

Jahresbericht 2019



Kerstin Bauer
Diplom Sozialpädagogin
Kontaktstellenleitung

Verena Preisinger
Verwaltungskraft

Spitalgraben 3, 92224 Amberg
EG, Zi. 05

Tel: 09621/10-1399

Fax: 09621/10 7399

Mail: kerstin.bauer@amberg.de

www.amberg.de/Selbsthilfegruppen

 www.facebook.com/SelbsthilfeKontaktstelleAM

Mo – Fr : 09:00 Uhr bis 12:00 Uhr und

Di: 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr



AMBERG

Inhalt

1	Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen	1
1.1	Stellenorganisation	1
1.2	Selbsthilfelandschaft, Themenliste und Gründungswünsche	2
1.3	Angebote der Kontaktstelle	3
1.3.1	Vermittlungstätigkeit	3
1.3.2	Gründungsberatung	3
1.4	Öffentlichkeitsarbeit	6
1.4.1	Homepage und Facebook	6
1.4.2	Pressearbeit	6
1.4.3	Marketing	7
1.4.4	Messen, Vorträge und Veranstaltungen	7
1.4.5	Anderes	8
1.5	Zusammenarbeit mit anderen Einrichtungen und Institutionen	8
1.5.1	Regional	8
1.5.1	Gremienarbeit	9
1.5.2	Überregional	9
1.5.3	Bezirkliche Aufgaben	11
1.6	Finanzierung	12
1.7	Ausblick	12
	Anlage: Presseartikel	14

1 Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen

Zum 01.07.2017 wurde die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen bei der Stadt Amberg mit Sitz im Amt für soziale Angelegenheiten als eigenständiges Sachgebiet eingerichtet.



1.1 Stellenorganisation

Die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen zog im Juni 2019 in neue Büroräume um.

Sie bezog dort ein Büro mit 2 Arbeitsplätzen, jeweils ausgestattet mit PC und Telefonanlage. Darüber hinaus steht ein Multifunktionsdrucker zur Verfügung.

Ab Januar 2020 wird die Kontaktstelle die E-Akte einführen. Um dies zu ermöglichen, wurde ein kompatibler Tischscanner angeschafft.

Im neu renovierten Gebäudekomplex ist zusätzlich ein Besprechungszimmer der Stadtverwaltung für 12 Personen, ausgestattet mit Flatscreen und Laptopanschluss sowie eine Küche untergebracht. Dieser Besprechungsraum ist auch für Veranstaltungen der Kontaktstelle wie z.B. für Gruppengründungen oder zur Prozessberatung mit mehreren Gruppenmitgliedern nutzbar.

Das im Jahr 2018 erstellte Konzept für die Kontaktstelle sowie die entsprechenden Stellenbeschreibungen blieben im Berichtszeitraum unverändert.

Gleich blieben auch Personal, Stundenumfang und Öffnungszeiten. Nähere Informationen können dem Konzept der Kontaktstelle auf www.amberg.de/selbsthilfegruppen entnommen werden.



Erweitert wurde die Ausstattung der Kontaktstelle.

Zur Ausstattung gehören Rollup, Messewand mit Theke, Moderationskoffer, Kundenstopper, Whiteboard, Flipchart sowie neu eine Moderationswand, eine Flyerwand und ein Pavillon (3x3 Meter).

1.2 Selbsthilfelandtschaft, Themenliste und Gründungswünsche

	Stadt Amberg Ca. 40.000 Einwohner	Landkreis Amberg-Sulzbach Ca. 100.000 Einwohner	Gesamt
Gesundheitsgruppen	35	16	51
Soziale Gruppen	4 (+40*)	2	6
Gesamt	39 (+40*)	17	57 (+40*)

* Es treffen sich ca. 20 selbstorganisierte Müttergruppen und 20 selbstorganisierte Seniorentreffs/Altenclubs in Amberg

