



BeKoS

Beratung · Koordination · Selbsthilfe



25

JAHRESBERICHT



Selbsthilfe
trägt!



BeKoS
Beratung · Koordination · Selbsthilfe

Selbsthilfe
trägt!



BeKoS
Koordination · Selbsthilfe

Selb
tr



	Vorwort	4
1.	Aufbau der BeKoS und Arbeitsorganisation	7
1.1.	Vereinsvorstand	7
1.2.	Personalsituation	7
1.3.	Das Selbsthilfezentrum	7
1.4.	Die Finanzierung der BeKoS	8
2.	Beratung und Vermittlung von Ratsuchenden und Unterstützung von Selbsthilfeaktiven	9
2.1.	Gründung von Selbsthilfegruppen	16
2.2.	Schwerpunkte in der BeKoS: Junge Selbsthilfe, Pflegeselbsthilfe und Selbsthilfe von hörgeschädigten/ tauben Menschen für Selbsthilfegruppen	19
2.3.	Ausgewählte Unterstützungsangebote	22
3.	Öffentlichkeitsarbeit	25
4.	Netzwerke	27
5.	Qualitätssicherung	28
6.	Planung für das Jahr 2026	32

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir möchten Ihnen mit diesem Tätigkeitsbericht einen Überblick über die vielfältige Arbeit der BeKoS im Jahr 2025 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 und einzelne ausgewählte Arbeitsbereiche. Er beginnt mit Aufbau und Organisation der BeKoS und gibt Informationen, sowie Zahlen zur Vorstands-, Personal-, Raum- und Finanzsituation.

Im Jahr 2025 gab es in Oldenburg 228 Selbsthilfegruppen. In der BeKoS fanden insgesamt rund 3.538 Gruppentreffen statt – etwa 110 mehr als im Jahr 2024.

Wie bereits im Jahr 2024 lag auch 2025 ein wichtiger Schwerpunkt der Arbeit der BeKoS in der hohen Anzahl an Gründungsinitiativen sowie letztendlich in der Gründung neuer Selbsthilfegruppen. Im Jahr 2025 gab es insgesamt 45 Initiativen, aus denen sich 25 neue Selbsthilfegruppen im selben Jahr bildeten. Davon gehörten 11 Gruppen zum Bereich der psychischen Erkrankungen, 7 zu Elterngruppen, 4 Gruppen zum Bereich der sozialen Selbsthilfe und 3 Gruppen zu chronischen Erkrankungen/ Behinderungen. Auffällig ist der hohe Anteil an neuen Elterngruppen.

Im Gegenzug lösten sich 2025 insgesamt 8 Selbsthilfegruppen auf, entweder, weil die Ansprechpartner:innen die Gruppe verließen oder weil nicht genügend Teilnehmer:innen kontinuierlich an den Gruppentreffen teilnahmen.

Im Jahr 2025 erfolgten 2.943 Kontaktaufnahmen mit der BeKoS. Damit ist die Anzahl ungefähr gleichbleibend hoch. Diese Angaben beziehen sich auf persönliche oder telefonische Kontakte, sowie Anfragen per E-Mail, Videokonferenz und per Briefpost. Mit 52 % erfolgte die Mehrzahl der Kontaktaufnahmen telefonisch, gefolgt von 36 % per E-Mail und 11 % persönlich. Die übrigen Kontakte verteilen sich auf Briefe und Videokonferenzen. Im Vergleich zum letzten Jahr steigen die Anfragen per E-Mail bei im Gegenzug sinkenden Anfragen per Telefon.

Die seit Jahren hohe Zahl der Anfragen von ratsuchenden Personen und Selbsthilfegruppen aus dem psychosozialen Bereich bleibt weiterhin hoch; mit 37 % liegt sie jedoch etwas unter dem Wert von 2024 (39 %). Gleichzeitig sind die Anfragen zu chronischen Erkrankungen und Behinderungen wieder leicht gestiegen auf 26 % (2024: 24 %). An dritter Stelle liegen Anfragen aus den Bereichen Eltern/Familie/Partnerschaft (12 %) und Sucht (9 %). Es folgen Soziale Selbsthilfe und Pflege mit jeweils 7 %.

Insgesamt beobachten wir weiterhin komplexere Beratungen mit mehreren Problemlagen, sowie intensiveren Gruppenbegleitungen.

Die BeKoS Homepage (www.bekos-oldenburg.de) verzeichnete mit 42.618 Zugriffen eine ähnlich hohe Nutzung wie im Jahr 2024. Betrachtet man die direkten Zugriffe auf das Selbsthilfegruppenportal, das auf unserer Homepage eine Übersicht der Selbsthilfegruppen von A bis Z bietet (www.bekos-oldenburg.de/selbsthilfegruppen), zeigt sich hingegen eine deutliche Steigerung: Mit 142.550 Zugriffen liegt das Portal 25 % über dem Wert von 2024 (113.439).

Das größte Ereignis im Jahr 2025 war das 40-jährige Jubiläum der BeKoS:

Bei wunderbarem Wetter durften wir mit ca. 170 Gästen unser 40 – jähriges Jubiläumsfest am 19. September 2025 im Internationalen Jugendprojekthaus in Oldenburg feiern. Empfangen wurden die Gäste von der inklusiven Theatergruppe „Schnittblumen“ des Blauschimmel Ateliers.

Die Gruppe verteilte Blumensamenkarten mit dem Aufdruck ‚Selbsthilfe wächst‘ sowie Taschen mit unserem neuen Motto ‚Selbsthilfe trägt‘, die mit dem anlässlich des Jubiläums neu entwickelten BeKoS-Logo versehen sind. Stefanie Thiede-Moralejo begrüßte als 1. Vorsitzende der BeKoS e.V. die Gäste, zu denen Vertreter:innen aus Politik, Stadtverwaltung, Krankenkassen, Netzwerkkolleg:innen und natürlich zahlreiche Teilnehmer:innen aus Oldenburger Selbsthilfegruppen gehörten.

Danach durften wir uns über die sehr wertschätzenden Grußworte vom Land Niedersachsen von Frau Dr. Gesa Schirmacher als stellvertretende Staatssekretärin des Niedersächsischen Ministeriums für das Land Niedersachsen und von der Bürgermeisterin Christine Wolff für die Stadt Oldenburg freuen. Beide unterstrichen die wichtige ehrenamtliche Arbeit der Selbsthilfegruppen, sowie die gute Unterstützungsarbeit der BeKoS.

*Nach einer wunderbaren gesanglichen Einlage des extra für dieses Jubiläum gebildeten Selbsthilfchors mit eigenen Texten zu Selbsthilfe, sowie der Möglichkeit für das Publikum mitzusingen, wurde vom BeKoS-Team die Ausstellung „40 Jahre BeKoS - Meilensteine und Weggefähr:innen“ eröffnet und die vier Jahrzehnte, **Aufbau – Ausbau – Integration – Entwicklung** gemeinsam mit „Zeitzeugen“ inhaltlich vorgestellt.*



Im Anschluss an das Programm wurde gefeiert – bei leckerem Essen, mit der Möglichkeit, selbst mit Sofortbildkameras zu fotografieren, beim kreativen Schreiben und Basteln für das Selbsthilfebuch, beim Austausch über 40 Jahre Erinnerungen an den Wänden der Ausstellung und beim Tanzen zu toller Musik bis spät in den Abend.

Es war wirklich ein gelungenes Fest und wir möchten uns noch einmal bei allen Mitwirkenden, sowie finanziellen Unterstützer:innen, darunter die AOK, die HKK, der BVO, die LZO und weiteren Spender:innen, bedanken. Unser Dank gilt ebenso für die kreativen und persönlichen Geschenke. Außerdem auch ein herzliches Dankeschön an alle Helfer:innen, die uns tatkräftig unterstützt haben!

Beenden möchten wir das Vorwort mit einem Dank darüber hinaus an all die Menschen, die durch finanzielle und ideelle Hilfe die Arbeit der BeKoS im Jahr 2025 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:innen. Auch ihnen danken wir herzlich für die gute Zusammenarbeit.

Wir bedanken uns beim Land Niedersachsen, der Stadt Oldenburg und den Krankenkassen, sowie Pflegekassen 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 e.V. ist Mitglied in der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V., im Arbeitskreis der Niedersächsischen Kontakt- und Beratungsstellen im Selbsthilfebereich, dem Paritätischen Wohlfahrtsverband Hannover, sowie im Versorgungsnetz Gesundheit e.V. in Oldenburg.

Der Vorstand der BeKoS wurde auf der Mitgliederversammlung am 19.06.2025 gewählt:

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

1.2. Personalsituation

Die Arbeit der Beratungs- und Koordinationsstelle für Selbsthilfegruppen wurde im Jahr 2025 von einer Diplom-Pädagogin, einer Diplom-Sozialpädagogin/-arbeiterin, einer pädagogischen Fachkraft, einer Verwaltungsangestellten, sowie weiteren Honorarkräften und Ehrenamtlichen getragen.

