

# JAHRESBERICHT 2022

## Selbsthilfe-Büro Mülheim a. d. Ruhr

### INHALT

---

Einleitung  
Rahmenbedingungen  
Finanzierung  
Personelle Situation  
Berichtswesen  
Ausblick 2023



# Jahresbericht 2022 des Selbsthilfe-Büros

## Selbsthilfe-Büro Mülheim a. d. Ruhr

Tourainer Ring 4

45468 Mülheim

Tel.: 0208 300 48 14

Fax: 0208 300 48 10

E-Mail: [selbsthilfe-muelheim@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-muelheim@paritaet-nrw.org)

[www.selbsthilfe-muelheim-an-der-ruhr.de](http://www.selbsthilfe-muelheim-an-der-ruhr.de)

Sprechzeiten:

Di., Do. 9.30 - 12.30 Uhr

Mi. 14.00 - 18.00 Uhr

und nach Vereinbarung .



## Selbsthilfe

- mobilisiert eigene Kräfte
- baut Brücken
- lebt von der Gemeinschaft



## Einleitung

Das Selbsthilfe-Büro Mülheim ist die zentrale Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen und Menschen, die an Selbsthilfe interessiert sind. Zahlreiche Bürger\*innen, sowie professionelle Einrichtungen und Gruppen nutzen sie für ihre Anliegen.

Das Selbsthilfe-Büro informiert über Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen, vermittelt in bestehende Gruppen bzw. verweist parallel oder alternativ an entsprechende professionelle Hilfsangebote. Das Selbsthilfe-Büro ist ein niedrigschwelliges Angebot in der Stadt Mülheim.

Das Selbsthilfe-Büro ist bei der Gründung von Selbsthilfegruppen behilflich und unterstützt bestehende Gruppen, z.B. bei der Öffentlichkeitsarbeit, bei organisatorischen Fragen, bezüglich der Selbsthilfeförderung der Krankenkassen oder bei Problemen innerhalb der Gruppe.

Ein wichtiger Aufgabenbereich ist auch die Kooperation mit Facheinrichtungen im Gesundheits- und Sozialbereich, sowie die allgemeine Öffentlichkeitsarbeit zum Thema. Das Selbsthilfe-Büro Mülheim besteht seit 2005. Träger der Einrichtung ist der Paritätische Wohlfahrtsverbandes NRW e.V.

## Rahmenbedingungen

Die Räumlichkeiten des SHB befinden sich in der Geschäftsstelle der des Paritätischen Mülheim. Sie sind barrierearm zugänglich.

Zur Ausstattung gehören ein Beamer, Gast-WLAN sowie Moderationsmaterialien.

## Finanzierung

Das Selbsthilfe-Büro wird durch Fördermittel der gesetzlichen Krankenkassen, kommunale Zuwendung der Stadt Mülheim, durch Spenden und durch Eigenmittel des Trägers finanziert.

**Die Angebote des Selbsthilfe-Büros sind grundsätzlich kostenfrei.**

## Personelle Situation

Das Team des Selbsthilfe-Büros besteht aus Lena Schütter (Sozialarbeiterin M.A.) und Daniela Wronna (Verwaltungskraft), die jeweils in Teilzeit in dem Selbsthilfe-Büro arbeiten.

## Zahlen und Fakten - ein Überblick

Statistik 2022	Bürger*innen	Gruppen	Fachleute/ Einrichtungen	Sonstige
Gesamt	Eingang	Eingang	Eingang	Eingang
426	161	214	17	0

In 2022 verzeichnete das Selbsthilfe-Büro 426 eingehende Kontakte. Davon erreichten uns 228 Anfragen über E-Mail, 183 telefonisch und 14 persönlich. Der Frauenanteil der Kontaktpersonen überwog mit knapp 72 % deutlich. In Bezug auf unsere Zielgruppen der interessierten Bürger\*innen, Selbsthilfegruppen und Facheinrichtungen ergab sich im letzten Jahr folgende Verteilung:

# Jahresbericht 2023 des Selbsthilfe-Büros

## Aufgaben des Selbsthilfe-Büros

Die Hauptaufgaben des Selbsthilfe-Büros sind die Information und Beratung über Selbsthilfe, die Vermittlung in Selbsthilfegruppen und die Unterstützung bestehender Gruppen sowie von Gruppengründungen. Neben seinen Hauptaufgaben verweist das Selbsthilfe-Büro auf professionelle Unterstützungsangebote und übernimmt somit eine wichtige Lotsenfunktion im Gesundheits- und Sozialbereich der Stadt Mülheim.