	Stadt Amberg Ca. 40.000 Einwohner	Landkreis Amberg-Sulzbach Ca. 100.000 Einwohner	Gesamt
Ansprechpartner ohne Gruppe	5	5	10

In Amberg und Umgebung sind **Selbsthilfegruppen** zu folgenden Themen aktiv:

- ADHS - Angehörige
- Adipositas
- Allein erziehende Mütter
- Angehörige von Süchtigen
- Angst und Panik
- Apallisches Durchgangssyndrom
- Aphasie
- Autismusstörung bei Kindern und jungen Erwachsenen/ Angehörige
- Chronischer Schmerz
- Cochlea Implantat
- Darmkrebs
- Depression
- Down-Syndrom Kinder
- Emotionen/Gefühle
- Entwicklungsverzögerte Kinder Angehörige
- Gliedmaßenamputierte
- Hydrocephalus
- Hypophyse und Nebenniere
- Inkomplette Querschnittslähmung
- Krebs bei Frauen in Brust und Unterlaib
- Krebs gemischt
- Krebskranke Kinder
- Künstlicher Darmausgang
- LGBTQ+
- Lymphödem
- Morbus Bechterew
- Morbus Crohn
- Multiple Sklerose
- Multiple Sklerose Junge Selbsthilfe
- Mutter-Kind-Gruppen
- Niere
- Osteoporose
- Parkinson
- Pflegeeltern
- Prostata Karzinom
- Restless Legs
- Rheuma
- Rheuma Angehörige/ Eltern
- Rollstuhlfahrer
- Schädel-Hirn-Patienten
- Schwerhörigkeit
- Seelische Gesundheit
- Senioren
- Spina Befida
- Sucht
- Trennungsväter
- Zahn-Material-Geschädigte

Anstehende **Gruppengründungen**

- Schlaganfall
- Gemeinsam – Aktiv

Zu folgenden Selbsthilfethemen gibt es einen **betroffenen Ansprechpartner** bzw. Interessierte

- Androgenetische Alopezie
- Angst und Panik
- Diabetes
- Histiozytose
- Klinefelter Syndrom
- Lunge/COPS/COPD
- Mobbing
- Pflegende Angehörige
- Polyneuropathie
- Schlafapnoe
- Sucht/Drogen

1.3 Angebote der Kontaktstelle

1.3.1 Vermittlungstätigkeit

Im Rahmen ihrer Tätigkeit vermittelte die Kontaktstelle 57 Betroffene und Angehörige in Selbsthilfegruppen. Weitere Beratungen an Infoständen wurden nicht erfasst.

1.3.2 Gründungsberatung



Im Jahr 2019 wurden 8 Gründungsberatungsprozesse für Betroffene, welche noch keine Gruppe gegründet hatten, durchgeführt. Daraus entstanden 3 Gruppen. Bei 2 Prozessen ist ungewiss, ob eine neue Gruppe realisiert wird. 3 Gruppengründungen sind für das Frühjahr geplant.

Mit zwei durch Betroffene selbstständig gegründete Gruppen konnte die Kontaktstelle nach der Gründung eine Zusammenarbeit entwickeln.

Insgesamt sind der Kontaktstelle 5 Gruppengründungen im Berichtszeitraum bekannt.

Eine der Gruppen Gründungen wurde durch die Kontaktstelle initiiert. Im Laufe der vergangenen zwei Jahre gab es vermehrt Nachfragen zu einer Angst und Panik Gruppe, welche in Amberg jedoch nicht mehr existiert. Da keiner der Interessierten die Gruppe selbst initiieren wollte, lud die Kontaktstelle im Oktober des Berichtsjahres daher alle interessierten Betroffenen zu einem Kennenlernetreffen ein. Weitere zwei Treffen fanden unter der Organisation der Kontaktstelle statt. Ab Frühjahr wird die Gruppe selbstständig ihre Treffen organisieren und gestalten.