Im Jahr 2025 waren bei der BeKoS folgende Fachkräfte angestellt:

Ele Herschelmann, Dipl.-Pädagogin (Geschäftsführende Leitung): 35 Stunden

Meike Dittmar, Heilerziehungspflegerin: 30 Stunden, seit 01.02.25 mit 27 Stunden

Nele Holz, Dipl. Sozialpädagogin/-arbeiterin: 27 Stunden

Nicole Marx, Verwaltungsangestellte: 33 Stunden

Außerdem durften wir in diesem Jahr eine engagierte studentische Praktikantin der Sozialen Arbeit bei uns in der BeKoS begrüßen. Während ihrer vierwöchigen Praktikumszeit erhielt sie wertvolle Einblicke in die Berufswirklichkeit einer Sozialarbeiterin und konnte vielfältige Erfahrungen im Bereich der Beratung, Gruppengründung und Vorbereitung von Veranstaltungen, wie unserem Jubiläum, sammeln.

1.3. Das Selbsthilfezentrum

Ein Platz für Selbsthilfegruppen

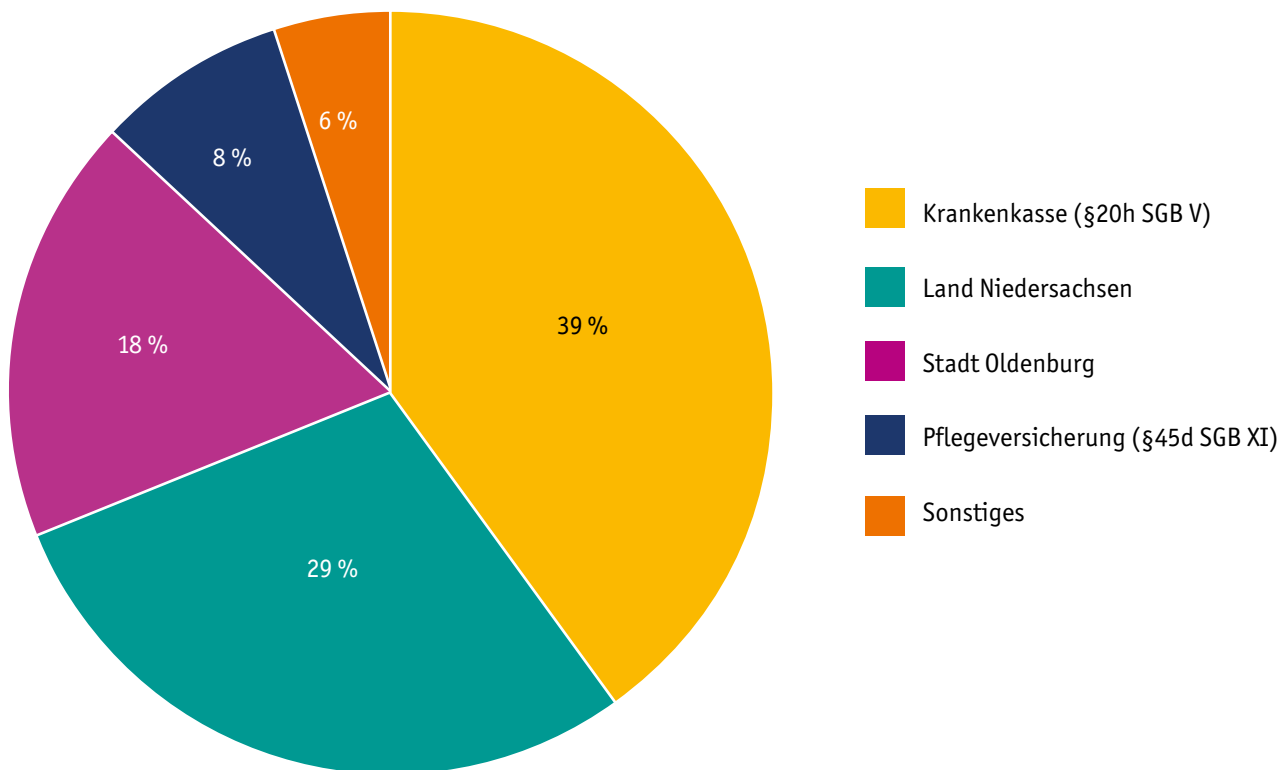
Im Jahr 2025 trafen sich im Selbsthilfezentrum insgesamt 110 verschiedene Selbsthilfegruppen zu 3.538 Treffen an sieben Tagen in der Woche (zum Vergleich: 2024 waren es 3.428 Treffen). Der weitere Anstieg der Zahlen lässt sich durch die wachsende Anzahl an Neugründungen sowie die höhere Frequenz der Gruppentreffen erklären.

Das Haus in der Lindenstraße 12 a wird tagsüber häufig von Einrichtungen aus den Bereichen Jugendhilfe, Sozialwesen und Hilfe für Menschen mit Behinderungen genutzt. Dies ist möglich, da sich der überwiegende Teil der Selbsthilfegruppen erst in den Nachmittags- bzw. Abendstunden trifft. Im Jahr 2025 nutzten vier verschiedene Einrichtungen das Selbsthilfezentrum für insgesamt 97 Treffen.

1.4. Die Finanzierung der BeKoS

Im Jahr 2025 erhielt die BeKoS im Wesentlichen Zuschüsse gem. § 20 h SGB V von den gesetzlichen Krankenkassen, dem Land Niedersachsen, der Stadt Oldenburg und der Pflegeversicherung (§ 45d SGB XI). Wie aus der untenstehenden Tabelle 1 ersichtlich, setzt sich die Finanzierung der BeKoS in Prozentzahlen aus folgenden Zuschüssen und Eigenmitteln zusammen:

Finanzierung der BeKoS im Jahr 2025



2. Beratung und Vermittlung von Ratsuchenden und Unterstützung von Selbsthilfeaktiven

Im Jahr 2025 verzeichnete die BeKoS 2.943 Kontakte zu ratsuchenden/ hilfesuchenden Personen, Fachleuten/ Institutionen/ Verbänden und Selbsthilfegruppen. Das ist gleichbleibend hoch im Vergleich zu dem Jahr 2024 (3.006 Kontakte).

Davon suchten 2.083 Frauen (71 %), 817 Männer (28 %), 2 diverse Menschen und 40 Menschen ohne Zuordnung des Geschlechts (zusammen 2 %) den Kontakt zur BeKoS. Die Verteilung nach Geschlecht entspricht exakt der Verteilung wie im Jahr 2024.

Die Kontaktsuchenden

Im Jahr 2025 bestanden wieder die meisten Anfragen von **ratsuchenden / hilfesuchenden Personen** (Betroffene, Angehörige, Interessierte) mit **43 %**, die für sich selbst eine Selbsthilfegruppe oder ein anderes Unterstützungsangebot suchten. Davon waren mit Abstand die meisten Kontaktsuchenden Betroffene mit 83 % (im Jahr 2024: 85 % Betroffene), 14% Angehörige (im Jahr 2024 auch 14 %) und 3 % Interessierte.

Die Ratsuchenden wurden zum größten Teil, nämlich 64 % (im Jahr 2024: 70 %) an bestehende Selbsthilfegruppen vermittelt. 11% wurden über professionelle Beratungsstellen informiert und 25 % (im Jahr 2024: 18 %) 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 niedrighschwellige Anlaufstelle etabliert, unabhängig davon, ob die Ratsuchenden Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe oder zum professionellen Hilfesystem suchen.

34 % der Kontakte stammten aus **bestehenden Selbsthilfegruppen** (im Jahr 2024 37 %).

Dauer der Beratungen:

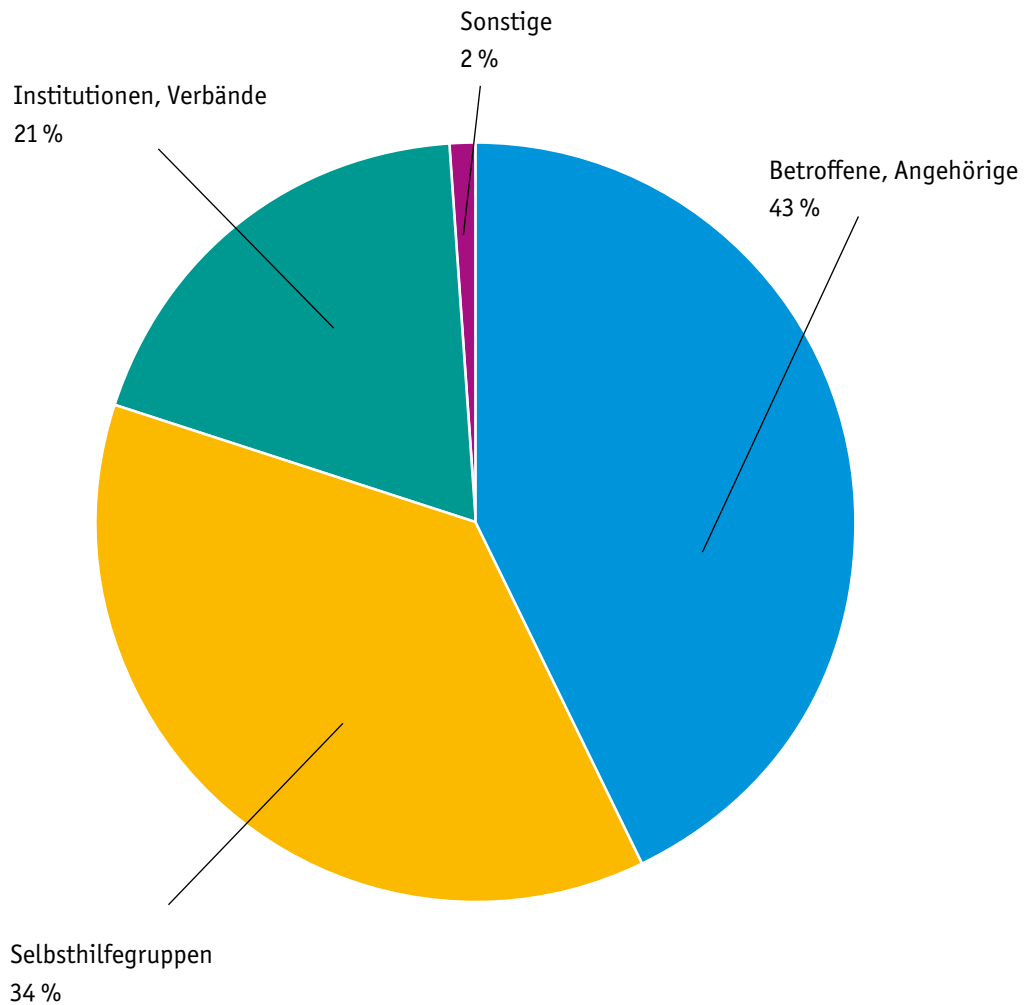
- 74 % der Beratungen dauerten zwischen 1 und 9 Minuten,
- 24 % erstreckten sich über 10 bis 60 Minuten,
- 2 % der Gespräche dauerten länger als 60 Minuten.

Art der Beratungen: Die meisten Beratungen fanden telefonisch statt:

- 52 % telefonisch
- 36 % per E-Mail
- 11 % persönlich
- unter 1 % per Videokonferenz oder Briefpost

21 % der Gespräche fanden mit **professionell Tätigen** z.B. Mitarbeiter*innen aus dem Sozial- und Gesundheitsbereich, sowie Institutionen und Behörden statt (1 % mit Sonstigen, z.B. Presse).

Inanspruchnahme nach Interessentengruppen

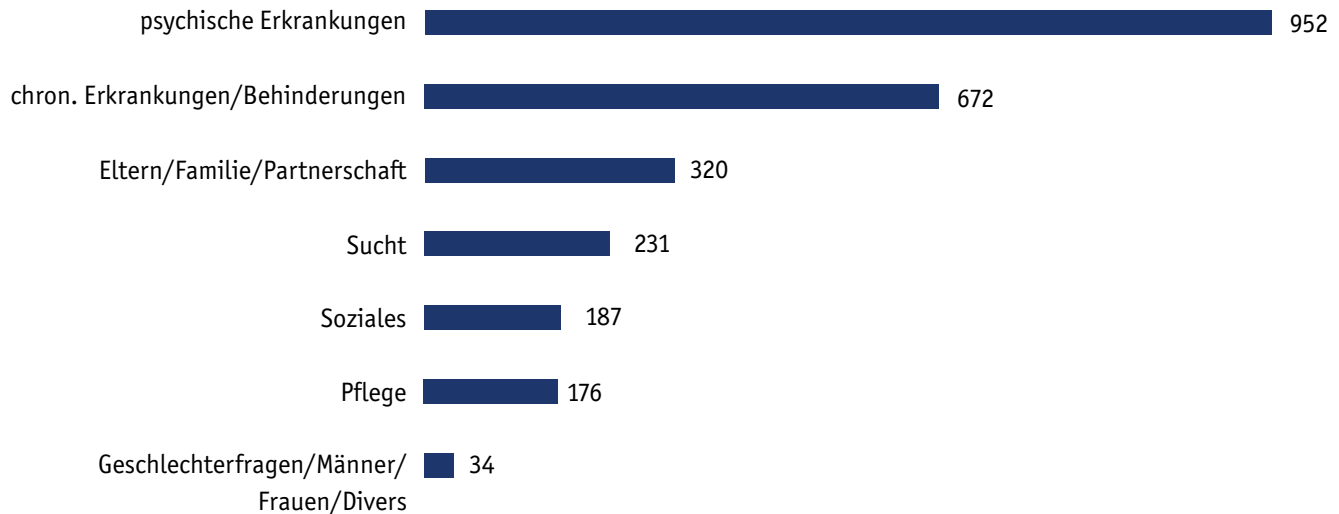


Nachgefragte Themenbereiche bei der BeKoS 2025

Unten aufgeführte Themenbereiche wurden 2025 nachgefragt. Dabei bildeten die Bereiche ‚Psychische Erkrankungen‘ mit 37 % (= 952 Beratungen) und ‚Chronische Erkrankungen/ Behinderungen‘ mit 26 % (= 672 Beratungen) mit Abstand die größten Bereiche ab. Den drittgrößten Themenbereich machten auch in diesem Jahr der Bereich Eltern/Familie/Partnerschaft mit 12 % (= 320 Beratungen), sowie an vierter Stelle der Bereich Sucht mit 9 % (= 231 Beratungen) aus.

Seit Jahren entfällt der größte Anteil der Anfragen auf psychische Erkrankungen – dieser Bereich verzeichnete 2025 eine geringe Abnahme um 2 % im Vergleich zu 2024. Zusammen mit dem Themenfeld Sucht machen diese beiden Bereiche mittlerweile fast die Hälfte aller Anfragen aus!

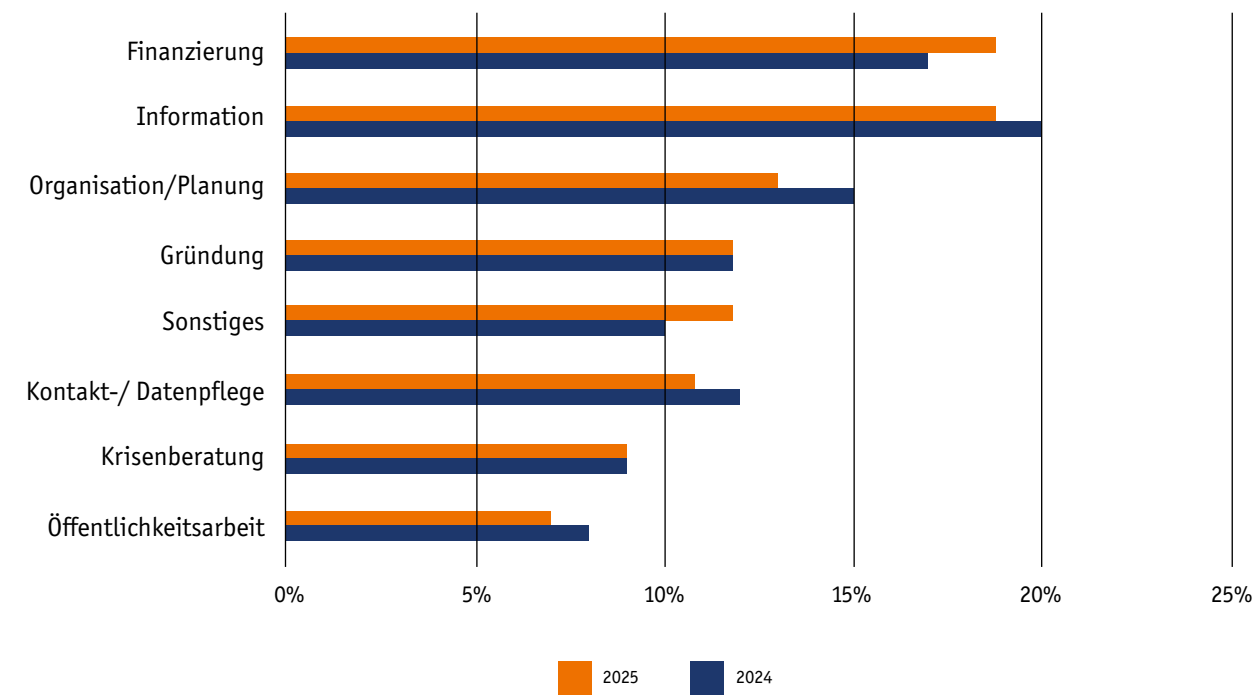
Nachgefragte Themenbereiche bei der BeKoS 2025



Inhalte der Beratungen 2025

Bei den Inhalten der Beratungen sticht neu der Inhalt ‚Finanzierung‘ mit 18 % hervor und steht zusammen mit ‚Information‘ an erster Stelle. Hier zeigt sich, dass die Antragstellung der Selbsthilfegruppen immer komplizierter, bürokratischer und umfangreicher wird, sodass die BeKoS zunehmend unterstützen muss. Der zweite große Inhalt ‚Information‘ macht v.a. die große Anzahl an Beratungsgesprächen zu Information und Beratung zu Selbsthilfegruppen innerhalb der bereits genannten Clearinggespräche aus.

