

# Jahresbericht 2010



**BeKoS**

BeKoS Oldenburg  
Lindenstraße 12a  
26123 Oldenburg

Fon: 0441 - 88 48 48  
Fax: 0441 - 88 34 44

[info@bekos-oldenburg.de](mailto:info@bekos-oldenburg.de)  
[www.bekos-oldenburg.de](http://www.bekos-oldenburg.de)

**Herausgeber:** *BeKoS*  
**Beratungs- und Koordinationsstelle  
für Selbsthilfegruppen e.V.**  
**Lindenstraße 12a  
26123 Oldenburg**  
**Telefon 0441 – 88 48 48  
Telefax 0441 – 88 34 44  
www.bekos-oldenburg.de  
info@bekos-oldenburg.de**

**Sprechzeiten:**  
**Mo + Mi 15.00 – 19.00 Uhr  
Di – Fr 9.00 – 12.00 Uhr**

**Mitglied in der  
„Deutsche Arbeitsgemeinschaft  
Selbsthilfegruppen e.V.“, Gießen**

**sowie im  
„Paritätischer Wohlfahrtsverband“  
Niedersachsen**

**Bankverbindung:  
Landessparkasse zu Oldenburg  
BLZ 280 501 00  
Konto 014-404 958**

	<b>Seite</b>
<b>Vorwort</b>	<b>3</b>
<b>1. Aufbau der BeKoS und Arbeitsorganisation</b>	<b>5</b>
<b>1.1. Vereinsvorstand</b>	<b>5</b>
<b>1.2. Personalsituation</b>	<b>5</b>
<b>1.3. Das Selbsthilfezentrum</b>	<b>5</b>
<b>1.4. Die Finanzierung der BeKoS</b>	<b>6</b>
<b>2. Beratung und Vermittlung von Ratsuchenden</b>	<b>7</b>
<b>2.1. Gründung von Selbsthilfegruppen</b>	<b>11</b>
<b>2.2. Ausgewählte Unterstützungsangebote         für Selbsthilfegruppen         Öffentlichkeitsarbeit und Kooperation</b>	<b>12</b>
<b>3. Planung für das Jahr 2011</b>	<b>15</b>

## Vorwort

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir freuen uns, Ihnen den Jahresbericht für das Jahr 2010 der

**BeKoS** Beratungs- und Koordinationsstelle  
für Selbsthilfegruppen

vorlegen zu können.

Die **BeKoS** ist Ansprechpartnerin und Serviceeinrichtung für Selbsthilfe-Akteure/innen in Oldenburg:

- für Menschen die eine Selbsthilfegruppe suchen oder gründen möchten,
- den bestehenden Selbsthilfegruppen und
- Professionelle, die in und mit der Selbsthilfe arbeiten.

Im Jahr 1984 entstand die **BeKoS** als Forschungsprojekt an der Carl-von-Ossietzky-Universität Oldenburg. Schon bald (1986) änderte sich der Arbeitsschwerpunkt und die **BeKoS** wurde Informations-, Beratungs- und Serviceeinrichtung für Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung, die fach- und problemübergreifend arbeitet.

Der vorliegende 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 Folgenden skizzieren wir die grundlegenden Aufgaben der **BeKoS**. Hier sind Angaben und Zahlen zu den Arbeitsbereichen:

- Beratung und Vermittlung von Selbsthilfeinteressierten
  - Unterstützung bei Gruppengründungen
  - Hilfestellung und Beratungstätigkeit für bestehende Selbsthilfegruppen
- aufgezeigt.

Abschließend werden spezielle Unterstützungsangebote für Selbsthilfegruppen sowie Kooperations- und Öffentlichkeitsarbeit dargestellt.

Nicht nur für die **BeKoS** selbst ist das Thema der eigenen Finanzierung eine zentrale Aufgabe.

Auch bei den Selbsthilfegruppen rückt diese Frage immer mehr in den Vordergrund. So stellen bei den Anfragen von Selbsthilfegruppen an die **BeKoS** die Bereiche ‚Organisation/ Planung‘ mit 39 % (im Vorjahr 28 %) und ‚Finanzierung‘ mit 35% (Vorjahr 36 %) die größten Einzelbereiche in der Kategorie ‚Aufteilung der Leistungen nach definierten Bereichen‘ (Tabelle 7, Seite 11) dar.

Die häufige Umstellung der Förderpraxis bezüglich des § 20c Sozialgesetzbuch V (Förderung der gesundheitsbezogenen Selbsthilfegruppen durch die Gesetzlichen Krankenversicherung), führt zu einem erheblicher Klärungsbedarf bei vielen Selbsthilfegruppen.

Seit 2008 bearbeitet die **BeKoS** im Auftrag der Gesetzlichen Krankenversicherung die Anträge der Selbsthilfegruppen auf Kassenartenübergreifende Gemeinschaftsförderung aus der Förderregion Oldenburg. Die Förderregion Oldenburg umfasst die Landkreise und Städte: Delmenhorst, Wesermarsch, Oldenburg (Stadt + Land), Ammerland, Friesland, Wilhelmshaven, Wittmund, Aurich, Leer und Emden.

Ferner bearbeitet die **BeKoS** im Auftrage der pronova BKK, EWE und Melitta plus Anträge auf individuelle Förderung der Selbsthilfegruppen, die an diese Krankenkassen gerichtet sind. Diese Faktoren tragen sicher dazu bei, dass die **BeKoS** in Finanzierungsfragen relativ häufig kontaktiert wird.

Nach wie vor verzeichnet die BeKoS bei den Anfragen aus dem Bereich ‚psychische Störungen/Probleme‘ einen Anstieg (siehe S. 8) und dies, obwohl die Gesamtanfragen im vergangenen Jahr zurückgegangen sind. Wie auf Seite 7/8 beschrieben sehen wir darin die Auswirkungen unserer Bemühungen, bereits auf der Homepage der BeKoS eine Kontaktmöglichkeit zur Selbsthilfegruppe aufzuzeigen. Hierzu wird bei der Auflistung der Selbsthilfegruppen ein Link zur Homepage der entsprechenden Gruppe gesetzt.

Dies wird besonders von Gruppen aus dem Bereich ‚chronischer Erkrankungen‘ in Anspruch genommen. In diesem Bereich gibt es auch einen deutlichen Rückgang von Anfragen. Menschen mit einer psychischen Erkrankung oder problematischen Lebenssituationen bevorzugen hier eindeutig den persönlichen Kontakt, das Gespräch.

Wir danken allen Personen und Institutionen, die unsere Arbeit finanziell und politisch unterstützt haben.

