



BekoS

Beratungs- und
Koordinationsstelle für
Selbsthilfegruppen e.V.

Jahresbericht

2021

	Seite
Vorwort	2
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 und Unterstützung von Selbsthilfeaktiven	7
2.1. Gründung von Selbsthilfegruppen	11
2.2. Schwerpunkte in der BeKoS: Junge Selbsthilfe und PflegeSelbsthilfe	12
2.3. Ausgewählte Unterstützungsangebote für Selbsthilfegruppen	14
3. Öffentlichkeitsarbeit	18
4. Kooperationen	21
5. Qualitätssicherung	21
6. Planung für das Jahr 2022	23

Vorwort

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir möchten Ihnen mit diesem Tätigkeitsbericht einen Überblick über die vielfältige Arbeit der BeKoS im Jahr 2021 geben.

Die BeKoS - Beratungs- und Koordinationsstelle für Selbsthilfegruppen e. V. ist die Fachberatungsstelle für den gesundheitlichen, psychischen und sozialen Selbsthilfebereich in Oldenburg.

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 Jahr 2021 gab es weiterhin die Herausforderung der Corona-Pandemie:

Die BeKoS war vom 01. Januar bis 07. März und vom 16. April bis 06. Mai 2021 für Gruppentreffen geschlossen. Dabei hat sich die BeKoS immer an den Vorgaben des Landes gehalten. Die meiste Zeit des Jahres waren Gruppentreffen unter den üblichen Hygienemaßnahmen, wie Masken, Abstand, Desinfektion und Datendokumentation erlaubt. Die Mitarbeiterinnen der BeKoS haben zum Teil im Homeoffice gearbeitet, die Sprechzeit in Höhe von 17 h wöchentlich wurde durchgängig per Telefon und E-Mail aufrechterhalten, persönliche Beratung war unter Einhaltung der Hygienevorschriften mit Termin möglich.

Durch die Abstandsregel konnten die Gruppentreffen im Haus der BeKoS mit begrenzter Teilnehmer:innenzahl und mit Hilfe des von der BeKoS erarbeiteten Hygienekonzepts präsent stattfinden. Auf dieser Grundlage fanden insgesamt ca. 1750 Gruppentreffen, das sind 70 % im Vergleich zu der Anzahl der präsenten Gruppentreffen vor der Corona-Pandemie (2019: 2500 Treffen) und damit eine Steigerung von 20 % zum 1. Pandemiejahr (2020: 1202 Treffen).

Weiterhin waren viele Selbsthilfegruppen sehr kreativ, um sich „coronasicher“ auszutauschen: Per Telefon – teilweise mit Telefonketten–, aber auch über Messengerdienste, mit präsenten Treffen draußen oder Austausch durch Spaziergänge zu zweit, per Briefpost und natürlich - mittlerweile geübt - im Austausch per Video-/ Telefonkonferenzen.

Da der Austausch der Teilnehmer:innen den Kern der Selbsthilfe ausmacht, bestand ein wichtiger Schwerpunkt der Arbeit der BeKoS 2021 darin, den digitalen Austausch der Selbsthilfegruppen zu unterstützen oder auch alternative - nämlich größere - Räume zu suchen. Um den digitalen Austausch zu fördern und zu unterstützen, bot die BeKoS weiterhin Gesamttreffen als Videokonferenzen an. Außerdem fanden zur Unterstützung des digitalen Austauschs der Gruppen drei digitale Fortbildungen unter dem Thema „Videotreffen leicht gemacht“ statt. Als Unterstützung für diesen digitalen Bereich konnten wir Manfred Fitzner gewinnen, den viele schon als kompetenten Seminarleiter für PC-Seminare kennen. Er steht für die Teilnehmer:innen von Selbsthilfegruppen als Ansprechpartner und für die technische Unterstützung bei der Einrichtung einer Telefon- oder Videokonferenz für die Selbsthilfegruppen kostenfrei zur Verfügung. Per E-Mail können Anfragen gestellt oder Termine vereinbart werden (virtuelle.SHG@bekos-oldenburg.de)

Der zweite wichtige Schwerpunkt der Arbeit der BeKoS bestand 2021 in der hohen Anzahl von Gründungsinitiativen, sowie letztendlich in der hohen Anzahl der Gründung von neuen Selbsthilfegruppen: Im Jahr 2021 sind insgesamt 31 Initiativen zu zählen, aus denen sich dann im selben Jahr 22 Selbsthilfegruppen gegründet haben (im Vergleich in den Jahren zuvor 12-16 Initiativen). Von den 22 neuen Gruppen ist eine Gruppe eine Online-Gruppe. Es haben zwar einige Gründungstreffen online stattgefunden, aber die regelmäßige Gruppenarbeit wird - sowie es möglich ist - präsent ausgeführt.

Die Inanspruchnahme der BeKoS - bezogen auf persönliche oder telefonische Kontakte, sowie Kontakte per E-Mail - hat sich im Vergleich zum Vorjahr verringert (2020 = 4017 Kontakte, 2021 = 3265 Kontakte).

Betrachtet man im Vergleich dazu die direkten Zugriffe auf unser Selbsthilfegruppenportal auf unserer Homepage www.bekos-oldenburg.de/selbsthilfegruppen kann wiederum eine weitere Erhöhung der Anzahl der Zugriffe abgelesen werden: von 84.000 im Jahr 2020 auf 93.000 im Jahr 2021 (65.000 im Jahr 2019).

Nach wie vor ist die Zahl der Anfragen von ratsuchenden Personen aus dem psychosozialen Bereich, sowie aus Selbsthilfegruppen aus diesem Bereich hoch, mit insgesamt 1100 Anfragen und sogar prozentual auf 40 % gewachsen. Den Schwerpunkt bilden hier Anfragen zu dem Krankheitsbild Depression. Diese Entwicklung spiegelt sich auch in der Anzahl der Selbsthilfegruppen wider:

Im Jahr 2021 trafen sich bei der BeKoS fünfzehn (2020 zwölf) Selbsthilfegruppen zum Thema Depression entweder wöchentlich oder 14-täglich.

Neu ist dabei, dass es viele Anfragen und Neugründungen zum Bereich Junge Menschen mit Depression gibt, d.h. im Bereich der Jungen Selbsthilfe (also in der Regel das Alter von 18-35 Jahre). Hier gab es im Herbst so viele Anfragen, dass die BeKoS zu einem „großen“ Neugründungstreffen eingeladen hat, aus dem sich drei neue Selbsthilfegruppen „Junge Depression“ gegründet haben. Hier ein kurzer Einblick in dieses ungewöhnliche Gründungstreffen:

Treffen für junge Menschen mit Depression im Café Herz

„Café Herz – Oktober 2021: Wir warten gespannt wie viele der zwanzig eingeladenen jungen Menschen mit Depression zu unserem Treffen kommen werden. Viele Anfragen haben uns in den letzten Wochen und Monaten zum Thema Depression erreicht – so viele, dass wir gleich mehrere Gruppen füllen könnten und mit dem Gründungstreffen aufgrund der Coronaregeln ins Café Herz ausweichen mussten. Wir bauen optimistisch 12 Stühle in einen Kreis und bereiten Material vor, mit dem wir in diesem Rahmen Informationen zu Selbsthilfe geben wollen. Am Ende soll dabei möglichst herauskommen, dass 2-3 neue Gruppen entstehen.

Bereits eine Viertelstunde vor Beginn ist ein großer Teil der Stühle besetzt. Um 19 Uhr haben wir den Kreis um 7 Stühle erweitert. Im Stuhlkreis sind nicht mal eine Hand voll Frauen, alles andere sind junge Männer. Nach einleitenden Worten machen wir eine große Vorstellungsrunde. Trotz der Größe der Gruppe gibt es diesen Moment der Verbundenheit – einen Moment, der für uns bei jeder Gruppengründung den tiefen Sinn der Selbsthilfe verdeutlicht: hier ist ein Platz wo man von all dem erzählen kann, was man in anderen Gesprächen lieber weglässt – weil alle wissen, wovon man spricht.

Aus den bereits bestehenden Gruppen sind zwei Männer dabei, die von ihren Selbsthilfeeferfahrungen berichten – die Neuen bekommen eine Idee, wie Selbsthilfe sein kann, welche positiven Effekte das gemeinsame Arbeiten in der Gruppe hat, aber auch, welche Regeln hilfreich sind.

Nach der Vorstellungsrunde erläutern wir den Ablauf eines üblichen Gruppentreffens, stellen Blitzlicht, Anregungen zur Thementauswahl usw. vor, verteilen unsere Broschüre „Wege entstehen beim Gehen“ und das Infoblatt „Gruppenregeln“. Dann können sich die Anwesenden

verschiedenen Terminen zuordnen und bei einem ersten Austausch erleben, ob die Chemie der Teilnehmenden untereinander auch passt. Auf diese Weise ergeben sich drei neue Gruppen.

Wir machen eine Abschlussrunde, fragen nochmal nach dem Gefühl, mit dem sie gehen. Erleichterung wird oft genannt, Erleichterung, dass hier offen gesprochen werden kann, dass Depression für alle Anwesenden ein Thema, ein Lebensbestandteil ist und kein Makel.

Allein oder in Grüppchen verlassen die 19 motivierten jungen Menschen das Café Herz. Wir sind immer noch ganz aufgewühlt von der großen Resonanz und packen mit einem guten Gefühl unsere Sachen: nächste Woche geht es weiter, denn die erste Gruppe trifft sich bereits fünf Tage später das erste Mal in der BeKoS.“

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 Spender:innen.

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 08.06.2021 gewählt:

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 2021 von einer Diplom-Pädagogin, einer Diplom-Sozialpädagogin/-arbeiterin, einer pädagogischen Fachkraft, einer Verwaltungsangestellten, sowie weiteren Honorarkräften und Ehrenamtlichen getragen.

Im Jahr 2021 waren bei der BeKoS angestellt:

Ele Herschelmann, Dipl.-Pädagogin: 39,8 Stunden (Geschäftsführende Leitung)

Meike Dittmar, Heilerziehungspflegerin: 30 Stunden

Nele Holz, Dipl. Sozialpädagogin/ -arbeiterin: 22 Stunden, seit 01.07.21 mit 25 Stunden

Nicole Brallentin, Verwaltungsangestellte: 39,8 Stunden

Vom 28.06. bis 06.08.21 hat eine Praktikantin von zentegra gemeinnützige GmbH, Rehabilitation und Integration, im Rahmen einer Belastungserprobung im Einsatzbereich Verwaltung die BeKoS unterstützt.

