

Jahresbericht 2024

Selbsthilfebüro

Karlsruhe



Karlsruhe, den 07.03.2024

Inhalt

Die Aufgaben des Selbsthilfebüros	2
Das leistet das Selbsthilfebüro	2
Finanzierung	2
Allgemeine Finanzierung	2
Projektspezifische Finanzierung	2
Informations- und Beratungsleistungen	3
Vermittlungsleistungen	3
Zahlen, Daten, Fakten	3
Suchmaschinen-Optimierung	4
Social Media	4
Neugründungen begleiten	4
Mietkostenzuschuss	5
Vergabesitzung der regionalen Fördergemeinschaft Mittlerer Oberrhein zur Pauschalförderung der Selbsthilfegruppen in Stadt- und Landkreis Karlsruhe	5
Seminare / Workshops / Info-Veranstaltungen / Austauschtreffen	6
Veranstaltungsprogramm 2024	6
Infokärtchen für Selbsthilfegruppen	8
Öffentlichkeitsarbeit	9
Übersicht an Öffentlichkeitsarbeits-Maßnahmen	9
Gremien- und Vernetzungsarbeit	9
Ausblick auf das Jahr 2025	11

Die Aufgaben des Selbsthilfebüros

In Selbsthilfegruppen kommen Menschen zusammen, die gemeinsam eine Krankheit, eine psychische und/oder soziale Problemsituation bewältigen wollen. Selbsthilfe reduziert psychosoziale Folgeerscheinungen und bietet ein Netz für Betroffene und Angehörige.

Das Selbsthilfebüro Karlsruhe ist die zentrale Informations-, Beratungs- und Unterstützungsstelle für Selbsthilfe in Stadt- & Landkreis Karlsruhe und aktuell für 177 Selbsthilfegruppen (Stand 31.12.2024) zuständig. Träger sind die Paritätische Sozialdienste gGmbH Karlsruhe.

Das leistet das Selbsthilfebüro

- Wir informieren und beraten über alle Themen der Selbsthilfe
- Wir vermitteln Interessierte in Selbsthilfegruppen
- Wir fördern Neugründungen
- Wir beraten und begleiten bestehende Gruppen, auch bei der Finanzierung
- Wir unterstützen den Erfahrungsaustausch der Gruppen untereinander
- Wir bieten und organisieren Fachveranstaltungen, Seminare und Workshops
- Wir vernetzen Betroffene, Fachleute und Institutionen

Finanzierung

Allgemeine Finanzierung

Die Arbeit des Selbsthilfebüros wurde im Jahr 2024 erneut aus Mitteln der Fördergemeinschaft der Gesetzlichen Krankenkassen und der Stadt Karlsruhe gefördert. Zudem erhielten wir Unterstützung durch das Ministerium für Soziales und Integration Baden-Württemberg. Der Landkreis Karlsruhe unterstützte die Arbeit des Selbsthilfebüros ideell und sachlich.

Projektspezifische Finanzierung

Die AOK Baden-Württemberg unterstützt und fördert das Projekt „Erprobungsnetzwerk“. Der Projektförderantrag wurde bereits von November 2023 bis Dezember 2025 genehmigt. Hierbei sollen die digitalen Angebote und Möglichkeiten zukünftig über den Stadt- und Landkreis Karlsruhe hinaus Selbsthilfegruppen und suchenden Interessierten zur Verfügung stehen. Hierzu ist ein abgestuftes Verfahren mit den folgenden Zielen geplant:

- Tiefgreifendere Vernetzung von Gruppen aus benachbarten Regionen und deren Kontaktstellen, um die Erfahrung mit dem Portal selbsthilfe-ka.de aus Nutzersicht zu verbessern.
- Stärkung der Selbsthilfe in angrenzenden ländlichen Regionen
- Erfahrungen aus der digital-vernetzten Zusammenarbeit der Selbsthilfe-Kontaktstellen für eine weitere Skalierung in Baden-Württemberg

