

# Jahresbericht 2018

# INHALT

1. Zahlen und Fakten	Seite	3
2. Öffentlichkeitsarbeit	Seite	6
3. Unterstützungsleistungen bei Gruppengründungen	Seite	9
4. Unterstützung von Selbsthilfegruppen	Seite	11
5. Haus der Selbsthilfe	Seite	17
6. Kooperation mit professionellen Einrichtungen	Seite	18
7. Gremien und Arbeitskreise	Seite	19
8. Fachliche Einbindung	Seite	21
9. Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe	Seite	22
10. Fazit und Ausblick	Seite	23

# 1. Zahlen und Fakten

## Information und Beratung

Im Jahr 2018 haben wir insgesamt 16.810 Kontakte (2017: 15.602) statistisch erfasst. Davon waren **4.879 eingehende Kontakte** (2017: 5.036) und **11.931 ausgehende Kontakte** (2017: 10.566).

Kontakte an Infoständen oder bei Veranstaltungen sind in diesen Zahlen nicht erfasst.

Die **ausgehenden Kontakte** setzen sich wie folgt zusammen:

**605** (2017: 490) ausgehende Einzelkontakte zu Selbsthilfegruppen und **11.326** (2017: 10.076) ausgehende Kontakte zu Selbsthilfegruppen, Bürger/innen oder professionellen Einrichtungen in Form von Einladungen zu Treffen, Versand von Protokollen etc..

## Eingehende Kontakte

	2018			2017		
			davon türkisch-sprachig:		davon türkisch-sprachig:	
<b>Bürger/innen</b>	<b>1.788</b>	(36,7 %)	53	<b>1.686</b>	(33,5 %)	35
<b>Selbsthilfegruppen</b>	<b>1.252</b>	(25,7 %)	27	<b>1.283</b>	(25,5 %)	29
<b>Prof. Einrichtungen</b>	<b>1.821</b>	(37,3 %)	159	<b>2.048</b>	(40,7 %)	253
<b>Sonstige</b>	<b>18</b>	( 0,4 %)	0	<b>19</b>	( 0,4 %)	0

	2018			2017	
<b>telefonisch</b>	<b>2.090</b>	(42,8 %)		<b>1.950</b>	(38,7 %)
<b>schriftlich</b>	<b>2.324</b>	(47,6 %)		<b>2.609</b>	(51,8 %)
<b>persönlich</b>	<b>465</b>	( 9,5 %)		<b>477</b>	( 9,5 %)
davon:			davon:		
<b>198</b>	<i>Selbsthilfegruppen (42,6 %)</i>		<b>209</b>	<i>Selbsthilfegruppen (43,8 %)</i>	
<b>180</b>	<i>Bürger/innen (38,7 %)</i>		<b>173</b>	<i>Bürger/innen (36,3 %)</i>	
<b>79</b>	<i>Profis (17,0 %)</i>		<b>92</b>	<i>Profis (19,3 %)</i>	
<b>8</b>	<i>Sonstige (1,7 %)</i>		<b>3</b>	<i>Sonstige (0,6 %)</i>	
	<i>*nicht SHK-Anliegen</i>			<i>*nicht SHK-Anliegen</i>	

Es suchten uns **124** (2017: 125) Bürger/innen persönlich auf, wenn sie auf der Suche nach einer Selbsthilfegruppe waren und **32** (2017: 20) holten allgemeine Selbsthilfe-Informationen ein.

Die Hauptanliegen der persönlichen Kontakte von Selbsthilfegruppen waren organisatorische Unterstützung und Fragen zu Finanzen. Weitere Informationen siehe S. 12.  
Überwiegend wurden wir von **Kölner** Bürger/innen, Selbsthilfegruppen und professionellen Einrichtungen kontaktiert: **4.039 - 83 %** (2017: 4.164 – 83 %).

Das **Hauptanliegen** von Selbsthilfe-Interessierten und professionellen Einrichtungen war die **Suche nach Selbsthilfegruppen**. Dazu wurden wir von **1.540 Bürger/innen** (2017: 1.520) und von **176 professionellen Einrichtungen** (2017: 147) kontaktiert.

Die **1.540** (2017: 1.520) anfragenden Bürger/innen auf der Suche nach einer Selbsthilfegruppe verteilten sich wie folgt:

#### Anfragende Bürger/innen:

	2018		2017
<b>1.244</b>	– 80,8 %	<b>Betroffene</b>	1.298 – 85,4 %
<b>194</b>	– 12,6 %	<b>Angehörige</b>	142 – 9,3 %
<b>102</b>	– 6,6 %	<b>in Vertretung</b>	80 – 5,3 %
<b>1.075</b>	– 69,8 %	<b>Frauen</b>	1.033 – 67,9 %
<b>458</b>	– 29,7 %	<b>Männer</b>	483 – 31,8 %
<b>7</b>	– 0,5 %	<b>Geschlecht unbek.</b>	4 – 0,3 %

#### Angefragte Themen

Um einen Eindruck zu vermitteln, welche konkreten Anfragen sich hinter den nackten Zahlen der Anfragestatistik verbergen, hier eine Übersicht der am meisten angefragten Themen (alle Themen über 40 Anfragen werden dargestellt).

	2018	2017
1. Depression/ bipolare Störungen	<b>341</b>	347
2. Angst/ Panik/ Phobie	<b>168</b>	159
3. Essstörungen	<b>121</b>	102
4. Gewalt/ Missbrauch - Opfer	<b>94</b>	80
5. Psychische Erkrankungen - nicht näher bezeichnet	<b>84</b>	41
6. Familie, Eltern, Kind – nicht näher bezeichnet	<b>77</b>	47
7. Seelische Gesundheit	<b>69</b>	90
7. Borderline	<b>69</b>	53
8. Trauer/ Tod	<b>61</b>	47
9. Einsamkeit/ Freizeit	<b>60</b>	55
10. Alkoholabhängigkeit	<b>47</b>	58

**Die fünf am häufigsten angefragten  
Themen der Frauen**

	<b>2018</b>	2017
1. Depression/ bipolare Störungen	<b>221</b>	227
2. Angst/ Panik/ Phobie	<b>91</b>	79
3. Essstörungen	<b>87</b>	81
4. Gewalt/ Missbrauch - Opfer	<b>71</b>	60
5. Psychische Erkrankungen – nicht näher bezeichnet	<b>59</b>	28

**Die fünf am häufigsten angefragten  
Themen der Männer**

	<b>2018</b>	2017
1. Depression/ bipolare Störungen	<b>108</b>	106
2. Angst/ Panik/ Phobie	<b>64</b>	72
3. Einsamkeit/ Freizeit	<b>22</b>	18
4. Borderline	<b>20</b>	11
4. Familie, Eltern, Kind – nicht näher bezeichnet	<b>20</b>	4

**Die fünf häufigsten Themen der  
anfragenden Angehörigen**

	<b>2018</b>	2017
1. Depression/ bipolare Störungen	<b>25</b>	13
2. Psychische Erkrankungen – nicht näher bezeichnet	<b>24</b>	15
3. Borderline	<b>20</b>	8
4. Essstörungen	<b>17</b>	24
5. Familie, Eltern, Kind – nicht näher bezeichnet	<b>16</b>	8

Eine Interpretation der o.g. Zahlen ist schwierig, weil viele Faktoren eine Rolle spielen und kausale Zusammenhänge kaum herzustellen sind. Wir stellen über die Jahre immer wieder – nicht erklärbare – Schwankungen fest. Der Rückgang der eingehenden Kontakte 2018 könnte mit der 2017 eingeführten Veränderung unserer Homepage in Zusammenhang stehen, wodurch der direkte Kontakt zu Gruppen erleichtert wird und der Verteilung des Ende 2017 fertiggestellten aktuellen Selbsthilfewegweisers, der eine Fülle von direkten Kontaktmöglichkeiten bietet.

Nach wie vor nimmt das Thema Depression den Spitzenplatz bei den Anfragenden ein, in diesem Jahr zum ersten Mal sowohl bei Frauen und bei Männern als auch bei Angehörigen. Aktuell gibt es dreizehn Selbsthilfegruppen im Bereich Depression.

## 2. Öffentlichkeitsarbeit

Neben dem Bekanntmachen unserer Einrichtung, ist es unser Ziel, dem Begriff Selbsthilfegruppe ein positives Image zu geben, den Bekanntheitsgrad der Selbsthilfegruppen zu erhöhen und den Zugang zu den Selbsthilfegruppen zu erleichtern.

Dieses Ziel hat aufgrund von Umbruchsituationen in der Selbsthilfe eine für uns hohe Priorität. Um das Ziel zu erreichen, ist eine langfristige Strategie mit unterschiedlichen Bausteinen erforderlich. Hierzu gehören z.B.