1.3. Das Selbsthilfezentrum

Ein Platz für Selbsthilfegruppen

Auch im Jahr 2021 musste die Personenzahl aufgrund der Abstandsregel von 1,50 m durch die Corona-Pandemie in den Räumlichkeiten im Selbsthilfezentrum, Lindenstraße 12a, begrenzt werden:

So stehen seitdem 1-2 Räume für max. 11 Personen, 1 Raum für 7 Personen, 4 Räume für 6 Personen und 1 Raum für max. 5 Personen zur Verfügung. Die Küchen der BeKoS durften nicht mehr benutzt werden, sowie übliche Hygieneregeln (Abstand, Desinfektion, Mund-Nasen-Schutz, Dokumentation der Daten) wurden umgesetzt. Jede Gruppe musste eine/n sog. „Coronabeauftragte/n“ bestimmen, der/ die verantwortlich für die Einhaltung der Hygieneregeln ist. Dazu gehört auch, dass jede/r Teilnehmer:in ihre/ seine Daten jeweils auf einen kleinen vorbereiteten Datenzettel (mit eigenem Kuli) schreibt und diesen in einen vorbereiteten Umschlag steckt, der verschlossen nur mit Angabe des Datums, der Raumnummer und der Uhrzeit nach dem Treffen in den Briefkasten der BeKoS geworfen wird. Dieser wird im Falle einer Coronainfektion vom Gesundheitsamt geöffnet zur Nachverfolgung der Kontakte. Damit ist die größtmögliche Anonymität innerhalb der Selbsthilfegruppe gewährleistet. Auch 2021 (und bisher) ist es nicht vorgekommen, dass das Gesundheitsamt eingeschaltet werden musste.

Für die BeKoS Mitarbeiterinnen bedeutete dies zu kontrollieren, ob die Gruppen jeweils ihre Umschläge abgegeben haben und diese 3 Wochen aufzubewahren. Außerdem müssen die Räume und Toiletten regelmäßig desinfiziert werden und jeder Raum muss mit Flächendesinfektion, Tüchern und vorbereiteten Umschlägen, sowie Datenzetteln ausgestattet sein.

Um die vier Mitarbeiterinnen der BeKoS zu schützen, wurde es vermieden gleichzeitig ein Büro zu nutzen, so dass eine Mitarbeiterin jeweils im Home-Office gearbeitet hat. Durch die Digitalisierung der Informationen zu den Gruppen und der Umstellung auf „Internet-Telefonie“ bereits im Jahr 2020, kann die Beratung per Telefon und E-Mail auch im Home-Office in gleicher Qualität wie im Büro durchgeführt werden. Teambesprechungen und Teamsupervision wurde in Videokonferenzen durchgeführt. Für den reibungslosen Ablauf und zur Unterstützung des Teamgedankens finden seitdem täglich 15 min. Meetings um 8.45 Uhr auch per Videokonferenz statt.

Im Jahr 2021 trafen sich im Selbsthilfezentrum 100 verschiedene Selbsthilfegruppen mit 1746 Treffen. Das sind etwa gleich viele Selbsthilfegruppen wie 2020, aber im Vergleich zum 1. Coronajahr 20% mehr präsenste Treffen (s. Vorwort). Über die Anzahl der digital durchgeführten Gruppentreffen können wir keine statistischen Zahlen angeben, aber wir können eine Einschätzung aufgrund der Erhebung der Gruppentreffen der PflegeSelbsthilfegruppen folgende Einschätzung geben:

Die fehlenden präsenten Gruppentreffen wurden mit Hilfe von Telefonanrufen, Video- und Telefonkonferenzen, sowie Treffen zu zweit und Austausch über den Postweg kompensiert. Einige wenige Gruppen haben auch vollständig pausiert.

Von der BeKoS wurden im Jahr 2021 insgesamt acht Seminare durchgeführt, davon aufgrund der Corona-Pandemie lediglich ein Seminar präsent im Selbsthilfezentrum, vier Seminare online per Videokonferenz, ein Wochenendseminar im Ev. Bildungshaus Rastede und zwei Seminare draußen.

Das Haus in der Lindenstraße 12a wird tagsüber häufig von Einrichtungen aus den Bereichen der Jugendhilfe, Sozialwesen und Hilfe für Menschen mit Behinderungen genutzt. Dies ist möglich, da sich der überwiegende Teil der Selbsthilfegruppen erst in den späten Nachmittags- bzw. Abendstunden trifft. Im Jahr 2021 kamen 6 verschiedene Einrichtungen im Selbsthilfezentrum zu 52 Treffen zusammen.

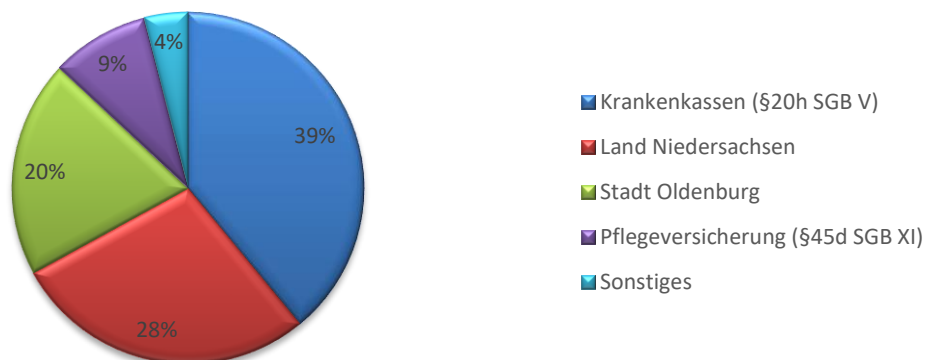
In beiden Bereichen zeigt sich auch hier die verminderte Anzahl durch die Corona-Pandemie.

1.4. Die Finanzierung der BeKoS

Im Jahr 2021 erhielt die BeKoS im Wesentlichen Zuschüsse gem. § 20 h SGB V von den gesetzlichen Krankenkassen, dem Land Niedersachsen und der Stadt Oldenburg.

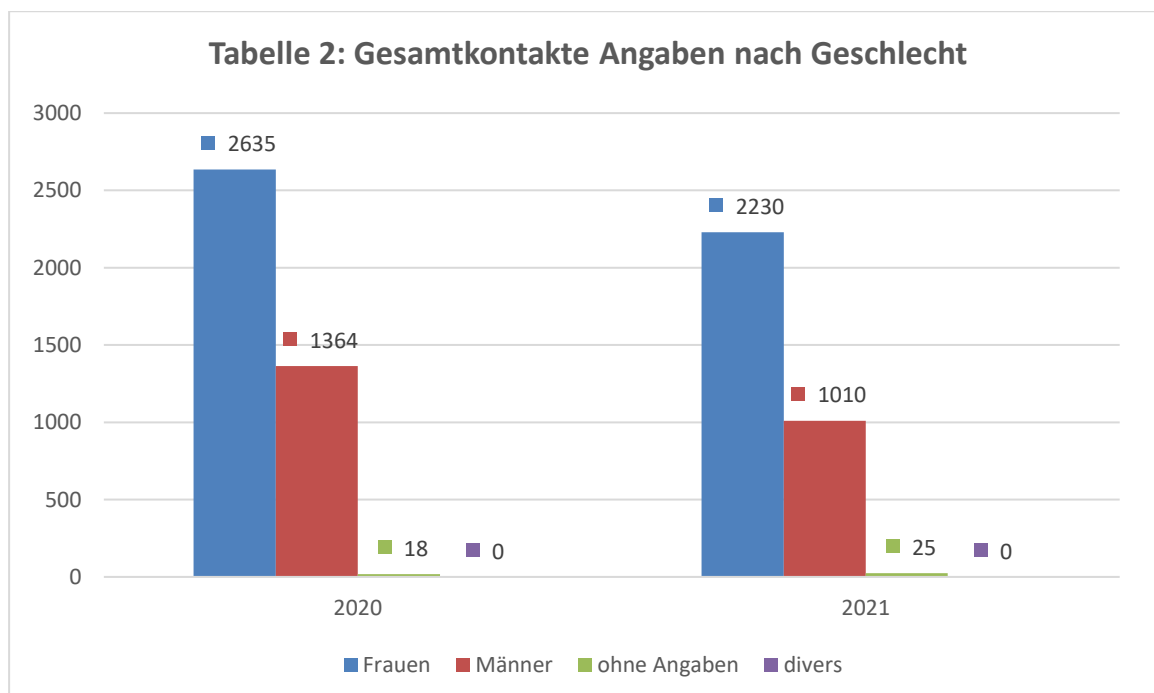
Wie aus der untenstehenden Tabelle 1 ersichtlich, setzt sich die Finanzierung der BeKoS in Prozentzahlen aus folgenden Zuschüssen und Eigenmitteln zusammen:

Tabelle 1: Finanzierung der BeKoS im Jahr 2021



2. Beratung und Vermittlung von Ratsuchenden und Unterstützung von Selbsthilfeaktiven

Im Jahr 2021 hatte die BeKoS 3265 Kontakte zu ratsuchenden/ hilfesuchenden Personen, Fachleuten/ Institutionen/ Verbänden und Selbsthilfegruppen. Hier zeigt sich, dass die Nachfrage im 2. Coronajahr gesunken ist auf 81%. Wie aus der folgenden Tabelle 2 ersichtlich ist, suchten 2230 Frauen, 1010 Männer und 25 Menschen ohne Angaben des Geschlechts den Kontakt zur BeKoS bzw. zu Selbsthilfegruppen. Die prozentuale Verteilung der Kontakte, verteilt auf Frauen und Männer, hat sich gegenüber dem Jahr 2020 leicht verändert. (Frauen: 2021 = 68 %; 2020 = 66 % gerundet Männer: 2021 = 31 %; 2020 = 34 % gerundet)



Die Kontaktsuchenden

Im Jahr 2021 bestanden wie im letzten Corona-Jahr die meisten Anfragen von bestehenden **Selbsthilfegruppen** mit **45 % = 1481 Kontakten** (im Vergleich 2020 = 52 %, 2019 = 38 %). Dieses lässt sich sicherlich durch die Corona-Pandemie erklären, da die Unterstützung der bestehenden Selbsthilfegruppen einen großen Schwerpunkt eingenommen hat, um den Austausch weiter zu ermöglichen.

Allerdings haben die „Neuanfragen“ von Betroffenen, Angehörigen, Interessierten und die der Institutionen im Verhältnis wieder zu genommen:

38% = 1226 Kontakte waren **Betroffene, Angehörige oder Interessierte** (im Jahr 2020 = 34 %), die für sich selbst eine Selbsthilfegruppe oder ein anderes Unterstützungsangebot suchten. Davon waren mit Abstand die meisten Kontaktsuchenden Betroffene mit 77 %, 17 % Angehörige und 6 % Interessierte.

Die Ratsuchenden wurden zum größten Teil (72 %) an bestehende Selbsthilfegruppen vermittelt. 16% wurden über professionelle Beratungsstellen informiert und 12 % über andere Institutionen im professionellen Hilfesystem. Mit diesen „Clearinggesprächen“ ist oft ein hoher zeitlicher Aufwand für die Beratungs- und Klärungsarbeit verbunden. Während der Klärungsgespräche stellen wir fest, dass nicht immer die Selbsthilfegruppe das Ziel der Ratsuchenden ist.

Deshalb informieren wir umfassend über das professionelle Hilfesystem in der Stadt Oldenburg – bei Bedarf auch landes- bzw. bundesweit. Die BeKoS hat sich als niedrigschwellige Anlaufstelle etabliert, z.T. unabhängig davon, ob die Ratsuchenden Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe oder zum professionellen Hilfesystem suchen.

