



BekoS

Beratungs- und
Koordinationsstelle für
Selbsthilfegruppen e.V.



Jahresbericht

2017

	Seite
Vorwort	2
4. Deutscher Patientenkongress Depression, 25. - 27.08.2017, Leipzig	3
1. Aufbau der BeKoS und Arbeitsorganisation	5
1.1. Vereinsvorstand	5
1.2. Personalsituation	5
1.3. Das Selbsthilfezentrum	5
1.4. Die Finanzierung der BeKoS	6
2. Beratung und Vermittlung von Ratsuchenden	7
2.1. Gründung von Selbsthilfegruppen	10
2.2. Ausgewählte Unterstützungsangebote für Selbsthilfegruppen	11
2.3. Öffentlichkeitsarbeit	14
2.4. Kooperationen	14
2.5. Qualitätssicherung	15
3. Planung für das Jahr 2018	15

Vorwort

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir möchten Ihnen mit diesem Tätigkeitsbericht einen Überblick über die vielfältige Arbeit der **BeKoS** im Jahr 2017 geben.

Die **BeKoS** - Beratungs- und Koordinationsstelle für Selbsthilfegruppen e. V. ist die Fachberatungsstelle für Selbsthilfeunterstützung in Oldenburg.

Wir hoffen, dass wir Ihnen gute, interessante und ebenfalls verständliche Informationen durch diesen Bericht geben können.

Wenn Sie Fragen haben oder mehr Informationen zu einzelnen Themen wünschen, sprechen Sie uns gerne an.

Der Jahresbericht vermittelt einen Überblick über die geleistete Arbeit sowie einzelne ausgewählte Arbeitsbereiche.

Der Bericht beginnt mit Aufbau und Organisation der **BeKoS**. Hier gibt es Informationen und Zahlen zur Vorstands-, Personal-, Raum- und Finanzsituation.

Im Folgenden werden die Aktivitäten in den einzelnen Arbeitsbereichen mit den entsprechenden Daten dargestellt. Hier sind Angaben und Zahlen zu den Arbeitsbereichen:

- Beratung und Vermittlung von Selbsthilfeinteressierten
- Unterstützung bei Gruppengründungen
- Hilfestellung und Beratungstätigkeit für bestehende Selbsthilfegruppen

aufgezeigt.

Abschließend werden spezielle Unterstützungsangebote für Selbsthilfegruppen sowie Netzwerk- und Öffentlichkeitsarbeit und Maßnahmen zur Qualitätssicherung dargestellt.

Die Inanspruchnahme der **BeKoS** hat sich im Vergleich zum Vorjahr nur geringfügig verändert (2016 = 4806 Kontakte, 2017 = 4509 Kontakte).

Nach wie vor ist die Zahl der Anfragen aus dem psychosozialen Bereich hoch: 858 Anfragen = 38 % aus der Interessentengruppe: ratsuchende / hilfesuchende Personen. Dieser Bereich stellt den am häufigsten nachgefragten Themenbereich dar. Den Schwerpunkt bilden hier Anfragen zu den Krankheitsbildern Depressionen und Angsterkrankungen. Diese Entwicklung zeigt sich auch in der Anzahl der Selbsthilfegruppen wieder: Im Jahr 2017 trafen sich bei der **BeKoS** zehn Selbsthilfegruppen für Menschen mit Depressionen und fünf Selbsthilfegruppen für Menschen mit verschiedenen Angsterkrankungen.

Die Beratung von Personen zu diesem Themenbereich ist zeitaufwändig, da sie einen hohen Beratungs- und Unterstützungsbedarf haben. Dies bezieht sich gleichermaßen auf Menschen die eine Selbsthilfegruppe suchen, eine neue Gruppe gründen wollen oder auf die Unterstützung bestehender Selbsthilfegruppen.

Selbsthilfegruppen aus diesem Themenbereich bitten die Mitarbeiterinnen der **BeKoS** häufiger als andere Gruppen um persönliche Unterstützung während der Gruppentreffen. Darüber hinaus werden für Gruppen zum Thema „seelische Gesundheit“ gruppenübergreifend Fortbildungen, Gesamttreffen oder Vorträge organisiert.

Dies hat uns dazu veranlasst den Besuch des „4. Deutschen Patientenkongress Depression, Leipzig“ zu organisieren.

„Den Betroffenen eine Stimme geben“

Fahrt zum 4. Deutschen Patientenkongress Depression nach Leipzig

Vom 25.08. - 27.08.2017 fuhren 46 Teilnehmerinnen und Teilnehmern aus 10 verschiedenen Selbsthilfegruppen gemeinsam mit zwei Mitarbeiterinnen der BeKoS zum 4. Deutschen Patientenkongress nach Leipzig. Insgesamt kamen fast 1.300 Besucherinnen und Besucher aus ganz Deutschland zu einem zweitägigen Kongress im beeindruckenden Leipziger Gewandhaus zusammen. Unter dem Motto „Den Betroffenen eine Stimme geben“ trafen sich Menschen mit Depressionen, Angehörige und Fachleute, um offen über Depressionen zu sprechen.

Am ersten Kongresstag standen Vorträge zu grundsätzlichen Themen, wie Grundlagen, Behandlungsmöglichkeiten, Ursachen und Entstehung im Mittelpunkt. Das Motto „Den Betroffenen eine Stimme geben“ spiegelte sich auch im begleitenden Kulturprogramm wieder: im gemeinsamen Singen und der Filmvorführung „Die Mitte der Nacht ist der Anfang vom Tag“. Ein persönlicher Austausch war an diesem Tag vor allem an den vielen Infotischen von Selbsthilfegruppen, regionalen Bündnissen gegen Depressionen, Krankenkassen usw. im Foyer des Gewandhauses möglich.

Für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus Oldenburg und umzu wurde in der Reflexion des Kongresses deutlich, wie wichtig es ist, unmissverständlich zu sagen, dass Depression eine wissenschaftlich nachzuweisende Krankheit ist und keine Folge von schwierigen Lebenssituationen.

Harald Schmidt, als Schirmherr der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und unterhaltsamer Moderator des Tages, hat dieses mit seinen Worten verdeutlicht:

„Depressionen sind nicht lustig, aber gut behandelbar“ (Harald Schmidt)



Foto: BeKoS

Leider werden nur 10% der Depressionen adäquat behandelt und manche Betroffene erhalten Zeit ihres Lebens nicht die richtige Diagnose (vgl. Deutsche Depressionsliga: „Depressionen. Ein Leitfaden für Betroffene und Angehörige“).