- an die breite Öffentlichkeit gerichtete unterschiedliche Aktivitäten,
- gezielte Ansprache von besonderen Zielgruppen, wie auch
- gezielte Ansprache von Multiplikatoren/innen

Bewährte Aktivitäten werden wir fortführen, Neues entwickeln, auch neue Medien nutzen und gleichzeitig versuchen, weitere Partner für Aktionen und Kooperationen zu gewinnen. Ein ganz wichtiger Ansprechpartner ist dabei für uns der Selbsthilfebeirat der Kommunalen Gesundheitskonferenz Köln (KGK).

### 2.1. Aktivitäten in 2018

- Verteilaktion des neuen Selbsthilfewegweisers;
- Monatliche Aktualisierung unserer **Themenübersicht und Gruppengründungswünsche** zum Auslegen, Versenden etc.;
- Ständige Aktualisierung unserer **Homepage** (Themenübersicht, Gründungswünsche, aktuelle Gründungen, Veranstaltungen von und für Gruppen etc.); 2018 wurde unsere Homepage 31.290 (2017: 27.378) Mal besucht;
- Facebook-Auftritt;
- Aktualisierung und Neuaufnahme von Gruppendaten im Internetportal **Selbsthilfenetz.de**;
- Regelmäßige **Zusendung unserer Informationsmaterialien** an über 130 professionelle Einrichtungen zum Auslegen oder zur Weitergabe an Interessierte;
- Newsletter für professionelle Einrichtungen;
- **Auslage und Aktualisierung von 130 Gruppenflyern** in den Prospektständern im Eingangsbereich des Hauses der Selbsthilfe;
- Regelmäßiges Befüllen der Prospektständer mit Infomaterial in Einrichtungen mit Publikumsverkehr wie z.B. dem Gesundheitsamt;
- **Pressemitteilungen** zu Aktivitäten der Selbsthilfe-Kontaktstelle und zu Gruppengründungstreffen;
- **Interview** in der „Ehrenfeld Spezial“;
- **Infostand** der Selbsthilfe-Kontaktstelle im Kalk Karree und **Roll-Up Ausstellung**;
- **Infostand** der Selbsthilfe-Kontaktstelle und der Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe bei den Aktionstagen „Gesund und mobil im Alter“ im Gürzenich mit Koordination von 15 Selbsthilfegruppen;
- **Infostand** der Selbsthilfe-Kontaktstelle und der Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe mit Koordination von 23 Selbsthilfegruppen in der Uniklinik;
- **Infostand** der Selbsthilfe-Kontaktstelle im Rahmen der Gesundheitswoche im Vringsveedel im Krankenhaus der Augustinerinnen;

- **Infostand** der Selbsthilfe-Kontaktstelle auf dem Ehrenamtstag;
- **Infostand** der Selbsthilfe-Kontaktstelle und der Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe im FORUM der VHS anlässlich des Internationalen Tages der Menschen mit Behinderung;
- Gestaltung einer **Unterrichtseinheit** zum Thema Selbsthilfe gemeinsam mit einer Selbsthilfegruppe in der Gesundheits-, Kranken- und Kinderkrankenpflegeschule der Uniklinik Köln;
- Fortbildung für Medizinische Fachangestellte (MFA) „Selbsthilfe-Unterstützung für Patient und Praxis - Schwerpunkt: Migration“ als Kooperationspartner der Kooperationsberatung für Selbsthilfegruppen und Ärzte (KOSA);
- Gestaltung einer **Unterrichtseinheit** zum Thema Selbsthilfe gemeinsam mit drei Selbsthilfegruppen in der Pharmazeutisch-Technischen Assistenten (PTA) Lehrakademie;
- Vortrag zum Thema Selbsthilfe gemeinsam mit einem Selbsthilfegruppenmitglied bei den Skin Picking und Trichotillomanie Tagen;
- Chor der Kölner Selbsthilfe – Auftritte und Presseveröffentlichungen;

## 2.2. Besondere Aktivitäten

Einige der unter 2.1 aufgeführten Aktivitäten wollen wir hier näher beschreiben.

### Verteilaktion des neuen Selbsthilfewegweisers

Interessierten den Zugang zu Selbsthilfegruppen zu erleichtern, ist – wie erwähnt – eines unserer Hauptanliegen. Daher haben wir die Herausgabe des neuen Selbsthilfewegweisers, der ausführliche Informationen zu über 230 Kölner Selbsthilfegruppen enthält – nicht nur in unterschiedlichen Medien bekannt gegeben. Im Januar haben wir in jedem der 9 Stadtbezirke an insgesamt 47 Stellen (z.B. Krankenhäusern, Beratungsstellen) für einen begrenzten Zeitraum „Verteilstellen“ eingerichtet.

Hier konnten Kölner Bürger/innen und auch professionelle Einrichtungen wohnortnah Selbsthilfewegweiser abholen. Innerhalb einer Woche haben wir alle Verteilstellen mit insgesamt 700 Exemplaren persönlich beliefert.

### Facebook

Wie im letzten Jahresbericht angekündigt, haben wir inzwischen mit den umliegenden paritätischen Selbsthilfe-Kontaktstellen und –Büros Bonn, Düren, Euskirchen, Rhein-Erft-Kreis, Oberbergischer Kreis, Rhein-Sieg-Kreis, Rheinisch-Bergischer Kreis einen gemeinsamen Facebook-Auftritt eingerichtet <https://www.facebook.com/selbsthilfe.rhein.sieg/>

### Newsletter

Professionelle Einrichtungen erhalten von uns auf Wunsch regelmäßig Informationsmaterialien zur eigenen Information und Weitergabe an Patienten/innen/ Klient/innen etc. zugeschickt. Ein Newsletter für professionelle Einrichtungen steht zum Download auf der Homepage bereit. Ab 2019 soll er alle zwei Monate verschickt werden.

### Aktionstage „gesund und mobil im Alter“

Nach dreijähriger Pause fanden am 6. und 7. März 2018 wieder die vom Gesundheitsamt organisierten **Aktionstage „gesund und mobil im Alter“** statt - erstmalig in Kooperation mit dem Kölner Vorsorgetag.

Wir haben uns gefreut, dass das Saalfoyer wieder für Infostände der Selbsthilfe zur Verfügung stand. Es haben sich 15 Selbsthilfegruppen, die Selbsthilfe-Kontaktstelle, die Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe im Paritätischen und das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe mit einem eigenen Stand präsentiert.



### Infostände Uniklinik 21. März

Im Rahmen unserer Zusammenarbeit im Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen hatten wir in 2017 mit der Uniklinik für Anfang 2018 eine Veranstaltung mit Infoständen von Selbsthilfegruppen vereinbart. 24 Selbsthilfegruppen nutzten die Gelegenheit mit Patient/innen, Besucher/innen und Mitarbeiter/innen der Uniklinik ins Gespräch zu kommen. Obwohl der Streik des ÖPNV die Veranstaltung auf mehrfache Weise beeinträchtigte, fanden viele positive Gespräche statt und es gibt Ideen für Folgeveranstaltungen.



### Imagekampagne – manchmal kommt es anders als geplant

Im Jahresbericht 2017 berichteten wir von unserem Vorhaben, eine größere Werbekampagne für die Selbsthilfe mit professioneller Hilfe zu entwickeln. Dies hat uns im ersten Halbjahr 2018 weiterhin beschäftigt.

Der Beschluss des Landesarbeitskreises der Selbsthilfe-Kontaktstellen in NRW und der gesetzlichen Krankenkassen/verbände in NRW, im Jahr 2019, eine landesweite Selbsthilfe-Werbekampagne durchzuführen und die Einladung des Paritätischen Gesamtverbandes, sich im Mai 2019 an einer bundesweiten Aktionswoche Selbsthilfe zu beteiligen, bewogen uns, unsere Arbeit an einer eigenen Werbekampagne vorerst auf Eis zu legen und die Chance zu nutzen, an der Entwicklung und Durchführung dieser landes- und bundesweiten Werbeaktionen mitzuarbeiten. Im Jahresbericht 2019 werden wir darüber berichten.

### Kinospot

2017 entwickelten Kolleginnen aus der Selbsthilfe-Kontaktstelle Nürnberg einen Kinospot. Diese Idee hatten wir selbst schon lange im Kopf, konnten sie wegen begrenzter Geldmittel aber nie verwirklichen. Da wir den Spot sehr ansprechend finden, haben wir bei unseren Kolleginnen nachgefragt, ob wir ihn auch nutzen dürfen. Im November 2018 kam die erfreuliche Nachricht, dass nicht nur wir, sondern alle Kontaktstellen bundesweit den Kinospot für einen geringen Geldbetrag erhalten können. Wir haben nicht lange gezögert, den Spot bestellt und auf Köln anpassen lassen. Aufgrund der oben beschriebenen vielfältigen Aktivitäten im ersten Halbjahr 2019 planen wir den Einsatz des Kinospots für das zweite Halbjahr 2019.



