

Jahresbericht 2024



Inhalt

Einleitung	3
Aufgaben der Selbsthilfe-Kontaktstelle	4
Rahmenbedingungen	5
Finanzierung	5
Personelle Situation	5
Zahlen und Statistik	6
Themenschwerpunkte	7
Gruppengründungen	8
Öffentlichkeitsarbeit	8
Projekte und Veranstaltungen	10
Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe	16
Ausblick auf das Jahr 2025	16
Impressum	17

Einleitung

Das Jahr 2024 war für uns als Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle Euskirchen ein besonderes Jahr, geprägt von Veränderung und einem Neuanfang. Seit dem 1. Mai verstärken wir, Nadine Augustyniak und Lea Pauls, das Team und arbeiten gemeinsam mit Christina Stöcker-Dey daran, die Selbsthilfe in der Region weiter zu stärken. Der personelle Wechsel brachte neue Impulse, frische Perspektiven und zahlreiche bereichernde Begegnungen mit Selbsthilfeaktiven und Interessierten.

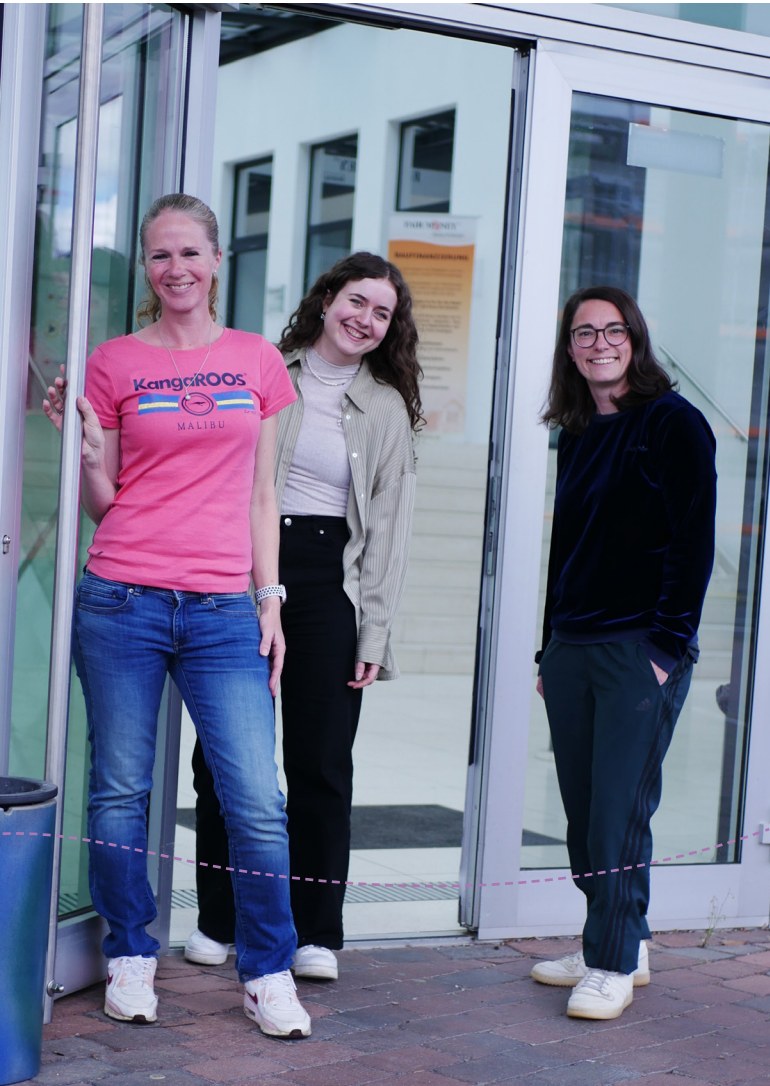
Lea Pauls ist ausgebildete Erzieherin und Sozialarbeiterin M.A. mit dem Schwerpunkt Bildung und Teilhabe. Erfahrungen in der Kinder- und Jugendhilfe, insbesondere in der Sozialpädagogischen Familienhilfe, prägen ihre Grundhaltung, Menschen als Expert*innen für ihre eigene Lebenssituation zu betrachten. Neben ihrer Beratungskompetenz bringt sie fundierte Kenntnisse in der Öffentlichkeitsarbeit mit und setzt sich dafür ein, die Themen und Anliegen der Selbsthilfegruppen noch stärker in den Fokus der Öffentlichkeit zu rücken.

Nadine Augustyniak verfügt über mehr als 15 Jahre Erfahrung als Sozialarbeiterin und Systemische Beraterin und befindet sich in den letzten Zügen der Ausbildung zur Systemischen Therapeutin. Ihr beruflicher Schwerpunkt lag in der Jugend- und Sozialhilfe sowie in der psychosozialen Beratung. Die Begleitung von Menschen in herausfordernden Lebenssituationen, die Unterstützung bei der Bewältigung von Krisen und die gemeinsame Entwicklung von Lösungswegen stehen im Mittelpunkt ihrer Arbeit. Hilfe zur Selbsthilfe spielt dabei eine zentrale Rolle. Die Tätigkeit in der Selbsthilfe-Kontaktstelle bietet die Möglichkeit, Menschen in ihrem selbstbestimmten Handeln zu bestärken und ihnen neue Perspektiven aufzuzeigen.

Gemeinsam mit Christina Stöcker-Dey, die als Sachbearbeiterin in der Kontaktstelle tätig ist, bilden wir ein Team, das Menschen auf ihrem Weg in die Selbsthilfe begleitet, passende Angebote vermittelt und Gruppenprozesse unterstützt. Ein weiterer wesentlicher Bestandteil unserer Arbeit ist die Netzwerkarbeit, die den Austausch und die Zusammenarbeit mit verschiedenen Akteur*innen fördert. Die ersten Monate in dieser neuen Konstellation waren geprägt von einem intensiven Einarbeitungsprozess, neuen Ideen und spannenden Herausforderungen. Unser gemeinsamer Weg ist noch im Entstehen, doch bereits jetzt zeigt sich, wie wertvoll der Austausch und die Zusammenarbeit innerhalb der Selbsthilfe-Kontaktstelle ist. Wir freuen uns Ihnen mit diesem Jahresbericht einen Einblick in unsere Arbeit geben zu können und Sie auf unserer neuen Reise ein Stück mitzunehmen.

