

Karlsruhe, den 15.02.2022

## **JAHRESBERICHT DES SELBSTHILFEBÜROS IM HARDTWALDZENTRUM 2021**

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 150 Selbsthilfegruppen (Stand 31.12.2021) 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 2021 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 31.12.2021 insgesamt beträgt 12846. Diese Zahl beinhaltet persönliche, telefonische, „elektronische“ wie auch briefliche Kontakte. Davon entfallen 7678 auf das Stadtgebiet Karlsruhe, 4979 auf den Landkreis, auf überregionale Kontakte 65 und 124 Kontakte ohne Zuordnungsmöglichkeit. Hierin enthalten sind u.a. 5709 Informations- und Beratungsleistungen für Selbsthilfegruppen mit Schwerpunkt psychische Erkrankungen und/oder Suchterkrankungen sowie 6615 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 211 Vermittlungen an regional oder überregional tätige Selbsthilfegruppen sowie 31 Vermittlungen an professionelle Unterstützungsangebote wie beispielsweise dem Zentrum für seelische Gesundheit, Pflegestützpunkte und andere Beratungsstellen.

## *BEGLEITUNG VON NEUGRÜNDUNGEN*

Es sind drei Gruppen-Neugründungen für 2021 zu verzeichnen:

### **SELBSTHILFEGRUPPE**

- „Pandemiestresseltern“
- „Long-Covid Betroffene“
- Selbsthilfegruppe „Mein Herz lacht“

Weitere Gründungsinitiativen befinden sich noch in der Vorphase zur Gruppen-Neugründung. Die Gruppenneugründungen waren auch 2021 durch die Corona Verordnungen und die Kontaktbeschränkungen sehr erschwert.

### *MIETKOSTENZUSCHUSS*

Das Selbsthilfebüro unterstützte Selbsthilfegruppen, die die Räume der Melitta Schöpf - Bildungsstätte nutzten, auch in 2021 durch einen Mietkostenzuschuss, der den Gruppen eine vergünstigte Raummiete erlaubt.

### *VERGABESITZUNG DER REGIONALEN FÖRDERGEMEINSCHAFT MITTLERER OBERRHEIN ZUR PAUSCHALFÖRDERUNG DER SELBSTHILFEGRUPPEN IN STADT- UND LANDKREIS KARLSRUHE*

Am 11. Mai 2021 fand die Vergabesitzung zur Pauschalförderung der Selbsthilfegruppen der Förderregion Mittlerer Oberrhein statt. Wegen der Corona-Pandemie fand die Vergabesitzung nicht als Präsenzveranstaltung, sondern erneut als Telefonkonferenz statt. Im Gegensatz zum Vorjahr waren diesmal auch die Vertreter der Selbsthilfe zugeschaltet. Herr Holzmüller leitete federführend für die Regionale Fördergemeinschaft Mittlerer Oberrhein der GKV- Gemeinschaftsförderung Baden-Württemberg die Vergabesitzung. Die Vertreter der Selbsthilfekontaktstelle und der Selbsthilfegruppen bekamen vorab per Mail die Fördervorschläge des Federführers und konnten mit Rückmeldungen Einfluss auf die Förderentscheidungen nehmen. Im Jahr 2021 wurden die Karlsruher Selbsthilfegruppen im Vergabegremium durch Herrn Hillenhagen (SHG Neurofibromatose) für den Bereich körperliche Erkrankungen/Behinderungen und Herrn Köpp (Kreuzbund Kreativgruppe Bretten) für den Bereich psychische Erkrankungen/Sucht repräsentiert. Da Herr Köpp am Tag der Vergabesitzung verhindert war, wurde er auf der Sitzung von seiner Stellvertreterin, Frau Maritta Heilig, (Gruppenleiterin verschiedener Kreuzbundgruppen in Bruchsal) vertreten. Die Wahl fand online durch die Vertreter der Selbsthilfegruppen statt, die Wahl wurde vom Selbsthilfebüro durchgeführt.

## 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 2021

#### **Fortbildung zum Thema systemisches Konsensieren und die effektive Online-Moderation. Workshop Lebendige Methoden**

Der Trainer und Coach Sven Jung führte am 18. März 2021 ein Online-Seminar zum Thema systemisches Konsensieren und die effektive Online-Moderation durch. Moderiert wurde die Veranstaltung von Esther Gräfenecker, Mitarbeiterin des Selbsthilfebüros. Die 20 Teilnehmenden bewerteten das Seminar sehr positiv. Weitere Seminare waren geplant, mussten wegen der Pandemie aber verschoben werden.