Informations- und Beratungsleistungen

Die Zahl der Kontakte des Selbsthilfebüros mit Selbsthilfeinteressierten, Selbsthilfegruppen und Kooperationspartnern im Zeitraum 01.01. bis 31.12.2024 insgesamt beträgt 24877. Diese Zahl beinhaltet persönliche, telefonische, „elektronische“ wie auch briefliche Interaktionen, von denen 17743 digital über das „Digitale Selbsthilfebüro“ ausgeführt wurden. Davon entfallen hochgerechnet 72 % auf das Stadtgebiet Karlsruhe, 16 % auf den Landkreis, auf überregionale Kontakte 11%. Hierin enthalten sind u.a. 37% Informations- und Beratungsleistungen für Selbsthilfegruppen mit Schwerpunkt psychische Erkrankungen und/oder Suchterkrankungen, 62% für Gruppen zum Thema chronische Erkrankungen und/oder Behinderung sowie 0,3% Anfragen aus dem Bereich Bürgerschaftliches Engagement.

Vermittlungsleistungen

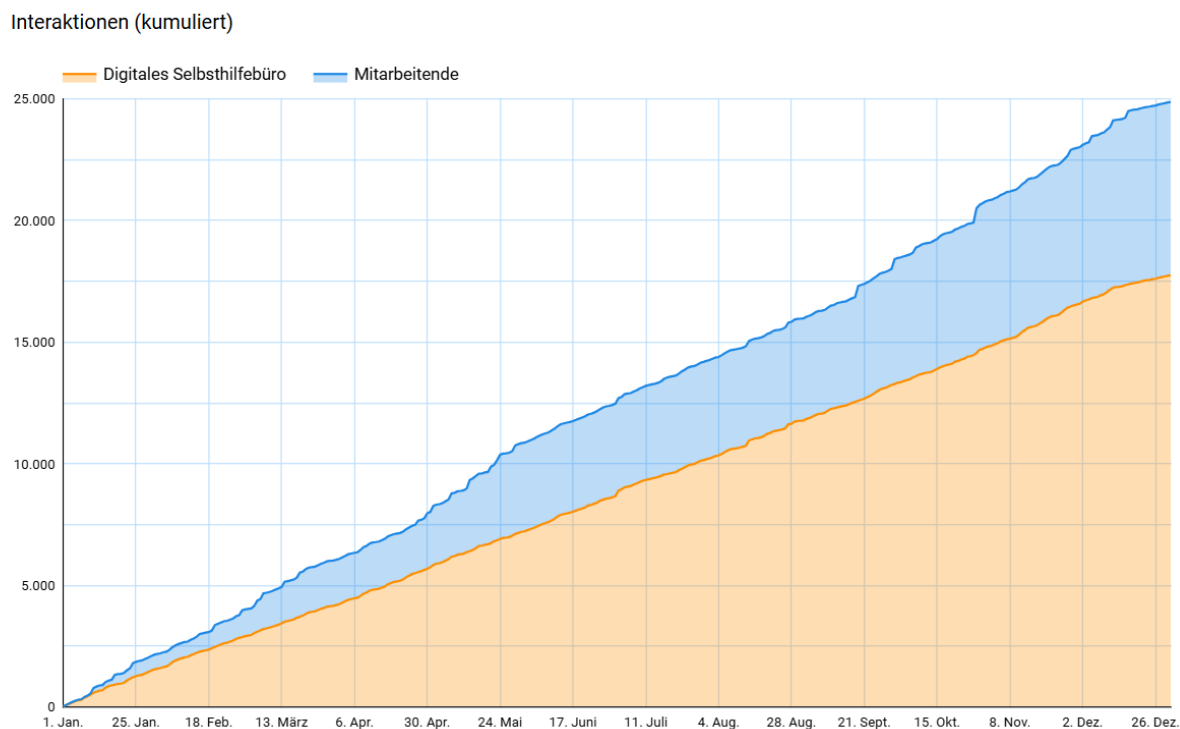
Vermittlungsanfragen stellten selbsthilfeinteressierte Fachkräfte aus dem medizinischen Bereich wie auch örtliche Kliniken, niedergelassene Ärzte, Psychiater/Psychologen/ Psychotherapeuten und Beratungsstellen. Das Portal selbsthilfe-ka.de ermöglicht eine eigenständige Recherche, zusätzlich erfolgten durch Mitarbeitende des Selbsthilfebüros 35 Kontakte zu Ärzten, Kliniken und Therapeuten, 192 Kontakte zu Beratungsstellen, 58 Kontakte zu externen, wie z.B. Referenten, 32 Kontakte zu Mitarbeitenden von Krankenkassen, 19 Kontakte zu Vertretern der Presse.

