Jahresbericht 2020

www.wiesenetz.ruhr

JAHRESBERICHT 2020

Highlights und Neuigkeiten

Corona - Das bestimmende Thema 2020 3

Digitale Wege gehen: Selbsthilfe im virtuellen Raum 3

Social Media und die Selbsthilfe im Bewegtbild 4

Offensive Öffentlichkeitsarbeit, SebsthilfeNews und eine Radiosendung 5

30 Jahre WIESE e.V. und zwei Interviews zur Bedeutung der Selbsthilfe in Essen 6

Projekte und Schwerpunkte

Selbsthilfe und Krankenhaus 10

Selbsthilfe und psychische Erkrankungen 11

Selbsthilfe in die Lehre bringen 13

Digitale Veranstaltungsformate 13

Statistische Daten

Statistik und Nutzung unserer digitalen Medien 15

Neue Selbsthilfegruppen 16

Weitere Tätigkeiten

Gremien, Arbeitskreise und Kooperationen, Fortbildungsangebote 17

Unsere Veranstaltungsangebote 18

Öffentlichkeits- und Pressearbeit 19

Rahmenbedingungen

Unser Profil 20

Personal und Finanzen 21

Ausblick 22

Impressum:
WIESE e.V.
Selbsthilfe-Beratungsstelle Essen
Eulerstr. 17
45143 Essen
Telefon: 0201 / 20 76 76
E-Mail: selbsthilfe@wiesenetz.de
Internet: www.wiesenetz.ruhr und
www.facebook.com/selbsthilfeberatung.essen
Instagram: @wiese.selbsthilfeberatung

Sprechzeiten:

Mo, Di	10-13 Uhr
Mi	13-18 Uhr
Do	14-17 Uhr

und nach Vereinbarung

Wiese e.V.
Selbsthilfeberatung in Essen

Highlights und Neuigkeiten

Corona – Das bestimmende Thema 2020

Das Corona-Virus hat die Essener Selbsthilfeberatungsstelle WIESE e.V. im März 2020 und in den folgenden Monaten vor große, organisatorische Herausforderungen gestellt und in der Folge viele zukunftsweisende Entwicklungen befördert und angeschoben. Die erste große Veränderung war die Tätigkeit eines Großteils unserer Arbeit im Homeoffice, das aufgrund fehlender technischer Voraussetzungen wie z.B. einem Server, Webcams und Notebooks nur rudimentär erfolgen konnte. Daneben mussten viele geplante Veranstaltungen, beispielsweise in Krankenhäusern oder Filmvorführungen und eine Lesung, für dieses Jahr ersatzlos entfallen und auch persönliche Beratung war kaum noch möglich. Auf der anderen Seite wurden neue, coronagerechte Veranstaltungen geschaffen, wie z.B. Bewegungsseminare im Freien. Die großen Highlights des Jahresprogramms wie der Essener Selbsthilfepreis oder die Messe Mode. Heim. Handwerk konnten in diesem Jahr leider nicht angeboten werden.

Nachdem klar war, dass der Regelbetrieb inklusive unserem Jahresprogramm bis auf weiteres eingestellt werden musste, überführten wir, wo immer möglich, die geplanten Veranstaltungen in digitale Formate bzw. in Videokonferenzen und entwickelten auch ganz neue Ideen, die wir in diesem Jahresbericht vorstellen werden. Ebenso stellten wir einen umfangreichen Projektantrag zur Digitalisierung, um zukünftig mit neuen Rechnern und einem Server so ausgestattet zu sein, dass für alle Mitarbeiterinnen Homeoffice zur gleichen Zeit möglich ist und von dort aus alle regulären Tätigkeiten wie z.B. telefonische Sprechstunden ohne Einbußen für unsere Zielgruppen durchgeführt werden können.

Digitale Wege gehen: Selbsthilfe im virtuellen Raum

Die ersten Monate der Pandemie waren für WIESE e.V. von der Umstellung auf digitale Formate und vielen neuen Erfahrungen geprägt. Nach reichlicher Abwägung entschieden wir uns für die Software Zoom und bildeten uns darin über Angebote der KOSKON, des PARITÄTISCHEN und der „digitalen Nachbarschaft“ umfassend fort. Ebenso mussten als minimalste Grundvoraussetzung Webcams und Kopfhörer angeschafft werden, um die Durchführung überhaupt in Gang zu bringen. Vieles wurde hier zunächst improvisiert und über private Ressourcen behelfsmäßig ermöglicht.

Den Gruppen boten und bieten wir für den Umgang mit Videokonferenzen und Zoom im speziellen individuelle Fortbildungen an. Hier ging es uns zum einen darum, den Selbsthilfegruppen neue Möglichkeiten aufzuzeigen, ihre Treffen in alternativer Form stattfinden zu lassen als auch aktiv an unseren neuen Veranstaltungsformaten teilzunehmen. Nach zunächst erst etwas zögerlichem Zulauf hat sich dies im Laufe der Monate nachhaltig positiv entwickelt. Mehr und mehr Gruppen treffen sich nun digital oder über Telefonkonferenzen und nutzen die neuen Möglichkeiten.

Anfänglich boten wir mehrmals einen offenen Erfahrungsaustausch an, bei dem sich die Teilnehmenden über die aktuellen Herausforderungen der Corona-Situation austauschen konnten, dann entwickelten wir regelmäßige Formate zu den Themen Sucht und Depression oder einzelne Veranstaltungen, z.B. zum Thema Kriegsenkel. Im weiteren Verlauf des Jahres konnten wir viele Termine digital durchführen wie „Krebs-“ und „Sucht - wir reden darüber“, den „Frauen. Gesundheitstag“ oder auch die Reihe zur Psychoedukation. Dazu an späterer Stelle mehr.

Social Media und die Selbsthilfe im Bewegtbild

Schon seit einigen Jahren ist WIESE e.V. im virtuellen Raum präsent, zum einen mit einer ansprechenden, komplett überarbeiteten Website und zum anderen mit einem aktiv betriebenen Fanpage bei Facebook und einem YouTube-Kanal. Die neuen Arbeitsbedingungen rund um das Corona-Virus motivierte das Team dann noch einmal weiterzudenken und sich weitere Zugänge zu erschließen.

Im April 2020 richteten wir einen Instagram-Account ein, um darüber neue Zielgruppen, insbesondere jüngere Menschen, zu erreichen und hier ein zusätzliches Angebot zu schaffen. Instagram ist in den letzten Jahren als Kommunikationsmedium immer relevanter geworden und aktuell eine der am meisten wachsenden Communities. Hier sehen wir gute Chancen, unsere Bekanntheit weiter zu erhöhen und uns zeitgemäß weiterzuentwickeln. Die Resonanz ist nach einem Dreivierteljahr mit gut 250 Followern und einigen Rückmeldungen, dass Teilnehmende von Veranstaltungen über Instagram erfahren haben, sehr zufriedenstellend. Auch waren viele Nutzer von besonderen Aktionen begeistert, z.B. von unserem Online-Adventskalender, den wir über die Website, Facebook und Instagram teilten und dessen Inhalte die Gruppen selbst generiert hatten.

Die Kontaktbeschränkungen erschwerten bzw. verhinderten es oft komplett, in Info-Veranstaltungen oder Unterrichtseinheiten bzw. Fortbildungen die Selbsthilfe mit ihren Vertretern den Zielgruppen vorzustellen. Das brachte uns auf die Idee, Videoporträts anzufertigen, in denen sich die Gruppen vorstellen und gleichzeitig im Interview mit WIESE e.V. die Idee der Selbsthilfe auf anschauliche Weise erläutern. Dies gelang auf Anhieb mit relativ einfachen Mitteln und ohne externe Fachkräfte durchaus zufriedenstellend. Die Videos konnten wir in der Praxis mehrfach verwenden, so z.B. beim digitalen „Frauen. Gesundheitstag“ oder auch bei den Lehrmodulen in Pflegeschulen. Zudem sind die Ergebnisse dauerhaft zu sehen auf unserer Homepage und bei YouTube. Sie dienen so der allgemeinen Öffentlichkeitsarbeit für die Gruppen und sind im Bewegtbild wesentlich aussagekräftiger als nur ein textlicher Eintrag in unserer Datenbank. Hier möchten wir im nächsten Jahr unbedingt weiterarbeiten und die Produktion professionalisieren. Außerdem arbeiten wir daran, eigenes Video-Equipment, wie Kamera, Stativ und Ansteck-Mikros aus Projektmitteln oder mithilfe von Spendengeldern anzuschaffen.

