



**Stadt Ingolstadt**

# **Jahresbericht 2014**

**Selbsthilfekontaktstelle Ingolstadt  
am Gesundheitsamt Ingolstadt**

**Esplanade 29  
85049 Ingolstadt  
Tel. 0841 305-1465  
Fax 0841 305-1469  
[selbsthilfekontaktstelle@ingolstadt.de](mailto:selbsthilfekontaktstelle@ingolstadt.de)  
[www.ingolstadt.de](http://www.ingolstadt.de)**





**Stadt Ingolstadt**

**Selbsthilfekontaktstelle Ingolstadt  
am Gesundheitsamt Ingolstadt**

Esplanade 29

85049 Ingolstadt

Tel. 0841 305-1465

E-Mail: [selbsthilfekontaktstelle@ingolstadt.de](mailto:selbsthilfekontaktstelle@ingolstadt.de)

Web: [www.ingolstadt.de](http://www.ingolstadt.de)

---



## Inhaltsverzeichnis

<b>1. Über unsere Arbeit</b>	Seite 4
<b>2. Beratung, Information und Vermittlung von Selbsthilfe-Interessenten</b>	Seite 5
2.1 Die Anzahl der Selbsthilfegruppen in Ingolstadt	Seite 5
2.2 Anfragen von Selbsthilfe-Interessenten	Seite 5
2.3 Unterstützungen bei Gruppengründungen	Seite 5
2.4 Der Selbsthilfeführer	Seite 6
<b>3. Unterstützung von Selbsthilfegruppen</b>	Seite 6
3.1 Persönliche Beratungen	Seite 6
3.2 Intensivierung der Selbsthilfekontaktstellenarbeit im Bereich von Pflegebedürftigen, von Menschen mit erheblichem allgemeinem Betreuungsbedarf und deren Angehörigen	Seite 6
<b>4. Arbeitsschwerpunkte und Fortbildungen für Selbsthilfegruppenleiter im Jahr 2014</b>	Seite 7
<b>5. Ausblick auf 2015 – Geplante Aktivitäten</b>	Seite 11

# 1. Über unsere Arbeit

Die Selbsthilfekontaktstelle ist in kommunaler Trägerschaft und Teil des Gesundheitsamtes der Stadt Ingolstadt.

Die Kontaktstelle ist eine professionelle Einrichtung zur regionalen Unterstützung und Beratung von interessierten Bürgern und Selbsthilfegruppen und zur Verbreitung des Selbsthilfegedankens, vor allem im Gesundheits- und Sozialbereich. Außerdem ist sie Bindeglied zwischen Betroffenen, Professionellen und den Selbsthilfegruppen.

- **Die Selbsthilfekontaktstelle unterstützt Einzelpersonen bei der Suche nach oder der Gründung von Selbsthilfegruppen, wir bieten:**
  - Beratung über Möglichkeiten, Chancen und Grenzen von Selbsthilfe
  - Information über Selbsthilfegruppen und entsprechende Vermittlung
  - Unterstützung bei der Suche nach anderen Gleichbetroffenen
  - Bereitstellung von Informationen und Materialien
  - Hinweise auf professionelle Versorgungs- und Beratungsangebote vor Ort
  
- **Neuen Selbsthilfegruppen bieten wir:**
  - Beratung in konzeptionellen, organisatorischen und finanziellen Fragen
  - Förderung der Kommunikation zwischen den örtlichen Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeinitiativen
  - Vermittlung von Kontakten zwischen Selbsthilfegruppen und Fachleuten in der Gesundheits- und Sozialversorgung
  - Hilfestellung bei der Raumsuche
  - Fortwährende Öffentlichkeitsarbeit
  - Begleitung und Unterstützung in der Anfangsphase
  