Der zweite Kongresstag (in der Universität Leipzig) mit interaktiven Vorträgen, Kulturveranstaltungen und fast 40 Workshops stand zu Recht unter dem Motto „Den Betroffenen eine Stimme geben“. Hier konnte zu den vielfältigsten Themen, im direkten Austausch offen und

persönlich über Depressionen gesprochen werden. Es ging um Themen wie z.B. Erfahrungen mit Psychotherapie oder mit einer Theatergruppe von Menschen mit Depressionen bis hin zur Möglichkeiten der Selbsthilfe online mit Selbstmanagementtools. Auch Workshops für Angehörige wurden angeboten. Das genaue Programm und die Themen der einzelnen Workshops, sowie die einzelnen Referenten*innen können eingesehen werden unter: www.deutsche-depressionshilfe.de/patientenkongress-2017

Beim Verabschieden am Oldenburger Bahnhof am Sonntagabend, sagte eine Teilnehmerin: „Als 10 Selbsthilfegruppen sind wir am Freitag gefahren und als eine Gruppe sind wir wiedergekommen.“ Und andere: „Es tat gut, auf dem großen Kongress zu erleben, wie viele Menschen mit dem Thema Depression zu tun haben.“

Wir bedanken uns herzlich bei der AOK Niedersachsen, die alle Kosten für Fahrt, Übernachtung und Teilnahme übernommen hat. Das gesamte Projekt wurde von der BeKoS organisiert, so dass den Teilnehmerinnen und Teilnehmern die organisatorische und finanzielle Hürde genommen wurde. Insgesamt war es eine gelungene Fahrt und viele wünschen sich eine Wiederholung im nächsten Jahr.

Beenden möchten wir das Vorwort mit einem Dank an all die Menschen, die durch finanzielle und ideelle Hilfe die Arbeit der **BeKoS** auf ein stabiles Fundament stellten.

Besonderer Dank gilt den Mitgliedern von Selbsthilfegruppen, die uns zur Seite gestanden und mit uns zusammengearbeitet haben.

Dank auch an all die betroffenen und ratsuchenden Menschen, die sich täglich in der Beratungsstelle melden und uns dadurch immer wieder ihr Vertrauen aussprechen.

Wichtig für die **BeKoS** -als themenübergreifende Selbsthilfekontaktstelle- sind die vielfältigen Kooperationspartner. Auch ihnen danken wir herzlich für die gute Zusammenarbeit.

Wir bedanken uns beim Land Niedersachsen, der Stadt Oldenburg und den Krankenkassen für die finanzielle Unterstützung sowie bei allen privaten Spenderinnen und Spendern.

Danke!

Vorstand und Mitarbeiterinnen der **BeKoS**

1. Aufbau der BeKoS und Arbeitsorganisation

1.1. Vereinsvorstand

Träger der **BeKoS** ist der gemeinnützige Verein Beratungs- und Koordinationsstelle für Selbsthilfegruppen e.V..

Der Verein **BeKoS** ist Mitglied in der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen, Gießen, dem Paritätischen Wohlfahrtsverband, Hannover, im Arbeitskreis der Niedersächsischen Kontakt- und Beratungsstellen im Selbsthilfebereich und im Versorgungsnetz Gesundheit in Oldenburg.

Der Vorstand der **BeKoS** wurde auf der Mitgliederversammlung am 28. 06. 2016 gewählt. Seitdem gehören ihm an:

1. Vorsitzende	Stefanie Thiede-Moralejo
2. Vorsitzender	Winfried Wigbers
Kassenwart	Gerhard Ahrens
Beisitzerin	Monika Schinski

1.2. Personalsituation

Die Arbeit der Beratungs- und Koordinationsstelle für Selbsthilfegruppen wurde im Jahr 2017 von zwei Diplom-Pädagoginnen, einer pädagogischen Fachkraft, einer Verwaltungsangestellten, sowie weiteren Honorarkräften und Praktikantinnen getragen.

Im Jahr 2017 waren bei der BeKoS angestellt:

Monika Klumpe, Dipl.-Päd.: 39,48 Stunden

Monika Faber, Verwaltungsangestellte: 39,48 Stunden

Meike Dittmar, Heilerziehungspflegerin: 30 Stunden

Ele Herschelmann, Dipl.-Päd.: Juli 15 Std.; August - November 20 Std.; Dezember 39,48 Std.

Alle Mitarbeiter/innen und Honorarkräfte sind zur Wahrung des Datengeheimnisses nach § 5 Bundesdatenschutzgesetz verpflichtet.

1.3. Das Selbsthilfezentrum

Ein Platz für Selbsthilfegruppen

Im Selbsthilfezentrum in der Lindenstraße 12a, nutzt die **BeKoS** zwei Büroräume, die Selbsthilfegruppen sieben bzw. sechs Gruppenräume: vier kleine Gruppenräume für ca. 10-15 Personen und zwei große Räume, von denen einer durch eine Trennwand in zwei kleine Räume aufgeteilt werden kann. In den großen Räumen können Veranstaltungen mit bis zu 40 Personen durchgeführt werden. Die Raumplanung wird unter besonderer Berücksichtigung der speziellen Bedürfnisse der Gruppen vorgenommen: Menschen mit Behinderungen können sich beispielsweise nur im Erdgeschoss treffen, da es nur hier einen entsprechenden Eingang und Toilette gibt, Wochenendtreffen von Gruppen können am besten im zweiten Stock stattfinden, da dort eine komplett eingerichtete Küche vorhanden ist usw..

Im Jahr 2017 trafen sich im Selbsthilfezentrum 112 Selbsthilfegruppen mit 2.130 Treffen.

Zusätzlich fanden im Selbsthilfezentrum 12 ein- oder mehrtägige Seminare statt, die zum Teil von der **BeKoS** angeboten aber auch von verschiedenen Selbsthilfegruppen selbst organisiert wurden.

Von den Selbsthilfegruppen trafen sich einige Gruppen nur einmalig zu einem Seminar, einer Tages- oder Abendveranstaltung, zur Weihnachtsfeier usw.. Andere Gruppen hingegen trafen sich wöchentlich, einmal im Monat ...

