



BekoS

Beratungs- und
Koordinationsstelle für
Selbsthilfegruppen e.V.

Jahresbericht

2020

	Seite
Vorwort	2
1. Aufbau der BeKoS und Arbeitsorganisation	5
1.1. Vereinsvorstand	5
1.2. Personalsituation	5
1.3. Das Selbsthilfezentrum	5
1.4. Die Finanzierung der BeKoS	6
2. Beratung und Vermittlung von Ratsuchenden und Unterstützung von Selbsthilfeaktiven	7
2.1. Gründung von Selbsthilfegruppen	11
2.2. Neue Schwerpunkte in der BeKoS : Junge Selbsthilfe und Pflege-Selbsthilfe	12
2.3. Ausgewählte Unterstützungsangebote für Selbsthilfegruppen	14
3. Öffentlichkeitsarbeit	17
4. Kooperationen	18
5. Qualitätssicherung	19
6. Planung für das Jahr 2021	20

Vorwort

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir möchten Ihnen mit diesem Tätigkeitsbericht einen Überblick über die vielfältige Arbeit der **BeKoS** im Jahr 2020 geben.

Die **BeKoS** - Beratungs- und Koordinationsstelle für Selbsthilfegruppen e. V. ist die Fachberatungsstelle für den gesundheitlichen, psychischen und sozialen Selbsthilfebereich in Oldenburg.

Der Jahresbericht vermittelt einen Überblick über die geleistete Arbeit sowie einzelne ausgewählte Arbeitsbereiche.

Der Bericht beginnt mit Aufbau und Organisation der **BeKoS**. Hier gibt es Informationen und Zahlen zur Vorstands-, Personal-, Raum- und Finanzsituation.

Im Jahr 2020 gab es die neue Herausforderung der Corona-Pandemie:

Die **BeKoS** war von Mitte März bis Mitte Juni wegen des 1. Lockdowns für Gruppentreffen geschlossen. Die Mitarbeiterinnen der **BeKoS** haben zum Teil im Homeoffice gearbeitet, die Sprechzeit in Höhe von 20 h wöchentlich wurde weiterhin per Telefon und E-Mail aufrechterhalten, persönliche Beratung war unter Einhaltung der Hygienevorschriften mit Termin möglich.

Vor der Pandemie - von Januar bis Mitte März - fanden in der **BeKoS** im Durchschnitt 52 präsente Gruppentreffen wöchentlich statt.

Vom 15. Juni 2020 bis 15. Dezember 2020 konnten mit Hilfe des von der **BeKoS** erarbeiteten Hygienekonzepts wieder im Haus der **BeKoS** unter Einhaltung der Hygienemaßnahmen präsente Gruppentreffen mit begrenzter Teilnehmer*innenzahl stattfinden. Auf dieser Grundlage fanden im Durchschnitt 25 Gruppentreffen (= 48 %) wöchentlich bis zum 2. Lockdown am 16.12. 2020 statt. Danach durften sich wieder keine Gruppen präsent in der **BeKoS** treffen. Darüber hinaus waren viele Selbsthilfegruppen sehr kreativ, um sich „coronasicher“ auszutauschen: Per Telefon – teilweise mit Telefonketten oder ersten Telefonkonferenzen –, aber auch über Messengerdienste, im Sommer mit präsenten Treffen draußen z.B. im Schrebergarten, per Briefpost mit sog. „Mutmacherbriefen“ mit Tipps für den Alltag, erste Videokonferenzen wurden ausprobiert bis hin zum Austausch durch Spaziergänge zu zweit.

Da der Austausch der Teilnehmer*innen den Kern der Selbsthilfe ausmacht, bestand ein wichtiger Schwerpunkt der Arbeit der **BeKoS** 2020 darin, den Austausch der Selbsthilfegruppen digital zu unterstützen. Um den „coronasicheren Weg“ des digitalen Austauschs zu fördern und zu unterstützen, bot die **BeKoS** seit Mitte Juni Gesamttreffen als „Videotreffen zum Ausprobieren“ an. Außerdem fand zur Unterstützung des digitalen Austauschs der Gruppen darüber hinaus im September regelmäßig Mittwochnachmittag eine digitale Sprechstunde statt. Bis heute haben die Gruppen die Möglichkeit unseren „IT-Experten“ für Fragen rund um den digitalen Austausch zu kontaktieren.

Der zweite wichtige Schwerpunkt der Arbeit der **BeKoS** bestand 2020 in der Beratung v.a. telefonisch und per E-Mail.

Die Inanspruchnahme der **BeKoS** - bezogen auf persönliche oder telefonische Kontakte, sowie Kontakte per E-Mail - hat sich im Vergleich zum Vorjahr trotz Corona nur leicht verändert (2019 = 4215 Kontakte, 2020 = 4017 Kontakte). Dabei gilt es anzumerken, dass im Jahr 2020 die Daten der **BeKoS** und damit auch die Dokumentation der Anfragen an die **BeKoS** digitalisiert wurden, so dass die Vergleichbarkeit 2020 nicht immer gegeben ist, aber ab 2021 wieder ausnahmslos möglich sein wird

Betrachtet man darüber hinaus die direkten Zugriffe auf unser Selbsthilfegruppenportal www.bekos-oldenburg.de/selbsthilfegruppen kann eine Erhöhung um nahezu 30 % (!) festgestellt werden (von ca. 65.000 im Jahr 2019 auf 84.000 im Jahr 2020), welches sicherlich mit der Corona-Pandemie zusammenhängt.

Nach wie vor ist die Zahl der Anfragen von ratsuchenden Personen aus dem psychosozialen Bereich, sowie aus Selbsthilfegruppen aus diesem Bereich hoch, mit insgesamt 1200 Anfragen und sogar prozentual gewachsen (von 28 % = 2019 auf 33 % = 2020). Den Schwerpunkt bilden hier Anfragen zu den Krankheitsbildern Depressionen und Angsterkrankungen. Diese Entwicklung spiegelt sich auch in der Anzahl der Selbsthilfegruppen wider:

Im Jahr 2020 trafen sich bei der **BeKoS** zwölf Selbsthilfegruppen zum Thema Depression und sieben Selbsthilfegruppen für Menschen mit Angsterkrankungen entweder wöchentlich oder 14-täglich.

Trotz Corona konnte die **BeKoS** zahlreiche Neugründungen von Gruppen initiieren und dieses auf ganz neuem Wege, nämlich digital. So möchten wir in diesem Jahr das Vorwort nutzen, um den Leser*innen einen kleinen Einblick in die alltägliche und unmittelbare Arbeit der **BeKoS** zu geben mit Blick auf die Veränderungen durch die Coronamaßnahmen:

Selbsthilfe in Zeiten der Corona Pandemie – unsere erste digitale Gruppengründung

Nur weil Corona allgegenwärtig ist und der weiteren Verbreitung ein Riegel in Form eines Lockdowns vorgeschoben werden muss, heißt es natürlich nicht, dass seelische Probleme sich auch einen Riegel vorschieben lassen, eher im Gegenteil.

Der Bedarf an Gruppen zum Themenbereich „Psychische Erkrankungen und Probleme“ steigt weiter an. Die Dringlichkeit wird durch Corona und die damit einhergehende Isolation, den veränderten Alltag (Mangel an Routinen), die täglichen Nachrichten, die Belastung in Partnerschaft/ Familie oder die Belastung durch das Fehlen von Partnerschaft/ Familie größer. Auch in den Zeiten, in denen die BeKoS für Gruppentreffen geschlossen war, sollten Gründungen weiterhin möglich gemacht werden. Also, auf ins Abenteuer Online-Selbsthilfegruppe!

*Eine Gruppe zum Thema „Narzissmus - Vom Opfer zum/r Schöpfer*in“, die über eine Bekanntmachung in der NWZ großen Zulauf erfuhr, wurde daher nicht wie geplant real gegründet, sondern digital. Das erforderte eine Menge Mut, denn das Thema ist durchaus sensibel und die Teilnehmenden waren sich zuvor noch nie begegnet. Einige Interessierte sagten von vornherein, dass sie bis zur Möglichkeit eines Präsenztreffens abwarten wollten. Aber sechs der Interessierten wagten das Experiment. Vorab hatten alle mit dem Einladungslink die Dateiversion der Broschüre „Wege entstehen beim Gehen“ bekommen – fast wie bei Präsenztreffen. Alle zeigten sich sehr offen und es ergab sich trotz aller Distanz schnell ein Gruppengefühl. Eingangs berichteten wir einiges zu den üblichen Abläufen von Gruppentreffen und zu den Funktionen des Videokonferenzprogramms Jitsi, mit dem das Treffen erfolgte. Bereits die Vorstellungsrunde zeigte die Vielfalt der Thematik. Die Gruppe tauschte sich engagiert aus, nutzte die Technik (Hand heben, Mikrofon an und ausschalten) schnell routiniert. Ein zweiter Termin wurde 14 Tage später vereinbart. Im Anschluss an das erste Treffen fand ein Reflexionsgespräch mit der Initiatorin statt. Unsere Beobachtungen waren ähnlich. Insgesamt war es ein gutes Treffen, aber für das nächste Mal sollten Regeln hinsichtlich des Ein- und Ausschaltens der Kamera besprochen werden. Ein Teilnehmer war zwar anwesend, hatte aber*

zwischenzeitlich die Kamera ausgeschaltet. Da er das als einziger tat, war es für die anderen unangenehm.

*14 Tage später folgte dann das zweite Treffen, bei dem anfangs eine BeKoS-Kollegin mit dabei sein sollte, auch um zwei neuen Teilnehmerinnen den Einstieg zu erleichtern. Plötzlich waren von den sechs Teilnehmer*innen des ersten Treffens nur noch zwei übrig, dazu noch die zwei Neuen. Das war überraschend, hatte doch die Verabredung vor zwei Wochen noch sehr verbindlich geklungen. Nach Überwindung der ersten Irritation fand sich die Gruppe jedoch schnell ein und traute sich nach den ersten 15 Minuten zu, allein weiter zu arbeiten. Die ferngebliebenen Teilnehmer*innen des ersten Treffens wurden angeschrieben, um herauszufinden, ob sie noch Interesse hatten. Alle waren eigentlich weiter interessiert, waren am vereinbarten Termin jedoch verhindert gewesen. Mit der Initiatorin wurde erneut kurz reflektiert, wie der zweite Termin war und Überlegungen für das weitere Vorgehen besprochen. Die Gruppe in ihrer jetzigen Form ist gut zusammengewachsen und trifft sich regelmäßig. - Experiment geglückt!*

Nach den guten Erfahrungen mit der ersten Online-Gründung sind inzwischen diverse Gruppen auf ähnliche Weise entstanden und ergänzen unser Angebot in der aktuellen Lage. Dennoch sind sich eigentlich alle einig, dass Präsenztreffen unersetzlich sind. Und so hoffen und warten alle auf sinkende Coronazahlen und die Möglichkeit sich und die Räume hier in der BeKoS „ganz in echt“ kennen zu lernen.