Bezogen auf die Beratungsdauer stellen sich folgende Ergebnisse dar:

Dort zeigt sich, dass 69 % der gesamten Beratungen zwischen 1-9 min. dauern und 31 % länger als 10 min bis über 60 min.. Bezogen auf die insgesamt 3265 Beratungen dauert eine Beratung im Schnitt 10 min..

Auch die Form der Beratungen kann nun ausgewertet werden. Die meisten Beratungen finden telefonisch statt:

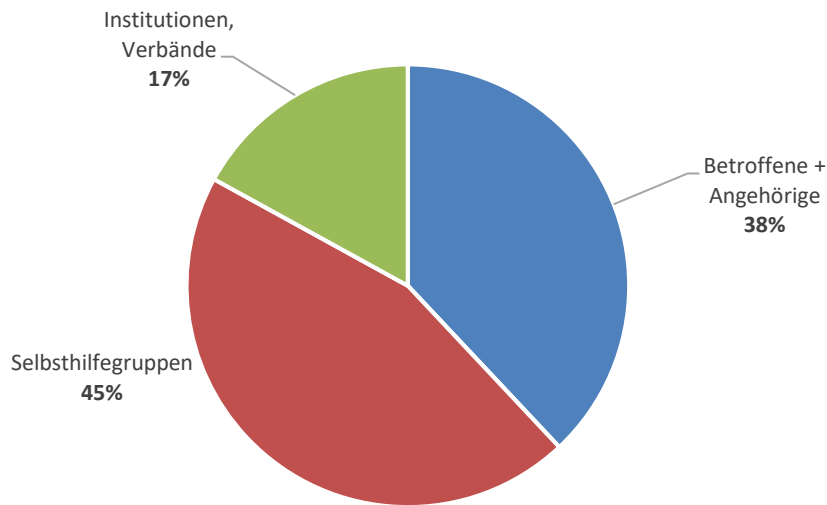
70 % telefonische Beratungen, 22 % Beratungen per E-Mail und 6 % der Beratungen erfolgen persönlich. Im Vergleich zum Vorjahr sind die telefonischen Beratungen weiterhin der mit Abstand größte Anteil, die E-Mail-Beratungen haben etwas zugenommen und die persönlichen Beratungen abgenommen, welches dem Vermeiden von präsenten Kontakten in der Corona-Pandemie geschuldet ist.

176 Gespräche (=10 %) 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. Daraus entwickelten sich 31 (2020 = 25) Initiativen zur Neugründung, woraus 2021 insgesamt 22 neue Selbsthilfegruppen entstanden sind. Hier zeigt sich – wie bereits im Vorwort erwähnt – eine deutlich größere Anzahl von Initiativen, aber v.a. auch Neugründungen: in den Jahren zuvor waren es im Schnitt 10 - 12 Gründungen pro Jahr.

17% = 557 Gespräche fanden mit **professionell Tätigen** z.B. Mitarbeiter:innen aus dem Sozial- und Gesundheitsbereich statt.

Die Übersicht ist in der folgenden Tabelle 3 dargestellt.

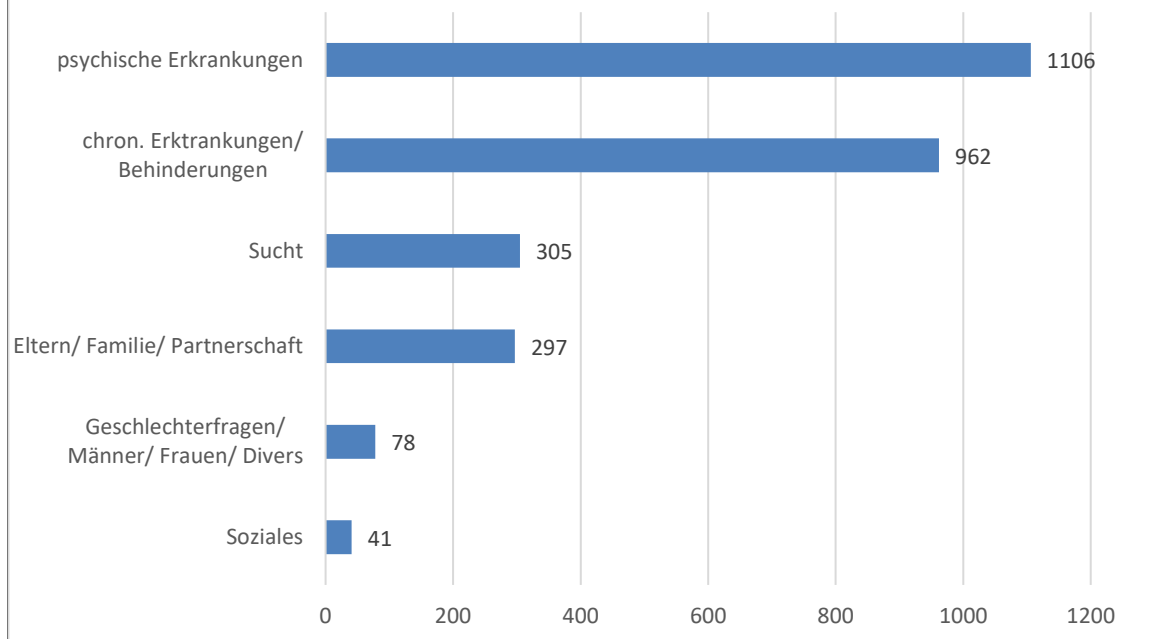
**Tabelle 3: 3265 Gesamtkontakte davon
Inanspruchnahme nach Interessentengruppen**



Nachgefragte Themenbereiche in der BeKoS 2021

Mit den 3265 Gesamtkontakten im Jahr 2021 haben 2789 Ratsuchende unten aufgeführte Themenbereiche nachgefragt. Dabei bildeten die Bereiche „Psychische Erkrankungen“ mit 40 % und „Chronische Erkrankungen/ Behinderungen“ mit 35 % mit Abstand die größten Bereiche ab.

Tabelle 4: Nachgefragte Themenbereiche BeKoS 2021



Personen, die eine Selbsthilfegruppe suchen, haben neben der persönlichen Kontaktaufnahme mit der BeKoS die Möglichkeit, über das Selbsthilfgruppen-Portal (auf der BeKoS Homepage), direkt Kontakt mit den Selbsthilfgruppen aufzunehmen (vgl. Vorwort).

Diese Möglichkeit der Öffentlichkeitsarbeit für die Selbsthilfegruppen gewinnt zunehmend an Bedeutung. Zurzeit haben sich 100 Selbsthilfegruppen in das Selbsthilfegruppenportal eingetragen. Die BeKoS bietet Kurse an, damit Selbsthilfegruppen die Eintragung und Pflege ihrer Daten selbst vornehmen können.

Unterstützung bestehender Selbsthilfegruppen

2021 wurden **45 % (= 1481 Kontakte)** der gesamten Anfragen von den bestehenden Selbsthilfegruppen an die BeKoS gerichtet. Wie im 1. Coronajahr haben die Anfragen der Selbsthilfegruppen auch 2021 die größte Gruppe ausgemacht. Die Unterstützung der bestehenden Selbsthilfegruppen in ihrem Austausch bildete weiterhin den Schwerpunkt unserer Arbeit: Dafür wurden die Gesamttreffen weiterhin virtuell durchgeführt, sowie Anfang des Jahres 3 Fortbildungen zu „Videotreffen leicht gemacht“ angeboten. Das wichtigste Element der Selbsthilfegruppen ist der Austausch und deshalb wurde dieser coronakonforme Austausch weiterhin unterstützt. Im Laufe des Jahres zeigte sich, dass der präsenz Austausch weiterhin der bevorzugte Austausch in Selbsthilfegruppen ist. So fanden im Jahr 2021 70 % der Treffen in der BeKoS präsent statt (im Vergleich zum 1. Coronajahr eine Steigerung um 20 %).

Bei der Unterstützung der Selbsthilfegruppen ist die Beratung nach Finanzierungsmöglichkeiten seit Jahren hoch. Aber 2021 wurde die Anfrage noch eingeholt von dem Bereich Informationen (s. Tabelle 5). Hier sind viele Nachfragen und Informationen zu dem Thema Corona enthalten: Was bedeuten die Maßnahmen für die Selbsthilfegruppen? Können Gruppen sich treffen? Wenn ja mit wie vielen Personen etc.? Dazu hat die BeKoS sich in der Mitarbeit im Sprecher:innenkreis des Nds. Arbeitskreises der Selbsthilfekontaktstellen mit Stellungnahmen engagiert, damit die Selbsthilfe in der Nds. Coronaverordnung aufgeführt wird und für die Gruppen mehr Transparenz herrscht. So wurde endlich erstmalig Anfang März 2021 in § 9 Abs. 3 der Corona-Verordnung des Landes Niedersachsen die gesundheitsbezogene und PflegeSelbsthilfe genannt.

Der hohe Anteil bei der Beratung nach Finanzierungsmöglichkeiten erklärt sich unseres Erachtens aus der Tatsache, dass die BeKoS seit dem Jahr 2008 die Bearbeitung der Anträge auf Pauschalförderung der Selbsthilfegruppen nach §20h SGB V für die Förderregion Oldenburg übernommen hat. Zur Förderregion Oldenburg gehören die Landkreise Oldenburg, Wesermarsch, Ammerland, Friesland, Wittmund, Aurich und Leer und die Städte Oldenburg, Delmenhorst, Wilhelmshaven und Emden. In Fragen der Förderung wenden sich daher auch Selbsthilfegruppen aus dieser Region an die BeKoS.