Das Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle

Nadine Augustyniak, Lea Pauls und
Christina Stöcker-Dey



Christina Stöcker-Dey, Lea Pauls, Nadine Augustyniak (von links nach rechts)

Aufgaben der Selbsthilfe-Kontaktstelle

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist die zentrale Informations- und Beratungsstelle für alle Fragen zur Selbsthilfe. Sie dient als Anlaufstelle für die Selbsthilfe im Kreis Euskirchen. Hier laufen alle Fäden von Interessierten, Selbsthilfe-Aktiven und anderen Professionen zusammen.

Das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe (KoPS) ist seit 01.09.2021 ein zusätzliches Unterstützungsangebot für pflegende Angehörige. Selbsthilfegruppen dienen im Wesentlichen dem Informations- und Erfahrungsaustausch von Betroffenen und Angehörigen, der praktischen Lebenshilfe, sowie der gegenseitigen emotionalen Unterstützung und Motivation.

Darüber hinaus vertreten Selbsthilfegruppen in unterschiedlichem Grad die Belange ihrer Mitglieder nach außen. Angefangen von Öffentlichkeits- und Aufklärungsarbeit, Unterstützung von Projekten bis hin zur politischen Interessensvertretung. Die Leistungen der Selbsthilfegruppen werden mittlerweile als wichtige Ergänzung zum professionellen Gesundheitssystem von den Kostenträgern anerkannt und unterstützt.

Wir haben 2024 einen hohen Beratungsbedarf festgestellt. Hier wird die Selbsthilfe als Teil der Versorgungsketten an Schnittstellen von chronischer Krankheit und Multi-Morbidität, Hilfe- und Pflegebedürftigkeit, Formen der Behinderung und psychischen Erkrankungen wahrgenommen und genutzt.

Aufgabe ist es unter anderem, Ratsuchende zu informieren und zu beraten, sowie Interessierten den Kontakt zu einer von aktuell 118 Selbsthilfegruppen zu rund 100 Themen zu vermitteln. Zusätzlich informieren wir über weitere Angebote, Einrichtungen, Beratungsstellen im Kreis Euskirchen und vermitteln entsprechend an andere Fachkräfte weiter. Selbsthilfeinteressierte, die Unterstützung suchen, erhalten im persönlichen Gespräch, telefonisch oder per Email, einen Einblick in die Selbsthilfe und die Angebote vor Ort sowie Auskunft zu überregional bestehenden Selbsthilfegruppen und weitere Hilfeleistungen.

Die Kontaktdaten der kommunalen Selbsthilfegruppen, die mit der Datenveröffentlichung einverstanden sind, werden auch im NRW-Internetportal des Paritätischen unter www.selbsthilfenetz.de aufgeführt.

Die damit verbundene Pflege bzw. Aktualisierung der Datensätze wird durch die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Kreises Euskirchen geleistet. Ärzt*innen, Therapeut*innen, Krankenhäuser, weitere Institutionen im Kreis Euskirchen und gesetzliche Krankenkassen sind Bestandteil eines regen Informationsaustausches und dienen der Vernetzung.

Durch die Intensivierung der Vernetzung zwischen Selbsthilfe-Kontaktstellen, Selbsthilfegruppen und anderen Kooperationspartnern wird eine bessere Patientenberatung über das Selbsthilfegruppenangebot ermöglicht. Es besteht z.B. direkt oder unmittelbar nach einem Krankenhausaufenthalt die Möglichkeit Kontakt zu einer entsprechenden Selbsthilfegruppe aufzunehmen. In Zusammenarbeit mit unterschiedlichen Krankenhäusern konnten durch verschiedene Selbsthilfegruppen Lücken in der gesundheitlichen und sozialen Versorgung geschlossen und Familien und Angehörige entlastet werden.

Bei der Neugründung einer Selbsthilfegruppe bietet die Selbsthilfe-Kontaktstelle umfangreiche Unterstützung an. Oft entsteht der Gedanke einer Neugründung im Beratungsgespräch mit der Kontaktstelle, wenn der Bedarf mit bestehenden Strukturen nicht bedient werden kann. Die Mitarbeiterinnen motivieren und beraten in einem persönlichen Gruppengründungsgespräch, in dem die Rahmenbedingungen der zu gründenden Gruppe gemeinsam hergeleitet und erarbeitet werden. Sie stellen Informationsmaterial zur Verfügung und begleiten bei Bedarf persönlich in der Anfangsphase. Sie helfen bei der Antragstellung von finanziellen Fördermitteln, bei der Suche nach geeigneten Räumlichkeiten, der Veröffentlichung des Gruppenangebotes im Internet sowie bei Organisation und Öffentlichkeitsarbeit. Die Akquise und Vermittlung von Interessierten Bürger*innen in die neu zu gründende Gruppe findet ebenfalls über die Kontaktstelle statt.

Bestehende Gruppen werden in ihrer Arbeit durch Angebote zur Teilnahme an Veranstaltungen, Austausch untereinander und bei „Gesamttreffen“ unterstützt. Wir informieren, veranstalten und organisieren Fortbildungen, übermitteln aktuelle Informationen per Email, geben Hilfestellung bei der Durchführung von Veranstaltungen und unterstützen durch aufsuchende Beratung bei Schwierigkeiten in der Gruppe.

Rahmenbedingungen

Die Beratungsstelle für Selbsthilfe-Interessierte besteht seit vielen Jahren. Träger der Einrichtung ist der Paritätische Wohlfahrtsverband, Kreisgruppe Euskirchen.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle wurde 2022 in Trägerschaft des Paritätischen Wohlfahrtsverband NRW gegründet.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle befindet sich in den Räumlichkeiten der Kreisgruppe des Paritätischen NRW in Euskirchen. Neben den Büroräumen verfügt sie hier über einen großen Gruppenraum, der Platz für Gruppen bis zu 15 Personen bietet. Des Weiteren haben wir einen Beratungsraum, der auch für kleinere Gruppentreffen genutzt werden kann.

Finanzierung

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle wird durch Fördermittel des Kreis Euskirchen, der gesetzlichen Krankenkassen, des Landes Nordrhein-Westfalen und durch Eigenmittel des Paritätischen Wohlfahrtsverband finanziert.

Die Angebote der Selbsthilfe-Kontaktstelle sind für alle Interessent*innen kostenfrei.

Das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe wird durch Mittel des Landes NRW, durch die Pflegekassen, durch den Verband der privaten Krankenversicherungen und den Paritätischen NRW gefördert.

Personelle Situation

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle arbeitet mit 1,125 Fachkraftstellen und einer Verwaltungskraft mit einer 0,5 Stelle.

Davon sind 2 Std. für das Projekt SelbsthilfeNews vorgesehen.

