

# **Jahresbericht 2014**

**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
Gruppengründungen	10
Selbsthilfe-Gesamttreffen	11
Veranstaltungen/ Jahresrückblick	
April: Kooperationsveranstaltung mit der KOSA Nordrhein	11
Mai: Aktion Grundgesetz – Aktionstag gegen Benachteiligung	12
Juli: Selbsthilfe-Werkstatt	12
September: Selbsthilfe-Woche	13
Oktober : Pilotprojekt „Interkulturelle Öffnung der Selbsthilfe“	13
November/ Dezember: Qualifizierung Ehrenamt	13
Pflege der Internetplattformen	14
Kooperation, Vernetzung und Gremienarbeit	15
Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus Mönchengladbach und der Beratungsstelle für Krebsbetroffene	15
Kommunale Gesundheits- und Pflegekonferenz	15
Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfe-Kontaktstellen im Paritätischen NRW (AG NRW)	16
Landesarbeitskreis der Selbsthilfe-Kontaktstellen in NRW (LAK)	16
Ausblick 2014	17
Aktuelle Übersicht der bestehenden Selbsthilfegruppen in MG	18

## Einleitung

### Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser,

In 2014 wurden in der Selbsthilfe-Kontaktstelle in Mönchengladbach 2454 Anfragen bearbeitet und 16 Gruppen in ihrer Gründungsphase begleitet. Allein diese Zahlen zeugen von einem gleich bleibend hohen Interesse an der Selbsthilfe.

Gut 4000 Menschen in ungefähr 130 Gruppen treffen sich turnusmäßig in Mönchengladbach. Dies ist auch ein Ausdruck lebendigen Bürgerengagements in der Stadt. Zu gut 100 Themen können interessierte BürgerInnen hier nicht nur kostenlos, Information, Begleitung und Erfahrungswissen finden, sondern auch regelmäßigen Austausch, Kontakte und Rückhalt in schwieriger Situation.

In 2014 ist das Projekt „Interkulturelle Öffnung der Selbsthilfe“ ein besonderer Schwerpunkt unserer Arbeit gewesen.

Es ging darum die Stärken und Unterstützungsmöglichkeiten der Selbsthilfe in Migrations - Gruppierungen zu kommunizieren und gleichzeitig die kulturell geprägte Eigenart der Krankheitsverarbeitung als Herausforderung und Entwicklungsmöglichkeit für die Selbsthilfe zu verstehen. Angedacht war sowohl die Gründung und Begleitung neuer Gruppen z.B. in türkischer Sprache als auch die Öffnung bestehender Selbsthilfegruppen für Menschen mit Migrationshintergrund.

Im vorliegenden Jahresberichte finden Sie hierzu ausführliche Erläuterungen.

Neben der Beratung und Begleitung der interessierten BürgerInnen und der bestehenden Gruppen gehört zu den Aufgaben der Kontaktstelle auch die Arbeit der Selbsthilfe durch Fortbildungsangebote zu qualifizieren. So wurde im Juni die Selbsthilfe Werkstatt und im Herbst Workshops zur Qualifizierung des Ehrenamtes angeboten: Siehe S. 12

Weitere Aktivitäten wie der alljährlich stattfindende Aktionstag für Menschen mit Behinderung und die Selbsthilfe Woche werden auf den Seiten 12 und 13 ausführlicher vorgestellt.

Die unterschiedlichen Kooperationen und die Gremienarbeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle Mönchengladbach und einen Ausblick auf 2015 finden Sie im letzten Teil des Jahresberichtes

Ein ganz herzlicher Dank gilt all denen, die uns 2014 in unserer Arbeit unterstützt haben und ganz besonders natürlich den Aktiven in der Selbsthilfe!

Und nun wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Lesen.