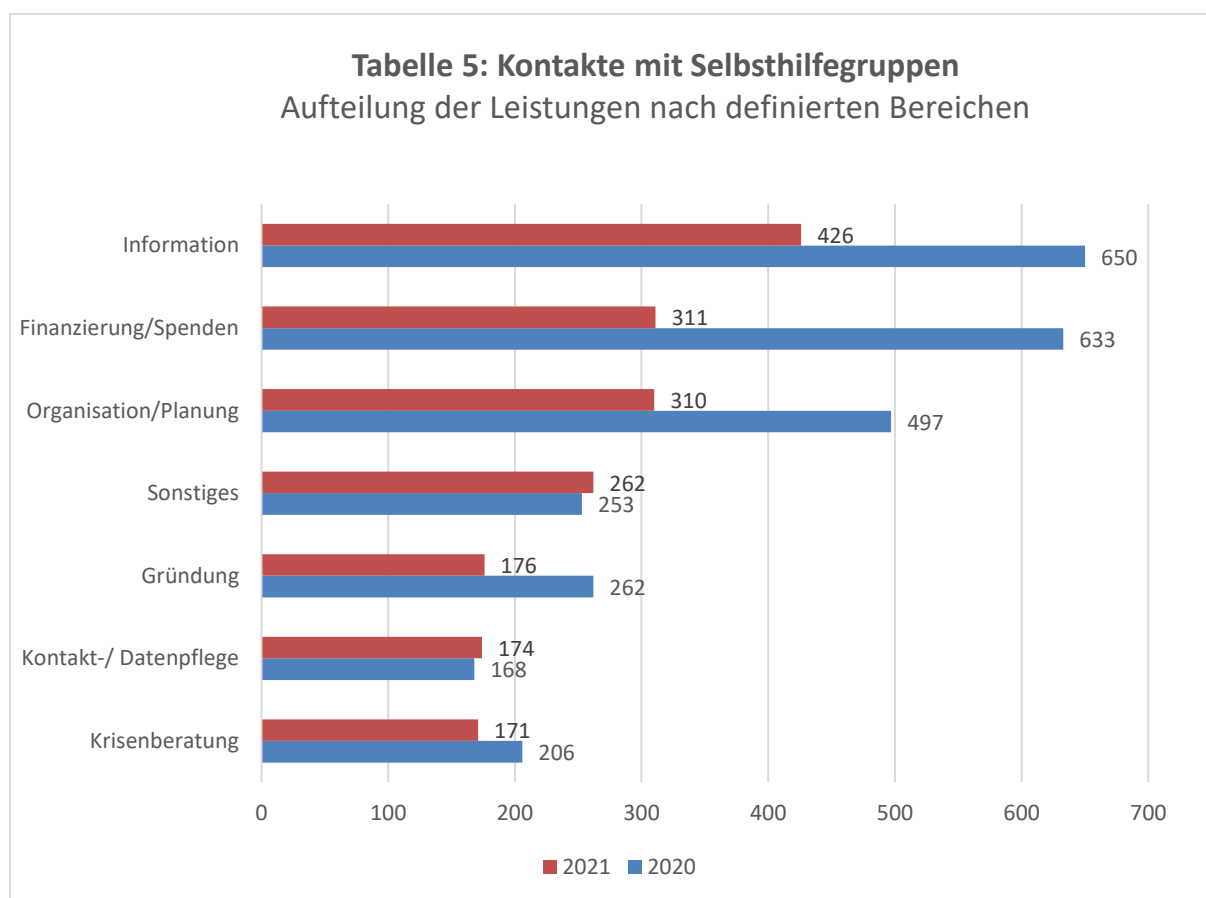
Leider wird sowohl die Beantragung der Pauschalförderung für die Selbsthilfegruppen, als auch die Bearbeitung der Anträge immer bürokratischer und „selbsthilfefremder“. Die BeKoS muss mehr Zeit für die Unterstützung der Gruppen beim Stellen der Anträge aufwenden und auch die Bearbeitung der Anträge wird zunehmend komplexer.

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 der Pflegeversicherung nach §45d SGB XI stellen.

Im Bereich Organisation/Planung als drittgrößten Bereich innerhalb der Kontakte zu den Selbsthilfegruppen geht es überwiegend um die Raumbelagung/Hausorganisation und die entsprechenden Bedürfnisse der Selbsthilfegruppen aber auch um die Planung und Durchführung von Veranstaltungen/ Aktivitäten der Selbsthilfegruppen. Da die Räume durch das Hygienekonzept neu bewertet werden mussten, gab es hier viel zu organisieren mit Raumtausch oder anderem Rhythmus der Gruppentreffen, mit geteilter Teilnehmeranzahl etc..

Einen Überblick der Unterstützungsbereiche für die bestehenden Selbsthilfegruppen im Jahr 2021 finden Sie in der folgenden Tabelle 5.



2.1. Gründungen von Selbsthilfegruppen

In Oldenburg sind zurzeit ca. 200 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 176 Gespräche zu Gruppengründungen stattgefunden, woraus sich 31 Initiativen entwickelten und 22 neue Selbsthilfegruppen 2021 gegründet wurden. Wie bereits im Vorwort erwähnt, hat sich die Anzahl der Initiativen und der tatsächlichen Gruppengründungen 2021 deutlich erhöht (s. Vorwort).

In den Gründungsgesprächen 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, wenn die/ der Initiator:in dieses möchte. Häufig wird auch das Folgetreffen von einer Mitarbeiterin begleitet, wenn die Gruppe das wünscht.

Die Unterstützung dieser Initiativen durch die BeKoS in der Gründungsphase war vielfältig und an den Bedürfnissen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer orientiert.

Im Jahr 2021 gab es in Oldenburg folgende Initiativen zur Gründung neuer Selbsthilfegruppen:

- Depression Montag
- Depression II (Dienstag)
- Frauen mit Depression 50+
- Junge Menschen mit Depression (Dienstag)

- Junge Menschen mit Depression II (Mittwoch)
- Junge Menschen mit Depression (Donnerstag)
- Trotz der Depression
- ADHS, Erwachsene
- CoDA - Schrittegruppe Freitag
- Borderline Betroffene
- Angehörigengruppe Demenz WG Sandweg
- Opfer verdeckter Narzissten
- Frauen im Autismus-Spektrum
- Schizophrenie Onlinegruppe
- Austausch und Erfahrung Hochsensibilität
- Stress lass nach
- Long/ Post - Covid 19
- OA Overeaters Anonymous
- Der meditative Sonntagsspaziergang für hochsensible Menschen (HSP) in Oldenburg
- AMD Altersbedingte Makuladegeneration, Gruppe 2
- EA Freitag
- Angst 50+ (Mittwoch)
- Partner:innen von Menschen mit Asperger
- Kontrollzwang (aufgelöst - Gründung nicht zustande gekommen)
- Krankenhausaufenthalt als Kind in den 50er/60er Jahren
- Trauer/Traurigkeit/ Verlust - junge Menschen
- Zwänge/ Zwangsstörung - Junge Selbsthilfe
- Selbsthilfegruppe für Menschen mit Sprech- und oder Redeangst
- junge Frauen mit Depression

Aus diesen 29 Initiativen 2021 entstanden 22 neue Selbsthilfegruppen (die ersten 22 genannten in obiger Liste).

2.2. Schwerpunkte in der BeKoS: Junge Selbsthilfe und PflegeSelbsthilfe

Junge Selbsthilfe – weiterhin steigende Tendenz von Anfragen für junge Gruppen.



Nicht nur - aber besonders - zum Thema Depression erreichte uns auch 2021 eine steigende Zahl an Anfragen für junge Selbsthilfegruppen. Häufig wurde bereits aus der Klinik Kontakt aufgenommen und ein stabilisierender Rahmen für die Zeit danach aufgebaut. So kam es zu dem bereits erwähnten Treffen im Café Herz und zu der Zunahme von zwei auf vier Gruppen zum Thema „Junge Menschen mit Depression“. Die vier Gruppen laufen stabil und haben in drei Fällen sogar wöchentliche Treffen, die vierte Gruppe trifft sich zweiwöchentlich.

Darüber hinaus gab es eine Gründung für junge Menschen mit Schizophrenie und zwei Gründungsversuche: Junge Menschen mit Trauer/Traurigkeit/ Verlust und Junge Menschen mit Zwängen. Bei den Gründungsversuchen kam keine vollständige Gruppe zusammen, jedoch erfolgte eine Kontaktvermittlung zwischen Betroffenen.

Insgesamt gibt es neun Junge Selbsthilfegruppen (Alter 18-35 Jahre) in Oldenburg.

„Es wird viel über junge Selbsthilfe geredet, aber oft nicht mit den jungen Menschen selbst.“ (Dokumentation des bundesweiten Online-Jahrestreffens der jungen Selbsthilfe 2020, S.5, www.nakos.de/data/Veranstaltungen/2020/NAKOS-BT-2020-Dokumentation.pdf)

Trotz regen Interesses an den Gruppen, konnten wir für das geplante und aufgrund von Corona aus 2020 verschobene Kunstprojekt „Wir tauschen (K)uns(t) aus“ leider nicht ausreichend Teilnehmer:innen gewinnen. Für weitere Projekte ist daher der enge Austausch mit den Gruppen angedacht, so dass bedarfsgerecht geplant werden kann. In diesem Zusammenhang wird es ab 2022 regelmäßige Vernetzungstreffen geben („Stammtisch junge Selbsthilfe“). Auch für deren inhaltliche Vorbereitung sind wir im Austausch mit den jungen Selbsthilfeaktiven, so dass das Gegengenteil des o.g. Zitats die Grundlage unseres Handelns ist.

PflegeSelbsthilfe

Im 2. Jahr der Coronapandemie standen ganz klar bei den PflegeSelbsthilfegruppen die präsenten Treffen im Vordergrund und der digitale Austausch, der durchaus von anderen Selbsthilfegruppen genutzt wird, findet kaum statt.

Das ist auch an dem schlecht besuchten virtuellen Gesamttreffen (2 Gruppen) für ausschließlich PflegeSelbsthilfegruppen im Juni zu erkennen, welches dem Austausch und der Vernetzung der PflegeSelbsthilfegruppen dienen sollte.

Aber darüber hinaus zeichnet sich hier auch ein anderes u.E. großes Problem der PflegeSelbsthilfe ab: Wir haben erstmalig ein Seminar angeboten nur für Teilnehmer:innen aus PflegeSelbsthilfegruppen: „Naturresilienz: Kraft in der Natur schöpfen. Ein Angebot für pflegende Angehörige.“ Dieses Seminar fand im Wald statt und wurde von einer Naturresilienz-Trainerin geleitet. Ziel war es, eine Balance zwischen den eigenen Wünschen und Bedürfnissen und denen des Pflegebedürftigen zu finden. Das Seminar sollte dabei helfen die Natur als Quelle für Ruhe und Kraft im stressigen Pflegealltag zu entdecken. Belastbarkeit, Lebensqualität und Lebensfreude der Teilnehmenden sollten so in dem Seminar gestärkt werden.

Leider gab es trotz der Öffnung des Seminars für alle pflegenden Angehörigen in Oldenburg, sehr schleppend Anmeldungen. Es wurde deutlich, dass es für pflegende Angehörige sehr schwierig ist, eine Versorgungssituation für den/ die zu Pflegenden in der Seminarzeit zu organisieren. So ist es wichtig in Zukunft die Versorgung der zu Pflegenden mit zu organisieren bzw. zu bedenken.

In dem Antrag für das Jahr 2021 hat die BeKoS Fördermittel für 19 Selbsthilfegruppen beantragt, in denen Strukturen zur gegenseitigen Unterstützung bezogen auf die PflegeSelbsthilfe entwickelt sind.

Dabei handelt es sich bei sieben Gruppen um Angehörigenselbsthilfegruppen, bei zwei PflegeSelbsthilfegruppen sind ausschließlich Betroffene überwiegend mit Pflegegrad und die restlichen zehn Gruppen sind gemischte Gruppen, in denen sich Betroffene und Angehörige gemeinsam treffen.

Auch in diesem Jahr stand coronabedingt v.a. die Unterstützung der Selbsthilfegruppen bezogen auf den Austausch im Mittelpunkt. Gerade für die PflegeSelbsthilfegruppen ist eine individuelle, oft auch persönliche Beratung sehr wichtig.