Offensive Öffentlichkeitsarbeit, SelbsthilfeNews und eine Radiosendung

Das Thema zukunftsfähige und offensive Öffentlichkeitsarbeit beschäftigte uns im vergangenen Jahr auf vielfältige Weise und auch unabhängig bzw. schon vor Corona. Seit Anfang des Jahres beteiligt sich WIESE e.V. am NRW-weiten Projekt der gesetzlichen Krankenkassen „SelbsthilfeNews“. Hier handelt es sich um eine App und einen digitalen Newsletter, der für alle beteiligten Kontaktstellen in einem Corporate Design erscheint und in Zusammenarbeit mit einer Agentur erstellt und alle zwei Monate versandt wird. Er richtet sich sowohl an Selbsthilfegruppen, als auch an Fachkräfte und die interessierte Öffentlichkeit. Unsere Aufgabe ist neben der Erstellung des Contents auch die Anwerbung von Abonnenten, die sich im Internet für den Newsletter einmal proaktiv anmelden müssen (www.selbsthilfe-news.de), was für einige Menschen durchaus eine Zugangsbarriere darstellt. Hier bieten wir gerne unsere Unterstützung an und helfen beim Anmeldeprozess. Zum Jahreswechsel hatten wir bereits über 300 Abonnenten, wünschen uns jedoch noch wesentlich mehr und bleiben aktiv in der Werbung.

Die in 2019 begonnene Kooperation mit Uni Aktiv an der Universität Duisburg-Essen im Rahmen eines Seminars zum Thema Öffentlichkeitsarbeit mündete Anfang des Jahres in eine Präsentation von Studierenden, die WIESE e.V.

verschiedene Ideen und Möglichkeiten aufzeigten, wie unsere Öffentlichkeitsarbeit konstruktiv und zeitgemäß weiterentwickelt werden kann. Ein wesentlicher Vorschlag war der Ausbau unserer Social Media -Aktivitäten in Richtung Instagram, was wir sehr zeitnah umsetzten; siehe dazu das Kapitel „Social Media und die Selbsthilfe im Bewegtbild“.

Ein weiteres Highlight der Öffentlichkeitsarbeit in 2020 war eine Radiosendung an einem Mittwochvormittag im August bei Radio Essen in der Reihe „Die geschenkte Stunde“.

Hier hatten wir die Möglichkeit unsere Arbeit als auch die der Selbsthilfegruppen einer breiten Öffentlichkeit auf unterhaltsame und kurzweilige Art vorzustellen. Michaela Weber-Freitag war live im Studio und stellte sich den Fragen des Moderators, die anderen Kolleginnen wurden per Telefon zugeschaltet und auch zwei Mitglieder aus Selbsthilfegruppen - Depression und Fibromyalgie - wurden am Telefon zu ihrer Gruppe interviewt. Weitere Gruppen konnten sich im Vorfeld mit Musikwünschen beteiligen. Die Resonanz auf diese Aktion war sehr positiv und hat uns darin bestärkt, immer wieder neue Wege in der Öffentlichkeitsarbeit zu gehen.

30 Jahre WIESE und zwei Interviews zur Bedeutung der Selbsthilfe in Essen

2020 hatte WIESE e.V. 30-jähriges Jubiläum, doch größere Festlichkeiten konnten angesichts der Pandemie nicht stattfinden. Gefeiert wurde nur in einem ganz kleinen Kreis, als uns unser Vorsitzender Dr. Karl Deiritz mit wenigen Mitgliedern aus dem Verein überraschte. Er führte zudem für das Selbsthilfegruppenjahrbuch 2020 der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG), Interviews (hier leicht gekürzt) mit Stadtdirektor Peter Renzel und dem inzwischen pensionierten ärztlichen Leiter des Gesundheitsamtes, Dr. Rainer Kundt, die die heutige Bedeutung der Selbsthilfe in der Stadt Essen ganz wunderbar illustrieren.

Interview 1: Nicht ohne die Expertise der Selbsthilfe

Herr Renzel, Sie sagen immer wieder einmal, etwas Besseres als die Selbsthilfe kann es in einer Kommune – Klammer auf: in Essen, Klammer zu – nicht geben. Warum ist das so?

Peter Renzel: Ich habe das vor allem in Bezug auf die Selbsthilfeberatungsstelle WIESE e.V. gesagt. Denn sie ist der Ort, an den sich Menschen, die ein Problem haben, wenden und zusammentun können. Und daraus entsteht eine Vielzahl von Selbsthilfegruppen, von Menschen mit einer intrinsischen Motivation, gleichgültig ob Erkrankte oder Angehörige, die sich austauschen und dadurch Hilfe und Unterstützung bekommen. Das ist in sich ein so hoher Wert bürgerschaftlichen Engagements, den ich nicht hoch genug schätzen kann.

Das heißt, Selbsthilfegruppe und Selbsthilfeunterstützung sind nicht nur individueller Wert für jeden einzelnen Betroffenen, sondern hoher kommunaler Wert. Warum?

Peter Renzel: In der zivilgesellschaftlichen Entwicklung ist Selbsthilfe eine Solidargemeinschaft, die man unbedingt unterstützen muss. Das macht doch den Wert einer Gesellschaft aus, dass Menschen Möglichkeiten finden, sich auszutauschen, mit anderen auch das eigene Umfeld und damit auch unsere Kommunen mitgestalten. Wir alle in der Kommune Tätigen halten aus solchen Gründen Selbsthilfe für unverzichtbar. [...]

Sie sagen, Ihre Aufgabe sei es deshalb, auch für Rahmenbedingungen der Selbsthilfearbeit zu sorgen. Wie sehen diese Rahmenbedingungen aus? Können Sie ein Beispiel geben, wofür Sie sorgen, was Sie als Kommune anbieten?

Peter Renzel: Zum einen sind die Rahmenbedingungen struktureller Natur, indem wir die Selbsthilfeakteure in die kommunalen Planungen mit einbeziehen. Die WIESE e.V. zum Beispiel oder die Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe Behinderter sind Teil unserer Gremienstruktur, wo solche Planungen diskutiert und abgestimmt werden. Sie kommen nicht als Bittsteller, sondern sie sind Mitgestalter. Sie sind sozusagen „sachkundige Bürger“. Das sind zum Beispiel Rahmenbedingungen für sie. Und die helfen auch uns als Kommune. Zu den Rahmenbedingungen gehört auch, dass zum Beispiel die Selbsthilfeberatungsstelle auskömmlich finanziert ist. Es kann nicht sein, dass die Beratungsstelle permanent auf der Suche nach Geldgebern ist, um ihre Beratungs- und

Unterstützungstätigkeit vernünftig machen zu können. Ich habe unserem Oberbürgermeister Thomas Kufen deshalb vorgeschlagen, dass wir ab 2020 den städtischen Zuschuss für die Wiese e.V. erhöhen und habe mich gefreut, dass alle Fraktionen im Rat der Stadt unserem Vorschlag gefolgt sind. So kann die WIESE ohne größere Finanzsorgen ihre wichtige Arbeit für und mit unseren Bürgerinnen und Bürgern fortsetzen.

Ich kenne Kommunen, die sagen, darum kümmern sich doch die Krankenkassen, das ist deren Aufgabe. Wie begründen Sie dem Rat der Stadt Essen, dass auch die Kommune gehalten ist, für finanzielle Rahmenbedingungen zu sorgen neben den Krankenkassen?