Darüber hinaus haben sich im Jahr 2024 88 Personen auf unserer digitalen Warteliste für Selbsthilfe-Interessierte/Neugründungen von Selbsthilfegruppen registriert.

Zahlen, Daten, Fakten

- 86 neue Einträge über alle Wartelisten hinweg
- Rund 16000 (10.000-)mal wurden Kontaktdaten zu einer Gruppe aus dem digitalen Selbsthilfebüro abgerufen – sowohl von Interessierten als auch von Kontaktstellen-Mitarbeitenden selbst.
- Das folgende Diagramm verdeutlicht die Kumulation im Verhältnis Digitales Selbsthilfebüro und Aktionen durch die Mitarbeitenden:

Interaktionen mit dem Digitalen Selbsthilfebüro (kumuliert)



Suchmaschinen-Optimierung

Im Bereich der Suchmaschinen-Optimierung wurden erneut Rekorde eingestellt: allein über Google wurde 16.805 (2023;10.182) -mal auf das Selbsthilfebüro Karlsruhe geklickt. Das entspricht etwa 1400 Klicks pro Monat.

Wir beabsichtigen weiterhin, diese Zahl auch im Jahr 2025 durch unterschiedliche Maßnahmen im Bereich Öffentlichkeitsarbeit zu steigern.

Social Media

Verschiedene Werbeanzeigen konnten im Bereich Social Media gezielt geschaltet werden. Allgemeine Kampagnen zum Thema Selbsthilfe erzeugen im Vergleich zu spezifischen Selbsthilfe-Themen eine sehr hohe Resonanz. Diese Erkenntnisse fließen auch im Jahr 2025 in die zukünftige Selbsthilfe-Arbeit mit ein, indem erneut allgemeine Kampagnen geschaltet werden sollen.

Neugründungen begleiten

Es sind 13 Gruppen-Neugründungen für 2024 zu verzeichnen:

- „Die Angehörigen psychisch herausgeforderter Menschen – Selbsthilfegruppe Karlsruhe“
- „Begleitete Selbsthilfegruppe für Menschen, die in jüngeren Jahren an Demenz erkrankt sind“
- „Sternenkinder Ettlingen“
- „OA – Overeaters Anonymous Samstag“
- „Selbsthilfegruppe Fibromyalgie-Pfinztal“
- „Selbsthilfegruppe für Gewaltprävention in der häuslichen Pflege“
- „Selbsthilfegruppe - Hereditäre Spastische Spinalparalyse e.V.“
- „Selbsthilfegruppe Covid Karlsruhe“
- „Bundesverband Selbsthilfegruppe Körperbehinderter „e.V.“
- „Hoffnungs(s)chwimmer“
- „Selbsthilfegruppe Adipositaschirurgie “
- „Selbsthilfegruppe für Frauen mit psychischen Belastungen in der Schwangerschaft und/oder nach der Geburt“
- „Selbsthilfegruppe für Eltern von AD(H)S betroffener Kinder“

Weitere Gründungsinitiativen befinden sich noch in der Vorphase zur Gruppen- Neugründung. Die Gruppenneugründungen zeichneten, mit einer Neugründung mehr als im Vorjahr, im Jahr 2024 einen erfreulichen positiven Trend nach oben.

