



BekoS

*Beratungs- und
Koordinationsstelle für
Selbsthilfegruppen e.V.*

22

JAHRESBERICHT



	Vorwort	4
1.	Aufbau der BeKoS und Arbeitsorganisation	8
1.1.	Vereinsvorstand	8
1.2.	Personalsituation	8
1.3.	Das Selbsthilfezentrum	9
1.4.	Die Finanzierung der BeKoS	10
2.	Beratung und Vermittlung von Ratsuchenden und Unterstützung von Selbsthilfeaktiven	11
2.1.	Gründung von Selbsthilfegruppen	17
2.2.	Schwerpunkte in der BeKoS: Junge Selbsthilfe, PflegeSelbsthilfe und Selbsthilfe von hörgeschädigten/tauben Menschen	19
2.3.	Ausgewählte Unterstützungsangebote für Selbsthilfegruppen	23
3.	Öffentlichkeitsarbeit	29
4.	Kooperationen	32
5.	Qualitätssicherung	33
6.	Planung für das Jahr 2023	36

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir möchten Ihnen mit diesem Tätigkeitsbericht einen Überblick über die vielfältige Arbeit der BeKoS im Jahr 2022 geben. Die BeKoS – Beratungs- und Koordinationsstelle für Selbsthilfegruppen e. V. ist die Fachberatungsstelle für den gesundheitlichen, psychischen und sozialen Selbsthilfebereich in Oldenburg.

Der Jahresbericht vermittelt einen Überblick über die geleistete Arbeit sowie einzelne ausgewählte Arbeitsbereiche. Der Bericht beginnt mit Aufbau und Organisation der BeKoS. Hier gibt es Informationen und Zahlen zur Vorstands-, Personal-, Raum- und Finanzsituation.

Im Jahr 2022 gab es weiterhin die Herausforderung der Corona-Pandemie:

V.a. im ersten Quartal bestanden Einschränkungen: von Personenbegrenzung in einem Raum, Abstands-, Maskenregel, 2-G- und 3-G-Regel bis zum Dokumentieren der Kontaktdaten. Dabei hat sich die BeKoS immer an die Vorgaben des Landes gehalten. Die Mitarbeiterinnen der BeKoS haben zum Teil im Homeoffice gearbeitet, die Sprechzeit in Höhe von 17 h wöchentlich wurde durchgängig per Telefon und E-Mail aufrechterhalten, persönliche Beratung war unter Einhaltung der Hygienevorschriften mit Termin erst wieder ab März 2022 möglich.

Durch die Abstandsregel konnten die Gruppentreffen im Haus der BeKoS mit begrenzter Teilnehmer:innenzahl und mit Hilfe des von der BeKoS erarbeiteten Hygienekonzepts das ganze Jahr über präsent stattfinden. Auf dieser Grundlage fanden insgesamt ca. 2789 Gruppentreffen präsent statt, das entspricht etwas mehr als die Anzahl der Treffen vor Corona im Jahr 2019.

Neben den überwiegend präsenten Treffen, fanden nach Bedarf auch virtuelle Gruppentreffen statt, als Möglichkeit des Austauschs, wenn das Infektionsgeschehen ein zu großes Risiko darstellte. Zudem gab es hybride Treffen, um allen Gruppenmitgliedern die Teilnahme zu ermöglichen, auch z.B. bei großen Entfernungen.

Insgesamt sechs Selbsthilfegruppen haben sich entschlossen, sich grundsätzlich digital zu treffen. Seit Januar 2023 sind diese digitalen Selbsthilfegruppen im neuen GKV-Leitfaden den analogen Selbsthilfegruppen gleichgestellt.

Auf Wunsch der Selbsthilfeaktiven und um möglichst vielen Menschen die Teilnahme an den Gesamttreffen zu ermöglichen, hat die BeKoS alle Gesamttreffen als Hybrid-Veranstaltung angeboten: präsent mit begrenzter Teilnehmer:innenzahl, ergänzt mit digital zugeschalteten Teilnehmer:innen.

Um Selbsthilfegruppen diesen hybriden Austausch auch für ihre Gruppentreffen zu ermöglichen, stellt die BeKoS den Gruppen das entsprechende technische Equipment zur Verfügung. Außerdem fand ein Seminar zur Durchführung von hybriden Gruppentreffen „Gruppentreffen dabei sein vor Ort und aus der Ferne. Gruppentreffen als Hybrid-Veranstaltung – wie geht das?“ statt.

Trotz der weiter bestehenden Corona-Pandemie ist es 2022 endlich wieder gelungen den Selbsthilfetag im Familia Wechloy präsent durchzuführen, sowie präsent unser Sommerfest feiern zu können! Es war ein sehr besonderes Ereignis, endlich so viele Selbsthilfeaktive wieder bei Bratwurst und leckerem Buffet zu erleben!

Ein weiterer wichtiger Schwerpunkt der Arbeit der BeKoS bestand auch 2022 in der hohen Anzahl von Gründungsinitiativen, sowie letztendlich in der hohen Anzahl der Gründung von neuen Selbsthilfegruppen: Im Jahr 2022 sind insgesamt 39 Initiativen zu zählen, aus denen sich dann im selben Jahr 23 neue Selbsthilfegruppen gegründet haben. Im Gegenzug aufgelöst haben sich 2022 insgesamt 13 Selbsthilfegruppen aus unterschiedlichen Gründen: aus Brandschutzgründen mussten zwei Wohnpflegegemeinschaften für Menschen mit Demenz geschlossen werden und damit haben sich auch die dazugehörenden Angehörigengruppen aufgelöst, eine jahrelang Ansprechpartnerin einer Gruppe hat keine Nachfolger:in gefunden, durch Wegzug von Teilnehmer:innen sind zwei Gruppen aufgelöst und auch Coronamaßnahmen haben zur Auflösung geführt. Eine Gruppe hat sich aber auch nach jahrelanger erfolgreicher Arbeit aufgelöst, weil der Zweck der Selbsthilfegruppe erfüllt war – der Kontakt besteht weiterhin in einer Freundesgruppe. Die Inanspruchnahme der BeKoS – bezogen auf persönliche oder telefonische Kontakte, sowie Kontakte per E-Mail – hat sich im Vergleich zum Vorjahr deutlich erhöht (2021 = 3265 Kontakte, 2022 = 4396 Kontakte).

Am 01. März 2022 ist unsere neugestaltete Homepage online gegangen und wurde seitdem stark genutzt: Betrachtet man die direkten Zugriffe auf das Selbsthilfegruppenportal auf unserer Homepage www.bekos-oldenburg.de/selbsthilfegruppen kann wiederum eine deutliche Erhöhung der Anzahl der Zugriffe – im Vergleich zu den Vorjahren – abgelesen werden: von 93.000 im Jahr 2021 auf 110.000 im Jahr 2022 (84.000 im Jahr 2020).

Nach wie vor ist die Zahl der Anfragen von ratsuchenden Personen aus dem psychosozialen Bereich, sowie aus Selbsthilfegruppen aus diesem Bereich hoch, mit insgesamt 1310 Anfragen (34 %, im Jahr 2021 im Vergleich 40 %), aber dicht gefolgt von Anfragen zu chronischen Erkrankungen/ Behinderungen mit 1219 (32 %).

Neu im Jahr 2022 war die im Vergleich zu den Vorjahren hohe Anzahl an Anfragen im Bereich der sozialbezogenen Selbsthilfe mit 12 % und damit an 3. Stelle (2021 = 1,5 %). Hier ist vermutlich die soziale Verunsicherung und Vereinsamung durch die Corona-Pandemie ein Grund dafür. So gab es z.B. hohe Nachfragen bei der Gründungsinitiative „Alleinstehende“ mit ca. 40 Interessierten aus der zwei Gruppen entstanden sind, sowie die Initiative „Einsamkeit“ mit über 20 Interessierten.

Im Rahmen der fachlichen Weiterentwicklung der PflegeSelbsthilfe, konnte in der BeKoS im Jahr 2022 der schon lang gehegte Wunsch der Einrichtung eines offenen Unterstützungsangebots für pflegende Angehörige umgesetzt werden:

Konzeptionelle Grundgedanken: Offener Pflorgetreff – Selbsthilfetreff für pflegende Angehörige

Der „Offene Pflorgetreff – Selbsthilfetreff für pflegende Angehörige“ wird von BeKoS-Mitarbeiterinnen im Sinne der Selbsthilfe unterstützt begleitet und seit August 2022 angeboten.

Zielgruppe: Pflegende Angehörige unabhängig vom Krankheitsbild

Zielgruppe sind pflegende Angehörige unabhängig vom Krankheitsbild der/ des zu Pflegenden oder vom Pflegegrad. Mit pflegenden Angehörigen sind auch Menschen gemeint, die sich um eine/n Hilfsbedürftige/n ohne Verwandtschaftsgrad kümmern.

Der Fokus liegt auf den Angehörigen:

Im Mittelpunkt steht der/die pflegende Angehörige und nicht der/die zu Pflegende, wie es häufig in krankheitsbezogenen PflegeSelbsthilfegruppen der Fall ist. Hier ist Platz für ihre Pflegesituation aus ihrer Sicht. Sie werden gesehen mit ihren Bedürfnissen und erhalten Verständnis, Anerkennung und auch konkrete Informationen zu Entlastungsmöglichkeiten, sowie die Bestätigung, diese annehmen zu dürfen.

Wichtiges Prinzip: Offener Treff

Die Teilnehmer:innen müssen sich nicht an- oder abmelden. Es besteht keine Verpflichtung zur Teilnahme, um nicht durch noch einen verpflichtenden Termin zu belasten. Auf Wunsch werden die Interessierten eine Woche vorher per E-Mail eingeladen zum nächsten Treff als Unterstützung in der komplexen Pflegesituation. Dieses wurde bisher von allen Teilnehmer:innen dankend angenommen.

Weg von der re-aktiven hin zur pro-aktiven Selbsthilfeunterstützung für pflegende Angehörige:

Pflegende Angehörige sind der „größte Pflegedienst“ (ca. 80 % der zu Pflegenden werden von pflegenden Angehörigen gepflegt) und die PflegeSelbsthilfe umfasst eine wichtige Säule im Unterstützungssystem, deshalb ist u.E. eine proaktive Selbsthilfeunterstützungsarbeit von Seiten der Kontaktstellen notwendig.

Gerade pflegende Angehörige leben aufgrund der Pflegesituation oft isoliert zu Hause und brauchen den Austausch.

Üblicherweise entstehen neue Selbsthilfegruppen, indem Betroffene auf die Kontaktstelle zugehen und durch diese Initialzündung der Prozess zur Neugründung einer SHG in Gang gesetzt wird. Nach unserer Erfahrung kommen pflegende Angehörige selten oder gar nicht auf die Kontaktstelle zu und die wenigen, die kommen, können nicht die Energie aufbringen, als Initiator:in für eine Neugründung zur Verfügung zu stehen. Deshalb war ein Umdenken nötig von der reaktiven zur proaktiven Selbsthilfeunterstützung.

Kontinuierliche Unterstützung der SHG durch die Kontaktstelle wichtig:

In niedersachsen- und bundesweiten Workshops zu PflegeSelbsthilfegruppen für pflegende Angehörige wurde immer wieder deutlich, dass die übliche Struktur der Selbsthilfegruppenunterstützung nicht greift und nur eine anfängliche Unterstützung der Gruppe nicht ausreicht.

