

# JAHRESBERICHT

# 2010

**Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Sieg-Kreis**

c/o Heike Trapphoff / Marita Besler

Landgrafenstraße 1

53842 Troisdorf

Tel.: 0 22 41 – 94 99 99

Fax: 0 22 41 – 40 92 20

SMS-Hotline: 0160 – 49 46 888

[selbsthilfe-rhein-sieg@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-rhein-sieg@paritaet-nrw.org)

[www.selbsthilfe-rhein-sieg.de](http://www.selbsthilfe-rhein-sieg.de)

Sprechzeiten: Mo, Mi, Fr 9 – 14 Uhr

und nach Vereinbarung

Außerhalb der Sprechzeiten: Mo – Fr 8 – 20 Uhr Servicetelefon der Kontaktstelle

Träger: Der **Paritätische Nordrhein-Westfalen**

Kreisgruppe Rhein-Sieg-Kreis

# Jahresbericht 2010

## Übersicht Leistungsspektrum

Mehr auf den Seiten:

<p><b>Rahmenbedingungen</b>          Regionale Gegebenheiten des Rhein-Sieg-Kreises:          Zweitgrößter ländlicher Flächenkreis in NRW, ca. 599.000 Einwohner, 19 Kommunen, Teilung des Kreisgebietes durch den Rhein mit Bonn als selbstständige „Insel“ mit eigener Kontaktstelle.          Einrichtung von 2 Außenstellen links- und rechtsrheinisch (1 x mtl. 2 Std. besetzt, Telefon mit Rufweiterschaltung). Unterstützung durch 6 ehrenamtliche MitarbeiterInnen.          Personalausstattung: 2 Fachberaterinnen, 1 Sachbearbeiterin mit jeweils 19,25 Wo/Std.</p>									
<p><b>A: Eingehende Kontakte</b></p> <table border="1" data-bbox="204 546 767 674"> <tr> <td>508</td> <td>Interessierte</td> </tr> <tr> <td>947</td> <td>Selbsthilfegruppen (SHG)</td> </tr> <tr> <td>1685</td> <td>Professionelle</td> </tr> <tr> <td>3140</td> <td>Summe</td> </tr> </table> <p>Ab 2009 neue Statistik-Software:          Die Zahlenangaben ergeben sich aus den <u>eingegangenen</u> Anrufen, Mails und persönlichen Beratungsgesprächen in der Kontaktstelle.          Alle ausgehenden Kontakte und Außenkontakte (z.B. bei Messen) sind <u>nicht</u> gezählt.</p>	508	Interessierte	947	Selbsthilfegruppen (SHG)	1685	Professionelle	3140	Summe	<b>3</b>
508	Interessierte								
947	Selbsthilfegruppen (SHG)								
1685	Professionelle								
3140	Summe								
<p><b>B: Information/Beratung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thema Nr. 1: „Psychische Erkrankungen“ – Tendenz weiter steigend</li> <li>- Themen im RSK stimmen mit denen im Landesdurchschnitt überein</li> <li>- Themen „Depression“ und „Hartz IV“ sind auch in anderen Gruppen häufig angefragte Themen</li> </ul>	<b>4</b>								
<p><b>C: Profis/Multiplikatorenarbeit</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mitwirkung in Arbeitskreisen und Netzwerken (Bsp. Bündnis gegen Depression) - Tendenz gleich bleibend</li> </ul>	<b>5</b>								
<p><b>D: Öffentlichkeitsarbeit/Projekte</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ausbau des Kontaktes zu Familienzentren</li> <li>- Herausgabe der „kisszeit“, zum Thema: „Neue Medien – die Zukunft der Selbsthilfe?“</li> <li>- Einführung der eigenen Homepage</li> <li>- Der Sprecherrat der Selbsthilfegruppen machte sich bei Politik und Verwaltung bekannt</li> <li>- Veranstaltung zum Thema: „Neue Medien in der Selbsthilfe“</li> <li>- Jubiläumsveranstaltung: 20 Jahre Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Sieg-Kreis</li> <li>- Auswertung der Fragebögen zum Thema: „Junge Selbsthilfe“ im Anhang auf Seite 7.</li> </ul>	<b>6</b> <b>+</b> <b>7</b>								
<p><b>E: Fazit</b></p> <p>2010 stand ganz unter dem Thema: „Zukunft der Selbsthilfe“ aus Anlass des 20-jährigen Geburtstages der Selbsthilfe-Kontaktstelle RSK mit dem Focus auf „Selbsthilfe und Neue Medien“. Dazu wurde eine Veranstaltung mit Podiumsdiskussion organisiert und die Selbsthilfebroschüre „kisszeit – Neue Medien in der Selbsthilfe“ herausgegeben, unterstützt durch Aktion Mensch. Ein Ergebnis: Die Kommunikation in der Selbsthilfe verändert sich und die neuen Medien sind daran maßgeblich beteiligt.          Nicht zuletzt durch die eigene Homepage der SHK nimmt die Zahl der Email-Anfragen zu, was die Bearbeitungszeit erhöht.          Die Netzwerkarbeit bildet nach wie vor einen Schwerpunkt.          Beobachtung: Chronisch Kranke werden immer ärmer. Fahrtkosten, Zusatzkosten werden zunehmend zum Problem. Dadurch Zunahme von telefonischen Intensivberatungen.          Selbsthilfegruppen haben immer mehr „Durchlauf“, ein Kommen und Gehen.          Mögliche Zukunftsperspektive: Immer mehr SHG arbeiten projektorientiert mit zeitlicher Befristung.</p>	<b>3</b> <b>-</b> <b>6</b>								
<p><b>F: Planung 2011</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Neukonzeption Selbsthilfebroschüre „kisszeit“</li> <li>- Konzepterstellung „Pflegef flankierende Maßnahmen“</li> <li>- Kooperationen mit Familienzentren</li> <li>- Netzwerkarbeit: „Bündnis gegen Depression“</li> <li>- Aktionstag „Gesundes Städtenetzwerk“</li> <li>- Aktionstag im Jahr der Freiwilligenarbeit und bürgerschaftlichem Engagement</li> </ul>									
<p><b>G: Anhang: Ergebnisbericht „Junge Selbsthilfe“</b>  <b>Tätigkeitsprofil der Selbsthilfe-Kontaktstelle</b>  <b>„Was ist Selbsthilfe?“</b></p>	<b>8</b>								