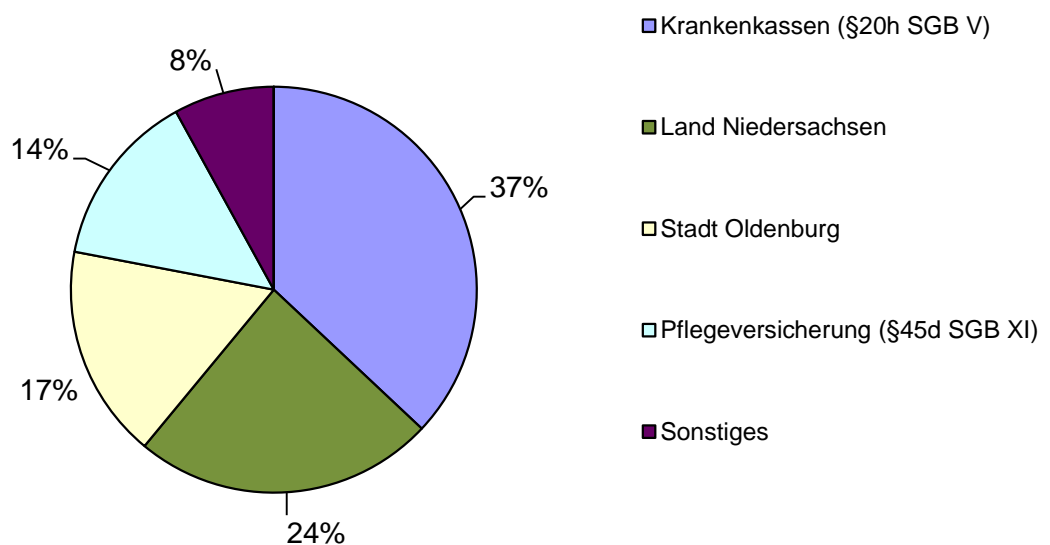
Das Haus in der Lindenstraße 12a wird tagsüber häufig von Einrichtungen aus dem Jugendhilfe-, Sozial- und Behindertenbereich genutzt. Dies ist möglich, da sich der überwiegende Teil der Selbsthilfegruppen erst in den späten Nachmittags- bzw. Abendstunden trifft. Im Jahr 2017 kamen 22 verschiedene Einrichtungen im Selbsthilfezentrum zu 192 Treffen zusammen. In beiden Bereichen gab es im Vergleich zum Vorjahr keinen nennenswerten Änderungen.

1.4. Die Finanzierung der BeKoS

Im Jahr 2017 erhielt die **BeKoS** im Wesentlichen Zuschüsse gem. § 20 h SGB V von den gesetzlichen Krankenkassen, des Landes Niedersachsen und der Stadt Oldenburg. Von den Mitteln der Pflegeversicherung (§ 45 d SGB XI) wurden 66 % an Selbsthilfegruppen weitergeleitet.

Wie aus der untenstehenden Tabelle 1 ersichtlich setzt sich die Finanzierung der **BeKoS** in Prozentzahlen aus folgenden Zuschüssen und Eigenmitteln zusammen:

**Tabelle 1:
Finanzierung der BeKoS im Jahr 2017**

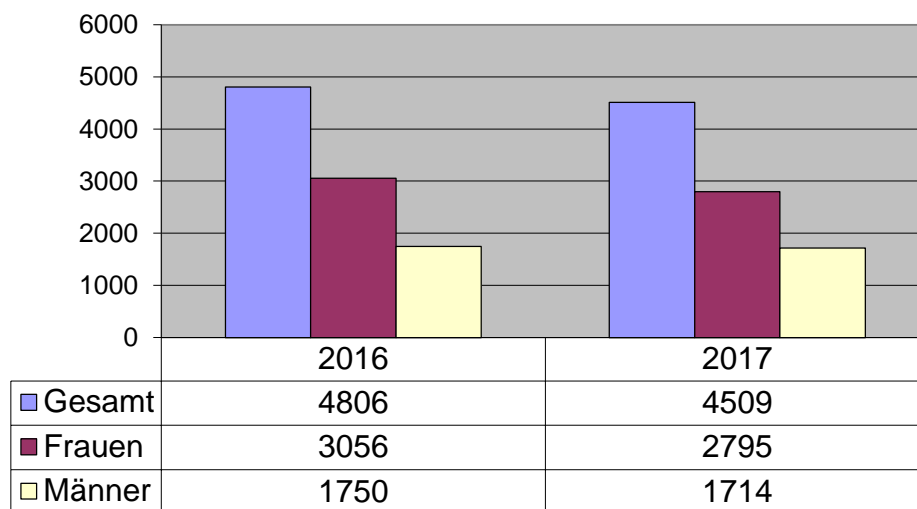


2. Beratung und Vermittlung von Ratsuchenden

Im Jahr 2017 hatte die **BeKoS** 4509 Kontakte zu ratsuchenden/hilfesuchenden Personen, Fachleuten/Institutionen/Verbänden und Selbsthilfegruppen. In dieser Position sind nicht die Klärungsgespräche in Selbsthilfegruppen (z.B. während der Gründungsphase, in schwierigen Gruppensituationen oder auf sonstige gezielte Nachfrage) enthalten.

Wie aus der folgenden Tabelle 2 ersichtlich ist, suchten 2795 Frauen und 1714 Männer den Kontakt zur **BeKoS** bzw. zu Selbsthilfegruppen. Die prozentuale Verteilung der Kontakte, verteilt auf Frauen und Männern hat sich gegenüber dem Jahr 2016 geringfügig verändert. (Frauen: 2016 = 64 %; 2017 = 62 %; Männer: 2016 = 36 %, 2017 = 38 %)

**Tabelle 2: Gesamtkontakte
Aufteilung nach Frauen und Männern**



Die Kontaktsuchenden

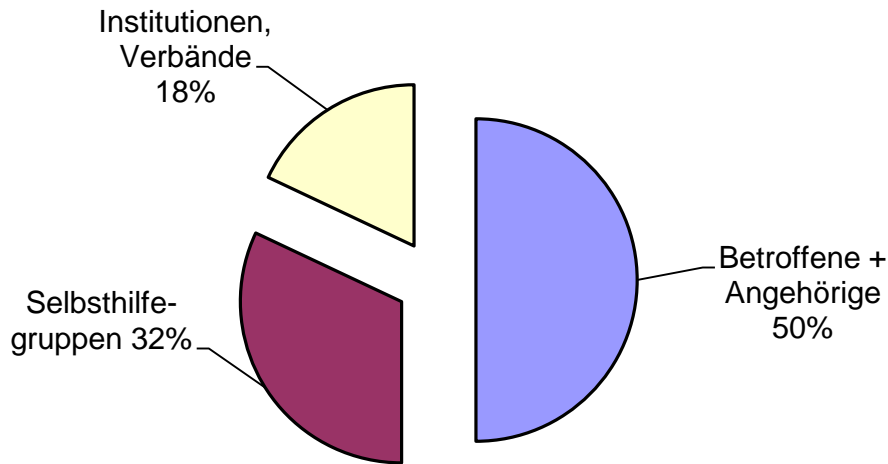
... im Jahr 2017 waren zu 50% Betroffene oder Angehörige (= 2235 Personen), die für sich selbst eine Selbsthilfegruppe oder ein anderes Unterstützungsangebot suchten. Diese wurden zum größten Teil (72 %) an bestehende Selbsthilfegruppen vermittelt. Mit 238 Personen (= 11 %) wurden weiterführende Gespräche über Arbeitsweisen, Möglichkeiten und Ziele von Selbsthilfegruppen geführt und ggf. das professionelle Hilfesystem empfohlen. 158 Gespräche fanden mit Personen statt, die eine neue Selbsthilfegruppe gründen wollten bzw. die sich entschieden haben, eine neue Gruppe zu gründen und in dieser Phase Unterstützung suchten.

