

Die PARITÄTISCHE Selbsthilfekontaktstelle Halle-Saalekreis



Selbsthilfekontaktstelle Halle-Saalekreis

eine Einrichtung des Deutschen PARITÄTISCHEN Wohlfahrtsverbandes,
Landesverband Sachsen-Anhalt e.V., Regionalstelle Süd
Merseburger Straße 246, 06130 Halle (Saale)

Wir sind für Sie erreichbar

Telefon: 0345 / 520 41 10 0345 / 520 41 11

Telefax: 0345 / 520 41 12

E-Mail: kontaktstelle-shg@web.de

Homepage: www.kontaktstelle-shg.de

Unsere Bürozeiten

Montag bis Donnerstag

8.00 bis 17.00 Uhr

Freitag

8.00 bis 14.00 Uhr

Nutzungsmöglichkeit für die Gruppenräume

- Montag 8.00 Uhr - 20.30 Uhr (1* monatlich)
- Dienstag 8.00 Uhr - 20.00 Uhr (2* monatlich)
- Mittwoch 8.00 Uhr - 21.00 Uhr (2* monatlich)
- Donnerstag 8.00 Uhr - 18.30 Uhr (2* monatlich)
- Freitag 8.00 Uhr - 14.00 Uhr
- Jeden 3. Samstag i. ungeraden Monat 9.00 Uhr - 12.00 Uhr (vorwiegend SHG mit Berufstätigen)

Zielgruppen sind Personen mit chronischen Krankheiten, Behinderungen, psychosozialen Problemen, Suchterkrankungen, sozialen Problemen, medizinische / therapeutische Leistungsanbieter (z.B. Kliniken, Beratungsstellen, Krankenkassen und Fachärzte) und Selbsthilfeinteressierte.

Die PARITÄTISCHE Selbsthilfekontaktstelle Halle-Saalekreis ist

- die zentrale Anlaufstelle / Clearingstelle für Selbsthilfeinteressenten
- die Vermittlungsstelle zu bestehenden Selbsthilfegruppen und Unterstützer bei der Neugründung von Selbsthilfegruppen
- die Kontakt- und Begegnungsstätte sowie Beratungs- / Unterstützungsstelle für Selbsthilfegruppen, Angehörige und professionelle Unterstützer im Bereich Gesundheit / Soziales
- der Multiplikator und Koordinator von Selbsthilfeveranstaltungen und der Öffentlichkeitsarbeit
- Berater bei der Erlangung und Abrechnung von Fördermittel
- Herausgeber des einzigen SH-Registers mit aktuell 228 Selbsthilfegruppen, -vereine und –initiativen
- Projektverantwortlich SHK für die neue Selbsthilfeapp

Playstore Selbsthilfeapp- Download im iOS oder Playstore



Standardpersonalschlüssel für Selbsthilfekontaktstellen

<u>Einwohner in der Region</u>	<u>Planstellen zur Selbsthilfeberatung</u>	<u>Planstellen für Verwaltungsaufgaben</u>
240. 381 in der Stadt Halle 186 510 im LK Saalekreis	Ist-Stellen in der SHK Halle-Saalkreis	Ist-Stellen in der SHK Halle-Saalekreis
weniger als 100.000	1	***
100.000 – 200.000	1,5	0,5
200.000 – 500.000	2,5	1
426. 891	1,5	0
mehr als 500.000	Die Region sollte in Unterregionen gegliedert werden	

