



# Selbsthilfe-Unterstützung in Bielefeld

Gemeinsam sein – Unterstützung finden – Stärker werden

Sitzung  
Sozial- und Gesundheitsausschuss der Stadt Bielefeld

14. Mai 2019

# Was verstehen wir unter Selbsthilfe

- In der Gruppe für sich und andere sorgen
  - Gegenseitige Hilfe und Unterstützung
  - Erfahrungsaustausch wird ermöglicht
  - Arbeit und Interessenwahrnehmung durch die Betroffenen getragen
  - Gerichtet auf gemeinsamer Problembewältigung, um einen Beitrag zur Verbesserung der Lebensqualität beizutragen.

- regional tätige Beratungsstelle
- Gesundheits- und Sozialbereich
- Keine Konzentration auf einen fachlichen Schwerpunkt (z.B. Sucht)
- Problemlagen- und Fachübergreifend



# Personelle Ausstattung der Selbsthilfe-Kontaktstelle

**Geschäftsführung: 4 Std./Woche**

**Fachkräfte: 51,25 Std./Woche**  
**(32 u. 19,25 Std./Woche)**

**Sachbearbeitung: 21,75 Std./Woche**

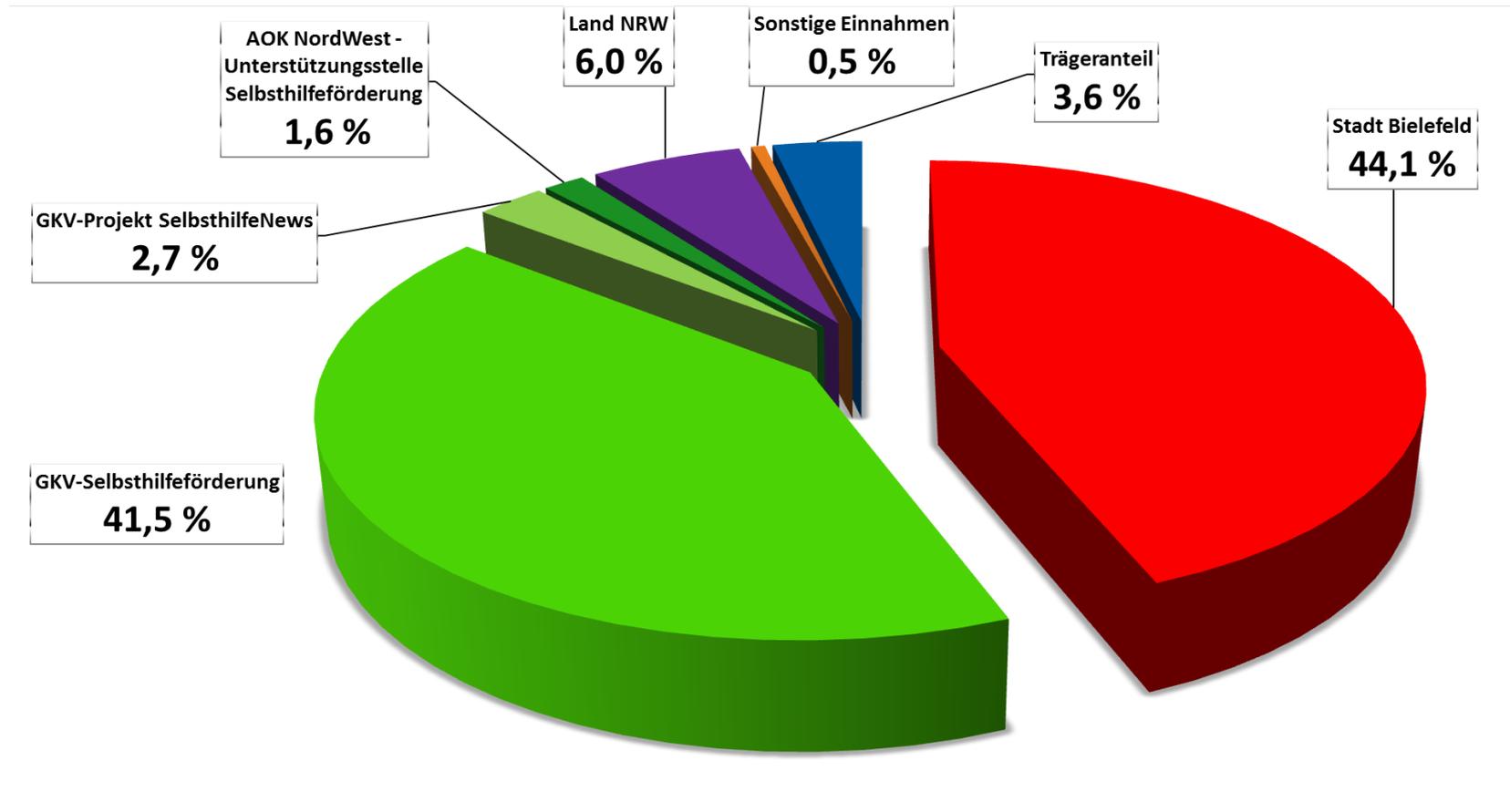
- **2 Gruppenräume + Teeküche**
- **2 Büroräume incl. Beratungsbereiche**
- **1 Arbeitsplatz für Praktikant/-innen**

Die Gruppenräume werden wöchentlich von **28 Selbsthilfegruppen** für ihre Gruppentreffen kostenlos genutzt.