Mietkostenzuschuss

Das Selbsthilfebüro unterstützte Selbsthilfegruppen, die die Räume der Melitta Schöpf - Bildungsstätte nutzten, auch im Jahr 2024 durch einen Mietkostenzuschuss, der den Gruppen eine vergünstigte Raummiete erlaubt. Generell werden die ersten drei Gruppentreffen für Gruppen, die sich neu gründen, in den Räumlichkeiten des Hardtwaldzentrums durch das Selbsthilfebüro getragen.

Vergabesitzung der regionalen Fördergemeinschaft Mittlerer Oberrhein zur Pauschalförderung der Selbsthilfegruppen in Stadt- und Landkreis Karlsruhe

Am 04. Juni 2024 fand die Vergabesitzung zur Pauschalförderung der Selbsthilfegruppen der Förderregion Mittlerer Oberrhein statt. Die Vergabesitzung fand im Jahr 2024 als Präsenzveranstaltung in den Räumlichkeiten des Hardtwaldzentrums statt. Herr Holzmüller leitete federführend für die Regionale Fördergemeinschaft Mittlerer Oberrhein der GKV- Gemeinschaftsförderung Baden-Württemberg die Vergabesitzung. Die Vertreter der Selbsthilfekontaktstelle und der Selbsthilfegruppen bekamen vorab per Mail die Fördervorschläge des Federführers und konnten mit Rückmeldungen Einfluss auf die Förderentscheidungen nehmen. Im Jahr 2024 wurden die Karlsruher Selbsthilfegruppen im

Vergabegremium durch Herrn Benjamin Bechtle (Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke e.V., RG Karlsruhe) und Frau Maritta Heilig (Kreuzbundgruppe Bruchsal) repräsentiert. Die Wahl der Repräsentanten der Selbsthilfegruppen im Vergabegremium fand online durch die Vertreter der Selbsthilfegruppen statt, die Wahl wurde vom Selbsthilfebüro durchgeführt.

Seminare / Workshops / Info-Veranstaltungen / Austauschtreffen

Das Selbsthilfebüro bietet jährlich wechselnde Seminare, Workshops und Informationsveranstaltungen, die inhaltlich die Gruppen in ihrer Arbeit unterstützen und die Selbsthilfe-Engagierten stärken, ihren vielfältigen und herausfordernden Aufgaben gerecht zu werden.

Veranstaltungsprogramm 2024

Fortbildung „Öffentlichkeitsarbeit für Selbsthilfegruppen kommunikativer und wirksamer gestalten“ am 03.02.2024

Am 1. Februar 2024 fand die Fortbildung zum Thema „Öffentlichkeitsarbeit für Selbsthilfegruppen kommunikativer und wirksamer gestalten“ via Zoom statt. Der Referent Wolfgang Nafroth, einem erfahrenen Fachmann für Kommunikation- und Öffentlichkeitsarbeit, stellte in dieser Online-Veranstaltung viele Praktische Ideen und Umsetzungsmöglichkeiten, um in der Öffentlichkeit auf die eigene Selbsthilfegruppe aufmerksam zu machen und darüber zu informieren. Im Vordergrund ging es dabei vor allem darum, wie man mit wenig Budget und vor allem mit einzigartigen, prägnanten Ideen die Aufmerksamkeit von Menschen erzielen kann. Im Anschluss an die Fortbildung, erhielten die Teilnehmer*innen einige Unterlagen und Praxis-Beispiele per E-Mail. Darüber hinaus gibt es weiterhin das Angebot von Seiten des Referenten sich bei Fragen zu konkreten Umsetzungen direkt an ihn zu wenden.

