



Beratungs- und  
Koordinationsstelle für  
Selbsthilfegruppen e.V.



24

JAHRESBERICHT



|           |                                                                                                                           |    |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|           | <b>Vorwort</b>                                                                                                            | 4  |
| <b>1.</b> | <b>Aufbau der BeKoS und Arbeitsorganisation</b>                                                                           | 7  |
| 1.1.      | Vereinsvorstand                                                                                                           | 7  |
| 1.2.      | Personalsituation                                                                                                         | 7  |
| 1.3.      | Das Selbsthilfezentrum                                                                                                    | 7  |
| 1.4.      | Die Finanzierung der BeKoS                                                                                                | 8  |
| <b>2.</b> | <b>Beratung und Vermittlung von Ratsuchenden und Unterstützung von Selbsthilfeaktiven</b>                                 | 9  |
| 2.1.      | Gründung von Selbsthilfegruppen                                                                                           | 15 |
| 2.2.      | Schwerpunkte in der BeKoS:<br>Junge Selbsthilfe, Pflegeselbsthilfe und<br>Selbsthilfe von hörgeschädigten/tauben Menschen | 18 |
| 2.3.      | Ausgewählte Unterstützungsangebote<br>für Selbsthilfegruppen                                                              | 21 |
| <b>3.</b> | <b>Öffentlichkeitsarbeit</b>                                                                                              | 23 |
| <b>4.</b> | <b>Netzwerke</b>                                                                                                          | 26 |
| <b>5.</b> | <b>Qualitätssicherung</b>                                                                                                 | 28 |
| <b>6.</b> | <b>Planung für das Jahr 2025</b>                                                                                          | 31 |

## Sehr geehrte Damen und Herren,

wir möchten Ihnen mit diesem Tätigkeitsbericht einen Überblick über die vielfältige Arbeit der BeKoS im Jahr 2024 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 und einzelne ausgewählte Arbeitsbereiche. Er beginnt mit Aufbau und Organisation der BeKoS und gibt Informationen, sowie Zahlen zur Vorstands-, Personal-, Raum- und Finanzsituation.

Im Jahr 2024 gab es in Oldenburg 224 Selbsthilfegruppen. In der BeKoS fanden insgesamt rund 3.428 Gruppentreffen statt – etwa 150 mehr als im Jahr 2023.

Wie bereits im Jahr 2023 lag auch 2024 ein wichtiger Schwerpunkt der Arbeit der BeKoS in der hohen Anzahl an Gründungsinitiativen sowie letztendlich auf der Gründung neuer Selbsthilfegruppen. Im Jahr 2024 gab es insgesamt 41 Initiativen, aus denen sich im selben Jahr 26 (!) neue Selbsthilfegruppen bildeten. Davon gehörten 12 Gruppen zum Bereich der chronischen Erkrankungen, 11 Gruppen zum Bereich der psychischen Erkrankungen und 3 Gruppen zum Bereich der sozialen Selbsthilfe. Im Gegenzug lösten sich 2024 insgesamt 14 Selbsthilfegruppen auf, entweder, weil die Ansprechpartner\*innen die Gruppe verließen oder weil nicht genügend Teilnehmer\*innen kontinuierlich an den Gruppentreffen teilnahmen.

Im Jahr 2024 erfolgten 3.006 Kontaktaufnahmen mit der BeKoS. Damit ist die Anzahl ungefähr gleichbleibend hoch. Diese Angaben beziehen sich auf persönliche oder telefonische Kontakte, sowie Anfragen per E-Mail, Videokonferenz und per Briefpost. Mit 60 % erfolgte die Mehrzahl der Kontaktaufnahmen telefonisch, gefolgt von 30 % per E-Mail und 12 % persönlich. Die übrigen Kontakte verteilen sich auf Briefe und Videokonferenzen.

Die seit Jahren hohe Zahl der Anfragen von ratsuchenden Personen und Selbsthilfegruppen aus dem psychosozialen Bereich ist weiter gestiegen und macht nun 39 % aus (2023: 35 %). Gleichzeitig sind die Anfragen zu chronischen Erkrankungen und Behinderungen auf 24 % zurückgegangen (2023: 30 %). An dritter und vierter Stelle stehen die Anfragen aus den Bereichen Eltern/ Familie/ Partnerschaft, sowie Sucht mit jeweils 11 %.

Insgesamt beobachten wir eine Tendenz zu komplexeren Beratungen mit mehreren Problemlagen, sowie intensiveren Gruppenbegleitungen. Diese Erfahrungen decken sich auch mit den Rückmeldungen der Kolleg\*innen aus Niedersachsen, welches im Arbeitskreistreffen der Niedersächsischen Kontakt- und Beratungsstellen im Selbsthilfebereich im Mai deutlich wurde. Hier einige Aussagen:

- Intensivere Beratungen von Hilfesuchenden
- Komplexere Anfragen führen zu längeren Beratungsgesprächen und erfordern eine höhere Beratungskompetenz sowie fundiertes Wissen über Netzwerke
- Mehr Krisengespräche in bestehenden Gruppen
- Selbsthilfe soll zunehmend Lücken im professionellen Therapiesystem schließen
- Wachsende Bedeutung als Anlaufstelle für hilflose und orientierungslose Mitbürger\*innen zur Bewältigung ihres Lebens

Die BeKoS-Homepage ([www.bekos-oldenburg.de](http://www.bekos-oldenburg.de)) verzeichnete mit 42.237 Zugriffen eine nochmals gestiegene Nutzung (im Jahr 2023: 38.190 Zugriffe). Dies entspricht einer Erhöhung um 10,6 %. Betrachtet man die direkten Zugriffe auf das Selbsthilfegruppenportal, das auf unserer Homepage eine Übersicht der Selbsthilfegruppen von A bis Z bietet ([www.bekos-oldenburg.de/selbsthilfegruppen](http://www.bekos-oldenburg.de/selbsthilfegruppen)), zeigt sich auch hier eine erneut gestiegene Anzahl an Zugriffen: 113.439 Zugriffe im Jahr 2024 (110.517 im Jahr 2023).

Um den Zugang zu den Selbsthilfegruppen und dem Selbsthilfezentrum niedrigschwelliger zu gestalten, veranstaltete die BeKoS im Juni 2024 bei schönstem Wetter einen Tag der offenen Tür unter dem Motto „Selbsthilfe tut gut!“. In allen Räumen der BeKoS stellten unterschiedliche Selbsthilfegruppen ihre Arbeit vor: Suchtgruppen, Elterngruppen, Gruppen zu chronischen und psychischen Erkrankungen, sowie soziale Gruppen waren vertreten. Außerdem lud das Café im Erdgeschoss zu persönlichen Gesprächen mit Ansprechpartner\*innen einzelner Selbsthilfegruppen ein, nach dem Motto: Schauen Sie vorbei und kommen Sie bei Kaffee und Kuchen mit Selbsthilfeerfahrenen ins Gespräch.

Ein besonderes Projekt der BeKoS im Jahr 2024 widmete sich der jungen Selbsthilfe. Dieses fand in Kooperation mit dem Psychologischen Beratungsservice und dem studentischen Gesundheitsmanagement der Carl-von-Ossietzky-Universität Oldenburg statt:

### Selbsthilfegruppen für Studierende

*Im Frühjahr 2024 wandte sich das Studentische Gesundheitsmanagement (SGM) der Carl-von-Ossietzky-Universität an die BeKoS. Eine Umfrage hatte gezeigt, dass viele Studierende unter Einsamkeit sowie psychischen oder chronischen Erkrankungen leiden. Da die bestehenden Angebote des Psychologischen Beratungsservice (PSB) der Universität den gesamten Bedarf nicht abdecken konnten, entstand die gemeinsame Idee, Selbsthilfegruppen direkt an der Universität zu initiieren.*

*Gesagt, getan: Mitte Juli fand ein gemeinsames Treffen zwischen Mitarbeitenden des SGM, der PSB und der BeKoS statt, gefolgt von einem Vortrag zu Semesterbeginn im Oktober. Zum Jahresende kamen dann die ersten Selbsthilfegruppen zusammen. Inzwischen bestehen an der Universität drei Selbsthilfegruppen zu unterschiedlichen Themenbereichen:*

- *Neurodivergenz*
- *Angst, Depression und Panik*
- *Einsamkeit*

*Die Koordination freier Zeiten und Räume im laufenden Semesterbetrieb ist nicht immer einfach, doch die Gruppen haben für sich passende Lösungen gefunden.*

*Für uns unerwartet, ergaben sich auch bei den Gründungen zu den Themen Neurodivergenz und Angst/Depression/ Panik Überschneidungen zum Thema Einsamkeit. So zeigte sich, dass – evtl. bedingt durch Corona oder die zunehmende Digitalisierung – viele Studierende wenig Kontakt zu Kommiliton\*innen hatten und sehr zurückgezogen lebten. Umso schöner war es mitzuerleben, dass im Rahmen der Selbsthilfegruppen über den Austausch zum jeweiligen Thema hinaus auch Lerngruppen, gemeinsame Mensaverabredungen etc. entstanden.*

*Im Frühjahr 2025 wird es einen Gesundheitstag an der Universität geben, bei dem vielleicht noch mehr Studierende für die Selbsthilfe begeistert werden 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\*innen. 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 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 e.V. ist Mitglied in der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V., im Arbeitskreis der Niedersächsischen Kontakt- und Beratungsstellen im Selbsthilfebereich, dem Paritätischen Wohlfahrtsverband Hannover, sowie im Versorgungsnetz Gesundheit e.V. in Oldenburg.

