

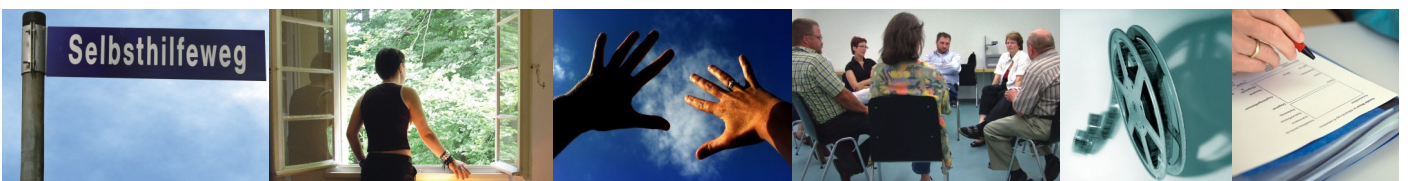


JAHRESBERICHT 2024

Selbsthilfe-Kontaktstelle Mönchengladbach

INHALT

Einleitung
Rahmenbedingungen
Finanzierung
Personelle Situation
Zahlen und Fakten





*In
Selbsthilfegruppen
finden sich
Menschen
zusammen, die in
einer ähnlichen
Lebenssituation
sind oder zum
Beispiel die gleiche
Krankheit haben. In
regelmäßigen
Treffen tauschen
sie sich aus, geben
sie Informationen
weiter, unterstützen
und motivieren sich
untereinander.*

Selbsthilfe-Kontaktstelle

Die erste Anlaufstelle bei Fragen rund um das Thema Selbsthilfe für Betroffene und Angehörige in Mönchengladbach ist die Selbsthilfe-Kontaktstelle.

Aufgaben

- Beratung und Vermittlung von Interessierten
- Öffentlichkeitsarbeit
- Gruppengründung und -begleitung
- Weiterbildung für Selbsthilfegruppen
- Zusammenarbeit mit anderen professionellen Stellen
- Vernetzung der Selbsthilfegruppen
- Ort und Treffpunkt: Paritätisches Zentrum, Raumorganisation

Personelle Situation

Zwei Fachkräfte mit insgesamt einer Vollzeitstelle und eine Sachbearbeitungsstelle mit 20 Wochen-Stunden bildeten 2024 das Team der Kontaktstelle.

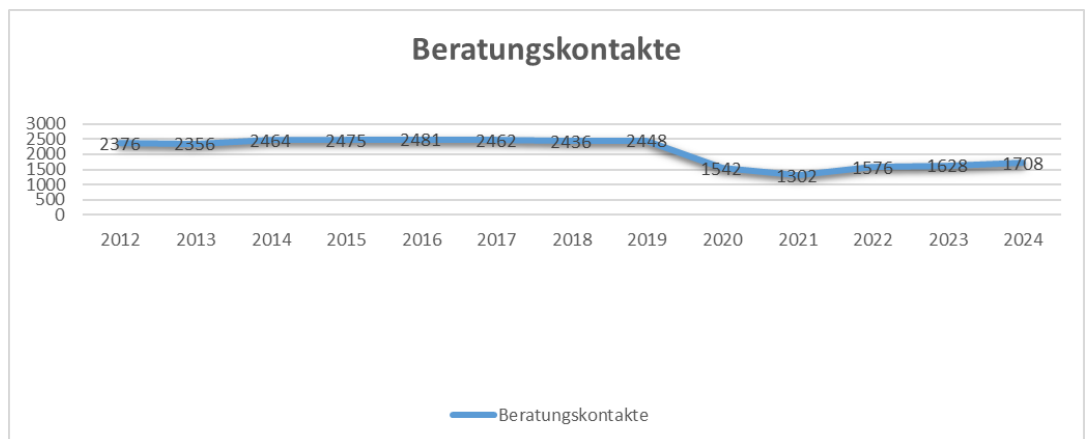
Rahmenbedingungen

Die Räumlichkeiten der Selbsthilfe-Kontaktstelle befinden sich im Paritätischen Zentrum Mönchengladbach. Sie sind barrierefrei zugänglich.

Zahlen und Fakten - ein Überblick

1708 Kontakte erreichten die Selbsthilfe-Kontaktstelle 2024

Hauptaufgabe der Selbsthilfe-Kontaktstelle ist die **Beratung über** und die **Vermittlung in** bestehende Selbsthilfegruppen.