Peter Renzel: Die Selbsthilfe muss nicht ausschließlich das Thema Krankheit oder Gesundheit verfolgen. Es gibt viele Arten der Selbsthilfe, der sozialen Selbsthilfe. Auch die braucht Unterstützung. Aber wir verstehen uns nicht als Ausfallbürgen der Krankenkassen. Wir haben ein originäres Interesse. Wir wollen Aufklärung, Beratung und Fortbildung für Menschen, die sich in der Selbsthilfe zusammenschließen wollen, kommunal absichern. Das ist im Übrigen ein wesentlicher Bestandteil der Ermöglichung von zivilgesellschaftlichem Engagement. Es ist auch eine wichtige Aufgabe der Kommune, solches zu ermöglichen. Natürlich ist die Selbsthilfe auch gefragt, mit dem Kostenträger Krankenkasse zu sprechen. Die WIESE e.V. arbeitet selbstverständlich mit den Krankenkassen zusammen, es gibt Kooperationen, gemeinsame Projekte. Aber durch die kommunale Finanzierung haben sie eine sinnvolle Grundlage. Und damit zeigen wir, dass Selbsthilfe für uns keine Selbstverständlichkeit ist, sondern kommunal gewollt.

Sie haben in ihrer Antwort zum Ausdruck gebracht, dass es nicht nur um die gesundheitsbezogene Selbsthilfe geht, sondern dass zur gemeinschaftlichen Selbsthilfe auch die sozialen Selbsthilfegruppen gehören. Was ist Ihnen dabei wichtig?

Peter Renzel: Es geht grundsätzlich um das Selbsthilfe-Engagement: Ja, ich erkenne eine Problemlage, ich erkenne sie an und ich weiß, dass ich was dafür tun muss und tun kann. Nehmen wir eine Angehörigen-Gruppe von Menschen, deren Kinder drogensüchtig sind oder alkoholkrank. Diese Menschen brauchen in all ihrer Ohnmacht und all ihrer Ratlosigkeit Unterstützung. In Angehörigen-Selbsthilfegruppen können sie sich im Austausch mit Angehörigen, die die Erfahrung hinter sich haben, diese Unterstützung aneignen. Ich habe das selbst erlebt bei Familien mit drogenabhängigen Kindern, wie wichtig da Selbsthilfegruppen sein können. Dabei geht es nicht um Therapieformen und das Organisieren des Entzugs, sondern um Zuspruch, um Unterstützung, um aus der Ohnmacht und Ratlosigkeit heraus und wieder Halt zu finden. Das ist auch Selbsthilfe -Engagement als solidarischer, zivilgesellschaftlicher Wert. [...]

Sie sprechen von der Perspektive der Selbsthilfe für die Kommune. Welche Impulse haben Selbsthilfegruppen oder die Selbsthilfeberatungsstelle gegeben? Haben Sie dafür ein Beispiel?

Peter Renzel: Ja. Die WIESE und die Selbsthilfegruppen haben dafür gesorgt, dass wir den Essener Standard für selbsthilfefreundliche Krankenhäuser haben. Ohne die WIESE, ohne die Essener Selbsthilfe würde es diesen Standard, ein Sechs-Punkte-Programm, das alle Essener Krankenhäuser unterzeichnet haben, nicht geben. Aber sie haben nicht nur unterschrieben und abgeheftet, sondern das ist lebendig im Klinikalltag. Das ist ein sehr starker Impuls der Beratungsstelle für unseren Gesundheitsstandort Essen gewesen. Darauf können wir als Kommune nur stolz sein. Ein anderes Beispiel: Die Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe behinderter Menschen gibt aus ihrem Selbstverständnis heraus immer wieder sehr wichtige Impulse für das Thema Teilhabe. Und da geht es nicht nur um das Thema Barrierefreiheit. Obwohl, da hat die Arbeitsgemeinschaft einen Superimpuls gegeben mit der Entwicklung eines eigenen Signets „Barrierefreiheit“, zertifiziert durch ehrenamtliche Experten in eigener Sache, also Behinderte in allen Sinnesbereichen. Zahlreiche öffentliche Gebäude haben sich bereits um dieses Signet beworben. Dabei geht es nicht nur um die Auszeichnung, sondern auch um das Gespräch mit den Gebäudebetreibern: Das könntet ihr noch besser machen, da sind noch Mängel und Veränderungen nötig. Das können Stadt und Verwaltung nicht alleine ohne diese engagierten Bürgerinnen und Bürger. Dieses Engagement ist unverzichtbar für uns in der Kommune. Gelegentlich ist die Selbsthilfe Mahnerin, wenn die Patientenorientierung aus dem Fokus gerät. Ein kleines Beispiel: Beim Runden Tisch zu

Krebserkrankungen hat die Krebsselbsthilfe wesentlich dazu beigetragen, dass in Aufklärungsflyern aus der Medizinersprache eine für Patientinnen verständliche und angemessene Sprache wird. Und die WIESE wagt sich mit sicherem Gespür für gesellschaftliche und gesundheitspolitisch relevante Entwicklungen in neue Bereiche vor, wie beim Thema Migration und Selbsthilfe. Das ist manchmal Pionierarbeit.

Wirklich, die Kommune braucht solche Perspektivwechsel? Wie die Luft zum Atmen?

Peter Renzel: Das lehrt uns doch die Lebenserfahrung: Der Perspektivwechsel ist für die Entscheider immer nötig und wesentlich. Was kann es Besseres geben als die vertrauensvolle Zusammenarbeit mit Menschen, die Handicaps haben, die erkrankt sind, deren Angehörige erkrankt sind. Ohne diesen Perspektivwechsel geht's nicht. Ich frag mich manchmal sogar, ob die Selbsthilfe für das Qualitätsmanagement zum Beispiel der Kliniken ein wichtiger Ansprechpartner sein kann, um sich selbst als Leistungserbringer zu reflektieren. Auch wenn der Weg mitunter mühsam, manchmal auch konfliktreich und nicht immer sofort umsetzbar ist.

Ein Wort zum Stolz der Kommune. Ich höre aus Ihren Antworten nicht nur Wertschätzung, Sie sprechen auch vom Stolz der Kommune. Alle drei Jahre schreibt die Stadt Essen einen so genannten Selbsthilfepreis aus, der von der WIESE e.V. organisiert und koordiniert wird. Warum lobt die Stadt einen solchen Preis aus?

Peter Renzel: Weil wir das, was wir im Laden haben, auch ins Schaufenster stellen möchten. Weil wir nicht verhehlen möchten, dass wir stolz auf das sind, was Selbsthilfe in unserer Stadt leistet. Das ist einerseits die Wertschätzung in Richtung der Selbsthilfe selber, und andererseits in die Stadtgesellschaft hinein, in die Politik, an die Akteure unserer Stadt. Sie sollen sehen, hallo, das ist die Selbsthilfe, das ist eine der großen Errungenschaften, die für uns, für das Miteinander, für den Zusammenhalt in der Gesellschaft sehr wertvoll ist. Dafür steht dieser Preis.

Ich höre hin und wieder im Land die Einschätzung, die Selbsthilfe sei aus der Zeit gefallen. Wie lautet Ihre Antwort?

Peter Renzel: Die Selbsthilfe nimmt ja das Engagement einzelner Bürgerinnen und Bürger in eigener Sache auf und gibt ihnen einen Rahmen sich zu organisieren. Dazu muss man in keinen Verein gehen. Aus der eigenen Betroffenheit heraus entsteht eine Keimzelle des gesellschaftlichen Miteinanders. Es geht einerseits um das Respektieren der eigenen Situation, aber gemeinsam und gegenseitig unterstützen und beraten wir uns. Daraus erwächst wieder die Erkenntnis, es außerhalb der eigenen vier Wände zu tun. Ich glaube, dass aus der Selbsthilfe heraus neben der eigenen Betroffenheit auch das Engagement und auch die Wertschätzung für andere reüssieren. Das ist in keiner Weise aus der Zeit gefallen, sondern wird immer wichtiger. Die Selbsthilfe ist vielleicht zu sehr auf das Thema Krankheiten reduziert. Es gibt durchaus weitere Themen, die nennen sich dann vielleicht Initiative, Elterninitiative für eine neue Kita, auch das muss die Stadt unterstützen, auch wenn es sich nicht um die klassische Selbsthilfe handelt. Aber es gehört dazu.

