



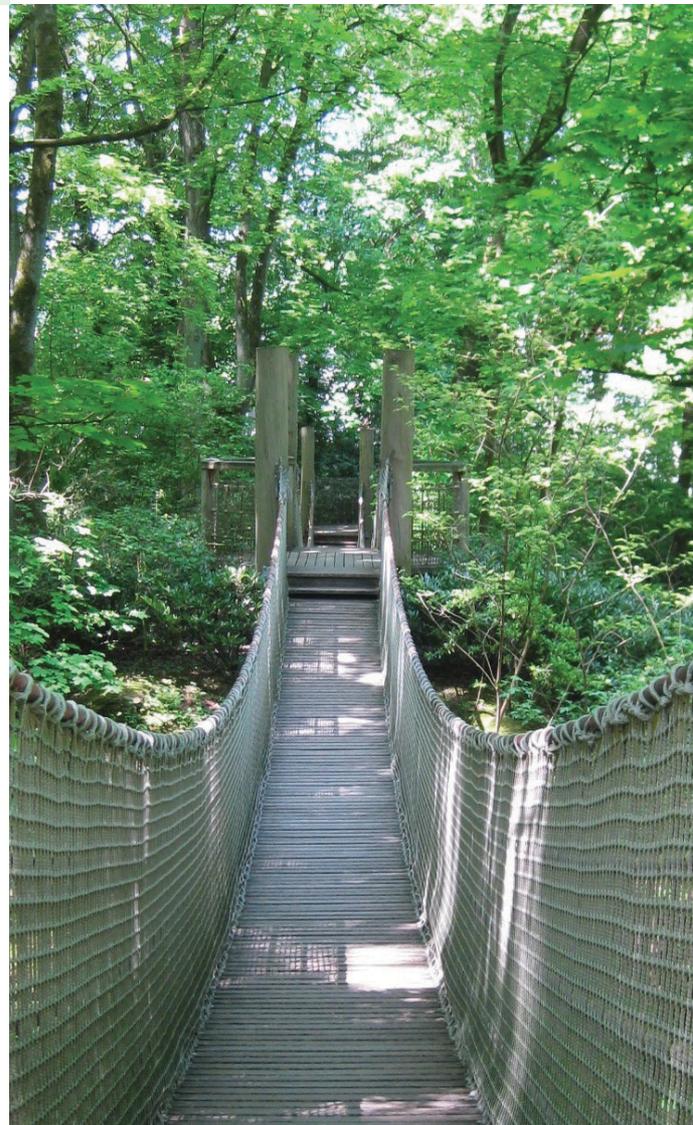
Soziale Planung, Beratung
und Qualitätssicherung

Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen Wuppertal

Jahresbericht 2010

Der Sinn und Zweck
einer Selbsthilfegruppe
liegt nicht in der Therapie
oder Behandlung,
sondern darin,
Bezugspersonen und
Ansprechpartner zu finden,
die gemeinsam mit uns
über dieselbe **Brücke** gehen,
deren Planken fehlen."

Diana Friel Mc Gowin
(aus "Wie ein Labyrinth")



Jahresbericht 2010 der Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen

Inhaltsverzeichnis:

- I. Einführung
- II. Träger
- III. Finanzielle und personelle Ausstattung
- IV. Statistik
- V. Hilfe bei der Neugründung von Selbsthilfegruppen
- VI. Projekte
- VII. Unterstützung der Arbeit von bestehenden Selbsthilfegruppen und -vereinen
- VIII. Regionale und überregionale Gremienarbeit
- IX. Veranstaltungen und Kooperation mit Akteuren der Versorgungsregion
- X. Kooperation mit Professionellen
- XI. Öffentlichkeitsarbeit der Kontakt- und Beratungsstelle
- XII. Fachtagungen und Fortbildungen
- XIII. Aussicht auf das Jahr 2011

I. Einführung

Durch die Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen fördert und unterstützt die Stadt Wuppertal die Arbeit der Selbsthilfe.

Die Kontaktstelle ist bei der Stadt Wuppertal im Ressort Soziales -201.5 Soziale Planung, Beratung und Qualitätssicherung eingerichtet.

Sie arbeitet mit den Vereinigungen und Zusammenschlüssen der Selbsthilfe eng zusammen und kommt damit dem Auftrag des Gesetzes zum öffentlichen Gesundheitsdienst nach, die Arbeit der im Gesundheitsbereich tätigen Selbsthilfegruppen zu fördern und die gesundheitsbezogene Selbsthilfe weiter zu entwickeln.

Die Selbsthilfe ist damit Teil des Gesundheitssystems.

Der grundsätzliche Wert der Selbsthilfe liegt darin, Gleichbetroffenen ein Forum für einen kommunikativen Austausch zu schaffen.

Selbsthilfegruppen haben eine Ventilfunktion, indem sie zielgerichtete Strukturen für eine diskursive Problembearbeitung unter Gleichbetroffenen anbieten.

Die Serviceleistungen der Kontakt- und Beratungsstelle sind bedeutungsvoll für die Förderung des Selbsthilfecharakters im Gesundheitsbereich sowie in sozialen Belangen.

Selbsthilfeangebote in sozialen Problemlagen haben keine Förderungsberechtigung durch Krankenkassenfördermitteln nach §20c SGB V, können aber bei Antragstellung durch das städt. Fördermittelbudget finanziell unterstützt werden sowie alle angebotenen Serviceleistungen der Beratungsstelle zur Unterstützung in Anspruch nehmen.

Die Anzahl der gemeldeten Selbsthilfegruppen beträgt derzeit ca. 204 zu 83 Themen.

Aufgabe der Kontakt- und Beratungsstelle ist es, Ratsuchende zu informieren und zu beraten sowie Interessierten, den Kontakt zu Selbsthilfegruppen zu vermitteln. Selbsthilfeinteressierte, die eine Unterstützung suchen, erhalten über eine telefonische Beratung oder im persönlichen Gespräch einen Einblick in die Selbsthilfeangebote vor Ort und Auskunft über bestehende Selbsthilfegruppen. Auch eine steigende Anfrage in schriftlicher Form, per E-Mail hat an Bedeutung gewonnen.

Auf den Internetseiten der Stadt Wuppertal werden Informationen über das Selbsthilfeangebot der Stadt veröffentlicht.

Unter www.wuppertal.de/selbsthilfegruppen gelangt man umgehend auf die Seite der Kontakt- und Beratungsstelle mit weiteren Verlinkungen zu Themen und Gruppen.

Hier finden sich alle Gruppen, die mit der Kontakt- und Beratungsstelle in Verbindung stehen.

Das Internetportal bietet die Möglichkeit, Angaben zu Kontaktpersonen, zum Ort der Treffen und zu Terminen der Gruppentreffen oder auch zu Programmhinweisen für das laufende Kalenderjahr und eine Themendarstellung der Selbsthilfegruppenarbeit zu veröffentlichen, sofern dieses von den Selbsthilfegruppen gewünscht wird. Der Selbsthilfewegweiser ist als DIN A 5 – Broschüre mit einer Auflage von 4000 Exemplaren im Dezember 2009 herausgegeben worden. Bei Rat suchenden Bürgern und Bürgerinnen sowie in Fachkreisen hat sich eine große Nachfrage ergeben. Die Selbsthilfebroschüre wird unter www.wuppertal.de/selbsthilfegruppen ständig aktualisiert. Der Zugriff auf die Internetseiten wird erfasst und liegt aktuell bei ca. 250 Klicks pro Monat auf die Startseite der Selbsthilfe.

Darüber hinaus werden über das Netzwerk der Koordinationsstelle für Selbsthilfe in NRW - KOSKON - Angebote von Selbsthilfegruppen in Nordrhein-Westfalen vermittelt sowie über die Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen - NAKOS - für das Bundesgebiet.

Zusätzlich werden die Kontaktdaten der kommunalen Selbsthilfegruppenangebote in das NRW Internetportal des DPWV „www.selbsthilfenetz.de“ eingegeben, die mit der Datenveröffentlichung einverstanden sind. Die damit verbundene Pflege bzw. Aktualisierung der eingegebenen Daten wird durch die Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen der Stadt Wuppertal geleistet.

In einer Infotheke werden die detaillierten Informationen über Krankheitsbilder, Behinderungen oder soziale Probleme in Form von Faltblättern, Broschüren, Infomappen, Zeitschriften und Fachliteratur übersichtlich gestaltet und bei Bedarf zur Verfügung gestellt.

Auch die effektive Kooperation mit niedergelassenen Ärzten, Therapeuten, Krankenhäusern und gesetzlichen Krankenkassen ist Bestandteil eines regen Informationsaustausches und einer Vernetzung der Arbeit. Unter Punkt VI wird über das Projekt der Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen mit der KOSA - Kooperationsberatung für Selbsthilfegruppen, Ärzte und Psychotherapeuten – noch eingehend berichtet.

Durch eine Fortsetzung der Vernetzung zwischen Selbsthilfekontaktstellen, Selbsthilfegruppen und Kliniken soll eine bessere Patientenberatung über das Selbsthilfegruppenangebot ermöglicht werden, damit Patienten/Innen nach einem Krankenhausaufenthalt Wege zu einer entsprechenden Selbsthilfegruppe aufnehmen können oder bereits schon im Krankenhaus ein beratendes Gespräch mit einer Selbsthilfegruppenkontaktperson führen können.