2024 wandten sich 1599 **Interessierte** an die Selbsthilfe-Kontaktstelle.
109 weitere Kontakte setzten sich aus **Profis aus anderen Bereichen** sowie Selbsthilfegruppen zusammen.

Zahlen und Fakten - einzelne Bereiche

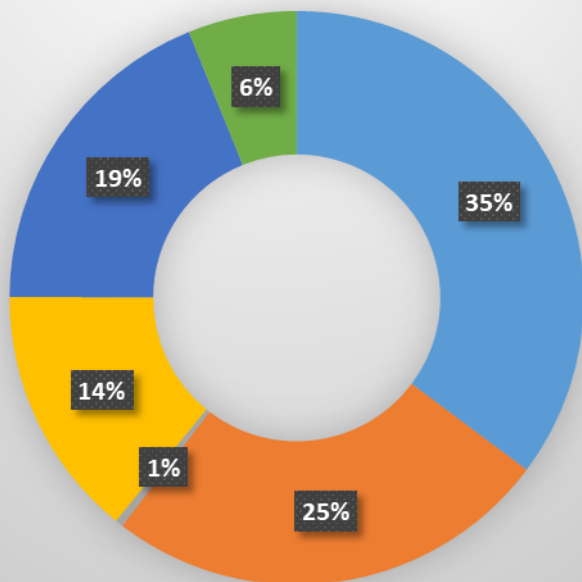
In diesem Jahr standen erneut die Anfragen zu psychischen Erkrankungen im Vordergrund (35%). So standen an den ersten beiden Stellen der Top 10 Anfragen die Themen „Depression“ sowie „Angst/ Panik/ Phobie“. Der zweit größte Anteil der Anfragen (25%) betraf den Bereich „Erkrankungen/ Behinderung“ und den drittgrößten Anteil (19%) „Soziale Themen/Lebensbewältigung“.

Suchterkrankungen betrafen 2024 14% aller Anfragen, doppelt soviel wie im letzten Jahr. Unter den Suchterkrankungen wurde hier Alkoholabhängigkeit am häufigsten nachgefragt, was sich in Platz 3 der absoluten Anfragen widerspiegelt.

Wie bereits im Jahr 2023, findet sich auch in 2024 das Thema Gewalt in den Top 10 Themen wieder, Schwerpunkt lag dabei wieder auf toxischen Beziehungen/narzisstische Partner.

Das Thema Trennung/Scheidung lag in 2024 auf Platz 5. Die Anfragen setzen sich aus der Gruppensuche zum Thema Trennung/Scheidung sowie der Terminbuchung zur einmal monatlich stattfindenden Rechtsberatung zusammen. Diese wird in Kooperation mit der Anwaltskanzlei Szary Westerath & Partner im Paritätischen Zentrum angeboten.

2024: Anfragen nach Themenbereichen



■ Psychische Erkrankungen/Verhaltensstörungen
■ Erkrankungen/Behinderung
■ Sonstige
■ Süchte
■ Soziale Themen/ Lebensbewältigung
■ Familie/Lebensform

TOP 10 Themen (absolute Anfragen)

1. Depression	333
2. Angst/Panik/Phobie	123
3. Alkohol	120
4. Einsamkeit/Freizeit	96
5. Trennung/Scheidung	72
6. Essstörungen	71
7. Pflege	62
8. AD(H)S	59
9. Demenz, Alzheimer	56
10. Gewalt/Missbrauch-Opfer	54

Beratung und Vermittlung von Interessierten

Telefonisch, via Email oder im persönlichen Beratungsgespräch informieren die Fachkräfte der Kontaktstelle über Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen vor Ort.

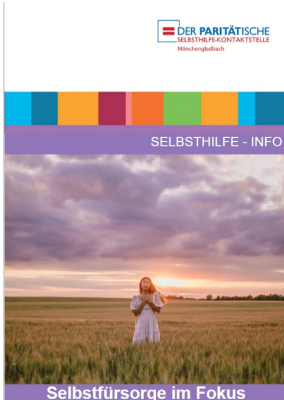
Öffentlichkeitsarbeit

Die Organisation von öffentlichen Veranstaltungen, wie in diesem Jahr die Selbsthilfe-Tage, Informationsveranstaltungen und Workshops gehört zu den festen Aufgaben der Kontaktstelle. Im Juni, erschien die von der Kontaktstelle veröffentlichte Zeitschrift Selbsthilfe-Info, in einer Auflage à 2000 Stück.