18% der Gespräche fanden mit professionell Tätigen z.B. Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern aus dem Sozial- und Gesundheitsbereich statt.

Die Nachfrage von bestehenden Selbsthilfegruppen lag bei 32 % = 1439 Kontakte.

Die Übersicht ist in der folgenden Tabelle 3 dargestellt.

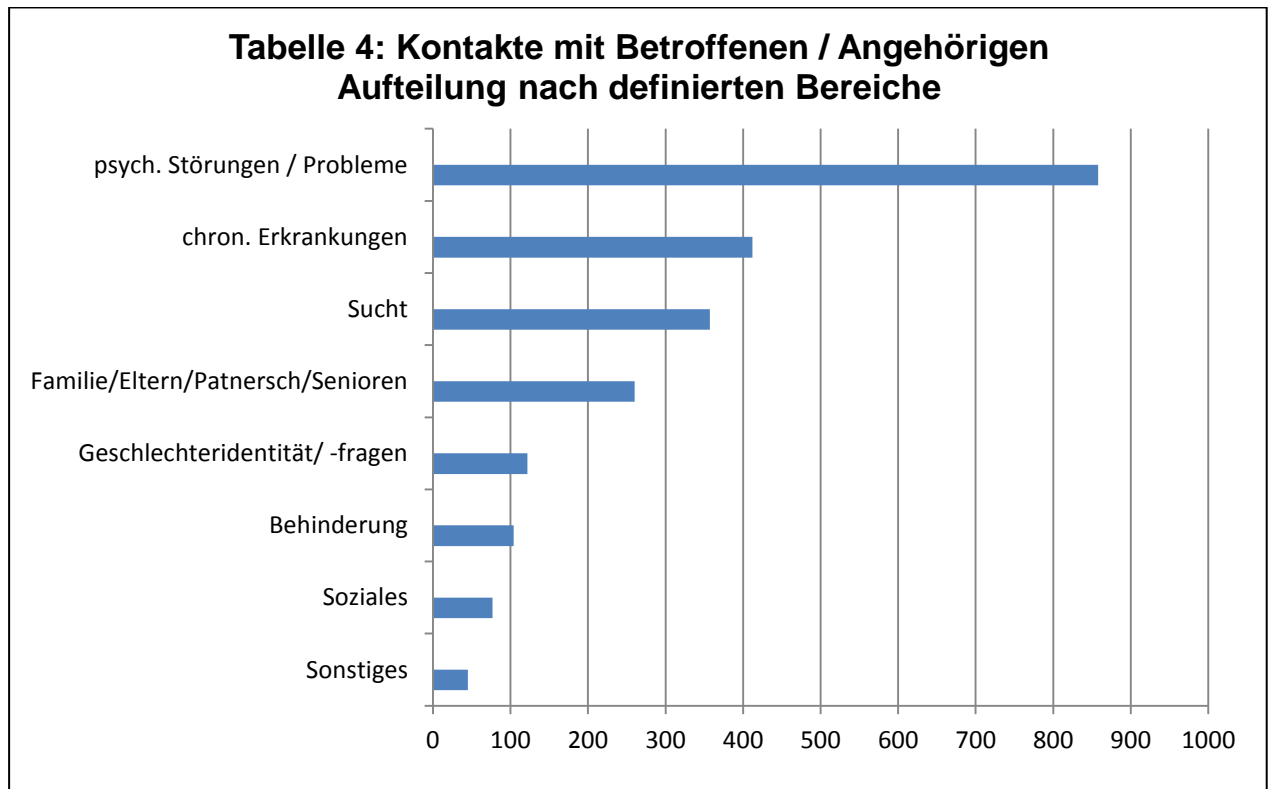
**Tabelle 3: 4509 Gesamtkontakte davon
Inanspruchnahme nach Interessentengruppen**



Nachgefragte Themenbereiche der Betroffenen

Von den 4509 Gesamtkontakten im Jahr 2017 waren 2235 = 50% Betroffene / Angehörige, die bei der **BeKoS** nach Unterstützung fragten. Die Verteilung auf die einzelnen Themenbereiche entnehmen Sie der Tabelle 4 „Kontakte mit Betroffenen / Angehörigen: Aufteilung nach definierten Bereichen“.

Wie in den letzten Jahren, so stellt der Bereich „psychische Störungen / Probleme“ mit 38 % (858 Anfragen) den am häufigsten nachgefragten Themenbereich dar.



Personen, die eine Selbsthilfegruppe suchen, haben neben der persönlichen Kontaktaufnahme mit der **BeKoS** die Möglichkeit, über das Selbsthilfegruppenportal (auf der **BeKoS** Homepage), direkt Kontakt mit den Selbsthilfegruppen aufzunehmen. Die Bereitschaft, Kontaktdaten ins Internet zu stellen, damit eine schnelle und unkomplizierte Kontaktaufnahme möglich ist, nimmt bei den Selbsthilfegruppen zu.

Diese Möglichkeit der Kontaktaufnahme entlastet die alltägliche ‚Vermittlungstätigkeit‘ der **BeKoS** sehr. Zurzeit haben sich ca. 92 Selbsthilfegruppen in das Selbsthilfegruppenportal eingetragen.

Die **BeKoS** bietet mehrfach im Jahr Kurse an, damit Selbsthilfegruppen die Eintragung und Pflege ihrer Daten selbst vornehmen können.

Unterstützung bestehender Selbsthilfegruppen

Im Jahr 2017 wurden 32% (1439 Kontakte) der gesamten Anfragen von den bestehenden Selbsthilfegruppen an die **BeKoS** gerichtet. Nach wie vor stellt der Bereich „chronische Erkrankungen“ mit 38% den größten Einzelbereich dar, gefolgt von dem Bereich „psychische Störungen/Probleme“ mit 24%.

Bei der Unterstützung der Selbsthilfegruppen ist die Beratung nach Finanzierungsmöglichkeiten seit Jahren hoch. Im Jahr 2017 waren dies 472 Nachfragen von 1439 Kontakten.

