

Jahresbericht 2023



Inhaltsverzeichnis

Einleitung	03
Zahlen und Fakten	04
Öffentlichkeitsarbeit	06
Unterstützungsleistungen bei Gruppengründungen	09
In-Gang-Setzer Projekt	12
Allgemeine Unterstützungsleistungen	13
Finanzielle Förderung	14
Koordination der Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe im Paritätischen Köln	16
Virtuelles Haus der Selbsthilfe	20
Kölner Haus der Selbsthilfe	21
Gremien und Arbeitskreise	22
Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe	24
Fazit und Ausblick	26

Einleitung

Mit dem vorliegenden Jahresbericht unserer Selbsthilfe-Kontaktstelle - die einzige Einrichtung in der Stadt, die ein umfassendes Informations- und Beratungsangebot rund um das Thema Selbsthilfe bereitstellt - wird Ihnen ein Gesamteindruck unserer Tätigkeiten im Jahr 2023 und deren Ergebnisse vermittelt.

Seit knapp 40 Jahren unterstützen wir Selbsthilfegruppen bei ihrer Arbeit, vermitteln interessierte Bürger*innen an bestehende Gruppen und tragen auf verschiedenen Ebenen zu einem selbsthilfefreundlichen Köln bei.

Unser Team besteht aus qualifizierten, hauptamtlichen Fachkräften: Sechs Personen haben eine Fachausbildung im sozialen Bereich, drei Fachkräfte arbeiten in der Verwaltung. Außerdem sprechen drei unserer Kolleginnen neben Deutsch auch Türkisch. Türkischsprachigen Bürger*innen können wir daher unsere Leistungen in ihrer Muttersprache anbieten. Natürlich beraten wir auch weitere anderssprachige Selbsthilfegruppen beim Aufbau und unterstützen sie bei ihren Aktivitäten.

Die Grundlage unserer Arbeit beruht auf folgenden Leitgedanken:

- Jeder Mensch verfügt über das Wissen und die Kraft, mit einer schwierigen Lebenssituation, einer Krankheit oder Behinderung eigenverantwortlich und selbstbestimmt umzugehen.
- Alle Fähigkeiten, die er* dazu benötigt, sind bereits in ihm* angelegt. Dadurch kann jeder Mensch seine Situation selber verändern oder verbessern.
- Innerhalb einer Gruppe, im Austausch mit Gleichgesinnten und anderen Betroffenen, können sich eigene Möglichkeiten und Selbsthilfepotenziale besser entfalten und weiterentwickeln.

Aus dieser Haltung heraus richten wir den Fokus unserer Arbeit auf vorhandene Kräfte und Fähigkeiten, nicht auf Defizite. Dieser Ansatz gilt für einzelne Ratsuchende genauso wie für Gruppen.

Selbsthilfegruppen sind daher Partner*innen auf Augenhöhe. Die Mitarbeiter*innen der Selbsthilfe-Kontaktstelle geben ihr professionelles Wissen und Erfahrungen an sie weiter, um ihr Selbsthilfeengagement und ihre Selbstvertretung zu stärken.

Wir bedanken uns zudem für die langanhaltende und vertrauensvolle Unterstützung bei allen beteiligten Akteur*innen, insbesondere bei der Stadt Köln sowie den Krankenkassen/-verbänden in Nordrhein-Westfalen.

Zahlen und Fakten

Information und Beratung

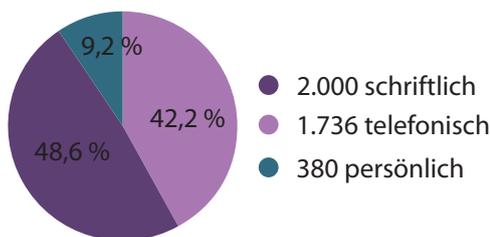
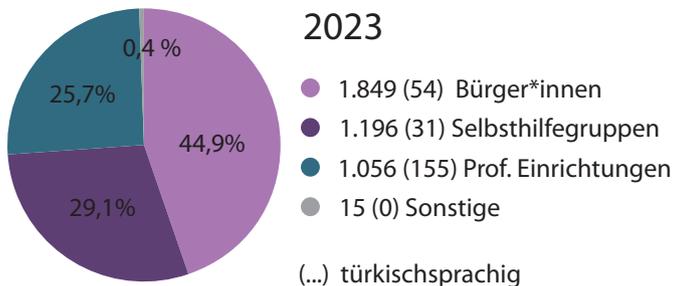
Im Jahr 2023 haben wir 18.178 Kontakte statistisch erfasst. Davon waren **4.116 eingehende Kontakte** und **14.062 ausgehende Kontakte**.

Kontakte an Infoständen, Veranstaltungen oder im Bereich der Sozialen Medien sind in diesen Zahlen nicht erfasst.

Die **ausgehenden Kontakte** setzen sich wie folgt zusammen:

468 ausgehende Einzelkontakte zu Selbsthilfegruppen und **13.594** ausgehende Kontakte zu Selbsthilfegruppen, Bürger*innen oder professionellen Einrichtungen in Form von Einladungen zu Treffen, Versand von Protokollen, aktuellen Informationen, etc..

Eingehende Kontakte

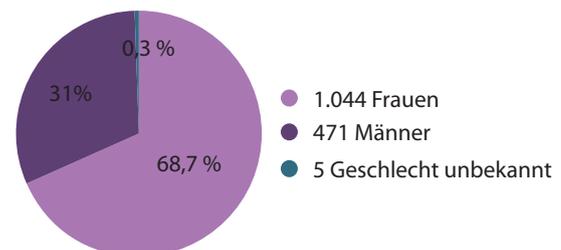
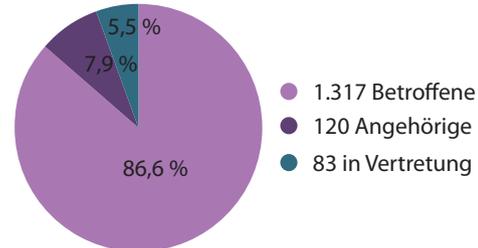


Es suchten uns **109** Bürger*innen persönlich auf, wenn sie auf der Suche nach einer Selbsthilfegruppe waren und 27 holten allgemeine Selbsthilfe-Informationen ein.

Das **Hauptanliegen** der persönlichen Kontakte von Selbsthilfegruppen war organisatorische Unterstützung. Überwiegend wurden wir von Kölner Bürger*innen, Selbsthilfegruppen und professionellen Einrichtungen kontaktiert: **3.469 (84,3 %)**.