# Leistungsspektrum - Die Details

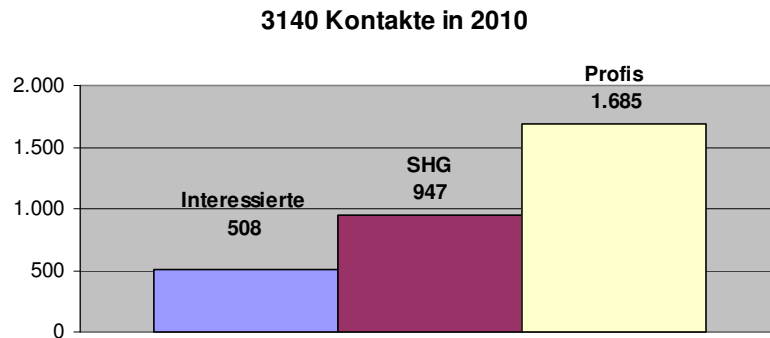
## A: Kontakte

### Erläuterung

**Kontakte** heißt: Summe aller eingegangenen Gespräche (telefonisch oder persönlich einschl. E-Mails) ohne schriftliche Anfragen (wie Briefe, Faxe, Sammelanschreiben) von Selbsthilfe-Interessierten, Selbsthilfegruppen-Mitgliedern und Professionellen aus dem Gesundheits- und Sozialbereich (Ärzte, Apotheker, Soziale Dienste, Beratungsstellen, etc.) u.a. (z.B. Presse, Politiker, Firmen, etc.).

