

Dokumentation

Neue Ideen

Gesundheitsbezogene Modellvorhaben
bei Selbsthilfe-Kontaktstellen/-büros in NRW 2013/14

*Neue Ansätze
in der Selbsthilfe*

*Psychische
Gesundheit*



*Selbsthilfe im
ländlichen Raum*

*Selbsthilfe
interkulturell*

Neue Wege in der Selbsthilfe

„Entweder wir finden einen Weg oder wir schaffen einen.“

Hannibal

Die Selbsthilfe bekannter machen und mit den Gruppen vor Ort neue Wege gehen, das war die Motivation für die Umsetzung gesundheitsbezogener Modellvorhaben durch die Selbsthilfe-Kontaktstellen in Nordrhein-Westfalen.

Mit viel Engagement und Kreativität gingen die Selbsthilfe-Kontaktstellen an die Arbeit, und gemeinsam mit den örtlichen Selbsthilfegruppen entstand eine Vielzahl von Modellvorhaben zu unterschiedlichen Themen, wie

- Psychische Gesundheit/Erkrankungen
- Selbsthilfe und neue Medien
- Selbsthilfe interkulturell
- Aktivierung und Zukunft der Selbsthilfe
- Selbsthilfe in ländlichen Regionen

Fast alle Selbsthilfe-Kontaktstellen und einige Selbsthilfe-Büros in NRW haben sich mit ihren Projekten an dem Vorhaben beteiligt. Möglich wurden diese Aktivitäten durch eine einmalige Sonderförderung der nordrhein-westfälischen Krankenkassen/-verbände.

Nun sind die Modellvorhaben beendet, die Selbsthilfe-Kontaktstellen und die Selbsthilfe vor Ort können auf viele eindrückliche und interessante Erfahrungen zurückblicken. Am 19.6.2015 präsentierten 29 Kontaktstellen und Selbsthilfe-Büros ihre Ergebnisse auf dem „Markt der Möglichkeiten“ im Dietrich-Keuning-Haus in Dortmund.

Es entstand eine abwechslungsreiche Ausstellung mit vielen individuell gestalteten Ständen, an denen ein intensiver Austausch untereinander stattfand. Neue Netzwerke wurden geknüpft, alte Kontakte wurden gefestigt und neue Ideen für die Selbsthilfe sind entstanden.

Ein Tag, der sich für alle gelohnt hat.

Wir bedanken uns für das große Engagement der beteiligten Selbsthilfe-Kontaktstellen, Selbsthilfe-Büros und Selbsthilfegruppen. Ohne Ihre wertvollen Beiträge wäre diese Broschüre nicht erschienen.

Viel Freude beim Lesen!

Ihre Krankenkassen/-verbände in NRW

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	3
Inhalt.....	5

Psychische Gesundheit

Netzwerk Psychische Gesundheit – Aachen	8
Stadtteilorientierte Selbsthilfegruppen für Menschen mit psychischen Problemen – Bonn.....	9
Starke Selbsthilfe – Starke Mitglieder – Duisburg.....	10
Netzwerk psychische Gesundheit – Ennepe-Ruhr-Kreis	11
„Aus dem Schatten heraus“ – Neue Selbsthilfegruppen bei psychischen Belastungen – Kleve.....	12
Seelische Gesundheit – Aufbau von ressourcenorientierten Selbsthilfegruppen – Krefeld.....	13
Vernetzung von Selbsthilfegruppen im Flächenkreis – Märkischer Kreis	14
Förderung der Selbsthilfe für psychisch Kranke – Rhein-Kreis Neuss	15
„Ich fühl' mich, aber wie...?“ Selbsthilfe gibt Krisenhilfe – Oberhausen	16
Brücken in die Zuversicht – CoCounselling-Verfahren – Recklinghausen.....	17
Psychoedukation und Anleitung zur Bewältigung psychischer Erkrankungen – Kreis Viersen.....	18

Selbsthilfe Interkulturell

Selbsthilfe und Migration: Gesundheit im Dialog – Dortmund.....	20
Birlikte cözüm bulmak – Gemeinsam einen Weg finden! – Gelsenkirchen	21
Informationsmodul für Menschen mit Migrationshintergrund – Kreis Gütersloh	22
Stärkung der Gesundheitsselbsthilfe in der türkischen Gemeinde Leverkusen – Bergisches Land	23
Selbsthilfepotentiale bei Migrant/innen aktivieren – Märkischer Kreis	24
Interkulturelle Öffnung der Selbsthilfe – Mönchengladbach	25

Selbsthilfe im ländlichen Raum

Stärkung der Gesundheitsselbsthilfe im ländlichen Raum – Bergisches Land.....	28
Selbsthilfe-Aktivierung in Randlagen – Kreis Lippe.....	29
Zukunftsfähigkeit der Selbsthilfe im ländlichen Raum – Minden-Lübbecke	30
Stärken und Fördern von Selbsthilfeunterstützung in ländlichen Regionen – Paderborn.....	31
Aufbau und Stärkung von psychosozialen Gruppen in einzelnen Kommunen – Rhein-Sieg-Kreis.....	32
SelbsthilfeMobil im Sauerland – Hochsauerlandkreis.....	33
Generationenwechsel und junge Selbsthilfe im ländlichen Raum – Kreis Steinfurt	34

Neue Ansätze in der Selbsthilfe

Förderung von gesundheitsbezogenen Elternselbsthilfegruppen – Bielefeld.....	36
Selbsthilfe und Social Media – Bochum	37
Junge Selbsthilfe und Generationenwechsel – Bottrop.....	38
Selbsthilfe vernetzt – Neue Medien effektiv nutzen – Düren	39
Fotoprojekt über Vielfalt und Werte von Selbsthilfegruppen – Essen	40
Zukunftswerkstatt zur Neuorientierung der Selbsthilfegruppenarbeit – Herne.....	41
Selbsthilfe im Sozialraum – Köln.....	42
Zukunftsmodell Selbsthilfe – Münster.....	43
Weiterentwicklung der Selbsthilfeunterstützung durch neue Medien – Kreis Warendorf.....	44
Fortbildungsreihe für Selbsthilfegruppen – Wuppertal	45
Impressum	46

Psychische Gesundheit

BEREICH: PSYCH. ERKRANKUNGEN



AUCH IN ZUKUNFT



AUCH IN ZUKUNFT



- ▶ Vertrauenszuwachs
- ▶ aktivere SHG
- ▶ mehr Kommunikation
- ▶ mehr Info bringt bessere



Netzwerk Psychische Gesundheit

Aachener Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe

Peterstraße 21–25
52062 Aachen
Tel.: 0241 4 79 22 40
carmelita.lindemann@mail.aachen.de
www.akis-aachen.de

Ziele

Im Aachener Raum soll ein „Netzwerk Psychische Gesundheit“ mit den Aufgaben: 1.) Weiterbildung und 2.) Vernetzung der Selbsthilfegruppen mit Fachleuten geschaffen werden.

Aktivitäten

Von den 40 Gruppen mit den Themen Sucht und Psychische Erkrankungen nahmen 30 Vertreter und Vertreterinnen an einer Auftaktveranstaltung



teil, in der die Fortbildungsangebote für die Selbsthilfegruppen vorgestellt wurden. An den vier ganztägigen Workshops nahmen 2014 je 12-15 Personen teil. Gut nachgefragt wurde auch ein Angebot von Supervisionen für die Gruppen. Ärzte, Therapeuten und zehn Einrichtungen wurden gemeinsam mit den Gruppen zu einer weiteren Veranstaltung eingeladen. Von den Selbsthilfegruppen wurde Ende des Jahres das „Netzwerk Seelische Gesundheit“ gegründet.

Erkenntnisse

Der Kontakt bei den Fortbildungen brachte die beteiligten Selbsthilfegruppen enger zusammen. So wurde es möglich, dass sich eine gemeinsame Präsentation entwickelte – ein Roll-up kann jetzt genutzt werden – und 2015 wird ein Flyer veröffentlicht. Leider nahmen keine Ärzt/innen und Therapeut/innen an der Veranstaltung teil, obwohl durch eine Akkreditierung bei der Ärztekammer sogar Fortbildungspunkte möglich waren.

Stadtteilorientierte Selbsthilfegruppen für Menschen mit psychischen Problemen

Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn

Lotharstraße 95
53115 Bonn
Tel.: 0228 9 14 59 17
selbsthilfe-bonn@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-bonn.de

Ziele

Es sollen stadtteilorientierte Selbsthilfegruppen im Bereich psychischer Belastungen aufgebaut und stabilisiert sowie die Zusammenarbeit mit professionellen Einrichtungen verbessert werden.



Aktivitäten

Es wurden drei neue stadtteilorientierte Gruppen gegründet, die als angeleitete Gruppen gut angenommen wurden. Zwei davon konnten leider nicht verstetigt werden, als die Treffen eigenverantwortlich organisiert werden sollten. Mit den LVR-Kliniken wurde Kontakt aufgenommen und vertieft – in diesem Rahmen gründeten sich zwei zusätzliche Gruppen zum Thema Depression. Für die bestehenden Selbsthilfegruppen wurden Vernetzungstreffen



und Fortbildungen zu den Themen Öffentlichkeitsarbeit, Integration von neuen Mitgliedern und Gruppenstruktur organisiert.

Erkenntnisse

Die Aktivitäten führten zu einer realistischeren Einschätzung von neuen Themen, die über das SHK-Profil hinausgehen. Gleichzeitig wurde klar, dass die personelle Ausstattung an ihre Grenzen stößt, wenn Themen wie Migration, Pflege, Demenz u.a. nachhaltig bearbeitet werden sollen. Die Zeit war zu kurz, um Aussagen über die Ergebnisse zu machen; sinnvoll wäre eine Projektphase von fünf Jahren mit einer zusätzlichen Vollzeitstelle inkl. Einarbeitung und genügend Sachmitteln.

Starke Selbsthilfe – Starke Mitglieder

Selbsthilfe-Kontaktstelle Duisburg

Musfeldstr. 161–163
47053 Duisburg
Tel.: 0203 6 09 90 41
selbsthilfe-duisburg@paritaet-nrw.org
www.duisburg.selbsthilfenetz.de

Ziele

Noch nicht vernetzte Selbsthilfegruppen sollen über Austauschtreffen und Fortbildungsangebote gestärkt und verbunden werden, außerdem werden Multiplikator/innen kontaktiert.



Aktivitäten

Durch Fragebogenaktionen, Gespräche und zwei Austauschtreffen von 13 Selbsthilfegruppen mit psychischen Themen wurden viele Informationen gesammelt. Für die Gruppen wurde eine Mappe mit professionellen Hilfsangeboten entwickelt und allen zur Verfügung gestellt. Gewünschte Fortbildungen konnten durchgeführt werden – z.B. Kommunikation in Gruppen, Resilienz, Neue in der Gruppe. Um über die Selbsthilfe zu informieren, wurden verschiedene Duisburger Akteure in der psychischen Helfelandschaft aufgesucht und Fortbildungsveranstaltungen für medizinische Fachangestellte durchgeführt.

Erkenntnisse

Die gesammelten Informationen helfen, Selbsthilfesuchende in die passenden Gruppen zu vermitteln. Durch die Kontaktaufnahme mit den Profis erfuhr die Selbsthilfe als adäquates Hilfesystem mehr Beachtung. Die Austauschtreffen haben viele neue Impulse gegeben, u.a. wurde das empathische Miteinander der Teilnehmer/innen gefördert. Diese Treffen sollen auch zukünftig weitergeführt werden. Die Fortbildungen zeigten neue Blickwinkel und Lösungsmöglichkeiten für die Selbsthilfearbeit auf.

