



Selbsthilfegruppen in Bielefeld

Förderung und Unterstützung durch die Selbsthilfe-Kontaktstelle

Sitzung des Seniorenrates der Stadt Bielefeld
16.09.2015

Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld



v.l.n.r.

Ricarda Sahrhage (Ind.-Kauffrau) -

Christa Steinhoff-Kemper (Dipl. Päd.)

Uwe Ohlrich (Jurist, MPH)

1,0 Fachkraftstelle verteilt auf Christa Steinhoff-Kemper, Uwe Ohlrich
0,5 Verwaltungsstelle vertreten von Ricarda Sahrhage

- **Selbsthilfepotentiale von Bürgerinnen und Bürgern unterstützen**
- **Selbsthilfegruppen stabilisieren**
- **Selbsthilfe öffentlich machen**
- **Kooperation der Selbsthilfe stärken**



Selbsthilfepotentiale von Bürgerinnen und Bürgern unterstützen

„In der Selbsthilfegruppe erhielt ich wichtige Informationen, um mit der Erkrankung meines Sohnes besser umgehen zu können.“

*Mitglied einer Selbsthilfegruppe
„Eltern diabetischer Kinder“*

Selbsthilfe reagiert auf Defizite in der Versorgung.

Selbsthilfepotentiale von Bürgerinnen und Bürgern unterstützen

*„Im Freundeskreis hieß es schnell,
dass ich nach vorne blicken soll, dass
das Leben weitergeht.
In der Gruppe fühlte ich Verständnis
für meine Situation.
Und erst dann konnte das Leben
weitergehen.“*

Mitglied einer Selbsthilfegruppe Trennung Scheidung

Selbsthilfe stärkt und ergänzt Familie und sozialen Netzwerke.

Selbsthilfepotentiale von Bürgerinnen und Bürgern unterstützen

„Bei meinem Mann ist die Diagnose Parkinson gestellt worden. Der Arzt erklärte uns, dass Nervenzellen langsam abgebaut werden, eine Behandlung könne nur die Symptome lindern.

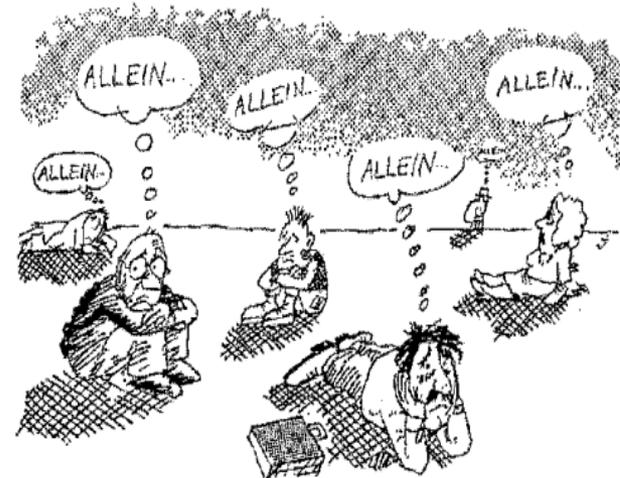
Wie werden wir mit der Krankheit leben?“

**Selbsthilfe-Aktivitäten der Betroffenen
(= Engagement...) kann nachweislich
Lebensqualität verbessern.**

Selbsthilfe ergänzt professionelle Dienste.

Kompetenzthese

Selbsthilfe ist keine selbstverständliche Reaktion auf Mangelzustände, denen im Allgemeinen eher Passivität und Zurückgezogenheit folgen.



Ein gewisses Maß an Kompetenz und Optimismus ist notwendig, damit jemand in einer Selbsthilfegruppe aktiv ist.

Trojan et al. 1986: Wissen ist Macht

Themen der Selbsthilfegruppe

Adipositas
Adoption
Aids
Alkoholabhängigkeit
Alleinerziehende
Alleinstehende
Alzheimer Krankheit
Amnesie
Amputation
Angehörigengruppen
Angst
Anorektale Fehlbildung
Anorexie
Aphasie
Arbeit und Ruhestand (ZWAR)
Asthma, Elterngruppe
Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom (ADS), Elterngruppe
Augenerkrankungen
Autismus
Bauchspeicheldrüsenerkrankungen
Bechterew, Morbus
Behindertensport
Behinderungen
Beziehungssucht
Bi-nationale Familien u. Partnerschaften
Bipolare Störung
Blasenausgang, künstlicher
Blindheit
Borderline, PartnerInnen
Borreliose
Burn-out, interkulturelle Gruppe
Chaosbewältigung
Chronic Fatigue Syndrom (CFS)
Chronische Schmerzen

