

# Jahresübersicht über die Aktivitäten der KIBIS Hannover in 2020



## Allgemeines zu diesem Jahr

Die Aktivitäten der KIBIS im Jahr 2020 können wir nur darstellen, wenn wir auch über die Auswirkungen der Corona-Pandemie berichten. Wie für viele andere Bereiche gab es auch für den Selbsthilfebereich enorme Veränderungen und damit Erfordernisse, im Alltag vieles umzuorganisieren.

Die Selbsthilfegruppen leben von den persönlichen Treffen, den direkten Begegnungen und der damit verbundenen Nähe – häufig ist das der Kern der Zusammenschlüsse. Seit langem gibt es schon Chatgruppen oder andere Formen des digitalen Austausches, eine sehr große Mehrheit bevorzugt aber das persönliche Zusammenkommen, bei dem Jede\*r die Anderen direkt erleben und die feinen Töne in der Kommunikation wahrnehmen kann.

Bei dem ersten Lockdown sind alle öffentlichen Gebäude geschlossen worden und den Gruppen war es nicht gestattet, sich zu treffen. 18 Selbsthilfegruppen wurden gerade in der Gründungsphase von uns, auch mit Unterstützung unserer freiwilligen Mitarbeiter\*innen, begleitet. In dieser Phase haben wir über 300 bestehende Gruppen telefonisch kontaktiert, um zu hören, wie sie sich organisieren und wie es ihnen als Gruppe geht. Die Rückmeldungen waren sehr vielfältig und spiegelten somit auch das Wesen der Selbsthilfe wieder. Es wurden ganz unterschiedliche Organisationsformen für das Aufrechterhalten des Austausches umgesetzt: vermehrte Telefonate, Telefonketten, Telefonkonferenzen, schriftliche Kommunikation über Messenger-Dienste, Videokonferenzen, Spaziergänge usw. Wir waren überrascht, wie entspannt einige waren und wie sie auch verbindlich Kontakt miteinander hielten.

Zum Teil völlig andere Rückmeldungen erhielten wir von Selbsthilfegruppen aus dem Suchtbereich oder auch von Gruppen zum Themenkomplex Psychische Erkrankungen/Probleme. Für Betroffene, die zu dem Zeitpunkt in ihrer Suchtmittelabstinenz nicht sehr stabil waren, hat das „Verzichten müssen“ auf den Austausch in der Gruppe, gekoppelt mit der allgemeinen Isolation, manchmal auch zu einem Rückfall geführt. Über die psychischen Auswirkungen der Corona-Pandemie und den damit verbundenen Maßnahmen ist in den Medien ausführlich berichtet worden. Die Selbsthilfegruppen aus dem Bereich Psychische Erkrankungen/Probleme haben daher ebenso von einem hohen Leidensdruck ihrer Teilnehmer\*innen berichtet.

Die Kontaktstellen haben sich deshalb auf Landesebene dafür eingesetzt, dass Selbsthilfegruppen nicht wie allgemeine Freizeitgruppen behandelt werden. Unter Einhaltung aller Hygienemaßnahmen konnten so die Kontaktbeschränkungen frühzeitig aufgehoben werden. Seit Anfang Mai durften sich Selbsthilfegruppen mit Hygienekonzepten wieder treffen. Um die Kommunikation in den Gruppen zu erleichtern hat die KIBIS über 1000 Visiere\* für die Selbsthilfegruppen besorgt. Für den Hinterhof bei der KIBIS wurden 15 Stühle für den Außenbereich angeschafft, so dass die Gruppengründungen fortgesetzt werden konnten.

Die Gesamtentwicklung hat dazu geführt, dass sich die Dienstleistung der KIBIS für die Selbsthilfegruppen sehr verändert hat, da auch die Unterstützungswünsche andere waren als vor der Corona-Pandemie.

Die alltägliche Vermittlungs-, Unterstützungs- und Beratungstätigkeit der KIBIS wurde mit den üblichen Öffnungszeiten eingehalten. Lediglich die Außenstellen mussten zeitweise

---

\* Zum damaligen Zeitpunkt galten Visiere noch als ausreichend schützend

geschlossen werden, weil wir die zur Verfügung gestellten Büroräume in den einzelnen Kommunen nicht nutzen konnten.