Ein besonderer Dank gilt den Mitgliedern von Selbsthilfegruppen für die gute Zusammenarbeit.

Dank auch an all die betroffenen und ratsuchenden Menschen, die sich täglich in der Beratungsstelle melden und uns dadurch immer wieder ihr Vertrauen aussprechen.

Ihr **BeKoS** – Team

# 1. Aufbau der BeKoS und Arbeitsorganisation

## 1.1. Vereinsvorstand

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

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

Dem Vereinsvorstand gehörten im Jahr 2010 an:

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

## 1.2. Personalsituation

Die Arbeit der Beratungs- und Koordinationsstelle für Selbsthilfegruppen wurde im Jahr 2010 von zwei Diplom-Pädagoginnen, einer Verwaltungsangestellten, weiteren Honorarkräften sowie Praktikantinnen getragen.

Monika Klumpe, Dipl.-Päd., 39,48 Stunden

Monika Faber, Verwaltungsangestellte, 39,48 Stunden

Mareike Stolle, Dipl.-Päd., 1.1.2010 bis 31.9.2010 mit 19,74 Stunden

Frau Stolle hat die BeKoS auf eigenen Wunsch verlassen und zum 1.10.2010 eine unbefristete, Vollzeitstelle in einer Praxis für Kinder und Jugendpsychiatrie aufgenommen.

Wir bedanken uns bei Frau Stolle für ihr Engagement und wünschen ihr für die Zukunft alles Gute.

## 1.3. Das Selbsthilfezentrum

Ein Platz für Selbsthilfegruppen

Im Selbsthilfezentrum in der Lindenstraße 12a nutzt die **BeKoS** zwei Büroräume, die Selbsthilfegruppen sieben bzw. sechs Gruppenräume: vier kleine Gruppenräume für ca. 10-15 Personen und zwei große Räume, von denen einer durch eine Trennwand in zwei kleine Räume aufgeteilt werden kann. In den großen Räumen können Veranstaltungen mit bis zu 40 Personen durchgeführt werden. Die Raumbelastung wird, unter besonderer Berücksichtigung der speziellen Bedürfnisse der Gruppen, von der Verwaltungsangestellten der BeKoS vorgenommen: Menschen mit Behinderungen können sich beispielsweise nur im Erdgeschoss treffen, da es nur hier einen entsprechenden Eingang und Toilette gibt, Wochenendtreffen von Gruppen können am besten im zweiten Stock stattfinden, da dort eine komplett eingerichtete Küche vorhanden ist usw.

Im Jahr **2010** trafen sich im Selbsthilfezentrum **98 unterschiedliche Gruppen**. Davon waren **79 Selbsthilfegruppen**, die sich in der Regel ab 15.00 Uhr treffen und **19 verschiedene psychosoziale Einrichtungen** (z.B. Jugendamt, Selam, Frauenhaus) die sich hier zumeist während des Tages zu Teamsitzungen, Fortbildungen, Supervision usw. trafen.

Die meisten Selbsthilfegruppen trafen sich in einem wöchentlichen, zwei- oder vierwöchentlichen Rhythmus, andere Gruppen hingegen einmalig zu einem Seminar, einer Tages- oder Abendveranstaltung, zur Weihnachtsfeier usw.

Insgesamt fanden im Jahr 2010 **2810 Treffen** statt.

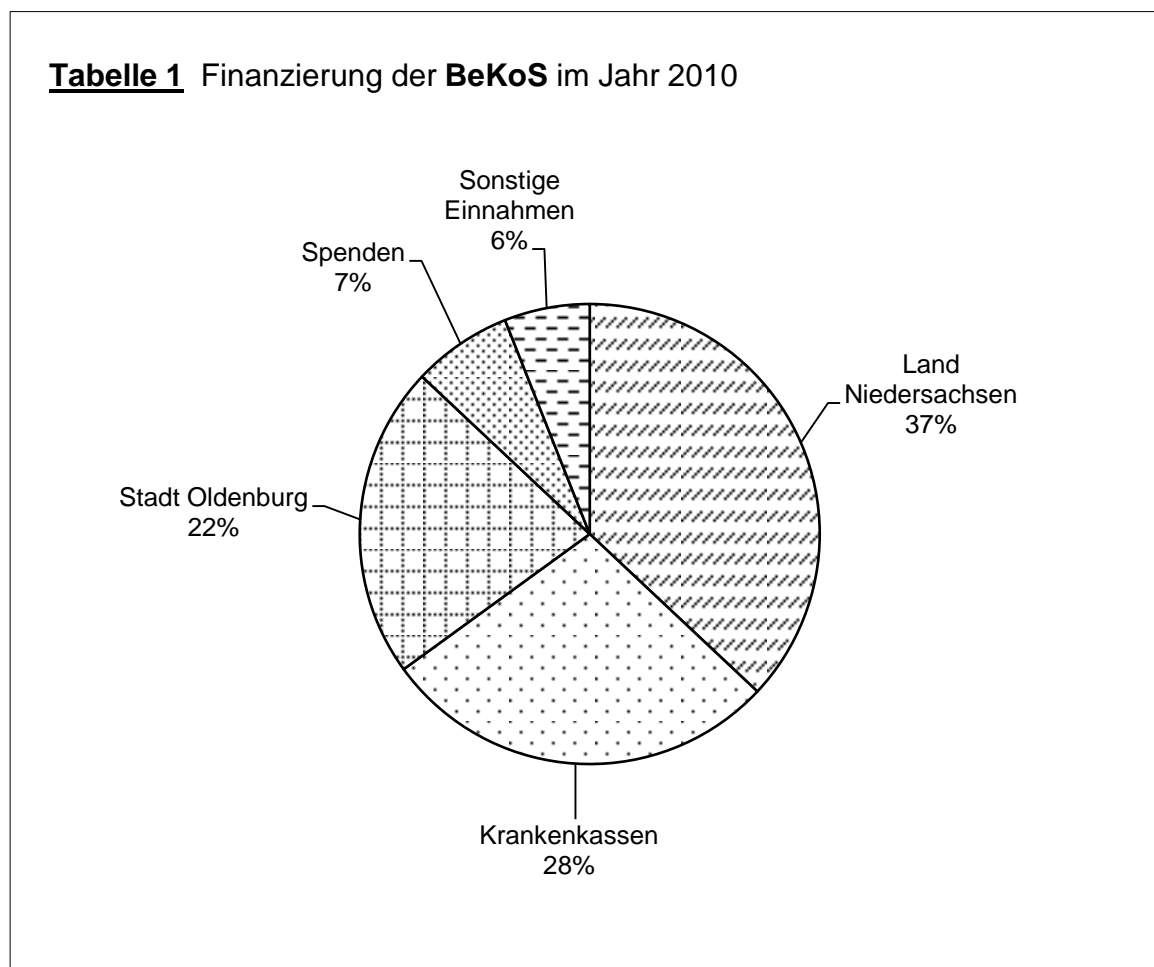
#### 1.4. Die Finanzierung der BeKoS

Auch im Jahr 2010 erhielt die **BeKoS** im Wesentlichen Zuschüsse des Landes Niedersachsen, der Stadt Oldenburg und den gesetzlichen Krankenkassen; genau waren dies 87 % des Gesamthaushaltes.

