

Selbsthilfe gibt Impulse!

Jahresbericht 2017

Paritätisches Selbsthilfe-Büro Herford

Kurfürstenstr. 13
32052 Herford

Fon 05221 50857
Fax 05221 50626

selbsthilfe-herford@paritaet-nrw.org

www.selbsthilfe-herford.de
www.selbsthilfenetz.de

Sprechzeiten: mittwochs 12.00 - 15.30 Uhr und nach Vereinbarung

1. Einleitung

Für immer mehr Menschen - Betroffene wie auch Angehörige - sind Selbsthilfegruppen ein unverzichtbarer Ort, um gemeinsam mit anderen ihre Probleme und Anliegen besser lösen zu können. Selbsthilfe ist damit ein „Handeln in eigener Sache“. In den Gruppen unterstützen, informieren und motivieren sich die Mitglieder gegenseitig zur Bewältigung ihrer Krankheit, ihres psychischen Problems oder einer besonderen sozialen Lage. Die gemeinsame Betroffenheit schafft schnell ein Gefühl der Verbundenheit und Solidarität. Dadurch steigert Selbsthilfe die eigene Lebensqualität und fördert die Gesundheit.

Auch im Wittekindskreis wird diese Selbsthilfe-Idee weitergetragen - ganz nach dem Motto eines ehemaligen Gruppensprechers: „Ihr Arzt sorgt für eine gute Therapie, doch die Unterstützung für den Alltag bekommen Sie in der Selbsthilfegruppe!“

Dazu tragen Selbsthilfe-Unterstützungsstellen - wie das Paritätische Selbsthilfe-Büro Herford - maßgeblich bei. Sie vermitteln Interessierte in bestehende Selbsthilfegruppen und informieren über professionelle Hilfeangebote. Diese Beratung nutzen interessierte Bürgerinnen und Bürger, professionelle Institutionen der gesundheitlichen und sozialen Versorgung sowie die Selbsthilfegruppenmitglieder im Wittekindskreis.



Über das Paritätische Online-Portal „Selbsthilfenetz NRW“ (www.selbsthilfenetz.de) können sich interessierte Menschen ein erstes Bild über regionale Selbsthilfemöglichkeiten machen. Auch viele Gruppen aus dem Kreis Herford sind darin gelistet.

2. Rahmenbedingungen

Seit 9 Jahren gibt es das Selbsthilfe-Beratungsangebot in Herford. Die Selbsthilfe-Unterstützung wird durch die Mitarbeiterin der PariSozial Minden-Lübbecke/Herford mit 6,5 Wochenstunden im Paritätischen Selbsthilfe-Büro Herford angeboten. Sie ist organisatorisch und fachlich angebunden an die Selbsthilfe-Kontaktstelle PariSozial Minden-Lübbecke/Herford, um die Arbeit der Selbsthilfegruppen - unter sozialpädagogischen Aspekten - zu fördern, zu unterstützen und auszubauen.

Die persönliche Sprechzeit im Paritätischen Selbsthilfe-Büro Herford ist mittwochs in der Zeit von 12:00 bis 15.30 Uhr in den Räumen des PARITÄTISCHEN in der Kurfürstenstraße 13. In dieser Zeit - und nach individuellen Absprachen - ist Dipl. Sozialpädagogin Iris Busse Ihre Ansprechpartnerin, die darüber hinaus in der Selbsthilfe-Kontaktstelle in Minden tätig und erreichbar ist.



3. Aufgabenbereiche

3.1 Unterstützung von Gruppen

Die Mitarbeiterin des Paritätischen Selbsthilfe-Büros Herford unterstützt bei Gruppen Gründungen, ist bei der Planung und Durchführung von Veranstaltungen sowie Projekten und bei der Öffentlichkeitsarbeit behilflich. Weiterhin berät sie zu organisatorischen und finanziellen Fragen wie auch bei Problemen/Konflikten in der Selbsthilfegruppe.

Insbesondere bei Gruppengründungen ist eine gute Öffentlichkeitsarbeit sehr wichtig (Gestaltung von Handzetteln, Pressemitteilungen und ggf. die Organisation von Radio-Interviews). Bei Bedarf werden Vorträge für Auftaktveranstaltungen vermittelt.