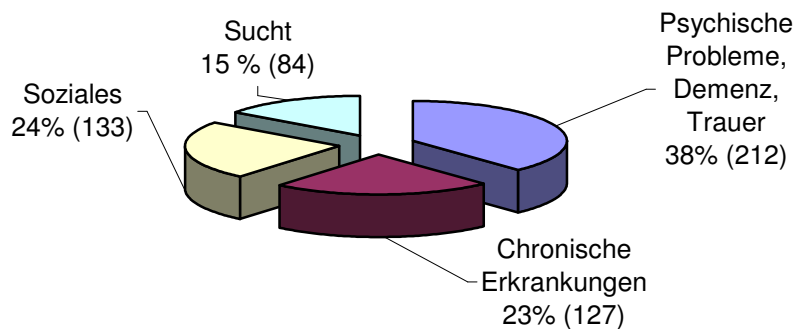
Die Kontakte über unser Service-Center werden erst als eingehende Kontakte gewertet, wenn ein direkter Kontakt zum Anrufer hergestellt wurde.

Eingehende Kontakte in 2010:



Die Anfragen Interessierter und Professioneller bezogen sich auf folgende Themenbereiche:

### Anfragen Interessierter und Professioneller



### Fazit

Bei den ersten 5 Themen (lt. Krankheitsverzeichnis, das der Statistik zugrunde liegt) stimmen die Zahlen aus dem Rhein-Sieg-Kreis mit denen im Landesdurchschnitt überein:

	<u>Anfragen landesweit</u>	<u>Anfragen Rhein-Sieg-Kreis</u>
Psychische Erkrankungen	12.109	212
Soziale Themen	11.857	133
Suchterkrankungen	6.826	84
Krankheiten des Nervensystems	4.223	76
Krankheiten des Muskel-Skelett-Systems	2.514	31

Das Thema Nr. 1 lautet: "Psychische Erkrankungen" – Tendenz weiter steigend

Die Themen "Depression" und "Hartz IV" sind auch in anderen Gruppen häufig angefragte Themen.

## **B: Information/Beratung**

### **Erläuterung**

Information/Beratung bezieht sich in erster Linie auf Anfragen von interessierten Bürgern und Bürgerinnen und Mitgliedern aus Selbsthilfegruppen zum Themenkomplex Selbsthilfe. Unter dem Begriff „Beratungen“ subsumieren sich informierende, vermittelnde, unterstützende und klärende Beratungstätigkeiten, die je nach Anfrage unterschiedliche zeitliche und fachliche Anforderungen stellen. Die Mehrzahl der Beratungen erfolgt telefonisch und zunehmend über das Internet. Durch die Zusammenarbeit mit einem Call-Center wird eine telefonische Erreichbarkeit in einem Zeitfenster von 8 – 20 Uhr gewährleistet.

Anfragen kommen aus den Bereichen: Psychische Erkrankungen, Chronische Erkrankungen, Sucht-Erkrankungen und Soziales.

### **Konkretisierung**

**Interessierte Bürger/-innen ( 508 Kontakte)**

**Selbsthilfegruppen (947 Kontakte)**

### **Gruppengründungen**

Es gründeten sich 6 Selbsthilfegruppen (14 Termine) zu folgenden Themen:

- |   |
|---|
| 09.02. Adipositas Königswinter (+ 17.03.)<br>EA SHG Eitorf    |
| 10.02. Inkontinenz Siegburg (+ 5 weitere Termine)             |
| 12.04. Depression II, Troisdorf (+ 2 weitere Termine)         |
| 08.11. "Sprungbrett" (Psychisch krank und arbeitslos), Alfter |
| 12.12. Kleptomanie, Troisdorf                                 |