### 3. Unterstützungsleistungen bei Gruppengründungen

Unsere Unterstützungsleistungen im Bereich Gruppengründung sind vielfältig: wir beraten Initiator/innen, entwickeln mit ihnen gemeinsam Faltblätter, sammeln weitere Interessent/innen in einer Wartekartei und stellen den Kontakt untereinander her. Wir moderieren erste Gruppentreffen, entwickeln mit der Gruppe tragfähige Strukturen und unterstützen sie bei der Öffentlichkeitsarbeit sowie der Raumsuche.

**2018** haben wir folgende Gründungen bzw. Gründungsversuche mit unterschiedlichen Aktivitäten unterstützt:

1. Angst Selbsthilfegruppe Köln Ehrenfeld
2. Anorexie / Bulimie Selbsthilfegruppe
3. Borderline Innenstadt (leider wieder aufgelöst)
4. Borderline Fertigkeitengruppe (nach DBT)
5. Burnout / Erschöpfungsdepression Frauengruppe (leider Anfang 2019 wieder aufgelöst)
6. Depressionsgruppe Deutz (leider wieder aufgelöst)
7. Familiärer Brust- und Eierstockkrebs - Regionalgruppe BRCA-Netz
8. Hilfe für Opfer von narzisstischem Missbrauch - Frauengruppe
9. Leben mit Schädelhirntrauma
10. Posttraumatische Belastungsstörung
11. Stalking Selbsthilfegruppe
12. Selbsthilfegruppe Schilddrüsenkrebs Köln-Bonn

Gruppen mit folgenden Themen haben sich unabhängig von uns gegründet und sind 2018 in unsere Vermittlungskartei aufgenommen worden:

1. Anonyme Co-Abhängige - Donnerstagsgruppe.
2. Ariadnefaden – Angehörigeninitiative Köln e.V.
3. Das zweite Leben - Nierenlebenspende e.V.
4. Elterngruppe Pubertät
5. emLife Gruppe – gegen emotionale Gewalt (Frauengruppe)
6. Fatigatio e.V.- Chronisches Fatigue-Syndrom
7. Kopf-Hals-Mund-Krebs

Folgende Themen haben wir 2018 in unsere Übersicht „Gruppengründungswünsche“ aufgenommen. Aktive Gruppengründungsinteressierte haben wir beraten und unterstützt. Die Gruppengründung ist noch nicht erfolgt.

1. AD(H)S bei Kindern (Elterngruppe)
2. Adoptivkinder aus Indien (Frauen 18-45 Jahre)
3. Alleingeborener Zwilling
4. Beatmungspflichtige Personen (Betroffene und Angehörige)
5. Frauen ab der Lebensmitte

6. Frauengruppe türkischsprachig
7. Immundefekte, angeborene
8. Kaufsucht (Gründung im Februar 2019)
9. Kind mit Behinderung (Elterngruppe)
10. Medienkonsum bei Kindern und Jugendlichen (Elterngruppe)
11. Schlaganfall, türkischsprachig
12. Schwangerschaftsabbruch
13. Skoliose
14. Stimmen hören
15. Tiefe Hirnstimulation (THS) bei Zwängen

In der Klammer steht jeweils das gewünschte Alter der Mitglieder bzw. ein angesprochener besonderer Personenkreis.

Diese Auflistung zeigt wieder ein breit gefächertes Themenspektrum der neu gegründeten bzw. in Vorbereitung befindlichen Themen.

### **In-Gang-Setzer Projekt**

Im letzten Jahresbericht haben wir berichtet, dass wir uns in 2018 am In-Gang-Setzer Projekt beteiligen wollen, um Gruppengründungen verstärkt zu unterstützen. Wir wollen mehr Gruppengründungswünsche aufgreifen und bei Bedarf neue Gruppen intensiver begleiten. Das In-Gang-Setzer Projekt besteht seit über 10 Jahren an mehr als 40 Standorten bundesweit.

In-Gang-Setzer/innen sind ehrenamtliche Mitarbeiter/innen der Selbsthilfe-Kontaktstellen. Sie kommen i.d.R aus Selbsthilfegruppen und werden geschult. Sie unterstützen Selbsthilfegruppen in Hinblick auf Kommunikation und Organisation der Gruppenprozesse. Sie sind keine Ansprechperson für die jeweiligen Themen der Gruppen. In-Gang-Setzer/innen werden bei Bedarf in neu gebildeten Selbsthilfegruppen für einen bestimmten Zeitraum eingesetzt. Sie werden bei der Tätigkeit kontinuierlich durch die Mitarbeiter/innen der Selbsthilfe-Kontaktstelle begleitet und unterstützt. Darüber hinaus gibt es regelmäßige Supervisionstreffen mit anderen In-Gang-Setzer/innen.

Wie beim Facebook-Auftritt arbeiten wir auch hier mit Selbsthilfe-Kontaktstellen und –Büros aus dem Umkreis zusammen. Unter Anwesenheit jeweils 1 Kollegin aus dem Rhein-Sieg-Kreis, Bergisch Gladbach und Gummersbach wurden insgesamt 13 Ehrenamtliche, 3 davon aus Köln, an 3 Wochenenden im Oktober, November und Dezember in 33 Stunden von einer Referentin geschult.

Die Schulungen fanden jeweils in Köln statt und wurden von uns organisiert. Für Köln haben wir für die erste Schulungsreihe speziell In-Gang-Setzer/innen mit Migrationshintergrund gesucht, um insbesondere Personen aus dem eigenen Kulturkreis mit dem Prinzip der Selbsthilfe vertraut zu machen und sie darin zu unterstützen. Von 5 Interessierten haben 2 türkischsprachige und 1 arabischsprachige In-Gang-Setzer/innen die Schulung erfolgreich beendet.

## 4. Unterstützung von Selbsthilfegruppen

### Unsere allgemeinen Unterstützungsleistungen

Alle Selbsthilfegruppen in Köln können sich jederzeit mit Fragen oder Problemen, die sich aus der Selbsthilfearbeit ergeben, an uns wenden, seien es Schwierigkeiten und Konflikte in der Gruppe, Fragen zur Finanzierung, Raumsuche, Öffentlichkeitsarbeit, Vereinsrecht oder Informations- und Handlungswünsche zu gesundheits- und sozialpolitischen Fragestellungen.

Wir bieten den örtlichen Selbsthilfegruppen Information, Einzelberatung, Erfahrungsaustausch mit anderen Gruppen, Fortbildung und Supervision sowie praktische Hilfestellungen insbesondere über das Haus der Selbsthilfe an.

#### 4.1. Datenbank

Die Aktualität der Daten in unserer Datenbank ist eine wichtige Grundlage unserer Informations- und Unterstützungsarbeit und Ausdruck unserer Qualität.

Unsere Datenbank umfasst aktuell (Anfang 2018) **299 Gruppen. (Anfang 2017: 303)**. Diese Zahl entspricht nicht der Anzahl der Kölner Selbsthilfegruppen, da einige Gruppen 20 oder mehr Untergruppen haben.

#### 4.2. Information

Alle in der Datenbank erfassten Selbsthilfegruppen erhalten unseren **Infodienst** mit interessanten Neuigkeiten und Informationen zu wichtigen Unterstützungsangeboten. 2018 wurde er **einmal** erstellt und verschickt.

#### 4.3. Raumkartei

In unserer Raumkartei, in der sich die Institutionen in Köln befinden, die Selbsthilfegruppen Räume kostenlos zur Verfügung stellen bzw. Räume vermieten sind aktuell 179 Institutionen aufgeführt. Es besteht nach wie vor ein hoher Raumbedarf, vor allem in der Innenstadt. Obwohl die Raumsuche für Gruppen ein dringendes Anliegen ist, konnten wir uns diesem Thema aus Kapazitätsgründen nicht systematisch widmen. Unsere ehrenamtliche Mitarbeiterin, die die Kartei betreut hat, beendete nach 19 Jahren ihre Tätigkeit.

#### 4.4. Finanzielle Förderung, insbesondere „Selbsthilfetopf“

Seit 1996 stellt die Stadt Köln uns Fördermittel - den sog. „Selbsthilfetopf“ - zur Verfügung, den wir gemeinsam mit dem Sprecher/innenkreis der Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe verwaltet. Der „Topf“ setzt sich aus einem Sockelbetrag in Höhe von 9.828,80 € und Restfördergeldern des Amtes für Soziales, Arbeit und Senioren und des Gesundheitsamtes zusammen. Das Volumen des „Topfes“ ist daher jährlich unterschiedlich. Die Verwendung der Fördergelder wird dem Amt für Soziales, Arbeit und Senioren und dem Gesundheitsamt mit Bericht und Belegen nachgewiesen.