Der Vorstand der BeKoS wurde auf der Mitgliederversammlung am 27.06.2023 gewählt:

|                 |                          |
|-----------------|--------------------------|
| 1. Vorsitzende  | Stefanie Thiede-Moralejo |
| 2. Vorsitzender | Winfried Wigbers         |
| Kassenwart      | Gerhard Ahrens           |

## 1.2. Personalsituation

Die Arbeit der Beratungs- und Koordinationsstelle für Selbsthilfegruppen wurde im Jahr 2024 von einer Diplom-Pädagogin, einer Diplom-Sozialpädagogin/-arbeiterin, einer pädagogischen Fachkraft, einer Verwaltungsangestellten, sowie weiteren Honorarkräften und Ehrenamtlichen getragen.

Im Jahr 2024 waren bei der BeKoS folgende Fachkräfte angestellt:

- Ele Herschelman, Dipl.-Pädagogin (Geschäftsführende Leitung): 35 Stunden
- Meike Dittmar, Heilerziehungspflegerin: 30 Stunden
- Nele Holz, Dipl. Sozialpädagogin/-arbeiterin: 27 Stunden
- Nicole Marx, Verwaltungsangestellte: 33 Stunden

Außerdem durften wir in diesem Jahr eine engagierte Schulpraktikantin bei uns in der BeKoS begrüßen. Während ihrer zweiwöchigen Praktikumszeit erhielt sie wertvolle Einblicke in die Berufswirklichkeit einer Verwaltungsstellten und konnte vielfältige Erfahrungen sammeln. Besonders schön war zu sehen, wie sie mit viel Freude und Motivation an die Aufgaben heranging.

## 1.3. Das Selbsthilfezentrum

### Ein Platz für Selbsthilfegruppen

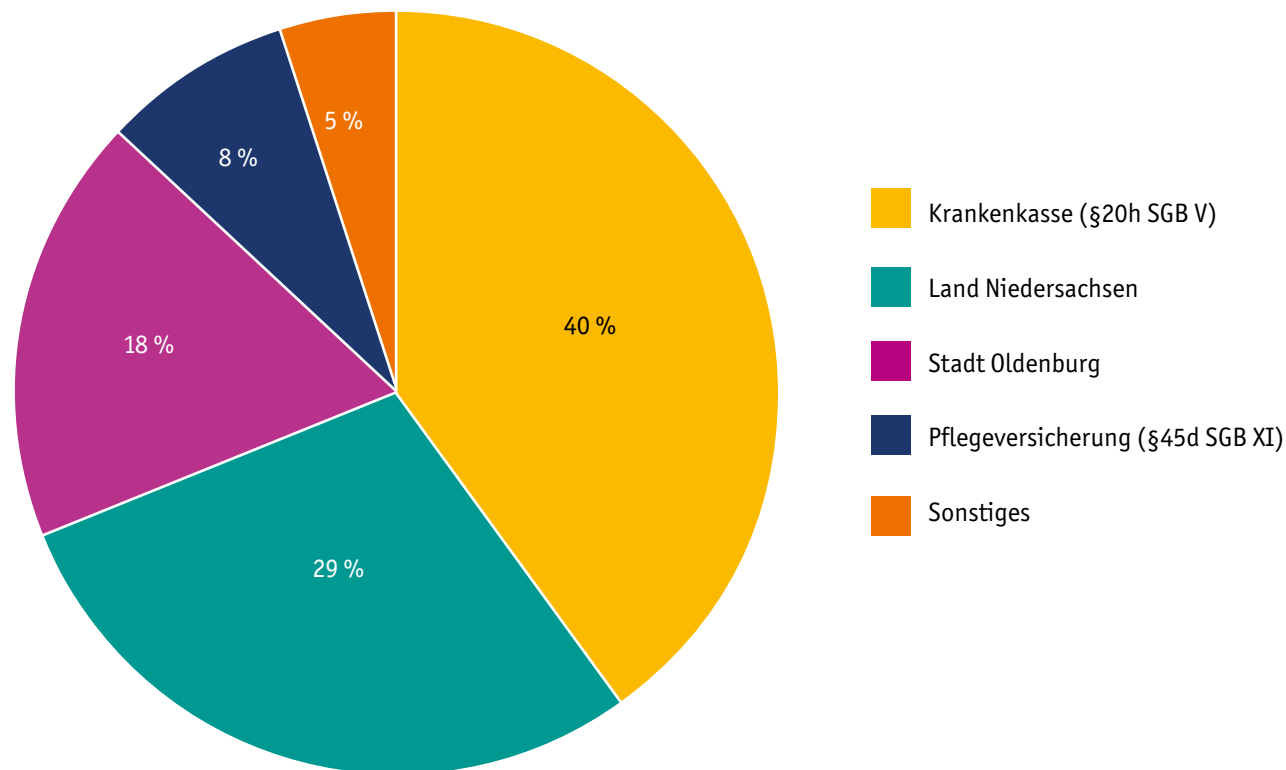
Im Jahr 2024 trafen sich im Selbsthilfezentrum insgesamt 110 verschiedene Selbsthilfegruppen zu 3.428 Treffen (zum Vergleich: 2023 waren es 3.274 Treffen). Der Anstieg der Zahlen lässt sich durch die wachsende Anzahl an Neugründungen sowie die höhere Frequenz der Gruppentreffen erklären.

Das Haus in der Lindenstraße 12a wird tagsüber häufig von Einrichtungen aus den Bereichen Jugendhilfe, Sozialwesen und Hilfe für Menschen mit Behinderungen genutzt. Dies ist möglich, da sich der überwiegende Teil der Selbsthilfegruppen erst in den Nachmittags- bzw. Abendstunden trifft. Im Jahr 2024 nutzten sechs verschiedene Einrichtungen das Selbsthilfzentrum für insgesamt 108 Treffen.

#### 1.4. Die Finanzierung der BeKoS

Im Jahr 2024 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:

**Finanzierung der BeKoS im Jahr 2024**



## 2. Beratung und Vermittlung von Ratsuchenden und Unterstützung von Selbsthilfeaktiven

Im Jahr 2024 verzeichnete die BeKoS 3.006 Kontakte zu ratsuchenden/ hilfesuchenden Personen, Fachleuten/ Institutionen/ Verbänden und Selbsthilfegruppen. Das ist gleichbleibend hoch im Vergleich zu dem Jahr 2023 (3.121 Kontakte).

#### Die Kontaktsuchenden

Im Jahr 2024 bestanden wieder die meisten Anfragen von **ratsuchenden / hilfesuchenden Personen** (Betroffene, Angehörige, Interessierte) mit **43 %**, die für sich selbst eine Selbsthilfegruppe oder ein anderes Unterstützungsangebot suchten. Davon waren mit Abstand die meisten Kontaktsuchenden Betroffene mit 85 % (im Jahr 2023: 80 % Betroffene), 14% Angehörige (im Jahr 2023: 15 %) und 2 % Interessierte.

Die Ratsuchenden wurden zum größten Teil, nämlich 70 % (im Jahr 2023: 69 %) an bestehende Selbsthilfegruppen vermittelt. 12% wurden über professionelle Beratungsstellen informiert und 18 % 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. Die BeKoS hat sich als niedrigschwellige Anlaufstelle etabliert, unabhängig davon, ob die Ratsuchenden Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe oder zum professionellen Hilfesystem suchen.