1.3.2.1 Angebote für Selbsthilfegruppen

Zu den Angeboten der Kontaktstelle werden jeweils alle Selbsthilfegruppen aus der Stadt und dem Landkreis Amberg-Sulzbach eingeladen. Im Durchschnitt nahmen 15 Selbsthilfegruppen an den Angeboten teil.

1.3.2.2 Austausch und Vernetzung

Die Kontaktstelle legt bei ihren Angeboten für Selbsthilfeaktive grundsätzlich Wert darauf, Möglichkeiten zum Austausch anzubieten. Ein Mittel hierfür ist z.B. ein Cateringservice bei Veranstaltung der Kontaktstelle. Die Teilnehmer dieser Veranstaltungen kommen durch das Catering in den Pausen und auch oft nach Veranstaltungsende ungezwungen zusammen und tauschen sich aus.

Darüber hinaus wird die Methode der Gruppenarbeit immer wieder bewusst in Angebote der Kontaktstelle integriert.

Im Juli lud die Kontaktstelle erneut zu einem Stammtisch ein, bei dem es ohne Themenbezug die Möglichkeiten zum Austausch und zum Kennenlernen gab. Dieses Angebot fand wieder großen Zuspruch und wurde von 22 Selbsthilfeaktiven genutzt.



1.3.2.3 Beratung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen

Gruppenprozessberatung

7 bestehende Selbsthilfegruppen nahmen das Angebot, sich von der Kontaktstelle bei Fragen zum Gruppenprozess beraten zu lassen, im Berichtszeitraum in Anspruch. Dabei standen Anliegen wie Raumsuche, Datenschutz, und Fragen zum Gruppenprozess im Vordergrund.

Sprechertreffen

Im Jahr 2019 lud die Kontaktstelle zu zwei Sprechertreffen ein.

- 22.03.2019 Informationen aus dem Selbsthilfebereich, Selbsthilfefreundliches Klinikum (16 Teilnehmer)
- 22.11.2019 Informationen aus dem Selbsthilfebereich (10 Teilnehmer)

Workshops

- 25.02.2019 Flyergestaltung mit Word (7 Teilnehmer)
- 24.09.2019 Selbsthilfe trifft EUTB Amberg, ein Kennenlernen (5 Teilnehmer)
- 26.11.2019 Ach wenn es doch so einfach wäre – Kommunikation zwischen Lust und Frust (6 Teilnehmer)

Arbeitsgruppen

Im Berichtszeitraum startete im Januar die Arbeitsgruppe Öffentlichkeitsarbeit. Diese traf sich insgesamt 6 mal in einem Abstand von ca. 6-8 Wochen. An der Arbeitsgruppe beteiligte sich ein fester Kern von durchschnittlich 5 Selbsthilfegruppen.

Die Gruppe entschied sich zu Beginn der Zusammenarbeit gegen einen großen Selbsthilfetag und für verschiedene Öffentlichkeitsaktionen der Kontaktstelle mit Beteiligung interessierter Selbsthilfegruppen. Diese wurden von der Arbeitsgruppe gemeinsam geplant und organisiert.

Beim letzten Treffen entschied man sich, dies im neuen Jahr so weiter zu führen und den Fokus der AG auf die Präsenz der Selbsthilfe in verschiedenen lokalen Medien wie z.B. im Radio und in der regionalen Presse in den Fokus zu nehmen.

Bereitstellung von Technik und Materialien

Die Kontaktstelle hält folgende Literatur zum Entleihen bereit:

- Recht für Selbsthilfegruppen, Fr. Mitleger-Lehner, in der Neuauflage von 2019 mit den neuen Inhalten zum Datenschutz und zur jungen Selbsthilfe
- Datenschutz für Selbsthilfegruppen, Seko Bayern e.V., 2018

- Aktuelles Informationsmaterial von Nakos
- Kartenset: Wie steht`s? Wie geht`s von Seko Bayern e.V.

Sämtliche mobilen Ausstattungsgegenstände der Kontaktstelle, wie in Punkt [12.1](#) beschrieben, können von Selbsthilfegruppen geliehen werden.