Im Jahr 2017 wurden neue Selbsthilfegruppen (SHG) zu folgenden Themen im Kreisgebiet gegründet:

- Adipositas-SHG, Herford
- Parkinson-Treff, Bünde
- Sarkoidose-Netzwerk e.V. (RG OWL), Herford
- Demenz-SHG für Frühbetroffene und Demenz-SHG für Angehörige, Enger
- Schlaganfallselbsthilfegruppe, Enger

Durch umfangreiche Recherchen konnten weitere Gruppenangebote aus dem Wittekindskreis in die Datenbank aufgenommen werden:

- ZWAR (Zwischen Arbeit und Ruhestand), Herford
- ElternRunde (Themenabende zu Erziehungsfragen), Herford
- Frauengesprächskreis, Herford
- Treff für Mehrlingeltern, Löhne

3.2 Informationsvermittlung

In 2017 wurden wieder 2 **Selbsthilfe-Infobriefe** vom Paritätischen Selbsthilfe-Büro verfasst und per Briefpost bzw. E-Mail an alle Selbsthilfegruppen sowie an einzelne Beratungsinstitutionen versandt. Diese Infobriefe beinhalten regelmäßige Informationen zu neuen Gruppen und Hilfeangeboten, spezielle Veranstaltungstermine und Fortbildungsangebote für Selbsthilfe-Aktive, aktuelle Modalitäten der Krankenkassenförderung sowie interessante Neuigkeiten bzw. Hinweise für die „Selbsthilfeszene“ im Wittekindskreis.



3.3 Fortbildungen



Auch in 2017 fand - in Kooperation mit der Selbsthilfeakademie NRW und der Selbsthilfe-Kontaktstelle Minden-Lübbecke - eine Fortbildung für alle Gruppen der Kreise Minden-Lübbecke und Herford zum Thema „Herausforderung/Überforderung in der Selbsthilfe“ statt.

Darüber hinaus wurde eine Fortbildung in Zusammenarbeit mit der Kooperationsberatung für Selbsthilfegruppen, Ärztinnen/Ärzte und Psychotherapeutinnen/-therapeuten der Kassenärztlichen Vereinigung Westfalen-Lippe - kurz KOSA NRW - veranstaltet. Die Fortbildung „Kommunikation - Arzt und Selbsthilfe“ im Mai richtete sich ebenfalls an Aktive aus Selbsthilfegruppen in beiden Kreisgebieten. Eine weitere Fortbildung mit der KOSA wurde für medizinische Fachangestellte in beiden Kreisen zum Thema „Selbsthilfe - Unterstützung für Patient und Praxis“ angeboten.

3.4 Kooperation mit Fachleuten und Arbeitskreisen

- Am 05. Juli veranstaltete die AOK Herford einen Firmenlauf über 5 km Wegstrecke (Joggen/Walken) über die Wälle in der Herforder Innenstadt. Erstmalig waren insbesondere Selbsthilfegruppen aufgerufen, sich (kostenfrei) zu beteiligen und/oder ihre Arbeit an einem Info-Stand vorzustellen. Insgesamt 30 Selbsthilfe-Aktive sind dem AOK-Aufruf gefolgt und haben sich in eigens dafür organisierten T-Shirts mit dem Slogan „Selbsthilfe läuft“ auf den Weg gemacht. Eine tolle, bunte Aktion bei herrlichstem Sommerwetter mit ganz viel Wertschätzung gegenüber der Selbsthilfe seitens der ausrichtenden Krankenkasse. Auch das



Paritätische Selbsthilfe-Büro unterstützte diese Aktion gern und war neben der Teilnahme am Lauf selbst mit einem Info-Stand dort vertreten (weitere Infos und Bilder unter www.firmenlauf-herford.de).

- Am 25. November veranstaltete das Bündler Lukas-Krankenhaus einen **Selbsthilfe- und Gesundheitstag**. 20 Selbsthilfegruppen - zu insbesondere gesundheitlichen Themen - haben dort die Möglichkeit genutzt, ihre Arbeit an Info-Ständen zu präsentieren und die interessanten Vorträge im Krankenhaus (zu den Themen: Patientenrechte, Demenz und Vorstellung des Pflegestützpunktes Bünde) zu besuchen.



- Um Interessierte bedarfsorientiert weitervermitteln zu können, ist eine gute Vernetzung mit den professionellen Anbietern im Gesundheits- und Sozialwesen wichtig. Dabei helfen auch die Aktivitäten im Rahmen des Netzwerkes „**Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen**“. In diesem Netzwerk engagieren sich in unserem Wittekindskreis das Bündler Lukas-Krankenhaus und die Berolina-Klinik Löhne. Die enge, partnerschaftliche Zusammenarbeit zwischen der jeweiligen Gesundheitseinrichtung, den Selbsthilfegruppen und der Selbsthilfe-Unterstützungsstelle wird im Rahmen regelmäßiger und klar strukturierter Qualitätszirkel ausgebaut und in den beteiligten Einrichtungen kontinuierlich weiterentwickelt. (Mehr unter www.selbsthilfefreundlichkeit.de)