Die Definition von Selbsthilfegruppen schließt aber eine dauerhafte Anleitung durch eine Person, die diese Funktion beruflich ausübt, aus. Bei pflegenden Angehörigen ist u.E. eine kontinuierliche Unterstützung sinnvoll, um die pflegenden Angehörigen einerseits zu entlasten und andererseits bezogen auf die wechselnden Teilnehmer:innen (als Konsequenz aus dem offenen Treff) Kontinuität in der Gruppe herzustellen.

Rolle der Unterstützer:in (Kontaktstellenmitarbeiter:in):

Hier ist der reflektierte Umgang als Unterstützer:in immens wichtig, welches sich in folgender Haltung widerspiegelt:

- die Unterstützer:in leitet nicht an, sondern steht in 2. Reihe: die betroffenen pflegenden Angehörigen sind die Expert:innen
- Die eigene Rolle wird zu Beginn jedes Treffens offengelegt (wir sind Gast, bieten Moderation an, geben Netzwerkinformationen weiter etc.)
- Es werden keine Themen vorbereitet oder von außen eingebracht, sondern die Themen der anwesenden pflegenden Angehörigen stehen im Mittelpunkt
- Die Unterstützer:innen machen keine Pflegeberatung!
- Auf Wunsch werden Referent:innen eingeladen oder Informationen eingeholt
- In einem Ordner werden Informationen gesammelt
- Netzwerkinformationen werden weitergegeben
- Die Unterstützer:innen stehen als Ansprechpartner:innen für Interessierte zur Verfügung, organisieren den Raum und bereiten den Raum mit Getränken und Keksen vor.

Der Kern der Selbsthilfe geht nicht verloren.

Beenden möchten wir das Vorwort mit einem Dank an all die Menschen, die durch finanzielle und ideelle Hilfe die Arbeit der BeKoS auf ein stabiles Fundament stellten.

Besonderer Dank gilt den Mitgliedern von Selbsthilfegruppen, die uns zur Seite gestanden und mit uns zusammengearbeitet haben. Dank auch an all die betroffenen und ratsuchenden Menschen, die sich täglich in der Beratungsstelle melden und uns dadurch immer wieder ihr Vertrauen aussprechen. Wichtig für die BeKoS – als themenübergreifende Selbsthilfekontaktstelle – sind die vielfältigen Kooperationspartner:innen. Auch ihnen danken wir herzlich für die gute Zusammenarbeit.

Wir bedanken uns beim Land Niedersachsen, der Stadt Oldenburg und den Krankenkassen für die finanzielle Unterstützung sowie bei allen privaten Spender:innen.

Danke!

Vorstand und Mitarbeiterinnen der BeKoS

1. Aufbau der BeKoS und Arbeitsorganisation

1.1. Vereinsvorstand

Träger der BeKoS ist der gemeinnützige Verein Beratungs- und Koordinationsstelle für Selbsthilfegruppen e.V..

Der Verein BeKoS ist Mitglied in der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen, Gießen, im Arbeitskreis der Niedersächsischen Kontakt- und Beratungsstellen im Selbsthilfebereich, dem Paritätischen Wohlfahrtsverband Hannover und im Versorgungsnetz Gesundheit in Oldenburg.

Der Vorstand der BeKoS wurde auf der Mitgliederversammlung am 08.06.2021 gewählt:

1. Vorsitzende	Stefanie Thiede-Moralejo
2. Vorsitzender	Winfried Wigbers
Kassenwart	Gerhard Ahrens
Beisitzerin	Monika Schinski

1.2. Personalsituation

Die Arbeit der Beratungs- und Koordinationsstelle für Selbsthilfegruppen wurde im Jahr 2022 von einer Diplom-Pädagogin, einer Diplom-Sozialpädagogin/-arbeiterin, einer pädagogischen Fachkraft, einer Verwaltungsangestellten, sowie weiteren Honorarkräften und Ehrenamtlichen getragen.

Im Jahr 2022 waren bei der BeKoS angestellt:

Ele Herschelman, Dipl.-Pädagogin: 39,8 Stunden (Geschäftsführende Leitung)

Meike Dittmar, Heilerziehungspflegerin: 30 Stunden

Nele Holz, Dipl. Sozialpädagogin/-arbeiterin: 25 Stunden, seit 01.12.22 mit 27 Stunden

Nicole Marx (ehemals Brallentin, eine Hochzeit wurde 2022 auch gefeiert!), Verwaltungsangestellte: 37,8 Stunden

Um die Arbeitsabläufe zu optimieren und die Arbeitsbelastung der einzelnen Mitarbeiterinnen durch die hohen Anfragen der Ratsuchenden und die Vielzahl der Gruppengründungen individuell anzupassen, wurde mit Hilfe eines externen Arbeitspsychologen im Jahr 2022 eine Arbeitsplatzstrukturanalyse durchgeführt. Die Besetzung in den Sprechzeiten wurden dem statistisch ausgewerteten Beratungsaufkommen an den jeweiligen Tagen angepasst, so dass Kapazitäten für „Ruhearbeitszeiten“ entstanden, die für „ungestörte“, vertiefende inhaltliche Arbeit genutzt werden. Diese Ruhearbeitszeiten werden häufig auch mit der Nutzung des Homeoffice verbunden. Für den reibungslosen Ablauf und zur Unterstützung des Teamgedankens finden seitdem 4-mal wöchentlich 15 min. Meetings um 8.45 Uhr per Videokonferenz statt.

1.3. Das Selbsthilfezentrum

Ein Platz für Selbsthilfegruppen

Bis zum 12. Mai 2022 musste die Personenzahl aufgrund der Abstandsregel von 1,50 m durch die Corona-Pandemie in den Räumlichkeiten im Selbsthilfezentrum, Lindenstraße 12a, begrenzt werden. Nach dem 12.05.22 konnten die Gruppen selbst entscheiden, wie viele Personen den Gruppenraum nutzen dürfen, allerdings hat die BeKoS empfohlen, möglichst weiter den Abstand von 1,50 m einzuhalten und bei geringerem Abstand auch im Sitzen eine Maske zu tragen.

Bei einer Einhaltung der Abstandsregel von 1,50 m standen 1-2 Räume für max. 11 Personen, 1 Raum für 7 Personen, 4 Räume für 6 Personen und 1 Raum für max. 5 Personen zur Verfügung. Die Küchen der BeKoS durften ab dem 19.03.2022 wieder benutzt werden.

Im Jahr 2022 trafen sich im Selbsthilfezentrum ca. 99 verschiedene Selbsthilfegruppen mit ca. 2789 Treffen. Auch hier zeigen sich die Zahlen vergleichbar mit den Zahlen vor der Pandemie: Das sind weniger Selbsthilfegruppen als vor der Pandemie, aber mehr Treffen, also engere Taktung.

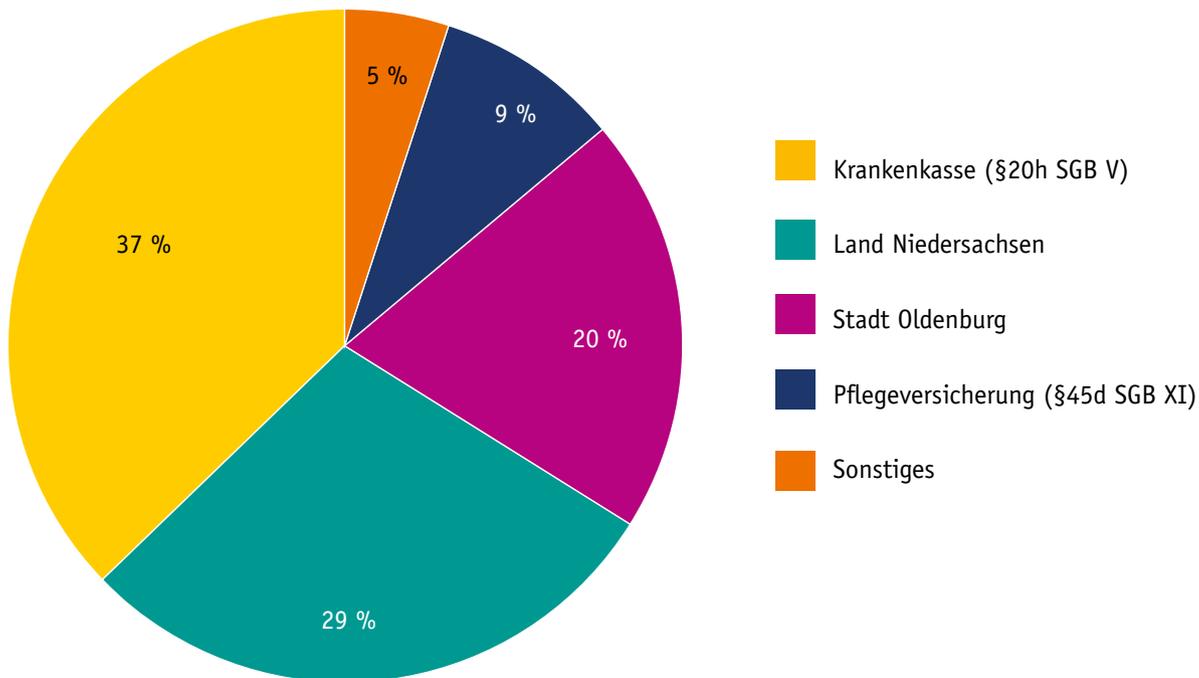
Von der BeKoS wurden im Jahr 2022 insgesamt acht Seminare durchgeführt, davon aufgrund der Corona-Pandemie ein Seminar virtuell, alle anderen Seminare konnten präsent im Selbsthilfezentrum stattfinden.

Das Haus in der Lindenstraße 12a wird tagsüber häufig von Einrichtungen aus den Bereichen Jugendhilfe, Sozialwesen und Hilfe für Menschen mit Behinderungen genutzt. Dies ist möglich, da sich der überwiegende Teil der Selbsthilfegruppen erst in den späten Nachmittags- bzw. Abendstunden trifft. Im Jahr 2022 kamen vier verschiedene Einrichtungen im Selbsthilfezentrum zu 229 Treffen zusammen.