Diese können von Selbsthilfegruppen gegen ein geringes Entgelt genutzt werden. Die Raummiete wird seitens der Gruppen durch die Krankenkassenförderung finanziert. Für Selbsthilfeinteressierte und Selbsthilfegruppen sind alle Angebote der Kontaktstelle kostenfrei.

Die Gruppenräume und sanitären Anlagen sind barrierefrei zugänglich.

Die Räumlichkeiten sind mit einer Teeküche ausgestattet, welche von den Gruppen genutzt werden kann. Jeder Selbsthilfegruppe steht ein Schließfach zur Verfügung.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle arbeitet mit 1,125 Fachkraftstellen und einer Verwaltungskraft mit einer 0,5 Stelle.

Davon sind 2 Std. für das Projekt SelbsthilfeNews vorgesehen.

Seitdem 01.05.2024 ist die Selbsthilfe-Kontaktstelle in neuer Besetzung. Nadine Augustyniak und Lea Pauls sind beides Sozialarbeiterinnen und bilden das neue Team der Fachkräfte

Seitdem 01.05.2024 ist die Selbsthilfe-Kontaktstelle in neuer Besetzung. Nadine Augustyniak und Lea Pauls sind beides Sozialarbeiterinnen und bilden das neue Team der Fachkräfte

Zahlen und Statistik

Im vergangenen Jahr fanden intensive Beratungsprozesse statt, die komplexe Hilfen und Unterstützungsbedarfe aufwiesen.

Zusätzlich gab es eindeutige Nachfragen im Hinblick auf Fortbildungen und Seminaren zu Krankheiten und Problemfeldern, wie psychische Erkrankungen sowie zum Gesundheitssystem und zur Gesundheitsfürsorge.

Der Selbsthilfe-Kontaktstelle ist es mit Hilfe der Be-zuschussung durch den Kreis gelungen, die neuen Angebote auch weiterhin erfolgreich zu implemen-tieren. Die Dienstleistungen wurden wirksam öffent-lich bekannt gemacht und von den Bürgerinnen und Bürgern zahlreich genutzt. Darüber hinaus wurde die regionale Selbsthilfe durch viele Neugründungen sowie Stärkungen bestehender Gruppen deutlich vergrößert. Dies wurde durch aktive und nachhal-tige Vernetzung mit zahlreichen relevanten Koopera-tionspartnern und Multiplikatoren flankiert und ge-fördert.

Es wurden die entsprechenden Informationen und Kontakte kontinuierlich gepflegt, um Betroffene ef-fektiv und zielgenau weitervermitteln zu können. Die Beratungsgespräche dauerten in der Regel ca. 15-60 Minuten.

2024 verzeichnete die Selbsthilfe- Kontaktstelle ins-gesamt 1238 eingehende Kontakte von Selbsthil-fe-Interessierten, Selbsthilfegruppen oder weiteren professionellen Fachkräften.

Die Kontaktaufnahmen erfolgten überwiegend tele-phonisch. Im Einzelnen teilten sich die Kontakte wie folgt auf:

Telefonisch: 39 %, persönlich: 35 %, schriftlich per E-Mail: 26 %.

Die Beratungsstelle konnte einen deutlichen Zu-wachs an Beratungen verzeichnen, in der Interessier-te aktiv nach konkreten und lebensnahe Lösungen suchten. Hier wurde ein umfangreicher Beratungsbe-darf festgestellt, der die möglichen Hilfen und Unter-stützungsmöglichkeiten darstellte. Die Beratungs-stelle unterstütze die Betroffenen dabei, passende Angebote für die eigene Situation zu finden und ver-mittelte bei entsprechendem Bedarf zu anderen pro-fessionellen Fachkräften.

701 an Selbsthilfe Interessierte, 76 Angehörige und 23 in Vertretung von Betroffenen wandten sich an die Selbsthilfe-Kontaktstelle.

254 Selbsthilfegruppen und 167 weitere Fachstellen suchten den Kontakt zur Beratungsstelle mit un-terschiedlichsten Anliegen. 17 Kontakte mit Vertretern von Krankenkassen und Sonstigen Ansprechperso-nen fanden statt.

Themenschwerpunkte

Themenhäufigkeit im Kreis Euskirchen 2024:

Thema	Anfragen zum Thema insgesamt
Psychische und Verhaltensstörungen / Psychische Erkrankungen (Depressionen, Angst)	683
Einsamkeit / Soziale Themen / Lebensbewältigung	211
Sonstiges	87
Infektiöse Krankheiten	62
Suchterkrankungen	36
Angeborene Fehlbildungen / Deformitäten / Chromosomenanomalien	32
Krankheiten des Nervensystems	32
Familie/Lebensform	24
Endokrine Ernährungs- und Stoffwechselkrankheiten	22
Bösartige Neubildungen / Tumorbildungen	17
Krankheiten des Muskel-Skelett-Systems, der Gelenke, der Muskeln und des Bindegewebes	12
Allergische und asthmatische Erkrankungen / Krankheiten des Atmungssystem	7
Krankheiten des Kreislaufsystem / Herz-Kreislauf-erkrankungen	5
Krankheiten der Verdauungsorgane und des Urogenitaltraktes	4
Seltene Erkrankungen	2
Krankheiten der Sinnesorgane / Hör,- Seh- und Sprach-behinderungen	1
Pflege	1

2024 meldeten sich die meisten Personen in der Selbsthilfe-Kontaktstelle zum Thema psychische Er-krankungen, insbesondere Depressionen. Das The-ma Lebensbewältigung und Einsamkeit ist auch wei-terhin im Kreis Euskirchen sehr aktuell.

Zum Jahresende existierten in Stadt und Kreis Eus-kirchen rund 118 Selbsthilfegruppen, die der Selbst-hilfe-Kontaktstelle Euskirchen bekannt sind. Viele Unterstützungsanfragen richteten auch bereits be-stehende Selbsthilfegruppen an die Selbsthilfe-Kon-taktstelle. Hier wurden 254 Kontakte verzeichnet. Neben dem Austausch aktueller Informationen be-zogen sich die weiteren Anliegen auf die Themenfel-der Krankenkassenförderung, Fortbildung, der Nach-

frage nach (organisatorischer) Unterstützung und Fragen zur Kooperation.