Selbsthilfegruppen nutzen Räume für ihre Treffen im gesamten Stadtgebiet.

Insgesamt sind **239 Gruppen** in Bielefeld bekannt.

# Finanzierung 2019



# Themen der Anfragen

Von ca. **140 möglichen Themen** der Anfragestatistik sind die folgenden, die am häufigsten nachgefragten:

- **Depression/bipolare Störungen**
- **Angst/Panik/Phobie**
- **Migration**
- **Sucht Essstörungen**
- **Seltene Erkrankungen**
- **Einsamkeit/Freizeit**
- **Behinderung - nicht näher bezeichnet**
- **Sucht Alkohol**
- **Zwangserkrankungen**
- **Psychische Erkrankungen - nicht näher bezeichnet**

# Beispiele der Kooperationen in Bielefeld

- Kommunale Gesundheitskonferenz Bielefeld und deren Arbeitskreise:
  - AG Wegweiser Psychosoziale Versorgung bei Brustkrebs
- Arbeitskreis der Stadt Bielefeld „Beratung und Selbsthilfe für behinderte Menschen in Bielefeld“
- Arbeitskreis zur Vorbereitung und Durchführung des Fachtages „Lebens- und Problemlagen von LSBTI\* und Behinderung“ am 6.9.2019 im Rahmen des Aktionsplanes „Gleichstellung von LSBTI\* in Bielefeld“
- Migrationskonferenz
- Zusammenarbeit mit Krankenhäusern
- Arbeitskreise PSAG: Migration und psychosoziale Versorgung, AG Beratung und Therapie
- Arbeitsgemeinschaft der Suchtkrankenhilfe Bielefeld
- Trauernetzwerk



## Finanzielle Förderung der Selbsthilfegruppen

- Finanzielle Förderung der **gesundheitsbezogenen** Selbsthilfegruppen durch die GKV (§ 20 h SGB V)
- **Pauschalförderung 2019**
  - 105 Selbsthilfegruppen haben 86.127,29 Euro beantragt.
  - 105 Selbsthilfegruppen haben 71.174,55 Euro erhalten.



# Aktionswoche Selbsthilfe

## 18. – 26. Mai 2019



Aktionswoche  
Selbsthilfe 2019

**20. Mai 2019**

**Veranstaltungsort:**  
**Großer Sitzungssaal im**  
**Neuen Rathaus, Bielefeld**  
**(Untergeschoss)**

Selbsthilfe in Bielefeld –  
Einblicke und Ausblicke.  
Eine Veranstaltung für Selbsthilfegruppen, deren  
Kooperationspartner und Förderer.

### **GRÜßWORT**

**Anja Ritschel**, 1. Beigeordnete der Stadt  
Bielefeld und Vorsitzende der Kommunalen  
Gesundheitskonferenz

### **FACHVORTRAG**

**Andreas Greiwe**, Fachgruppenleiter Selbst-  
hilfe /-Kontaktstellen im Paritätischen NRW

### **GESPRÄCHSRUNDE**

**Andreas Abel**, 1. Vorsitzender Arbeitskreis  
niedergelassener psychologischer Psycho-  
therapeutInnen Bielefeld e.V.

**Christian Bombeck**, Teamleiter Prävention  
AOK NordWest

**Annette Langner**, "Ja zum Leben"  
Selbsthilfe-  
gruppe für Frauen nach Krebserkrankungen

**Dr. med. Michaela Berg**, Ärztliche  
Leitung  
Abteilung für Allgemeine Psychiatrie  
II im Evangelischen Klinikum Bethel

**Karl-Heinz Meese**,  
Regionalgruppenleiter  
Netzwerk Hypophysen-/ und  
Nebennierenerkrankungen

# Aktionswoche Selbsthilfe

## 18. – 26. Mai 2019

**Programm**

**Aktionswoche Selbsthilfe**  
18. – 26. Mai 2019

**Die Selbsthilfe in Bielefeld kennenlernen!**  
Für viele Menschen ist Selbsthilfe zur Bewältigung ihres Alltags unverzichtbar. Sie ist vielfältig, bunt und mehr als nur ein Stücklein. Gerade in Zeiten der Isolation und sozialer Netzwerke ist sie eine attraktive Unterstützungskform bei gesundheitlichen Problemen und in anderen schwierigen Lebenssituationen.

