



Selbsthilfe Marburg

Selbsthilfe-Kontaktstelle Marburg

**35037 Marburg, Biegenstraße 7
Telefon: 06421 / 6900713**

**Sprechstunden in Stadtallendorf und Biedenkopf:
nach telefonischer Voranmeldung**

**Internet: www.selbsthilfe-marburg.de
E-Mail: info@selbsthilfe-marburg.de**

Jahresbericht 2021

Inhaltsübersicht

	Seite
1. Einleitung	2
2. Das Beratungsangebot	3
3. Umfang der Beratungstätigkeit / Statistik	4
4. Themen in der Beratung	4
5. Neue und ausgeschiedene Gruppen / Gründungsberatungen	6
6. Öffentlichkeitsarbeit / Vernetzung / Fortbildung für Selbsthilfegruppen	6
7. Landesarbeitsgemeinschaft Hessische Selbsthilfekontaktstellen / Qualitätssicherung / Fortbildung	7
8. Rückblick und Ausblick	8
9. Daten über die Selbsthilfe-Kontaktstelle Marburg	11
10. Themen der bestehenden Selbsthilfegruppen	12

1. Einleitung

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist die zentrale Anlaufstelle für alle Fragen zur Selbsthilfe im Landkreis Marburg-Biedenkopf.

- Sie berät und informiert betroffene Menschen und Angehörige, Selbsthilfegruppen, Fachleute und Kooperationspartner*innen, welche mit Selbsthilfegruppen zusammenarbeiten möchten.
- Sie unterstützt Selbsthilfegruppen in ihrer Gründungsphase und vermittelt Interessierte an bereits bestehende Gruppen. Auf Wunsch begleiten wir das erste Gruppentreffen.
- Sie bietet Beratung und Begleitung bestehender Selbsthilfegruppen, bei Fragen zu Veränderungsprozessen, schwierigen Gruppensituationen, Fördermöglichkeiten und Vernetzung.
- Sie vermittelt Gruppenräume für Selbsthilfegruppentreffen.
- Sie unterstützt Selbsthilfegruppen bei der Öffentlichkeitsarbeit.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Marburg wurde im Jahr 1984 als gemeinsame Initiative von Mitarbeiter*innen der Bürgerinitiative Sozialpsychiatrie e.V. und der AOK Marburg-Biedenkopf gegründet. Nach der Umorganisation der AOK im Jahr 1992 wurde die Tätigkeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle von der Bürgerinitiative Sozialpsychiatrie e.V. fortgesetzt. Zeitweilig befasste sich auch die Beratungsstelle LOK in Stadtallendorf mit der Unterstützung von Selbsthilfegruppen.

Die Mitarbeiter*innen sind fachlich ausgebildet und unterliegen der Schweigepflicht. Die personelle Situation hat sich im Jahr 2021 grundlegend verändert. Zum 31.05.2021 wurde Hans-Christian Sander, welcher die Kontaktstelle 1984 mit aufgebaut hat, in den Ruhestand verabschiedet. Petra Hilgenbrink und Claudia Heinze-Schäfer entschieden ihre Tätigkeit in der Selbsthilfe-Kontaktstelle nicht weiter fortführen zu wollen und beendeten diese zum

31.08.2021. Allen sei an dieser Stelle noch einmal herzlich gedankt für Ihre langjährige Mitarbeit in der Kontaktstelle und Unterstützung in der Selbsthilfe. Diane Schaible, welche bereits seit 2002 als Diplom-Pädagogin beim Trägerverein, der BI-Sozialpsychiatrie e.V. beschäftigt ist, übernahm zum 01.09.2021 die Stelle als Koordinatorin der Selbsthilfe-Kontaktstelle Marburg, mit 15 Wochenstunden. Eine Verwaltungsfachkraft ist mit 2 Wochenstunden für die Kontaktstelle tätig.

Telefonische Sprechstunden der Selbsthilfe-Kontaktstelle:: Mo, Mi und Do 10-11 Uhr und Di 14-15 Uhr, sowie nach Vereinbarung.

Die Pandemie stellte uns vor viele neue Herausforderungen - gepaart mit einschneidenden personellen und räumlichen Veränderungen. Auch inhaltlich zeichnet sich ab, dass die Selbsthilfe-Kontaktstelle einen erhöhten Unterstützungsbedarf hat, um langfristig ein angemessenes, zeitgemäßes Angebot an die Selbsthilfe, im Landkreis zu etablieren.

Die Angebote der Selbsthilfe-Kontaktstelle sind grundsätzlich kostenfrei.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle wird gefördert von der GKV-Selbsthilfeförderung Hessen gemäß § 20 h SGB V, von der Stadt Marburg und durch den Landkreis Marburg-Biedenkopf.

2. Das Beratungsangebot

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Marburg steht allen Interessent*innen im Landkreis Marburg-Biedenkopf offen, die sich über Selbsthilfegruppen allgemein informieren wollen, die für sich eine Gruppe suchen oder mit anderen Betroffenen zusammen eine neue Gruppe initiieren möchten. Die Anliegen der Interessent*innen stammen sowohl aus dem Bereich der körperlichen und seelischen Erkrankungen als auch aus dem Bereich sozialer Probleme. Es bestehen häufig fließende Übergänge zwischen den Bereichen. In telefonischen oder persönlichen Gesprächen arbeiten wir zusammen mit den Interessent*innen heraus, welche Unterstützung dem Wunsch nach einer Selbsthilfegruppe am besten entspricht. Bei Bedarf verweist die Selbsthilfe-Kontaktstelle auf professionelle Unterstützungsangebote und übernimmt somit eine wichtige Lotsenfunktion im Gesundheits- und Sozialbereich des Landkreises Marburg-Biedenkopf.