In der Wedemark wurde das Mehrgenerationenhaus umgebaut und damit die Räumlichkeiten neu verteilt. So konnte auch hier die Beratungszeit kontinuierlich eingehalten werden. Die Stadt Lehrte hat der KIBIS einen neuen Beratungsraum in einer Begegnungsstätte zur Verfügung gestellt, in dem die Sprechzeit mit allen Hygieneregeln ab im kommenden Jahr wieder aufgenommen wird.

Im Folgenden behalten wir unsere übliche Struktur der Jahresübersicht bei, wenn auch etliche Punkte eine ganz neue Gewichtung bekommen haben. Die Inanspruchnahme der Dienstleistung wird quantitativ in Selbstevaluation erfasst und die Ergebnisse gesondert dargestellt, siehe Zahlen der KIBIS.

## **Gruppengründungen in der Region Hannover**

Im Jahr 2020 sind in der Region Hannover 27 Selbsthilfegruppen (18 in der LH Hannover und 9 in den anderen Kommunen der Region) gegründet bzw. in die Datenbank der KIBIS aufgenommen worden.

Zu folgenden Themen haben sich Teilnehmer\*innen gefunden:

### **Themen der Gruppen, die sich in Hannover treffen**

- Frauengesprächskreis „Empty Nest“
- Angehörige von Alkoholikern
- Erwachsene Kinder von Alkoholikern
- Eltern mit beeinträchtigten Kindern, russischsprachig
- Depression
- Depression, Männergruppe
- Fibromyalgie
- Chronische Schmerzen
- Kriegsspuren
- Pflegende Angehörige von Menschen mit frontotemporaler Demenz
- Angehörige von Kindern mit Autismus oder ADHS, türkischsprachig
- Prokrastination
- Bipolare Störung
- Spielsucht, Frauengruppe
- Einsamkeit mitten in Hannover
- Verschickungskinder
- Vaginismus
- Kindesentfremdung



### **Themen der Gruppen, die sich in den anderen Kommunen der Region Hannover treffen**

- Intensivkinder Zuhause, Sehnde
- Familien in Krisen, Sehnde
- Schlaganfallgruppe, Garbsen
- Depression, Lehrte
- Alkoholabhängigkeit, Lehrte
- Leben mit Lipidapharese, Langenhagen
- Psoriasis – Schuppenflechte, Neustadt a. Rbge.
- Mobbing/Bossing, Neustadt a. Rbge.
- Alleinsam, Einsamkeit, Burgdorf

Darüber hinaus hat es einige Gründungsversuche gegeben, die auf Grund mangelnder Teilnehmer\*innenzahl oder anderer Hemmnisse nicht erfolgreich waren.

## Veranstaltungen und Seminare / Fortbildungsveranstaltungen für Selbsthilfegruppen

- Zu Beginn des Jahres hatte die KIBIS zusammen mit der AOK, Regionaldirektion Hannover, zu einem Neujahrs-Café eingeladen. Die Selbsthilfegruppen-Vertreter\*innen konnten sich über die Förderbedingungen nach § 20 h SGB V informieren und im direkten Gespräch ihre Fragen klären. Auch wurden Projektideen entwickelt und diskutiert. Ein weiteres Thema war >Resilienz - was ist das?< Vortrag von Holger Truchseß.
- Nur ein Tagesseminar für Teilnehmende aus Selbsthilfegruppen konnte in diesem Jahr durchgeführt werden: „Achtsamkeit und Selbstfürsorge“ mit Felicitas Ganten, Supervisorin, Therapeutin und Coach.



## Gesamttreffen / Austauschtreffen

Üblicherweise organisiert die KIBIS Hannover regelmäßig Austauschtreffen für Teilnehmende aus verschiedenen Selbsthilfegruppen. In diesem Jahr mussten viele Treffen abgesagt oder alternativ mit Hilfe von Technik durchgeführt werden. Wir haben es als Aufgabe verstanden, Interessierte aus der Selbsthilfe, die sich mit der digitalen Kommunikation noch schwer tun, langsam an die Technik heranzuführen bzw. ihnen die Gelegenheit zum Üben zu geben. Auch für die Mitarbeitenden der KIBIS gab es in diesem Bereich viel zu lernen und weitere Herausforderung stehen bevor.