**Mo 20.5.**  
**Selbsthilfe in Bielefeld – Einblicke und Ausblicke**  
Eine Veranstaltung der Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld für Selbsthilfegruppen, deren Kooperationspartner und Förderer. Thematisiert werden u.a. die Herausforderungen und Entwicklungen in der Selbsthilfe. Außerdem berichten Selbsthilfegruppen in einer Gesprächsrunde mit Förderern und Partnern über ihre Zusammenarbeit. Die Veranstaltung ist für Menschen mit Hörbehinderungen geeignet.

Uhrzeit: 17.00 – 19.30 Uhr  
Ort: Neues Rathaus der Stadt Bielefeld, Festsaal (OG) Heidenweg 21 | 33602 Bielefeld

**Di 21.5.**  
**„Laut und Deutlich“**  
Die Selbsthilfegruppe Glückwärts zeigt einen Dokumentarfilm über die Genesung von Misshandlung. Anschließend ist Gelegenheit zum Gespräch.

Uhrzeit: 14.30 – 18.00 Uhr  
Ort: Bildungszentrum Franziskus Hospital (2. OG, Raum B215) Stapelenborststraße 33 | 33615 Bielefeld

**Mi 22.5.**  
**Update in Diabetes 2019**  
Ein Vortrag über aktuelle Entwicklungen in der Diabetes-Therapie. Veranstalter ist der Diabetikerdialog Bielefeld e.V.

Referent: Dr. med. Young Hee Lee-Barkey, Herz- und Diabetologikum Bielefeld  
Uhrzeit: 15.00 – 16.30 Uhr  
Ort: Haus der Gesundheit (2. OG, Raum 203) Klützen Dinklage-Straße 9-1 | 33602 Bielefeld

**Mi 22.5.**  
**Epilepsie-Café**  
Die Selbsthilfegruppe Epilepsie Bielefeld lädt Menschen mit und ohne Epilepsie zu einem offenen Treffen ein.

Uhrzeit: 14.30 – 18.00 Uhr  
Ort: Begegnungszentrum Kreuzstraße der Diakonie für Bielefeld Kreuzstraße 19a | 33602 Bielefeld

**Mi 22.5.**  
**Pflege-Café: offener Treff für pflegenden Angehörige**  
Ein Forum für pflegenden Angehörige zum gegenseitigen Austausch. Sich einmal auszusprechen kann entlastend wirken. Und die Erfahrungen von Menschen in ähnlicher Situation sind oft sehr hilfreich.

Uhrzeit: 15.00 – 17.00 Uhr  
Ort: Kontaktbüro Pflegehilfe Stapelenborststraße 5 | 33615 Bielefeld

**Mi 22.5.**  
**Kein Alkohol am Arbeitsplatz**  
Ein Vortrag und Diskussionsveranstaltung der Selbsthilforganisation Guttempler in Bielefeld. Personalverantwortliche aus Betrieben, Verwaltung und Verbänden werden angesprochen, um das Thema Alkohol am Arbeitsplatz ins Blick zu bekommen. Betroffene sollen sich nicht nur Gesundheitsprävention verschaffen können.

Referent: Karl-Wilhelm Klingenberg  
Uhrzeit: 19.30 – 21.00 Uhr  
Ort: Guttemplerhaus Bielefeld Große-Kurfürsten-Straße 51 | 33615 Bielefeld

**Do 23.5.**  
**Öffentliches Gruppentreffen Sarkoidose**  
Der Gesprächskreis Bielefeld/Gütersloh der Deutschen Sarkoidose Vereinigung e.V. lädt Interessierte zu einem öffentlichen Gruppentreffen ein in entspannter Atmosphäre können Sie sich austauschen oder einfach mit etwas von der Seele reden.

Uhrzeit: 20.00 – 22.00 Uhr  
Ort: Café 18 Fellenstraße 3 | 33602 Bielefeld

**Do 23.5.**  
**„Wo bist Du?“ – Kinder psychotraumatizierter Eltern im Fokus“**  
Der Dokumentarfilm gibt den Betreffern eine Stimme, sagt wie sie mit der Situation umgehen. Im Anschluss gibt es die Gelegenheit zum Gespräch.