Wir beraten Selbsthilfegruppen (SHGn) auf Wunsch, zum Beispiel in der Zeit kurz nach der Gruppengründung, und wir fördern den Erfahrungsaustausch zwischen Gruppen. Wir bieten Beratungen für Gruppen in Konfliktsituationen an.

Für die Treffen der Selbsthilfegruppen stellen wir im Berichtszeitraum mietfreie Gruppenräume in einem Gebäude in Marburg in der Nähe des Hauptbahnhofs zur Verfügung. Die Räume wurden u.a. zur Nutzung durch Selbsthilfegruppen an die Nutzergemeinschaft vermietet, die wir zusammen mit der AG Freizeit e.V. bilden. Wir koordinieren im Rahmen der Nutzergemeinschaft die Raumbellegung. Die Gruppenräume hier können aufgrund des Hausverkaufes, nur noch bis 31.12.21 genutzt werden. Ab dem Jahr 2022 stehen uns neue Räumlichkeiten in der Leopold-Lucas-Straße zur Verfügung. Wenn andere Räume gewünscht werden, helfen wir bei der Suche. In Biedenkopf gibt es die Möglichkeit, Gruppenräume in unserem Beratungszentrum DER TREFF zu nutzen.

Wir informieren über Möglichkeiten der finanziellen Förderung für bestehende Selbsthilfegruppen und sind bei Bedarf bei der Antragstellung behilflich.

Wir sind Ansprechpartner*innen für Mitarbeiter*innen anderer Einrichtungen der medizinischen und psychosozialen Versorgung, die für ihre Klient*innen eine Selbsthilfegruppe suchen, oder die Interesse haben, beispielsweise die Gründung von Selbsthilfegruppen zu fördern, sich mit den Prinzipien der Selbsthilfe vertraut zu machen oder Selbsthilfegruppen materiell zu unterstützen.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle als Einrichtung der Bürgerinitiative Sozialpsychiatrie e.V. ist zuständig für den gesamten Landkreis Marburg-Biedenkopf und im Berichtszeitraum in Marburg in der Biegenstraße 7, ortsansässig. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Marburg wird im Feb-

ruar 2022 ebenfalls in die Leopold-Lucas-Straße umziehen (siehe Rückblick und Ausblick). Bei Bedarf sind nach telefonischer Voranmeldung auch in Biedenkopf beim Beratungszentrum DER TREFF am Marktplatz 2, und in Stadtallendorf im Iglauer Weg 6, Beratungstermine möglich. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist für die Einwohner somit relativ wohnortnah zugänglich.

3. Umfang der Beratungstätigkeit / Statistik

Das zweite Jahr in Folge, war auch das Jahr 2021 geprägt von der Corona-Pandemie, die in nahezu allen Bereichen eine flexible Anpassung an die jeweilige Situation erforderte. Die Auswirkungen zeigen sich in unterschiedlicher Weise auch bei den folgenden Themen.

Die Anzahl der Anfragen betrug im Jahr 2021 insgesamt 206. Davon gingen 36,9 % im ersten und 63,1 % der Anfragen im zweiten Halbjahr ein. Der Schwerpunkt der Beratungstätigkeit lag auf der Beratung von 127 Personen, die für sich selber eine Selbsthilfegruppe (SHG) suchten. Von den Anfragen der Betroffenen waren 69,3 % Frauen und 30,7 % Männer.

Außerdem fragten Angehörige von Betroffenen (16 Personen) und Mitarbeiter anderer Einrichtungen (16 Personen) für Familienmitglieder bzw. Klienten oder Patienten nach einer passenden Selbsthilfegruppe. Es nahmen 47 Selbsthilfegruppen Beratung in Anspruch.

Die Anzahl der Anfragen fiel insgesamt höher aus als im Vorjahr. Grund hierfür ist der relativ starke Zuwachs beim Anteil der Anfragen aus den Selbsthilfegruppen (plus 41). Die Anzahl der Anfragen von Betroffenen ging jedoch zurück (minus 40). Bei den Anfragen von Mitarbeiter*innen anderer Einrichtungen (plus 7) und bei den Angehörigen (plus 8) war wiederum ein Zuwachs festzustellen.

Statistik 2021	Betroffene	Angehörige von Betroffenen	Fachleute / Einrichtungen	Selbsthilfegruppen
Anfragen gesamt	Anfragen	Anfragen	Anfragen	Anfragen
206	127	16	16	47

Unsere Internetseite wurde im Durchschnitt 2630 Mal pro Monat besucht (Zählung von Februar bis Dezember).

4. Themen in der Beratung

Der Anteil der psychologisch fokussierten Themen, gemessen an der Gesamtzahl der genannten Themen dominiert auch im Jahr 2021.

Die Begriffe Depression, Angst/Panik und andere psychische Erkrankungen sind unverändert die am häufigsten angefragten Themen. Durchaus besorgniserregend zu bewerten sind jedoch die zunehmenden Anfragen nach einer Selbsthilfegruppe zum Thema Depression, Angst oder allgemeinen psychischen Belastungssituationen, mit der Begründung, derzeit keinen Therapieplatz finden zu können. Dies muss kritisch betrachtet werden, da Selbsthilfegruppen, gerade bei den psychischen Erkrankungen nicht als Ersatz für eine notwendige psychotherapeutische Behandlung eintreten können. Menschen in akuten Krisen stellen für Selbsthilfegruppen oftmals eine Überforderung dar. Die Kontaktstelle hat, unter anderem in

diesen Fällen, auch an andere Hilfsangebote in der Region verwiesen und damit ihre Drehscheibenfunktion aktiv ausgeübt.