U.a. durch die Möglichkeit, den „Topf“ nach Bedarf - ohne Einhaltung starrer Antragsfristen - in Anspruch zu nehmen, ist er eine wesentliche Hilfestellung und Stabilisierungsmaßnahme für kleine und neue Gruppen, Gruppen mit schwankendem Förderbedarf, Gruppen in Krisensituationen, Gruppen, die es nicht schaffen, Fristen einzuhalten, ein Gruppenkonto einzurichten oder in Vorleistung der Kosten zu gehen. Ohne den „Topf“ würden einige ! Gruppen nicht existieren.

Als Beispiel sei auf neue Gruppen hingewiesen, die ihren Förderbedarf eher zu niedrig kalkulieren und mit einer starren Frist in Schwierigkeiten kämen. Neue Gruppen können oft auch nicht in Vorleistung für die Miete gehen, die wir dann in Absprache direkt an die Vermieter überweisen.

Arbeitsaufwändig ist für uns in der Bearbeitung, dass in Gruppen oft keine interne Kassenübergabe an Nachfolger/innen stattfindet.

2018 stand uns mit insgesamt ca. 107.000 € der bislang größte Betrag zur Verteilung an Gruppen zur Verfügung.

Wir haben 59 (2017: 60) Gruppen gefördert, davon 17 (2017: 15) Gruppen erstmalig.

Die Summe der an einzelne Gruppen ausgezahlten Mittel war ähnlich wie im vergangenen Jahr.

Darüber hinaus können mit diesen Mitteln gruppenübergreifende Anschaffungen getätigt und gruppenübergreifende Aktivitäten gefördert werden. So wurden z.B. Anschaffungen für das Haus der Selbsthilfe gemacht, eine gruppenübergreifende Supervision für Gruppen finanziert, ein neues Laptop, das an Gruppen verliehen wird, angeschafft und gruppenübergreifende Öffentlichkeitsarbeit durch Give aways unterstützt. Besondere Schwerpunkte waren Fortbildungen zum Thema Datenschutz und Stärkung der Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe, der Selbstvertretung der Selbsthilfe in Köln.

Diese Auflistung verdeutlicht, welch hohen Stellenwert die städtische Selbsthilfeförderung für die Selbsthilfeunterstützung hat und ebenso wie wichtig der Stadt die Selbsthilfe ist.

Zur Beantragung der städtischen Fördermittel haben wir zusätzlich im März eine gesonderte Informationsveranstaltung durchgeführt.

Neben der städtischen Förderung durch das Gesundheitsamt, das Amt für Soziales, Arbeit und Senioren und über die Selbsthilfe-Kontaktstelle, zu der alle Selbsthilfegruppen Zugang haben, ist die Förderung der gesundheitlichen Gruppen durch die Krankenkassen sehr wichtig. Auch in 2018 wurde wieder eine **Informationsveranstaltung des Selbsthilfebeirates** zum Thema finanzielle Förderung unter Mitwirkung der zuständigen Mitarbeiter/innen des Amtes für Soziales, Arbeit und Senioren und des Gesundheitsamtes sowie der Krankenkassen in der Uniklinik Köln durchgeführt. Die Veranstaltung war wieder gut besucht. Wie in den Vorjahren wurde der Einsatz von Schrift- und Gebärdensprachdolmetschern/innen aus dem „Selbsthilfetopf“ finanziert.

Gemeinsam mit weiteren drei von den für die Wahrnehmung der Interessen der Selbsthilfe maßgeblichen Spitzenorganisationen benannten Selbsthilfegruppen, nimmt die Selbsthilfe-Kontaktstelle als beratendes Mitglied an der Vergabesitzung der pauschalen Krankenkassenmittel teil. Diese Sitzung findet regelmäßig im April statt, so dass die Mittel Ende Mai an die Gruppen ausgezahlt werden können.

#### 4.5. Einzelanfragen von Selbsthilfegruppen

2018 wandten sich Selbsthilfegruppen 1.252 Mal (2017; 1.283) mit folgenden **Anliegen** (Mehrfachnennungen möglich) an uns:

	2018
1. Organisatorische Unterstützung	356 (28,4 %)
2. Austausch aktueller Infos	293 (23,4 %)
3. Finanzen	228 (18,2 %)
4. Gremienarbeit/ Kooperation/ Netzwerk	188 (15,0 %)
5. Sonstiges	172 (13,7 %)
6. Öffentlichkeitsarbeit	90 (7,2 %)
7. Starthilfe/ Anleitung	40 (3,2 %)

(aufgelistet sind Anliegen ab 20 Kontakten)

198 (2017; 209) Persönliche Kontakte mit Gruppen:

- 75 Organisatorische Unterstützung
- 47 Finanzen
- 43 Sonstiges
- 33 Austausch aktueller Infos

(aufgelistet sind Anliegen ab 20 Kontakten)

#### 4.6. Unterstützung in Gruppenform/ Koordination der Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe im Paritätischen Köln

Die Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe (190 Gruppen als Mitglieder, Stand Januar 2019) ist der Zusammenschluss der gesundheitlichen und sozialen Selbsthilfe in Köln unter dem Dach des Paritätischen und wird von der Selbsthilfe-Kontaktstelle koordiniert. Die AG dient dem gegenseitigen Austausch und vertritt themenübergreifend die Interessen der Selbsthilfegruppen in Köln.

Im letzten Bericht haben wir darauf hingewiesen, dass Selbsthilfegruppen vor großen Herausforderungen stehen. Zu einem verändert die Digitalisierung die Rahmenbedingungen ihrer Arbeit, zum anderen auch ihre Arbeit direkt. Probleme sind nach wie vor das negative Image der Überalterung der Selbsthilfe, die Konsumhaltung der Ratsuchenden, eine hohe Fluktuation der Teilnehmer/innen, Be-/Überlastung der Gruppenleiter/innen und der Aktiven in Gremien sowieso die Nachbesetzung von Gruppenämtern.

Vor diesen Herausforderungen steht in ähnlicher Form auch der Zusammenschluss der Selbsthilfegruppen in Köln, die Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe im Paritätischen, selbst.

**A)** Als Reaktion auf diese Situation haben wir die bisherige Form der Unterstützung in Gruppenform wie folgt verändert:

- Die im Projekt „Gruppenstärkung für die Zukunftsherausforderungen“\* erprobten Angebote Frühstück und Stammtisch mit ihren Elementen - informelle Treffen in unterschiedlichen Stadtteilen mit unterschiedlichen Treffzeiten - sind von uns fortgeführt worden.
- Darüber hinaus haben wir den Sitzungscharakter der bisherigen Arbeitskreistreffen Gesundheit und Soziales aufgelöst und bereichsübergreifend thematisch zum Austausch eingeladen.

Beides hat sich als positiv gezeigt.

Darüber hinaus gab es im vergangenen Jahr zwei herausragende Veranstaltungen, die mit aktivierenden Methoden die Teilnehmenden in Kontakt und Austausch gebracht haben.

Zum einen, der im Juni - dieses Mal bei strahlendem Wetter - wiederholte Tag der Gruppenbildung im Jugendpark aus dem Projekt „Gruppenstärkung für die Zukunftsherausforderungen“. 60 Personen haben an diesem erlebnispädagogischen Angebot teilgenommen. Hier wurden die Themen - Vertrauen, Interaktion, Kooperation, Kommunikation, Wahrnehmung - in spielerischen Übungen aufgenommen. Es war eine sehr beeindruckende, harmonische Veranstaltung in der sicherlich jede/r etwas für sich und seine Gruppe mitgenommen hat.



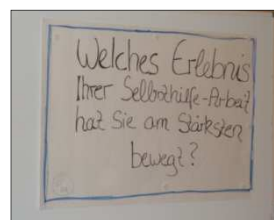
An der Veranstaltung haben auch mehrere Personen mit einem geistigen Handicap gemeinsam mit einem Betreuer/in teilgenommen.

Das war eine für uns neue und sehr positive Erfahrung. Wir überlegen, wie wir diese Erfahrung bei zukünftigen Fortbildungen berücksichtigen können.