### **Unterstützung Selbsthilfegruppen (7 Veranstaltungen der Selbsthilfe-Kontaktstelle)**

- |   |
|---|
| 23.02. Seminar „Fundraising“, Troisdorf   |
| 02.03./ 14.09./ 22.10. TEAM 20 (Vorbereitungsgruppe für Veranstaltungen)                    |
| 07.06. Gesamttreffen  |
| 24.09. Veranstaltung „Onlinegruppen, Foren, Chats – wohin entwickelt sich die Selbsthilfe?“ |
| 05.11. Jubiläumsveranstaltung 20 Jahre Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Sieg-Kreis           |

### **Unterstützung Selbsthilfegruppen (Fremdveranstaltungen, Gruppenbesuche, Einzelgespräche – 20 Termine)**

- |   |
|---|
| 16.01./ 19.02. Psychiatrieerfahrene "Seele und Freund", Alfter                      |
| 10.02. ILCO (Stomaträger), Troisdorf  |
| 17.02./ 26.07./ 22.11. Fibromyalgie, Eitorf   |
| 22.02. Schlaflosigkeit, Troisdorf   |
| 08.03. „Frau und Gewalt“  |
| 17.03./ 24.03. Spieler, Troisdorf   |
| 26.03. Jubiläum 25 Jahre Parkinson, Troisdorf                                       |
| 11.09. Messe „Bonn gesund“  |
| 13.11. Podiumsdiskussion „Seele und Freund“ (Psychiatrieerfahrene), Alfter          |
| 22.11. SHG Angst und Soziale Phobie „Nur Mut“, Siegburg                             |
| 04.12. Vortrag bei Gesamttreffen, REK   |
| 11.12. SHG „Seele und Freund“ (Psychiatrieerfahrene), Alfter                        |
| Besuche der SHG: AA im Gefängnis Rheinbach und Siegburg, AA Siegburg, ADHS Siegburg |

### **Fazit**

Von den eingehenden Anfragen Interessierter bezog sich die Mehrzahl – wie im Vorjahr - auf psychische Erkrankungen und hier vor allem auf Depressionen. Die Themen Hartz IV und Depressionen werden immer stärker auch in anderen Gruppen bearbeitet.

Die Zahl der Kontakte zu SHG lag in 2010 (947) ca. doppelt so hoch wie im Vorjahr (449). Dies ist auf diverse Einladungen von SHG bei der Durchführung verschiedener Projekte im Bereich Öffentlichkeitsarbeit zurückzuführen.

SHG, die eine gute Homepage mit deutlichem Hinweis auf eine Gruppe vor Ort haben, werden über diese vermittelt.

Von den sich neu gründenden Gruppen möchten immer mehr unabhängig von Landes- bzw. Bundesvertretungen bleiben und damit auch freier von verwaltungstechnischen Handlungsvorgaben sein. Immer mehr Gruppenmitglieder besuchen die Gruppen nur für eine begrenzte Zeit. Es findet mehr "Durchlauf" statt.

Mögliche Zukunftsperspektive: Immer mehr SHG arbeiten projektorientiert mit zeitlicher Befristung.

## C: Profis/ Multiplikatorenarbeit

### Erläuterung

Der Begriff „Profis“ steht für: Kommunale Verwaltungen, Wohlfahrtsverbände, Beratungsstellen, Krankenkassen, medizinische Fachkräfte, Apotheken, med./amb./stationäre Einrichtungen, Selbsthilfe-Organisationen, andere Selbsthilfekontaktstellen, Bildungsträger, Presse, Politik, Kirchen, Firmen, etc.. Die in der Statistik erfassten Kontakte beziehen sich in erster Linie auf Anfragen zu: Infos zur Selbsthilfe-Kontaktstelle/Selbsthilfe, Kooperation/Gremien, Austausch Infos/Infomaterial, Veranstaltungen.

Die Zusammenarbeit erfolgt über Multiplikatorenarbeit, Arbeitsbesprechungen, Arbeitskreise/ Netzwerkarbeit und Öffentlichkeitsarbeit.

