

Jahresbericht 2023

Selbsthilfe-Kontaktstelle Oberhausen

Inhalt

Einleitung

Rahmenbedingungen

Finanzierung

Personelle Situation

Selbsthilfe in Oberhausen

Gruppenstruktur

Besonderheiten in der Beratung

Örtliche Unterstützungsstelle zur Selbsthilfeförderung

Öffentlichkeitsarbeit

SelbsthilfeNews

Lokale Presse

Homepage und Instagram

Gruppenneugründungen

Mitwirkung in Fachgremien

Veranstaltungen und weitere Öffentlichkeitsarbeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle

Themen der Selbsthilfegruppen in Oberhausen

Einleitung

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Oberhausen ist die zentrale Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen und Menschen, die an Selbsthilfe interessiert sind. Zahlreiche Bürger*innen sowie professionelle Einrichtungen und Gruppen nutzen sie für ihre Anliegen. Die Mitarbeiterinnen informieren über Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen, vermitteln in bestehende Gruppen bzw. verweisen parallel oder alternativ an entsprechende professionelle Hilfsangebote. Sie ist bei der Gründung von Selbsthilfegruppen behilflich und unterstützt bestehende Gruppen, z.B. bei der Öffentlichkeitsarbeit, bei organisatorischen Fragen bezüglich der Selbsthilfeförderung der Krankenkassen oder bei Konflikten innerhalb der Gruppe. Zudem obliegt ihr die Geschäftsführung des "Netzwerk Selbsthilfe", in dem sich viele Oberhausener Gruppen zusammengeschlossen haben.

Ein wichtiger Aufgabenbereich ist auch die Kooperation mit Facheinrichtungen im Gesundheits- und Sozialbereich, sowie die allgemeine Öffentlichkeitsarbeit zum Thema Selbsthilfe.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist ein niedrigschwelliges und für alle offenes Angebot in der Stadt Oberhausen.

Rahmenbedingungen

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Oberhausen besteht seit 2002 und feierte pandemiebedingt mit einem Jahr Verzögerung ihr 20jähriges Bestehen. Träger der Einrichtung ist der Paritätische in Oberhausen. Der Standort befindet sich in der Innenstadt in unmittelbarer Nähe der Fußgängerzone, ist barrierefrei und an den ÖPNV gut angebunden. Die Räumlichkeiten werden mit der Kreisgruppe des Paritätischen Oberhausen, dem VDK und seit 2023 mit der Krebsberatung Oberhausen gemeinsam genutzt.



Finanzierung

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle wird durch Fördermittel der gesetzlichen Krankenkassen, des Landes Nordrhein-Westfalen, der Stadt Oberhausen und durch Eigenmittel des Trägers finanziert. Die Angebote der Selbsthilfe-Kontaktstelle sind grundsätzlich kostenfrei.

Personelle Situation

Die Kontaktstelle ist mit zwei Fachkräften und einer Verwaltungskraft mit je einem halben Stellenumfang ausgestattet.



Selbsthilfe in Oberhausen

Gruppenstruktur

Eine der Hauptaufgaben der Selbsthilfe-Kontaktstelle ist die Beratung über und die Vermittlung in bestehende Selbsthilfegruppen. In Oberhausen gibt es zurzeit 111 Selbsthilfegruppen mit rund 70 verschiedenen Themengebieten. Davon beziehen sich 56 % der bestehenden Gruppen auf Gesundheitsthemen, chronische Erkrankungen und Behinderungen, 21 % auf Suchterkrankungen, 19 % der Gruppen haben psychische und 4 % soziale Themen zum Inhalt. Im Vergleich zum Vorjahr haben Gruppenneugründungen zu Erkrankungen und Behinderungen, als auch zum Themenfeld psychische Erkrankungen zugenommen. Festzustellen war auch, dass zunehmend junge Menschen die Möglichkeiten der Selbsthilfe für sich entdeckt haben, so dass es auch im Themenfeld "Junge Selbsthilfe" (im Alter von 18 bis 35) Gruppenneugründungen gab.