Ihre Selbsthilfe-Kontaktstelle



Georg Meurer



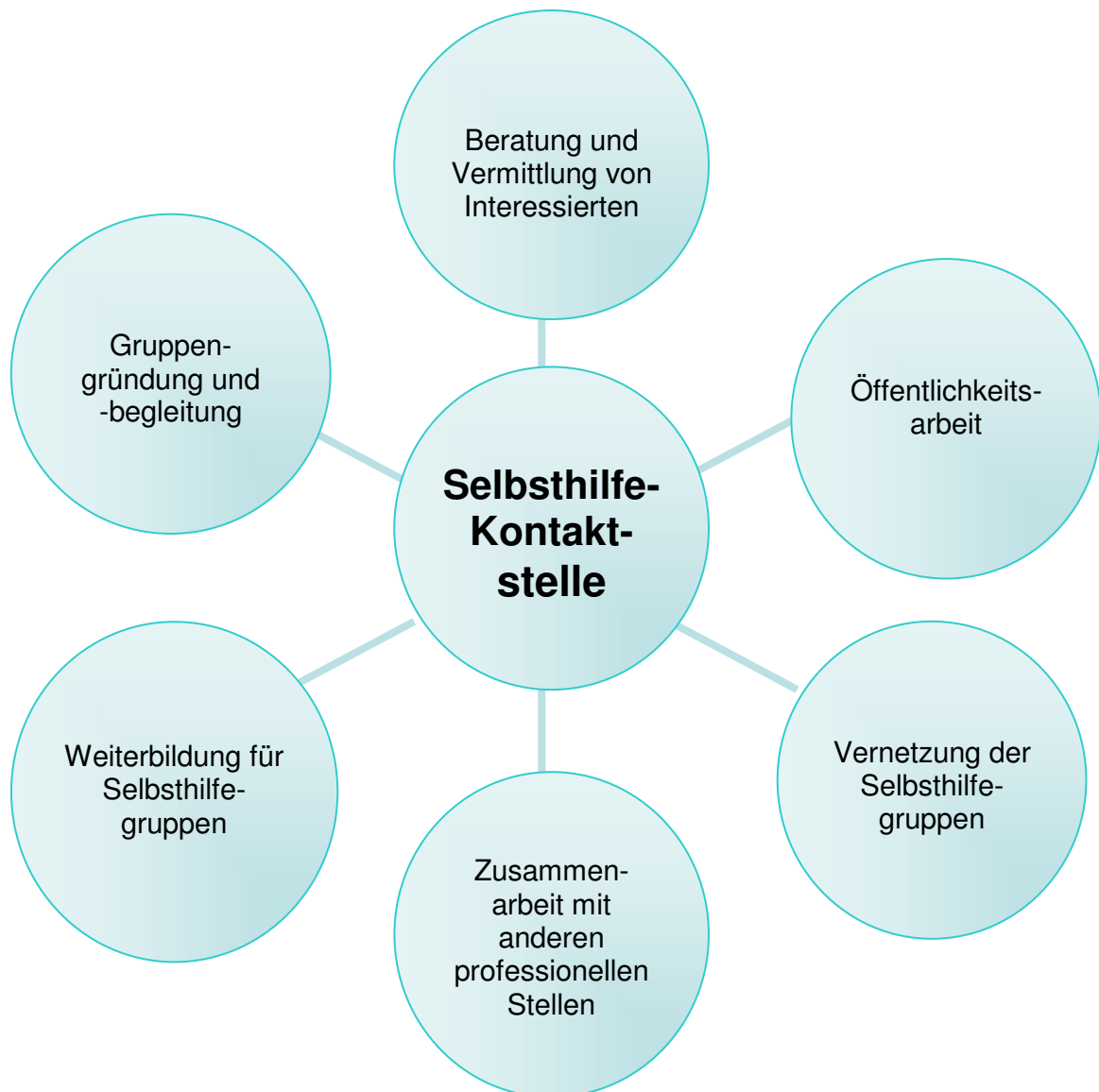
Verena Jahreiß

## Grundlagen der Kontaktstellenarbeit

### Aufgaben

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

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.

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 Bürger und Bürgerinnen, 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 MitarbeiterInnen ebenfalls zur Verfügung.

### **Weiterbildung für Selbsthilfegruppen**

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

### **Zusammenarbeit mit anderen professionellen Stellen**

Die Netzwerkpflge 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 kann so den Ratsuchenden immer auf dem neuesten Stand vermittelt werden.

### **Vernetzung der Selbsthilfegruppen**

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

### **Ort und Treffpunkt**

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

Im Paritätischen Zentrum in Mönchengladbach, Friedhofstr. 39 befindet sich das Büro der Kontaktstelle. Das gesamte ist Haus barrierefrei zugänglich. Zurzeit treffen sich ca. 45 Gruppen und Organisationen aus dem Selbsthilfebereich im Paritätischen Zentrum.

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

### **Die 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

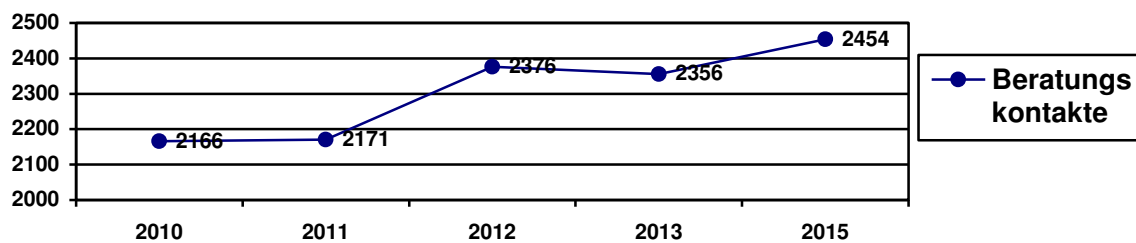
### Beratungskontakte

Die Statistik erfasste 2014 rund 2454 Kontakte.

In der vorliegenden Statistik wurden Anfragen gezählt, 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 erfasst.

Im Vergleich zu den Vorjahren zeigte die Zahl einen unvermindert hohen Stellenwert und damit die Relevanz dieser Arbeit.

### Beratungskontakte insgesamt, absolute Zahlen der Jahre 2010 bis 2014



### Kontaktwege der Interessenten

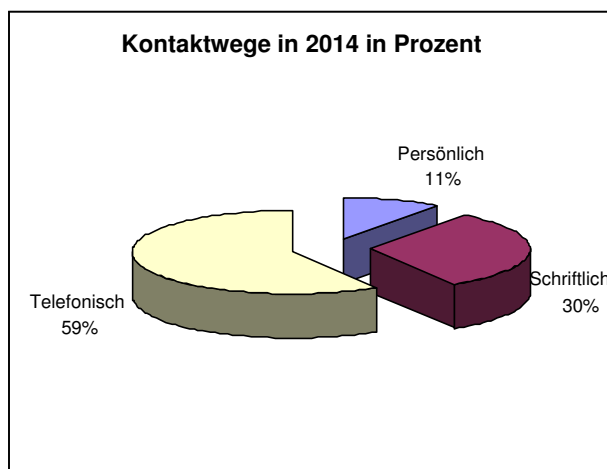
In 2014 kamen 272 Menschen (11%) in die Selbsthilfe-Kontaktstelle um Informationen im persönlichen Gespräch zu suchen.

59% der Anfragen kamen auf via Telefon, also 1434 Gespräche.

Der Anteil der 748 schriftlichen Anfragen lag mit 30% knapp unter dem Vorjahreswert, aber immer noch beobachteten im Trend. Hier handelt es sich in erster Linie um Anfragen per Mail.

Die Zahl der persönlichen Gespräche hat leicht zugelegt. Dies könnte mit den Türkischsprachigen Sprechzeiten im Rahmen des Projektes zusammen hängen.