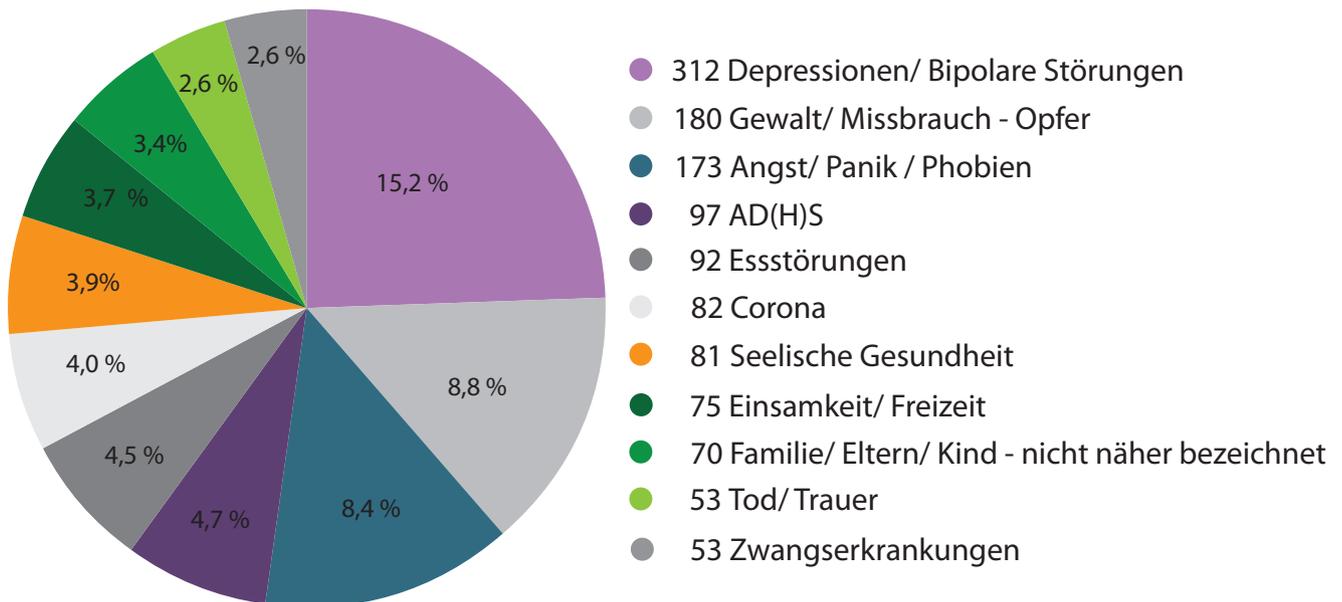
Das **Hauptanliegen** von Selbsthilfe-Interessierten und professionellen Einrichtungen war die **Suche nach Selbsthilfegruppen**. Dazu wurden wir von **1.520 Bürger*innen** und von **115 professionellen Einrichtungen** kontaktiert.

Die **1.520** anfragenden Bürger*innen verteilten sich wie folgt:



Angefragte Themen

Um einen Eindruck zu vermitteln, welche konkreten Anfragen sich hinter den abstrakten Zahlen der Anfrage-Statistik verbergen, ist im Folgenden eine Übersicht der am meisten angefragten Themen aufgelistet:



Wie im Jahr zuvor ist das Themenspektrum der Depression das am stärksten nachgefragte. Gewalterfahrungen, Ängste/Phobien sowie Essstörungen wechseln sich im Jahresvergleich etwas ab, gehören aber weiterhin zu den am häufigsten nachgefragten Themen.

Öffentlichkeitsarbeit

Neben dem Bekanntmachen der Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln ist es unser Ziel, dem Begriff „Selbsthilfegruppe“ ein positives Image zu geben, den Bekanntheitsgrad der Selbsthilfegruppen zu erhöhen und den Zugang zu den Selbsthilfegruppen zu erleichtern.

Hier eine Übersicht der Aktivitäten im Bereich Öffentlichkeitsarbeit

- Überarbeitung und Modernisierung unserer **Internetseite** im Oktober 2023. Sie ist seitdem unter www.selbsthilfe-koeln.de zu erreichen und wurde seit der Überarbeitung 9.172 Mal besucht. Zu der ständigen Pflege der Internetseite gehören die Aktualisierung zu bestehenden Selbsthilfegruppen, Gründungswünschen, Neugründungen, Veranstaltungen von und für Gruppen etc.;
- Planung und Beginn der Umsetzung der **Neuaufgabe der Broschüre** „Selbsthilfegruppen in Köln von A-Z“. Fertigstellung im Frühjahr 2024;
- Neuausrichtung des **Chors der Kölner Selbsthilfe** unter neuer Chorleitung und mit modernisiertem Konzept; Auftritte und Presseveröffentlichungen;
- Fortführung des Projekts **SelbsthilfeNews** der Krankenkassenverbände NRW. Dieser Newsletter erscheint im Zwei-Monats-Rhythmus und wird derzeit an über 1.000 Abonnent*innen verschickt. Zusätzlich sind alle bereits erschienen Ausgaben im Archiv auf www.selbsthilfe-news.de zu finden;
- Pflege des eigenen **Facebook-Auftritts** www.facebook.com/selbsthilfe.koeln;



- Aktualisierung und Neuaufnahme von Gruppendaten im Internetportal **Selbsthilfenetz.de**;



- Regelmäßige **Zusendung von Informationsmaterialien** an über 130 professionelle Einrichtungen zum Auslegen oder zur Weitergabe an Interessierte; Ab Ende des Jahres werden aus Gründen des nachhaltigen und bedarfsorientierten Umgangs mit Ressourcen Informationsmaterialien ausschließlich auf Anfrage den Einrichtungen kostenfrei zugesandt;
- **Auslage und Aktualisierung von Gruppen-Flyern** in den Prospektständern im Eingangsbereich des Kölner Hauses der Selbsthilfe;
- **Pressemitteilungen** zu unseren Aktivitäten und zu Gruppengründungstreffen;
- **Infostand** im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Kino zeigt Seele“ der Eckhard Busch Stiftung gemeinsam mit dem Filmhaus Kino Köln am 26.01.2023, 16.03.2023 und 20.04.2023;
- **Aktionstag "gesund & mobil im Alter"** in Kooperation mit dem 13. Kölner Vorsorge-Tag am 29.03.2023 im Gürzenich;
- **Infostand** auf dem Heumarkt/Alter Markt im Rahmen des **“Kölner Tages des Ehrenamts”** am 03.09.2023.