Eine Aufgabe der BeKoS ist es, Selbsthilfegruppen über die verschiedenen Fördermöglichkeiten zu informieren -z.B. auch die Fördermöglichkeit nach § 45 d SGB XI-, sie zu beraten und bei der Antragstellung zu unterstützen. Dafür wurde coronabedingt u.a. eine Videokonferenz und eine Telefonkonferenz angeboten, die aber nur von wenigen Selbsthilfeaktiven genutzt wurde.

Der Klärungs- und Unterstützungsbedarf rund um die Antragstellung, sowie der damit zusammenhängende Verwendungsnachweis, ist sehr hoch. Deshalb wurden coronabedingt Einzel-

telefonate durchgeführt, in denen gemeinsam die Anträge erarbeitet wurden. Außerdem standen Anfang des Jahres die Beratungen zum Führen des Verwendungsnachweises 2020 im Mittelpunkt.

Darüber hinaus erhielten auch Selbsthilfegruppen von Menschen mit einem Pflegegrad und ihre Angehörigen Unterstützung bei der Gruppenarbeit, die im Jahr 2021 keinen Antrag nach § 45 d SGB XI gestellt haben. Dafür wurde für insgesamt 21 Selbsthilfegruppen aus dem Bereich der PflegeSelbsthilfe ein Antrag auf vorzeitigen Maßnahmenbeginn für das Jahr 2022 gestellt.

Über die direkte Selbsthilfegruppenarbeit mit den Gruppen der PflegeSelbsthilfe hinaus, bestand die Arbeit der BeKoS auch in der Netzwerkarbeit im Rahmen der PflegeSelbsthilfe, um sich für die Belange der Betroffenen und ihre Angehörigen einzusetzen und über die Arbeit der PflegeSelbsthilfe zu informieren:

- Innerhalb von Oldenburg betraf das v.a. die Teilnahme am Bündnis Pflege, dem Sozialausschuss und dem Engagement innerhalb des Aktionsbündnisses 5. Mai mit der Inklusionswoche (hier ist auch der Selbsthilfetag angesiedelt).
- Niedersachsenweit hat die BeKoS bei der AG PflegeSelbsthilfe innerhalb des Nds. Arbeitskreises der Kontakt- und Beratungsstellen im Selbsthilfebereich mitgewirkt.
- Die BeKoS hat zudem an einem Workshop zum Thema PflegeSelbsthilfe auf der Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen teilgenommen.

2.3. 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, FM-Anlage zur Hörunterstützung), Suche nach neuen Räumlichkeiten, Erstellung von Vereinssatzungen oder Faltschichten, Suche nach Geldquellen, Erläuterung von Antragsverfahren bis zur Organisation und Durchführung von Tagungen, Seminaren, Vortragsveranstaltungen usw..

Einige Unterstützungsangebote der BeKoS finden regelmäßig statt (z.B. die Gesamttreffen), andere nur bei Bedarf und auf Wunsch der Gruppenteilnehmer:innen.

Einzelne ausgewählte Aktivitäten werden im Folgenden dargestellt:

- ◆ Gesamttreffen
- ◆ Seminare
- ◆ Beratung und Bearbeitung der SHG-Anträge nach § 20h SGB V und § 45d SGB XI
- ◆ Selbsthilfetag 08. Mai 2021 (11. September 2021), im Famila Wechloy – leider ausgefallen
- ◆ Selbsthilfecafé Depression: Wir reden drüber 14. September 2021
- ◆ Projekt „Common Care“: 2. Online-Befragung zur gesundheitlichen Versorgung über Ländergrenzen hinweg

Gesamttreffen

Die Arbeit der Selbsthilfegruppen lebt vom Austausch der Gruppenmitglieder untereinander. Gesamttreffen bieten die Möglichkeit auch gruppenübergreifend einen Erfahrungsaustausch zu gestalten. Die BeKoS möchte diesen Erfahrungsaustausch durch die Organisation regelmäßiger Gesamttreffen fördern. Die Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen finden in der Regel an

jedem 3. Donnerstag im Monat statt. (Nicht an Feiertagen und in den Ferien!) Zu den Gesamttreffen werden alle Gruppenmitglieder gesondert eingeladen. Diese Treffen sind meistens ohne inhaltliche Vorgabe und ermöglichen es, ungezwungen Fragen aus dem Gruppenalltag zu diskutieren und ggf. neue Wege zu entwickeln. Anders als bei der Supervision werden bei Gesamttreffen nicht persönliche Probleme besprochen, sondern Themen, die die Gruppe als Ganzes betreffen. Die einzelnen Gruppen blicken damit über ihren Kreis hinaus und können voneinander lernen. Das ist sehr hilfreich, denn andere Gruppen haben oder hatten möglicherweise vergleichbare Probleme und können von ihrer Arbeit an Lösungen berichten. Oder sie können dazu beitragen, die Bedeutung eines Problems anders einzuschätzen. Außerdem können konkrete Ideen für Projekte und gruppenübergreifende Aktivitäten besprochen werden. Neue, die zu den Gesamttreffen kommen, können mit erfahrenen Teilnehmer:innen sprechen und sich so ein Bild von den Arbeitsweisen und den Zielen der verschiedenen Selbsthilfegruppen machen.

Im Jahr 2021 fanden zehn Gesamttreffen statt, alle in digitaler Form als Videokonferenzen mit der Möglichkeit, auch per Telefon teilzunehmen.

Aufgrund der digitalen Form wurde das Konzept der Gesamttreffen etwas abgewandelt:

1. Die Treffen sollten nicht länger als 60 Min. dauern, da Videokonferenzen anstrengender sind als präsenze Treffen und
2. nach einer kurzen Vorstellungsrunde, gab es einen zehnminütigen Input zu einem Thema, welches beim vorangehenden Gesamttreffen von den Teilnehmer:innen beschlossen und i.d.R. von Selbsthilfeaktiven eingebracht wurde. Im Anschluss fand der Austausch über das Thema statt. Aber auch aktuell von den Teilnehmer:innen eingebrachte Themen hatten immer ihren Platz.

So entstanden Gesamttreffen mit folgenden Inputs bzw. Themen:

- Thema Jahresplanung
- Thema Resilienz
- Thema Atemübung: Atemtechnik 4-7-8
- Thema Impftermin für Vorerkrankte der Gruppe 2 oder 3
- Thema „Aus der Stotterer-Selbsthilfe zum US-Präsidenten“
- Thema Gewaltfreie Kommunikation
- Austausch PflegeSelbsthilfe
- Austausch Selbsthilfe in Zeiten von Corona
- Thema Hochsensibilität
- Versuch Hybrid-Gesamttreffen: Austausch Aktuelles aus den Selbsthilfegruppen (fand wegen mangelnder präsenzer Anmeldungen als Videokonferenz statt)
- Online-Weihnachtsfeier

Seminare

Im Jahr 2021 wurden von der BeKoS verschiedene Seminare für Selbsthilfegruppen angeboten. Hierfür können wir i.d.R. Referent:innen gewinnen, die mit der Arbeit von Selbsthilfegruppen vertraut sind. Leider mussten einige Seminare ausfallen, weil sie coronabedingt präsenze nicht stattfinden konnten und für ein Onlineformat ungeeignet waren. Das Wochenendseminar wurde coronabedingt vom Frühjahr in den Herbst verschoben. Die Angebote richten sich nach den Interessen der Selbsthilfegruppen und den finanziellen Möglichkeiten der BeKoS.

Im Jahr 2021 fanden statt:

Seminare zur Gruppendynamik:

- **16. April 2021 Online-Seminar: „Schwungvoll und motiviert in der Selbsthilfe“:**
Im Mittelpunkt des Seminars standen die Veränderungen in der Gruppenarbeit und der

Gruppenprozesse durch die Corona-Pandemie: Plötzlich waren und sind Gruppenmitglieder gefordert mit Neuem zurechtzukommen, die vertraute Struktur der Gruppentreffen hat nicht mehr funktioniert und man konnte sich für längere Zeit online/telefonisch und/oder schriftlich austauschen. Im Seminar wurden Lösungsansätze entwickelt, wie man sich selber und andere motivieren kann, diese Veränderungen in die Gruppenarbeit zu integrieren.

- **07. August 2021: „Kraft in der Natur schöpfen“ Ein Naturresilienz-Seminar für pflegende Angehörige**, welches in einem Waldstückchen in Oldenburg von einer Naturresilienz-Trainerin durchgeführt wurde.



- **16. Oktober 2021: „Kraft in der Natur schöpfen“ Ein Naturresilienz-Seminar für alle Teilnehmer:innen von Selbsthilfegruppen:** Dieses Naturresilienz-Seminar war sehr gefragt, denn hier stellte sich nicht die Problematik wie bei dem Angebot für pflegende Angehörige und gleichzeitig waren die Teilnehmer:innen sehr dankbar dafür angesichts der langen kräftezehrenden Corona-Pandemie.

- **12. November 2021 „Selbsthilfe-Werkstatt: Herausfordernde Situationen in der Arbeit von Selbsthilfegruppen“.** Im Mittelpunkt der Selbsthilfe-Werkstatt standen die Fragen:

Welche Situationen in der Gruppenarbeit sind immer wieder schwierig und wie können wir das verändern.

- **19. -21. November 2021: Wochenendseminar „Loslassen und Abgeben. Ein Wochenende in Stille und Bewegung für mehr Freude und Gelassenheit im Alltag“ im Ev. Bildungshaus Rastede**

Die Nachfrage nach dem Seminar war sehr hoch. Insgesamt haben 22 Teilnehmer:innen aus 15 verschiedenen Selbsthilfegruppen teilgenommen. Es wurden Strategien und gemeinsam Lösungswege entwickelt, um im Alltag wieder für mehr Balance sorgen zu können. Durch Entspannungs- und Bewegungseinheiten, angepasst an die Möglichkeiten der Teilnehmenden, wurden anregende Ideen und neue Impulse gesetzt.

Das Seminar wurde als sehr bereichernd empfunden und es besteht der Wunsch nach einer Wiederholung des Seminars.



PC-Seminare

- **13. Februar 2021 Online-Seminar „Videotreffen für Selbsthilfegruppen leicht gemacht“**

Aufgrund der hohen Nachfrage dieses Online-Seminars, wurde es 3x angeboten um die Scheu vor Videokonferenzen zu nehmen und Videokonferenzen niedrigschwellig ausprobieren zu können.

- **20. Februar 2021 Online-Seminar „Videotreffen für Selbsthilfegruppen leicht gemacht“**
- **06. März 2021 Online-Seminar „Videotreffen für Selbsthilfegruppen leicht gemacht“**

Außerdem konnten die Selbsthilfegruppen die Unterstützung von Manfred Fitzner über eine dafür eingerichtete Telefonnummer kostenfrei in Anspruch nehmen, um technische Fragen für eigene Gruppentreffen per Video zu stellen.

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

Die BeKoS war sowohl für die § 20h SGB V als auch für den § 45d SGB XI antragsannahmende und -bearbeitende Stelle. Diese wichtige Unterstützungsarbeit bindet erhebliche Arbeitskapazitäten.