### Weg der Kontaktaufnahme im Vergleich zum Vorjahr



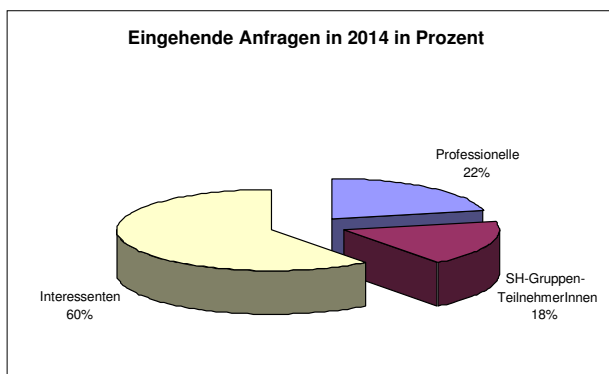
## Aufteilung der Anfragen

- **1430 Kontakte mit Selbsthilfe-Interessierten** erfasste die Statistik. Hier wurden Anfragen von Betroffenen, Angehörige und in Vertretung für Betroffenen Anrufende zusammen gezählt.

- **428 SelbsthilfegruppenteilnehmerInnen** suchten den Kontakt. Das sind bereits in Gruppen organisierte Betroffene, GruppenteilnehmerInnen und SprecherInnen. In 2014 konnte ein Anstieg der Anfragen von Selbsthilfegruppen-TeilnehmerInnen von 404 auf 428 Kontakte verzeichnet werden.

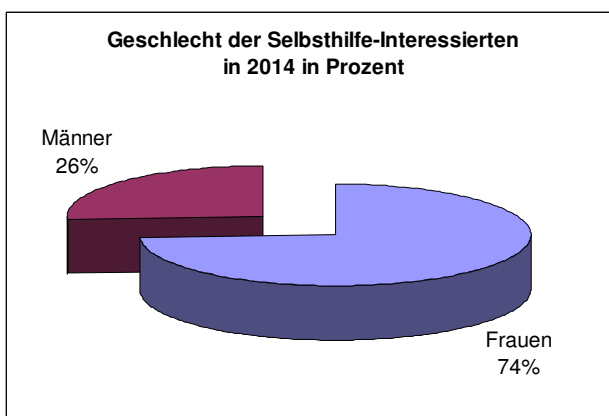
Am häufigsten erbaten die Gruppen Unterstützung bei ihrer Öffentlichkeitsarbeit mit 93 Anfragen, gefolgt von organisatorischem Unterstützungsbedarf (mit 82 Anfragen). In den Vorjahren gab es viele Anfragen zum Themenbereich Finanzen und Krankenkassenförderung. Dieser Wert ist rückläufig, da die Antragsformulare den Gruppen mittlerweile bekannt sind und die Antragsmodalitäten im jeweils ersten Selbsthilfe-Gesamttreffen vom federführenden Krankenkassenvertreter vorgestellt werden.

- **511 Kontakte mit Professionellen** aus verschiedenen Arbeitsbereichen dienen der Netzwerkarbeit. Hierzu zählen Ärzte, Beratungseinrichtungen, Krankenkassen, PressemitarbeiterInnen oder auch Therapeuten. Die gute Vernetzung ist von beidseitigem Nutzen, denn die Kontaktstelle verweist auch immer wieder Menschen, deren Problemstellungen nicht in einer Selbsthilfegruppe bearbeitet oder gelöst werden können, an Profis aus diesem Netzwerk.



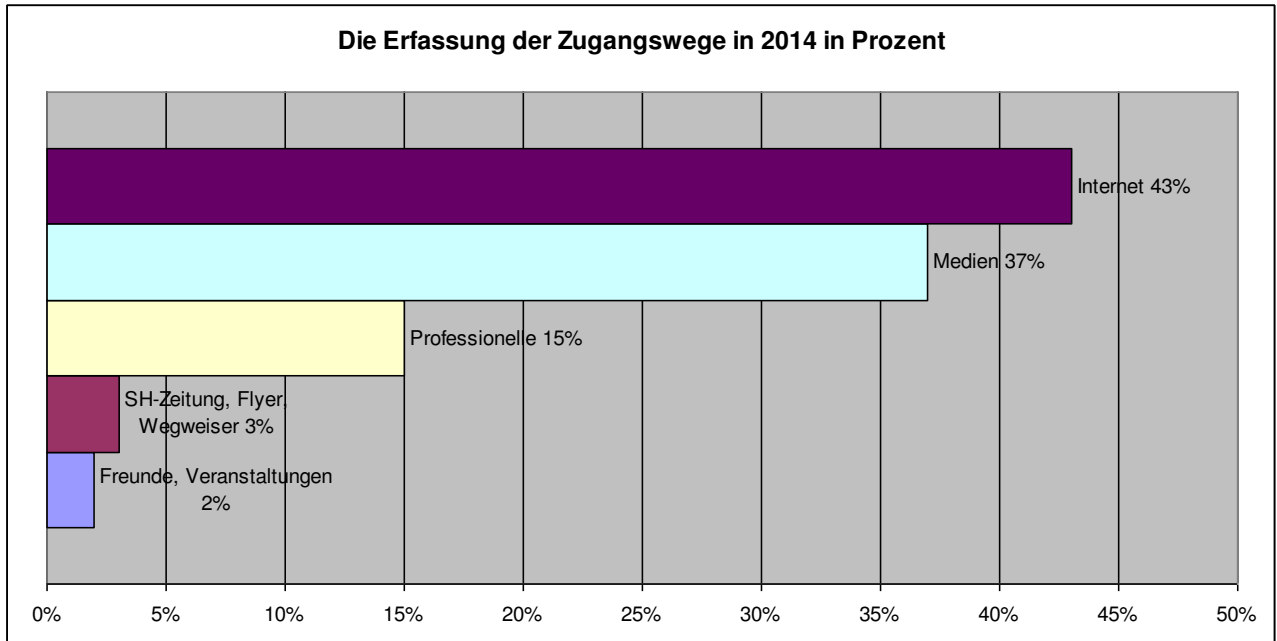
## Geschlecht der Selbsthilfe Interessierten

74 % der Anfragenden waren weiblich, 26% männlich. Der Anteil der Männer ist leicht gestiegen, die Tendenz ist in den letzten Jahren aber nahezu konstant geblieben.