13 % des Haushaltes setzten sich aus Spenden u. sonstigen Einnahmen zusammen.

Die Verteilung entspricht in etwa der prozentualen Verteilung des Vorjahres.

Die untenstehende Tabelle 1 veranschaulicht die prozentuale Verteilung der Einnahmen im Jahr 2010.



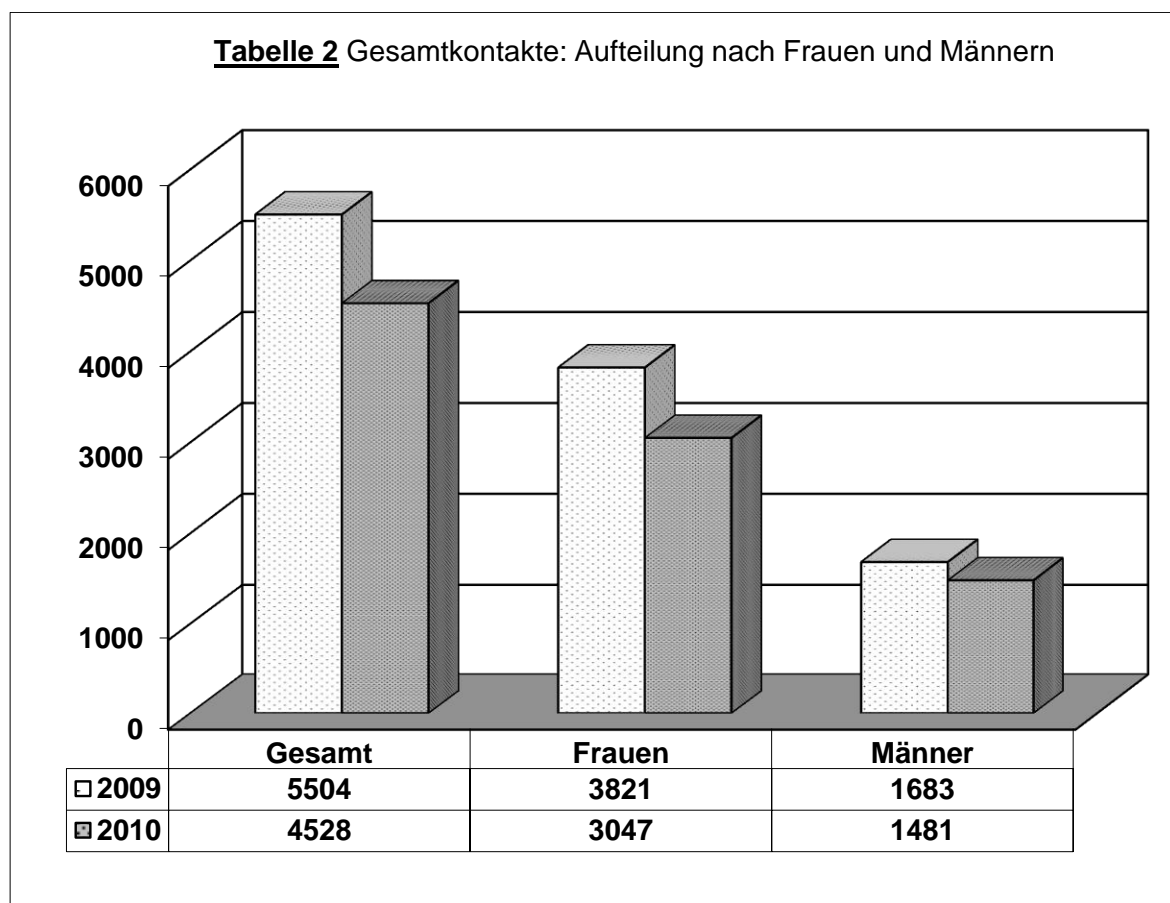
## 2. Beratung und Vermittlung von Ratsuchenden

Im Jahr 2010 hatte die **BeKoS** 4528 Kontakte zu ratsuchenden/hilfesuchenden Personen, Fachleuten/Institutionen/Verbänden und Selbsthilfegruppen. In dieser Position sind nicht die Klärungsgespräche in Selbsthilfegruppen (z.B. während der Gründungsphase, in schwierigen Gruppensituationen oder auf sonstige gezielte Nachfrage) enthalten.

Wie aus der folgenden Tabelle 2 ersichtlich, suchten 3047 Frauen und 1481 Männer den Kontakt zur **BeKoS** bzw. zu Selbsthilfegruppen.

Im Vergleich zum Vorjahr sind die Anfragen an die BeKoS um ca. 1000 Kontakte zurück gegangen. Dies liegt sicher zum Teil an unseren Bemühungen, auf der Homepage der BeKoS die Kontaktmöglichkeit zu den Selbsthilfegruppen aufzuzeigen. Dazu wird bei der Auflistung der Themen, zu denen es Selbsthilfegruppen gibt, ein Link zu der jeweiligen Homepage der Selbsthilfegruppe gesetzt. Ein häufig genannter Wunsch von Selbsthilfegruppen ist es, eine eigene Homepage zu erstellen. Dafür bietet die BeKoS verschiedene Seminare im Jahr an. Hier werden den Selbsthilfegruppen Zugangswege und Umsetzungsmöglichkeiten aufgezeigt. Vorhaben dieser Art werden u.a. durch die Förderung der Selbsthilfegruppen nach § 20c SGB V durch die Krankenkassen ermöglicht.