Filmvorführung „Expedition Depression“ am 07.11.2024 - Ersatzveranstaltung für die ursprünglich geplante Fortbildung „Rechtliche Grundlagen für Selbsthilfegruppen“

Die ursprünglich geplante Fortbildung „Rechtliche Basics für Selbsthilfegruppen – GbR, Gruppenkonto, Versicherung“ konnte, aufgrund persönlicher Gründe seitens der Referentin, leider nicht stattfinden. Ein neuer Termin für diese wichtige Fortbildung wurde für 2025 mit der Referentin bereits abgestimmt. Da Frau Mitleger-Lehner eine sehr erfahrene Rechtsanwältin auf diesem Gebiet ist und keine Ersatzreferentin zu diesem Thema zu finden war, organisierte das Selbsthilfebüro Karlsruhe kurzerhand eine Ersatzveranstaltung und führte den Dokumentarfilm „Expedition Depression“ vor. Dieser Film wurde in

Zusammenarbeit mit der deutschen Depressionsliga und DokumentationenDokumentarfilm Axel Schmidt in freundlicher Unterstützung der AOK produziert. Hinweise zum Film sowie den Trailer findet man unter <https://depressionsliga.de/projekte/expedition-depression/> Der Film kam bei den Teilnehmenden sehr gut an und es wurde bereits der Wunsch geäußert diesen auch im Jahr 2025 nochmals vorzuführen. Denn aufgrund der kurzfristigen Einladung, konnten einige Interessierte nicht an der Filmvorführung teilnehmen.

Fortbildung „Wertschätzende Kommunikation für Selbsthilfe-Aktive“ am 21.11.2024

Aufgrund hoher Nachfrage aus den Selbsthilfegruppen fand am 21. November 2024 bereits zum zweiten Mal die Fortbildung „Wertschätzenden Kommunikation für Selbsthilfe-Aktive“, mit der Referentin Carmen Reck, statt. Ein wichtiger Bestandteil lag diesmal in der Betrachtung des grundlegenden 4-Schritte-Modells nach Marshall B. Rosenberg, welches durch eine praktische Fallbeispiel-Anwendung vertieft wurde sowie der Unterscheidung zwischen Beobachtung und Bewertung.

„Kein Ansatz, der sich auf Wissen, auf Training, auf die Annahme irgendeiner Lehre verlässt, kann auch Dauer von Nutzen sein. Haltung ist entscheidend, nicht Worte.“ – Carl R. Rogers

Ganz nach Carl R. Rogers' Worte, wurde vertiefend der Wert der grundsätzlichen Haltung jedes Einzelnen betrachtet. Denn Techniken sind nach Rogers' nur wirksam, wenn sie aus einer authentischen, wertschätzenden Haltung heraus angewendet werden.

Selbsthilfecafés

Die Selbsthilfecafés sind ein Zusammentreffen verschiedener Selbsthilfegruppenvertreter und Vertreterinnen in lockerer Atmosphäre zum Austausch und zur Vernetzung unter den Selbsthilfegruppen. Hierbei werden Themen angesprochen, die selbsthilfegruppenübergreifend von Interesse sind. Moderiert werden die Selbsthilfecafés von einem Mitarbeitenden des Selbsthilfebüros.

Im Jahr 2024 fanden 3 Selbsthilfecafé-Treffen (14.03.2024; 13.06.2024; 01.10.2024) und ein weihnachtliches Selbsthilfecafé am 17.12.2024 statt.

1.Pop-Up Infostand - Selbsthilfe

Im Jahr 2024 fanden 4 „Pop-Up Infostand – Selbsthilfe“ Aktionen statt:

- 22.03.2024 von 11 bis 15 Uhr auf dem Ludwigsplatz in Karlsruhe zum Thema „Ernährung“ mit Vertreter*innen aus den Selbsthilfegruppen „Diabetiker Treff Karlsruhe“ und „Kopf-Hals-M.U.N.D.-Krebs“
- 02.05.2024 von 11 bis 15 Uhr auf dem Marktplatz in Karlsruhe mit Vertreter*innen aus der Selbsthilfegruppe „Mobil mit Behinderung“