Seit dem Jahr 2008 gibt es zwischen den gesetzlichen Krankenkassen und der **BeKoS** eine Vereinbarung, wonach die **BeKoS** die Bearbeitung der Anträge auf Pauschalförderung der Selbsthilfegruppen nach §20h SGB V übernommen hat.

Ebenfalls seit dem Jahr 2008 übernimmt die **BeKoS** im Bereich der Projektförderung der Selbsthilfegruppen nach § 20h SGB V für die Betriebskrankenkassen „bkk ewe“ und „BKK Melitta Plus“ die Bearbeitung der Anträge auf Förderung.

Ferner bearbeitet die **BeKoS** seit 2011 Anträge, die Selbsthilfegruppen im Rahmen des Pflegeversicherung nach §45d SGB XI stellen.

Aber auch die Unterstützung zu inhaltlichen Fragen der Gruppenarbeit gehört zu diesem Bereich, wie z. B. die Beratung von Selbsthilfegruppen in Krisensituationen.

Themen sind hier z.B.:

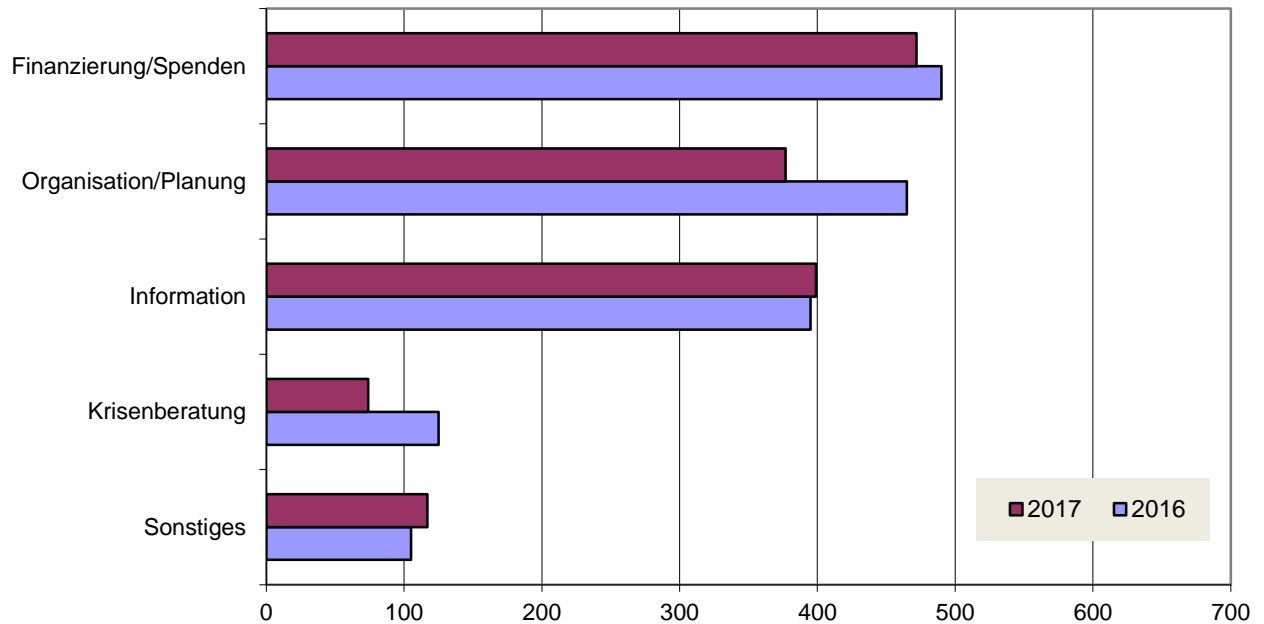
- Teilnehmerinnen / Teilnehmer kommen nicht wieder
- Fluktuation in der Gruppe
- ‚Vielredner‘ in der Gruppe
- Verlust durch Tod eines Gruppenmitgliedes
- Die Gruppe löst sich auf

Viele Selbsthilfegruppen melden sich bei der **BeKoS** und wünschen Informationen, z.B. über Angebote und Veranstaltungen der **BeKoS**.

Im Bereich Organisation/Planung geht es überwiegend um die Raumbellegung/ Hausorganisation und die entsprechenden Bedürfnisse der Selbsthilfegruppen aber auch um Veranstaltungen / Aktivitäten der Selbsthilfegruppen.

Eine Differenzierung der Bereiche, in denen die **BeKoS** bestehende Selbsthilfegruppen im Jahr 2017 unterstützt hat, finden Sie in Tabelle 5.

**Tabelle 5: Kontakte mit Selbsthilfegruppen:
Aufteilung der Leistungen nach definierten Bereichen
(bei 1439 Kontakten)**



2.1. Gründungen von Selbsthilfegruppen

In Oldenburg sind zurzeit ca. 220 Selbsthilfegruppen aktiv. Das Interesse an Selbsthilfe ist nach wie vor groß. Es entstehen immer wieder neue Gruppen mit zum Teil neuen Themen. So haben im vergangenen Jahr 158 Gespräche zu Gruppen Gründungen stattgefunden, woraus sich 13 Initiativen entwickelten, eine Selbsthilfegruppe zu gründen. In einem persönlichen Gespräch werden die Erwartungen der Betroffenen geklärt. Die **BeKoS** gibt Informationen über Arbeitsweisen und Erfahrungen von Selbsthilfegruppen weiter, ist bei der Suche nach weiteren Betroffenen, der Öffentlichkeitsarbeit und der Raumsuche behilflich. Zum ersten Informationstreffen wird schriftlich eingeladen und in der Regel begleitet eine Mitarbeiterin als Moderatorin das erste Treffen. Häufig wird auch das Folgetreffen von einer Mitarbeiterin begleitet.

Die Unterstützung dieser Initiativen durch die **BeKoS** in der Gründungsphase war vielfältig und den Bedürfnissen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer orientiert. So reicht die Bandbreite der Unterstützungsangebote in der Gründungsphase von einer befristeten Begleitung in der Anfangsphase über die Moderation der Informationstreffen bis hin zur Bereitstellung der Infrastruktur.

Die Selbsthilfegruppen für Menschen mit Angsterkrankungen entstanden im Jahr 2017 wieder mit Unterstützung einer engagierten Teilnehmerin einer schon seit einigen Jahren bestehenden Selbsthilfegruppe. Ihre Erfahrungen und ihr Wissen über die Arbeitsweise der Selbsthilfegruppe gab sie an die neuen Gruppen weiter und begleitete sie während der ersten fünf Treffen. Noch heute ist sie die „Patin“ der Selbsthilfegruppen.