Vermeehrt erreichten uns in diesem Jahr Anfragen aus bestehenden Selbsthilfegruppen. Themen waren hier unter anderem, Anfragen zu finanziellen Förderungsmöglichkeiten, Umgang mit schwierigen Gruppenkonstellationen, Fragen rund um die gesetzlichen Auflagen in Bezug auf Selbsthilfegruppentreffen während der Corona-Pandemie und die Frage wer trägt welche Verantwortung, welche Hygienemaßnahmen müssen ergriffen werden etc.. Fragen rund um Gruppentreffen im Sinne von 3G, 2G, 2G plus – geboostert oder nicht – stellten für einige Gruppen eine enorme Herausforderung dar und führten vereinzelt auch dazu, dass aufgrund von Konfliktsituationen darüber, welche Regeln innerhalb der Gruppe eingehalten werden müssen, weniger Präsenzkontakte zustande kamen. In den Beratungsgesprächen war auch die Auseinandersetzung über digitale Austauschformen und Teilnahme an digitalen Veranstaltungen Thema. Auch wenn Präsenzveranstaltungen nach wie vor von den Selbsthilfegruppen präferiert werden, so ist dennoch eine erhöhte Bereitschaft zur Akzeptanz der Digitalisierung festzustellen. Zu berücksichtigen ist hier jedoch, dass es nicht allen Gruppenmitgliedern, aus welchen Gründen auch immer, möglich ist, derartige Angebote, wie für viele von uns inzwischen selbstverständlich, wahrzunehmen. Aus unserer Sicht sollte deshalb immer mitbedacht werden, dass auch diese Menschen mitgenommen werden können. Einige Gruppen sind auch mit Nachwuchsproblemen beschäftigt und fragten um Rat, wie es gelingen könnte, diesen zu fördern. Regelmäßig wird auch der Wunsch nach Austausch mit den Gruppen untereinander geäußert. Zunehmend liegt den Gruppen auch die Öffentlichkeitsarbeit ihrer Selbsthilfegruppe besonders am Herzen, gerade jetzt - in Zeiten der Pandemie - wo viele Präsenzveranstaltungen nicht wie geplant stattfinden konnten.

Bei den Anfragen und Beratungen zu Gruppengründungen ist zu beobachten, dass hier vermehrt eine proaktive Unterstützung der Selbsthilfe-Kontaktstelle gewünscht wird. Des Öfteren wurde gezielt auch nach Online-Selbsthilfegruppen gefragt. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle kann in dem Fall auf die stetig wachsenden Online-Angebote auf Bundesebene zurückgreifen, welche von der NAKOS gebündelt,- und die dazugehörigen Kontaktdaten zur Verfügung gestellt werden.

Themenschwerpunkte in der Beratung	Anzahl *
Erkrankung, Chronische Erkrankung, Behinderung	62
Sucht	14
Psychische Erkrankung und Probleme	104
Besondere Lebenslagen	62
Andere Bereiche (Bsp. Themen aus den Selbsthilfegruppen)	47

*Mehrfachnennung möglich

5. Neue und ausgeschiedene Gruppen / Gründungsberatung

Trotz der Corona-Pandemie gab es 15 Gruppengründungsberatungen mit Menschen, welche in Erwägung ziehen eine Selbsthilfegruppe zu noch nicht vorhandenen Themen oder als Ergänzung zu einer bestehenden Gruppe, zu gründen.

Drei Selbsthilfegruppen wurden inzwischen realisiert: SHG Verschickungskinder, SHG Leben mit Corona, SHG Inkontinenz.

Weitere angefragte Gruppengründungsthemen: Histamin-Intoleranz, Lungenkrebs, Tinnitus, Angehörige Mucoviszidose, Bipolare Störung, Borderline, Depression, Angehörige Demenz/Alzheimer, Sozialphobie, Prüfungsangst und Dyskalkulie, Angehörige von traumatisierten Geflüchteten, Angehörige von Narzissten.

In den Gesprächen wurde immer wieder deutlich formuliert, dass die Anfragenden nicht zwangsläufig die Gruppenverantwortung übernehmen möchten und sich deshalb bei der Umsetzung ihrer Idee mehr Unterstützung von außen wünschen.

Es sind zwei Selbsthilfegruppen ausgeschieden: Fibromyalgie Selbsthilfegruppe Marburg und Umgebung sowie die Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Amöneburg-Roßdorf (Stiftung Deutsche Schlaganfallhilfe).

6. Öffentlichkeitsarbeit / Vernetzung / Fortbildung für Selbsthilfegruppen

Das für den 1. Dezember 2021 anberaumte Gesamttreffen musste aufgrund der erneut steigenden Corona-Infektionszahlen, 2 Tage zuvor mit großem Bedauern, abgesagt werden. Es hatten sich 25 Vertreter*innen von Selbsthilfegruppen aus dem Landkreis Marburg-Biedenkopf angemeldet. In Telefongesprächen wurde regelmäßig und wiederkehrend betont, dass der persönliche Austausch für die Gruppen sehr wichtig und wertvoll ist. Andererseits zeigten die Gruppenmitglieder überwiegend Verständnis dafür, dass unter den aktuellen Rahmenbedingungen die Sicherheit für alle Teilnehmer*innen, mit teils schwerwiegenden Vorerkrankungen, an erster Stelle steht.