■ Beteiligung an der Kampagne "NRW bleibt sozial"

Teilnahme an der Großdemonstration am 19.10.2023 mit über 22.000 Protestierenden vor dem Düsseldorfer Landtag;

Teilnahme an der von der Kölner Liga der Wohlfahrtsverbänden organisierten Mahnwache auf dem Theo-Burauen-Platz am Rathaus am 08.11.2023, als weiterführende örtliche Aktion der Kampagne.

Teilnahme an der Protestaktion am 28./29.11.2023. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle blieb an diesen Tagen, wie mehr als 500 andere soziale Einrichtungen auch, geschlossen. Demonstrierende beteiligten sich an einer zentralen Müllsammelaktion ("Wir packen an, damit wir nicht einpacken müssen").



Unterstützungsleistungen bei Gruppengründungen

Unsere Unterstützungsleistungen im Bereich Gruppengründung sind vielfältig: Wir beraten Initiator*innen, entwickeln mit ihnen gemeinsam Faltblätter, sammeln weitere Interessent*innen auf einer Warteliste und stellen den Kontakt untereinander her.

Darüber hinaus moderieren wir erste Gruppentreffen, entwickeln mit Gruppen tragfähige Strukturen und unterstützen diese bei der Öffentlichkeitsarbeit sowie der Suche nach einem geeigneten Raum.

2023 haben wir folgende Gründungen bzw. Gründungsversuche mit unterschiedlichen Aktivitäten unterstützt:

1.	ACA deutsch/englisch
2.	Abschied vom Kinderwunsch
3.	Selbsthilfe für Eltern mit ADHS-Kind
4.	Leben nach einem Schicksalsschlag
5.	Selbsthilfe Narzissmus Köln
6.	Verlassene Eltern
7.	Alopecia Areata
8.	Depressionsgruppe Köln-Nord
9.	Long Covis NTC 2. Gruppe
10.	Onlinesucht
11.	Dual Recovery Anonymous DRA – Doppel-Genesung nach Doppeldiagnose
12.	BET Bindungs- und Entwicklungstrauma Dünwald 2
13.	Heimweh - Klänge aus der Seele (türkischsprachig)
14.	Neurodiversität
15.	Borderline
16.	PTBS Posttraumatische Belastungsstörung
17.	Solist*innen
18.	BET Bindungs- und Entwicklungstrauma Innenstadt 1
19.	ADHS Elterngruppe von Kindern 5-11 Jahre
20.	Aufwind - Für Frauen, die sexuellen Missbrauch oder sexuelle Gewalt erlebt haben

Gruppen mit folgenden Themen haben sich unabhängig von uns gegründet und sind 2023 in die Datenbank aufgenommen worden:

1.	Achterbahn Borderline
2.	Unsere bunte Familie
3.	Stillstand im Darm
4.	Väterabend
5.	ADHS Erwachsene Betroffene und Angehörige Köln und Umgebung
6.	SRA (Sexual Recovery Anonymous)
7.	Psychose Selbsthilfegruppe
8.	ACA Köln Ehrenfeld
9.	Migräne SHG
10.	moveyuu Community
11.	Männer-/Vätergruppe
12.	Die Handicaps
13.	Café Spiritualität
14.	SHG „Bipolar Köln 2011“

Folgende Themen wurden 2023 in die Übersicht „Gruppengründungswünsche“ aufgenommen. Aktive Gruppengründungsinteressierte wurden beraten und unterstützt.

1.	Wir schauen nicht mehr weg. NEIN zu emotionalem Missbrauch und psych. Gewalt in unserem Umfeld
2.	Abstinent Lebende
3.	Solist*innen (60+) - Für jung gebliebene kinderfreie Menschen ohne biologische Familie
4.	Trauer um ein Haustier
5.	Künstler*innen mit psychischen Erkrankungen
6.	SchmerzLos
7.	Schlafapnoe
8.	Menschen mit Hirntumoren
9.	Narzissmus in Partnerschaftlichen Beziehungen
10.	Armutsbetroffenheit
11.	Seelische Gesundheit stärken
12.	Hochsensibilität bei Frauen
13.	Hochsensibilität bei Männern
14.	Hochbegabte
15.	Mobbing in der Schule (Angehörigengruppe)

Diese Auflistung zeigt wieder ein breit gefächertes Themenspektrum der neu gegründeten bzw. in Vorbereitung befindlichen Selbsthilfegruppen.

In-Gang-Setzer Projekt

Seit 2018 beteiligt sich die Selbsthilfe-Kontaktstelle am In-Gang-Setzer Projekt, um Gruppengründungen verstärkt zu unterstützen. So sollen mehr Gruppengründungswünsche aufgegriffen und bei Bedarf neue Gruppen intensiver begleitet werden. Das Projekt In-Gang-Setzer besteht seit 2008 und es sind in rund 50 Städten und Kreisen aus sieben Bundesländern Selbsthilfe-Kontaktstellen beteiligt.

In-Gang-Setzer*innen sind ehrenamtliche Mitarbeiter*innen der Selbsthilfe-Kontaktstellen. Sie kommen oft aus Selbsthilfegruppen und werden geschult. Sie unterstützen Selbsthilfegruppen in Hinblick auf Kommunikation und Organisation der Gruppenprozesse. Sie sind keine Ansprechperson für das jeweilige Thema der Gruppe. In-Gang-Setzer*innen werden bei Bedarf in neu gebildeten Selbsthilfegruppen für einen bestimmten Zeitraum eingesetzt und werden bei der Tätigkeit kontinuierlich durch uns begleitend unterstützt. Darüber hinaus gibt es regelmäßige Austauschtreffen mit anderen In-Gang-Setzer*innen.

In 2023 wurden wieder neue In-Gang-Setzer*innen für ihre ehrenamtliche Tätigkeit durch das Schulungsprogramm des Projektes ausgebildet. Der Paritätische stellte hierfür seine Räumlichkeiten an drei Wochenenden zur Verfügung. Wir halfen sowohl bei der organisatorischen Planung als auch bei der Durchführung und schulten ebenfalls eine neue In-Gang-Setzerin, so dass uns aktuell fünf In-Gang-Setzerinnen bei der Gründung von neuen Gruppen unterstützen.