### 1. Multiplikatorenarbeit: Schulen/Weiterbildungseinrichtungen

20.07. AWO Bornheim
23.07. AWO, Siegburg

### 2. Netzwerkarbeit: Arbeitskreis „Demenz“ im RSK (19 Termine)

13.01. Troisdorf	14.06. Auftaktveranstaltung zur Demenzwoche
16.01. Siegburg	16.06. SHK Troisdorf (Erfahrungsaustausch - innerhalb Demenzwoche)
24.02. Eitorf	08.09. 14 Uhr Troisdorf/ 17 Uhr Meckenheim
03.03. Troisdorf, SHK	15.09. 14 Uhr Meckenheim / 16 Uhr Siegburg
31.03. Eitorf	06.10. Troisdorf
05.05. Troisdorf	13.10. Siegburg
19.05. Eitorf	17.11. Meckenheim
26.05. Meckenheim	15.12. Siegburg
02.06. Troisdorf	

### 3. Netzwerkarbeit: Arbeitskreise im RSK (8 Termine) „Bündnis gegen Depression“ (6 Termine)

09.03. Runder Tisch, Eitorf	18.01. AK Bonn/Rhein-Sieg
22.03. AK Senioren, Sankt Augustin (ASS)	22.03. AK Bonn/Rhein-Sieg
28.04. Sozialer runder Tisch, Wachtberg	26.04. AK Bonn/Rhein-Sieg
28.04. AK Mediensucht, Siegburg	21.06. AK Bonn/Rhein-Sieg
09.06. Sozialraumkonferenz Bornheim	25.10. AK Bonn/Rhein-Sieg
06.07. AK Mediensucht, Siegburg	18.12. AK Bonn/Rhein-Sieg
10.11. Runder Tisch, Meckenheim	
15.11. AK Senioren, Sankt Augustin (ASS)	
30.11. Sozialraumkonferenz Bornheim	

### 4. Netzwerkarbeit: Arbeitskreise landesweit (10 Termine) AG Parität (10 Termine)

20.01. LAK Vorbereitung, Essen	03.02. Regio Treff, Hürth
09.02. LAK, Essen	09.03. Sprecherrat AG Parität, Dortmund
10.03. PatientInnen-Netzwerk, Dortmund	10.03. Regio Treff, Düren
29.04. PatientInnen-Netzwerk, Dortmund	27.04. AG Parität, Wuppertal
06.05. LAK Vorbereitung	27.05. Regio Treff, Düren
18.05. LAK, Essen	19.06. Sprecherrat AG Parität, Wuppertal
29.09. PatientInnen-Netzwerk, Dortmund	21.09. Regio Treff, Bonn
08.11. LAK Strukturgruppe	16.11. Trägerkreis SHK, Kamen
23.11. LAK, Essen	17.11. Regio Treff, Köln
01.12. PatientInnen-Netzwerk, Dortmund	14.12. Sprecherrat AG Parität, Wuppertal

### 5. Gremien, Konferenzen, Tagungen (8 Termine)

18.03. Kreispflegekonferenz, Siegburg	25.06. 10 Jahre KK-Förderung, Essen
15.04. „Alles anders“ – Fachtagung Parität., Köln	03./04.11. Länderrat Lauenburg
26.04. Vergabesitzung Krankenkassen, Siegburg	11.11. Kreispflegekonferenz, Siegburg
29.05. – 01.06. DAG SHG Fachtagung, Hamburg	08.12. Kommunale Gesundheitskonferenz, Siegburg

### 6. Kooperation/Gespräche (9 Termine)

10.02. AOK, Siegburg	11.05./ 29.06./ 06.10. Kreisgesundheitsamt, SHK
09.03. Familienzentrum, Troisdorf-Mitte	17.05. SHK Köln (Jahresberichte)
16.03. Veranstaltung, REK	30.06. Bürgerfernsehen, SHK
05.05. 20 Jahre SPZ, Troisdorf	29.10. SKF, Siegburg
12.05. Psychoth. Praxis Dr. Schalaster, Meckenh.	