- **Bestehenden Selbsthilfegruppen bieten wir:**
  - Beratung in organisatorischen und inhaltlichen Fragen
  - Hilfe bei Schwierigkeiten und Konflikten in der Gruppenarbeit
  - Schulung zu selbsthilferelevanten und anderen Themen, z.B. Kurs zur Einrichtung und Pflege einer Homepage in Kooperation mit dem Landesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement in Bayern
  - Verknüpfung der Gruppen untereinander zum gegenseitigen Informations- und Erfahrungsaustausch
  - Veröffentlichung der Gruppentreffen sowie des jeweiligen Ansprechpartners auf der Homepage des Gesundheitsamtes der Stadt Ingolstadt
  - Unterstützung und Hilfe bei Projekten und Aktionen
  - Einbindung in Aktionen des Gesundheitsamtes bzw. der Stadt Ingolstadt
  - Information zu wichtigen Veranstaltungen im Selbsthilfebereich
  
- **Fachleute in Einrichtungen des Gesundheits- und Sozialbereich, Ärzten etc. bieten wir:**
  - Beratung über Möglichkeiten, Chancen und Grenzen von Selbsthilfe
  - Aufklärung über die Angebote und die Arbeit von Selbsthilfegruppen
  - Informationen anhand Vorträgen und Fortbildungen zum Thema Selbsthilfe

Die Selbsthilfekontaktstelle wird von Sigrid Wallmen (Dipl. Sozialpädagogin (FH)) mit einer Wochenarbeitszeit von 15 Stunden geführt zudem unterstützt Christof Gebel die Kontaktstelle mit mindestens 5 Stunden pro Woche.

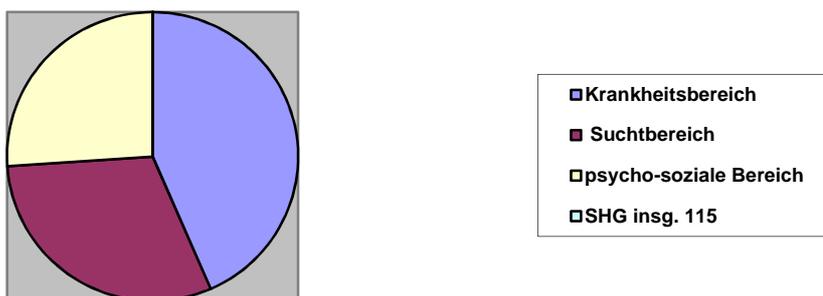
Die anfallenden Verwaltungstätigkeiten übernimmt Evelyn Binder mit einer wöchentlichen Arbeitszeit von 10 Stunden.

## 2. Beratung, Information und Vermittlung von Selbsthilfe-Interessenten

### 2.1 Die Anzahl der Selbsthilfegruppen in Ingolstadt

Ende des Jahres 2014 existierten im Stadtgebiet Ingolstadt circa 115 Selbsthilfegruppen:

- 50 im Krankheitsbereich
- 35 im Suchtbereich
- 30 Gruppen im psycho-sozialen Bereich



Die Frage nach der genauen Anzahl der bestehenden Gruppen ist aufgrund der ständigen Fluktuation immer nur für einen bestimmten Stichtag zu beantworten.

### 2.2 Anfragen von Selbsthilfe-Interessenten

Die Interessenten wurden über die Möglichkeiten und Chancen von Selbsthilfe beraten und entsprechend an eine adäquate Gruppe vermittelt. Gab es für ein bestimmtes Krankheitsbild keine Selbsthilfegruppe in Ingolstadt, wurde eine Vormerkliste erstellt, um eventuell die Neugründung einer Gruppe einzuleiten oder bereits auf die Unterstützung im Rahmen der Gruppengründung aufmerksam gemacht.

### 2.3 Unterstützung bei Gruppengründungen

Im Jahr 2014 gründete sich eine neue Gruppe. Das Unterstützungsangebot in der Gruppengründung umfasst grundsätzlich die Erstberatung, bei der die Arbeitsweisen einer Selbsthilfegruppe erläutert werden, sowie die Entscheidungsfindung bezüglich der passenden Arbeitsweise. Zudem werden die Gruppen bei Bedarf bei Raumsuche und ersten Gruppentreffen begleitet sowie bei der Pressearbeit unterstützt.