CI-Träger (Cochlea-Implantat)
Colitis Ulcerosa
Crohn, Morbus
Darmausgang, künstlicher
Darmkrebs
Defibrilatorträger
Depression
Depression, Angehörigengruppe
Diabetes
Diabetes Typ 1, Elterngruppe
Down-Syndrom
Drogenabhängigkeit
Duchenne, Elterngruppe
Ehlers-Danlos-Syndrom
Einsamkeit
Emotionale Gesundheit
Emotions Anonymous (EA)
Epilepsie
Erschöpfungssyndrom
Essstörungen
Fibromyalgie
Frauen
Freizeit- und Gesprächsgruppen
Fructoseintoleranz
Frühgeborene, Elterngruppe
Gehörlosigkeit
Glücksspielsucht
Glückwärts – Genesende von sexuellem Missbrauch u. Gewalt
Haarausfall, kreisrunder
Hashimoto Thyreoiditis
Hauterkrankungen
Hepatitis
Hereditäre Ataxie
Herzkrankungen

Herzschrittmacher
Herzsport
Histaminintoleranz
HIV
Hochbegabte Kinder
Homosexualität
Hör-Sehgeschädigte
Hörbehinderung
Hörbehinderung, Kinder
Hyperaktivität
Hypophysenerkrankung
ILCO (Stomaträger und Darmkrebs)
Inkontinenz
Inneres Kind, Körpergruppe
Integration (Behinderte Nichtbehinderte)
Junkies-Exuser-Substituierte (JES)
Kartagener Syndrom
Kaufsucht
Kehlkopfloose
Kinderlähmungen, Spätfolgen
Kleinwuchs
Körperbehinderung
Krebs
Laktoseintoleranz
Legasthenie
Lippen-Kiefer-Gaumenspalte
Lungenemphysem
Lungenfibrose
Lungenhochdruck
Lungenkrebs
Lupus Erythemathodes
Manisch-depressive Erkrankung
Männer
Medikamentenabhängigkeit
Messies