1.4. Die Finanzierung der BeKoS

Im Jahr 2022 erhielt die BeKoS im Wesentlichen Zuschüsse gem. § 20 h SGB V von den gesetzlichen Krankenkassen, dem Land Niedersachsen und der Stadt Oldenburg. Wie aus der untenstehenden Tabelle 1 ersichtlich, setzt sich die Finanzierung der BeKoS in Prozentzahlen aus folgenden Zuschüssen und Eigenmitteln zusammen:

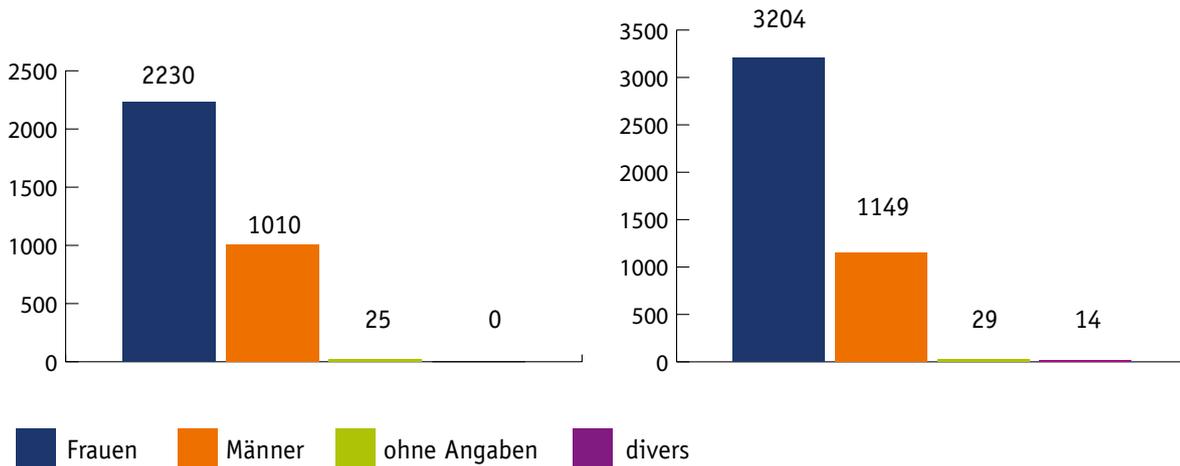
Finanzierung der BeKoS im Jahr 2022



2. Beratung und Vermittlung von Ratsuchenden und Unterstützung von Selbsthilfeaktiven

Im Jahr 2022 hatte die BeKoS 4396 Kontakte zu ratsuchenden/ hilfesuschenden Personen, Fachleuten/ Institutionen/ Verbänden und Selbsthilfegruppen. Das entspricht etwas mehr als die Anzahl vor Corona. Wie aus der folgenden Tabelle 2 ersichtlich ist, suchten 3204 Frauen, 1149 Männer, 14 diverse Menschen und 29 Menschen ohne Zuordnung des Geschlechts den Kontakt zur BeKoS bzw. zu Selbsthilfegruppen (Frauen: 2022 = 73 %; 2021 = 68 % gerundet, Männer: 2022 = 26 %; 2021 = 31 % gerundet).

Gesamtkontakte Angaben nach Geschlecht



Die Kontaktsuchenden

Im Jahr 2022 bestanden wie in den Jahren vor Corona die meisten Anfragen von **ratsuchenden / hilfesuchenden Personen** (Betroffene, Angehörige, Interessierte) mit **43 % = 1907 Kontakten** (im Vergleich 2021 = 45 %, 2020 = 52 %), die für sich selbst eine Selbsthilfegruppe oder ein anderes Unterstützungsangebot suchten. Davon waren mit Abstand die meisten Kontaktsuchenden Betroffene mit 74 %, 26% Angehörige und Interessierte.

Die Ratsuchenden wurden zum größten Teil (74 %) an bestehende Selbsthilfegruppen vermittelt. 14% wurden über professionelle Beratungsstellen informiert und 12 % über andere Institutionen im professionellen Hilfesystem. Mit diesen „Clearinggesprächen“ ist oft ein hoher zeitlicher Aufwand für die Beratungs- und Klärungsarbeit verbunden. Während der Klärungsgespräche stellen wir fest, dass nicht immer die Selbsthilfegruppe das Ziel der Ratsuchenden ist.

Deshalb informieren wir umfassend über das professionelle Hilfesystem in der Stadt Oldenburg – bei Bedarf auch landes- bzw. bundesweit. Die BeKoS hat sich als niedrigschwellige Anlaufstelle etabliert, unabhängig davon, ob die Ratsuchenden Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe oder zum professionellen Hilfesystem suchen.

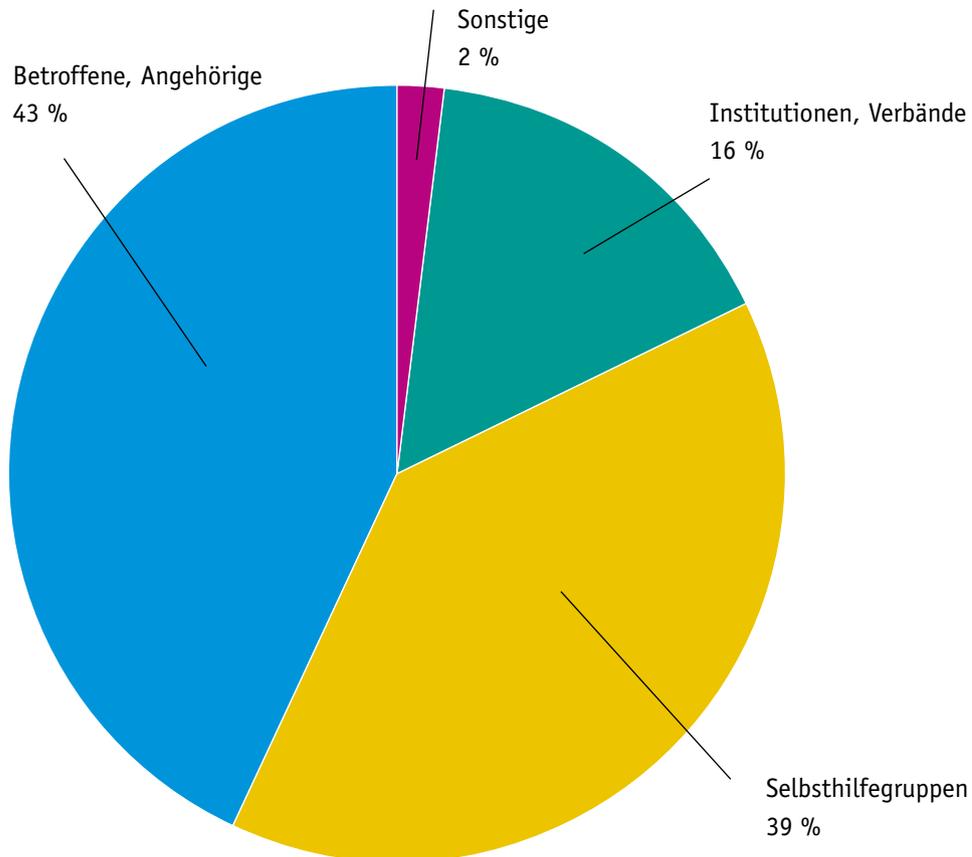
39 % = 1695 Kontakte stammten aus **bestehenden Selbsthilfegruppen** (im Jahr 2021 = 38 %).

Bezogen auf die Beratungsdauer stellen sich folgende Ergebnisse dar: Dort zeigt sich, dass 70 % der gesamten Beratungen zwischen 1–9 Minuten dauern und 29 % länger als 10 bis 60 Minuten, sowie 1 % länger als 60 Minuten.

Bezogen auf die Art der Beratungen ist zu sagen, dass die meisten Beratungen telefonisch stattfinden: 62 % telefonische Beratungen, 28 % Beratungen per E-Mail und 7 % der Beratungen erfolgen persönlich. Die restlichen Beratungen finden per Videokonferenz oder Briefpost (1 %) statt.

16 % = 695 Gespräche fanden mit **professionell Tätigen** z.B. Mitarbeiter:innen aus dem Sozial- und Gesundheitsbereich, sowie Institutionen und Behörden statt (2 % mit Sonstigen, z.B. Presse).

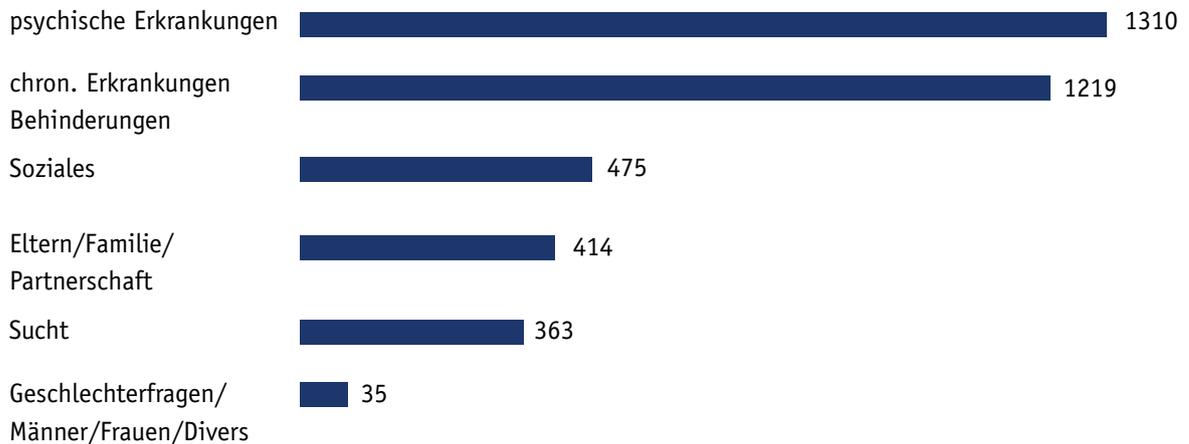
4396 Gesamtkontakte davon Inanspruchnahme nach Interessentengruppen



Nachgefragte Themenbereiche in der BeKoS 2022

Mit den 4396 Gesamtkontakten im Jahr 2022 wurden von 3840 Kontakten unten aufgeführte Themenbereiche nachgefragt. Dabei bildeten die Bereiche „Psychische Erkrankungen“ mit 34 % und „Chronische Erkrankungen/ Behinderungen“ mit 32 % mit Abstand die größten Bereiche ab. Aber in diesem Jahr neu macht den drittgrößten Themenbereich sozialbezogene Selbsthilfe aus mit 12 %.

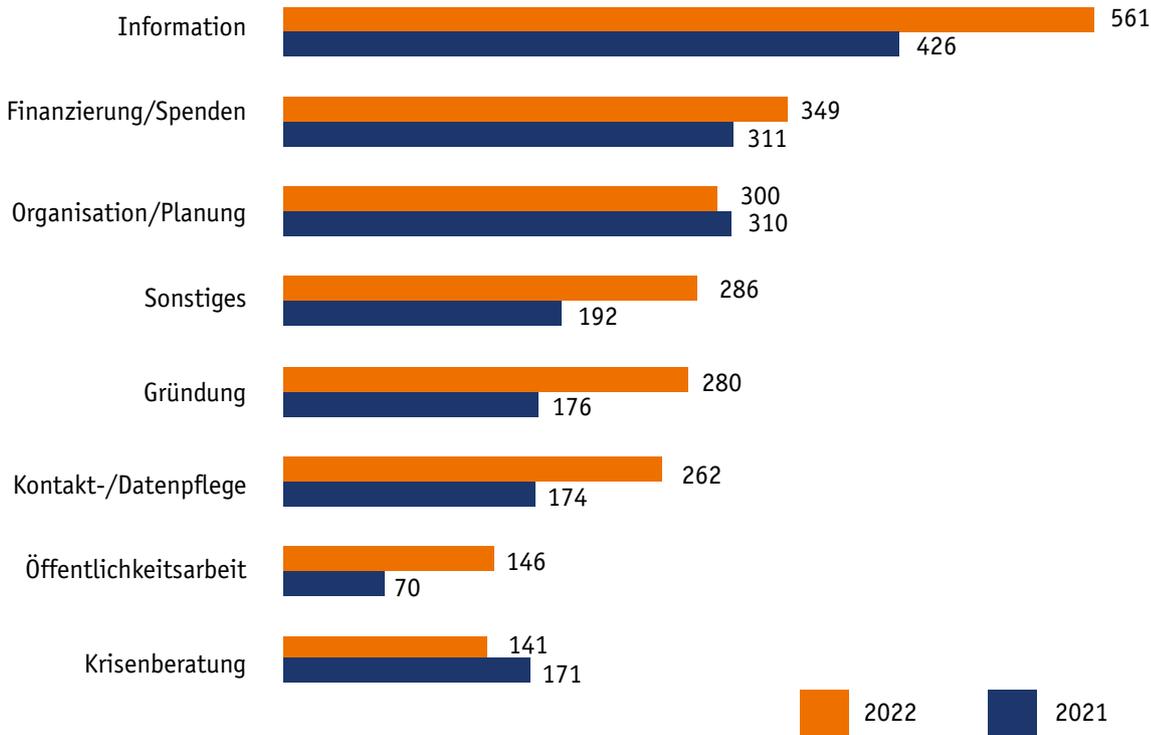
Nachgefragte Themenbereiche BeKoS 2022



Inhalte der Beratungen 2022

Bei den Inhalten der Beratungen sticht der Inhalt Information hervor. Hier macht v.a. die große Anzahl an Beratungsgesprächen zu Information und Beratung zu Selbsthilfegruppen innerhalb der bereits genannten Clearinggespräche aus.

