



BekoS

Beratungs- und
Koordinationsstelle für
Selbsthilfegruppen e.V.

23

JAHRESBERICHT



	Vorwort	4
1.	Aufbau der BeKoS und Arbeitsorganisation	7
1.1.	Vereinsvorstand	7
1.2.	Personalsituation	7
1.3.	Das Selbsthilfezentrum	7
1.4.	Die Finanzierung der BeKoS	8
2.	Beratung und Vermittlung von Ratsuchenden und Unterstützung von Selbsthilfeaktiven	9
2.1.	Gründung von Selbsthilfegruppen	14
2.2.	Schwerpunkte in der BeKoS: Junge Selbsthilfe, PflegeSelbsthilfe und Selbsthilfe von hörgeschädigten/tauben Menschen	17
2.3.	Ausgewählte Unterstützungsangebote für Selbsthilfegruppen	22
3.	Öffentlichkeitsarbeit	24
4.	Netzwerke	28
5.	Qualitätssicherung	30
6.	Planung für das Jahr 2024	33

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir möchten Ihnen mit diesem Tätigkeitsbericht einen Überblick über die vielfältige Arbeit der BeKoS im Jahr 2023 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 2023 gab es in Oldenburg 222 Selbsthilfegruppen. Es fanden insgesamt ca. 3.274 Gruppentreffen in der BeKoS statt. Das sind fast 500 (!) mehr Treffen als im Jahr 2022 (im Jahr 2022: 2.789 Gruppentreffen).

Insgesamt sechs Selbsthilfegruppen trafen sich ausschließlich digital. Außerdem fanden weitere sechs Gruppen abwechselnd präsent und digital statt. Einige Gruppen nutzen je nach Bedarf die Möglichkeit der hybriden Form, also präsent und digital zugeschaltet per Video. Das technische Equipment dafür kann von Selbsthilfegruppen für hybride Gruppentreffen ausgeliehen werden.

Die BeKoS hat auch 2023 alle Gesamttreffen als Hybrid-Veranstaltung angeboten. Allerdings ist die Resonanz der digitalen Teilnahme sehr zurückgegangen.

Präsenz persönlicher Austausch 'Face to Face' ist eindeutig wieder die bevorzugte Form des Austauschs.

Wie auch schon im Jahr 2022 bestand auch 2023 weiterhin ein wichtiger Schwerpunkt der Arbeit der BeKoS in der hohen Anzahl von Gründungsinitiativen, sowie letztendlich in der hohen Anzahl der Gründungen von neuen Selbsthilfegruppen: Im Jahr 2023 stiegen diese noch einmal auf insgesamt 42 Initiativen, aus denen sich dann im selben Jahr 28 (!) neue Selbsthilfegruppen gründeten. Im Gegenzug lösten sich 2023 insgesamt 9 Selbsthilfegruppen, die überwiegend seit vielen Jahren bestanden und bei denen der Zweck der Selbsthilfegruppe erfüllt war, auf.

Die Inanspruchnahme der BeKoS wird seit 2020 mithilfe der Software „Freinet online.de 2.0“ dokumentiert. Zuvor erfolgte dies händisch mit täglichen Dokumentationsbögen. Die Erprobungs- und Umstellungsphase auf das digitale Dokumentationssystem wurde im Jahr 2023 abgeschlossen. Damit einher ging auch eine Umstellung in der statistischen Auswertung, so dass im Jahr 2023 die Beratungskontakte nicht mit den Vorjahren verglichen werden können - dieses wird ab 2024 wieder möglich sein.

Im Jahr 2023 erfolgten 3.121 Kontaktaufnahmen mit der BeKoS. Diese beziehen sich auf persönliche oder telefonische Kontakte, sowie Anfragen per E-Mail, Videokonferenz und per Briefpost.

Die BeKoS Homepage (www.bekos-oldenburg.de) wurde weiterhin mit 38.190 Zugriffen stark genutzt (im Jahr 2022: 36.433 Zugriffe). Betrachtet man die direkten Zugriffe auf das Selbsthilfgruppenportal auf unserer Homepage mit der Übersicht der

Selbsthilfegruppen von A - Z (www.bekos-oldenburg.de/selbsthilfegruppen) kann auch hier weiterhin eine hohe Anzahl der Zugriffe abgelesen werden: 110.517 Zugriffe im Jahr 2023 (110.000 im Jahr 2022).



Nach wie vor ist die Zahl der Anfragen von ratsuchenden Personen aus dem psychosozialen Bereich, sowie von Selbsthilfegruppen aus diesem Bereich mit 35 % (2022: 34 %) hoch, wird aber dicht gefolgt von Anfragen zu chronischen Erkrankungen/ Behinderungen mit 30 % (2022: 32 %). Zugenommen haben Anfragen aus dem Bereich Eltern/ Familie/Partnerschaft, die mit 12 % jetzt an dritter Stelle stehen (2022 an vierter Stelle mit 10,8 %).

Eine besondere neue Form der Selbsthilfeunterstützung in der BeKoS im Jahr 2023 war eine unterstützte Selbsthilfegruppe, die dauerhaft von einer BeKoS-Mitarbeiterin begleitet wurde:

Die Komplizen - Selbsthilfe-Treff Alkohol, Selbsthilfegruppe für Menschen mit Handicap

Im Jahr 2023 wurde in Oldenburg erstmals eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit Behinderung und Alkoholproblemen gegründet. Die Gruppe, die sich Ende Mai zum ersten Mal traf, hatte schnell vier Mitglieder (zwei Frauen und zwei Männer). Die Initiative zur Gründung der Gruppe ging von einem engagierten Mitglied aus, das aus eigener Erfahrung die Bedeutung einer solchen Gemeinschaft erkannt hatte.

Während seines Klinikaufenthaltes in einer speziellen Suchtklinik wurde der Initiator durch einen Flyer auf eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit Behinderung in Bremen aufmerksam, besuchte diese dann drei Jahre lang und fragte sich, warum es eine solche Unterstützung nicht auch in Oldenburg gibt. Nach Gesprächen und Unterstützung durch die BeKoS, die sich auch mit der Selbsthilfekontaktstelle in Bremen dazu austauschte, wurden „Die Komplizen“ in Oldenburg gegründet. Das Besondere an „Die Komplizen“ ist die spezifische Ausrichtung auf suchtkranke Menschen mit Behinderung und die Form der Unterstützung durch die BeKoS. Die Mitglieder und die wöchentlichen Treffen werden von BeKoS-Beraterinnen koordiniert und begleitet. Die Teilnehmer:innen erhalten bei Bedarf Hilfestellung, ohne dass die Autonomie der Gruppe beeinträchtigt wird. Dieses Modell ermöglicht es den Teilnehmer:innen, ihre eigenen Ressourcen zu aktivieren und ihre Autonomie zu stärken, während sie gleichzeitig von professioneller Unterstützung profitieren.



Die Selbsthilfegruppe „Die Komplizen“ bietet nicht nur Raum für den Austausch über die Erlebnisse der Woche, sondern auch eine Anlaufstelle für Menschen, die mit besonderen Herausforderungen zu kämpfen haben. Die wöchentlichen Treffen ermöglichen einen offenen Austausch über persönliche Erfahrungen und Emotionen.

In der Gruppe herrscht eine freundliche und unterstützende Atmosphäre, in der sich die Mitglieder angenommen und verstanden fühlen. Der Einsatz von Gefühlskarten erleichtert es den Teilnehmer:innen, ihre Gefühle mitzuteilen, ohne sich dabei zu überfordern. Die Gruppe bietet nicht nur Hilfe bei der Bewältigung der Suchtproblematik, sondern auch eine Gemeinschaft, in der sich die Mitglieder gegenseitig stärken und unterstützen können.