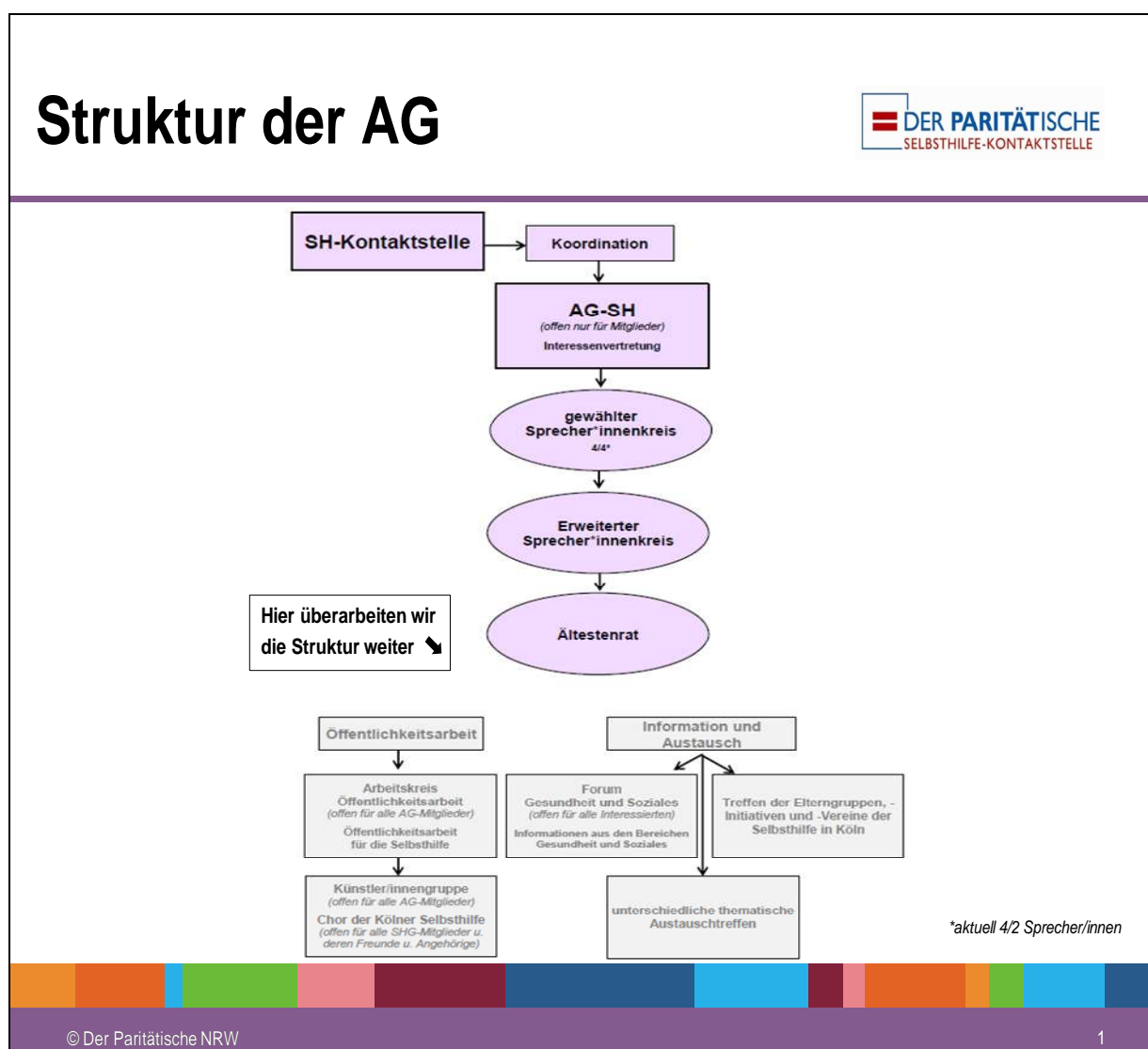
Die zweite Veranstaltung war das 25-jährige Jubiläum der Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe, das explizit als interne Veranstaltung zum Austausch und zur Vernetzung und Stärkung der Arbeitsgemeinschaft geplant war. In den Grußworten von Elfi Scho-Antwerpes, der Vorsitzenden des Paritätischen in Köln, von Ute Schinke, Sprecherin der Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe seit der ersten Stunde und von Michael Müller, einem der zuletzt gewählten Sprecher, wurden sehr persönliche Rückblicke auf die Selbsthilfe vor 25 Jahren gegeben.

\*2017 hat die Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe Fördermittel für das Projekt von den Krankenkassen erhalten.

Elfi Scho-Antwerpes würdigte das Engagement der in der Selbsthilfe Aktiven und versicherte den Anwesenden die weitere Unterstützung des Paritätischen. Ute Schinke stellte die Bedeutung des WIR als Grundlage der Zusammenarbeit in der Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe heraus und Michael Müller warf einen Blick in die Zukunft der AG mit der Vision, die bewährte Struktur mit neuem Leben und neuen Formen zu füllen.



B) Neben den Gruppenunterstützungsangeboten haben wir bereits begonnen, die Struktur der Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe zu verändern. Wir haben den bereits lose existierenden erweiterten Sprecherkreis fest installiert und einen Ältestenrat eingeführt, durch den der Erfahrungsschatz ehemaliger Sprecher/innen und Gremienvertreter/innen für die Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe bzw. den Sprecher/innenkreis erhalten werden soll. Darüber hinaus soll er den aktiven, gewählten Sprecher/innenkreis durch Übernahme bestimmter Aufgaben entlasten.



Im Vorgriff auf den nächsten Jahresbericht sei bereits an dieser Stelle erwähnt, dass sowohl ein Generationenwechsel im Sprecher/innenkreis der Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe stattgefunden hat und gleichzeitig auch Plätze im Ältestenrat besetzt werden konnten.

**C)** Neben diesen Veränderungen sind bewährte Basisunterstützungsangebote wie Supervision und Beratung zur finanziellen Förderung fortgeführt worden.

Etwas überrascht von der Dimension und Bedeutung, haben wir einen Schwerpunkt in der Fortbildung auf die Datenschutz-Grundverordnung (DS-GVO) gelegt und gruppenspezifische Themen zurückgestellt.

## **Datenschutz**

Die im Mai 2018 in Kraft getretene Datenschutz-Grundverordnung (DS-GVO) hat zu großer Verunsicherung bei allen Aktiven geführt. Allein die Frage, ob die DS-GVO alle Selbsthilfegruppen betrifft, wird bis heute von Aktiven in der Selbsthilfe unterschiedlich beantwortet. Wir sind der Auffassung, dass rechtlich alle Gruppen davon betroffen sind.

Im vergangenen Jahr haben wir zwei Fortbildungen mit Rechtsanwältinnen für die Gruppen organisiert und eine speziell auf Selbsthilfegruppen abgestimmte Broschüre für die Gruppen zur Verfügung gestellt.

Unser Eindruck ist, dass weiterhin große Unsicherheit herrscht und mehr Unterstützungsbedarf besteht. Da die Gruppen personenbezogene Daten in unterschiedlichem Maß und auf unterschiedliche Art und Weise verarbeiten, ist eine juristische Abklärung im Einzelfall sinnvoll. Gemeinsam mit dem Amt für Soziales, Arbeit und Senioren und dem Gesundheitsamt sind wir im Gespräch, durch welche Medien und in welchem Format eine durch den Selbsthilfetopf finanzierte Unterstützung möglich ist.

Uns ist sehr wichtig, den Gruppen die Möglichkeit zu geben, sich verlässlich auf ihren Einzelfall bezogen zu informieren und ihr Handeln auf eine rechtlich sichere Basis zu stellen. Wir möchten vermeiden, dass Gruppenleiterinnen aus Verunsicherung und Überforderung ihre Arbeit einstellen und dadurch das Netz der Kölner Selbsthilfe Löcher erhält.

Auch wir als Kontaktstelle haben uns intern intensiv mit dem Thema befasst und eigene Strukturen verändert. Im Fokus stand dabei die Datenminimierung. Auch wenn die erste Aufgeregtheit abgeklungen ist, wird uns das Thema mindestens in den kommenden beiden Jahren intensiver beschäftigen.

## **Alle von der Selbsthilfe-Kontaktstelle organisierten Treffen und Fortbildungen für Selbsthilfegruppen im Überblick:**

### **Treffen im Rahmen des Selbsthilfebeirates**

- Infoveranstaltung „Die finanzielle Förderung der Selbsthilfe in Köln im Jahr 2018“ 1 Treffen

### **Treffen im Rahmen der Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe**

- Sprecher/innenkreistreffen 12 Treffen
- Jubiläum der Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe 1 Treffen

### **Weitere Treffen**

- Neujahrstreffen 1 Treffen
- Frühstück 2 Treffen
- Stammtisch 2 Treffen
- Austauschtreffen Fluktuation 1 Treffen
- Austauschtreffen Gremienvertreter/innen 1 Treffen
- Austauschtreffen der Elterngruppen, -initiativen und -vereine 2 Treffen
- Antragsberatung zur kommunalen Selbsthilfeförderung 1 Treffen
- Aktionstag im Jugendpark 1 Treffen

### **Fortbildungen/ Workshops**

- **21. Juni 2018, 18.00 – 20.00 Uhr**  
**FORTBILDUNG** „Die Datenschutz-Grundverordnung und ihre Auswirkungen für Selbsthilfegruppen“,  
**Referent:** Robert Strauch, Rechtsanwalt, Köln
- **29. Juni 2018, 10.00 – 15.00 Uhr**  
**FORTBILDUNG** „Die Datenschutz-Grundverordnung und ihre Auswirkungen für Selbsthilfegruppen“,  
**Referentin:** Renate Mitleger-Lehner, Rechtsanwältin, München
- **26. November 2018, 17. Dezember 2018, 21. Januar 2019, 18. Februar 2019, 18. März 2019, 15. April 2019 (6 Treffen)**  
**SUPERVISION** für Leiter/innen, Kontaktpersonen und beratende Mitglieder von Selbsthilfegruppen  
**Supervisorin:** Anne Behnen, Dipl. Sozialpädagogin, Supervisorin



## 5. Haus der Selbsthilfe

Den Selbsthilfegruppen stehen zwei Räume in unserem Haus zur Verfügung. Einer der Räume kann auch als Büro genutzt werden, da dieser über die entsprechende Ausstattung verfügt.