### Fazit

Der Trend hin zur Netzwerkarbeit (Schwerpunktthema Nr.1) setzte sich fort. Insgesamt 72 Termine.

## D: Öffentlichkeitsarbeit/Projekte

### Erläuterung

Öffentlichkeitsarbeit dient der Bekanntmachung des Selbsthilfgedankens, der Selbsthilfegruppen und der Kontaktstelle. Dies geschieht u.a. in Form von Pressemitteilungen, Verteilung/Verschickung von Infomaterial, Arbeit in Projekten und der Teilnahme an Veranstaltungen (s.S. 5).

Die Projekte 1 - 5 sind längerfristig geplante Aktionen über einen bestimmten Zeitraum mit dem Ziel, möglichst unterschiedliche Zielgruppen anzusprechen, dadurch den Bekanntheitsgrad der Selbsthilfe-Kontaktstelle zu erhöhen und dem Themenspektrum „Selbsthilfe“ ein Forum zu bieten. Gleichzeitig dienen sie der Stabilisierung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen, indem diese in die Planung und Durchführung der Aktionen mit einbezogen werden.

Gestützt wird die Projektarbeit von 16 ehrenamtlich tätigen Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen.

### Konkretisierung

#### Projekt 1: Selbsthilfezeitung „kisszeit“

12.01.	03.03.	28.04.	29.06.	12.10.	10.12.
--------	--------	--------	--------	--------	--------

#### Projekt 2: Selbsthilfe-Außenstellen

Alfter - jeden 2. Mo i. M., 17 – 19 Uhr	Eitorf – jeden Donnerstag, 14.30 – 16 Uhr
---	---

#### Projekt 3: Familienzentren

20.04. Wachtberg 12.05. Meckenheim „Am Ehrenmal“	25.05. Troisdorf-Altenrath „Heidepänz“
---	--

#### Projekt 4: „Tour de Rathaus“ – Vorstellung Selbsthilfe-Kontaktstelle in Kommunen

– ausgesetzt -
----------------

#### Projekt 5: Aktion im Krankenhaus - „Kleine Selbsthilfetage“

20.09. Infostand beim Tag des Kinderkrankenhauses Aesklepios, Sankt Augustin
--

#### Projekt 6: Presse

13.09. Pressegespräch „Rhein-Sieg-Anzeiger“ 22.09. Pressegespräch „Generalanzeiger“ 24.09. Interview im Bürgerfernsehen „Medial3TV“ 29.11. Pressegespräch „Rhein-Sieg-Anzeiger“
--

#### Projekt 7: Präsentation Selbsthilfe-Kontaktstelle

20./21.03. Gesundheitsmesse Siegburg 18.06. Seniorenmesse, Sankt Augustin 19./20.06. Seniorenmesse Hennef 03./04.07. Gesundheitsmesse Lohmar 13.11. Veranstaltung „Psychiatrie“, Alfter 01.12. Forum „Krebs“, Siegburg	<b>Eigene Veranstaltungen der SHK:</b> 24.09. Veranstaltung „Onlinegruppen, Foren, Chats – wohin entwickelt sich die Selbsthilfe?“ 05.11. Jubiläumsveranstaltung 20 Jahre Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Sieg-Kreis
---	--

#### Projekt 8: Sprecherrat

12.01.	26.01.	02.03.	25.05.	27.07.	26.10.
--------	--------	--------	--------	--------	--------

#### Projekt 9: Fachtagungen/Mitarbeiter-Fortbildungen

12./13.07. Klausurtagung AG Parität, Schloss Ehreshofen 17.11. Workshop Onlineberatung, Dortmund 23.11. Fachtagung „Neue Medien“, Berlin (NAKOS)
--

### Fazit

In 2010 lag der Schwerpunkt der Projektarbeit bezogen auf das Thema: „Neue Medien in der Selbsthilfe“ auf der Herausgabe der Selbsthilfebroschüre „kisszeit“ verbunden mit der Veranstaltung „Onlinegruppen...“ (s.o.). Es zeigte sich, dass SHG dem Thema sehr zurückhaltend gegenüber stehen und noch viel Informationsbedarf besteht. Die Kommunikation in der Selbsthilfe verändert sich und die neuen Medien sind daran maßgeblich beteiligt. Dies wird die Arbeit der SHK beeinflussen.