## Zugangswege zur Kontaktstellenadresse

Die Statistik erfasste über welche Informationswege die Betroffenen die Kontaktstelle erreichten.



Über Internetportale wurden 43% der Selbsthilfe-Interessierten auf die Angebote der Kontaktstelle aufmerksam.

Auf Nachfrage wurden hier verschiedene Homepages wie das Selbsthilfenetz, das Psychosoziale Adressbuch und der Familienratgeber benannt. Außerdem ist die Kontaktstelle mit eigener Homepage und seit August 2012 mit einer Facebook-Präsenz im Internet vertreten.

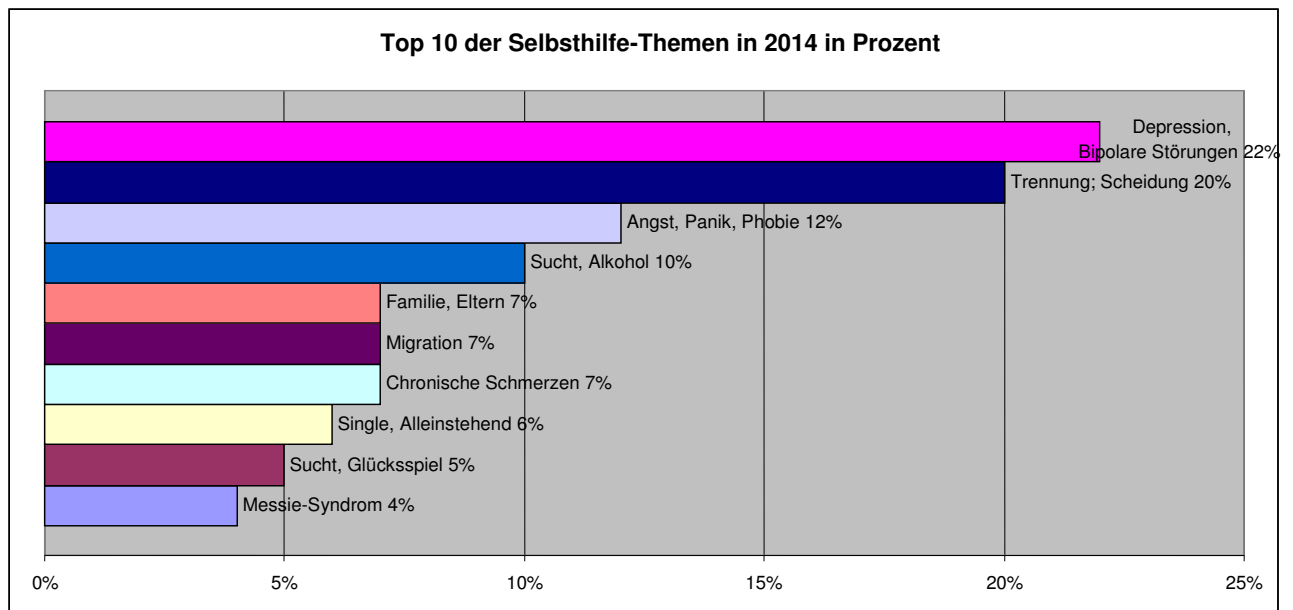
Ein ebenfalls wichtiger Zugangsweg sind mit 37% die Pressemitteilungen. Diese werden von uns weitergegeben und laden zu einer Gruppengründung oder zu einer Veranstaltung der Selbsthilfe ein. Die lokalen Zeitungen Rheinische Post, Westdeutsche Zeitung, Extratipp oder StadtSpiegel veröffentlichten regelmäßig Mitteilungen der Selbsthilfe-Kontaktstelle.

15% der Ratsuchenden wurden von anderen professionellen Einrichtungen auf die Angebote der Selbsthilfe-Kontaktstelle aufmerksam gemacht.

Die restlichen erfassten Anfragen kamen durch Infomaterialien wie das Selbsthilfe-Info bzw. Flyer (3%) und Informationen von Freunden oder Veranstaltungen (2%) zustande. Alle übrigen erfassten Angaben bezogen sich auf Hinweise durch Gruppenmitglieder, Mundpropaganda oder sonstiges.



## Selbsthilfe – Themen



22 % der Anfragen gingen in 2014 zu „Depressionen und Bipolare Störungen“ ein. Diese Häufung der Anfragen im Bereich der psychischen Erkrankungen ist ein Trend, den die Mitarbeiterinnen der Selbsthilfe-Kontaktstellen in NRW in den vergangenen Jahren allgemein beobachten.

Von 13% auf 20% gestiegen sind Fragen zu den Themen „Trennung und Scheidung“. Zwei Aspekte sind hier wichtig. Zum einen die schwierige psychische Situation, die eine Trennung verursacht, sowie die Tatsache, dass die Selbsthilfe-Kontaktstelle jeden zweiten Mittwoch im Monat eine kostenlose Rechtsberatung zum Thema „Trennung und Scheidung“ anbietet. Dirk Stammeler, Fachanwalt für Familien- und Arbeitsrecht von der Anwaltskanzlei Szary, Breuer, Westerath & Partner berät im Paritätischen Zentrum in halbstündigen Gesprächen.

Dem Trend der oben genannten Zahlen zu psychischen Erkrankungen tragen auch die 12% der Anfragen zu „Angst, Panik und Phobien“ Rechnung. Desgleichen bleibt die Zahl der Anfragen zu Sucht und Alkohol mit 10% ungebrochen hoch.