Insbesondere bei psychischen Erkrankungen be-steht ein intensiverer Bedarf an Gruppenbegleitung. Hier gab es zahlreiche Anfragen von Gruppen, um Dynamiken untereinander durch Unterstützung zu reflektieren und als Gruppe zu bewältigen. Neben telefonischen und persönlichen Beratungsangebo-ten von Gruppensprecher*innen, wurden auch Be-ratungen in den jeweiligen Gruppen durchgeführt. Dies wurde von den Teilnehmer*innen als sehr ge-winnbringend wahrgenommen, so dass die Gruppe im Verlauf gestärkt aus dem Bewältigungsprozess hervorgehen konnte.

Gruppengründungen

2024 wurden im Kreisgebiet fünf neue Selbsthilfegruppen gegründet und durch die Selbsthilfe-Kontaktstelle begleitet.

Zudem gab es einige Initiativen zur Gruppengründung, aus denen jedoch keine Selbsthilfegruppe hervorging. Die Mitarbeiterinnen der Selbsthilfe-Kontaktstelle beraten, organisieren und begleiten den Gründungsprozess.

Zusätzlich werden die Gruppen dabei unterstützt, Räumlichkeiten zu finden, Öffentlichkeitsarbeit zu leisten (Pressemitteilung, Flyer gestalten, Texte verfassen) und Begrüßungsmappen zu erstellen.

Es konnten folgende Selbsthilfegruppen neu mit aufgenommen werden:

- Depressionsgruppe „Lichtblicke“
- Co-Narzissmus
- Aktiv-depressiv
- Gemeinsam statt Einsam – Selbsthilfegruppe für einsame Menschen ab 62 Jahren
- Kopfkino – junge Selbsthilfegruppe für Menschen mit verschiedenen psychischen Erkrankungen

Öffentlichkeitsarbeit

Öffentlichkeitsarbeit und Pressemeldungen 2024

Im Jahr 2024 gab es folgende Veröffentlichungen der Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Euskirchen:

- 03.07.2024 Wochenspiegel: Gruppengründung Aktiv Depressiv
- 06.07.2024 Kölner Stadtanzeiger: Gruppengründung Aktiv Depressiv
- 21.08.2024 Wochenspiegel: In neuer Selbsthilfegruppe gemeinsam der Einsamkeit begegnen
- 04.09.2024 Wochenspiegel: Gruppengründung Einsamkeit
- 02.10.2024 Wochenspiegel Kinoabend „Expedition Depression“
- 05.10.2024 Kölner Stadtanzeiger Kinoabend „Expedition Depression“



Selbsthilfe hat Stimme

Im März und im September 2024 gab es mehrere Beiträge bei Radio Euskirchen über die Selbsthilfe im Kreis Euskirchen und den verschiedenen Selbsthilfegruppen.

Selbsthilfe Newsletter

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle versendete auch 2024 per Email sechs Mal:

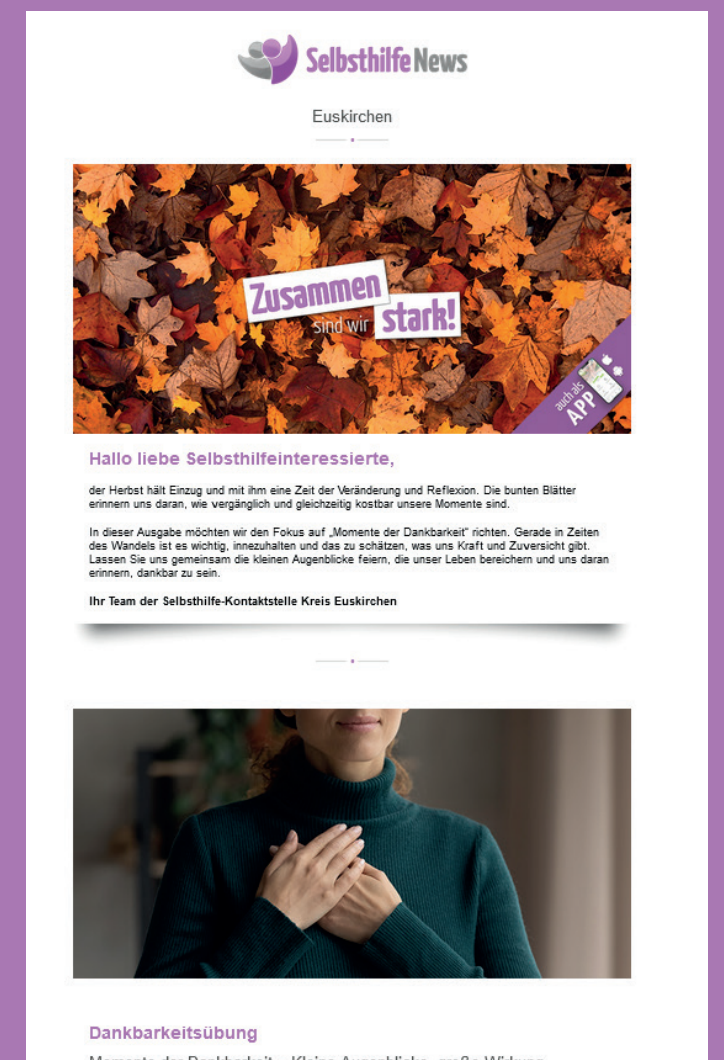
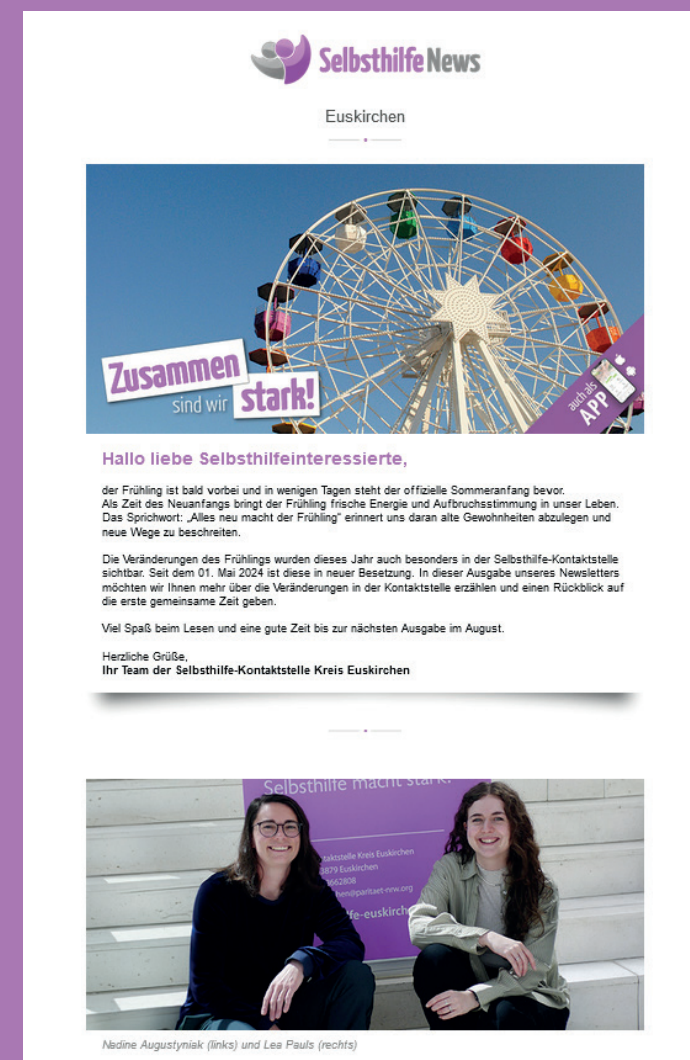
15.02.2024 | 15.04.2024 | 15.06.2024 | 15.08.2024
15.10.2024 | 15.12.2024