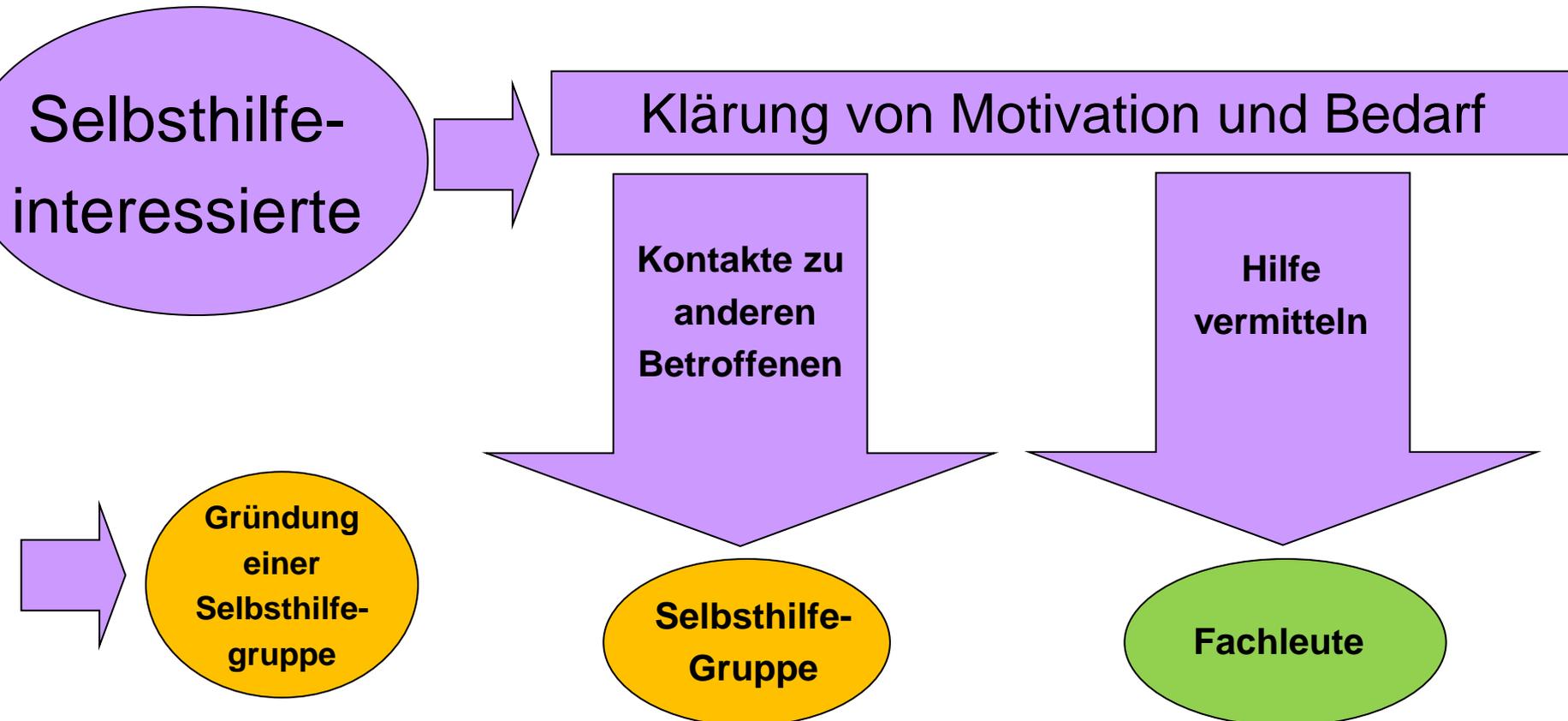
Themen der Selbsthilfegruppe

Milchzuckerunverträglichkeit
Mukoviszidose
Multiple Chemikalien Sensitivität (MCS)
Multiple Sklerose
Muskelkrankungen
Myasthenie
Nahrungsmittelintoleranzen
Nebennierenerkrankung
Neurodermitis, Elterngruppe
Neuroendokrine Tumore
Neurologisch-degenerative Erkrankungen, Elterngruppe
Neurologische Erkrankungen
Nierenerkrankungen
Osteoporose
Overeaters Anonymous (OA)
Panik
Pankreatektomierte
Parkinson, Morbus
People First
Pflegerische Angehörige
Pflegerische und Betreuungskräfte (berufl.)
Phobien
Poliomyelitis
Polytoxomanie
Prostatakrebs
Psoriasis
Psychiatrie-Erfahrene
Psychisch Kranke
Psychose
Restless-Legs-Syndrom
Retinitis pigmentosa
Rheuma
Ruhestand
Russisch-sprachige Gruppen:
Russische Frauen mit psychischen Belastungen
Sammelzwang
Sarkoidose
Sauerstofflangzeittherapie
Scheidung
Schilddrüsenerkrankung
Schlafstörungen
Schlaganfall

Schlaganfall, Kinder
Schmerzbewältigung
Schmetterlingsflechte
Schuppenflechte
Schwerhörigkeit
Schwule Väter und Ehemänner
Seelische Gesundheit
Seh-Hörgeschädigte
Sehbehinderung
Sexsucht
Sexueller Missbrauch
Sichelzellerkrankung
Singles
Sjögren-Syndrom
Sorgerecht
Soziale Phobie
Spielsucht
Spinalparalyse, spastische (SSP/HSP)
Sprechbehinderung
Sprue
Stoma
Stottern
Sturge-Weber-Syndrom
Taubheit
Teilleistungsstörung
Thalassämie
Tinnitus
Transgender
Trauer
Traumatherapie, Übungsgruppe
Tremor, essentieller
Trennung
Türkisch-sprachige Gruppen:
Frauen mit Gesundheitsproblemen, Frauen mit Krebs,
Frauen mit psychischen Belastungen, Familien von
Kindern mit u. ohne Behinderung, Männer mit
psychischer Belastung, Seniorengruppe, Glücksspielsucht
Turner Syndrom
Ubergewicht
Umgangsrecht
Umweltbedingte Erkrankungen
Unfallopfer

Unruhiges-Bein-Syndrom
Unterhalt
Usher, Morbus
Väter
Verwaiste Eltern
Wahrnehmungsgestörte Kinder
Weichteilrheuma
Zeckenbiss
Zöliakie
Zuckerkrankheit
Zwänge
ZWAR – Zwischen Arbeit und Ruhestand

Vermittlung von Hilfe und Selbsthilfe



Selbsthilfegruppen stabilisieren



- **2 Gruppenräume + Teeküche**
- **2 Büroräume incl. Beratungsbereich**

Die Gruppenräume werden wöchentlich von
24 Selbsthilfegruppen
für ihre Gruppentreffen genutzt.