Die Räumlichkeiten befinden sich im Erdgeschoss. Der Bereich ist ausgestattet mit einer Teeküche, Toiletten und einer Sitzecke im Eingangsbereich. Somit verfügen die Selbsthilfegruppen über einen separaten, „eigenen“ Bereich, der ausschließlich von ihnen genutzt wird.



Daher ist es nicht verwunderlich, dass diese Räumlichkeiten, zumal sie auch kostenlos von den Gruppen genutzt werden können, sehr gefragt sind. Zudem kommt die bei Selbsthilfegruppen oftmals beliebte Lage Innenstadt (zwischen Neumarkt und Rudolfplatz) hinzu.

Einziges Manko: Leider ist es uns nicht möglich, diesen Bereich komplett barrierefrei zu gestalten. Dazu wären äußerst aufwändige und komplizierte Baumaßnahmen erforderlich. Glücklicherweise können wir auf die Konferenzräume des Paritätischen zurückgreifen, da diese durch einen Aufzug im Erdgeschoss barrierefrei erreichbar sind und über eine behindertengerechte Toilette verfügen.

Nutzung der Räume im Jahr **2018**:

### **Regelmäßige Raumnutzung** (wöchentlich, 14-tägig, monatlich, vierteljährlich...)

- 63 Selbsthilfegruppen nutzten die Räume für ihre Treffen.
- 3 Selbsthilfegruppen nutzten die technische Ausstattung in Raum 1 für Büroarbeiten, telefonische und/oder persönliche Beratungen.

### **Einmalige Raumnutzung**

- 23 Mal wurden die Gruppenräume im Haus der Selbsthilfe für einmalige Treffen wie zusätzliche Treffen, Arbeitsgruppen, Vorgespräche, Büronutzung, Ausweichterminen wegen Feiertagen oder auch für Jubiläumsfeiern usw. genutzt.
- 32 Mal nutzten Selbsthilfegruppen die Konferenzräume des Paritätischen für einmalige Treffen, wenn die Gruppenräume im Haus der Selbsthilfe besetzt, zu klein oder barrierefreie Räume notwendig waren.

### **Kontaktaufnahme von Selbsthilfegruppen**

Im Jahr 2018 wandten sich Selbsthilfegruppen **356 Mal** im Rahmen des Hauses der Selbsthilfe mit vielfältigen Anliegen an uns, wie z. B.:

- Raumanfragen
- Organisation der Räume (Änderungen, Verträge, Schlüssel, Unterbringung von Gruppenmaterialien, defektes Mobiliar usw.)
- Ausleihen und Bereitstellen von Materialien (Beamer, Laptop, Flipchart, Stellwände usw.) Unterstützungsleistungen (Gestaltung, Erstellung und Vervielfältigen von Flyern, Materialien zur Öffentlichkeits- und Gruppenarbeit usw.)

Im Eingangsbereich des Hauses der Selbsthilfe befinden sich Wandprospektständer in denen **130 Flyer** von Selbsthilfegruppen zur Verfügung stehen. Diese sind nach Themenbereichen sortiert und werden bei Bedarf von uns nachkopiert oder bei den Gruppen angefordert. Hinzu gekommen sind Flyer und Broschüren zum Thema Pflegende Angehörige.

Zusätzlich legen wir aktuelle Informationen zu Veranstaltungen, Broschüren, Zeitschriften usw., die für die Selbsthilfegruppen interessant sein könnten, im Haus der Selbsthilfe aus.

## 6. Kooperation mit professionellen Einrichtungen

### 6.1. Informationsmaterial

Regelmäßig geben wir an über 130 professionelle Einrichtungen unsere Informationsmaterialien weiter. Dies sind z.B. Therapeut/innen mit einer kleinen Praxis, Beratungsstellen oder auch Ausbildungseinrichtungen. Daher verschicken wir sehr individuell - entweder Einzelexemplare für die Mitarbeiter/innen zur Unterstützung ihrer Beratungsarbeit oder eine höhere Stückzahl zum Auslegen und Weitergeben.

Folgende Flyer werden von uns regelmäßig aktualisiert und verschickt:

- Imageflyer der Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln (jeweils in deutscher und türkischer Sprache)
- Themenübersicht und Gruppengründungswünsche (in deutscher Sprache)
- Türkischsprachige Selbsthilfegruppen und –gründungswünsche in Köln (zweisprachig)

### 6.2. Einzelanfragen

2018 wurden wir **1.821** Mal von professionellen Einrichtungen mit unterschiedlichen **Anliegen** kontaktiert (Mehrfachnennungen möglich).

Anliegen: **1.854** (Mehrfachanliegen möglich)

◆ Gremienarbeit/ Kooperation	<b>1.136</b>	61,3 %
◆ Austausch Infos	<b>362</b>	19,5 %
◆ Suche nach Selbsthilfegruppe	<b>176</b>	9,5 %
◆ Allgemeine Selbsthilfeinfos	<b>75</b>	4,0 %
◆ Sonstiges	<b>59</b>	3,2 %
◆ Verschiedene andere Anliegen	<b>46</b>	2,5 %
◆ Schriftlich	<b>1.370</b>	75,2 %
◆ Telefonisch	<b>372</b>	20,4 %
◆ Persönlich	<b>79</b>	4,3 %

Mehr als die Hälfte unserer „Profi“-Kontakte resultiert aus unserer Mitarbeit in verschiedenen Gremien und daraus initiierten Projekten und Aktionen (siehe dazu auch folgende Seiten) sowie bereits im Bericht genannten Kooperationen.

### 6.3. Kooperationsprojekte

Mit folgenden Institutionen wurden bestehende Kooperationen und Projekte fortgeführt:

- Uniklinik Köln, (wir sind beide Mitglied im Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen). Hier wurde der vorne beschriebene Infotag durchgeführt. Selbsthilfegruppen konnten sich in der „Klinik intern“ vorstellen.

Neu hinzugekommen ist

- unsere Mitgliedschaft im Core-Net: Kölner Kompetenznetzwerk aus Praxis und Forschung, dessen Ziel es ist, Forschung und Versorgungspraxis in Köln näher zusammen zu bringen. Wir sind Mitglied im Lenkungsausschuss und haben an den Veranstaltungen „Auf einen Kaffee mit der Wissenschaft: Gesundheitsversorgung“ im Bürgerzentrum Alte Feuerwache sowie am Steering Board Meeting (Lenkungsausschuss) teilgenommen.

Ruht aktuell:

- LebensWert e.V., Uniklinik Köln und Selbsthilfe-Kontaktstelle (Einlader), Runder Tisch: Selbsthilfe in der psychosozialen Patientenversorgung, Überlegungen zu einer Standard Operating (SOP), Standard Einsatzverfahren Selbsthilfe.

Zum Amt für Soziales, Arbeit und Senioren, dem Gesundheitsamt, dem Büro des Behindertenbeauftragten und der Kooperationsberatung für Selbsthilfegruppen, Ärzte und Psychotherapeuten (KOSA) bestehen seit langem enge Arbeitskontakte über Gremien, den Selbsthilfetopf oder gemeinsame Veranstaltungen.