im Jahr die „Selbsthilfe News“ mit Informationen zu Gruppengründungen, Veranstaltungen und Projekten der Selbsthilfe im Kreis Euskirchen und weiteren An-

geboten, Kooperationen und Beiträgen von Selbsthilfegruppen (gefördert durch die Krankenkassen/verbände in NRW). Die Anmeldung erfolgt über die Website www.selbsthilfe-news.de.



Weiterhin gab es zahlreiche Veröffentlichungen auf unserer Webseite www.selbsthilfe-euskirchen.de.



Projekte und Veranstaltungen

Veranstaltungsreihe: „Begegnung“...

... mit dir selbst, um bewusst loszulassen, durchzuatmen und bei dir anzukommen.

Im ersten Quartal 2024 fand die Veranstaltungsreihe „Begegnung“ statt, in der sich die Teilnehmer*innen an drei Abenden auf einen achtsamen Weg zu sich selbst bewegen konnten. Die erste Veranstaltung am 08.02.24 beinhaltete eine Traumreise, in der diese mit Bewegung und Impulsen für den Alltag kombiniert wurden. Am 07.03.24 folgte dann ein autogenes Training mit Achtsamkeit, welches zur Entspannung und Krafttanken für Selbsthilfe-Aktive diente.

Die Übungen wurden durch meditative Klänge begleitet, um die Konzentration auf die Übungen und die Entspannung zu vertiefen.

Unterstützt wurde dies durch Achtsamkeitsübungen, Vorstellungsbilder und Fantasiereisen. Die letzte Veranstaltung der Reihe fand unter dem Titel „Entspannen mit Klangschalen“ am 11.04.24 statt. Die Teilnehmenden konnten die anregende Art der Klangschalen kennenlernen und deren positive Wirkung auf Körper, Seele und Geist erfahren. Die Veranstaltungen fanden im Kloster Nettersheim statt und bildeten damit auch eine gute Möglichkeit die Selbsthilfe im südlichen Kreisgebiet bekannter zu machen.

Begegnung

... mit dir selbst, um bewusst loszulassen, durchzuatmen und bei dir anzukommen.

Jede Begegnung, die unsere Seele berührt, hinterlässt eine Spur, die nie ganz verweht.

Begegnung

Drei kleine Auszeiten, der Begegnung mit dir, um bewusst loszulassen, durchzuatmen und bei dir anzukommen. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Donnerstag, 08.02.2024 17.30 – 19.15 Uhr Traumreisen – In Kontakt mit dir Jede Traumreise ist eine Reise nach innen, ein „Gedankenspielfeld“. So entstehen bei dir individuelle Bilderlebnisse und Wahrnehmungen. Neben der Entspannung finden wir (wieder) einen Zugang unsere Fantasie zu beleben. Wir kombinieren Traumreisen mit Bewegung und Impulsen für den Alltag.	Donnerstag, 07.03.2024 17.30 – 19.15 Uhr Autogenes Training mit Achtsamkeit Lass dich in die Welt der Entspannung entführen und tanke neue Kraft. Die Übungen werden durch meditative Klänge begleitet, um die Konzentration auf die Übungen und die Entspannung zu vertiefen. Ergänzend nutzen wir Achtsamkeitsübungen, anschauliche Vorstellungsbilder und Fantasiereisen.	Donnerstag, 11.04.2024 17.30 – 19.15 Uhr Entspannen mit Klangschalen Klangschalen regen alle Sinne an. Der Klang weckt Aufmerksamkeit und berührt auf emotional wohltuende Weise. Du lernst unterschiedliche Klangschalen kennen, mit ihrer positiven Wirkung auf Körper, Seele und Geist. Gehe mit uns auf Entdeckungsreise und entspanne bei den vielfältigen Klängen.
--	--	--

Anmeldung
Selbsthilfe Kontaktstelle Kreis Euskirchen
Tel.: 02251 8652808 | 0172 2145897
selbsthilfe-euskirchen@paritaet-nrw.org

Veranstaltungsort
Kloster Nettersheim
Klosterstraße 12
53947 Nettersheim

DER PARITÄTISCHE SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE
Kreis Euskirchen

Region: Rhein-Erft-Kreis, Kreis Düren und Kreis Euskirchen – Was tun, wenn die Luft raus ist? Kreative Methoden für lebendige Gruppentreffen

Regio-Seminarangebot der Selbsthilfeakademie NRW am 27.04.24 von 10:00 bis 16:30Uhr in Kooperation mit dem Selbsthilfe-Büro Rhein-Erft-Kreis, der Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Euskirchen und der

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Düren „Was tun, wenn die Luft raus ist? Kreative Methoden für lebendige Gruppentreffen“, Referentin Claudia Daubenbüchel.

PRIDE-Umzug Euskirchen

BUNT statt Grau – Am Internationalen Tag gegen Homo-, Bi-, Inter- und Trans*-Feindlichkeit hat der „Queere Stammtisch Euskirchen“ zu seinem ersten Christopher Street Day mit PRIDE Umzug eingeladen. Daher leuchtete Euskirchen am 17.05.24 in bunten Farben. Mit über 300 Teilnehmer*innen und vielen Aktionen war der Tag ein voller Erfolg. Euskirchen trotzts mit zahlreichen Regenbogenfahnen dem grauen Regenwetter. Als Paritätischer in Euskirchen waren auch wir als Unterstützer*innen dabei und setzten ein Zeichen für Vielfalt und Toleranz. Es hat uns sehr gefreut mit unserem Stand der Selbsthilfe-Kontaktstelle dabei zu sein und mit zahlreichen Interessierten über das Thema Selbsthilfe ins Gespräch zu kommen.



