



Selbsthilfe-Kontaktstelle Oberhausen

Was erwartet uns?

- Der Paritätische
- Was sind Selbsthilfegruppen und wie funktionieren sie?
- Selbsthilfe in Oberhausen
- Die Selbsthilfe-Kontaktstelle

Der Paritätische

Lateinisch: *paritas* „Gleichheit, gleich stark“

Jeder Mensch verdient den gleichen Respekt und soll die gleichen Chancen haben.

Solidargemeinschaft von Initiativen, Organisationen und Einrichtungen der sozialen Arbeit mit demokratischer Gesinnung, Toleranz und Offenheit.

Er repräsentiert und fördert die Organisationen rechtlich, gesellschaftlich und wirtschaftlich.

Der Paritätische ist einer von sechs Wohlfahrtsverbänden.

In NRW gibt es 54 Selbsthilfe-Kontaktstellen und Büros.

38 sind in Trägerschaft des Paritätischen.

Was sind Selbsthilfegruppen?

**Geteiltes Leid
ist halbes Leid.**



Was sind Selbsthilfegruppen?

Menschen mit dem gleichen Thema treffen sich

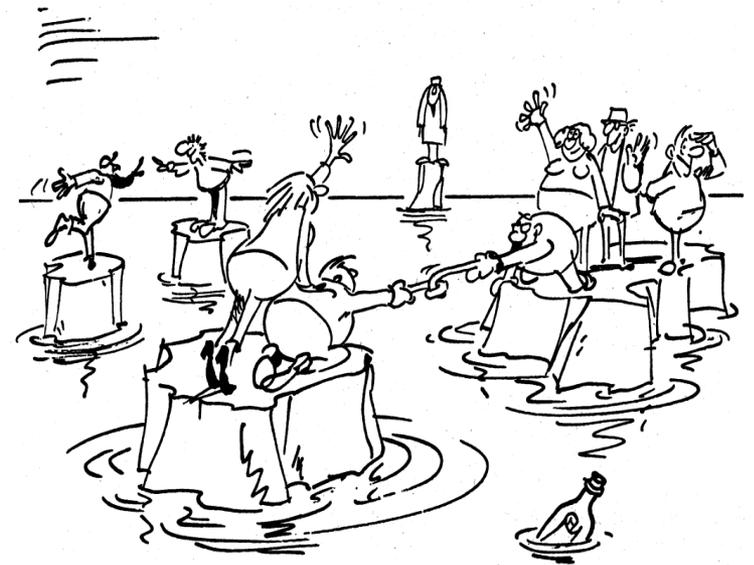
- freiwillig
- regelmäßig
- kostenlos
- ohne professionelle Leitung
- um sich gegenseitig zu helfen
- ohne Gesprächsinhalte nach außen dringen zu lassen.



Was sind Selbsthilfegruppen?

Betroffene und / oder Angehörige

- sprechen miteinander
- geben sich Tipps und helfen einander
- laden Fachleute ein
- unternehmen etwas zusammen
- klären die Öffentlichkeit über ihre Krankheit / ihr Problem / ihr Thema auf



Was sind Selbsthilfegruppen?

Was haben die Teilnehmer*innen davon?

- Sie lernen voneinander.
- Sie erfahren mehr über ihr Problem und den alltäglichen Umgang damit.
- Sie machen sich Mut.
- Sie steigern ihr Selbstwertgefühl.
- Sie bewegen sich zu Aktivitäten und vermeiden sozialen Rückzug.



Wie viele aktive Gruppen gibt es
mindestens in Oberhausen ?

