

# JAHRES RÜCKBLICK 2022



**Selbsthilfekontaktstelle für  
Landkreis und Stadt  
Osnabrück**



# LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,



Heute lesen Sie den ersten in dieser Form erscheinenden Jahresbericht der Selbsthilfekontaktstelle für Landkreis und Stadt Osnabrück.

Mit diesem Jahresbericht möchten wir in Kürze über unsere Arbeit informieren, das Jahr Revue passieren lassen und auf die vielen schönen Aktionen aus der Selbsthilfe aufmerksam machen.

Wir - das sind drei Pädagoginnen, eine Verwaltungsangestellte und unsere Leitung - arbeiten in der Beratungsstelle und vermitteln in Selbsthilfegruppen, unterstützen bei der Neugründung und beraten die vielen Menschen in der vielfältigen Selbsthilfelandchaft in Landkreis und Stadt Osnabrück. Dabei organisieren wir immer wieder verschiedene Angebote, Fortbildungen und Veranstaltungen für Menschen in Selbsthilfegruppen.

Unsere Kontaktstelle ist an den gemeinsamen Gesundheitsdienst von Landkreis und Stadt Osnabrück angegliedert und wird durch kommunale Mittel, Landesmittel sowie durch die gesetzlichen Krankenkassen finanziert.

Viel Spaß beim Lesen wünscht das Team der  
Selbsthilfekontaktstelle!