Darüber hinaus gab es wieder verschiedene virtuelle Fortbildungsangebote und Austauschtreffen auf Landes-, Bundes-, und Regionalebene - sowohl für die In-Gang-Setzer*innen als auch für die Fachkräfte in den Selbsthilfe-Kontaktstellen.

Die Gruppengründungen zu den Themen Long-Covid, Onlinesucht, Borderline und posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) sind von vier In-Gang-Setzerinnen begleitet worden.

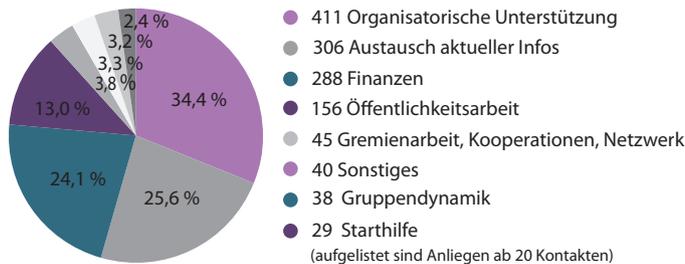


Allgemeine Unterstützungsleistungen

Kölner Selbsthilfegruppen können sich jederzeit mit Fragen oder Problemen, die sich aus der Selbsthilfearbeit ergeben, an uns wenden. Seien es Schwierigkeiten und Konflikte in der Gruppe, Fragen zur Finanzierung, Raumsuche, Öffentlichkeitsarbeit, Vereinsrecht oder Informations- und Handlungswünsche zu gesundheits- und sozialpolitischen Fragestellungen.

Wir bieten den örtlichen Selbsthilfegruppen Information, Einzelberatung, Erfahrungsaustausch mit anderen Gruppen, Fortbildung und Supervision sowie praktische Hilfestellungen, insbesondere über das Haus der Selbsthilfe und das virtuelle Haus der Selbsthilfe, an.

2023 wandten sich Selbsthilfegruppen **1.196** Mal mit folgenden **Anliegen** (Mehrfachnennungen möglich) an uns:



180 persönliche Kontakte mit Gruppen hatten folgende Anliegen (Mehrfachnennungen möglich):

- 87 Organisatorische Unterstützung
- 43 Austausch aktueller Infos
- 27 Finanzen
- 27 Öffentlichkeitsarbeit
- 13 Sonstiges

(aufgelistet sind die fünf häufigsten Anliegen)

Datenbank

Die Aktualität der Datenbank ist eine wichtige Grundlage unserer Informations- und Unterstützungsarbeit. Die Datenbank umfasst aktuell 250 Gruppen. Diese Zahl entspricht nicht der Anzahl der Kölner Selbsthilfegruppen, da einige Gruppen 20 oder mehr Untergruppen haben.

Informationen

Alle in der Datenbank erfassten Selbsthilfegruppen erhalten regelmäßig interessante Neuigkeiten und Informationen zu wichtigen Unterstützungsangeboten von uns sowie des Paritätischen NRW. Darüber hinaus bekommen die Selbsthilfegruppen wesentliche Informationen weitergeleitet, die von professionellen Kooperationspartnern oder landes- und bundesweiten Selbsthilfevereinigungen an uns gerichtet werden.

Raumkartei

In der Raumkartei, in der Institutionen in Köln aufgelistet sind, die Selbsthilfegruppen Räume kostenlos zur Verfügung stellen, bzw. Räume an Gruppen vermieten, sind aktuell rund 116 Einrichtungen aufgeführt. Es besteht nach wie vor ein hoher Raumbedarf, vor allem im Innenstadtbereich.

Die Situation hatte sich bereits durch die Covid-19-Pandemie verstärkt. Durch die Energiekrise, welche sich erheblich auch auf die Mietkosten niederschlug, hat sich die Zahl geeigneter Raumangebote für Kölner Selbsthilfegruppen weiter reduziert. Wir nutzen daher alle Kontaktmöglichkeiten, um weitere Räumlichkeiten zu finden.

Setzen Sie sich gerne mit uns in Verbindung, wenn Sie Selbsthilfegruppen Räume zur Verfügung stellen können.

Finanzielle Förderung

Seit 1996 stellt die Stadt Köln der Selbsthilfe-Kontaktstelle Fördermittel - den sogenannten Selbsthilfetopf - zur Verfügung, den wir gemeinsam mit dem Sprecher*innenkreis der Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe verwalten.

Der „Selbsthilfetopf“ setzt sich aus einem Sockelbetrag in Höhe von 9.828,80 € und Restfördergeldern des Amtes für Arbeit, Soziales und Senioren und des Gesundheitsamtes zusammen. Das Volumen des „Selbsthilfetopfes“ ist daher jährlich unterschiedlich.

Die Verwendung der Fördergelder wird dem Amt für Soziales, Arbeit und Senioren und dem Gesundheitsamt durch einen Bericht und durch Belege nachgewiesen. Durch die Möglichkeit, den „Selbsthilfetopf“ nach Bedarf - ohne Einhaltung starrer Antragsfristen - in Anspruch zu nehmen, ist er eine wesentliche Hilfestellung und Stabilisierungsmaßnahme für kleine und neue Gruppen, Gruppen mit schwankendem Förderbedarf sowie Gruppen in Krisensituationen. Aber auch für Gruppen, die es nicht schaffen Fristen einzuhalten, ein Gruppenkonto einzurichten oder in Vorleistung der Kosten zu gehen, bietet der „Topf“ Hilfe. Ohne diese Möglichkeit würden einige Gruppen nicht existieren.

2023 standen uns rund 97.000 € (2022: rund 108.000 €) durch die Stadt zur Verteilung an Selbsthilfegruppen zur Verfügung. Dadurch wurden 57 Gruppen direkt gefördert (2022: 51 Gruppen), hiervon 8 Gruppen erstmalig.

Aus diesen Mitteln konnten darüber hinaus auch gruppenübergreifende Anschaffungen getätigt und gruppenübergreifende Aktivitäten gefördert werden. Besondere Schwerpunkte waren Veranstaltungen zum gemeinsamen Erfahrungsaustausch, Fortbildungen und Supervisionstreffen sowie eine Neuauflage der Broschüre „Selbsthilfegruppen in Köln von A-Z“.

Die thematischen Schwerpunkte zeigen, welchen hohen Stellenwert die städtische Selbsthilfeförderung für die Selbsthilfeunterstützung hat und ebenso, wie wichtig der Stadt die Selbsthilfe ist.