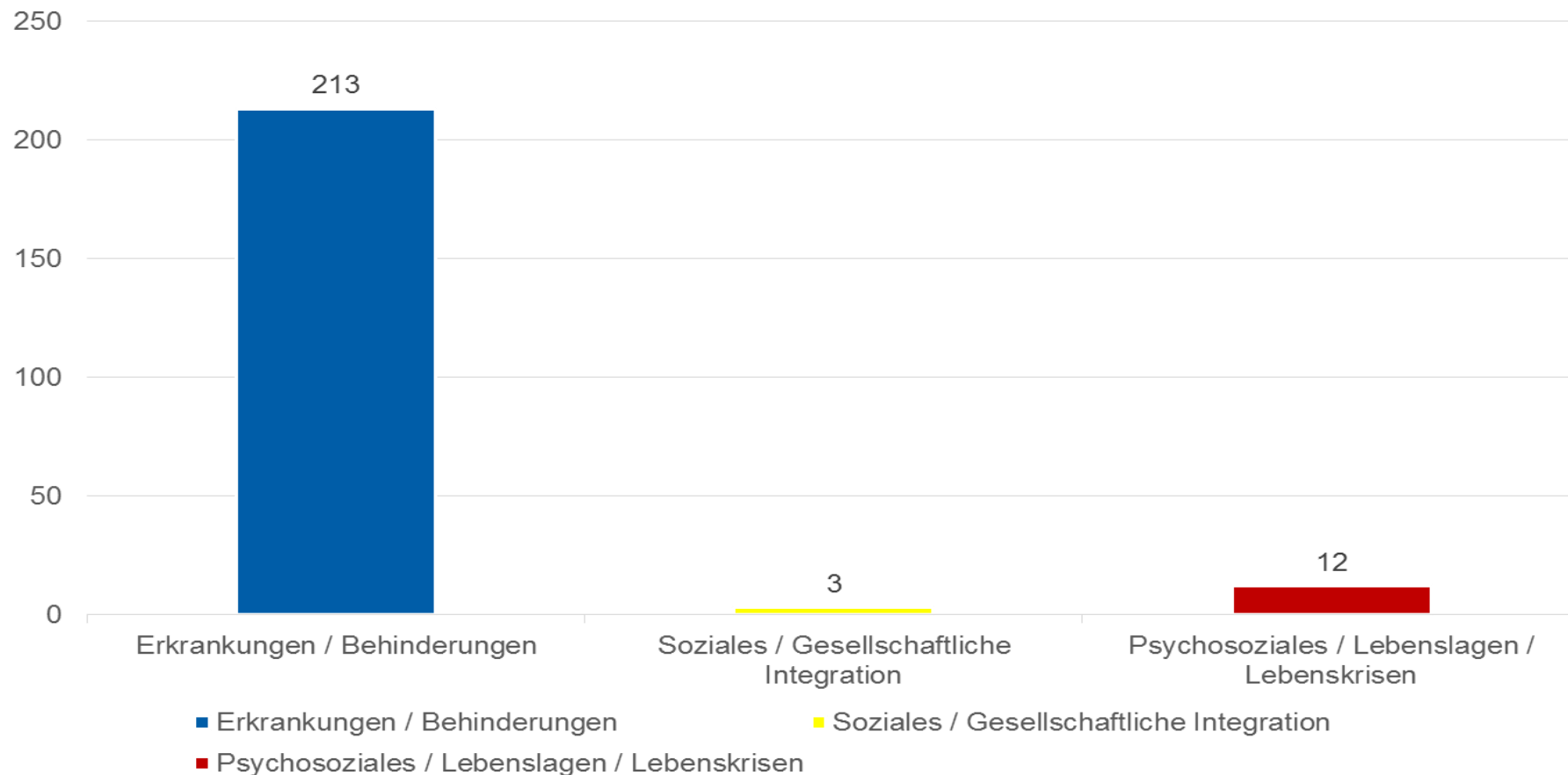
* Braun,Joachim: Empfehlungen z. Selbsthilfeförderung in Städten, Kreisen u. Gemeinden, ISAB-Berichte aus Forschung und Praxis Nr. 12 Köln: ISAB-Insitut, 1991,S.8

