



## Tätigkeitsbericht 2022

### 1. Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS)

Trotz anhaltendem Pandemiegeschehen und der sich daraus ergebenden Unsicherheit war das Jahr 2022 gekennzeichnet von neu erstarkendem Engagement in der gemeinschaftlichen Selbsthilfe. Es konnten zahlreiche Gründungsinitiativen begleitet und elf neue Gruppen in den Selbsthilfe-Wegweiser Bodenseekreis aufgenommen werden. Jede neue Gruppe spiegelt ein hohes Maß an Engagement von Betroffenen für Betroffene wider. Teilhabe wird in den Gruppen ermöglicht; Selbsthilfegruppen sind immer auch sorgende Verbände und erhöhen die Lebensqualität der Teilnehmenden.

Die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen gehört im Landratsamt Bodenseekreis organisatorisch zum Gesundheitsamt und ist Teil des Sachgebiets Gesundheitsplanung. Das übergeordnete Ziel der Kontaktstelle ist die Förderung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe. Dabei gilt es, gesellschaftliche, gesetzliche sowie institutionelle Entwicklungen zu berücksichtigen und mitzugestalten. Ebenso gehört dazu, Ideen und ungewöhnliche Perspektiven aus den Gruppen zu begleiten und diese im Sinne von Empowerment zu unterstützen.

Teilnehmerinnen und Teilnehmer von Selbsthilfegruppen sind mehrheitlich chronisch erkrankt oder befinden sich in einer schwierigen psychosozialen Lebenssituation. Sie eint, dass sie aufgrund der erworbenen Betroffenenkompetenz zu „Experten in eigener Sache“ wurden. Bürgerschaftlich Engagierte in Selbsthilfegruppen zeichnet aus, dass sie sich nicht in den privaten Bereich zurückziehen, sondern sich für die Probleme und Belange anderer Menschen in ähnlicher Lebenssituation einsetzen.

#### Zuständigkeit

Die Mitarbeiterinnen der Kontaktstelle sind für den gesamten Bodenseekreis zuständig.

#### Finanzen

Überwiegend wird die Kontakt- und Informationsstelle aus Mitteln des Kreishaushaltes finanziert. Ergänzend dazu erfolgt eine Förderung durch das Ministerium für Soziales und Integration aus den Mitteln des Landes Baden-Württemberg sowie durch die GKV-Gemeinschaftsförderung Baden-Württemberg gemäß § 20 h SGB V. **Wir bedanken uns herzlich für diese Unterstützung. Sie ermöglicht die Stärkung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe im Bodenseekreis in besonderem Maße.**

## Mitarbeiterinnen

Elke Zeller  
Medizinische Dokumentarin  
Zuständig für Datenpflege, Projektbegleitung und Sekretariat  
(Stellenumfang 50 %)

Christine Ludwig  
Diplom-Sozialpädagogin (FH)  
Leitung der Kontaktstelle - zuständig für alle Belange der gemeinschaftlichen Selbsthilfe  
(Stellenumfang 70 %, krankheitsbedingt fiel Frau Ludwig einige Monate im Jahr 2022 aus)

## Fortbildungen

Die Mitarbeiterinnen nahmen an folgenden Fortbildungen teil:

- Irgendwie gleich und doch ganz anders - Moderation bei Videokonferenzen
- Online-Fortbildung „Selbsthilfe, rechtlich gesehen“
- Psychotherapie informiert Selbsthilfe
- Online-Fortbildung „Elektronische Patientenakte“
- Online-Fortbildung „Digitale Formate in der Gesundheitsversorgung“
- Schulung zum Thema Angstselbsthilfe für Kontaktstellenmitarbeiter\*innen
- Fachtag im Rahmen des Projekts „Selbsthilfe updaten“ der SEKIS Landeskontaktstelle  
„Wie wirken Veränderungen und Krisen auf Menschen und Gesellschaft?“

## 2. Selbsthilfe im Bodenseekreis

### Selbsthilfe-Netzwerk Bodenseekreis

#### Ehrenamtliche gestalten mit!

Das Selbsthilfe-Netzwerk wurde 2014 gegründet und ist eine gemeinsame Plattform für die im Selbsthilfe-Wegweiser aufgeführten Selbsthilfe- und Hospizgruppen.

Ziele der Netzwerkarbeit sind:

- Informationsweitergabe und -austausch,
- Schaffung von Kooperationsmöglichkeiten für Gruppen untereinander sowie mit Fachstellen,
- Förderung und Unterstützung im Bereich der Öffentlichkeitsarbeit.

