



BekoS

Beratungs- und
Koordinationsstelle für
Selbsthilfegruppen e.V.



Jahresbericht

2016

	Seite
Vorwort	2
Selbsthilfekongress	
2. September 2016 in Oldenburg	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	15
3. Planung für das Jahr 2017	15

Vorwort

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir möchten Ihnen mit diesem Tätigkeitsbericht einen Überblick über die vielfältige Arbeit der **BeKoS** im Jahr 2016 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 Kooperations- und Öffentlichkeitsarbeit dargestellt.

Die Inanspruchnahme der **BeKoS** hat sich im Vergleich zum Vorjahr nur geringfügig verändert (2015 = 5080 Kontakte, 2016 = 4806 Kontakte).

Nach wie vor ist die Zahl der Anfragen aus dem psychosozialen Bereich hoch: 872 Anfragen = 37% aus der Interessentengruppe: ratsuchende / hilfesuschende Personen. Dieser Bereich stellt den am häufigsten nachgefragten Themenbereich dar. 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 nach persönlicher Unterstützung während der Gruppentreffen. Darüber hinaus werden für Gruppen zum Thema „seelische Gesundheit“ gruppenübergreifend Fortbildungen, Gesamttreffen oder Vorträge organisiert.

Ein besonderes Ereignis im vergangenen Jahr war der **Selbsthilfekongress am 2. September 2016 in Oldenburg:**

Stärken erkennen und ausbauen - 25 Jahre Selbsthilfe-Büro Niedersachsen



Monika Klumpe (BeKoS), Stephan Weil (Ministerpräsident Nds.),
Pantomime Pomorin, Dörte von Kittlitz (Selbsthilfe-Büro Nds.);
Foto: v. Kittlitz

Angeregt durch den Arbeitskreis Niedersächsischer Kontakt- und Beratungsstellen im Selbsthilfebereich entstand im Jahr 1991 eine landesweite Unterstützungs- und Koordinationsstelle für die regionalen Selbsthilfekontaktstellen: das „Selbsthilfe-Büro Niedersachsen“.

Träger wurde die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG).

Das Selbsthilfe-Büro Niedersachsen unterstützt mit großem Engagement die Selbsthilfekontaktstellen sowie Initiativen, die Kontaktstellen gründen möchten. Es bietet Information und Vermittlung zu Selbsthilfegruppen, -kontaktstellen und -vereinigungen, fachliche Unterstützung, Sicherung und Weiterentwicklung der Qualität

der Selbsthilfeunterstützung, vernetzt die Selbsthilfe mit dem Gesundheits- und Sozialbereich, führt eine intensive

Öffentlichkeitsarbeit zum Thema Selbsthilfe durch und koordiniert Veranstaltungen und Projekte.

Aber nicht nur das Selbsthilfe-Büro Niedersachsen feierte ein Jubiläum auch viele Selbsthilfekontaktstellen feierten im Jahr 2016 ihren 25. Geburtstag und der Arbeitskreis Niedersächsischer Kontakt- und Beratungsstellen im Selbsthilfebereich besteht bereits seit 30 Jahren..

Das Jubiläumsjahr war gefüllt mit einer Vielzahl von Veranstaltungen, die in den jeweiligen Selbsthilfekontaktstellen des Landes Niedersachsen durchgeführt wurden.

Herausragend war der landesweite Selbsthilfekongress „Stärken erkennen und ausbauen“ am 2. September 2016 in Oldenburg mit 210 Teilnehmer/innen. Der Kongress wurde von Ministerpräsident Stephan Weil und Oberbürgermeister Jürgen Krogmann eröffnet – dies zeugt von einer hohen Akzeptanz und der Bedeutung der Selbsthilfe in Niedersachsen.

In einem Fachvortrag stellte Frau Prof. Dr. Marie-Luise Dierks, Medizinische Hochschule Hannover, die Ergebnisse der bundesweiten Studie „Gesundheitsbezogene Selbsthilfe in Deutschland – Entwicklungen, Wirkungen, Perspektiven (SHILD)“ vor.

Anschließend fanden Workshops zu verschiedenen Themen statt: z.B. Tipps und Handwerkszeug für eine effektive Öffentlichkeitsarbeit; Einführung in die Leichte Sprache; Altgediente Leitungen wollen gehen, wie kann man jemand neuen finden?; Junge Menschen für Selbsthilfe begeistern.