Am Jahresende durften wir das Jahr 2023 mit einem bezaubernden *Lichterfest in der BeKoS* feiern: Zusammen mit vielen Teilnehmer:innen aus Selbsthilfegruppen und Vereinsmitgliedern der BeKoS e.V. konnte das BeKoS Team, Meike Dittmar, Nele Holz, Nicole Marx und Ele Herschelmann bei Weihnachtsliedern, Gedichten und Basteleien, sowie genussvollen mitgebrachten Leckereien wunderbar das Jahr beschließen!

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 e.V. 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 27.06.2023 gewählt:

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

1.2. Personalsituation

Die Arbeit der Beratungs- und Koordinationsstelle für Selbsthilfegruppen wurde im Jahr 2023 von einer Diplom-Pädagogin, einer Diplom-Sozialpädagogin/-arbeiterin, einer pädagogischen Fachkraft, einer Verwaltungsangestellten, sowie weiteren Honorarkräften und Ehrenamtlichen getragen.

Im Jahr 2023 waren bei der BeKoS angestellt:

Ele Herschelmann, Dipl.-Pädagogin (Geschäftsführende Leitung): 39,8 Stunden bis 31.07.23, ab 01.08.23 mit 35 Stunden
 Meike Dittmar, Heilerziehungspflegerin: 30 Stunden
 Nele Holz, Dipl. Sozialpädagogin/-arbeiterin: 27 Stunden
 Nicole Marx, Verwaltungsangestellte: 35 Stunden

1.3. Das Selbsthilfezentrum

Ein Platz für Selbsthilfegruppen

Im Jahr 2023 trafen sich im Selbsthilfezentrum 102 verschiedene Selbsthilfegruppen mit 3.274 Treffen (2022: 2.789 Treffen). Hier zeigen sich steigende Zahlen, welches mit den zunehmenden Gruppengründungen und höher frequentierten Gruppentreffen zu erklären ist.

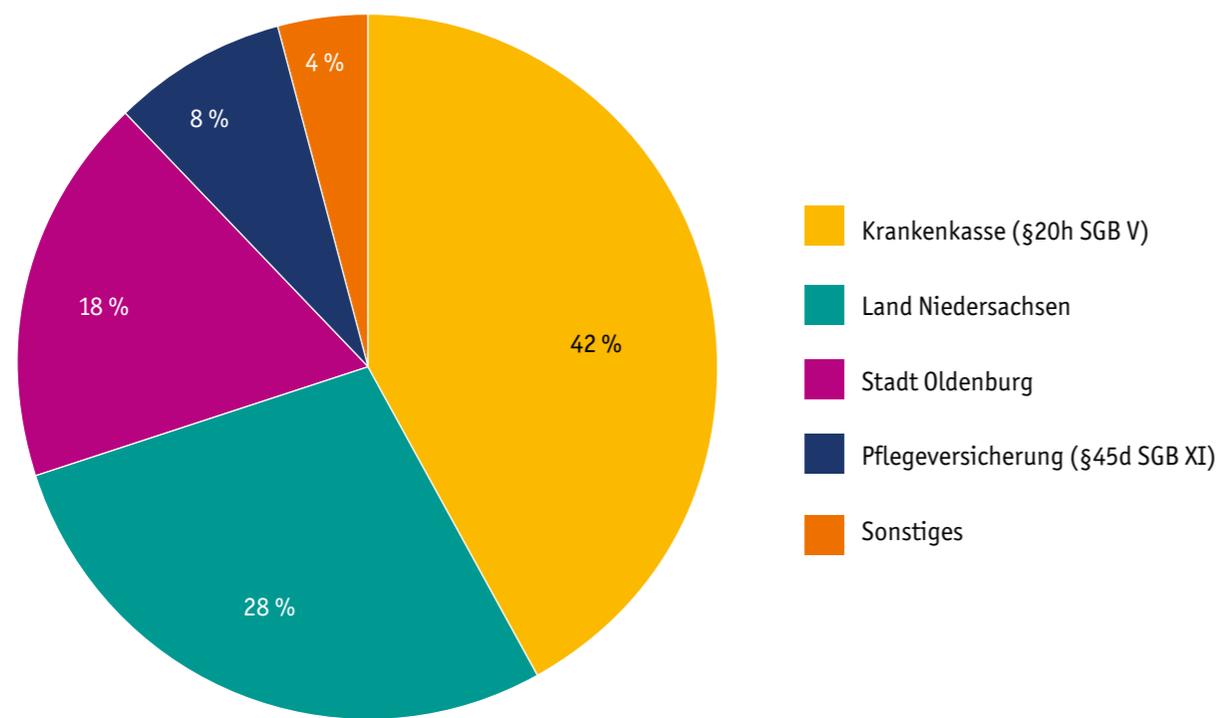
Von der BeKoS wurden im Jahr 2023 insgesamt sechs Seminare durchgeführt, ein weiteres Seminar musste aufgrund der Erkrankung der Referentin in das Jahr 2024 verschoben werden.

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 Nachmittags- bzw. Abendstunden trifft. Im Jahr 2023 kamen vier verschiedene Einrichtungen im Selbsthilfezentrum zu 136 Treffen zusammen.

1.4. Die Finanzierung der BeKoS

Im Jahr 2023 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 2023



2. Beratung und Vermittlung von Ratsuchenden und Unterstützung von Selbsthilfeaktiven

Im Jahr 2023 hatte die BeKoS 3.121 Kontakte zu ratsuchenden/ hilfeschenden Personen, Fachleuten/ Institutionen/ Verbänden und Selbsthilfegruppen. Aufgrund der bereits im Vorwort erwähnten Umstellung auf das digitale Dokumentationssystem und der damit einhergehenden Umstellung in der statistischen Auswertung, können die Beratungskontakte erst wieder im Jahr 2024 verglichen werden.

Die Kontaktsuchenden

Im Jahr 2023 bestanden wieder die meisten Anfragen von **ratsuchenden / hilfeschenden Personen** (Betroffene, Angehörige, Interessierte) mit **45 %**, die für sich selbst eine Selbsthilfegruppe oder ein anderes Unterstützungsangebot suchten. Davon waren mit Abstand die meisten Kontaktsuchenden Betroffene mit **80 %** (im Jahr 2022: 74 % Betroffene), **15%** Angehörige (im Jahr 2022: 26 %) und **5 %** Interessierte.