Inhalte der Beratungen 2022



Neben der persönlichen Kontaktaufnahme mit der BeKoS haben Personen, die eine Selbsthilfegruppe suchen, darüber hinaus die Möglichkeit, über das Selbsthilfegruppen-Portal (auf der BeKoS Homepage), direkt Kontakt mit den Selbsthilfegruppen aufzunehmen.

Zurzeit haben sich ca. 100 Selbsthilfegruppen in das Selbsthilfgruppenportal eingetragen. Die BeKoS bietet Unterstützung an, damit Selbsthilfegruppen die Eintragung und Pflege ihrer Daten selbst vornehmen können. Im Jahr 2022 hat die BeKoS auch das Selbsthilfgruppenportal entsprechend der neuen Homepage überarbeitet und angepasst.

Es haben 109.500 Zugriffe auf das Selbsthilfgruppenportal stattgefunden (im Vergleich im Jahr 2021 waren es 91.700). Das sind 19 % mehr Zugriffe! Diese Möglichkeit der Öffentlichkeitsarbeit für die Selbsthilfegruppen gewinnt zunehmend an Bedeutung.

Die beiden nächsten Inhalte Finanzierung und Organisation/ Planung betreffen v.a. Anfragen aus bestehenden Selbsthilfegruppen.

Unterstützung bestehender Selbsthilfegruppen

2022 wurden **39 % (= 1695 Kontakte)** der gesamten Anfragen von den bestehenden Selbsthilfegruppen an die BeKoS gerichtet. Die Unterstützung der bestehenden Selbsthilfegruppen in ihrem Austausch bildete weiterhin den Schwerpunkt unserer Arbeit: Dafür wurden die Gesamttreffen zunächst virtuell, seit März 2022 aber als hybride Form durchgeführt, sowie auch eine Fortbildung zu „Gruppentreffen als Hybrid-Veranstaltung“ angeboten.

Bei der Unterstützung der Selbsthilfegruppen ist die Beratung nach Finanzierungsmöglichkeiten seit Jahren hoch.

Dies erklärt sich unseres Erachtens aus der Tatsache, dass sowohl die Beantragung der Pauschalförderung für die Selbsthilfegruppen, als auch die Bearbeitung der Anträge immer bürokratischer und „selbsthilfefremder“ wird. Die BeKoS muss mehr Zeit für die Unterstützung der Gruppen beim Stellen der Anträge aufwenden und auch die Bearbeitung der Anträge wird zunehmend komplexer.

Seit dem Jahr 2008 übernimmt die BeKoS im Bereich der Projektförderung der Selbsthilfegruppen nach § 20h SGB V für die Betriebskrankenkassen „BKK EWE“ und „BKK Melitta hmr“ die Bearbeitung der Anträge auf Förderung.

Ferner bearbeitet die BeKoS seit 2011 Anträge, die Selbsthilfegruppen im Rahmen der Pflegeversicherung nach §45d SGB XI stellen.

Im Bereich Organisation/Planung als drittgrößten Bereich innerhalb der Kontakte geht es überwiegend um die Raumbelegung/Hausorganisation und die entsprechenden Bedürfnisse der Selbsthilfegruppen aber auch um die Planung und Durchführung von Veranstaltungen/ Aktivitäten der Selbsthilfegruppen.

2.1. Gründungen von Selbsthilfegruppen

In Oldenburg sind zurzeit ca. 209 Selbsthilfegruppen aktiv. Das Interesse an Selbsthilfe ist nach wie vor groß. Neu war im Jahr 2022 die Vielfalt der Selbsthilfe bezogen auf Themen, Anzahl der Interessierten und Größe der Gruppen. So haben im vergangenen Jahr 280 (!) Gespräche zu Gruppengründungen stattgefunden, woraus sich 39 Initiativen entwickelten und 23 neue Selbsthilfegruppen 2022 gegründet wurden. Wie bereits im Vorwort erwähnt, war die Anzahl der Initiativen und der Gruppengründungen auch 2022 weiter hoch.

In den Gründungsgesprächen werden die Erwartungen der Betroffenen geklärt. Die BeKoS gibt Informationen über Arbeitsweisen und Erfahrungen von Selbsthilfegruppen weiter, ist bei der Suche nach weiteren Betroffenen, der Öffentlichkeitsarbeit und der Raumsuche behilflich. Zum ersten Informationstreffen wird schriftlich eingeladen und in der Regel begleitet eine Mitarbeiterin als Moderatorin das erste Treffen, wenn die/der Initiator:in dieses möchte. Häufig wird auch das Folgetreffen von einer Mitarbeiterin begleitet, wenn die Gruppe das wünscht.



Im Jahr 2022 gab es in Oldenburg folgende Initiativen zur Gründung neuer Selbsthilfegruppen:

- ADHS III
- Alleinstehende – 40–65 Jahre
- Alleinstehende – Freitag
- Allereinstehende – Sonntag
- Armut im Alter - Neugründung 2022
- Das Beste kommt ... nach einer Lebenskrise
- Depression +/- 50 Jahre
- Depression vormittags
- Einsamkeit
- Frauen mit Brustkrebs
- Hochsensible Menschen 2 (HSP-2)
- Junge Frauen mit Depression
- Junge Menschen mit Depression 2
- Offener Pflorgetreff abends – Selbsthilfetreff für pflegende Angehörige
- Offener Pflorgetreff vormittags – Selbsthilfetreff für pflegende Angehörige
- Opfer verdeckter Narzissten
- PTBS Junge Frauen
- Seelenleute
- Spieletreff
- Toxische Partnerschaft (Sonntag)
- Trauer/Traurigkeit/ Verlust – junge Menschen
- Verlassene Eltern
- Vulvodynie - Vestibulitis – Online-Gruppe
- "Die Eiligen" – Frühchentreff für Eltern
- Abschied vom Kinderwunsch
- Adoptierte
- Angehörigengruppe Querschnittsgelähmter
- Eltern von Kindern mit Essstörungen
- Erwerbsunfähig – du bist trotzdem ein wertvoller Mensch
- Gruppe für Menschen mit Essstörungen
- Frauengruppe toxische Partnerschaft
- Freizeitgruppe/ Kontaktbörse Chronische Schmerzen/ Erwerbsminderung
- Junge Menschen mit Borderline (abends)
- Partner:innen von Menschen mit Krebserkrankungen
- Polyneuropathie
- Reanimation – Folgen
- Schlafapnoe
- Selbsthilfegruppe für Menschen mit Hirntumor
- Tukane sind keine Störche – Leben mit den vielen Farben des Schwangerschaftsabbruchs

Aus diesen 39 Initiativen 2022 entstanden 23 neue Selbsthilfegruppen (die ersten 23 genannten in obiger Liste).

2.2. Schwerpunkte in der BeKoS: Junge Selbsthilfe, PflegeSelbsthilfe und Selbsthilfe von hörgeschädigten/ tauben Menschen

Junge Selbsthilfe

2022 – Ganz schön was los in der jungen Selbsthilfe

Drei Stammtische für die Junge Selbsthilfe gab es 2022, drei Gründungen neuer Gruppen speziell für die Altersgruppe 18-35 und einige fachliche Zusammenkünfte, online wie präsent.

Die Junge Selbsthilfe ist nach wie vor ein wachsendes und bedeutendes Feld innerhalb der Selbsthilfearbeit. Während in den Medien Zahlen zu vermehrter psychischer Belastung junger Menschen, u.a. durch die Corona-Pandemie, veröffentlicht werden, bekommen die Zahlen bei uns Gesichter.

Ob der junge Mann, der mit viel Einsatz versucht (s)eine Schizophreniegruppe zum Laufen zu bringen/ am Laufen zu halten, die junge Frau mit Zwangsstörung, die sich endlich traut eine Gruppe zu gründen oder eben die vielen jungen Menschen mit Depression, die sich Woche für Woche an uns wenden: Sie alle haben irgendwann die Idee gehabt, dass Selbsthilfe eine hilfreiche Option ist, um (ggf. ergänzend zu Therapie etc.) ihr Problem nicht allein mit sich herumtragen zu müssen. Sie haben zur BeKoS gefunden, Gruppen mit anderen Betroffenen kennen gelernt oder gegründet, Verantwortung übernommen, sich aktiv um ihr Anliegen gekümmert. Teilweise erfolgte die Kontaktaufnahme bereits aus der Klinik und eine „Nachsorge“ mit Selbsthilfe als Bestandteil wurde organisiert.

Was fällt auf? Junge Selbsthilfegruppen gibt es in der BeKoS fast ausschließlich zu psychischen Erkrankungen. Das scheinen genau die Themen zu sein, für die Selbsthilfe von dieser Altersgruppe in Betracht gezogen wird. Vielleicht auch, weil diejenigen, die bereits Klinikerfahrung haben, das Miteinander in einem Gruppensetting als angenehm und hilfreich empfunden haben und nun in ihren außerklinischen Alltag integrieren wollen.

Junge Selbsthilfe niedersachsen-/ bzw. bundesweit: Innerhalb Niedersachsens haben wir in Oldenburg verhältnismäßig viele Gruppen für junge Menschen und können Anfragende gut vermitteln. Auch bleiben viele Gruppe längere Zeit bestehen. Das sieht in anderen Städten und Gemeinden Niedersachsens anders aus, so die Rückmeldungen aus dem landesweiten Austauschtreffen im Juli 2022. In Oldenburg profitieren wir sicher von der guten Öffentlichkeits- und Netzwerkarbeit, mit der viele Menschen (jung wie alt) auf das Angebot der BeKoS aufmerksam werden.

PflegeSelbsthilfe

Für den Sachbericht des Verwendungsnachweises nach § 45d SGB XI sollen ab 2022 neu Daten bezogen auf die PflegeSelbsthilfearbeit für das Niedersächsisches Landesamt für Soziales, Jugend und Familie erhoben werden. Da wir dieses jedoch erst sehr spät im Jahr erfahren haben, konnte unsere Dokumentation auch erst spät angepasst werden, so dass es im Jahr 2023 erstmalig Beratungszahlen bezogen auf die PflegeSelbsthilfe geben wird.





**OFFENER
PFLEGETREFF**

Selbsthilfetreff für pflegende Angehörige
(vormittags und abends)

In der BeKoS Oldenburg werden zwei offene Selbsthilfetreffs für pflegende Angehörige angeboten.
Pflegende Angehörige können auch Menschen sein, die sich um einen Hilfsbedürftigen ohne Verwandtschaftsgrad kümmern.

