

Jahresbericht 2024

Selbsthilfe-Kontaktstelle Oberhausen

Inhalt

Einleitung

Rahmenbedingungen

Finanzierung

Personelle Situation

Selbsthilfe in Oberhausen

Gruppenstruktur

Besonderheiten in der Beratung

Örtliche Unterstützungsstelle zur Selbsthilfeförderung

Öffentlichkeitsarbeit

SelbsthilfeNews

Lokale Presse & Lokalzeit Ruhr WDR

Gruppenneugründungen

Mitwirkung in Fachgremien

Veranstaltungen und weitere Öffentlichkeitsarbeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle

Themen der Selbsthilfegruppen in Oberhausen

Einleitung

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Oberhausen ist die zentrale Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen und Menschen, die an Selbsthilfe interessiert sind. Zahlreiche Bürger*innen sowie professionelle Einrichtungen und Gruppen nutzen sie für ihre Anliegen.

Die Mitarbeiterinnen informieren über Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen, vermitteln in bestehende Gruppen bzw. verweisen parallel oder alternativ an entsprechende professionelle Hilfsangebote. Die SHK ist bei der Gründung von Selbsthilfegruppen behilflich und unterstützt bestehende Gruppen, z. B. bei der Öffentlichkeitsarbeit, bei organisatorischen Fragen bezüglich der Selbsthilfeförderung der Krankenkassen oder bei Konflikten innerhalb der Gruppe. Zudem obliegt ihr die Geschäftsführung des "Netzwerk Selbsthilfe", in dem sich viele Oberhausener Gruppen zusammengeschlossen haben.

Ein wichtiger Aufgabenbereich ist auch die Kooperation mit Facheinrichtungen im Gesundheits- und Sozialbereich, sowie die allgemeine Öffentlichkeitsarbeit zum Thema Selbsthilfe.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist ein niedrigschwelliges und für alle offenes Angebot in der Stadt Oberhausen.

Rahmenbedingungen

Die Räume der Selbsthilfe Kontaktstelle an der Wörthstr. 7 in 46045 Oberhausen, sind barrierefrei und in der Nähe der Fußgänger-zone / Innenstadt gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen.

Es steht ein Gruppenraum zur Verfügung, der von Selbsthilfegruppen genutzt werden kann, wie auch für Veranstaltungen rund um die Selbsthilfe genutzt wird.



Abbildung 1 SHK Oberhausen

Finanzierung

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

Personelle Situation

Die Kontaktstelle ist mit zwei Teilzeit-Fachkräften und einer Verwaltungskraft besetzt. Nach dem Weggang von Sabine Bahr als eine der beiden Fachkräfte übernahm Sabine Dams (links) ab 01.07.2024 deren Stelle. Das nun aktive Fachkräfteteam mit Sejla Badnjevic (Mitte) als langjährig Erfahrene wird zusätzlich unterstützt durch die neue Verwaltungskraft Tamara Jaskula (rechts), die im November 2024 die Nachfolge der in den Ruhestand verabschiedeten Kollegin Beate Ramjoué antrat.



Selbsthilfe in Oberhausen

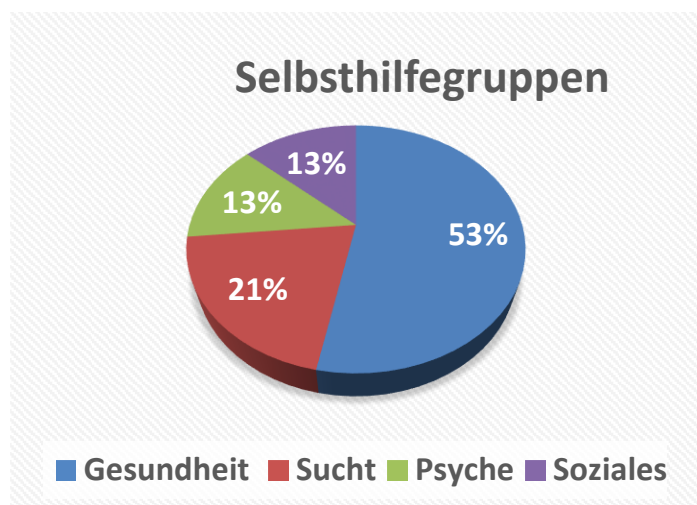
Die Gruppenstruktur

Eine der Hauptaufgaben der Selbsthilfe-Kontaktstelle ist es, Menschen auf Nachfrage zu beraten und eine für sie geeignete Selbsthilfegruppe zu finden. Davon gibt es in Oberhausen zurzeit 113 aktive mit mehr als 50 verschiedenen Themengebieten.