- 19.07.2024 von 11 Bis 15 Uhr auf dem Marktplatz in Karlsruhe mit Vertreter*innen aus der Selbsthilfegruppe „Elternselbsthilfe Karlsruhe für Eltern und Angehörige von Suchtgefährdeten und Drogenkranken“
- 19.09.2024 von 11 bis 15 Uhr auf dem Marktplatz in Karlsruhe mit Vertreter*innen aus den Selbsthilfegruppen „Selbsthilfegruppe Restless Legs“ und „Selbsthilfegruppe Epilepsie“

Bei allen Infoständen unterstützte das Selbsthilfebüro die Gruppen beim Auf-und Abbau des Infostandes. Neben einem Schätzglas und weiteren Aktionen organisierte das Selbsthilfebüro außerdem verschiedene themenbezogene Giveaways, die den Gruppen am Stand zur Verfügung gestellt wurden. Darüber hinaus hatten auch alle anderen Selbsthilfegruppen, die selbst nicht am Stand waren, jederzeit die Möglichkeit ihre eigenen Flyer am Stand auszulegen. Die Gruppen wurden über diese Möglichkeit, über den Newsletter und in diversen Veranstaltungen, informiert. Darüber hinaus berichtete die lokale Zeitung, die Badische Neuesten Nachrichten in zwei größeren Artikeln ausführlicher über zwei Gruppen, die sich am Pop-Up Infostand präsentierten.

Treffen der Arbeitsgemeinschaft (ARGE) Selbsthilfe für Stadt und Landkreis Karlsruhe

Im Jahr 2024 fand ein ARGE-Selbsthilfetreffen am 05.11.2024 in den Räumlichkeiten des Hardtwaldzentrums statt. In einigen Bereichen für Selbsthilfe-Aktive gab es Nachfolgen von Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartnern, daher widmete sich diese ARGE dem Thema „*Neue Gesichter und Wissenswertes aus der Karlsruher Selbsthilfelandchaft*“. Im Büro für Mitwirkung und Engagement der Stadt Karlsruhe, gab es nach über 20 Jahren eine neue Mitarbeiterin, Frau Eileen Baron, die vorgestellt wurde. Des Weiteren hatte die neue Koordinatorin für das Selbsthilfefreundliche Krankenhaus im Städtischen Klinikum Karlsruhe, Frau Jaufmann-Kligyte, die Möglichkeit sich und ihre Arbeit zu präsentieren. Darüber hinaus stellte Frau Dr. Joggerst die Zuständigkeitsbereiche des Gesundheitsamtes für Stadt- und Landkreis Karlsruhe vor. Eine Zusammenstellung der neuen Kontaktdateninformationen lagen für die Selbsthilfe-Aktiven zur Mitnahme aus. Im Anschluss daran hatten die neu gegründeten Selbsthilfegruppen, „Sternenkinder Ettlingen“, „Hoffnungssch(w)immer“ und die noch in der Gründungsphase befindliche „EndoPower Karlsruhe – Endometriose & Adenomyose Selbststärkungsgruppe“, die Möglichkeit sich und ihre Gruppen vorzustellen. Sie gaben einen Einblick in ihre Arbeit und über den momentanen Stand der Gruppenneugründung. Der Ausblick auf die Arbeit des Selbsthilfebüros für 2025 rundete die Veranstaltung ab.

Infokärtchen für Selbsthilfegruppen

Das Selbsthilfebüro bot den Selbsthilfegruppen auch im Jahr 2024 an, Infokärtchen mit den wichtigsten Informationen zu ihrer Selbsthilfegruppe (Ansprechpartner,

Webseite, Telefonnummer, Mailadresse) drucken zu lassen. Diese können die Selbsthilfegruppen z.B. bei Informationsveranstaltungen an Interessierte ausgeben. Dieses Angebot war weiterhin für die Selbsthilfegruppen in der ersten Auflage kostenfrei. Im Jahr 2024 machte davon keine Selbsthilfegruppe Gebrauch. Im neuen Jahr 2025 wird es eine Startermappe für Gruppenneugründungen geben. In diesem Zusammenhang wird es das Angebot Infokärtchen auch in 2025 wiederholt geben.