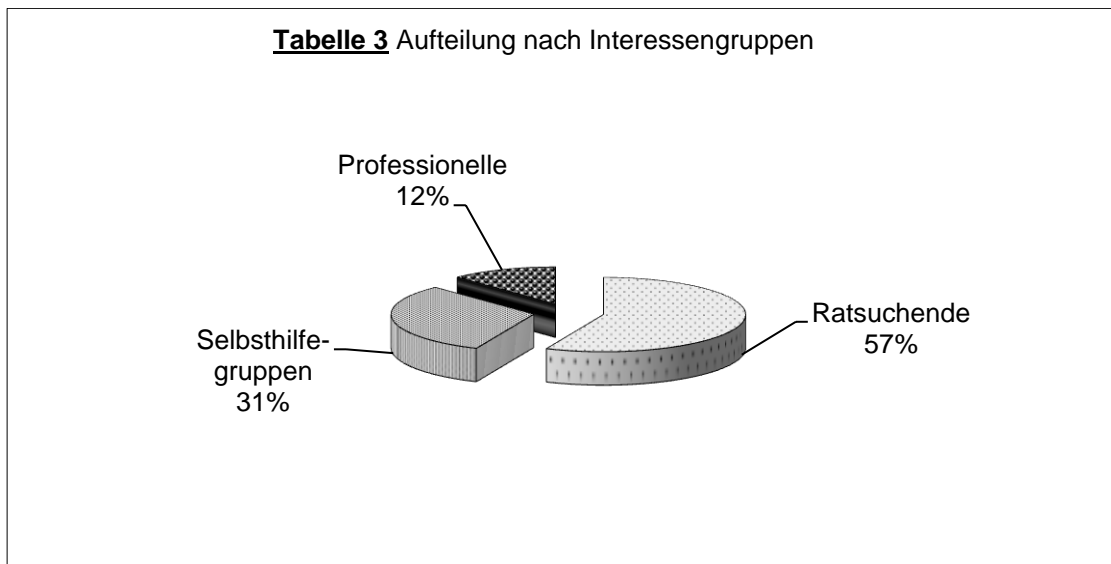
Bei der prozentualen Verteilung ergeben sich im Vergleich zum Vorjahr jedoch kaum Veränderungen: 67% der Kontakt suchenden Personen waren Frauen; 33% waren Männer.



## Die Kontaktsuchenden ...

... im Jahr 2010 waren zu 56% Ratsuchende, die für sich selbst eine Selbsthilfegruppe oder ein anderes Unterstützungsangebot suchten. 31% der Gespräche fanden mit bestehenden Selbsthilfegruppen statt und 12 % mit Professionellen aus dem Sozial- und Gesundheitsbereich (Tabelle 3).

Der oben genannte Grund für den Rückgang der Anfragen um ca. 1000 Kontakte spiegelt sich u.E. auch darin wieder, dass es bei der Aufteilung der Kontakte nach Interessengruppen im Jahr 2010 eine deutliche Verringerung bei der Gruppe der Ratsuchenden (-8%) gab.



## Nachgefragte Themenbereiche der Betroffenen / hilfesuschenden Personen

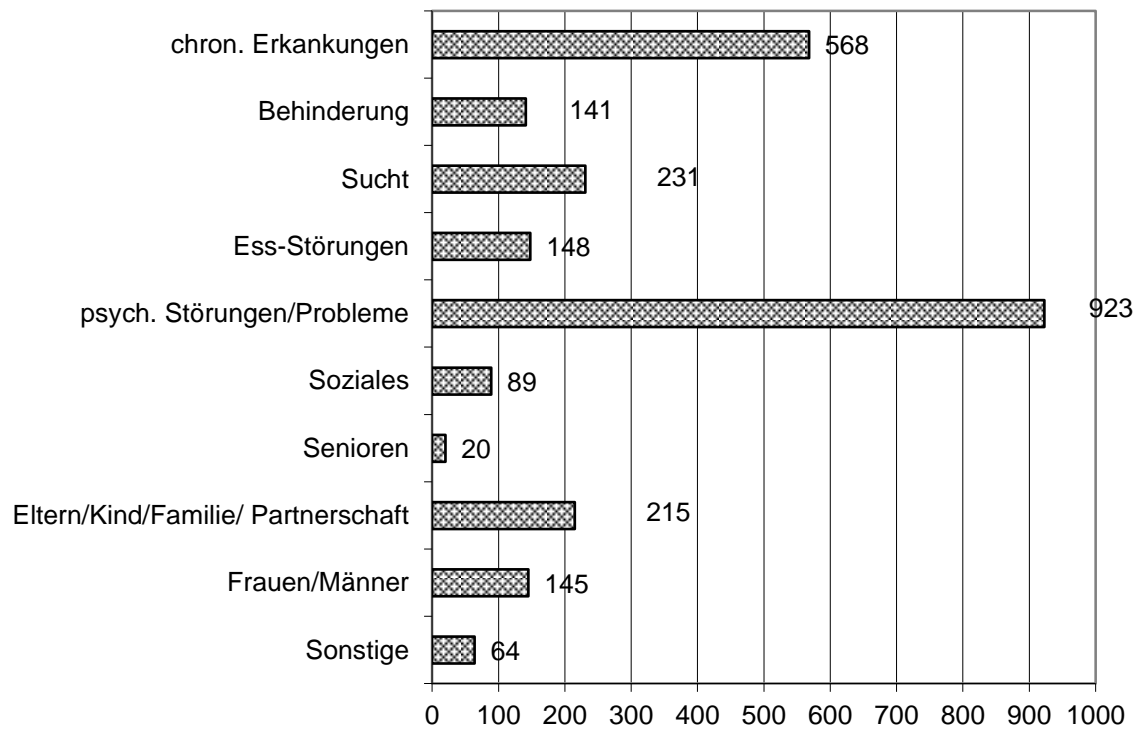
Von den 4528 Gesamtkontakten im Jahr 2010 waren 2544 Betroffene / hilfesuschende Personen (57%), die bei der **BeKoS** nach Selbsthilfegruppen fragten. Auffällig ist, dass bei einem Rückgang der Nachfragen (2009 = 3492, 2010 = 2544) die Anzahl der Personen aus dem Bereich ‚psychische Störungen / Probleme‘ fast konstant blieb (2009 = 958, 2010 = 923). Jedoch sanken die Nachfragen aus dem Bereich der chronischen Erkrankungen erheblich (2009 = 1022, 2010 = 568). Dieser Rückgang ist u.E. auch aus den o.g. Gründen (Verknüpfung mit der jeweiligen Homepage der Selbsthilfegruppen) zu erklären. Besonders chronisch Kranke verfügen i.d.R. über mehr Ressourcen hierfür. Insgesamt überwiegen heute mittlerweile die Nachfragen aus dem psychosozialen Bereich. Vor einigen Jahren waren dies noch eindeutig die Anfragen nach Gruppen mit chronischen Erkrankungen.

Auch Kolleginnen und Kollegen aus anderen Selbsthilfe Unterstützungsstellen berichten von einer Zunahme der Nachfragen in diesen Bereichen. Rückblickend können wir feststellen, dass die Beratung und Unterstützung von Personen mit psychosozialen Problemen sehr zeitaufwendig ist (siehe Tabelle 4 auf der folgenden Seite).