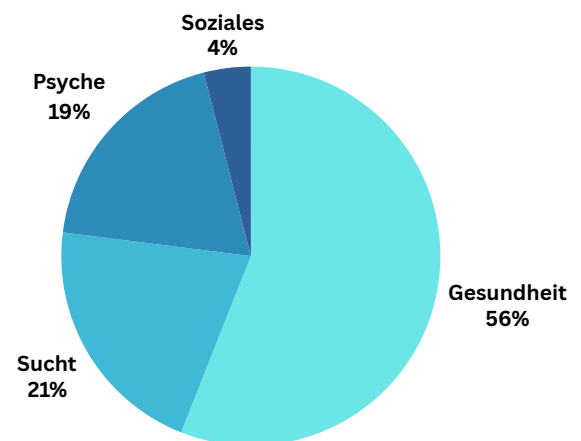


Abbildung: Gruppenstruktur

Besonderheiten in der Beratung

Die Anfragen zu psychischen Themen dominierten nach wie vor das Beratungsgeschehen. Themen wie „Depressionen“, „Ängste“ und andere „Psychische Erkrankungen“ standen in diesem Themenfeld im Vordergrund, auch bei jungen Menschen im Alter von 18 bis 35 Jahren. Anfragen zum Bereich Sucht und Gesundheit blieben im Vergleich zum Vorjahr fast unverändert. Anfragen zu sozialen Themen sind nach wie vor an zweithäufigster Stelle. Dabei kam es gehäuft zu Anfragen zum Thema „Einsamkeit“ und „Toxische Beziehungen“ und führten u.a. zu Gruppengründungsanfragen in diesem Themenfeld.

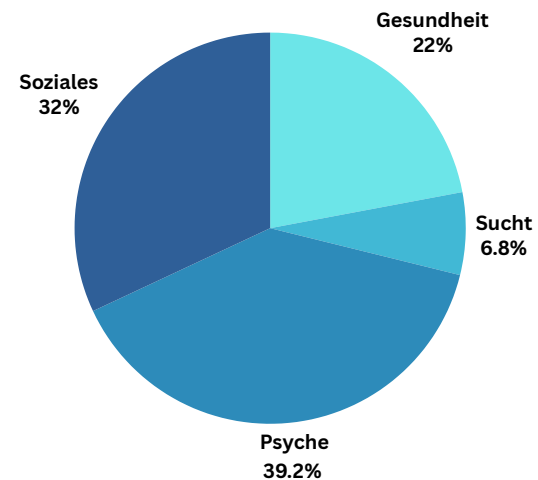


Abbildung: Beratungsanfragen

Örtliche Unterstützungsstelle zur Selbsthilfeförderung

Die Oberhausener Selbsthilfe-Kontaktstelle ist weiterhin örtliche Unterstützungsstelle zur Selbsthilfeförderung der Krankenkassen. Alle Anträge der Oberhausener Selbsthilfegruppen auf Förderung werden in der Selbsthilfe-Kontaktstelle gesammelt und geprüft. Für die Gruppen ergibt sich hieraus eine adäquate Beratung bei ihrer Antragstellung, für die örtliche Fördergemeinschaft der Krankenkassen ein reibungsloser Antrags- und Entscheidungsprozess.

Öffentlichkeitsarbeit

SelbsthilfeNews

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle informierte in diesem Jahr mit sechs Ausgaben über selbsthilferelevante Themen, sowie Termine und stellte Selbsthilfegruppen vor.



Oberhausen

Lokale Presse

Im Jahr 2023 wurden in der lokalen Presse 22 Berichte zum Thema Selbsthilfe in Oberhausen veröffentlicht. Auffällig dabei war, dass durch die Umstrukturierungen des kostenlosen Wochenanzeigers keine Artikel von der Selbsthilfe-Kontaktstelle Oberhausen veröffentlicht wurden.