Etwas mehr als die Hälfte aller bestehenden Gruppen basiert auf gesundheitsbezogenen Themen, die im Förderkatalog hinterlegt sind.

Dieser umfasst Erkrankungen von A wie ADHS über K wie Krebs bis Z wie Zöliaki.

Knapp ein Drittel der Gruppen bearbeitet verschiedene Suchterkrankungen und das letzte Drittel verteilt sich auf psychische Erkrankungen und soziale Themen.



Besonderheiten in der Beratung

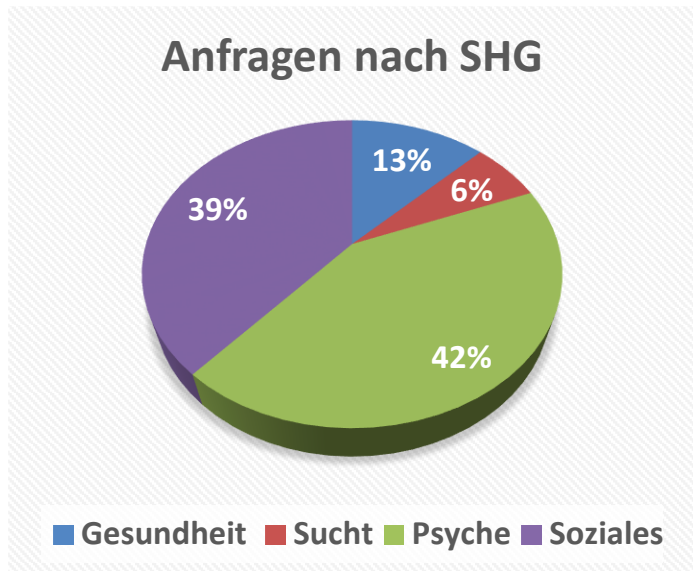
Anfragen, sich einer bestehenden Gruppe anzuschließen, konzentrierten sich 2024 verstärkt (39% im Vorjahr) auf psychische Erkrankungen wie **Depressionen und Angststörungen**.

Die Beratung und Vermittlung bei diesen konkret angefragten Themen erforderte ein gutes Gespür und wachsende Zeitkapazitäten, um in intensiven Gesprächen herauszufinden, ob Suchende stabil genug sind, um eine Gruppe **mitzutragen**.

Es erreichten uns ebenfalls Anfragen, deren Zuordnung zu bestehenden Gruppen erschwert wurde, da das Anliegen, sich einer Gruppe anzuschließen, nicht oder „versteckt“ benannt werden konnte. Auch der Tatsache, dass wegen langer Wartezeiten auf Therapieplätze, Betroffene sich auf Empfehlung von Ärzten an die Selbsthilfe wendeten, um Wartezeiten zu überbrücken, musste begegnet werden. Hier konnte in den meisten Fällen an andere Stellen oder Kontakte zu Fachberatungen vermittelt werden. In akuten Phasen psychischer Instabilität brauchen Menschen begleitend und unterstützend vorrangig dringend Professionelle. Die Selbsthilfegruppe unterstützt flankierend -neben dem therapeutischen Prozess unter fachlicher Anleitung- zusätzlich und dient der Stabilisierung.

Weitere Schwerpunktthemen von Ratsuchenden stellen soziale Themen wie Einsamkeit, Verlust durch Tod oder Trennung und belastende Beziehungen dar.

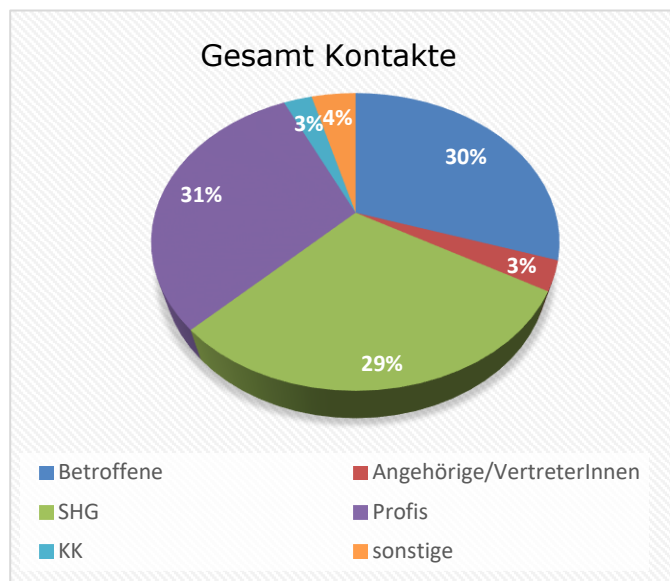
Anfragen rund um Themen, wie „Andere“ schwierige Lebensphasen bewältigen, steigen rasant, von 32% im Vorjahr auf 39% und erfordern intensive Beratungen, um eine Gruppe zu finden. Alternativ gelang es bei Einzelnen zu ermutigen, selbst initiativ eine neue Gruppe zu gründen.