Bei der Neugründung von Selbsthilfegruppen bietet die Kontakt- und Beratungsstelle Informationen - unter anderem über so genannte Starterpakete - sowie Unterstützung bei der Organisation und Öffentlichkeitsarbeit.

Bestehende Gruppen werden in ihrer Arbeit unterstützt - beispielsweise durch das Angebot von Veranstaltungen und Projekten, Bereitstellung von Räumlichkeiten und dem Transfer von aktuellen Informationen.

Bei Antragstellung können Fördermittel zur Verfügung gestellt werden. Hierzu stellt die Stadt Wuppertal ein Fördermittelbudget im Haushalt bereit. Durch das kommunale Fördermittelbudget konnten auch im Jahr 2010 zahlreiche Gruppen auf Antragstellung in ihrer Arbeit finanziell unterstützt werden.

In dem folgenden Bericht wird dargestellt, wie der Unterstützungs- und Koordinationsauftrag im Jahr 2010 umgesetzt und gestaltet wurde.

II. Träger

Die Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen wurde Anfang August 2006 bei der Stadt Wuppertal im Bereich Psychosoziale Planung und Planung für Menschen mit Behinderungen im Ressort Soziales eingerichtet. Durch eine Erweiterung der Organisationseinheit gehört die Kontakt- und Beratungsstelle seit 2010 zum Fachbereich Soziale Planung, Beratung und Qualitätssicherung.

Das Kontakt- und Beratungsbüro befindet sich im Verwaltungsgebäude Elberfeld in zentraler Innenstadtlage und ist barrierefrei zu erreichen. Die Büros in den Räumen 308 und 307 stehen für Beratungsmöglichkeiten zur Verfügung.

III. Finanzielle und personelle Ausstattung

Die Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen wurde zunächst ausschließlich durch Finanzmittel der Stadt Wuppertal finanziert. Sie wurde 2006 mit einer Diplom - sozialpäd. Fachkraftstelle (39 Stunden) besetzt. Ab dem 15.08.08 erfolgte eine personelle Ausweitung durch eine Verwaltungsfachkraftstelle mit 23,5 Stunden, um den personellen Ausstattungskriterien zu erfüllen, die als Voraussetzung für den Erhalt von Fördergeldern durch das Land und die Landeskrankenkassen vorgegeben sind.

Für das Haushaltsjahr 2010 konnten infolgedessen wiederholt Fördermittelanträge bei der Bezirksregierung Düsseldorf und beim Landesverband der Landeskrankenkassen Westfalen-Lippe gestellt werden.

IV. Statistik 2010

1. Anfragekontakte

Im Jahr 2010 registrierte die Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen insgesamt 2215 Anfragekontakte per E-Mail, telefonisch oder durch persönliche Wahrnehmung der Beratungsmöglichkeit im Büro. Davon waren 760 persönliche und 583 telefonische Anfragekontakte und 872 E-Mail-Anfragen. Die eingehenden Kontakte auf den Internetseiten der Selbsthilfegruppen unter www.wuppertal.de/selbsthilfegruppen sind in diesen Zahlenangaben nicht erfasst. - Der Zugriff auf die Internetseiten wird seit 2010 zusätzlich gesondert erfasst und liegt aktuell bei ca. 250 Klicks pro Monat auf die Startseite der Selbsthilfe.

Eine Zunahme von Kontakten über die Einsicht in die Internetseiten der Stadt Wuppertal zum Thema Selbsthilfe ergibt eine Verschiebung von „persönlichen Anfragen“ zu „unpersönlichen“ Anfragen. Die persönlichen Anfragen entwickeln sich verstärkt zu einer komplexen Beratung. Insofern können sich Zugriffe auf das Internetangebot und persönliche Kontakte ergänzen.

Kontakte	2215
Persönlich	760
telefonisch	583
schriftlich (E-Mail / Post)	872

2. Differenzierung der Anfragekontakte

Betroffene Bürger/Innen nehmen Kontakt zu Themen der Selbsthilfe auf, oder Angehörige fragen für Betroffene oder für sich selbst nach einer Angehörigenselbsthilfegruppe.

Auch in Vertretung für Betroffene durch Professionelle, Bekannte oder Freunde wird zur Beratungsstelle Kontakt aufgenommen.

Kontakt mit	
Betroffene/r	372
als Angehörige/r	72
in Vertretung für Betroffene	113

Die Kontakt- und Beratungsstelle ist mit ihrem Vernetzungs- und Servicedienstleistungsangebot für die Selbsthilfegruppen Kooperationspartner. Die Anliegen sind differenziert und werden unter Punkt 8 näher erläutert und statistisch dargestellt.

Kontakt mit	
Selbsthilfegruppenteilnehmer/Innen	808

Die Anzahl der Kontakte von Professionellen (Anzahl: 808) weist darauf hin, dass zunehmend Ärzte/Innen, Therapeuten/Innen und Sozialarbeiter/Innen ihre Patienten/Innen und Klienten/Innen auf Selbsthilfegruppenangebote hinweisen.

Kontakte	
Professionelle	808
davon Krankenkassen	31

Verschiedene Versorgungseinrichtungen, wie beispielsweise Sozial- und Pflegedienste, Rehabilitationskliniken etc. wenden sich mit Fragen zu Themen der Selbsthilfe an die Kontakt- und Beratungsstelle. Es ist ersichtlich, dass einmal aufgebaute Kontakte immer wiederkehrend erfolgen und ein Interesse an der Wahrnehmung der Servicedienste vorhanden ist.

Auch die Krankenkassen sowie die Krankenhäuser kooperieren mit der Kontakt- und Beratungsstelle.

Der dritte Förderdurchlauf der Krankenkassenfördermittel nach Vergabeverfahren gemäß § 20 c SGB V ist durchgeführt.

Am 23.04.10 war die Kontakt- und Beratungsstelle der Stadt Wuppertal als beratendes Mitglied in der Vergabebesitzung der kassenübergreifenden Gemeinschaftsförderung der Selbsthilfe in Wuppertal beteiligt. Die kassenartenübergreifende Förderung wurde wiederholt als transparent und vereinfachend eingeschätzt.

Bei der Individualförderung / Projektförderung bleibt der Weg über die Einzelantragstellung bei den örtlichen Krankenkassen bestehen.

Im Jahr 2011 steht für die Gemeinschaftsförderung ein Betrag von 7,4 Cent pro Versicherten zur Verfügung hinzu kommt wahrscheinlich noch ein Betrag aus Überlaufmitteln und Mittel von einigen Kassen, die ihr kassenindividuelles Förderbudget in den Pauschalfördertopf einfließen lassen.

In der Neufassung des Leitfadens zur Selbsthilfeförderung gemäß § 20c SGB V durch den Vorstand der GKV-Spitzenverbände vom 06.10.09 wurde unter Punkt 4.3. neu aufgenommen, dass örtliche Selbsthilfegruppen ein nur für die Zwecke der Selbsthilfegruppe gesondertes Konto benennen müssen. Da es aufgrund dieser Regelung seitens der nicht verbandlich geführten Selbsthilfegruppen zu Beschwerden kam, weil die Kontogebühren für ein gesondertes Konto bzw. der Aufwand zur Einrichtung zu hoch seien, wird es in NRW für das Jahr 2011 noch einmal eine Übergangslösung geben. Der GKV-Spitzenverband weist aber in seinem Schreiben vom 12.08.10 darauf hin, dass ein Unterkonto keine rechtssichere Lösung ist und allenfalls eine Übergangszeit bis zur geplanten Überarbeitung des GKV-Leitfadens in 2011 toleriert werden kann.

Für die verbandlich organisierten Gruppen wird die Änderung klargestellt, dass die Mittel für diese in voller Höhe zur Verfügung stehen müssen.

3. Einzugsbereich

Der Einzugsbereich des/der Anfragers/In in der Statistik wird differenziert nach regionalen und überregionalen Anfragen ausgewiesen. Im Jahr 2010 wurden regional 1783 und überregional 426 Anfragen erfasst.

Einzugsbereich	
regional	1783
überregional	426

4. Geschlechtszugehörigkeit

Der Hinweis auf die Geschlechtszugehörigkeit des / der Kontaktsuchenden zeigt, dass Frauen (Anzahl: 1456) im Vergleich zu Männern (Anzahl: 780) vermehrt Kontakt aufnehmen oder vermitteln.

Geschlechtszugehörigkeit	
Frau	1456
Mann	780

5. Info-Quelle

Die Darstellung der Info-Quelle zeigt die Bedeutung der Öffentlichkeitsarbeit in Form von Selbsthilfe - Flyer etc. (Anzahl: 140), Medien (Anzahl: 100), Internet (Anzahl: 239) - der Zugriff auf die Internetseiten der Stadt Wuppertal wird zusätzlich erfasst und liegt aktuell bei ca. 250 Klicks pro Monat auf die Startseite der Selbsthilfe – nicht jeder Nutzer wendet sich danach noch zusätzlich über weitere Kontaktmöglichkeiten bei der Beratungsstelle.