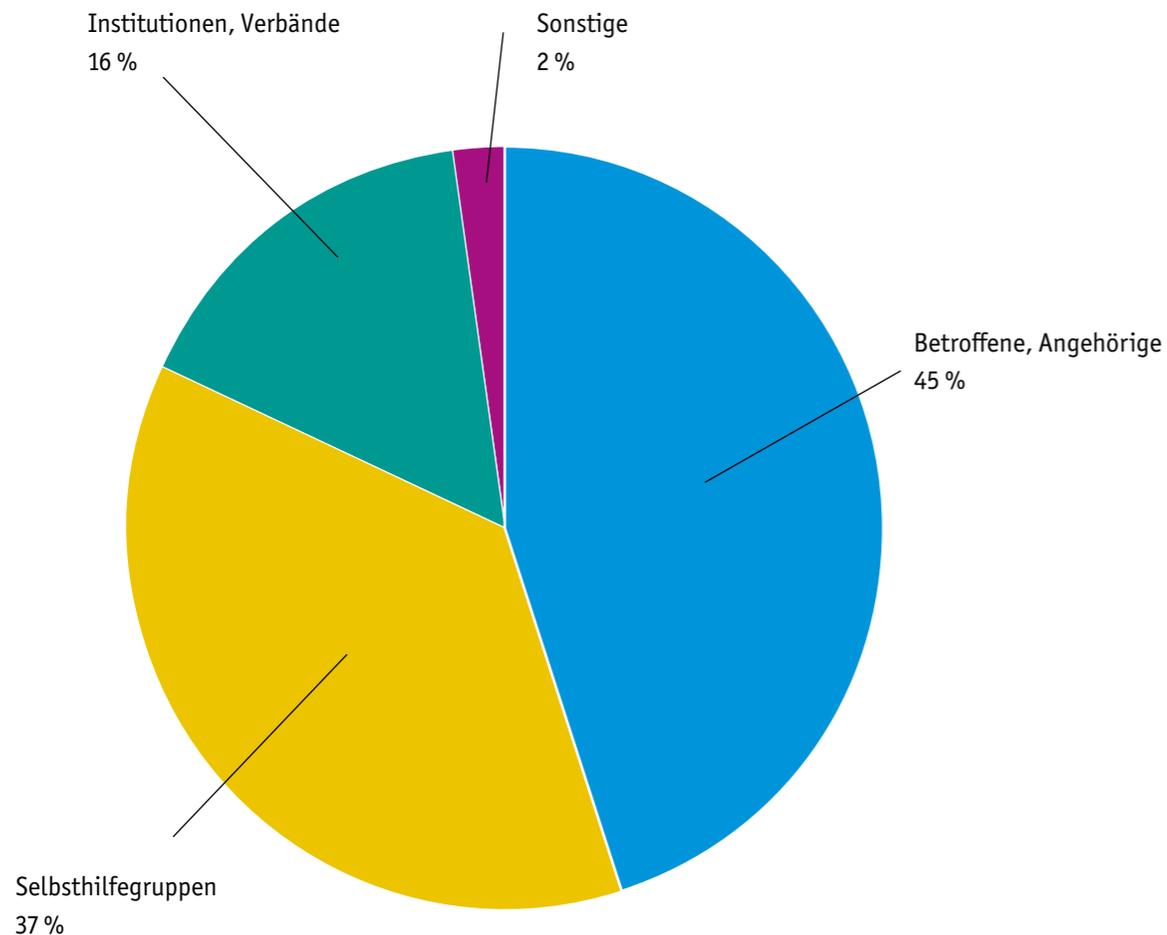
Die Ratsuchenden wurden zum größten Teil, nämlich **69 %** (im Jahr 2022: 74 %) an bestehende Selbsthilfegruppen vermittelt. **13%** wurden über professionelle Beratungsstellen informiert und **18 %** über andere Institutionen im professionellen Hilfesystem. Mit diesen „Clearinggesprächen“ ist oft ein 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.

37 % der Kontakte stammten aus **bestehenden Selbsthilfegruppen** (im Jahr 2022: 39 %).

Bezogen auf die Beratungsdauer stellen sich folgende Ergebnisse dar: Dort zeigt sich, dass **70 %** der gesamten Beratungen zwischen 1–9 Minuten dauern und **28 %** zwischen 10 bis 60 Minuten, sowie **2 %** länger als 60 Minuten. Hier zeigt sich eine leicht steigende Tendenz zu längeren Beratungsgesprächen, welches wahrscheinlich auf die komplexeren Problemlagen hindeutet. Bezogen auf die Art der Beratungen ist zu sagen, dass die meisten Beratungen telefonisch stattfinden: **62 %** telefonische Beratungen, **27 %** Beratungen per E-Mail und **10 %** der Beratungen erfolgen persönlich. Auch hier zeigt sich eine Steigerung der persönlichen Beratungen. Die restlichen Beratungen finden per Videokonferenz oder Briefpost (**1 %**) statt.

16 % der 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).

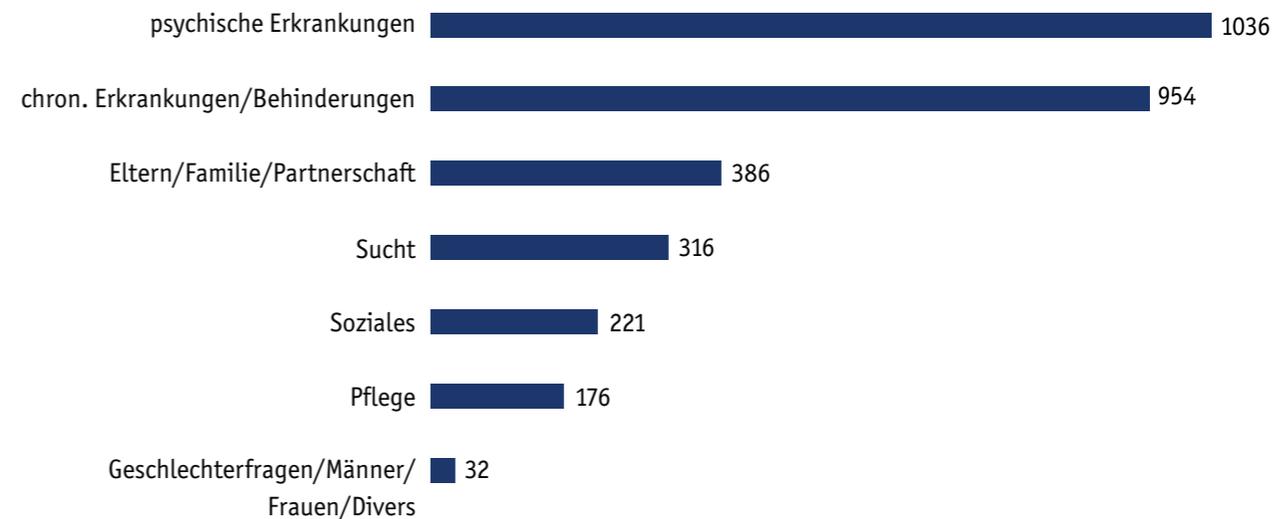
Inanspruchnahme nach Interessentengruppen



Nachgefragte Themenbereiche bei der BeKoS 2023

Unten aufgeführte Themenbereiche wurden 2023 nachgefragt. Dabei bildeten die Bereiche „Psychische Erkrankungen“ mit 35 % (= 1.036 Beratungen) und „Chronische Erkrankungen/ Behinderungen“ mit 30 % (= 954 Beratungen) mit Abstand die größten Bereiche ab. Den drittgrößten Themenbereich macht in diesem Jahr der Bereich Eltern/Familie/Partnerschaft mit 12 % aus (= 386 Beratungen).

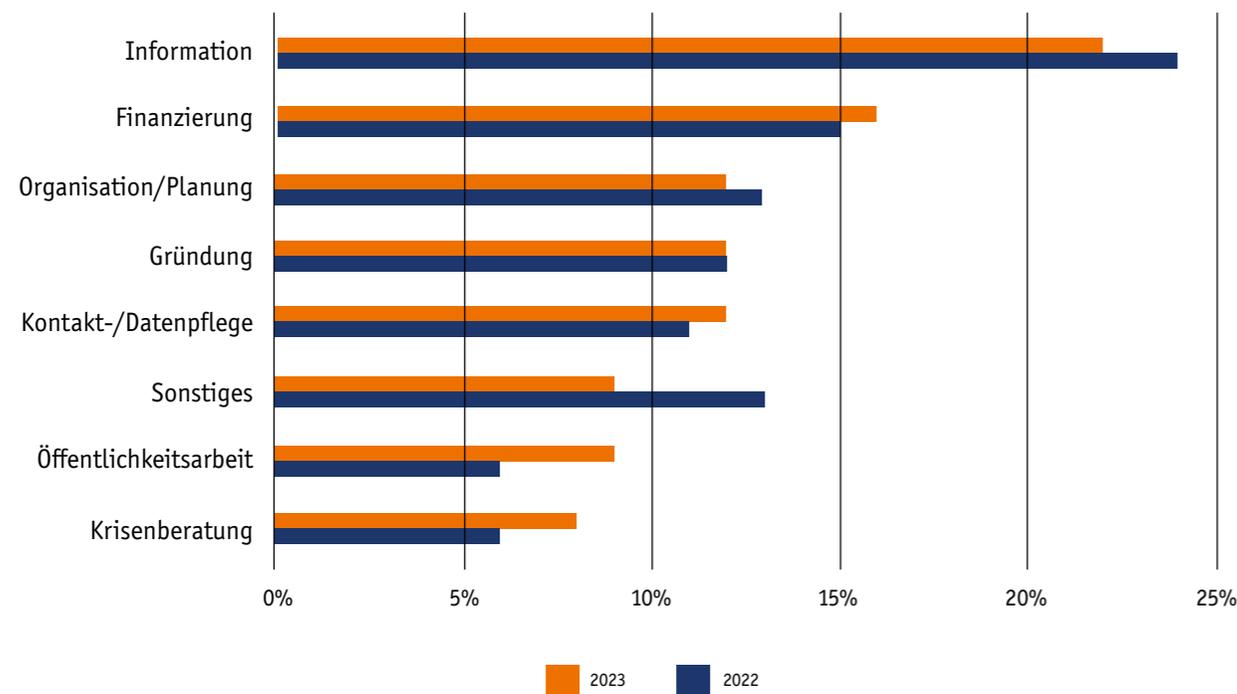
Nachgefragte Themenbereiche bei der BeKoS 2023