Geförderte Selbsthilfegruppen durch § 45d SGB XI:

Die Anzahl der präsenten Treffen der bestehenden PflegeSelbsthilfegruppen hat wieder deutlich zugenommen: Hier haben 82 % des Austauschs in präsenten Gruppentreffen stattgefunden, das ist im Vergleich zum 2. Pandemiejahr (50 %) eine deutliche Steigerung. Bei 14 % (35 % im Vorjahr) fand der Austausch per Telefon, oder Videokonferenz statt. Eine Gruppe pausiert seit letztem Jahr aufgrund der Coronaproblematik.

In dem Antrag für das Jahr 2022 hat die BeKoS Fördermittel für 21 PflegeSelbsthilfegruppen beantragt. Dabei handelt es sich bei sieben Gruppen um Angehörigenselbsthilfegruppen, bei zwei um ausschließlich Betroffenengruppen und die restlichen zehn Gruppen sind gemischte Gruppen, in denen sich Betroffene und Angehörige gemeinsam treffen.

Gerade bezogen auf das sehr komplexe Antragsverfahren nach § 45d SGB XI, sowie des entsprechenden Verwendungsnachweises, ist für die PflegeSelbsthilfegruppen eine individuelle, oft auch persönliche Beratung und Unterstützung sehr wichtig.

Der Klärungs- und Unterstützungsbedarf rund um die Antragstellung, sowie den damit zusammenhängenden Verwendungsnachweis, ist sehr hoch. Dazu wurden vermehrt persönliche Beratungen durchgeführt, in denen gemeinsam die Anträge erarbeitet wurden. Außerdem stand Anfang des Jahres die Unterstützung zum Führen des Verwendungsnachweises 2021 im Mittelpunkt.

Darüber hinaus erhielten auch Selbsthilfegruppen von Menschen mit einem Pflegegrad und ihre Angehörigen Unterstützung bei der Gruppenarbeit, die im Jahr 2022 keinen Antrag nach § 45 d SGB XI gestellt haben. Zusätzlich wurde

für 21 Selbsthilfegruppen aus dem Bereich der PflegeSelbsthilfe, die 2022 keinen Antrag gestellt hatten, ein Antrag auf vorzeitigen Maßnahmenbeginn für das Jahr 2023 gestellt.

Neues Angebot der BeKoS für pflegende Angehörige

Offener Pflegetreff – Selbsthilfetreff für pflegende Angehörige:

Dieses Angebot wurde im Jahr 2022 im Rahmen der Arbeit zur PflegeSelbsthilfe entwickelt. Das Angebot „Offener Pflegetreff – Selbsthilfetreff für pflegende Angehörige“ wird von BeKoS-Mitarbeiterinnen im Sinne der Selbsthilfe unterstützt begleitet und seit August 2022 angeboten. Die Inhalte des Konzepts wurden bereits im Vorwort ausführlich beschrieben.

Der offene Pflorgetreff – Selbsthilfetreff für pflegende Angehörige fand von August bis Dezember einmal im Monat vormittags statt, an diesem nahmen v.a. pflegende Angehörige teil, die ihren zu pflegenden Angehörigen in der Tagespflege während des Treffens versorgt wissen. Seit Dezember bieten wir zusätzlich einen „Offenen Pflorgetreff abends“ an, damit pflegende Angehörige teilnehmen können, die nur abends eine „Pflegevertretung“ finden oder noch berufstätig sind.

Öffentlichkeitsarbeit im Rahmen der PflegeSelbsthilfe:

Im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit und Kooperation fand am 08. November 2022 eine Informationsveranstaltung zum Thema Pflegende Angehörige in Kooperation mit dem Verein "wir pflegen e.V." und der BeKoS statt, an der insgesamt 20 pflegende Angehörige aus Oldenburg teilgenommen haben. Inhaltlich stand die Möglichkeit der Verbesserung der Pflegesituation durch Vernetzung von unterschiedlichen Initiativen und die Gründung eines Nds. Landesverbandes "wir pflegen e.V." im Mittelpunkt.

Dabei wurde die Informationsveranstaltung auch genutzt, um pflegende Angehörige über den seit August 2022 von der BeKoS eingerichteten „Offenen Pflorgetreff für pflegende Angehörige“ zu informieren und dazu herzlich einzuladen.

Außerdem gab es 2022 eine große Neuerung der BeKoS bezogen auf die Öffentlichkeitsarbeit zur PflegeSelbsthilfe: die gesamte Homepage der BeKoS wurde neu konzipiert und gestaltet. So gibt es nun seit 2022 auf unserer Homepage auch eine Extraseite zu PflegeSelbsthilfe und auf diese wurde 2700-mal zugegriffen. So haben wir eine weitere Möglichkeit Informationen zu PflegeSelbsthilfe zur Verfügung zu stellen und zu streuen.

Netzwerkarbeit im Rahmen der PflegeSelbsthilfe:

Darüber hinaus bestand die Arbeit der BeKoS auch in der Netzwerkarbeit im Rahmen der PflegeSelbsthilfe, um sich für die Belange der Betroffenen und ihrer Angehörigen einzusetzen und über die Arbeit der PflegeSelbsthilfe zu informieren:

- Innerhalb von Oldenburg betrifft das v.a. die Vernetzung mit dem Bündnis Pflege und dem Sozialausschuss
- Niedersachsenweit hat die BeKoS bei dem Fachausschuss PflegeSelbsthilfe innerhalb des Nds. Arbeitskreises der Kontakt- und Beratungsstellen im Selbsthilfebereich mitgewirkt.
- Bundesweit hat die BeKoS an der dreiteiligen Workshopreihe zum Thema PflegeSelbsthilfe der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen teilgenommen.

Selbsthilfe von hörgeschädigten/tauben Menschen

Ein weiteres Highlight bei BeKoS war im Jahr 2022 die „Wiederbelebung“ des Netzwerks GeHör – Gebärdensprache und Hören. Im Jahr 2013 hat sich das Netzwerk GeHör – Gebärdensprache und Hören gegründet, mit dem Ziel der Gleichstellung und Selbstbestimmung von Menschen mit Hörbeeinträchtigungen in Oldenburg und Umgebung. Das Netzwerk setzt sich aus Betroffenen, Fachleuten und Interessierten zusammen und traf sich drei- bis viermal jährlich. Bei den Treffen wurde darauf geachtet, individuelle Bedarfe zu berücksichtigen, zum Beispiel durch die Bereitstellung von FM-Anlagen, Schrift- oder Gebärdensprachdolmetschern.

Die Perspektiven und Erfahrungen der Betroffenen können bei diesem Netzwerkaustausch genauso einbezogen werden wie das fachliche Know-how von Experten und das Interesse und Engagement von Menschen, die sich für die Belange der Hörbeeinträchtigten in Oldenburg einsetzen möchten. Durch diese Zusammenarbeit konnten und können Barrieren abgebaut und Lösungen gefunden werden, die die Bedürfnisse und Anliegen aller Beteiligten berücksichtigen. (Netzwerk Gehoer Oldenburg – Die Seite des Netzwerk Gehör-Oldenburg (www.netzwerk-gehoer-oldenburg.de))

Im Jahr 2022 hat die BeKoS in Zusammenarbeit mit einer engagierten Frau, die in mehreren Selbsthilfegruppen aktiv ist, nach einer längeren Netzwerkpause endlich wieder ein Netzwerktreffen organisiert. BeKoS hat hierbei die Koordination und Administration des Treffens übernommen. Eine der Hürden für die Wiederbelebung des Netzwerks war die Organisation der Treffen, die Finanzierung der Gebärdensprachdolmetscher:innen sowie die Pflege des E-Mail-Verteilers. Diese Koordination konnte von BeKoS angeboten werden und wurde im Netzwerk dankend angenommen. Zur Zeit finden drei Treffen im Jahr statt. Die aktiven Netzwerkmitglieder haben sich mehrheitlich für Online-Treffen entschieden. Im Jahr 2022 wurden die Gebärdensprachdolmetscher:innen 2x von der BeKoS und 1x über den Behindertenbeirat der Stadt Oldenburg organisiert.

Darüber hinaus bietet BeKoS seit mehreren Jahren eine Gebärdensprechstunde online an, die im Jahr 2022 vermehrt zur Beratung über Finanzierungsmöglichkeiten von Selbsthilfegruppen genutzt wurde, vor allem aus anderen Orten in Niedersachsen.

2.3. Ausgewählte Unterstützungsangebote für Selbsthilfegruppen

Die Unterstützung, die die BeKoS den bestehenden Selbsthilfegruppen bietet, bzw. von den Selbsthilfegruppen gewünscht wird, ist vielfältig und umfangreich. Sie reicht über die Bereitstellung von Literatur für die Gruppenarbeit, Arbeitshilfen (DVD-Player, Beamer, Notebook, FM-Anlage zur Hörunterstützung), Suche nach neuen Räumlichkeiten, Erstellung von Faltblättern, Suche nach Geldquellen, Erläuterung von Antragsverfahren bis zur Organisation und Durchführung von Tagungen, Seminaren, Vortragsveranstaltungen usw..

Einige Unterstützungsangebote der BeKoS finden regelmäßig statt (z.B. die Gesamttreffen), andere nur bei Bedarf und auf Wunsch der Gruppenteilnehmer:innen.

Einzelne ausgewählte Aktivitäten werden im Folgenden dargestellt:

- Gesamttreffen
- Seminare
- Selbsthilfetag 07. Mai 2022, im Famila Wechloy
- S O M M E R F E S T!!! am 13. Juli 2022
- "Selbsthilfecafé Depression: Wir reden drüber" am 23. September 2022

Gesamttreffen

Die Arbeit der Selbsthilfegruppen lebt vom Austausch der Gruppenmitglieder untereinander. Gesamttreffen bieten die Möglichkeit auch gruppenübergreifend einen Erfahrungsaustausch zu gestalten. Die BeKoS möchte diesen Erfahrungsaustausch durch die Organisation regelmäßiger Gesamttreffen fördern. Die Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen finden in der Regel an jedem 3. Donnerstag im Monat statt. (Nicht an Feiertagen und in den Ferien!) Zu den Gesamttreffen werden alle Gruppenmitglieder gesondert eingeladen. Diese Treffen sind meistens ohne inhaltliche Vorgabe und ermöglichen es, ungezwungen Fragen aus dem Gruppenalltag zu diskutieren und ggf. neue Wege zu entwickeln. Anders als bei der Supervision werden bei Gesamttreffen nicht persönliche Probleme besprochen, sondern Themen, die die Gruppe als Ganzes betreffen. Die einzelnen Gruppen blicken damit über ihren Kreis hinaus und können voneinander lernen. Das ist sehr hilfreich, denn andere Gruppen haben oder hatten möglicherweise vergleichbare Probleme und können von ihrer Arbeit an Lösungen berichten oder können dazu beitragen, die Bedeutung eines Problems anders einzuschätzen. Außerdem können konkrete Ideen für Projekte und gruppenübergreifende Aktivitäten besprochen werden. Neue, die zu den Gesamttreffen kommen, können mit erfahrenen Teilnehmer:innen sprechen und sich so ein Bild von den Arbeitsweisen und den Zielen der verschiedenen Selbsthilfegruppen machen.