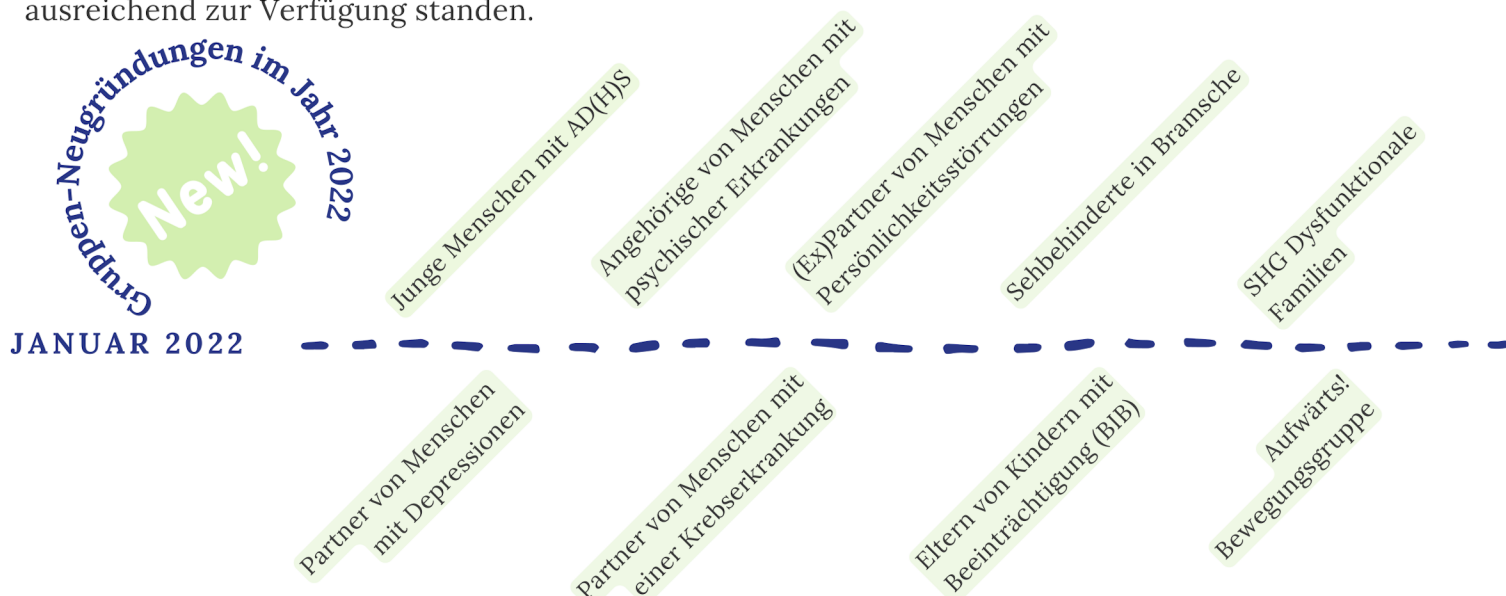


# JAHRESRÜCKBLICK



Das Jahr 2022 hat für uns in der Kontaktstelle und auch für die Selbsthilfegruppen weiter große Herausforderungen mit sich gebracht. Die meisten Gruppen haben die Krisenzeit erfreulicherweise gut bewältigt. So haben langjährig aktive Frauen und Männer das Zepter in diesem Jahr an andere abgegeben, die mehr Verantwortung übernommen haben, so dass die Gruppen weiterbestehen können. Dazu zählen beispielsweise die Schlaganfallselbsthilfe Osnabrück, die Selbsthilfegruppen Epilepsie und Lympherkkrankungen, Angehörige um Suizid (Agus), die Tinnitusgruppe in Melle und die Alzheimergesellschaft Osnabrück. Andere Gruppen stehen - teilweise auch durch sehr traurige Verluste der Ansprechpersonen - vor schwierigen Veränderungen und versuchen diese zu bewältigen. Es gibt auch einige Gruppen, die sich in dieser Zeit aufgelöst haben.

Bei uns in der Kontaktstelle gab es wieder eine besonders hohe Anfrage von Betroffenen und Angehörigen im Bereich der psychischen Erkrankungen. Nicht alle Ratsuchenden konnten in bestehende Gruppen vermittelt werden. Teilweise wurden auch andere Unterstützungsmöglichkeiten benötigt, die aber aufgrund langer Wartezeiten teilweise nicht ausreichend zur Verfügung standen.



# JAHRESRÜCKBLICK



Die Zahl der Gruppen Gründungen ging erfreulicherweise wieder deutlich nach oben. Es konnten in 2022 in Stadt und Landkreis Osnabrück 17 neue Gruppen gegründet werden.

In der Stadt Osnabrück wurde Dr. Gisela Löhberg in den Seniorenbeirat gewählt. Sie vertritt als Ansprechpartnerin der Selbsthilfegruppe für Pflegende Angehörige auch die Interessen der Selbsthilfegruppen insgesamt in diesem wichtigen Gremium.

Zur besseren Vernetzung der Interessen der „Pflegenden Angehörigen“ wurden in diesem Jahr in Kooperation mit den Pflegestützpunkten des Landkreises und der Stadt Osnabrück wieder mehrere Veranstaltungen angeboten, unter anderem ein offenes „Pflege-Info-Café“, das im Rahmen der Osnabrücker Seniorenwochen durchgeführt wurde. Auch die Selbsthilfeszusammenschlüsse aus dem Landkreis haben ihre Aktivitäten zum Teil wieder aufgenommen.

Wir nehmen den Schwung aus dem vergangenen Jahr mit und freuen uns auf ein spannendes und ereignisreiches Jahr 2023!

Epilepsiebetreffene

Chronische Erschöpfung  
(CFS-Betroffene)

Angehörige von Menschen  
mit Demenz

Eltern von "Kindern" mit  
psychischen Erkrankungen

DEZEMBER 2022

Junge Menschen mit  
Depressionen

Bezugspersonen von  
Kindern mit AD(H)S

SHG Co-Counseling  
Stärkung der emotionalen  
Gesundheit

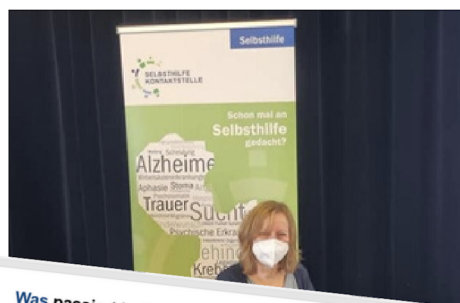
Menschen mit  
AD(H)S

# VERANSTALTUNGEN & ÖFFENTLICHKEITSARBEIT



In diesem Jahr konnten wieder einige interessante Veranstaltungen angeboten werden.

Wie immer haben wir dafür teils mit externen Referierenden zusammengearbeitet. So hat Frau Petersmann z.B. ein gut besuchtes Achtsamkeitstraining durchgeführt. Mit Christa Krimmler war ein bekanntes Gesicht aus der Selbsthilfe als Referentin vertreten. Zudem haben wir gemeinsam mit der Ansprechpartnerin der AOK, Barbara Abend-Becker über die Fördermöglichkeiten für Selbsthilfegruppen informiert.



**Was passiert in Selbsthilfegruppen?**

- In Selbsthilfegruppen **unterstützen** sich Menschen **gegenseitig**, die ein **gemeinsames** Thema verbindet.
- Sie **tauschen sich aus**, und sie eignen sich das **Wissen** und die notwendige **Kompetenz** an, um ihre Situation besser bewältigen zu können.
- Aber nicht nur das, es gibt auch viele **gemeinsame Aktionen** z.B. Zoobesuch, gemeinsames Grillen etc.