Im Jahr 2017 gab es in Oldenburg 13 Initiativen zur Gründung neuer Selbsthilfegruppen:

- Psychiatrieerfahrene
- Junge Menschen mit Depressionen (18-35 Jahre)
- Zwangserkrankungen
- Chronische Schmerzen
- Ängste

Essstörungen
Depressionen
Coming out mit 50 plus
Angsterkrankungen
Nikotinentzug
Frauen mit Depressionen
Vulvodynie – Vestibulitis
Suchtgruppe „O-Promillo“

2.2. Ausgewählte Unterstützungsangebote für Selbsthilfegruppen

Die Unterstützung, die die **BeKoS** den bestehenden Selbsthilfegruppen bietet, bzw. von den Selbsthilfegruppen gewünscht wird, ist vielfältig und umfangreich. Sie reicht über die Bereitstellung von Literatur für die Gruppenarbeit, Arbeitshilfen (DVD-Player, Beamer, Notebook, Overhead-Projektor, FM-Anlage zur Hörunterstützung), Suche nach neuen Räumlichkeiten, Erstellung von Vereinssatzungen oder Faltblättern, Suche nach Geldquellen, Erläuterung von Antragsverfahren bis zur Organisation und Durchführung von Tagungen, Seminaren, Vortragsveranstaltungen usw..

Einige Angebote finden regelmäßig statt (z.B. die Gesamttreffen), andere nur bei Bedarf und auf Wunsch der Gruppenteilnehmerinnen und -teilnehmer.

Einige ausgewählte Aktivitäten werden im Folgenden dargestellt:

- ◆ Gesamttreffen
- ◆ Seminare
- ◆ Beratung und Bearbeitung der SHG-Anträge nach § 20h SGB V und § 45d SGB XI
- ◆ Neujahrsempfang, 21. Januar 2017
- ◆ Bundestreffen „Jemah“ 18. Februar, Vortrag „Hilfe – gewusst wo!“
- ◆ Inklusionswoche 2017
- ◆ Selbsthilfetag, 13. Mai 2017
- ◆ 4. Deutscher Patientenkongress Depression Leipzig, 25.-27.8.2017

Gesamttreffen

Im Jahr 2017 fanden neun Gesamttreffen statt.

Das monatlich stattfindende Gesamttreffen ist ein Angebot der **BeKoS** für alle Selbsthilfezusammenschlüsse und dient sowohl dem wechselseitigen Austausch über Stand und Verlauf der Selbsthilfegruppenarbeit, als auch der Erörterung gemeinsamer Anliegen.

Generationen- und themenübergreifend wird diskutiert. Die Gruppen lernen sich und ihre Arbeitsweisen gegenseitig kennen und reflektieren die Gruppenarbeit. Auf Wunsch werden Expertinnen bzw. Experten eingeladen.

Nicht nur die Teilnehmerinnen und Teilnehmer von Selbsthilfegruppen erhalten durch die Gesamttreffen neue Anregungen und Impulse, auch das **BeKoS** - Team bekommt wichtige Rückmeldungen und Anstöße.

Auf dem jeweils ersten Gesamttreffen im neuen Jahr wird gemeinsam festgelegt, welche Themen behandelt werden. Im Jahr 2017 waren dies z.B.: „Fördermöglichkeiten für Selbsthilfegruppen“, Vortrag zum Thema „Depressionen, möglich Wege zur Behandlung in der KJK = Diagnostik, Therapie und Nachsorgemöglichkeiten“, Gesamttreffen für Selbsthilfegruppen aus dem psychosozialen Bereich, Vorstellung des „Peer Counseling“, Organisation des

Selbsthilfetages 2017, „Erste-Hilfe-Kurs für Selbsthilfegruppenteilnehmerinnen und -teilnehmer“.

Seminare

Im Jahr 2017 wurden von der **BeKoS** verschiedene Seminare für Selbsthilfegruppen angeboten. Hierfür können wir i.d.R. Referentinnen und Referenten gewinnen, die mit der Arbeit von Selbsthilfegruppen vertraut sind. Die Angebote richten sich nach den Interessen der Selbsthilfegruppen und den finanziellen Möglichkeiten der **BeKoS**.

Im Jahr 2017 fanden statt:

Seminare zur Gruppendynamik

- ein Seminar zum Thema „Lebendige Selbsthilfe – machen statt reden“
- zwei Termine „Supervision für Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus Selbsthilfegruppen“

PC-Seminare

- Einführung in das Selbsthilfegruppen-Portal der **BeKoS**
- Arbeiten mit der Tabellenkalkulation Excel
- Einsatzmöglichkeiten von Smartphones in der Arbeit von Selbsthilfegruppen
- Einführung in die digitale Bildbearbeitung

Beratung und Bearbeitung der Anträge von Selbsthilfegruppen nach § 20h SGB V und § 45d SGB XI

Seit dem im Sozialgesetzbuch V und XI geregelt ist, dass Selbsthilfegruppen aus dem gesundheitlichen bzw. pflegerischen Bereich finanzielle Mittel bei den gesetzlichen Kranken- und Pflegekassen beantragen können, wächst der Beratungsbedarf der Selbsthilfegruppen hierzu stetig. Immer mehr Gruppen stellen Anträge und benötigen besonders Unterstützung bei der Antragstellung und der Führung des Verwendungsnachweises.

Darüber hinaus ist die **BeKoS** in beiden Bereichen antragsannahmende und -bearbeitende Stelle, so dass hier erhebliche Arbeitskapazitäten gebunden werden.

Neujahrsempfang für Selbsthilfegruppen 2017

Am 21. Januar 2017 lud die BeKoS zum Neujahrsempfang für Selbsthilfegruppen ins PFL ein. Rund 230 Gäste, vor allem Mitglieder aus den Selbsthilfegruppen, aber auch zahlreiche Vertreter*innen aus Politik, Gesundheits- und Sozialwesen waren gekommen.



Mit einem Grußwort dankte Bürgermeisterin Germaid Eilers-Dörfler den vielen Ehrenamtlichen für ihr bürgerschaftliches Engagement in den Selbsthilfegruppen.

„Resilienz – Was hilft Menschen dabei Krisen zu überwinden?“ war das Thema des diesjährigen Neujahrsempfanges. Mitglieder aus den Selbsthilfegruppen stellten ihre unterschiedlichen und vielfältigen Kraftquellen dar. Prof. Dr. Holger Lindemann von der Medical School Berlin (MSB) gab aus der wissenschaftlichen

Perspektive anschauliche Einblicke in das Thema Resilienz.

Der Pantomime Pomorin sorgte für Humor, zeigte aber auch sehr eindrucksvoll, wie groß die Entlastung ist, die Menschen in Selbsthilfegruppen erfahren. Musikalisch umrahmt wurde der Empfang durch den Oldenburger Aphasiker-Chor „Sing different“, der für viel Begeisterung und Freude sorgte. Nach dem bunten Programm konnten sich die Gäste bei Häppchen, Getränken und anregenden Gesprächen austauschen.