Netzwerk psychische Gesundheit

**Selbsthilfe-Kontaktstellen im Ennepe-Ruhr-Kreis:
Gevelsberg, Hattingen und Witten**

Kontakt: Dortmunder Str. 13
58445 Witten
Tel.: 02302 15 59
selbsthilfe-witten@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-witten.de

Ziele

Durch Stärkung der existierenden Selbsthilfegruppen und den Aufbau eines regionalen Netzwerks soll der gestiegenen Nachfrage nach Unterstützung für Menschen mit psychischen Problemen begegnet werden.

Aktivitäten

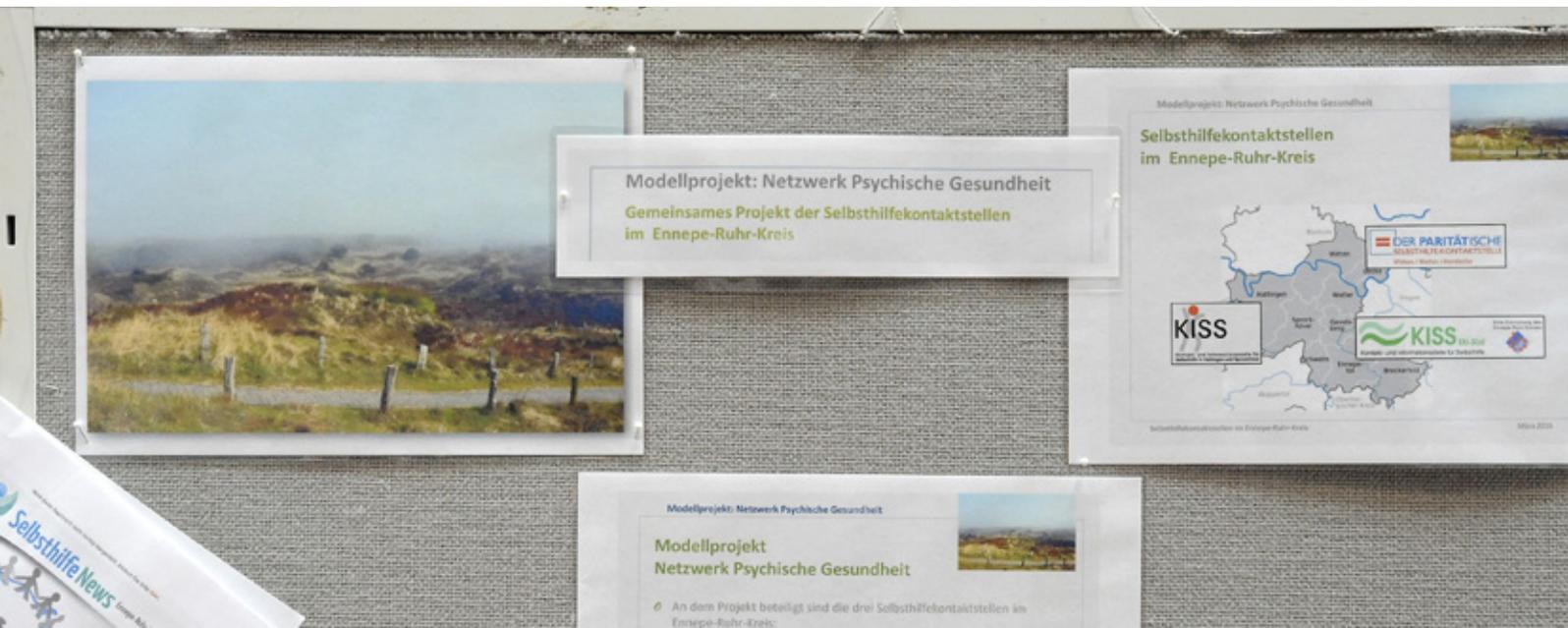
Am Anfang wurden die Selbsthilfegruppen durch die drei Kontaktstellen im Ennepe-Ruhr-Kreis befragt: Was braucht die Gruppe, um stabil zu arbeiten? Was suchen Menschen an Unterstützung, wie kann man ihnen helfen? Wie kann das „Profi-System“ einbezogen werden? Die Ergebnisse dieser Befragung bildeten die Grundlage für den Aufbau des Netzwerks, für öffentliche Veranstaltungen sowie Lesungen und die Gründung neuer Selbsthilfegruppen.



Die Kontakte mit den örtlichen Partnern der professionellen Versorgung mündeten in Witten-Wetter-Herdecke schon in eine Netzwerkgründung, zwei weitere werden vorbereitet.

Erkenntnisse

Der vermutete Unterstützungsbedarf war noch größer als erwartet. Ein offensives Angebot rund um die Themen der psychischen Gesundheit aktiviert und motiviert eine größere Gruppe Menschen für die Selbsthilfe – allerdings brauchen die Selbsthilfe-Kontaktstellen für diese Aufgabe weitere Ressourcen. Das Netzwerk mit den professionell arbeitenden Kolleg/innen hat auch deutlich die mangelnden Kenntnisse vieler Profis des Gesundheitswesens über die Selbsthilfeinfrastruktur behoben.



„Aus dem Schatten heraus“ – Neue Selbsthilfegruppen bei psychischen Belastungen

Selbsthilfe-Büro Kreis Kleve

Lohstätte 4
47533 Kleve
Tel.: 02821 78 00-12
selbsthilfe-kleve@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-kreiskleve.de

Ziele

Der Bedarf nach mehr Selbsthilfegruppen für Menschen mit psychischen Belastungen im Kreis Kleve soll in Kooperation mit den bestehenden Institutionen gedeckt werden.

Aktivitäten

In Kooperation mit der psychosomatischen Gelderlandklinik fand eine Auftaktveranstaltung zur Gründung von Selbsthilfegruppen bei psychischen Belastungen wie Ängsten, Depressionen und Burn-out statt. Aus dem Kreis der 56 Teilnehmer/innen wurden direkt drei



Gruppen gebildet, die in der ersten Zeit intensiv durch Fachkräfte betreut wurden. Eine Gruppe für Angehörige konnte in Zusammenarbeit mit einem sozialpsychiatrischen Zentrum gegründet werden. Die Anbindung der Gruppen an eine stationäre oder ambulante Einrichtung im Kreis hat sich als sehr positiv erwiesen.

Gruppen gebildet

Erkenntnisse

Betroffene mit psychischen Einschränkungen haben zwar oft den Wunsch nach einer Selbsthilfegruppe, fühlen sich aber mit der Gründung einer Gruppe überfordert. Die Kooperation mit Gesundheitsinstitutionen im Kreis und die Anleitung der Selbsthilfegruppen in der Anfangsphase erwiesen sich als sehr wirkungsvoll. Nur eine Gruppe hat sich bisher aufgelöst.



Seelische Gesundheit – Aufbau von ressourcenorientierten Selbsthilfegruppen

Selbsthilfe-Kontaktstelle Krefeld

Mühlenstraße 42
47798 Krefeld
Tel.: 02151 9 61 90-25
selbsthilfe-krefeld@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-krefeld.de

Ziele

In Form von Selbsthilfe-Kennenlernkursen soll es Menschen mit Angststörungen und Depressionen erleichtert werden, in Selbsthilfegruppen Fuß zu fassen.



Aktivitäten

In Kooperation mit der Volkshochschule Krefeld wurden in drei Semestern Selbsthilfe-Kennenlernkurse und Info-Veranstaltungen zum Thema „Angststörung und Depression – welche Hilfen gibt es?“ angeboten. Die Werbung erfolgte im VHS-Programm und durch einen Flyer bei Beratungsstellen und Therapeut/innen. Insgesamt fanden sechs Selbsthilfe-Kennenlernkurse (5–7 Treffen à 90–120 Minuten) statt, aus denen bisher drei selbstständig arbeitende Selbsthilfegruppen hervorgingen. Sie stehen in enger Verbindung zur Kontaktstelle.

Erkenntnisse

Das Angebot der Selbsthilfe-Kennenlernkurse in der VHS hat sich als eine gute Möglichkeit erwiesen, neue Selbsthilfegruppen für Menschen mit psychischen Problemen aufzubauen. Die Begleitung der Kurse durch die Kontaktstelle und eine In-Gang-Setzerin in der ersten Zeit trägt zur Stabilisierung der Gruppen bei. Diese Begleitung ist allerdings sehr zeitintensiv und kann nur durch bessere personelle Ausstattung realisiert werden.



Vernetzung von Selbsthilfegruppen im Flächenkreis

Selbsthilfe-Kontaktstelle Märkischer Kreis

Friedrichstr. 30
58507 Lüdenscheid
Tel.: 02351 39 05 26
selbsthilfe-mk@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-mk.de

Ziele

Selbsthilfegruppen zum Themenkomplex Psychische Gesundheit sollen untereinander und mit dem professionellen Hilfesystem im Flächenkreis vernetzt werden.

Aktivitäten

Die 19 Selbsthilfegruppen im Märkischen Kreis wurden zu fünf moderierten Vernetzungstreffen

an verschiedenen Orten des Kreises eingeladen, dabei stand der Austausch von Erfahrungen im Vordergrund. Aufgrund des Unterstützungsbedarfs zum Thema Gruppendynamik wurden zwei Tagesseminare organisiert, die von den 15 bzw. 22 Teilnehmer/innen sehr positiv beurteilt wurden. Für Angehörige von psychisch Erkrankten konnte in Kooperation mit den Märkischen Kliniken eine Veranstaltungsreihe durchgeführt werden, die zur Gründung einer Selbsthilfeinitiative von Angehörigen führte. Pressearbeit begleitete diese Aktivität.

Erkenntnisse

Der Austausch zwischen den Selbsthilfegruppen beschränkte sich nicht auf die organisierten Treffen, sondern wurde u.a. durch gegenseitige Gruppenbesuche fortgesetzt. Ursprünglich angedachte öffentlichkeitswirksame Aktionen konnten nicht umgesetzt werden, da der Austausch zwischen den Gruppen alle Energien benötigte. Die Fortbildung zur Gruppenarbeit erwies sich als eine wichtige Hilfe bei der Stabilisierung des Selbsthilfeengagements.



Förderung der Selbsthilfe für psychisch Kranke

Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Kreis Neuss

Auf der Schanze 1
41515 Grevenbroich
Tel.: 02181 6 01-53 27
selbsthilfe-neuss@paritaet-nrw.org
www.rhein-kreis-neuss.de

Ziele

Über die Ansprache und Schulung von Multiplikator/innen soll eine bessere Vermittlung von Selbsthilfe-Interessenten in die Gruppen erfolgen. Interessierte psychisch Erkrankte werden persönlich begleitet.

Aktivitäten

Die Fortbildungsveranstaltungen für Multiplikator/innen wurden intensiv beworben – durch Flyer, Presse und Anschreiben/Faxe an 100 Einrichtungen und alle Arztpraxen im Kreis. In vier Veranstaltungen konnten 53 Mitarbeiter

und Mitarbeiterinnen geschult werden. Die Vermittlung von Menschen mit psychischen Erkrankungen durch Profis an die Selbsthilfe-Kontaktstelle stieg in der Folge um 60%. Für Interessierte wurden wöchentlich Infoabende angeboten, bei denen sowohl der Besuch einer offenen „Kennenlerngruppe“ als auch Einzelgespräche möglich waren. Es konnten Interessierte in bestehende Gruppen vermittelt werden. Drei neue Selbsthilfegruppen gründeten sich.

Erkenntnisse

Die Resonanz auf die Mitarbeiter/innenfortbildungen war geringer als gedacht. Hier spielen sicher auch Vorbehalte und mangelndes Wissen über die Selbsthilfe eine Rolle. Auf jeden Fall hatte die Informationsoffensive eine positive Wirkung. Der besondere Unterstützungsbedarf von Menschen mit psychischen Erkrankungen bestätigte sich – hier müssen die Werkzeuge der klassischen Selbsthilfeunterstützung kritisch überdacht werden.

