

Karlsruhe, den 13.02.2020

JAHRESBERICHT DES SELBSTHILFEBÜROS IM HARDTWALDZENTRUM 2019

In Selbsthilfegruppen kommen Menschen zusammen, die gemeinsam eine Krankheit, eine psychische und/oder soziale Problemsituation bewältigen wollen. Selbsthilfe reduziert psychosoziale Folgeerscheinungen und bietet ein Netz für Betroffene und Angehörige.

AUFGABEN DES SELBSTHILFEBÜROS

Das Selbsthilfebüro im Hardtwaldzentrum ist die zentrale Informations-, Beratungs- und Unterstützungsstelle für Selbsthilfe in Stadt- & Landkreis Karlsruhe und aktuell für 218 Selbsthilfegruppen (Stand 31.12.2019). zuständig. Träger sind die Paritätische Sozialdienste gGmbH Karlsruhe.

DAS SELBSTHILFEBÜRO

- informiert und berät über die Möglichkeiten der Selbsthilfe, das örtliche Selbsthilfespektrum sowie das Versorgungssystem der Region
- vermittelt Interessierte in Selbsthilfegruppen
- fördert Neugründungen und berät/begleitet bestehende Gruppen
- unterstützt den Erfahrungsaustausch der Gruppen untereinander
- berät bei Fragen der Öffentlichkeitsarbeit, Finanzierung und Organisation
- organisiert Fachveranstaltungen, Seminare, Workshops
- vernetzt Betroffene, Fachleute und Institutionen
- leistet Öffentlichkeitsarbeit, um den Selbsthilfegedanken zu transportieren
- informiert über relevante Entwicklungen in der Selbsthilfe

FINANZIERUNG

Die Arbeit des Selbsthilfebüros wurde im Jahr 2019 erneut aus Mitteln der Stadt Karlsruhe und der Fördergemeinschaft der Gesetzlichen Krankenkassen gefördert. Zudem erhielten wir Unterstützung durch das Ministerium für Soziales und Integration Baden-Württemberg. Der Landkreis Karlsruhe unterstützte die Arbeit des Selbsthilfebüros ideell und sachlich.

INFORMATIONEN- UND BERATUNGSLEISTUNGEN

Die Zahl der Kontakte des Selbsthilfebüros mit Selbsthilfeinteressierten, Selbsthilfegruppen und Kooperationspartnern im Zeitraum 01.01. bis 31.12.2019 insgesamt beträgt 12541. Diese Zahl beinhaltet persönliche, telefonische, „elektronische“ wie auch briefliche Kontakte. Davon entfallen 7456 auf das Stadtgebiet Karlsruhe, 4850 auf den Landkreis, auf überregionale Kontakte 219 und 16 Kontakte ohne Zuordnungsmöglichkeit. Hierin enthalten sind 4920 Informations- und Beratungsleistungen für Selbsthilfegruppen mit Schwerpunkt psychische Erkrankungen und/oder Suchterkrankungen sowie 6868 für Gruppen zum Thema chronische Erkrankungen und/oder Behinderung.

VERMITTLUNGSLEISTUNGEN

Vermittlungsanfragen stellten selbsthilfeinteressierte Privatpersonen wie auch örtliche Kliniken, niedergelassene Ärzte, Psychiater/Psychologen/Psychotherapeuten und Beratungsstellen. Hieraus erfolgten 186 Vermittlungen an regional oder überregional tätige Selbsthilfegruppen sowie 52 Vermittlungen an professionelle Unterstützungsangebote wie beispielsweise dem Zentrum für seelische Gesundheit.

BEGLEITUNG VON NEUGRÜNDUNGEN

Es sind 3 Gruppen-Neugründungen für 2019 zu verzeichnen:

SELBSTHILFEGRUPPE

- „Elternselbsthilfe Suchtgefährdeter“
- „Sag ja zum Leben“
- „Sputnik Selbsthilfe“

Weitere 2 Gründungsinitiativen befinden sich noch in der Vorphase zur Gruppen-Neugründung.