Die Nachfragen von Menschen mit psychischen Störungen/Problemen betragen, gemessen an der Zahl der Kontakte mit Betroffenen / hilfesuschenden Personen:

2007	23,88 %
2008	24,38 %
2009	27,43 %
2010	36,28 %

**Tabelle 4** Kontakte mit Betroffenen / hilfesuchenden Personen:  
Aufteilung nach definierten Bereichen (bei 2544 Kontakten)



### Vermittlungsziel – wohin wurde vermittelt

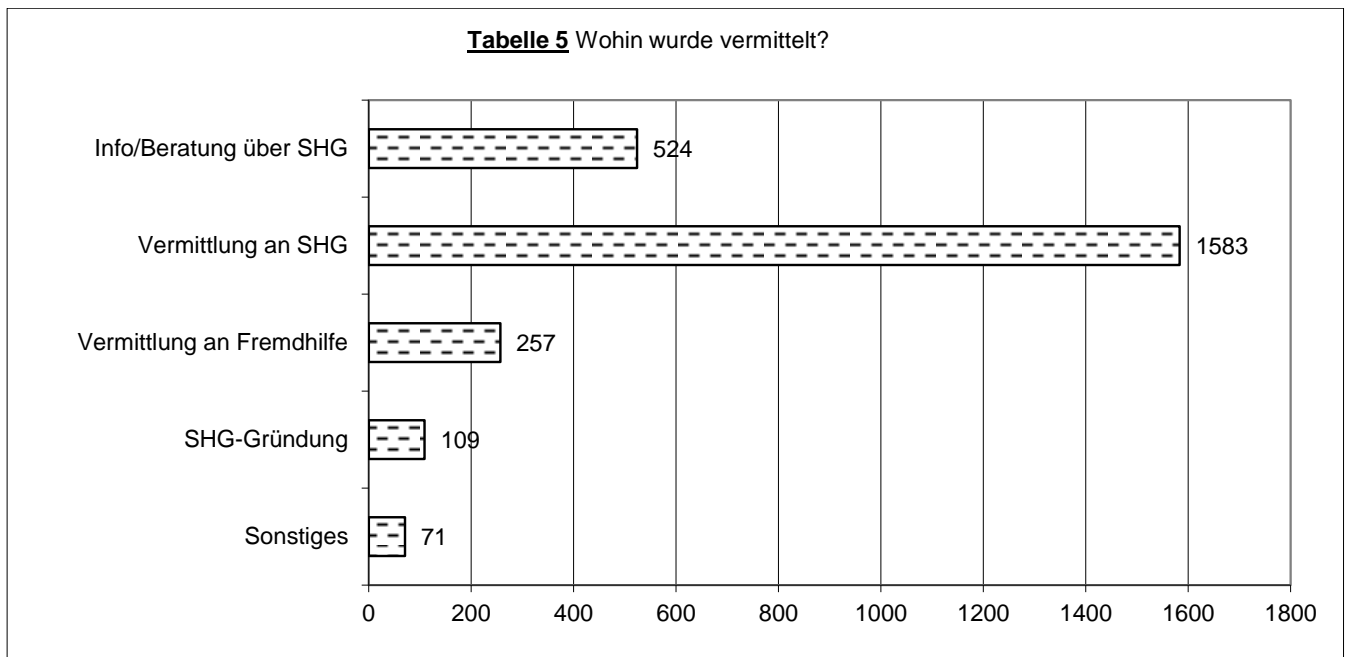
Bei der Kontaktaufnahme mit der **BeKoS** wissen Betroffene häufig noch nicht genau, welche Art von Unterstützung sie suchen. Erst durch Beratungsgespräche kristallisiert sich heraus, ob eine Selbsthilfegruppe das geeignete Angebot sein kann. 10% der Hilfesuchenden wurden im Jahr 2010 an professionelle Angebote vermittelt. An dieser Zahl wird deutlich, dass die **BeKoS** auch eine Clearingfunktion im Sozial- und Gesundheitsbereich einnimmt.

Wie aus der nachstehenden Tabelle 5 ersichtlich, haben im vergangenen Jahr 109 Gespräche zu Gruppen Gründungen stattgefunden, woraus sich 14 Initiativen entwickelten, eine Selbsthilfegruppe zu gründen.

In einem persönlichen Gespräch werden die Erwartungen der Betroffenen geklärt. Die **BeKoS** gibt Informationen über Arbeitsweisen und Erfahrungen von Selbsthilfegruppen weiter, ist bei der Suche nach weiteren Betroffenen, der Öffentlichkeitsarbeit und der Raumsuche behilflich. Zum ersten Informationstreffen wird schriftlich eingeladen und auf Wunsch begleitet eine Mitarbeiterin als Moderatorin das erste Treffen.

Die Unterstützung dieser Initiativen durch die **BeKoS** in der Gründungsphase war vielfältig und im Wesentlichen an den Bedürfnissen der TeilnehmerInnen orientiert.

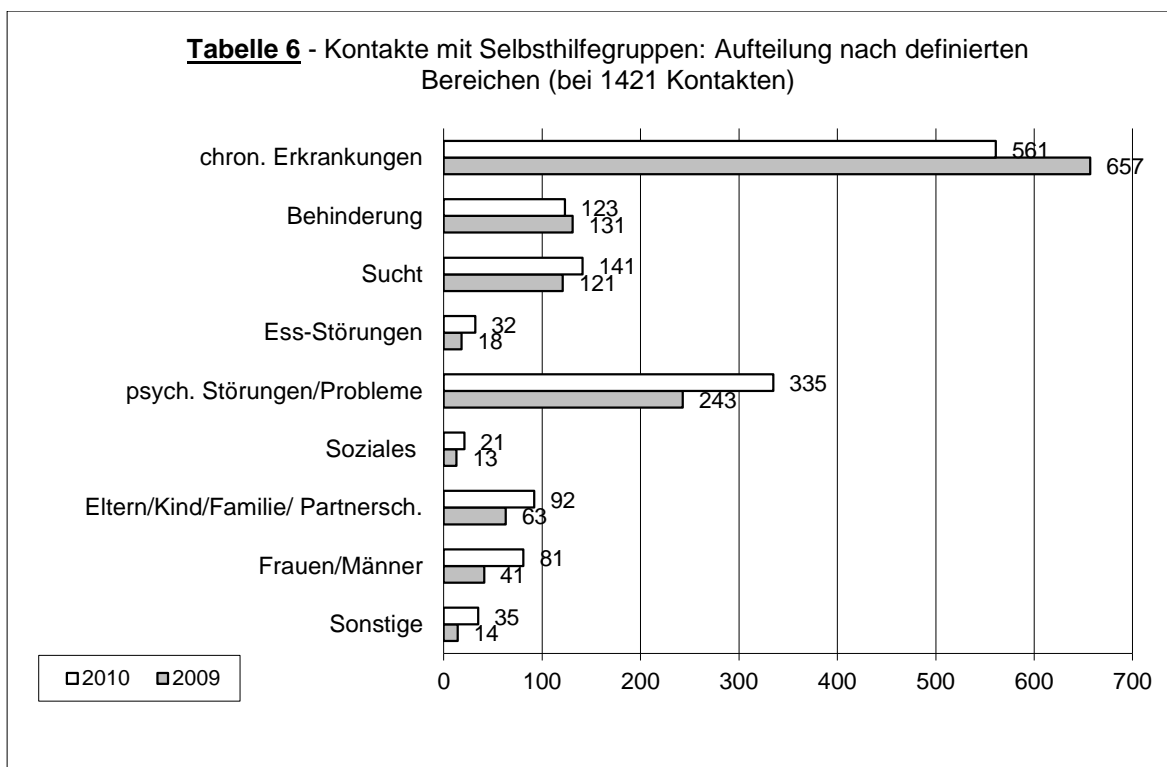
So reicht die Bandbreite der Unterstützungsangebote in der Gründungsphase von einer befristeten Begleitung in der Anfangsphase über die Moderation der Informationstreffen bis hin zur Bereitstellung der Infrastruktur.