Impressionen von der Veranstaltung „Gesundheitsbezogene Modellvorhaben“ am 19.6.2015



„Ich fühl' mich, aber wie...?“ Selbsthilfe gibt Krisenhilfe

Selbsthilfe-Kontaktstelle Oberhausen

Altmarkt 1
46045 Oberhausen
Tel.: 0208 3 0196-20
selbsthilfe-ob@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-oberhausen.org

Ziele

Entwicklung von begleitender und qualifizierender Selbsthilfe für Menschen in Krisensituationen sowie Gründung neuer Selbsthilfegruppen für psychisch Erkrankte.



Aktivitäten

Eine Vortragsreihe zum Bereich „Psychische Erkrankungen“ startete mit sieben Veranstaltungen, die von 250 Teilnehmer/innen besucht wurden. Nach vier Monaten konnten vier neue Selbsthilfegruppen zu den Themen „Depression“ und „Angsterkrankungen“ gegründet werden. Die Besonderheit bestand darin, dass alle Gruppen von einer Fachkraft begleitet wurden. Schritt für Schritt wurde jede Gruppe zur Selbständigkeit befähigt. Zwei weitere Selbsthilfegruppen und eine Angehörigengruppe konnten im Rahmen des Projekts gegründet werden.

Erkenntnisse

Eine wesentliche Erkenntnis des Projektes war, dass angeleitete Selbsthilfegruppen für psychisch erkrankte Menschen in Krisensituationen stabilisierende Hilfen bieten. Für die Gruppen meldeten sich hauptsächlich Menschen, die schon länger krank und hochmotiviert sind, ihre Erkrankung in den Alltag zu integrieren. Für die Zukunft bedeutet es, dass die intensive Begleitung durch die Selbsthilfe-Kontaktstelle fortgeführt werden sollte.

Brücken in die Zuversicht – CoCounselling-Verfahren

Selbsthilfe-Kontaktstelle für den Kreis Recklinghausen

Oerweg 38
45657 Recklinghausen
Tel.: 02361 10 97 37
selbsthilfe-re@paritaet-nrw.org
www.netzwerk-buergerengagement.de

Ziele

Es sollen im Kreis neue Angebote zum Thema Depression gemeinsam mit Kooperationspartnern entwickelt und beworben werden. Die Selbsthilfegruppen werden im Verfahren des CoCounselling geschult.

Aktivitäten

In Castrop-Rauxel, Gladbeck, Haltern und Herten wurde das neue Selbsthilfe-Angebot zum Thema Depression über Flyer, die Presse und in Koope-



ration mit Partnern beworben. An einem Intensiv-Wochenende und sieben Schulungsabenden im wöchentlichen Rhythmus wurden vier Gruppen mit 50 Teilnehmer/innen im CoCounselling-Verfahren geschult – durch CoCounselling-Lehrer und Lehrerinnen und Assistenzen. Ehrenamtliche Begleiter/innen für die Gruppen wurden speziell geschult, so dass diese Begleitung an drei Standorten fortgeführt werden kann.



Erkenntnisse

Im schwierigen Prozess der Unterstützung von Selbsthilfegruppen mit psychischen Themen bewährt sich der Einsatz des CoCounselling-Verfahrens. Die intensive Öffentlichkeitsarbeit zeigt langfristige Effekte, zum Beispiel werden die Gruppen und weitere Selbsthilfe-Angebote verstärkt nachgefragt.

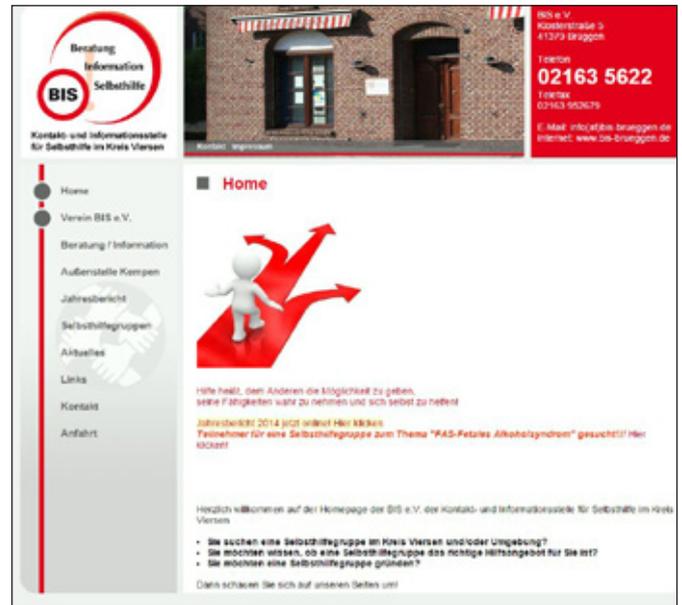
Psychoedukation und Anleitung zur Bewältigung psychischer Erkrankungen

BIS-Beratung-Information-Selbsthilfe e.V.
Kontaktstelle für Selbsthilfe im Kreis Viersen

Klosterstraße 5
41379 Brüggen
Tel.: 02163 5622
info@bis-brueggen.de
www.bis-brueggen.de

Ziele

Durch moderierte Veranstaltungen zur Thematik Psychische Erkrankungen sollen die Selbsthilfegruppen im Kreis erstmalig miteinander in Kontakt kommen und vernetzt werden.



Aktivitäten

Die Veranstaltungsreihe „Psychoedukation für Selbsthilfegruppen im Kreis Viersen“ wurde von der Kontaktstelle BIS entwickelt. Diese hatte als Zielgruppe die Teilnehmer/innen der schon existierenden Gruppen zum Thema Psychische

Erkrankungen, die bisher isoliert voneinander arbeiteten. Bei den Veranstaltungen – Referate, Workshops, literarische / musikalische Impulse, Diskussionen – entstanden Kontakte zwischen den Gruppen, die in Form einer Arbeitsgemeinschaft weitergeführt werden sollen. Mit einer vierteiligen Workshop-Reihe, die sich an Menschen in Selbsthilfegruppen richtet, die im Rahmen einer schweren somatischen Krankheit psychisch erkrankten, wurde begonnen.

Erkenntnisse

Durch die Veranstaltungen gelang es, die einzelnen Selbsthilfegruppen zu einem Erfahrungsaustausch zu motivieren und für Impulse von außen zu öffnen. Es entstand ein Wir-Gefühl untereinander, das vorher nicht existierte und jetzt die Grundlage bietet, gemeinsame Angebote zu entwickeln. Die BIS als Kontakt- und Informationsstelle konnte sich deutlich als zentrale Anlaufstelle im Kreis Viersen darstellen.

Selbsthilfe interkulturell



Selbsthilfe und Migration: Gesundheit im Dialog

Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund

Friedensplatz 8
44135 Dortmund
Tel.: 0231 52 90 97
selbsthilfe-dortmund@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-dortmund.de

Ziele

Die Angebote der Selbsthilfe sollen türkischstämmigen Menschen vorgestellt und nahegebracht sowie muttersprachliche Selbsthilfegruppen unterstützt werden.

Aktivitäten

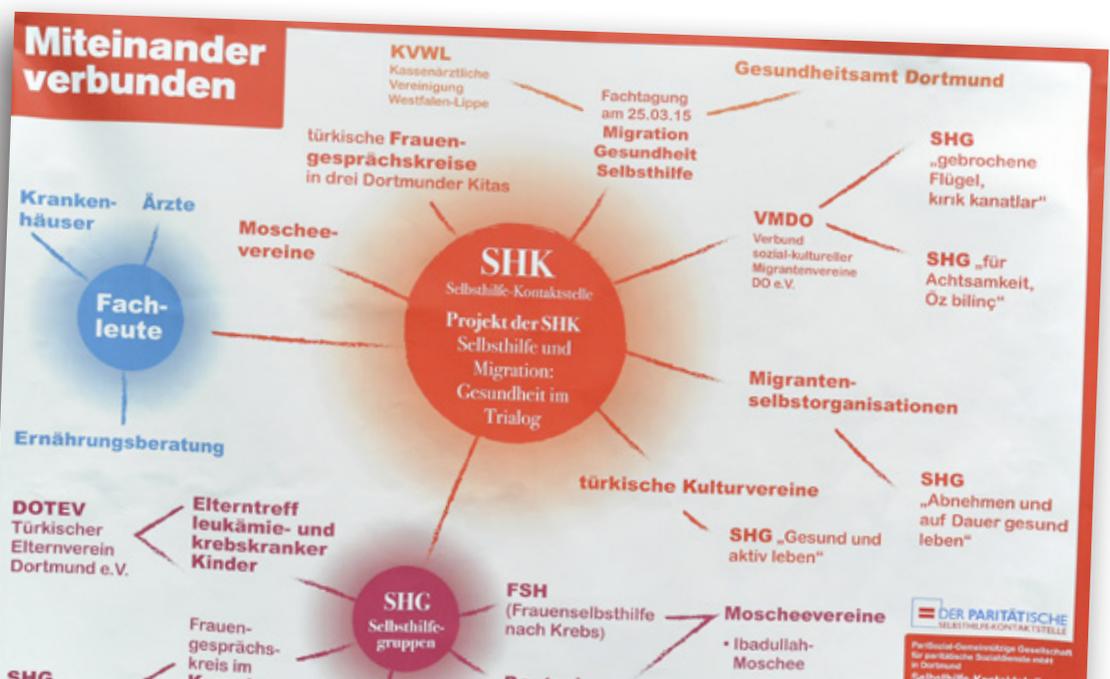
Die Kooperation mit dem Verbund sozial-kultureller Migrantenvereine Dortmund e.V. ermöglichte den Zugang zur türkischen Community. Die Flyer der Kontaktstelle und einiger Selbsthilfegruppen wurden übersetzt. Die Öffentlichkeitsarbeit erfolgte über eine Pressekonferenz, einen Artikel im Selbsthilfe-Magazin und regelmäßige Ankündigungen in der Presse. Nach den ersten zwei Veranstaltungen zu Gesundheitsthemen in Moscheen konzentrierte man sich auf Vorträge vor kleineren Gruppen wie



türkischen Selbsthilfegruppen und Eltern-Cafés. Bestehende Selbsthilfegruppen konnten unterstützt werden sich zu öffnen, um den Zugang zu türkischen Menschen herzustellen.

Erkenntnisse

Trotz der Kürze der Zeit konnten schon Zugänge zur türkischen Community geebnet und der Selbsthilfe-Gedanke vermittelt werden. Die Weiterführung dieser Arbeit ist notwendig. Über die Vernetzung und neue Kontakte in der Stadt Dortmund entstanden neue Ideen – so ist am 25.3.2015 eine Fachtagung „Selbsthilfe – Gesundheit – Migration“ geplant, ausgerichtet vom Gesundheitsamt der Stadt Dortmund.



Birlikte çözüm bulmak Gemeinsam einen Weg finden!

Selbsthilfe-Kontaktstelle Gelsenkirchen

Dickampstr. 12
45879 Gelsenkirchen
Tel.: 0209 9 12 28 10
selbsthilfe-ge@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-ge.de

Ziele

Durch deutsch-türkische Veranstaltungen und Materialien sollen Selbsthilfe-Angebote in der türkischsprachigen Community bekannter gemacht und neue Selbsthilfegruppen initiiert werden.