Neben dem gruppenübergreifenden Austausch werden punktuell auch abgestimmte Schwerpunktthemen in den Gesamttreffen angeboten, wie die Förderung von Selbsthilfegruppen nach § 45d SGB XI und § 20h SGB V, Palliativversorgung, Einbruchschutz, Loslassen durch „Einfach mal drauf losmalen“.

Die BeKoS hat im Jahr 2022 insgesamt acht Gesamttreffen als Hybridveranstaltung durchgeführt. Dieses bietet – neben der präsenten Teilnahme – Teilnehmer:innen die wichtige Möglichkeit, per Videokonferenz teilzunehmen, um z.B. zu pflegende Menschen weiterhin versorgen zu können bzw. um für mobilitätseingeschränkte Menschen die Teilnahme zu ermöglichen.

Seminare

Im Jahr 2022 konnten endlich wieder überwiegend präsenze Seminare von der BeKoS für Selbsthilfegruppen angeboten werden. Hierfür können wir i.d.R. Referent:innen gewinnen, die mit der Arbeit von Selbsthilfegruppen vertraut sind. Die Angebote richten sich nach den Interessen der Selbsthilfegruppen und den finanziellen Möglichkeiten der BeKoS.

Im Jahr 2022 fanden statt:

Seminare zur Gruppendynamik:

- **04. März 2022 „Schwungvoll und motiviert in der Selbsthilfe?!“**

Dieses Seminar wurde als letztes Onlineseminar durchgeführt. Wie im letzten Jahr diente es der Unterstützung der Gruppenarbeit, um die belastende Situation durch Corona als Selbsthilfegruppe gut zu überstehen.

- **21. Mai 2022 Clownworkshop „Mit roter Nase sich selbst und die Welt entdecken“**

Dieser Workshop wurde von der ausgebildeten Proficlownin „Elli“ durchgeführt, die auch als Klinikclownin tätig ist. Es wurden u.a. Strategien erarbeitet, um mit herausfordernden Situationen anders umzugehen und es wurde die Bedeutung von Humor in der Selbsthilfe kennengelernt.

Außerdem stand die Kommunikation im Mittelpunkt: Mit dem „Au-ja“-Prinzip konnte die positive Grundhaltung zum Dialogaufbau erfahren werden. Gerade in den schwierigen Zeiten durch Corona konnte eine Leichtigkeit gespürt werden, die im Sinne der Selbstfürsorge förderlich ist.

- **11. Juni 2022 „Grundlagen der Kommunikation“** als wichtiger Baustein für die Arbeit in Selbsthilfegruppen: Es wurden Kommunikationsstrukturen analysiert und die Wahrnehmung sensibilisiert, um mehr Sicherheit in der eigenen Kommunikation zu erlangen. Selbstbild und Fremdbild, aktives Zuhören, verbale und nonverbale Kommunikation spielten eine Rolle.

- **24. September 2022 „Reden vor Publikum – leicht gemacht!“** Dieses Rhetorik- und Kommunikationstraining für Teilnehmer:innen von Selbsthilfegruppen diente v.a. der Unterstützung bei der Öffentlichkeitsarbeit. Es gab Tipps und Tricks für öffentliche Sprechsituationen, sowie Übungen, um in kleinen Schritten an die Aufgabe herangeführt zu



werden. Hilfreich waren dabei die eigenen praktischen Erfahrungen der Referent:innen, da beide Referent:innen aus der Selbsthilfegruppe Stottern kommen.

- **22. Oktober 2022** wurde aufgrund der hohen Nachfrage der *Clownworkshop* noch einmal angeboten!
- **30. September 2022 und 02. Dezember 2022** „Selbsthilfe-Werkstatt: Herausfordernde Situationen in der Arbeit von Selbsthilfegruppen“. Im Mittelpunkt der Selbsthilfe-Werkstatt standen die Fragen: Welche Situationen in der Gruppenarbeit sind immer wieder schwierig und wie können wir das verändern.

PC-Seminar

- **29. Oktober 2022** „Gruppentreffen als Hybrid-Veranstaltung – wie geht das?“
Durch die Corona-Zeit haben Selbsthilfegruppen den virtuellen Austausch in Selbsthilfegruppen erfahren. Die hybride Form des Austauschs ermöglicht es, dass auch Menschen an Selbsthilfegruppen teilnehmen können, die mobilitätseingeschränkt sind, weiter weg wohnen oder weil sie einen Menschen zuhause versorgen müssen und deshalb das Haus nicht verlassen können. In dem Seminar ging es um die organisatorischen Voraussetzungen und die technische Umsetzung. Die BeKoS verleiht an Selbsthilfegruppen das technische Equipment, um ein hybrides Gruppentreffen durchführen zu können.

Selbsthilfetag 2022 "Selbsthilfe schlägt Wellen" im Familia Einkaufsland Wechloy

- **Am 07. Mai 2022** fand im Rahmen der Oldenburger Inklusionswoche „Raus – Welle machen für Inklusion“ der Oldenburger Selbsthilfetag unter dem Motto „Selbsthilfe schlägt Wellen“ im familia Einkaufsland Wechloy statt. 16 Selbsthilfegruppen haben sich im größten Oldenburger Einkaufszentrum präsentiert und über ihre Arbeit und ihr Thema informiert. Hier werden auch Menschen erreicht, die noch nie etwas von Selbsthilfe gehört haben. Mit folgenden Selbsthilfegruppen wurden während des ganzen Tages Interviews von Christian Lohmann für Radio Rio durchgeführt:



- Endometriose
- Lip-Lymph-Ödem
- LV Nierenkranke, Dialysepatienten + Transplantierte Nds – Regionalgruppe Oldenburg
- Treffpunkt Weser Ems – Deutsche Stiftung für junge Erwachsene mit Krebs
- Alleingeborene Zwillinge

Diese sehr informativen Interviews können auf der BeKoS Homepage angehört werden unter: www.bekos-oldenburg.de/index.php/selbsthilfe-aktiv/selbsthilfe-in-aktion

Sommerfest 2022

Das war eine große Freude, dass wir im Jahr 2022 endlich wieder – trotz Corona – ein gemeinsames Sommerfest mit allen Selbsthilfegruppen feiern konnten! Bei herrlichem Wetter, leckerem von allen mitgebrachtem Salat- und Nachtischbuffet, sowie Bratwurst und unterschiedlichsten alkoholfreien Getränken konnten wir uns alle mal wieder in „echt“ sehen, plaudern und das Zusammensein genießen.

Selbsthilfetag 2022 Selbsthilfe schlägt Wellen

7. Mai 2022
10 – 18 Uhr
familia Einkaufsland
Wechloy



„Selbsthilfecafé Depression: Wir reden drüber!“ am 23. September 2022 im Café Herz im Rahmen des Bündnisses gegen Depression Weser-Ems

Auch in diesem Jahr hat sich die BeKoS im Bündnis gegen Depression Weser-Ems an einer Veranstaltungsreihe zum Thema Depression engagiert. Es ist ein Format mit fünf Veranstaltungen im Herbst 2022 in der Weser-Ems-Region entstanden.

Die BeKoS hat in diesem Rahmen ein „Selbsthilfe-Café“ am 23. September 2022 von 16 – 18 Uhr im Café Herz angeboten: „Wir reden drüber!“ Die Idee war, möglichst niedrigschwellig, bei Kaffee und Kuchen, über das immer noch tabuisierte Thema Depression zu sprechen. Aufgrund der guten Rückmeldung im letzten Jahr, haben wir das Selbsthilfecafé Depression auch in diesem Jahr wieder angeboten.

Selbsthilfe-Erfahrene aus drei verschiedenen Selbsthilfegruppen stellten sich zur Verfügung, um aus der Jungen Selbsthilfe, einer altersgemischten Gruppe und aus der Gruppe Angehörige von Menschen mit Depressionen zu berichten. Um möglichst viele Menschen zu erreichen, waren alle drei Selbsthilfeaktive bereit im Vorfeld ein Interview zu führen. Daraufhin entstand ein großer Artikel in der NWZ und es erfolgten daraufhin ca. 60 (!) Anmeldungen.

Das Selbsthilfecafé wurde außerdem auch in diesem Jahr von Stefanie Thiede-Moralejo als erfahrener Psychotherapeutin und Vorsitzende des Vereins BeKoS e.V. unterstützt.

Angesprochen waren alle Interessierten, sowie Betroffene und Angehörige. Es erfolgte im Wechsel ein Austausch an einzelnen „Kaffee-Tischen“ untereinander, Fragen wurden aufgeschrieben und dann in der großen Runde von den Expert:innen beantwortet.



Motiviert durch die Veranstaltung wollten einige Teilnehmer:innen sofort eine Selbsthilfegruppe gründen, so dass angeschoben durch die Veranstaltung erfreulicherweise drei stabile neue Selbsthilfegruppen entstanden sind.

Mittwoch, 7. September 2022
NORDWEST-ZEITUNG, NR. 208
STADT OLDENBURG
11

Austausch über unsichtbare Volkskrankheit

DEPRESSION Bekos lädt am 23. September zum Gespräch ein – Selbsthilfecafé mit therapeutischer Wirkung

VON CHELSEY HASS

OLDENBURG – Eine Depression kann viele Gesichter und Symptome haben. Während sie bei einigen Menschen in Wellen kommt, ist die Depression bei anderen täglich präsent. Wie sehr es heilen kann, mit anderen Betroffenen über die eigene Gefühlswelt oder Schlüsselerlebnisse zu sprechen, wissen viele erst, nachdem sie sich geöffnet haben.

Bei der Beratungs- und Koordinierungsstelle für Selbsthilfegruppen (Bekos) in Oldenburg gibt es derzeit 15 verschiedene Selbsthilfegruppen zum Thema Depression, wie Gabriele Henschelmann von der Bekos erklärt. Dabei geht es immer darum, die Bedürfnisse der Personen zu erkennen – gibt es bereits eine Diagnose, möchte man sich mit Gleichaltrigen, nur Frauen oder nur Männern unterhalten? „In den Selbsthilfegruppen sollen sich alle wohlfühlen, um sich öffnen und über ihre Probleme reden zu können“, sagt Henschelmann.

Ernstgenommen werden

Helke Gundlach leidet laut eigenen Aussagen bereits seit ihrer Jugend an Depressionen. „Früher nannte man es bloß noch nicht so“, sagt die 66-jährige. Gundlach besucht bei der



Die Bekos veranstaltet in Oldenburg ein Selbsthilfecafé Depression. Dabei sollen sich Betroffene austauschen können. Zudem gibt es die Möglichkeit, mit einer Psychotherapeutin zu sprechen.

Bekos eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depression ab 50 Jahren und fühlt sich dort gut aufgehoben. „Man erkennt, dass man nicht alleine ist. Es tut gut, ernstgenommen zu werden“, sagt sie. Dabei gehe es nicht immer nur um die Erkrankung. „Wir lachen viel und machen Scherze“, erklärt Gundlach.

Dabei fällt es vielen Menschen schwer, über ihre Depressionen zu sprechen. „Ich kämpfe schon lange mit der Krankheit. Ich spreche nur mit wenigen Leuten darüber. Mein Arbeitgeber weiß zum Beispiel bisher nichts davon“, sagt ein 31-jähriger, der bei der Bekos seit einem Jahr eine Selbsthilfegruppe für junge Menschen mit Depression besucht. Selten Namen möchte er lieber nicht nennen – aus Angst, verurteilt zu werden.