Ebenso sind Veranstaltungen bedeutungsvoll für den Informationstransfer zum Thema der Selbsthilfe (Anzahl: 607) sowie die Möglichkeit den Kontakt über die örtliche oder überregionale Unterstützungsstelle aufzunehmen (Anzahl: 405) oder über andere Selbsthilfegruppen (Anzahl: 44).

Kontakt über ... / Infoquelle	
Selbsthilfe-Zeitung / Wegweiser / Flyer	140
Medien	100
Internet	239
Professionelle	116
Veranstaltungen	607
Selbsthilfeunterstützungsstellen	405
Selbsthilfegruppen	44
Freunde/Innen/Angehörige/Kollegen/Innen	17

6. Anliegen

Selbsthilfeinteressierte und Professionelle haben unterschiedliche Anliegen, mit denen sie an die Kontakt- und Beratungsstelle herantreten.

Anliegen von SH- Interessierten/Professionellen	
Allgemeine Selbsthilfeinfos	430
Austauschinfos	300
Suche nach SHG	420
Gruppengründung	129
Suche nach Profis	93
Öffentlichkeitsarbeit	548
Gremienarbeit / Kooperation	501
Finanzen	86
sonstiges	1

7. Themen

Die aufgeführte Themenliste zeigt die Bandbreite der Problemlagen, zu denen Bürger und Bürgerinnen in Wuppertal Selbsthilfegruppen suchen. Dabei ergibt sich für Wuppertal bereits ein Angebotspektrum von 83 Themen.

Auflistung von eigenen Themenbereichen	Summe: 2010
AD(H)S	6
Adipositas	13
Aids	8
Alkoholismus	130
Allergie - Asthma	14
Alter / Senioren	45
Alzheimer / Demenz / Morbus Pick	38
Amalgam - Geschädigte	1
Ambulante Versorgungslücken	29
Amyotrophe Lateralsklerose	2
Aphasie	8
Arbeitssuchende	13
Arterielle Verschlusskrankheiten	2
Arthrogryposis	3
Augenkrankheiten	21
Autismus / Asperger-Syndrom	20
Blindheit	10
Bluthochdruck	26
Borreliose	18
Burn out - Syndrom	3
Chronische Atemwegserkrankungen (COPD)	3
Diabetes	79
Down - Syndrom	3
Durchblutungsstörungen in peripheren Gefäßen	
Epilepsie	12
Essprobleme / Essstörungen	40
Familie / Partnerschaft	105
Fibromyalgie	49
Frauen	23
Gehörlosigkeit und Schwerhörigkeit	5
Hepatitis B und C	3
Herzkrankheiten	5
Integration / Migration	60
Kehlkopflose	17
Körperbehinderung und geistige Behinderung	94
Krebs	63
Lebererkrankungen / Lebertransplantation	5

Lupus Erythematodes	11
Männer	2
MCS (multiple chemische Sensibilität) / CFS (chronisches Erschöpfungssyndrom)	1
Marfan	4
Messie-Syndrom	17
Mobbing	12
Multiple Sklerose	11
Muskelkrankheiten	4
Myasthenie	2
Neurodermitis	1
Nierenkrankheiten	1
Organtransplantation	19
Osteogenesis imperfecta	1
Osteopathie	2
Osteoporose	7
Parkinson	35
Pflegende Angehörige	62
Psoriasis	1
Psychische Probleme und Erkrankungen	229
Rechtsberatung handicap	11
Restless legs	26
Rheuma	21
Sarkoidose	17
Schlafapnoe	2
Schlaganfall	33
Schmerzen	32
Sektenbetroffenheit	38
Sexuelle Übergriffe	22
Skoliose	20
Sonstiges	14
Spina bifida / Hydrocephalus	1
Reha-Sport	1
Suchtprobleme	76
Suizid	20
Tinnitus und Morbus Menière	7
Trauergruppe	46
Wachkoma	7
Wirbelsäulenerkrankungen	4
Zöliakie / Sprue	2

Weitere Angaben zu Themen	
DPWV	12
Fachgruppe Beratung	5
IGSB	13
Kontaktstellenaustausch im Städtedreieck	3
KOSA	30
KOSKON	78
Krankenhaus	3
Krankenkassen	25
NAKOS	33
PAW	1
Presse	18
VPSAG	52
Wegweiser	116
Sonstiges	12
Angefragte Selbsthilfethemen außerhalb von Wuppertal	
Eutonie	6
Kontinenz	4
Magenprobleme	4
Morbus Bechterew	2
Nikotin	3
Polyneuropathie	4
Reizdarm	10
Schädel – Hirn – Trauma	2
Schilddrüse	6
Schulden	2
Transidentität	2

8. Anliegen von Selbsthilfegruppen

Die Darstellung der Anliegen von Selbsthilfegruppen (Anzahl: 1896), bezieht sich auf die Sachverhalte: Organisatorisch Unterstützung Öffentlichkeitsarbeit, Starthilfe / Anleitung, Gruppendynamik, Fort- und Weiterbildung, Vermittlung von Profis, Fördermittel, Austausch aktueller Infos, Gremienarbeit / Kooperation / Netzwerk / Veranstaltungen, sonstiges.

Anliegen von Selbsthilfegruppen	1896
Organisatorische Unterstützung	210
Öffentlichkeitsarbeit	407
Starthilfe/ Anleitung	32
Gruppendynamik	93
Fort- und Weiterbildung	77
Vermittlung von Profis	22
Finanzen, KK-Förderung	132
Austausch aktueller Infos	609
Gremienarbeit / Kooperation / Netzwerk	313
sonstiges	1

V. Hilfe bei Neugründung von Selbsthilfegruppen

Die Initiatoren/Innen, die eine neue Selbsthilfegruppe gründen möchten, erhalten eine umfangreiche Beratung zur Gruppengründung und werden nach Bedarf in der Startphase unterstützt. Die folgenden Punkte werden im Beratungsgespräch erörtert:

- Wer soll erreicht werden?
- Wege der Bekanntmachung über Flyer, Beratungsstellen, Krankenhäuser, Krankenkassen, Ärzte, Presse
- Unterstützung bei der Öffentlichkeitsarbeit (Flyergestaltung, Pressehinweise etc.)
- Unterstützung bei der Raumbereitstellung
- organisatorischer Ablaufplanung des Gründungstreffens
- bei Bedarf weitere Begleitung des gruppendynamischen Prozesses in der Anfangsphase
- Beratung über Fördermittel und Bewilligung von städt. Fördermitteln nach geltenden Richtlinien

Beratung zur Neugründung von Selbsthilfegruppen im Jahr 2010

06.01.10 – Beratungsgespräch zur Selbsthilfegruppengründung „Adipositas“. Die Gruppe trifft sich jeden 1. Mittwoch im Monat um 19.00 Uhr im St. Antonius-Klinikum, Carnaper Str.48, in Wuppertal Barmen.

Beratungsgespräch zur Gruppengründungserwägung für Opfer bei Rechtsstreit.

Begleitung in der Ingangsetzungsphase zur Gründung einer SHG für junge Menschen mit Angst. Zielgruppe 18 bis 35 Jahre.
Diese Gruppe möchte ihr Augenmerk auf jüngere Menschen richten, die sich durch Ängste an der Verwirklichung ihrer Lebensziele gehindert fühlen.

20.01. – Beratungsgespräch zur Selbsthilfegruppengründung „Ma Mut“ für Frauen mit Brustkrebs.

Die Gruppe trifft sich mittwochs um 11.00 Uhr im Brustzentrum des Bethesda Krankenhauses, Hainstraße 35 in Wuppertal Elberfeld.

11.02. – Beratungsgespräch zur SHG-Gründung „Sozialberatung für Bürger und Bürgerinnen mit Migrationshintergrund“ in Kooperation mit der AWO.

19.02. – 2. Beratungsgespräch zur Selbsthilfegruppengründung für ALG II- Empfänger.

26.02. – Fortsetzung der Kooperation mit dem Deutschen Diabetiker Bund - Landesverband NRW, der AWO Wuppertal und dem Nachbarschaftsheim e.V. Wuppertal - 2. Austauschgespräch zum Thema Diabetes bei türkischsprachigen Mitbürgern/Innen.

Es besteht die Bestrebung aufgrund des bestehenden und zunehmenden Bedarfs, eine Selbsthilfegruppe in Gang zu setzen und eine Vernetzung mit der bereits bestehenden Selbsthilfegruppe zum Thema Diabetes aufzubauen.

Durch ein, vom BKK- Landesverband, gefördertes Projekt wird die Ingangsetzung der Selbsthilfegruppengründung finanziell unterstützt.