2014 fanden sechs Erstberatungen zum Thema Gruppengründung statt. Dass nicht gleich im Anschluss daran eine neue Gruppe gegründet wird, ist ganz normal. Nach der Erstberatung müssen sich die zukünftigen Selbsthilfegruppenleiter selbst nochmals klar werden, wie sie sich ihre Selbsthilfearbeit vorstellen oder gehen eventuell noch in eine bestehende Gruppe in Bayern und suchen sich noch Gleichgesinnte oder Fachleute als Unterstützung.

Neugegründete Selbsthilfegruppe 2014:

- offener Treff für Frauen (jeden Alters), deren Vertrauen in der Kindheit/Jugend (sexuell) missbraucht wurde

## 2.4 Der Selbsthilfeführer

Ein Schwerpunkt zur Öffentlichkeitsarbeit im Jahr 2014 war die Aktualisierung des **Selbsthilfeführers**, welcher Anfang des Jahres 2015 über den Ingolstädter Anzeiger an alle Bürgerinnen und Bürger der Stadt Ingolstadt verteilt werden soll. Der Selbsthilfeführer enthält alle Ingolstädter Selbsthilfegruppe, inkl. der Ansprechpartner sowie den aktuellen Angaben zu den Gruppentreffen.

## 3. Unterstützung von Selbsthilfegruppen

### 3.1 Persönliche Beratungen und Pressearbeit

Auch im Jahr 2014 wurden Selbsthilfegruppen ausführlich persönlich oder telefonisch beraten und unterstützt. Gegenstand waren hierbei im Wesentlichen anstehende Aktionen der Gruppen und Fragen zum Thema Öffentlichkeitsarbeit.

Kam es innerhalb einer Selbsthilfegruppe aus verschiedenen Gründen zu Schwierigkeiten stand die Fachkraft der Selbsthilfekontaktstelle mit Rat und Tat zur Seite. Das Thema „Nachfolger gesucht“ beschäftigten mehrere Gruppen. Aus diesem Grunde wurde auch die unten benannte Fortbildung zum Thema „Führen und Leiten von Selbsthilfegruppen“ organisiert und durchgeführt.

Die Unterstützung bei der Erstellung einer Pressemitteilung wurde regelmäßig in Anspruch genommen, diese werden dann über die Pressekonferenz der Stadt Ingolstadt veröffentlicht. Dadurch, dass an der Pressekonferenz alle Vertreter der regionalen Medien teilnehmen, wurden die Pressemitteilungen häufig in mehreren Zeitungen gedruckt.

#### ➤ Beratungen

Insgesamt fanden fortlaufend persönliche, telefonische und schriftliche Beratungen zu den unterschiedlichsten Themen im Rahmen der Selbsthilfe statt.

Anbei gehe wird auf nur einige Schwerpunkte dieser Beratungen ein:

- Jahresplanung der Selbsthilfegruppen
- Hilfe bei der Auswahl eines passenden Referenten
- Fragen zur Organisation der Veranstaltungen der Kontaktstelle
- Planung gemeinsamer Organisationen
- Neue Raumsuche
- Unterstützung bei der Öffentlichkeits- und Pressearbeit
- Unterstützung bei Gruppengründungen oder beim dem Thema „Nachfolger gesucht!“
- Mitwirkung in der Vorbereitung und Moderation von Jubiläen einzelner Selbsthilfegruppen

### 3.2 Intensivierung der Selbsthilfekontaktstellenarbeit im Bereich von Pflegebedürftigen, von Menschen mit erheblichem allgemeinem Betreuungsbedarf und deren Angehörigen

#### Ziel der Arbeit:

Selbsthilfegruppen aus dem Bereich „Pflegebedürftigkeit und Menschen mit erheblichem allgemeinen Unterstützungsbedarf“ sollen verstärkt gegründet, beraten und vernetzt werden. Damit verfolgen wir das Ziel, die Qualität der Selbsthilfearbeit in diesem Bereich zu steigern, Angebote und Beratungen von Selbsthilfegruppen aus diesem Bereich auszuweiten, sowie andere professionelle Angebote in diesem Bereich über die Aktivitäten der Selbsthilfe zu informieren.