Zwei Gruppengründungen beeinflussen die neu hinzugekommene hohe Zahl mit 7% zum Thema „Familie, Eltern, Kinder“. Kontaktabbrüche zwischen Eltern und Kindern und Enkeln und Großeltern sind hier das Thema.

Neu hinzu kamen 7% der Anfragen aus dem Themenbereich „Migration“, der im Rahmen des Projektes in Fachgremien und der Presse breit beworben worden ist. Eine weitere Gruppengründung für Menschen mit „chronischen Schmerzen“ begründet die Häufung von 7%.

6% der Ratsuchenden wünschte sich Anschluss an eine Gruppe für „Singles/ Alleinstehende“. Mehrere Gruppen mit unterschiedlichen Altersspektrern treffen sich hier im Hause.

5% der Anfragen gingen zu Sucht/ Glücksspielsucht ein. Die Gruppengründung aus 2013 spielt hier weiterhin eine große Rolle.

Neu in den Top Ten ist das Thema Messie-Syndrom. Diese 5% sind ebenfalls auf eine Gruppengründung zurück zu führen.

Die psychischen Problemlagen und deren Folgen haben die Nachfragen nach Gruppen zu „chronischen Erkrankungen“ in den letzten Jahren deutlich überholt.

## **Gruppengründungen**

In 2014 wurde die Gründung von 14 neuen Gruppen angestoßen und in ihrer Anfangsphase begleitet.

- Verstoßene Großeltern
- Alleinlebend 50+/ 60+
- Chronische Schmerzen
- Messie-Syndrom
- Mütter, die keinen Kontakt zu ihren Kindern haben
- Spielsucht
- Kaufsucht
- Ängste
- Forum für Blinde und Sehbehinderte
- Väter Gesprächsgruppe
- Trennung
- Farsi sprechende Frauen
- Hochsensible Persönlichkeiten
- Rauchfrei

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

## **Erfahrungen aus dem Projekt „interkulturelle Öffnung der Selbsthilfe“**

Das Projekt „Interkulturelle Öffnung der Selbsthilfe“ lief von Oktober 2013 bis Dezember 2014

Angetreten mit dem Ziel 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, können nun erste Erfolge verzeichnet werden.

Ein wichtiges Element des Projektes war die Einstellung und Einarbeitung einer türkischen sprechenden Fachkraft und, damit verbunden, die Etablierung von festen Sprechzeiten in türkischer Sprache in der Selbsthilfe-Kontaktstelle.

Hier hat sich gezeigt, dass allein das Beratungsangebot in einer anderen Sprache es MigrantInnen, auch nicht türkisch sprechenden, erleichterte nach Unterstützungsmöglichkeiten zu fragen. Dabei wurde weniger nach konkreten Angeboten der Selbsthilfe gefragt, viel mehr wurden konkrete Hilfestellungen für aktuelle Lebenssituationen gesucht, z.B.: Was muss ich tun, wenn ich mich trennen bzw. scheiden lassen will? Oder: Welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es, um mit meinem drogengefährdeten Kind besser um zu gehen?

Zu Beginn des Projekts stand die Kontakt- und Vernetzungsarbeit im Vordergrund. Das erweiterte Angebot der Selbsthilfe wurde dabei unterschiedlichen AnsprechpartnerInnen für

türkischsprachige MigrantInnen in Mönchengladbach vorgestellt. Hierzu gehörten Moscheen, Vereine, türkisch sprechende Ärzte, der Integrationsrat der Stadt, die Migrationsambulanz der LVR-Klinik sowie viele Einzelkontakte in Schulen, Verwaltung und Politik.

Aus manchen Kontakten, wie die zu einem türkisch sprechenden Internisten oder einer türkisch sprechenden Rechtsanwältin, ergaben sich sehr schnell Kooperationen. Zum Beispiel für ein deutsch-türkisches Gesundheitsseminar zum Thema „Diabetes“, einen Informationsabend zur „Patientenverfügung“ oder eine Veranstaltung zu „Erziehungshilfen“. Es gab auch Einrichtungen, die sich interessiert, aber zunächst zurückhaltend zeigten. Es hatte den Eindruck, als wollten diese erst einmal abwarten, ob sich das neue Angebot der Kontaktstelle auch als konstant und zuverlässig erweist.

Ein Resümee des Jahres lautet: Das Anliegen, interkulturelle Öffnung in der Selbsthilfe zu etablieren, benötigt Geduld und Zeit, weil zunächst vielfach Vertrauen aufgebaut werden muss. Für „Selbsthilfe“ gibt es im Türkischen keinen direkt übertragbaren Begriff. Und in manchen Milieus der türkischen Gemeinschaften ist der offene Umgang mit Behinderungen, chronischen Erkrankungen und psychischen Belastungen wie ihn die Selbsthilfe pflegt, doch sehr fremd und irritierend.

Umso erfreulicher war die Erfahrung, dass jetzt gegen Ende des geplanten Projektzeitraums, erste gezielte Anfragen nach Gruppenaktivitäten zu einzelnen Themenbereichen an die Kontaktstelle gerichtet wurden.

Somit findet die Startphase einen positiven Abschluss und einer Erfolg versprechenden Weiterführung des Angebotes steht nichts im Wege.

## **Selbsthilfe-Gesamttreffen**

2014 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 2014**

Januar

- Krankenkassenförderung 2014  
Informationsgespräch mit Herrn Manfred Requadt, Barmer GEK Mönchengladbach

Mai

- Frau Icking, Inklusionsbeauftragte der Stadt, stellte Eckpunkte ihrer Arbeit vor und stand für Fragen, Rückmeldungen und Anregungen zur Verfügung

Oktober

- Frau Ida Lamp vom ambulanten Hospizdienst „Wegbegleiter e.V.“ stellte die Angebote, Struktur und Fortbildungsangebote ihres Vereins vor.
- Reflexion der Aktivitäten des zu Ende gehenden Jahres

## **Veranstaltungen/ Jahresrückblick**

### **Mai: Aktionstag „Zeit für Begegnung“**

Am Freitag 9. Mai 2014 fand der alljährliche Aktionstag „Zeit für Begegnung“ auf dem Rheydter Harmonieplatz statt. 26 Initiativen und Institutionen mit breiter Beteiligung des Paritätischen und seiner Mitgliedsorganisationen veranstalteten an diesem Tag gemeinsam ein fröhliches Begegnungs- und Familienfest.