13.03. - Beratungsgespräch zur SHG-Gründung für Krebspatienten im Stadtteil Wuppertal Ronsdorf

05.07. - Beratungsgespräch zur SHG-Gründung zum Thema „psychogene Ess-Störungen“

25.09. – Beratungsgespräch zur SHG-Gründung zum Thema „Verlassene Eltern“

07.10. – Beratungsgespräch zur SHG-Gründung zum Thema „Selbsthilfegruppe für Cannabis – Konsumenten“

24.11. - Beratungsgespräch zur SHG-Gründung zum Thema
EKS/AKS – Erwachsene Kinder von Suchtkranken Eltern /
Erziehern Interessengemeinschaft e. V.
Die Gruppe trifft sich wöchentlich dienstags um 19.15 Uhr
im Sozialpsychiatrischen Zentrum Barmen in der Parlamentstr. 20

23.12. - 2. Beratungsgespräch zur SHG-Gründung zum Thema
„Selbsthilfegruppe für Cannabis – Konsumenten“

VI. Projekte

Projekt der Kontakt- und Beratungsstelle
für Selbsthilfegruppen mit der KOSA - Kooperationsberatung für
Selbsthilfegruppen, Ärzte und Psychotherapeuten –
Patienten wünschen nach der Diagnose und fachärztlichen Behandlung
oft eine zusätzliche Beratung, Informations- und Austauschmöglichkeit
zu ihrer Erkrankung, über die Wirkung von Medikamenten und sich evt.
einstellenden psychische Belastungen durch die Erkrankung,
Klärungsbedarf über die Ursache bzw. zu der Entstehungsgeschichte
der Erkrankung.

In einigen Fällen kann die Selbsthilfe eine sinnvolle Ergänzung zur
medizinischen Behandlung darstellen.

Das Seminar „Selbsthilfe – Unterstützung für Patient und Praxis“
vermittelt einen Überblick über das Spektrum von Hilfsangeboten,
informiert über Selbsthilfe und bietet Orientierung bei der Suche
nach geeigneten Gruppen.

Es stellt erprobte Hilfen zur Kommunikation mit Patienten vor.

Durch diese Fortbildung wollen die Selbsthilfe-Kontaktstelle und die KOSA
in Zusammenarbeit mit der Nordrheinischen Akademie für ärztliche Fort-
und Weiterbildung, medizinische Fachkräfte bedarfsgerecht unterstützen.
Das 1. Seminar fand am 17.11.10 im Verwaltungsgebäude Neumarkt 10
statt. Bereits kurz nach der Verschickung der Einladungen – vor Ablauf der
Anmeldefrist - hätten bereits 4 Veranstaltungen gebucht werden können.
Aus diesem Grunde wurden die Teilnehmer/Innen auf 2 Termine mit
doppelter Teilnehmerzahl verteilt. Das zusätzliche Seminar wird für den
12. Januar 2011 geplant.



Projekt zum Thema „psychohygienische Gesundheitsprophylaxe“

Der Beratungsbedarf zum Thema psychische Problemlagen und Erkrankungen wächst weiter.

Bereits 2009 wurden zu diesem Beratungsthema statistisch die meisten Anfragekontakte verzeichnet.

In zunehmendem Maße reicht bei Anfragen zu diesem Themenbereich die Benennung einer Selbsthilfegruppe aus dem Angebot der Selbsthilfegruppen nicht mehr aus.

Ratsuchende kommen oft ohne konkrete Vorstellungen über Hilfsangebote. Insofern ist es im Beratungsgespräch notwendig, eine Problemerkennung zu erreichen und dem Ratsuchenden zunächst einmal Basisinformationen über die zur Verfügung stehenden Beratungsmöglichkeiten sowie über bestehende Selbsthilfegruppenangebote zu geben.

Im Gespräch mit dem Ratsuchenden werden individuelle Schritte erarbeitet: Z.B. die Kontaktaufnahme zu einer Selbsthilfegruppe oder die Erläuterung von Rahmenbedingungen zur Neugründung einer Selbsthilfegruppe mit erarbeitetem neuen Konzept. Darüber hinaus wird bei Bedarf auf Unterstützungsangebote von Professionellen hingewiesen.

Die Workshopangebote am 24.11. und 15.12.10 richteten sich an Selbsthilfegruppenvertreter/Innen, die als Multiplikatoren, die erarbeiteten Inhalte in ihren Gruppen erörtern können.

Über das Einstiegsthema zur Entwicklung der "Selbst"- Struktur und mental gebahnten Infrastruktur wurden beim 1. Treffen zunächst die drei Aspekte beleuchtet:

1. Was macht uns krank? - Was macht uns gesund?
2. Ein starkes Selbst und ein gutes Selbstwertgefühl sind die Quellen unserer Kraft
3. Das Prinzip der Achtsamkeit und der Effekt der Konsensillusion sowie der Ressourcenklärung

Beim 2. Treffen am 15.12. wurden weitere drei Aspekte hinzugenommen:

4. Das Prinzip der desillusionierenden Gelassenheit zur Entwicklung der Seelenruhe und der intrapsychischen Heilung
5. „Die Wiederentdeckung der Geborgenheit als eine emotionale und existenzielle Grundressource unseres fundamentalen Lebenssystems und ihre Funktion zu unserer inneren Balance“,
6. „Interpersonelle Freundschaft versus Freundschaft zu sich selbst“.

Die Gruppenteilnehmer/Innen wünschten ergänzend zum 1. Workshop noch eine Vertiefung zu den folgenden Themen:

Aspekt der Achtsamkeit / Empathie mir und anderen gegenüber, Perspektivwechsel, Ressourcenaktivierung, prosoziale Kompetenz, mentale Dialektik und Kultivierung von Selbstgesprächen, Kindheit und Weichenstellung, prosoziale Diagnose, Koabhängigkeit.

Durch Beispiele aus dem eigenen Erleben sollte eine Brücke von der Theorie in die Praxis gebildet werden, um einen handlungsorientierten Ansatz zu ermöglichen.



Das Redaktionsteam der Selbsthilfezeitschrift „SpatZ“ arbeitete mit Volldampf an der 3. Ausgabe der Zeitschrift. Am 07.05. sollte die neue Ausgabe am Tag der Menschen mit Behinderung auf dem Rathausvorplatz verteilt werden.



In der Folge erschien die 4. Ausgabe der Selbsthilfezeitschrift „SpatZ“ als Dezember-Ausgabe in der Vorweihnachtszeit mit interessanten Berichten, Gedichten und Kontakthinweisen.

20.05. – Die Auftaktveranstaltung für „Zucker“ - Patienten und Interessierte zur Gründung einer Selbsthilfegruppe für Patienten/Innen aus dem ursprünglich türkischsprachigen Kulturraum fand in einem Schulungsraum der Integrationsagentur der AWO KV Wuppertal e.V. statt. Es handelte sich um ein Projekt des Deutschen Diabetiker Bundes Landesverband NRW e.V., des Bundesverbandes der Betriebskrankenkassen (BKK BV), in Kooperation mit der Praxis von Frau Dr. med. Jutta Kalfhaus, der Integrationsagentur AWO KV Wuppertal e. V. und der Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen der Stadt Wuppertal. Referentin zum Thema Diabetes war Frau Dr. Banu Beyenal-Reinhardt, Fachärztin für innere Medizin, die auch weitere Bereitschaft zur Unterstützung der Selbsthilfegruppe bei medizinischen Fachfragen signalisierte.

Zum Abschluss der Informationsveranstaltung fand eine kostenlose Zuckermessung statt.



VII. Unterstützung der Arbeit von bestehenden Selbsthilfegruppen und -vereinen

- Besuche der Gruppen zu Themenabenden
- Unterstützung bei Veranstaltungen
- Presseartikel zu Themen oder Veranstaltungen der Selbsthilfegruppen
- Organisatorische und finanzielle Unterstützung beim Druck von Informationsflyern, Posterplakaten etc. für Selbsthilfegruppen
- Organisatorische Unterstützung der Raumbereitstellung durch das zur Verfügung stehende Raumbuchungssystem und Angebot weiterführender Raumkapazitäten.
- Öffentlichkeitsarbeit z.B. Auslage von Infomaterialien in der Infotheke
- Referentenvermittlung zu spezifischen Sachthemen: z.B. Referate zu Gesundheitsthemen und sozialen Themen etc.

VIII. Regionale und überregionale Gremienarbeit

- Austauschgespräche im Team der psychosozialen Planung, Behindertenplanung, Sucht- und Psychiatriekoordination wöchentlich bzw. 14-tägig.
- IGSB – ¼-jährliche Versammlungen als Vertreterin der Stadt Wuppertal
- VPSAG – monatliche Sitzungstermine als Vertreterin der Stadt Wuppertal
- Fachgruppe Beratung in Lebensfragen - 2-monatliche Fachgruppentreffen
- Ausschuss für Gesundheit, Soziales und Familie
1 x im Jahr – Jahresbericht
- Seniorenbeirat - 1 x im Jahr – Jahresbericht
- Behindertenbeirat - 1 x im Jahr – Jahresbericht
- Ausschuss für die Gleichstellung von Frau und Mann
1x im Jahr – Jahresbericht
- KOSKON Landesarbeitskreis NRW
¼-jährliche LAK-Treffen

IX. Veranstaltungen und Kooperation mit Akteuren der Versorgungsregion

23.02. - Gleichstellungsausschuss für Mann und Frau
Vorstellung des Jahresberichtes 2009 und Selbsthilfewegweiser

23.02. - Teilnahme am Medienprojekt Wuppertal im CinemaxX.
Der Film „Tiefpunkte“ schildert die Selbstwahrnehmung junger Menschen mit Depressionen. Denn auch bei jungen Menschen ist eine Zunahme psychischer Erkrankungen zu verzeichnen.
Was sind die Ursachen, die eine psychische Erkrankung auslösen und welche Lösungsstrategien entwickelt der einzelne Betroffene?
In diesem Film werden einige Betroffene zwischen 15 und 26 Jahren über mehrere Monate begleitet.
Im Eingangsbereich wurden Informationsflyer der Kontakt- und Beratungsstelle ausgelegt.