Die Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen dienten bisher in erster Linie dazu, sich gegenseitig näher kennen zu lernen und sich über die Arbeit in den jeweiligen Selbsthilfegruppen austauschen zu können. Daneben ist es in diesem Rahmen möglich, Angebote von Selbsthilfeunterstützer*innen aus Stadt und Landkreis vorzustellen oder sich für gemeinsame öffentlichkeitswirksame Veranstaltungen, wie einen weiteren Selbsthilfetag, stark zu machen.

In Kooperation mit dem „Fachdienst Gesunde Stadt“ der Stadt Marburg und Arbeit und Bildung e.V. wurde ein Bestellschein entworfen, mit dem Ärzte*innen und Psychotherapeut*innen leicht an Infomaterial zu örtlichen Selbsthilfegruppen kommen und mit diesen – sofern gewünscht – Kontakt aufnehmen können. In den drei bisherigen Bestell-Durchläufen wurden von den Ärzte*innen und Psychotherapeut*innen rund 6.200 Selbsthilfe-Flyer bestellt. Der Erfolg dieser Aktion hat die Gesunde Stadt, die Selbsthilfe-Kontaktstelle und Arbeit und Bildung e.V. dazu veranlasst, die Bestell-Aktion ab sofort regelmäßig (einmal pro Jahr) anzubieten. Am 25.11.2021 trafen sich die jeweiligen Stellvertreter*innen des Fachdienst „Gesunde Stadt Marburg“ und „Arbeit und Bildung e.V.“ mit der neuen Koordinatorin der Selbsthilfe-Kontaktstelle, zu einem ersten Kennenlernermin, mit dem Ergebnis, die bestehende Zusammenarbeit weiter fortzuführen und bei Bedarf auch zu intensivieren.

Coronabedingt konnte das Symposium des Gesunde-Städte-Netzwerks auch in diesem Jahr nicht stattfinden. Die jährliche Mitgliederversammlung wurde im Juni 2021 Online durchgeführt.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Marburg nimmt im Kontext der Initiative „Gesundheit fördern – Versorgung stärken“ des Landkreises und parallel dazu des Projektes „Gesunde Stadt“ der Stadt Marburg, an verschiedenen Arbeitsgruppentreffen teil. Die geplanten Sitzungen konnten jedoch aufgrund der Pandemie nicht im geplanten Umfang stattfinden.

Im Sinne einer stärkeren Vernetzung zwischen der Selbsthilfe-Kontaktstelle Marburg mit den Angeboten des Landkreises haben sich die Beteiligten zum Ziel gesetzt, sich regelmäßig über die bestehenden Bedarfe auszutauschen und aktiver zusammenzuarbeiten. Der Fachdienst Bürgerbeteiligung und Ehrenamtsförderung des Landkreis Marburg-Biedenkopf führte im Februar 2021 in Kooperation mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle Marburg und der Freiwilligenagentur Marburg-Biedenkopf e.V., eine Online-Umfrage unter Selbsthilfegruppen, mit dem Thema: „In Kontakt bleiben in Zeiten von Corona“, durch. Ziel war es, zu ermitteln, in welchem Umfang Selbsthilfegruppen bereits digitale Mittel nutzen und welche Unterstützung sie noch benötigen, um auf digitale Alternativen zurückgreifen zu können. Im Ergebnis wird ein Unterstützungsbedarf sowohl von den Gruppenleitungen als auch aus Sicht der Gruppenmitglieder gesehen, auch wenn die Gruppenleitungen der Digitalisierung tendenziell offener gegenüber stehen. Folgende Maßnahmen wurden sich von jeweils einem Drittel der befragten Gruppenleitungen und Gruppenmitgliedern gewünscht: Schulungsmöglichkeiten für Moderator*innen von digitalen Gruppensitzungen, sowie Schulungsangebote für Gruppenmitglieder zum Umgang mit digitalen Mitteln. Ein darauf bezugnehmendes Angebot des Landkreises und der Freiwilligenagentur - „Freiwillige als Digitallots*innen“, sollte beim ursprünglich geplanten Gesamttreffen am 1. Dezember 2021 vorgestellt werden. Ersatzweise wird das Angebot zunächst an die Gruppenmitglieder versendet und in der Hoffnung auf ein zeitnahes Präsenztreffen dort näher erläutert. Aufgrund der personellen Veränderung in der Selbsthilfe-Kontaktstelle Marburg, fand am 26.10.2021 ein erstes Kennenlernen mit den jeweiligen Vertreterinnen des Fachdienst Bürgerbeteiligung und Ehrenamtsförderung und der Freiwilligenagentur Marburg-Biedenkopf statt, mit dem Ziel die noch recht frische Zusammenarbeit weiter zu etablieren.

7. Landesarbeitsgemeinschaft Hessische Selbsthilfekontaktstellen / Qualitätssicherung / Fortbildung / Veranstaltungen

Die regelmäßigen Arbeitstreffen und der Qualitätszirkel der Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfekontaktstellen in Hessen (LAG) sowie das eigene Qualitätsmanagementsystem unserer Arbeit sind die Standbeine der Qualitätssicherung in der Selbsthilfe-Kontaktstelle Marburg.