Ferner ist eine Förderung der gesundheitlichen Gruppen durch die Krankenkassen zusätzlich möglich. Diese nehmen in der Regel selbstständig Kontakt zu den Krankenkassen auf und werden im Rahmen von Pauschal- und Projektförderung (anteilig) finanziert.

Alle Kölner Selbsthilfegruppen haben somit Zugang zur städtischen Förderung durch das Gesundheitsamt, das Amt für Soziales, Arbeit und Senioren sowie über uns. Die gesundheitlichen Gruppen darüber hinaus über die Krankenkassen.

In 2023 wurde wieder eine entsprechende Informationsveranstaltung des Selbsthilfebeirates zum Thema finanzielle Förderung unter Mitwirkung der zuständigen Mitarbeiterinnen des Amtes für Soziales, Arbeit und Senioren und des Gesundheitsamtes (digital) durchgeführt. Gemeinsam mit weiteren von den für die Wahrnehmung der Interessen der Selbsthilfe maßgeblichen Spitzenorganisationen, nahmen wir als beratendes Mitglied an der Vergabesitzung der Krankenkassen/-verbänden teil. Diese Sitzung findet jährlich Ende April / Anfang Mai statt, so dass die bewilligten Mittel Ende Mai an die Gruppen ausgezahlt werden konnten.

Gefördert durch



Stadt Köln

Koordination der Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe im Paritätischen Köln

Die Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe (aktueller Stand: 144 Gruppen) ist der Zusammenschluss der gesundheitlichen und sozialen Selbsthilfe in Köln unter dem Dach des Paritätischen. Er wird von uns als Selbsthilfe-Kontaktstelle koordiniert. Die AG dient dem gruppen- und themenübergreifenden Austausch und vertritt die Interessen der Selbsthilfegemeinschaft in Köln.

Die Vertretung der Arbeitsgemeinschaft erfolgt über den sogenannten Sprecher*innen-Kreis. Dieser bestand in 2023 aus vier Teilnehmenden sowie zwei Anwärter*innen. Für das kommende Jahr sind Wahlen geplant; weitere Engagierte für das Amt sind herzlich eingeladen. Es besteht zudem die Möglichkeit, dass durch die Wahl die oben genannten zwei Anwärter*innen in den festen Sprecher*innenkreis aufgenommen werden.

Die Sprechertreffen der Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe finden in der Regel einmal im Monat bei uns statt.



Ein Grund zum Feiern

...denn die Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe wurde 30 Jahr'. Zu diesem Anlass hatten wir uns ein ganz besonderes Programm überlegt:

Neben dem Auftritt des Selbsthilfe-Chors unter der Leitung von Sibylle Hummel stand den Anwesenden ein leckeres Buffet und eine Geburtstagstorte zur Verfügung. Weiterhin konnten sich alle Teilnehmenden über eine Pinnwand mit Erinnerungsstücken & Erzählungen über das langjährige Wirken der AG erfreuen sowie über einen bunten Wünschebaum und über ein Selbsthilfequiz mit anschließender Preisverleihung.

Die Veranstaltung kann als großer Erfolg bezeichnet werden. Neben dem Zusammenkommen und gemeinsamen Singen („nach“ der Coronapandemie) kamen viele neue Gesichter in Kontakt und tauschten sich in lockerer Atmosphäre über ihr Engagement in der Gruppe und zu gruppenübergreifenden Themen miteinander aus. Die Gemeinschaftlichkeit stand bei diesem Jubiläum somit im Fokus und brachte die Menschen wieder näher zusammen.

Ganz besonders möchten wir uns bei der Stadtverwaltung Köln (Amt für Soziales, Arbeit und Senioren und dem Gesundheitsamt) für die Finanzierung dieser tollen Veranstaltung und für die gute Zusammenarbeit bedanken.



Alle von uns organisierten Treffen und Fortbildungen für Selbsthilfegruppen im Überblick:

Treffen im Rahmen des Selbsthilfebeirates:

- Informationsveranstaltung „Die finanzielle Förderung der Selbsthilfe in Köln im Jahr 2023 – 1 Treffen.

Treffen im Rahmen der Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe:

- Sprecher*innenkreis-Treffen - 11 Treffen;
- Treffen der AG Selbsthilfe – 2 Treffen.

Fortbildungen und Workshops:

- „Die Gruppenseele stärken“ - Anregungen für ein lebendiges und inspirierendes (Selbsthilfe-) Gruppenleben
13. Mai 2023, 10.00-17.00 Uhr
Referent: Klaus Vogelsänger, Diplom-Sozialpädagoge mit Ausbildungen in Empathischem Coaching, Theaterpädagogik und Systemischer Familientherapie. Langjähriger Fachberater in Selbsthilfe-Kontaktstellen in Deutschland und in der Schweiz;
- „Das Psychodrama und seine Bedeutung, die es auch in Selbsthilfegruppen entfachen kann “
03. November 2023, 17.00-19.00 Uhr und 04. November 2023, 09.30-16.30 Uhr
Referent: Götz Liefert, Berlin, Psychodramaleiter, Supervisor, mit langjähriger Erfahrung in der Arbeit mit Selbsthilfegruppen.

Austauschtreffen:

Neben bereits etablierten Austauschformaten nutzten wir die Gelegenheit, neue Formate für die Selbsthilfegruppen auszuprobieren, bzw. an Formate, die erstmalig in der Aktionswoche 2022 realisiert wurden, anzuknüpfen. Wir wollen in Folgenden einige der Veranstaltungen besonders hervorheben.

Im September fand bei bestem Wetter und moderater Geschwindigkeit eine 12 km lange Wanderung durch das Kölner Umland statt. Treffpunkt war der Dellbrücker Bahnhof. Von da aus ging es durch das Naturschutzgebiet Dellbrücker Heide, am Höhenfelder See vorbei zum Dünnwalder Wildpark und zurück zum Bahnhof.

Nach den positiven Rückmeldungen zum ersten Selbsthilfe-Literaturabend "MitGeteilt" im Rahmen der Aktionswoche und dem Wunsch von anderen Selbsthilfeaktiven nach solch einem Format, luden wir alle Selbsthilfegruppen im November zur offenen Bühne "MitGeteilt" in die Räumlichkeiten des Paritätischen ein. Die Veranstaltung war ein voller Erfolg. Neben sehr persönlichen Geschichten, verarbeitet in eigenen Gedichten, Texten und einem Theaterstück, fesselte eine junge Sängerin mit ihrer Stimme alle Anwesenden. Der Kreativität waren keine Grenzen gesetzt.