Auch wenn es bereits in vielen Ihrer Antworten anklingt, noch einmal: Wo sehen Sie die Zukunft der gemeinschaftlichen Selbsthilfe?

Peter Renzel: Darauf zu antworten finde ich für mich nicht angemessen. Aber einen Gedanken will ich gerne beitragen. Wie können wir junge Menschen an den Wert der Selbsthilfe heranführen? Ich wünsche mir, dass die Selbsthilfe einen Platz im Denken von jungen Menschen hat und sie als Möglichkeit entdecken, dass daraus Stärke für ihr späteres und weiteres Leben erwachsen kann. Auch im Wissen, dass Selbsthilfe ein Akt bürgerlichen Engagements für den Zusammenhalt unserer Gesellschaft ist. Darüber würde ich gerne weiter nachdenken, wie das Thema Selbsthilfe und junge Menschen zueinander passen. Und dann auch darüber, wie schafft man öffentliche Bilder von dem, wie Selbsthilfe wirkt und was sie bewirkt für die, die sie suchen und benötigen. Der Dialog mit der Selbsthilfe, das ist einer der großen Aufgaben der Zukunft, auch um den Dialog mit den Bürgerinnen und Bürgern zu führen. Auch dafür müssen wir Selbsthilfe absichern und nutzen.

Herr Renzel, herzlichen Dank für Ansichten, Einsichten, für dieses hochinteressante Gespräch.

Interview 2: Selbsthilfegruppen lehren uns Empathie

Herr Kundt, Sie blicken auf eine lange Strecke ärztlicher Tätigkeit zurück. Wie hat die Selbsthilfe Ihre Arbeit als Arzt beeinflusst?

Rainer Kundt: Ich habe seit 1973 mit Patientinnen und Patienten zu tun, da war ich noch Pfleger. Da hab ich gesehen, wie wichtig die Unterstützung ist. Selbsthilfegruppen werden als die 4. Säule des Gesundheitswesens bezeichnet. Dem kann ich nur zustimmen. Aber die wichtigste Erfahrung ist, ich konnte sehen, wie Menschen sich öffnen im Gespräch, wie aus Zurückhaltung Offenheit wird, Offenheit, die stärkt.

Was kann die Selbsthilfe, was der Arzt nicht kann?

Rainer Kundt: Viel, sehr viel sogar. Sie ist geerdeter, sie hat eine andere Perspektive, weil die Menschen in den Gruppen selbst betroffen sind. Und, wie gesagt, ihre Offenheit stärkt sie. Und sie haben mehr Zeit füreinander.

Warum braucht das Gesundheitsamt Selbsthilfegruppen?

Rainer Kundt: Weil wir täglich mit Menschen zu tun haben, die alleine nicht fertig werden mit ihrer Erkrankung. Selbsthilfegruppen geben Hilfestellung und Orientierung. Wenn wir auf solche Angebote hinweisen können, ist das auch sehr hilfreich für uns im Gesundheitsamt.

Haben Sie konkrete Erfahrungen mit Selbsthilfegruppen?

Rainer Kundt: Selbstverständlich, sonst könnte ich mich nicht so äußern. Ich hab seit vielen Jahren konkrete Erfahrungen mit der Rheuma-Liga, mit der Frauenselbsthilfe nach Krebs, diese Frauen haben immer gebohrt, Diskussionsprozesse und Änderungsprozesse vorangetrieben und unsere professionelle Krebsberatungsstelle unterstützt. Ich habe zum Beispiel den Lipo-Elfen geholfen, die mit Lipodystrophie zu kämpfen haben. Dies sind nur ein paar Beispiele.

Sie arbeiten eng mit der Selbsthilfeberatungsstelle WIESE e.V. zusammen, warum?

Die WIESE ist alles. Sie ist Vater, Mutter, Oma in der Essener Selbsthilfeszene, sie ist ein Kontinuitätsfaktor, ein Verlässlichkeitsfaktor, ein wichtiger Faktor für das Gesundheitswesen in Essen. Sie war gefühlt immer da. Das soll so bleiben.

Noch einmal anders herum gefragt: Haben Sie Erwartungen oder Wünsche an Selbsthilfegruppen, an die WIESE?

Rainer Kundt: Durchaus. Ich würde mir wünschen, dass der Blick auf die seltenen Erkrankungen bleibt. Ohne die Selbsthilfe gerät dieses Thema aus dem Blickwinkel. Die Erfahrungen und die Auseinandersetzung der Selbsthilfegruppen damit sind so wichtig. Deshalb brauchen wir den Tag der Seltenen Erkrankungen nach wie vor an einem prominenten Ort. Ich wünsche mir, dass Gruppen noch besser zusammenarbeiten. Außerdem sähe ich es gern, wenn sich wieder viele Gruppen am Essener Selbsthilfepreis beteiligen. Ja, darüber würde ich mich sehr freuen. Das ist ein so schönes Ereignis. Reicht das fürs Erste?

Noch eine letzte Frage: Wie haben Aktivitäten der Selbsthilfe Ihre Arbeit als Arzt beziehungsweise als Leiter des Gesundheitsamtes beeinflusst?

Rainer Kundt: Ein einfacher klarer Satz: Ohne Empathie ist die Medizin verloren. Die Selbsthilfegruppen bringen die Empathie. Sie lehren uns Empathie.

Herr Dr. Kundt, herzlichen Dank fürs Gespräch. Und einen angenehmen Ruhestand wünsch´ ich Ihnen.

WIESE e.V. dankt der Redaktion des Selbsthilfegruppenjahrbuchs für die Genehmigung des Nachdrucks.

Selbsthilfe und Krankenhaus

Die traditionell vielschichtige Zusammenarbeit mit den Essener Krankenhäusern war im Jahr 2020 durch die Pandemie nicht in der sonst üblichen engmaschigen Art und Weise möglich. Praktisch seit Beginn der Pandemie war und ist der Zugang für Selbsthilfegruppen und sonstige Externe untersagt und sämtliche Präsenzveranstaltungen mussten seit März entfallen.

Im **Alfried Krupp Krankenhaus** hatte WIESE e.V. die Veranstaltung *„Erfahrungsaustausch 2020 - Selbsthilfe im Gespräch"* zu vier verschiedenen Themen (Darmkrebs und Stoma, Angehörige von an Alzheimer erkrankten Menschen, Brustkrebs in Familien mit Kindern sowie Parkinson) geplant, wobei diese durch die Pandemie leider nicht stattfinden konnten.

Mit der **Contilia**, dem Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie an der Universität Duisburg-Essen e.V. und der Ehrenamt-Agentur organisierte WIESE e.V. den 13. Frauen. Gesundheitstag *„Brot und Rosen"* mit dem diesjährigen Titel *„Ich mach was draus"*. Ursprünglich als Präsenzveranstaltung im Kardinal-Hengsbach-Haus geplant, musste auch diese Veranstaltung letztlich online stattfinden. WIESE e.V. übernahm gestalterische und impulsgebende Aufgaben und beteiligte sich mit Interview-Videoporträts von Selbsthilfegruppen, die sonst in Workshops und/oder Infoständen beteiligt gewesen wären (Fibromyalgie, Tinnitus/Morbus Meniére, Gut drauf – Sport und Krebs, Lipödem, Adipositas, Krise rund um die Geburt, Darmkrebs/Stoma sowie Osteoporose) .

Weiterhin gab es eine unter freiem Himmel aufgezeichnete Talkrunde zum Thema „Alkohol, der schwierige Spagat zwischen Genuss und SehnSucht", an der sich Gabriele Becker beteiligte. Die genannten Beiträge sind im Netz u.a. auf unserer Homepage www.wiesenetz.de und www.contilia.de zu sehen.