Homepage und Instagram

Im Jahr 2023 ging gemeinsam mit dem Selbsthilfe-Büro Mülheim a. d. Ruhr der Instagramaccount [selbsthilfe_oberhausenmuelheim](#) online. Darüber hinaus wurde die Homepage der Selbsthilfe-Kontaktstelle Oberhausen grundlegend überarbeitet und ist nun barrierefreier und für die Benutzer*innen bedienfreundlicher gestaltet.

Gruppenneugründungen

2023 gab es zu folgenden Themen neue Gruppen:

- Dabei sein ist alles (Junge Menschen mit Depressionen)
- Depressionen und Burnout
- Die Angsthasen (Ängste)
- Füreinander (Depressionen)
- Tinnitus
- Flamingo Stars Online-SHG (Amputation)
- Autismus-Jugendliche und junge Erwachsene
- Autismus LGBTQIA+
- Autismus Bezugspersonen Online-SHG
- Psoriasis

Gruppen in der Gründungsphase:

- Gemeinsam einsam
- Safe Space (Depressionen)
- Toxische Beziehungen
- Eltern von Kindern in der Pubertät



Mitwirkung in Fachgremien

- Beirat für Menschen mit Behinderungen
- Netzwerk beo
- Landesarbeitskreis der Selbsthilfe-Kontaktstellen
- AG Paritätischer SHK und AK interkulturelle Öffnung
- Regionaler Arbeitskreis der Paritätischen SHK
- Bündnis für seelische Gesundheit Oberhausen
- Gesundes Städtenetzwerk
- AG Paritätischer gegen Rechts und Querdenkende
- AK Junge Selbsthilfe
- AK Social Media
- AK Beratungsstellen (Oberhausen)
- Kommunale Gesundheitskonferenz
- AK Selbsthilfe in die Lehre bringen
- Regionalkonferenz Patientenbeteiligung NRW
- PSAG der Stadt Oberhausen



Veranstaltungen und weitere Öffentlichkeitsarbeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle

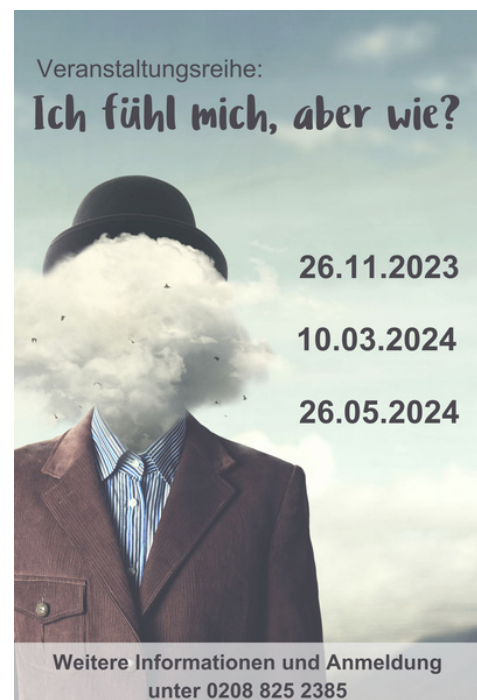
Auch im Jahr 2023 war die Selbsthilfe-Kontaktstelle bei der Planung und Durchführung des Oberhausener Gesundheitstages am **17.06.2023** beteiligt. Aber auch beim Spiel- und Sportfest am **06.05.2023** und beim Hospiz- und Palliativtag am **07.10.2023** wurde das Thema Selbsthilfe mithilfe eines Infostandes in die Öffentlichkeit getragen. Darüber hinaus gab es am **31.05.2023** gemeinsam mit der Oberhausener Selbsthilfegruppe für Menschen mit Diabetes einen Infostand am Sterkrader Wochenmarkt anlässlich des Diabetes- und Schlaganfalltags.