25.02. - Ausschuss für Soziales, Familie und Gesundheit
Vorstellung des Jahresberichtes 2009 und des Selbsthilfewegweisers.

27.02. - Das Kuratorium des Schmerzpreises NRW hat die Deutsche Schmerzliga e.V. – Selbsthilfegruppe Schmerz in Wuppertal zum Preisträger 2010 gewählt.
Der Schmerzpreis NRW wird jährlich an Institutionen oder Personen verliehen, die sich um die Prävention chronischer Schmerzzustände verdient gemacht haben, oder die durch die Arbeit bzw. ihr öffentliches Wirken entscheidend zum Verständnis des Problemkreises Schmerz und der davon betroffenen Patienten beigetragen haben.



Frau Dr. Gendolia aus Essen und Herr Dr. Thomas Cegla aus Wuppertal verliehen den Preis im Rahmen des NRW-Kongresses an Frau Rosemarie Faber für ihre besondere Leistung und das persönliche Engagement.

04.03. – Preisverleihung in der Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen.
Anlässlich einer Weihnachtstombola des Bundesverbandes Skoliose konnten hochwertige Preise angeboten werden.
Die Ausschreibung erfolgte bundesweit, so dass alle Mitglieder teilnehmen konnten.



Der Regionalleiter der Skoliose-Selbsthilfegruppe für das Bergische Land, Herr Bothe übergab einem Mitglied der Wuppertaler Selbsthilfegruppe in Wuppertal einen der vier Hauptpreise – einen einwöchigen Reha-Aufenthalt. Die Empfängerin nahm den Preis voller Freude in Empfang.

06.03. – Teilnahme am Eutonietag in Wuppertal.

Eutonie ist eine somatopsychische Methode mit dem Ziel ein körperlich-seelisches Gleichgewicht herzustellen.

Der Name „Eutonie“ setzt sich aus den griechischen Worten eu = wohl, angemessen, harmonisch und tonos = Spannung, Stimmung zusammen.

Das Leitmotiv der Gerda-Alexander-Schule lautet:

„Bewohnt euren Körper, bewohnt euren Raum,
seid offen für alles Erstaunliche,

fragt ohne Unterlass die Welt, befragt sie mit euren Sinnen.“

Zukünftig wird beabsichtigt, Orientierungsseminare und Weiterbildung in Wuppertal anzubieten. Damit kehrt die Eutonie an den Geburtsort ihrer Gründerin Gerda Alexander zurück.

10.03. – Behindertenbeirat

Vorstellung des Jahresberichtes 2009 und des Selbsthilfewegweisers.

10.03. – Filmpräsentation „Wenn die Realität auf einmal anders wird“ in der VPSAG-Sitzung mit anschließender Diskussion zum Thema.

In dem Film werden fünf Menschen porträtiert, bei denen Schizophrenie diagnostiziert wurde. Die Betroffenen berichten über ihre Erfahrungen aus ihrer individuellen Perspektive.

In den Portraits werden folgende zentrale Aspekte thematisiert:

Was bedeutet es für die Betroffenen, wenn sie die Diagnose »Schizophrenie« erhalten?

Wie zeigen sich so genannte psychotische Krisen und wie werden diese erlebt?

Wie sieht der Tagesablauf während der Krisen aus, wie wird der Alltag individuell bewältigt?

Wie ist die Entwicklung der Krankheit und welchen Einfluss hat sie auf Freundschaften, Familienbeziehungen, Arbeit etc.?

Wie gehen die Betroffenen mit Isolation um? Wie erleben sie gesellschaftliche Ausgrenzung und wie sind die Lebensperspektiven?

Welche Möglichkeiten bieten Selbsthilfegruppen und ambulante Therapien bei der Nachsorge?



19.04. – Teilnahme am Vitalforum im Zentrum für elementare Gesundheit zum Thema „Was macht uns eigentlich krank???“

Referentin: Frau Nicole Küpper

Gemeinsam gingen die Besucher/Innen mit der Referentin der Frage auf den Grund, in wieweit ernährungsbedingte Stoffwechselstörungen mit Allergien, Hautproblemen, Atemwegsbeschwerden, Bluthochdruck, Diabetes, Energiemangel, Gelenkschmerzen, und ähnlichen Krankheitsbildern in Zusammenhang stehen können.

21.04. – Besprechung zur Neuorganisation der Bereiche Psychosoziale Planung und Planung für Menschen mit Behinderung und des Bereiches Sozialplanung zu einem Fachbereich „Soziale Planung, Beratung und Qualitätssicherung“ im Ressort Soziales.

22.04. - Infoveranstaltung zum Thema Selbsthilfe

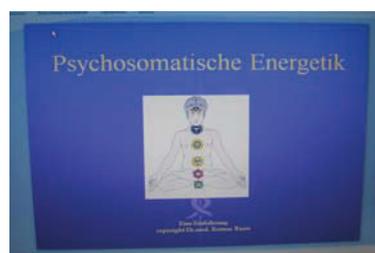
Im Rahmen eines Integrationsprojektes informierten sich 15 Teilnehmer/Innen in einem Informationsseminar über die Kontakt- und Beratungsstelle und über Selbsthilfegruppenangebote für Menschen in Wuppertal.

Die Gruppe trifft sich dienstags und donnerstags jeweils von 14.30 Uhr beim Caritasverband, Hünefeldstr. 54a.



23.04. - Vergabebesitzung der Krankenkassenfördermittel nach § 20c SGB V

05.05. - Informationsveranstaltung der Selbsthilfegruppe Fibromyalgie zum Thema „Psychosomatische Energetik“



Am Freitag, dem 7. Mai fand der 5. "Tag der Menschen mit Behinderung" vor dem Rathaus auf dem Johannes-Rau-Platz statt. Oberbürgermeister, Herr Peter Jung sprach das Grußwort und der Vorsitzende des Beirats der Menschen mit Behinderung, Herr Bernd Engels eröffnete die Veranstaltung.



Von 12 bis 17 Uhr wurde ein buntes, unterhaltsames Bühnenprogramm mit Musik, Tanz, Gesang, Sport, Jongelage und Tombola geboten. In Wuppertal leben rund 50.000 Menschen mit Behinderung. Welche alltäglichen Probleme Blinde, Schwerhörige, Gehörlose oder Rollstuhlfahrer haben, bedenken körperlich gesunde Menschen oftmals nicht. Rund 20 Vereine waren an Informationsständen vertreten, um mit den Bürgerinnen und Bürgern der Stadt ins Gespräch zu kommen und beratende Informationen anzubieten.



08.05 – Fachtagung zum Thema „Falsche Missbrauchserinnerungen – Entstehung und Auswirkungen -“ in der Stadthalle Wuppertal wurde vom „Arbeitskreis Induzierte Erinnerungen“ des Vereins „Schulterschluss bei Sektenbetroffenheit e. V.“ durchgeführt.

Die Tagung richtete sich schwerpunktmäßig an Fachkreise und auch an Interessierte aus der Selbsthilfearbeit, die sich mit der Problematik auseinandersetzen.

Zum Thema traten als Referenten auf:

Frau Prof. Dr. phil. Renate Volbert vom Institut für Forensische Psychiatrie, Berlin

Herr Prof. Dr. med. Hans Stoffels, Chefarzt der Park-Klinik Sophie Charlotte, Berlin

und Herr Rechtsanwalt Christoph Lepper LL.M. von der Sozietät tdwe Düsseldorf.

20.05. – Auftaktveranstaltung für „Zucker“ - Patienten und Interessierte zur Gründung einer Selbsthilfegruppe für Patienten/Innen aus dem ursprünglich türkischsprachigen Kulturraum.

Hierzu wurde unter Punkt 6 „Projekte“ eine Erläuterung gegeben.

25.05. – Umzug der Kontakt- und Beratungsstelle für 3 – 4 Wochen während der Rauchmeldesanierungsmaßnahme auf der 3. Etage in die 5. Etage des Verwaltungsgebäudes Raum 501.

Alle Kartons wurden gepackt und für den Transport bereitgestellt.



Am 28.06.10 ging es wieder zurück in die 3. Etage.

Die Infotheke wurde neu bestückt und die Vorbereitungen für Gremien und Seminare verliefen weiter nach Plan.



26.05.10 – Teilnahme an der Veranstaltung des Hospizdienstes „Die Pusteblyume“ zum Thema „Man stirbt nur einmal“
Wie wir uns mitten im Leben auf unser Alter und Sterben vorbereiten können.

Herr Prof. Dr. Andreas Kruse von der Universität Heidelberg stellte in seinem Vortrag dar, welche Bedeutsamkeit das Erleben von Verletzlichkeit im Prozess des Alterns und die Wahrnehmung von Vergänglichkeit des eigenen Lebens hat. Wichtig ist es, dieses Thema als individuell gestaltbaren Teil der gesamten Existenz zu verstehen.