Die LAG-Treffen fanden in regelmäßigen Abständen in Form von Videokonferenzen statt. Im Fokus standen in diesem Jahr die 1. Digitalen Hessischen Selbsthilfetage vom 20. September bis zum 1. Oktober 2021 organisiert von den 23 hessischen Selbsthilfekontaktstellen der Landesarbeitsgemeinschaft. In einem Zeitraum von zwei Wochen konnten alle Interessierten online an über 40 Veranstaltungen kostenfrei teilnehmen und das Thema Selbsthilfe mit all seinen Facetten näher kennenlernen. Ministerpräsident Volker Bouffier war Schirmherr der Veranstaltung. Die Realisation wurde durch die finanzielle Unterstützung der ARGE, der selbsthilfefördernden gesetzlichen Krankenkassen in Hessen ermöglicht. Das Programm war bunt, mit kurzweiligen Formaten wie Filmbeiträgen, Lesungen und Konzerte wurden ernste Themen unterhaltsam aufgegriffen. Das Programm war barrierearm, eine Übersetzung in Gebärdensprache und schriftliche Untertitelung der Veranstaltungen wurde angeboten. In Fachvorträgen über verschiedene Erkrankungen, sowie zum Umgang mit psychischen Belastungen und Suchtproblemen wurde das Erfahrungswissen Betroffener einbezogen. Die Teilnehmer*innen erhielten die Möglichkeit, sich per Chat mit Fragen zu beteiligen. Auch Filme standen in den zwei Wochen online auf Abruf bereit und konnten an einem Termin im Netz gemeinsam diskutiert werden. Workshops luden mit Bewegungsübungen zum Mitmachen ein. Ein spezieller Programmteil richtete sich direkt an die Selbsthilfegruppenverantwortlichen mit Inputs von Fachleuten zur Gestaltung der Kommunikation in den Gruppen und zum gegenseitigen Erfahrungsaustausch. Im Rahmenprogramm erhielt man zum einen grundsätzliche Informationen über das, was Selbsthilfegruppen so besonders macht und zum anderen eine Einschätzung, wie es mit den Selbsthilfegruppen nach Corona weitergehen kann und welche Art von Unterstützung sie benötigen.

Auftakt der Veranstaltung bildete der Vortrag mit Gespräch „Wer? Wie? Was? Wo? Selbsthilfegruppen – eine Einführung“, der einen ersten Überblick über die Arbeit von Selbsthilfe-

gruppen bietet. Was sind eigentlich Selbsthilfegruppen, wie arbeiten sie, wer kann teilnehmen? Diese und weitere Fragen erläuterte Jürgen Matzat, Diplom-Psychologe, Autor und initiativ in der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V., im Gespräch mit Marlen Kochbeck und mehreren Aktiven aus Selbsthilfegruppen, die ihre Erfahrungen mit dem Publikum im Rahmen der Veranstaltung teilten.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Marburg folgte der Einladung zu einer Kooperationsveranstaltung mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt. Wir haben uns sehr darüber gefreut, dass wir drei betroffene Selbsthilfeexperten aus dem Landkreis Marburg-Biedenkopf aus den Bereichen Parkinson, Multiple Sklerose und Prostatakrebs für die Teilnahme an der Veranstaltung gewinnen konnten.

Die für die Veranstaltung entwickelte Homepage www.selbsthilfe-in-hessen.de ist weiter online. Einige Angebote wurden aufgezeichnet und stehen weiter zur Ansicht zur Verfügung.

Unter dem Punkt „Über uns“ erhalten Interessierte einen Überblick über die Selbsthilfe-Kontaktstellen und Ihre Ansprechpartner*innen in Hessen.

Im Hinblick auf die noch ausbaufähigen digitalen Kommunikationswege mit den regionalen Selbsthilfeinteressent*innen und Selbsthilfegruppen, hat die neue Fachkraft im September 2021 an einer Fortbildung zum Thema „Online-Moderation“ teilgenommen. Für Februar 2022 ist die Teilnahme am Grundlagenseminar der NAKOS geplant. Eine Anmeldebestätigung liegt bereits vor.

Die Zertifizierung unseres Qualitätsmanagementsystems wurde durch ein erneutes Audit im April 2020 für weitere 3 Jahre verlängert.

8. Rückblick und Ausblick

Die Arbeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle Marburg war im Jahr 2021 von vielen Veränderungsprozessen geprägt.

Die Arbeit während der Pandemie erforderte viel Flexibilität. Die Rahmenbedingungen für die Beratungsarbeit und die Selbsthilfegruppentreffen änderten sich mehrfach und führten bei den Selbsthilfegruppen u.a. auch zu Unsicherheiten bezüglich der Verantwortungsübernahme. Der Informationsbedarf war sehr hoch. Die derzeitigen Entwicklungen der Pandemie lassen ahnen, dass dieser zusätzliche Beratungsbedarf noch über viele Monate hinweg von der Kontaktstelle zu bewerkstelligen sein wird.

Welche Folgen die Einschränkungen generell auf die Arbeit der Selbsthilfegruppen haben – darüber lässt sich weiterhin nur spekulieren. In der Praxis gibt es keine gängige Vorgehensweise wann und wie Gruppen interne Veränderungen an die Selbsthilfe-Kontaktstelle mitteilen. Ein realistisches Bild ergibt sich meist bei der Erstellung eines Wegweisers.