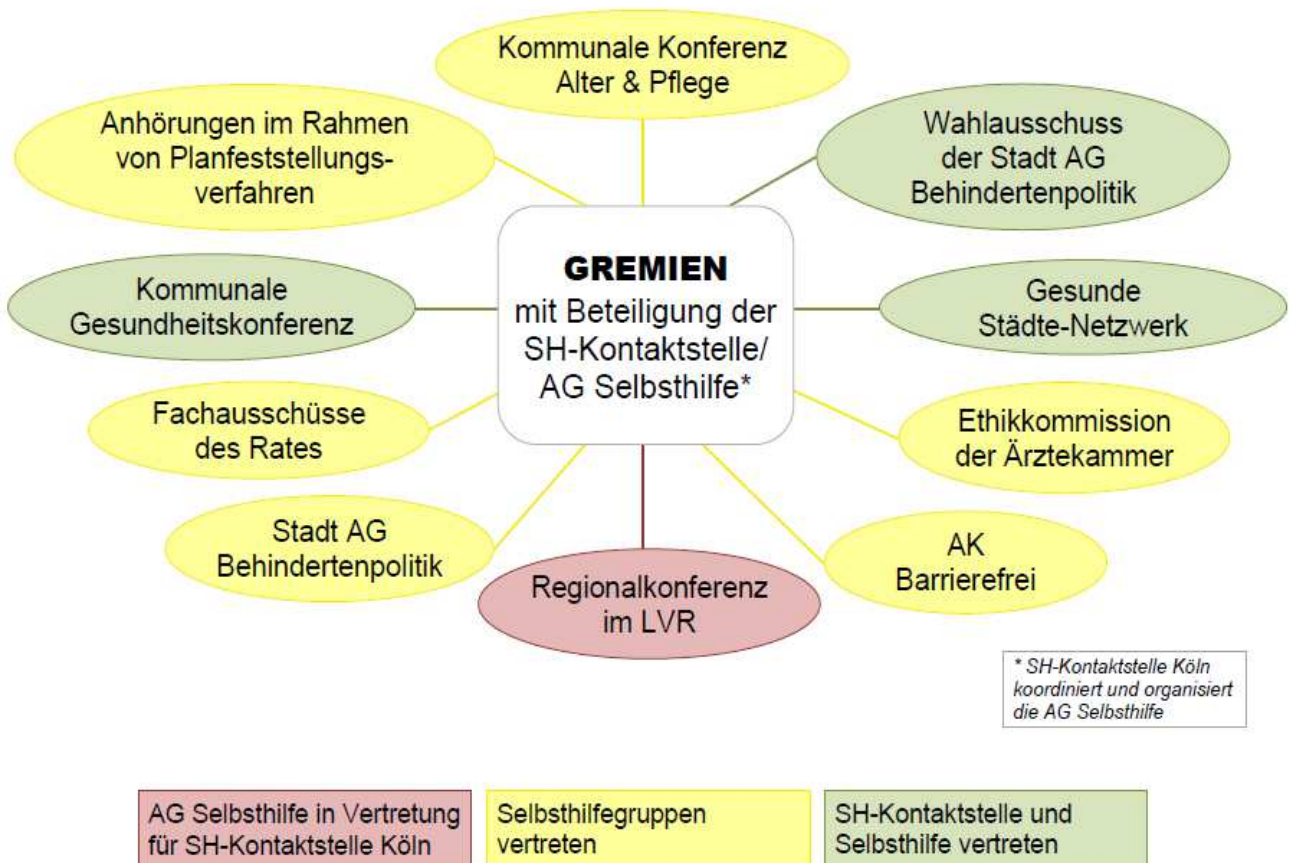
## 7. Gremien und Arbeitskreise

### Selbsthilfe und Gremienarbeit

Unser Ziel ist ein Selbsthilfefreundliches Köln. In diesem Rahmen

- verfolgen wir die Stärkung der Selbsthilfe durch Vernetzung der Selbsthilfegruppen mit professionellen Institutionen und Initiierung der Beteiligung von Selbsthilfegruppen in Fach-Arbeitskreisen sowie in Gremien der Stadt Köln,
- unterstützen wir die Selbsthilfegruppen bei konkreten gruppenübergreifenden Anliegen zur Weiterentwicklung und Verbesserung der professionellen Versorgung im gesundheitlichen und sozialen Bereich und
- unterstützen wir die Selbsthilfe (-gruppen) strukturell in der Gremienarbeit durch Information, Austausch und Fortbildung.

In folgenden Gremien und Arbeitskreisen sind die Selbsthilfe-Kontaktstelle bzw. die Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe vertreten:



### Kommunale Gesundheitskonferenz (KGK)

Die Kommunale Gesundheitskonferenz bietet den Selbsthilfegruppen vor allem über ihre Arbeitsgruppen die Möglichkeit, Themen und Anliegen für die Selbsthilfe in Köln, wie auch Themen zur gesundheitlichen Versorgung von Bürger/innen einzubringen. Die Selbsthilfe/ Selbsthilfe-Kontaktstelle war in 2018 in mehreren Arbeitsgruppen vertreten.

Hier waren wir besonders engagiert:

- **Treffen der Arbeitsgruppensprecher/innen**

– **Selbsthilfebeirat - Vorsitz**

Der Selbsthilfebeirat, der unter dem Dach der Kommunalen Gesundheitskonferenz (KGK) arbeitet, ist unter dem Gesichtspunkt struktureller Selbsthilfeunterstützung ein sehr wichtiges kommunales Gremium. Er hat nach wie vor zwei Arbeitsschwerpunkte:

1. die finanzielle Förderung der Selbsthilfe – hier wurde im Februar 2018 wieder eine Informationsveranstaltung in der Uniklinik Köln durchgeführt und
2. das Engagement für ein selbsthilfefreundliches Köln. Mit der Verabschiedung der Handlungsempfehlung zur Umsetzung der „11 Ziele für ein Selbsthilfefreundliches Köln“ am 19.6.2017 ist die Basis für strukturelle Verbesserungen gestärkt worden.

Aktuell wird schwerpunktmäßig an der Umsetzung von Ziel 1 „Selbsthilfe bekannt machen“ gearbeitet.

– **AG Krankenhausplanung, Untergruppe Medikamente**

Die Untergruppe hat in der Vergangenheit mehrere Flyer erstellt und ein Quiz erarbeitet, das an passenden Infoständen eingesetzt wird. Hier können Interessierte ihr Wissen über die Einnahmen von Medikamenten überprüfen. Dieses Quiz ist überarbeitet worden. Das Ergebnis ist ausgewertet und der KGK im November 2018 vorgestellt worden.

**Stadt-AG Behindertenpolitik**

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist Mitglied im sog. „Wahlausschuss“ der Stadt-AG Behindertenpolitik.

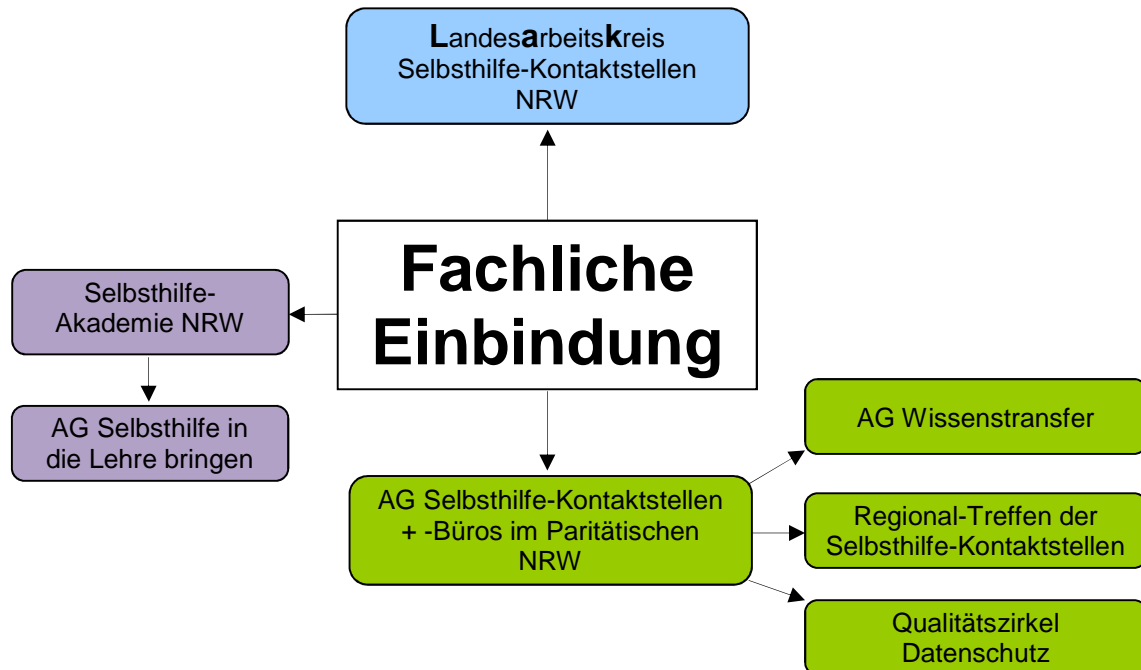
Hier war unser Thema die Besetzung vakanter Posten in der Stadt-AG Behindertenpolitik, der sachkundigen Einwohner/innen in den Ausschüssen des Rates und im Wahlausschuss selbst.

Darüberhinaus haben wir uns mit der Rolle und den Aufgaben des Wahlausschusses auseinandergesetzt.

## 8. Fachliche Einbindung

Wie alle Selbsthilfe-Kontaktstellen des Paritätischen in NRW stehen wir sowohl mit den Kollegen/innen der paritätischen Kontaktstellen wie auch mit allen anderen Kontaktstellen in NRW in fachlichem Austausch.