Die Räume werden kostenlos zur Verfügung gestellt. Selbsthilfegruppen nutzen Räume für ihre Treffen im gesamten Stadtgebiet.

Es gibt ca. 250 Selbsthilfegruppen in Bielefeld.

Umfangreiche Gruppenberatungen

(Öffentlichkeitsarbeit, gruppeninternen Themen, Projektanträge, Kooperationsberatungen, etc.)



Kooperationsvereinbarung mit dem Psychologischen Beratungsdienst

... bis zu 3 Gruppensitzungen gruppendedynamische Beratung für Selbsthilfegruppen ...

inGangSetzer[®]



- Neue Selbsthilfegruppen werden in der **Startphase** durch In-Gang-Setzer (Ehrenamtliche Engagierte aus der Selbsthilfe begleitet).
- In-Gang-Setzer werden vom Projekt geschult und erhalten Supervision durch die Selbsthilfe-Kontaktstelle.

Finanziell gefördert durch



Projektträger ist



Finanzielle Förderung der Selbsthilfegruppen

- Finanziellen Förderung der **gesundheitsbezogenen** Selbsthilfegruppen durch die GKV (§ 20c Abs. 4 SGB V)
- **Pauschalförderung**
 - 103 Selbsthilfegruppen haben 91.394,83 € beantragt
 - 103 Selbsthilfegruppen haben 33.955,06 € erhaltend.h. **im Durchschnitt haben die Gruppen, die einen Antrag gestellt hat 332,89 € erhalten.**
Beantragt wurden im Durchschnitt 887,32 €.



Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen

Regelmäßig ca. 40 - 50
Selbsthilfegruppen-
vertreter/-innen nehmen am
Informations- und Erfahrungs-
Austausch teil.

Selbsthilfe öffentlich machen



Selbsthilfe öffentlich machen



Beispiele:

**Selbsthilfe-Forum auf den
Bielefelder Gesundheitstagen
1994 - 2011**

www.selbsthilfe-bielefeld.de

12.097 Besucher

www.selbsthilfenetz.de

185.000 Besucher

SELBSTHILFETAG

Selbsthilfe macht stark! ...und verbindet



- Lernen Sie über 60 verschiedene Selbsthilfegruppen kennen
- Hören Sie Vorträge von Chefarzten und Selbsthilfegruppen zu verschiedenen Krankheitsbildern
- Erkunden Sie unser begehbares Ohrmodell
- Lassen Sie kostenfrei Ihre Gesundheit checken (z.B. Blutdruck, Blutzucker)
- Hören Sie die Knebelchöre
- Probieren Sie, wie gut gesunde Küche schmecken kann!

Klinikum Bielefeld Mitte
Teutoburger Str. 50, 33604 Bielefeld
Sa. 16. November 2013, 10 - 17 Uhr
Eintritt frei!

Der Selbsthilfetag ist eine gemeinsame Veranstaltung von Bielefelder Selbsthilfegruppen, der Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld und dem Klinikum Bielefeld.



Selbsthilfetage in Zusammenarbeit mit den Krankenhäusern in Bielefeld.