Unter dem Motto „Schon viel erreicht – Noch viel mehr vor“ beteiligte sich das Aktionsbündnis Mönchengladbach mit diesem Aktionstag an der bundesweiten Kampagne der Aktion Mensch rund um den Europäischen Protesttag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle präsentierte ihr Angebot unterstützt durch Gruppenmitglieder einzelner Gruppen.

### **Juni: Selbsthilfe-Werkstatt**

Die Selbsthilfe-Werkstatt ist ein jährlich stattfindendes Fortbildungsangebot für TeilnehmerInnen aus Selbsthilfegruppen, „ehrenamtlich“ Tätige und Interessierte. Die Veranstaltung ist für alle kostenlos, inklusive Imbiss und Getränke. Sie fand am Samstag, 14. Juni im Paritätischen Zentrum statt.

Zwischen den einzelnen Workshops bietet das Mittagessen und Kaffeetrinken Gelegenheit zum ausgiebigen und informellen Austausch mit den Teilnehmenden der verschiedenen Selbsthilfegruppen. Dies dient der Netzwerkpfege im Selbsthilfebereich und wird gerne genutzt. *Die Themen der Selbsthilfe Werkstatt in 2014 waren:*

### **Workshop „Interkulturelle Kompetenz“ oder „Verschiedenheit verstehen“**

Unsere Idee war die Überlegung „Deutschland wird weniger und bunter“. Diese Entwicklung betrifft auch die Selbsthilfe, denn in diesem Zusammenhang müssten wir evt. unsere eigenen Bilder über Menschen mit Zuwanderungsgeschichte reflektieren. Leider entfiel dieser Workshop wegen der zu geringen Resonanz.

Der Workshop „**Jin Shin Jyutsu – Mich erkennen, mir selbst helfen lernen**“ hingegen wurde sehr gut angenommen. Jin Shin Jyutsu ist eine alte Heilkunst, die jeder anwenden kann. Sie stärkt die Selbstheilungskräfte und aktiviert die Lebensenergie. Nach einer kurzen Einführung über die Grundlagen von Jin Shin Jyutsu konnten die Teilnehmenden einfache praktische Übungen selbst anwenden.

Auch das Angebot zur „**Klangmassage**“ fand rege Beteiligung. Alltagsprobleme, Stress, Ängste und Lebenskrisen, bilden sich im Körper oft Spannungsfelder und Blockaden. Die Klangmassage wirkt durch die Schallschwingungen auf Körper, Geist und Seele. So können sich Blockaden und Verspannungen lösen und die Selbstheilungskräfte werden gestärkt.

### **Workshop „Wo hakt`s?“ - Einzelthemen der Selbsthilfearbeit kollegial beraten**

Aktive in der Selbsthilfe haben unterschiedliche Rollen und Aufgaben. Dabei gibt es immer wieder Punkte, wo es „hakt“, wie z.B. Konflikte in der Gruppe, Kontaktpflege zur Presse, schwierige Telefonberatungen usw. In diesem Workshop ging es darum, sich diese Punkte

genauer anzuschauen und Verbesserungsideen zu entwickeln.

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

### **September: Selbsthilfe Woche 22. bis 25. September im Paritätischen**

Vom 22. bis 25. September fand im Paritätischen Zentrum die Selbsthilfe-Woche statt und bot Vorträge, Filme und Informationen rund um die Selbsthilfe in Mönchengladbach. Mit der Selbsthilfe-Woche möchte die Kontaktstelle alljährlich einen Einblick in das breite Spektrum des Selbsthilfeengagements in Mönchengladbach geben.

Der geplante Vortrag am 22.9.2014 auf Deutsch und Türkisch zu „**Vorsorgevollmacht - Tedbir vekaletnamesi**“ musste leider wegen einer Erkrankung der Referentin entfallen.

Den Vortrag und das anschließende Gespräch zu „**Autismus erkennen und verstehen lernen**“ am 23.9.2014 moderierte die Gruppe „Autsight“. Das sind Autistinnen und Mütter von AutistInnen, die sich zum Ziel gesetzt haben in Vorträgen, Workshops und Fortbildungen die Innenansichten von autistischen Menschen verständlich zu machen. Sie verstehen sich in diesem Sinne als authentische Dolmetscher. Die wurde initiiert von der Selbsthilfegruppe „Autistische Beeinträchtigung“ MG, war sehr gut besucht und fand durchwegs positive Resonanz.

Am 24.9.2014 referierte Wiebke Schubert, Rechtsanwältin und Vorsitzende des Landesverbandes der Angehörigen psychisch Kranker zum Thema: „**Die vergessenen Kinder- Die Situation der Kinder psychisch kranker Eltern**“. Drei bis vier Millionen Mädchen und Jungen leben in Deutschland bei psychisch kranken Eltern. Frau Schubert analysierte und beschrieb in ihren Vortrag ausführlich die Situation dieser Kinder und formulierte Wünsche an Ärzte und Pflegekräfte. Diese Veranstaltung fand in Kooperation mit dem Verein für Angehörige von psychisch Kranken in Mönchengladbach statt.