Aus verschiedentlich geführten Telefonaten mit Selbsthilfegruppenvertreter*innen war zu hören, dass bis zum Sommer 2021 die meisten Gruppen ihrer Arbeit nur eingeschränkt nachkommen konnten. Gerade älteren Menschen fiel es schwer, sich mit digitalen Gruppentreffen auseinanderzusetzen. Andere berichteten, sich inzwischen mit Videokonferenzen etwas routinierter zurechtzufinden. Im Bereich der anonymen Selbsthilfegruppen wurde sogar berichtet, dass dieses Medium langfristig auch parallel sinnvoll eingesetzt werden könnte, da es Menschen, welche sich in Präsenz eher verschlossen ihrem Gegenüber präsentierten, in Video,- oder Telefonkonferenzen leichter fällt, sich mit einer gewissen Distanz, zu öffnen. Am Ende einer solchen Reflektion wurde jedoch immer die Wichtigkeit von Präsenztreffen betont, die durch kein Medium in Gänze zu ersetzen sind. Präsenztreffen der Selbsthilfegruppen haben zumindest in den Monaten August bis November wieder häufiger stattfinden können, wenngleich damit die Auseinandersetzung darüber, welche gesetzlichen Rahmenbedingungen für Gruppentreffen einzuhalten sind, gerade Gruppenleitungen vor eine besondere Herausforderung gestellt hat.

Seit dem Frühjahr 2021 war bekannt, dass die derzeit genutzten Gruppenräume für Selbsthilfegruppentreffen, aufgrund des Hausverkaufes, langfristig nicht mehr zur Verfügung stehen werden. Aufgrund des angespannten Wohnungsmarktes, war lange unklar ob künftig überhaupt ein solches Angebot vorgehalten werden kann und führte auch hier zu Unsicherheiten auf Seiten der Selbsthilfegruppen, wie es nach dem gesetzten Ende des 31.12.21 weitergehen kann. Auch in diesem Zusammenhang entstand ein entsprechend erhöhter Beratungsbedarf. Inzwischen ist es gelungen, einen ansprechenden Ersatz in der Leopold-Lucas-Straße zu finden. Den Gruppen stehen hier helle, freundliche und selbstverständlich auch barrierefreie Gruppenräume zur Verfügung. Zudem wird den Selbsthilfegruppen auch ein WLAN-Zugang eingerichtet werden. Sanierungsbedarf besteht noch bei der derzeit nicht nutzbaren Trennwand zwischen Raum 2 und Raum 3. Die Belegung der Räume kann aktuell nicht zeitgleich geschehen, da im Nachbarräum jeweils alles mitgehört werden kann. Das hat zur Folge, dass zunächst nur 2 Räume belegt werden können. Die Räumlichkeiten werden vom Lebenshilfwerk Marburg-Biedenkopf e.V. an die BI-Sozialpsychiatrie Marburg e.V. als Träger der Selbsthilfe-Kontaktstelle und das DRK vermietet. Alle drei gemeinsam bilden auch hier eine Nutzergemeinschaft.

Auch die Selbsthilfe-Kontaktstelle Marburg wird ihren Standort im Frühjahr 2022 in die Leopold-Lucas-Straße verlegen und damit für alle Interessent*innen der Selbsthilfe im Zentrum Marburgs, barrierefrei zu erreichen sein.

Eine weitere einschneidende Veränderung, welche die Kontaktstelle verteilt über das Jahr begleitet hat, waren die bereits angesprochenen, personellen Veränderungen. Der Veränderungsprozess kann jedoch auch als Chance begriffen werden. Der Blick von „Außen“ auf die Kontaktstelle und die ersten Gespräche mit den Netzwerker*innen legten offen, dass die Kontaktstelle über ein hohes Entwicklungspotential verfügt, welches jedoch nur mit einer angemessenen, finanzieller Förderung verwirklicht werden kann.

Bedarf gibt es sowohl in der Kernarbeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle, als auch unter dem Gesichtspunkt der zeitgemäßen Weiterentwicklung von Selbsthilfeangeboten.

- Beratungsgespräche benötigen mehr Zeit, um diese in angemessenen Zeitfenstern durchführen zu können.
- Die Unterstützung bei Gruppengründungen wird von aktiven Gruppengründungsinteressent*innen zunehmend proaktiv gewünscht. Einzelne Personen trauen sich oft nicht mit ihrem Anliegen allein in die Öffentlichkeit zu treten und können oder möchten die, für den Entwicklungsprozess notwendige Verantwortung nicht übernehmen. Ideen, wie konkret das aussehen könnte gibt es bereits. Zum Beispiel könnte die Kontaktstelle hier mit „Neue Arbeit Marburg GmbH“ bei dem Projekt „Inklusive PR-Aktionen – Sensibilisierung für Inklusion durch Öffentlichkeitsarbeit“ kooperieren.
- Gruppenräume zur Verfügung zu stellen, wie die Selbsthilfe-Kontaktstelle-Marburg dies tut, bedeutet auch den gesamten Prozess darum herum zu managen. (Belegungsplan, Hausordnung, Schlüsselpfand etc. und nicht zuletzt, in Zeiten der Pandemie, die Einhaltung gesetzlicher Rahmenbedingungen für Gruppentreffen sicherzustellen.)
- Auch in Sachen Öffentlichkeitsarbeit könnte die Kontaktstelle noch aktiver werden. Die Gespräche mit Stadt und Landkreis haben gezeigt, dass viele Türen offen stehen. Für das Jahr 2022 ist u.a. ein Vortrag zum Thema Long-Covid denkbar und eine Teilnahme an der Aktion „Tischlein deck dich“ geplant. Auch eine weitere Bestellscheinaktion soll realisiert werden.
- Im Bereich der Digitalisierung benötigt die Homepage der Selbsthilfe-Kontaktstelle ein Facelift. Informationen rund um die Selbsthilfe im Landkreis, sollten zum Beispiel zeitnah und unkompliziert ins Netz gestellt werden können. Auch dem Bedarf an Schulungsmöglichkeiten für Selbsthilfegruppen in Bezug auf Online-Moderation bzw. Umgang mit digitalen Medien in Bezug auf Videokonferenzen möchten wir gern