„Als ich 19 Jahre alt war, hatte ich meine erste Therapie-

VERANSTALTUNG

Unter dem Motto „Wir reden früher!“ veranstaltet die Bekos am Freitag, 23. September, von 16 bis 18 Uhr das Selbsthilfecafé Depression.

Im Rahmen des Selbsthilfecafés gibt es Gelegenheit zum Austausch miteinander, mit einer Psychotherapeutin und Aktiven aus drei verschiedenen Selbsthilfegruppen der Bekos. Auch Gehörlose können teilnehmen, da die Veranstaltung Gebärdensprache hat.

besser. „Sie hat eine stabilisierende Wirkung auf mich. Wir können all unserm Blödsinn rauslassen und haben ein extremes Vertrauensverhältnis“.

Zwar könne eine Selbsthilfegruppe niemals eine Therapie ersetzen, wie Henschelmann sagt. Sie könne jedoch durchaus eine therapeutische Wirkung haben, von der auch Angehörige profitieren können.

Tatjana Michalke nimmt regelmäßig an der offenen Selbsthilfegruppe für Angehörige von Betroffenen mit Depression teil und weiß, wie groß der Leistungsdruck auch für Partner, Eltern, Geschwister oder Kinder werden kann. „Viele wissen nicht, wie sie sich gegenüber Betroffenen verhalten sollen oder haben selbst keine Kraft mehr“, sagt sie. Weil andere Angehörige genau diese Situation nachvollziehen können, sei die Angehörigengruppe wichtig.

Alle sind sich sicher, dass das Thema Depression weiter in den Vordergrund gerückt und offener diskutiert werden müsse. Denn – allein in Deutschland leben weit über fünf Millionen Menschen mit der unsichtbaren Krankheit. Das Selbsthilfecafé der Bekos soll dazu beitragen, genau diese Diskussion zu fördern.

→ Mehr Infos unter www.bekos-oldenburg.de

3. Öffentlichkeitsarbeit

Die vielfältigen Themen der Selbsthilfegruppen erfordern von der BeKoS eine intensive Öffentlichkeitsarbeit, um auf Selbsthilfegruppen und deren Themen aufmerksam zu machen und über Möglichkeiten der Selbsthilfe und die Angebote der BeKoS zu informieren.



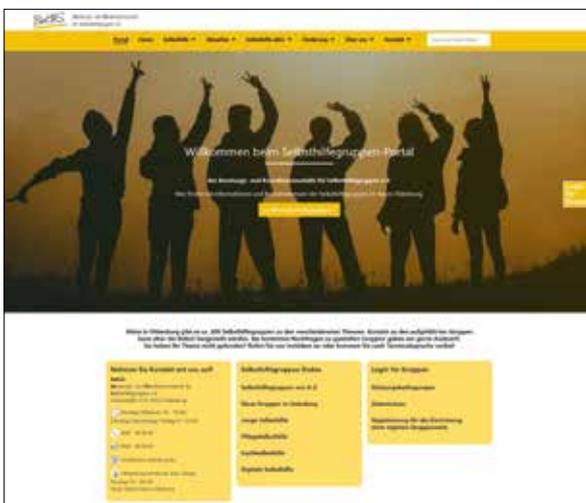
- **Pressemitteilungen** und Presseartikel und Presseartikel in den verschiedenen Print- und Onlinemedien zu selbsthilferelevanten Themen, vorrangig bei Neugründungen von Gruppen
- Das Projekt der „**Offenen Sprechzeit in der KJK**“ konnte nach der coronabedingten Pause im Oktober 2022 wieder fortgeführt werden. Es ist ein niedrigschwelliges Angebot, um Patient:innen der KJK über Selbsthilfegruppen zu informieren. Besonders wertvoll war dabei die Unterstützung von Selbsthilfeaktiven, die ihre Erfahrungen aus der Selbsthilfegruppe weitergegeben haben. Da die Patient:innen aus der Weser-Ems-Region kommen, beteiligen sich auch die Selbsthilfekontaktstellen aus den benachbarten Landkreisen an diesen Sprechzeiten. Die Koordination dieses Projektes hat die BeKoS in Kooperation mit der KJK übernommen.

Wir bewegen – was uns verbindet

OFFENE SPRECHZEIT FÜR INTERESSIERTE AN EINER SELBSTHILFEGRUPPE

Eine Kooperation der Karl-Jaspers-Klinik mit der BeKoS – Beratungs- und Koordinationsstelle für Selbsthilfegruppen

Psychiatrischer Bund Oldenburger Land gGmbH
KARL-JASPERS-KLINIK



- **Presseartikel** zum Selbsthilfetag am 09.05.2022 in der NWZ
- **Informationsveranstaltungen** für Rehabilitand:innen der Zentegra und für Teilnehmer:innen am Kurs der EEB Oldenburg („Ich mach mich stark für mein Wohnquartier“)
- Teilnahme am Treffen mit der Nds. Ministerin für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung Daniela Behrens und MdL Alptekin Kirci zur Vorstellung der Selbsthilfe im Rahmen des sog. **Ministerinnenfrühstücks** am 16. August 2022 in Hannover
- Die **Podiumsdiskussion** „Der Wert der Selbsthilfe für die Zivilgesellschaft“ anlässlich der Jubiläumsfeier des Niedersächsischen Arbeitskreises der Kontakt- und Beratungsstellen im Selbsthilfebereich (35 Jahre) und des Selbsthilfe-Büros Niedersachsen (30 Jahre) am 12. November 2021 in Hannover wurde vom Selbsthilfe-Büro Niedersachsen im Jahr 2022 dokumentiert. Es diskutierten: Dirk Schröder, Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung in Niedersachsen, Hanno Kummer, vdek-Landesvertretung Niedersachsen, Dr. Christopher Kofahl, Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf, Wolfgang Ehlers, Selbsthilfegruppenvertreter, Ele Herschelmann, Beratungs- und Koordinationsstelle für Selbsthilfegruppen e. V. (BeKoS) Oldenburg und Dörte von Kittlitz, Selbsthilfe-Büro Niedersachsen. Durch die Diskussionsrunde führte André Beer mann, Vorstand der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e. V.. Die Veranstaltung steht Interessierten in einem Video weiterhin online zur Verfügung. Jubiläumsdokumentation_Selbsthilfe_Nds.pdf www.bekos-oldenburg.de/index.php/selbsthilfe-aktiv/selbsthilfe-in-aktion

- Erstellung und Verteilung von **Flyern** für Veranstaltungen und/ oder Seminare und bei der Neugründung von Selbsthilfegruppen
- Teilnahme am **Aktionstag Brustkrebsinformationstag** am 15.10.2022
- Ein wichtiges Medium bei der Öffentlichkeitsarbeit ist die Homepage der BeKoS. Viele persönliche und telefonische Anfragen sowie Nachfragen per E-Mail erreichen uns aufgrund unserer Homepage. Durch die Auflistung der Themen der Selbsthilfegruppen im **Selbsthilfegruppen-Portal** werden Interessierte direkt an die entsprechende Selbsthilfegruppe verwiesen. Darüber hinaus erhalten sie einen Einblick in die Themenvielfalt der Selbsthilfegruppen in Oldenburg. Im Selbsthilfegruppen-Portal haben alle Selbsthilfegruppen die Möglichkeit eigene Informationen selbstverantwortlich auf der Homepage der BeKoS zu veröffentlichen. Auf die zentrale Rolle des Selbsthilfegruppen-Portals / Selbsthilfegruppenübersicht, und die hohen Zugriffszahlen im Jahr 2022 wurde bereits im Vorwort eingegangen. Nach der Neugestaltung unserer Website im Jahr 2021 bis Anfang 2022 ist diese am 01.03.2022 online gegangen. In der 2. Jahreshälfte haben wir mit großer Unterstützung unseres IT-Fachmannes Manfred Fitzner auch das Selbsthilfegruppen-Portal der neuen Website angepasst.

4. Kooperationen

Die BeKoS arbeitet themenübergreifend. Neben der Suche nach einer geeigneten Selbsthilfegruppe, werden die Ratsuchenden auch häufig über Unterstützungsangebote des Fremdhilfesystems informiert. Um diesem Bedarf gerecht zu werden, ist die Mitarbeit in und Zusammenarbeit mit einem großen Netzwerk von zentraler Bedeutung.

Bei der Durchführung ihrer vielfältigen Aktivitäten hat die BeKoS im Jahr 2022 mit einer großen Zahl anderer Einrichtungen, Organisationen, Gruppen und Einzelpersonen zusammengearbeitet und kooperiert. Mitarbeiterinnen der BeKoS nehmen an regionalen und überregionalen Gremien, Netzwerken, Runden Tischen usw. teil.

Vertreten war die BeKoS:

- im „Aktionsbündnis 2000“ (Vernetzung sozialer und psychosozialer Einrichtungen in Oldenburg)
- im Arbeitskreis der „Niedersächsischen Kontakt- und Beratungsstellen im Selbsthilfebereich“ (auch im Sprecher:innenteam vertreten)
- auf Landesebene in der Arbeitsgruppe zur „Umsetzung des § 20h SGB V“
- auf Landesebene in der Arbeitsgruppe zur „Fachaustausch PflegeSelbsthilfe“
- auf Landesebene in der Arbeitsgruppe „Junge Selbsthilfe“
- auf Bundesebene in der "Fachgruppe Selbsthilfe U 18"
- im Sozialausschuss (als BBR-Mitglied)
- im Bündnis Pflege (als BBR-Mitglied) + AG Versorgungsstrukturen im Quartier
- in der „Kommunalen Gesundheitskonferenz“
- im „Gesunden Städte-Netzwerk“
- im „Aktionsbündnis 5. Mai“ (Inklusionswoche, AG Demo)
- im „Netzwerk Gehör“ (Gebärdensprache und Hören) und im AK Vernetzung Bremen
- im Gebärdentammtisch
- im Stammtisch Inklusion
- im Forum „Essstörungen“
- im Forum „Brustkrebs“
- im Arbeitskreis „Armut“
- im Gremium "Delegiertenversammlung des Sozialpsychiatrischen Verbundes Oldenburg"
- im Arbeitskreis Allgemeinpsychiatrie
- im „Bündnis gegen Depression Weser Ems“
- 10 Jahre Inklusion "Radtour" organisiert von der Fachstelle Inklusion; Redebeitrag Meike Dittmar
- 1. OWI-Workshop; "Erneuerung des Ratsbeschlusses: Oldenburg will Inklusion"

Wir bedanken uns bei allen Kooperationspartner:innen und freuen uns auf die weitere kollegiale und erfolgreiche Zusammenarbeit.

5. Qualitätssicherung

Das Leitbild der BeKoS für die Arbeit mit Selbsthilfegruppen ist geprägt von **Toleranz – Offenheit – Vielfalt**. In unserer Arbeit gehen wir davon aus, dass Menschen vielfältige Fähigkeiten haben, sich selbst zu helfen. Diese Kraft wird besonders in gemeinsamer wechselseitiger Hilfe in Gruppen wirksam.

Selbsthilfegruppen

- fördern die Eigenverantwortung,
- erweitern die Bewältigungsmöglichkeiten,
- fördern die soziale und gesundheitliche Kompetenz,
- bieten demokratische Teilhabe und
- wirken gesundheitsfördernd.

Die BeKoS unterstützt diese Vielfalt und ebnet Wege, indem sie Menschen hilft ihren Weg zu finden.