Räumlichkeiten:

Der neue Besprechungsraum kann auch von Selbsthilfegruppen für kleinere, einzelne Veranstaltungen wie z.B. für einen Vortrag genutzt werden, sofern die Grenze von 12 Personen nicht überschritten wird.

Für reguläre Gruppentreffen bietet die Stadt Amberg seit September 2019 Selbsthilfegruppen die Möglichkeit, Räumlichkeiten der städtischen Wirtschaftsschule sowie der städtischen Kennedyschule zu nutzen. Die Organisation erfolgt zwischen den Schulen und der jeweiligen Selbsthilfegruppe.

1.4 Öffentlichkeitsarbeit

1.4.1 Homepage und Facebook

Die Homepage der Kontaktstelle ist als Unterdomain auf der Stadt Amberg Seite integriert. Die Seite wurde regelmäßig u. A. aufgrund neuer Gruppenthemen aktualisiert.

Im Juni des Berichtsjahres startete die Kontaktstelle ihren Facebookauftritt (<https://www.facebook.com/SelbsthilfeKontaktstelleAM>)

Dieser wurde gestaltet mit:

- Informationen zur Kontaktstelle
- Veranstaltungshinweise der Kontaktstelle und Nachberichterstattung
- Hinweise auf Veranstaltungen von Selbsthilfegruppen



**Kontaktstelle für
Selbsthilfegruppen Amberg**

@SelbsthilfeKontaktstelleAM

Im kommenden Jahr soll die Seite noch aktiver betreut werden um dann im Herbst nächsten Jahres zu evaluieren, inwieweit die Kontaktstellenseite angenommen wird.

1.4.2 Pressearbeit

Die Kontaktstelle war im Jahr 2019 insgesamt 7-mal in der regionalen und überregionalen Presse vertreten. Überwiegend durch Nachberichtserstattung zu Veranstaltungen, teilweise aber auch mit Querverweisen im Zusammenhang mit Gruppenneugründungen oder externen Veranstaltungen (vgl. Anlage 1).

1.4.3 Marketing

Im Berichtszeitraum wurden die im Vorjahr angeschafften Marketingprodukte (Messestand mit Theke, Rollup, Plakate) mehrmals eingesetzt. Durch den immer gleichen optischen Auftritt der Kontaktstelle auf Veranstaltungen ist bereits ein Wiedererkennungswert entstanden.

Zusätzlich wurden im Berichtszeitraum T-Shirts mit dem Selbsthilfelogos für die beiden Mitarbeiterinnen erworben, so dass diese auf öffentlichen Veranstaltungen noch besser wahrgenommen werden.

Um die Kontaktstelle noch bekannter zu machen, wurden für die diesjährigen Öffentlichkeitsaktionen blaue Luftballons sowie Gummibärchen jeweils im Kontaktstellendesign eingekauft und bei diversen Veranstaltungen verteilt.



Im Berichtszeitraum erarbeitete die Unterzeichnende ein neues Selbsthilfegruppenverzeichnis, welches gemeinsam mit dem Landkreis Amberg Sulzbach herausgegeben wird. Die Fertigstellung der Broschüre erfolgt voraussichtlich im Februar 2020.

1.4.4 Messen, Vorträge und Veranstaltungen

Die Kontaktstelle war im Berichtszeitraum auf folgenden regionalen Veranstaltungen mit einem Infostand vertreten:

- Gesundheitstag des Landkreises Amberg Sulzbach – mit Beteiligung von Selbsthilfeaktiven
- 50+ Messe – mit Beteiligung von 2 Selbsthilfegruppen
- Tag der Offenen Tür der Stadtverwaltung Amberg
- Oberpfälzer Psychiatrietage – gemeinsam mit Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen Weiden und Kiss Regensburg

- Altstadtfest Amberg - gemeinsam mit 8 beteiligten Selbsthilfegruppen
- Infostand auf dem Marktplatz - gemeinsam mit 7 beteiligten Selbsthilfegruppen



1.4.5 Anderes

Die Themenliste der regionalen Selbsthilfegruppen wird regelmäßig im Oberpfalzwegweiser aktualisiert und von Kiss Regensburg herausgegeben. Im Berichtszeitraum wurde der Wegweiser online aktuell gehalten.