In der Fachklinik Rhein Ruhr/Mediclin hielt WIESE e.V. im dreiwöchigen Rhythmus bis Anfang März einen Vortrag zum Thema *„Selbsthilfegruppe – ein Chance nach der Reha?"* für Patienten. Die Veranstaltung ist mit bis zu 70 Zuhörern stets gut besucht. Wir hoffen, diese Arbeit perspektivisch wieder aufnehmen zu können.

Mit den psychiatrischen Abteilungen der **Kliniken Essen-Mitte,** dem **Katholischen Klinikum** und dem **LVR-Klinikum konnten** wir unsere regelmäßigen Info-Veranstaltungen mit Selbsthilfegruppenmitgliedern zum Thema Selbsthilfe und psychische Erkrankungen für Patienten nur in den Monaten Januar und Februar durchführen. Weitere Aktivitäten zu diesem Handlungsschwerpunkt unserer Arbeit sind im Kapitel *Selbsthilfe und psychische Erkrankungen* dokumentiert.

Die mit dem **Katholischen Klinikum** geplanten Tage zu Polyneuropathie und Schlaganfall mussten entfallen.

Gemeinsam mit der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatik und Suchtmedizin der **Kliniken Essen-Mitte hatte** WIESE e.V. eine Veranstaltung aus der Reihe *„Wenn die Seele anklopft…"* zum Thema *„Zuhören"* geplant, die pandemiebedingt nicht stattfinden konnte.

WIESE e.V. beteiligte sich am Krebs-Patiententag 2020 des Westdeutschen Tumorzentrums am **Universitätsklinikum**, Motto war diesmal *„Gemeinsam den Weg gehen"*.

Selbsthilfe und psychische Erkrankungen

Unseren 2016 begonnen, großen Handlungsschwerpunkt *„Stärkung der Selbsthilfe bei psychischen Erkrankungen“* konnten wir in 2020 trotz Corona an vielen Stellen erfolgreich fortsetzen und neben den Präsenzveranstaltungen auch einige neue, pandemiegerechte Veranstaltungsformate schaffen, um möglichst viele Angebote für diese Zielgruppe zu haben.

Nach wie vor sind psychische Erkrankungen, besonders zu affektiven Störungen, statistisch die mit Abstand am meisten nachgefragten Themen. Durch neue Förderungen von Stadt und Krankenhausverbund konnten wir die ehemals befristete Stelle unserer Psychologin Claudia Demeter entfristen und so erprobte Formate verstetigen.

Im Februar veranstalte WIESE e.V. in Kooperation mit dem Selbsthilfe-Büro Düsseldorf und dem Holsterhauser Fachgeschäft für Stadtwandel eine Lesung mit dem Blogger Markus Bock, die mit über 80 Gästen bis auf den letzten Platz voll besetzt war und Menschen aus allen Altersklassen ansprach.

Unsere Filmreihe in Kooperation mit den drei Sozialpsychiatrischen Zentren war diesmal zum Thema Psychotraumata im März geplant und entfiel bzw. wurde auf Sommer 2021 verschoben.

Anfang 2020 führten wir noch Informationsveranstaltungen zu Selbsthilfegruppen für Patienten in Tageskliniken durch. Hier gelang aus technischen, personellen oder Datenschutzgründen kein digitaler Ersatz. Wir hielten Kontakt über Mail, Newsletter, unsere Kontaktpersonen und auch über die Selbsthilfebeauftragten der Kliniken wurden Informationen an Patienten weitergeleitet.

Im Juni fand die große Aktionswoche vom Essener Bündnis gegen Depression statt. WIESE e.V. beteiligte sich an der Planung der Woche und führte das beliebte Format *„Depression – wir reden darüber“ durch* - einmal in deutscher und einmal in russischer Sprache. Beide Veranstaltungen beinhalteten je einen Fachvortrag durch eine Psychologin sowie die Beteiligung des Essener Netzwerks der Depressions-Selbsthilfegruppen und richteten sich an eine interessierte Öffentlichkeit. Die russische Variante war eine Kooperation mit dem ASB und der AWO.

Während des Lockdowns im Frühjahr 2020 gab es nur wenige Anfragen nach Selbsthilfegruppen. Dann mehrten sie sich wieder, mehrheitlich zum Thema Depressionen. Da sich die Gruppen noch nicht wieder treffen durften bzw. vielen Gruppen die Treffpunkte in Kliniken und Seniorenheimen abhandengekommen waren, entwickelten wir als eines unserer ersten virtuellen Angebote den monatlichen *„Erfahrungsaustausch Depressionen“*, moderiert von Gabriele Becker und Claudia Demeter, so dass es auch psychologischen Fachinput gab. Es nahmen Mitglieder aus bestehenden Selbsthilfegruppen teil, deren Gruppe sich wegen der Pandemie nicht traf oder begann aufzulösen und auch ganz neu Interessierte ohne Selbsthilfegruppen-Erfahrung.

Etwas später startete der regelmäßige „Erfahrungsaustausch Sucht“ nach demselben Prinzip, wobei der fachliche Input hier vom Sucht- und Psychotherapeuten Bernd Dießelmann übernommen wurde.

Einmalig fand im August ein *„Erfahrungsaustausch Angst“* statt in Zusammenarbeit mit der Autorin und Referentin Wanda Damann, die vielen Teilnehmenden von früheren Veranstaltungen bekannt war und daher gut angenommen wurde.

Erstaunlich und zugleich motivierend war für uns, wie gut sich auch virtuell eine Gruppe bzw. Nähe und Intimität aufbauen ließen. Traurigkeit, Mutlosigkeit, ebenso Verständnis und Anteilnahme zu zeigen, funktionierte auch am Bildschirm. Es dauerte vielleicht ein wenig länger, bis ein Gruppengefühl entstand - möglicherweise lag es am ungewohnten virtuellen Format – aber es gelang. Hilfreich war hier sicherlich unsere Moderation, die eine gewisse Stabilität vermittelte, da wir den Erfahrungsaustausch klar strukturierten und Regeln etablierten. Ebenso hilfreich waren Beiträge der Teilnehmenden, die bereits über Gruppenerfahrung verfügten und in der Regel sehr einfühlsam miteinander umgingen. Da die meisten Teilnehmenden aus Essen kamen, fanden auch Verabredungen für Spaziergänge zu zweit zwischen den einzelnen Online-Veranstaltungen oder ein ergänzender E-Mail-Kontakt statt.

Unsere etablierte, umfangreiche Veranstaltungsreihe zu Psychoedukation bei Depressionen, geleitet durch unsere Psychologin Claudia Demeter, begann im letzten Quartal unter Corona-Bedingungen in der Präsenzform, wurde dann aber im härteren Lockdown im Online-Format fortgesetzt. Ein Schwerpunkt dieser Veranstaltung liegt in der aktiven Erarbeitung der Wissensinhalte durch die Teilnehmenden und auf den Bezug zur jeweiligen persönlichen Situation. Auf der anderen Seite sollen das eigene Erleben und Agieren in der Gruppe sowie gegenseitiges Interesse und Unterstützung erfahrbar gemacht werden. Dies ließ sich auch in der Online-Gruppe in positiver und lebendiger Weise realisieren.

Sehr beliebt bei Mitgliedern aus den Gruppen zu psychischer Gesundheit ist unsere präventiv geprägte Reihe *„Selbsthilfe entspannt“*. Im vergangen Jahr waren die Themen *„Zur Ruhe kommen – einfach Mensch sein“, „Tai Chi Ball“, „Klang trifft Stille – Im Hier und Jetzt mit Klangschalen entspannen“* sowie das etablierte Mandala-Malen im Dezember geplant, wobei die beiden letztgenannten entfallen mussten und die Veranstaltung zu *„Tai Chi Ball“* zu klassischem *„Tai Chi“* modifiziert wurde, um größere Bewegungen im Raum zu vermeiden. Das eigentlich geplante Format *„Tai Chi Ball“* wird in 2021 idealerweise unter freiem Himmel stattfinden.