Die demografische Entwicklung stellt uns vor die Herausforderung die Möglichkeit der erhöhten Lebenserwartung durch medizinische Hochleistungsmedizin u. a. Fortschritte von medizinischen Behandlungsmöglichkeiten in unseren Lebensentwurf mit einzubeziehen und daraus möglicherweise resultierende Pflege- und Zuwendungsbedürftigkeit im Hospizgedanken aufzugreifen und dem dafür zunehmend notwendigen bürgerschaftlichem Engagement größere Bedeutung beizumessen.

12.06. – Der 10. Wuppertaler Rheumatag im Krankenhaus St. Josef bot interessante Vorträge und Mitmachaktionen zum Thema: „Rheuma – keine Frage des Alters“.

Zum Programm gehörten u. a. Informationen zur richtigen Ernährung, zur Kältekammer, zum Nordic-Walking und über rücken- und behinderten-gerechte Bürostühle.

In Arztvorträgen wurde die Bedeutung von Vitamin D bei Osteoporose dargestellt sowie über dynamische Verfahren in der Wirbelsäulen-Chirurgie und über Behandlungsmethoden zur rheumatischen Hand referiert.

Des weiteren gab es Tipps zur kindgerechten physio- und ergo-therapeutischen Behandlung.

Auch bei Mitmachaktionen der Tanzgruppe Golden Girls oder beim Kochen mit Rheuma erhielten Interessierte Anregungen im Umgang mit der Erkrankung.



30.06.10 – Sommerfest im Blaukreuz-Zentrum Wuppertal

Die Beratungsstelle mit angeschlossenem Wohnbereich nach neuem Standard befindet sich nach dem Umzug in der Schubertstraße 41. Bei Sonnenschein und hochsommerlichen Temperaturen findet das Fest einen großen Anklang.

Mit Musik, anregenden Gesprächen, Ausstellung aus der Kreativwerkstatt, Buffet und Cocktails ohne Alkohol sowie durch ein buntes Kinderprogramm und einer Tombola wird der Tag zu einem tollen Ereignis.



30.06.10 – Tag der Offenen Tür in der Frühförderung, Ergotherapie, und Beratungsstelle – Behindert – na und ? e. V.

in den Arrenberg´schen Höfen 4, 42117 Wuppertal

Im Rahmen der Veranstaltung hielt Herr Prof. Dr. C. Leyendecker einen Fachvortrag zum Thema „Gefährdete Kindheit – Risiken früh erkennen, Ressourcen früh fördern.“

Die Kooperation zwischen Beratung und Selbsthilfe kann auch hier als zusätzliches Angebot für Eltern dienen.

06.07.10 - Infotag im Krankenhaus St. Josef – Eine Einrichtung der Stiftung der Cellitinnen zur hl. Maria in der Bergstraße 6 - 12 in Elberfeld. An 5 Stationen wurden Informationen gegeben:

1. Was ist ein Dienstleistungszentrum? –

Die Aufbaustruktur des Klinikverbundes.

2. Wo gibt es was? –

Das medizinische Leistungsangebot des Klinikverbundes.

3. „Der Mensch in guten Händen“

Informationen zu den Einrichtungen der Stiftung der Cellitinnen zur hl. Maria.

4. Chefarzt Dr. Theodor Patsalis stellte sich vor und berichtete in seinem Vortrag u. a. über die verschiedenen Operationsmöglichkeiten im Schulter-, Hüft-, Knie- und Fußbereich.

5. Informationen über die neue Speisenverteilung

07.07. – „Recovery und Umgang mit Psychopharmaka“

Vortrag mit anschließender Diskussion zum Thema

Referentin: Frau Margret Osterfeld – Fachärztin für Psychiatrie und PsychiatrieErfahrene um 18.00 Uhr in der Räumen des SPZ, Hofaue 49, 42103 Wuppertal.

Veranstaltungsinitiative durch die Selbsthilfegruppe „GeKo“ - Gemeinsam Kommunizieren - SHG für psychisch Kranke.

Vom 13. bis 23.07.10 fand die Ausstellung „Es ist eine Kunst...“ im kath. Stadthaus Laurentiusstraße 7, 42103 Wuppertal statt.

Das „Externe Fallmanagement Sucht“ berät und betreut im Auftrag der ARGE Wuppertal arbeitslose Menschen mit dem besonderen Vermittlungshemmnis einer Suchterkrankung.

Am Projekt „Es ist eine Kunst...“ beteiligten sich Frauen und Männer, die Klienten des Beratungszentrums Besenbruchstraße sind.

Teilweise handelt es sich um Personen, die schon lange künstlerisch tätig sind, andere fanden erst durch das Projekt ihre individuelle Ausdrucksmöglichkeit im künstlerischen Schaffen.

Im Verlauf des Projektes kamen noch Künstler hinzu, die aufgrund ihrer Suchterkrankung Hilfe bei den verschiedenen Suchtselbsthilfeeinrichtungen in Wuppertal gesucht haben.

Zur Ausstellung ist ein Kunstkalender für das Jahr 2011 erschienen.



21.07.10 - Nationaler Gedenktag für verstorbene Drogenabhängige in der Fußgängerzone am Döppersberg.

Die Zahl der Drogenkonsumenten in Wuppertal wird auf etwa 6000 geschätzt. Etwa 2000 davon nehmen so genannte harte Drogen – vor allem Heroin und Kokain.

Sieben Männer starben in diesem Jahr in Wuppertal an den Folgen ihrer Drogenabhängigkeit. (Im Jahre 2009 gab es insgesamt 10 Drogentote).

Auch in diesem Jahr hatte die Elterninitiative für akzeptierende Drogenarbeit und humane Drogenpolitik zum Gedenktag eingeladen

An zahlreichen Infoständen wurde über Beratungs- und Selbsthilfeangebote informiert.



In einem Gedenkgottesdienst wurde an die, durch Drogen Verstorbenen gedacht.



Gesundheitswoche in den Cityarkaden
vom 13. September bis 18. September 2010

In dieser Woche beteiligten sich die Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen der Stadt Wuppertal und die Selbsthilfegruppen zu den Themen Psyche, Sucht, Trauer, Schmerzen, Parkinson, Aphasie, Schlaganfall, Pro Retina, Sarkoidose, Diabetes, Bluthochdruck, Marfan, Atemwegserkrankungen an Infoständen.

Nach dem Motto:

"Selbsthilfe - nicht alleine - besser gemeinsam - Kontakte knüpfen"

konnten Ratsuchende zu den verschiedenen Selbsthilfethemen Informationen erhalten, vieles noch unbekanntes über Krankheitsthemen erfahren und einen Zugang zu einem Forum von Betroffenen finden, die sich aktiv mit anderen Gleichbetroffenen in einen kommunikativen Austausch befinden.







Am 15.09. und 16.09.10 „Int:a Messe“
 Messe für berufliche Integration und Arbeit in Wuppertal
 in der Stadthalle Wuppertal / Veranstalter: ARGE Wuppertal



Die int:a ist Diskussionsforum, Informationsschau und Netzwerktreffen.
 Sie ist mittlerweile eine der größten Fachveranstaltungen ihrer Art in
 Deutschland.

15.09. - Der Fachbesuchertag wendete sich vor allem an Vertreter von Bildungsträgern, sozialen Einrichtungen, Unternehmen, Verbänden und Kommunalpolitik.

16.09. – Der Publikumstag

Über 45 Aussteller informierten über Wege zurück in die Arbeit: Berufliche Orientierung // Ausbildung // Weiterbildung und Qualifizierung // Persönliche Hilfestellungen // Beschäftigungsmöglichkeiten.

Die Kontakt- und Beratungsstelle beteiligte sich mit einem Infostand über Selbsthilfegruppenangebote in Wuppertal, der gut besucht wurde.



20.09.10 – Teilnahme an der interaktiven Ausstellung „Grenz/en er/leben“ „proviel“ präsentierte in der Zeit vom 17. bis 21. September 10 eine interaktive Ausstellung mit dem Thema „Grenz/en er/leben“ Die Ausstellung basierte auf 2 Erlebnisräumen: dem Depressions- und dem Schizophrenieraum, in denen durch unterschiedliche mechanische, akustische und visuelle Stimuli einzelne Symptome der beiden Erkrankungen nachempfindbar gemacht wurden. Es entstand ein Forum, in dem sich Nichtbetroffene mit der Wahrnehmung von Betroffenen auseinandersetzen können. (Vertrieb, Idee und Urheber: Sozialpsychiatrischer Dienst Caritas-Zentrum Traunstein)



27.09.10 - Informationsveranstaltung mit dem Ziel der Ingangsetzung einer Selbsthilfegruppe für Paare, die Interesse haben, diese Methode als Kommunikationsmöglichkeit kennen zu lernen.

Die Veranstaltung fand um 18.00 Uhr

im Raum 301 (Eingang durch die Cafeteria) auf der 3. Etage im Verwaltungshaus Elberfeld, Neumarkt 10 statt.

Referent: Herr Johannes Newzella

Werkstatt für kreative Beziehungsgestaltung

Paartherapie, Paarsupervision, Paargruppen, Zwiegespräche

Das „Zwiegespräch“ ist ein Kommunikationswerkzeug für Paare zur Selbsthilfe. -

In seinem Vortrag stellte Herr Newzella das Zwiegespräch vor und beantwortete erste Fragen zur praktischen Durchführung.