Der Vollständigkeit halber sei jedoch gesagt, dass die Online-Treffen für manche Selbsthilfeaktive auch einen niedrigschwelligeren und barrierefreien Zugang bedeuten, denn z.B. lange und aufwändige Anfahrtswege, Ängste vor dem realen Weg, manchmal auch Babysitterkosten, schlechtes Wetter etc. stellen keinen Hinderungsgrund mehr dar.

Neben den vielen Veränderungen durch die Corona-Pandemie, gab es - wie geplant – auch innerhalb des **BeKoS**-Teams Personalwechsel:

1. Nicole Brallentin hat im Januar als neue Verwaltungskraft unser Team verstärkt, um den Übergang zum Ausscheiden von Monika Faber als Verwaltungskraft zu gestalten, die zum 31.07.20 in den Ruhestand gegangen ist.
2. Am 01.09.2020 konnten wir Nele Holz als pädagogische Fachkraft für die Arbeit der **BeKoS** gewinnen. Sie hat bereits Erfahrungen in einer anderen Selbsthilfekontaktstelle sammeln können und konnte so direkt in den Aufbau des Bereichs der Jungen Selbsthilfe, sowie in das Beratungsteam einsteigen.

Wir freuen uns, dass das Team der **BeKoS** den „Generationenwechsel“ nun erfolgreich vollzogen hat und vier Mitarbeiterinnen wieder kompetent die Arbeit der **BeKoS** fortsetzen können.

Beenden möchten wir das Vorwort mit einem Dank an all die Menschen, die durch finanzielle und ideelle Hilfe die Arbeit der **BeKoS** auf ein stabiles Fundament stellten.

Besonderer Dank gilt den Mitgliedern von Selbsthilfegruppen, die uns zur Seite gestanden und mit uns zusammengearbeitet haben.

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

Wichtig für die **BeKoS** -als themenübergreifende Selbsthilfekontaktstelle- sind die vielfältigen Kooperationspartner. Auch ihnen danken wir herzlich für die gute Zusammenarbeit.

Wir bedanken uns beim Land Niedersachsen, der Stadt Oldenburg und den Krankenkassen für die finanzielle Unterstützung sowie bei allen privaten Spender*innen.

Danke!

Vorstand und Mitarbeiterinnen der **BeKoS**

1. Aufbau der BeKoS und Arbeitsorganisation

1.1. Vereinsvorstand

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

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

Der Vorstand der **BeKoS** wurde auf der Mitgliederversammlung am 26.06.2018 gewählt. Seitdem gehören ihm an:

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

Aufgrund der Corona-Pandemie und auf Grundlage des „Gesetzes zur Abmilderung der Folgen der COVID-19-Pandemie im Zivil-, Insolvenz- und Strafverfahrensrecht“ vom 27.03.2020 wird die Neuwahl des Vorstandes im Jahr 2021 erfolgen.

1.2. Personalsituation

Die Arbeit der Beratungs- und Koordinationsstelle für Selbsthilfegruppen wurde im Jahr 2020 von einer Diplom-Pädagogin, einer Diplom-Sozialpädagogin/-arbeiterin (ab 01.09.20), einer pädagogischen Fachkraft, einer Verwaltungsangestellten (vom 01.01.20 bis 31.07.20 Einarbeitungsphase Verwaltung, deswegen zwei Verwaltungsangestellte), sowie weiteren Honorarkräften und Ehrenamtlichen getragen.

Im Jahr 2020 waren bei der **BeKoS** angestellt:

Ele Herschelmann, Dipl.-Pädagogin: 39,8 Stunden (Geschäftsführende Leitung)

Meike Dittmar, Heilerziehungspflegerin: 30 Stunden

Monika Faber, Verwaltungsangestellte: 39,8 Stunden bis 31.07.20 (Renteneintritt am 01.08.20)

Nicole Brallentin, Verwaltungsangestellte: 39,8 Stunden

Nele Holz, Dipl. Sozialpädagogin/ -arbeiterin: 25 Stunden seit 01.09.20

1.3. Das Selbsthilfezentrum

Ein Platz für Selbsthilfegruppen

Aufgrund der Corona-Pandemie haben sich Änderungen der Räumlichkeiten im Selbsthilfezentrum, Lindenstraße 12a, ergeben:

Bis zum 15. März 2020 hat die **BeKoS** zwei Büroräume genutzt, die Selbsthilfegruppen sieben bzw. sechs Gruppenräume: vier kleine Gruppenräume für ca. 9-12 Personen und zwei große Räume für jeweils 20-30 Personen, von denen einer durch eine Trennwand in zwei kleine Räume aufgeteilt werden kann. In den großen Räumen konnten Veranstaltungen mit bis zu 40 Personen durchgeführt werden.

Wegen der Corona-Pandemie hat die **BeKoS** ein Hygienekonzept entwickelt, welches zum einen die Mitarbeiterinnen der **BeKoS** selbst und zum anderen die Selbsthilfegruppen betrifft: Um die Mitarbeiterinnen der **BeKoS** zu schützen, wurde im Kopierraum, der auch als Bibliothek genutzt wurde, ein drittes Büro eingerichtet und gleichzeitig die Möglichkeit des Homeoffice eingeführt. Dieses war möglich aufgrund der Digitalisierung der Daten der **BeKoS**, die

bereits im Januar mit der Erarbeitung der Datenbanksoftware Freinet-online 2.0 begonnen wurde.

Die Gruppenräume wurden neu bewertet unter Einhaltung der Abstandsregel von 1,50 m. Die Stühle wurden reduziert und in Markierungen gesetzt. Kleine Sandsäcke wurden angefertigt, damit das Stoßlüften möglich ist, ohne dass ständig Fenster zufallen. So stehen seitdem 1-2 Räume für max. 9 Personen, 1 Raum für 7 Personen, 3 Räume für 6 Personen und 2 Räume für max. 5 Personen zur Verfügung. Die Küchen der **BeKoS** durften nicht mehr benutzt werden, sowie übliche Hygieneregeln (Abstand, Desinfektion, Mund-Nasen-Schutz) wurden umgesetzt. Jede Gruppe musste eine/n sog. „Coronabeauftragte/n“ bestimmen, der/ die verantwortlich für die Einhaltung der Hygieneregeln ist. Dazu gehört auch, dass jede/r Teilnehmer*in ihre/ seine Daten jeweils auf einen kleinen vorbereiteten Datenzettel (mit eigenem Kuli) schreibt und diesen in einen vorbereiteten Umschlag steckt, der verschlossen nur mit Angabe des Datums, der Raumnummer und der Uhrzeit nach dem Treffen in den Briefkasten der **BeKoS** geworfen wird. Dieser wird im Falle einer Coronainfektion vom Gesundheitsamt geöffnet zur Nachverfolgung der Kontakte. Damit ist die größtmögliche Anonymität innerhalb der Selbsthilfegruppe gewährleistet. 2020 (und bisher) ist es nicht vorgekommen, dass das Gesundheitsamt eingeschaltet werden musste.

Für die **BeKoS** Mitarbeiterinnen bedeutete dies zu kontrollieren, ob die Gruppen jeweils ihre Umschläge abgegeben haben und diese 3 Wochen aufzubewahren. Außerdem müssen die Räume und Toiletten regelmäßig desinfiziert werden und jeder Raum muss mit Flächendesinfektion, Tüchern und vorbereiteten Umschlägen, sowie Datenzetteln ausgestattet sein.

Im Jahr 2020 trafen sich im Selbsthilfezentrum 109 verschiedene Selbsthilfegruppen mit 1202 Treffen. Das sind etwa gleichviele Selbsthilfegruppen, aber aufgrund von Corona 50% weniger präsenste Treffen. Über die Anzahl der digital durchgeführten Gruppentreffen können wir keine statistischen Zahlen angeben, aber wir können eine Einschätzung aufgrund der Erhebung der Gruppentreffen der Pflege-Selbsthilfegruppen folgende Einschätzung geben: Ca. die Hälfte (55 %) der Austauschtreffen konnten präsent – teilweise draußen – durchgeführt werden. Ein Viertel (25 %) des Austauschs fand per Telefon statt, 9 % der Treffen gelang über Videokonferenzen, gefolgt von wenigen Telefonkonferenzen (3 %) und Treffen zu zweit (1,5 %) bzw. Austausch über den Postweg (1,5 %).

Übertragen auf die o.g. Anzahl der Gruppentreffen würde das bedeuten, dass die fehlenden präsenten Gruppentreffen (50 %) mit Hilfe von Telefonanrufen, Video- und Telefonkonferenzen, sowie Treffen zu zweit und Austausch über den Postweg ersetzt wurden. Einige wenige Gruppen haben auch vollständig pausiert.