**Selbsthilfe**

**SEIN ORT**  
Ihre  
REISE

**LOS GEHTS!**

**Mein Platz ist noch frei!**

**ACHTUNG WIRTSCHAFTS!**

03. November 2022

GESUNDHEITSDIENST  
FÜR LÄNDLICHE UND STADT-ÖRNDE

SELBSTHILFE  
KONTAKTSTELLE

Im Jahr 2022 haben wir auch unsere Öffentlichkeitsarbeit weiter vorangetrieben und die Arbeit der Gruppen und unserer Kontaktstelle vorgestellt. Besonders bei verschiedenen Multiplikator:innen haben wir Werbung für die Selbsthilfe gemacht.

Dazu waren wir unter anderem bei den Kolleg:innen der Betreuungsstelle, auf dem im Theater stattfindenden Krebstag und zwei Mal in der Akademie des Klinkums, wo angehende Fachkräfte im medizinischen Bereich ausgebildet werden. Mit dem offenen Pflege-Info-Café haben wir auf die Selbsthilfe bei pflegenden Menschen aufmerksam gemacht.

# EIN BESONDERERER BLICK AUF...



## ... DEN SELBSTHILFETAG

Im Rahmen der deutschlandweiten "Aktionswoche Selbsthilfe" fand im September 2022 erstmals seit vielen Jahren wieder ein Selbsthilfetag statt. Rund 40 Selbsthilfegruppen aus Stadt und Landkreis Osnabrück stellten sich auf dem Domvorplatz in eigenen Info-Pavillons vor und machten auf die vielfältigen Themen der Selbsthilfe aufmerksam. Die Resonanz war sehr positiv und die Gruppenmitglieder sind mit vielen Menschen ins Gespräch gekommen.



## ... DAS GESAMTTREFFEN

Zum jährlichen Gesamttreffen, welches in Osnabrück traditionell zum Ende des Jahres stattfindet, konnten wir dieses Jahr wieder viele Menschen im Kreishaus begrüßen. Insgesamt 160 Mitglieder aus den Selbsthilfegruppen konnten einen Vortrag zum Thema Achtsamkeit und Resilienz verfolgen, in einem kurzen Jahresresümee Eindrücke aus verschiedenen Gruppen gewinnen und sich im Anschluss bei einem leckeren Mittagsimbiss austauschen.



# UMFRAGE: EHRENAMTLICHES ENGAGEMENT IN DER SELBSTHILFE



Das Ehrenamtsmanagement des Landkreises Osnabrück hat in Kooperation mit unserer Selbsthilfekontaktstelle eine Befragung der Gruppen durchgeführt. Ziel war es, das ehrenamtliche Engagement in der Selbsthilfe besser zu erfassen. Insgesamt haben sich 122 Personen aus den Gruppen an der Umfrage beteiligt. Einige Ergebnisse möchten wir hier kurz vorstellen.

Eine zentrale Information war die Altersstruktur in der Selbsthilfe: Die Hälfte der engagierten Ansprechpersonen sind über 60 Jahre alt. Lediglich 8% sind unter 40 Jahre alt. Entsprechend stellt sich für uns in der Kontaktstelle die Frage, wie wir besonders die jungen Engagierten für die Selbsthilfe erreichen können. Die junge Selbsthilfe wird neben dem Generationenwechsel in der Selbsthilfe auch in den nächsten Jahren ein Schwerpunktthema unserer Arbeit sein.

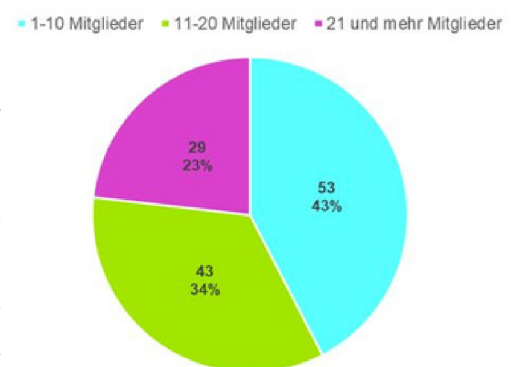
Die Befragung gibt außerdem Aufschluss über den zeitlichen Aufwand, den die Ansprechpersonen für die Gruppe aufbringen. Hier wird deutlich, dass tatsächlich von einem Ehrenamt gesprochen werden kann, wenn Menschen eine Gruppe gründen und als Ansprechperson organisieren.