Die Sprachlosigkeit der Paare ist mit ihren negativen psychosozialen Auswirkungen ein lange bekannter Befund in der Paartherapie.

Zwiegespräche können für Transparenz, Einfühlung und Trost sorgen.

Die Anwendung der Zwiegespräche hat sich in verschiedenen Lebenssituationen der Paare als hilfreich und unterstützend bewährt.

Z.B. für:

- Eltern in schwierigen Zeiten mit ihren Kindern.
- Paarbeziehungen, in denen einer der Partner eine Therapie durchläuft und Veränderungen, die sich durch diesen Prozess ergeben, dem Partner im Zwiegespräch nachvollziehbar machen kann.
- In den Zwiegesprächen bespricht das Paar die Einsichten und kommt mit neuen Anstößen zum nächsten vereinbarten Zwiegespräch.
(1 x wöchentlich für 1 ½ Stunden nach Strukturregeln der Gesprächsführung)
- Überbrückung von Wartezeiten, bis ein Therapieplatz frei wird.

Zum Abschluss der Veranstaltung bekamen die Teilnehmer eine Handreichung zur Struktur der Anwendung, um die Methode zu Hause erproben zu können.

28.10.10 - Im Rahmen der Themenreihe

„Wuppertaler lebendigen Bibliothek“

lies mich – Menschen sind auch Bücher / gib deinen Vorurteilen keine Chance



berichtete Frau Ritter vom Blindenverein über Ihre Erfahrungen mit der Erkrankung über die Lesemöglichkeit mit der Braille-Schrift und beantwortete im Laufe eines Vormittags den wechselnden Schülergruppen ihre Fragen. Die Jugendlichen zeigten großes Interesse.

Das Fazit eines Schülers lautete zum Abschluss, nun sicherer, unbefangener und sensibilisierter in Kontakt mit blinden Menschen treten zu können und sein Hilfsangebot entsprechend auf die sich ergebenden Notwendigkeiten - z.B. im Straßenverkehr - abstimmen zu können.



05.10.10 – Informationsveranstaltung zum Thema Schlafstörungen durch unruhige Beine?

Referent zum Thema: Herr Dr. med. Knorsala von der Helios-Klinik Wuppertal

Das Restless-Legs-Syndrom (RLS bedeutet „Syndrom der unruhigen Beine“) gehört zu den häufigsten neurologischen Krankheitsbildern. Die Ursachen dieser Erkrankung sind noch nicht geklärt.

Die Symptome sind schwer zu benennen – sie werden von Betroffenen am ehesten als Missempfindungen beschrieben, die in den Beinen, seltener in den Armen zu spüren sind.

Die Symptome treten ausschließlich in Ruhesituationen auf - vor allem abends beim Einschlafen.

Die daraus resultierenden Schlafstörungen führen zu Tagesmüdigkeit, Gereiztheit und Leistungsabfall.

Die Diagnose des RLS fällt einem erfahrenen Neurologen in aller Regel leicht. Sie kann, wenn notwendig, in einem Schlaflabor abgesichert werden. RLS ist nicht heilbar, außer wenn es durch andere Krankheiten verursacht ist. Bei leichten Formen der Erkrankung verschaffen vielerlei Maßnahmen schon Linderung. Wenn das nicht mehr hilft, stehen dem RLS-erfahrenen Arzt medikamentöse Therapien zur Verfügung, um die Beschwerden in der Regel deutlich zu mindern.

Die Deutsche Restless Legs Vereinigung ist eine gemeinnützige Selbsthilfe-Vereinigung, die überall in Deutschland durch ehrenamtliche Ansprechpartner vertreten ist. Für den Raum Wuppertal ist der Ansprechpartner Herr Dr. Peter Wombacher.

Die Veranstaltung war überaus gut besucht.

Die Aula der AOK Elberfeld war voll besetzt - ca. 70 Betroffene und Angehörige nahmen an der Veranstaltung teil.

Herr Dr. med. Knorsala informierte über das RLS und die Therapiemöglichkeiten und beantwortete Fragen aus dem Teilnehmerkreis. Herr Dr. Wombacher berichtete aus seinem Erfahrungsschatz als Regionalleiter der RLS-Selbsthilfe und beantwortete Fragen.

Frau Brauer von der Kontakt- und Beratungsstelle wies auf die Vernetzungsaufgaben der Kontakt- und Beratungsstelle hin und bot Unterstützung an, falls die Teilnehmer/Innen einen häufigeren Austauschbedarf haben und sich als Gruppe unabhängig von den zweimal jährlich stattfindenden Infoveranstaltungen treffen wollen.

Zur VPSAG-Sitzung am 13.10.10 waren Herr Prof. Dr. Windgassen und Herr Dr. Hilger als Ärztevertreter der evangelischen Stiftung Tannenhof – Fachkrankenhaus für Psychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatik und Neurologie eingeladen.

Ein Fragenkatalog zum Thema „Auswirkungen der Kostendämpfung im Gesundheitswesen auf die Suchthilfe und damit verbundene veränderte Anforderung an die Suchtselbsthilfe wurde diskursiv erörtert.

Ein Austausch zwischen den Vertretern aus der Ärzteschaft und den Kontaktpersonen der Selbsthilfe soll zukünftig weitergeführt werden.

Am Samstag, dem 23.10.10 fand ein Workshop der Lupus Erythematoses Selbsthilfegemeinschaft e.V. / Regionalgruppe Wuppertal im HELIOS - Klinikum Wuppertal von 14.00 Uhr bis 17.30 Uhr statt:

- „Begrüßung“ durch Frau Mira Winterstein als Leiterin der Regionalgruppe Wuppertal
- „Die Lupus Erythematoses Selbsthilfegemeinschaft e.V. und der Lupus Pass“ Darstellung durch Frau Borgi Winkler-Rohlfing, 1. Vorsitzende der Lupus Erythematoses Selbsthilfegemeinschaft e.V. und Vorstand des Deutschen Rheuma-Liga Bundesverband sowie 2. Vorsitzende der ACHSE
- „Lupus Erythematoses mit Nierenbeteiligung – Aufgaben der Nieren“ Vortrag von Herrn OA Dr. Volker Lechterbeck, Nephrologe im HELIOS - Klinikum Wuppertal
- „Wie ernähre ich mich richtig bei Lupus Erythematoses und bei einer schweren Niereninsuffizienz“ - Vortrag einer Ernährungsberaterin
- „Was für Rechte habe ich als Schwerbehinderter?“ Vortrag von Frau Marion Trog-Siebert, Rheuma-Lotsin für seltene rheumatische Erkrankungen der Deutschen Rheuma-Liga.

Darüber hinaus trifft sich die Selbsthilfegruppe regelmäßig jeden 2. Donnerstag im Monat in den Räumen der Lupus Erythematoses Selbsthilfegemeinschaft e.V., Döppersberg 20 in Wuppertal Elberfeld. Im Rahmen der Veranstaltung wird Frau Winterstein für ihre Arbeit in der Selbsthilfe und die Gründung der Wuppertaler Selbsthilfegruppe mit einer Urkunde und der silbernen Lupusnadel in Form eines Schmetterlings ausgezeichnet.



10.11.10 – Einladung zum Jahrestreffen der SPD-Ratsfraktion zum Dialog zwischen Politik, Wuppertaler Stadtverwaltung und Selbsthilfe
Im Podium: Herr Andreas Mucke – sozialpolitischer Sprecher der SPD-Fraktion - Begrüßung, Herr Dr. Stefan Kühn – Sozialdezernent – Kurzreferat
Herr Uwe Temme – Ressortleiter des Ressorts Soziales und
Frau Roswitha Brauer – Selbsthilfekoordinatorin - Kurzreferat zum Stand und zur Entwicklung in der kommunalen Selbsthilfe.



Im Anschluss an die Kurzreferate und die Diskussion im Plenum fand ein Austausch in mehreren Kleingruppen statt, in dem sich die Vertreter/Innen aus Politik und Verwaltung den weiteren Fragen stellten.

15.11.10 - Filmpremiere des Dokumentarfilms „Mein Körper, der Feind“ im CinemaxX Wuppertal.

Betroffene berichten als Protagonisten über das Leben mit Multiple Sklerose. Die Dokumentation beschreibt drei verschiedene Lebenssituationen und drei individuelle Reaktionen mit der Erkrankung und den auftretenden Symptomen umzugehen. Dabei wird in den Focus gestellt, mit welchen Möglichkeiten und Mitteln die Betroffenen und deren Angehörige versuchen, das Leben mit der Krankheit zu gestalten.



Der Film wurde vom Medienprojekt Wuppertal produziert und wird ab der Premiere auf DVD deutschlandweit als Medium zur Aufklärung dienen.

Bei der VPSAG-Sitzung am 08.12. war Herr Dr. Reinert als Ärztevertreter aus der Sucht - Fachklinik Langenberg eingeladen. Der Fragenkatalog zum Thema „Auswirkungen der Kostendämpfung im Gesundheitswesen auf die Suchthilfe und damit verbundene veränderte Anforderung an die Suchtselbsthilfe wurde mit Herrn Dr. Reinert diskursiv erörtert. Die Weiterführung eines derartigen Austauschtreffens wurde von allen Beteiligten gewünscht.