Foto: v. Kittlitz

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 neu 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 2016 von einer Diplom-Pädagogin, einer pädagogischen Fachkraft, einer Verwaltungsangestellten, sowie weiteren Honorarkräften und Praktikantinnen getragen.

Im Jahr 2016 waren bei der BeKoS angestellt:

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

Monika Faber, Verwaltungsangestellte: 39,48 Stunden

Meike Dittmar, Heilerziehungspflegerin: 1.1.-31.3. 27,5 Stunden, ab 1.4. 30 Stunden

Alle Mitarbeiter/innen unterliegen der Schweigepflicht.

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 2016 trafen sich im Selbsthilfezentrum 115 Selbsthilfegruppen mit 2.280 Treffen. Zusätzlich fanden im Selbsthilfezentrum 21 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 ...

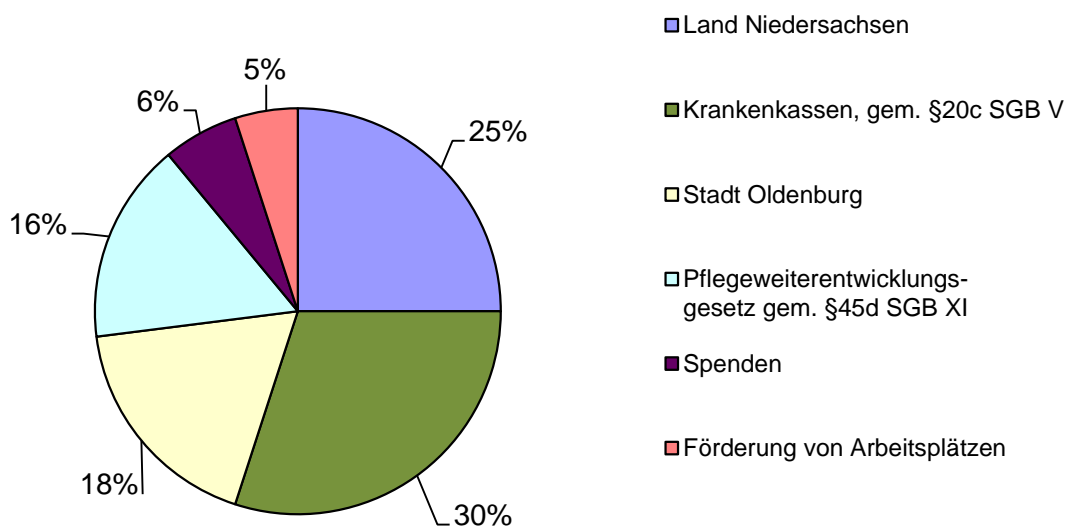
Das Haus in der Lindenstraße 12a wird tagsüber häufig von Einrichtungen aus dem Jugendhilfe-, Sozial- und Behindertenbereich genutzt. Dies ist möglich, da sich der überwiegende Teil der Selbsthilfegruppen erst in den späten Nachmittags- bzw. Abendstunden trifft. Im Jahr 2016 kamen 21 verschiedene Einrichtungen im Selbsthilfezentrum zu 157 Treffen zusammen. In beiden Bereichen gab es im Vergleich zum Vorjahr keinen nennenswerten Änderungen.

1.4. Die Finanzierung der BeKoS

Im Jahr 2016 erhielt die **BeKoS** im Wesentlichen Zuschüsse des Landes Niedersachsen, den gesetzlichen Krankenkassen und der Stadt Oldenburg. Von den Mitteln gem. Pflegeweiterentwicklungsgesetz / Pflegeversicherung (§ 45 d SGB XI) wurden 66 % an Selbsthilfegruppen weiter geleitet.

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 2016**



Im Jahr 2016 wurde im Nebeneingang der **BeKoS** eine schwellenlose, leichtgängige Tür eingebaut.

Dadurch ist es Rollstuhlfahrer/innen und mobilitätseingeschränkten Menschen leichter möglich, die Räumlichkeiten in der **BeKoS** zu nutzen.