## Beratung und Vermittlung in Selbsthilfegruppen

Die mit der Pandemie verbundenen Einschränkungen und Unsicherheiten bezüglich der Teilnahme an Gruppenangeboten prägten auch das Jahr 2022. Krankheitsbedingt war das Selbsthilfe-Büro in 2021 nur rudimentär durch eine Fachkraft aus der Selbsthilfe-Kontaktstelle Duisburg besetzt. Die Beratungsarbeit konnte nach einem Personalwechsel im Januar 2022 wieder intensiviert werden. Die Beratung fand i. d. R. telefonisch statt, Vermittlungen in bestehende Selbsthilfegruppen erfolgten sowohl per E-Mail als auch telefonisch. Von sämtlichen Beratungsanfragen bezogen sich 30 Prozent auf psychische Erkrankungen bzw. Probleme, knapp 19 Prozent auf Suchterkrankungen bzw. – Probleme, rund 48 Prozent auf körperliche Erkrankungen bzw. Behinderungen sowie 3 Prozent auf psychosoziale Belastungssituationen.

## Unterstützung und Zusammenarbeit mit bestehenden Selbsthilfegruppen

In 2022 fanden zwei Gesamttreffen statt, zu denen alle Selbsthilfegruppen in Mülheim eingeladen waren. Gesamttreffen erfüllen mehrere Funktionen: sie dienen der Vernetzung der Selbsthilfegruppen untereinander, der Planung gemeinsamer Aktivitäten, dem Austausch zu aktuellen Themen (organisatorischer und fachlicher Art) und Befindlichkeiten, der Information z.B. zur Krankenkassenförderung und zuletzt der Berichterstattung des Selbsthilfe-Büros zu abgeschlossenen und geplanten Aktionen (Infoabende, Infostände, Fortbildungen etc.). In seiner Funktion als Unterstützungsstelle im Rahmen der Pauschalförderung durch die gesetzlichen Krankenkassen (s.u.) erfolgten diverse Beratungsgespräche mit Selbsthilfegruppen-Sprecher\*innen. Gemeinsam mit Selbsthilfe-Aktiven wurden zwei Info-Abende gestaltet. Zu diesen Infoabenden – einer zum Thema Depression, der andere zu Selbsthilfe-Angeboten in Mülheim – wurden Selbsthilfe-Interessierte und Professionelle eingeladen. Ziel dieser Infoabende war es, die Themenvielfalt der Selbsthilfelandchaft aufzuzeigen, die positive Wirkung der Teilnahme an Selbsthilfegruppen erfahrbar zu machen und insbesondere für eine Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen einzutreten. In 2022 beteiligte sich das Selbsthilfe-Büro erstmalig an der Ausrichtung eines Sommerfestes durch die Sucht-Selbsthilfegruppen. Neben Online-Fortbildungen zu den Themen Generationenwechsel, Souveränes Auftreten im Ärzt\*innen-Patient\*innen-Gespräch und Resilienz unterstützte das Selbsthilfe-Büro bestehende und sich neu gründende Selbsthilfegruppen in der Öffentlichkeitsarbeit (Erstellung von Gruppenflyern, Kontaktaufnahme zur örtlichen Presse, Bewerbung einzelner Gruppen bei Beratungsstellen und bundesweit tätigen Selbsthilfeorganisationen), bei Fragen zur Gruppenarbeit sowie bei der Raumsuche.

## Unterstützungsstelle

In 2022 übernahm das Selbsthilfe-Büro wieder die Funktion der Unterstützungsstelle im Auftrag der BKK ARGE NRW BAN im Rahmen der Selbsthilfe-Förderung. Das Selbsthilfe-Büro nahm die Anträge der Selbsthilfegruppen auf Pauschalförderung an und bereitete sie für die Vergabesitzung der Gesetzlichen Krankenkassen in Mülheim auf. Eine Tätigkeit, die den Kontakt zu den Gruppen intensivierte.