**37 % der Kontakte** stammten aus **bestehenden Selbsthilfegruppen** (im Jahr 2023: auch 37 %).

#### Dauer der Beratungen:

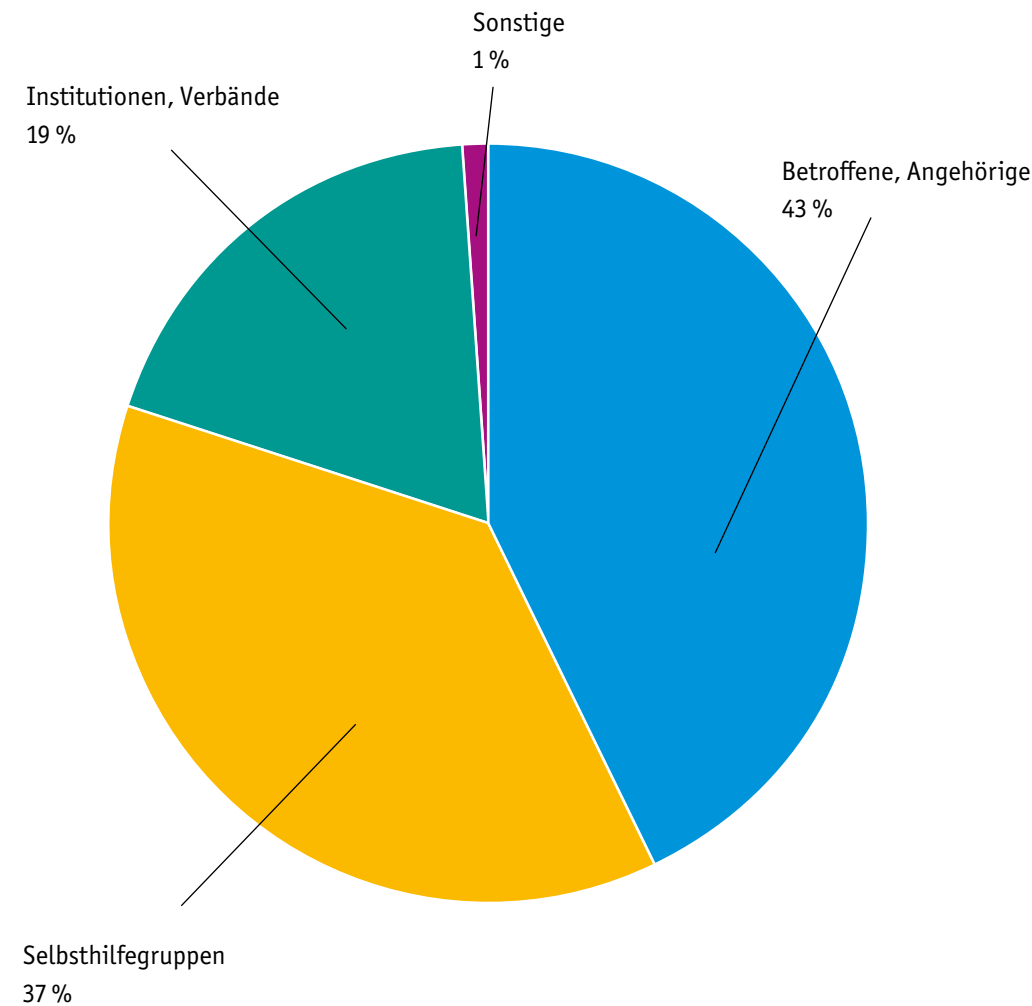
- 71 % der Beratungen dauerten zwischen 1 und 9 Minuten,
- 28 % erstreckten sich über 10 bis 60 Minuten,
- 1 % der Gespräche dauerten länger als 60 Minuten.

#### Art der Beratungen: Die meisten Beratungen fanden telefonisch statt:

- 58 % telefonisch
- 30 % per E-Mail
- 12 % persönlich
- unter 1 % per Videokonferenz oder Briefpost

**19 % der Gespräche** fanden mit **professionell Tätigen** z.B. Mitarbeiter\*innen aus dem Sozial- und Gesundheitsbereich, sowie Institutionen und Behörden statt (1 % mit Sonstigen, z.B. Presse).

Inanspruchnahme nach Interessentengruppen

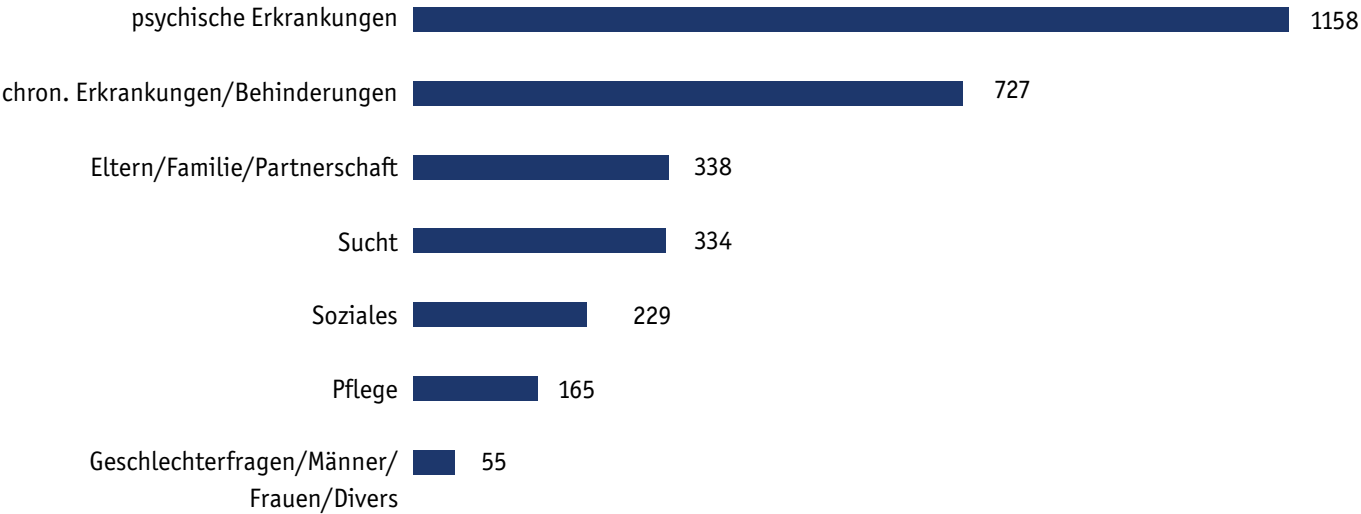


Nachgefragte Themenbereiche bei der BeKoS 2024

Unten aufgeführte Themenbereiche wurden 2024 nachgefragt. Dabei bildeten die Bereiche „Psychische Erkrankungen“ mit 39 % (= 1.158 Beratungen) und „Chronische Erkrankungen/ Behinderungen“ mit 24 % (= 727 Beratungen) mit Abstand die größten Bereiche ab. Den drittgrößten Themenbereich machten in diesem Jahr der Bereich Eltern/Familie/Partnerschaft, sowie der Bereich Sucht mit jeweils 11 % aus (= 338 und 334 Beratungen).

Seit Jahren entfällt der größte Anteil der Anfragen auf psychische Erkrankungen – dieser Bereich verzeichnete 2024 eine weitere Zunahme um 4 % im Vergleich zu 2023. Zusammen mit dem Themenfeld Sucht machen diese beiden Bereiche mittlerweile die Hälfte aller Anfragen aus!

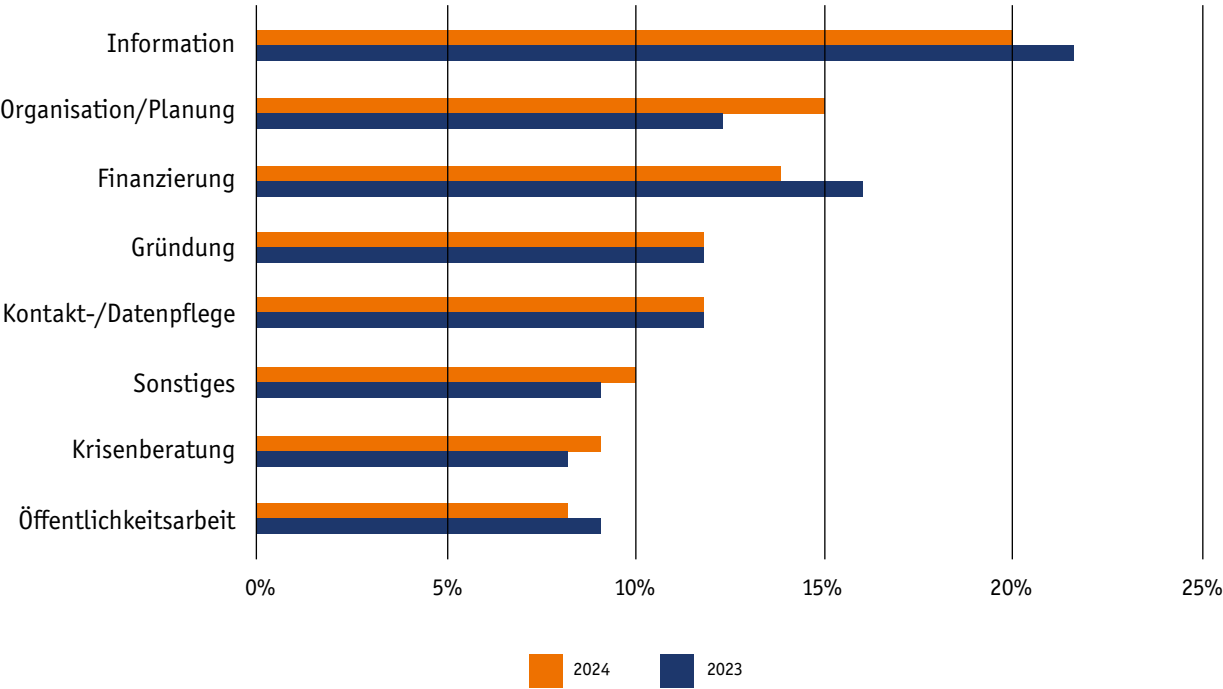
Nachgefragte Themenbereiche bei der BeKoS 2024



Inhalte der Beratungen 2024

Bei den Inhalten der Beratungen sticht der Inhalt Information hervor. Hier macht v.a. die große Anzahl an Beratungsgesprächen zu Information und Beratung zu Selbsthilfegruppen innerhalb der bereits genannten Clearinggespräche aus.

Inhalte der Beratungen der Selbsthilfegruppen 2024



Neben der persönlichen Kontaktaufnahme mit der BeKoS haben Personen, die eine Selbsthilfegruppe suchen, die Möglichkeit, über das Selbsthilfgruppen-Portal auf der BeKoS-Homepage direkt mit Selbsthilfgruppen in Kontakt zu treten.