Die Kontaktstelle stellt ihre Arbeit und das breite Spektrum der Selbsthilfe auf Gesundheits- und Aktionstagen sowie bei offenen Türen in Fachschulen und sozialen Einrichtungen vor.

Durch die Veröffentlichung kleinerer Artikel unterstützt die örtliche Presse geplante Gruppengründungen und andere selbsthilferelevante Angebote.

Verschiedene Informationsquellen im Internet, die auf die Mönchengladbacher Selbsthilfe verweisen, werden von den Fachkräften der Kontaktstelle gepflegt, z.B. auch das www.selbsthilfenetz.de.



Gruppengründung und -begleitung

Interessierte Bürger*innen, die die Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe anstoßen, finden bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle Unterstützung. Hier werden organisatorische Aufgaben wie die Pressearbeit und das Sammeln der Kontaktdaten der Interessent*innen übernommen und Impulse in Bezug auf die Gestaltung der Gruppentreffen gegeben. Bei Veränderungen und Krisen können die Gruppen supervisorisch begleitet werden. Weitere Angebote der Kontaktstelle sind Hilfen bei der Raumsuche, bei der Erstellung von Öffentlichkeitsmaterialien und der Durchführung von Veranstaltungen. Bei der jährlichen Beantragung von Fördermitteln bei den Krankenkassen stehen die Mitarbeiter*innen ebenfalls zur Verfügung.

Weiterbildung für Selbsthilfegruppen

Die Kontaktstelle organisiert die jährliche Selbsthilfewerkstatt und Gesamttreffen zum Austausch von Information und Neuigkeiten der Gruppensprecher*innen untereinander sowie Fortbildungen und Supervision für die Engagierten in der Selbsthilfe. Auch in diesem besonderen Jahr konnte die Selbsthilfe-Werkstatt erfolgreich in Präsenz durchgeführt werden.

Zusammenarbeit mit anderen professionellen Stellen

Die Netzwerkpflege mit den Profis aus dem Gesundheits- und Sozialbereich in Mönchengladbach ist ein wichtiges Element der Arbeit. In fachspezifischen Arbeitskreisen und kommunalen Gremien kann die gemeinsame Arbeit effektiv und öffentlichkeitswirksam gestaltet werden. Das gegenseitige Wissen um die Angebote der verschiedenen Stellen wird so den Ratsuchenden immer auf dem neuesten Stand vermittelt.

Vernetzung der Selbsthilfegruppen

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle lädt jährlich in der Regel zu drei Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen ein. Diese Treffen werden häufig durch eine Referentin/ einen Referenten zu einem selbsthilferelevanten Thema unterstützt. Der Erfahrungsaustausch der Gruppensprecher*innen untereinander ist bei diesen Treffen immer wichtig.

2024 wurden drei Gesamttreffen abgehalten im Januar, Mai und Dezember.



*Drei in Präsenz
durchgeführte
Gesamttreffen der
Selbsthilfegruppen
aus MG in 2024*

Jahresbericht 2024 der Selbsthilfe-Kontaktstelle MG

Ort und Treffpunkt

Der Träger der Kontaktstelle ist PariSozial gGmbH Mönchengladbach, eine Tochtergesellschaft des Paritätischen NRW. Im barrierefreien Paritätischen Zentrum in Mönchengladbach, Friedhofstr. 39 befindet sich das Büro der Kontaktstelle und neun Gruppenräume für die Gruppen und Organisationen aus dem Selbsthilfebereich im Paritätischen Zentrum.



Selbsthilfe-Tage 2024

Im Rahmen der Selbsthilfe-Tage 2024 startete die Woche mit der Selbsthilfe-Werkstatt. Zwei Workshops zu den Themen „Ein „Ja“ zum „Nein“ - Eigene Grenzen erkennen, achten und setzen“ und „Leiten und Moderieren von (Selbsthilfe)-Gruppen“ wurden realisiert und gingen aufgrund von gleichen Teilnehmer*innen ineinander über. Durchweg positiv bewerteten auch in diesem Jahr die Gruppen den gemeinsamen Mittagsimbiss und den dabei entstehenden informellen Austausch untereinander.

Mit insgesamt fünf Veranstaltungen hat die Selbsthilfe Kontaktstelle MG, ein vielfältiges Angebot für alle Selbsthilfe-Interessierten auf die Beine gestellt.

Im Laufe des Septembers fanden Vorträge mit Expert*innen zu den Themen Chronische Schmerzen, Demenz, Depression und Mediensucht statt.