„... es gibt zurzeit 70  
uns bekannte

Selbsthilfegruppen

zu

42 verschiedenen

Themengebieten“



# Jahresbericht 2022 des Selbsthilfe-Büros



v.l.n.r. Lena Schützer und Daniela Wronna

## Selbsthilfe-Büro

### Mülheim a. d. Ruhr

Tourainer Ring 4

45468 Mülheim

Tel. 0208 300 48 14

Fax. 0208 300 48 10

E-Mail: [selbsthilfe-muelheim@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-muelheim@paritaet-nrw.org)  
[www.selbsthilfe-muelheim-an-der-ruhr.de](http://www.selbsthilfe-muelheim-an-der-ruhr.de)

## Gruppengründungen in 2022:

Im Jahr 2022 gab es 8 Gründungsinitiativen von Selbsthilfegruppen. Gründungsinitiativen gab es zu folgenden Themen (von denen die fett gedruckten zu Stande gekommen sind):

**Alopecia Areata**

Angehörige von Krebserkrankten

## Menschen mit Defibrillator

Angehörige von Depressionserkrankten

## Herzrhythmusstörungen und Vorhofflimmern

Müttertreff

PTBS

Schizophrenie (für Menschen zwischen 18 Jahren und 35 Jahren)

## Kontakte zu professionellen Einrichtungen

### Kooperation und Gremienarbeit

Das Selbsthilfe-Büro kooperiert mit den unterschiedlichsten Akteur\*innen aus dem Gesundheits- und Sozialwesen sowie mit Bildungseinrichtungen und anderen Institutionen, mit denen es Schnittmengen gibt.

### Verwaltung und Politik

- Zusammenarbeit im Rahmen der Selbsthilfeförderung der Krankenkassen
- Mitarbeit in der AG Seelische Gesundheit
- Mitarbeit in der AG Nachbarschaft
- Mitarbeit in dem KipE Netzwerk
- Mitarbeit in der AG Psychosoziales Krisenmanagement
- Mitarbeit in dem AK PsAk

### Fachgremien

- Mitarbeit im Landesarbeitskreis der Selbsthilfe-Kontaktstellen NRW (LAK)
- Mitarbeit in der AG Interkulturelle Öffnung der SHK

### Veranstaltungen und Öffentlichkeitsarbeit des SHB

- Infoabend zu Depressionen in Kooperation mit der ev. Familienbildungsstätte MH
- Infostand im Rahmen der MUT-Tour (gegen Stigmatisierung von Depressionen)
- Mitwirkung beim Sommerfest der Sucht-Selbsthilfegruppen
- Infoabend für Selbsthilfe-Interessierte
- Aktionstag zur Sichtbarmachung der Versorgungslandschaft (Fokus: Pflege)
- 3 Fortbildungen für Selbsthilfe-Aktive
- 2 Gesamttreffen aller Mülheimer Selbsthilfegruppen

## Ausblick 2023

Zwei Gesamttreffen | Informationsstand im Rahmen der MUT-Tour | Motivationstag für Selbsthilfe-Aktive | Infoabende für Selbsthilfe-Interessierte | Drei Fortbildungen für Selbsthilfe-Aktive | vier Selbsthilfe-Cafés | Einführung eines Instagram-Auftritts zusammen mit der SHK Oberhausen

## Immer auf dem neusten Stand

Wer die aktuellen Infos aus der Selbsthilfe lesen und per E-Mail alle zwei Monate zugesandt bekommen möchte, abonniert unseren kostenlosen Newsletter.

Näheres unter: [www.selbsthilfe-news.de](http://www.selbsthilfe-news.de) und im App-Store.

## Aktuelle Themenliste (alphabetisch geordnet) Stand Januar 2023

AD(H)S • AIDS • Alkoholabhängigkeit • Alzheimer • Angst • Asperger Syndrom • Autismus • Behinderung (geistige & körperliche) • Brustkrebs • Burnout • Co-Abhängigkeit • Coming Out • COPD • Darmerkrankungen • Darmkrebs • Depressionen • Diabetes • Drogenabhängigkeit • Fibromyalgie • Gewalt gegen behinderte Frauen • HIV-positiv • Herzerkrankungen • Homosexualität / Bisexualität • Hörbehinderung • Lungenemphysem • Migräne und Kopfschmerz • Osteoporose • Prostataerkrankungen • Prostatakrebs • Psoriasis • Psychische Erkrankungen • Rheuma • Schmerzen, chronisch • Sehbehinderung • Spielsucht • Sternenkinder • Trauer • Verlassene Eltern • Zwangserkrankungen •

## IMPRESSUM

Selbsthilfe-Büro

Mülheim a. d. Ruhr

Redaktion:

Lena Schützer

Bild/Logonachweis:

Der Paritätische Landesverband NRW

Fotos: Pixabay