Bei Selbsthilfgruppen, die sich dazu entschieden haben, dort zusätzliche Informationen zu hinterlegen, erscheint der Gruppenname blau und ein Link öffnet sich. Aktuell sind 102 Selbsthilfgruppen im Portal eingetragen. Die BeKoS unterstützt Gruppen dabei, ihre Daten eigenständig einzutragen und zu pflegen.

Alle anderen Selbsthilfgruppen (von insgesamt 224 Selbsthilfgruppen) erscheinen in schwarzer Schrift und die Interessierten wenden sich an die BeKoS für nähere Informationen zu der jeweiligen Gruppe.

Es haben 113.439 Zugriffe auf das Selbsthilfgruppenportal stattgefunden (im Vergleich im Jahr 2022 waren es 110.517). Diese Möglichkeit der Öffentlichkeitsarbeit für die Selbsthilfgruppen hat sehr hohe Bedeutung.

Unterstützung bestehender Selbsthilfgruppen

2024 wurden 37 % der gesamten Anfragen von den bestehenden Selbsthilfgruppen an die BeKoS gerichtet. Die Unterstützung der bestehenden Selbsthilfgruppen in ihrem Austausch bildete weiterhin einen Schwerpunkt unserer Arbeit. Im Bereich Organisation/ Planung als zweitgrößtem Bereich innerhalb der Anfragen geht es überwiegend um die Raumbelugung/ Hausorganisation und die entsprechenden Bedürfnisse der Selbsthilfgruppen, aber auch um die Planung und Durchführung von Veranstaltungen/ Aktivitäten der Selbsthilfgruppen.

Bei der Unterstützung der Selbsthilfgruppen ist die Beratung zu Finanzierungsmöglichkeiten seit Jahren hoch und im Jahr 2024 der drittgrößte Bereich.

Dies erklärt sich unseres Erachtens aus der Tatsache, dass sowohl die Beantragung der Pauschalförderung für die Selbsthilfgruppen nach § 20h SGB V, als auch die Bearbeitung der Anträge immer bürokratischer und „selbsthilfefremder“ wird. Die BeKoS muss mehr Zeit für die Unterstützung der Gruppen beim Stellen der Anträge aufwenden und auch die Bearbeitung der Anträge wird zunehmend komplexer.

Seit dem Jahr 2008 übernimmt die BeKoS stellvertretend für die Betriebskrankenkassen „BKK EWE“ und „bkk melitta hmr“ die Bearbeitung der Anträge auf Projektförderung für Selbsthilfgruppen nach § 20h SGB V.

Ferner bearbeitet die BeKoS seit 2011 Anträge, die Selbsthilfgruppen im Rahmen der Pflegeversicherung nach §45d SGB XI stellen, dazu mehr unter dem Schwerpunkt Pflegeselbsthilfe Kap. 2.2.



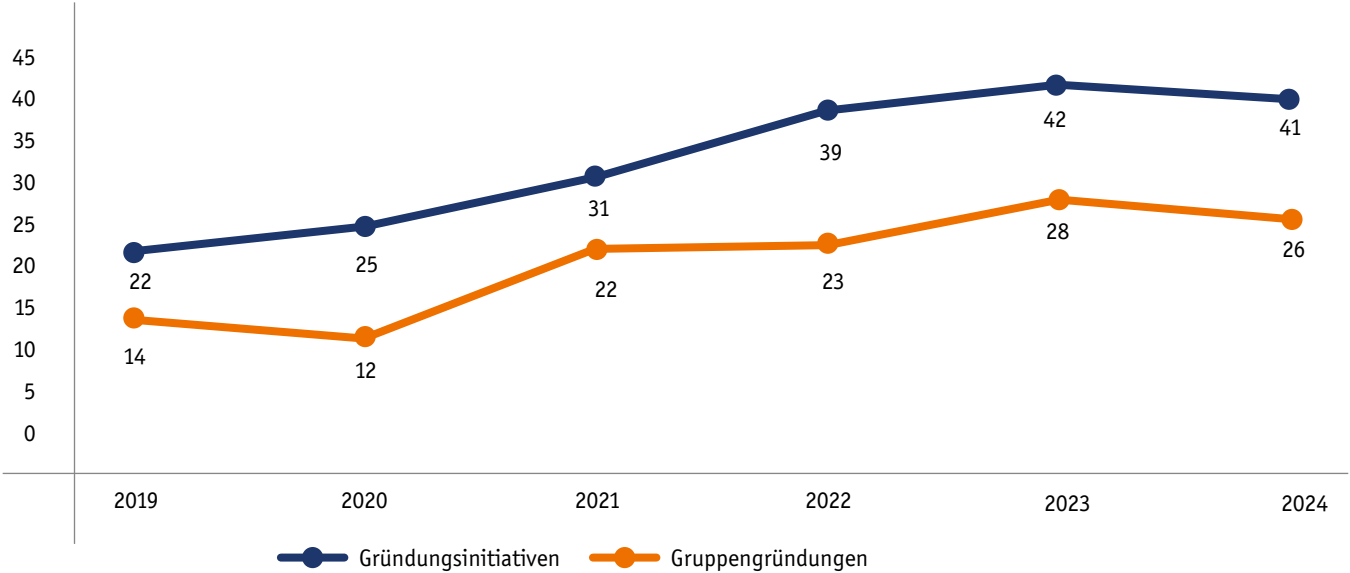
TAG DER OFFENEN TÜR

2.1. Gründungen von Selbsthilfegruppen

In Oldenburg sind zurzeit 224 Selbsthilfegruppen aktiv. Das Interesse an Selbsthilfe ist nach wie vor groß. So haben sich aus 41 Initiativen zur Gruppengründung (2023 auch schon 42 Initiativen) 26 neue Selbsthilfegruppen (28 Gruppen im Jahr 2023) gegründet.

In der folgenden Grafik ist die steigende Entwicklung der Anzahl von Gruppeninitiativen und Gruppengründungen über die Jahre 2019 - 2024 veranschaulicht:

Anzahl Gruppeninitiativen und Gruppengründungen in der BeKos  
2019 – 2024



In der BeKoS werden in den Gründungsgesprächen die Erwartungen der Betroffenen geklärt. Dafür werden Informationen über Arbeitsweisen und Erfahrungen von Selbsthilfegruppen weitergegeben und die BeKoS ist bei der Suche nach weiteren Betroffenen, der Öffentlichkeitsarbeit und der Raumorganisation behilflich. Zum ersten Informationstreffen wird schriftlich eingeladen und in der Regel begleitet eine Mitarbeiterin der BeKoS als Moderatorin das erste Treffen, sofern die/ der Initiator\*in dieses möchte. Das Folgetreffen wird auch von einer Mitarbeiterin begleitet, wenn die Gruppe das wünscht. Die Begleitung der Gruppen in der Gründungsphase zeigt eine Tendenz der zunehmenden Begleitung in den ersten drei Treffen oder aber nach ca. 3 Monaten ein weiterer Besuch, um den Gründungsprozess zu unterstützen. Es gilt neben dem Kennenlernen, sich über das gemeinsame Ziel oder die gemeinsamen Ziele zu verständigen, Gruppenregeln zu erarbeiten (z.B. auch Regeln im Umgang mit Messengerdiensten) und die Verteilung der Aufgaben innerhalb der Gruppe durchzuführen. Hier zeigt sich das zutiefst demokratische Prinzip einer Selbsthilfegruppe mit den Kriterien Gleichberechtigung, Eigenverantwortung und Mehrheitsentscheidungen. Prinzipien die angesichts politischer Strömungen und gesellschaftlicher Verunsicherungen immer zentraler werden und unterstreicht: Selbsthilfe ist wichtiger denn je!

Gründungsinitiativen 2024 in der BeKoS:

- Adipositas Selbsthilfegruppe
- Elternkreis Oldenburg
- „Die Indi-WIE-DU-ellen“ - Experten in eigener Sache
- Vegan leben in einer noch nicht-veganen Welt
- Frauen im Autismus-Spektrum
- Mein neuer Lebensweg - Selbsthilfegruppe von und für Frauen in Trennung
- Frauengruppe – FORT-Gruppe
- Selbsthilfegruppe für Eltern von Kindern und Jugendlichen im Autismus-Spektrum
- Polyneuropathie Freitag
- Die Ehemaligen (Angst und Depression)
- COPD Selbsthilfegruppe
- ADS
- Menschen aus narzisstischem Umfeld
- Selbsthilfegruppe Toxische Beziehung – Narzissmus- Psychischer Missbrauch Oldenburg
- Angst Depression Panik 30 – 60
- SHG Kopfschmerz und Migräne
- Depression und Themen rundherum für Frauen ab 45 Jahre
- Angehörige von Menschen mit Krebserkrankungen
- Depression 2024 für Menschen 50+
- Frauen 60+ Gesprächsgruppe mit aktiver Freizeitplanung

- Junge Menschen mit Borderline (25 – 35 Jahre), freitags
- Epilepsie
- Vom Chaos zur Ordnung
- Aufbruch- Mit Trauma leben
- Deaf Ohr Alive - junge CI- (Cochleaimplantat) und/oder Hörgeräteträger\*innen
- Brücken der Empathie - SHG für Partner und Angehörige von Menschen mit Autismus - Spektrum Störung
- Freiwillig ohne Kinder
- Mitochondriopathie
- Eltern verstorbener Kinder, die Medikamente/ Drogen konsumiert haben
- Multiful (Menschen mit dissoziativen Identitätsstörungen)
- Erfahrungen im Inklusionsbetrieb – Wo hakt's?
- Selbsthilfegruppe für Menschen mit Hirntumor
- Reanimation – Folgen
- PTBS – Angehörige/ Partner\*innen
- Elterngruppe erwachsener Menschen mit Behinderungen
- Eltern von Opfern sexuellen Missbrauchs
- Eltern von Kindern mit emotionaler und/ oder geistiger Entwicklungsverzögerung
- Hochbegabte Erwachsene
- Soziale Ängste (Ü 30)
- SHG Entwicklungstrauma
- Regionalgruppe des Vereins Trans-Kinder-Netz

Aus diesen 41 Initiativen entstanden im Jahr 2024 insgesamt 26 neue Selbsthilfegruppen (die ersten 26 genannten in obiger Liste).