Bilder von der offenen Bühne "MitGeteilt"

Allgemeine Übersicht:

Frühstück, 2 x

25. Januar 2023 und 30. August 2023,
10.00-12.00 Uhr



Kegelstammtisch, 3 x

01. März 2023, 20. Juni 2024 und 04. Dezember
2023, 19.00-22.00 Uhr

Radtour durch Köln

03. Juni 2023, 11.00-14.00 Uhr

Tischtennis

11. Juli 2023, 18.00-22.00 Uhr

Wanderung im Kölner Umland

01. September 2023, 10.00-15.00 Uhr

Offene Bühne „MitGeteilt“

09. November 2023, 19.00-22.00 Uhr

Weihnachtstreffen

09. Dezember 2023, 14.00-17.00 Uhr

Virtuelles Haus der Selbsthilfe

Das Virtuelle Haus der Selbsthilfe ist ein Digitalisierungsangebot für Selbsthilfegruppen in Nordrhein-Westfalen. In Köln startete in der Pandemie das erste Angebot für Selbsthilfegruppen sich online auszutauschen. Anders als viele kommerzielle Angebote ist diese Videokonferenzplattform datenschutzkonform, kostenlos sowie möglichst barrierearm und an die Bedürfnisse von Selbsthilfegruppen angepasst. Als Grundlage dient die Open-Source-Software „Jitsi-Meet“. Der Standort des Servers ist in NRW.

Mitte 2023 wurde das Virtuelle Haus der Selbsthilfe nochmals technisch optimiert, so dass die Nutzung für die Selbsthilfegruppen noch komfortabler wurde. Auch die Verwaltung durch die Selbsthilfe-Kontaktstellen wurde vereinfacht. Zum Beispiel ist seitdem die Reservierungspflicht für die virtuellen Gruppenräume entfallen. In Köln hatten 23 Gruppen Zugang zum VHdSH NRW.



Kölner Haus der Selbsthilfe



Fotos: Kölner Haus der Selbsthilfe

Das Kölner Haus der Selbsthilfe umfasst zwei Gruppenräume, eine Teeküche sowie Sanitärräume in den Räumlichkeiten unserer Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln und steht Kölner Selbsthilfegruppen als Unterstützungsleistung zur Verfügung. Die barrierearmen Gruppenräume befinden sich im Erdgeschoss und werden regelmäßig von 60 Kölner Selbsthilfegruppen für Treffen genutzt.

Die Nachfragen für die Räume sind sehr hoch, da es uns möglich ist, sie kostenlos und für die Gruppen unkompliziert zur Verfügung zu stellen. Hinzu kommt die beliebte und durch die Anbindung gut erreichbare Lage. Leider müssen wir

viele Gruppen aufgrund der Belegung an andere Einrichtungen verweisen, oder bei Treffen mit einer größeren Teilnehmerzahl auf die Sitzungsräume des Paritätischen zurückgreifen.

Im Eingangsbereich des Kölner Haus der Selbsthilfe befinden sich Wandhalterungen für die Auslage von Flyern, um auf Gruppengründungswünsche sowie bereits bestehende Selbsthilfegruppen aufmerksam zu machen. Diese werden von uns bei Bedarf nachkopiert oder bei den Gruppen angefordert.

Gremien und Arbeitskreise

Unser Ziel als Selbsthilfe-Kontaktstelle ist weiterhin ein selbsthilfefreundliches Klima in unserer Stadt. In diesem Rahmen verfolgen wir die Stärkung der Selbsthilfe durch die Vernetzung mit professionellen Institutionen sowie durch Beteiligung in Facharbeitskreisen und in den verschiedensten Gremien der Stadt Köln. Hierüber unterstützen wir auch beteiligte Vertreter*innen von Selbsthilfegruppen durch Informationsaustausch und Fortbildungsangebote.

Schwerpunkte unserer Interessenvertretung:

Kommunale Gesundheitskonferenz

Die Kommunale Gesundheitskonferenz bietet den Selbsthilfegruppen vor allem über ihre Arbeitsgruppen die Möglichkeit, ihre Themen und Anliegen einzubringen.

Eine Arbeitsgruppe ist u.a. der Selbsthilfebeirat, dessen Vorsitz der Selbsthilfe-Kontaktstelle obliegt. Dadurch sind wir auch in den Arbeitsgruppensprecher*innen-Treffen vertreten.

Eine weitere Unterarbeitsgruppe dieser Konferenz ist die AG Migration & Gesundheit. Im Rahmen dieser Interessenvertretung vertreten wir regelmäßig die Bedarfe der jeweiligen Selbsthilfegruppen und Initiativen.

Beteiligung der Selbsthilfe- Kontaktstelle in städtischen Gremien

Kommunale Gesundheitskonferenz

Unterarbeitsgruppe Selbsthilfebeirat
sowie Migration und Gesundheit

Stadt-Arbeitsgemeinschaft Behindertenpolitik

Unterarbeitsgruppe Wahlausschuss

Sozialausschuss

Unterarbeitsgruppe Selbsthilfegruppen

Gesunde Städte-Netzwerk

In diesen Gremien und Arbeitskreisen sind wir (und mitunter die Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe) vertreten.

Stadt-AG Behindertenpolitik

Die Stadtarbeitsgemeinschaft Behindertenpolitik vertritt die Interessen der Menschen mit Behinderungen gegenüber politischen Gremien und Einrichtungen der Stadt Köln.

Wir vertreten hier den Paritätischen Köln als stimmberechtigtes Mitglied.

Darüber hinaus sind wir im Wahlausschuss der Stadt-AG Behindertenpolitik vertreten. Aufgabe des Wahlausschusses ist die Besetzung vakanter Posten in der Stadt-AG Behindertenpolitik sowie Nominierung sachkundiger Einwohner*innen in den Ausschüssen des Rates der Stadt Köln.

Fachliche Einbindung

Wie alle Selbsthilfe-Kontaktstellen des Paritätischen in NRW stehen wir im fachlichen Austausch mit den Kolleg*innen der Kontaktstellen im Paritätischen und in anderen Trägerschaften (andere Wohlfahrtsverbände, Kommunen, Vereine). Zusätzlich kooperieren wir mit der landesweiten Koordinierungsstelle KOSKON NRW und der NAKOS, als bundesweite Unterstützungsstelle für Selbsthilfegruppen.



Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Köln ist angebunden an die Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln und ist ein Projekt des Landes NRW und der Landesverbände der Pflegekassen. Seit 2017 hat es sich in der Kölner Innenstadt etabliert und wird seit der 3. Förderphase von einer Fachkraft, Frau Igelmund-Schmidt, mit 15 Wochenstunden unterstützt.

Die Aufgabe des Kontaktbüros liegt darin, Interessierte über bestehende Pflegeselbsthilfeangebote zu informieren, Gruppen in ihrer Arbeit zu beraten und zu begleiten sowie bei der Gründung von neuen Selbsthilfeangeboten für pflegende Angehörige zu unterstützen.

Derzeit unterstützt das Kontaktbüro 15 Gesprächskreise für pflegende Angehörige.

Sieben der Gesprächskreise sprechen gezielt Menschen, die jemanden aufgrund einer Demenz betreuen und/oder pflegen an, drei weitere Angebote richten sich dagegen an Menschen, die jemanden aufgrund einer Demenz, einer anderen Erkrankung oder wegen ihres Alters pflegen. Auch werden zwei betriebliche Gesprächskreise und ein Gesprächskreis für pflegende Eltern vom Kontaktbüro unterstützt.

Bei einem weiteren Angebot handelt es sich um einen digitalen Gesprächskreis allgemein für pflegende Angehörige und bei dem anderen um ein digitales Yoga-Angebot in Kooperation mit dem Verein Yoga hilft e.V.

Neben den vom Kontaktbüro unterstützen Gesprächskreisen gibt es eine Vielzahl an weiteren Gruppen, die sich in anderer Förderung befinden. Derzeit sind knapp 20 weitere Kreise gelistet, mit denen das Kontaktbüro ebenfalls vereinzelt in Kontakt steht und vermittelt.

Ein weiterer großer Bestandteil der Arbeit liegt im regelmäßigen Kontakt und Austausch mit einer Vielzahl von Kooperationspartner*innen, wie z.B. mit dem Kuratorium Deutsche Altershilfe, dem Regionalbüro Alter Pflege und Demenz Köln und Südliches Rheinland sowie mit den Kolleg*innen der Kontaktbüros NRW, WohnMobil, Seniorenkoordinationen, der Alzheimer Gesellschaft und der AOK.

Gemeinsam wurden auch im Jahr 2023 Angebote für die Zielgruppe geplant und umgesetzt, um das Thema Pflegeselbsthilfe sichtbar zu machen, aber auch über andere Thematiken zu informieren und diskutieren.

Auch die Veranstaltungsreihe „Zeit für mich“ in Zusammenarbeit mit dem Regionalbüro und der AOK wurde fortgeführt. Die Reihe basiert auf unterschiedlichen digitalen Vorträgen mit der Möglichkeit, im Nachgang an einem Vertiefungskurs teilzunehmen.

"Pflegende Angehörige im Blick" ist ein ergänzendes Angebot zur Vortragsreihe „Zeit für mich“. Der Fokus beider Vortragsangebote liegt auf der Stärkung pflegender Angehöriger.

Neben den digitalen Formaten beteiligte sich das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe auch bei dem Demenznetzwerk Porz und leistete weitere Öffentlichkeitsarbeit im Rahmen von Markt- und Informationsständen, hierzu gehört auch die Unterstützung des Bewegungsangebotes für pflegende Angehörige, gemeinsam mit ihren Pflegebedürftigen.

Das Thema Pflegeselbsthilfe wird mit der stetig steigenden Anzahl an älteren Menschen in unserer Gesellschaft zunehmend an Bedeutung gewinnen. Der Bedarf nach Austausch und Unterstützung ist groß. Daher sind bereits weitere Angebote für das Jahr 2024 geplant. Unter anderem sollen weitere Gesprächskreise initiiert werden, aber auch die bereits laufenden Formate, wie die Veranstaltungsreihe „Zeit für mich“, „Angehörige im Blick“ sollen weitergeführt werden.



**PFLEGE
SELBSTHILFE
NRW**



Fazit und Ausblick

Das vergangene Jahr war aus unserer Sicht ein eher dynamisches Jahr. Die vielen Veränderungen und Herausforderungen in unserer Gesellschaft (der Generationenwechsel, die Klimakrise, die Digitalisierung, Krieg mitten in Europa und der potentiell bröckelnde soziale Zusammenhalt), spiegeln sich auch in der Selbsthilfelandchaft wider. Sie befindet sich ebenso im Wandel. Als Selbsthilfe-Kontaktstelle haben wir uns daher sehr intensiv mit dieser Thematik auseinandergesetzt.

In einer Zeit, in der der Wandel rasant und allgegenwärtig erscheint, reagieren Menschen häufig verunsichert und zunehmend isoliert. Hinzu kommt, dass die Selbsthilfecomunity vermehrt einer wachsenden Arbeits- und Verantwortungsdichte, einem hohen Arbeitstempo und einer eher abnehmenden Verantwortungsübernahme ausgesetzt ist. Unsere Aufgaben als Unterstützungseinrichtung sehen wir darin, flexibel und bestmöglich auf diese Prozesse zu reagieren und die Selbsthilfe anhand von zeitgemäßen Formaten zu begleiten und zu stärken.

2023 ist uns das schon sehr gut gelungen. Wir haben - wie bereits das Jahr zuvor - viele neue Angebote ausprobiert und anteilig verstätigen können. Als Team haben wir unsere eigene Entwicklung auf den Prüfstand gestellt und uns an je drei Teamtagen den hier genannten sowie unseren eigenen Themen zugewandt.

Der Mitarbeiter*innenwechsel in unserem Team - zwei neuen Kolleg*innen, die jeweils frische Ideen und Energie miteingebracht haben, sowie dem Abschied einer anderen Kollegin - war ein Teil dieses Prozesses. Wir haben die Chance ergriffen, unsere Aufgaben und uns als Team neu zu organisieren und gemeinsam an Ideen für die vor uns liegenden Herausforderungen zu arbeiten.

Die Entwicklung der neuen Broschüre (Selbsthilfegruppen in Köln von A-Z), die wir bereits Ende 2023 begonnen haben und Anfang 2024 in den Druck bringen, ist ein wichtiger Schritt in diese Richtung (hinsichtlich einer vielfältigen Informations- und Orientierungsmöglichkeit für Betroffene). Die Broschüre wird aktuelle Informationen, Darstellungen und Kontaktdaten von einer breiten Auswahl an Kölner Selbsthilfegruppen enthalten. Sie wird ein zentraler Leitfaden werden, der es den Menschen erleichtert, sich über Selbsthilfe zu informieren und die für sie passenden Angebote zu finden. Die Broschüre erscheint als Print sowie digital auf unsere Website.