Öffentlichkeitsarbeit

Übersicht an Öffentlichkeitsarbeits-Maßnahmen

- Durchführung von Seminaren/Workshops/Informationsveranstaltungen
- Aktive Teilnahme an Fachveranstaltungen
- Newsletter Selbsthilfe 4-mal jährlich
- Website mit Basisinformationen zur Selbsthilfe, Veranstaltungsinformationen und Veröffentlichungen aus den Selbsthilfegruppen (z.B. Berichte, Veranstaltungshinweise) unter: **www.selbsthilfe-ka.de** und/oder **www.paritaet-ka.de/selbsthilfebuero**
- Neues Online-Gruppenverzeichnis, sowie Arbeitshilfen und viele weitere Informationen unter **www.selbsthilfe-ka.de**
- Elektronischer Selbsthilfegruppen-Verteiler zur regelmäßigen Information über Veranstaltungen und Einladungen
- Social Media auf Facebook, Instagram und nebenan.de sowie Werbeanzeigen in Google
- Weitergabe von Pressemitteilungen von neu zu gründenden Selbsthilfegruppen an die örtliche Tagespresse (BNN) und online an **www.paritaet-ka.de**
- Verteilung von Infomaterialien, Flyer, Give-Aways (z.B. beim Pop-Up Infostand – Selbsthilfe in Karlsruhe)
- Projektierung des Projekts „Erprobungsnetzwerk“

Gremien- und Vernetzungsarbeit

Das Selbsthilfebüro ist stabil in die regionale Versorgungslandschaft eingebunden und arbeitet mit zahlreichen Akteuren bereits langjährig zusammen: Fachbezogene Beratungsstellen, Versorgungseinrichtungen und Berufsgruppen zur Selbsthilfeunterstützung, Institutionen, Behörden, Krankenkassen, Pflegestützpunkte, fachliche Arbeitskreise, kommunalpolitische Gremien und kirchliche Einrichtungen, Vereine, Verbände und vieles mehr.

Um nur einige Beispiele aufzugreifen:

Wir engagieren uns im Beirat der Pflegestützpunkte des Landkreises Karlsruhe und arbeiten mit dem Pflegestützpunkt der Stadt Karlsruhe zusammen. Wir bringen uns in der AG „Gesund älter werden“ der Gesundheitskonferenz des Landkreises ein unter Vorsitz von Frau Dr. Lücke/AOK Mittlerer Oberrhein und arbeiten mit zahlreichen Beratungsstellen/Sozialen Diensten in Stadt- und Landkreis zusammen.

Das Selbsthilfebüro Karlsruhe kooperiert mit dem Städtischen Klinikum Karlsruhe und wirkt durch die Teilnahme und Mitarbeit bei den quartalsmäßig stattfindenden Netzwerktreffen, den Qualitätszirkeltreffen, im Sinne des Selbsthilfefreundlichen Krankenhauses mit. Dabei unterstützt das Selbsthilfebüro den Rezertifizierungsprozess „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ und die Weiterentwicklung im Bereich der Selbsthilfe im Städtischen Klinikum Karlsruhe. Seit Januar 2023 ist das Klinikum erneut für 3 Jahre rezertifiziert.

Das Selbsthilfebüro ist im August 2018 dem Netzwerk für Selbsthilfefreundlichkeit® und Patientenorientierung im Gesundheitswesen beigetreten. Ziel des Netzwerks ist es, das Konzept Selbsthilfefreundlichkeit® in Gesundheitseinrichtungen nachhaltig zu verankern.



Als Schaltstelle zwischen Gesundheitseinrichtungen und Selbsthilfegruppen unterstützt das Selbsthilfebüro Kliniken – wie aktuell das Städtische Klinikum Karlsruhe –, ihr therapeutisches Handeln durch das Erfahrungswissen der Selbsthilfe zu ergänzen. Die systematische Einbindung der Selbsthilfe trägt zu einer aktiveren Krankheitsbewältigung der Patienten bei und kann eine wichtige Ergänzung zur Überleitung vom stationären in den ambulanten Bereich sein. Patienten erhalten die Chance, frühzeitig von der Erfahrungskompetenz Gleichbetroffener zu profitieren und die Selbsthilfegruppen finden auf diesem Weg neue Gruppenmitglieder.