nachkommen. Eine zeitlich unbegrenzte Lizenz für Videokonferenzen würde zudem neue Flexibilität schaffen, wenn es zum Beispiel darum geht, ein in Präsenz geplantes Gesamttreffen kurzfristig auch online stattfinden lassen zu können.

In welchem Umfang die Selbsthilfe-Kontaktstelle bei der Weiterentwicklung der Selbsthilfe im Landkreis unterstützen kann, hängt im Wesentlichen davon ab, wieviel finanzielle Förderung die Kontaktstelle dafür erhält. Die derzeit zur Verfügung stehenden finanziellen Mittel reichen bei weitem nicht aus. Bedenkt man, dass die Empfehlungen der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe e.V. für die Größe unseres Landkreises 2,5 Selbsthilfeberater*innen plus 1 Verwaltungskraft für angemessen erachtet, so können die aktuell zur Verfügung stehenden 15 Wochenstunden für eine Fachkraft und 2 Wochenstunden Verwaltungskraft nur als unzureichend angesehen werden.

„Die Empfehlungen beschreiben die wünschenswerte Ausstattung und sinnvolle Arbeitsinstrumente, welche den fachlichen Erfordernissen der Gestaltung der Arbeitsaufgaben entsprechen. Es geht also nicht darum, festzustellen, ob Selbsthilfekontaktstellen über diese Ausstattung verfügen und die dargestellten Arbeitsaufgaben bereits erfüllen. Es geht darum, welche Ausstattung bei ausreichender Förderung von Selbsthilfekontaktstellen angemessen ist und welche Arbeitsinstrumente dann einsetzbar sind.“ (DAG SHG e.V., Selbsthilfekontaktstellen unterstützen – die Arbeit von Selbsthilfegruppen, 2015, S. 1-7)

Um in dieser unzufriedenstellenden Position nicht länger zu verharren, hat sich die Selbsthilfe-Kontaktstelle zum Ziel gesetzt, mit den zuständigen Finanzierungspartner*innen das Gespräch zu suchen und sich für eine kurz- und langfristig verbesserte Aufstellung der Selbsthilfe-Kontaktstelle einzusetzen.

Ein erstes Gespräch gab es bereits am 15.12.2021 mit Vertreter*innen der GKV-Selbsthilfeförderung-Hessen. Da die zur Verfügung gestellten Mittel immer in Abhängigkeit zueinander stehen, ist ein „Runder Tisch“ für das Frühjahr 2022 geplant. Hierzu werden wir, neben der GKV-Selbsthilfeförderung-Hessen, auch Vertreter*innen der Stadt Marburg und des Landkreises Marburg-Biedenkopf eingeladen.

9. Daten über die Selbsthilfe-Kontaktstelle Marburg

Trägerschaft:	Bürgerinitiative Sozialpsychiatrie e.V., Biegenstr. 7, 35037 Marburg
Gründungsjahr:	1984
Mitarbeiter*innen:	Seit 01.09.2021 - 1 Fachkraft (Diplom-Pädagogin) mit 15 Wochenstunden, 1 Verwaltungskraft mit 2 Wochenstunden
Einzugsbereich / Einwohnerzahl:	Landkreis Marburg-Biedenkopf / 245.206 (Hessisches Statistisches Landesamt, Stand: 30.06.2021)
Telefonische und persönliche Sprechzeiten:	Telefonische Sprechzeiten: Mo, Mi und Do 10-11; Di 14-15 Uhr sowie nach Vereinbarung Persönliche Termine: nach telefonischer Voranmeldung in Marburg, Biedenkopf und Stadtallendorf möglich
Räumlichkeiten / Adressen:	Marburg: Büro-/Beratungsräume: Biegenstr. 7, Gruppenräume: Krumbogen 2 Ab Frühjahr 2022 Leopold-Lucas-Straße 15 Biedenkopf: Büro-/Beratungs-/Gruppenräume: Marktplatz 2 Stadtallendorf: Beratungsraum: Iglauer Weg 6 (Südstadtkiosk)
Leitbild, Ziele, Aufgaben:	Konzept in der Fassung vom Mai 2010; Qualitätsmanagementhandbuch, Stand April 2020
Qualitätssicherung	„Qualitätssiegel Selbsthilfekontaktstelle“, verliehen am 14.3.2011 durch die SQ Cert GmbH, erneuert am 21.4.2020, gültig bis 20.4.2023
Kooperationspartner*innen in der Region:	- AG Freizeit e.V. - Magistrat der Stadt Marburg: - Fachdienst Gesunde Stadt, - Fachdienst Soziale Leistungen, Sozialplanung - Landkreis Marburg-Biedenkopf: - Fachdienst Prävention und Beratung, Geschäftsstelle Gesundheit fördern – Versorgung stärken - Fachdienst Bürgerbeteiligung und Ehrenamtsförderung - Freiwilligenagentur Marburg-Biedenkopf e.V. - Arbeit und Bildung e.V. - Magistrat der Stadt Stadtallendorf, Projekt Soziale Stadt - Lungenkrebszentrum des Universitätsklinikums Marburg - Lebenshilfewerk Marburg-Biedenkopf e.V.

