

JAHRESBERICHT 2023

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Mettmann



INHALT

St. Lambertus Kirche und Pferdebrunnen Mettmann

Einleitung
Finanzierung
Das Team
Zahlen und Fakten
Selbsthilfefreundliches Krankenhaus
Jahresrückblick
Selbsthilfenews / Kultursensible Selbsthilfe
Netzwerk und Themen



Einleitung

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Mettmann übernimmt die Grundaufgaben der Selbsthilfeunterstützung, indem sie über Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen informiert, in bestehende Selbsthilfegruppen vermittelt und bei der Gründung von neuen Selbsthilfegruppen unterstützt. Darüber hinaus kooperiert sie mit Facheinrichtungen im Gesundheits- und Sozialbereich und betreibt Öffentlichkeitsarbeit zum Thema Selbsthilfe. Ende Dezember 2023 gab es im gesamten Kreis rund 134 Selbsthilfegruppen zu den Themenfeldern Suchterkrankungen, chronische Erkrankungen, Behinderungen und psychische Erkrankungen. Besonders die Anfragen für Gruppenneugründungen zu den unterschiedlichsten Themen haben 2023 gegenüber den Vorjahren stark zugenommen.



Finanzierung

Finanziert wird die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Mettmann durch Fördermittel der gesetzlichen Krankenkassen, des Landes Nordrhein-Westfalen, des Kreises Mettmann und durch Eigenmittel des Trägers. Die Angebote der Selbsthilfe-Kontaktstelle sind grundsätzlich kostenfrei.

Das Team



v. l.:

Semra Yildiz-Can
(Dipl. Sozial-Wissenschaftlerin),
Sabine Kübler (Dipl. Pädagogin),
Sabrina Koschack (Dipl. Pädagogin),
Beate Reich (Sachbearbeiterin)

Kontakt:

Selbsthilfe-
Kontaktstelle
Kreis Mettmann
Mühlenstraße 15
40822 Mettmann
Telefon:
02104 96 56 22
Fax: 02104 96 56 20
E-Mail: selbsthilfe-
mettmann@paritaet-
nrw.org

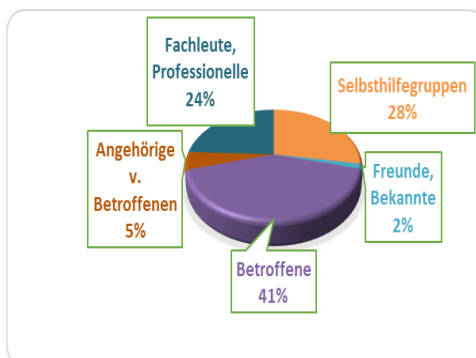
www.selbsthilfe-mettmann.de

Zahlen und Fakten

In diesem Jahr wurden insgesamt 1011 Informations- und Beratungskontakte registriert: Durch das persönliche Gespräch (30 Kontakte), über ein Telefonat (511 Kontakte), per E-Mail sowie auf dem postalischen Weg (470 Kontakte).



Anfragen nach Nutzergruppen



Im Kreis Mettmann gibt es zurzeit **134** uns bekannte Selbsthilfegruppen zu rund **56** verschiedenen Themengebieten. Davon beziehen sich die meisten Gruppen (**65**) auf chronische Erkrankungen. Zudem gibt es **25** Gruppen im Bereich Sucht, **18** im Bereich psychische Erkrankungen und **14** im Bereich Behinderungen. Das Angebot wird durch **12** Gruppen zu sozialen Themen abgerundet.



Selbsthilfefreundliches Krankenhaus

Auch 2023 war das Helios Klinikum Niederberg als „selbsthilfefreundlich“ ausgezeichnet, was ein hohes Maß an Patientenorientierung voraussetzt.

Die Auszeichnung wird vom Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen vergeben. Durch die Vergabe wird bestätigt, dass sich das betreffende Klinikum sehr für die Selbsthilfe vor Ort einsetzt, Selbsthilfegruppen fördert sowie andere festgelegte Kriterien erfüllt.