Von Gruppe zu Gruppe: Gesamttreffen der Gruppensprecher*innen

Am 02.09.2024 hat die Selbsthilfe-Kontaktstelle die Gruppensprecher*innen aller Gruppen zum diesjährigen Gesamttreffen eingeladen. Gestartet sind wir mit der Vorstellung von neuem Coaching-Material, welches wir in der Kontaktstelle neu angeschafft haben. Die Sprecher*innen der einzelnen Gruppen konnten die Möglichkeiten, die das neue Equipment bietet, selbst ausprobieren. Gemeinsam konnten wir einen regen Austausch genießen und Einblick in die Arbeit der unterschiedlichen Gruppen erhalten.

Das gegenseitige Bestärken, Auffangen und Unterstützen möchten wir im kommenden Jahr mit einem regelmäßigen Austauschangebot intensivieren. Am Ende waren sich alle einig: Eine Selbsthilfegruppe für Gruppensprecher muss her.



Gemeinsam stark: EUTB und Selbsthilfe Kontaktstelle beim 20-jährigen Jubiläum des SPZ Mechernich

Zum 20-jährigen Jubiläum des Sozialpsychiatrischen Zentrums (SPZ) in Mechernich waren die Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB) und die Selbsthilfe-Kontaktstelle gemeinsam mit einem Informationsstand vertreten. Beide Institutionen stellten ihre Angebote vor und standen für persönliche Gespräche bereit. Die Kombination von EUTB und Selbsthilfe bietet eine wertvolle Unterstützung für Menschen mit psychischen, körperlichen oder sozialen Herausforderungen. Während die EUTB Menschen individuell zu Teilhabemöglichkeiten und rechtlichen Fragen berät, bietet die Selbsthilfe-Kontaktstelle Räume für den persönlichen Austausch und die gegenseitige Unterstützung in Gruppen.

In der Selbsthilfe finden Betroffene Gleichgesinnte, mit denen sie Erfahrungen teilen und gemeinsam Lösungen finden können. Die EUTB kann hier gezielt auf Selbsthilfegruppen hinweisen und diese als ergänzenden Bestandteil im Beratungsprozess empfehlen. Durch die enge Zusammenarbeit von EUTB und Selbsthilfe werden die Menschen auf ihrem Weg zu mehr Selbstbestimmung und Teilhabe ganzheitlich unterstützt. Der Jubiläumstag im SPZ Mechernich war eine großartige Gelegenheit, diese wichtige Synergie der Öffentlichkeit zu präsentieren und mit zahlreichen Besucher*innen ins Gespräch zu kommen.



Tag der Möglichkeiten in der Tagesklinik Mechernich: Ein Rückblick auf einen Tag voller Angebote und neue Perspektiven für Menschen mit psychischen Erkrankungen

Es war bereits ein reger Austausch unter allen erschienenen Menschen, als der diesjährige Tag der Möglichkeiten am 13.09.24 um 15 Uhr eröffnet wurde.

Als Selbsthilfe-Kontaktstelle haben wir diesen Tag nun das zweite Jahr in Folge gemeinsam mit der Caritas, der Tagesklinik Mechernich, der Psychosozialen Arbeitsgemeinschaft (PSAG) und der GenoEifel veranstaltet. Mit unserem Stand waren wir eines der vielen Angebote die sich im Bereich der Menschen mit psychischen Erkrankungen mit ihrem Angebot präsentiert haben.

Im Austausch mit zahlreichen Menschen konnten wir über die vielseitigen Angebote der Selbsthilfegruppen informieren und zeigen, wie wichtig gegenseitige Unterstützung in schwierigen Lebenslagen sein kann.

Es war bereichernd, die vielen persönlichen Gespräche zu führen, Fragen zu beantworten und neue Kontakte zu knüpfen.

Besonders hervorheben möchten wir jedoch auch das Engagement der einzelnen Selbsthilfegruppen an diesem Tag. Einige waren mit ihren eigenen Ständen vor Ort vertreten, sodass Betroffene in den direkten Austausch mit den jeweiligen Gruppen treten konnten.



DAG-SHG-Tagung: Im Zeichen der Gruppe

Vom 16.09. bis 18.09.24 fand die DAG Jahrestagung in Berlin statt und in diesem Zuge wurde nicht nur das Thema „Gruppe“ in den Fokus genommen, sondern auch das 40-jährige Jubiläum der Nakos gefeiert. Neben zahlreichen interessanten Input Veranstaltungen von renommierten Wissenschaftler*innen der Bundesrepublik, konnten in Workshops unterschiedliche Themen vertieft werden.

Digitale Selbsthilfe

Im Workshop zur digitalen Selbsthilfe wurde uns ein umfassender Überblick über neue und sich entwickelnde Angebote gegeben. Zu Beginn haben wir uns vertieft mit verschiedenen Begrifflichkeiten auseinandergesetzt. So spricht man von „digitalen Selbsthilfegruppen“, wenn sich Gruppen zu einem festen Termin live per Videokonferenz treffen und online ihre Selbsthilfegruppe abhalten. Von „digitalen Selbsthilfecommunities“ spricht man hingegen bei Facebookgruppen oder Foren, in denen ein Austausch zwischen Betroffenen stattfinden kann. Was aus einer digitalen Selbsthilfecommunity alles entstehen kann, wurde dann von Katharina Kaminski eindrucksvoll geschildert. Sie ist die Mit-Gründerin von Melanom Info Deutschland e.V. einer Patientenorganisation, die aus einer Facebook Gruppe entstanden ist.

Anfangen 2015 mit 70 Mitgliedern, zählen heute ca. 11.000 Menschen zur Community und tauschen sich in den Gruppen über ihre Erfahrungen mit Hautkrebs aus. Eins wurde jedoch besonders deutlich: Aus einer kleinen Gruppe von Betroffenen, kann etwas ganz Großes entstehen.

Der Dialog im Psychiatrie Kontext

In diesem Workshop haben wir über die gewinnbringenden Prozesse von dialogischen Gesprächen im Psychiatrischen Kontext gesprochen. Zentraler Aspekt ist dabei die Augenhöhe zwischen Betroffenen, Angehörigen und Professionellen. Gemeinsam werden die unterschiedlichen Perspektiven beleuchtet und im gemeinsamen Lernen voneinander gewinnbringende Prozesse initiiert.