## 2.2. Schwerpunkte in der BeKoS: Junge Selbsthilfe, Pflegeselbsthilfe und Selbsthilfe von hörgeschädigten/ tauben Menschen

### Junge Selbsthilfe

Die Selbsthilfegruppen der jungen Selbsthilfe für Menschen zwischen 18 und 35 Jahren liefen auch 2024 beständig. Es gab dreizehn junge Gruppen, zwölf aus dem Bereich der psychischen Erkrankungen und Problemen und eine Gruppe aus dem Bereich der chronischen Erkrankungen.

Für die junge Selbsthilfe fanden am 26. Februar und 24. Juni 2024 die Stammtische Junge Selbsthilfe als Austauschtreffen statt. Da das Angebot wenig genutzt wurde, haben wir entschieden es zum Jahresende einzustellen und die frei gewordenen Kapazitäten in den Ausbau der jungen Selbsthilfe an der Carl-von-Ossietzky Universität Oldenburg einzubringen. Die Zusammenarbeit mit dem *Psychologischen Beratungsservice* und dem *Studentischen Gesundheitsmanagement* der Universität Oldenburg, die bereits im Vorwort erläutert wurde, war die größte Veränderung in der jungen Selbsthilfe 2024. Über diese Kooperation werden gezielt Studierende erreicht. Neben dem Austausch über die jeweiligen Probleme entsteht auch eine allgemeine Vernetzung untereinander, an der zunehmend Bedarf besteht. Nichtsdestotrotz liegt auch in der jungen Selbsthilfe der Schwerpunkt der Angebote in der BeKoS. Die Gruppen stehen allen jungen Menschen offen – unabhängig von ihrer Ausbildung oder beruflichen Tätigkeit.



Fachlicher Austausch zur jungen Selbsthilfe erfolgte am 12. Juni 2024 mit allen interessierten Kolleg\*innen Niedersachsens im Rahmen der „AG Junge Selbsthilfe“. Die Veranstaltung fand wieder als Online-Austausch statt und wird vom Selbsthilfe-Büro Niedersachsen organisiert.

### Pflegeselbsthilfe

#### Offener Pflgetreff – Selbsthilfetreff für pflegende Angehörige

Im Jahr 2024 fanden insgesamt 22 Treffen des Offenen Pflgetreffs in der BeKoS statt. Die BeKoS übernahm dabei die Organisation, die Einladung der Teilnehmenden, die Moderation der Treffen sowie Rechercharbeiten zu einzelnen Fragen. Insgesamt nahmen 54 pflegende Angehörige an den Treffen teil.

Der Pflgetreff ist bewusst offen gestaltet, sodass pflegende Angehörige ohne Druck entscheiden können, ob sie an einem Treffen teilnehmen möchten. Dieses Konzept wird von den Angehörigen sehr geschätzt.

Die Anzahl der Teilnehmenden schwankte je nach Termin zwischen 1 und 6 Personen. Ein Treffen fiel aus, da keine Angehörigen erschienen, ein weiteres entfiel, da es auf Heiligabend fiel.

### Geförderte Selbsthilfegruppen durch § 45d SGB XI:

Im Jahr 2024 hat die BeKoS Fördermittel für 19 Selbsthilfegruppen beantragt, in denen Strukturen zur gegenseitigen Unterstützung bezogen auf die Pflegeselbsthilfe entwickelt sind. Dabei handelt es sich bei acht Gruppen um Angehörigenselbsthilfegruppen, bei zwei um ausschließlich Betroffenengruppen und bei den restlichen neun Gruppen um gemischte Gruppen, in denen sich Betroffene und Angehörige gemeinsam treffen.

Gerade bezogen auf das sehr komplexe Antragsverfahren nach § 45d SGB XI, sowie des entsprechenden Verwendungsnachweises, ist für die Pflegeselbsthilfegruppen eine individuelle und persönliche Beratung und Unterstützung sehr wichtig.

Der Klärungs- und Unterstützungsbedarf rund um die Antragstellung, sowie der damit zusammenhängende Verwendungsnachweis, ist sehr hoch. Dazu wurden vermehrt persönliche Beratungen durchgeführt, in denen gemeinsam die Anträge erarbeitet wurden. Außerdem standen Anfang des Jahres die Unterstützung zum Führen des Verwendungsnachweises 2023 im Mittelpunkt.

Darüber hinaus erhielten auch Selbsthilfegruppen von Menschen mit einem Pflegegrad und ihre Angehörigen Unterstützung bei der Gruppenarbeit, die im Jahr 2024 keinen Antrag nach § 45 d SGB XI gestellt haben. Es wurde für insgesamt 24 Selbsthilfegruppen aus dem Bereich der Pflegeselbsthilfe, die 2024 keinen Antrag gestellt hatten, ein Antrag auf vorzeitigen Maßnahmenbeginn für das Jahr 2025 gestellt.

### Öffentlichkeitsarbeit im Rahmen der Pflegeselbsthilfe:

Informationen zum Thema Pflegeselbsthilfe erfolgte auch im Jahr 2024 auf unserer Homepage [www.bekos-oldenburg.de](http://www.bekos-oldenburg.de) unter der Rubrik „Pflegeselbsthilfe“, auf welche 6.105– mal zugegriffen wurde. Dies bedeutet eine Steigerung von 126 % im Vergleich zum Vorjahr! Zusätzlich wurde unter Termine der „Offene Pflgetreff“ jeweils zum aktuellen Termin beworben.

In der Nordwest-Zeitung wurde jedes Treffen unter der Rubrik „Heute in Oldenburg“ beworben, dieses im Jahr 2024 insgesamt 27– mal.

### Netzwerkarbeit im Rahmen der Pflegeselbsthilfe:

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

- Innerhalb von Oldenburg betrifft das v.a. die Teilnahme am Bündnis Pflege, hier insbesondere in der neuen AG pflegende Angehörige durch aktive Mitarbeit und dem Sozialpsychiatrischen Forum im Gremium Delegiertenversammlung
- Niedersachsenweit hat die BeKoS bei dem Fachaustausch Pflegeselbsthilfe innerhalb des Nds. Arbeitskreises der Kontakt- und Beratungsstellen im Selbsthilfebereich mitgewirkt, sowie als Sprecherin des AK der Nds. Kontakt- und Beratungsstellen im Selbsthilfebereich in der AG Richtlinie § 45d SGB XI.
- Die BeKoS hat darüber hinaus an der bundesweiten Online Dialog Plattform zum Austausch der Selbsthilfekontaktstellen zur Entwicklung der Pflegeselbsthilfe der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen am 09. Juli 2024 teilgenommen.

- Mitarbeit als Mitglied im Bundesfachausschuss Pflegeselbsthilfe der DAG SHG.
- Organisation und Koordination eines Gruppeninterviews für das Projekt Komm.Care der Landesvereinigung für Gesundheit Niedersachsen Bremen für eine Studie zu der Frage: welche Hindernisse bestehen, AzUA-Angebote zur Entlastung im Pflegealltag nach §45a SGB XI zu nutzen. Die Erkenntnisse sollen genutzt werden, um die Hilfsangebote weiterzuentwickeln und eine Inanspruchnahme zu fördern.
- Teilnahme am Workshop „Seniorenpolitisches Handlungskonzept für Oldenburg“ der Stadt Oldenburg für den Bereich Pflege.

### Selbsthilfe von hörgeschädigten/tauben Menschen

Im Jahr 2024 lag der Fokus im Bereich der Selbsthilfe hörgeschädigter und tauber Menschen weiterhin auf der Stärkung von Teilhabe und Barrierefreiheit.

Im Austausch mit dem Präventionsrat Oldenburg konnte dieser zwei Online-Vorträge der Reihe „Alles OK im WWW?“ mit Gebärdensprachdolmetscher\*innen umsetzen.

Im März fand ein Netzwerktreffen in den Räumen vom Behindertenreferat der Universität Oldenburg zum Thema „Austausch zur Barrierefreiheit für Menschen mit Hörbeeinträchtigung – Was hat sich in Oldenburg getan? Was steht noch an?“ statt. Gemeinsam wurden bestehende Hürden, positive Entwicklungen und offene Bedarfe im städtischen Raum diskutiert.

Beim Treffen im Juni im PFL war Frau Dr. Wiebke Friedrich von der Strategischen Sozialplanung der Stadt Oldenburg zu Gast. Sie gab einen umfassenden Einblick in die sozialplanerische Arbeit der Stadt und diskutierte mit den Teilnehmenden über konkrete Handlungsmöglichkeiten zur Verbesserung der Inklusion hörbeeinträchtigter Menschen.