### Unterstützung bestehender Selbsthilfegruppen

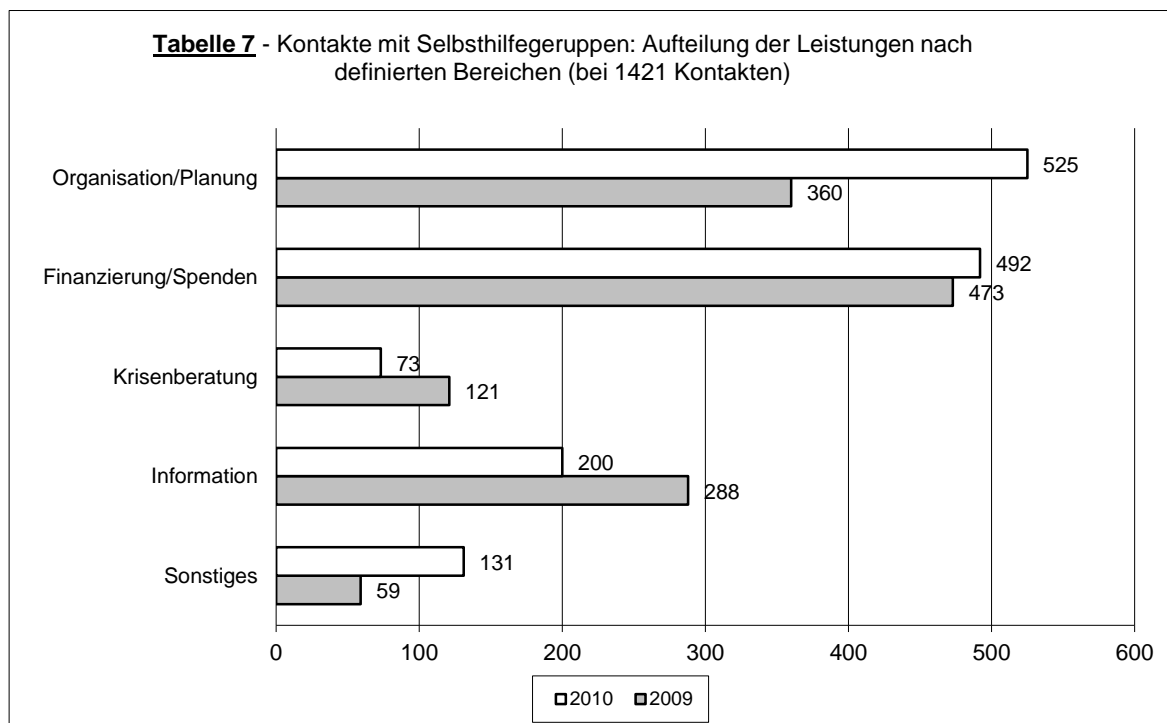
31% (1421 Kontakte) der gesamten Anfragen wurden von den bestehenden Selbsthilfegruppen an die **BeKoS** gerichtet. Dabei stellen die Anfragen von Selbsthilfegruppen mit „chronische Erkrankungen“ (39% = 561 Anfragen) und „psychische Störungen/Probleme“ (24% = 335 Anfragen) die größten Einzelbereiche dar (Tabelle 6).

Hinweisen möchten wir an dieser Stelle darauf, dass auch in dem Bereich „Unterstützung bestehender Selbsthilfegruppen“ die Unterstützung von Selbsthilfegruppen aus dem Bereich „psychische Störungen/Probleme“ gestiegen ist: 18% im Jahr 2009, 24 % im Jahr 2010.



Bei der direkten Unterstützung von Selbsthilfegruppen nehmen die Bereiche ,Organisation/

Planung' mit 37% (525 Anfragen) und ‚Finanzierung' mit 35% (492 Anfragen) die Spitzenplätze ein. Sie sind die größten Einzelbereiche in der Kategorie ‚Kontakte mit Selbsthilfegruppen: Aufteilung nach definierten Bereichen'.



## 2.1. Gründungen von Selbsthilfegruppen

In Oldenburg sind zurzeit ca. 220 Selbsthilfegruppen aktiv. Das Interesse an Selbsthilfe besteht weiterhin ungebrochen. Es entstehen immer wieder neue Gruppen mit immer neuen Themen.

Wir geben Informationen über Arbeitsweisen und Erfahrungen von Selbsthilfegruppen weiter, sind bei der Öffentlichkeitsarbeit und der Raumsuche behilflich. Auf Wunsch vermitteln wir Kontakte zu beruflichen HelferInnen und bieten – falls nötig und gewünscht – Unterstützung bei den Gruppentreffen an. Ist eine Person bereit, eine neue Selbsthilfegruppe ‚ins Leben zu rufen', wird in einem persönlichen Gespräch geklärt, wie weitere Gleichbetroffene gefunden und zur Teilnahme motiviert werden können. Nach Absprache mit dem/der Initiator/in werden alle Interessierten zu einem ersten Info-Treffen eingeladen. Sollte zu dem von dem/der Gründer/in gewünschten Termin im Selbsthilfezentrum kein Raum frei sein, so bemühen wir uns um Räume an einem anderen Ort.