MIETKOSTENZUSCHUSS

Das Selbsthilfebüro unterstützte Selbsthilfegruppen, die die Räume der MelittaSchöpf- Bildungsstätte nutzten, auch in 2019 durch einen Mietkostenzuschuss, der den Gruppen eine vergünstigte Raummiete erlaubt.

VERGABESITZUNG DER REGIONALEN FÖRDERGEMEINSCHAFT MITTLERER OBERRHEIN ZUR PAUSCHALFÖRDERUNG DER SELBSTHILFEGRUPPEN IN STADT- U. LANDKREIS KARLSRUHE

Am 8. Mai 2019 fand im Landratsamt Rastatt die Vergabesitzung zur Pauschalförderung der Selbsthilfegruppen der Förderregion Mittlerer Oberrhein statt. Frau Grabowski leitete federführend für die Regionale Fördergemeinschaft Mittlerer Oberrhein der GKV- Gemeinschaftsförderung Baden-Württemberg die Vergabesitzung. Die Teilnehmer setzten sich zusammen aus Vertretern der Krankenkassen, der Selbsthilfekontaktstellen sowie der Selbsthilfegruppen Rastatt und Karlsruhe. Die Selbsthilfegruppen der Region Karlsruhe wurden dabei erstmals von Herrn Engel (Freundeskreis Suchtkrankenhilfe) für den Bereich psychische Erkrankungen/Suchtkrankheiten und Herrn Besekow (SHG „Magenlos in Karlsruhe“) für den Bereich körperliche Erkrankungen/Behinderungen. Herr Engel und Herr Besekow wurden von den Selbsthilfegruppen erstmals online gewählt, die Wahl wurde vom Selbsthilfebüro vorbereitet und durchgeführt. Seitens der Selbsthilfegruppen fand das Verfahren positive Resonanz, so dass es auch 2020 wieder durchgeführt wird.

Am 13.Juni 2019 trafen sich die Vertreter der Selbsthilfegruppen im Vergabeausschuss aus Karlsruhe und Rastatt, sowie die Vertreter der jeweiligen Selbsthilfekontaktstellen und stellten in einer Sitzung verschiedene Forderungen an die Krankenkassenvertreter auf, um im Pauschalförderverfahren eine höhere Ausschöpfungsquote der bereitgestellten Mittel zu erreichen, als auch mehr Selbsthilfegruppen dazu zu bringen Anträge zu stellen. Die

Forderungen wurden anschließend an die Krankenkassenvertreter im Vergabegremium, den Selbsthilfekontaktstellen des Landes BadenWürttemberg, sowie dem Paritätischen Bundes- und Landesverband übermittelt. Die Krankenkassenvertreter antworteten schriftlich und gingen in einigen Punkten auf die Selbsthilfegruppen zu, z.B. bei der Thematik der Rückstellungen. Das

Selbsthilfebüro wird auch in Zukunft das Pauschalförderverfahren begleiten und Anregungen einbringen, die das Verfahren für die Gruppen erleichtern.

SEMINARE / WORKSHOPS / INFO-VERANSTALTUNGEN / AUSTAUSCHTREFFEN

Das Selbsthilfebüro bietet jährlich wechselnde Seminare, Workshops und Informationsveranstaltungen, die inhaltlich die Gruppen in ihrer Arbeit unterstützen und die Selbsthilfe-Engagierten stärken, ihren vielfältigen und herausfordernden Aufgaben gerecht zu werden.

VERANSTALTUNGSPROGRAMM 2019

Bundesweite Aktionswoche Selbsthilfe

Vom 18. Mai-26. Mai 2019 fand die bundesweite Aktionswoche Selbsthilfe statt, die vom Paritätischen auf Bundesebene initiiert wurde. Das Selbsthilfebüro führte hierzu am 29.1. eine Informationsveranstaltung durch. Leider entschlossen sich nur wenige Selbsthilfegruppen der Region sich daran zu beteiligen.

Fortbildung zur Pauschalförderung der Selbsthilfegruppen

Referent Michael Böser, Mitarbeiter des Selbsthilfebüros, informierte am 12. Februar die Selbsthilfegruppen in einer Fortbildungsveranstaltung über das Antragsverfahren zur Pauschalförderung 2019.