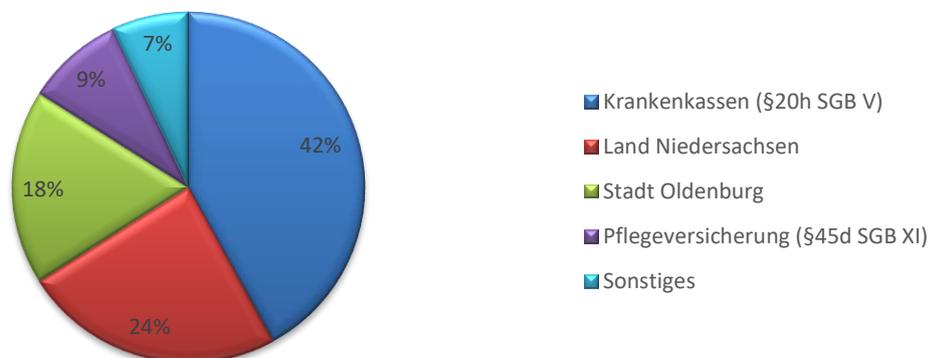
Zusätzlich fanden im Selbsthilfezentrum neun Seminare präsent (teilweise eintägig) statt, zum Großteil (sechs) von der **BeKoS** angeboten, aber auch von verschiedenen Selbsthilfegruppen selbst organisiert. Zusätzlich fand im September an fünf Nachmittagen eine „digitale Sprechstunde“ als Fragestunde zu computerspezifischen Themen in Form eines Videotreffens statt. Das Haus in der Lindenstraße 12a wird tagsüber häufig von Einrichtungen aus dem Jugendhilfe-, Sozial- und Behindertenbereich genutzt. Dies ist möglich, da sich der überwiegende Teil der Selbsthilfegruppen erst in den späten Nachmittags- bzw. Abendstunden trifft. Im Jahr 2020 kamen 12 verschiedene Einrichtungen im Selbsthilfezentrum zu 49 Treffen zusammen. In beiden Bereichen zeigt sich auch hier die verminderte Anzahl durch die Corona-Pandemie.

1.4. Die Finanzierung der BeKoS

Im Jahr 2020 erhielt die **BeKoS** im Wesentlichen Zuschüsse gem. § 20 h SGB V von den gesetzlichen Krankenkassen, dem Land Niedersachsen und der Stadt Oldenburg.

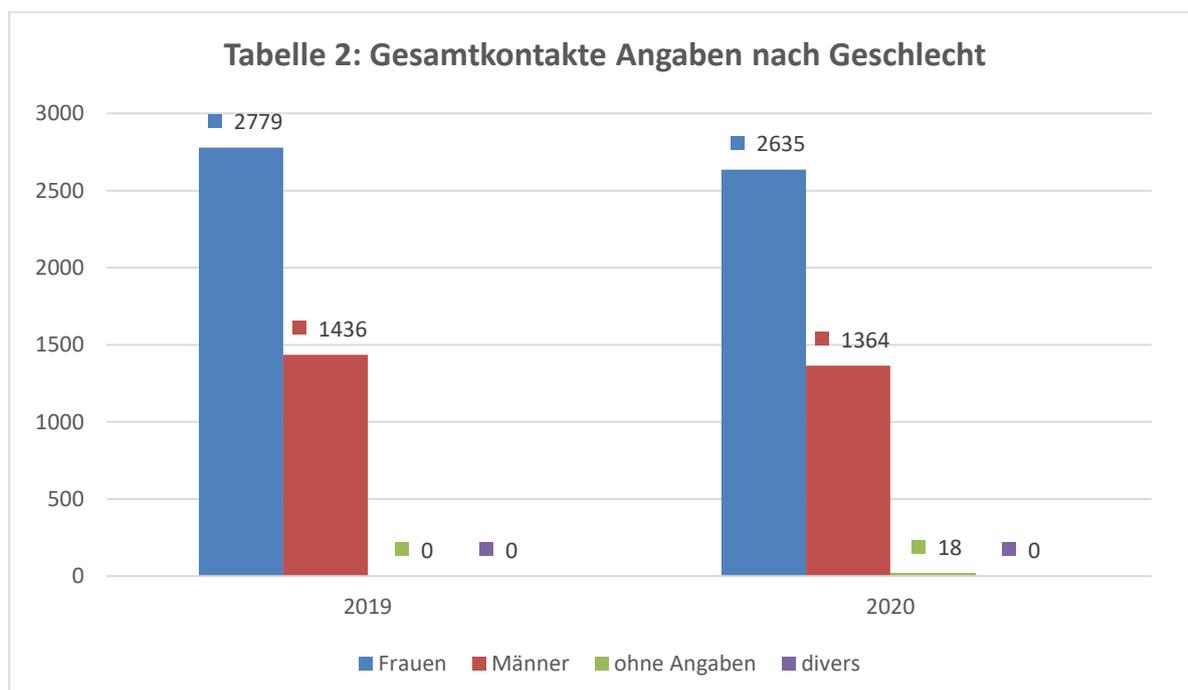
Wie aus der untenstehenden Tabelle 1 ersichtlich, setzt sich die Finanzierung der **BeKoS** in Prozentzahlen aus folgenden Zuschüssen und Eigenmitteln zusammen:

Tabelle 1: Finanzierung der BeKoS im Jahr 2020



2. Beratung und Vermittlung von Ratsuchenden und Unterstützung von Selbsthilfektiven

Im Jahr 2020 hatte die **BeKoS** 4017 Kontakte zu ratsuchenden/ hilfesuchenden Personen, Fachleuten/ Institutionen/ Verbänden und Selbsthilfegruppen. Es wird deutlich, dass die Nachfrage trotz Corona gleichbleibend hoch war. Wie aus der folgenden Tabelle 2 ersichtlich ist, suchten 2635 Frauen, 1364 Männer und 18 Menschen ohne Angaben des Geschlechts den Kontakt zur **BeKoS** bzw. zu Selbsthilfegruppen. Die prozentuale Verteilung der Kontakte, verteilt auf Frauen und Männer, hat sich gegenüber dem Jahr 2019 nicht verändert. (Frauen: 2020 = 66 % gerundet; 2019 = 66 % Männer: 2020 = 34 % gerundet, 2019 = 34 %)



Die Kontaktsuchenden

Im Jahr 2020 bestanden erstmalig die meisten Anfragen von bestehenden **Selbsthilfegruppen** mit **52 % = 2104 Kontakte** (im Vergleich 2019 = 38 %). Dieses lässt sich sicherlich durch die Corona-Pandemie erklären, da die Unterstützung der bestehenden Selbsthilfegruppen einen großen Schwerpunkt eingenommen hat, um den Austausch weiter zu ermöglichen, wie bereits beschrieben.

34% waren Betroffene, Angehörige oder Interessierte (= 1365 Kontakte), die für sich selbst eine Selbsthilfegruppe oder ein anderes Unterstützungsangebot suchten. Davon waren die meisten Kontaktsuchenden Betroffene mit 74 %, 16 % Angehörige und 10 % Interessierte. Diese Aufteilung der Kontaktsuchenden konnten wir erstmalig mit der neuen digitalen Datenbank Freinet-online 2.0 dokumentieren.

Die Ratsuchenden wurden zum größten Teil (74 %) an bestehende Selbsthilfegruppen vermittelt. 16% wurden über professionelle Beratungsstellen informiert und 10 % über andere Institutionen im professionellen Hilfesystem. Mit diesen „Clearinggesprächen“ ist oft ein hoher zeitlicher Aufwand für die Beratungs- und Klärungsarbeit verbunden. Während der Klärungsgespräche stellen wir fest, dass nicht immer die Selbsthilfegruppe das Ziel der Ratsuchenden ist.

Deshalb informieren wir umfassend über das professionelle Hilfesystem in der Stadt Oldenburg – bei Bedarf auch landes- bzw. bundesweit. Wir vermuten, dass die **BeKoS** häufig als niedrigschwellige Anlaufstelle in Anspruch genommen wird, z.T. unabhängig davon, ob die Ratsuchenden Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe oder zum professionellen Hilfesystem suchen.

In der neuen Freinet-online 2.0 Datenbank kann auch die Gesprächsdauer ausgewertet werden. Dort zeigt sich, dass 31 % der gesamten Gespräche länger als 10 min bis über 60 min. dauern. Bezogen auf die insgesamt 4017 Gespräche dauert ein Gespräch im Schnitt 8 min.. Auch die Form der Beratungsgespräche kann nun ausgewertet werden:

Die meisten Beratungen finden telefonisch statt:

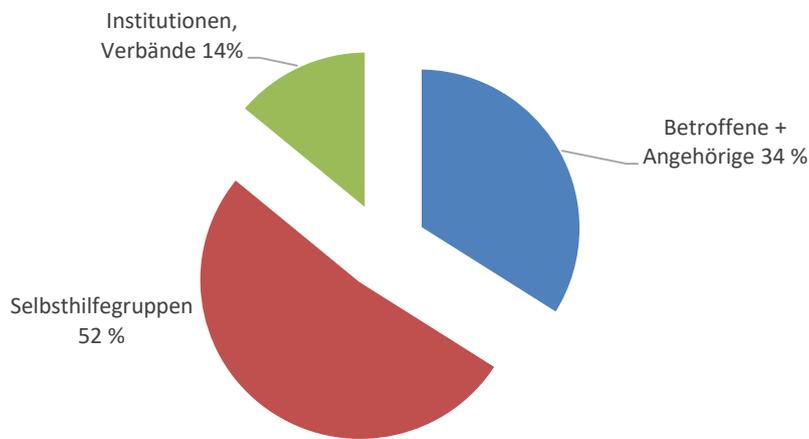
72 % telefonische Beratungen, 16 % Beratungen per E-Mail und 12 % der Beratungen erfolgen persönlich. Da wir keine Vergleichszahlen zu den Vorjahren haben, bleibt abzuwarten, ob die hohe Anzahl telefonischer Beratungen auch mit der Corona-Pandemie im Zusammenhang steht.

262 Gespräche (=19 %) fanden mit Personen statt, die eine neue Selbsthilfegruppe gründen wollten bzw. die sich entschieden haben, eine neue Gruppe zu gründen und in dieser Phase Unterstützung suchten. Daraus entwickelten sich 25 Initiativen zur Neugründung, woraus 2020 insgesamt 12 neue Selbsthilfegruppen entstanden sind. Sicherlich ist es auch mit den erschwerten Bedingungen durch die Corona-Pandemie zu begründen, dass aus so vielen Initiativen letztendlich verhältnismäßig wenige Selbsthilfegruppen entstanden sind.

14% = 548 Gespräche fanden mit **professionell Tätigen** z.B. Mitarbeiter*innen aus dem Sozial- und Gesundheitsbereich statt.

Die Übersicht ist in der folgenden Tabelle 3 dargestellt.