Inhalte der Beratungen der Selbsthilfegruppen 2025



Neben der persönlichen Kontaktaufnahme mit der BeKoS haben Personen, die eine Selbsthilfegruppe suchen, die Möglichkeit, über das Selbsthilfegruppen-Portal auf der BeKoS-Homepage (Selbsthilfegruppen von A-Z) wdirekt mit Selbsthilfegruppen in Kontakt zu treten.



Bei Selbsthilfegruppen, die sich dazu entschieden haben, dort zusätzliche Informationen zu hinterlegen, erscheint der Gruppenname blau und ein Link öffnet sich. Aktuell sind 106 Selbsthilfegruppen im Portal eingetragen. Die BeKoS unterstützt Gruppen dabei, ihre Daten eigenständig einzutragen und zu pflegen.

Alle anderen Selbsthilfegruppen (von insgesamt 228 Selbsthilfegruppen) erscheinen in schwarzer Schrift und die Interessierten wenden sich an die BeKoS für nähere Informationen zu der jeweiligen Gruppe.

Es haben 142.550 Zugriffe auf das Selbsthilfegruppenportal stattgefunden (im Vergleich im Jahr 2024 waren es 113.439). Diese Möglichkeit der Öffentlichkeitsarbeit für die Selbsthilfegruppen hat sehr hohe Bedeutung. Auch bei der unsystematischen Abfrage, wie der Zugang zur BeKoS ist, wird am häufigsten der Zugang über die BeKoS-Homepage/ das Selbsthilfegruppenportal genannt.

Unterstützung bestehender Selbsthilfegruppen

2024 wurden **34 %** der gesamten Anfragen von den bestehenden Selbsthilfegruppen an die BeKoS gerichtet. Die Unterstützung der bestehenden Selbsthilfegruppen in ihrem Austausch bildete weiterhin einen Schwerpunkt unserer Arbeit.

Wie oben bereits erwähnt steht neu die Beratung zu Finanzierungsmöglichkeiten an erster Stelle. Dies erklärt sich unseres Erachtens aus der Tatsache, dass sowohl die Beantragung der Pauschalförderung für die Selbsthilfegruppen, als auch die Bearbeitung der Anträge immer bürokratischer, umfangreicher und ‚selbsthilfefremder‘ wird. Die BeKoS muss mehr Zeit für die Unterstützung der Gruppen beim Stellen der Anträge aufwenden und auch die Bearbeitung der Anträge wird zunehmend komplexer.

Seit dem Jahr 2008 übernimmt die BeKoS stellvertretend für die Betriebskrankenkassen „BKK EWE“ die Bearbeitung der Anträge auf Projektförderung für Selbsthilfegruppen nach § 20h SGB V.

Ferner bearbeitet die BeKoS seit 2011 Anträge, die Selbsthilfegruppen im Rahmen der Pflegeversicherung nach §45d SGB XI stellen, dazu mehr unter dem Schwerpunkt Pflegeselbsthilfe Kap. 2.2.

Im Bereich Organisation/ Planung als drittgrößtem Bereich innerhalb der Anfragen geht es überwiegend um die Raumbelugung/ Hausorganisation und die entsprechenden Bedürfnisse der Selbsthilfegruppen, aber auch um die Planung und Durchführung von Veranstaltungen/ Aktivitäten der Selbsthilfegruppen.



Wir feiern unser Jubiläum ...





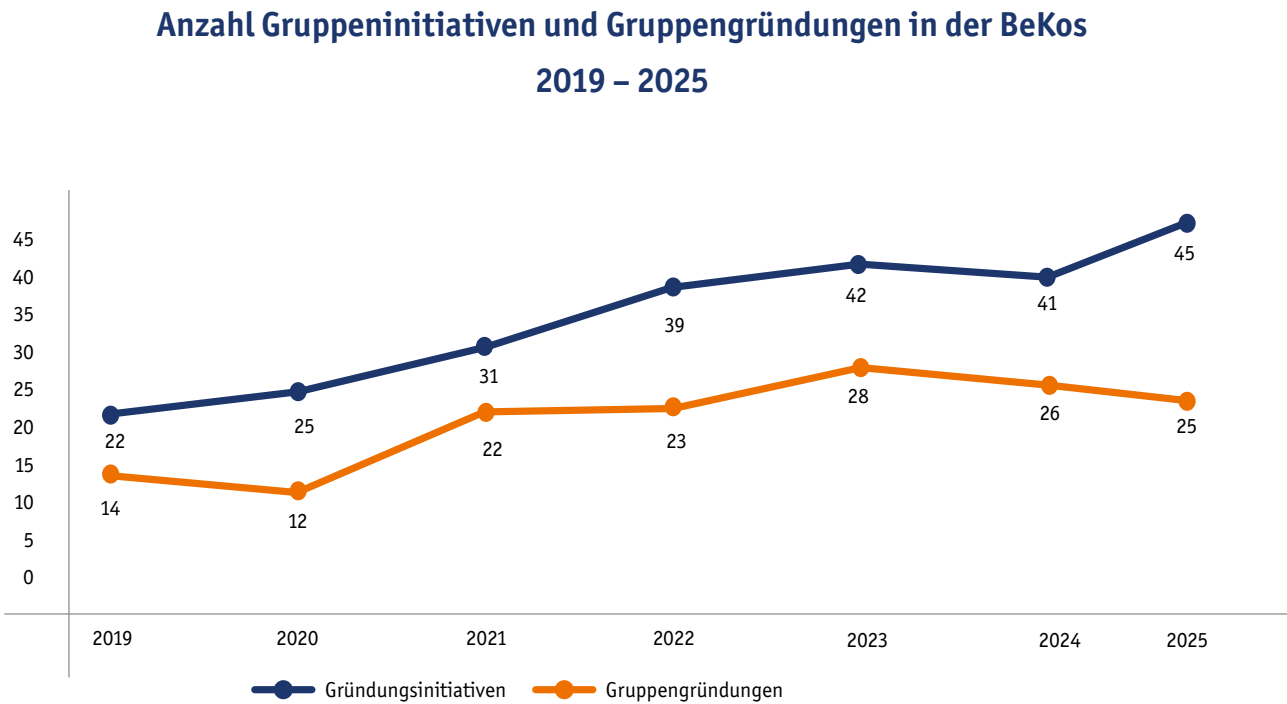
... 40 Jahre BeKoS!



2.1. Gründungen von Selbsthilfegruppen

In Oldenburg sind zurzeit 228 Selbsthilfegruppen aktiv. Das Interesse an Selbsthilfe ist nach wie vor groß. So haben sich aus 45 Initiativen zur Gruppengründung (2024 auch schon 41 Initiativen) 25 neue Selbsthilfegruppen (26 Gruppen im Jahr 2024) gegründet.

In der folgenden Grafik ist die steigende Entwicklung der Anzahl von Gruppeninitiativen und Gruppengründungen über die Jahre 2019 – 2025 veranschaulicht:



In der BeKoS werden in den Gründungsgesprächen die Erwartungen der Betroffenen geklärt. Dafür werden Informationen über Arbeitsweisen und Erfahrungen von Selbsthilfegruppen weitergegeben und die BeKoS ist bei der Suche nach weiteren Betroffenen, der Öffentlichkeitsarbeit und der Raumorganisation behilflich. Zum ersten Informationstreffen wird schriftlich eingeladen und in der Regel begleitet eine Mitarbeiterin der BeKoS als Moderatorin das erste Treffen, sofern die/ der Initiator:in dieses möchte. Das Folgetreffen wird auch von einer Mitarbeiterin begleitet, wenn die Gruppe das wünscht. Die Begleitung der Gruppen in der Gründungsphase zeigt eine Tendenz der zunehmenden Begleitung in den ersten drei Treffen oder aber nach ca. 3 Monaten mit einem weiteren Besuch, um den Gründungsprozess zu unterstützen. Es gilt neben dem Kennenlernen, sich über das gemeinsame Ziel oder die gemeinsamen Ziele zu verständigen, Gruppenregeln zu erarbeiten (z.B. auch Regeln im Umgang mit Messengerdiensten) und die Verteilung der Aufgaben innerhalb der Gruppe durchzuführen. Hier zeigt sich das zutiefst demokratische Prinzip einer Selbsthilfegruppe mit den Kriterien Gleichberechtigung, Eigenverantwortung und Mehrheitsentscheidungen. Prinzipien die angesichts politischer Strömungen und gesellschaftlicher Verunsicherungen immer zentraler werden und unterstreicht: Selbsthilfe ist wichtiger denn je!