Unser Ziel ist ferner- neben der Unterstützung von bereits bestehenden Gruppen - mehr Menschen zu erreichen und von der Wirkung der Selbsthilfe zu überzeugen. Darüber hinaus soll die Selbsthilfe als ein integraler Bestandteil des Gesundheitswesens und der Kölner Hilfelandchaft im Bewusstsein der Menschen präsent bleiben.

Der Wandel in unserer Gesellschaft bringt aber nicht nur Herausforderungen mit sich, sondern er befördert auch viele neue Perspektiven und Sichtweisen. Im „Nachgang“ zu den Corona-Jahren führt dies auf eine besondere Art und Weise dazu, mit den sich verändernden Umständen umzugehen, Schritt zu halten und gemeinsam daran

zu wachsen. All dies bereitet uns Freude und 2023 hat uns gezeigt: Gemeinsam sind wir gewillt und in der Lage an uns zu arbeiten, uns weiterzuentwickeln und uns den neuen Herausforderungen zu stellen - weil uns ein selbsthilfefreundliches Köln und ein soziales Miteinander sehr am Herzen liegt.

Mai 2024



Das Team der Kontaktstelle v.l.n.r.: Christopher Bertges, Marina Kollman, Elisabeth Igelmund-Schmidt, Johanna te Kronnie, Sarah Huwald, Silvia Trept, Ceylan Tapan, Öznur Naz; Nicht im Bild: Tina Fuß, Cigdem Aydinlioglu

Personal

Leitung der Kontaktstelle:

Steven Adam, Dipl.-Sozialwissenschaftler, 38,5 Std./Woche (bis 30.06.2023)

Christopher Bertges, Dipl.-Sozialpädagoge, 32 Std./Woche (ab 01.07.2023)

Fachberaterinnen:

Öznur Naz, Dipl.-Pädagogin, 38,5 Std./Woche

Silvia Trept, B.A. Sozialwissenschaftlerin, 38,5 Std./Woche (ab 17.04.2023)

Sarah Huwald, B.A. Kulturpädagogin, M.A. Empowerment Studies, 32 Std./Woche

Marina Kollmann, B.A. Sozialpädagogin, M.A. Soziale Arbeit, 25 Std./Woche

Johanna te Kronnie, B.A. Soziale Arbeit, M.A. Sozialrecht, 24 Std., bzw. zeitweise 32 Std./Woche (bis 31.12.2023)

Sachbearbeiterinnen:

Ceylan Tapan, Kauffrau für Bürokommunikation, 38,5 Std./Woche

Tina Fuß, Bürokauffrau, 30 Std./Woche

Cigdem Aydinlioglu, 7 Std./Woche

Kontaktstelle Pflegeselbsthilfe:

Elisabeth Igelmund-Schmidt, Dipl.-Sozialpädagogin, 15 Std./Woche



Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

Montag bis Donnerstag, 9.00-16.00 Uhr

und Freitag 9.00-12.30 Uhr

Marsilstein 4-6, 50676 Köln

0221 95 15 42 23

selbsthilfe-koeln@paritaet-nrw.org

www.selbsthilfe-koeln.de

Telefonische Informationen

zu Selbsthilfegruppen

0221 95 15 42 16

Montag und Donnerstag, 9.00-12.30 Uhr

Mittwoch, 14.00-17.30 Uhr

Türkischsprachige Informationen

0221 95 15 42 56

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Köln

0221 95 15 42 33

Mittwoch 10.00-12.00 Uhr

pflageselbsthilfe-koeln@paritaet-nrw.org

Persönliche Beratung nach Vereinbarung

Das Internetportal der Selbsthilfe in NRW
www.selbsthilfenetz.de



Über das Selbsthilfenetz

Wer in NRW eine Selbsthilfegruppe sucht, um Unterstützung von gleichermaßen Betroffenen bei einer Erkrankung oder in einer sozialen Notlage zu erfahren, kann diese über das Selbsthilfenetz finden. Über 8.000 Gruppen zu rund 700 Stichworten sind hier gelistet. Auch wenn es in der näheren Umgebung noch keine passende Gruppe gibt, ist das Selbsthilfenetz die richtige Adresse: Denn hier finden Selbsthilfe-Interessierte die Kontaktdaten von Selbsthilfe-Kontaktstellen und -Büros, die unter anderem bei der Gründung einer neuen Gruppe helfen. Zusätzlich erhalten Interessierte durch Informationen und Ankündigungen einen Einblick in das, was die Selbsthilfe in Nordrhein-Westfalen derzeit ausmacht und bewegt.

Hier finden Sie Informationen zu:

- Ca. 10.000 Selbsthilfegruppen in Nordrhein-Westfalen, sortiert nach Stichworten
- Selbsthilfe-Kontaktstellen in Nordrhein-Westfalen mit Adressen und Informationen
- Landesweiten Selbsthilfeorganisationen
- Antworten rund um das Thema Selbsthilfe: Arbeitshilfen, Literaturtipps, Internetverweise und vieles mehr

Schauen Sie mal rein!





Selbsthilfe News



REGELMÄSSIGE NEWSLETTER

aus der Region Köln

- ✓ Aktuelles aus der Selbsthilfe
- ✓ Termine und Veranstaltungen
- ✓ Neue Selbsthilfegruppen
- ✓ Projekte und Erfahrungen
- ✓ Selbsthilfegruppen stellen sich vor
- ✓ Workshops und Seminare

MELDEN SIE SICH AN UNTER:

www.selbsthilfe-news.de



auch als APP



Ein Angebot der Krankenkassen/-verbände in NRW im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach §20h SGB V.



Neue Selbsthilfegruppen +++ Workshops +++ Seminare +++ Termine +++ Aktuelles +++ Projekte +++ Erfahrungen



Impressum

Herausgegeben von:

Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln im Paritätischen
Marsilstein 4-6, 50676 Köln
v.i.S.d.P. Christopher Bertges

Druck:
Wir machen Druck, Backnang-Waldrems
Auflage: 75

Bildnachweis Titelbild:
Three-shots / pixabay.com

Köln, Mai 2024