Betrachtet man die gesamten Kontakte (1993 im Jahr 2024) differenziert, zeigt sich die Intensität von knapp 2/3 im direkten Austausch mit Suchenden und Mitgliedern von SHG. Bei 31% der Gespräche mit Professionellen darf ein konkreter Bezug zwischen Anfragen nach SHG und notwendigen „Weitervermittlungen“ angenommen werden, wobei hier auch Informationsaustausch und kollegialer Austausch eine große Rolle spielte.

Das wichtigste Anliegen

- für Betroffene ist es, die „richtige“ Gruppe zu finden oder selbst eine zu gründen; gefolgt von konkretem Informationsbedarf
- Anliegen von SH-Aktiven kreisen um die Öffentlichkeitsarbeit für die Gruppe und konkrete Unterstützungsanfragen



Örtliche Unterstützungsstelle zur Selbsthilfeförderung

Die Oberhausener Selbsthilfe-Kontaktstelle ist weiterhin örtliche Unterstützungsstelle zur Selbsthilfeförderung der Krankenkassen. Alle Anträge der Oberhausener Selbsthilfegruppen auf Förderung werden in der Selbsthilfe-Kontaktstelle gesammelt und geprüft. Für die Gruppen ergibt sich hieraus eine adäquate Beratung bei ihrer Antragstellung, für die örtliche Fördergemeinschaft der Krankenkassen ein reibungsloser Antrags- und Entscheidungsprozess. Das gegenseitige Vertrauen und die Wertschätzung bereichert die Selbsthilfearbeit in OB durch klare Abläufe und schnelle Vergabe von Förderungen an die Gruppen.

Öffentlichkeitsarbeit

SelbsthilfeNews

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle informierte in diesem Jahr mit sechs Ausgaben über selbsthilferelevante Themen sowie Termine und stellte Selbsthilfegruppen vor.



Oberhausen

Im Senioren-Magazin **Silbergrau**, das 2x im Jahr erscheint, stellen sich jeweils im Frühjahr und Herbst Selbsthilfegruppen vor und zeigen die Vielfalt der Selbsthilfe auf.

Lokale Presse und WDR Lokalzeit

Im Jahr 2024 wurden in der lokalen Presse 15 Berichte rund um die Selbsthilfe in Oberhausen veröffentlicht. Themen, die zunehmend Aufmerksamkeit in der Öffentlichkeit finden, sind die kreativen Ideen einzelner Gruppen, mit denen sie die Selbsthilfe als wichtiges Standbein auf dem Weg zur Gesundheit aufzeigen.

Ein besonderes Augenmerk richtete das WDR Fernsehen Lokalzeit im November 2024 auf die gerade neu gegründete Selbsthilfegruppe, die sich das Thema Einsamkeit-Ängste und Depression auf ihren Aktionsplan geschrieben hat.

Vor dem Hintergrund des landesweit ausgerufenen Mottos „Du+Wir=Eins – Nordrhein-Westfalen gegen Einsamkeit“: Erster Aktionsplan gegen Einsamkeit bot diese Gruppe aus Oberhausen mit dem einladenden Namen Seelenwärmer einen sehr intensiven persönlichen Einblick in das „Seelenleben“ sich zu Einsamkeit bekennender Menschen. Im Studio stand Fachkraft Sejla Badnjevic dem Moderator Rede und Antwort. Die Gesundheitsförderung sollte in Zukunft deutlicher die Prävention in den Blick nehmen, denn Einsamkeit macht krank.

Gruppenneugründungen

2024 gab es zu folgenden Themen neue Gruppen:

- Toxische Beziehungen (kam letztlich nach intensiver Initialphase nicht zustande)
- Selbsthilfe für Menschen aus Eritrea
- Eltern von Kindern in der Pubertät
- Gemeinsam einsam
- Tinnitus
- Hochbegabten Eltern-Kind-Treff
- Jung verwitwet
- Seelenwärmer

Gruppen in der Gründungsphase:

- Safe space
- Seelenanker

Städteübergreifende Gründungen

- Patchwork-Familien

Mitwirkung in Fachgremien

- Beirat für Menschen mit Behinderungen
- Netzwerk beo (Bürgerschaftliches Engagement Oberhausen)
- Landesarbeitskreis der Selbsthilfe-Kontaktstellen (SHK) NRW (LAK)