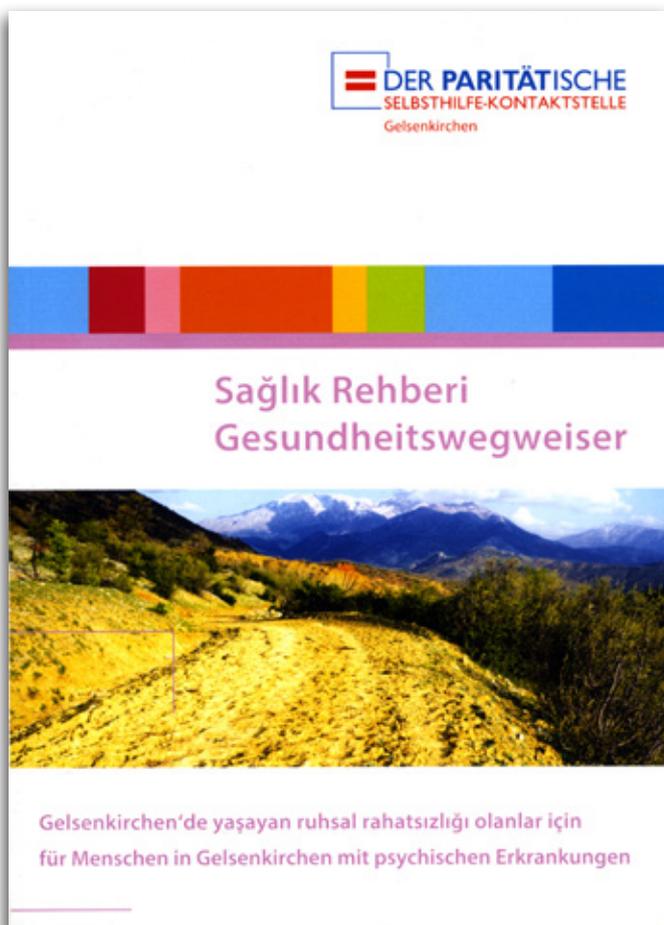


Aktivitäten

Für eine große zweitägige türkisch-deutsche Veranstaltung zum Thema „Depressionen und weitere psychische Erkrankungen“ für Betroffene und Angehörige wurden zweisprachige Flyer erstellt. Die Veranstaltung wurde von vielen Menschen besucht und führte zur Neugründung von zwei türkischen Selbsthilfegruppen und einer polnischsprachigen Gruppe. Außerdem konnte ein deutsch-türkischer „Gesundheitswegweiser - Sağlık Rehberi“ erstellt und gedruckt werden. Er informiert über die Möglichkeiten von Selbsthilfe, erklärt psychische Erkrankungen und enthält ein Verzeichnis der Hilfsangebote in Gelsenkirchen.

Erkenntnisse

Die Veranstaltung und der deutsch-türkische „Gesundheitswegweiser – Sağlık Rehberi“ waren wirkungsvolle Schritte, das Informationsdefizit in der türkischen Community zu verringern. Veranstaltungen in türkischer Sprache sollten regelmäßig stattfinden. Auch die Etablierung einer wöchentlichen Sprechstunde in türkischer Sprache ist wünschenswert, um die Selbsthilfe-Kontaktstelle zum selbstverständlichen Anlaufpunkt für türkische Mitbürger/innen zu machen.



Informationsmodul für Menschen mit Migrationshintergrund Bildungsregion für den Themenbereich Selbsthilfe

Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfe-
kontaktstelle (BIGS) des Kreises Gütersloh

Blessenstätte 1
33330 Gütersloh
Tel.: 05241 82 35 86
big@gt-net.de
www.kreis-guetersloh.de

Ziele

Mitglieder der Selbsthilfegruppen sollen besser qualifiziert werden und die Selbsthilfepotenziale von Menschen mit Migrationshintergrund sollen geweckt und unterstützt werden.

Aktivitäten

Zum Thema „Generationswechsel in der Selbsthilfe“ fand ein Wochenendseminar statt, ein Fachtag „Neue Medien in der Selbsthilfe“ wurde organi-



siert und zu verschiedenen Aspekten von Kommunikation wurden Workshops angeboten. Mit verschiedenen örtlichen Bildungsträgern konnten Kooperationen vereinbart werden. Die BIGS entwickelte auch ein Informationsmodul, um Menschen mit Migrationshintergrund über das Prinzip der Selbsthilfe zu informieren und sie für Selbsthilfearbeit zu motivieren. Eine BIGS-Mitarbeiterin sowie Selbsthilfegruppen-Vertreter und Vertreterinnen besuchten mehrere Migrant/innengruppen. Insgesamt wurden 117 Personen mit dem Informationsmodul erreicht.

Erkenntnisse

Es ist sinnvoll, weitere Bildungsveranstaltungen nicht in Eigenregie, sondern in Kooperation mit den örtlichen VHS anzubieten. Das Informationsmodul für Migrant/innen wurde gut angenommen. Die Kontakte mit den verschiedenen Migrant/innengruppen führten zu einer Erweiterung der interkulturellen Kompetenz innerhalb der BIGS und der Selbsthilfe. Es wurde auch klar, dass viel Zeit benötigt wird, um diese Zielgruppe zu erreichen.



Stärkung der Gesundheitsselbsthilfe in der türkischen Gemeinde Leverkusen

Selbsthilfe-Kontaktstelle Bergisches Land
mit den Standorten Bergisch Gladbach,
Gummersbach und Leverkusen

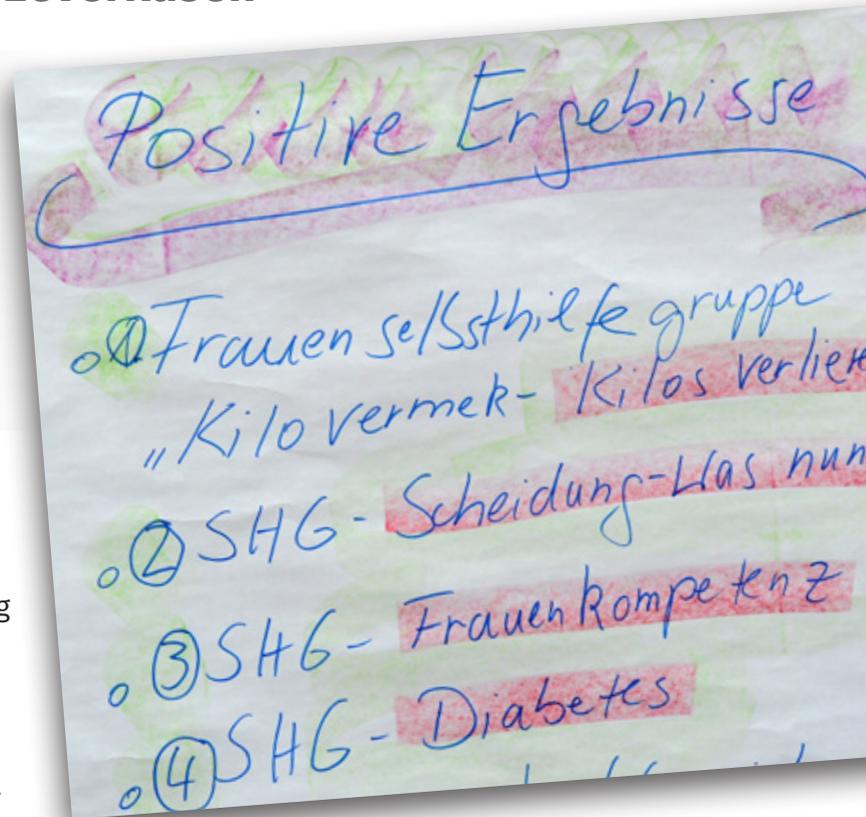
Kontakt: Selbsthilfe-Büro Leverkusen
Goetheplatz 4
51379 Leverkusen
Tel.: 02171 94 94 95
selbsthilfe-lev@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-bergisches-land.de

Ziele

Selbsthilfeaktivitäten in der türkischen Gemeinde sollen gefördert und die Verbindung zu den Multiplikator/innen verstärkt werden.

Aktivitäten

Die Kontakte zu den schon bestehenden türkischen Frauenselbsthilfegruppen „Kilo-vermek“ (Übergewicht) und „Diabetes“ in einer Moschee wurden intensiviert. Bei einer Veranstaltung in einer weiteren Moschee beteiligten sich Leverkusener Selbsthilfegruppen mit einem Infostand. Kontakte zur türkischen Fachärztin der Migrantenambulanz und zur türkischen Mitarbeiterin der Suchthilfe wurden aufgebaut und gepflegt. Einige geplante Vorhaben – z.B. ein Besuch der türkischen Selbsthilfegruppenmitglieder bei der Migrantenambulanz des LVR – konnten aus terminlichen Gründen nicht realisiert werden.



Erkenntnisse

Es braucht genügend Zeit, um geplante Vorhaben zu verwirklichen. Sicher muss sich auch die Bereitschaft stärker entwickeln, aufeinander zuzugehen, um in Zukunft enger zusammenzuarbeiten. Der Besuch von drei türkischen Selbsthilfegruppenleiterinnen und der Sozialarbeiterin bei der Weihnachtsfeier der Selbsthilfe-Kontaktstelle war ein guter Schritt in diese Richtung.

Selbsthilfepotentiale bei Migrant/innen aktivieren

Selbsthilfe-Kontaktstelle Märkischer Kreis

Friedrichstr. 30
58507 Lüdenscheid
Tel.: 02351 3 9140 05 26
selbsthilfe-mk@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-mk.de

Ziele

Der Selbsthilfegedanke soll unter Migrant/innen in Lüdenscheid bekannter gemacht und Selbsthilfegruppen sollen initiiert werden.

Aktivitäten

Infoveranstaltungen zur Selbsthilfe fanden im Alevitischen Zentrum in Lüdenscheid und im Integrationsrat statt. Durch die Kooperation

mit der sozialpädagogischen Familienhilfe „MyLebenskraft“ konnten türkischsprachige Seminare zum Thema „Psychische Erkrankungen/Auffälligkeiten“ durchgeführt werden, die von 40 Männern, 30 Frauen und 20 Jugendlichen mit Migrationshintergrund genutzt wurden. In Kooperation mit dem „Hilfswerk für junge Diabetiker“ fanden zwei Veranstaltungen statt, die zur Gründung einer Selbsthilfegruppe „Diabetes“ im Alevitischen Zentrum führten. Außerdem entstand der Gesprächskreis „Heimat und Fremde“.

Erkenntnisse

Man braucht „Türöffner“ wie die Kooperationspartner in Lüdenscheid, um türkischsprachige Gruppierungen für das Thema Selbsthilfe anzusprechen. Der Bereich der psychischen Erkrankungen ist häufig noch tabuisiert, besonders bei türkischen Männern.

Als Ziele bestehen weiterhin: Die Herstellung des Kontakts zu stärker religiös orientierten Menschen und die Einbeziehung von Fachleuten mit Migrationshintergrund im Gesundheitswesen.

Impressionen von der Veranstaltung „Gesundheitsbezogene Modellvorhaben“ am 19.6.2015



Interkulturelle Öffnung der Selbsthilfe

Selbsthilfe-Kontaktstelle Mönchengladbach
in Kooperation mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle
Heinsberg

Kontakt: Friedhofstr. 39
41236 Mönchengladbach
Tel.: 02166 923930
selbsthilfe-mg@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-mg.de

z.B. in Moscheen, Vereinen, Schulen, im Integrationsrat und der Migrationsambulanz. Nach der Einstellung einer türkischsprechenden Fachkraft in der Kontaktstelle konnten feste Sprechzeiten eingerichtet werden, die mit einem deutsch-türkischen Flyer beworben wurden.

Viele Menschen nutzten dieses Angebot für Einzelberatungen. Zur Vermittlung des Selbsthilfe-Gedankens wurde ein türkisch-deutsches Seminar angeboten, außerdem fanden Informationsveranstaltungen zu Themen wie „Diabetes“, „Erziehungshilfen“ und „Patientenverfügung“ statt.



Ziele

Die Selbsthilfe soll für andere kulturelle Formen der Krankheitsbewältigung und Gesundheitsförderung geöffnet werden. Migrationsgemeinschaften sollen der Selbsthilfegedanke und die damit verbundenen Hilfen bekannter gemacht werden.