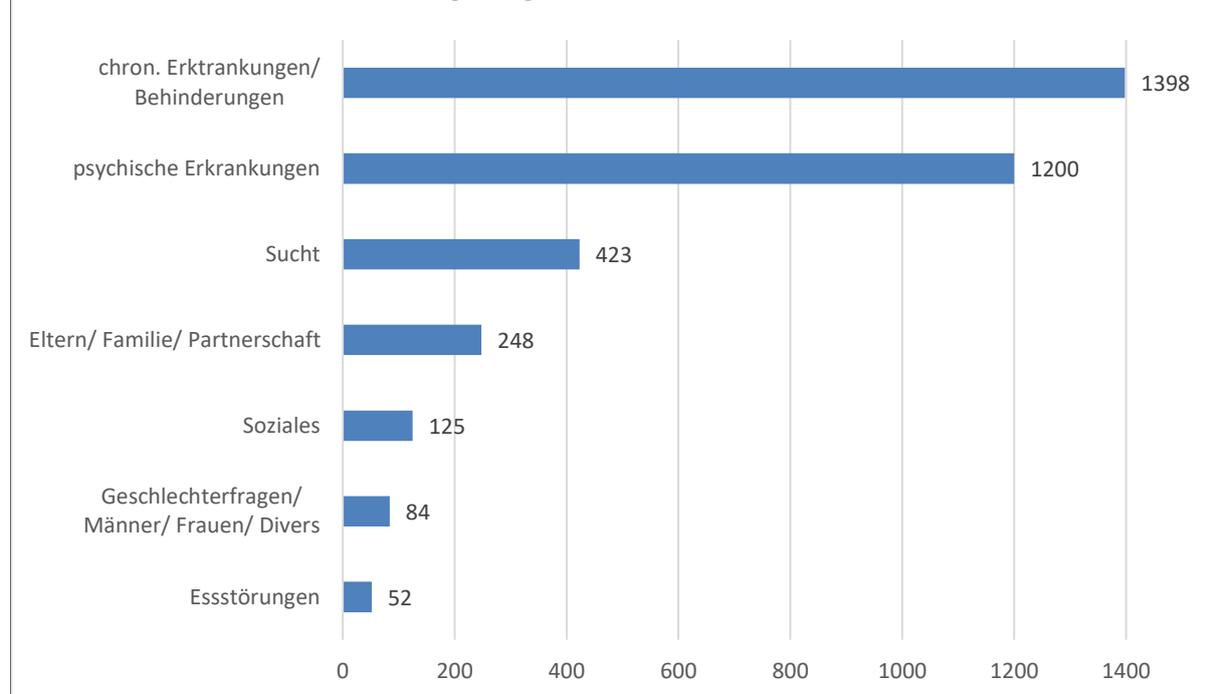
**Tabelle 3: 4017 Gesamtkontakte davon
Inanspruchnahme nach Interessentengruppen**



Nachgefragte Themenbereiche in der BeKoS 2020

Mit den 4017 Gesamtkontakten im Jahr 2020 haben 3591 unten aufgeführte Themenbereiche nachgefragt. Dabei bildeten die Bereiche „Chronische Erkrankungen/ Behinderungen“ mit 39 % und „Psychische Erkrankungen“ mit 33 % mit Abstand die größten Bereiche ab.

Tabelle 4: Nachgefragte Themenbereiche BeKoS 2020



Personen, die eine Selbsthilfegruppe suchen, haben neben der persönlichen Kontaktaufnahme mit der **BeKoS** die Möglichkeit, über das Selbsthilfegruppen-Portal (auf der **BeKoS** Homepage), direkt Kontakt mit den Selbsthilfegruppen aufzunehmen (vgl. Vorwort).

Diese Möglichkeit der Öffentlichkeitsarbeit für die Selbsthilfegruppen gewinnt zunehmend an Bedeutung. Zurzeit haben sich 109 Selbsthilfegruppen in das Selbsthilfgruppenportal eingetragen. Die **BeKoS** bietet Kurse an, damit Selbsthilfegruppen die Eintragung und Pflege ihrer Daten selbst vornehmen können.

Unterstützung bestehender Selbsthilfegruppen

Wie bereits erwähnt wurden im Jahr 2020 52% (2104 Kontakte) der gesamten Anfragen von den bestehenden Selbsthilfegruppen an die **BeKoS** gerichtet. Das hat 2020 die größte Gruppe der Anfragen ausgemacht und es sind 14 % mehr als 2019. Im Vergleich zu den letzten Jahren ist dieses erstmalig so und deshalb eindeutig auf die Corona-Pandemie zurückzuführen. Die Unterstützung der bestehenden Selbsthilfegruppen in ihrem Austausch bildete den Schwerpunkt unserer Arbeit: Dafür wurden bereits ab Juli virtuelle Gesamttreffen, sowie im September an fünf Nachmittagen eine „digitale Sprechstunde“ als Fragestunde zu computerspezifischen Themen in Form eines Videotreffens angeboten. So konnten direkt Erfahrungen gesammelt werden mit dieser neuen Form des digitalen Austauschs nach dem Motto „Learning by doing“.

Bei der Unterstützung der Selbsthilfegruppen ist die Beratung nach Finanzierungsmöglichkeiten seit Jahren hoch. Aber 2020 wurde die Anfrage noch eingeholt von dem Bereich Informationen (s. Tabelle 5). Hier sind sicherlich viele Nachfragen und Informationen zu dem Thema Corona enthalten: Was bedeuten die Maßnahmen für die Selbsthilfegruppen, können Gruppen sich treffen, wenn ja mit wieviel Personen etc. Hier hat die **BeKoS** sich in der Mitarbeit im Sprecher*innenkreis des NDS. Arbeitskreises der Selbsthilfekontaktstellen mit Stellungnahmen engagiert, damit die Selbsthilfe in der Nds. Coronaverordnung aufgeführt wird und für die Gruppen mehr Transparenz herrscht. (So wurde endlich erstmalig Anfang März 2021 in § 9 Abs. 3 der Corona-Verordnung des Landes Niedersachsen die gesundheitsbezogene und Pflege-Selbsthilfe genannt.)

Der hohe Anteil bei der Beratung nach Finanzierungsmöglichkeiten erklärt sich unseres Erachtens aus der Tatsache, dass die **BeKoS** seit dem Jahr 2008 die Bearbeitung der Anträge auf Pauschalförderung der Selbsthilfegruppen nach §20h SGB V für die Förderregion Oldenburg übernommen hat. Zur Förderregion Oldenburg gehören die Landkreise Oldenburg, Wesermarsch, Ammerland, Friesland, Wittmund, Aurich und Leer und die Städte Oldenburg, Delmenhorst, Wilhelmshaven und Emden. In Fragen der Förderung wenden sich daher auch Selbsthilfegruppen aus dieser Region an die **BeKoS**.

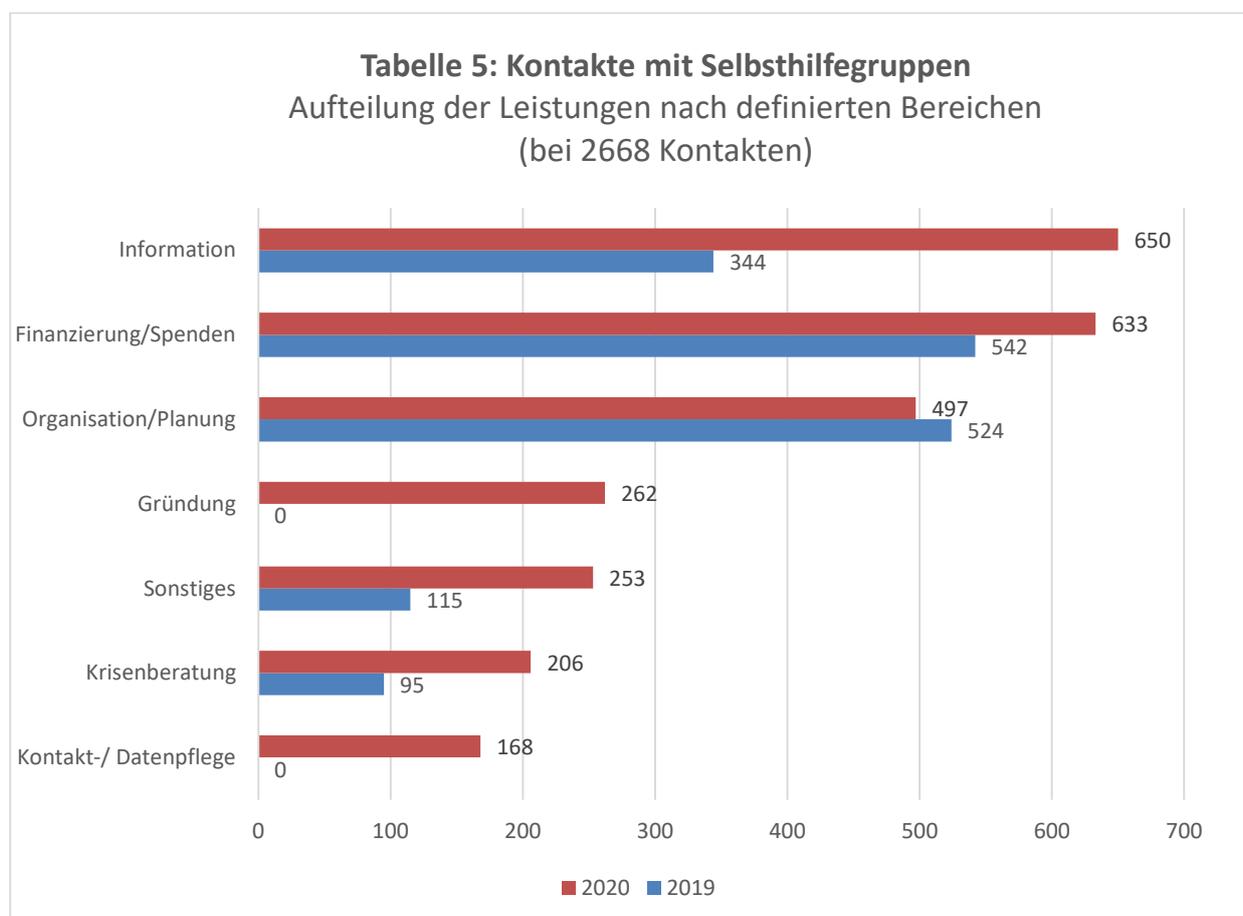
Leider wird sowohl die Beantragung der Pauschalförderung für die Selbsthilfegruppen, als auch die Bearbeitung der Anträge immer bürokratischer und „selbsthilfefremder“. Die **BeKoS** muss mehr Zeit für die Unterstützung der Gruppen beim Stellen der Anträge aufwenden und auch die Bearbeitung der Anträge wird zunehmend komplexer.