Bundestreffen „Jemah = Junge Erwachsene mit angeborenen Herzfehler“, 18. Februar 2017

Das Bundestreffen der Selbsthilfegruppen „Junge Erwachsene mit angeborenem Herzfehler = Jemah“ fand am 18. Februar im Klinikum Oldenburg statt. Mitarbeiterinnen der **BeKoS** waren eingeladen und referierten zu dem Thema: „Hilfe – gewusst wo!“, an wen kann ich mich wenden, wenn ich merke, dass ich meine psychische Belastung nicht allein bewältigen kann.

Inklusionswoche 2017 / Europäischer Protesttag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung

Vom 4.-14. Mai 2017 fand die 6. Oldenburger Inklusionswoche statt. Mit einem vielfältigen Programm griff das Aktionsbündnis 5. Mai das Motto des diesjährigen Protesttages auf: „Wir gestalten unsere Stadt“. Das Aktionsbündnis setzt sich zusammen aus Betroffenen, Vertreter*innen aus Selbsthilfegruppen, Vereinen und Institutionen. Das Aktionsbündnis 5. Mai versteht sich als Teil des gesamten Inklusionsprozesses in der Stadt Oldenburg. Anlass unseres Engagements ist der Europäische Protesttag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung (5.5.). Wir fokussieren uns auf die Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention mit der Vision „Teilhabe für alle“. Wir informieren, fördern Auseinandersetzungen und schaffen Öffentlichkeit. Dabei verstehen wir Vielfalt als Reichtum. Am 5.5. organisierte die BeKoS maßgeblich die Demonstration durch die Oldenburger Innenstadt und die Kundgebung auf dem Schlossplatz.

Selbsthilfetag 2017



Am Samstag, den 13. Mai fand in Oldenburg im Rahmen der Inklusionswoche im familia Einkaufsland, Wechloy der Selbsthilfetag 2017 statt.

Insgesamt 20 Selbsthilfegruppen und die Selbsthilfekontaktstelle BeKoS informierten die Besucher über ihre Arbeit.

Das diesjährige Motto des Selbsthilfetages lautete: "KOMM wer immer du bist! Selbsthilfegruppen offen für Alle!".

Nach der Eröffnung um 10.30 Uhr mit Grußworten von der Bürgermeisterin Germaid Eilers-Dörfler und Marco Struck, Center Management, familia Einkaufsland gab es neben den Informationsständen der Selbsthilfegruppen ein Selbsthilfequiz und zwei Auftritte der Tanzgruppe RolligOld.

„Den Betroffenen eine Stimme geben“

Fahrt zum 4. Deutschen Patientenkongress Depression nach Leipzig



Vom 25.08. bis 27.08.2017 fuhren 46 Teilnehmerinnen und Teilnehmern aus 10 verschiedenen Selbsthilfegruppen gemeinsam mit zwei Mitarbeiterinnen der BeKoS zum 4. Deutschen Patientenkongress nach Leipzig.

Insgesamt kamen fast 1.300 Besucherinnen und Besucher aus ganz Deutschland zu einem zweitägigen Kongress im beeindruckenden Leipziger Gewandhaus zusammen. Unter dem Motto "Den Betroffenen eine Stimme geben" trafen sich Menschen mit Depressionen, Angehörige und Fachleute, um offen über Depressionen zu sprechen. Einen ausführlichen Bericht über die Fahrt zum Patientenkongress finden Sie im Vorwort.

2.3. Öffentlichkeitsarbeit

Die vielfältigen Themen der Selbsthilfegruppen erfordern von der **BeKoS** eine intensive Öffentlichkeitsarbeit, um auf Selbsthilfegruppen aufmerksam zu machen und über Möglichkeiten der Selbsthilfe und die Angebote der **BeKoS** zu informieren.

In erster Linie besteht die Öffentlichkeitsarbeit der **BeKoS** aus

- Informationsveranstaltungen über die **BeKoS** und Selbsthilfe in Gruppen
- Pressemitteilungen und Presseartikel in den verschiedenen Print- und Onlinemedien zu selbsthilferelevanten Themen, vorrangig bei Neugründungen von Gruppen
- Infoständen (Beispiele hierfür unter 2.2)
- Erstellung und Verteilung von Flyern für Veranstaltungen und/oder Seminaren und bei der Neugründung von Selbsthilfegruppen
- Neben den Printmedien nutzt die **BeKoS** die eigene Homepage, um durch aktuelle Meldungen die Öffentlichkeit zu erreichen. Flyer und Infoblätter (u.a. bei der Gründung neuer Selbsthilfegruppen) können heruntergeladen und ausgedruckt werden.

2.4. Kooperationen

Da die **BeKoS** themenübergreifend arbeitet, ist die Zusammenarbeit in und mit einem großen Netzwerk von zentraler Bedeutung. Bei der Durchführung ihrer vielfältigen Aktivitäten hat die **BeKoS** auch im Jahr 2017 mit einer großen Zahl anderer Einrichtungen, Organisationen, Gruppen und Einzelpersonen kooperiert. Mitarbeiterinnen der **BeKoS** nehmen an regionalen und überregionalen Gremien, Netzwerken, Runden Tischen usw. teil.

Vertreten war die **BeKoS**:

- als beratendes Mitglied im „Sozialausschuss der Stadt Oldenburg“ (Meike Dittmar)
- im „Aktionsbündnis 2000“ (Vernetzung sozialer und psychosozialer Einrichtungen in Oldenburg)
- im Arbeitskreis der „Niedersächsischen Kontakt- und Beratungsstellen im Selbsthilfebereich“ (Monika Klumpe, Sprecherteam)
- auf Landesebene in der Arbeitsgruppe zur „Umsetzung des § 20h SGB V“
- auf Landesebene in der Arbeitsgruppe zur „Umsetzung des § 45d SGB XI“
- in der „Kommunalen Gesundheitskonferenz“
- Netzwerk Inklusion*konkret*

- in der Steuerungsgruppe „Inklusion“ (Meike Dittmar)
- im „Behindertenbeirat“ (Monika Klumpe, Leitungsteam)
- im „Aktionsbündnis 5. Mai“ (Inklusionswoche Mai)
- im „Netzwerk GeHör“ (Gebärdensprache und Hören)
- im „Versorgungsnetz Gesundheit“
- im Forum „Essstörungen“
- im Forum „Brustkrebs“
- im Arbeitskreis „Armut“
- in der Quartiersrunde Neu-Donnerschwee
- im Sozialpsychiatrischen Verbund Oldenburg: Mitarbeit in den Gremien Delegiertenversammlung, Sozialpsychiatrisches Forum und Arbeitskreis Allgemeinpsychiatrie

Wir freuen uns über die kollegiale und erfolgreiche Zusammenarbeit.

