Internetrecherche, Foren, Chats“ informierte der zweite Workshop. Was muss man dabei beachten? Wie kann man hilfreiches von weniger hilfreichem unterscheiden? Und wie kann man sich selbst als Gruppe ins Spiel bringen? – diese Grundlagen

und weitere Fragen der TeilnehmerInnen wurden erörtert. Nach dem Mittagsimbiss wurden dann die Arbeitsgruppen drei und vier angeboten. Gewählt werden konnte zwischen „Lachyoga“ – ein Seminar für alle, die ihre Heiterkeit im Alltag pflegen wollten und „Kollegiale Beratung“ für Selbsthilfe-Aktive.

Diese Veranstaltung wurde von dem Paritätischen Bildungswerk in Kooperation mit der PariSozial gemeinnützigen GmbH durchgeführt.



September: Selbsthilfe-Woche 2011 und Jubiläums-Feier 25 Jahre Selbsthilfe – Kontaktstelle

Vom 26. bis 29. September und 6. Oktober richtete die Selbsthilfe-Kontaktstelle die Selbsthilfe-Woche aus. Das Programm:

Montag, 26.9.2011:

19 Uhr

Informationen und Gespräche zum Thema „Angehörige von psychisch Kranken“

Ein Kooperationsveranstaltung der LVR Klinik Mönchengladbach, dem Verein „Angehörige von psychisch Kranken“, dem Reha Verein Mönchengladbach und der Selbsthilfe-Kontaktstelle

Dienstag, 27.9.2011:

19 Uhr

Infoveranstaltung zum Thema Essstörungen

Eine Kooperation der Selbsthilfegruppe G.I.G. (Gemeinsam im Gleich – Gewicht) mit der Beratungsstelle für Menschen mit Essstörungen des Gesundheitsamtes.

Referentin: Waltraud Bergholdt, Beratungsstelle für Menschen mit Essstörungen

Mittwoch, 28.9.2011:

16 Uhr

Dr. Kaufmann vom Kontinenz Zentrum des Maria Hilf Krankenhauses hielt einen Vortrag zum Thema **Blasenfunktionsstörung- vor allem bei neurologischen Erkrankungen.**

Eine Veranstaltung in Verbindung mit der Selbsthilfegruppe „Kontinenz“

Donnerstag, 29.9.2011:

18:30 Uhr

Jubiläumsveranstaltung „25 Jahre Selbsthilfe Kontaktstelle“ inklusive des Fachvortrages: **„Die Zukunft der Selbsthilfe und des freiwilligen Engagements vor dem Hintergrund des demografischen Wandels“**

Referent: Dr. Winfried Kösters, Journalist und Fachbuchautor

Anschließend Zeit für Gespräche und Kontakte bei einem kleinem Imbiss;

musikalischer Unterhaltung: Jazzduo „TwoDo“.

Etwas ausgegliedert fand am

Donnerstag, 6.10.2011, eine weitere Veranstaltung statt:

19 Uhr

Informationsvortrag zum Thema „Organspende“

Referent: Prof. Neumann, Klinik für Transplantationschirurgie der Uni Klink Aachen

Das 25 - jährige Jubiläum der Selbsthilfe Kontaktstelle Mönchengladbach feierten am 29. September 2011 etwa 80 Personen aus den Mitgliedsorganisationen, aus Politik und Verwaltung, VertreterInnen der Krankenkasse und der Selbsthilfe im Paritätischen Zentrum. In den Ansprachen wurde noch einmal die Geschichte der Selbsthilfe - Kontaktstelle lebendig, die aktuelle Bedeutung der Kontaktstelle illustriert und die Buntheit der Selbsthilfelandchaft vor Augen geführt.

Gerade die VertreterInnen aus den Selbsthilfegruppen schilderten sehr anschaulich aus ihren eigenen Erfahrungen. Dabei beschrieben sie, was die Selbsthilfe Ihnen bedeutet und welche Entwicklung sie mit und durch die Selbsthilfe erlebt haben.

Hauptreferent des Abends war der Journalist Winfried Kösters, der sehr unterhaltsam und engagiert den demografischen Wandel und seine Herausforderungen beschrieb. Dabei skizzierte er auch die Bedeutung diese Wandels für die Zukunft des freiwilligen Engagement und der Selbsthilfe. Seinen Abschluss fand der der gelungene Abend bei einem kleinen Imbiss, den die TeilnehmerInnen für Gespräch und Kontakt untereinander nutzten. Untermalt wurde dieser Teil der Feier vom Jazzduo „TwoDo“

November/ Dezember: Qualifizierung Ehrenamt

Drei Fortbildungsangebote wurden auch 2011 im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Qualifizierung Ehrenamt“ durchgeführt.

Am Mittwoch, 16. November 2011, 18 - 21 Uhr, fand der Workshop mit dem Titel:

„Rechtsfragen der Vereinsführung“ statt.