Ebenfalls seit dem Jahr 2008 übernimmt die **BeKoS** im Bereich der Projektförderung der Selbsthilfegruppen nach § 20h SGB V für die Betriebskrankenkassen „BKK EWE“ und „BKK Melitta Plus“ die Bearbeitung der Anträge auf Förderung.

Ferner bearbeitet die **BeKoS** seit 2011 Anträge, die Selbsthilfegruppen im Rahmen der Pflegeversicherung nach §45d SGB XI stellen.

Im Bereich Organisation/Planung als drittgrößten Bereich innerhalb der Kontakte zu den Selbsthilfegruppen geht es überwiegend um die Raumbelagung/Hausorganisation und die entsprechenden Bedürfnisse der Selbsthilfegruppen aber auch um die Planung und Durchführung von Veranstaltungen/ Aktivitäten der Selbsthilfegruppen. Da die Räume durch das Hygienekonzept neu bewertet werden mussten, gab es hier viel zu organisieren mit Raumtausch oder anderem Rhythmus der Gruppentreffen, mit geteilter Teilnehmeranzahl etc..

Einen Überblick der Unterstützungsbereiche für die bestehenden Selbsthilfegruppen im Jahr 2020 finden Sie in der folgenden Tabelle 5.



2.1. Gründungen von Selbsthilfegruppen

In Oldenburg sind zurzeit ca. 214 Selbsthilfegruppen aktiv. Das Interesse an Selbsthilfe ist nach wie vor groß. Es entstehen immer wieder neue Gruppen mit zum Teil neuen Themen. So haben im vergangenen Jahr 262 Gespräche zu Gruppengründungen stattgefunden, woraus sich 25 Initiativen entwickelten und 12 neue Selbsthilfegruppen 2020 gegründet wurden. Wie bereits im Vorwort ausgeführt gab es dabei zunehmend auch virtuelle Gruppengründungen. In den Gründungsgesprächen 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 in der Regel begleitet eine Mitarbeiterin als Moderatorin das erste Treffen. Häufig wird auch das Folgetreffen von einer Mitarbeiterin begleitet.

Die Unterstützung dieser Initiativen durch die **BeKoS** in der Gründungsphase war vielfältig und an den Bedürfnissen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer orientiert.

Im Jahr 2020 gab es in Oldenburg folgende Initiativen zur Gründung neuer Selbsthilfegruppen:

- Angehörige von Narzissten
- Bipolar II
- COPD Treff Oldenburg
- Endometriose
- Epilepsie
- Frauen 50+ mit Depressionen

- Hashimoto
- Junge Angst II
- Junge Menschen mit Depressionen II
- Verlassene Eltern I
- Verlassene Eltern II
- Frauen mit Autismus-Spektrum-Störung
- Schlafapnoe
- Verschickungskinder
- Partner*innen von Menschen mit Asperger
- Junge Erwachsene mit Krebs
- Frauen mit PTBS aufgrund von sexualisierter Gewalteinwirkung im Kindesalter
- Essstörungen
- Craft (Mütter /Väter im Alter von 30-60 Jahren, die ungewollt ohne ihre Kinder leben)
- Alleinerziehende
- Frauen, die häusliche Gewalt erlebt haben
- Elektrosensible Menschen
- Tinnitus
- Skoliose
- Töchter/ Söhne im Gespräch

Aus diesen 25 Initiativen 2020 entstanden 12 neue Selbsthilfegruppen (die ersten 12 genannten in obiger Liste).

2.2 Neue Schwerpunkte in der BeKoS: Junge Selbsthilfe und Pflege-Selbsthilfe

Junge Selbsthilfe

Junge Selbsthilfe ist seit über zehn Jahren bundesweit ein Thema. In Niedersachsen hat das Selbsthilfebüro einen Arbeitskreis initiiert, in dem sich Mitarbeiter*innen der einzelnen Kontaktstellen vernetzen können und sich über ihre Erfahrungen und Pläne im Bereich Junge Selbsthilfe austauschen. Hintergrund ist, dass es - auch in Oldenburg - zunehmend Anfragen von Interessierten im Alter zwischen 18 und 35 Jahren gibt. In der BeKoS wurden in den vergangenen fünf Jahren fünf entsprechende Selbsthilfegruppen gegründet - Tendenz steigend. Zur Vernetzung der örtlichen Gruppen untereinander wurde im Rahmen des niedersächsischen Arbeitskreises ein gemeinsames Kunstprojekt entwickelt: „Wir tauschen (K)uns(t) aus“ wird hoffentlich im Herbst 2021 stattfinden und den Teilnehmer*innen der verschiedenen Gruppen ermöglichen sich kennen zu lernen und gemeinsam künstlerisch zum Thema Selbsthilfe zu arbeiten. Eine anschließende Ausstellung der Bilder ist geplant. Die entstandenen Werke sollen im Rahmen vom Jubiläumsjahr des Selbsthilfebüros 2021 präsentiert werden. Derzeit ist noch nicht absehbar, ob das in einem digitalen Format erfolgen wird oder ob es real möglich sein wird.



Auch wenn weiterhin die Selbsthilfegruppen in der Regel altersgemischt sind, entstehen in der BeKoS gerade im psychosozialen Bereich immer mehr Gruppen im Rahmen der „Jungen Selbsthilfe“. Um den Bereich der Jungen Selbsthilfe systematisch weiterzuentwickeln, wird das **BeKoS** - Team von einer neuen (und jüngeren) pädagogischen Fachkraft seit dem 1. September 2020 unterstützt.

Pflege-Selbsthilfe

Wesentliches Merkmal für eine Selbsthilfegruppe ist die Betroffenheit der Mitglieder. Bei vielen Krankheiten oder Behinderungen sind sowohl die Erkrankten, als auch deren Angehörige die „Betroffenen“. Dies wird besonders in den Gruppen deutlich, in deren Mittelpunkt nicht nur die Erkrankung / Behinderung, sondern auch das Thema „Pflegebedürftigkeit“ steht.

Die **BeKoS** hat 2020 Fördermittel nach § 45d SGB XI für 21 Selbsthilfegruppen beantragt, in denen Strukturen zur gegenseitigen Unterstützung bezogen auf die Pflege-Selbsthilfe entwickelt sind.

Dabei handelt es sich bei zehn Gruppen um Angehörigengruppen:

- Angehörigenselbsthilfegruppe von Menschen mit Demenz
- Angehörigenselbsthilfegruppe von Aphasikern
- Angehörigenselbsthilfegruppen der fünf Wohn-Pflege-Gemeinschaften, in denen sich die Angehörigen allein treffen und die Betroffenen mit Pflegegrad in der Zeit betreut werden.

Auch in den drei Elternselbsthilfegruppen treffen sich die Angehörigen überwiegend allein und die Betroffenen mit Pflegegrad werden überwiegend in der Zeit betreut:

- Elternselbsthilfegruppe Asperger,
- Elternselbsthilfegruppe Erwachsener Asperger und
- Elternselbsthilfegruppe für Pflege- und Adoptivfamilien

In zwei Selbsthilfegruppen für Menschen mit Aphasie sind ausschließlich Betroffene überwiegend mit Pflegegrad.

Die restlichen neun Gruppen sind gemischte Gruppen, in denen sich Betroffene und Angehörige gemeinsam treffen.

In diesem Jahr stand v.a. die Unterstützung der Selbsthilfegruppen bezogen auf den Austausch im Mittelpunkt. Gerade für die Pflege-Selbsthilfe-Gruppen ist eine individuelle, oft auch persönliche Beratung sehr wichtig. Da wir durch unsere umfangreiche Sprechzeit von 20 h wöchentlich gut erreichbar sind, können wir dieses gewährleisten.

Eine Aufgabe der **BeKoS** ist es, Selbsthilfegruppen über die verschiedenen Fördermöglichkeiten zu informieren -z.B. auch die Fördermöglichkeit nach § 45 d SGB XI-, sie zu beraten und bei der Antragstellung zu unterstützen.

Da es im Jahr 2020 eine neue *Richtlinie über die Gewährung von Zuwendungen zur Förderung der Selbsthilfe nach § 45 d SGB XI* gab, war die Information darüber verbunden mit dem Klärungs- und Unterstützungsbedarf bei der Antragstellung sehr hoch. Dazu wurden u.a. zwei Veranstaltungen am 02.03. und 03.03.20 angeboten, in denen gemeinsam die Anträge erarbeitet wurden. Außerdem standen Anfang des Jahres die Beratungen zum Führen des Verwendungsnachweises 2019 im Mittelpunkt.

Für insgesamt 18 Selbsthilfegruppen aus dem Bereich der Pflege-Selbsthilfe wurde ein Antrag auf vorzeitigen Maßnahmenbeginn für das Jahr 2021 gestellt.

Über die direkte Selbsthilfegruppenarbeit mit den Gruppen der Pflege-Selbsthilfe hinaus, bestand die Arbeit der **BeKoS** auch in der Netzwerkarbeit im Rahmen der Pflege-Selbsthilfe, um sich für die Belange der Betroffenen und ihre Angehörigen einzusetzen und über die Arbeit der Pflege-Selbsthilfe zu informieren:

- Innerhalb von Oldenburg betrifft das v.a. die Teilnahme am Bündnis Pflege, dem Sozialausschuss und dem Engagement innerhalb des Aktionsbündnisses 5. Mai mit der Inklusionswoche (hier ist auch der Selbsthilfetag angesiedelt).
- Niedersachsenweit hat die **BeKoS** bei der Gründung einer AG Pflege-Selbsthilfe innerhalb des Nds. Arbeitskreises der Kontaktstellen mitgewirkt.
- Die **BeKoS** hat darüber hinaus an einem bundesweiten Austauschtreffen zum Thema Pflege-Selbsthilfe teilgenommen.