Aktivitäten

Der Kontaktaufbau zu türkischsprechenden Migrant/innen stand am Anfang im Vordergrund,

Erkenntnisse

Interkulturelle Öffnung braucht Zeit, da Vertrauen nur langsam entsteht. Das bedeutet, dass sich auch die Mitarbeiter/innen der Kontaktstelle für kulturell unterschiedliche Sicht- und Herangehensweisen öffnen. Außerdem ist der Selbsthilfe-Gedanke in vielen Kulturen fremd.

Am aufgeschlossensten für den Selbsthilfegedanken zeigten sich die 25–45-jährigen Migrant/innen – sie könnten eine Brückenfunktion übernehmen.

Selbsthilfe im ländlichen Raum



Stärkung der Gesundheitsselbsthilfe im ländlichen Raum

Selbsthilfe-Kontaktstelle Bergisches Land mit den Standorten Bergisch-Gladbach, Gummersbach und Leverkusen

Kontaktstelle Bergisches Land
Paffrather Str. 70
51465 Bergisch-Gladbach
Tel.: 02202 9 36 89 21
selbsthilfe-gl@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-bergisches-land.de

Ziele

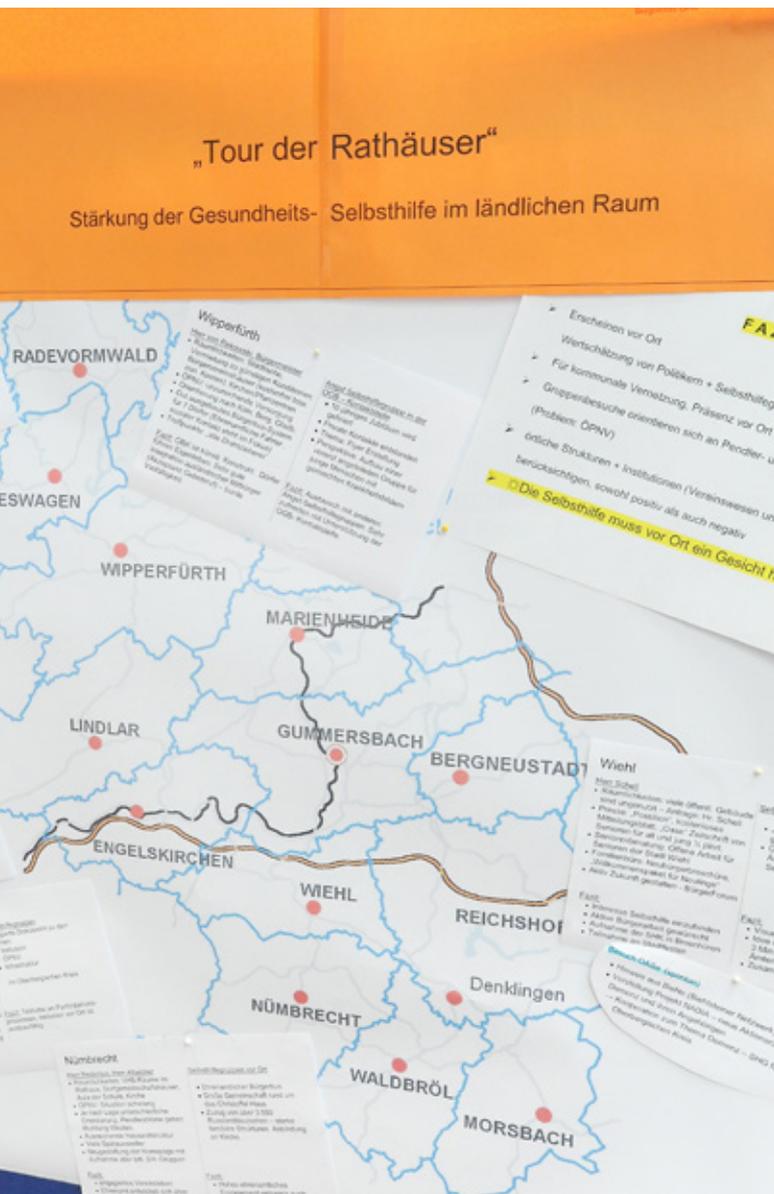
Bei einer „Tour der Rathäuser“ sollen die örtlichen Selbsthilfegruppen und die Kontaktstelle mit Vertreter/innen der Kommunen sowie Institutionen in Kontakt gebracht werden.

Aktivitäten

In der vorwiegend ländlichen Region des Oberbergischen Kreises wurden im ersten Schritt die Kontaktdaten der Selbsthilfegruppen überarbeitet und zusammengeführt. In Treffen mit Multiplikator/innen und auf Fachtagungen konnten Anregungen zur Verbesserung der Infrastruktur der Selbsthilfe besprochen werden. Höhepunkt des Projekts war die „Tour der Rathäuser“ in Radevormwald, Wiehl, Hückeswagen, Engelskirchen, Lindlar, Nümbrecht und Wipperfürth. Die Ansprechpartner der Kommunen wurden mit den Selbsthilfeaktivitäten bekannt gemacht, was zu einer deutlich besseren Zusammenarbeit führte.

Erkenntnisse

Durch die organisierten Kontakte mit den Kommunen ergaben sich viele Synergieeffekte, z.B. wurde die Selbsthilfe-Kontaktstelle in kommunale Arbeitskreise oder Runde Tische aufgenommen. Die vielen Gespräche und das Sammeln von Informationen machte es noch nicht möglich, breiter an die Öffentlichkeit zu gehen. Das ist als nächster Schritt geplant, z.B. mit einem Flyer für den Oberbergischen Kreis.



Selbsthilfe-Aktivierung in Randlagen

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Lippe

Schorenstraße 12
32756 Detmold
Tel.: 05231 5 6126-0
selbsthilfe-lippe@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-lippe.de

Ziele

In Randlagen und kleineren Städten und Gemeinden sollen Selbsthilfe bekannter gemacht und die Aktiven im Umgang mit Gruppensituationen gestärkt werden.

Aktivitäten

Um die Selbsthilfe bekannter zu machen, wurden Kooperationen zu den bestehenden Gruppen ausgebaut und gemeinsame Informationsveranstaltungen durchgeführt: In Lemgo der Selbsthilfetag (erstmalig außerhalb von Detmold), in Kalletal eine Info-Veranstaltung und in Horn-Bad Meinberg ein Treffen zur Gruppengründung für Pflegenden Angehörige.

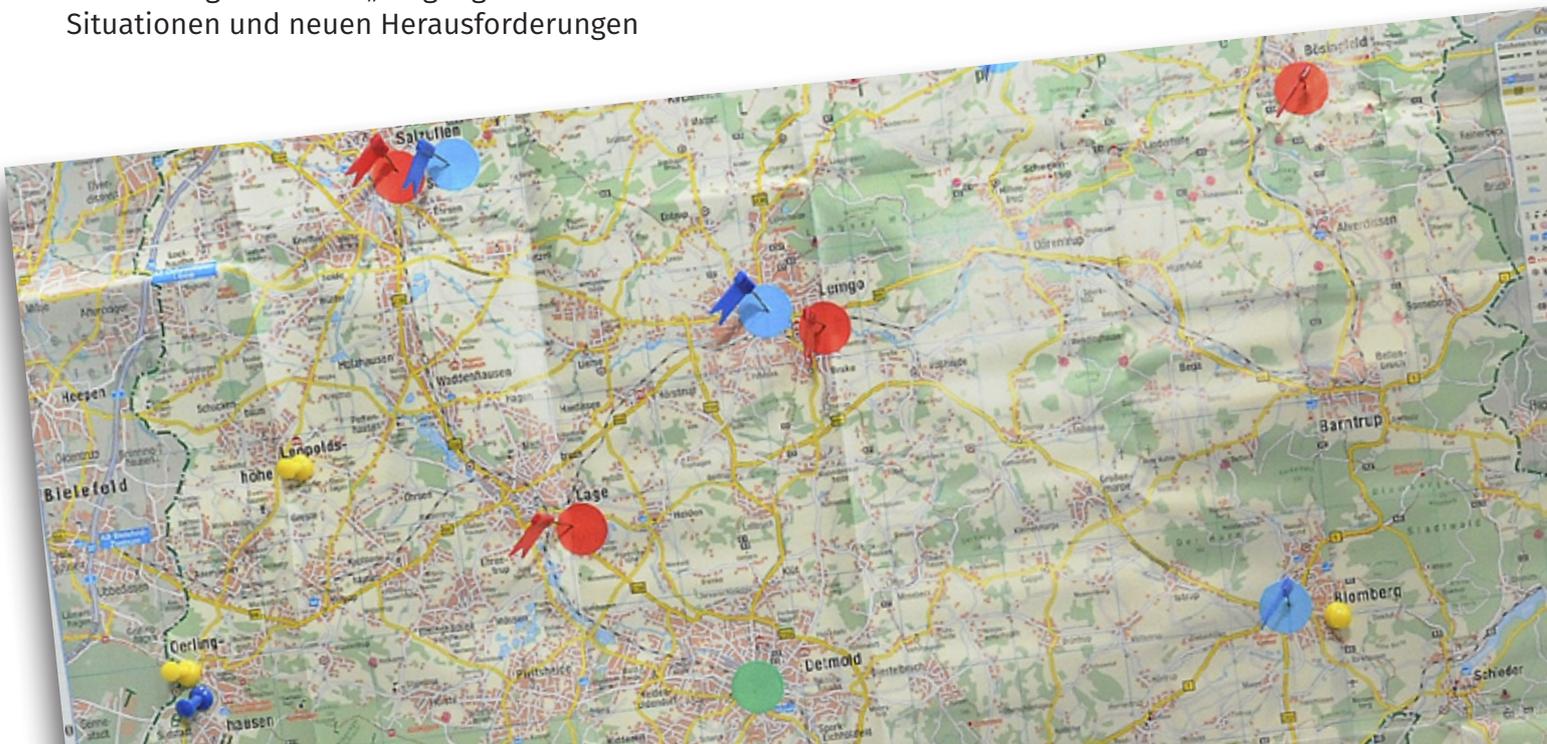
Für die Aktiven der Selbsthilfegruppen wurden Fortbildungen für den „Umgang mit besonderen Situationen und neuen Herausforderungen



in Gruppen“ entwickelt. Neben zweitägigen Fortbildungen konnte auch Kollegiale Beratung angeboten werden.

Erkenntnisse

Die Aktivitäten haben sich als sinnvoll erwiesen. Das Format der zweistündigen Kollegialen Beratung ist effektiv für Selbsthilfe-Aktive, da Beratungsbedarf zur Gestaltung des Gruppenlebens vor allem bei konkreten Problemen entsteht. Um in einem Flächenkreis auch in den Randlagen regelmäßig Selbsthilfeunterstützung anzubieten, müssten die Ressourcen der Selbsthilfe-Kontaktstelle erhöht werden.



Zukunftsfähigkeit der Selbsthilfe im ländlichen Raum

Selbsthilfe-Kontaktstelle Minden-Lübbecke

Simeonstr. 17
32423 Minden
Tel.: 0571 828 02-17/-24
selbsthilfe-mi-lk@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-mi-lk.de

Ziele

Die örtlichen Selbsthilfegruppen sollen durch themenspezifische Fortbildungen gestärkt sowie mithilfe einer Wanderausstellung über Selbsthilfe öffentlich bekannter werden.