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 TeilnehmerInnen aufgegriffen.

Die Referenten waren die Rechtsanwälte Manfred Szary, und Dirk Stammler aus Mönchengladbach.

Für Mittwoch, den 30. November, 18 - 21 Uhr, standen die **„Grundlagen des Konfliktmanagements - Konflikte erkennen und konstruktiv lösen“** auf der Agenda.

Wo Menschen zusammen arbeiten oder zusammen leben gehören Konflikte dazu. Konflikte haben oft auch eine lösende, verändernde Funktion. In ihnen wird sichtbar, wo im Arbeits- oder Lebenszusammenhang die Knackpunkte liegen und was verändert werden muss, damit eine effektive Zusammenarbeit oder ein zufrieden stellendes Zusammenleben möglich ist.

In diesem Workshop wurden vom Referenten Georg Meurer, Dipl. Theologe, Supervisor (DGSv) verschiedene Elemente der Konfliktregelung vorgestellt und an praktischen Beispielen konkretisiert.

Zum Abschluss der diesjährigen Fortbildungsreihe ging es am Mittwoch, 7. Dezember, 18 - 21 Uhr um: **„Sich engagieren ohne auszubrennen“ Ein Lebensfreude - und Anti-Stress-Training für Menschen, die mit Menschen arbeiten.**

In ruhigen Zeiten, wenn es uns selber gut geht, ist es leicht auf andere Menschen einzugehen. Stress macht uns kaum etwas aus. Aber manchmal werden die Belastungen zuviel, Probleme und Zeitdruck nehmen überhand, wir sind frustriert, es fällt schwer, Zugang zu den eigenen Kräften zu finden, und eine Burnout Gefährdung wird spürbar.

Dieser Workshop beschäftigte sich mit Mitteln und Wegen, um Gesundheit, Leistungsfähigkeit und die eigene Lebensfreude zu stärken.

Ein Schwerpunkt der Referentin Martina Kuschel, Dipl.-Sozialpädagogin und Wendo Trainerin, war dabei die Selbstbehandlung bei emotionalem Stress mit Hilfe der Klopfakupressur.



Diese Veranstaltung wurde vom Paritätischen Bildungswerk in Kooperation mit der Kreisgruppe Mönchengladbach durchgeführt

Kooperation, Vernetzung und Gremienarbeit

Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus Mönchengladbach und der Beratungsstelle für Krebsbetroffene

Die Zusammenarbeit mit dem Mehrgenerationenhaus und der Beratungsstelle für Krebsbetroffene hat sich in den letzten Jahren immer weiter etabliert.

In den Informationsmaterialien des Mehrgenerationenhauses werden die Selbsthilfegruppen im Paritätischen Zentrum aufgeführt und die BesucherInnen der Veranstaltungen des Mehrgenerationenhauses auf Selbsthilfeangebote hingewiesen. Umgekehrt vermittelt auch die Selbsthilfe-Kontaktstelle oft an die generationsübergreifenden Austausch- und Kontakttreffen sowie Bildungs- und Kreativ-Angebote im Mehrgenerationenhaus und dem angeschlossenen Familienzentrum Mummi. 2011 wurde außerdem ein Treff für Alleinerziehende gemeinsam angestoßen, der sich jetzt Anfang 2012 zum ersten Mal trifft.

Die Kooperation mit der Beratungsstelle für Krebsbetroffene zeichnet sich durch die Nähe der Zielgruppen und Themen beider Beratungsstellen aus. Dadurch entsteht ein großer Gewinn für beide Seiten durch den Austausch über regionale Netzwerke, Ansprechpartner und Kontakte aus dem Sozial- und Gesundheitsbereich.

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.

Themen 2011 waren u.a. die Gesundheits- und Versorgungssituation in Mönchengladbach (Gesundheitsbericht der AOK), die Aktion „1000 mutige Männer für Mönchengladbach“ – eine Aktion der Krebsgesellschaft NRW und der Barmer GEK zur Förderung der Teilnahme an Darmkrebs-Vorsorgeuntersuchungen, die Vorstellung des Projektes KinderZUKUNFT NRW und ein Runder Tisch zur Verbesserung der Versorgung mit Psychotherapie.

Die Pflegekonferenz beschäftigt sich mit der Alterssozialplanung, es werden aktuelle Informationen zur Pflegeinfrastruktur vor Ort ausgetauscht, es geht um die Sicherung und Weiterentwicklung der pflegerischen Angebotsstruktur sowie die Erörterung grundsätzlicher Fragen zur pflegerischen Versorgung.

Die Themen 2011 waren u. die Pflegestützpunkte in Mönchengladbach, sowie Vorstellungen verschiedener Projekte und Einrichtungen wie z.B. Die Demenzversorgung in Krankenhäusern oder die Spezielle Ambulante Palliativversorgung.