2.3. Ausgewählte Unterstützungsangebote für Selbsthilfegruppen

Die Unterstützung, die die **BeKoS** den bestehenden Selbsthilfegruppen bietet, bzw. von den Selbsthilfegruppen gewünscht wird, ist vielfältig und umfangreich. Sie reicht über die Bereitstellung von Literatur für die Gruppenarbeit, Arbeitshilfen (DVD-Player, Beamer, Notebook, FM-Anlage zur Hörunterstützung), Suche nach neuen Räumlichkeiten, Erstellung von Vereinssatzungen oder Faltblättern, Suche nach Geldquellen, Erläuterung von Antragsverfahren bis zur Organisation und Durchführung von Tagungen, Seminaren, Vortragsveranstaltungen usw..

Einige Unterstützungsangebote der **BeKoS** finden regelmäßig statt (z.B. die Gesamttreffen), andere nur bei Bedarf und auf Wunsch der Gruppenteilnehmerinnen und -teilnehmer.

Einzelne ausgewählte Aktivitäten werden im Folgenden dargestellt:

- ◆ Gesamttreffen
- ◆ Seminare
- ◆ Beratung und Bearbeitung der SHG-Anträge nach § 20h SGB V und § 45d SGB XI
- ◆ Selbsthilfetag 16. Mai 2020 (12. September 2020), im Famila Wechloy – leider ausgefallen
- ◆ Abschied von der Verwaltungskraft Monika Faber nach 30 Jahren in der BeKoS!
- ◆ Neues Projekt „Common Care“: Online-Befragung zur gesundheitlichen Versorgung über Ländergrenzen hinweg

Gesamttreffen

Die Arbeit der Selbsthilfegruppen lebt vom Austausch der Gruppenmitglieder untereinander. Gesamttreffen bieten die Möglichkeit auch auf der Ebene der Selbsthilfegruppen untereinander einen Erfahrungsaustausch zu gestalten. Die **BeKoS** möchte diesen Erfahrungsaustausch durch die Organisation regelmäßiger Gesamttreffen fördern. Die Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen finden in der Regel an jedem 3. Donnerstag im Monat statt. (Nicht an Feiertagen und in den Ferien!) Zu den Gesamttreffen werden alle Gruppenmitglieder gesondert eingeladen. Diese Treffen sind meistens ohne inhaltliche Vorgabe und ermöglichen es, ungezwungen Fragen aus dem Gruppenalltag zu diskutieren und ggf. neue Wege zu entwickeln. Anders als bei der Supervision werden bei Gesamttreffen nicht persönliche Probleme besprochen, sondern Themen, die die Gruppe als Ganzes betreffen. Die einzelnen Gruppen blicken damit über ihren Kreis hinaus und können voneinander lernen. Das ist sehr hilfreich, denn andere Gruppen haben oder hatten möglicherweise vergleichbare Probleme und können von ihrer Arbeit an Lösungen berichten. Oder sie können dazu beitragen, die Bedeutung eines Problems anders einzuschätzen. Außerdem können konkrete Ideen für Projekte und gruppenübergreifende Aktivitäten besprochen werden. Neue, die zu den Gesamttreffen kommen, können mit erfahrenen Teilnehmer*innen sprechen und sich so ein Bild von den Arbeitsweisen und den Zielen der verschiedenen Selbsthilfegruppen machen.

Im Jahr 2020 fanden neun Gesamttreffen statt, davon sieben digital in Form von Videokonferenzen.

Am Ende des Jahres, im Dezember, wurden von den Selbsthilfegruppen zwei digitale Gesamttreffen zu „Fördermöglichkeiten für Selbsthilfegruppen nach § 45d SGB XI und § 20h SGB V“ gewünscht, zu dem bei dem ersten Gesamttreffen eine Krankenkassenvertreterin für die Förderung nach § 20h SGB V zugeschaltet war.

Seminare

Im Jahr 2020 wurden von der **BeKoS** verschiedene Seminare für Selbsthilfegruppen angeboten. Hierfür können wir i.d.R. Referentinnen und Referenten gewinnen, die mit der Arbeit von Selbsthilfegruppen vertraut sind. Leider mussten coronabedingt einige Seminare ausfallen, ein Seminar wurde auf das Jahr 2021 verschoben, weil es nur als präsenze Seminarform sinnvoll durchzuführen ist. Die Angebote richten sich nach den Interessen der Selbsthilfegruppen und den finanziellen Möglichkeiten der **BeKoS**.

Im Jahr 2020 fanden statt:

Seminare zur Gruppendynamik

- Zweimal eine „Selbsthilfe-Werkstatt: Herausfordernde Situationen in der Arbeit von Selbsthilfegruppen“. Im Mittelpunkt der Selbsthilfe-Werkstatt standen die Fragen: Welche Situationen in der Gruppenarbeit sind immer wieder schwierig und wie können wir das verändern.
- Eintägiges Seminar: „Lebendige Selbsthilfe - machen statt reden“. Mit diesem Seminarangebot waren Teilnehmer*innen angesprochen, die das Gefühl haben, dass der Selbsthilfegruppe Veränderung und Bewegung sehr gut tun würde. Im Mittelpunkt standen u.a. folgende Fragen: Wie können abwechslungsreiche Gruppentreffen aussehen und gestaltet werden? Welche Ideen und Anregungen für Veränderungen oder gemeinsame Aktivitäten gibt es? Was klappt schon gut und was könnte noch besser klappen? Es wurde gemeinsam eine Bedürfnisanalyse der Gruppe und Strategien zur Weiterentwicklung der Gruppe erarbeitet.

PC-Seminare

- 25. Januar 2020 „Arbeiten mit der Tabellenkalkulation Excel“
- 07. März 2020 „Einführung in das Selbsthilfegruppenportal der BeKoS“
- 26. September 2020 „Einsatzmöglichkeiten von Smartphones in der Arbeit von Selbsthilfegruppen“
- An fünf Mittwochnachmittagen im September von 17 - 18.30 Uhr wurde eine „Fragestunde zu computerspezifischen Themen in Form eines Videotreffens“ angeboten, um die Scheu vor Videokonferenzen zu nehmen und Videokonferenzen niedrigschwellig ausprobieren zu können.

Beratung und Bearbeitung der Anträge von Selbsthilfegruppen nach § 20h SGB V und § 45d SGB XI

Die **BeKoS** ist sowohl für die § 20h SGB V als auch für den § 45d SGB XI antragsannahmende und -bearbeitende Stelle. Diese wichtige Unterstützungsarbeit bindet erhebliche Arbeitskapazitäten.

13 Jahre hat Monika Außerbauer als Honorarkraft engagiert und kompetent die Bearbeitung der Anträge für den großen Bereich der Förderung nach § 20h SGB V für die **BeKoS** durchgeführt. Wir bedanken uns ganz herzlich für die große Unterstützung und wünschen ihr alles Gute für die Zukunft!

Selbsthilfetag 2020 im Famila Einkaufsland Wechloy "Selbsthilfe - da kann ja jede*r kommen!" leider ausgefallen

Der Selbsthilfetag bietet den Selbsthilfegruppen die Möglichkeit sich einen ganzen Samstag im größten Oldenburger Einkaufszentrum zu präsentieren und so niedrigschwellig Menschen zu erreichen. Ursprünglich sollte der Selbsthilfetag am 16. Mai 20 innerhalb der Inklusionswoche stattfinden.

17 Selbsthilfegruppen hatten sich angemeldet aus den Bereichen chronische Krankheiten, Behinderung, Sucht und der Pflege-Selbsthilfe. Der Tag war bereits komplett geplant, Plakate und Flyer waren layoutet, aber durch die Corona-Pandemie musste nicht nur der Selbsthilfetag ausfallen, sondern die gesamte Inklusionswoche 2020. Auch der Versuch den Selbsthilfetag auf den 12. September 2020 in die „Woche des Ehrenamts“ zu verschieben, konnte wegen der Corona-Pandemie nicht umgesetzt werden.



Abschied von der Verwaltungskraft Monika Faber nach 30 Jahren in der BeKoS!

Monika Faber – 30 Jahre engagierte Verwaltungskraft bei der **BeKoS** - wurde im Juli in den Ruhestand verabschiedet.

Vorbereitet war ein Sommerfest, aber durch die Corona-Situation mussten wir umplanen ...

Am 9. Juli hat das Team der **BeKoS** mit zahlreichen Selbsthilfegruppen und ehemaligen Kolleg*innen eine „Abschiedsreise“ mit verschiedenen Begegnungspunkten durch Oldenburg organisiert. Zum Beispiel in der Lindenallee – „dort hat alles angefangen...“, in Gärten, in Treppenhäusern und in der **BeKoS**. Die Selbsthilfeaktiven und Kolleg*innen haben sich einfühlsame und liebevolle Aktionen ausgedacht und sich entweder persönlich oder per Videobotschaft von Monika Faber verabschiedet.



Monika Faber erhielt kreative Präsente, Redebeiträge und Lieder wurden zu ihren Ehren dargeboten und an verschiedenen Stationen gab es leckere Kleinigkeiten zu essen. Am Abend hat der Verein BeKoS e.V. dann einen anerkennenden und fröhlichen Ausklang organisiert.



Wir freuen uns, dass Nicole Brallentin seit Januar 2020 die Nachfolge von Monika Faber übernommen hat.

Projekt „Common care“

Die **BeKoS** beteiligt sich am Projekt „Common care“, in dem es um die gesundheitliche Versorgung in der Ems Dollart Region - über die EU-Grenzen hinweg - geht: Das bedeutet Menschen aus Deutschland können sich in den Niederlanden und Menschen aus den Niederlanden können sich in Deutschland medizinisch behandeln lassen.

Dieses Recht haben EU-Bürger*innen durch die „Richtlinie über die Ausübung der Patientenrechte in der grenzüberschreitenden Gesundheitsversorgung“ (9. März 2011).

Um dieses Recht in der Umsetzung zu unterstützen arbeitet das Projekt Common care an der Entwicklung einer nachhaltigen Infrastruktur für die grenzüberschreitende Inanspruchnahme von Gesundheitsleistungen. Auch soll die Zugänglichkeit und die effektive Nutzung des Ver-

sorgungsangebots in der Ems Dollart Region aufgebaut werden. Dies wird durch die Zusammenarbeit von Gesundheitseinrichtungen im Norden der Niederlande und in Niedersachsen erreicht.

Ausgangspunkt bildet die Tatsache, dass je näher Menschen an der Grenze wohnen, umso schlechter ihre gesundheitliche Versorgung ist. Die grenzüberschreitende Gesundheitsversorgung kann deshalb Vorteile bieten, weil z. B. der Reiseweg kürzer ist oder auch verkürzte Wartezeiten für eine medizinische Behandlung bestehen.

