



Tätigkeitsbericht 2023

1. Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS)

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. Zu den Aufgaben der Mitarbeiterinnen gehört vorrangig die Informationsweitergabe und die Beratung von Bürgerinnen und Bürgern sowie von Fachleuten. Sie begleiten Selbsthilfegruppen und unterstützen im Gründungsprozess. Ferner vernetzen sie den Bereich der gemeinschaftlichen Selbsthilfe, insbesondere mit den Akteuren der gesundheitlichen Versorgung. Die Kontaktstelle bietet kostenlose und neutrale Beratung im Bereich der gemeinschaftlichen Selbsthilfe, außerdem Qualifizierungsangebote für Engagierte und fördert die Kooperation und Zusammenarbeit von Selbsthilfegruppen untereinander sowie die Zusammenarbeit mit professionellen Leistungserbringern und weiteren Kooperationspartnern.

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 aus)

Fortbildungen

Die Mitarbeiterinnen nahmen an folgenden Fortbildungen teil:

- 1. Februar: Fortbildung in Stuttgart über die GKV-Pauschalantragstellung nach § 20 h (Christine Ludwig)
- 25. April: Digitale Sprechstunde der SEKiS: „Kommunale Gesundheitskonferenzen“ – das Landesgesundheitsamt informiert über Sinn und Zweck, gesetzlichen Hintergrund und welche Möglichkeiten bietet das Gremium für Selbsthilfekontaktstellen (Christine Ludwig)
- 11. Mai: IBK-Symposium in Bregenz (Internationale-**B**odensee-**K**onferenz) – Verleihung des 8. IBK-Preises für Gesundheitsförderung und Prävention außerdem Impulsvorträge zu aktuellen Themen (Christine Ludwig)
- 12. - 14. Juni: Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e. V. (Christine Ludwig)
- 14. Juni und 28. Juni: Power Point (Elke Zeller)
- 6. und 13. Oktober: „Das helfende Gespräch am Telefon“ Online-Fortbildung (Elke Zeller)
- 21. November bis Februar 2024: Business English, je eine Stunde pro Woche (Elke Zeller)
- 30. November digitale Sprechstunde für die Stellen in kommunaler Trägerschaft zum Thema: Antragstellung Fördergelder, Haushaltsplan und Abrechnung (Elke Zeller)

2. Die Struktur der 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 drei 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.

Mitglieder des Lenkungskreises Selbsthilfe



Die aktuellen Mitglieder des Lenkungskreises Selbsthilfe:

Von oben, von links nach rechts:
Detlev Freyer, Walter Kreisl,
Ursula Lappöhn, Gerlinde Bullinger,
Annette Daiber, Fiene Hartmann,
Hermann Gasser, Erika Classen
und Uwe Stingl.

Es fehlen: Adelinde Filleböck, Achim Jekel
und Michaela Werner

Foto: Landratsamt Bodenseekreis

Gerlinde Bullinger Tel.: 0151 16321733 gerlinde.bullinger@gmail.com Frauenselbsthilfe Krebs e. V. - Gruppe Tettang- Meckenbeuren	Erika Classen Tel.: 07551 9457588 eclassen@gmx.de Die Süßen vom Bodensee e. V. - Diabestes Selbsthilfegruppe
Annette Daiber Tel.: 07542 9536050 annette.daiber@rq.dystonie.de Muskelverkrampfung - Dystonie Selbsthilfegruppe	Adelinde Filleböck Tel.: 0152 06343685 auh.filleboeck@hotmail.de Hospizgruppe Kressbronn
Detlev Freyer Tel.: 0179 7706627 info@freundeskreis-sucht-tettang.de Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe, Gruppe Tettang für Alkohol- und Medikamentenabhän- gige und Angehörige	Hermann Gasser Tel.: 0800 111444815 hermann-gasser@web.de Clusterkopfschmerz-Syndrom Selbsthilfegruppe Sigmaringen-Ravensburg-Bodenseekreis
Fiene Hartmann Tel.: 0162 9619456 info@lichtblicke-shg.de Selbsthilfegruppe Depression & Burnout Markdorf u. Überlingen; Selbsthilfegruppe Hochsensibel UND Glücklich	Achim Jekel Tel.: 07542 5801 lc-shg-tt@freenet.de Long Covid Selbsthilfegruppe Tettang
Walter Kreisl Tel.: 07543 3029289 roundabout357@gmail.com Verwitwete - Ortstreffen für Verwitwete Ravens- burg/Bodenseekreis	Ursula Lappöhn Tel.: 07553 918888 lubuy@t-online.de Adipositas Selbsthilfegruppe
Uwe Stingl Tel.: 07541 26569 stingl@prostatakrebs-selbsthilfe-fn.de Prostatakrebs Selbsthilfegruppe Friedrichshafen	Michaela Werner Tel.: 07541 371526 michaela@transgender-euregio-treff.de Transgender Euregio Treff (TET)