Das Online-Treffen im September widmete sich den Themen: „Notfallsituationen für Hörgeschädigte“ und „Barrierefreiheit im Rettungsdienst“. Zu Gast war Herr Klaaßen, stellvertretender Schulleiter und didaktischer Leiter des Feuerwehrausbildungszentrums Oldenburg, der eindrucksvoll schilderte, mit welchen Herausforderungen sowohl Einsatzkräfte als auch Betroffene in Notfallsituationen konfrontiert sind. Anschließend wurden Ideen für Maßnahmen zur besseren Verständigung und Sicherheit ausgetauscht und eine weitere Zusammenarbeit vereinbart.

Für alle Netzwerktreffen wurden Gebärdensprachdolmetscher\*innen eingesetzt – zwei Einsätze wurden über die BeKoS koordiniert, einer über den Behindertenbeirat der Stadt Oldenburg.

Zudem hat die BeKoS auch 2024 den monatlich stattfindenden Gebärdentreff Oldenburg koordiniert und begleitet. Der Treff bietet Raum für den gebärdensprachlichen Austausch zwischen Gehörlosen, Schwerhörigen und Gebärdensprachlernenden. Erste Planungen und Ideensammlungen zum 25-jährigen Jubiläum des Gebärdentreffs im Jahr 2025 wurden gemeinsam mit Teilnehmenden angestoßen.

Alle oben genannten Aktivitäten boten wertvolle Impulse und stärkten die Vernetzung zwischen Betroffenen, Fachkräften und Unterstützer\*innen.

### 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 (Beamer, Notebook, FM-Anlage zur Hörunterstützung), Suche nach neuen Räumlichkeiten, Erstellung von 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 Gruppenteilnehmer\*innen.

Einzelne ausgewählte Aktivitäten werden im Folgenden dargestellt

- Gesamttreffen/ Austauschtreffen
- Gemeinsamer Besuch beim ambulanten Hospiz in Oldenburg
- Seminare
- Supervision

#### Gesamttreffen/ Austauschtreffen

Die Arbeit der Selbsthilfegruppen lebt vom Austausch der Gruppenmitglieder untereinander. Gesamttreffen bieten die Möglichkeit auch gruppenübergreifend einen Erfahrungsaustausch zu gestalten. Die BeKoS möchte diesen Erfahrungsaustausch durch die Organisation regelmäßiger Gesamttreffen fördern. Zu den Gesamttreffen werden alle Gruppenmitglieder 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 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 Zielen der verschiedenen Selbsthilfegruppen machen.

Im Jahr 2024 fanden insgesamt sieben Gesamttreffen statt – diese werden seit 2024 auch als Austauschtreffen bezeichnet. Neben einem Austauschtreffen, das ausschließlich für mitgebrachte Themen der Teilnehmenden offen war, standen folgende Themen im Mittelpunkt:

- Projektförderung von Selbsthilfegruppen nach § 20 h SGB V
- Gruppeninventur, Gruppenreflexion, Bilanzierungstreffen
- Förderung von Selbsthilfegruppen nach § 45d SGB XI und § 20h SGB V
- Das letzte Austauschtreffen im Dezember 2024 haben wir dazu genutzt einen Jahresausklang mit Rückblick auf das vergangene Jahr und Wünsche für das neue Jahr durchzuführen.

Zwei Gesamttreffen fanden für Selbsthilfegruppen aus der Jungen Selbsthilfe als „Stammtisch Junge Selbsthilfe“ statt.

### Gemeinsamer Besuch beim ambulanten Hospiz Oldenburg

Am 16. Mai 2024 besuchten Teilnehmer\*innen aus verschiedenen Selbsthilfegruppen sowie den offenen Pflgetreffs das ambulante Hospiz in Oldenburg. Dabei hatten sie die Gelegenheit, das offene Haus und die einladende Atmosphäre kennenzulernen. In einer offenen Gesprächsatmosphäre wurde über die unterstützende Arbeit des ambulanten Hospizdienstes gesprochen – sowohl in Bezug auf die Sterbebegleitung als auch die Trauerarbeit. Die Teilnehmenden konnten ihre Fragen stellen, Hemmschwellen abbauen und wertvolle Einblicke gewinnen. Es war ein gelungener, hoffnungsvoller Abend – herzlichen Dank dafür!

### Seminare

Hierfür können wir i.d.R. Referent\*innen 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 2024 fanden statt:

- **09. März 2024 „Erste Hilfe für die Psyche“ mit Nora Fieling.**  
Im Mittelpunkt stand die Frage, wie wir mit Menschen in psychischen Krisen empathisch umgehen können. Neben fachlichem Input bekamen die Teilnehmer\*innen praktische Methoden an die Hand, die bei der eigenen Abgrenzung unterstützen. Das Seminar war eine Mischung aus theoretischen Informationen, praktischen Übungen und gemeinsamem Austausch. Aus organisatorischen Gründen wurde das Seminar hybrid durchgeführt: Die Teilnehmer\*innen waren vor Ort in der BeKoS und wurden von einer BeKoS-Mitarbeiterin begleitet, während die Referentin per Video zugeschaltet war.
- **13. April 2024 „Gute Gefühle – ein Wohlfühltag für Selbsthilfeaktive“ mit Heike Albers Germer.**  
Das Seminar regte dazu an, sich mit den eigenen Einstellungen auseinanderzusetzen und bot viele praktische Übungen, um den Teilnehmenden auf allen Ebenen Gutes zu tun. Die Übungen, inklusive Handout, wurden so gestaltet, dass sie in den Gruppentreffen eingebracht werden können. Ziel war es die Teilnehmenden im besseren Umgang mit ihren alltäglichen Belastungen und besonderen Herausforderungen zu unterstützen, so dass sie lernen konnten, gut auf sich zu achten und Werkzeuge zu haben, um das allgemeine Wohlbefinden zu fördern.
- **12. Oktober 2024 „Arbeit mit der Tabellenkalkulation Excel“ mit Manfred Fitzner.**  
Seminar „Excel“ erleichterte insbesondere die Erstellung von Teilnehmer\*innenlisten, Haushaltsplänen und Kostenabrechnungen für die Selbsthilfeförderung.

- **30. November 2024 „Die Gruppe lebendig halten“ mit Helga Schneier-Schelte.**

Dieser Workshop vermittelte, wie die verschiedenen Phasen des Gruppenlebens erkannt und gestaltet werden können. Ein Schwerpunkt lag darauf, wie die Gruppe die verschiedenen Aufgaben und Rollen organisiert und gestaltet.

### Supervision

- **27. Januar, 06. April, 27. Juli und 22. November 2024 „Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen – Unterstützung bei Problemen“ mit Daniela Hirt**

Die Supervision ist offen für alle, die ihre Fragen und Herausforderungen aus ihren Gruppen einbringen möchten. Sie bietet Raum für einen gegenseitigen Austausch, in dem die Teilnehmer\*innen gemeinsam an möglichen Lösungswegen arbeiten.

## 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.

- Teilnahme am **Weltkrebstag** am 03. Februar 2024 im CORE Oldenburg
- Teilnahme am **Brustkrebsinformationstag: „Wissen macht Mut!“** am 24. Februar 2024 im PFL Oldenburg als Mitglied im Forum Brustkrebs. Hier hat auch die Selbsthilfegruppe „Oldenburger MammaMias – Frauen mit/nach Brustkrebs“ teilgenommen.
- Teilnahme an der **Podiumsdiskussion vom Autismus-Therapie-Zentrum** am 02. April 2024
- **Informationsveranstaltung** für Rehabilitand\*innen der Zentegra am 08. Mai 2024 in der BeKoS.
- Teilnahme an der **MUT-TOUR 2024 im Rahmen des KJK-Sommerlaufs** am 05. Juni 2024 mit einem **Info-Stand** und aktiver Teilnahme am Lauf zusammen mit dem Bündnis gegen Depression Weser-Ems (s. Foto).
- Vortrag und Infostand am Gesundheitstag des LAVES (Lebensmittel- und Veterinärinstitut Oldenburg) am 11. Juni 2024. Vortragsthema: **„BeKoS – ein Zentrum für die Selbsthilfe – Überblick über die Selbsthilfegruppenarbeit in Oldenburg“**



- Am 14. Juni 2024 fand in der BeKoS der **Tag der offenen Tür unter dem Motto: „Selbsthilfe tut gut!“** statt. Ca. 90 Oldenburger\*innen nutzten diesen Tag, um die Arbeit von insgesamt 20 Selbsthilfegruppen kennenzulernen. Im ganzen Selbsthilfezentrum waren in den Gruppenräumen Infostände und Aktionen unterschiedlicher Selbsthilfegruppen aus den Bereichen chronische Erkrankungen und Behinderungen, psychischen Erkrankungen, Sucht, sowie soziale Gruppen, mit Betroffenen-, Angehörigen-, sowie Elterngruppen. Im Erdgeschoss standen auch einzelne Selbsthilfeaktive und die BeKoS-Mitarbeiterinnen für Gespräche bei Kaffee und Kuchen zur Verfügung. Einen Eindruck von dem gelungenen Tag vermittelt die Fotokollage auf Seite 14.
- **Lesung zum Thema Depression mit Eva Jahnke: Die Gedanken sind Blei** im Rahmen des Bündnisses gegen Depression Weser-Ems am 17. Oktober 2024 im Wilhelm 13, Musik- und Literaturhaus Oldenburg. Die Lesung fand innerhalb der Woche der seelischen Gesundheit statt. Es haben ca. 70 Personen an der Lesung teilgenommen. Viele Teilnehmer\*innen von Selbsthilfegruppen waren unter den Zuhörenden.