Inhalte der Beratungen 2023

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 der Selbsthilfegruppen 2023



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. Wenn die jeweiligen Gruppen sich selbstverantwortlich dazu entschieden haben, dort mehr Informationen über ihre Gruppe zu hinterlegen, erscheint der Gruppenname blau und ein Link öffnet sich. Zurzeit haben sich 97 Selbsthilfegruppen in das Selbsthilfgruppenportal eingetragen. Die BeKoS bietet Unterstützung an, damit Selbsthilfegruppen die Eintragung und Pflege ihrer Daten selbst vornehmen können.



Alle anderen Selbsthilfegruppen (insgesamt 222) erscheinen in schwarzer Schrift und die Interessierten wenden sich an die BeKoS für nähere Informationen zu der jeweiligen Gruppe.

Es haben 110.517 Zugriffe auf das Selbsthilfgruppenportal stattgefunden (im Vergleich im Jahr 2022 waren es 109.571). Diese Möglichkeit der Öffentlichkeitsarbeit für die Selbsthilfegruppen hat sehr hohe Bedeutung.

Unterstützung bestehender Selbsthilfegruppen

2023 wurden **37 %** 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 weiterhin als hybride Form durchgeführt.

Bei der Unterstützung der Selbsthilfegruppen ist die Beratung zu 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 stellvertretend für die Betriebskrankenkassen „BKK EWE“ und „bkk melitta hmr“ die Bearbeitung der Anträge auf Projektförderung für Selbsthilfegruppen nach § 20h SGB V.

Ferner bearbeitet die BeKoS seit 2011 Anträge, die Selbsthilfegruppen im Rahmen der Pflegeversicherung nach §45d SGB XI stellen, dazu mehr unter dem Schwerpunkt PflegeSelbsthilfe Kap. 2.2.

Im Bereich Organisation / Planung als drittgrößtem Bereich innerhalb der Anfragen geht es überwiegend um die Raumbelagung/ Hausorganisation und die entsprechenden Bedürfnisse der Selbsthilfegruppen, aber auch um die Planung und Durchführung von Veranstaltungen / Aktivitäten der Selbsthilfegruppen.

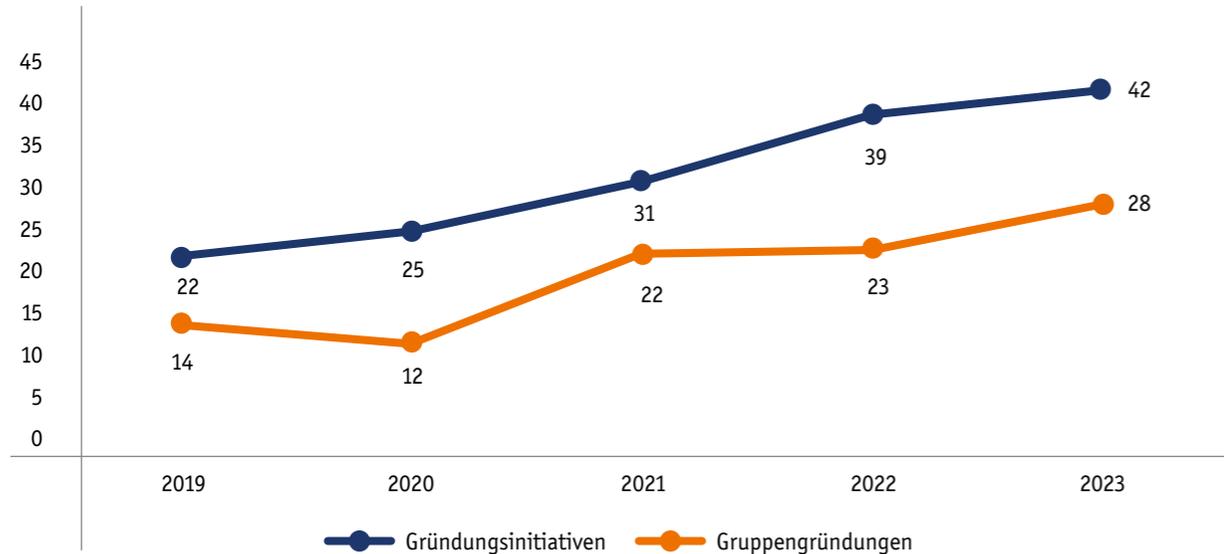
Erstmalig wurde der Bereich Gruppengründungen genauso oft wie der Bereich Organisation und Planung angefragt, welcher im nächsten Kapitel behandelt wird.

2.1. Gründungen von Selbsthilfegruppen

In Oldenburg sind zurzeit 222 Selbsthilfegruppen aktiv. Das Interesse an Selbsthilfe ist nach wie vor groß. So haben sich aus 42 Initiativen zur Gruppengründung (2023 auch schon 39 Initiativen) 28 neue Selbsthilfegruppen (23 Gruppen im Jahr 2022) gegründet.

In der folgenden Grafik ist die steigende Entwicklung der Anzahl von Gruppeninitiativen und Gruppengründungen über die Jahre 2019 - 2023 veranschaulicht:

**Anzahl Gruppeninitiativen und Gruppengründungen in der BeKos
2019 – 2023**



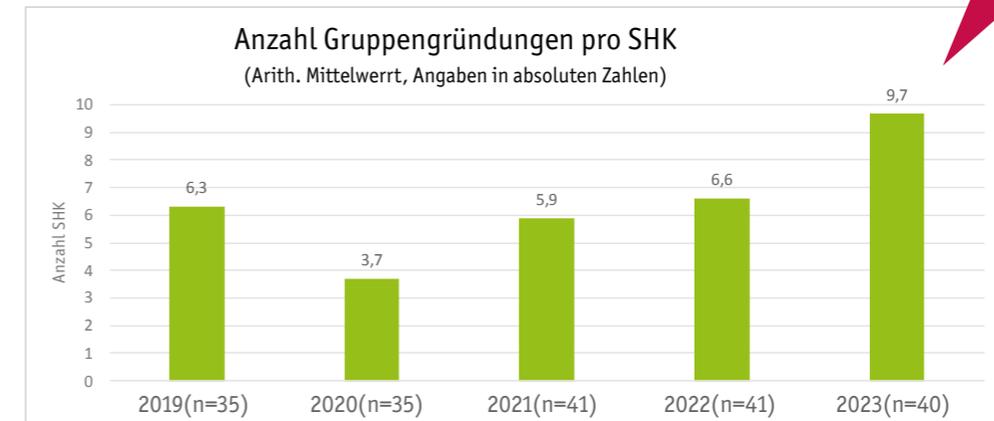
Diese Entwicklung spiegelt sich auch niedersachsenweit wider, welches der Grafik aus der Befragung „Gründungen und Auflösungen von Selbsthilfegruppen in Niedersachsen 2023“, durchgeführt vom Selbsthilfe-Büro Niedersachsen von Elke Tackmann, zu sehen ist:

Gründungen und Auflösungen Selbsthilfegruppen in Niedersachsen 2023

Beteiligung

40 Selbsthilfe-Kontaktstellen aus Niedersachsen
(Rücklauf Umfrage GG und GA 2021 und 2022: N = 43)

Gruppengründungen



aus: Befragung „Gründungen und Auflösungen von Selbsthilfegruppen in Niedersachsen 2023“, durchgeführt vom Selbsthilfe-Büro Niedersachsen, Elke Tackmann

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

- Tinnitus Selbsthilfegruppe Oldenburg
- Schlafapnoe SHG Oldenburg 2023
- PNP (Polyneuropathie) Mittwochvormittag
- Trans - na und? Elterngruppe für transidentitäre Kinder
- Auf zu neuen Ufern
- PTBS Junge Frauen
- Junge Menschen mit Borderline
- Trauer/Traurigkeit/ Verlust - junge Menschen
- Eltern von Kindern mit Essstörungen
- Partner:innen von Menschen mit Krebserkrankungen
- Abschied vom Kinderwunsch
- „Die Eiligen“ - Frühchentreff für Eltern
- Rückenwind - Suchtselbsthilfe für Alle
- Polyneuropathie Freitag
- Mut und Zwang (Ängste und Zwänge)
- Kaufsucht Oldenburg
- Die Komplizen - AlkoholTreff für Menschen mit Handicap Oldenburg
- Eltern von Kindern mit CeD - Chronisch Entzündliche Darmerkrankung
- RLS - Restless-Legs-Syndrom Oldenburg
- Kontaktangst - junge Selbsthilfe
- Beziehungsangst
- Tinnitus für Menschen mit CI
- Elterngruppe von erwachsenen Menschen mit Behinderungen
- OFFLINE - SHG für Eltern von Kindern und Jugendlichen mit problematischem Medienkonsum
- Männerkreis
- Seh-Igel / Stammtisch für Sehbeeinträchtigte unter 65 Jahre
- ADHS - neue Gruppe 2023
- Mein neuer Lebensweg - Selbsthilfegruppe von und für Frauen in Trennung
- Adoptierte
- Elektrosensible Menschen
- Eierstock-Krebs
- Erfahrungen im Inklusionsbetrieb - Wo hakt`s?
- Selbsthilfegruppe für Menschen mit Hirntumor
- Reanimation – Folgen
- Menschen mit EU-Rente
- Fort ensemble - gemeinsam stark (Erwerbsminderung/ erwerbsunfähig)
- PTBS - Angehörige / Partner:innen
- SHG metastasierter Krebs
- COPD Selbsthilfegruppe
- Erwachsene Kinder aus narzisstischem Elternhaus
- Selbsthilfegruppe Toxische Beziehung – Narzissmus-Psychischer Missbrauch Oldenburg
- Mut – Angehörige von MS - Patient:innen

Aus diesen 42 Initiativen entstanden im Jahr 2023 insgesamt 28 neue Selbsthilfegruppen (die ersten 28 genannten in obiger Liste).

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

Junge Selbsthilfe

2023 –Kontinuität in der jungen Selbsthilfe

Vier Stammtische für die Junge Selbsthilfe gab es 2023, dazu eine Gründung zu einem neuen Thema und zwei Reaktivierungen bereits bestehender Gruppen. Damit wird deutlich, dass die Junge Selbsthilfe läuft und sich zuverlässig entwickelt. Thematisch geht es auch bei den Neugründungen um den Bereich „Psychische Erkrankungen“. Mit der neuen Gruppe „Kontaktangst“ gibt es nun auch ein Angebot für die jungen Menschen, die - teils massive - Schwierigkeiten mit sozialen Kontakten haben. Ganz mutig haben sich drei der Teilnehmenden auf unsere Weihnachtsfeier gewagt und gemeinsam gebastelt und mitgefeiert.

Reaktiviert haben sich zum einen die Gruppe „Trauer/Traurigkeit/Verlust“, die bereits 2021 einen ersten Startversuch unternommen hatte und zum anderen die Gruppe „PTBS- junge Menschen“. Beide Gruppen sind 2023 neu durchgestartet.

Fachlicher Austausch zur jungen Selbsthilfe erfolgte 2023 zwei Mal mit allen interessierten Kolleg:innen Niedersachsens im Rahmen der „AG Junge Selbsthilfe“. Die Veranstaltung findet jeweils im Frühjahr und Herbst als Online-Austausch statt und wird vom Selbsthilfe-Büro Niedersachsen organisiert.

PflegeSelbsthilfe

Angebot der BeKoS für pflegende Angehörige: Offener Pflorgetreff - Selbsthilfetreff für pflegende Angehörige

Im Jahr 2023 haben insgesamt 24 „Offene Pflorgetreffs - Selbsthilfetreff für pflegende Angehörige“ in der BeKoS stattgefunden. Diese wurden stets von der BeKoS in der Organisation, Einladung von insgesamt 21 pflegenden Angehörigen zu den einzelnen Treffs, Moderation der Treffs, sowie - wenn gewünscht - Recherchearbeiten zu einzelnen Fragen begleitet.

Der Pflorgetreff ist bewusst „offen“ gewählt, damit pflegende Angehörige ohne Druck entscheiden können, ob sie an dem jeweiligen Tag teilnehmen. Dieses wird von den pflegenden Angehörigen sehr geschätzt. So schwankt die Zahl der Teilnehmenden von 1 – 8 Teilnehmenden pro Treffen. Zweimal hat das Treffen nicht stattgefunden, weil keine Angehörigen kamen.

Eine wichtige Funktion in der Begleitung durch eine BeKoS-Mitarbeiterin ist im Gegenzug zur Offenheit, Kontinuität zwischen den einzelnen Pflorgetreffs herzustellen. Erfahrungen anderer nicht anwesender Angehöriger können (anonymisiert) eingebracht werden.



Geförderte Selbsthilfegruppen durch § 45d SGB XI:

In dem Antrag für das Jahr 2023 hat die BeKoS Fördermittel für 19 PflegeSelbsthilfegruppen beantragt. Dabei handelt es sich bei acht Gruppen um Angehörigenselbsthilfegruppen, bei zwei um ausschließlich Betroffenenengruppen und bei den restlichen neun um 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 2022 im Mittelpunkt.

Darüber hinaus erhielten auch Selbsthilfegruppen von Menschen mit einem Pflegegrad und ihre Angehörigen Unterstützung bei der Gruppenarbeit, die im Jahr 2023 keinen Antrag nach § 45 d SGB XI gestellt haben. Zusätzlich wurde für 26 Selbsthilfegruppen aus dem Bereich der PflegeSelbsthilfe, die 2023 keinen Antrag gestellt hatten, ein Antrag auf vorzeitigen Maßnahmenbeginn für das Jahr 2024 gestellt.

Öffentlichkeitsarbeit im Rahmen der PflegeSelbsthilfe:

Am 20. Februar 2023 fand eine Informationsveranstaltung in Ganderkesee für die PflegeSelbsthilfegruppen im Landkreis Oldenburg zu „Fördermöglichkeit der Selbsthilfegruppen nach § 45d SGB XI“ statt. Sie wurde von der BeKoS durchgeführt und auch die Anträge zu § 45d SGB XI der Selbsthilfegruppen aus dem Landkreis Oldenburg werden bei der BeKoS gestellt.

Im Rahmen der Jahrestagung der DAG SHG (Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.) in Weimar, hat eine BeKoS-Mitarbeiterin zusammen mit Anja Schödwel, Projektleitung des DAG SHG Projektes Selbsthilfe und Pflege, über die Entwicklungen der PflegeSelbsthilfe bundesweit und anhand des von der BeKoS entwickelten „Offenen Pflorgetreffs“ als Praxisbeispiel informiert. Der Workshop „Selbsthilfe und Pflege: Wandel der Kontaktstellenarbeit, um belastete Angehörige unterstützen zu können“ fand am 13. Juni 2023 in Weimar statt.