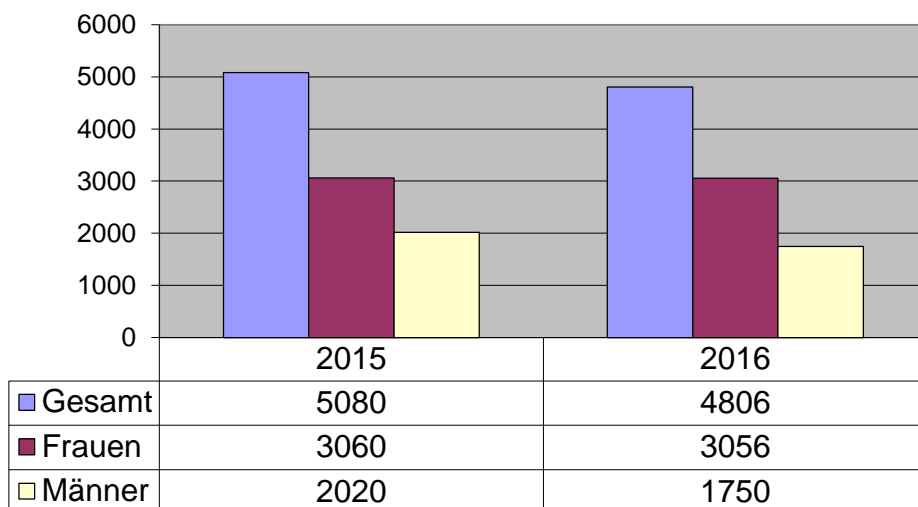
Dieser Umbau wurde mit Mittel der Aktion Mensch gefördert.

2. Beratung und Vermittlung von Ratsuchenden

Im Jahr 2016 hatte die **BeKoS** 4806 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 3056 Frauen und 1750 Männer den Kontakt zur **BeKoS** bzw. zu Selbsthilfegruppen. Die prozentuale Verteilung der Kontakte, verteilt auf Frauen und Männern hat sich gegenüber dem Jahr 2015 geringfügig verändert. (Frauen: 2015 = 60 %; 2016 = 64 %; Männer: 2015 = 40 %; 2016 = 36 %)

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



Die Kontaktsuchenden

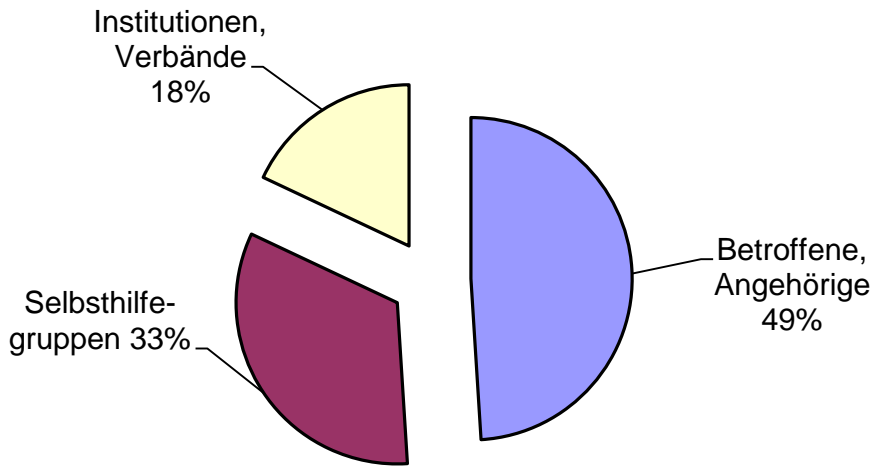
... im Jahr 2016 waren zu 49% Betroffene oder Angehörige (= 2366 Personen), die für sich selbst eine Selbsthilfegruppe oder ein anderes Unterstützungsangebot suchten. Diese wurden zum größten Teil (68 %) an bestehende Selbsthilfegruppen vermittelt. Mit 235 Personen (= 10 %) wurden weiterführende Gespräche über Arbeitsweisen, Möglichkeiten und Ziele von Selbsthilfegruppen geführt und ggf. das professionelle Hilfesystem empfohlen. 193 Gespräche fanden mit Personen statt, die eine neue Selbsthilfegruppe gründen wollen 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 liegt wie im letzten Jahr bei 33 % = 1580 Kontakte.

Die Übersicht ist in der folgenden Tabelle 3 dargestellt.