Neben den oben genannten Schwerpunkten der Selbsthilfekontaktstelle, spielte die Unterstützung von Selbsthilfegruppen im Bereich Pflege mit erheblichem allgemeinem Unterstützungsbedarf, sowie deren Angehörigen, eine wichtige Rolle.

## 4. Arbeitsschwerpunkte und Fortbildungen für Selbsthilfegruppenleiter im Jahr 2014

### ▪ Jahresversammlung der Selbsthilfevertreter

Die Jahresversammlung der Selbsthilfevertreter findet jedes Jahr Ende Januar statt. Bereits zum zehnten Mal lud Oberbürgermeister Dr. Alfred Lehmann alle Vertreter der Ingolstädter Selbsthilfegruppen zu diesem Treffen ein. Die Jahresversammlung fand am 27.01.2014 ab 18:00 Uhr in den Räumlichkeiten des Bürgerhauses „Neuburger Kasten“ statt. In der Cafeteria des Neuburger Kastens wurden ca. 65 Vertreter verschiedener Selbsthilfegruppen aus dem gesundheitlichen und sozialen Bereich begrüßt.

#### **Ablauf der Veranstaltung:**

- Vorstellung der geplanten Aktivitäten der Selbsthilfekontaktstelle für das Jahr 2014
- Selbsthilfegruppen stellen sich und ihre Arbeit vor:  
Post Polio Selbsthilfegruppe Ingolstadt
- Vorstellung neuer Gruppen:
  - Lipödem und Lymphödem Selbsthilfegruppe LiLy
  - Selbsthilfegruppe Tinnitus/Hyperakusis
  - Selbsthilfegruppe Unfallfolgen
- Information zum Gesundheitstag 2014
- Kommunalen Vergabeausschuss – Wahl der Selbsthilfevertreter
- Sonstiges

Angefangen mit der Raumbuchung bis hin zur Einladung der offiziellen Vertreter der Stadt Ingolstadt sowie der einzelnen Gruppenvertreter, wird die gesamte Organisation der Jahresversammlung von der Selbsthilfekontaktstelle strukturiert. Die Fachkraft der Kontaktstelle ist zuständig für die inhaltliche Gestaltung, die Buchung von Referenten und die Moderation. Sie fungiert als Ansprechpartnerin während der gesamten Veranstaltung.

### ▪ Entspannungs - Potpourri für Selbsthilfe-Aktive

Die Selbsthilfekontaktstelle am Gesundheitsamt lud am 14.03.2014 zusammen mit der AOK Direktion Ingolstadt alle Selbsthilfe-Aktiven zu einem Wohlfühlnachmittag ein. Die Einladung richtete sich gezielt an Personen, die ihren ganz persönlichen Weg finden wollten, sich erfolgreich zu entspannen und sich durch neue Energie von den Belastungen des Alltags zu erholen.

Am 14.03.2014 fanden sich dann 12 Frauen ein, die gemeinsam verschiedene Techniken kennenlernten, die Ihnen helfen sollen, ganz individuelle Wege zu besserer Konzentration und Ausgeglichenheit zu entdecken.

In zwei Stunden lernten die Teilnehmerinnen die Methoden Autogenes Training, Körpermeditation mit Traumreisen und Klangschale, progressive Muskelentspannung nach Jacobsen, spezielle Übungen für Hals-, Schulter- und Rückenmuskulatur sowie gezielte Konzentrations-, Energie- und Atemübungen kennen.



▪ **Fortbildung zum Thema „Presse- und Öffentlichkeitsarbeit“ am 23.05.2014**

Die Selbsthilfekontaktstelle lud zusammen mit der Referentin Silvia Teschauer alle Selbsthilfegruppenleiter am 23.05.2015 zur Fortbildung zum Thema „Presse- und Öffentlichkeitsarbeit“ ein.