- Im Februar gab es ein Gesamttreffen mit der Neustädter Selbsthilfegemeinschaft vor Ort, welches Öffentlichkeitsarbeit (Planung des Selbsthilfecafés im Herbst; Teilnahme am Familien- und Seniorentag in Neustadt) zum Thema hatte.
- Auch im Februar gab es in Hannover ein Gesamttreffen mit Vortrag zum Thema >Gewaltfreie Kommunikation< nach Marshall Rosenberg mit der Referentin und Trainerin Birgit Rosenthal.
- Zwei Treffen konnten auf Einladung der Burgdorfer Selbsthilfegemeinschaft vor Ort stattfinden, an denen die KIBIS teilgenommen hat.
- Im Juni hatten wir erstmalig die Selbsthilfegruppen zu einer Telefonkonferenz eingeladen, die dem allgemeinen Austausch diente.
- Im Juli hatten wir die Selbsthilfegruppen aus Neustadt, Wunstorf und Garbsen zu einer Telefonkonferenz eingeladen.
- Im September fand jeweils ein Austausch über eine Videokonferenz mit den Selbsthilfegruppen aus dem Suchtbereich und aus dem Bereich Psychische Erkrankungen/ Probleme statt.
- Ein Austauschtreffen im November über Videokonferenz musste aufgrund technischer Probleme abgebrochen werden. Für einen Termin zwei Wochen später wurden die Gruppen aber erneut eingeladen.
- Ein Austauschtreffen als Videokonferenz für die Selbsthilfegruppen aus dem Bereich Neustadt konnte ebenfalls im November stattfinden.

Über diese Veranstaltungen hinaus wurden die Selbsthilfenezusammenschlüsse in der Region Hannover durch 18 Rundschreiben (incl. sogenannte Info-Koffer) mit vielfältigen Informationen zum Thema Selbsthilfe, Gesundheit und Soziales versorgt. Fünf Rundschreiben haben sich speziell auf das Thema Corona-Pandemie bezogen. Zum einen haben wir die Gruppen mit den neuesten Verordnungen des Landes versorgt und Vorlagen

für Hygienekonzepte zur Verfügung gestellt. Darüber hinaus haben wir Informationen zur sicheren digitalen Kommunikation und Adressen von vielfältigen Unterstützungsangeboten in der Region Hannover zusammengetragen.

Weitere 33 Sammelanschreiben wurden zu ausgewählten Themen an Gruppen, medizinische Praxen, Krankenhäuser, Beratungsstellen etc. verschickt.

## Selbsthilfetage und öffentliche Veranstaltungen

- Vom 12.03.-08.04.2020 konnten wir im Rathaus Gehrden, weiterhin mit finanzieller Unterstützung der hkk Krankenkasse, unsere Wanderausstellung >Selbsthilfe zeigt Gesicht< zeigen. Leider wurde mittags die für den Abend geplante Eröffnungsveranstaltung aufgrund steigender Infektionszahlen abgesagt. Interessierte hatten dann nur noch kurze Zeit die Möglichkeit, sich über Selbsthilfe zu informieren, bevor das Rathaus für Besucher\*innen allgemein gesperrt wurde. Es ist geplant, die Ausstellung im nächsten Jahr erneut in Gehrden zu zeigen.
- Für den 16.05.2020 war eigentlich der 34. Hannoversche Selbsthilfetag im gewohnten Rahmen rund um den Kröpcke bis zum Platz der Weltausstellung geplant. Direkt vor dem Druck der Programmhefte haben wir ihn abgesagt, kurz danach gab es die entsprechenden Verordnungen. Für die knapp 90 angemeldeten Selbsthilfegruppen fanden wir es sehr bedauerlich, dass sie damit keine Möglichkeit mehr hatten, sich der Öffentlichkeit zu präsentieren. Nach dem auch der Sommer zeigte, dass sich die Situation mit Covid 19 und den damit verbundenen Einschränkungen nicht so schnell ändert, haben wir die Idee einer digitalen Präsentation verfolgt. 65 Selbsthilfegruppen konnten wir motivieren, sich mit verschiedenen Materialien (Film- oder Tonaufnahmen, Flyern, Fotos, kurzen Texten usw.) zu beteiligen. So konnte vom 10.10.-31.10.2020 ein virtueller Selbsthilfetag stattfinden, für den ebenfalls der Oberbürgermeister Belit Onay die Schirmherrschaft übernommen hatte und eine Videobotschaft zur Verfügung stellte. Die Sozialdezernentin der Region Hannover, Frau Dr. Hanke stellte ihr Grußwort ebenfalls per Video zur Verfügung. Rund 1.350 Besucher\*innen haben wir registriert, einige haben auch sehr positive Einträge im Gästebuch hinterlassen. Über unsere E-Mail-Adresse erhielten wir ebenfalls einige Mitteilungen mit viel Lob. Eine anschließende Telefon-Befragung der teilnehmenden Selbsthilfegruppen ergab ebenfalls viel Anerkennung und eine fast 100%ige Bereitschaft der Wiederholung, wenn die Bedingungen eine Veranstaltung am Kröpcke nicht zulassen.
- In Neustadt a. Rbge. beteiligte sich die KIBIS im September am Familien- und Seniorentag mit einem Informationsstand in der Fußgängerzone.
- Im Rahmen des Bündnisses gegen Depression in der Region Hannover hatte die KIBIS in dem Aktionsherbst 2020 zwei Veranstaltungen geplant. Leider musste eine Kinoveranstaltung abgesagt werden. Sehr erfolgreich konnte ein Poetry Slam in Kooperation mit >Macht Worte< und der Region Hannover mit finanzieller Unterstützung der AOK Niedersachsen im Regionshaus durchgeführt werden. Unter dem Titel „Ich und Depression?“ gaben vier Poet\*innen aus dem deutschsprachigen Slam-Raum einen tief bewegenden, wie auch nachhaltig-humorvollen Einblick in ihre ganz persönlichen Erfahrungen, Umgänge und Berührungspunkte mit der Depression. Da nur 50 Zuschauer\*innen zugelassen waren, wurde die Veranstaltung