Im Jahr 2010 gab es in Oldenburg 14 Initiativen zur Gründung neuer Selbsthilfegruppen:

- Alternative Wege, Selbsthilfegruppe für Krebsbetroffene
- Mobbing
- Kleptomanie
- Erwachsene Kinder psychiatriererfahrener Eltern
- Eltern sehgeschädigter Kinder
- Eltern hörgeschädigter Kinder
- Bipolare Störungen
- Parkinson bei Jüngeren
- SLAA = anonyme Sex- und Liebessüchtige
- Sucht-Nachsorgegruppe
- Adipositas

➤ drei Depressions-Selbsthilfegruppen

Die Unterstützung dieser Initiativen durch die **BeKoS** in der Gründungsphase war vielfältig und im Wesentlichen an den Bedürfnissen der TeilnehmerInnen orientiert. So reicht die Bandbreite der Unterstützungsangebote in der Gründungsphase von der Moderation der Informationstreffen, einer befristeten Begleitung in der Anfangsphase, der Unterstützung bei der Öffentlichkeitsarbeit bis hin zur Bereitstellung der Infrastruktur.

Wie der oben aufgeführten Auflistung zu entnehmen ist, nehmen besonders die Gruppen Gründungen aus dem Bereich psychischen Störungen/Probleme zu. Diese Selbsthilfegruppen benötigen nach unseren Erfahrungen besonders häufig und intensiv Unterstützung in der Anfangsphase und in ihrem weiteren Gruppenprozess.

Der größte Anteil der o.g. Gruppen trifft sich langfristig.

In der o.g. Auflistung sind auch die Initiativen enthalten, die wegen zu geringer Resonanz zu keiner Selbsthilfegruppengründung führten.

## 2.2. Ausgewählte Unterstützungsangebote für Selbsthilfegruppen Öffentlichkeitsarbeit und Kooperationen

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 (Videorecorder, DVD-Player, Beamer, Notebook, Overhead-Projektor), Suche nach neuen Räumlichkeiten, Erstellung von Vereinssatzungen oder Faltblättern, Suche nach Geldquellen, Erläuterung von Antragsverfahren bis zur Organisation und Durchführung von Tagungen, Seminaren, Vortragsveranstaltungen usw..

Einige Angebote finden regelmäßig statt (z.B. die Gesamttreffen), andere nur bei Bedarf und auf Wunsch der GruppenteilnehmerInnen.

Einige ausgewählte Aktivitäten werden im Folgenden dargestellt:

- **Gesamttreffen**
- **Seminare**
- **Sommerfest**
- **Neuaufgabe „Orientierungshilfe bei Krebserkrankungen“**
- **Beratung bei schwierigen Gruppensituationen**
- **Presseverteiler**
- **Öffentlichkeitsarbeit**
- **Kooperationen**

### **Gesamttreffen**

Im Jahr 2010 fanden **acht Gesamttreffen** in der **BeKoS** statt.

Das monatlich stattfindende Gesamttreffen ist ein Angebot der **BeKoS** für alle Selbsthilfeszusammenschlüsse und dient sowohl dem wechselseitigen Austausch über Stand und Verlauf der Selbsthilfegruppenarbeit, als auch der Erörterung gemeinsamer Anliegen.

Generationen- und themenübergreifend wird diskutiert. Die Gruppen lernen sich und ihre Arbeitsweisen gegenseitig kennen und reflektieren die Gruppenarbeit.

Auf Wunsch werden ExpertInnen (zu Öffentlichkeitsarbeit, Fördermöglichkeiten usw.) eingeladen.

Nicht nur die TeilnehmerInnen von Selbsthilfegruppen erhalten durch die Gesamttreffen neue Anregungen und Impulse, auch das **BeKoS** - Team bekommt wichtige Rückmeldungen und Anstöße.

Auf dem jeweils ersten Gesamttreffen im neuen Jahr wird gemeinsam festgelegt, welche Themen behandelt werden.

Bei den Treffen im vergangenen Jahr wurden u.a. folgende Themen erörtert:

- Fördermöglichkeiten für Selbsthilfegruppen durch die Krankenkassen nach § 20c SGB V
- Vorstellung des Behindertenbeirates der Stadt Oldenburg
- Vorstellung des Projektes „Freiwilligendienst aller Generationen“
- Planung des Selbsthilfetages 2011
- Aufgabenverteilung in der Selbsthilfegruppe

### **Seminare**

Auch Seminarangebote gehören zum Leistungsspektrum der BeKoS. Hierfür können wir i.d.R. ReferentInnen 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 2010 fanden folgende Seminare statt:

**Informationssuche im Internet**, 6. März 2010, 14-18 Uhr

**Pädagogisches Rollenspiel als Methode in SHG**, 6. März 2010, 9.30-17.00 Uhr

**E-Mail und ihre Anwendungsmöglichkeiten**, 13. März 2010, 14-18 Uhr

**Grafik- und Bildbearbeitung**, 17. April 2010, 14-18 Uhr

**Textverarbeitung in der praktischen Anwendung**, 24. April 2010, 14-18 Uhr

**Herausforderungen in der Selbsthilfe - helfen wachsen**, 18. September 2010, 9.30-17.00 Uhr

**Informationssuche im Internet**, 23. Oktober 2010, 14-18 Uhr

**Digitale Bildbearbeitung**, 30. Oktober 2010, 14-18 Uhr

**Selbst- und Fremdwahrnehmung**, 13. November 2010, 9.30-17.00 Uhr

**Einführung in Excel**, 13. + 20. November 2010, 14-18 Uhr

### **Sommerfest**

Mit 150 bis 200 Teilnehmerinnen und Teilnehmern aus den Selbsthilfegruppen feierte die **BeKoS** im Sommer das 3. Sommerfest im Selbsthilfezentrum. Die Mitarbeiterinnen der BeKoS wurden dabei tatkräftig von den Selbsthilfegruppen und weiteren Freiwilligen unterstützt.

### **Orientierungshilfe bei Krebserkrankungen**

Im Jahr 2010 erschien die 6. Auflage der Broschüre „Orientierungshilfe bei Krebserkrankungen“. Die Broschüre wird vom Arbeitskreis Krebsnachsorge unter Federführung der Krebsberatungsstelle im Gesundheitsamt und der **BeKoS** herausgegeben. Sie richtet sich an Betroffene und Angehörige und soll darin unterstützen, geeignete Hilfsangebote zu finden und den Betroffenen und Angehörigen Mut machen, diese Hilfen in Anspruch zu nehmen. Neben vielen anderen wichtigen Informationen und Adressen sind in dieser Broschüre alle Selbsthilfegruppen zum Thema Krebserkrankungen aus den Städten Delmenhorst und Oldenburg und den Landkreisen Ammerland, Oldenburg, Wesermarsch und weitere angrenzende Regionen aufgeführt. Die Broschüre ist u.a. auf der Homepage der BeKoS veröffentlicht.