3. Aufgaben, Veranstaltungen und Seminare im Jahr 2023

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. Die geplanten Fortbildungen fanden alle statt.

Datenverwaltung

In der Kontaktstelle werden Daten zu den im Selbsthilfe-Wegweiser aufgeführten Gruppen und Fachstellen geführt. Diese Daten werden kontinuierlich aktualisiert. Dies geschieht teilweise aufgrund von Meldungen aus den Gruppen, darüber hinaus wird die Aktualität der Daten regelmäßig abgefragt. Die Datenverwaltung, wie auch die Umsetzung der Datenschutz-Grundverordnung wird überwiegend von Frau Zeller verantwortet.

Neue Gruppen im Jahr 2023

Bei Gruppengründungsinitiativen erfolgen immer Vorgespräche, in denen unter anderem die Chancen und Grenzen der Selbsthilfe beleuchtet und die Schritte bis zur Gruppengründung besprochen werden. Nicht alle Gruppeninitiativen führen zwangsläufig zur Neugründung einer Gruppe. Manchmal finden sich nicht genügend Mitbetroffene oder es zeigt sich, dass Erwartungen an die Gruppe gestellt wurden, die so nicht erfüllbar sind.

Folgende Gruppen wurden neu im Selbsthilfe-Netzwerk Bodenseekreis aufgenommen:


- Kreuzbund e. V. Senioren-Gruppe Friedrichshafen
- Long Covid Selbsthilfegruppe Tettnang
- Sternenkinder Bodensee e. V. Gesprächskreis
- Familientrauerbegleitung MeerSicht – LebensReiseBegleitung
 - o „Erzählcafé anders“ für Senioren*Innen in Trauer
 - o „TrauerWandelBar“ – offene Gesprächsgruppe mit CReaTiefGang bei Verlust einer engen Bezugsperson
 - o "TrauerWandelBar-AndersPlatz" offener Gesprächskreis mit CReaTiefGang für trauernde Eltern, An- und Zugehörige
- Selbsthilfegruppe Verlassene Eltern und Großeltern Region Bodensee-Ravensburg
- Parkinson Selbsthilfegruppe Friedrichshafen
- Selbsthilfegruppe für Eltern autistischer Kinder
- Kreuzbund e. V. Gruppe Immenstaad

Gründungsanfragen und Initiativen gab es darüber hinaus zu folgenden Themen:

- Adoptierte Erwachsene
- Einsamkeit im Ruhestand
- AD(H)S im Erwachsenenalter
- ThinkPink-Club (Brustkrebs bei Frauen)

Die Begleitung der Initiative „Einsamkeit im Ruhestand“ hat uns über einen großen Teil des Jahres beschäftigt. Die erste Anfrage von einer betroffenen, neu zugezogenen Bürgerin kam im Januar. Frau Ludwig klärte Vorstellungen und Möglichkeiten der Unterstützung. Ein Presseartikel mit dem Aufruf für ging im März an alle Tageszeitungen und Ortsblätter im Bodenseekreis.

Ein erstes Treffen war im Mai geplant, da sich aber an die fünfzig Personen mit den verschiedensten Interessen in der Kontaktstelle anmeldeten, wurde versucht anhand eines von Frau Ludwig entwickelten Fragebogens die Betroffenen in drei passende Gruppen einzuteilen.