Im Jahr 2021 hat die BeKoS die Funktion der antragsannahmenden Stelle für die Anträge von Selbsthilfegruppen der Förderregion Oldenburg nach § 20h SGB V zum letzten Mal durchgeführt und zum 31.12.2021 diesen Vertrag gekündigt.

Seit 2022 steht die Beratung der Oldenburger Selbsthilfegruppen rund um die Förderung nach § 20h SGB V im Mittelpunkt.

Die Annahme und Bearbeitung der Anträge nach § 45d SGB XI und Unterstützung der Selbsthilfegruppen bleibt – wie schon unter dem Punkt PflegeSelbsthilfe erwähnt – davon unberührt.

Selbsthilfetag 2021 im Famila Einkaufsland Wechloy "Selbsthilfe - da kann ja jede*r kommen!" leider wieder ausgefallen

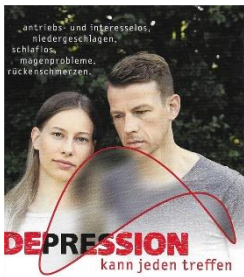
Der Selbsthilfetag bietet den Selbsthilfegruppen die Möglichkeit sich einen ganzen Samstag im größten Oldenburger Einkaufszentrum zu präsentieren und so niedrigschwellig Menschen zu erreichen. Ursprünglich sollte der Selbsthilfetag am 08. Mai 2021 innerhalb der Inklusionswoche stattfinden.

12 Selbsthilfegruppen hatten sich angemeldet aus den Bereichen chronische Krankheiten, Behinderung, Sucht und der PflegeSelbsthilfe. Der Tag war bereits komplett geplant, Plakate und Flyer waren layoutet, aber durch die Corona-Pandemie musste der Selbsthilfetag vom 08. Mai verschoben werden auf den 11. September 2021 in die „Woche des Ehrenamts“. Aber eine Woche vorher wurden die Hygienevorschriften verschärft, so dass der Selbsthilfetag wiederum kurzfristig abgesagt werden musste. Das war für alle Beteiligten sehr frustrierend.



„Selbsthilfecafé Depression: Wir reden drüber!“ am 14. September 2021 im Café Herz im Rahmen des Bündnisses gegen Depression Weser-Ems

Im Bündnis gegen Depression Weser-Ems hat die BeKoS an der Entwicklung einer Veranstaltungsreihe zum Thema Depression mitgearbeitet. Es ist ein Format mit sieben Veranstaltungen im Herbst 2021 in der Weser-Ems-Region entstanden.



Veranstaltungsreihe
zum Thema Depression
September-Oktober
2021



Die BeKoS hat in diesem Rahmen ein „Selbsthilfe-Café“ am 14. September 2021 von 16 – 18 Uhr im Café Herz angeboten: „Wir reden drüber!“ Die Idee war möglichst niedrigschwellig - bei Kaffee und Kuchen – über das immer noch tabuisierte Thema Depression zu sprechen.

Dafür stellten sich Selbsthilfe-Erfahrene aus drei verschiedenen Selbsthilfegruppen zur Verfügung, nämlich aus der Jungen Selbsthilfe, aus einer altersgemischten Gruppe und aus der Gruppe Angehörige von Menschen mit Depressionen. Außerdem stand Stefanie Thiede-Moralejo als erfahrene Psychotherapeutin und Vorsitzende des Vereins BeKoS e.V. zur Verfügung.

Angesprochen waren alle Interessierten, sowie Betroffene und Angehörige. Es erfolgte im Wechsel ein Austausch an einzelnen „Kaffee-Tischen“ untereinander, Fragen wurden aufgeschrieben und dann in der großen Runde von den Expert:innen beantwortet. Alle Beteiligten empfanden die Idee und das Konzept so wertvoll, dass wir das Selbsthilfecafé gern im Jahr 2022 wieder anbieten möchten.

Projekt „Common care“

Die BeKoS beteiligt sich weiterhin am Projekt „Common care“, in dem es um die gesundheitliche Versorgung in der Ems Dollart Region - über die Landesgrenzen hinweg - geht: Das bedeutet Menschen aus Deutschland können sich in den Niederlanden und Menschen aus den Niederlanden können sich in Deutschland medizinisch behandeln lassen.

Dieses Recht haben EU-Bürger:innen durch die „Richtlinie über die Ausübung der Patientenrechte in der grenzüberschreitenden Gesundheitsversorgung“ (9. März 2011).

Um dieses Recht in der Umsetzung zu unterstützen arbeitet das Projekt Common care an der Entwicklung einer nachhaltigen Infrastruktur für die grenzüberschreitende Inanspruchnahme von Gesundheitsleistungen.

Um die Menschen der Grenzregion – und dazu gehört auch Oldenburg – in diesem Prozess zu beteiligen wurde 2020 eine Befragung sowohl von niederländischen als auch von deutschen Bürger:innen der Grenzregion durchgeführt.

2021 gab es aufgrund der Corona-Pandemie eine zweite Befragung, in der die Wartezeiten für medizinische Untersuchungen und Behandlungen erfragt wurden und deren persönlichen Folgen für die Betroffenen. Es ging hierbei nur um geplante Behandlungen, also solche, für die ein Termin vereinbart werden muss.

Außerdem wurde gefragt, welche Voraussetzungen gegeben sein sollen, damit Behandlungen auch in den Niederlanden genutzt werden können, um dadurch Warte- und/oder Anfahrtzeiten zu verringern. Die Ergebnisse der Befragung werden in einem Bericht verarbeitet und als Informationsquelle für die Gestaltung grenzüberschreitender Gesundheitsversorgung genutzt.

3. Öffentlichkeitsarbeit

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

Im Jahr 2021 bestand die Öffentlichkeitsarbeit der BeKoS aufgrund der Corona-Pandemie weniger aus präsenten Infoständen, sondern u.a. aus:

- Pressemitteilungen und Presseartikel in den verschiedenen Print- und Onlinemedien zu selbsthilferelevanten Themen, vorrangig bei Neugründungen von Gruppen
- Ein überregionaler NWZ-Artikel am 13. März 2021 im Gesundheitsforum zu neuen Formaten der Selbsthilfe in Zeiten der Pandemie „Chance nutzen: Gespräche über den Monitor. Selbsthilfe – auch online sind treffen möglich – telefonische Beratung“
- Das Projekt der „Offenen Sprechzeit in der KJK“ musste im Jahr 2021 leider aufgrund der Hygienevorschriften der KJK pausieren.

Aber die NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen) mit Sitz in Berlin hat angefragt, ob sie unser Projekt auf ihrem neuen Fachportal für Selbsthilfekontaktstellen „Selbsthilfe unterstützen“ veröffentlichen dürfen. Dieses zeigt „...gelungene und kreative Beispiele aus der Kontaktstellenarbeit“. Das hat uns sehr gefreut und wurde in dieser Form veröffentlicht:

Chance nutzen: Gespräche über den Monitor

SELBSTHILFE Auch online sind Treffen möglich – Telefonische Beratung

VON MELANIE ÄLUSCH

OLDENBURG. In Oldenburg gibt es rund 200 Selbsthilfegruppen, die von der Beratungs- und Koordinationsstelle für Selbsthilfegruppen e.V. (BeKoS) koordiniert werden. Im Interview erklärt Ebe Henschelmann die Bedeutung dieser Gruppen – und berichtet, wie in Zeiten von Corona die Mitglieder aufrecht erhalten werden kann.

Das Leben mit einer schweren Krankheit kann sehr belastend sein. Wie unterstützen Sie eine Selbsthilfegruppe?
Henschelmann: Es treffen sich darin Menschen mit derselben Erkrankung, die sich darüber austauschen und über ihre Erfahrungen sprechen können. Sie merken, ich bin nicht allein, anderen geht es oft

sozialen Problemen. Wir unterstützen sie bestmöglich, auch bei der Gründung von neuen Gruppen.

Treffen sind zurzeit ja leider nur eingeschränkt möglich. Kann der Kontakt trotzdem aufrechterhalten werden?
Henschelmann: Seit Montag sind Treffen zum Glück wieder eingeschränkt möglich, das werden aber nicht alle Gruppen für sich beanspruchen. Bereits nach dem ersten Lockdown konnten sich die Menschen in unseren Büros wieder nur in deutlich reduzierter Teilnehmerzahl treffen. Also haben wir es bereits in einigen Bereichen zusätzlich mit einem digitalen Angebot versucht. Mit dem zweiten Lockdown waren auch diese reduzierten Treffen nicht mehr möglich. Da wurde die Not größer, denn die Betroffen

bräuchten diesen Austausch. Daher sind online-Treffen auch weiterhin für viele Gruppen eine gute Möglichkeit, um in Kontakt zu bleiben. Aber auch sonst gibt es sehr kreative Ideen in den einzelnen Gruppen, um mit der jetzigen Situation besser umgehen zu können, sei es durch Mauthackentrie, Telefonkisten oder spezielle Tipps für zu Hause.

Und wer ist mit der Technik nicht so fit?
Henschelmann: Damit die Vernetzung klappt und niemand sich alleingelassen fühlen muss, bieten wir eine digitale Sprechstunde mit einem Techniker an. Er kann auf alle Fragen antworten und schrittweise erklären, wie man sich den Videokonferenzen anschließen

Wie sieht diese digitale Form der Selbsthilfegruppe aus?
Henschelmann: Das ist ganz unterschiedlich. Die meisten sagen sich wohl, das ist besser als nichts, anderen hingegen bietet es sogar positive Effekte. Wer beispielsweise normalerweise Probleme mit der Mobilität hat für den bietet diese Form sogar eine gewisse Erleichterung. Vielleicht kann man für die Zukunft ein gemeinsames Konzept der Treffen im Auge behalten. Wieder andere Teilnehmer empfinden die Kamera als lästig und haben Probleme, sich darauf einzulassen. Manchmal spielt auch das Wissen darum, dass sich das Treffen nicht wie sonst in einem geschützten Raum, sondern im Internet abspielt, eine Rolle. Umso wichtiger ist es, hier noch einmal verstärkt Tägeln zu vereinbaren, beispielsweise dass sich während der Videokonferenzen niemand sonst im Raum befinden darf und dass auch Screenshots nicht erlaubt sind. Wir ermutigen alle zu diesen Online-Treffen, müssen aber auch sagen, dass natürlich nichts über einen persönlichen Austausch vorliegt. Derjenigen sind wir froh, dass dies seit Montag nun wieder eingeschränkt möglich ist.

Kommt es in dieser Zeit überhaupt noch zu Neugründungen?
Henschelmann: Ja, allerdings finden diese aktuell auch schon bei vier oder fünf Teilnehmern digital statt. Normalerweise sollten es mindestens acht Personen sein. Und natürlich beraten wir weiterhin telefonisch und per E-Mail oder nach Terminabsprache persönlich. Das gilt auch für Angehörige.