Weitere Informationen zum Thema PflegeSelbsthilfe erfolgte auch im Jahr 2023 auf unserer Homepage www.bekos-oldenburg.de unter der Rubrik „PflegeSelbsthilfe“, auf welche 2.700-mal zugegriffen wurde. Zusätzlich wurde unter Termine der „Offene Pflorgetreff“ jeweils zum aktuellen Termin beworben.

In der Nordwest-Zeitung wurde jedes Treffen unter der Rubrik „Heute in Oldenburg“ beworben.

Außerdem wurde viel Öffentlichkeitsarbeit im Rahmen des „Offenen Pflorgetreffs“ für pflegende Angehörige durchgeführt: 1000 Flyer des „Offenen Pflorgetreffs“ wurden in Oldenburg an alle Apotheken, Hausärzte, Beratungsstellen, Kirchengemeinden, an die Oldenburger Gemeinwesenarbeit Stadtteiltreffs, den Sozialdiensten der Oldenburger Kliniken, sowie der Karl-Jaspers-Klinik, zuständige psychiatrische Klinik im Ammerland versandt oder persönlich abgegeben.



Netzwerkarbeit im Rahmen der PflegeSelbsthilfe:

Über die direkte Selbsthilfegruppenarbeit mit den Gruppen der PflegeSelbsthilfe 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 bzw. diese fachlich weiterzuentwickeln:

- Innerhalb von Oldenburg betrifft das v.a. die Teilnahme am Bündnis Pflege, dem Sozialausschuss und dem Sozialpsychiatrischen Verbund im Gremium Delegiertenversammlung und im AK Allgemeinpsychiatrie
- Niedersachsenweit hat die BeKoS bei dem Fachausschuss PflegeSelbsthilfe innerhalb des Nds. Arbeitskreises der Kontakt- und Beratungsstellen im Selbsthilfebereich mitgewirkt.
- Die BeKoS hat darüber hinaus an der bundesweiten Online Dialog Plattform zum Thema ehrenamtliche Arbeit in der PflegeSelbsthilfe der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen am 21.09.23 teilgenommen.
- Seit Juli 2023 ist die BeKoS auch im Bundesfachausschuss PflegeSelbsthilfe der DAG SHG Mitglied, um an der fachlichen Weiterentwicklung der PflegeSelbsthilfe mitzuwirken.

Selbsthilfe von hörgeschädigten/tauben Menschen

Im Jahr 2023 hat die BeKoS ihre Aktivitäten im Bereich der Selbsthilfe hörgeschädigter/tauber Menschen erfolgreich fortgesetzt. Die regelmäßigen Netzwerktreffen wurden fortgesetzt und die Vernetzung der Partner:innen wurde wieder mehr genutzt, z.B. in Form von Informationsaustausch und Ankündigung von Veranstaltungen.

Die Gebärdensprechstunde (über „Skype“, montags: 16 - 18 Uhr) wurde 2023 von einer Selbsthilfegruppe aus Leer für eine Finanzierungsberatung in Anspruch genommen. Des Weiteren konnten wir die Selbsthilfekontaktstelle Cloppenburg mit unseren Erfahrungen unterstützen; diese konnte ermöglichen, dass eine taube Teilnehmer:in an einer Selbsthilfegruppe mit Gebärdensprachdolmetscherin teilnehmen konnte.

Ein weiterer Aspekt war die Stärkung der Gebärdensprachgemeinschaft. Die bereits etablierten Gebärdentreffs wurden einmal im Monat von einer BeKoS-Mitarbeiterin organisiert, um den Austausch zwischen Gebärdensprachnutzenden und Gebärdensprachlernenden zu ermöglichen.

Eine wichtige Neuerung im Jahr 2023 war - mithilfe von Projektförderungsgeldern der AOK - die erfolgreiche Anschaffung einer neuen FM-Anlage mit dem PHONAK Roger System für die Selbsthilfegruppen und Veranstaltungen der BeKoS. Hier wurde eng mit der Selbsthilfegruppe „unerhört sympathisch“ zusammengearbeitet und das System ausgiebig getestet. Die Technik trägt dazu bei, die Kommunikation in den Gruppen zu verbessern und den hörgeschädigten Teilnehmenden ein besseres Verstehen zu ermöglichen. Die BeKoS ist davon überzeugt, dass diese Investition einen wichtigen Beitrag zur Förderung von Barrierefreiheit und Teilhabe leisten wird.

Die BeKoS sieht den Erfolg dieser Maßnahmen als Bestätigung ihres Engagements für die Selbsthilfe hörgeschädigter/tauber Menschen und wird auch weiterhin daran arbeiten, die Bedingungen für deren Selbstbestimmung und Teilhabe zu verbessern.

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
- Lichterzauber in der BeKoS: Weihnachtsfeier für Selbsthilfegruppen

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. Zu den Gesamttreffen werden alle Gruppenmitglieder 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 Zielen der verschiedenen Selbsthilfegruppen machen.

Im Jahr 2023 fanden insgesamt acht Gesamttreffen statt, wovon vier in hybrider Form erfolgten, also präsent und gleichzeitig zugeschaltet per Videokonferenz, um z.B. zu pflegende Menschen weiterhin versorgen zu können bzw. um für mobilitätseingeschränkte Menschen die Teilnahme zu ermöglichen.

In einem Gesamttreffen stand das Schwerpunktthema: Förderung von Selbsthilfegruppen nach § 45d SGB XI und § 20h SGB V im Mittelpunkt. Dazu wurde Bettina Grieshop-Matterne, die verantwortliche Mitarbeiterin der AOK Vechta, eingeladen.

Vier Gesamttreffen fanden für Selbsthilfegruppen aus der Jungen Selbsthilfe als „Stammtisch Junge Selbsthilfe“ statt.

Seminare

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 2023 fanden statt:

- **24. Februar, 02. Juni, 25. August und 07. Oktober 2023 „Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen“:** Die Supervision ist offen für alle, die ihre Fragen und Schwierigkeiten aus ihren Gruppen einbringen möchten. In der Supervision ist Raum, sich gegenseitig auszutauschen. Die Teilnehmer:innen beschäftigen sich dann gemeinsam mit möglichen Lösungswegen.

- **03. September 2023 „Arbeit mit der Tabellenkalkulation Excel“**, um Öffentlichkeitsarbeit und Buchführung bei der Finanzierung von Selbsthilfegruppen zu unterstützen.

- **21. Oktober 2023 „Nicht nur nett sondern ehrlich - gelingende Kommunikation in Selbsthilfegruppen.“**

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) nach Marshall B. Rosenberg mit Klaus Vogelsänger

- **25. November 2023 „Erste Hilfe für die Psyche“ mit Nora Fieling**

Dieses Seminar musste leider aufgrund der Erkrankung der Referentin auf den 09.03.2024 verschoben werden.

- **02. Dezember 2023 Lichterzauber in der BeKoS: Weihnachtsfeier für Selbsthilfegruppen**

Dieses Lichterfest fand für Teilnehmer:innen von Selbsthilfegruppen statt und zwar als Weihnachtsfeier auf allen Etagen des Hauses der BeKoS. Teilnehmer:innen aus Selbsthilfegruppen haben sich kreativ eingebracht durch mitgebrachte Leckereien, sowie beim Liedersingen, Bastelei und mit netten Gesprächen. Alle haben das Beisammensein genossen.