Gründungsinitiativen 2025 in der BeKoS:

- Eltern verstorbener Kinder, die Medikamente/Drogen konsumiert haben
- Erfahrungen im Inklusionsbetrieb - Wo hakt's ?
- ADHS Stammtisch
- Bunte Gruppe - Selbsthilfegruppe für Depressionen, Ängste und mehr
- Erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern
- EKE Gruppe - Eltern entfremdeter Kinder
- Alopezie/ Haarausfall
- Soziale Ängste (Ü 30)
- Regionalgruppe des Vereins Trans-Kinder-Netz
- Zu früh im Ruhestand - SHG für Männer zwischen 50 und 60 Jahre
- Iranisches Kulturhaus - Lesungen und Gespräche
- Menschen ohne jegliche Familie
- Gemeinsam durch die Depression 40+
- Multiful (Menschen mit dissoziativer Identitätsstörungen)
- Selbsthilfegruppe Sexualisierte Gewalt gegen Frauen
- Elterngruppe von erwachsenen Menschen mit Behinderungen
- Frau (s)Sucht Seele
- Fibromyalgie, was ist das?
- Mein Herz lacht e.V. - Elterngruppe Oldenburg (Eltern beeinträchtigter Kinder)
- Unigruppe Neurodivergenz

- Dialog - Paare im Zwiegespräch
- Eltern von Kindern mit emotionaler und/ oder geistiger Entwicklungsverzögerung
- Toxische Beziehungen - Junge Selbsthilfe
- Eltern von Kindern mit Essstörungen
- Unigruppe Angst Depression Panik
- Neustart - Leben mit Magenbypass
- Trichotillomanie - Zwanghaftes Haare ausreißen
- Schlaganfall Oldenburg
- Elterngruppe psychisch kranker Kinder
- Angehörige chronisch Erkrankter Partner*innen
- Arthrofibrose
- Selbsthilfegruppe für Menschen mit Hirntumor
- AuDHS
- Zwänge II
- Eltern von Opfern sexuellen Missbrauchs
- Neue Wege gehen - Leben neu ausrichten SHG für Menschen mit unerfüllten Kinderwunsch
- SHG EX-IN- Genesungsbegleiter:innen in Oldenburg und um zu
- Junge Menschen mit chronischen Schmerzen
- Spätes Coming Out - Männergruppe
- Mitochondriopathie
- Gruppe für Frauen, die zum Islam konvertiert sind
- SHG Entwicklungstrauma
- Selbsthilfegruppe für Eltern von anaphylaktischen Kindern
- Frauen und (drohende) Wohnungslosigkeit
- Einsamkeit bei chronischen Schmerzen / Freizeitgestaltung mit chronischen Schmerzen

Aus diesen 45 Initiativen entstanden im Jahr 2025 insgesamt 25 neue Selbsthilfegruppen (die ersten 25 genannten in obiger Liste).

2.2. Schwerpunkte in der BeKoS: Junge Selbsthilfe, Pflegeselbsthilfe und Selbsthilfe von hörgeschädigten/ tauben Menschen

Junge Selbsthilfe

Die Selbsthilfegruppen der jungen Selbsthilfe für Menschen zwischen 18 und 35 Jahren liefen auch 2025 beständig. Es haben sich Gruppen aufgelöst, aber auch neue Gruppen gegründet. Insgesamt gibt es weiterhin dreizehn junge Gruppen in der BeKoS: elf aus dem Bereich der psychischen Erkrankungen und Probleme, eine Gruppe aus dem Bereich der chronischen Erkrankungen und eine zum Bereich Familie/ Partnerschaft.



Es besteht weiterhin eine Zusammenarbeit mit der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg. Aktuell treffen sich dort zwei Gruppen zu Neurodivergenz - eine davon zumindest zeitweise englischsprachig - und eine zu Angst, Depression und Panik. Im Rahmen der Zusammenarbeit fanden auch zwei Veranstaltungen statt – ein Infotag im April und ein Workshop für internationale Studierende im Oktober.

Am 25. Mai 2025 gab es wieder einen fachlichen Austausch zur jungen Selbsthilfe mit allen interessierten Kolleg:innen Niedersachsens im Rahmen der ‚AG Junge Selbsthilfe‘. Wie in den Vorjahren war die Veranstaltung online und wurde vom Selbsthilfe-Büro Niedersachsen organisiert.

Pflegeselbsthilfe

Offener Pfl egetreff – Selbsthilfetreff für pflegende Angehörige

Im Jahr 2025 fanden insgesamt 15 Treffen des Offenen Pfl egetreffs in der BeKoS statt. Die BeKoS übernahm dabei die Organisation, die Einladung der Teilnehmenden, die Moderation der Treffen sowie Recherchearbeiten zu einzelnen Fragen. Insgesamt nahmen 22 pflegende Angehörige an den Treffen teil.

Leider ist der Besuch des offenen Pfl egetreffs rückläufig gewesen, was unterschiedliche Gründe haben kann. Wir gehen davon aus, dass die hohe zeitliche Taktung für pflegende Angehörige dazu führt, nicht regelmäßig teilnehmen zu können. Das Konzept ist deshalb bereits bewusst offen angelegt, sodass die Teilnahme nicht zu zusätzlichem Druck führt. Die Angehörigen, die teilnehmen, schätzen den Austausch und den Ort für sich und ihre Anliegen sehr, deshalb werden wir auch im Jahr 2026 weiterhin den offenen Pfl egetreff anbieten, allerdings mit verändertem Konzept: 1 x im Monat am frühen Nachmittag von 14 – 15:30 Uhr (nicht mehr vormittags und abends), mit geänderten Namen ‚Café Pfl egetreff für pflegende An- und Zugehörige‘ mit neuen Flyern und neuer Öffentlichkeitsarbeit.

Geförderte Selbsthilfegruppen durch § 45d SGB XI:

Im Jahr 2025 hat die BeKoS Fördermittel für 17 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 um ausschließlich Betroffenenengruppen und bei den restlichen neun Gruppen um gemischte Gruppen, in denen sich Betroffene und Angehörige gemeinsam treffen.

Gerade bezogen auf das sehr komplexe Antragsverfahren nach § 45d SGB XI, sowie des entsprechenden Verwendungsnachweises, ist für die Pflegeselbsthilfegruppen eine individuelle und persönliche Beratung und Unterstützung sehr wichtig.

Der Klärungs- und Unterstützungsbedarf rund um die Antragstellung, sowie der damit zusammenhängende Verwendungsnachweis, ist sehr hoch. Dazu wurden vermehrt persönliche Beratungen durchgeführt, in denen gemeinsam die Anträge erarbeitet wurden. Außerdem standen Anfang des Jahres die Unterstützung zum Führen des Verwendungsnachweises 2024 im Mittelpunkt.

Darüber hinaus erhielten auch Selbsthilfegruppen von Menschen mit einem Pflegegrad und ihre Angehörigen Unterstützung bei der Gruppenarbeit, die im Jahr 2025 keinen Antrag nach § 45 d SGB XI gestellt haben. Es wurde für insgesamt 24 Selbsthilfegruppen aus dem Bereich der Pflegeselbsthilfe, die 2025 keinen Antrag gestellt hatten, ein Antrag auf vorzeitigen Maßnahmenbeginn für das Jahr 2026 gestellt.

Öffentlichkeitsarbeit im Rahmen der Pflegeselbsthilfe:

Informationen zum Thema Pflegeselbsthilfe erfolgte auch im Jahr 2025 auf unserer Homepage unter der Rubrik ‚Pflegeselbsthilfe‘, auf welche 2.973 – mal zugegriffen wurde. Hier gleichen sich die Zugriffe wieder dem Niveau der Jahre 2023 und 2022 (jeweils 2.700 Zugriffe). Vermutlich gab es 2024 die hohe Zahl von 6.105 Zugriffen aufgrund der Einführung der neuen Homepage in dieser Zeit.

Zusätzlich wurde unter Termine der ‚Offene Pflgetreff‘ jeweils zum aktuellen Termin beworben.

In der Nordwest-Zeitung wurde jedes Treffen unter der Rubrik ‚Heute in Oldenburg‘ beworben, dieses im Jahr 2025 insgesamt 30-mal.

Selbsthilfe von hörgeschädigten/tauben Menschen

Barrierefreiheit und Vernetzung von hörgeschädigten und tauben Menschen in Oldenburg. Im Rahmen des Netzwerks GeHör – Gebärdensprache und Hören fanden zwei Netzwerktreffen statt, bei denen aktuelle Themen der Barrierefreiheit sowie Bedarfe hörgeschädigter Menschen in Oldenburg diskutiert wurden. Die Treffen dienten dem Austausch zwischen Betroffenen, Fachkräften und interessierten Akteur:innen.

Der Gebärdentreff Oldenburg wurde durch die BeKoS weiterhin koordiniert und zum Teil begleitet. Zu den Treffen wurde im Laufe des Jahres nahezu monatlich eingeladen. Der Treff bietet einen offenen Raum für Begegnung und Austausch in Gebärdensprache zwischen Gehörlosen, Schwerhörigen und Gebärdensprachlernenden.