110

Die großen Themen der Selbsthilfe

Sucht

Soziale Selbsthilfe

**Körperliche Erkrankungen /
Behinderungen**

Psychische Erkrankungen

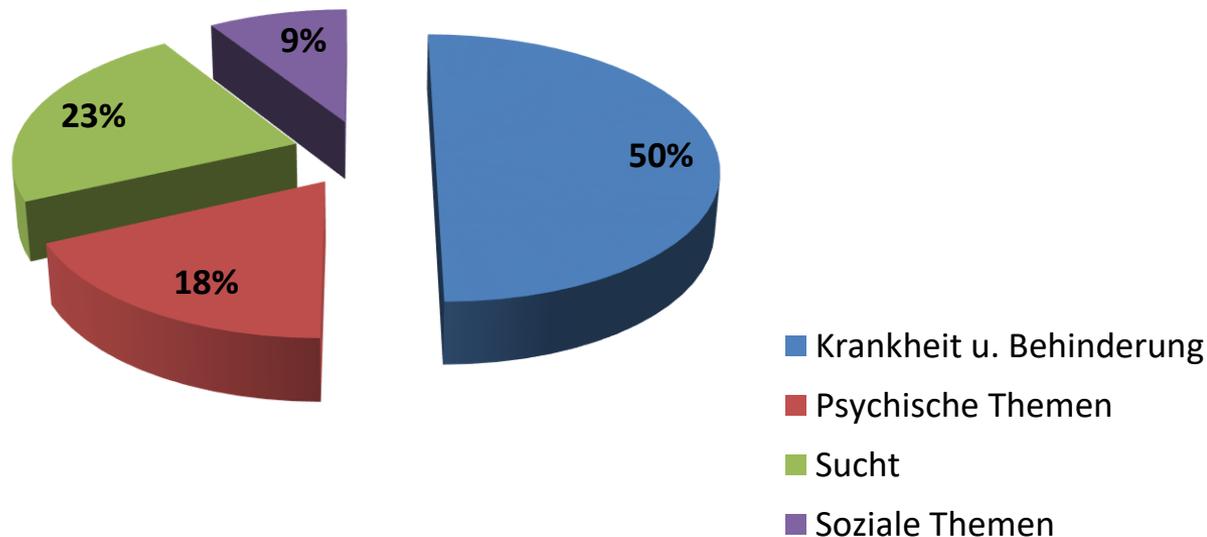
Themen der Selbsthilfegruppen

- **Abhängigkeit**
- Adipositas
- AD(H)S
- Aids
- Alkoholabhängigkeit
- Alleinerziehende
- Alzheimer
- Angehörige abhängiger Menschen
- Angst
- Aphasie
- Autismus
- **Behinderungen**
- Blindheit
- Brustkrebs
- Burnout
- **Chronische Schmerzen**
- Cannabis als Medizin
- **Darmkrebs**
- Demenz
- Depressionen
- Diabetes
- Down Syndrom
- Drogenabhängigkeit
- **Einsamkeit**
- Eltern von Adoptiv- und Pflegekindern
- Eltern von drogenabhängigen Kindern
- Eltern von herzkranken Kindern
- Eltern von krebserkrankten Kindern
- **Fibromyalgie**
- Freizeitgestaltung 55plus, Ü60
- **Gehörlosigkeit**
- Geschwister erkrankter und behinderter Kinder
- **Harnblasenkrebs**
- HIV
- **Junge Selbsthilfe**
- **Kinderlähmung**
- Krebs
- Künstlicher Darm-/Blasenausgang
- **Lymphödem**
- Lebertransplantation
- **Männer**
- Medikamentenabhängigkeit
- Messie-Syndrom
- Muskelerkrankungen
- **Narzissmus**
- Netzwerk 55plus
- Nierenerkrankung
- **Osteoporose**
- **Parkinson**
- Panik / Phobie
- Pflegende Angehörige
- **Poliomyelitis**
- Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)
- Prostata
- Psychische Erkrankungen
- **Rheuma**
- **Schlafapnoe**
- Schmerzen
- Sehbehinderung
- Sexsucht
- Stoma
- Senior*innen
- **Tinnitus**
- Töchter von narzisstischen Müttern
- Trauma
- Trauer
- Trisomie 21
- **Übergewicht**
- Ü60 Treff
- **Verwitwete, junge U60**