Um die Menschen der Grenzregion – und dazu gehört auch Oldenburg – in diesem Prozess zu beteiligen wird eine Befragung sowohl von niederländischen als auch von deutschen Bürger*innen der Grenzregion durchgeführt.

Was hat das mit Selbsthilfe zu tun?

Selbsthilfegruppen informieren, beraten und präsentieren sich mit ihren Leistungen einer breiten Öffentlichkeit. Aber am wichtigsten bleibt, dass sie Betroffenen und Angehörigen Hilfen bei der Bewältigung von Krankheiten, Behinderungen und bei sozialen und psychosozialen Problemen bieten.

Als wichtige Säule des Gesundheitswesens setzen sich Selbsthilfegruppen darüber hinaus für eine bessere gesundheitliche Versorgung ein. Dabei ist ihre Einschätzung als Expert*innen in eigener Sache ein wichtiger Beitrag für die Weiterentwicklung des Gesundheitswesens. Vielleicht kann aus diesem Projekt heraus auch ein Austausch für die Oldenburger Selbsthilfegruppen über die Landesgrenze hinweg ermöglicht werden. In diesem Sinne arbeiten wir als **BeKoS** in diesem Projekt aktiv mit und bitten alle Oldenburger*innen herzlich, an der Befragung teilzunehmen. Das Ausfüllen des Fragebogens geschieht anonym und dauert ca. 5-10 Minuten. Der Fragebogen ist auf der Startseite der BeKoS-Homepage zu finden (www.bekos-oldenburg.de).

3. Öffentlichkeitsarbeit

Die vielfältigen Themen der Selbsthilfegruppen erfordern von der **BeKoS** eine intensive Öffentlichkeitsarbeit, um auf Selbsthilfegruppen und deren Themen aufmerksam zu machen und über Möglichkeiten der Selbsthilfe und die Angebote der **BeKoS** zu informieren.

Im Jahr 2020 bestand die Öffentlichkeitsarbeit der **BeKoS** aufgrund der Corona-Pandemie weniger aus präsenten Infoständen, sondern u.a. aus:

- Pressemitteilungen und Presseartikel in den verschiedenen Print- und Onlinemedien zu selbsthilferelevanten Themen, vorrangig bei Neugründungen von Gruppen
- „Offene Sprechzeit in der KJK“ als niedrigschwelliges Angebot, um Patienten der KJK über Selbsthilfegruppen zu informieren. Besonders wertvoll war dabei die Unterstützung von Selbsthilfeaktiven, die ihre Erfahrungen aus der Selbsthilfegruppe weitergegeben haben. Da die Patient*innen aus der Weser-Ems-Region kommen, beteiligen sich auch die Selbsthilfeunterstützungsstellen aus den benachbarten Landkreisen an diesen Sprechzeiten. Die Koordination dieses Projektes hat die **BeKoS** in Kooperation mit der KJK übernommen.
- Infostand über die **BeKoS** und Selbsthilfe in Gruppen am Krebsselfhilfetag im Februar im Klinikum





- Beitrag im Sozialpsychiatrischen Plan für die Stadt Oldenburg. Fortschreibung 2020/2021: „35 Jahre koordinierte Selbsthilfe in Oldenburg – wachsende Bedeutung der Selbsthilfe im psychosozialen Bereich“ von Ele Herschelmann,
- Teilnahme an der Virtuellen MUT-TOUR 2020: Auf der Website des Projekts MUT-TOUR (in Trägerschaft der Deutschen Depressionsliga e.V.) war eine aufrufbare Deutschlandkarte mit den jeweiligen Streckenabschnitten abgebildet. Mit dem Mauszeiger konnte entlang der Strecke „gefahren“ werden und verschiedene Portraits von Teilnehmenden, sowie u.a. den Hilfsangeboten am Wegesrand geöffnet werden und damit auch das Angebot der **BeKoS**.
- Erstellung und Verteilung von Flyern für Veranstaltungen und/ oder Seminaren und bei der Neugründung von Selbsthilfegruppen
- Neben den Printmedien nutzt die **BeKoS** die eigene Homepage, um durch aktuelle Meldungen die Öffentlichkeit zu erreichen. Flyer und Infoblätter können heruntergeladen und ausgedruckt werden.
- Die Broschüre „Gesundheitshaus“ des Klinikums Oldenburg informiert eigentlich zweimal jährlich über Fortbildungsangebote des Klinikums. Einen großen Teil des Heftes nimmt der Bereich Selbsthilfeunterstützung in Oldenburg ein. Es wird eine Liste der bestehenden Selbsthilfegruppen veröffentlicht ebenso wie Hinweise auf Gruppenneugründungen und die Suche nach neuen Mitgliedern. Durch die Corona-Pandemie ist die Broschüre nur einmal erschienen.
- Ein wichtiges Medium bei der Öffentlichkeitsarbeit ist die Homepage der **BeKoS**. Viele persönliche und telefonische Anfragen sowie Nachfragen per Mail erreichen uns aufgrund unserer Homepage. Durch die Auflistung der Themen der Selbsthilfegruppen im Selbsthilfgruppen-Portal werden Interessierte direkt an die entsprechende Selbsthilfegruppe verwiesen. Darüber hinaus erhalten sie einen Einblick in die Themenvielfalt der Selbsthilfegruppen in Oldenburg. Im Selbsthilfgruppen-Portal haben alle Selbsthilfegruppen die Möglichkeit eigene Informationen selbstverantwortlich auf der Homepage der **BeKoS** zu veröffentlichen.
Auf die zentrale Rolle des Selbsthilfgruppen-Portals / Selbsthilfgruppenübersicht, und die hohen Zugriffszahlen im Jahr 2020 wurde bereits im Vorwort eingegangen (s. dort).

4. Kooperationen

Die **BeKoS** arbeitet themenübergreifend. Neben der Suche nach einer geeigneten Selbsthilfegruppe, werden die Ratsuchenden auch häufig über Unterstützungsangebote des Fremdhilfesystems informiert. Um diesem Bedarf gerecht zu werden, ist die Mitarbeit in und mit einem großen Netzwerk von zentraler Bedeutung.

Bei der Durchführung ihrer vielfältigen Aktivitäten hat die **BeKoS** im Jahr 2020 mit einer großen Zahl anderer Einrichtungen, Organisationen, Gruppen und Einzelpersonen zusammengearbeitet und kooperiert. Mitarbeiterinnen der **BeKoS** nehmen an regionalen und überregionalen Gremien, Netzwerken, Runden Tischen usw. teil.

Vertreten war die **BeKoS**:

- als beratendes Mitglied im „Sozialausschuss der Stadt Oldenburg“
- im „Aktionsbündnis 2000“ (Vernetzung sozialer und psychosozialer Einrichtungen in Oldenburg)
- im Arbeitskreis der „Niedersächsischen Kontakt- und Beratungsstellen im Selbsthilfebereich“ (auch im Sprecher*innenteam vertreten)
- auf Landesebene in der Arbeitsgruppe zur „Umsetzung des § 20h SGB V“
- auf Landesebene in der Arbeitsgruppe zur „Pflege-Selbsthilfe“

- auf Landesebene in der Arbeitsgruppe „Junge Selbsthilfe“
- im Projekt „Common care“ über EU-Grenzen hinweg
- in der „Kommunalen Gesundheitskonferenz“
- Netzwerk *Inklusionkonkret*, in diesem Rahmen auch die Koordination des **Stammtisch INKLUSION**
- in der Steuerungsgruppe „Inklusion“
- im „Behindertenbeirat“
- im „Aktionsbündnis 5. Mai“ (Inklusionswoche Mai)
- im „Netzwerk GeHör“ (Gebärdensprache und Hören)
- im Bündnis Pflege
- im Forum „Essstörungen“
- im Forum „Brustkrebs“
- im Arbeitskreis „Armut“
- im Sozialpsychiatrischen Verbund Oldenburg:
Mitarbeit in den Gremien Delegiertenversammlung, Sozialpsychiatrisches Forum und Arbeitskreis Allgemeinpsychiatrie
- im „Bündnis gegen Depression Weser Ems“
- in der Steuerungsgruppe im Projekt „Rehakompass“



Wir bedanken uns bei allen Kooperationspartner*innen und freuen uns auf die weitere kollegiale und erfolgreiche Zusammenarbeit.

5. Qualitätssicherung

Das Leitbild der **BeKoS** für die Arbeit mit Selbsthilfegruppen ist geprägt von **Toleranz – Offenheit – Vielfalt**.

In unserer Arbeit gehen wir davon aus, dass Menschen vielfältige Fähigkeiten haben, sich selbst zu helfen. Diese Kraft wird besonders in gemeinsamer wechselseitiger Hilfe in Gruppen wirksam.

Selbsthilfegruppen

- fördern die Eigenverantwortung,
- erweitern die Bewältigungsmöglichkeiten,
- fördern die soziale und gesundheitliche Kompetenz,
- bieten demokratische Teilhabe und
- wirken gesundheitsfördernd.

Die **BeKoS** unterstützt diese Vielfalt und ebnet Wege, indem sie Menschen hilft ihren Weg zu finden.

Ausgehend von diesem Leitbild ist die **BeKoS**:

- **zentrale Anlaufstelle** für Menschen, die sich für Selbsthilfegruppen interessieren oder engagieren wollen. Dabei verfolgt sie einen problemlagenorientierten und fachübergreifenden Arbeitsansatz und ist für alle Handlungsfelder sozialer und gesundheitlicher Selbsthilfe und ihre verschiedenen Gruppenformen offen
- offen für **alle** Menschen, die Information und/oder Beratung in Bereich der Selbsthilfe suchen

Im Zentrum der individuellen Beratung und Unterstützung stehen die Ratsuchenden und Selbsthilfegruppen mit ihren Wünschen und Bedürfnissen.