Zunächst hat Dr. Claus Bajorat, Leiter der psychiatrischen Institutsambulanz der Karl-Jaspers-Klinik, eine medizinische Einführung mit neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen zum Thema Depression gegeben. Bereits hier gab es rege Nachfragen rund um das Thema Depression.

Im Hauptteil hat Eva Jahnke aus ihrem Buch „Die Gedanken sind Blei“ gelesen, in dem sie als Betroffene einer Depression ihr eigenes Erleben und den Umgang damit sehr berührend schilderte. Parallel dazu hat sie eigene Grafiken gezeigt, um ihre Texte lebendig zu veranschaulichen. Im Anschluss entstand ein intensiver Austausch.

Ziel des Bündnisses gegen Depression Weser-Ems, in dem die BeKoS als Vertreterin der Selbsthilfe aktiv mitarbeitet, ist es über die Erkrankung Depression aufzuklären. Die Arbeit von Selbsthilfegruppen und der BeKoS wurde an diesem Abend mehrfach angesprochen und in Einzelgesprächen im Anschluss der Veranstaltung thematisiert.

Die Veranstaltung war gleichermaßen berührend, intensiv, hoffnungs- und humorvoll. Trotz des schweren Themas herrschte eine sehr angenehme Atmosphäre. Noch einmal vielen Dank an die AOK – Die Gesundheitskasse für die finanzielle Unterstützung dieses Projekts – auch im Namen des Bündnisses gegen Depression Weser-Ems.



- Das Projekt der **„Offenen Sprechzeit in der KJK“** wurde auch im Jahr 2024 fortgeführt. Es ist ein niedrigschwelliges Angebot, um Patient\*innen der KJK über Selbsthilfegruppen zu informieren. Besonders wertvoll ist dabei die Unterstützung von Selbsthilfeaktiven, die ihre Erfahrungen aus der Selbsthilfegruppe weitergegeben haben. Da die Patient\*innen aus der Weser-Ems-Region stammen, beteiligen sich auch die Selbsthilfekontaktstellen aus den benachbarten Landkreisen an diesen Sprechzeiten. Die Koordination des Projekts liegt bei der BeKoS. Die offene Sprechzeit fand 2024 durchgängig im Eltern-Kind-Raum des Cafés am Wasserturm statt und wurde dort mit bis zu 11 Teilnehmer\*innen gut besucht.
- **Fernsehinterview bei Oeins** zum Thema: Seelische Gesundheit bei der Arbeit am 18. Oktober 2024
- **Vortrag zum Thema: „Selbsthilfegruppen im Studium“** am 28. Oktober 2024 im Rahmen der Auftaktveranstaltung des Universitätsprojekts als Startschuss zur Gründung von Selbsthilfegruppen für Studierende (s. Vorwort)
- **Vorstellung der Arbeit der Selbsthilfe** im Rahmen der „Redezeit -Treffen für Frauen am Vormittag“ der Ev. Familien-Bildungsstätte Oldenburg
- **Veröffentlichung des Artikels „Die Entwicklung der Bedarfe in der Selbsthilfeunterstützung“** im Sozialpsychiatrischen Plan für die Stadt Oldenburg, Fortschreibung 2024/ 2025
- **Pressemitteilungen** und Presseartikel in den verschiedenen Print- und Onlinemedien zu selbsthilferelevanten Themen, vorrangig bei Neugründungen von Gruppen: Im Jahr 2024 erschien die BeKoS mit insgesamt 196 (!) Beiträgen in der hiesigen Tageszeitung, der NWZ.
- Erstellung und Verteilung von **Flyern** für Veranstaltungen und/ oder Seminare und bei der Neugründung von Selbsthilfegruppen.
- Ein wichtiges Medium bei der Öffentlichkeitsarbeit ist die Homepage der BeKoS. Viele persönliche und telefonische Anfragen sowie Nachfragen per E-Mail erreichen uns aufgrund unserer Homepage. Durch die Auflistung der Themen der Selbsthilfegruppen im Selbsthilfegruppen-Portal werden Interessierte direkt an die entsprechende Selbsthilfegruppe verwiesen. Darüber hinaus erhalten sie einen Einblick in die Themenvielfalt der Selbsthilfegruppen in Oldenburg. Im Selbsthilfegruppen-Portal haben alle Selbsthilfegruppen die Möglichkeit eigene Informationen selbstverantwortlich auf der Homepage der BeKoS zu veröffentlichen. Auf die zentrale Rolle des Selbsthilfegruppen-Portals/ der Selbsthilfegruppenübersicht, und die hohen Zugriffszahlen im Jahr 2024 wurde bereits im Vorwort eingegangen.

## 4. Netzwerke

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 Zusammenarbeit mit einem großen Netzwerk von zentraler Bedeutung.

Bei der Durchführung ihrer vielfältigen Aktivitäten hat die BeKoS im Jahr 2024 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:

- auf Bundesebene im „Fachausschuss Pflegeselbsthilfe“
- auf Bundesebene im „Gesunden Städte-Netzwerk“
- auf Landesebene im Arbeitskreis der „Niedersächsischen Kontakt- und Beratungsstellen im Selbsthilfebereich“ (im Sprecher\*innenteam vertreten)
- auf Landesebene in der Arbeitsgruppe zum „Fachaustausch Pflegeselbsthilfe“
- auf Landesebene in der „Arbeitsgruppe Junge Selbsthilfe“
- in der Regionalgruppe Oldenburg der Selbsthilfekontaktstellen („Nachbarschaftstreffen“)
- im „Aktionsbündnis 2000“ (Vernetzung sozialer und psychosozialer Einrichtungen in Oldenburg)
- im Sozialausschuss (als BBR-Mitglied)
- im Bündnis Pflege (als BBR-Mitglied)
- in der „AG Pflegende Angehörige“ vom Bündnis Pflege
- in der „Kommunalen Gesundheitskonferenz“
- im Gremium „Delegiertenversammlung des Sozialpsychiatrischen Verbundes Oldenburg“
- im „Arbeitskreis Allgemeinpsychiatrie“
- im „Bündnis gegen Depression Weser-Ems“
- im „Aktionsbündnis 5. Mai“ (Inklusionswoche, AG Demo)
- im „Netzwerk GeHör“ (Gebärdensprache und Hören) und im AK Vernetzung Bremen

- im „Gebärdentreff“
- im „Stammtisch Inklusion“
- im Forum „Essstörungen“
- im Forum „Brustkrebs“ mit Vorbereitung vom Brustkrebs-Informationstag
- im „Cancer Center Oldenburg Pius-Hospital“
- in der „Charta der Vielfalt“ mit Teilnahme am 10. Oldenburger Diversity Tag am 28. Mai 2024
- Teilnahme am Arbeitskreis „Bündnis Wohnen in Oldenburg“ (als BBR-Mitglied)
- Teilnahme am Projekt „Partnerschaften für Demokratie Oldenburg“ (als BBR-Mitglied)
- Teilnahme an der Gesprächs- und Diskussionsrunde „Strukturelle Diskriminierung in Bezug auf politische Teilhabe und Beteiligung“ des Präventionsrates Oldenburg und der Stadt Oldenburg am 27. Februar 2024 (als BBR-Mitglied)
- Teilnahme am Workshop „Seniorenpolitisches Handlungskonzept für Oldenburg“

Wir bedanken uns bei allen Kooperationspartner\*innen und freuen uns auf die weitere erfolgreiche kollegiale 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 bedarfsorientierten und fachübergreifenden Arbeitsansatz und ist für alle Handlungsfelder sozialer und gesundheitlicher Selbsthilfe und ihre verschiedenen Gruppenformen offen
- offen für alle Menschen, die Informationen und/oder Beratung im Bereich der Selbsthilfe suchen

Die BeKoS unterstützt damit die Vielfalt in der Selbsthilfe ohne Diskriminierung und Ausgrenzung entsprechend des Positionspapiers der DAG SHG (Deutschen Arbeitsgemeinschaft für Selbsthilfegruppen e.V.), in der die BeKoS auch Mitglied ist.

[https://www.dag-shg.de/data/Online-Publikationen/2024/DAG\\_SHG\\_Positionspapier\\_Demokratie-und-Vielfalt\\_2024.pdf](https://www.dag-shg.de/data/Online-Publikationen/2024/DAG_SHG_Positionspapier_Demokratie-und-Vielfalt_2024.pdf)

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 Empowerment-Konzepts:

- 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.

Sie bietet Unterstützung:

- für Menschen, die für sich selbst eine Selbsthilfegruppe suchen oder gründen wollen
- für Kolleg\*innen aus dem professionellen Gesundheits- und Sozialbereich
- durch die Initiierung fachübergreifender Projekte und die Beteiligung an themenübergreifenden Vorhaben

Zur Dokumentation nutzt die BeKoS die Datenbank Freinet-online 2.0. Diese erfasst 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 digitaler Zugriff auf die Datenbank möglich ist und mobiles Arbeiten dadurch möglich wurde. Beratungen können also im Rahmen der mobilen Arbeit Zuhause oder an einem anderen Arbeitsplatz durchgeführt werden.