Foto: Willi Krug / Bearbeitung: Maurice Wiluda

Selbsthilfe in die Lehre bringen

Was haben medizinische Fachkräfte von der Kooperation mit Selbsthilfegruppen?

Der Paritätische Wohlfahrtsverband startete vor einiger Zeit das Projekt *„Selbsthilfe in die Lehre bringen“* für Selbsthilfe-Kontaktstellen in NRW, an dem sich WIESE e.V. seit Anfang 2020 beteiligt. Gemeinsam wurden Inhalte und Vorgehensweisen erarbeitet, um das Thema Selbsthilfe nachhaltig und systematisch in die unterschiedlichen Curricula einzelner Studiengänge zu verankern.

In Kooperation mit der Selbsthilfekontaktstelle Duisburg entwarfen wir ein Konzept für ein Seminar an der Universität Duisburg-Essen, das sich an Studierende der medizinischen Fakultät richtet. Neben Informationen über Arbeitsweisen, Effekte und die gesundheitspolitische Bedeutung von Selbsthilfe als auch Arbeitsweisen von Selbsthilfekontaktstellen wird auch die Integration des Themas in die Arbeitswelt von Medizinerinnen und Medizinern beleuchtet.

Ziel der Seminare ist, dass Studierende den Gewinn der Zusammenarbeit von Selbsthilfe und medizinischem System erkennen und diese in ihren Arbeitsalltag integrieren.
Nach Gesprächen mit Mitarbeitenden des Dekanats wurde beschlossen, im Wintersemester 2021 mit den Seminaren zu starten. Abzuwarten bleibt noch, ob diese in Präsenzformat oder digital durchgeführt werden.

Digitale Veranstaltungsformate

Verschiedene bewährte Veranstaltungsformate konnten wir in ein digitales Format übersetzen und so trotz der Pandemie durchführen, wie z.B. unsere Unterrichtsmodule an Pflegeschulen, die nun weitestgehend in Interaktion mit der Schülerschaft über Zoom stattfinden und dafür didaktisch ganz neu aufbereitet werden mussten. Seit zwanzig Jahren bietet WIESE e.V. Workshops für die Essener Pflegeschulen an. Konzepte von vier Unterrichtsstunden in Zusammenarbeit mit Mitgliedern von Selbsthilfegruppen haben sich bewährt.

Der Fokus lag immer auf einem dialogischen Ansatz. Wir wollten mit den Schülerinnen und Schülern ins Gespräch kommen, sie zur Diskussion anregen, sie sollten sich einzelne Wissensaspekte selbst erarbeiten und schließlich das erworbene Wissen zum Thema Selbsthilfe zu ihrer Arbeit im Krankenhaus in Beziehung bringen. Bei unseren ersten virtuellen Workshops übertrugen wir unsere bewährten Konzepte eins-zu-eins in das Format der Videokonferenz, merkten aber schnell, dass der digitale Rahmen ein anderes Vorgehen erforderte. Mehr kurze Vorträge und Filme bzw. Filmausschnitte anstelle von Diskussion und Dialog kamen besser an. Auch starteten wir immer wieder Umfragen und Breakout-Sessions (Kleingruppen), um das Geschehen aufzulockern. In den Breakout-Sessions wurden Diskussionen besser angenommen als im Plenum, da der kleine Rahmen hierfür besser geeignet ist.

Ebenso digitalisiert wurden unsere klassischen Reihen *„Sucht- wir reden darüber“* und *„Krebs – wir reden darüber“* – mit unterschiedlichen Resonanzen.

Die verschiedenen Aspekten des Themas Sucht - wie Sucht im Alter, junge Menschen und Sucht, Angehörige von suchtkranken Menschen etc. - wurden zwar angenommen, es wurde aber eher wenig auf die einzelnen Unterthemen eingegangen, sondern die Teilnehmenden äußerten den Wunsch, andere Aspekte des großen Themas Sucht zu besprechen. Hingegen hat sich der allgemeine Erfahrungsaustausch zum Thema (s.o.) sehr gut bewährt.

Die ursprünglichen drei Module der Krebsreihe hatten wir – basierend auf diesen Erfahrungen – bewusst auf zwei Veranstaltungen komprimiert. Diese beiden wurden gut angenommen und waren von einer sehr dichten, intimen Gesprächsatmosphäre geprägt. Die Teilnehmenden

wirkten auf uns noch offener und gesprächsbereiter als in den Präsenzveranstaltungen in den Jahren davor, was die Kolleginnen der Krebsberatung so sehr überzeugt hat, dass wir gemeinsam beschlossen, das Format in 2021 in jedem Falle ausschließlich digital anzubieten.

Weniger gut funktioniert hat unser mehrmals geplantes, offenes Angebot „*Essener Selbsthilfe digital*“ sowie die dreiteilige Reihe mit dem Titel „*Montagsfrauen*“. Hier mussten Veranstaltungen teilweise wegen zu weniger Teilnehmenden entfallen.

Unser Fazit: Online-Gruppen bzw. virtuelle Veranstaltungsformate sind oftmals eine sinnvolle Alternative und Ergänzung. Sie ermöglichen eine niederschwellige Teilnahme, wenn Interessierte mit den technischen Gegebenheiten vertraut sind. Allerdings unterscheiden sie sich in Teilen zu Präsenzveranstaltungen, was beachtet sein will. Und natürlich fehlen zwischenmenschliche Begegnungen und Gesten wie das Gespräch am Rande, eine Berührung oder das Herumreichen von Keksen in der Vorweihnachtszeit.

Statistische Daten

Insgesamt haben wir im Berichtszeitraum 2.889 Anfragen statistisch erfasst. Im Einzelnen waren davon 1818 Bürgerkontakte, 951 Kontakte mit professionellen Einrichtungen und 733 Selbsthilfegruppen-Mitglieder, die sich an uns gewandt haben:

telefonisch	1362
schriftlich (Mail, Post, Facebook)	1407
persönlich	109

Von den Bürgerkontakten waren etwa 71% Frauen und 29% Männer.

Betroffenen	888
Vertretung von Betroffenen	123
Angehörigen von Betroffenen	131

Info-Quelle über

Internet	446
Professionelle	281
Veranstaltungen	15
Medien	94
SH-Zeitung/Wegweiser/Flyer	129
sonstige / unbekannt	107
Selbsthilfegruppen	50
FreundInnen, KollegInnen	21
SH-Unterstützungsstellen	19

Anliegen

Suche nach SHG	1025
Austausch Infos	303
Suche nach Profis	157
Gruppengründung	25
Allgemeine Selbsthilfeinfos	7

Anfragen 2020 in absoluten Zahlen

Psychische Erkrankungen und Verhaltensstörungen	680
Somatische Erkrankungen	217
Soziale Themen / Lebensbewältigung	165
Suchterkrankungen	125
Gesamtergebnis	**1187**

Top 10 aller Themen

1.	Depression/Bipolare Störung/ Burnout	348
2.	Angst	79
2.1.	Hochsensibilität	79
3.	Alkohol, Medikamente	46
4.	Psychische Erkrankungen	43
5.	Lebenskrise / Trennung	41
6.	Borderline	33
7.	Krebs	32
8.	Psychose	23
9.	Trauer/Tod/Suizid	21
9.1.	Parkinson	21
10.	Polyneuropathie	20

Top 5 somatische Erkrankungen

1.	Krebs	32
2.	Parkinson	21
3.	Polyneuropathie	20
4.	Demenz/ Alzheimer	16
5.	Magen, Darmerkrankung	11

Top 5 psychische/psychiatrische Erkrankungen und psychosoziale Probleme

1.	Depression/bipolare Störung/ Burnout	348
2.	Angst	79
2.1	Hochsensibilität	79
3.	Psychische Erkrankungen	43
4.	Borderline	33
5.	Psychose	23

Auch wenn im Berichtszeitraum die Anfragen coronabedingt zurückgegangen sind, ist der Trend gleich geblieben. Das Thema psychische Erkrankungen wurde im Berichtszeitraum wieder am häufigsten nachgefragt.