Die Kontaktstelle nutzt die beiden Onlineplattformen www.Menschenskind.de und www.seniorennetz-Amberg.de um auf ihre Angebote aufmerksam zu machen.

Zur öffentlichen Auslage von Flyern und Informationsmaterial zur Selbsthilfe wurde eine zusätzliche Flyerwand eingerichtet.

1.5 Zusammenarbeit mit anderen Einrichtungen und Institutionen

1.5.1 Regional

1.5.1.1 Innerhalb der Stadtverwaltung

Innerhalb der Stadtverwaltung trafen sich erneut Dienststellen mit dem Focus auf Netzwerkarbeit zum Austausch und gegenseitigen Kennenlernen. Dazu gehörten die Bildungskoordination für Neuzugewanderte, die Bündnisse der Stadt Amberg, die Koordinierenden Kinderschutzstelle, das Projekt CURA, die Gesundheitsregion+, Das Klimaschutzmanagement, Die Partnerschaft für Demokratie sowie die Projekte StimulART und Wirtschaftsförderung Altstadt. Die Kontaktstelle informierte die Teilnehmer über ihr Themengebiet. Schnittmengen und Möglichkeiten der Zusammenarbeit bzw. der Verzahnung wurden erörtert.

Die Öffentlichkeit wurde über die verschiedenen Spezialgebiete der Stadtverwaltung über die Städtische Facebookseite informiert.

Aufgrund der räumlichen Nähe und der Schnittstellen zur Freiwilligenagentur Amberg, den Amberger Bündnissen und der Seniorenstelle gab es erstmalig einen Austausch über Möglichkeiten der Vernetzung und Zusammenarbeit. Zukünftig sollen in diesem Kreis 8-wöchige Besprechungen zu gemeinsamen Aktionen und Möglichkeiten der Zusammenarbeit besprochen werden.

1.5.1 Gremienarbeit

Die Kontaktstelle nahm für das Amt für soziale Angelegenheiten an der Gesundheitsregion⁺ teil und vertrat dort aktiv die Selbsthilfe. Die Unterzeichnende beteiligte sich sowohl in der Arbeitsgruppe Gesundheitsförderung als auch in der Arbeitsgruppe Gesundheitsversorgung. Selbsthilfeaktive wurden immer wieder auf Aktionen und Angebote aus der Gesundheitsregion⁺ aufmerksam gemacht und konnten voraussichtlich für erste Projekte 2020 gewonnen werden.

Zusätzlich vertrat die Kontaktstelle das Amt für Soziale Angelegenheiten und die Selbsthilfe im Regionalen Steuerungsverbund Amberg-Sulzbach sowie im Bündnis für Inklusion und Teilhabe.

Der Suchtarbeitskreis Amberg hat im Berichtszeitraum seine Arbeit wieder aufgenommen. Die Kontaktstelle konnte zwei Selbsthilfegruppen aus dem Suchtbereich für die Mitarbeit gewinnen.

1.5.1.1 Die Kontaktstelle zu Gast bei ...

Die Kontaktstelle möchte systematisch das Gespräch mit Fachkräften aus verschiedenen Einrichtungen aufsuchen und dort die Selbsthilfe vorstellen bzw. Wege der Zusammenarbeit und Vernetzung herausarbeiten. Dies gelang im Jahr 2019 mit folgenden Einrichtungen:

- Regionaler Steuerungsverbund Amberg-Sulzbach
- Klinikum St. Marien
- Symposium Neurorehabilitation Dachverband Schädel-Hirn-Patienten in Not e.V.
- EUTB Amberg

1.5.2 Überregional

Die Oberpfälzer Selbsthilfeunterstützungsstellen trafen sich auch 2019 zum Zwecke des Austausches und der Vernetzung.