 <p>LANDRATSAMT BODENSEEKREIS</p>	 <p>Selbsthilfe Netzwerk Bodenseekreis</p>																														
<p>Fragebogen zur Gruppengründung „Einsamkeit im Ruhestand/Rentnater“</p> <p>Sehr geehrte...]</p> <p>Sie sind an einer Selbsthilfegruppe zum Thema Einsamkeit im Ruhestand/Rentnater interessiert. Wir erhielten 46 Rückmeldungen von betroffenen Menschen, überwiegend aus Friedrichshafen und den angrenzenden Gemeinden.</p> <p>Selbsthilfegruppen zeichnen sich aus durch regelmäßigen Gruppentreffen, die dem Austausch, der Information, der gegenseitigen Hilfe und gemeinsamen Aktivitäten dienen. Im Zentrum steht das vertrauensvolle offene Gespräch.</p> <p>Selbsthilfegruppen können ihre Schwerpunkte selbst festlegen und auch immer wieder verändern. Es gibt die Möglichkeit, sich in einem öffentlichen Raum, zum Beispiel in einem Café, zu treffen oder in einem Gruppenraum, in dem niemand die vertrauensvollen Gespräche mithören kann.</p> <p>Unternehmungen machen gemeinsam mit anderen Menschen viel mehr Spaß, doch auch hier gibt es Unterschiedliches, zum Beispiel einen Konzertbesuch oder einen Spaziergang.</p> <p>Damit Sie mit Menschen zusammenkommen, deren Erwartungen an die Gruppe ähnlich sind, bitten wir Sie, den beigefügten Fragebogen auszufüllen und bis zum 22. Juni 2023 zurückzusenden. Ihre Angaben werden vertraulich behandelt und dienen nur dem Zweck der Gruppengründung.</p> <p>Bitte denken Sie bei den Fragen nicht zu lange nach, es gibt kein richtig oder falsch.</p>																															
<p>1. Wie oft haben Sie das Gefühl, ...</p> <table border="1"><thead><tr><th></th><th>Sehr oft</th><th>Oft</th><th>Manchmal</th><th>Setzen</th><th>Nie</th></tr></thead><tbody><tr><td>• dass Ihnen die Gesellschaft anderer fehlt?</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr><tr><td>• außen vor zu sein?</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr><tr><td>• dass Sie sozial isoliert sind?</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr></tbody></table>			Sehr oft	Oft	Manchmal	Setzen	Nie	• dass Ihnen die Gesellschaft anderer fehlt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	• außen vor zu sein?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	• dass Sie sozial isoliert sind?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
	Sehr oft	Oft	Manchmal	Setzen	Nie																										
• dass Ihnen die Gesellschaft anderer fehlt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																										
• außen vor zu sein?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																										
• dass Sie sozial isoliert sind?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																										
<p>2. Wie wichtig sind Ihnen folgende Bereiche?</p> <table border="1"><thead><tr><th></th><th>Sehr wichtig</th><th>Wichtig</th><th>Neutral</th><th>Eher unwichtig</th><th>Unwichtig</th></tr></thead><tbody><tr><td>• Regelmäßige Gespräche über die eigene Lebenssituation in einem Raum nur für die Gruppe.</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr><tr><td>• Regelmäßiger Austausch in einer Gaststätte oder einem Café.</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr><tr><td>• Gemeinsame Besuche von kulturellen Angeboten, z. B. Ausstellungen und Konzerte.</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr><tr><td>• Bewegung in der Gruppe, z. B. Wandern, Spaziergehen, Radfahren etc.</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr></tbody></table>			Sehr wichtig	Wichtig	Neutral	Eher unwichtig	Unwichtig	• Regelmäßige Gespräche über die eigene Lebenssituation in einem Raum nur für die Gruppe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	• Regelmäßiger Austausch in einer Gaststätte oder einem Café.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	• Gemeinsame Besuche von kulturellen Angeboten, z. B. Ausstellungen und Konzerte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	• Bewegung in der Gruppe, z. B. Wandern, Spaziergehen, Radfahren etc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Sehr wichtig	Wichtig	Neutral	Eher unwichtig	Unwichtig																										
• Regelmäßige Gespräche über die eigene Lebenssituation in einem Raum nur für die Gruppe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																										
• Regelmäßiger Austausch in einer Gaststätte oder einem Café.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																										
• Gemeinsame Besuche von kulturellen Angeboten, z. B. Ausstellungen und Konzerte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																										
• Bewegung in der Gruppe, z. B. Wandern, Spaziergehen, Radfahren etc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																										
<p>weiter auf Seite 2</p>																															