In die Räumlichkeiten des Bürgerhauses „Neuburger Kasten“ fanden sich 11 Personen ein, die zuerst einen kurzen Einblick in das breite Spektrum der Öffentlichkeitsarbeit sowie ihre unterschiedlichen Formen und Zielsetzungen erhielten und mit den wichtigsten Fachbegriffen vertraut wurden. Schließlich ist wichtig zu wissen, mit wem man es zu tun hat, welche Möglichkeiten es gibt und welche Formalien bei einer Pressearbeit eingehalten werden müssen. Deshalb wurden neben Informationen zum Arbeitsalltag in einer Redaktion und zum erfolgreichen Umgang mit Medienvertretern auch viele nützliche Tipps vermittelt. Der richtige Aufbau eines Textes und die aussagekräftige Formulierung, damit dieser gedruckt und gelesen wird, war ein zentrales Thema des Nachmittages.



- **Beiratssitzung für die Vergabe von Zuschüssen an die Ingolstädter Selbsthilfegruppen am 26.06.2014**

Die Stadt Ingolstadt stellt jährlich einen bestimmten Betrag zur Förderung und Unterstützung der städtischen Selbsthilfegruppen zur Verfügung. Der Beirat für die Vergabe von Zuschüssen an die Ingolstädter Selbsthilfegruppen tagte am 24.06.14 im Alten Rathaus.

Der Etat zur Förderung der Selbsthilfegruppen in Ingolstadt betrug im Jahr 2014 14.100,00 € abzüglich der 10%-igen Haushaltssperre. Mehrausgaben über 12.600 € (nach Abzug der 10%-igen Haushaltssperre) wurden über das Budget des Gesundheitsamtes abgewickelt.

Die eingegangenen Anträge vom Runden Tisch (Fördermittel der gesetzlichen Krankenkassen) dienten als Grundlage für die städtische Förderung. Die Fachkraft der Selbsthilfekontaktstelle prüfte vorab die Anträge und erstellte eine Vorschlagsliste für den Vergabeausschuss, der sich aus Bürgermeister, Stadträten, dem zuständigen Referenten und den Selbsthilfevertretern zusammensetzte. Zudem war die Fachkraft der Kontaktstelle zuständig für die Organisation, die Einladungen und Moderation der Vergabeausschusssitzung, verfasste das Protokoll, erstellte und versendete die Bewilligungsbescheide und leitete die Anweisung der Fördergelder ein.

- **26. Ingolstädter Gesundheitstag am 05.07.2014 fand in der gesamten Ingolstädter Fußgängerzone**

Das Gesundheitsamt Ingolstadt und die Selbsthilfekontaktstelle veranstalten jährlich den Gesundheitstag in der Ingolstädter Fußgängerzone, an welchem im Jahr 2014 über 120 Selbsthilfegruppen, Initiativen und professionelle Anbieter aus dem Sozial- und Gesundheitsbereich ihre Arbeit vorstellten sowie umfassende Informationen zur Vorbeugung, Vorsorge und Früherkennung von Krankheiten für die Bevölkerung bereit hielten.

Das Motto des 26. Gesundheitstages am 05.07.2014 lautete „Gemeinsam für mehr Gesundheit“

Bei der Einteilung der Standplätze im Bereich der Fußgängerzone, dem Aufbau der Stände und der Betreuung der Teilnehmenden wirkte die Selbsthilfekontaktstelle mit.



gefördert durch  
Bayerisches Staatsministerium für  
Gesundheit und Pflege



- **Einladung zur Fortbildung zum Thema „Führen und Leiten von Selbsthilfegruppen“ am 28.11.2014 in den Räumlichkeiten des Neuen Rathauses**

Wie eine Selbsthilfegruppe geführt wird, ist unterschiedlich geregelt. Während in manchen Gruppen klare Zuständigkeiten festliegen (diese Personen aber eventuell überlastet sind), ist es in anderen Gruppen gar nicht so klar, wer leitet und auf welche Weise geleitet wird.