So stehen aktuell 11 Selbsthilfegruppen aus Velbert eng im Kontakt zum Helios Klinikum Niederberg und treffen sich regelmäßig in extra für die Selbsthilfe ausgebauten Räumlichkeiten auf dem Klinikgelände. Stellvertretend für die Klinik ist vor allem Claudia Leu erste Ansprechperson für diese Gruppen und für uns als Selbsthilfe-Kontaktstelle. Auch im nächsten Jahr ist das Klinikum bestrebt, eine erneute Auszeichnung für weitere drei Jahre zu erhalten.



"Die besten Dinge im Leben sind nicht die, die man für Geld bekommt."
(Albert Einstein)

Jahresrückblick 2023

Von Januar an fanden Infoveranstaltungen, Workshop-Reihen und Tagesworkshops für Selbsthilfegruppen statt. Im Januar starteten wir mit einer Online-Infoveranstaltung über Neuigkeiten aus der Krankenkassenförderung 2023. Mit einem Online-Seminar zum Thema Öffentlichkeitsarbeit ging es im Februar weiter, gefolgt von einer ganzen Reihe zum Thema Glück.

Neben dem Nachholtermin des Trauerseminars und des Gesamttreffens im Königshof, fand ein Regio-Seminar zum Thema „Generationswechsel in der Selbsthilfe“ statt. Dieses Kooperationsprojekt mit der Selbsthilfe-Akademie brachte erstmals Selbsthilfe-Aktive aus dem Kreis Mettmann und Remscheid zusammen.

Mit einem gemeinsamen Spaziergang, wie auch schon in 2022, wurde die Selbsthilfe in Bewegung gebracht.

Das Sommerfest der Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Mettmann mit den Selbsthilfegruppen war ein Highlight im Jahr 2023. Es fand in den Räumlichkeiten des türkischen Elternvereins in Ratingen statt und bot eine lockere und entspannte Atmosphäre. Die Teilnehmer konnten sich bei vielen guten Gesprächen, einem tollen stimmgewaltigen Chor, Musik und Gesang sowie leckerem Gegrilltem, Kaffee und Kuchen vergnügen. Die Veranstaltung war überzeugend und sorgte für eine gelungene Zusammenkunft.

Neben all diesen Veranstaltungen war es uns auch im vergangenen Jahr besonders wichtig, die kreisweite Selbsthilfe in der Öffentlichkeit bekannter zu machen. Neben unserer Pressearbeit waren wir wieder mit Infoständen auf Wochenmärkten sowie bei der Woche der „seelischen Gesundheit“ 2023 vertreten. Dort hatten Interessierte die Möglichkeit sich über verschiedene Themenbereiche zu informieren und erste Kontakte zu knüpfen.

Selbsthilfe-News

Seit 2020 informieren wir interessierte Leser*innen regelmäßig über Gruppengründungen und bestehende Selbsthilfegruppen aus dem Kreis Mettmann, berichten über interessante psychosoziale und gesundheitsbezogene Themen und machen auf wertvolle Unterstützungsmöglichkeiten aufmerksam. Dieses Projekt wird von den Krankenkassenverbänden NRW gefördert und ermöglicht es uns, alle zwei Monate Neuigkeiten aus der bunten Selbsthilfeworld zu veröffentlichen.