Nutzung unserer digitalen Medien

Die Seitenbesuche unserer Homepage www.wiesenetz.ruhr lagen im Jahr 2020 bei 13.522 und die Downloads von z.B. Jahresprogramm oder Veranstaltungsbeschreibungen bei 2.856. Deutlich erhöht mit einem Zuwachs von 520% haben sich die ausgehenden Verweise zur Seite unseres neuen Newsletter „SelbsthilfeNews“, ebenso die Verweise zu unseren Social Media-Kanälen Facebook und Instagram. Durch die Verlinkung unserer sozialen Medien (Facebook und Instagram via Startseite) haben wir eine Ausprägung der sozialen Netzwerke um 50% erreicht. Wir haben mehr Besucher von anderen Webseiten erhalten (weil sie uns verlinkt haben) – im Vergleich zu 2019 gab es hier eine Steigerung von 62,4%.

Auch wurde unsere Suchmaschine zu Selbsthilfegruppen im Vergleich zum Vorjahr um 354% häufiger genutzt. Sie ist neben der Startseite die am meisten angesteuerte Seite. Innerhalb dieser Suche sind die Top-Suchbegriffe: Hochsensibilität, Depression, Angststörung und Alkoholsucht.

Durch COVID-19 kann eine steigende Tendenz in der Nutzung von Desktop-PCs erkannt werden. Die Nutzung von Smartphone und Desktop-PC waren bei circa 50:50 im Gegensatz zum Vorjahr bei dem die Smartphone-Nutzung deutlich höher war. Die „Peakzeiten“ für Webseitenbesuche lagen zwischen 10:00 – 14:00 Uhr.

Neue Selbsthilfegruppen

Lungenfibrose Essen - Gesprächskreis Atemlos

Hochsensibilität (HSP)

Angst

Depression bei jungen Menschen

Geplant, aber wegen Corona verschoben oder bislang nicht zustande gekommen:

Kunstherz

Frauen mit Erfahrungen von psychischer Gewalt

Patchworkfamilien

Familiäre Pflegeeltern

Endometriose

Gesprächskreis Gemeinsam mit Fokus auf Bücher und Texte

Wechseljahre

Weitere Tätigkeiten

Gremien, Arbeitskreise und Kooperationen

- Suchtselbsthilfe-Vernetzungskreis
- Selbsthilfe, Gesundheit und Migration
- Kommunale Gesundheitskonferenz
- Arbeitsgemeinschaft für die Planung und Koordinierung psychosozialer Einrichtungen in Essen
- Arbeitskreis der Krebs-Selbsthilfegruppen mit dem psychoonkologischen Dienst am Universitätsklinikum
- Arbeitskreis psychosozialer Beratungsstellen in Essen
- Forum Psychosoziale Onkologie
- Essener Netzwerk Essstörungen
- Landesarbeitskreis der Selbsthilfekontaktstellen in NRW
- Arbeitskreis „Selbsthilfe in die Lehre bringen“
- Zusammenarbeit mit den Essener Krankenkassen (GKV): u.a. Begleitung im Auftrag und als Mitglied des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes den Vergabeprozess der gesetzlichen Krankenkassen bei der Selbsthilfeförderung und Beratung dieser bei Vergabe der finanziellen Mittel nach § 20 h SGB V
- Kooperation mit Uni-Aktiv im Rahmen eines Seminars zu Öffentlichkeitsarbeit

Vorstands- und Beiratsarbeit

- Vorstand Essener Bündnis gegen Depression
- Vorstand Kreisgruppe Essen des Paritätischen Wohlfahrtsverband
- Vorstand Essen.Gesund.Vernetzt. Medizinische Gesellschaft e.V.
- Beirat Institut für Patientenerleben des Universitätsklinikums Essen
- Beirat des Förderfonds für ehrenamtliches Engagement in Essen

Weiteres:

- Ombudschaft für das Betreute Wohnen des ambulanten Bereiches der Sozialpsychiatrie in der Stadt Essen

Fortbildungsangebote

Fortbildung für Angehörige der Heil- und Hilfsberufe

Seit Ende der 1990er Jahre bietet WIESE e.V. Fortbildungsveranstaltungen für Auszubildende an. In allen Pflegeschulen unserer Stadt und am Robert Schmidt Berufskolleg (Ausbildung der Medizinischen Fachangestellten) sind diese Fortbildungen mittlerweile fest im Curriculum verankert. In der Regel handelt es sich dabei um vierstündige Workshops, die die Arbeit, die Bedeutung und die Effekte der Selbsthilfearbeit verdeutlichen, unsere Angebote vorstellen und die Kooperation von Selbsthilfe mit dem jeweils spezifischen Arbeitsbereich (Klinik, Arztpraxis, etc.) zum Inhalt haben. Unterstützt werden wir von Selbsthilfegruppenmitgliedern, die authentisch von Wirksamkeit und Nutzen der Gruppenarbeit berichten.

Insgesamt fanden im Berichtszeitraum 15 Veranstaltungen mit dem Titel *„Selbsthilfegruppen: Wem sie helfen und wie sie arbeiten“* über die Chancen, Grenzen und Aufgaben statt, davon coronabedingt nur 7 in der Präsenzform und 8 in der digitalen Variante über Zoom.

Zusätzlich setzte WIESE e.V. die Mitarbeit im Projekt des Paritätischen „Selbsthilfe in die Lehre bringen“ fort, siehe dazu das gesonderte Kapitel.

Eigene Fortbildung

- Common Purpose - Matrix Ruhr
- Digitale Nachbarschaft: Bildrechte Fotos und Videos im Internet
- DER PARITÄTISCHE: Einführung in Zoom
- EhrenamtAgentur: Social Media
- KOSKON: Stärken stärken – der Insight MDI®, Workshop für Verwaltungskräfte; Selbsthilfe in der digitalen Welt; Zoom/Videokonferenzen; Datenschutz in Videokonferenzen

Unsere Veranstaltungsangebote

Unsere vielfältigen Veranstaltungen und Veranstaltungsreihen befördern die Idee der Selbsthilfe, durch sie wird sie verbreitet, verfestigt und immer wieder neu ins Leben gerufen. Einige Formate verstehen sich als klares Fortbildungsangebot für die Selbsthilfegruppen und richten sich daher nur an die Mitglieder. Andere Formate richten sich ganz bewusst auch an die Öffentlichkeit, um auch neue Personenkreise zu erreichen. Der gleichbleibend sehr hohen Nachfrage zu Themen aus dem Bereich der psychischen Erkrankungen wird mit vielen Veranstaltungen Rechnung getragen. Wo es möglich ist, versuchen wir immer, Selbsthilfegruppen in die Veranstaltungen einzubinden, um ihr Wissen für Teilnehmende direkt erfahrbar zu machen und Kontakte zu ermöglichen.
Ein großer Dank geht an unsere Referentinnen und Referenten, die sich in der Regel kostenfrei einbringen und ebenso an die Sparda-Bank, die uns die Umsetzung und Herausgabe unseres Jahreskalenders finanzierte.

Ganz herzlichen Dank für dieses besondere Engagement!