Die Zusammenarbeit mit den Oberpfälzer Kontaktstellen wurde im Berichtszeitraum ausgebaut. Über das Treffen der oberpfälzer Selbsthilfeunterstützer hinaus vertraten die drei Selbsthilfeorganisationen die Selbsthilfe auf den Oberpfälzer Psychiatrietagen und trafen sich zur Planung einer gemeinsamen Fortbildungsveranstaltung für oberpfälzer Selbsthilfegruppen im Jahr 2021.

Insgesamt gab es vermehrt Austausch über Vernetzungsmöglichkeiten und die Nutzung von Synergieeffekten.



Oberpfälzer Selbsthilfeunterstützer



Oberpfälzer
Psychiatrietage

Der Verein SeKo ist zusätzlich ein Ansprechpartner für die Kontaktstelle. Hier erhalten die Mitarbeiter wichtige Info Oberpfälzer Selbsthilfeunterstützer der bayernweiten bzw. bundesweiten Selbsthilfe. Die Kontaktstelle dient als Multiplikator für die Selbsthilfegruppen vor Ort. Im Mai 2019 konnte die Kontaktstelle bereits nach 2 Jahren ihren Status als „Kontaktstelle im Aufbau“ ablegen und ist fortan stimmberechtigtes Mitglied.

Weiterhin ist die Kontaktstelle Mitglied im Netzwerk „Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen“ sowie beim Verein „Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.“. Bei letzter nahm die Unterzeichnende im Berichtszeitraum an der Jahrestagung sowie an der Mitgliederversammlung teil.

1.5.3 Bezirkliche Aufgaben

80 % der Selbsthilfegruppen sind Gesundheitsgruppen. Die Mehrzahl der Mitglieder ist von einer chronischen Erkrankung, einer Suchterkrankung oder einer seelischen Behinderung betroffen oder davon bedroht. Diese Statistik spiegelt sich auch in Amberg wieder.

Die regionalen Gesundheitsgruppen lassen sich in folgende Bereiche untergliedern

Bereich	Anzahl
Sucht	10
Psychische Erkrankungen	4
Menschen mit Behinderung bzw. davon bedroht	15
Sonstige Gesundheitsgruppen mit einzelnen Teilnehmern, welche von einer Behinderung betroffen oder bedroht sind	22

In den Gruppen können sich Betroffene untereinander über Behandlungsmöglichkeiten sowie über die Erleichterung oder Ermöglichung der Teilnahme am alltäglichen Leben in der Gemeinschaft austauschen und informieren. Der Besuch einer Gruppe ist zudem oft ein Weg aus der Isolation, eine Chance in Kontakt mit seiner Umwelt zu kommen und wieder am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben. Letztlich leisten Selbsthilfegruppen und somit auch die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen eine Hilfe zur Überwindung besonderer sozialer Schwierigkeiten. (vgl. § 67 ff. SGB XII).

Der Besuch einer Selbsthilfegruppe ermöglicht gleichzeitig auch die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben (vgl. §§ 76 ff. SGB IX).

Auch im Bereich der Pflege (§§ 61 ff. SGB XII) können Selbsthilfegruppen eine wertvolle Ergänzung darstellen.

Durch die Öffentlichkeitsarbeit der Kontaktstelle soll die Wahrnehmung der Selbsthilfegruppe als Chance zur Mitbestimmung, Selbstbestimmung und gleichberechtigten Teilhabe am gesellschaftlichen Leben bewusster von der Bevölkerung wahrgenommen werden.

Ein Ausbau von Gruppen im Pflegebereich und im Bereich der psychischen Erkrankungen wird dadurch erwartet und angestrebt.