Ausgehend von diesem Leitbild ist die BeKoS:

- zentrale Anlaufstelle für Menschen, die sich für Selbsthilfegruppen interessieren oder engagieren wollen. Dabei verfolgt sie einen problemlagenorientierten und fachübergreifenden Arbeitsansatz und ist für alle Handlungsfelder sozialer und gesundheitlicher Selbsthilfe und ihre verschiedenen Gruppenformen offen
- offen für alle Menschen, die Informationen und/oder Beratung im Bereich der Selbsthilfe suchen

Im Zentrum der individuellen Beratung und Unterstützung stehen die Ratsuchenden und Selbsthilfegruppen mit ihren Wünschen und Bedürfnissen.

Der Arbeitsansatz der BeKoS orientiert sich an den Leitsätzen des Empowermentkonzeptes:

- mit den Betroffenen arbeiten, statt für die Betroffenen
- an deren Fähigkeiten für Problemlösungsansätze anknüpfen
- Zutrauen haben, dass die von Betroffenen selbst gesuchten Lösungswege funktionieren, statt diese und ihre Umsetzung vorzugeben
- Bezugnahme auf die Lebenswelt der Ratsuchenden
- eine Komm- und Gehstruktur schaffen
- Betroffene miteinander in Kontakt bringen – Kooperationen und Vernetzung aufbauen
- Befähigung zum selbstverantwortlichen Handeln

Die BeKoS ist in Oldenburg die Facheinrichtung für den gesundheitlichen, psychischen und sozialen Selbsthilfebereich:

- für Menschen, die für sich selbst eine Selbsthilfegruppe suchen oder gründen wollen
- für Kolleg:innen aus dem professionellen Gesundheits- und Sozialbereich
- und initiiert fachübergreifende Projekte und beteiligt sich an themenübergreifenden Vorhaben

Zur Dokumentation nutzt die BeKoS die Datenbank Freinet-online 2.0. Diese erfasst u.a. auch systematisch die E-Mail-Anfragen, sowie die Anzahl der Anfragen bezogen auf die einzelnen Wochentage und differenzierter die Länge der Beratungszeit. Die Ergebnisse werden in diesem Tätigkeitsbericht abgebildet (vgl. Kap. 2). Ein besonderer Nebeneffekt bestand durch die Digitalisierung der BeKoS-Daten darin, dass nun ein digitaler Zugriff auf die Datenbank möglich ist und mobiles Arbeiten dadurch möglich wurde. Beratungen können also in Home-Office oder an einem anderen Arbeitsplatz durchgeführt werden.



Zur kollegialen Beratung fanden wöchentliche Teamsitzungen und ein Teamtag statt, auf denen Fragen aus der Beratungsarbeit reflektiert und das fachspezifische Aufgabenprofil weiterentwickelt wurde.

Außerdem wurde sowohl Teamsupervision, auch zur Unterstützung des Teambildungsprozesses, und Leitung coaching in Anspruch genommen.

Zur Optimierung unserer Arbeitsabläufe haben wir 2022 mit Hilfe eines externen Arbeitspsychologen eine Arbeitszeitstrukturanalyse durchgeführt (vgl. Kap. 1.2)

Auch Spaß gehört zur guten Zusammenarbeit im Team: Den hatten wir auf unserem diesjährigen Betriebsausflug per Fahrrad nach Bad Zwischenahn in den Park der Gärten im August 2022, wie auf dem Foto sichtbar!

Die Mitarbeiterinnen der BeKoS nahmen im Jahr 2022 an folgenden Fortbildungen und Fachtagungen teil:

- Überregionaler Fachaustausch mit den Niedersächsischen Kontaktstellen im Februar, Mai, September und November 2022 virtuell.
- Teilnahme am Bildungsurlaub Positive Psychologie am 16.-20.5.2022 in Goslar
- Teilnahme an der präsenten Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen: „Mit uns für alle – Selbsthilfe bringt sich ein“ am 13.06. – 15.06.2022 in Bremen
- Teilnahme an der bundesweiten dreiteiligen Workshopreihe zum Thema PflegeSelbsthilfe der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen mit folgenden Schwerpunkten:
 - Gruppengründung von PflegeSelbsthilfegruppen,
 - Gruppenbegleitung von PflegeSelbsthilfegruppen,
 - PflegeSelbsthilfegruppen in Zeiten von Corona
- Teilnahme am Kompaktseminar Essstörungen am 06.12.2022

6. Planung für das Jahr 2023

Der Arbeitsansatz von Selbsthilfekontaktstellen erfordert, dass sich die Mitarbeiter:innen immer wieder direkt an den Bedürfnissen der ratsuchenden Menschen orientieren.

Die alltägliche Arbeit ist stark von der gesellschaftlichen Entwicklung und den persönlichen Bedürfnissen der Ratsuchenden und Selbsthilfegruppen geprägt. Daher ist die Planung immer wieder an die konkret vorliegenden aktuellen Bedarfe anzupassen. Im Jahr 2023 wird die Arbeit der BeKoS v.a. in der Bewältigung der gestiegenen Beratungsanfragen, der hohen Anzahl an Gründungsinitiativen und den neu angefragten Themen, als den „Basics“ der Kontaktstellenarbeit, liegen. Hier eine kleine Vorschau auf die darüber hinaus im Jahr 2023 geplanten Aktivitäten:

Gesamttreffen

In 2023 sind **vier Gesamttreffen** weiterhin als Hybridveranstaltung (dem präsenten Treffen per Video zugeschaltet) geplant. Obwohl Präsenztreffen wieder möglich sind, besteht von Seiten der Selbsthilfegruppen weiterhin der Wunsch nach Hybridtreffen. Diese dadurch entstehenden komplexeren Anforderungen an uns BeKoS-Mitarbeiterinnen in Bezug auf die Technik, aber auch auf die Moderationsleistung nehmen wir gern an, um möglichst vielen Menschen die Teilnahme zu ermöglichen. Darüber hinaus sind **vier Stammtische Junge Selbsthilfe** geplant.

Seminare

Geplant sind bisher im Jahr 2023 als Angebot zur Unterstützung der Gruppendynamik in jedem Quartal ein Supervisionsangebot für Selbsthilfegruppen, um z.B. die noch nachwirkenden Dynamiken durch die Coronakrise aktuell und zeitnah zu unterstützen.

Weiterhin ist ein PC Seminar geplant zur Arbeit mit Exceltabellen, um die immer komplexere Form des Nachweises der Fördermittel für die Gruppen zu erleichtern.

Inklusionswoche

Rund um den Gleichstellungstag (Europäischen Protesttag für die Gleichstellung von Menschen mit Behinderung) am 5. Mai organisiert ein breites Oldenburger Bündnis von Betroffenen, Selbsthilfevereinigungen, Institutionen und Verbänden (zu dem auch die BeKoS gehört) vielfältige Informationsveranstaltungen und Aktionen. Die Inklusionswoche soll 2023 vom 05.-13. Mai in Oldenburg unter dem Motto: „Gute Arbeit“ stattfinden.

In diesem Jahr setzen wir mit dem Selbsthilfetag aus eingangs genannten Gründen aus, unterstützen aber die Inklusionswoche durch die Mitarbeit im Plenum und in der AG Demo.

Aktionstag zur MUT-TOUR am 10. September 2023

Die MUT-TOUR ist ein Aktionsprogramm, bei dem Menschen mit und ohne Depressionserfahrung zusammenkommen, um sich für einen offenen Umgang mit dem Thema Depression und anderen psychische Erkrankungen stark zu machen. Jeden

Sommer bewegen sich Menschen auf Tandems und wandernd durch Deutschland und verbinden dabei Selbsthilfe mit Öffentlichkeitsarbeit. Dieses Jahr endet die Tour in Oldenburg, und zwar am Sonntag, den 10. September 2023. Das heißt ein Team von sechs Menschen auf drei Tandems kommt gegen Nachmittag in Oldenburg an. Wir werden uns im Rahmen des Bündnisses gegen Depression an der Durchführung des Aktionstages beteiligen.

Junge Selbsthilfe

Im kommenden Jahr sind vier Stammtische geplant, die sich zunehmend verselbständigen sollen. BeKoS schafft die Rahmenbedingungen – die Gruppen füllen den Rahmen mit Inhalt. Fachaustausch wird es ebenfalls geben und vielleicht ergibt sich aus den Inhalten des Stammtischs ein Bedarf für Seminare, Workshops oder weitere Angebote für die jungen Selbsthilfeaktiven.

Selbsthilfe von hörgeschädigten/ tauben Menschen

Im Jahr 2023 sind drei Netzwerktreffen geplant, die auf Wunsch der Teilnehmer:innen auf Online-Treffen beschränkt sind. Die Arbeitsgruppe "Eltern hörgeschädigter Kinder" plant eine Aktualisierung ihres Flyers, während die Netzwerk-Gehör-Homepage überarbeitet werden soll. Die Koordination der Netzwerktreffen, der Mailverteiler und die Einrichtung einer eigenen Mail-Adresse für das Netzwerk werden weiterhin von BeKoS übernommen. BeKoS wird auch an der Überarbeitung der Netzwerk-Gehör-Homepage beteiligt sein.

PflegeSelbsthilfe

Für 2023 planen wir:

- Weitere Unterstützung des „Offenen Pflorgetreffs – Selbsthilfetreff für pflegende Angehörige vormittags“ und des „Offenen Pflorgetreffs – Selbsthilfetreff für pflegende Angehörige abends“
- Initiierung neuer und Unterstützung bestehender PflegeSelbsthilfegruppen
Informationsveranstaltung für PflegeSelbsthilfegruppen zur Förderung nach § 45d SGB XI im Landkreis Oldenburg
- Ausbau der Vernetzungsarbeit im Bereich der PflegeSelbsthilfe
- Mitarbeit im Bündnis Pflege und Sozialausschuss der Stadt Oldenburg
- Mitarbeit in dem Fachausschuss PflegeSelbsthilfe im Nds. Arbeitskreis der Kontakt- und Beratungsstellen im Selbsthilfebereich zum überregionalen Austausch und zur Entwicklung der PflegeSelbsthilfe in Niedersachsen.
- Referentin des Workshops: „Selbsthilfe und Pflege: Wandel der Kontaktstellenarbeit, um belastete Angehörige unterstützen zu können“ auf der Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. am 13.06.2023 in Weimar.

Danke für Ihr Interesse an unserer Arbeit sagt das BeKoS-Team!



Herausgeber:

BeKoS
Beratungs- und Koordinationsstelle
für Selbsthilfegruppen e.V.
Lindenstraße 12a
26123 Oldenburg

Telefon 0441 – 88 48 48
Telefax 0441 – 88 34 44
www.bekos-oldenburg.de
info@bekos-oldenburg.de

Sprechzeiten:

Mo + Mi 15.00 – 19.00 Uhr
Di, Do + Fr 9.00 – 12.00 Uhr

Sprechzeiten in Gebärdensprache:

Mo 16.00 – 18.00 Uhr, über „Skype“: bekos.oldenburg

Mitgliedschaften:

Deutsche Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e.V., Gießen

Paritätischer Wohlfahrtsverband
Niedersachsen, Hannover

Versorgungsnetz Gesundheit e.V.,
Oldenburg

Bankverbindung:

Landessparkasse zu Oldenburg
IBAN DE96 2805 0100 0014 4049 58
BIC SLZODE22