Die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen ist die Geschäftsstelle des Selbsthilfe-Netzwerks Bodenseekreis.

Der Lenkungskreis Selbsthilfe ist das Steuer- und Arbeitsgremium des Selbsthilfe-Netzwerks. Aus der Gesamtheit der Netzwerkmitglieder werden für die Dauer von zwei Jahren die Mitglieder im Lenkungskreis Selbsthilfe ernannt.

Die partizipative Zusammenarbeit von ehrenamtlich Engagierten und Fachkräften ist Garant für den Erfolg der gemeinschaftlichen Selbsthilfe sowie für den Erfolg von Projekten und darüber hinaus Motivation für das zukünftige Engagement der Bürgerinnen und Bürger.

**Folgende Gruppen wurden 2022 neu gegründet und im Selbsthilfe-Netzwerk Bodenseekreis aufgenommen:**

- Ambulanter Hospizdienst Friedrichshafen -Gesprächsgruppe für Menschen in Trauer
- Ambulanter Hospizdienst Friedrichshafen - Spaziergang für Menschen in Trauer
- Ambulanter Hospizdienst Friedrichshafen - Wald-Zeit für Menschen in Trauer
- Hospizgruppe Salem e. V. Selbsthilfegruppe für Hinterbliebene nach Suizid
- Selbsthilfegruppe Opfer von Narzissten
- Hospizgruppe Überlingen e. V. - Trauercafé Seeklang - Offenes Angebot
- "Trauer-Wandel-Bar" - eine Selbsthilfegruppe bei Verlust einer engen Bezugsperson
- Autismus Bodensee e. V. - Selbsthilfegruppe für Eltern von Autist:innen
- Autismus Bodensee e. V. Selbsthilfegruppe von & für erwachsene Autist:innen
- Typ2Club Diabetes e. V. Selbsthilfe und Bewegung Gruppe Markdorf
- Typ2Club Diabetes e. V. Selbsthilfe und Bewegung Gruppe Deggenhausertal

**Gründungsinitiativen - die (noch) nicht zur Gruppengründung führten - gab es darüber hinaus zu folgenden Themen:**

- Essstörungen
- Hikikomori (Rückzug von der Gesellschaft)
- Sexualisierte Gewalt
- LongCovid
- Gesprächskreis 60+
- Herzerkrankungen
- Polyneuropathie
- Adoptierte Erwachsene

### **3. Veranstaltungen, Aktionen, Seminare im Jahr 2022**

Frau Ludwig konnte krankheitsbedingt im vergangenen Jahr nicht vollumfänglich für die Kontaktstelle zur Verfügung stehen.

Die grundständigen Aufgaben der Kontaktstelle wurden dennoch weitergeführt. Selbsthilfeaktive, Bürgerinnen, Bürger sowie Fachleute wurden beraten und unterstützt.

**Folgende Veranstaltungen fanden statt:**

**1. „Wald als wunderbarer Therapeut“**

Für Ansprechpartner und -partnerinnen aus Sucht-Selbsthilfegruppen fand am 14.09.2022 eine Nachmittagsveranstaltung statt. Sie wurde von der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen und der Kommunalen Suchtbeauftragten im Bodenseekreis in Kooperation mit dem Forstamt Bodenseekreis durchgeführt. Ziele dieser Veranstaltung waren, die Selbsthilfegruppen nach der Pandemiezeit untereinander zu vernetzen und darüber hinaus eine Veranstaltung vorzustellen, die auch in den Selbsthilfegruppen umgesetzt werden könnte.

## 2. Workshop-Reihe im Oktober 2022 "Meine Rolle als Ansprechpartner\*in einer Selbsthilfegruppe"

### 1. Online-Treffen:

**(Noch) neu als Gruppenansprechpartner\*in - aller Anfang ist leicht?!** Moderierter Austausch

Inhalt: Austausch von Erfahrungen zu Beginn des Engagements als Ansprechpartner\*in und mögliche Herausforderungen.

Leider musste dieser Workshop mangels Beteiligung abgesagt werden

### 2. Online-Treffen:

**Gemeinsam die Rolle definieren - Gelingt die Gruppe ohne Superman/Superwoman zu sein?**

Inhalt: Erarbeitung von gelingenden Strukturen innerhalb der Gruppe, mögliche Vorbereitung und Reflektieren eigener Grenzen.