Aktivitäten

Bei einem Workshop der Selbsthilfegruppen wurde mit der Methode „Worldcafé“ der Fortbildungsbedarf erarbeitet. Zusammen mit externen Referent/innen konnten Fortbildungsmodulare erarbeitet und durchgeführt werden:

1. Nicht nur nett, sondern ehrlich – Authentische Kommunikation in Selbsthilfegruppen
2. Gute Gespräche: Ärzte und Selbsthilfegruppen
3. Pressearbeit erfolgreich gestalten
4. Neue Medien für Selbsthilfegruppen

Eine Ausstellung rund um das Thema Selbsthilfe wurde entwickelt. Die Roll-ups konnten 2014 schon an verschiedenen Orten (Sparkasse, Krankenhaus, Krankenkassen, Gesundheitstag) im Kreis eingesetzt werden.

Erkenntnisse

Die Fortbildungen wurden sehr gut angenommen und stärkten die Selbsthilfegruppen. Für solche passgenauen Angebote fehlen aber im normalen Alltag die Ressourcen. Die lückenlose Buchung der Ausstellung vom 17.7. – 31.12.14 zeigt das große Interesse an leicht zugänglichen Informationen über Selbsthilfe. Die Wanderausstellung ist besonders für kleinere Orte eines weitläufigen Kreises geeignet und wird auch 2015 eingesetzt.



Stärken und Fördern von Selbsthilfeunterstützung in ländlichen Regionen

Selbsthilfe-Kontaktstelle Paderborn mit Selbsthilfe-Büro Höxter

Kontakt: Kilianstr. 15
33098 Paderborn
Tel.: 05251 878 29 60
selbsthilfe-paderborn@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-paderborn.de

zur Initiierung neuer Selbsthilfegruppen in kleineren Orten. Im Kreis Höxter lag der Schwerpunkt auf der Zusammenarbeit mit vier Krankenhäusern. Die Selbsthilfegruppen präsentierten sich den Patient/innen in den Häusern u.a. mit Info-Plakaten und Flyer-Regalen. Für jedes Krankenhaus gibt es jetzt eine/n Ansprechpartner/in der Selbsthilfe und auf den Internetseiten der Häuser sind die Angebote der Selbsthilfegruppen integriert.

Ziele

Die Kooperation zwischen Selbsthilfegruppen und Einrichtungen der gesundheitlichen Versorgung soll verstärkt gefördert werden, um geeignete Selbsthilfe-Angebote im ländlichen Raum zu entwickeln.

Aktivitäten

Im Kreis Paderborn wurden Öffentlichkeitsmaterialien zur Selbsthilfeunterstützung entwickelt und Info-Veranstaltungen mit der Volkshochschule und dem Paderborner Bündnis gegen Depressionen durchgeführt. Dies führte

Erkenntnisse

Um die Infrastruktur für die Selbsthilfe im ländlichen Raum zu fördern, ist der kontinuierliche Ausbau von Kooperationen mit wichtigen Institutionen wesentlich. Durch die Zusammenarbeit z.B. mit Volkshochschulen und Krankenhäusern entwickeln sich auch neue Möglichkeiten: so konnten bspw. neue Räume für Selbsthilfegruppen gefunden werden und die Einbindung der Selbsthilfe in das Aus- und Fortbildungsprogramm der Krankenhäuser wurde vereinbart.

Impressionen von der Veranstaltung „Gesundheitsbezogene Modellvorhaben“ am 19.6.2015



Aufbau und Stärkung von psychosozialen Gruppen in den einzelnen Kommunen im Rhein-Sieg-Kreis

Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Sieg-Kreis

Landgrafenstr. 1
53842 Troisdorf
Tel.: 02241 94 99 99
selbsthilfe-rhein-sieg@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-rhein-sieg.de



Ziele

Förderung von Gruppengründungen in ländlichen Kommunen. Ehrenamtliche Unterstützer/innen sollen in Zusammenarbeit mit den Sozialen Runden Tischen der Kommunen ausgebildet werden.

Aktivitäten

In vier Kommunen fanden Vorbereitungsgespräche an den Sozialen Runden Tischen statt. Nach Informationsveranstaltungen zum Thema „Seelische Gesundheit“ meldeten sich Interessierte für Selbsthilfegruppen und die erste Gruppengründung konnte erfolgen. Bei der Ausbildung der Gruppenunterstützer/innen – „Anschieber“ genannt – wurden Materialien

erarbeitet, die auch nach dem Projekt weiter genutzt werden können. Ein Sonderheft zur Unterstützung von Gruppengründungen vor Ort ist geplant.

Erkenntnisse

Durch die Materialien für die Gruppen-„Anschieber“ ist es möglich, ohne viel Aufwand weitere Unterstützer/innen auszubilden. Die geplanten Gespräche an den Sozialen Runden Tischen in den ländlichen Kommunen mussten aufgrund der drängenden Probleme der Flüchtlingsunterbringung zurückgestellt werden, die Kontakte sind aber hergestellt und können bei weiteren Gruppengründungen nützlich sein.



SelbsthilfeMobil im Sauerland

Arnsberger Kontakt- und Informationsstelle (AKIS) für SHG im Hochsauerlandkreis

Bürgerzentrum Bahnhof Arnsberg
Clemens-August-Str. 116
59821 Arnsberg
Tel.: 02931 9638-105
selbsthilfe@arnsberg.de
www.arnsberg.de/selbsthilfe

Ziele

Durch die Anschaffung eines SelbsthilfeMobils soll in dem flächengrößten Kreis NRW ermöglicht werden, vor Ort über Selbsthilfe zu informieren und das Netzwerk der ländlichen Gruppen zu stärken.

Aktivitäten

Das Konzept für das SelbsthilfeMobil wurde gemeinsam von der Kontaktstelle AKIS und dem „Kompetenzteam Selbsthilfe Hochsauerland“ erarbeitet. Nach der Anschaffung eines VW-Busses stand die Ausstattung des SelbsthilfeMobils im Vordergrund. In Kooperation mit Selbsthilfegrup-

pen vor Ort und unterstützt durch Öffentlichkeits-Materialien starteten dann im April 2014 die Aktionen in 30 Orten des gesamten Hochsauerlandkreises. In den einzelnen Kommunen gab es gute Presseunterstützung, sodass die Idee der Selbsthilfe sehr viele Menschen erreichte. Auch in den nächsten Jahren kann das SelbsthilfeMobil eingesetzt werden.



Erkenntnisse

Entscheidend für den Erfolg des Vorhabens war die ausführliche Planung und Ideenentwicklung vor der Anschaffung des Busses. Nur am Anfang war es schwierig, die Kommunen vom Nutzen des SelbsthilfeMobils zu überzeugen. Die größere Präsenz des Themas Selbsthilfe im Kreis hat die Wahrnehmung verändert – es ist nicht mehr „Randthema für Exoten“, sondern ein Thema mitten in der Gesellschaft.



Generationenwechsel und junge Selbsthilfe im ländlichen Raum

Netzwerk Selbsthilfe und Ehrenamt im Kreis Steinfurt

Am Markt 2-4
48282 Emsdetten
Tel.: 02572 9 60 16 84
netzwerk-steinfurt@paritaet-nrw.org
www.netzwerkselfhilfeundehrenamt.de

Ziele

Die Idee der Selbsthilfe soll jungen Menschen in der Altersgruppe von 18-34 Jahren nähergebracht werden, besonders durch neue Wege in der Ansprache.

Aktivitäten

Der Facebook-Auftritt „selbsthilfe.kreis.steinfurt“ konnte neu gestaltet und intensiviert werden. Für die Zielgruppe der jungen Menschen wurde das Konzept einer erlebnisorientierten Multiplikatorenschulung entwickelt. Diese Schulung wurde an einer Altenpflegeschule im Kreis Steinfurt und vom Selbsthilfe-Büro Bottrop mit Schüler/innen durchgeführt. Die



Rückmeldungen waren insgesamt positiv. Als innovatives Element der Öffentlichkeitsarbeit entstand die „HörBar - Selbsthilfe zum Reinhören“. Das moderne Design und die kurzen Hörsequenzen erweisen sich, gerade für jüngere Menschen, als attraktiv – das zeigte sich beim bisherigen Einsatz im Kreis und an den vielen Anfragen zur Nutzung.

Erkenntnisse

Im Gespräch mit den Selbsthilfegruppen im Kreis stellte sich heraus, dass insbesondere Unterstützung bei der Öffentlichkeitsarbeit gewünscht wird, um junge Menschen für die Selbsthilfe zu gewinnen. Durch die Einbeziehung der Sozialen Netzwerke und die neue Form „HörBar“ gelang es, die Zielgruppe besser zu erreichen. Die Einbeziehung von Jüngeren ist die Voraussetzung dafür, dass das umfangreiche Wissen der einzelnen Selbsthilfegruppen bewahrt, aber auch weiterentwickelt werden kann.



Neue Ansätze in der Selbsthilfe



Förderung von gesundheitsbezogenen Elternselbsthilfegruppen

Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld

Stapenhorststraße 5
33615 Bielefeld
Tel.: 0521 9 64 06 96
selbsthilfe-bielefeld@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-bielefeld.de



das Ergebnis eines Treffens der Elterngruppen mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle, ebenso wie Vortragsveranstaltungen und ein Workshop zur Gruppengründung. Die Öffentlichkeitsarbeit mit „Menschenskind!“ war sehr erfolgreich. Einige Gruppen gründeten sich und konnten unterstützt werden. Mitarbeitende der medizinischen und psychosozialen Versorgung wurden über das Engagement der Elterngruppen informiert.

Ziele

Die bestehenden Elternselbsthilfegruppen sollen vernetzt und ihre Aktivitäten in der Öffentlichkeit und innerhalb des Gesundheitswesens besser kommuniziert werden.

Aktivitäten

Zu Beginn wurden alle Elternselbsthilfegruppen in Bielefeld kontaktiert, um ihre Gruppentermine und besondere Vorhaben zu erfragen. Die Planung eines gemeinsamen Veranstaltungskalenders mit dem Motto „Menschenskind!“ war

Erkenntnisse

Das vielfältige Engagement der gesundheitsbezogenen Elternselbsthilfegruppen sollte in der allgemeinen Öffentlichkeitsarbeit der Selbsthilfe stärker berücksichtigt werden. Bei der Planung von Aktivitäten mit Elterngruppen ist es wichtig, immer die Kinder miteinzubeziehen. Da die Belastung der Eltern mit behinderten oder kranken Kindern sehr hoch war, gab es nicht genug Anmeldungen zum Workshop. Aus diesem Grund musste auch ein geplanter Fachtag auf 2015/16 verschoben werden.

Selbsthilfe und Social Media

Selbsthilfe-Kontaktstelle Bochum

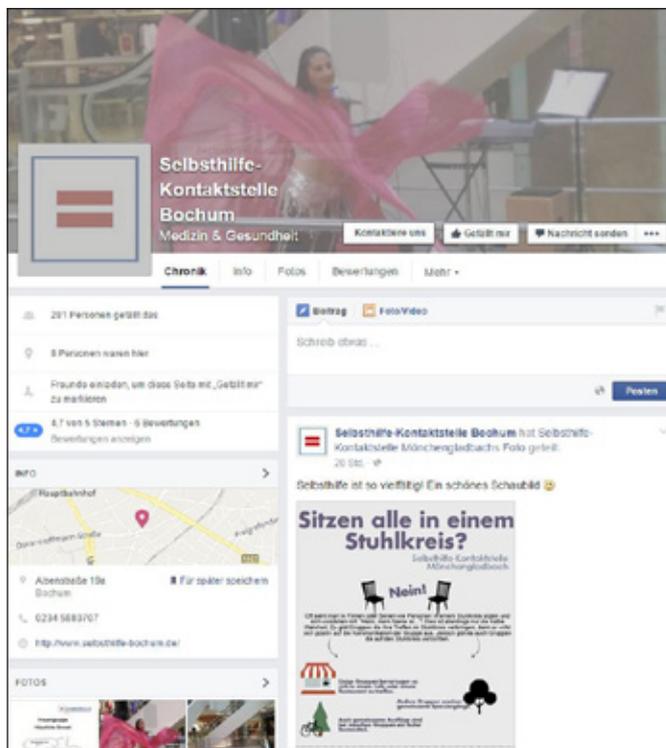
Alsenstr. 19a
44789 Bochum
Tel.: 0234 5 88 07 07
selbsthilfe-bochum@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-bochum.de

Ziele

Das soziale Netzwerk Facebook soll genutzt werden, um junge Menschen anzusprechen und über Selbsthilfe zu informieren – unter Einbeziehung interessierter Selbsthilfegruppen.