Gemeinsam sind wir stark: Selbsthilfegruppen unterstützen jeden Einzelnen mit Erfahrungsaustausch und wertvollen Tipps. www.wir-sind-wir.de

Wie können sich die Mitglieder gegenseitig unterstützen?
Henschelmann: Sehr gut ist es, wenn sie kreative Ideen haben und diese auch mit den anderen Gruppen teilen, beispielsweise während Zitate, Bernaki und als kleine Mauthackentrie verschicken. Außerdem verschicken wir wichtige Materialien per Post oder insbesondere Videos und Links per Mail.

Insbesondere bei Krisen ist derzeit ein großes Thema, denn den Umgang mit einer Krise kann man ja auch lernen. Dazu gehören unter anderem Achtsamkeit, kleine Sportangebote oder auch Lachyoga. Außerdem kann man sich zu zweit verabreden, vielleicht sogar zu einem meditativen Spaziergang. Das tut übrigens nicht nur den Mitgliedern unserer Selbsthilfegruppen sehr gut!



Ebe Henschelmann: Es war ebenso wie mit Sie sind, qual Experten in eigener Sache und können anderen wertvolle Tipps an die Hand geben und vielleicht auch dazu ermutigen, neue Wege zu gehen, um besser mit ihrer Situation zurechtzukommen. Die Selbsthilfegruppen decken ein breites Spektrum ab, sei es zu körperlichen oder psychischen Erkrankungen, aber auch an

Sprechzeit in der psychiatrischen Klinik

Seit Juli 2019 bietet die Beratungs- und Koordinationsstelle für Selbsthilfegruppen e.V. (BeKoS) Oldenburg einmal monatlich in der örtlichen psychiatrischen Klinik eine offene Sprechzeit für Patient*innen der Klinik an. Dieses niedrigschwellige Angebot verfolgt das Ziel, über Selbsthilfegruppen zu informieren. Die BeKoS wird während der Sprechzeiten von „Erfahrenen“ aus bestehenden Selbsthilfegruppen unterstützt. Dies ist besonders wertvoll, weil sie ihre Erfahrungen aus der Selbsthilfegruppe weitergeben und Mut machen können, nach dem Klinikaufenthalt Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe aufzunehmen. Da die Patient*innen aus der Weser-Ems-Region kommen, beteiligen sich auch die Selbsthilfeunterstützungsstellen aus den benachbarten Landkreisen an diesen Sprechzeiten. Die Koordination dieses Projektes hat die BeKoS übernommen.

Weitere Informationen finden Sie hier:

[BeKoS Oldenburg](#)

Flyer: Offene Sprechzeit für Interessierte an einer Selbsthilfegruppe

Wir bewegen – was uns verbindet

OFFENE SPRECHZEIT FÜR INTERESSIERTE AN EINER SELBSTHILFEGRUPPE

Eine Kooperation der Karl-Jaspers-Klinik mit der BeKoS – Beratungs- und Koordinationsstelle für Selbsthilfegruppen

Bild: BeKoS Oldenburg / Karl-Jaspers-Klinik

- **Teilnahme der BeKoS an der Podiumsdiskussion „Der Wert der Selbsthilfe für die Zivilgesellschaft“** anlässlich der Jubiläumsfeier des Niedersächsischen Arbeitskreises der Kontakt- und Beratungsstellen im Selbsthilfebereich (35 Jahre) und des Selbsthilfe-Büro Niedersachsen (30 Jahre) am 12. November 2021 in Hannover: Mit der landesweiten Onlineveranstaltung feierte das Selbsthilfe-Büro Niedersachsen die Jubiläen und die Bedeutung der niedersächsischen Selbsthilfe und ihrer Unterstützung.

Wie wichtig die Selbsthilfe als Glied in der Kette zivilgesellschaftlicher Bereiche ist, wird besonders in der Pandemie-Zeit deutlich. Von der gemeinschaftlichen Hilfe für die Lebensbewältigung der Einzelnen über das gesellschaftliche Engagement durch selbst Betroffene im Gesundheits- und Sozialbereich bis zur Rolle der Selbsthilfe-Unterstützung vor Ort und in Niedersachsen. Die digitale Veranstaltung thematisierte die wichtigsten Aspekte der Selbsthilfe vor und während der Pandemie.

Die Jubiläumsfeier wurde am 12. November 2021 von 11 bis 13 Uhr über einen Livestream übertragen. Nach einem Grußwort von Dörte von Kittlitz, Leiterin des Selbsthilfe-Büros Niedersachsen, präsentierte Elke Tackmann, Selbsthilfe-Büro Niedersachsen, ausgewählte Ergebnisse einer Befragung der Selbsthilfe-Kontaktstellen in Niedersachsen. Im Anschluss wurde der Wert der Selbsthilfe in einer Podiumsdiskussion aus unterschiedlichen Blickwinkeln betrachtet. Es diskutierten: Dirk Schröder, Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung in Niedersachsen, Hanno Kummer, vdek-Landesvertretung Niedersachsen, Dr. Christopher Kofahl, Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf, Wolfgang Ehlers, Selbsthilfegruppenvertreter, *Ele Herschelmann, Beratungs- und Koordinationsstelle für Selbsthilfegruppen e. V. (BeKoS) Oldenburg* und Dörte von Kittlitz, Selbsthilfe-Büro Niedersachsen. Durch die Diskussionsrunde führte André Beermann, Vorstand der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e. V.. Die Veranstaltung steht Interessierten in einem Video weiterhin online zur Verfügung (aus Pressemitteilung, Text Elke Tackmann)



(Foto: Selbsthilfe-Büro Niedersachsen)

<https://www.selbsthilfe-buero.de/jubilaumsveranstaltung2021/>

- Erstellung und Verteilung von Flyern für Veranstaltungen und/ oder Seminaren und bei der Neugründung von Selbsthilfegruppen
- Ein wichtiges Medium bei der Öffentlichkeitsarbeit ist die Homepage der BeKoS. Viele persönliche und telefonische Anfragen sowie Nachfragen per E-Mail erreichen uns aufgrund unserer Homepage. Durch die Auflistung der Themen der Selbsthilfegruppen im Selbsthilfegruppen-Portal werden Interessierte direkt an die entsprechende Selbsthilfegruppe verwiesen. Darüber hinaus erhalten sie einen Einblick in die Themenvielfalt der Selbsthilfegruppen in Oldenburg. Im Selbsthilfegruppen-Portal haben alle Selbsthilfegruppen die Möglichkeit eigene Informationen selbstverantwortlich auf der Homepage der BeKoS zu veröffentlichen.

Auf die zentrale Rolle des Selbsthilfegruppen-Portals / Selbsthilfegruppenübersicht, und die hohen Zugriffszahlen im Jahr 2021 wurde bereits im Vorwort eingegangen (s. dort).

In der 2. Jahreshälfte haben wir mit großer Unterstützung unseres IT-Fachmannes Manfred Fitzner damit begonnen unsere Website nezugestalten. Es wurde ein Content Management System eingerichtet, sodass wir die Inhalte unserer Website selbständig bearbeiten und aktualisieren können. Das Design wurde neugestaltet, die Inhalte und Navigation aktualisiert und auch neue Inhalte eingestellt. Besonders wichtig war uns, dass die neue Website barrierearm, gut nutzbar und ansprechend für mobile Endgeräte sein wird. Die Fertigstellung der Website reichte in das Jahr 2022 hinein und konnte dann am 01.03.2022 online gehen.



4. Kooperationen

Die BeKoS arbeitet themenübergreifend. Neben der Suche nach einer geeigneten Selbsthilfegruppe, werden die Ratsuchenden auch häufig über Unterstützungsangebote des Fremdhilfesystems informiert. Um diesem Bedarf gerecht zu werden, ist die Mitarbeit in und mit einem großen Netzwerk von zentraler Bedeutung.

Bei der Durchführung ihrer vielfältigen Aktivitäten hat die BeKoS im Jahr 2021 mit einer großen Zahl anderer Einrichtungen, Organisationen, Gruppen und Einzelpersonen zusammengearbeitet und kooperiert. Mitarbeiterinnen der BeKoS nehmen an regionalen und überregionalen Gremien, Netzwerken, Runden Tischen usw. teil.

Vertreten war die BeKoS:

- im „Aktionsbündnis 2000“ (Vernetzung sozialer und psychosozialer Einrichtungen in Oldenburg)
- im Arbeitskreis der „Niedersächsischen Kontakt- und Beratungsstellen im Selbsthilfebereich“ (auch im Sprecher:innenteam vertreten)
- auf Landesebene in der Arbeitsgruppe zur „Umsetzung des § 20h SGB V“
- auf Landesebene in der Arbeitsgruppe zur „PflegeSelbsthilfe“
- auf Landesebene in der Arbeitsgruppe „Junge Selbsthilfe“
- im Projekt „Common care“ über Landesgrenzen hinweg
- in der „Kommunalen Gesundheitskonferenz“
- im „Gesunden Städte-Netzwerk“
- im „Aktionsbündnis 5. Mai“ (Inklusionswoche Mai)
- im „Netzwerk GeHör“ (Gebärdensprache und Hören)
- im Bündnis Pflege
- im Forum „Essstörungen“
- im Forum „Brustkrebs“
- im Arbeitskreis „Armut“
- im Gremien Delegiertenversammlung des Sozialpsychiatrischen Verbundes Oldenburg
- im Arbeitskreis Allgemeinpsychiatrie
- im „Bündnis gegen Depression Weser Ems“



Wir bedanken uns bei allen Kooperationspartner:innen und freuen uns auf die weitere kollegiale und erfolgreiche Zusammenarbeit.

5. Qualitätssicherung

Das Leitbild der BeKoS für die Arbeit mit Selbsthilfegruppen ist geprägt von **Toleranz – Offenheit – Vielfalt**.

In unserer Arbeit gehen wir davon aus, dass Menschen vielfältige Fähigkeiten haben, sich selbst zu helfen. Diese Kraft wird besonders in gemeinsamer wechselseitiger Hilfe in Gruppen wirksam.

Selbsthilfegruppen

- fördern die Eigenverantwortung,
- erweitern die Bewältigungsmöglichkeiten,
- fördern die soziale und gesundheitliche Kompetenz,
- bieten demokratische Teilhabe und
- wirken gesundheitsfördernd.

Die BeKoS unterstützt diese Vielfalt und ebnet Wege, indem sie Menschen hilft ihren

Weg zu finden.