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 in den verschiedenen Print- und Onlinemedien zu selbsthilferelevanten Themen, vorrangig bei Neugründungen von Gruppen: Im Jahr 2023 erschien die BeKoS mit insgesamt 171 (!) Beiträgen in der hiesigen Tageszeitung, der NWZ. Hier ein Beispiel aus der NWZ vom 24.05.23:



- Das Projekt der „**Offenen Sprechzeit in der KJK**“ wurde auch im Jahr 2023 fortgeführt. Es ist ein niedrigschwelliges Angebot, um Patient:innen der KJK über Selbsthilfegruppen zu informieren. Besonders wertvoll ist 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. Bis Mitte 2023 hat die „Offene Sprechzeit“ im sog. Clubraum der KJK stattgefunden. Der Wunsch aller teilnehmenden Kontaktstellen war, dass die Sprechzeit zentraler auf dem Gelände stattfinden kann. Wir freuen uns, dass die offene Sprechzeit seit September 2023 im Eltern-Kind-Raum des Cafés am Wasserturm erfolgen kann. Dort ist die Sprechzeit mit bis zu 12 (!) Menschen gut besucht worden. Zusätzlich hat eine BeKoS-Mitarbeiterin in einer Dienstbesprechung des Sozialdienstes der KJK noch einmal persönlich die Arbeit von Kontaktstellen, sowie die offene Sprechzeit im Dezember 2023 vorgestellt.
- Im Rahmen der bundesweiten Öffentlichkeits- und Netzwerkarbeit der BeKoS wurde zusammen mit der Stadt Oldenburg, Gesundheitsplanung, ein Vortrag auf der Mitgliederversammlung des Gesunden Städte-Netzwerks (GSN) in Wiesbaden zum Thema: „**Die kommunale Stärke des GSN - das Zusammenspiel von Kommune und Zivilgesellschaft**“ gehalten (Foto: Tim Streit, Gesundheitsplanung Stadt Oldenburg).
- Außerdem konnte in einem gemeinsamen **Workshop auf der Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG)** zusammen mit der Referentin Selbsthilfe und Pflege der DAG SHG, die Erfahrungen mit dem in der BeKoS entwickelten Konzept des „Offenen Pflgetreffs für pflegende Angehörige“ den Kolleg:innen der Selbsthilfekontaktstellen bundesweit vorgestellt und diskutiert werden.
- Vortrag zu „**Selbsthilfe für Menschen mit psychischen Erkrankungen**“ im regionalen Arbeitskreis Armut und Gesundheit im Nordwesten Niedersachsens für Interessierte an einer Selbsthilfegruppe in der Region Oldenburg.



Foto: Tim Streit

- **Informationsveranstaltung** für Rehabilitand:innen der Zentegra
- **MUT-TOUR 2023 – Finale in Oldenburg**
Am Sonntag, den 10.09.2023 endete die diesjährige **MUT-TOUR** in Oldenburg. Die MUT-TOUR ist ein Aktionsprogramm, bei dem Menschen mit und ohne Depressionserfahrung zusammenkommen, um sich für einen offenen Umgang mit dem Thema Depression stark zu machen. In Kooperation mit dem ADFC erfolgte die **Mitfahr-Aktion** in Begleitung von weit über 30 Menschen mit dem eigenen Rad auf dem letzten Streckenabschnitt der MUT-TOUR nach Oldenburg. Da **Oldenburg** der letzte Halt der MUT-TOUR 2023 war, gab es zu diesem Anlass eine besondere **Begrüßung am Rathausplatz**: zahlreiche psychosoziale Angebote präsentierten hier ihr Engagement mit einigen **Infoständen** und empfingen die MUT-TOUR-Radler:innen mit Jubel, Sonnenblumen und selbstgebackenem Kuchen. Auch **Bürgermeisterin Petra Awerbeck** begrüßte die MUT-TOUR-Radler:innen und die Teilnehmenden der Mitfahr-Aktion herzlich. Organisiert wurde die farbenfrohe und abwechslungsreiche Veranstaltung vom ADFC Oldenburg, der BeKoS – Beratungs- und Koordinationsstelle für Selbsthilfegruppen e.V., dem Blauschimmel-Atelier, dem Bezirksverband Oldenburg, der Karl-Jaspers-Klinik, der Ökumenischen Beratungsstelle, Radeln ohne Alter und der Zentegra.



Foto: MUT-Tour „Bündnis gegen Depression Weser-Ems“

Tina Fröhlich (62, aus Krefeld):

„Ich nehme bereits zum zweiten Mal an einer Tandem-Etappe teil, da ich es unterstützenswert finde, das Thema Depression in die Öffentlichkeit zu bringen. Nur, wenn über psychische Erkrankungen gesprochen wird, kann sich der Umgang damit ändern. Toll wäre, wenn alle - betroffen oder nicht betroffen - darüber reden, wie über jede andere Krankheit auch. Das gilt auch für mich selbst.“

Dietmar Reinberger (68, aus Duisburg):

„Ich bin bereits seit ein paar Jahren Teil der MUT-TOUR. Die täglichen Kilometer fordern mich in meinem Alter schon heraus, da ich nicht wirklich ein großer Sportler bin. Dennoch freue ich mich jedes Jahr aufs Neue auf die Teilnahme. Sie bedeutet für mich ein Abenteuer, das ich besonders gerne mit anderen Betroffenen teile. Ich wünsche mir eine gute Gemeinschaft, die sich zusammen für einen offenen Umgang mit Depressionen einsetzt. Besonders wichtig ist mir auch, darauf hinzuweisen, dass die Depression eine ernste Erkrankung ist, die einer entsprechenden Behandlung bedarf. Diese habe auch ich für mich gefunden und kann heute wieder ein ganz zufriedenes Leben führen.“ (aus Presstext „Bündnis gegen Depression Weser-Ems“)

- Erstellung und Verteilung von **Flyern** für Veranstaltungen und/ oder Seminare und bei der Neugründung von Selbsthilfgruppen.

- **Presseartikel im MoX** unter der Rubrik Portrait, MoX Nr. 8, April/ Mai 2023
- 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 Selbsthilfgruppen im **Selbsthilfgruppen-Portal** werden Interessierte direkt an die entsprechende Selbsthilfgruppe verwiesen. Darüber hinaus erhalten sie einen Einblick in die Themenvielfalt der Selbsthilfgruppen in Oldenburg. Im Selbsthilfgruppen-Portal haben alle Selbsthilfgruppen die Möglichkeit eigene Informationen selbstverantwortlich auf der Homepage der BeKoS zu veröffentlichen. Auf die zentrale Rolle des Selbsthilfgruppen-Portals / der Selbsthilfgruppenübersicht, und die hohen Zugriffszahlen im Jahr 2023 wurde bereits im Vorwort eingegangen.



4. Netzwerke

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 2023 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“ (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 Gebärdentreff
- im Stammtisch Inklusion
- im Forum „Esstörungen“
- im Forum „Brustkrebs“ mit Vorbereitung vom Brustkrebs-Informationstag
- im Arbeitskreis „Armut“
- im Gremium „Delegiertenversammlung des Sozialpsychiatrischen Verbundes Oldenburg“
- im Arbeitskreis Allgemeinpsychiatrie
- im „Bündnis gegen Depression Weser Ems“
- im OWI-Workshop; „Bunter Tisch“
- in der „Charta der Vielfalt“ mit Teilnahme am Diversity Tag



Wir bedanken uns bei allen Kooperationspartner:innen und freuen uns auf die weitere erfolgreiche kollegiale 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 bedarfsorientierten 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 im Rahmen der mobilen Arbeit Zuhause 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 als auch Coachings zur Unterstützung der Arbeit genutzt. Zusätzlich wurde auch die bundesweite Online-Supervision, die von der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen) angeboten wird, zum bundesweiten kollegialen Austausch genutzt.

Zur Optimierung unserer Arbeitsabläufe haben wir auch 2023 mit Hilfe eines externen Arbeitspsychologen weiter an der Arbeitszeitstrukturanalyse gearbeitet bzw. diese evaluiert.