Moderierte Austauschtreffen der Selbsthilfegruppen mit Schwerpunkt psychische Gesundheit

Am 6. Februar und am 30. Juli 2019 haben sich Vertreter von Selbsthilfegruppen mit Schwerpunkt psychische Gesundheit zum informellen Austausch im Hardtwaldzentrum getroffen. Die Treffen wurden vom Selbsthilfebüro moderiert. Der Wunsch der Gruppen nach einem Begleiteten Austausch untereinander besteht weiterhin.

Vom Umgang mit sich selbst und Anderen

Der Systemische Coach und Diplom-Sozialpädagoge Walter Handlos führte am 25. Oktober 2019 dieses Seminar durch. Die teilnehmenden Selbsthilfeaktiven bekamen Strategien vermittelt, wie man als Selbsthilfegruppenleiter seine

Leitungsrolle ausfüllen kann, ohne dabei seine eigenen Bedürfnisse als Betroffener aus dem Blick zu verlieren.

Selbstfürsorge & Ehrenamt- Zwei, die schwer zusammengehen

Die Diplom-Sozialarbeiterin, Körpertherapeutin und Heilpraktikerin Ingrid Lolit Neef stellte in dem Workshop, der am 9. November im Hardtwaldzentrum stattfand, das Thema Selbstfürsorge in den Mittelpunkt. Neben einem theoretischen Input wurden auch verschiedene einfache Körperübungen zur Entspannung den Teilnehmern demonstriert.

Nicht nur nett, sondern ehrlich... Transparente und authentische Kommunikation in Selbsthilfegruppen

Der Kommunikationstrainer und Sozialpädagoge Klaus Vogelsänger stellte bei seinem Seminar am 7. Dezember 2019 die Kommunikation in den Selbsthilfegruppen in den Mittelpunkt. Den Gruppenteilnehmern wurden Strategien an die Hand gegeben, wie die Selbsthilfegruppen selbstbewusster und neugierig, authentischer und ehrlich miteinander kommunizieren können. Der Referent ließ dabei auch Anregungen aus der Gewaltfreien Kommunikation von Marshall B. Rosenberg einfließen.

Alle drei Seminare erhielten positive Resonanz der teilnehmenden Selbsthilfegruppen und waren gut besucht.

Sowohl die Informationsveranstaltungen als auch die Seminare/Workshops waren – mit Ausnahme des Seminars zu konstruktivem Umgang mit Stress – sehr gut bis gut besucht. Alle Angebote waren für Frauen wie Männer zugänglich und wurden lt. TN-Listen auch gleichermaßen genutzt.

Selbsthilfecafés

Gute Teilnehmerzahlen wiesen die auch in 2019 regelmäßig 1x pro Quartal stattfindenden Selbsthilfe-Cafés im Offenen Treff unseres Hauses auf. Moderiert von Herrn Engel, 1. Vorsitzende des Freundeskreises für Suchtkrankenhilfe Karlsruhe, bot sich in entspannter Atmosphäre erneut Gelegenheit zu gegenseitigem Kennenlernen, informellem Austausch und der Vernetzung Engagierter aus unterschiedlichen Selbsthilfegruppen. Zum Jahresabschluss fand am 12. Dezember 2019 zum nun schon zum vierten Mal das „Weihnachtliche Selbsthilfe-Café“ statt, das in weihnachtlichem Ambiente das zurückliegende Jahr entspannt ausklingen ließ.

Gründung der Arbeitsgemeinschaft (ARGE) Selbsthilfe für Stadt und Landkreis Karlsruhe

Am 11. April 2019 fand im Hardtwaldzentrum die Auftaktveranstaltung der ARGE Selbsthilfe statt. Zahlreiche Vertreter der örtlichen Selbsthilfegruppen und Kooperationspartnern des Selbsthilfebüros nahmen daran teil. Ziel der ARGE Selbsthilfe für Stadt-und Landkreis Karlsruhe ist es, die Selbsthilfe in Stadt und Landkreis Karlsruhe ganz allgemein und über unterschiedliche Wege zu fördern.