Der Sprecherrat hat einen Teilerfolg erzielt: Zum Thema „Behindertenfahrten“ verabschiedete der Kreistag eine für die Betroffenen günstigere Regelung. Das bedeutet Motivation zum Weitermachen!

Unsere Praktikantin Muna Saeed nahm sich des Themas „Junge Menschen in der Selbsthilfe im Rhein-Sieg-Kreis“ an - mit Unterstützung der NAKOS. Sie interviewte junge Menschen (zwischen 15 und 25 Jahren) im Gefängnis, in Schulen u.a.. Ihr Ergebnisbericht ist diesem Jahresbericht als Anhang beigefügt (Punkt G, S. 8).

## **G: Anhang**

### **Die Auswertung der Fragebögen der Gruppenleiter (Die Entwicklung der Selbsthilfe im Netz)**

Bei dem Fragebogen für die Gruppenleiter war es mir wichtig zu erfahren, durch welche Kommunikationsformen die Gruppenteilnehmer/innen in die Gruppen kommen. Hierfür habe ich 150 Selbsthilfe- Gruppen angeschrieben, zurück kamen 15 Rückmeldungen aus unterschiedlichen Gruppen wie ILCO und AA. Bei der Befragung wurden alle Gruppensparten berücksichtigt, z.B. Suchtgruppen (AA Sankt Augustin), Chronisch Kranke (Deutscher Diabetikerbund), Angehörige (Angehörige von Alkoholiker) und Psychisch Kranke ("Seele und Freund" Psychiatrieerfahrene).

- Im Durchschnitt besteht eine Gruppe 15 Jahre und hat ca. 90 Mitgliedern.
- In der Hälfte der Gruppen kommen die neuen Mitglieder über das Internet.
- Bei 28% der Befragten hat die Vermittlung durch Freunde und Bekannte statt gefunden.
- Von den 15 befragten Gruppenleitern sind  $\frac{1}{4}$  der Gruppenteilnehmer/innen in einem gruppenbezogenen Forum.
- In gruppenbezogenen Chats sind lediglich 6,7% der Befragten.
- 80% der Befragten nutzen den Mailverkehr als schnellste Kommunikationsmöglichkeit innerhalb der Gruppe.
- 87% der Gruppenmitglieder haben noch keine negativen Erfahrungen im Zusammenhang mit dem Internet gemacht. (in Bezug auf die Gruppen oder gruppenbezogenen Chats)
- Ca. 70% der Selbsthilfegruppen führen in ihrem Verband eine Internetseite bezüglich ihrer Gruppe.
- 93% der befragten Gruppen, können über das Internet gefunden werden und sind somit im Internet präsent.
- Ebenfalls 93% der Gruppen möchten im Netz gefunden werden.
- Durch das Internet hat sich 47% der Gruppenarbeit in den Gruppen positiv verändert.

# **Tätigkeitsprofil der Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Sieg-Kreis und „Was heißt Selbsthilfe“?**

## **Rahmenbedingungen**

Die **Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Sieg-Kreis** ist eine professionelle Beratungsstelle für Selbsthilfe-Interessierte und zur Unterstützung von Selbsthilfegruppen im Rhein-Sieg-Kreis mit Hauptsitz in Troisdorf. Sie existiert seit 1990 in Trägerschaft des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes NRW. Die Finanzierung erfolgt über das Land, die Krankenkassen, den Paritätischen und die Kommune (seit 2004 über eine Leistungsvereinbarung).