Aktivitäten

Die ausführliche Vorbereitung bestand in einer Fortbildung zu Social Media für die Mitarbeiter



und Mitarbeiterinnen der Selbsthilfe-Kontaktstelle, einer Vorstellung des Facebook-Projekts bei einem Gesamttreffen der Bochumer Selbsthilfegruppen, einer Start-up-Veranstaltung mit 15 Bochumer Einrichtungen, der Produktion von zwei Postkarten und einem Film über Selbsthilfe für YouTube. Die interessierten Selbsthilfegruppen nahmen an der Fortbildung „Erstellung eines Facebook-Auftritts für die Selbsthilfegruppe“ teil. Seit Mai 2014 existiert die Facebook-Seite für Bochum, sie hatte Ende des Jahres 266 Fans und der Film wurde schon von 1.533 Personen angeklickt.

Erkenntnisse

Die Einbeziehung von Web 2.0 hat die Selbsthilfeaktivitäten auf jeden Fall sichtbar gemacht, es wurden von jüngeren Menschen neue Gruppen gegründet, z.B. „Junge gehörlose Frauen mit Depressionen“. Genauso wichtig wie die Facebook-Seite war der Kontakt mit Multiplikatoren und Multiplikatorinnen (z. B. Berufskolleg und Beratungsstellen), die den Kontakt mit jungen Menschen haben.

Junge Selbsthilfe und Generationenwechsel

Selbsthilfe-Büro Bottrop

Gerichtsstr.3
46236 Bottrop
Tel.: 02041 2 30 19
selbsthilfe-bottrop@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-bottrop.de

Ziele

Selbsthilfe soll für junge Erwachsene begreifbar und erlebbar werden und bestehende Gruppen sollen sich für Jüngere öffnen.

Aktivitäten

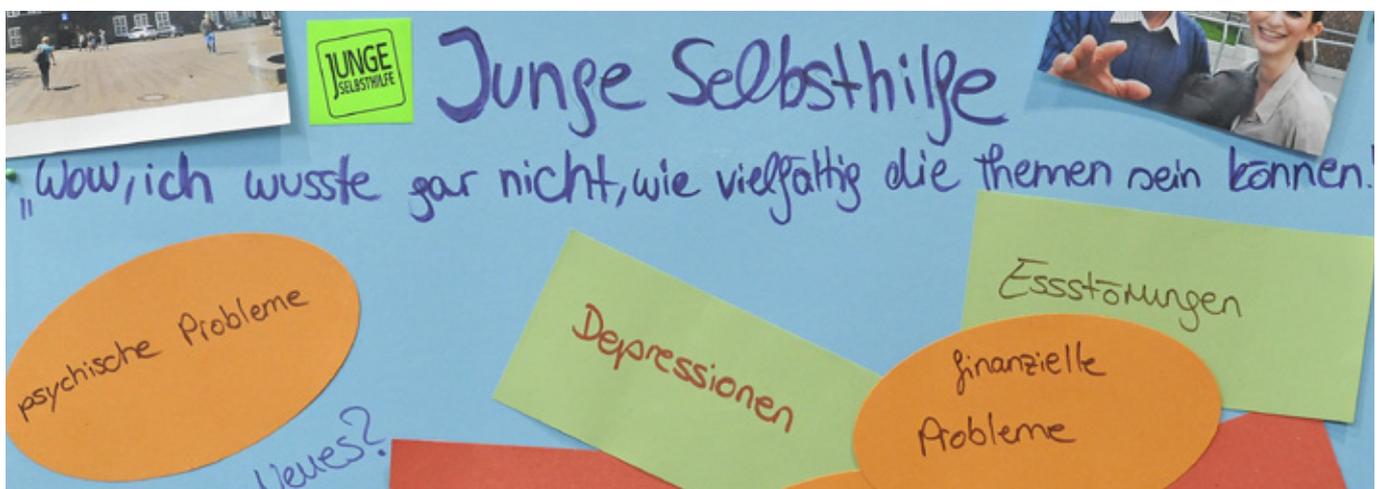
Die Konzentration des Projektes lag auf einer Multiplikator/innenschulung, die im Kreis Steinfurt entwickelt wurde. In zwei Klassen der Jahrgangsstufe 11 des Berufskollegs Bottrop, Fachbereich Soziales und Gesundheit, fanden je vier Unterrichtsstunden zum Thema Selbsthilfe statt. Inhalte waren die Vorstellungen der Schüler und Schülerinnen zur Selbsthilfe, Simulation eines Selbsthilfe-Gesprächs, Austausch mit Bottroper Selbsthilfe-Akteuren und eine theoretische Zusammenfassung. Die Schulung stieß bei den Schüler/innen auf großes Interesse und soll im



Berufskolleg regelmäßig im Jahrgang 11 stattfinden. Für ein geplantes Theaterstück mit Jugendlichen zum Thema Selbsthilfe wird noch ein Kooperationspartner gesucht.

Erkenntnisse

Bei einem Treffen mit den Sprecher/innen der Bottroper Selbsthilfegruppen wurde deutlich, dass die meisten mit der Altersstruktur der Gruppen zufrieden sind und keinen Grund sehen, Jüngere aktiv anzusprechen. Deshalb ist es sinnvoll, zielgruppengerechte Angebote zu entwickeln, um jüngere Menschen für die Selbsthilfe zu interessieren. Wichtig für die Zukunft sind Ideen einer Willkommenskultur für jüngere Menschen, die sich einer Selbsthilfegruppe anschließen wollen.



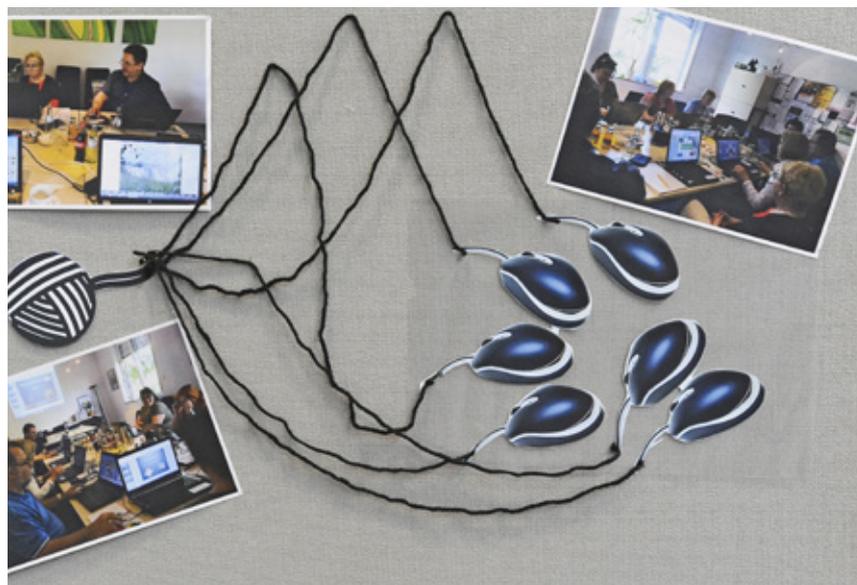
Selbsthilfe vernetzt – Neue Medien effektiv nutzen

Selbsthilfe-Kontaktstelle Düren

Paradiesbenden 24
52349 Düren
Tel.: 02421 48 92 11
selbsthilfe-dueren@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-dueren.de

Ziele

Der Umgang mit dem Computer soll Selbsthilfegruppen-Sprecher/innen zur besseren Bewältigung der administrativen Aufgaben vermittelt werden.



Aktivitäten

Zugeschnitten auf die Bedürfnisse der Mitglieder von Selbsthilfegruppen wurden neun Computer-Workshops entwickelt, die von je vier bis acht Personen aus Düren und Euskirchen besucht wurden. Die Themen waren: Erste Schritte, Word, Power Point, E-Mail, Internet, Homepage, Excel. In Ergänzung zu den Workshops konnte eine individuelle „PC-Sprechstunde“ genutzt werden, die von einer Mitarbeiterin der Kontaktstelle

angeboten wurde. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen waren mit dem Angebot sehr zufrieden und konnten das Gelernte für die Gruppen nutzen.

Erkenntnisse

Die Aktivitäten erwiesen sich als eine Bereicherung sowohl für die Selbsthilfegruppen wie auch für die Kontaktstelle. Über den Lerngewinn im Umgang mit dem PC hinaus entstand unter den Gruppen eine größere Vernetzung und mehr Austausch. Die bessere Medienkompetenz stärkte das Selbstbewusstsein, die Arbeit für die Gruppen besser bewältigen zu können. Im nächsten Jahr soll regelmäßig ein informelles „Computer-Treffen“ angeboten werden.

Fotoprojekt über Vielfalt und Werte von Selbsthilfegruppen

Selbsthilfe-Kontaktstelle WIESE e.V. Essen

Pferdemarkt 5
45127 Essen
Tel.: 0201 20 76 76
selbsthilfe@wiesenetz.de
www.wiesenetz.ruhr

Ziele

Durch das Fotoprojekt sollen das Potential, die Werte und die Vielfalt der Selbsthilfearbeit sowohl für die Gruppen als auch für eine breite Öffentlichkeit dargestellt werden.

Aktivitäten

50 Veranstaltungen von Selbsthilfegruppen in Essen wurden fotografisch begleitet. Die Fotografen versuchten, Momente des



Glücks, der Trauer, der Angst, der Geborgenheit und des wachsenden Selbstbewusstseins sichtbar zu machen. Im zweiten Schritt wurde ein Konzept für die Ausstellung entwickelt und 44 Foto- und Texttafeln produziert. Auf der Essener Messe „Mode.Heim.Handwerk und Gesund Leben“ konnte die Fotoausstellung mit guter Resonanz präsentiert werden. Zur Eröffnungsveranstaltung und Ausstellung wurde mit einem Flyer eingeladen, in der Folge wurde ein Fotobuch erarbeitet.

Erkenntnisse

Das Fotoprojekt hat es möglich gemacht, die Idee „Selbsthilfegruppen“ visuell darzustellen und anderen Menschen näherzubringen. Bei den Teilnehmer/innen der Selbsthilfegruppen war erst Überzeugungsarbeit notwendig, bevor Fotografieren möglich war. Jetzt sind die Ausstellung wie auch einzelne Fotoarbeiten in der Öffentlichkeit weiter einsetzbar, es kann auch z.B. ein Kalenderprojekt oder ein Postkartenprojekt folgen.



Zukunftswerkstatt zur Neuorientierung der Selbsthilfegruppenarbeit

**Bürger-Selbsthilfe-Zentrum (BüZ)
der Stadt Herne**

Rathausstraße 6
44649 Herne
Tel.: 02323 16-36 36
buerger-selbsthilfe-zentrum@herne.de
www.buez-herne.de

Ziele

Durch Fortbildungen soll die Selbsthilfegruppenarbeit neue Impulse erhalten, damit neue Bevölkerungsgruppen angesprochen und neue Themenschwerpunkte erschlossen werden können.