Personal- und Sachkostenfinanzierung der SHK

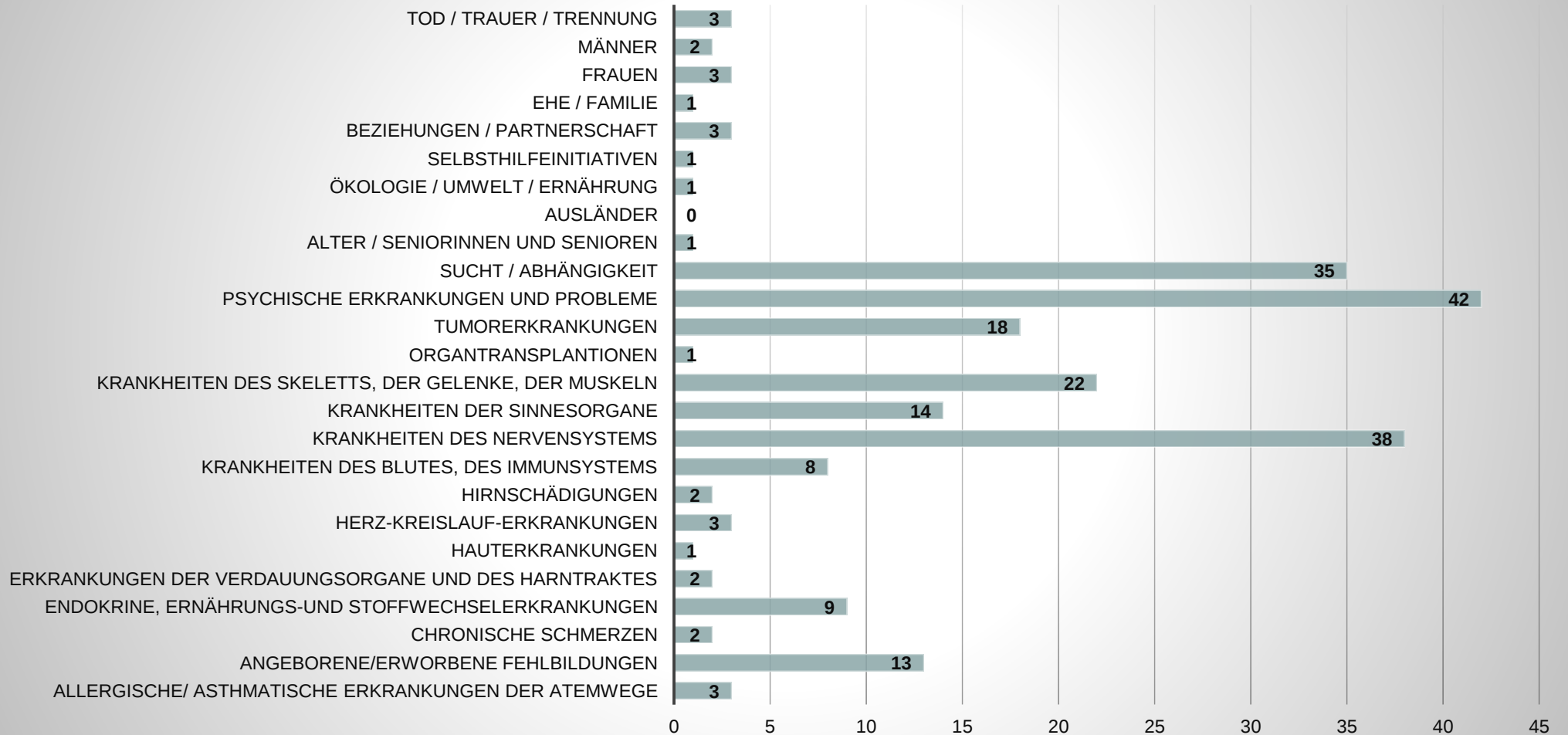
<u>Einrichtungsleiterin</u>	<u>Fachberaterin</u>	Projekt“ Junge Selbsthilfe „, 2018-2019
Stadt Halle anteilig	Stadt Halle anteilig	Krankenkasse auf Bundesebene finanziert die Personal – und Sachkosten
Landkreis Saalekreis-anteilig	Deutsche Rentenversicherung Mitteldeutschland-anteilig	
Deutsche Rentenversicherung Mitteldeutschland-anteilig	Gesetzliche Krankenkassen anteilig	
Sachkosten	Anteilig jeweils: • Stadt Halle (Saale) • Gesetzlichen Krankenkassen, • Deutsche Rentenversicherung Mitteldeutschland	