Anlässlich des 20jährigen Bestehens der Selbsthilfe-Kontaktstelle Oberhausen, wurde pandemiebedingt mit einjähriger Verspätung am **20.10.2023** eine Danke-Schön-Veranstaltung organisiert und durchgeführt. Die Feierlichkeit fand mit ca. 100 geladenen Gästen aus Selbsthilfe, Politik, Verwaltung etc. im Zentrum Altenberg statt. Dabei lag der Fokus darin, sich bei Selbsthilfe-Aktiven und Unterstützern aus diversen Bereichen für 20 Jahre Selbsthilfe-Kontaktstelle in Oberhausen zu bedanken.



Folgende Veranstaltungen wurden außerdem seitens der Selbsthilfe-Kontaktstelle Oberhausen angeboten:

- 09.02.2023** Gesamttreffen mit dem Schwerpunkt "Krankenkassenförderung" für Selbsthilfe-Aktive in Oberhausen
- 22.02.2023** Vortrag zum Thema "Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht " in Kooperation mit dem Quartiersbüro des DRK Oberhausen
- 22.03.2023** Offenes Selbsthilfe-Café
- 24.05.2023** Offenes Selbsthilfe-Café
- 23.08.2023** Offenes Selbsthilfe-Café
- 24.08.2023** Fortbildung für Selbsthilfe-Aktive aus Oberhausen zum Thema Selbsthilfe Motivational Interviewing
- 12.09.2023** Heilsames Singen für Selbsthilfe-Aktive aus Oberhausen
- 14.11.2023** Vortrag zum Thema "Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht " in Kooperation mit dem Quartiersbüro des DRK Oberhausen
- 16.11.2023** Lesung in Kooperation mit dem Verein Autismus - einfach anders e.V. zum Buch "Autistisch? Kann ich fließend!"
- 26.11.2023** Erster Teil der Veranstaltungsreihe "Ich fühl mich, aber wie?" mit diversen Kooperationspartnern



Themen der Selbsthilfegruppen in Oberhausen

- Abhängigkeit
- Adipositas
- AD(H)S
- Aids
- Alkoholabhängigkeit
- Alleinerziehende
- Alzheimer
- Angehörige abhängiger Menschen
- Angst
- Aphasie
- Autismus
- Behinderungen
- Blindheit
- Brustkrebs
- Burnout
- Chronische Schmerzen
- Cannabis als Medizin
- Darmkrebs
- Demenz
- Depressionen
- Diabetes
- Down Syndrom
- Drogenabhängigkeit
- Einsamkeit
- Eltern von Adoptiv- und Pflegekindern
- Eltern von drogenabhängigen Kindern
- Eltern von herzkranken Kindern
- Eltern von krebskranken Kindern
- Fibromyalgie
- Freizeitgestaltung 55plus, Ü60
- Gehörlosigkeit
- Geschwister erkrankter und behinderter Kinder
- Harnblasenkrebs
- HIV
- Hauterkrankungen
- Junge Selbsthilfe
- Kinderlähmung
- Krebs
- Künstlicher Darm-/Blasenausgang
- Lymphödem
- Lebertransplantation
- Männer
- Medikamentenabhängigkeit
- Messie-Syndrom
- Muskelerkrankungen
- Narzissmus
- Netzwerk 55plus
- Nierenerkrankung
- Osteoporose
- Panik / Phobie
- Parkinson
- Partnerschaft
- Pflegende Angehörige
- Poliomyelitis
- Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)
- Prostata
- Psoriasis
- Psychische Erkrankungen
- Rheuma
- Schlafapnoe
- Schmerzen
- Sehbehinderung
- Sexsucht
- Stoma
- Senior*innen
- Tinnitus
- Töchter von narzisstischen Müttern
- Trauma
- Trauer
- Trisomie 21
- Übergewicht
- Ü60 Treff
- Verwitwete, junge U60

Kontakt:

Selbsthilfe-Kontaktstelle Oberhausen
 Wörthstraße 7
 46045 Oberhausen
 Telefon: 0208 30 19 620
 Email: selbsthilfe-ob@paritaet-nrw.de
www.selbsthilfe-oberhausen.de
 Instagram: [selbsthilfe_oberhausenmuelheim](https://www.instagram.com/selbsthilfe_oberhausenmuelheim)