Zur kollegialen Beratung fanden wöchentliche Teamsitzungen und ein Team Tag statt, sodass Fragen aus der Beratungsarbeit reflektiert und das fachspezifische Aufgabenprofil weiterentwickelt wurde. Außerdem wurde Teamsupervision zur Unterstützung der Arbeit genutzt.

Die Mitarbeiterinnen der BeKoS nahmen im Jahr 2024 an folgenden Fortbildungen und Fachtagungen teil:

- Teilnahme am "Arbeitskreis Niedersächsische Kontakt- und Beratungsstellen im Selbsthilfebereich" im Februar, Mai und Dezember 2024 - zweimal virtuell und einmal präsent
- Teilnahme an der Online-Fortbildung für Fachkräfte der Selbsthilfe-Unterstützung „Änderung der Rechtslage für Selbsthilfegruppen“ am 19. Februar 2024
- Teilnahme an einer „Ersthelfer\*innenschulung“ am 27. März 2024
- Teilnahme an der Veranstaltung: „Digitaler Fachaustausch Junge Selbsthilfe in Niedersachsen“ des Selbsthilfefilfbüros Niedersachsen am 12. Juni 2024
- Teilnahme an einer „Brandschutzschulung“ am 27. Juni 2024
- Teilnahme an der 44. Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen: „Die Gruppe zeitgemäß und unverzichtbar“ und am 40-jährigen Jubiläum der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe) am 16. bis 18. September 2024 in Berlin Herzlichen Glückwunsch der NAKOS zum 40!
- Teilnahme an der bundesweiten Online Dialog Plattform, eine Plattform zur bundesweiten Vernetzung zum Thema Pflege-selbsthilfe der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen am 09. Juli 2024



Herzlichen Glückwunsch der NAKOS zum 40!

- Anwendungsbezogenen Excel Schulung als Indoor-Fortbildung am 27. September 2024 in der BeKoS
- Teilnahme an der NAKOS Fortbildung „Interventionen und Methoden in unterschiedlichen Phasen der Gruppenarbeit“ vom 07. bis 09. November 2024 in Erkner bei Berlin. Herzlichen Glückwunsch der NAKOS zum 40!
- Teilnahme am „KundiG-Kurs (Klug und digital durch das Gesundheitswesen)“ der NAKOS vom 11. Oktober bis 22. November 2024 (6 Termine online)
- Teamfortbildung als indoor-Schulung zum Thema: „Schwierige Gruppen- und Beratungssituationen“ am 29. November 2024 in der BeKoS

## 6. Planung für das Jahr 2025

Der Arbeitsansatz von Selbsthilfekontaktstellen erfordert, dass sich die Mitarbeiter\*innen kontinuierlich an den Bedürfnissen der ratsuchenden Menschen orientieren. Neben individuellen Anliegen nehmen auch gesellschaftliche Entwicklungen Einfluss auf die Arbeit der Kontaktstellen. Daher muss die Planung stets an die aktuellen Bedarfe angepasst werden.

Im Jahr 2025 wird die Arbeit der BeKoS weiterhin vorrangig in der Bewältigung der hohen Anzahl an Gründungsinitiativen sowie der neu angefragten Themen liegen. Darüber hinaus spielt die Begleitung bestehender Gruppen in verschiedenen Phasen, wie beispielsweise der Gruppeninventur, eine zentrale Rolle – als Teil der „Basics“ der Kontaktstellenarbeit.

Hier eine Vorschau auf die darüber hinaus geplanten Aktivitäten im Jahr 2025:

### Gesamttreffen

In 2025 sind **vier Gesamttreffen** geplant, die aktuelle Themen der Selbsthilfegruppen aufgreifen und zu denen sich die Selbsthilfeaktiven aus unterschiedlichen Gruppen austauschen. Zum Thema „**Versicherungsschutz von Selbsthilfegruppen**“ soll ein/e externer Referent\*in eingeladen werden.

### Seminare

Geplant sind bisher im Jahr 2025 als Angebot zur Unterstützung der Gruppendynamik in jedem Quartal ein **Supervisionsangebot für Selbsthilfegruppen**, um mit einer externen Fachkraft für Supervision gruppenübergreifend Themen aus den Gruppen vertiefend zu bearbeiten.

Weiterhin ist ein Seminar am 29. November 2025 mit Helga Schneider-Schelte zur **Arbeit von Selbsthilfegruppen** geplant. Dies war ein ausdrücklicher Wunsch der Teilnehmer\*innen am Seminar „Die Gruppe lebendig halten“ mit Helga Schneier-Schelte im Jahr 2024 (s. Seminare)

Des Weiteren wurde im letzten Austauschtreffen im Dezember 2024 von Selbsthilfeaktiven Seminare zu Word und Excel gewünscht als Unterstützung für die Selbsthilfegruppenarbeit. So wird ein **PC Seminar zur Arbeit mit der Tabellenkalkulation Excel** am 07. Juni 2025 stattfinden, um u.a. die immer komplexere Form des Nachweises der Fördermittel für die Gruppen zu erleichtern.

Außerdem ist ein weiteres **PC Seminar zur Textverarbeitung Word – Flyer und Serienbriefe** am 21. Juni 2025 geplant. Beide Seminare werden von Manfred Fitzner durchgeführt.

Junge Selbsthilfe

Für das Jahr 2025 planen wir die junge Selbsthilfe an der Universität Oldenburg ins Laufen zu bringen. Neben den Gründungen stehen am 29.4.25 ein Vortrag und ein Informationsstand im Rahmen der „Gesundheitstage 2025: Balance für Körper & Geist - Gemeinsam gesund an der UOL!“ an.

Bei einem Vortrag unter dem Titel „Selbsthilfegruppen im Studium – Zusammen ist man weniger allein“ können Studierende einen Eindruck von Selbsthilfe gewinnen und sich am Infostand dann konkret zu bestehenden Angeboten und Neugründungen informieren.



Gestaltet vom Gebärdentreff und BeKoS

Selbsthilfe von hörgeschädigten/ tauben Menschen

Die aktiven Netzwerkmitglieder haben für das Jahr 2025 zwei persönliche Treffen sowie ein Online-Treffen vereinbart.

Die BeKoS übernimmt weiterhin die Koordination der Netzwerktreffen (z.B. Räume, Gebärdensprachdolmetscher\*innen) sowie den Mailverteiler. Außerdem wird sich die BeKoS auch weiterhin an der Überarbeitung der Homepage des Netzwerks Hören beteiligen.

Ein besonderes Thema im Jahr 2025 wird das **25-jährige Jubiläum des Gebärdentreffs Oldenburg** sein, das am Sonntag, den 18. Mai 2025 im Schirrmanns gefeiert wird!

Pflegeselbsthilfe

Für 2025 planen wir:

- Weitere Unterstützung und Begleitung des „Offenen Pflgetreffs – Selbsthilfetreff für pflegende Angehörige vormittags“ und des „Offenen Pflgetreffs – Selbsthilfetreff für pflegende Angehörige abends“
- Initiierung neuer und Unterstützung bestehender Pflegeselbsthilfegruppen
- Informationsveranstaltung für Pflegeselbsthilfegruppen zur Förderung nach § 45d SGB XI
- Mitarbeit im Bündnis Pflege in der AG Pflegende Angehörige in Oldenburg
- Mitarbeit in dem Fachausschuss Pflegeselbsthilfe im Nds. Arbeitskreis der Kontakt- und Beratungsstellen im Selbsthilfebereich zum überregionalen Austausch und zur Entwicklung der Pflegeselbsthilfe in Niedersachsen.
- Mitarbeit im Bundesfachausschuss Pflegeselbsthilfe der DAG SHG zur Weiterentwicklung der Selbsthilfeunterstützungsarbeit von Kontaktstellen im Bereich Pflegeselbsthilfe.

40 – jährige Jubiläumsfeier der BeKoS e.V. am 19. September 2025

Das Highlight des Jahres 2025 wird unsere 40 – jährige Jubiläumsfeier sein! Gemeinsam mit Wegbereiter\*innen, Weggefährt\*innen, Unterstützer\*innen und natürlich den Hauptpersonen, wie die Selbsthilfeaktiven in den Selbsthilfegruppen möchten wir dieses besondere Ereignis feiern. Wir freuen uns sehr auf ein spannendes, feierliches und freudiges Jubiläum und stecken bereits mitten in der Planung.



Danke für Ihr Interesse an unserer Arbeit sagt das BeKoS-Team!

## Impressum:



**BeKo S e.V.**

im Selbsthilfezentrum Lindenstraße 12 a  
26123 Oldenburg

## Sprechzeiten:

Mo und Mi 15:00 bis 18:00 Uhr (persönlich und telefonisch)

Di, Do und Fr 9:00 bis 12:00 Uhr (telefonisch und persönlich nach Vereinbarung)

## Sprechzeiten in Gebärdensprache:

sind via Zoom nach Vereinbarung möglich

Telefon 0441 – 88 48 48

Telefax 0441 – 88 34 44

E-mail: [info@bekos-oldenburg.de](mailto:info@bekos-oldenburg.de)

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

Spendenkonto des Fördervereins

IBAN DE55 2805 0100 0096 1190 78