Gründungsinitiativen 2023 (kursive Schrift: in Gründung):

- Parkinson Ratingen
- Mentale Gesundheit Velbert
- Angst und Panik Ratingen
- Wechseljahre Mettmann
- Depressionen Mettmann
- Depressionen Velbert
- Niereninsuffizienz Mettmann
- Frauen mit narzisstischen Partnern Mettmann
- PTBS / Trauma Mettmann
- Trauer Haan

- *Endometriose Mettmann*
- *Verlassene Eltern Langenfeld*
- *Angehörige von Long Covid Online*

Selbsthilfe zeigt Gesicht – Kultursensible Selbsthilfe für migrantische Gemeinschaften im Kreis Mettmann

Das Projekt "Selbsthilfe zeigt Gesicht" zielt darauf ab, Selbsthilfegruppen auch für migrantische Gemeinschaften im Kreis Mettmann zugänglich zu machen und gleichzeitig Kultursensibilität zu fördern. In einer Gesellschaft, die zunehmend vielschichtiger wird, ist es von entscheidender Bedeutung, sicherzustellen, dass Selbsthilferessourcen für alle zugänglich sind, unabhängig von kulturellen Hintergründen oder Lebensumständen.

Mitarbeit in Fachgremien / Veranstaltungen der SHK 2023

Verwaltung und Politik

- Mitgliedschaft in der Kommunalen Konferenz Gesundheit, Alter und Pflege des Kreises Mettmann

Krankenkassen

- Zusammenarbeit im Rahmen der Selbsthilfeförderung der Krankenkassen

Fachgremien

- Mitarbeit im Landesarbeitskreis der Selbsthilfe-Kontaktstellen NRW (LAK)
- Mitarbeit in der Arbeitsgemeinschaft der Paritätischen Kontaktstellen
- Arbeitskreis Gesundheitsförderung
- Mitarbeit in der Psychosozialen Arbeitsgemeinschaft (PSAG)
- Alzheimer Gesellschaft Kultursensible Selbsthilfe Demenz

- Mitarbeit im Arbeitskreis Suchtselbsthilfe. Das Plenum besteht aus Suchtselbsthilfegruppen aus Monheim und Langenfeld, Fachkräften aus der örtlichen Suchthilfe und der Selbsthilfe-Kontaktstelle.

Ausgewählte Veranstaltungen der SHK

- Seminar für die Selbsthilfegruppen zum Thema „Öffentlichkeitsarbeit“
- Seminar für die Selbsthilfegruppen zum Thema „Trauer“
- Seminarreihe für die Selbsthilfegruppen zum Thema „Glück“
- Online- und Präsenz-Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen
- Regio-Seminar Mettmann und Remscheid „Generationenwechsel“

IMPRESSUM

Selbsthilfe-Kontaktstelle
Kreis Mettmann

Redaktion:
Semra Yıldiz-Can
Sabine Kübler
Beate Reich

Geschäftsführung:
Ute Feldbrügge

Bild/Logonachweis:
Canva, Zugriff 02/24
Pixabay, Zugriff 02/24
Beate Reich (Titelbilder)
Der Paritätische LV
NRW

Stand: März 2024

Aktuelle Themenliste (Stand Januar 2024)

<p>Adipositas Alkoholabhängigkeit ALS Angststörungen Aphasie Augenerkrankungen Autismus</p> <p>Behinderungen Blasenerkrankungen Brustkrebs Bulimie</p> <p>COPD</p> <p>Darmerkrankungen Darmkrebs Defibrillator Demenz Depression Diabetes Drogenabhängigkeit Dyskalkulie</p>	<p>Endometriose Essstörungen</p> <p>Familie Fehlgeburt Fibromyalgie</p> <p>Herzkrankungen Hochsensibilität</p> <p>Kindstod Krebs</p> <p>LRS Lungenerkrankungen</p> <p>Magersucht Mentale Gesundheit Morbus Bechterew Multiple Sklerose Muskuläre Erkrankungen</p> <p>Narzissmus Niereninsuffizienz</p> <p>Osteoporose</p>	<p>Panikattacken Parkinson Pflegerische Angehörige Prostatakrebs Psychische Erkrankungen Psychoonkologie Psychosen Psychosomatische Störungen PTBS</p> <p>Restless-Legs-Syndrom Rheuma</p> <p>Sarkoidose Schlafapnoe Schlaganfall Sehbehinderung Sucht</p> <p>Trauer Wechseljahre</p>
--	---	--