Das neu gegründete Forum aktiver, sehbehinderter und blinder Menschen lud zu einer Infoveranstaltung am 25.9.2014 ein. Unter der Fragestellung „**Was tun wenn die Augen schwächer werden?**“ referierte Manfred Meyer, WSW Berater aus Mönchengladbach und zeigte mögliche Hilfestellungen für sehbehinderte und blinde Menschen auf. Der Abend diente als Auftakt eines neuen regelmäßigen Treffs, bei dem gemeinsame Freizeitaktivitäten im Paritätischen Zentrum und außerhalb geplant und durchgeführt werden sollen.

Während der Selbsthilfe-Woche stand den Besuchern ein Infotisch über die örtlich ansässigen Selbsthilfe-Gruppen und deren Angebote im Foyer des Paritätischen Zentrums zur Verfügung. Bei allen Veranstaltungen war ausreichend Zeit für die Fragen und Anliegen der BesucherInnen vorgesehen.

### **November/ Dezember: Qualifizierung Ehrenamt**

Drei Maßnahmen wurden 2014 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:

Am Donnerstag, 20.11. 2014 war das Motto: „**Sich engagieren ohne auszubrennen**“  
Ein Lebensfreude - und Anti-Stress-Training für Menschen, die mit Menschen arbeiten  
Ein Schwerpunkt war hierbei die Selbstbehandlung bei emotionalem Stress mit Hilfe der Klopfakupressur.

Am Mittwoch, 26. 11.2014 fand ein **Workshop** zum Thema **Supervision** statt. Themen waren hier Konflikte, Kommunikationsstörungen oder Prozesse und Abläufe, bei denen „es hakt“, die einen unzufrieden zurück lassen oder über Gebühr beschäftigen. Einzelne Punkte konnten genauer angeschaut und Veränderungsideen entwickelt werden.

„**Grundlagen der Leitungsrolle und des Leitungshandelns**“ standen am Mittwoch, 3.12. 2014 thematisch im Fokus. Ausgehend von den Fragen der TeilnehmerInnen wurden grundlegende Aspekte des Leitungshandelns wie z.B. „Rolle und Aufgaben von Leitung“, „Kommunikation und Zusammenarbeit“, „Motivation von Mitarbeitenden“ oder „Umgang mit Konflikten“ vorgestellt. Ein besonderes Augenmerk lag dabei auf dem Verhältnis von ehrenamtlicher Leitung/ Vorstand und hauptamtlichen Personal.

Die durchgeführten Maßnahmen waren gut besucht und wurden als informativ und unterstützend bewertet. Für das kommende Jahr sind weiterführende Workshops im Rahmen der Qualifizierung Ehrenamt geplant.



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

## Pflege der Internetplattformen



Die örtlichen Kontaktstellen pflegen gemeinsam die Internetplattform [www.selbsthilfenetz.de](http://www.selbsthilfenetz.de). Zu verschiedenen Aspekten der „Selbsthilfe in NRW“ sind mittlerweile fast 9000 Daten zu Selbsthilfegruppen Nordrhein-Westfalen gelistet und nach Themengebieten sortiert abrufbar. Das Selbsthilfenetz verweist an die örtlichen Selbsthilfe-Kontaktstellen und listet die landesweite Selbsthilfeorganisationen. 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 120 Gruppen, teils mit weiteren Untergruppen, aus Mönchengladbach gelistet und aktualisiert.

Homepage [www.selbsthilfe-mg.de](http://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 Nutzern abgerufen werden.

## **Facebook**

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

Themen wie Kaufsucht, Depression und psychische Belastungen, wurden im letzten Jahr hierüber verstärkt angefragt.

## **Kooperation, Vernetzung und Gremienarbeit**

### **Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus Mönchengladbach und der Beratungsstelle für Krebsbetroffene**

Ein wichtiger Kooperationspartner vor Ort ist das Mehrgenerationenhaus Mönchengladbach. Immer wieder wurden im letzten Jahr interessierte AnruferInnen und BesucherInnen auf das Angebot des Mehrgenerationenhauses hingewiesen. Häufig ergibt sich im Gespräch, dass neben dem Austausch zu einem selbsthilferelevanten Thema auch das Bedürfnis nach Kontakt und Eingebundensein wichtig ist. Einsamkeit, Alleinlebend, Single ist ein Themenbereich, der sich in den letzten Jahren zunehmend in der Selbsthilfearbeit bemerkbar macht. Deutlich wird dies am Listenplatz Sechs der Top-Ten Themenliste unserer Statistik.

Die Zusammenarbeit mit der „Beratungsstelle für Krebsbetroffene“ im Paritätischen Zentrum ist nicht mehr wegzudenken. Beim Thema „Krebs“ kann bei Betroffenen sowohl in eine bestehende Gruppe als auch auf eine Einzelberatung im Haus hingewiesen werden. Dies wurde häufig in Anspruch genommen. Für Krebsbetroffene ist häufig das doppelte Angebot – zum einen eine professionelle Beratung und zum anderen der Austausch mit Menschen in einer ähnlichen Situation hilfreich.

### **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.

Die Pflegekonferenz wirkt bei der kommunalen Pflegeplanung, der Sicherung und Weiterentwicklung der pflegerischen Angebotsstruktur sowie der Erörterung grundsätzlicher Fragen zur pflegerischen Versorgung mit.

In der Gesundheitskonferenz standen die Hilfsangebote der „Frühen Hilfen Mönchengladbach“, das Projekt „Kinder psychisch kranker Eltern und die psychotherapeutische Versorgung im Vordergrund.

In der Pflegekonferenz nahm die Diskussion über die Finanzierungssituation der Altenpflegeausbildung einen breiten Raum ein.

## **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 2014 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. In diesem Jahr engagierte sich die Kontaktstelle Mönchengladbach im vorbereitenden Team für die Klausurtagung.

## **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 zur kollegialen Intervention anhand vorher abgestimmter Themen.