Bei der ersten Sitzung am 11.4. wurden von den Teilnehmern erarbeitet, welche Themen in der ARGE aufgegriffen werden sollen. Bei der 2. Sitzung am 11. Juli wurden diese Themen priorisiert und eine Geschäftsordnung verabschiedet. Bei der dritten Sitzung am 29. Oktober wurde das Thema „Finanzierung der Selbsthilfegruppen“ behandelt.

Die Geschäftsstelle der ARGE Selbsthilfe ist das Selbsthilfebüro im Hardtwaldzentrum, welches die Treffen organisiert und moderiert. Die Treffen der ARGE finden einmal pro Quartal im Hardtwaldzentrum statt.

MITWIRKUNG AN EXTERNEN VERANSTALTUNGEN

Das Selbsthilfebüro wurde mehrfach eingeladen an Fachveranstaltungen teilzunehmen, um die Selbsthilfe in Stadt- u. Landkreis Karlsruhe zu repräsentieren sowie die Selbsthilfegruppen und ihre Angebote vorzustellen.

JAHRESTREFFEN DER FÖRDERVEREINE UND SELBSTHILFEGRUPPEN IM STÄDTISCHEN KLINIKUM KARLSRUHE

Das 11.Jahrestreffen der Fördervereine und Selbsthilfegruppen im Städtischen Klinikum am 23. September 2019 thematisierte erneut u.a. den Zertifizierungsprozess des Klinikums zum Selbsthilfefreundlichen® Krankenhaus. Das Treffen wurde vom Selbsthilfebeauftragten des Städtischen Klinikums moderiert.

WELTTAG DER SEELISCHEN GESUNDHEIT

Am 17. Oktober fand im Bürgersaal des Karlsruher Rathauses die zentrale Veranstaltung von Stadt und Landkreis Karlsruhe zum Welttag der seelischen Gesundheit statt. Sie stand unter dem Motto: „Anders oder doch krank? Das Leben mit dem ganz normalen Wahnsinn.“ Bei der sehr gut besuchten Veranstaltung, berichteten Menschen mit psychischen Einschränkungen von ihren Erfahrungen mit der Krankheit und wie andere Menschen auf sie reagieren. Das Selbsthilfebüro war, gemeinsam mit den Kollegen der EUTB, mit einem Infostand präsent und informierte die Besucher über das Selbsthilfeangebot in unserer Region.

Besuch des Jubiläums des Freundeskreises

Am 12. Oktober 2019 feierte der Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe im Stephanssaal sein 50 jähriges Jubiläum. Das Selbsthilfebüro war vor Ort präsent und gratulierte herzlich.

ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

- Durchführung von Seminaren / Workshops / Informationsveranstaltungen Aktive Teilnahme an Fachveranstaltungen
- SELBSHILFE AKUTELL 2x jährlich / Digitaler Veranstaltungskalender für alle SHG SELBSTHILFE AKTUELL postalisch in Druckform an Hausärzte / Psychiater / Psychologen / Kliniken / weitere Kooperationspartner im Stadtgebiet Karlsruhe NEWSLETTER SELBSTHILFE 4x jährlich
- Homepage mit Basisinformationen zur Selbsthilfe, Veranstaltungsinformationen, Arbeitshilfen u. Gruppenverzeichnis unter selbsthilfe@paritaet-ka.de Elektronischer Selbsthilfegruppen-Verteiler zur regelmäßigen Information über Veranstaltungen, (kommunal)politische Entwicklungen etc.

GREMIEN- UND VERNETZUNGSARBEIT

Das Selbsthilfebüro ist stabil in die regionale Versorgungslandschaft eingebunden und arbeitet mit zahlreichen Akteuren bereits langjährig zusammen:

- Fachbezogene Beratungsstellen, Versorgungseinrichtungen und Berufsgruppen zur Selbsthilfeunterstützung, Institutionen, Behörden, Krankenkassen, Pflegestützpunkte, fachliche Arbeitskreise, kommunalpolitische Gremien und kirchliche Einrichtungen, Vereine, Verbände und vieles mehr.