Die **Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Sieg-Kreis** nimmt eine Lotsenfunktion ein und führt ein Verzeichnis der Selbsthilfegruppen und -initiativen im Sozial- und Gesundheitsbereich für den gesamten Rhein-Sieg-Kreis. In diesem Verzeichnis befinden sich ca. 300 Selbsthilfegruppen mit ca. 6.000 bis 10.000 Mitgliedern. Darüber hinaus arbeitet die **Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Sieg-Kreis** mit zahlreichen professionellen Beratungseinrichtungen und Einrichtungen aus dem Gesundheits- und Sozialsektor zusammen, die eine Multiplikatorenfunktion einnehmen.

Die **Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Sieg-Kreis** verfügt über Personal mit pädagogischer und sozialarbeiterischer Qualifikation, das regelmäßig an Fortbildungsveranstaltungen teilnimmt (2 Fachkräfte, 1 Sachbearbeiterin, jeweils teilzeitbeschäftigt). Unterstützt wird es in seiner Arbeit von ehrenamtlichen MitarbeiterInnen in den Bereichen Büroorganisation und Projektarbeit.

Die Kontaktstelle verfügt über drei Büroräume, von denen einer als Serviceraum für Selbsthilfegruppen genutzt wird (mit PC einschl. Internetzugang, Kopierer, Fax etc.), einen großen Gruppenraum für ca. 30 Personen und eine kleine Küche.

Zur Zeit nutzen 9 Selbsthilfegruppen unser Raumangebot.

Die Kontaktstelle bietet ihr Angebot außer in der Hauptstelle in Troisdorf noch in zwei weiteren Anlaufstellen in Alfter und Eitorf zu festen Sprechzeiten und nach Vereinbarung an. Durch die Zusammenarbeit mit Familienzentren erschließen sich Beratungsmöglichkeiten von Interessierten und Selbsthilfegruppen direkt vor Ort. Darüber hinaus ist die Kontaktstelle an sechs Wochentagen von 8 – 20 Uhr über unser Servicetelefon (in Zusammenarbeit mit einem Call-Center) zu erreichen.

## **Arbeitsinhalte**

Die Mitarbeiterinnen der **Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Sieg-Kreis**

- ✓ vermitteln Interessierte in schon bestehende Gruppen und verweisen auf weitergehende Hilfen
- ✓ bringen Menschen mit gleichen Problemen und Anliegen zusammen und unterstützen die Neugründung von Gruppen
- ✓ beraten und unterstützen bei Bedarf bestehende Gruppen
- ✓ stellen den Gruppen in beschränktem Umfang Räume zur Verfügung
- ✓ helfen bei der Raumsuche
- ✓ erstellen Informationsmaterialien (Selbsthilfegruppenverzeichnis, Selbsthilfezeitung „kisszeit“)
- ✓ unterstützen Selbsthilfegruppen bei größeren Veranstaltungen (z.B. Gesundheitsmesse)
- ✓ vertreten den Selbsthilfeaspekt in der Öffentlichkeit

## **Was ist eine Selbsthilfegruppe (SHG)?**

Eine Selbsthilfegruppe ist eine Gemeinschaft von Menschen, die sich zu Vorbeugung, Besserung und/oder Bewältigung körperlicher, seelischer und/oder sozialer Probleme bildet.

Die Mitglieder der Selbsthilfegruppen treffen sich regelmäßig um

- ✓ Informationen auszutauschen
- ✓ sich auszusprechen
- ✓ gemeinsame Wege der Problembewältigung zu finden
- ✓ gemeinsam etwas zu unternehmen
- ✓ und um ihre Interessen nach außen zu vertreten.

In der Gruppe liegt die Betonung auf Gleichberechtigung und gegenseitige Hilfe; neue Wege und Möglichkeiten werden eröffnet. Die Arbeit geschieht auf ehrenamtlicher Basis. Die Teilnahme ist kostenlos.