Kaller Herbstschau: Goldener Herbsttag mit zahlreichen Besucher*innen

Der Paritätische hat mit einem Stand auf der Kaller Herbstschau allen Interessierten die Möglichkeit geboten sich über die Angebote im Kreis Euskirchen zu informieren.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle, die Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung und die Pflegeselbsthilfe haben damit einen Ort der Begegnung geschaffen, bei dem man sich unverbindlich austauschen konnte. Damit wollen wir einen weiteren Beitrag dazu leisten ein selbstverständlicher Teil der Informationslandschaft zu sein. Auch wenn gerade das Thema Selbsthilfe für manch eine*n noch mit Scham behaftet ist, so bietet sich auf Veranstaltungen wie der Kaller Herbstschau für alle die Gelegenheit einen Einblick in unsere Arbeit und die Arbeit von Selbsthilfegruppen zu erhalten.



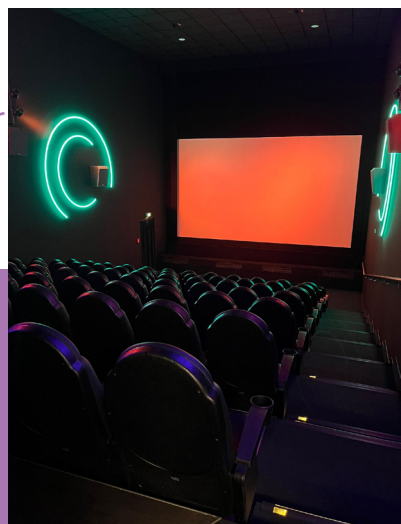
Kinoabend: Expedition Depression

Die diesjährige bundesweite „Aktionswoche seelische Gesundheit“ (10.-20.10.24) stand unter dem Motto „Hand in Hand für seelische Gesundheit am Arbeitsplatz“. Ziel der Aktionswoche ist es, verschiedene Strategien zur Bewältigung psychischer Belastungen aufzuzeigen und auf das vielfältige psychosoziale Hilfsangebot in Deutschland aufmerksam zu machen. Zudem soll zum gemeinsamen Austausch und gegenseitiger Unterstützung aufgerufen werden. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Paritätischen im Kreis Euskirchen hat im Rahmen dieser Aktionswoche das Thema „Depressionen“ in den Fokus genommen. Aktuell bestehen acht Selbsthilfegruppen zum Thema Depression, die durch das Angebot des Wohlfahrtsverbands unterstützt werden.

Der Bedarf und die Nachfrage nach weiteren Angeboten ist enorm. Insbesondere in der Folge der Coronapandemie hat es eine deutliche Zunahme psychischer Erkrankungen bereits bei Kindern und Jugendlichen gegeben. Ein unbeschwerter Start in das Berufsleben ist für die Betroffenen oft nicht möglich. In Deutschland leiden mittlerweile mehr als fünf Millionen Menschen an Depressionen. Laut einer Prognose der WHO werden Depressionen im Jahr 2030 die Volkskrankheit Nummer 1 in den Industrienationen sein und die Rückenprobleme in Deutschland vom Thron des Krankheitsrankings schmeißen.

In der Gesellschaft ist diese Erkrankung damit schon längst angekommen und es ist davon auszugehen, dass die Menschen mit denen wir uns umgeben, entweder selbst schon einmal mit der Erkrankung in Kontakt gekommen sind oder jemanden kennen, der von der Krankheit betroffen ist. Es wird also Zeit, dass wir über Depressionen sprechen. Nicht erst wenn es zu spät ist, sondern so früh wie möglich. Depressionen können jeden treffen, sind behandelbar und eines ist sehr sicher: Alleine ist man damit nicht! Mit einem offenen Kinoabend im Euskirchener Cineplex wurde auf die Relevanz des Themas „Depression“ hingewiesen. Dazu wurde der Film „Expedition Depression“ gezeigt. Dieser Film begleitet fünf junge Menschen auf einer außergewöhnlichen Reise durch Deutschland, auf der sie ihre eigenen Erfahrungen mit Depressionen erkunden und bewältigen.

Die Protagonisten, im Alter zwischen 20 und 35 Jahren, haben alle bereits im Kindes- oder Jugendalter Depressionen erlebt und teilen ihre Geschichten und Bewältigungsstrategien. „Expedition Depression“ bietet tiefgehende Einblicke in die Herausforderungen und Bewältigungsstrategien junger Menschen mit Depressionen und soll helfen, das Bewusstsein für diese weit verbreitete Erkrankung zu schärfen.



Der Film von Michaela Kirst und Axel Schmidt wurde in Kooperation mit der Deutschen DepressionsLiga e.V. (DDL) und mit Unterstützung des AOK-Bundesverbandes produziert. Das Angebot im Euskirchener Cineplex war möglich Dank der Förderung durch die Krankenkassen und richtete sich an Betroffene, Angehörige und Multiplikator*innen.

Der Abend am 15.10.24 war für uns das Jahreshighlight. Wir konnten über 90 Interessierte an diesem Abend begrüßen. Es hat uns besonders gefreut, dass zwei unserer aktiven Gruppen den Abend mit Reden eröffnet haben und somit das Thema Depression in einer ganz persönlichen Art thematisiert haben.

Klausurtagung der Selbsthilfe NRW: Klare Sicht in stürmischen Zeiten

Am 16. und 17. Oktober versammelten sich rund 45 Fachkräfte aus den Selbsthilfe-Kontaktstellen und -Büros des Paritätischen NRW – von Ost-Westfalen bis zum Südlichen Rheinland – in Köln zu ihrem jährlichen Austausch. In diesem Jahr wurde die Tagung von den Kontaktstellen und Büros im Südlichen Rheinland organisiert. In den vergangenen Jahren gab es zahlreiche Generationswechsel in den Kontaktstellen, weshalb viele Kolleg*innen zum ersten Mal an einer Klausurtagung teilnahmen. Daher standen das Kennenlernen und das Wachsen in eine harmonische Gemeinschaft im Vordergrund.

Unter der Leitung der Moderatorin Britta Sabel wurden sowohl aktuelle als auch zeitlose Themen besprochen, und der Auftrag der Selbsthilfe-Unterstützung in unseren bewegten gesellschaftlichen Zeiten wurde reflektiert. Dabei war es wichtig, den roten Faden in der Vielfalt der Möglichkeiten nicht aus den Augen zu verlieren. Es war wie immer eine Freude, mit so vielen engagierten und inspirierenden Fachkräften Gedanken und Ideen auszutauschen und unsere Arbeit weiterzuentwickeln.