2013: Klinikum Bielefeld

! 2015: Franziskus Hospital

2017: Ev. Krankenhaus



Selbsthilfetag im Park

des Franziskus Hospital

am Samstag, den 29.08.2015

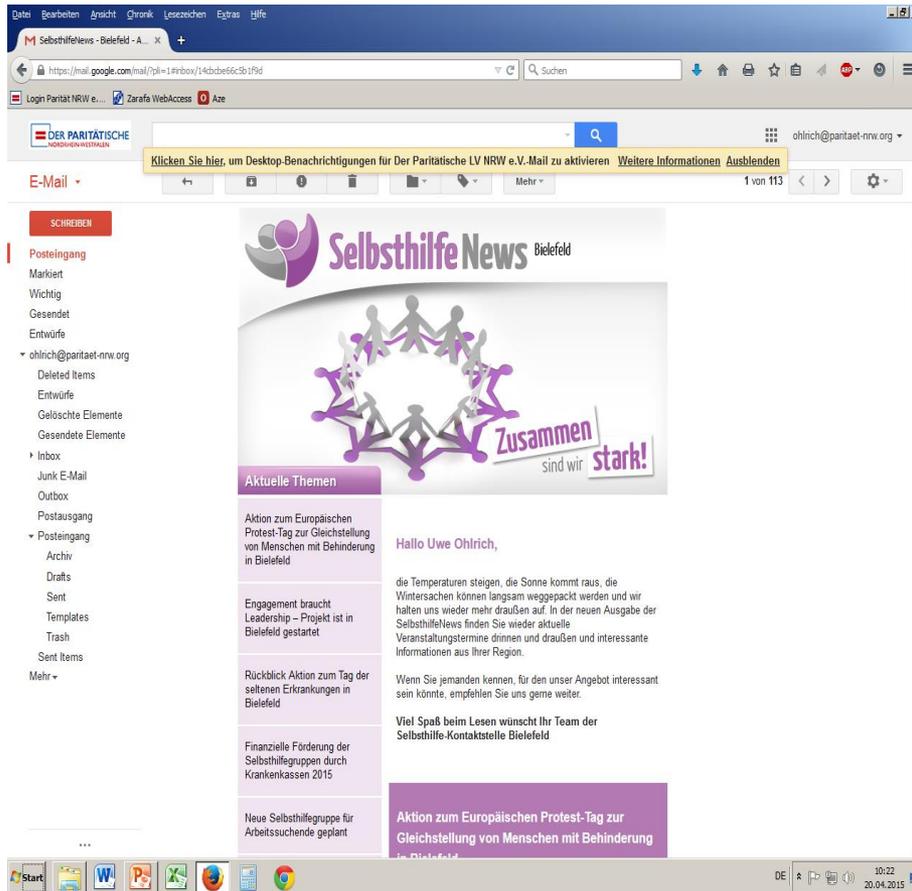
von 10.00 – 16.00 Uhr

©Veit Mette

Gemeinsam freuen sich auf den Selbsthilfetag im Park des Franziskus Hospital

v.l.n.r. Dieter Bettinger (Selbsthilfegruppe Game Over-Spielsucht), Dr. Georg Rüter (Geschäftsführer Franziskus Hospital), Christa Steinhoff-Kemper (Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld), Hermann Taube (Musiker und Künstler), Angelika Schmidt (Rheuma Liga Bielefeld), Dr. Janet Williams und Prof. Dr. Fein (Franziskus Hospital).

Selbsthilfe öffentlich machen



The screenshot shows an email client interface with the 'Selbsthilfe News Bielefeld' newsletter open. The newsletter header features the logo and the slogan 'Zusammen sind wir stark!'. Below the header, there is a section titled 'Aktuelle Themen' with several articles:

- Aktion zum Europäischen Protest-Tag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung in Bielefeld**
Halo Uwe Ohlich,
die Temperaturen steigen, die Sonne kommt raus, die Wintersachen können langsam weggepackt werden und wir halten uns wieder mehr draußen auf. In der neuen Ausgabe der SelbsthilfeNews finden Sie wieder aktuelle Veranstaltungstermine drinnen und draußen und interessante Informationen aus Ihrer Region.
- Engagement braucht Leadership – Projekt ist in Bielefeld gestartet**
- Rückblick Aktion zum Tag der seltenen Erkrankungen in Bielefeld**
Wenn Sie jemanden kennen, für den unser Angebot interessant sein könnte, empfehlen Sie uns gerne weiter.
- Finanzielle Förderung der Selbsthilfegruppen durch Krankenkassen 2015**
- Neue Selbsthilfegruppe für Arbeitssuchende geplant**

At the bottom of the newsletter, there is a call to action: 'Aktion zum Europäischen Protest-Tag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung in Bielefeld'.



The screenshot shows the homepage of the 'Selbsthilfe News' website. The header includes the logo and navigation links for 'START', 'DATENSCHUTZ', and 'IMPRESSUM'. The main content area features a large graphic with the slogan 'Zusammen sind wir stark!' and a welcome message:

Willkommen bei den Selbsthilfe News

wir freuen uns, Ihnen unseren neuen Newsletter präsentieren zu können.

Im Rahmen eines Modellprojektes informieren wir Sie auf diesem Weg über Aktivitäten der Selbsthilfe in den Regionen: Aachen, Bielefeld, Kreis Coesfeld/Kreis Borken, Ennepe-Ruhr-Kreis, Gütersloh, Hochsauerlandkreis, Münster und Kreis Paderborn.