- 2 -																			
<p>3. Was trifft auf Sie persönlich zu?</p> <table border="1"><thead><tr><th></th><th>Trifft zu</th><th>Trifft nicht zu</th></tr></thead><tbody><tr><td>• Ich möchte Menschen kennenlernen, die ich auch außerhalb der regelmäßigen Austauschtreffen anrufen kann.</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr><tr><td>• Eine andauernde Erkrankung (z. B. Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankung) beeinträchtigt mich.</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr><tr><td>• Ich bin nicht mobil, z. B. fällt mir das Gehen schwer.</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr><tr><td>• Ich bin bereit mich für die Gruppe zu engagieren.</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr><tr><td>• Ich kann mir vorstellen, mich ehrenamtlich für andere einzusetzen und so noch weitere Kontakte zu knüpfen.</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr></tbody></table>			Trifft zu	Trifft nicht zu	• Ich möchte Menschen kennenlernen, die ich auch außerhalb der regelmäßigen Austauschtreffen anrufen kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	• Eine andauernde Erkrankung (z. B. Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankung) beeinträchtigt mich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	• Ich bin nicht mobil, z. B. fällt mir das Gehen schwer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	• Ich bin bereit mich für die Gruppe zu engagieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	• Ich kann mir vorstellen, mich ehrenamtlich für andere einzusetzen und so noch weitere Kontakte zu knüpfen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Trifft zu	Trifft nicht zu																	
• Ich möchte Menschen kennenlernen, die ich auch außerhalb der regelmäßigen Austauschtreffen anrufen kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																	
• Eine andauernde Erkrankung (z. B. Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankung) beeinträchtigt mich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																	
• Ich bin nicht mobil, z. B. fällt mir das Gehen schwer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																	
• Ich bin bereit mich für die Gruppe zu engagieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																	
• Ich kann mir vorstellen, mich ehrenamtlich für andere einzusetzen und so noch weitere Kontakte zu knüpfen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																	
<p>4. Was bereitet Ihnen im Alltag Freude? (Hier dürfen Sie alles angeben, vom Singen bis zum Kuchenessen)</p> <div style="border: 1px solid black; height: 20px;"></div>																			
<p>5. Was wünschen Sie sich noch von der Gruppe?</p> <div style="border: 1px solid black; height: 20px;"></div>																			
<p>6. Wenn Sie in Friedrichshafen wohnen, nennen Sie bitte den Ortsteil.</p> <div style="border: 1px solid black; height: 20px;"></div>																			
<p>7. Gibt es noch etwas, das Sie uns gerne mitteilen möchten?</p> <div style="border: 1px solid black; height: 40px;"></div>																			
<p>Vielen Dank, dass Sie den Fragebogen ausgefüllt haben. Ihre Antworten helfen uns bei den Gruppengründungen.</p> <p>Wenn Sie Fragen haben, können sie gerne mit uns Kontakt aufnehmen.</p> <p>Herzliche Grüße</p> <p><i>Christine Ludwig</i> & <i>Elke Zeller</i> Christine Ludwig & Elke Zeller</p> <p>Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen Tel.: 07541 204-5845 selbsthilfe@bodenseekreis.de</p>																			

Parallel dazu erfolgten Gespräche mit der Stadt, Vertreterinnen des Bürgerschaftlichen Engagements, Seniorencafés und dem „Lebensraum für Jung und Alt“ um passende Räumlichkeiten und Unterstützung oder auch Zusammenarbeit zu finden. Die jeweils ersten Treffen der drei Gruppen fanden daher erst von Juli bis September statt. Fast parallel mit dem Wunsch der ersten beiden Gruppen sich auch einmal gemeinsam auszutauschen kam aus dem GPZ (Gemeindepsychiatrisches Zentrum) in Friedrichshafen das Angebot an Räumlichkeiten für Selbsthilfegruppen oder die Möglichkeit von Treffen im hauseigenen Café. Daraufhin wurden von der Initiatorin ein erstes Treffen dort und später weitere monatlich Treffen im Café vereinbart. Die dritte Gruppe, die hauptsächlich an Austausch interessiert war, wurde in eine Cafeteria eines Seniorentreffs eingeladen. Die Vorstellungen der Anwesenden gingen dann aber zu weit auseinander, so dass sich einzelne danach dem Treffen im GPZ angeschlossen haben. Darüber hinaus haben sich außer der Möglichkeit des monatlichen Zusammentreffens verschiedene Angebote von Spaziergängen über Teilnahme an Kultur-Veranstaltungen bis gemeinsame Kurzreisen ergeben. Noch ist nicht ganz klar in welcher Form diese große Gruppe als Selbsthilfegruppe „gelistet“ werden soll und wer sich die Funktion des Ansprechpartners / der Ansprechpartnerin vorstellen könnte. Wir sind gespannt auf die weitere Entwicklung.