Sowohl im Landesarbeitskreis Selbsthilfe-Kontaktstellen NRW (LAK) als auch in den Arbeitskreisen der paritätischen Kontaktstellen waren wir an Projekten und der Erstellung von Arbeitshilfen aktiv beteiligt.



### Teilnahme an Veranstaltungen und Tagungen

- ◆ Februar: „Selbsthilfe in die Lehre bringen“, Bochum
- ◆ April: LAK Werkstatt Teil 1, Düsseldorf
- ◆ Juni: Gesunde Städte Netzwerk (GSN), Kompetenzforum „Präventionsgesetz“, Kassel
- ◆ Juli: LAK Werkstatt Teil 2, Dortmund
- ◆ September: AWO Köln, Teilnahme an der Fortbildung „Einführung in die Pressearbeit“, Köln
- ◆ September: Gesunde Städte-Netzwerk, Mitgliederversammlung und Fachsymposium „Partizipation als kommunales Handlungsprinzip“, Marburg
- ◆ Dezember: Patientenvertretung in Nordrhein-Westfalen, Fachtag, „Patientenorientierung in NRW, Kompetenzen entwickeln, Zusammenarbeit stärken“, Bochum

## 9. Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe



Wie bereits 2017 berichtet, arbeitet eine Mitarbeiterin der Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln gemeinsam mit einer Seniorenberaterin im Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe. Ein Modellprojekt des Landes NRW und der Pflegekassen zur Unterstützung und Stärkung pflegender Angehörige durch Gesprächsgruppen.

Neben einer wöchentlichen, zweistündigen Sprechstunde speziell für pflegende Angehörige lag der Schwerpunkt der Arbeit 2018 darin, das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe bekannt zu machen. Hierzu wurden mehrere Infostände organisiert und das Projekt in vielen Kölner Gremien vorgestellt. Im Demenznetz Porz und im Demenznetz Innenstadt arbeiten die Mitarbeiterinnen kontinuierlich mit.

Die Recherche 2017 nach bereits bestehenden Gesprächskreisen in Köln ergab eine Anzahl von 23 Gruppen. Damit sich diese untereinander kennenlernen und sich austauschen können, wurde 2018 erstmalig zu einem gemeinsamen Treffen eingeladen. Hier wurde der Wunsch an das Kontaktbüro herangetragen, solche Austauschtreffen weiterhin anzubieten und insbesondere auch Öffentlichkeitsarbeit für die Gruppen zu machen. Dies wurde umgehend umgesetzt: Alle bestehenden Gesprächskreise wurden inkl. Flyer auf die Homepage des Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe eingestellt, so dass Interessierte direkt Kontakt zu den Gruppen aufnehmen können, ohne sich vorher an das Kontaktbüro wenden zu müssen. Darüber hinaus wurde im Haus der Selbsthilfe ein Prospektständer mit allen Flyern der Gesprächskreise aufgestellt.

Obwohl es in Köln schon 23 Gesprächskreise für pflegende Angehörige allgemein oder pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz gibt, konnten 2018 mit Unterstützung des Kontaktbüros 3 weitere Gruppen gegründet werden: eine Gruppe im Krankenhaus Porz, eine Gruppe „Yoga für pflegende Angehörige mit anschließendem Gesprächskreis in Finkenbergring“ sowie eine Gruppe in Porz-Zündorf.

## 10. Fazit und Ausblick

Das vergangene Jahr ist nicht in allen Arbeitsbereichen wie angedacht oder geplant verlaufen. Dennoch, einiges konnten wir umsetzen und da, wo wir Aktivitäten und Projekte zurückgestellt haben, sind Vorarbeiten für die kommende Umsetzung erfolgt.

Der Bereich Öffentlichkeitsarbeit hat angesichts der Umbrüche in der Selbsthilfe und Veränderungen der gesellschaftlichen Rahmenbedingungen einen zentralen Stellenwert in unserer Arbeit. Deshalb beschäftigen wir uns schon länger mit einer Imagekampagne für die Idee Selbsthilfe und konkret für die Kölner Selbsthilfegruppen.

Es ist uns nicht leicht gefallen, von unserer eigenen Kampagne in 2018 Abstand zu nehmen. Dennoch denken wir, dass es die richtige Entscheidung war. Wir sind gespannt, welche Resonanz die beiden überregionalen Kampagnen in 2019 haben, an denen wir uns beteiligen. Wir erhoffen uns Erkenntnisse und weitere Ideen für die Entwicklung und Durchführung unserer eigenen Kampagne zu einem späteren Zeitpunkt.

Unsere regelmäßigen Aktivitäten im Bereich Öffentlichkeitsarbeit, haben wir fortgeführt. Hier freuen wir uns, dass die Veranstaltung „Gesund und mobil im Alter“ – in Kooperation mit dem Vorsorgetag – ein so großer Erfolg war, dass er bereits in 2019 wiederholt wird.

Nach wie vor arbeiten wir daran, mehr Internetpräsenz für die Selbsthilfe über die Mitglieder des Selbsthilfebeirats und der ihr angeschlossenen Organisationen zu schaffen. Wir begrüßen die Offenheit der angesprochenen Mitglieder. Die Umsetzung ist aufgrund institutioneller Gegebenheiten jedoch nicht einfach und schnell zu erreichen.

Wie angekündigt sind wir inzwischen bei Facebook aktiv und werden die Aktivitäten in 2019 intensivieren.

Bei unserer Homepage stellen wir steigende Besucher/innenzahlen fest. Die Überarbeitung haben wir zurückgestellt, da ein landesweiter Relaunch des Internetauftritts der Paritätischen Kontaktstellen ansteht.

Trotz zunehmender Bedeutung des Internets ist der Selbsthilfegewegweiser nach wie vor gefragt und ein für uns wichtiges Informationsmedium. Voraussichtlich Ende 2019 werden wir mit der Vorbereitung des neuen Selbsthilfegewegweisers beginnen.

Mehrere Einrichtungen haben angefragt, ob es eine Neuauflage der Elternbroschüre „Hürden überwinden“ gibt. Hier werden wir Arbeitsaufwand und Personalkapazität überprüfen und dann entscheiden, wann und wie wir das Projekt in Angriff nehmen.

Neben Internetpräsenz, Infomaterialien und Infoveranstaltungen ist uns der Bereich gezielter persönlicher Ansprache von Interessierten wichtig. Unsere Idee, Mitarbeiter/innen professioneller Einrichtungen bereits in der Ausbildung Selbsthilfe/-gruppen näher zu bringen, haben wir aufgrund mangelnder Personalkapazität nicht intensiviert. Grundsätzlich halten wir an der Idee fest, weil es ein nachhaltiger Weg ist, Betroffene auf Selbsthilfegruppen aufmerksam zu machen.

Gespannt sind wir, welche Ergebnisse das In-Gang-Setzer Projekt haben wird. Der Personalaufwand ist hoch, dennoch denken wir, dass das Projekt gerade in Zeiten, in der die Selbsthilfe mit hoher Fluktuation und Konkurrenz durch das Internet zu kämpfen hat, wichtig ist.

Im Bereich Gruppenunterstützung werden wir in 2019 wieder Fortbildungsangebote im Bereich Gruppenstruktur und –dynamik anbieten. Supervision, finanzielle Förderung und Themen rund ums Internet sind bereits geplant. Auch die veränderten informellen Angebote und thematischen Treffen werden wir fortführen. Eine Auswertung der Angebote und Veränderungen sollte im Jahr 2020 erfolgen. Hierzu gehört auch in partnerschaftlicher Zusammenarbeit mit dem Sprecher/innenkreis und den Mitgliedern der Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe die Struktur der Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe zu überprüfen und fort zu entwickeln.

Die Verwaltung des „Selbsthilfetopfes“ werden wir fortführen. Darüber hinaus sind wir 2019 Annahmestelle für die Anträge auf Pauschalförderung durch die Krankenkassen.

2019 werden wir uns im Bereich Gremien intensiv mit der Besetzung von Ämtern rund um die Stadt Arbeitsgemeinschaft Behindertenpolitik beschäftigen. Mit der Kommunalwahl 2020 werden einige ehrenamtlich tätige Gremienvertreter/innen (aus der Selbsthilfe) ihre Ämter aufgeben.

Wir haben den letzten Jahresbericht mit einem Ausblick auf das Thema Datenschutz-Grundverordnung beendet. Auf dieses Thema mussten wir deutlich mehr Zeit als gedacht verwenden und die DS-GVO wird uns auch in 2019 fordern. Wir freuen uns, dass wir in Absprache mit der Stadt Köln (Amt für Soziales, Arbeit und Senioren, Gesundheitsamt) versuchen können, neue Informations- und Beratungsangebote zu entwickeln.

Köln, Juni 2019