### 3. Online-Treffen:

**Vom Gruppenleiten und Zitronenfalten - Die Energie der Gruppe nutzen!**

Inhalt: Vorstellung und Auswahl von effektiven (Online-)Gruppenmoderations-Tools

## 3. Gesundheitstage FN - Gesundheitsplattform für Vorsorge, Lebensfreude, Prävention, Fitness Hilfestellung

Im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit beteiligten sich Vertreter und Vertreterinnen aus verschiedenen Selbsthilfegruppen und aus dem Gremium Lenkungskreis Selbsthilfe mit einem Informationsstand. Die Kontaktstelle unterstützte diese Aktion in der Vor- und Nachbereitung und durch Übernahme von Standdiensten.

Die Gesundheitstage Friedrichshafen fanden am 22. und 23. Oktober 2022, jeweils von 10:00 bis 17:00 Uhr, im Graf-Zeppelin-Haus statt.

## 4. Weitere Aktivitäten

- Im Sommer/Herbst 2022 erfolgte eine **Bestandserhebung bei den Selbsthilfegruppen im Bodenseekreis**. In den leitfadengestützten Telefoninterviews interessierte uns insbesondere der Stand der Digitalisierung, die Gruppenentwicklung während der Pandemiezeit sowie die Altersstruktur der Gruppen. Das primäre Ziel war, mit den Gruppenansprechpartnern und -partnerinnen ins Gespräch zu kommen und es zeigte sich, dass dieses Angebot sehr gerne angenommen wurde. In diesem persönlichen Kontakt wurde ferner die Aktualität der Gruppendaten abgefragt.
- Erstmals nach der Pandemiezeit traf sich der **Lenkungskreis Selbsthilfe** im September 2022 in Präsenz. Das darauffolgende Treffen im Dezember wurde allerdings wieder als Online-Treffen durchgeführt.
- Monatlicher Newsletter „**Infos aus der Kontaktstelle**“ online bzw. gedruckt für alle Gruppen ohne E-Mail-Adresse. Dieser Newsletter diente ursprünglich dazu, den Gruppen die aktuellen Regelungen 2022 zu den gesetzlichen Vorgaben in der Pandemie zu übermitteln. Zunehmend kamen weitere Inhalte dazu.
- **Selbsthilfe-Wegweiser Bodenseekreis** - gedruckt und online neu erschienen. Der Selbsthilfe-Wegweiser gibt einen Überblick über bestehende Gruppen und erleichtert somit den Zugang zu den Gruppen.



## 5. Jahresplanung 2023

1. **Seminar „Wer A sagt wie Angehörige meint auch B wie Betroffene“.** Dieses Seminar richtet sich vorrangig an Ansprechpartner und Ansprechpartnerinnen von Angehörigen- sowie Elterngruppen. Das Seminar soll am 27.04.2023 im Landratsamt Bodenseekreis stattfinden. Seminarleitung: Klaus Vogelsänger
2. Die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen lädt alle Gruppenansprechpartner und -partnerinnen am 27. April 2023 zur **Vollversammlung des Selbsthilfe-Netzwerks Bodenseekreis** ein. Inhalte der geplanten Abendveranstaltung sind: Rückblick und Ausblick in Bezug auf die Selbsthilfe im Bodenseekreis, Impulsreferat „Das Feuer in Gruppen entfachen“ mit anschließender Diskussion, Zeit für aktives Netzwerken, Neuernennung des Lenkungskreises Selbsthilfe von 2023 bis 2026.
3. Qualifizierungsangebot(e) für Gruppenansprechpartner und Gruppenansprechpartnerinnen - Titel: **Das helfende Gespräch am Telefon - wie der Spagat zwischen einfühelndem Verstehen und persönlichem Engagement gelingt.**
4. Öffentlichkeitsarbeit mit Vorstellung der Kontaktstelle anlässlich der Ehrenamtswoche im Bodenseekreis.
5. Unterstützung der „**Jungen Sucht-Selbsthilfe**“ in Kooperation mit der Kommunalen Suchtbeauftragten im Bodenseekreis.
6. Erneute Teilnahme an den Gesundheitstagen Friedrichshafen im Oktober 2023.
7. Beteiligung an der Kommunalen Gesundheitskonferenz Bodenseekreis.
8. **Geplante Druckerzeugnisse**  
Selbsthilfe-Wegweiser 2024 gedruckt und online