Weihnachten ist Glückssache

15.12.24 Euskirchen - Die Türen öffneten sich an diesem kalten Sonntag im Alten Casino wieder einmal, um den Menschen in Euskirchen ein paar gemütliche Adventsstunden zu beschern. Organisiert wurde „Weihnachten ist Glückssache“ bereits zum achten Mal von Klaus Berg. Wir als Paritätischer Wohlfahrtsverband waren das erste Mal als Paten an dieser Aktion beteiligt. Am 3. Advent haben wir also gemeinsam mit dem Team von Herrn Berg Menschen begrüßt, die den Sonntag nicht alleine verbringen wollten. In gemütlicher Atmosphäre wurde gemeinsam Kuchen gegessen, Kaffee getrunken und Salate mit Würstchen verspeist. Als eigenes Angebot haben wir die Aktion „Post mit Herz“ mitgebracht. An unserem Basteltisch konnten Weihnachtskarten für Menschen geschrieben werden, die ihr Weihnachten in Einrichtungen verbringen müssen. Insgesamt konnten 50 Weihnachtskarten und somit etwas Nächstenliebe verschickt werden. Herr Berg wurde an dem Sonntag auch von einem Kamerteam begleitet. Die Redaktion von RTL West hat einen Fernsehbeitrag über die gesamte „Weihnachten ist Glückssache“-Aktion gedreht, welcher in der Folge vom 18.12.24 erschienen ist.

Krankenkassenförderung / geförderte Projekte

- Seminarreihe „Begegnung“
- Tag der Möglichkeiten
- Junge Selbsthilfe: Kinoabend „Expedition Depression“
- Achtsamkeits-Wochenende in einem Kloster
- Gruppenleiterfortbildung
- Orthesen-Seminar/Kompressionstherapie/Basische Ernährung
- Lachyoga/Alpakawanderung/Bogenschießen/Klangschalen
- Teilnahme an Patientenkongress
- Seminar zum Thema Diabetesmanagement
- Intuitives Malen
- Seminar Soforthilfetechniken

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe (KoPS) informiert über bestehende Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige. Es begleitet und unterstützt Pflegeselbsthilfegruppen und hilft bei der Gründung und dem Aufbau neuer Gruppen.

Einige entlastende Angebote für Familien und Angehörige: (Selbsthilfe für Pflegenden-Angehörige)

- Kreatives Gestalten für Pflegenden Angehörige
- Selbsthilfegruppe „Frischlucht“ (angeleitet)
- Angehörigen Café (angeleitet)
- Digitales Yoga

2023 wurden verschiedene themenspezifische und offene Angebote für pflegende Angehörige durchgeführt und Initiativen zur Gründung einer Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige begleitet.

Ausblick auf das Jahr 2025

Für das Jahr 2025 haben wir uns zum Ziel gesetzt, die Selbsthilfe noch selbstverständlicher werden zu lassen und den Menschen im Kreisgebiet, viele Möglichkeiten zu bieten, Selbsthilfe kennenzulernen. Das Jahr werden wir mit Angeboten rund um das Thema Krankenkassenförderung starten und einen Infoabend gemeinsam mit der Krankenkasse in hybrider Form veranstalten. Wir haben uns im Verlauf des Jahresendes 2024 bereits mit einer Jahresplanung 2025 beschäftigt und bieten über das gesamte Jahr verteilt unterschiedliche Angebote an, beteiligen uns an Gremien und Netzwerken und stehen den Selbsthilfeaktiven mit Angeboten und Methoden zu unterschiedlichen Fragestellungen zur Verfügung. Des Weiteren ist eine Einsamkeitskonferenz angedacht in Zusammenarbeit mit der Kreisgruppe sowie Methodenworkshops für Selbsthilfeaktive. Außerdem ist es unser Ziel die Öffentlichkeitsarbeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle in 2025 weiter auszubauen. Aus diesem Grund starten wir im Januar 2025 mit einem neuen Instagram und Facebook-Account ins neue Jahr.

Die vorläufige Jahresplanung sieht folgendes vor:

- 14.01. Ernährungsabend „Du bist was Du isst“
- 04.02. Digitaler Abend mit der Krankenkasse zum Thema Förderanträge
- 18.02. LAK in Bochum
- 08.03. Wechseljahrscafé im Rahmen der Frauen stärken Aktionswochen
- 10.03. Bilder deiner Zukunft: Visionboard basteln im Rahmen der Frauen stärken Aktionswochen
- 12.03. Regionalkonferenz in Frechen
- 01.04. Erfahrungsaustausch Gruppensprecher:innen
- 07.04. Infoabend Digitale Patientenakte in Kooperation mit der EUTB
- 24.04. Digitale Vergabekonferenz
- 13.05. LAK in Düsseldorf
- 17.05. CSD Euskirchen als Auftakt der Selbsthilfeweche
- 19.05. Infoabend rund um das Thema Selbsthilfe im Rahmen der Selbsthilfeweche
- 20.05. Kinoabend 2.0 Expedition Depression im Rahmen der Selbsthilfeweche
- 27.05. Regionalkonferenz in Euskirchen
- 02. bis 04.06. DAG Jahrestagung in Aachen
- 01.09. Gesamttreffen der Gruppensprecher:innen
- 09.09. LAK in Bochum
- 15.09. Regionalkonferenz in Troisdorf
- 16.09. 1. Selbsthilfetag
- 09. bis 10.10. Klausurtagung in Schwerte
- 18.11. LAK in Düsseldorf
- 30.11. Adventsaktion Weihnachten ist Glückssache
- 11.12. Regionalkonferenz in Köln

Die Terminübersicht ist vorläufig und es kann zu Änderungen und weiteren Terminen/Veranstaltungen kommen. Hierüber informieren Sie gerne im Verlauf des Jahres.

Impressum

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Euskirchen
c/o Lea Pauls | Nadine Augustyniak
Eifelring 28
53879 Euskirchen
Tel.: 02251 86 62 808
Mobil: 0172 21 45 897
selbsthilfe-euskirchen@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-euskirchen.de

Sprechzeiten

- Mo. 10.00 - 15.00 Uhr
 - Di. 10.00 - 13.00 Uhr
 - Do. 10.00 - 13.00 Uhr
- und nach Vereinbarung .

Träger

Der Paritätische NRW e. V.
Kreisgruppe Euskirchen

Bilder

Titel: Selbsthilfe-Kontaktstelle Münster | erweitert mit KI
Seiten: Archiv Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Euskirchen



redaktioneller Hinweis



**SELBSTHILFE
NETZ.DE**



Ein Portal. 700 Stichworte. 8 000 Gruppen.
Dein Wegweiser in die Selbsthilfe.