X. Kooperation mit Professionellen

Ab 2009 wurde die Statistikerfassung um die Erfassung der ausgehenden Kontakte der Selbsthilfekontaktstellen in NRW mit Professionellen erweitert.

Detaillierte Angaben hierzu werden mit dem Leistungsnachweis 2010 und dem Neuantrag auf Fördermittel für 2011 an den Landeskrankenassenverband geleitet.

Folgende Kriterien werden bei den Kontakten mit Professionellen erfasst: Verwaltung, Beratungsstellen, Krankenkassen, Führsorgestelle, Medizinische Fachkräfte, ambulante / stationäre Einrichtungen, Kontakte zu anderen Selbsthilfe-Kontaktstellen, Selbsthilfe-Kontaktstelle – (Aus-) Bildungsträger, Wohlfahrtsverbände, Presse / Medien, Politik, Gremien, Referentenvermittlung, Kooperation mit anderen sozialen Einrichtungen. In den statistischen Erfassungsbögen wird versucht eine knappe Darstellung der Vernetzungskontakte darzustellen.

Aufgrund des Umfangs werden die Kontakte aus den Erfassungsbögen im Jahresbericht nicht gesondert aufgeführt.

XI. Öffentlichkeitsarbeit der Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen

- Internetredaktion zu den Internetseiten der Stadt Wuppertal zum Thema Selbsthilfegruppen – Angebote nach Themen von A – Z. Aktualisierung und Pflege der Seiten.
- Internetredaktion zu den Internetseiten des DPWV „selbsthilfenetz.de“ Aktualisierung und Pflege der Seiten.
- Flyerauflage
- Erstellung eines Jahresberichtes.
- Teilnahme an Veranstaltungen zu Selbsthilfethemen.
- Presseberichte zu Themen und Veranstaltungen:
Artikel zur Herausgabe des Selbsthilfewegweisers,
Pressekonferenz zur Herausgabe des Selbsthilfewegweisers,
- Artikel zum Jahresbericht 2009
Pressekonferenz zum Jahresbericht 2009
- Veranstaltungshinweise / Flugblätter zu Selbsthilfeveranstaltungen
- Pressemitteilungen zu Veranstaltungshinweisen für Selbsthilfegruppen zum Thema:
Krebs, Epilepsie, Fibromyalgie, Lupus Erythematodes, Restless legs, Multiple Sklerose, Trauergruppe der verwaisten Eltern,
Pressemitteilungen zu den Gesundheitstagen im September 2010.
- Teilnahme an Messeveranstaltungen:
Gesundheitstage in den City-Arkaden vom 13.09.10 bis 18.09.10
Int:a Messe in der Stadthalle Wuppertal vom 15.09 bis 16.09.10

II.1 Fachtagungen

25.06.10 – Fachtagung zum Jubiläum
„10 Jahre Selbsthilfekontaktstellenförderung durch die gesetzlichen Krankenkassen/-verbände in NRW – Tradition und Qualität als Fundament und Perspektive“

Seit 10 Jahren fördern die Krankenkassen/-verbände in NRW die Selbsthilfekontaktstellen gemeinschaftlich.
Die lange vor der gesetzlichen Verankerung im Rahmen des § 20c SGB V zusammen mit den Trägern und den Vertretern der Selbsthilfekontaktstellen geschaffenen Standards genießen bundesweit Vorbildfunktion. Unter dem Motto „Qualität und Tradition als Fundament und Perspektive“ bot die Veranstaltung die Möglichkeit, einen Ausblick auf die weitere vertrauensvolle und partnerschaftliche Zusammenarbeit zu wagen und sich im kollegialen Gespräch über Erfahrungen auszutauschen.

Vorträge:

Kooperation als Chance für Entwicklung und Dynamik / 10 Jahre Gemeinschaftsförderung der GKV in NRW

Referentin: Frau Gabriele Schippers – AOK Rheinland/Hamburg
Kontaktstellenförderung des Landes NRW

Referent: Herr Helmut Breitkopf – Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes NRW (MAGS NRW)

Qualität in der Selbsthilfe

Referent: Herr Prof. Dr. habil. Bernhard Borgetto – Hochschule für Angewandte Wissenschaft und Kunst / Hildesheim

Qualitätssicherung als Konzept mit Zukunft für die Selbsthilfekontaktstellenförderung in NRW

Referentin: Frau Martina Pötter – AOK Westfalen-Lippe

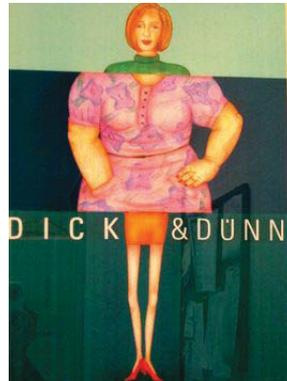
Podiumsdiskussion:

Qualität in der Selbsthilfe – gemeinsam handeln mit dem Ziel der Weiterentwicklung in NRW

Zum Abschluss der Veranstaltung stellten Frau Karin Monhof - Knappschaft und Herr Georg Hensel - IKK Nordrhein ein Resümee und einen Ausblick dar.

II.2 Fortbildungen

30.09.10 und 01.10.10 – die Fortbildung zum Thema psychogene Ess-Störungen ist eine Initiative mit Unterstützung des Bundesministeriums für Gesundheit in Kooperation mit dem Beratungszentrum bei Ess-Störungen „Dick & Dünn“ e. V.



Ziel der Fortbildung war es, sich an Multiplikatoren aus Kontakt- und Beratungsstellen für Selbsthilfegruppen zu wenden, um Betroffenen die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe als Angebot zur Selbsthilfe zu eröffnen und die Initiierung zu fördern und zu begleiten.

Die Selbsthilfegruppe im Bereich psychogene Essstörungen kann begleitend zu einer Psychotherapie oder Beratung ermutigen, stützen, auffangen, klären und strukturieren.

Die Selbsthilfegruppe bietet ein Forum, um mit Gleichbetroffenen herauszufinden, welche Funktion das Essen erfüllt und um neue Handlungsmuster einzuüben. – Viele kleine Schritte bewirken etwas. Das daraus erwachsende Selbstverständnis hilft, Veränderung nicht als Bestrafung und Verzicht zu erkennen, sondern eigenverantwortlich einen neuen Weg zu erkennen und zu gehen, zu dem sich eine innerliche Bereitschaft entwickelt.

Das Stützen von Selbstvertrauen vermindert kompensatorisches Verhalten. Das Körpergefühl wird verbessert und damit auch die Selbstakzeptanz.

25.10 und 26.10.10 – KOSKON Fortbildung in Bensberg

Die Fortbildung gab Anregungen, Gruppengespräche methodisch zu lenken und schwierige Situationen vertrauensvoll zu meistern.

XIII. Aussicht auf das Jahr 2011

Selbsthilfetag 2011 - 5 Jahre Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen in Wuppertal:

Der Selbsthilfetag bzw. die Gesundheitstage werden im Jahr 2011 durch die Kontakt- und Beratungsstelle koordiniert.

Vorausgesetzt ist die Bereitstellung von Fördermitteln durch das Land NRW und der Landeskrankenkassenverbände.

Eine 2. zusätzliche Infoveranstaltung zum Thema selbsthilfefreundliche Arztpraxen wird in Kooperation mit der KOSA veranstaltet.

Seminarangebote für Selbsthilfegruppen zu den Themen sind in Planung:

1. Fundraising

Fundraising – auch Mittelakquisition bzw. Mittelbeschaffung genannt – steht als Oberbegriff für die systematische Planung, finanzielle Mittel, Sachleistungen oder ehrenamtliche Leistungen für einem Non - Profit Unternehmen (Vereine, Initiativen usw.) zu erhalten.

Fundraising umfasst mehr als Spendeneinwerbung, daher wird der Referent eine Erläuterung dazu geben, was Begriff genau beinhaltet. Zudem wird die Fragestellung erörtert, inwieweit Selbsthilfegruppen die Möglichkeit des Fundraisings für sich nutzen können? – und wenn ja – wie das funktioniert.

Referent: Herr Theißen

2. Was macht uns eigentlich krank? –

Gemeinsam gehen wir der Frage auf den Grund, welche Bedeutung der Darm für die Gesundheit des Menschen hat.

Vergiftung, Verschlackung, Übersäuerung, Verätzung durch angesammelte Schadstoffe können die Ursache für Krankheiten bilden: Allergien, Atemwegsbeschwerden, Bluthochdruck, Diabetes, Energiemangel, Gelenkschmerzen, bis hin zur Neurodermitis

Referentin: Frau Nicole Küpper

IMPRESSUM

Herausgeber:

Stadt Wuppertal
Geschäftsbereich Soziales, Jugend & Integration
Ressort Soziales
Soziale Planung, Beratung und Qualitätssicherung
Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen
Neumarkt 10
42103 Wuppertal

Redaktion und Ansprechpartnerin:

Roswitha Brauer
Raum 308
Neumarkt 10
42103 Wuppertal
Tel.: 0202 / 563 4519
Fax: 0202 / 563 4850
E-Mail: roswitha.brauer@stadt.wuppertal.de
www.wuppertal.de/selbsthilfegruppen

Design (Cover):

Alexander Birthälmer / Roswitha Brauer