Unsere Referentinnen und Referenten:

Petra Aurich, Beisitzerin Dt. Fibromyalgie Vereinigung e.V.*** Gabriele **Becker**, Dipl.-Pädagogin, WIESE e.V. *** Heike **Bender-Roth**, Sozialarbeiterin, therapeutische Leitung Kamillushaus *** Markus **Bock**, Blogger *** Kathrin **Bochmann**, Dipl.-Psychologin *** Claudia **Demeter**, Dipl.-Psychologin, WIESE e.V. *** Christel **Dickgreber**, Verwaltungskauffrau, WIESE e.V. *** Bernd **Dießelmann**, Psychotherapeut, Suchttherapeut, Supervisior *** Dirk **Ebertz**, Novitas BKK *** Brigitte **Eiben**, Krankenschwester, Psychotherapie (HPG), Psychoonkologin ***Annette **Friedrich**, Dipl.-Sozialpädagogin *** Jörg **Linnemann-Laaks**, Dipl.-Sozialpädagoge, Tai-Chi u. Qigong-Lehrer *** PD Dr. Oliver **Kastrup**, Chefarzt Klinik für Neurologie und Klinische Neurophysiologie Philippusstift *** Igor **Liberchuk**, M. Sc.-Psychologe und Psychotherapeut *** Birgit **Löhning**, Päd. M.A., Psychotherapeutin HPG, Physiotherapeutin, Osteopathie*** Klaus **Sander**, Einrichtungsleiter Haus St. Augustinus *** Regine **Schmelzer-Faßold**, Psychotherapeutin *** Gislinde **Spiller**, Juristin *** Natalie **Steinert**, Leiterin Suchtnotruf *** Michaela **Weber-Freitag**, Dipl.-Sozialpädagogin, Sozialarbeiterin M.A., WIESE e.V.***

Veranstaltungsreihen:

1 x Selbsthilfe live - Gruppenarbeit unter der Lupe. *Impulse für ein konstruktives Miteinander*

2 x Krebs - wir reden darüber
Plötzlich Patient – Was sollten Krebspatienten über sozialrechtliche Unterstützung wissen; Belastung, Selbstfürsorge – Was kann ich als Angehöriger tun?

5 x Sucht - wir reden darüber
Junge Menschen und Sucht, Wege aus der Sucht, Sucht im Alter, Angehörige von suchtkranken Menschen stärken, Auf ein Wort - persönliche Begegnungen mit suchtkranken Menschen und Angehörigen

2 x Depression - wir reden darüber
In deutscher und russischer Sprache

2 x Selbsthilfe entspannt
Workshops zu den Themen: Zur Ruhe kommen - einfach Mensch sein; Tai-Chi

13 x Psychoedukativer Gruppenaustausch *zum Thema Depression*

2 x Gruppenleben lebendiger gestalten

Einige Veranstaltungsreihen hätten ohne Corona häufiger stattgefunden.

Sonstige Veranstaltungen

- Selbsthilfeförderung der gesetzlichen Krankenkassen-/Verbände in NRW - Änderung des §20 h SGB V
- Rund ums Erbrecht - Testament, Schenkung und Co
- Neuorientierung - Unsicherheit wagen
- Schlägt mein Herz noch für die Selbsthilfe? Neubeginn nach Corona
- Bewegung stärkt! Bewegungsimpulse für mehr Energie und Wohlbefinden
- Selbstwert - Last oder Kraftquelle?
- Film: Die sichere Geburt (2x)
- Lesung: das schwierige Erbe der Kriegsenkel (entfallen)
- Messepräsenz bei Mode. Heim. Handwerk (entfallen)
- 8. Selbsthilfepreis der Stadt Essen (entfallen)

Wiese e.V.
Beratung und Information für Essener Selbsthilfegruppen und Interessierte

Öffentlichkeits- und Pressearbeit

Veröffentlichungen

- Jahresbericht 2019
- Veranstaltungskalender 2020
  mit 42 Veranstaltungen
- Flyer zu Veranstaltungen
- Flyer zu Gruppengründungen
- Newsletter und Veranstaltungsausschreibungen für Essener Selbsthilfegruppen

Teilnahme an Veranstaltungen und Vorträge

- Neujahrsempfang VGSU e.V.
- Neujahrsempfang Haus der Begegnung
- Eröffnung Eck.Haus (Markushaus)

Pressegespräche und Pressemitteilungen

- Veranstaltungsreihen
  „Krebs - wir reden darüber“
  „Sucht - wir reden darüber“
- Aktionswoche zu Depressionen in Kooperation mit dem Essener Bündnis gegen Depression
- Gruppengründungen
- Fortbildungsveranstaltungen von WIESE e.V.

RAHMENBEDINGUNGEN

Unser Profil

WIESE e.V. ist

- eine professionelle Einrichtung mit den Schwerpunkten Beratung - Vernetzung - Fortbildung für alle Aspekte der Selbsthilfearbeit
- seit 1990 ein eingetragener gemeinnütziger Verein und der Name steht *für „WERKSTATT e.V. - Informationsstelle für Essener Selbsthilfegruppen"*
- Mitglied in der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (DAG SHG)
- Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband
- Mitglied bei Essen.Gesund.Vernetzt Medizinische Gesellschaft e.V.
- Mitglied im Essener Bündnis gegen Depression
- Mitglied im Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen

Mitglied der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.

essener bündnis gegen DEPRESSION

DER PARITÄTISCHE UNSER SPITZENVERBAND

Essen.Gesund. Vernetzt. Medizinische Gesellschaft e.V.

Mitglied im Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen

WIESE e.V. hat Angebote für

Betroffene und Angehörige: Beratung und Information bei der Suche nach Selbsthilfegruppen, aber auch Vermittlung zu beratenden Einrichtungen in Essen, Unterstützung bei Gründung neuer Selbsthilfegruppen.

Selbsthilfegruppen: Beratung bei Gruppenentwicklung, Öffentlichkeitsarbeit, Organisationsproblemen, Vernetzung mit anderen Selbsthilfegruppen und professionellen Einrichtungen, Fortbildung zur Verbesserung der Gruppenarbeit, zur Entwicklung von Strategien bei Bewältigung von Krankheit und Stärkung eigener Ressourcen.

Einrichtungen und Fachkräfte: Workshops, Unterrichtseinheiten und Info-Module über die Arbeit und Struktur von Selbsthilfegruppen für Apotheken, Krankenkassen, Schulen und Betriebe, Auszubildende im Gesundheits- und Sozialwesen, bei Gesundheitstagen u. ä. Veranstaltungen

WIESE e.V. unterstützt die Prinzipien der Selbsthilfe

Freiwilligkeit. Nur der eigene Wille zur Mitarbeit in einer Selbsthilfegruppe ist entscheidend.

Anonymität. Persönliche Daten werden nur mit ausdrücklichem Einverständnis der Betroffenen an Dritte weitergegeben.

Autonomie. Eigenverantwortung und Selbstbestimmung der Selbsthilfegruppe dürfen nicht in Frage gestellt werden.

Personal

Personalschlüssel 2020 / WIESE-Team

Fachkraft 34 Wochenstunden – Gabriele Becker

Fachkraft 32 Wochenstunden – Christel Dickgreber

Fachkraft 28 Wochenstunden – Michaela Weber-Freitag

Fachkraft 17 Wochenstunden – Claudia Demeter

Fachkraft für Neue Medien 4 Wochenstunden – Maurice Wiluda

Finanzen

Institutionelle Förderung

• Stadt Essen	60.000 €
• Land Nordrhein-Westfalen	11.000 €
• Selbsthilfeförderung nach § 20h SGB V der Gesetzlichen Krankenkassen	115.350 €

Projektförderung

für die Durchführung von besonderen Projekten standen uns zur Verfügung:

• Stiftungsmittel : Freibetten-Stiftung, Julius-von-Waldthausen-Stiftung	18.660 €
• Projektgeld der Krankenkassen (AOK, GKV)	7.000 €
• Fördermittel für die Stärkung der Selbsthilfe im Bereich psychischer Erkrankungen (Krankenhausverband Essen).	9.000 €

Spenden

• SPARDA Bank West eG	1.000 €

Allen herzlichen Dank für die finanzielle und ideelle Unterstützung.

AUSBLICK 2021

Schwerpunkte

- Digitalisierung: Veranstaltungen und Arbeitsprozesse
- Selbsthilfearbeit in Coronazeiten
- 8. Selbsthilfepreis der Stadt Essen

Unsere Projekte

- Stärkung der Selbsthilfe im Bereich psychischer Erkrankungen
- Selbsthilfe und Krankenhaus
- Selbsthilfe in die Lehre bringen

Wiese e.V.
Beratung und Information für Essener
Selbsthilfegruppen und Interessierte

WIESE e.V.

Beratungsstelle
für Essener
Selbsthilfegruppen
und Interessierte

Eulerstraße 17
45143 Essen
Tel.: 0201.20 76 76

E-Mail:
selbsthilfe@wiesenetz.de

Internet:
www.wiesenetz.ruhr