Aus diesem Grunde veranstaltete die Selbsthilfekontaktstelle am 28.11.2014 in den Räumlichkeiten des neuen Rathauses eine Fortbildung zum Thema „Führen und Leiten von Selbsthilfegruppen“. Referentin der Fortbildung war Brigitte Bakalov, Dipl. Sozialpädagogin, von der Kontakt- und Informationsstelle Selbsthilfe Nürnberger Land.

Die Teilnehmer waren eingeladen sich im Rahmen dieser Veranstaltung Gedanken zu machen, wie die Kompetenzen in Ihrer Gruppe geregelt sind und wie evtl. Veränderungen eingeleitet werden können. Eingeladen waren aber auch Gruppenleiter, die bereits die richtige Methode für sich und ihre Gruppe gefunden haben und sich mit anderen darüber austauschen wollten.

An der Fortbildung nahmen insgesamt 15 Personen teil, wobei eine höhere Nachfrage zu verzeichnen war. Die Teilnehmer haben die Fortbildung als sehr gut bis gut bewertet.

Zu den konkreten Inhalten der Fortbildung zählten folgende Themen:

- Möglichkeiten der Gruppenführung: Welche gibt es und welche findet in meiner Gruppe statt?
- Leitung: Was heißt das eigentlich für mich?
- Teilnehmende zur aktiven Mitarbeit motivieren: Ideen sammeln, erleben und reflektieren.



Abschließend lässt sich sagen, dass angefangen mit der Raumbuchung bis hin zur Einladung der Selbsthilfevertreter die gesamte Organisation der oben genannten Veranstaltungen von der Selbsthilfekontaktstelle strukturiert wurde. Die Fachkraft der Kontaktstelle ist zuständig für die inhaltliche Gestaltung, die Buchung von Referenten und die Moderation. Sie fungiert als Ansprechpartnerin während der gesamten Veranstaltungen.

#### • **Öffentlichkeitsarbeit und Vernetzung**

Die Selbsthilfekontaktstelle arbeitet regional und überregional mit verschiedenen Kooperationspartnern zusammen, um den Selbsthilfegedanken weiterzugeben, z. B. mit:

- Krankenkassen
- Krankenhäuser (Klinikum Ingolstadt)
- Ärzten, Therapeuten
- Beratungsstellen (Caritas Kreisstelle Ingolstadt, Psychosoziale Krebsberatungsstelle Ingolstadt, etc.)
- Behindertenbeauftragten der Stadt Ingolstadt

- Bürgerhaus der Stadt Ingolstadt (Mehrgenerationenhaus)
- Presse- und Informationsamt der Stadt Ingolstadt
- Medien (Donau Kurier, Ingolstädter Anzeiger, etc.)
- Selbsthilfekoordination Bayern (SeKo Bayern)
- Fördermitgliedschaft im Verein Selbsthilfekontaktstellen Bayern e. V.

## 5. Ausblick auf 2015 – Geplante Aktivitäten

### Januar

26.01.2015

Jahresversammlung aller Ingolstädter Selbsthilfegruppenleiter

Neuaufgabe des aktuellen Selbsthilfeführers

### März

Öffentlichkeitsarbeit im Rahmen der Mittelbayerischen Ausstellung (miba) am Stand des Gesundheitsamtes Ingolstadt

### April/Mai

Kräuterwanderung mit anschließendem Austausch

### Juni

Ingolstädter Vergabeausschuss

### Juli

04.07.2015

Gesundheitstag unter dem Motto „Expedition Gesundheit“

### Oktober/November

Workshop – Ausarbeitung der Ausstellung Selbsthilfegruppen in der Hauptzentrale der Sparkasse Ingolstadt im Jahr 2016

Auf der Grundlage dieser Kontaktarbeit werden auch 2015 Ingolstädter Selbsthilfegruppen in ihren Anliegen und mit ihren Fragestellungen betreut und unterstützt.



Verfasst von:

Sigrid Wallmen, Dipl. Sozialpädagogin (FH)