## **Ausblick 2015**

Schwerpunkt in Jahr 2105 bleibt die interkulturelle Öffnung der Selbsthilfe. Die im letzten Jahr gemachten Erfahrungen und ersten Schritte in dieser Richtung, werden in diesem Jahr wieder aufgegriffen und weiterentwickelt.

Die festen Sprechzeiten in türkische Sprache werden weiter etabliert. Darüber hinaus ist geplant zusätzliche Informationsveranstaltungen in türkische und deutscher Sprache zu Gesundheitsthemen , aber zu Themen der Erziehung oder zum Bereich „Trennung und Scheidung“ an zu bieten, immer verbunden mit dem Hinweis auf die Möglichkeiten der Selbsthilfe.

Auch die etablierte überwiegend deutsche Selbsthilfe gilt es in diesen Zusammenhang in den Blick zu nehmen, um Möglichkeiten der Interkulturalität in ihren Angeboten zu reflektieren und zu verbessern.

Im letzten Jahr haben sich eine Reihe neuer Selbsthilfeinitiativen gegründet, die gilt es für dieses Jahr zu stabilisieren und zu etablieren.

Selbsthilfe - Werkstatt und Selbsthilfe - Woche sind feste Bestandteil der Angebotsstruktur der Kontaktstelle in diesem Jahr. Die Fortbildungsangebote werden nach wie vor sehr stark nachgefragt und die Vortragreihe erreicht immer wieder neue Interessierte an der Selbsthilfe.

Geplant ist auch die Zusammenarbeit mit den Mehrgenerationenhaus Mönchengladbach zu intensivieren. Die Schnittmengen in beiden Arbeitsbereichen sind groß

Und gerade auch für den Schwerpunkt „interkulturelle Öffnung“ bieten sich gute Anknüpfungs- und Kooperationsmöglichkeiten.

## Aktuelle Übersicht der bestehenden Selbsthilfegruppen in Mönchengladbach

Adipositas	Herz Selbsthilfegruppe
ADS-Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom	Ilco
AIDS-Hilfe e.V. HIV-positive Frauen	
Aktive Senioren e.V.	Junge berufstätige Frauen nach Krebs
Al Anon-Familiengruppen	
Alleinlebende-Treff 50+	Kaufsucht
Anonyme AlkoholikerInnen	Kinder und Rheuma
Angehörige von Suchterkrankten	Kneipp-Verein e.V.
Ängste und soziale Phobien	Kontakt- und Freizeitangebote für SeniorInnen
Asperger Syndrom, Elterngruppe	Kreuzbund e.V. Suchtkranke
Autismus-Spektrum-Störung Betroffene	Kreuzbund e.V. Frauengruppe
Behinderten-Sportgemeinschaft e.V.	Lebenshilfe e.V.
Blaues Kreuz e.V. (Alkohol- und Medikamentensucht)	Lebertransplantation Selbsthilfegruppe
Blinden- und Sehbehindertenverein	Leslie e.V. – Lesbengruppe
Borreliose-Erkrankte Infotelefon	Lungenemphysem – COPD
Bund der Gehörlosen e.V.	
Bundesinteressengemeinschaft	Manisch-depressive Menschen
Geburtshilfegesetzter e.V.	Medikamentenabhängige
Bundesverband Skoliose Selbsthilfe	Messie-Syndrom
	Mobbing
Daheim, Lebensgemeinschaft autistischer Menschen e.V.	Mobbing in Pflegeberufen
Depressionen	Mönchengladbacher Erzählcafé e.V.
Darmkrebs	Mütter ohne Kontakt zu ihren Kindern
Deutscher Allergie und Asthmabund	
Deutscher Diabetes Hilfe	Nachbarschaftshilfe Holt
Deutsche Leukämie Hilfe	Non-Hodgkin-Lymphome (NHL)
DjMiK: Die Jungen Menschen im Kreuzbund	
Down-Syndrom Netzwerktreffen, Deutsche	Osteogenesis imperfecta Selbsthilfe
Morbus Crohn /	
Colitis Ulcerosa Vereinigung	Pankreatektomierte Arbeitskreis e.V.
Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft e.V.	Prostata Selbsthilfe
Deutsche Parkinson Vereinigung	Pro Retina e.V. / Netzhautdegeneration/
Deutsche Rheuma Liga	
Deutsche Sarkoidose Vereinigung e.V.	Schlafapnoe – Selbsthilfegruppe
Deutsche Syringomyelie und Chiari	Schwulengruppe
Malformationen e.V.	Selbsthilfegruppe „Suchtfreies Leben“
Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew e.V.	Single – Netzwerk
	Glücksspiel/ Spielsucht Game Over
	Sport für Betagte Bürger e.V.
Eltern-Hilfe-Epilepsie	Tauschring Mönchengladbach
Eltern-Kind-Gruppen	Trauergruppen
Elterngruppe diabetischer Kinder	Treffen von Demenzerkrankten und ihren Angehörigen
Elterninitiative Integrationskinder	Trennung/ Scheidung
Endometriose Selbsthilfegruppe	Türkischer Elternverein
	Türkische Frauengruppe/ Generations-treff
Farsi sprechende Frauen	
Fibromyalgie Selbsthilfegruppen	Verein der Hörgeschädigten e.V.
Forum für Blinde und Sehbehinderte	Verein der Kehlkopfoperierten Linker Niederrhein e.V., Sektion Mönchengladbach
Fraternität e.V. - Körperbehinderten Selbsthilfe	Verein für Angehörige von psychisch Kranken e.V.
Frauenselbsthilfe nach Krebs	Verstoßene Großeltern
Freizeittreff 60+	Verwaiste Eltern
Game Over Spielsucht	Zentrum für Körperbehinderte
GBS-Syndrom/	Zornröschen e.V. - Verein gegen sexuellen Missbrauch
Deutsche GBS Initiative e.V.	
Generationstreff – türkische Frauengruppe	
Gesprächskreis für pflegende Angehörige	
Gesprächskreis für trauernde Eltern	