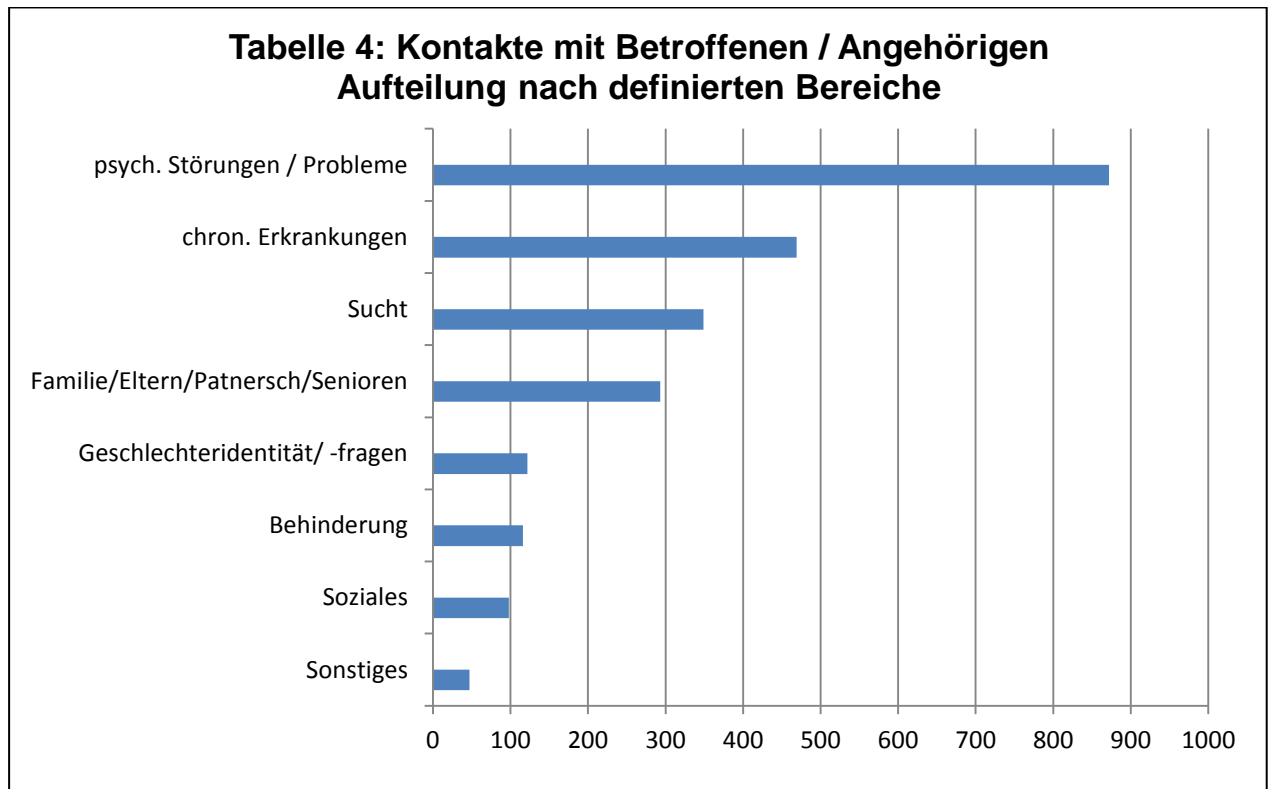
**Tabelle 3: 4806 Gesamtkontakte davon
Inanspruchnahme nach Interessentengruppen**



Nachgefragte Themenbereiche der Betroffenen

Von den 4806 Gesamtkontakten im Jahr 2016 waren 2366 = 49% 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 37% (872 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. 85 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 2016 wurden 33% (1580 Kontakte) der gesamten Anfragen von den bestehenden Selbsthilfegruppen an die **BeKoS** gerichtet. Nach wie vor stellt der Bereich „chronische Erkrankungen“ mit 40% den größten Einzelbereich dar, gefolgt von dem Bereich „psychische Störungen/Probleme“ mit 20%.

Bei der Unterstützung der Selbsthilfegruppen ist die Beratung nach Finanzierungsmöglichkeiten seit Jahren hoch. Im Jahr 2016 waren dies 350 Nachfragen von 1580 Kontakten. Einen Grund dafür sehen wir darin, dass die Mittel, die durch den § 20 h SGB V zur Förderung von Selbsthilfegruppen zur Verfügung stehen, im Jahr 2016 deutlich erhöht wurden.