10. Themen der bestehenden Selbsthilfegruppen (alphabetisch)

- AA** – *Anonyme Alkoholiker*
ACA – *Adult Children of Alcoholics*
 Adipositas
 Adipositas-Chirurgie
 ADHS (*Erwachsene*)
 AI-Anon Familiengruppen – *Selbsthilfegruppe für Angehörige und Freunde von Alkoholabhängigen*
 Alkoholabhängigkeit
 Alleinerziehende (*Mütter und Väter*)
 ALS (*Angehörige/ Hinterbliebene*)
 Altersdemenz (*Angehörige*)
 Alzheimer (*Angehörige*)
 Altersbedingte Makuladegeneration AMD
 Amyotrophe Lateralsklerose (*Angehörige/Hinterbliebene*)
 Angehörige
 - *Altersdemenz*
 - *Alzheimer*
 - *ALS Amyotrophe Lateralsklerose*
 - *Demenz*
 - *psychische Erkrankung*
 - *Suchterkrankung*
 - *Zwangsstörung*
 Anonymous (*AA, AI-Anon, NA, SLAA, EKS, EA, CoDA, ACA*)
 Anorexie (*Eltern betroffener Kinder/Jugendlicher*)
 Anus praeter
 Aphasie
 Apnoe
 Apoplex
 Asthma (*Erwachsene*)
 Augenerkrankung
 Autismus (*Eltern*)
 Bariatriche Operation
 BDH
 Bechterew-Erkrankung
 Behinderung
 Behinderung (*Kinder*)
 Blindheit
 Blutkrebs
 Borderline
 Brustkrebs
 Bulimie (*Eltern betroffener Kinder/Jugendlicher*)
 Chorea Huntington
 Cochlea-Implantat
 CoDA – *Co-Dependents Anonymous*
 Colostomie
 COPD
 Defibrillator
 Demenz (*Angehörige*)
 Depression
 Diabetes
 Dialyse (*Erwachsene*)
 Down-Syndrom (*Eltern*)
 Drogenabhängigkeit (*Betroffene*)
 Dystonie
EA – *Emotions Anonymous, Selbsthilfegruppe für emotionale und seelische Gesundheit*
EKS – *Erwachsene Kinder aus suchtkranken und dysfunktionalen Familien*
 Eltern, *Kinder mit*
 - *Autismus*
 - *Behinderung*
 - *Down-Syndrom / Trisomie 21*
 - *Eßstörung*
 - *Krebserkrankung*
 Epilepsie
 Essstörung (*Eltern betroffener Kinder/Jugendlicher*)
 Fehl-/Früh-/Totgeburt
 Fibromyalgie
 Freundeskreis
Gehörlose (*Erwachsene*)
 Glaukom
 glücklose Schwangerschaft
 grüner Star
Herzkrankungen
 Herzsportgruppe
 Hirnschädigung
 Hirnverletzung
 Hochsensibilität
 Hörbehinderung
 Huntingtonsche Krankheit
ILCO
 Ileostomie
 Inklusions-Kindertreff
 Inkontinenz
 Insuliner
Kehlkopfoperierte
 Kinderlähmung
 Kleinwüchsigkeit (*Betroffene, Angehörige*)
 Knochenerkrankung
 Körperbehinderung
 Krebserkrankung (*Erwachsene*)
 Krebserkrankung (*Kinder*)
 künstlicher Darm-/Blasenausgang
Leukämie (*Erwachsene*)
 Leben mit Corona
 Leukämie (*Kinder*)
 Liebessucht (*SLAA - Anonyme Sex- und Liebessüchtige*)
 Lungenemphysem
 Lungenerkrankung
 Lymph-/Lipödem
Magersucht (*Eltern betroffener Kinder/Jugendlicher*)
 Makuladegeneration
 Medikamentenabhängigkeit
 Migräne (*Erwachsene*)
 Morbus Bechterew
 Morbus Huntington
 Multiple Sklerose
 Muskelkrankheiten
 Mütter
 Myasthenie
 Myelom
NA – *Narcotics Anonymous*
 Nierenerkrankung (*Erwachsene*)
Opfer sexualisierter Gewalt in der Kindheit (*Frauen*)
Plasmozytom
 Poliomyelitis
 Prostatakrebs
 Psychiatrie-Erfahrene psychische Erkrankung (*Betroffene*)
 psychische Erkrankung (*Angehörige*)
 psychische Gesundheit
Retinitis pigmentosa
 Rheuma (*Erwachsene*)
Schlafapnoe
 Schnarchen
 Schüttellähmung
 seelische Gesundheit
 Sehbehinderung
 Sexsucht (*SLAA*)
 sexualisierte Gewalt in der Kindheit (*Frauen*)
 Sinnesbehinderung, mehrfach
 SLAA – *Anonyme Sex- und Liebessüchtige*
 Suchterkrankung (*Betroffene, Angehörige*)
Taubheit
 Trisomie 21 (*Eltern*)
Übergewicht
 Urostomie
 Usher-Syndrom
 Uveitis
Väter
 Verschickungskinder
 verwaiste Eltern
Weichteilrheuma

Wildwasser
Zuckerkrankheit
Zwangsstörung (*Betroffene*)