Kreativ wurden wir im Jahr 2023 im Rahmen unseres diesjährigen Betriebsausflugs tätig: Wir konnten den Gemeinschaftsraum des KreAktiv Wohnprojekts nutzen und haben uns bei einer gemeinsamen Bastelaktion von einer ganz anderen Seite kennengelernt.



Die Mitarbeiterinnen der BeKoS nahmen im Jahr 2023 an folgenden Fortbildungen und Fachtagungen teil:

- Überregionaler Fachaustausch mit den Niedersächsischen Kontaktstellen im Februar, Mai, September und Dezember 2023 zweimal virtuell und zweimal präsent.
- Teilnahme am „Sketchnotes Workshop“ am 21. März 2023 in Oldenburg
- Teilnahme an der „Fortbildung für Fachkräfte der Selbsthilfe-Unterstützung „Sucht“ am 22. - 23. Mai 2023 in Hannover
- Teilnahme an der 43. Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen: „Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung heute Wurzeln – Werte – Weiterentwicklung“ am 12. bis 14. Juni 2023 in Weimar
- Teilnahme an der Online-Fortbildung „Social media mit wenig Ressourcen“ am 29. Juni 2023
- Teilnahme an der bundesweiten Online Dialog Plattform zum Thema „Ehrenamtliche Arbeit in der PflegeSelbsthilfe“ der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen am 21. September 2023
- Teilnahme am 17. FORUM Essstörungen NRW Schwerpunktthema: „Tun, was weiterbringt - Die Methoden der ACT“ am 18. Oktober 2023 in Köln
- Teilnahme an der NAKOS Fortbildung „Krisen bewältigen - Überforderung vermeiden“ am 19. - 21. Oktober 2023 in Leipzig
- Teilnahme an der Fortbildung „Barrierefreie Dokumente“ am 22. November 2023

6. Planung für das Jahr 2024

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

Neben persönlichen Bedürfnissen haben dabei auch gesellschaftliche Entwicklungen Einfluss auf die Arbeit der Kontaktstelle. Die Planung ist daher immer wieder an die konkret vorliegenden aktuellen Bedarfe anzupassen. Im Jahr 2024 wird die Arbeit der BeKoS weiterhin v.a. in der Bewältigung der hohen Anzahl an Gründungsinitiativen und den neu angefragten Themen, sowie der Begleitung der bestehenden Gruppen in den verschiedenen Gruppenprozessen wie z.B. Gruppeninventur, als den „Basics“ der Kontaktstellenarbeit, liegen. Hier eine kleine Vorschau auf die darüber hinaus im Jahr 2024 geplanten Aktivitäten:

Gesamttreffen

In 2024 sind **vier Gesamttreffen** weiterhin als Hybridveranstaltung (dem präsenten Treffen per Video zugeschaltet) geplant, um weiterhin auch den Menschen eine Teilnahme zu ermöglichen, die aus unterschiedlichen Gründen nicht in die BeKoS kommen können. Darüber hinaus sind ein **Besuch des ambulanten Hospizdienstes in Oldenburg** an einem weiteren Gesamttreffentermin (16. Mai 2024), sowie **drei Stammtische Junge Selbsthilfe** geplant.

Seminare

Geplant sind bisher im Jahr 2024 als Angebot zur Unterstützung der Gruppendynamik in jedem Quartal ein **Supervisionsangebot für Selbsthilfegruppen**, um mit einer externen Fachkraft für Supervision gruppenübergreifend Themen aus den Gruppen vertiefend zu bearbeiten.

Weiterhin ist das Seminar **„Erste Hilfe für die Psyche“ mit Nora Fieling** am 09. März 2024 geplant.

Außerdem soll am 13. April 2024 ein Workshop zum Thema **„Gute Gefühle – ein Wohlfühltag für Selbsthilfeaktive“ mit Heike Albers-Germer** stattfinden.

Des Weiteren stehen folgende Seminarideen auf der Agenda für das Jahr 2024:

Ein **Seminar zur Gruppeninventur**: „Was wünschen wir uns von der Gruppe? Was möchten wir verändern?“

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

Brustinformationstag am 24. Februar 2024

Die BeKoS plant den Brustkrebs-Informationstag „Wissen macht Mut“ als Teil der Planungsgruppe des Forum Brustkrebs Oldenburg. Durch eine Vielzahl von Vorträgen, Workshops und unterstützenden Einrichtungen wird Wissen vermittelt und werden Ängste gemindert.

Teilnahme an der MUT-Tour am 05. Juni 2024 und einer Lesung mit Eva Jahnen am 17. Oktober 2024 im Bündnis gegen Depression Weser-Ems

Auch im Jahr 2024 beteiligen wir uns im Rahmen des Bündnisses gegen Depression Weser-Ems an der diesjährigen MUT-Tour. Dafür wird am 05. Juni 2024 der Sommerlauf der Karl-Jaspers-Klinik genutzt, um die Wandergruppe der MUT-Tour in Oldenburg zu empfangen und mit einem Infostand auf die Selbsthilfe aufmerksam zu machen.

Außerdem wird am 17. Oktober 2024 anlässlich der Woche der seelischen Gesundheit die Lesung „Die Gedanken sind Blei“ mit Eva Jahnen zum Thema Depression stattfinden, die BeKoS im Bündnis gegen Depression mitorganisiert.

Tag der offenen Tür in der BeKoS am 14. Juni 2024

Am 14. Juni 2024 planen wir einen Tag der offenen Tür in der BeKoS, an dem sich die Selbsthilfegruppen unter dem Motto Selbsthilfe tut gut! mit Ständen im ganzen Haus vorstellen und Interessierte bei Kaffee und Kuchen die Selbsthilfe kennenlernen können.

Junge Selbsthilfe

Im kommenden Jahr sind drei Stammtische geplant, die sich zunehmend verselbständigen sollen. Die BeKoS schafft die Rahmenbedingungen – die Gruppen füllen den Rahmen mit Inhalt. Zwei Treffen zum niedersachsenweiten Fachaustausch wird es ebenfalls geben.

Für 2024 planen wir eine Bedarfsabfrage in den jungen Gruppen. So ist gewährleistet, dass auch die Gruppen, die nicht aktiv auf uns zugehen, mit ihren Bedarfen gesehen werden und diese bei der Planung von Angeboten berücksichtigt werden.

Selbsthilfe von hörgeschädigten/ tauben Menschen

Die aktiven Netzwerkmitglieder haben im Jahr 2024 einen Themenspeicher für die Inhalte angelegt und sich auf zwei persönliche Treffen sowie ein Online-Treffen verständigt. Die BeKoS übernimmt weiterhin die Koordination der Netzwerktreffen (Räume, Gebärdensprachdolmetscher:innen, Themenvorschläge) sowie den Mailverteiler. Die BeKoS wird außerdem weiterhin an der Überarbeitung der Netzwerk-Gehör-Homepage beteiligt sein. In Bezug auf die BeKoS-Homepage sollen weitere Überlegungen der Erstellung von Gebärdensprachvideos (z.B. Erklärung Selbsthilfe, Übersetzung der Seminaurausschreibungen) angestellt werden.

PflegeSelbsthilfe

Für 2024 planen wir:

- Weitere Unterstützung und Begleitung des „Offenen Pflgetreffs – Selbsthilfetreff für pflegende Angehörige vormittags“ und des „Offenen Pflgetreffs – Selbsthilfetreff für pflegende Angehörige abends“
- Initiierung neuer und Unterstützung bestehender PflegeSelbsthilfegruppen
- Informationsveranstaltung für PflegeSelbsthilfegruppen zur Förderung nach § 45d SGB XI
- Mitarbeit im Bündnis Pflege in der neuen AG Pflegende Angehörige in 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.
- Mitarbeit im Bundesfachausschuss PflegeSelbsthilfe der DAG SHG zur Weiterentwicklung der Selbsthilfeunterstützungsarbeit von Kontaktstellen im Bereich PflegeSelbsthilfe.



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