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.

Ferner bearbeitet die **BeKoS** seit 2011 Anträge, die Selbsthilfegruppen im Rahmen des Pflegeweiterentwicklungsgesetzes 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 (Teilnehmerinnen / Teilnehmer kommen nicht wieder, Fluktuation in der Gruppe, was machen wir mit den ‚Vielrednern‘ usw.).

Um Selbsthilfegruppen hier eine Unterstützung an die Hand zu geben, wurde auf Landesebene ein Kartenspiel „Wie geht’s? Wie steht’s?“, spielerische Impulse für Selbsthilfegruppen entwickelt. Das Kartenspiel ist sowohl für die Arbeit in größeren als auch in Kleingruppen geeignet.

Der Kartensatz besteht aus Fragekarten, die sich auf verschiedenen Themen der Gruppenarbeit beziehen.

Sie sind unterteilt in drei – farblich unterschiedlich gekennzeichnete – Bereiche:

- I. ICH und die Gruppe (orange)
- II. WIR als Gruppe (blau)
- III. Die Gruppe und ihr UMFELD (grün)

Die Karten können bunt gemischt oder nach Fragebereichen sortiert verwendet werden.

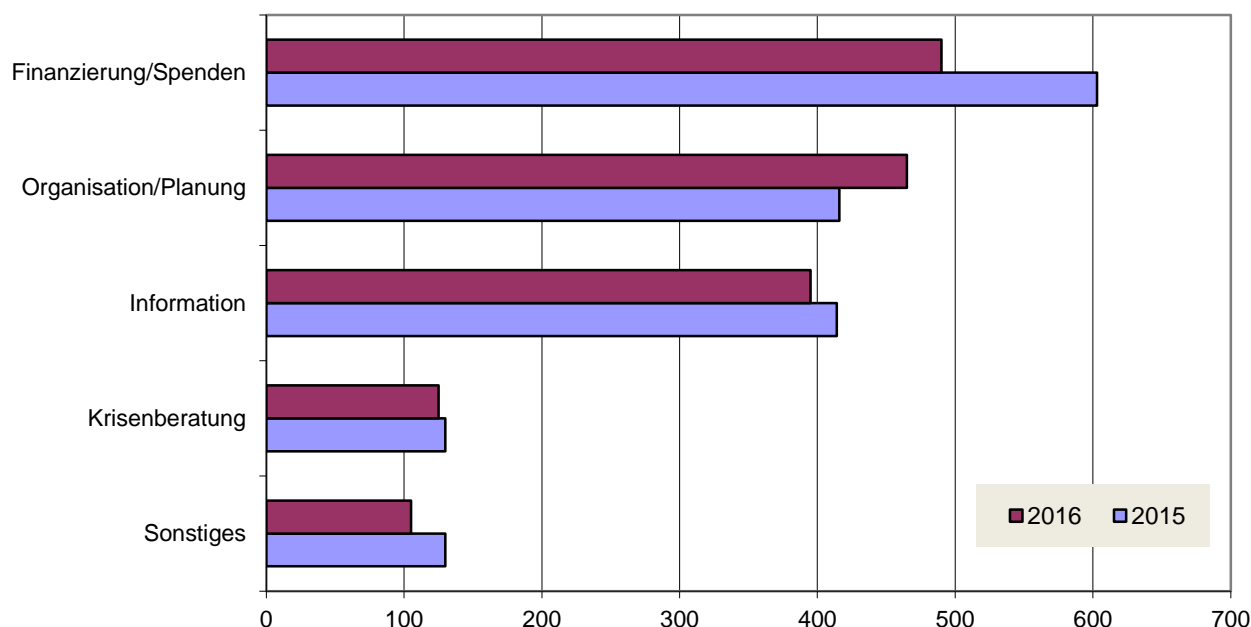
Selbsthilfegruppen, die dieses Kartenspiel für ihre Gruppenarbeit nutzen möchten, erhalten es kostenlos bei der **BeKoS**.

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 Raumbelugung/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 2016 unterstützt hat, finden Sie in Tabelle 5.

**Tabelle 5: Kontakte mit Selbsthilfegruppen:
Aufteilung der Leistungen nach definierten Bereichen
(bei 1580 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 193 Gespräche zu Gruppengründungen stattgefunden, woraus sich 15 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 auf Wunsch begleitet eine Mitarbeiterin als Moderatorin das erste Treffen.