#### **Fortbildung Resilienz am 19.11.2021**

Am 19. November 2021 fand im Hardtwaldzentrum die Fortbildung zum Thema Resilienz statt. Die vierstündige Veranstaltung wurde geleitet von der Referentin Ulrike Reeg (Heilpraktikerin), die den 14 Teilnehmenden wertvolle Ratschläge zur Stärkung Ihrer Widerstandskraft gab.

#### **Selbsthilfecafés**

Die Selbsthilfecafés sind ein Zusammentreffen verschiedener Selbsthilfegruppenvertreter in lockerer Atmosphäre. Im moderierten Austausch werden Themen angesprochen, die selbsthilfegruppenübergreifend von Interesse sind.

In coronafreien Jahren finden 3 Treffen und ein „weihnachtliches Selbsthilfecafe“ statt. 2021 konnten aus den bekannten Gründen nur 1 Selbsthilfecafe durchgeführt werden. Dieses fand am 30. September 2021 mit sieben Teilnehmenden statt.

### TREFFEN DER ARBEITSGEMEINSCHAFT (ARGE) SELBSTHILFE FÜR STADT UND LANDKREIS KARLSRUHE

Am 23.06.2021 fand eine digitale ARGE statt, die digitale Unterstützungsangebote für Selbsthilfegruppen vorstellte. Die Veranstaltung wurde positiv aufgenommen und

bestärkte die Verantwortlichen, die Gruppen weiter bei der Digitalisierung zu unterstützen.

### **INFOKÄRTCHEN FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN**

Das Selbsthilfebüro bot den Selbsthilfegruppen an, Infokärtchen mit den wichtigsten Informationen zur Selbsthilfegruppe (Ansprechpartner, Homepage, Telefonnummer, Mailadresse) drucken zu lassen. Diese können die Selbsthilfegruppen bei Informationsveranstaltungen ausgeben. Die Aktion, die die Selbsthilfegruppen nichts kostete, fand großen Anklang. 30 Selbsthilfegruppen machten davon Gebrauch. Viele dieser Gruppen bedankten sich ausdrücklich.

### **ÖFFENTLICHKEITSARBEIT**

- Durchführung von Seminaren/Workshops/Informationsveranstaltungen
- Aktive Teilnahme an Fachveranstaltungen
- Newsletter Selbsthilfe 4x jährlich
- Website mit Basisinformationen zur Selbsthilfe, Veranstaltungsinformationen, Arbeitshilfen u. Gruppenverzeichnis unter [www.paritaet-ka.de/selbsthilfebuero](http://www.paritaet-ka.de/selbsthilfebuero).
- Elektronischer Selbsthilfegruppen-Verteiler zur regelmäßigen Information über Veranstaltungen, (kommunal)politische Entwicklungen, Informationen zur Corona-Verordnung 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.

Das Selbsthilfebüro im Hardtwaldzentrum kooperiert mit dem Städtischen Klinikum Karlsruhe und unterstützt dieses mit der Teilnahme an den quartalsmäßig stattfindenden Netzwerktreffen.

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.



Mitglied im Netzwerk

Selbsthilfefreundlichkeit®  
und Patientenorientierung  
im Gesundheitswesen

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

Mitglied der



Deutschen  
Arbeitsgemeinschaft  
Selbsthilfegruppen e.V.

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 Baden-Württemberg (LAG KISS) engagiert. Die LAG gründete im Oktober 2017 den Trägerverein für die Selbsthilfekontakt- und 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.

### *AUSBLICK AUF DAS JAHR 2022*

Im Jahre 2022 will das Selbsthilfebüro die bewährten Formate (bspw. Seminare, Selbsthilfecafes, ARGE Selbsthilfe) fortführen, sei es digital oder wenn dies möglich ist, in Präsenz.

Ein besonderer Schwerpunkt im Jahre 2022 wird die Entwicklung und Umsetzung des digitalen Selbsthilfebüros sein. Dieses Projekt soll sowohl den Selbsthilfegruppen, als auch Selbsthilfeinteressenten mit zahlreichen Funktionen beispielsweise die Recherche nach Selbsthilfegruppen oder die Gruppengründung erleichtern.

Karlsruhe, im Februar 2022

Tanja Henkenhaf, Esther Gräfenecker, Alexander Walther, Michael Böser

Selbsthilfebüro im Hardtwaldzentrum