Ein besonderer Höhepunkt im Jahr 2025 war das 25-jährige Jubiläum des Gebärdentreffs Oldenburg, das am 18. Mai 2025 gemeinsam mit zahlreichen Teilnehmenden gefeiert wurde. Rund 40 Gäste kamen zu einem besonderen Treffen zusammen, bei dem Erinnerungen ausgetauscht, Fotos aus der Geschichte des Treffens betrachtet und verschiedene Mitmachaktionen angeboten wurden. Neben einem Quiz zur Gehörlosenkultur und Spielen rund um Gebärden sorgten gemeinsames Frühstück, Gespräche und ein Gebärdensong für eine lebendige und fröhliche Atmosphäre. Das Jubiläum machte zugleich deutlich, welche Bedeutung der Gebärdentreff seit vielen Jahren als offener Begegnungsort für Gehörlose, Schwerhörige und Gebärdensprachlernende in Oldenburg hat.



Foto Sandra Gogol

Die Gebärdensprechstunde der BeKoS, die als Videochat in Gebärdensprache über Zoom angeboten wird, konnte auf Anfrage und nach Terminvereinbarung ebenfalls genutzt werden. Im Jahr 2025 wurde dieses Beratungsangebot zweimal in Anspruch genommen.

Die Weitergabe von Informationen zu Veranstaltungen mit Gebärdensprachdolmetscher:innen – insbesondere im Rahmen der Online-Vortragsreihe „Alles OK im WWW?“ des Präventionsrats Oldenburg – erfolgte weiterhin über bestehende Kontakte und Verteiler in die Gebärdensprachgemeinschaft.

Darüber hinaus wurde die Interessenvertretung hörgeschädigter und tauber Menschen in verschiedenen lokalen Gremien und Netzwerken sichtbar gemacht, unter anderem im Behindertenbeirat der Stadt Oldenburg sowie im Aktionsbündnis Inklusion. Auch bei Veranstaltungsplanungen wurden Aspekte der barrierefreien Kommunikation eingebracht.

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 von der Bereitstellung von Literatur für die Gruppenarbeit, Arbeitshilfen (Beamer, Notebook, FMANlage zur Hörunterstützung), der Suche nach neuen Räumlichkeiten, der Erstellung von Faltblättern und der Suche nach Geldquellen über die Erläuterung von Antragsverfahren bis hin zur Organisation und Durchführung von Tagungen, Seminaren und Vortragsveranstaltungen.

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

Einzelne ausgewählte Aktivitäten werden im Folgenden dargestellt

- Gesamttreffen/ Austauschtreffen
- Gemeinsamer Besuch beim ambulanten Hospiz in Oldenburg
- Seminare
- Supervision

Gesamttreffen/ Austauschtreffen

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. Zu den Gesamttreffen werden alle Gruppenmitglieder eingeladen. Diese Treffen sind meistens ohne inhaltliche Vorgaben und ermöglichen es, mitgebrachte Fragen aus dem Gruppenalltag zu diskutieren und ggf. neue Wege zu entwickeln. Die einzelnen Gruppen blicken damit über ihren eigenen 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 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 Zielen der verschiedenen Selbsthilfegruppen machen.

Im Jahr 2025 fanden insgesamt vier Austauschtreffen statt.

Neben einem Austauschtreffen, das ausschließlich für mitgebrachte Themen der Teilnehmenden offen war, standen folgende Themen im Mittelpunkt:

- Gruppeninventur, Gruppenreflexion, Bilanzierungstreffen
- Förderung von Selbsthilfegruppen nach § 45d SGB XI und § 20h SGB V
- Das letzte Austauschtreffen im Dezember 2025 haben wir dazu genutzt einen Jahresausklang mit Rückblick auf das vergangene Jahr und Wünsche für das neue Jahr durchzuführen.

Seminare

Hierfür können wir i.d.R. Referent:innen 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 2025 fanden statt:

- **07. Juni 2025 „Arbeit mit der Tabellenkalkulation Excel“ mit Manfred Fitzner.**

Das Seminar „Excel“ erleichterte insbesondere die Erstellung von Teilnehmer:innenlisten, Haushaltsplänen und Kostenabrechnungen für die Selbsthilfeförderung, um Öffentlichkeitsarbeit und Buchführung bei der Finanzierung von Selbsthilfegruppen zu unterstützen.

- **21. Juni 2025 „Textverarbeitung Word – Flyer und Serienbriefe“ mit Manfred Fitzner.**

Das Seminar regte dazu an, sich mit den eigenen Einstellungen auseinanderzusetzen und bot viele praktische Übungen. Das Seminar diente dazu, den Schriftverkehr für die eigene Selbsthilfegruppe effektiver zu gestalten. Das Verschicken von Einladungen oder Mitgliederbriefen lässt sich durch den Einsatz von Serienbriefen erleichtern. Ein weiteres Thema war die Gestaltung eines Flyers für die Selbsthilfegruppe.

- **Selbsthilfe-Chorprojekt mit Chorleiterin Antje**

für den Auftritt am 40.-Jubiläum der BeKoS mit Proben am 11., 20., 27. August, 3. September und Generalprobe am 17. September 2025.

- **29. November 2025 „Die richtigen Worte finden Feed-back geben und annehmen können“ mit Helga Schneider-Schelte.** wichtige Regeln erarbeitet, um respektvoll Feedback geben zu können. Es wurde Gelegenheit geben, dies miteinander auszuprobieren.

Supervision

- **22. Februar, 16. Mai, 14. November 2025 „Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen – Unterstützung bei Problemen“ mit Daniela Hirt.**

Die Supervision ist offen für alle, die ihre Fragen und Herausforderungen aus ihren Gruppen einbringen möchten. Sie bietet Raum für einen gegenseitigen Austausch, in dem die Teilnehmer:innen gemeinsam an möglichen Lösungswegen arbeiten.



„Selbsthilfe erklingt – und du bist eingeladen mitzusingen!“

Mitmach-Aufruf für das **Selbsthilfe-Chorprojekt zum BeKoS-Jubiläum!**

Du singst gern – unter der Dusche, im Auto oder im Chor?
Du möchtest beim 40-jährigen Jubiläum der BeKoS am
19. September 2025 nicht "nur dabei sein", sondern
aktiv mitgestalten?

Dann mach mit beim **Chorprojekt für alle Selbsthilfeaktiven** aus Oldenburg!

Gemeinsam mit der **Chorleiterin Antje**, die selbst in der Selbsthilfe aktiv ist, werden drei Lieder einstudiert.
Ganz ohne Druck, aber mit viel Herz, Energie und Spaß!
... denn Singen tut der Seele gut und verbindet.





40 Jahre BeKoS - Meilensteine und Weggefährten: Aufbau – Ausbau – Entwicklung – Veränderung



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.

- Vorstellung der Arbeit von Selbsthilfegruppen und der BeKoS im **Forum Ehrenamt im ambulanten Hospiz Oldenburg** am 01. April 2025.
- **Informationsstand** und **Vortrag** am „**Gesundheitstag der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg**“ am 29. April 2025.
- Mitorganisation und Teilnahme an der **Demonstration „Inklusion – Wir sorgen für Bewegung“** am 10. Mai 2025 im Rahmen des Aktionsbündnisses 5. Mai
- Leitung des Gesprächskreises „**Angehörige – wo bleiben wir mit unseren Sorgen?**“ am 10. Mai 2025 im Rahmen des Multiple Sklerose Forums der DMSG Aktionswoche.
- **Informationsstand** zur Arbeit der BeKoS beim **Nachbarschaftstreffen** anlässlich des Tages der Nachbarschaft nach dem Motto „**Leben im Quartier**“, organisiert vom Team Strategische Sozialplanung der Stadt Oldenburg, dem Bürgerverein und der Grundschule Donnerschwee am 22. Mai 2025 in der Grundschule Donnerschwee Oldenburg.
- **Informationsstand** zur Arbeit der BeKoS am 27.05.2025 am „**Oldenburger Diversity Tag: TEAM – DAS T STEHT FÜR DIVERSITY**“ im Gleispark Oldenburg.
- **40 – jähriges Jubiläumsfest** am 19. September 2025 im Internationalen Jugendprojektehaus in Oldenburg. Dort wurde auch das anlässlich des Jubiläums neue Logo der BeKoS und das neue Motto: „**Selbsthilfe trägt**“ präsentiert! Einen Eindruck von dem gelungenen Fest vermittelt die Fotokollage in diesem Jahresbericht, sowie die Fotos der Jubiläumsausstellung: „**40 Jahre BeKoS - Meilensteine und Weggefähr:innen**“ und die Collage aus dem "Stimmenbuch der Selbsthilfe".
- Das Projekt der „**Offenen Sprechzeit in der KJK**“ wurde auch im Jahr 2025 fortgeführt. Es ist ein niedrigschwelliges Angebot, um Patient:innen der KJK über Selbsthilfegruppen zu informieren. Besonders wertvoll ist dabei die Unterstützung von Selbsthilfeaktiven, die ihre Erfahrungen aus der Selbsthilfegruppe weitergegeben haben. Da die Patient:innen aus der Weser-Ems-Region stammen, beteiligen sich auch die Selbsthilfekontaktstellen aus den benachbarten Landkreisen an diesen Sprechzeiten: Selbsthilfekontaktstelle Ammerland, Selbsthilfekontaktstelle Wesermarsch, Selbsthilfe-Kontaktstelle für den Landkreis Oldenburg, Selbsthilfe-Kontaktstelle Außenstelle Wittmund, VHS-Kontaktstelle für Selbsthilfe Cloppenburg, Kontakt- und Beratungsstelle Selbsthilfe im Landkreis Vechta und Selbsthilfe-Kontaktstelle im Fachdienst Gesundheit Delmenhorst. Die Koordination des Projekts liegt bei der BeKoS. Die offene Sprechzeit fand 2025 durchgängig immer am 1. Donnerstag im Monat