Zum Abschluss der Woche, wurde die Selbsthilfe und ihre Arbeit mit einem Infostand auf dem Rheydter Wochenmarkt präsentiert. Das Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle wurde dabei durch Mitglieder der örtlichen Selbsthilfegruppen unterstützt.

Pflegende Angehörige

"Zur besseren Unterstützung und Stärkung pflegender Angehöriger fördert das Land NRW gemeinsam mit den Landesverbänden der Pflegekassen im Rahmen eines landesweiten Projektes Kontaktbüros zur Pflegeselbsthilfe. Das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe in Mönchengladbach ist angebunden an die Selbsthilfe Kontaktstelle und das Projekt bis zum 31.07.2026 verlängert."

Ziel ist es, Angehörigen eine einfache Möglichkeit zu bieten, sich aussprechen und damit von den vielen Anforderungen, die häusliche Pflege mit sich bringt, entlasten zu können. Dazu schaffen Selbsthilfegruppen einen Raum, in dem sich Angehörige informieren und austauschen, aber auch Sorgen und Fragen miteinander teilen können.

Als Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe informiert die Selbsthilfe-Kontaktstelle auch über bestehende Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige, begleitet und unterstützt bestehende Gruppen und hilft bei Gründung und Aufbau neuer Selbsthilfegruppen (dabei sollen auch Angebote zur Betreuung der zu Pflegenden einbezogen werden). Außerdem wickelt das Kontaktbüro die finanzielle Förderung für Pflegeselbsthilfegruppen ab und kooperiert mit Akteur*innen und Fachleuten aus dem Gesundheitswesen und der Selbsthilfe sowie Gremien und Arbeitsgruppen der Stadt bzw. Region.

Zu den Angeboten gehören die Angehörigen-Gesprächskreise in zwei Mönchengladbacher Tagespflegen sowie das Pflege Café im Paritätischen Zentrum.

Selbsthilfe-Werkstatt
Workshops für Selbsthilfe-Aktive
07.09.2024: 10.00 - 16.00 Uhr



Selbsthilfe-Tage 2024

- 17.09.2024 Vortrag Chronische Schmerzen 18.00 Uhr
- 21.09.2024 Infostand Rheydter Markt 09.30 Uhr
- 23.09.2024 Vortrag Demenz 18.00 Uhr
- 24.09.2024 Film & Austausch „Expedition Depression“ 18.00 Uhr
- 26.09.2024 Vortrag Mediensucht erkennen & behandeln 18.00 Uhr



SelbsthilfeNews

Wer die aktuellen Infos aus der Selbsthilfe lesen und per Mail alle zwei Monate zugeschickt bekommen möchte, ist herzlich eingeladen, unseren Newsletter zu abonnieren. Die Selbsthilfe-News werden gefördert durch den Verband der Ersatzkassen.

Näheres unter: www.selbsthilfe-news.de

 **Selbsthilfe News**
Jetzt kostenlosen Newsletter anfordern!
www.selbsthilfe-news.de

Jahresbericht 2024 der Selbsthilfe-Kontaktstelle MG

Selbsthilfe-Kontaktstelle Mönchengladbach

Friedhofstraße 39
41236 Mönchengladbach
02166 92 39 30
selbsthilfe-mg@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-mg.de

Sprechzeiten:

Beratung täglich ab 10.00 Uhr

Kernzeiten:

Montag 10.00 - 16.00 Uhr
Mittwoch 10.00 - 17.00 Uhr
Freitag 10.00 - 13.00 Uhr

Gruppengründungen in 2024:

In 2024 wurde die
Gründung von **12** neuen
Gruppen angestoßen und
in ihrer Anfangsphase
begleitet:

- Trennung
- Junge Depressive
- Einsamkeit
- Stottern
- Selbstfürsorge
- Ängste
- HOCM
- Leben ohne Magen
- Anonyme Sexsüchtige
- Frühchen Eltern
- Toxische Beziehungen
- 60+, mehr als Smalltalk

Nicht alle Gruppen
konnten sich etablieren
und einige befinden sich
weiterhin im Gründungs-
prozess.