## 34. Hannoverscher Selbsthilfetag





mit Hilfe der Firma Media Networks als Live-Stream über den YouTube-Kanal des Paritätischen Hannover übertragen. Bis zum Ende des virtuellen Selbsthilfetages war die Aufzeichnung noch zu sehen und wurde von weiteren 465 Zuschauenden besucht.



## Vorträge/Informationen

- An 11 Terminen hielt die KIBIS Unterricht (je eine Doppelstunde) zum Thema >Selbsthilfe und die Arbeit von Selbsthilfekontaktstellen< an der KRH Akademie der Klinikum Region Hannover GmbH ab.
- Zu einem Vortrag über Selbsthilfe und die Arbeit der KIBIS hatte die Ev. Auferstehungsgemeinde in Döhren in ihr Gemeindehaus eingeladen.
- Beim Arbeitskreis Soziale Arbeit in Neustadt a. Rbge. wurde ebenfalls die Selbsthilfe in der Region Hannover und die Arbeit der KIBIS vorgestellt.
- Beim Arbeitskreis Gemeindepsychiatrie hielt die KIBIS einen Vortrag zu den Auswirkungen der Corona-Pandemie auf die Selbsthilfe in der Region Hannover
- Beim Runden Tisch Sucht und Drogen hielt die KIBIS ebenfalls einen Vortrag zu den Auswirkungen der Corona-Pandemie auf die Selbsthilfegruppen

## Fortlaufende Termine

In folgenden 14 Gremien / Netzwerken arbeitet die KIBIS mit:

- Arbeitskreis der Kontakt-, Informations- und Beratungsstellen im Selbsthilfebereich in Trägerschaft des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Niedersachsen
- Niedersächsischer Arbeitskreis der Kontakt-, Informations- und Beratungsstellen im Selbsthilfebereich
- Netzwerk Bürgermitwirkung in der LH Hannover und den Arbeitsgruppen zur Vorbereitung der Freiwilligenbörse und des Marktplatzes
- Runder Tisch Frauen- und Mädchengesundheit der Region Hannover
- Pflegekonferenz der Region Hannover
- Bündnis gegen Depression in der Region Hannover
- Gesundheitsplenum der Region Hannover
- Arbeitsgruppe Gesundheitsförderung der Region Hannover
- Runder Tisch für Menschen mit Behinderung der Landeshauptstadt Hannover
- Regionsforum für Menschen mit Behinderung
- Steuerungsgruppe der Gesundheitsregion Region Hannover
- AG Soziales in Burgdorf
- Arbeitskreis Gemeindepsychiatrie
- Alter(n)sgerechte Quartiersentwicklung



Einzelne Gremien konnten in diesem Jahr als Präsenzveranstaltung stattfinden, die meisten Termine mussten aber aufgrund von Kontaktbeschränkungen ausfallen oder als Videokonferenz stattfinden.