(außer an Feiertagen und in den Sommerferien) von 14:30 – 16:00 Uhr im Eltern-Kind-Raum des Cafés am Wasserturm statt und wurde dort von insgesamt 63 Patient:innen sehr gut besucht. Vereinzelt nahmen auch neue Mitarbeiter:innen der Klinik teil, die sich über Selbsthilfe informieren möchten. Mittlerweile hat sich die offene Sprechzeit so etabliert, dass sie in den Therapieplänen der Patient:innen auftaucht!

- **Workshop zum Thema: „Resilient trotz Krisen?“** in englischer Sprache zusammen mit Vanessa Hinsch des psychologischen Beratungsservice der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg am 24. Oktober 2025 im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Starthilfen“ des psychologischen Beratungs-Service der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg und des Studierendenwerks Oldenburg.
- **Informationsstand** am 29. Oktober 2025 beim „**Oldenburger Infohappen**“, um die Arbeit der Selbsthilfegruppen, den offenen Pflgetreff und die Arbeit der BeKoS vorzustellen. Der Oldenburger Infohappen ist eine Informationsveranstaltung für alle Oldenburger:innen, die im jeweiligen Jahr 65 Jahre werden. Es haben ca. 150 interessierte Oldenburger:innen teilgenommen
- **Informationsstand** beim **Fachforum FASD** am 13. November 2025, eine Veranstaltung der Bildungsregion Stadt Oldenburg.
- **Informationsveranstaltung für Rehabilitand:innen der Zentegra – Rehabilitation und Integration** am 26. Februar und 17. Dezember 2025 in der BeKoS.
- **Pressemitteilungen** und Presseartikel in den verschiedenen Print- und Onlinemedien zu selbsthilferelevanten Themen, vorrangig bei Neugründungen von Gruppen: Im Jahr 2025 erschien die BeKoS mit insgesamt 177 Beiträgen in der hiesigen Tageszeitung, der NWZ. Ein Beitrag war das Interview anlässlich des 40-jährigen Jubiläums der BeKoS:
- Erstellung und Verteilung von **Flyern** für Veranstaltungen und/ oder Seminare 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/ der Selbsthilfegruppenübersicht, und die hohen Zugriffszahlen im Jahr 2025 wurde bereits im Vorwort eingegangen.



4. Netzwerke

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 Zusammenarbeit mit einem großen Netzwerk von zentraler Bedeutung.

Bei der Durchführung ihrer vielfältigen Aktivitäten hat die BeKoS im Jahr 2025 mit zahlreichen Einrichtungen, Organisationen, Gruppen und Einzelpersonen zusammengearbeitet und kooperiert. Mitarbeiterinnen der BeKoS nehmen an regionalen und überregionalen Gremien, Netzwerken und Runden Tischen teil.

Vertreten war die BeKoS:

- auf Bundesebene im „Fachausschuss Pflegeselbsthilfe“
- auf Bundesebene im „Gesunden Städte-Netzwerk“
- auf Landesebene im Arbeitskreis der „Niedersächsischen Kontakt- und Beratungsstellen im Selbsthilfebereich“ (im Sprecher:innen-Team vertreten)
- auf Landesebene im „Fachaustausch Pflegeselbsthilfe“
- auf Landesebene im „Fachaustausch Junge Selbsthilfe“
- in der Regionalgruppe Oldenburg der Selbsthilfekontaktstellen
- im „Aktionsbündnis 2000“ (Vernetzung sozialer und psychosozialer Einrichtungen in Oldenburg)
- im Sozialausschuss (als BBR-Mitglied)
- im Bündnis Pflege (als BBR-Mitglied)
- in der „AG Pflegende Angehörige“ vom Bündnis Pflege, darin Fertigstellung der „Orientierungshilfe für den Pflegenotfall“ unter <https://www.bekos-oldenburg.de/images/pflegeselbsthilfe/Orientierungshilfe-im-Pflegenotfall.pdf>
- in der „Kommunalen Gesundheitskonferenz“
- im Gesunden Städte-Netzwerk
- im Gremium „Delegiertenversammlung des Sozialpsychiatrischen Verbundes Oldenburg“
- im „Arbeitskreis Allgemeinpsychiatrie“
- im „Aktionsbündnis 5. Mai“ (Inklusionswoche, AG Demo)
- im „Netzwerk GeHör“ (Gebärdensprache und Hören) und im AK Vernetzung Bremen
- im „Gebärdentreff“
- im „Stammtisch Inklusion“
- im Forum „Essstörungen“
- im Forum „Brustkrebs“
- im „Cancer Center Oldenburg Pius-Hospital“

- im Versorgungsnetz Gesundheit Oldenburg e.V.
- im ESF-Förderprojekt „Dock Oldenburg – Teilhabeberatung für Familien“
- in der „Charta der Vielfalt“ mit Teilnahme am Oldenburger Diversity Tag am 27. Mai 2025
- Teilnahme am Arbeitskreis „Bündnis Wohnen in Oldenburg“ (als BBR-Mitglied)
- Teilnahme am Workshop „Seniorenpolitisches Handlungskonzept für Oldenburg“ der Stadt Oldenburg am 22. Januar 2025

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

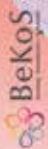
Die BeKoS unterstützt diese Vielfalt und ebnet Wege, indem sie Menschen hilft ihren Weg zu finden.

Ausgehend von diesem Leitbild versteht sich die BeKoS als:

- **Zentrale Anlaufstelle** für Menschen, die sich für Selbsthilfegruppen interessieren oder engagieren möchten. Sie arbeitet bedarfsorientiert und fachübergreifend und ist für alle Handlungsfelder sozialer und gesundheitlicher Selbsthilfe sowie für unterschiedliche Gruppenformen offen.
- **Offener Ort für alle Menschen**, die Informationen und/oder Beratung im Bereich der Selbsthilfe suchen.

Die BeKoS unterstützt damit die Vielfalt in der Selbsthilfe ohne Diskriminierung und Ausgrenzung entsprechend des Positionspapiers der DAG SHG (Deutschen Arbeitsgemeinschaft für Selbsthilfegruppen e.V.), in der die BeKoS auch Mitglied ist.

<https://www.dag-shg.de/aktuelles/nachrichten/key@2925>



Der Arbeitsansatz der BeKoS orientiert sich an den Leitsätzen des Empowerment-Konzepts:

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

Sie bietet Unterstützung:

- für Menschen, die für sich selbst eine Selbsthilfegruppe suchen oder gründen wollen
- für Kolleg:innen aus dem professionellen Gesundheits- und Sozialbereich
- durch die Initiierung fachübergreifender Projekte sowie die Beteiligung an themenübergreifenden Vorhaben

Zur **Dokumentation** nutzt die BeKoS die Datenbank Freinet-online 2.0. Diese erfasst u.a. auch systematisch die Beratungsanfragen, sowie die Anzahl der Anfragen bezogen auf die einzelnen Wochentage und die Länge der Beratungszeit. Die Ergebnisse werden in diesem Tätigkeitsbericht abgebildet (vgl. Kap. 2). Durch die Digitalisierung der BeKoS Daten sind sowohl der digitale Zugriff auf die Datenbank als auch mobiles Arbeiten möglich. Beratungen können somit im Rahmen der mobilen Arbeit Zuhause oder an einem anderen Arbeitsplatz durchgeführt werden.

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

Außerdem wurde Teamsupervision zur Unterstützung der Arbeit genutzt.



Darüber hinaus führte uns unser diesjähriger **Teamtage** nach Dötlingen und damit zu einer Führung, die so außergewöhnlich war wie ihre Titel. Wir bewegten uns von „Giebel zu Giebel“, lernten „Alte Meister“ und ihre Wirkstätten kennen und hörten Geschichten aus „Sagenhaftem Thutelingen“. Vor allem die humorvolle Art unserer Gästeführerin, die uns mit ihrer Figur der etwas zu ordentlichen Elise Plietsch immer wieder zum Lachen brachte, machte diesen besonderen Spaziergang zu einem echten Highlight. Der Tag endete mit einem gemütlichen Picknick im Dorfgarten und war ein wunderbarer Abschluss an einem Ort, der uns verzaubert hat.