Ausgehend von diesem Leitbild ist die BeKoS:

- **zentrale Anlaufstelle** für Menschen, die sich für Selbsthilfegruppen interessieren oder engagieren wollen. Dabei verfolgt sie einen problemlagenorientierten und fachübergreifenden Arbeitsansatz und ist für alle Handlungsfelder sozialer und gesundheitlicher Selbsthilfe und ihre verschiedenen Gruppenformen offen
- offen für **alle** Menschen, die Information und/oder Beratung im Bereich der Selbsthilfe suchen

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

Der Arbeitsansatz der BeKoS orientiert sich an den Leitsätzen des Empowermentkonzeptes:

- mit den Betroffenen arbeiten, statt für die Betroffenen
- an deren Fähigkeiten für Problemlösungsansätze anknüpfen
- Zutrauen haben, dass die von Betroffenen selbst gesuchten Lösungswege funktionieren, statt diese und ihre Umsetzung vorzugeben
- Bezugnahme auf die Lebenswelt der Ratsuchenden
- eine Komm- und Gehstruktur schaffen
- Betroffene miteinander in Kontakt bringen – Kooperationen und Vernetzung aufbauen
- Befähigung zum selbstverantwortlichen Handeln

Die BeKoS ist in Oldenburg die Facheinrichtung für den gesundheitlichen, psychischen und sozialen Selbsthilfebereich:

- für Menschen, die für sich selbst eine Selbsthilfegruppe suchen oder gründen wollen
- für Kolleginnen und Kollegen aus dem professionellen Gesundheits- und Sozialbereich
- die BeKoS initiiert fachübergreifende Projekte und beteiligt sich an themenübergreifenden Vorhaben

Zur Dokumentation hat die BeKoS die auf Landesebene abgestimmte Statistik mit der Datenbank Freinet-online 2.0 digitalisiert. Diese erfasst u.a. auch systematisch die E-Mail-Anfragen, sowie die Anzahl der Anfragen bezogen auf die einzelnen Wochentage und differenzierter die Länge der Beratungszeit. Die Ergebnisse werden in diesem Tätigkeitsbericht abgebildet (vgl. Kap. 2). Ein besonderer Nebeneffekt bestand durch die Digitalisierung der BeKoS-Daten darin, dass nun ein Zugriff digital auf die Datenbank möglich ist und mobiles Arbeiten dadurch möglich wurde. D.h. Beratungen können in Home-Office oder an einem anderen Arbeitsplatz durchgeführt werden. Das war natürlich angesichts der Corona-Pandemie weiterhin sehr wertvoll.

Zur kollegialen Beratung fanden wöchentliche Teamsitzungen und ein Teamtag statt, auf denen Fragen aus der Beratungsarbeit reflektiert und das fachspezifische Aufgabenprofil weiterentwickelt wurde.

Außerdem wurde sowohl Teamsupervision, auch zur Unterstützung des Teambildungsprozesses, und Leitungcoaching durchgeführt.

Die Mitarbeiterinnen der BeKoS nahmen im Jahr 2021 an folgenden Fortbildungen und Fachtagungen teil:

- überregionaler Fachaustausch mit den Niedersächsischen Kontaktstellen im Februar, im Mai, September und November 2021 virtuell.
- Landesweiter Austausch in der AG PflegeSelbsthilfe innerhalb des Nds. Arbeitskreises der Kontaktstellen am 29.06.21

- Teilnahme am digitalen Fachtag „Selbsthilfe trägt – Die Selbsthilfe in Zeiten der Corona-Pandemie. Eine erste Bilanz.“ der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen am 22.06.22
- Teilnahme an der digitalen Veranstaltung „Der Wert der Selbsthilfe für die Zivilgesellschaft“ anlässlich der Jubiläumsfeier des Niedersächsischen Arbeitskreis der Kontakt- und Beratungsstellen im Selbsthilfebereich (35 Jahre) und des Selbsthilfe-Büro Niedersachsen (30 Jahre) am 12. November 2021 in Hannover (s. S. 20).

**Und am Ende noch ein schönes Jubiläum:
Meike Dittmar am 01.06.21 zehn Jahre in der BeKoS!**



Ein ganz besonderes Ereignis konnte die BeKoS 2021 feiern: Meike Dittmar bereichert seit 10 Jahren die Selbsthilfearbeit in der BeKoS! Herzlichen Glückwunsch! Sie ist als pädagogische Mitarbeiterin in der Beratung tätig, bietet den Schwerpunkt der Gebärdensprechstunde via Skype für die Selbsthilfe in ganz Niedersachsen an, koordiniert das Netzwerk Gehör in Oldenburg und vertritt die Anliegen von Menschen mit Behinderungen im Behindertenbeirat und anderen relevanten Netzwerken in Oldenburg.

Aufgrund der Corona-Pandemie erfolgte eine besondere Form der Feier: Das Team der BeKoS hat einem ganzen Tag voller Überraschungen gestaltet:

Nichtsahnend wurde Meike Dittmar bei wunderbarem Wetter vom Team per Fahrrad abgeholt und mit verschiedenen Stationen durch den Tag geführt: So gab es viel Kreativität und Spaß bei einem Malworkshop mit der Künstlerin Petra Schmiedecke. Es entstanden gemeinsam gemalte Teambilder, welche jetzt in der BeKoS die Wände zieren. Weitere Stationen mit kulinarischen Köstlichkeiten bei den einzelnen Team-Mitgliedern Zuhause rundeten den Tag ab. Es war ein wundervoller Tag für das ganze Team und tat in diesen eher über Videokonferenz kommunizierenden Zeiten allen so richtig gut...und Meike Dittmar fand es auch wunderbar.

6. Planung für das Jahr 2022

Der Arbeitsansatz von Selbsthilfekontaktstellen erfordert, dass sich die Mitarbeiter:innen immer wieder direkt an den Bedürfnissen der ratsuchenden Menschen orientieren.

Die alltägliche Arbeit ist stark von der gesellschaftlichen Entwicklung und den persönlichen Bedürfnissen der Ratsuchenden und Selbsthilfegruppen geprägt. Daher ist die Planung immer wieder an die konkret vorliegenden aktuellen Bedarfe und natürlich die Entwicklung der Corona-Pandemie anzupassen. Hier eine kleine Vorschau auf die geplanten Aktivitäten im Jahr 2022:

Gesamttreffen

In 2022 sind neun wahrscheinlich überwiegend virtuelle Gesamttreffen oder auch als Hybridveranstaltung (dem präsenten Treffen per Video zugeschaltet) geplant.

Obwohl Präsenztreffen wieder möglich sein werden, besteht zunehmend der Wunsch von Seiten der Selbsthilfegruppen nach Hybridtreffen. Für den Ausbau der Hybrid-Treffen wird entsprechende Technik und technische Unterstützung nötig. Aber auch der Austausch zwischen präsenten und virtuellen Teilnehmer:innen erfordert neue Herangehensweisen.

Seminare

Geplant sind im Jahr 2022 Seminarangebote zur Gruppendynamik, wie ein virtuelles Angebot „Schwungvoll und motiviert in der Selbsthilfe?!“, eine Fortbildung zum Thema „Grundlagen der Kommunikation“, sowie zwei Supervisionsangebote für Selbsthilfegruppen in Form einer „Selbsthilfe-Werkstatt“ für aktuelle Themen in den Gruppen.

Außerdem ist ein Clownworkshop „Mit roter Nase sich selbst und die Welt entdecken“ geplant. Hier sollen die Teilnehmer:innen von Selbsthilfegruppen die Möglichkeit erhalten, sich und die Erkrankung bzw. das Problem aus einer anderen Perspektive sehen zu dürfen, mit Barrieren spielerisch umzugehen, Humor in der Selbsthilfe kennenzulernen und für die Gruppenarbeit neue Impulse zu erhalten.

Darüber hinaus ist ein Seminar für die Öffentlichkeits- und Gremienarbeit von Selbsthilfegruppen geplant „Reden vor Publikum – leicht gemacht“.

Weiterhin sind zwei PC Seminare geplant: „Durchführen hybriden Gruppentreffen“ und „Einführung in das Selbsthilfegruppen-Portal der BeKoS“.

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 (zu dem auch die BeKoS gehört) vielfältige Informationsveranstaltungen und Aktionen. Die Inklusionswoche soll 2022 vom 02.-08. Mai in Oldenburg unter dem Motto: „Raus! Welle machen für Inklusion“ stattfinden.

Innerhalb der Inklusionswoche ist der Selbsthilfetag am 07. Mai 2022 präsent zentral im großen Einkaufszentrum (Famila Einkaufsland Wechloy) geplant, damit dort auch Menschen erreicht werden, die Selbsthilfe nicht kennen. Das Motto des Selbsthilfetages lautet: „Selbsthilfe schlägt Wellen“. Manchmal kann ein kleiner Steinwurf für große Wellen sorgen.

SOMMERFEST am 13. Juli 2022

Nach der langen Coronazeit möchten wir mit allen Teilnehmer:innen aus den Selbsthilfegruppen an diesem Tag endlich wieder ein gemeinsames Sommerfest feiern. Bei wunderschönen Außentemperaturen möchten wir gemeinsam plaudern, gemütlich zusammensitzen, essen und einfach den Abend zusammen genießen, auch als Dankeschön für die Arbeit der Selbsthilfegruppen besonders in diesen schwierigen Zeiten.

„Selbsthilfecafé Depression: Wir reden drüber!“ am 23. September 2022 im Café Herz im Rahmen des Bündnisses gegen Depression Weser-Ems

Da das Konzept des Selbsthilfecafés 2021 überzeugt hat, werden wir es im Rahmen der Veranstaltungsreihe noch einmal im Jahr 2022 anbieten.

Junge Selbsthilfe

Geplant sind drei gruppenübergreifende Stammtische für Teilnehmer:innen aus der Jungen Selbsthilfe.

Ziele dieser Stammtische sind:

- Vernetzung der jungen Teilnehmer:innen untereinander
- Raum geben für Themen und Fragen aus der Gruppenarbeit
- Erkenntnisse über die Bedürfnisse der Teilnehmer:innen der Jungen Selbsthilfe gewinnen
- gemeinsam mit ihnen bedarfsgerechte Angebote entwickeln

- Durchführung dieser Angebote
- Anregung zum Nutzen anderer Angebote der BeKoS, u.a. des Selbsthilfeportals

PflegeSelbsthilfe

Der Schwerpunkt der Pflegeselbsthilfe in der BeKoS soll weiter ausgebaut werden:

- Im Rahmen der Neugestaltung der Homepage der BeKoS eine eigene Rubrik zur PflegeSelbsthilfe
- Ausbau der Vernetzungsarbeit im Bereich der PflegeSelbsthilfe
- Bedarfe bezogen auf Selbsthilfe von pflegenden Angehörigen ermitteln
- Aufbau krankheitsübergreifender neuer PflegeSelbsthilfegruppen für pflegende Angehörige
- Unterstützung der bestehenden PflegeSelbsthilfegruppen
- Mitarbeit in der AG PflegeSelbsthilfe im Nds. Arbeitskreis der Kontakt- und Beratungsstellen im Selbsthilfebereich zum überregionalen Austausch und zur Entwicklung der PflegeSelbsthilfe in Niedersachsen.

Wir hoffen, dass wir trotz der auch in diesem Jahr bestehenden Corona-Pandemie unsere Pläne umsetzen können, rechnen aber auch damit diese ggf. flexibel an veränderte Bedingungen anpassen zu müssen.

Danke für Ihr Interesse an unserer Arbeit sagt das BeKoS-Team!



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, Do + Fr 9.00 – 12.00 Uhr

Sprechzeiten in Gebärdensprache:

Mo 16.00 – 18.00 Uhr, über „Skype“: 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