Die Eingliederungshilfe gehört zu den Kernbereichen der Sozialhilfe und so sehen wir auch eine der wichtigen Aufgaben der Kontaktstelle darin, die Hilfsangebote für Menschen mit Behinderung bzw. Menschen die von einer solchen bedroht sind in der Selbsthilfe zu optimieren und die Strukturen in der Umsetzung der Hilfe zu stärken und ggf. zu reformieren.

Die Kontaktstelle unterstützt zudem die bestehenden Gruppen, vermittelt Betroffene in geeignete Gruppen und fördert die Entstehung neuer Gruppen.

Insgesamt unterstützt die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen mit ihrer Tätigkeit. den Bezirk Oberpfalz in der Wahrnehmung seiner Aufgaben im Bereich der Eingliederungshilfe, der Pflege und bei der Hilfe zur Überwindung besonderer sozialer Schwierigkeiten.

1.6 Finanzierung

Die Stelle wurde 2019 mit 42.420 Euro durch die Selbsthilfefördergemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassen in Bayern gefördert. Zusätzlich bezuschusste der Bezirk Oberpfalz die Kontaktstelle mit 5000 Euro. Die Stadt Amberg brachte für die Stelle ca. 30 % Eigenmittel auf.

1.7 Ausblick

Die von den Selbsthilfegruppen gut angenommen Angebote für Selbsthilfegruppen wie Fortbildungen, Sprechertreffen und Stammtisch sollen auch 2020 angeboten werden. .

Im Fokus steht 2020 erneut die Öffentlichkeitsarbeit. Zusammen mit der Arbeitsgruppe wurde beschlossen, die 2019 besuchten bzw. organisierten Veranstaltungen wie z.B. Infostand auf dem Altstadtfest, Infostand auf dem Markplatz etc. beizubehalten. Zum Ziel wurden sich eine kontinuierlichere Präsenz in der Presse und die Steigerung der Annahme der Facebookseite der Kontaktstelle gesetzt.

Die Herausgabe des Selbsthilfeverzeichnisses in Zusammenarbeit mit dem Landkreis Amberg Sulzbach ist für Februar 2020 geplant.



Weitere Ideen sind:

- Selbsthilfefreundliches Klinikum
- Engere Zusammenarbeit mit der Geschäftsstelle Runde Tische Oberpfalz, u.a. durch eine Außensprechstunde in der Kontaktstelle.
- Stammtisch für Gruppensprecher aus neu gegründeten Gruppen (Bestehen max. seit 6 Monaten)
- Selbsthilfekennenlernkurs z.B. über die VHS zu einem festen Thema
- Junge Selbsthilfe

Amberg, 31.01.2020



Kerstin Bauer
Dip. Sozialpädagogin
Kontaktstellenleitung

AZ-21.06.2019 ¶

Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen

Amberg. Die neue Kontaktstelle für Selbsthilfegruppe präsentiert sich auf dem Altstadtfest. Am Sonntag, 23. Juni, informieren in der Rathausstraße Vertreter verschiedener Selbsthilfegruppen über ihr Engagement, das vielfältige Angebot und die Arbeit. ¶

AZ-24.10.2019 ¶

Eigene Selbsthilfegruppe für Restless Legs

Amberg. Mehr als 100 000 Menschen in Deutschland leiden am Restless-Legs-Syndrom. Die Beschwerden treten laut einer Pressemitteilung meist auf, wenn der Körper zur Ruhe kommt. Ein unnatürlicher Bewegungsdrang, Kribbeln in den Beinen, Zuckungen oder quälende Schmerzen: Erst durch Bewegung würden die Beschwerden besser. Peter Ilchmann und Günther Achauer, die bislang in der RLS-Selbsthilfegruppe in Weiden aktiv sind, möchten eine Gruppe in Amberg gründen, damit sich Betroffene austauschen können.

Gemeinsam mit der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen in Amberg laden die beiden Männer für Samstag, 26. Oktober, von 10 bis 12 Uhr, zu einem Kennenlern-Termin in das Büro der Kontaktstelle (Spitalgraben 3; Erdgeschoss) ein. Alle Interessierten sind dazu willkommen.