Strukturelle Einbindung auf Bundes-/Landesebene

Das Selbsthilfebüro ist Mitglied der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (DAG SHG e.V.), die die Selbsthilfearbeit auf Bundesebene unterstützt. Die DAG SHG ist der Fachverband der Selbsthilfe in Deutschland und Träger der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) in Berlin. Durch die Mitgliedschaft fördert das Selbsthilfebüro die Arbeit des Vereins und trägt zum Ausbau selbsthilfefreundlicher Rahmenbedingungen bei.



Auf Länderebene ist das Team des Selbsthilfebüros in der Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe Baden-Württemberg (LAG KISS) engagiert. Die LAG gründete im Oktober 2017 den Trägerverein für die Selbsthilfe-Kontakt- und -Informationsstelle Baden-Württemberg (SEKIS BW e.V.), sodass wir den fachlichen Austausch, die konzeptionelle Weiterentwicklung der Selbsthilfe und auch die Qualitätsentwicklung auf Landesebene gezielter voranbringen können.



Ausblick auf das Jahr 2025

Im Jahr 2025 will das Selbsthilfebüro die bewährten Formate (bspw. Seminare, Selbsthilfecafés, ARGE Selbsthilfe, Pop-Up Infostand - Selbsthilfe) fortführen.

Die Schwerpunkte im Jahr 2025 werden zum einen die Weiterentwicklung des digitalen Selbsthilfebüros sein. Zum anderen wird es eine weitere Zusammenarbeit mit den Selbsthilfe-Aktiven der Arbeitsgruppe Pop-Up Infostand – Selbsthilfe geben, sowie eine differenzierte Öffentlichkeitsarbeit im Bereich der Jungen Selbsthilfe im Stadt- und Landkreis Karlsruhe sein.

Das digitale Selbsthilfebüro soll weiterhin sowohl den Selbsthilfegruppen als auch Selbsthilfeinteressierten mit zahlreichen Funktionen zur Verfügung stehen. Dies betrifft beispielsweise die Optimierung und Modifizierung der Warteliste, die Recherche nach Selbsthilfegruppen und/oder die Gruppengründung.

Durch die „Pop-Up Infostände – Selbsthilfe“ soll auch in 2025 an verschiedenen Plätzen in Karlsruhe über die Selbsthilfearbeit und deren Vielfalt informiert werden. Darüber hinaus haben die einzelnen Selbsthilfegruppen wieder die Möglichkeit, an diesen Ständen mitzuwirken und somit die Chance, durch die Unterstützung des Selbsthilfebüros, Öffentlichkeitsarbeit für ihre Gruppen zu betreiben.

Im Bereich der Jungen Selbsthilfe (Selbsthilfegruppen im Alter von 18 bis 35 Jahren) sind im Selbsthilfebüro Karlsruhe bislang nur wenige Selbsthilfegruppen zu verzeichnen. Durch eine gezielte Öffentlichkeitsarbeit soll der Bereich Junge Selbsthilfe in Karlsruhe gefördert und weiter etabliert werden. Dies soll zum einen mit geeigneten Materialien z.B. Auslagen/Plakaten erreicht werden und zum anderen durch gezielte Infoveranstaltungen für Fachpersonen von entsprechenden Fachstellen, an die sich eher jungen Menschen wenden, wenn sie nach Unterstützung suchen. Die Erarbeitung des Konzepts und die daran anknüpfende Organisation geschieht in Zusammenarbeit mit der Selbsthilfekontaktstelle Rastatt.



Karlsruhe, im Februar 2025

Tanja Henkenhaf, Silke Gassner-Kersch, Michael Böser, Alexander Walther

Selbsthilfebüro Karlsruhe