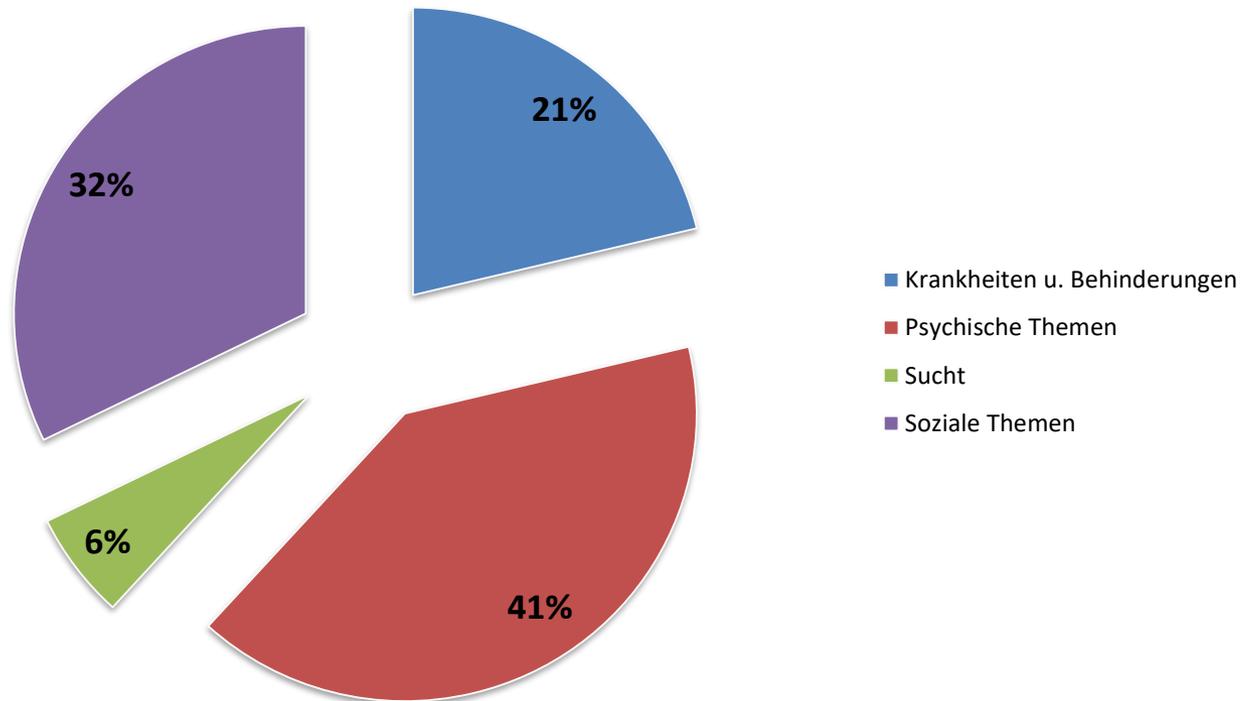
Selbsthilfestrukturen in OB

In Oberhausen gibt es über 110 Selbsthilfegruppen.

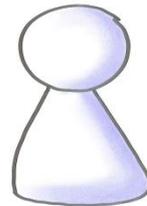
Sie gliedern sich in folgende Bereiche:



Themenbereiche in der Beratung 2022



Kerngeschäft der Selbsthilfe-Kontaktstelle



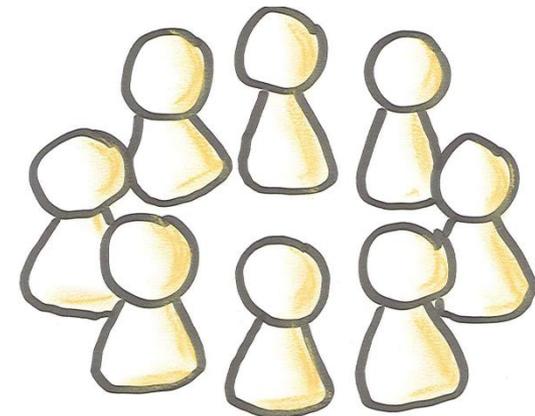
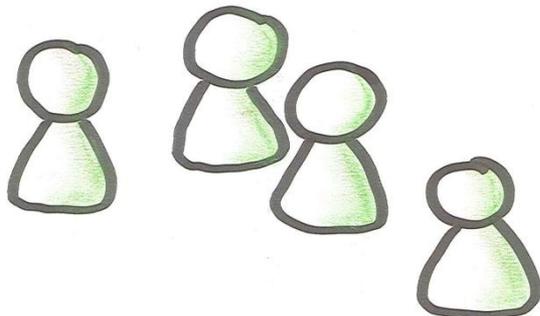
Klärende Beratung



Unterstützung
bei Gruppen-
neugründungen



Unterstützung
bestehender
Gruppen



Unterstützung der bestehenden Gruppen

- Öffentlichkeitsarbeit: Zeitungsartikel, Radio, Lokalfernsehen, Info-Stände, Flyer, Newsletter, Wanderausstellung, etc.
- Vernetzung durch Gesamttreffen und andere Treffen
- Vertretung in Gremien
- Organisation von Selbsthilfetagen, Fortbildungen, etc.
- Beratung



Unterstützung der bestehenden Gruppen



**Komm ins
Virtuelle Haus
der Selbsthilfe
NRW!**


PARITÄT

Grafik: © anastel / stock.adobe.com / Himmegrad-vesteey.com

- Gesetzliche Krankenkassen NRW
- Förderung des Landes NRW
- Stadt Oberhausen
- Spenden
- Eigenmittel des Trägers



Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle



Sabine Bahr
Fachkraft

Sejla Badnjevic
Fachkraft

Beate Ramjoué
Verwaltung

Selbsthilfe-Kontaktstelle Oberhausen

- Selbsthilfe-Kontaktstelle Oberhausen
Wörthstr. 7
46045 Oberhausen
- Tel.: 0208 30196-20
- selbsthilfe-ob@paritaet-nrw.org
- www.selbsthilfe-oberhausen.de

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!