Selbsthilfestrukturen in Sachsen-Anhalt und der Stadt Halle (Saale)

- 19 Selbsthilfeorganisationen, 14 Selbsthilfekontaktstellen
- über 1.200 Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeinitiativen
- *in Halle sind es 228 Selbsthilfegruppen (SHG)*



Anzahl der SHG



Netzwerk und Gremienarbeit der Selbsthilfekontaktstelle

- PSAG Halle / Saalekreis , Erwachsene-Untergruppe „Behandlung/Beratung“
- Engagementbeirat der Stadt Halle (Saale)
- Landesweiter Arbeitskreis „Selbsthilfekontaktstellen“
- Bündnis gegen Depression Halle (Saale) und Magdeburg e.V.

Selbsthilfe

Betroffenenselbsthilfe

Selbsthilfe ist mittlerweile ein fester Bestandteil im Hilfesystem für die Betroffenen. Sie unterstützt die Selbstmanagementkompetenzen, dient dem Austausch und der Aktivierung von Ressourcen und Selbstheilungskräften und dem Verständnis und der Akzeptanz der Erkrankung.

Angehörigenselbsthilfe

Angehörige von kranken Menschen erfahren schwerwiegende und vielfältige Belastungen. Zugleich sind sie eine wichtige Ressource und haben eine wesentliche stabilisierende Funktion. Neben professionellen Entlastungs- und Unterstützungsmöglichkeiten sind deshalb auch Ansätze der selbstorganisierten Angehörigenselbsthilfe zu unterstützen.

Was bringt Selbsthilfe den Menschen ?

- emotionale Entlastung, gegenseitige emotionale Unterstützung
- konkrete Lebenshilfe
- Stärkung des Selbstbewusstseins und Selbstwertgefühls
- Autonomie, Selbstbestimmung und Selbstwirksamkeitserleben
- Erweiterung der Strategien im Umgang mit der Erkrankung
- Erhöhung der therapeutischen Motivation
- Förderung des Erkennens von Frühwarnzeichen
- Anregung zum Aufbau bzw. zur Stabilisierung des sozialen Netzes
- Aufbau eines individuellen Krisennetzes und Krisenplans
- positive Wirkung auf Befindlichkeit und Krankheitsverlauf

Die Nachfrage nach „Psycho Gruppen“ steigt (psychologische, psychotherapeutische, psychosoziale Themen)

- Ängste
- Depressionen, Mobbing
- Verlassene Eltern
- Einsamkeit
- Verlust, Trauer
- Zwänge
- Psychosen
- Psychiatrieerfahrung
- Persönlichkeitsstörung
- Schizoaffektive Störung
- Manie, Borderline
- Hypersensibilität



Wie agieren Selbsthilfegruppen, (besonders von psychisch- oder psychosomatisch kranken Menschen)?

- sie sind oft nicht Landes- oder Bundesverbänden der Selbsthilfe angeschlossen, die ihnen Orientierung und Hilfestellung geben können
- sie arbeiten in kleineren, örtlichen und informellen Gruppen mit großer Nähe zur Selbsthilfekontaktstelle
- sie werden bis dato in der Regel von Selbsthilfekontaktstellen initiiert, bei der Gründung unterstützt und auch über längere Zeit begleitet
- da sich häufig ein Teil der Gruppen nicht eindeutig einer Diagnose zuordnen lässt, haben sich Menschen mit unterschiedlichen Diagnosen in Selbsthilfegruppen zusammengefunden

Herausforderung in der Beratung, Vermittlung von Anfragenden und in der Entstehung sowie Entwicklung von Selbsthilfegruppen, besonders im psychischen Bereich

- die Gruppengründung ist oft nur mit viel Einfühlungsvermögen und professioneller Unterstützung möglich
- Menschen mit Depressionen oder Ängsten sind in akuten Krisen oft nicht gruppenfähig
- bestehende Gruppen müssen intensiv und längerfristig professionell begleitet werden