IMPRESSUM

Selbsthilfe-Kontaktstelle
Mönchengladbach
Redaktion:
Derna Concilio
Georg Meurer
Bild/Logonachweis:
Der Paritätische LV NRW
Stand: Februar 2023
Fotos: Pixabay, Canva

Zahlen und Fakten - einzelne Bereiche

Kontakte zu Facheinrichtungen

Verwaltung und Politik

Mitarbeit im Lenkungskreis der Kommunalen Gesundheitskonferenz und
Pflegekonferenz

Krankenkassen

Zusammenarbeit im Rahmen der Selbsthilfeförderung der Krankenkassen

Fachgremien

- Landesarbeitskreis der
Selbsthilfe-Kontaktstellen NRW (LAK)
- AG Parität SHK NRW
- AG Wissenstransfer in Selbsthilfe-
Kontaktstellen
- AG Social Media im Paritätischen



Immer auf dem neuesten Stand

Besuchen Sie uns auf unserer Facebook-Seite. Hier posten wir immer aktuelle
Termine und Gruppengründungen:



www.facebook.com/selbsthilfe.moenchengladbach

Aktuelle Themenliste

A

Adipositas
ADS-Aufmerksamkeits-Defizit-
Syndrom
AIDS-Hilfe e.V.
Anonyme AlkoholikerInnen
Angehörige von Suchterkrankten
Ängste und soziale Phobien
Autismus-Spektrum-Störung Eltern
Autismus-Spektrum-Störung Betroffene

B
Behinderten-Sportgemeinschaft e.V.
Bipolare Störungen
Blaues Kreuz e.V. (Alkohol- und Medi-
kamentensucht)
Bund der Gehörlosen e.V.
Bundesverband Skoliose Selbsthilfe

C
Chronisch entzündliche Darmerkrankung
Chronische Schmerzselbsthilfegruppe
CI-Café (Cochlear Implantat)

D
Daheim, Lebensgemeinschaft autisti-
scher Menschen e.V.
Darmkrebs
Depressionen
Deutscher Allergie und Asthmapund
Deutsche Huntington Hilfe
Deutsche Leukämie Hilfe
Deutsche Multiple Sklerose Gesell-
schaft e.V.
Deutsche Myasthenie Gesellschaft e.V.
Deutsche Parkinson Vereinigung
Deutsche Rheuma Liga
Deutsche Sarkoidose Vereinigung
e.V.
Deutsche Syringomyelie & Chiari
Malinformation e.V.
Deutsche Vereinigung Morbus Bech-
terew e.V.
DjMiK: Die Jungen Menschen im

K

E.A. Emotions Anonymous
Ehemalige Heimkinder NRW
Eltern psychisch erkrankter Jugendli-
cher und junge Erwachsene
Essstörungen & Binge Eating

F
FAS(D) – Kinder (Pflege- und Adop-
tiveltern)
Fibromyalgie
Frauenselbsthilfe nach Krebs
Forum für Menschen m. und o. Seh-
behinderung

G
Game Over Spielsucht
GBS-Syndrom/Deutsche GBS Initiati-
ve
Generationstreff – türkische Frauen-
gruppe
Gesprächskreis für pflegende Ange-
hörige
Hochsensibilität
Homosexualität (schwul/lesbisch)

I
Iico (Darmkrebs, Stoma)

J
Junge Menschen mit psychischen
Belastungen

K
Kanner Autismus (frühkindlicher
Autismus)
Kleeblätter e.V.
Kreuzbund e.V. (Suchtkranke)
Künstlicher Darmausgang/ Harnablei-
tung

L
Leslie e.V. – Lesbengruppe
Long Covid
Lungenemphysem – COPD

M
Medikamentenabhängige

M
Menschen mit erworbenen Hirnschädi-
gungen
Messie-Syndrom
Morbus Crohn/Colitis Ulcerosa
Morbus Wilson

N
Neue Leber – neues Leben
Non-Hodgkin-Lymphome (NHL)
Nierenerkrankungen

P
Persisch-iranische Frauengruppe
Pflegende Angehörige
Polyneuropathie
Prostata Selbsthilfe
Pro Retina e.V. /Netzhautdegeneration

R
Rollstuhlfahrer Treff

S
Schlaganfall
Sektenausstieg
Sehbehinderten- und Blindenforum
Suchtselbsthilfe MG Zentrum

T
Transsexualität
Trauergruppen
Treffen von Demenzerkrankten und
ihren Angehörigen
Trennung
Trisomie 21, Elterngruppe
Türkische Frauengruppe/
Generationstreff türk. Elternverein
Türkischsprachige Frauen mit psychi-
schen Belastungen

U
Usher-Syndrom

V
Verein der Kehlkopfoperierten Linker
Niederrhein e.V., Sektion Mönchenglad-
bach
Verein für Angehörige von psychisch
Kranken e.V.