Die Unterstützung dieser Initiativen durch die **BeKoS** in der Gründungsphase war vielfältig und im Wesentlichen an 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 Selbsthilfegruppe für Menschen mit Angsterkrankungen entstand im Jahr 2016 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 neue Gruppe weiter und begleitete sie während der ersten fünf Treffen. Noch heute ist sie die „Patin“ der Selbsthilfegruppe.

Im Jahr 2016 gab es in Oldenburg 15 Initiativen zur Gründung neuer Selbsthilfegruppen:

Borderline-Betroffene
Zwangserkrankungen
Opfer von Straftaten

Migräne
Ängste
Kaufsucht
Depressionen
Angsterkrankungen – für junge Menschen
Huntington - Krankheit
Online-Spielsucht
Gesprächskreis für Kinderlose
Akne
Sexsucht
Lipödem
Autismus

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 Vereinsatzungen 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
- ◆ Krebsinformationstag, 9. April 2016
- ◆ Selbsthilfe Tag, 14. Mai 2016
- ◆ Sommerfest, 18. August 2016
- ◆ INSEA, 8. Oktober bis 22. November 2016
- ◆ Gesunde Städte Netzwerk 8. – 10. Juni 2016
- ◆ Oldenburger Ärztetag, 12. November 2016

Gesamttreffen

Im Jahr 2016 fanden zehn 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 2016 waren dies z.B.: „Fördermöglichkeiten für Selbsthilfegruppen“, Vortrag zum Thema „Umgang mit suizidalen Gedanken bei mir selbst und anderen“ in der Karl-Jaspers-Klinik, „gemeinsame Organisation des Selbsthilfetages“, „Erste-Hilfe-Kurs für Selbsthilfegruppenteilnehmerinnen und -teilnehmer“

Seminare

Im Jahr 2016 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 2016 fanden statt:

Seminare zur Gruppendynamik

- ein Seminar zum Thema „Das Miteinander gestalten ‚Neue‘ in der Selbsthilfegruppe“
- drei Termine „Supervision für Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus Selbsthilfegruppen“

PC-Seminare

- Einführung in das Selbsthilfegruppen-Portal der **BeKoS**
- Arbeiten mit Windows, Ordner- u. Detailverwaltung
- Arbeiten mit der Tabellenkalkulation Excel
- Arbeiten mit Word, Serienbriefe erstellen
- 2x Umgang mit dem Internet und Arbeiten mit dem E-Mail-Verteiler
- Einführung in das Präsentationsprogramm Powerpoint

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

Krebsinformationstag

Am Sonnabend den 9. April, fand in den Räumlichkeiten des Pius Hospitals ein Krebsinformationstag statt.

Dieser richtete sich an Patientinnen und Patienten, Angehörige und Interessierte.

Neben zahlreichen, auch für Laien gut verständlichen Vorträgen bot das Pius Führungen durch die für die Krebstherapie relevanten Abteilungen an.

Eine Krebserkrankung hat auch immer Auswirkungen auf die unterschiedlichsten Lebensbereiche. Daher waren beim Krebsinformationstag neben den Kliniken und Zentren auch zahlreiche Selbsthilfegruppen und die **BeKoS** anwesend, die im persönlichen Gespräch berieten und informierten.

Oldenburger Selbsthilfetag 2016

Am Samstag, den 14. Mai fand in Oldenburg im Rahmen der Inklusionswoche erstmalig im familia Einkaufsland, Wechloy der diesjährige Selbsthilfetag statt. Insgesamt 22 Selbsthilfegruppen und die Selbsthilfekontaktstelle **BeKoS** informierten die Besucher über ihre Arbeit.



Das Motto des Selbsthilfetages lautete:

"Wir bewegen - was uns verbindet - Selbsthilfegruppen ein Gewinn für alle".

Organisiert wurde diese Veranstaltung erstmals gemeinsam von der BeKoS, der Selbsthilfegruppe olaph (oldenburger aphasiker) und dem familia Einkaufsland, Wechloy.

Von A wie Alzheimer-Gesellschaft Oldenburg bis Z wie Zöliakie, es ging um Herzerkrankungen, um Alkoholabhängigkeit, um Schlaganfall, um Krebserkrankungen, um Sinnesbeeinträchtigungen wie Taubheit und vieles mehr, die Themen am Selbsthilfetag waren vielfältig.