### **Beratung bei schwierigen Gruppensituationen**

Ein Anliegen der **BeKoS** bei jeder Gruppengründung ist, den neu entstehenden Selbsthilfegruppen zu vermitteln, dass Schwierigkeiten und Probleme in Selbsthilfegruppen ganz normal sind. Überall, wo Menschen zusammen kommen, entstehen Spannungen, Missverständnisse und Konflikte. Es ist ein weitverbreiteter Irrtum, dass für die Bewältigung von Problemen allein eine harmonische Atmosphäre notwendig ist.

Es geht gerade auch in Selbsthilfegruppen darum, Konflikte zu lernen. Schwierigkeiten und Konflikte tauchen in der Selbsthilfegruppenarbeit also zwangsläufig auf. Und sie sind notwendig, wenn auch oft unbequem.

Der Wunsch nach diesbezüglicher Unterstützung wird zum großen Teil von Gruppen aus dem psychosozialen Bereich ausgesprochen. Die Nachfragen aus diesem Bereich zeigen die gute und vertrauensvolle Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfegruppen und der Beratungsstelle. Zum großen Teil finden diese Gespräche außerhalb der regulären Gruppentreffen statt. Lediglich in sechs Selbsthilfegruppen wurde insgesamt 11 Mal ein Treffen in der entsprechenden Selbsthilfegruppe vereinbart.

Um den Selbsthilfegruppen hier Unterstützung anzubieten, organisiert die **BeKoS** immer wieder Fortbildungs- und Supervisionsangebote bzw. bearbeitet diese Themen auf den monatlichen Gesamttreffen.

### **Presseverteiler**

Jährlich aktualisiert die **BeKoS** ihren Presseverteiler, der auf der Homepage veröffentlicht und auf Wunsch an die Selbsthilfegruppen verschickt wird.

### **Öffentlichkeitsarbeit**

Kooperation und Öffentlichkeitsarbeit ist für die Selbsthilfe wie "Salz für die Suppe".

Die vielfältigen Themen der Selbsthilfegruppen erfordern von der **BeKoS** die Zusammenarbeit und den Austausch mit den unterschiedlichsten Einrichtungen, Experten und Einzelpersonen sowie eine intensive Öffentlichkeitsarbeit, um auf bestehende Selbsthilfegruppen aufmerksam zu machen und grundsätzlich über Möglichkeiten der Selbsthilfe und Angebote der **BeKoS** zu informieren.

In erster Linie besteht die Öffentlichkeitsarbeit der **BeKoS** aus

- Informationsveranstaltungen über die **BeKoS** und Selbsthilfe
- Pressemitteilung und Presseartikel in den verschiedenen Printmedien zu selbsthilferelevanten Themen, vorrangig bei Neugründungen von Gruppen
- Informationsstände
- Erstellung und Verteilung von Handzetteln für Veranstaltungen oder Seminare und bei Neugründungen von Selbsthilfegruppen

Auf Einladung von verschiedenen Einrichtungen informierte die **BeKoS** im Jahr 2010 über die Arbeit der **BeKoS** und Selbsthilfegruppen:

- Neujahrsempfang der Rheuma-Liga
- Mitgliederversammlung der AWO
- Nachbarschaftsprojekt Ziegelhof
- Nachbarschaftsprojekt Bümmerstede
- Schule für Ergotherapie
- Reha-Tag: Sport, Motivation und Gesundheit
- Gut Leben im Alter: Selbsthilfe und Senioren

### **Kooperationen**

Bei der Durchführung ihrer vielfältigen Aktivitäten hat die **BeKoS** auch im Jahr 2010 mit einer großen Zahl anderer Einrichtungen, Organisationen, Gruppen und Einzelpersonen kooperiert. Mitarbeiterinnen der **BeKoS** nehmen an folgenden regionalen und überregionalen Gremien, Netzwerken, Runden Tischen usw. teil:

Besonders wertvoll und anregend war für uns die Zusammenarbeit mit:

- den KollegInnen aus dem Aktionsbündnis Oldenburg 2000

- den KollegInnen aus dem Arbeitskreis der Niedersächsischen Kontakt- und Beratungsstellen im Selbsthilfebereich
- den MitstreiterInnen im Arbeitskreis Krebsnachsorge
- den AktivistInnen im Forum Brustkrebs
- Runder Tisch Krankenkassenförderung § 20c SGB V, Oldenburg
- Runder Tisch Krankenkassenförderung § 20c SGB V, Hannover
- Kommunale Gesundheitskonferenz
- dem Behindertenbeirat der Stadt Oldenburg
- Arbeitskreis Armut
- Selbsthilfe- und Patientenakademie der FH Emden-Leer
- den vielen Selbsthilfegruppen, mit denen wir im Jahr 2010 zusammengearbeitet haben

### **3. Planung für das Jahr 2011**

Der Arbeitsansatz von Selbsthilfekontaktstellen erfordert, dass sich die Mitarbeiterinnen immer wieder direkt an den Bedürfnissen der ratsuchenden Menschen orientieren. Die alltägliche Arbeit ist stark von der gesellschaftlichen Entwicklung geprägt.

Daher ist es schwierig, die Arbeit des kommenden Jahres vorzuplanen.

Sicher ist, dass es auch im Jahr 2011 wieder die Gesamttreffen und Seminarangebote für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer von Selbsthilfegruppen geben wird.

Aber auch der Selbsthilfetag 2011 wird vorbereitet.

#### **Gesamttreffen**

Im Jahr 2011 werden wahrscheinlich acht Gesamttreffen stattfinden.

Die Gesamttreffen finden an jedem 3. Donnerstag im Monat (außer in den Ferien) statt.

Geplante Themen sind z.B.

„Vorbereitung des Selbsthilfetages in Oldenburg“

„Finanzierung von Selbsthilfegruppen“

Im Dezember laden wir alle Selbsthilfegruppen zur Adventsfeier ein.

#### **Seminare**

Es werden verschiedene PC-Fortbildung und pädagogische Seminare zu gruppendynamischen Themen stattfinden.

#### **Selbsthilfetag 2011**

Die Vorbereitungen zum Selbsthilfetag haben bereits im Jahr 2010 begonnen. Er wird am 19. Juni zwischen 11 und 17 Uhr im Haupteingangsbereich des Klinikum Oldenburg stattfinden.