Neben dem Engagement in der Selbsthilfegruppe engagiert sich ein Großteil der Befragten auch außerhalb der Gruppen, insbesondere im sozialen Bereich und in den Bereichen Kirche/Religion sowie Gesundheit, was der Ausrichtung der Selbsthilfe auf gesundheitliche und soziale Belange widerspiegelt. Das entspricht auch den Ergebnissen des Freiwilligensurveys. Dem zufolge sind Personen ab 50 Jahren häufiger im sozialen Bereich engagiert als Menschen unter 50 Jahren.

Alter der Ansprechpersonen der Selbsthilfegruppen



Mitgliederzahlen der Selbsthilfegruppen



Engagement NACH der Corona-Pandemie

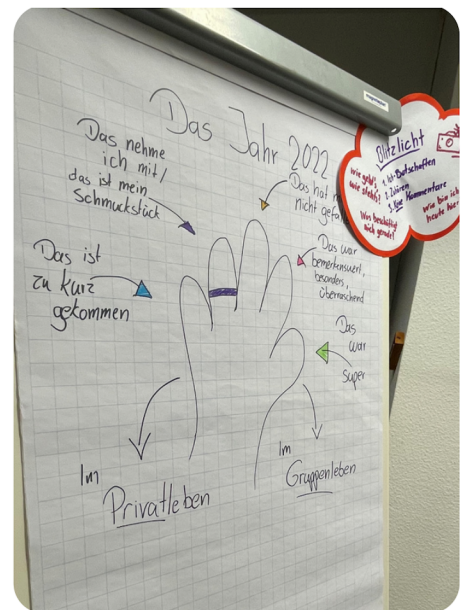


# JUNGE SELBSTHILFE



Zur "Jungen Selbsthilfe" werden Gruppen gezählt, in denen die Mitglieder in der Regel zwischen 18 und 35 Jahren alt sind. Die Themen der jungen Menschen unterscheiden sich dabei häufig von den Themen älterer Menschen, weswegen sie sich in eigenen Gruppen zusammenschließen.

Insbesondere während der Anfangsphase der Corona-Pandemie haben wir einen signifikanten Anstieg an Anfragen von jungen Menschen registriert. Themen wie Einsamkeit, (Zukunfts)-Ängste und Depressionen wurden verstärkt nachgefragt. Neben vielen vermittelten Anfragen in bestehende Gruppen durften wir im Jahr 2022 auch mehrere junge Gruppen im Aufbau unterstützen.

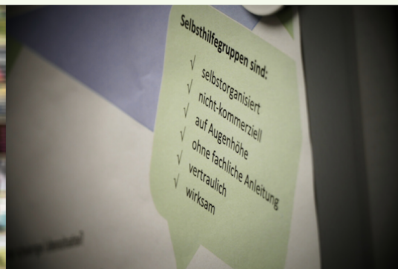


So wurden im Laufe des Jahres zwei neue Gruppen für junge Menschen mit AD(H)S gegründet. Außerdem ist eine weitere Gruppe zum Thema Depressionen und Ängste an den Start gegangen. Insgesamt sind mittlerweile mehr als 10 junge Gruppen aktiv!

Zum Austausch untereinander und besseren Vernetzung haben wir außerdem zwei Vernetzungstreffen für junge Gruppen in der ersten und zweiten Jahreshälfte angeboten. Hier konnten sich die Teilnehmenden untereinander kennenlernen und über die Gruppen informieren und austauschen - Wiederholung in Planung!



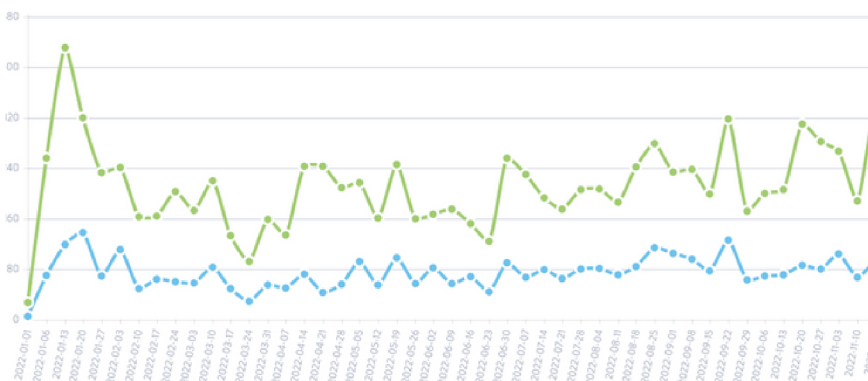
# INTERNETAUFTRITT & KLICKZAHLEN



**3.665**  
Besucher

**10.474**  
Seitenaufrufe

**46%**  
Mobile Seitenaufrufe



## KLICKZAHLEN

Besucher und Klickzahlen für das Jahr 2022 (bis Dezember 2022)