Folgende Veranstaltungen fanden statt:

Selbsthilfe-Netzwerktreffen am 27. April

Die Vollversammlung des Selbsthilfenetzwerks konnte nach langer „Pandemie-Pause“ wieder im Landratsamt stattfinden. Zum einen wurde dem Wunsch nach mehr Zeit für Austausch und Gespräch nachgekommen und zum anderen wurde endlich ein neuer Lenkungskreis Selbsthilfe ernannt. Ein weiterer Höhepunkt war ein kurzweiliger Impulsvortrag „Das Feuer in Gruppen entfachen“ von Klaus Vogelsänger. Während der Zeit des „Netzwerks“ war auch für das leibliche Wohl gesorgt.

Seminar "Vom Ich zum Wir"

Das Seminar fand am Vormittag des Netzwerktreffens mit Klaus Vogelsänger statt. Mit ihm konnte ein Referent gewonnen werden, der seit vielen Jahren im Bereich der gemeinschaftlichen Selbsthilfe tätig ist. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren voll des Lobes.

Online-Workshop im Oktober 2023 "Das helfende Gespräch am Telefon"

An zwei Nachmittagen kamen Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner aus Hospiz- und Selbsthilfegruppen zusammen, um anhand von Modellen und praktischen Übungen die Grundlagen der Kommunikation anzuschauen und einzuüben. Außerdem ging es um die Struktur, die Auftragsklärung, die Selbstreflektion und das „Aktive zuhören“ in einem Telefonat.

Gesundheitstage Friedrichshafen am 21. und 22. Oktober

Im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit beteiligten sich Vertreter und Vertreterinnen aus dem Gremium Lenkungskreis Selbsthilfe mit einem Informationsstand. Der Lenkungskreis organisierte sich dankenswerter Weise in diesem Jahr selbständig. Die Kontaktstelle unterstützte nur bei der Zusammenstellung von Materialien für den Stand.

Die Gesundheitstage Friedrichshafen fanden jeweils von 10:00 bis 17:00 Uhr, im Graf-Zeppelin-Haus statt.

Markt der Möglichkeiten im Rahmen der Gesundheitskonferenz am 22. November

Im Graf-Zeppelin-Haus fand dieses Jahr auch die Gesundheitskonferenz Bodenseekreis statt. Außerdem wurde an diesem Tag von 9:30 bis 17:00 Uhr ein Rahmenprogramm mit „Marktständen“ und Vorträgen für die Öffentlichkeit geboten. Das Selbsthilfe-Netzwerk beteiligte sich mit einem Stand. Verschiedene Vertreterinnen und Vertreter von Hospiz- und Selbsthilfegruppen informierten am Stand über die Selbsthilfe im Bodenseekreis und ihre Gruppen.

4. Weitere Aktivitäten

Der ca. monatliche Newsletter „**Infos aus der Kontaktstelle**“ wurde als Mail an alle Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner versendet. In diesem Rahmen werden interessante Fortbildungen, Seminare, Themen und Veranstaltungen mitgeteilt. Außerdem Inhalte, die aus den Gruppen selber kommen und für den ganzen Verteiler interessant sein könnten.

Der aktualisierte **Selbsthilfe-Wegweiser Bodenseekreis** wurde zum Jahresende für die Verteilung in 2024 überarbeitet, mit einer Auflage von 3500 Exemplaren gedruckt und Anfang 2024 online eingestellt. Besonders unter dem Thema Trauer kamen in diesem Jahr einige neue Gruppen dazu und als neues Thema wurde Long Covid aufgenommen. Der Selbsthilfe-Wegweiser gibt einen Überblick über die uns bekannten Gruppen im Bodenseekreis.