Um nur einige Beispiele aufzugreifen: Wir engagieren uns im Beirat der Pflegestützpunkte des Landkreises und arbeiten mit dem Pflegestützpunkt der Stadt Karlsruhe zusammen. Wir bringen uns in der AG „Gesund älter werden“ der Gesundheitskonferenz des Landkreises ein unter Vorsitz von Frau Dr. Lücke/AOK Mittlerer Oberrhein und arbeiten mit zahlreichen Beratungsstellen/Sozialen Diensten in Stadt- und Landkreis zusammen. Darüber hinaus begleiten wir das Städt. Klinikum seit 2016 im Zertifizierungsprozess zum Selbsthilfefreundlichen® Krankenhaus und arbeiten entsprechend auch im ca. 6-wöchig stattfindenden Qualitätszirkel sowie den mit

der Zertifizierung verbundenen Veranstaltungen mit. Es freut uns daher, dass das Städtische Klinikum Karlsruhe den Zertifizierungsprozess nun erfolgreich abgeschlossen hat.

Das Selbsthilfebüro ist im August 2018 dem Netzwerk für Selbsthilfefreundlichkeit® und Patientenorientierung im Gesundheitswesen beigetreten. Ziel des Netzwerks ist es, das Konzept Selbsthilfefreundlichkeit® in Gesundheitseinrichtungen nachhaltig zu verankern.



Als Schaltstelle zwischen Gesundheitseinrichtungen und Selbsthilfegruppen unterstützt das Selbsthilfebüro Kliniken – wie aktuell das Städtische Klinikum Karlsruhe – ihr therapeutisches Handeln durch das Erfahrungswissen der Selbsthilfe zu ergänzen. Die systematische Einbindung der Selbsthilfe trägt zu einer aktiveren Krankheitsbewältigung der Patienten bei und kann eine wichtige Ergänzung zur Überleitung vom stationären in den ambulanten Bereich sein. Patienten erhalten die Chance, frühzeitig von der Erfahrungskompetenz Gleichbetroffener zu profitieren und die Selbsthilfegruppen finden auf diesem Weg neue Gruppenmitglieder.

STRUKTURELLE EINBINDUNG AUF BUNDES-/LANDESEBENE

Das Selbsthilfebüro ist Mitglied der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (DAG SHG e.V.), die die Selbsthilfearbeit auf Bundesebene unterstützt. Die DAG SHG ist der Fachverband der Selbsthilfe in Deutschland und Träger der Nationalen Kontakt-(und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen NAKOS) in Berlin. Durch die Mitgliedschaft fördert das Selbsthilfebüro die Arbeit des Vereins und trägt zum Ausbau selbsthilfefreundlicher Rahmenbedingungen bei.



Auf Länderebene ist das Team des Selbsthilfebüros in der Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe BadenWürttemberg (LAG KISS) engagiert. Die LAG gründete im Oktober 2017 den Trägerverein für die Selbsthilfekontakt- u. -informationsstelle Baden-



Württemberg (SEKIS BW e.V.), sodass wir den fachlichen Austausch, die konzeptionelle Weiterentwicklung der Selbsthilfe und auch die

Qualitätsentwicklung auf Landesebene gezielter voranbringen können. SEKIS BW ist seit Herbst 2018 personell mit einer 75%-Fachkraft Gesundheitsmanagement sowie einer 50%- Verwaltungskraft besetzt.

AUSBLICK AUF DAS JAHR 2020

Im Jahre 2020 wird das Selbsthilfebüro an bewährten Formaten wie dem Selbsthilfecafé, den Seminaren und Fortbildungsveranstaltungen, sowie den Austauschtreffen festhalten.

Die ARGE Selbsthilfe soll gestärkt und weiterentwickelt werden.

Bei der Vergabe der Pauschalfördermittel wird das Selbsthilfebüro weiter in beratender Funktion tätig sein.

Das Selbsthilfebüro wird bei verschiedenen öffentlichen Veranstaltungen wie dem „Welttag der seelischen Gesundheit“ mit Infoständen präsent sein und auf das Selbsthilfeangebot der Region aufmerksam machen.

Eine größere Veranstaltung ist die Freiwilligenmesse, welche am 17. Oktober bei der IHK in Karlsruhe stattfinden wird. Hierbei kooperiert das Selbsthilfebüro mit der Stadt Karlsruhe.

Karin Kunschner, Michael Böser

Selbsthilfebüro im Hardtwaldzentrum