Nach der Eröffnung mit Grußworten von dem Marktleiter vom familia Einkaufsland Herrn Lutz Herbst und der Bürgermeisterin der

Stadt Oldenburg Frau Annelen Meyer gab es neben den Informationsständen der Selbsthilfegruppen ein Begleitprogramm mit Talkshows, Rolltanz und Bewegungsangeboten.

Trotz eines anstrengenden Tages waren alle teilnehmenden Selbsthilfegruppen so begeistert über die große Resonanz, dass sich alle schon auf den nächsten Selbsthilfetag freuen.

Sommerfest

Mit 100 bis 150 Teilnehmerinnen und Teilnehmern aus den Selbsthilfegruppen feierte die **BeKoS** am 18. August das 6. Sommerfest im Selbsthilfezentrum. Die Mitarbeiterinnen der **BeKoS** wurden dabei tatkräftig von den Selbsthilfegruppen und weiteren Freiwilligen unterstützt.



INSEA-Selbstmanagementkurs

Vom 18. Oktober bis zum 22. November 2016 fand an 6 aufeinander folgenden Dienstagen ein INSEA-Selbstmanagementkurs in der **BeKoS** statt.

Insgesamt haben 18 Menschen mit einer chronischen Erkrankung oder Behinderung an dem Kurs teilgenommen oder Angehörige oder Freunde von Betroffenen waren.



INSEA trägt mit den evidenzbasierten, indikationsübergreifenden Selbstmanagementkursen „Gesund und aktiv leben“ dazu bei, die Situation von chronisch Erkrankten, ihren Angehörigen und Freunden zu verbessern. In den Kursen haben die Teilnehmenden gelernt, Schwierigkeiten zu erkennen, einzuschätzen und zu kommunizieren, Entscheidungen zu treffen, Handlungen zu planen und sich selbst konkrete Ziele zu setzen.

Auch Dank der hoch motivierten Kursleiterinnen und Kursleiter wurde der Kurs als sehr positiv erlebt und bewertet.

Gesunde Städte-Netzwerk der Bundesrepublik Deutschland vom 8. - 10. Juni 2016 in Oldenburg

Vom 8. bis 10. Juni 2016 wurde die Mitgliederversammlung und das Fachsymposium des Gesunde-Städte-Netzwerk in Oldenburg veranstaltet.

Zentrales Thema dieses Treffens: Kommunen und Krankenkassen im Gespräch zum Präventionsgesetz und Gesundheitsförderung für Flüchtlinge

Insgesamt haben ca. 200 Teilnehmerinnen und Teilnehmer an diesem Netzwerktreffen mit verschiedenen Veranstaltungen teilgenommen.



Im Mittelpunkt standen die Plenumsdiskussionen und Workshops.

An den Workshops und Diskussionen nahmen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern aus Stadtverwaltungen und Vertreterinnen und Vertreter der Selbsthilfe und Initiativen der Mitgliedskommunen teil. Darüber hinaus beteiligten sich Vertreterinnen und Vertreter der Krankenkassen (AOK und Techniker Krankenkasse), von Wohlfahrtsverbänden und aus dem Public-Health-Bereich.

Auf dem Podium waren z.B. Anne Janz, Vorsitzende des Gesundheitsausschusses beim Deutschen Städtetag und Dagmar Sachse, Stadträtin in Oldenburg für Soziales und Gesundheit vertreten.

Das Gesunde Städte-Netzwerk der Bundesrepublik Deutschland ist ein freiwilliger Zusammenschluss der beteiligten 75 Kommunen. Es dient vor allem als Aktions- und Lerninstrument, mit dem die Arbeit vor Ort im Sinne der Gesunde Städte-Konzeption unterstützt werden soll. Mitgliederversammlungen und Symposien des deutschen Netzwerkes finden jährlich statt.

Die verantwortliche Koordination in Oldenburg hat das Gesundheitsamt und für den Selbsthilfebereich die Beratungs- und Koordinationsstelle für Selbsthilfegruppen (**BeKoS**).

Oldenburger Ärztetag

"Innovationen in der Medizin" lautete das Motto des 16. Oldenburger Ärztetags, der am 12. November in der Wandelhalle des Kurparks von Bad Zwischenahn stattfand.