Der Arbeitsansatz der **BeKoS** orientiert sich an den Leitsätzen des Empowermentkonzeptes:

- mit den Betroffenen arbeiten, statt für die Betroffenen

- an deren Fähigkeiten für Problemlösungsansätze anknüpfen
- Zutrauen haben, dass die von Betroffenen selbst gesuchten Lösungswege funktionieren, statt diese und ihre Umsetzung vorzugeben
- Bezugnahme auf die Lebenswelt der Ratsuchenden
- eine Komm- und Gehstruktur schaffen
- Betroffene miteinander in Kontakt bringen – Kooperationen und Vernetzung aufbauen
- Befähigung zum selbstverantwortlichen Handeln

Die **BeKoS** ist in Oldenburg die Facheinrichtung für den gesundheitlichen, psychischen und sozialen Selbsthilfebereich:

- für Menschen, die für sich selbst eine Selbsthilfegruppe suchen oder gründen wollen
- für Kolleginnen und Kollegen aus dem professionellen Gesundheits- und Sozialbereich
- die **BeKoS** initiiert fachübergreifende Projekte und beteiligt sich an themenübergreifenden Vorhaben

Zur Dokumentation hat die **BeKoS** die auf Landesebene abgestimmte Statistik mit der Datenbank Freinet-online 2.0 digitalisiert. Diese erfasst nun u.a. auch systematisch die E-Mail-Anfragen, sowie die Anzahl der Anfragen bezogen auf die einzelnen Wochentage und differenzierter die Länge der Beratungszeit. Die Ergebnisse werden in diesem Tätigkeitsbericht abgebildet (vgl. Kap. 2). Ein besonderer Nebeneffekt bestand durch die Digitalisierung der **BeKoS**-Daten darin, dass nun ein Zugriff digital auf die Datenbank möglich ist und mobiles Arbeiten dadurch möglich wurde. D.h. Beratungen können in Home-Office oder an einem anderen Arbeitsplatz durchgeführt werden. Das war natürlich angesichts der Corona-Pandemie sehr wertvoll.

Zur kollegialen Beratung fanden wöchentliche Teamsitzungen und drei Teamtage statt, auf denen Fragen aus der Beratungsarbeit reflektiert und das fachspezifische Aufgabenprofil weiterentwickelt wurde.

Außerdem wurde sowohl Teamsupervision, auch zur Unterstützung des neuen Teambildungsprozesses, und Leitungssupervision eingeführt.

Die Mitarbeiterinnen der **BeKoS** nahmen im Jahr 2020 an folgenden Fortbildungen und Fachtagungen teil:

- überregionaler Fachaustausch mit den Niedersächsischen Kontaktstellen in Gifhorn im Februar und im Mai, September und November 2020 virtuell.
- Bundesweiter Austausch per Videokonferenz zur Pflege-Selbsthilfe am 23.09.20
- Landesweiter Austausch in der AG Pflege-Selbsthilfe innerhalb des Nds. Arbeitskreises der Kontaktstellen am 15.12.20
- Die Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen ist pandemiebedingt leider ausgefallen.

6. Planung für das Jahr 2021

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

Die alltägliche Arbeit ist stark von der gesellschaftlichen Entwicklung und den persönlichen Bedürfnissen der Ratsuchenden und Selbsthilfegruppen geprägt. Daher ist die Planung immer wieder an die konkret vorliegenden aktuellen Bedarfe und natürlich die Entwicklung der Corona-Pandemie anzupassen. Hier eine kleine Vorschau auf die geplanten Aktivitäten im Jahr 2021:

Gesamttreffen

In 2021 sind neun wahrscheinlich überwiegend virtuelle Gesamttreffen geplant. Die Gesamttreffen finden an jedem 3. Donnerstag im Monat (außer in den Ferien) statt. Als Struktur für die virtuellen Gesamttreffen ist ein 10-minütiger Input zu einem gewünschten Thema, wie z.B. Resilienz etc. - möglichst von einem/r Selbsthilfee erfahrenen – geplant, über das sich ausgetauscht wird. Aber es sollen immer aktuelle Themen der Teilnehmer*innen an dem Treffen ihren Platz haben. Insgesamt sollte das Treffen nicht länger als 60 Minuten dauern, da Videokonferenzen sehr viel anstrengender als präsenste Treffen sind.

Seminare

Geplant sind im Jahr 2021 Seminarangebote zur Gruppendynamik, wie ein virtuelles Angebot „Schwungvoll und motiviert in der Selbsthilfe?!“, eine Fortbildung zum Thema „Grundlagen der Kommunikation“, sowie zwei Supervisionsangebote für Selbsthilfegruppen in Form einer „Selbsthilfe-Werkstatt“ für aktuelle Themen in den Gruppen.

Außerdem ein Wochenendseminar 25.-27. Juni 2021 „Loslassen und Abgeben - ein Wochenende in Stille und Bewegung für mehr Freude und Gelassenheit im Alltag“ Hier geht es um den Spagat zwischen alltäglichen, krankheitsbedingten oder beruflichen Herausforderungen und der zusätzlichen oft belastenden familiären Situation. In dem Seminar werden Strategien vermittelt, sowie gemeinsam Lösungswege entwickelt, um im Alltag wieder für mehr Balance sorgen zu können. Dafür werden Entspannungs- und Bewegungseinheiten eingesetzt, angepasst an die Möglichkeiten der Teilnehmenden.

Weiterhin sind fünf PC Seminare geplant: „Videotreffen für Selbsthilfegruppen - leicht gemacht“, „Einführung in das Selbsthilfegruppen-Portal der **BeKoS**“ individuell per Telefon oder Videokonferenz“, „Einführung in die digitale Bildbearbeitung“, „Einführung in das Präsentationsprogramm Power Point“, sowie „Arbeit mit Smartphones in der Selbsthilfe“.

Inklusionswoche / Selbsthilfetag

Rund um den Gleichstellungstag (Europäischen Protesttag für die Gleichstellung von Menschen mit Behinderung) am 5. Mai organisiert ein breites Oldenburger Bündnis von Betroffenen, Selbsthilfevereinigungen, Institutionen und Verbänden (zu dem auch die BeKoS gehört) zum 10. Mal vielfältige Informationsveranstaltungen und Aktionen. Die Inklusionswoche soll 2021 vom 3. - 12. Mai in Oldenburg stattfinden. Anlässlich des 10-jährigen Jubiläums möchten die Organisator*innen mit einem bunten Programm nach dem Motto „10 Jahre – 10 Tage“ veranstalten.

Innerhalb der Inklusionswoche ist der Selbsthilfetag am 8. Mai 2021 präsent zentral im großen Einkaufszentrum (Familia Einkaufsland Wechloy) geplant, damit dort auch Menschen erreicht werden, die Selbsthilfe nicht kennen. Sollte dieser wieder aufgrund der Corona-Pandemie ausfallen müssen, planen wir ein eigenes Projekt für einen digitalen Selbsthilfetag im Herbst, da dieses sehr aufwendig ist.

Selbsthilfe-Café im Rahmen des Bündnisses gegen Depression Weser-Ems

Im Bündnis gegen Depression Weser-Ems plant die **BeKoS** ein Selbsthilfe-Café am 14. September 2021 von 16 – 18 Uhr anzubieten, um sich mit Interessierten, Selbsthilfee erfahrenen und Fachleuten auszutauschen. Dieser Austausch soll präsent mit Kaffee und Kuchen oder ggf. virtuell stattfinden. Er dient als niedrighschwellige Form der Öffentlichkeitsarbeit, um über das noch immer tabuisierte Thema Depression ins Gespräch zu kommen.

Junge Selbsthilfe

Geplant ist ein landesweites Projekt „Wir tauschen (K)uns(t) aus“ mit Oldenburger Selbsthilfegruppen aus der Jungen Selbsthilfe umzusetzen. Neben der Vernetzung der Oldenburger Selbsthilfegruppen, soll eine Ausstellung erfolgen, um mit dieser Form der Öffentlichkeitsarbeit besonders jüngere Menschen anzusprechen und über die Möglichkeit und Bedeutung von Selbsthilfegruppen zu informieren.

Außerdem planen wir für 2021 die Neugestaltung der BeKoS-Homepage in der zweiten Jahreshälfte. In diesem Zusammenhang möchten wir gern Selbsthilfeaktive aus der Jungen Selbsthilfe beteiligen, wobei die Bedürfnisse aller Zielgruppen berücksichtigt werden sollen. Denn wie bereits erwähnt, stellt die Homepage einen wichtigen Zugang zu Selbsthilfegruppen dar und sollte weiterhin möglichst niedrigschwellig sein.

Auf der Grundlage einer eigenen Befragung der Nutzer*innen wird weiterhin der systematische Ausbau der Jungen Selbsthilfe verfolgt.

Pflege-Selbsthilfe

Der Ausbau der Pflege-Selbsthilfe ist für 2021 mit folgenden Angeboten geplant:

- Supervisionsangebot speziell für Teilnehmer*innen aus Pflege-Selbsthilfegruppen über max. 3,5 Stunden
- Ein spezifisches Gesamttreffen für Teilnehmer*innen aus Pflege-Selbsthilfegruppen
- Seminar zur Entlastung pflegender Angehöriger: Umgang mit der belastenden Situation (Resilienz) über max. 3,5 Stunden
- Videotreffen zur Information bei der Antragstellung
- Im Rahmen der Neugestaltung der Homepage der BeKoS eine eigene Rubrik zur Pflege-Selbsthilfe
- Ausbau der Vernetzungsarbeit im Bereich der Pflege-Selbsthilfe: Vorstellung verschiedener Kooperationspartner*innen innerhalb der Pflege mit ihren Angeboten
- Mitarbeit im Bündnis Pflege, Sozialausschuss und Inklusionswoche der Stadt Oldenburg
- Mitarbeit in der AG Pflege-Selbsthilfe im Nds. Arbeitskreis der Kontaktstellen zum überregionalen Austausch

Wir rechnen damit, dass durch die Corona-Pandemie nicht alle Pläne umgesetzt werden können, versuchen aber trotzdem Angebote zu planen und diese dann ggf. flexibel anzupassen.

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, Do + Fr 9.00 – 12.00 Uhr

Sprechzeiten in Gebärdensprache:

Mo 16.00 – 18.00 Uhr, über „Skype“: [bekos.oldenburg](https://www.bekos-oldenburg.de)

Mitgliedschaften:

- Deutsche Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e.V., Gießen
- Paritätischer Wohlfahrtsverband
Niedersachsen, Hannover
- Versorgungsnetz Gesundheit e.V.,
Oldenburg

Bankverbindung:

Landessparkasse zu Oldenburg

IBAN DE96 2805 0100 0014 4049 58

BIC SLZODE22