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

Die Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfe-kontaktstellen im Paritätischen NRW trifft sich zweimal jährlich zu einem ganztägigen Treffen. Dort findet ein kollegialer Austausch zwischen den Fachkräften der Kontaktstellen statt, die Qualitätssicherung in der Arbeit der Kontaktstellen wird thematisiert, aktuelle Selbsthilfethemen und -projekte werden vorgestellt, aufbereitet und diskutiert. Zusätzlich gab es auch im Jahr 2011 eine zweitägige Klausurtagung aller paritätischen Selbsthilfe- Kontaktstellen.

Die Themen in 2011 waren:

- „EU-Jahr der Freiwilligentätigkeit Qualitätsmanagement und Qualitätssicherung der Kontaktstellen
- Vorstellung „Selbsthilfe-Café“
- Öffentlichkeitsarbeit der Kontaktstellen
- Junge Menschen in der Selbsthilfe
- Weiterentwicklung des Selbsthilfenetzes (bzw. Office)
- Pflege und Selbsthilfe
- Fachtagung Projekt In-Gang-Setzer in Essen
- Fortbildung Fundraising für Selbsthilfe-Kontaktstellen Selbsthilfeförderung der Krankenkassen in 2012
- AK „Interkulturelle Öffnung“ der Selbsthilfe-Kontaktstelle
- „Möglichkeiten von Web 2.0“ für die Arbeit der Kontaktstellen

Landesarbeitskreis Selbsthilfe-Kontaktstellen in NRW (LAK)

Der Landesarbeitskreis der Selbsthilfe-Kontaktstellen ist ein trägerübergreifender Zusammenschluss aller Selbsthilfe-Kontaktstellen in NRW.

Von den vier LAK Treffen war in diesem Jahr ein Treffen eine LAK-Werkstatt zum Thema „Das Selbstverständnis der Arbeit der Selbsthilfe-Kontaktstellen in NRW“ in Form eines „World Cafés“. In den restlichen Treffen ging es u.a. um die DAG-Tagung in Düsseldorf, die Vorstellung der Landesstelle Pflegende Angehörige und eine Ergebnisdiskussion zur landesweiten Statistik der Selbsthilfe-Kontaktstellen.

Regelmäßiger Bestandteil der LAK-Treffen sind die kollegialen Austauschgruppen zu vorher angemeldeten Themen. Diese beschäftigten sich dieses Jahr mit:

- Angehörigengruppen,
- Kriterien: Abgrenzung Selbsthilfegruppen zu kommerziellen Gruppen,
- Krankenkassenförderung 2012,
- Pflegende Angehörige,
- Neue Medien,
- Selbsthilfe-Konzepte zur Ansprache junger Menschen,
- Gruppengründung im Wandel?

Ausblick 2012

Ein Thema, mit dem sich die Kontaktstelle 2012 auseinander setzen will, wird die psychotherapeutische Versorgungssituation in Mönchengladbach sein. Dazu ist ein Fragebogen an alle Selbsthilfegruppen geplant, der einen Überblick über die Versorgungslage bieten soll und daraufhin einen besseren Standpunkt für Verbesserungswünsche bietet, die dann öffentlich vertreten werden können.

Mitgestalten wird die Selbsthilfe-Kontaktstelle wieder den Aktionstag gegen Benachteiligung, am 4. Mai 2012. Um auf das breit aufgestellte Bürgerschaftliche Engagements in der Selbsthilfe aufmerksam zu machen, wird auch in diesem Jahr die Mönchengladbacher Selbsthilfeweche mit Informationen und Veranstaltungen rund um die örtliche Selbsthilfe stattfinden.

Da die durchgeführten Maßnahmen im Rahmen der „Selbsthilfe-Werkstatt“ und „Qualifizierung Ehrenamt“ in der Reflexionsrunde im Gesamttreffen als hilfreich und unterstützend bewertet wurden sind für das kommende Jahr diese Qualifizierungsangebote wieder geplant- für manche Themenbereiche wurden von den TeilnehmerInnen weiterführende Workshops gewünscht.

Gepflegt werden soll auch weiterhin die gute Zusammenarbeit mit dem Mehrgenerationenhaus Mönchengladbach, weil es hier viele inhaltliche Schnittmengen gibt, zum Beispiel im Bereich Alleinlebende, Alleinerziehende und weil die Praxis der letzten Jahre gezeigt dass viele über das Mehrgenerationenhaus zur Selbsthilfe gefunden haben – und umgekehrt.

Ebenso wichtig bleibt die enge Kooperation mit der Beratungsstelle für Krebsbetroffene im Paritätischen Zentrum. Hier bietet sich an, gemeinsam die Kooperation mit Kliniken und Ärzten voranzutreiben.