2.5. Qualitätssicherung

Grundlage der Arbeit der **BeKoS** ist das „Arbeitsbuch Selbsthilfe-Unterstützung“, das auf Landesebene für Selbsthilfe-Kontaktstellen erarbeitet wurde.

Auch im Jahr 2017 wurde eine auf Landesebene abgestimmte Statistik geführt, deren Ergebnisse in diesem Tätigkeitsbericht abgebildet sind (vgl. Kap. 2):

Es finden Teamsitzungen statt, auf denen fachspezifisch das Aufgabenprofil und die Beratungsarbeit weiterentwickelt wird.

Die Kolleginnen nehmen regelmäßig an Fortbildungen und Fachtagungen teil. Im Jahr 2017 waren dies z.B.

- Fortbildung zur Gebärdensprachdolmetscherin, Frankfurt a.M.
- Veranstaltungsreihe „Selbsthilfe-Unterstützung für Menschen mit psychischen Erkrankungen“, Hannover in drei Teilen:
 - Psychische Erkrankungen erkennen und mit den Betroffenen angemessen umgehen
 - Initiierung und Verstetigung von Selbsthilfegruppen psychisch Erkrankter
 - Kreative Methoden in der Selbsthilfe für Gruppen mit psychisch Erkrankten
- Junge Selbsthilfe stützen, Berlin
- Jahrestagung des Gesunde Städte Netzwerkes Deutschland, Mai/Juni 2017, Hamburg
- Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen, Juni 2017, Konstanz

Im Zentrum der individuellen Beratung und Unterstützung stehen die Ratsuchenden und Selbsthilfegruppen mit ihren Wünschen und Bedarfen.

Grundsätze unseres Handelns sind:

- ♦ Subjektzentrierung
- ♦ Dialogisches Handeln
- ♦ Bezugnahme auf die Lebenswelt der Ratsuchenden
- ♦ Befähigung zum selbstverantwortlichen Handeln

3. Planung für das Jahr 2018

Der Arbeitsansatz von Selbsthilfekontaktstellen erfordert, dass sich die Mitarbeiterinnen immer wieder direkt an den Bedürfnissen der ratsuchenden Menschen orientieren. Die alltägliche Arbeit ist stark von der gesellschaftlichen Entwicklung und den persönlichen Bedürfnis-

sen der Ratsuchenden und Selbsthilfegruppen geprägt. Daher ist es schwierig, die Arbeit des kommenden Jahres vorzuplanen.

Hier eine kleine Vorschau auf die Aktivitäten im Jahr 2018:

Gesamttreffen

Im Jahr 2018 werden wahrscheinlich neun Gesamttreffen stattfinden.

Die Gesamttreffen finden an jedem 3. Donnerstag im Monat (außer in den Ferien) statt.

Geplante Themen sind z.B. Planung und Reflexion des Selbsthilfetages; Schwerbehindertenausweis-Schwerbehinderte im Arbeitsleben-Nachteilsausgleich, Notfall Mensch, Erfahrungsaustausch zu Themen wie „Kooperation zwischen SHG und Fachleuten“, Vorstellung der „EUTB = Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung“, Fördermöglichkeiten für Selbsthilfegruppen.

Seminare

Geplant ist im Jahr 2018 eine Fortbildung zum Thema Öffentlichkeitsarbeit am 28. April: „Mit wenig Aufwand den Info-Stand gestalten, über den alle später sprechen!“

Darüber hinaus planen wir ein Wochenendseminar vom 2.-4. November zum Thema:

„Loslassen und Abgeben - ein Wochenende in Stille und Bewegung für mehr Freude und Gelassenheit im Alltag“.

Weiterhin sind vier PC Seminare geplant: „Arbeiten mit der Tabellenkalkulation Excel“, „Einsatzmöglichkeiten eines Smartphones für die Selbsthilfegruppenarbeit“, „Einführung in die digitale Bildbearbeitung“, „Einführungsseminar zum Selbsthilfegruppenportal“.

Inklusionswoche / Selbsthilfetag

Rund um den Gleichstellungstag (Europäischen Protesttag für die Gleichstellung von Menschen mit Behinderung) am 5. Mai organisiert ein breites Oldenburger Bündnis von Betroffenen, Selbsthilfevereinigungen, Institutionen und Verbänden zum 7. Mal vielfältige Informationsveranstaltungen und Aktionen. Die Inklusionswoche 2018 findet vom 5. - 19. Mai in Oldenburg statt. Mit einem bunten Programm möchten die Organisatorinnen und Organisatoren das Motto des diesjährigen Protesttages aufgreifen: „Inklusion von Anfang an“.

Zum Abschluss der Inklusionswoche findet am 19. Mai von 10 – 18 Uhr zum dritten Mal ein Selbsthilfetag im familia Einkaufsland, Wechloy statt.

Woche der seelischen Gesundheit, 15.-21. Oktober 2018

Literatur trifft Bühne

Tobi Katze (Poetry Slam): *Morgen ist leider auch noch ein Tag. Irgendwie hatte ich von meiner Depression mehr erwartet.*

Innerhalb der Woche der seelischen Gesundheit organisiert die BeKoS, gemeinsam mit dem Forum St. Peter und der Ökumenischen Ehe- Familien- und Lebensberatungsstelle am 18. 10. um 20 Uhr eine Lesung im Forum St. Peter, Peterstraße 22-26.

Unterhaltsam und selbstironisch erzählt Tobi Katze seine Geschichte über das Leben mit einer Depression.

Herausgeber:

BeKoS

Beratungs- und Koordinationsstelle
für Selbsthilfegruppen e.V.

Lindenstraße 12a
26123 Oldenburg

Telefon 0441 – 88 48 48

Telefax 0441 – 88 34 44

www.bekos-oldenburg.de

info@bekos-oldenburg.de

Sprechzeiten:

Mo + Mi 15.00 – 19.00 Uhr

Di – Fr 9.00 – 12.00 Uhr

Sprechzeiten in Gebärdensprache:

Mo 16.00 – 18.00 Uhr, über „Skype“: [bekos.oldenburg](https://www.skype.com/de/contacts/bekos-oldenburg)

Mitgliedschaften:

- Deutsche Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e.V., Gießen
- Paritätischer Wohlfahrtsverband
Niedersachsen, Hannover
- Versorgungsnetz Gesundheit e.V.,
Oldenburg

Bankverbindung:

Landessparkasse zu Oldenburg

IBAN DE96 2805 0100 0014 4049 58

BIC SLZODE22