Wir hoffen, dass Ihnen unser Angebot gefällt! Sollten Sie Wünsche oder Verbesserungsvorschläge haben, nehmen Sie gerne mit uns Kontakt auf.

Sie kennen jemanden, der sich für Selbsthilfeangebote interessiert? Bitte empfehlen Sie unseren Newsletter weiter - denn nur zusammen sind wir stark.

Below the text, there is a green box with the heading 'Sie haben Interesse an unseren Selbsthilfe News?' and the subtext 'Dann melden Sie sich für unseren Newsletter an!'. It includes a dropdown menu for 'Region' with the text '- Bitte wählen -' and a 'Weiter' button.

Selbsthilfe öffentlich machen



The screenshot shows the homepage of the website www.selbsthilfenetz.de. The page features a navigation menu with 'FINDEN...', 'AKTUELLES', 'SELBSTHILFE A-Z', and 'INFOS'. A search bar is located under 'FINDEN...'. The main content area is divided into several sections:

- Gruppen Aktuelles Kontaktstellen**: A section highlighting the website as the most comprehensive self-help portal in NRW, with over 9,000 self-help groups. It includes a 'finden' button and a link to 'Ca. 9.000 Selbsthilfegruppen aus ganz NRW!'.
- Flow - die Sprechgruppe für junge Stotterer**: A section for a group for young stutterers, providing information about their activities and contact details.
- Interkulturelle Selbsthilfe stärken**: A section about strengthening intercultural self-help, mentioning a project that has been running for 6 years.
- Selbsthilfeförderung der Krankenkassen | Antragsformulare 2015**: A section providing information and application forms for self-help funding from health insurance companies in 2015.
- DER PARITÄTISCHE GESUNDHEITSELBSTHILFE NRW**: A section for the state-wide self-help network, offering support, information, and networking for self-help organizations in NRW.
- Unterstützungsstelle**: A section for a support office providing consultation, information, and networking for self-help organizations in NRW.
- PatientInnen-Netzwerk NRW**: A section for a patient network in NRW, offering exchange, information, and lobbying for patients.

The website is displayed in a browser window with a Windows taskbar at the bottom showing the Start button, taskbar icons, and system tray with the time 12:25.

www.selbsthilfenetz.de



**In Vorbereitung ist ein
Bielefelder Wegweiser
für Eltern Selbsthilfegruppen.**

Ziele:

- ***Zugang erleichtern***
- ***Kontakt ermöglichen,
Isolation aufheben***

Kooperation der Selbsthilfe stärken



- *Es hat sich eine „positive und kooperative Grundhaltung“ gegenüber Selbsthilfegruppen durchgesetzt.*
- *Eine Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfe und Gesundheitssystem wird als sinnvolle und notwendige Ergänzung der stationären Versorgung gesehen.*

denn

- *Laiengerechte Information zu Therapien, Behandlungsformen sowie Heil- und Hilfsmitteln führen zu einem vertieften Krankheits- und Therapieverständnis und erhöhen die Selbstkompetenz.*
- *Vermeidung von Isolation und soziale Aktivierung sorgen für eine bessere psychische und sozialen Bewältigung der Krankheit und der daraus resultierenden Alltagssituation. Persönliche Ressourcen werden gestärkt.*
- *Neben den Betroffenen finden auch Angehörige in entsprechenden Gruppen gegenseitige Unterstützung.*

Ergebnis der Studie: „Zusammenarbeit von Ärzten der ambulanten/stationären Versorgung und Selbsthilfegruppen“ Prof. Dr. Slesina (2005): Kooperation von Ärzten und Selbsthilfegruppen – für alle ein Gewinn.

Kooperation mit Selbsthilfegruppen und gemeinsame Wege finden,

- um betroffenen Patienten und Angehörigen den Weg in Gruppen zu erleichtern,
- bestehende Gruppen zu unterstützen
- oder Neugründungen von Gruppen zu fördern.



Der **persönliche** Hinweis auf eine Selbsthilfegruppe ist eines der zentralen Kooperationswünsche von Selbsthilfegruppen.

Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld

Stapenhorststr. 5

33615 Bielefeld

Telefon: 0521/96 406 96

Fax: 0521/96 406 97

E-Mail: selbsthilfe-bielefeld@paritaet-nrw.org

Home: www.selbsthilfe-bielefeld.de

www.selbsthilfenetz.de



.... vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!