- ➔ Regionaler Arbeitskreis der Paritätischen SHK / Regiotreff
- ➔ Bündnis seelische Gesundheit Oberhausen
- ➔ Gesundes Städtenetzwerk
- ➔ AK Paritätischer gegen Rechts und Querdenkende
- ➔ AK Social Media
- ➔ AK Beratungsstellen (Oberhausen)
- ➔ Kommunale Gesundheitskonferenz
- ➔ PSAG AK Suchthilfe
- ➔ PSAG AK Gemeindepsychiatrie
- ➔ Oberhausener Sozialkonferenz

Weitere Präsenz der Selbsthilfe-Kontaktstelle

2024 wurde der Selbsthilfe-Wegweiser für Oberhausen neu aufgelegt. Der Wegweiser erscheint alle 2 Jahre und beinhaltet Informationen über aktuelle Selbsthilfegruppen und -themen in Oberhausen.



Außerdem stellt sich die Kontaktstelle mit ihrer Arbeit in einem leicht verständlichen Flyer vor und versteht diesen als Einladung für Interessierte und Neu-Betroffene.



Veranstaltungen

Zahlreiche Veranstaltungen wurden außerdem seitens der Selbsthilfe-Kontaktstelle Oberhausen selbst organisiert, zum Teil in Kooperation mit Mitgliedsorganisationen oder war aktiv in Planung und Durchführung beteiligt:

- 25.01.2024 mit Vortrag zur Förderung durch Herrn Ebertz
- 30.01.2024 Vortrag Erben und Vererben
- 20.03. 2024 Gesundheitsrallye mit Quiz
- 22.05.2024 Infostand Schlaganfallbus
- 26. 05.2024 Ich fühl mich, aber wie...
- 28.06.2024 Sommerfest des Netzwerkes Demenz
- 29.06.2024 Oberhausener Gesundheitstag
- 08.09. und 10.09.2024 Heilsames Singen
- 30.09.2024 Vortrag über Selbsthilfe in der Kommune in Kooperation mit der kommunalen Vertreterin in Frankfurt beim GSN
- 10.10.2024 Gesamttreffen mit Dankeschön
- 20.11.2024 Männergesundheitstag
- 23.11.2024 Regio-Seminar zur Gewaltfreien Kommunikation (wegen der Erkrankung der Referentin auf 08.02.2025 verschoben)



Abbildung 2 Gesamttreffen mit Vortrag



Abbildung 3 Gesundheitstag im Bero-Center

Themen der Selbsthilfegruppen in Oberhausen

- | | | |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> Abhängigkeit Adipositas AD(H)S Aids Alkoholabhängigkeit Alleinerziehende Alzheimer Angehörige abhängiger Menschen ♦ Angst ♦ Aphasie ♦ Autismus ♦ Behinderungen ♦ Blindheit ♦ Brustkrebs ♦ Burnout ♦ Chronische Schmerzen ♦ Cannabis als Medizin ♦ Darmkrebs ♦ Demenz ♦ Depressionen ♦ Diabetes ♦ Down Syndrom ♦ Drogenabhängigkeit ♦ Einsamkeit ♦ Eltern von Adoptiv- und Pflegekindern ♦ Eltern von drogenabhängigen Kindern Eltern von herzkranken Kindern Eltern von krebskranken Kindern | <ul style="list-style-type: none"> Fibromyalgie Freizeitgestaltung 55plus, Ü60 Gehörlosigkeit Geschwister erkrankter und behinderter Kinder ♦ Harnblasenkrebs ♦ HIV Hochbegabung ♦ Junge Selbsthilfe ♦ Kinderlähmung ♦ Krebs ♦ Künstlicher Darm-/Blasenausgang ♦ Lymphödem ♦ Lebertransplantation ♦ Männer ♦ Medikamentenabhängigkeit ♦ Muskelerkrankungen ♦ ♦ Narzissmus ♦ Netzwerk 55plus ♦ Nierenerkrankung ♦ Osteoporose Parkinson Panik / Phobie Pflegende Angehörige | <ul style="list-style-type: none"> Poliomyelitis Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) Prostata Psychische Erkrankungen Rheuma ♦ Schlafapnoe ♦ Schmerzen ♦ Sehbehinderung ♦ Sexsucht ♦ Stoma ♦ Senior*innen ♦ Töchter von narzisstischen Müttern ♦ Trauma ♦ Trauer ♦ Trisomie 21 ♦ Übergewicht ♦ Ü60 Treff ♦ Verwitwete, junge U60 |
|---|---|--|

Kontakt:

Selbsthilfe-Kontaktstelle
Oberhausen Wörthstraße 7
46045 Oberhausen
Telefon: 0208 30 19 620
Email: selbsthilfe-ob@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-oberhausen.de