Aktivitäten

Neben Arbeitsgesprächen zur Neuorientierung der Selbsthilfegruppenarbeit in Herne und mehreren Treffen mit Institutionen sowie Gruppen mit Migrationshintergrund wurden



verschiedene Fortbildungen durchgeführt, z.B.: Selbsthilfe baut Brücken, Kommunikation, Moderieren und Leiten von Gruppen. Ein neues Element bildete die Zukunftswerkstatt, bei



der 30 Personen neue Ideen entwickelten und kurzfristige, mittelfristige und langfristige Ziele formulierten. Zur Verstärkung der innerkommunalen Kooperation wurde eine Studienfahrt zur Münchener Tagung „Selbsthilfe – Quo Vadis?“ organisiert.

Erkenntnisse

Besonders hilfreich bei der Entwicklung neuer Ideen war die Zukunftswerkstatt unter Einbindung der zentralen örtlichen Akteure. Viele innovative Ideen für eine verbesserte Praxis der Selbsthilfeförderung konnten gemeinsam erarbeitet werden. Schwierig war es, das Ziel der Einbindung neuer Bevölkerungsgruppen (Menschen mit Migrationshintergrund, junge Menschen) in so kurzer Zeit zu erreichen. Hier ist langer Atem nötig.

Selbsthilfe im Sozialraum

Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

Marsilstein 4-6
50676 Köln
Tel.: 0221 95 15 42-23
selbsthilfe-koeln@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfekoln.de

Ziele

Im Stadtteil Kalk leben viele benachteiligte Bevölkerungsgruppen – sie sollen für die Themen Selbsthilfe und Gesundheit sensibilisiert werden. Dabei wird mit professionellen Einrichtungen zusammengearbeitet.

Aktivitäten

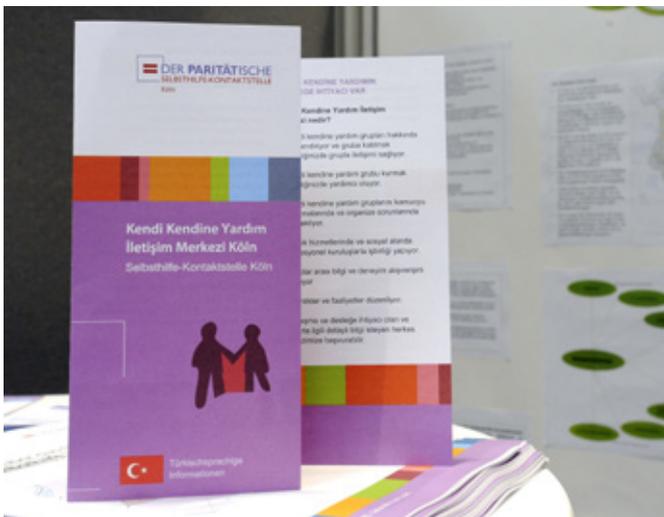
Nach der Analyse der Sozialraumdaten des Stadtteils wurden für fünf Infoveranstaltungen gezielt soziale Einrichtungen ausgesucht, in denen Menschen erreichbar sind, die in den Selbsthilfegruppen bisher unterrepräsentiert waren. Insgesamt wurden zu zehn Institutionen im Stadtteil Kontakte aufgebaut und bei vier Infoständen (z.B. auf der Seniorenmesse Kalk und beim Bürgerforum Geriatrie) auch viele



Bürger/innen erreicht. Durch die Kooperationen z.B. mit Krankenhäusern, Nachbarschaftstreffs und Moscheen können sich perspektivisch neue Gruppengründungen ergeben.

Erkenntnisse

Insbesondere Frauen konnten für das Thema Selbsthilfe interessiert werden. Vorhandene Netzwerkstrukturen wurden gestärkt und teils ausgebaut. Konkrete Gruppengründungen blieben aufgrund des kurzen Projektzeitraums allerdings aus. Die entstandenen Kontakte zu professionellen Einrichtungen sollen 2015 intensiviert werden, es gibt schon konkrete Verabredungen für Infoveranstaltungen.



Zukunftsmodell Selbsthilfe

Selbsthilfe-Kontaktstelle Münster

Dahlweg 112
48153 Münster
Tel.: 0251 60 93 32 30
selbsthilfe-muenster@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-muenster.de



Ziele

Um Menschen anzusprechen, die bisher wenig Zugang zum Selbsthilfesystem haben, sollen neue Elemente für die Öffentlichkeitsarbeit entwickelt werden.

Aktivitäten

Nach der Kontaktaufnahme mit dem Fachbereich Design der FH Münster entwickelten Studierende eine Kommunikationskampagne zum Thema Selbsthilfe. Es wurde versucht, neue Medien einzubeziehen, emotionaler anzusprechen und eine Identifikation zu erreichen. Neben den Ergebnissen in Form von Stickern #DU MIT UNS oder Plakaten wurden themenspezifische Flyer entwickelt. Ein Buch über die Münsteraner Selbsthilfegruppen konnte mit persönlichen Geschichten ergänzt werden. Facebook-Karten wurden an eher untypischen Orten wie Kinos, Cafés und Kneipen ausgelegt.

Erkenntnisse

Es ergibt wirklich Sinn, neue Wege in der Zielgruppenansprache auszuprobieren. Die Imagekampagne des Fachbereichs Design lieferte so gute Ergebnisse, dass angestrebt wird, Gelder für eine Kampagne mit Plakaten, Aufklebern, Microsite etc. zu verwirklichen. Neues Design hilft, den sich wandelnden Anforderungen in der Selbsthilfeunterstützung gerecht zu werden. Zum Selbsthilfe-Buch soll eine Ausstellung entwickelt werden.



Die Kampagne ist Ergebnis einer Projektarbeit von Christopher Katzenberger, Johanna Reibrandt, Kira Stöter und Sebastian Metzinger, entstanden im Wintersemester 2014/2015 am Fachbereich Design der FH Münster, begleitet durch Jakob Maser und Paul Plattner-Wodarczak.



Weiterentwicklung der Selbsthilfeunterstützung durch neue Medien

Selbsthilfe-Kontaktstelle im Kreis Warendorf

Waterstroate 6
48231 Warendorf
Tel.: 02581 4 67 99 88
selbsthilfe-warendorf@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-warendorf.de

Ziele

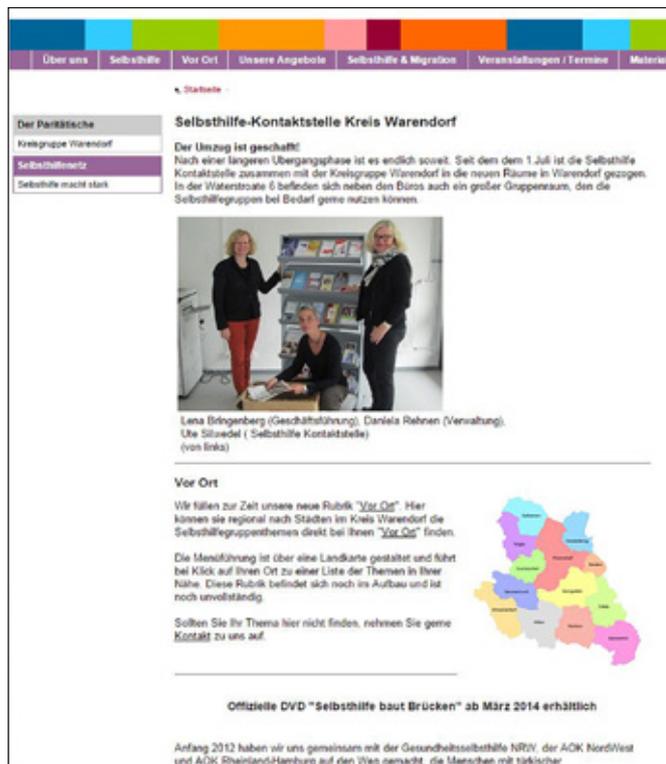
Die neuen Medien sollen für selbsthilferelevante Themen stärker genutzt werden, um mehr Menschen zu erreichen und die Selbsthilfe mit anderen Akteuren vor Ort besser zu vernetzen.

Aktivitäten

Die Internetseite www.selbsthilfe-warendorf.de wurde grafisch überarbeitet und mit neuen Elementen ergänzt: Über eine interaktive Karte können die Selbsthilfegruppen in der eigenen Umgebung schnell gefunden werden. Die Termine werden regelmäßig aktualisiert und ein Video des Projekts „Selbsthilfe baut Brücken“ wurde in die Seite integriert. Die Postkarte dieses deutsch-türkischen Projekts wurde mit dem Hinweis auf die Webseite versehen und breit verteilt. Zur Einführung in die neuen Medien Facebook, Twitter und Co. konnte den Selbsthilfegruppen die Fortbildung „Schön, Sie hier zu treffen“ angeboten werden, die bisher zweimal genutzt wurde.

Erkenntnisse

Die Aktualisierung und Ergänzung der Webseite der Kontaktstelle führte zu einer stärkeren Wahrnehmung und Nutzung der Inhalte durch die Besucher/innen. Alle Selbsthilfeangebote können jetzt leicht gefunden werden. Als nächster Schritt wäre es sinnvoll, die sozialen Netzwerke zu nutzen. Hier gibt es noch viele Einwände, deshalb ist Überzeugungsarbeit notwendig, bevor z.B. eine Facebook-Seite realisiert werden kann.



Fortbildungsreihe für Selbsthilfegruppen

Kontakt- und Beratungsstelle für SHG der Stadt Wuppertal

Neumarkt 10
42103 Wuppertal
Tel. 0202 5 63-24 11
gisbert.kyck@stadt.wuppertal.de
www.wuppertal.de/selbsthilfegruppen

Die Themen:

- 1. Gruppendynamik in der Selbsthilfegruppe
- 2. Rollenverantwortung und Selbstfürsorge der SHG-Kontaktperson
- 3. Zukunft der Selbsthilfe
- 4. Erarbeitung von inhaltlichen Konzepten für gruppeninterne Fragestellungen.

An den vier Tagesseminaren an Samstagen nahmen regelmäßig 20 Personen teil. Die Rückmeldung zeigte, dass die Teilnehmenden durch den offenen Austausch und das gemeinsame Lernen für die weitere Gestaltung der Selbsthilfearbeit gestärkt wurden.

Ziele

Die Fortbildungsreihe hatte das Ziel, die Gruppendynamik in der Selbsthilfe zu begleiten, neue Ideen und Konzepte zu entwickeln sowie die Vernetzung der Gruppen zu intensivieren.

Aktivitäten

Die Kontaktpersonen aller Wuppertaler Selbsthilfegruppen wurden zu einer Fortbildungsreihe eingeladen.

Erkenntnisse

Die Fortbildungsreihe hat nicht nur zur Stärkung der Kontaktpersonen geführt, sondern auch die Vernetzung zwischen den Selbsthilfegruppen in Wuppertal unterstützt. Es wurde der Wunsch geäußert, einmal im Jahr eine begleitende Fortbildung oder eine Supervisionsgruppe für die Kontaktpersonen anzubieten.

Impressionen von der Veranstaltung „Gesundheitsbezogene Modellvorhaben“ am 19.6.2015



Impressum

Dokumentation: Neue Ideen – Gesundheitsbezogene Modellvorhaben
bei Selbsthilfe-Kontaktstellen/-büros in NRW 2013/14

Herausgeberin:

Gesetzliche Krankenkassen/-verbände in NRW
Federführend: Verband der Ersatzkassen e.V. (vdek)
Landesvertretung NRW
Geschäftsstelle Westfalen-Lippe
Kampstr. 42, 441437 Dortmund

Konzept und Gestaltung:

RevierA GmbH – Agentur für Kommunikation
Franz-Arens-Str. 15, 45139 Essen

Text:

Cornelia Sperling, RevierA GmbH

Fotos:

Jürgen A. Appelhans, S. 17: Arnold Pankratow

Auflage:

1.500

Druck:

Druckhaus Cramer, Greven

August 2015