## Teilnahme an Fachtagungen und Fortbildungsveranstaltungen

- Im Juli Teilnahme an einem Web-Seminar mit den Themen: „Digitale Selbsthilfe-Cafés, Videokonferenzsysteme, Messenger-Dienste, asynchrone digitale Kommunikation mit und für Selbsthilfegruppen“, organisiert über die Selbsthilfekontaktstelle Nienburg.
- Im August und Oktober Teilnahme an jeweils ein Web-Seminar im Rahmen des In-Gang-Setzer®-Projektes (siehe auch unten): Einführung in das Neue Handbuch und der Umgang damit, angeboten vom Projektträger, dem Paritätischen Landesverband Nordrhein-Westfalen.

- Im November Teilnahme an einem Web-Seminar mit dem Titel >Selbsthilfe in einer digitalen Welt<, organisiert vom Selbsthilfe-Büro Niedersachsen.
- Im November Teilnahme an einem Web-Seminar mit dem Titel >Bedeutung und Vielfalt der Selbsthilfe<, durchgeführt von der Deutschen Vereinigung für Soziale Arbeit im Gesundheitswesen e.V.
- Teilnahme am Online-Seminar zum Thema „Altern in Vielfalt“ der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e.V.

## Sonstiges

Im letzten Jahr hatten wir beim Hannover Marktplatz die Firma >Netzdenke - Online-Marketing & Webentwicklung< kennengelernt und mit ihr eine Vereinbarung über eine Beratung geschlossen. Eine Mitarbeiterin hatte sehr ausführlich recherchiert zu Fragen:

„Wie kann der Selbsthilfebereich im Internet noch präsenter werden? Wie können wir Nutzer\*innen auf unsere Homepage locken?“. Ergebnis der Analyse war, dass die Firma uns riet, unter anderem mit einem Blog zu starten.

Die Umsetzung konnten wir während des ersten Lockdown realisieren und nach unserer Einschätzung war es auch ein idealer Zeitpunkt. Durch die frei formulierten Beiträge konnten wir den Selbsthilfegruppen ermöglichen, Gedanken zu äußern, die alle lesen können. Damit kann der Austausch unter den Gruppen, aber auch mit der allgemeinen Öffentlichkeit verbessert werden. Die KIBIS hat die Möglichkeit, mehr aus dem Alltag einer Selbsthilfekontaktstelle zu berichten und Themen miteinander zu verbinden. Wir sind gespannt, wie sich der Blog weiter entwickelt.



- Die KIBIS nimmt an einem bundesweiten Projekt teil: >In-Gang-Setzer®<. Initiator ist der Paritätische Wohlfahrtsverband Nordrhein-Westfalen, die Finanzierung trägt der BKK Dachverband und der BKK Landesverband Nordwest. Ein bundesweites Austauschtreffen der beteiligten Selbsthilfekontaktstellen findet in jedem Jahr statt.

Freiwillige, die entsprechend geschult wurden, begleiten Selbsthilfegruppen in der Gründungsphase. Die acht In-Gang-Setzer\*innen, die zurzeit bei der KIBIS aktiv sind werden individuell unterstützt und durch regelmäßige Austauschtreffen (auch überregional) begleitet. Zum Ende 2020 sind sechs weitere Engagierte zu In-Gang-Setzer\*innen geschult worden. Aufgrund der Kontaktbeschränkungen fehlt noch der letzte Teil der Ausbildung, welcher 2021 ergänzt werden soll.



- Seit März 2017 ist die KIBIS auf Facebook vertreten und sehr langsam wächst die Fan-Gemeinde. Aber inzwischen werden auch andere digitale Netzwerke von der KIBIS genutzt, insbesondere um noch Teilnehmer\*innen für Selbsthilfegruppen in der Gründungsphase zu finden, z.B. nebenan.de., markt.de usw.
- Der Flyer mit Selbsthilfegruppen im Bereich Pflegende Angehörige wurde aktualisiert und an verschiedene Einrichtungen verteilt.