5. Jahresplanung 2024

1. **Vollversammlung des Selbsthilfe-Netzwerks Bodenseekreis** am 24. April 2024
Eine Abendveranstaltung mit einem Vortrag und Zeit zum Austausch mit Imbiss, um die Arbeit der Ehrenamtlichen wertzuschätzen.
2. Qualifizierungsangebot(e) für Gruppenansprechpartnerinnen und Gruppenansprechpartner (Themen müssen noch gefunden werden)
3. Teilnahme an den Gesundheitstagen Friedrichshafen im Oktober 2024
4. Teilnahme an der Kommunalen Gesundheitskonferenz Bodenseekreis
5. **Geplante Druckerzeugnisse**
Selbsthilfe-Wegweiser 2025 gedruckt und online
6. Kleiner Flyer (Leporello) nur mit den Trauergruppen im Bodenseekreis – angefragt von den Hospizgruppen

6. Impressionen und Presse

Seminar am Vormittag des
27. April mit Klaus Vogelsänger



Im Rahmen des Selbsthilfe-Netz-
werktreffen am Abend des
27. April:
Impulsvortrag „Das Feuer in Grup-
pen entfachen“ von Klaus Vogel-
sänger



Wertvoller Austausch in schwierigen Lebenslagen

Selbsthilfe-Netzwerk im Bodenseekreis kommt im Landratsamt zusammen

Selbsthilfe-Netzwerktreffen am Abend des 27. April mit Ernennung des neuen Lenkungskreis Selbsthilfe

FRIEDRICHSHAFEN (sz) - Miteinander reden, gegenseitig verstehen und unterstützen: Im Bodenseekreis ist das Selbsthilfe-Netzwerk für Menschen in schwierigen Lebenssituationen da. Es ermutigt jede und jeden, sich bei einer der aktuell 138 Selbsthilfe- und Hospizgruppen Hilfe zu suchen.

Die Mitglieder des Netzwerks, Betroffene, die selbst chronisch erkrankt sind, sich in belastenden Lebenssituationen befinden oder ehrenamtlich in Hospizgruppen engagiert sind, kamen Ende April im Landratsamt für ihren jährlichen Austausch zusammen. Dort sprachen sie über neue Angebote, Erfolgserlebnisse und aktuelle Herausforderungen ihrer Arbeit. Auch der Lenkungskreis Selbsthilfe wurde neu gewählt. Dieser berät die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen im Landratsamt, um so kontinuierlich das Selbsthilfe-Angebot auszubauen und zu verbessern.

Im Bodenseekreis sind allein in den vergangenen drei Jahren 28 neue Selbsthilfegruppen entstanden, fünf davon in diesem Jahr. Deren Themen sind vielfältig: So können sich erstmals Betroffene, die an den Folgen ihrer Corona-Erkrankung leiden, in einer Long-Covid-Selbsthilfegruppe in Tettang gemeinsam austauschen. Immer größer wird auch das Angebot für Seniorinnen und Senioren. Hinzugekommen sind dieses Jahr beispielsweise die Seniorengruppe Friedrichshafen des Kreuzbunds oder das „Erzählcafé anders“ für ältere Menschen in



Die aktuellen Mitglieder des Lenkungskreises Selbsthilfe.

FOTO: LRA

Trauer. Für Eltern, deren Kinder tot zur Welt gekommen sind, ist seit diesem Jahr der monatliche Gesprächskreis von Sternenkinder Bodensee in Markdorf da.

Durch das ehrenamtliche Engagement des Netzwerks sind Selbsthilfe- und Hospizgruppen im Bodenseekreis längst eine wichtige Ergänzung der ärztlichen Versorgung. Denn Lebenslagen und Lebensphasen ändern sich und fordern von den Betroffenen und Angehörigen immer wieder eine Anpassung des Lebensalltags. Gerade der gemeinsame Austausch über Erfahrun-

gen im Hinblick auf schwierige emotionale, soziale, praktische, medizinische und rechtliche Aspekte können daher wertvoll und auch tröstend sein.

Eine wichtige Orientierungshilfe ist dabei auch der Selbsthilfe-Wegweiser. Dort finden Betroffene die Angebote mit Kontaktdaten sowie den Orten der Treffen.

Der Selbsthilfe-Wegweiser kann heruntergeladen werden unter www.bodenseekreis.de/soziales-gesundheit/selbsthilfe/selbsthilfe-wegweiser

Stand des Selbsthilfe-Netzwerks bei den Gesundheitstagen in Friedrichshafen am 21. und 22. Oktober



Stand des Selbsthilfe-Netzwerks
beim Markt der Möglichkeiten im
Rahmen der Kommunalen Ge-
sundheitskonferenz Bodenseekreis
am 22. November