Neben den zahlreichen Vorträgen aus verschiedenen Fachbereichen informierten hier 7 Selbsthilfegruppen sowie die **BeKoS** an Informationsständen über ihre Arbeit.

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 Handzetteln für Veranstaltungen und/oder Seminaren und bei der Neugründung von Selbsthilfegruppen

2.4. Kooperationen

Seit Bestehen ist für die **BeKoS** die Zusammenarbeit in und mit einem großen Netzwerk von zentraler Bedeutung. Bei der Durchführung ihrer vielfältigen Aktivitäten hat die **BeKoS** auch im Jahr 2016 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**:

- nach 20 Jahren als beratendes Mitglied im „Sozialausschuss der Stadt Oldenburg“, beendet Monika Klumpe im Oktober ihre Tätigkeit im Sozialausschuss
- im „Aktionsbündnis Oldenburg 2000“
- im Arbeitskreis der „Niedersächsischen Kontakt- und Beratungsstellen im Selbsthilfebereich“ (Monika Klumpe, Sprecherteam)
- bei der Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen, Juni 2016, Schwerin
- 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“
- bei der Jahrestagung des Gesunde Städte Netzwerkes Deutschland, Juni 2016, Oldenburg
- Netzwerk *Inklusionkonkret*
- in der Steuerungsgruppe „Inklusion“ (Meike Dittmar)
- im „Behindertenbeirat“ (Monika Klumpe wurde in das Leitungsteam gewählt)
- 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

Wir bedanken uns bei allen Kooperationspartnerinnen und -partnern für die gute Zusammenarbeit.

3. Planung für das Jahr 2017

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 geprägt. Daher ist es schwierig, die Arbeit des kommenden Jahres vorzuplanen.

Hier eine kleine Vorschau auf die Aktivitäten im Jahr 2017:

Gesamttreffen

Im Jahr 2017 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 im familia Einkaufsland; Gesamttreffen für Gruppen aus dem psychosozialen Bereich; Erfahrungsaustausch zu Themen wie „Kooperation zwischen SHG und Fachleuten“ und „Öffentlichkeitsarbeit“; Vor-

trag und Diskussion zum Thema „Peer Counseling“; Erste Hilfe in der Selbsthilfegruppe; Fördermöglichkeiten für Selbsthilfegruppen.

Seminare

Geplant ist im Jahr 2017 ein pädagogisches Seminar: „Umgang mit herausfordernden Situationen in der Selbsthilfegruppe“.

Des Weiteren ist ein offenes Supervisionsangebot für Mitglieder von Selbsthilfegruppen beabsichtigt.

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

Gemeinsame Fahrt zum 4. Patientenkongress Depression nach Leipzig

Die **BeKoS** plant, vom 25.-27. August 2017 mit insgesamt 49 Personen (47 Vertreterinnen und Vertretern aus unterschiedlichen Selbsthilfegruppen und zwei Mitarbeiterinnen der **BeKoS**) zum 4. Deutschen Patientenkongress Depression nach Leipzig zu fahren.

Anfang des Jahres werden die Selbsthilfegruppen über den bevorstehenden Kongress in Leipzig informiert. Wir möchten zur Motivation auch von der positiven Erfahrung einer Gruppenteilnehmerin, die am letzten Kongress (2015) in Leipzig teilgenommen hatte berichten. Die **BeKoS** übernimmt die gesamte Organisation, wie z.B. die Fahrt, die Anmeldung die Unterkunft sowie die Finanzierung durch die Krankenkassen. Die AOK – die Gesundheitskasse für Niedersachsen hat die Finanzierung dieses Projektes bereits mündlich zugesagt – Vielen Dank dafür (auch im Namen der Selbsthilfegruppen).

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 5. Mal vielfältige Informationsveranstaltungen und Aktionen. Die Inklusionswoche 2017 findet vom 4. - 14. Mai in Oldenburg statt. Mit einem bunten Programm möchten die Organisatorinnen und Organisatoren das Motto des diesjährigen Protesttages aufgreifen: Wir gestalten unsere Stadt.

Zum Abschluss der Inklusionswoche findet am 13. Mai von 10 – 18 Uhr zum zweiten Mal ein Selbsthilfetag im famila Einkaufsland statt.

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