In den vergangenen 11 Monaten wurden insgesamt 3665 Besucher:innen gezählt und die verschiedenen Seiten über 10.000 Mal geklickt.

Seit Mai 2021 haben wir einen eigenen Internetauftritt, der im Gegensatz zum vorherigen, sehr statischen Auftritt, regelmäßig gepflegt wird und alle wichtigen Informationen enthält. Hier werden regelmäßig Informationen zu Veranstaltungen, Projekten und Wissenswertes rund um die Selbsthilfelandchaft in Landkreis und Stadt Osnabrück veröffentlicht.

Ratsuchende können sich über die Grundzüge der Selbsthilfe informieren und nach Gruppen suchen. Außerdem veröffentlichen wir in der Rubrik "Aktuelles" viele Neuigkeiten aus der Selbsthilfe in Osnabrück, auch mit dem Blick auf ganz Deutschland.

Ebenso die Anmeldungen zu Veranstaltungen konnten durch die neuen digitalen Anmeldeformulare deutlich vereinfacht werden.

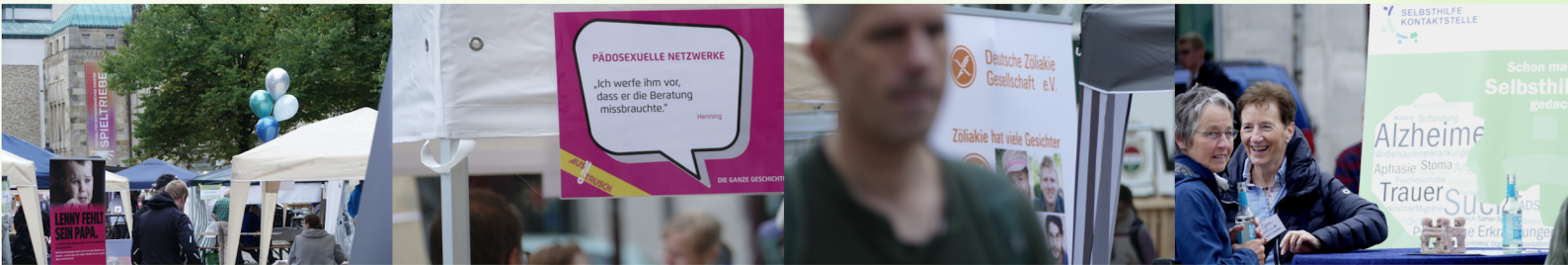
Schauen Sie doch mal auf unserer Website vorbei!

**HIER GEHT'S ZUR WEBSITE**



[WWW.SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE-OS.DE](http://WWW.SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE-OS.DE)

# HERZLICHEN DANK...



... an alle, die uns ihr Vertrauen geschenkt haben und mit denen wir erfolgreich zusammenarbeiten konnten. Und vor allem ein herzlicher Dank an alle Gruppen, Ansprechpersonen und Teilnehmenden, die die Selbsthilfelandtschaft in Landkreis und Stadt Osnabrück zu dem machen, was sie ist:

**bunt, lebendig und vielfältig!**

Wir wünschen eine besinnliche Weihnachtszeit, schöne Feiertage und einen guten Rutsch. Wir hören und sehen uns im neuen Jahr mit neuem Elan für all das, was kommt!

Angela Hollen, David Bensmann, Claudia Rottmann, Agnes Loheider und Dennis Bettin (nicht im Bild)



## Gesundheitsdienst für Landkreis und Stadt Osnabrück

Landkreis Osnabrück  
Selbsthilfekontaktstelle  
Am Schölerberg 1  
49082 Osnabrück

**Tel.** 0541 501/8317

**Mail:** [selbsthilfekontaktstelle@lkos.de](mailto:selbsthilfekontaktstelle@lkos.de)

**Internet:** [www.selbsthilfekontaktstelle-os.de](http://www.selbsthilfekontaktstelle-os.de)