Die Mitarbeiterinnen der BeKoS nahmen im Jahr 2025 an folgenden Fortbildungen und Fachtagungen teil:

- Teilnahme am überregionalen Fachaustausch mit den niedersächsischen Kontaktstellen im Februar online und im Mai präsent.
- Teilnahme an der Veranstaltung: „Digitaler Fachaustausch Junge Selbsthilfe in Niedersachsen“ des Selbsthilfefilfbüros Niedersachsen am 25. Mai 2025
- Teilnahme an der 45. Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (DAG SHG): „Selbsthilfe für alle – Vielfalt leben, Gesundheit stärken“ am 02. bis 04. Juni 2025 in Aachen.



Meike Dittmar, Nele Holz, Ele Herschelmann und Monika Klumpe
bei der DAG SHG Jahrestagung 2025 in Aachen

- Teilnahme am „16. Niedersächsischen Aktionstag Seelische Gesundheit: Allein unter vielen – Seelische Gesundheit im Kontext von Isolation und Verbundenheit“ am 09. Oktober 2025 in Großenkneten.
- Teilnahme am bundesweiten Fachtagung Pflegeselbsthilfe: „Selbsthilfe stärkt: Menschen mit Pflegebedarf und ihre Angehörigen im Fokus“ online am 29. Oktober 2025
- Teamfortbildung in Form einer Indoor-Schulung mit Helga Schneider-Schelte am 28. November 2025 in der BeKoS.
- Teilnahme an der bundesweiten Online Dialog Plattform zum Austausch der Selbsthilfekontaktstellen zur Entwicklung der Pflegeselbsthilfe der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen am 11. Dezember 2025.

6. Planung für das Jahr 2026

Der Arbeitsansatz von Selbsthilfekontaktstellen erfordert, dass sich die Mitarbeiter:innen kontinuierlich an den Bedürfnissen der ratsuchenden Menschen orientieren. Neben individuellen Anliegen nehmen auch gesellschaftliche Entwicklungen Einfluss auf die Arbeit der Kontaktstellen. Daher muss die Planung stets an die aktuellen Bedarfe angepasst werden.

Im Jahr 2026 wird die Arbeit der BeKoS weiterhin vorrangig in der Bewältigung der hohen Anzahl an Gründungsinitiativen sowie der neu angefragten Themen liegen. Darüber hinaus spielt die Begleitung bestehender Gruppen in verschiedenen Phasen, wie beispielsweise der Gruppeninventur, eine zentrale Rolle – als Teil der „Basics“ der Kontaktstellenarbeit.

Hier eine Vorschau auf die darüber hinaus geplanten Aktivitäten im Jahr 2026:

Gesamttreffen

In 2026 sind vier **Gesamttreffen** geplant, die aktuelle Themen der Selbsthilfegruppen aufgreifen und zu denen sich die Selbsthilfeaktiven aus unterschiedlichen Gruppen austauschen.

Seminare

Geplant sind bisher im Jahr 2026 als Angebot zur Unterstützung der Gruppendynamik in jedem Quartal ein Supervisionsangebot für Selbsthilfegruppen, um mit einer externen Fachkraft für Supervision gruppenübergreifend Themen aus den Gruppen vertiefend zu bearbeiten. Versuchsweise wird auch eine Supervision online angeboten, um den Bedarfen der Selbsthilfeaktiven gerecht zu werden. Weiterhin ist ein Seminar am 07. November 2026 mit Helga Schneider-Schelte zur Arbeit von Selbsthilfegruppen geplant.

Des Weiteren ist ein Workshop zu Öffentlichkeitsarbeit für Selbsthilfegruppen im Herbst geplant.

Darüber hinaus ist für den August ein stärkender Workshop mit Musik, Bewegung und Begegnung für Teilnehmer:innen von Selbsthilfegruppen geplant.

Junge Selbsthilfe

Da sich im Jahr 2025 die junge Selbsthilfe etabliert hat, integriert sich dieser Schwerpunkt ab 2026 in der BeKoS in die gesamte Unterstützungsarbeit, sodass er künftig nicht mehr gesondert im Fokus stehen wird.

Selbsthilfe von hörgeschädigten/ tauben Menschen

Die bestehenden Strukturen der Vernetzung und Unterstützung sollen auch künftig weitergeführt und bedarfsorientiert weiterentwickelt werden.

Pflegeselbsthilfe

Für 2026 planen wir:

- Weitere Unterstützung und Begleitung des offenen Pflgetreffs, allerdings mit verändertem Konzept: einmal x im Monat am frühen Nachmittag von 14 – 15:30 Uhr (nicht mehr am Vormittag und Abend), mit geänderten Namen „Café für Menschen, die pflegen“ und neuen Flyern.
- Initiierung neuer und Unterstützung bestehender Pflegeselbsthilfegruppen
- Informationsveranstaltung für Pflegeselbsthilfegruppen zur Förderung nach § 45d SGB XI
- Mitarbeit im Bündnis Pflege in der AG Pflegenden Angehörige in Oldenburg mit der Initiierung eines Aktionstages am 09. Oktober 2026 im Rahmen der Woche der pflegenden Angehörigen vom 05. – 11. Oktober 2026.
- Mitarbeit in dem Fachausschuss Pflegeselbsthilfe im Nds. Arbeitskreis der Kontakt- und Beratungsstellen im Selbsthilfebereich zum überregionalen Austausch und zur Entwicklung der Pflegeselbsthilfe in Niedersachsen, insbesondere zur Entwicklung der neuen Richtlinie des § 45d SGB XI.
- Mitarbeit im Bundesfachausschuss Pflegeselbsthilfe der DAG SHG zur Weiterentwicklung der Selbsthilfeunterstützungsarbeit von Kontaktstellen im Bereich Pflegeselbsthilfe.



Erfahrungen teilen im

SELBSTHILFE-CAFÉ

Dienstag, 12. Mai 2026 · 12–15 Uhr · im CORE

Selbsthilfe bedeutet Austausch, Verständnis und Unterstützung auf Augenhöhe.

Du hast die Möglichkeit in entspannter Kaffeehaus-Atmosphäre mit Menschen ins Gespräch zu kommen, die eigene Erfahrungen mit Selbsthilfegruppen haben:

- wie arbeiten Selbsthilfegruppen?
- was passiert dort?
- warum ist der gemeinsame Austausch so entlastend?
- welche Gruppen gibt es in Oldenburg?

Offen für alle Interessierten – kostenfrei, ohne Anmeldung!

Komm einfach vorbei und lerne die Vielfalt der Selbsthilfe in Oldenburg kennen!

Das Selbsthilfe-Café findet im Rahmen des Baumhaus-Projektes „Geöffnete Gesellschaft“ statt.

Gratis
Erfahrungen
bei Kaffee und
Kuchen



BeKoS
Beratung · Koordination · Selbsthilfe
Rat der Oldenburg · Lindenstraße 11 a · 29123 Oldenburg
Telefon: 0441 - 80 40 44 - 140000 · 0441 - 80 74 74
info@beikos-oldenburg.de · www.beikos-oldenburg.de



„Selbsthilfecafé – zusammen ist man weniger allein“ am 12. Mai 2026

Im Rahmen der Inklusionswoche 2026 und des Baumhaus Projekts „Geöffnete Gesellschaft“ findet am 12. Mai 2026 von 12 bis 15 Uhr das Selbsthilfecafé „Zusammen ist man weniger allein“ im CORE statt. Selbsthilfeaktive werden anwesend sein, um in entspannter Caféhaus Atmosphäre mit Interessierten ins Gespräch zu kommen.

Aktionstag am bundesweiten Tag der Selbsthilfe am 16. September 2026

Anlässlich des bundesweiten Tages der Selbsthilfe am 16. September, planen wir einen öffentlichkeitswirksamen Aktionstag in der Oldenburger Innenstadt für die Arbeit der Selbsthilfegruppen.

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



Impressum:



BeKoS e.V.

im Selbsthilfezentrum Lindenstraße 12 a
26123 Oldenburg

Sprechzeiten:

Mo und Mi 15:00 bis 18:00 Uhr (persönlich und telefonisch)
Di, Do und Fr 9:00 bis 12:00 Uhr (telefonisch und persönlich nach Vereinbarung)

Sprechzeiten in Gebärdensprache:

sind via Zoom nach Vereinbarung möglich

Telefon 0441 – 88 48 48

Telefax 0441 – 88 34 44

E-mail: info@bekos-oldenburg.de

www.bekos-oldenburg.de

Förderverein des Vereins BeKoS e.V.

Landessparkasse zu Oldenburg

IBAN: DE56 2805 0100 0096 1190 60



BeKoS
Beratung · Koordination · Selbsthilfe