Amberg – Kontaktstelle greift Selbsthilfegruppen unter die Arme – Unterstützung bei Gründung

MITTELREHEN-TAGEBLATT REDAKTION © 18. OKTOBER 2019

Amberg (BY) – In Selbsthilfegruppen kommen Menschen zusammen, die ähnliche Herausforderungen und Schwierigkeiten meistern müssen – diese können sowohl die Gesundheit als auch das Soziale betreffen. In der Gruppe trifft man auf Verständnis, weil das Gegenüber ähnlichen Problemen ausgesetzt ist, man muss sich nicht erklären, kann sich einfach fallen lassen.

Dass Selbsthilfe tatsächlich hilfreich für die Betroffenen ist und sich positiv auswirkt, zeigt die SHILD-Studie (SelbstHilfe in Deutschland), die vom Bundesministerium für Gesundheit gefördert wird. So leben Aktive in der Selbsthilfe meist gesünder und zufriedener, sie achten auf sich und ihre Bedürfnisse, sind die besser informierten Patient*innen und sind selbstbewusster – auch im Umgang mit Ärzten.

Kerstin Bauer und ihre Kollegin Verena Preisinger von der Stadt Amberg sind Anlaufstelle für Selbsthilfegruppen und auch für Menschen, die gerne eine solche gründen möchten.

Gibt es schon eine Gruppe, die sich eines speziellen Themas annimmt? Was ist bei einer Gruppengründung zu beachten? Wo bekommt man Unterstützung und gibt es Gleichgesinnte in der Region? Bei derartigen Fragen greift die Kontaktstelle für



AZ-09.11.19 ¶

Neues Miteinander von Selbsthilfe und Fachstelle

Netzwerkgespräch liefert weitere Kontakte, Ansatzpunkte und Tätigkeitsfelder – Für Menschen mit Krankheit und Schicksalsschlägen

Amberg. (xib) Sie machen gemeinsame Sache zum Wohle der Betroffenen: Unter der Trägerschaft des Bundesverbandes Schädel-Hirnpatienten in Not hatte die ergänzende, unabhängige Teilhabeberatung (EUTB) mit der Kontaktstelle für die Amberger Selbsthilfegruppen deren Sprecher zu einem Netzwerkgespräch eingeladen. Armin Nentwig, Vorsitzender des Bundesverbandes, dankte den Teilnehmern für deren Engagement und Einsatz. Denn nur so könnten Menschen mit schweren Erkrankungen und besonderen Schicksalen Hilfe und Unterstützung bei Gleichbetroffenen finden. Beim gegenseitigen Kennenlernen wurde laut einer Pressemitteilung

deutlich: Die Vernetzung von Fachstellen und Selbsthilfegruppen sei ein Gewinn. Bei den Treffen entwickelten sich oft neue Ansatzpunkte und Tätigkeitsfelder. Gruppensprecher könnten dann auch leichter an Heike Koch, die Leiterin der EUTB Amberg, weitervermittelt werden. Heike Koch ihrerseits finde wiederum in den Gruppen kompetente Ansprechpartner, die aus dem eigenen Erleben heraus Experten in ihrem Themenfeld sind.

Bei Fragen und Anliegen dürfen sich Ratsuchende an Kerstin Bauer in der Selbsthilfekontaktstelle der Stadt Amberg (Telefon 10-13 99) oder Heike Koch von der EUTB (Telefon 67 77 74) wenden.



Sie ziehen an einem Strang (von links nach rechts): Manfred Belusa (Selbsthilfegruppe Aphasie), Engelbert Mertel (Verein der Pflege- und Adoptivfamilien), Heike Koch von der Fachstelle EUTB, Manfred Kick (Selbsthilfegruppe für Arm- und Beinamputierte), Daniela Bernsneider (Selbsthilfegruppe Autismus) und Kerstin Bauer von der Kontaktstelle für Amberger Selbsthilfegruppen. Bild: Sander