Im Gespräch: Selbsthilfegruppe Schwere Erbe Antje-Michaela Leggeman, Evangelisches Klinikum Bethel und Karin Angewald  
Uhrzeit: 17.00 – 19.00 Uhr  
Ort: Klubraum Fellenstraße 24 | 33602 Bielefeld

**Fr 24.5.**  
**800 ProstatAktivitas Index**  
Die PSA-Selbsthilfegruppe Prostatataktive Bielefeld e.V. stellt sich vor. Außerdem werden den Vortragsteilnehmern gezeigt. Anschließend gibt es Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch.

Vorträge: Dipl. Psych. M. Gaspar (11 Uhr)  
Prof. Dr. Wenzel (12.30 Uhr)  
Dr. med. habil. Ricardo M. Bauer (13.30 Uhr)  
Uhrzeit: 11.00 – 15.00 Uhr  
Ort: AMO Reagenzspeicher/Schleife Am Vorwerk 36a | 33611 Bielefeld

**Fr 24.5.**  
**Tag der offenen Tür: Parkinson-Selbsthilfegruppe Bielefeld**  
Betroffene, Angehörige und Interessierte können sich über die Erkrankung des Parkinson-Komplexes informieren sowie die Arbeit der Selbsthilfegruppe informieren. Eine Veranstaltung der Regionalgruppe Bielefeld der Deutschen Parkinson-Vereinigung (DPV) e.V.

Referent: Dr. med. Andreas Roggendorf, Dr. Klinikum Bethel  
Uhrzeit: 14.00 – 18.00 Uhr  
Ort: EMB Jahnstraße Konferenzraum 1, Ebene Schleierstraße 90 | 33611 Bielefeld

**Fr 24.5.**  
**FASO – Fetal Alcohol Spectrum Disorder**  
Ein Vortrag über FASO, seine Diagnostik, Ausprägungen und wie man jungen Betroffenen helfen kann.

Referent: Rüdiger Prinz, FAS-Selbsthilfegruppe Ostwestfalen-Lippe  
Uhrzeit: 18.00 – 19.00 Uhr  
Ort: Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld (Gruppenraum 2) Stapelenborststraße 5 | 33615 Bielefeld

Alle Veranstaltungen sind kostenfrei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die bundesweite Aktionswoche Selbsthilfe 2019 findet auf Initiative der Paritätischen Gesamtverbandes und seiner angeschlossenen Landesverbände statt. Alle Veranstaltungen auf [www.wir-hilft.de](http://www.wir-hilft.de)

**Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld**  
Stapelenborststraße 5  
33615 Bielefeld  
Tel. 0521 90-498 90  
selbsthilfe.bielefeld@paritaet.de  
[www.wir-hilft.de](http://www.wir-hilft.de)

Die Aktionswoche Selbsthilfe wird gefördert durch:

### 11 weitere Aktionen:

- 21. Mai, 16.30 Uhr
  - Selbsthilfegruppe „Glückwärts“ zeigt Dokumentarfilm „Laut und Deutlich“
- 22. Mai, 14.30 Uhr
  - Selbsthilfegruppe „Epilepsie Bielefeld“ lädt ein zum „Epilepsie-Café“
- 22. Mai, 15.00 Uhr
  - Diabetikergesprächskreis Bielefeld e.V. lädt ein zum Vortrag „Update in Diabetes“, Dr. med. Lee-Barkey
- 22. Mai, 15.00 Uhr
  - Offener Treff für Pflegenden Angehörige
- 22. Mai, 19.30 Uhr
  - Guttempler Bielefeld laden ein zum Vortrag „Kein Alkohol am Arbeitsplatz“, Herr Klingenberg
- 23. Mai, 17.00 Uhr
  - Selbsthilfegruppe „Schweres Erbe“ zeigt Dokumentarfilm im Kino Kamera
- 23. Mai, 20.00 Uhr
  - Selbsthilfegruppe „Sarkoidose“ lädt ein zum offenen Gruppentreffen
- 24. Mai, 10.00 Uhr
  - Selbsthilfegruppe „FAS OWL“ lädt zum Vortrag ein
- 24. Mai, 11.00 Uhr
  - „PSA Selbsthilfegruppe Prostatataktive Bielefeld e.V.“ stellt sich vor und zeigt Videovorträge
- 24. Mai, 14.00 Uhr
  - „Parkinson-Selbsthilfegruppe Bielefeld“ lädt zum Tag der offenen Tür ein
- 24. Mai, 18.00 Uhr
  - Adipositas Selbsthilfegruppe „animosus“ lädt zu einem Vortrag zum Wohlfühlgewicht ein, Frau Große Wortmann

# Vielen Dank für Ihr Interesse!

Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld  
Stapenhorstraße 5  
33615 Bielefeld  
Tel. 0521 96 40 696  
[www.selbsthilfe-bielefeld.de](http://www.selbsthilfe-bielefeld.de)  
[www.selbsthilfenetz.de](http://www.selbsthilfenetz.de)