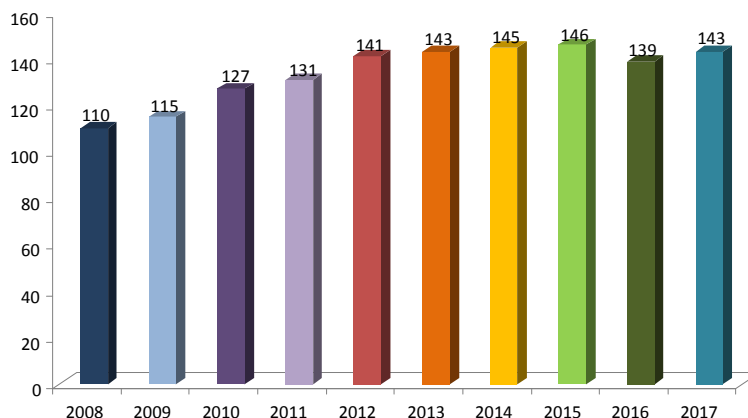
- Auch mit der **Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe im Kreis Herford e.V.** - ein Zusammenschluss aller Selbsthilfegruppen im Wittekindskreis - ist eine Vernetzung gegeben, um die Selbsthilfearbeit im Kreis Herford - neben der finanziellen Förderung der Gruppen von dort - auf allen Ebenen zu unterstützen.

4. Zahlen, Daten, Fakten

4.1 Entwicklung der Selbsthilfe-Aktivitäten im Wittekindskreis

Im Kreis Herford engagieren sich zahlreiche Menschen ehrenamtlich für sich und andere zu den verschiedensten gesundheitlichen und sozialen Thematiken. In unten stehender Grafik wird die Entwicklung der Selbsthilfegruppen in den letzten 10 Jahren dargestellt:

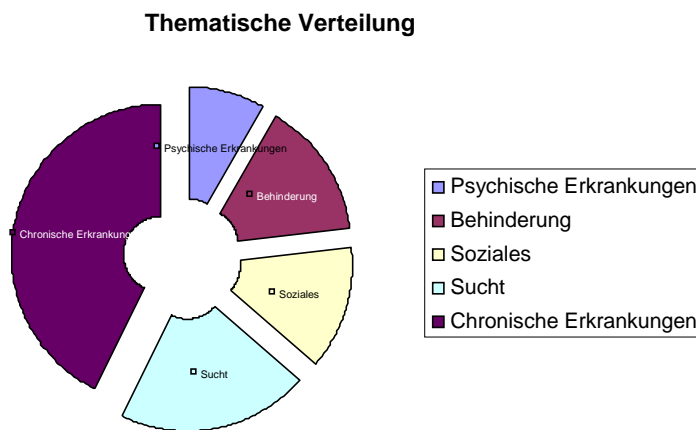
Entwicklung der Anzahl der Selbsthilfegruppen



Viele Kontaktstellen in NRW verzeichnen einen Rückgang bei den Gruppen. Dieser ist zum einen sicherlich dem allgemeinen demografischen Wandel geschuldet und zum anderen darauf zurückzuführen, dass es gerade in den schon langjährig existierenden Selbsthilfegruppen ein großes Nachfolgeproblem gibt. Das Thema wird daher bei den Fortbildungen und Besuchen einzelner Gruppen weiterhin Berücksichtigung finden.

Auch im Kreis Herford zeigt sich eine Tendenz der Stagnation.

Einige Selbsthilfegruppen mussten sich aufgrund von Überalterung und Mitgliederschwund auflösen. In 2017 waren **143 Selbsthilfegruppen** in Bünde, Enger, Herford, Hiddenhausen, Kirchlengern, Löhne, Rödinghausen, Spenge und Vlotho tätig. Die **thematische Verteilung** der Gruppen sieht für 2017 folgendermaßen aus:



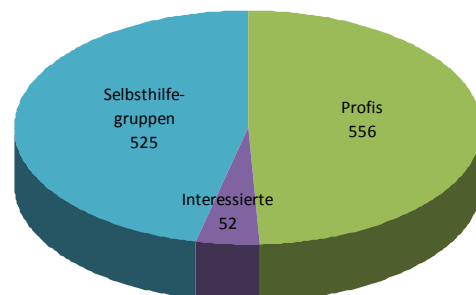
Die oben stehende Grafik zeigt, dass die 61 Gruppen mit chronischen Erkrankungen den größten Anteil ausmachen, gefolgt von 30 Suchtgruppen. Danach schließen sich die 21 Gruppen zum Thema Behinderungen und 12 soziale Selbsthilfegruppen (wie Trauer-/Eltern- oder Familiengruppen) an. Nicht zu unterschätzen ist die Anzahl von 12 Gruppen zu psychischen Erkrankungen in unserem Kreisgebiet. Die Abbildung ist damit auch ein Spiegelbild der gesellschaftlichen Herausforderungen.

4.2. Vermittlung und Beratung

Das Paritätische Selbsthilfe-Büro Herford vermittelt Kontakte zu örtlichen Selbsthilfegruppen und weiteren Hilfe- und Beratungseinrichtungen im Kreisgebiet sowie - wenn nötig - über die Grenzen hinaus. In 2017 wurden **insgesamt 1.191 Kontakte** (im Vergleich zum Vorjahr: **1.103**) registriert.

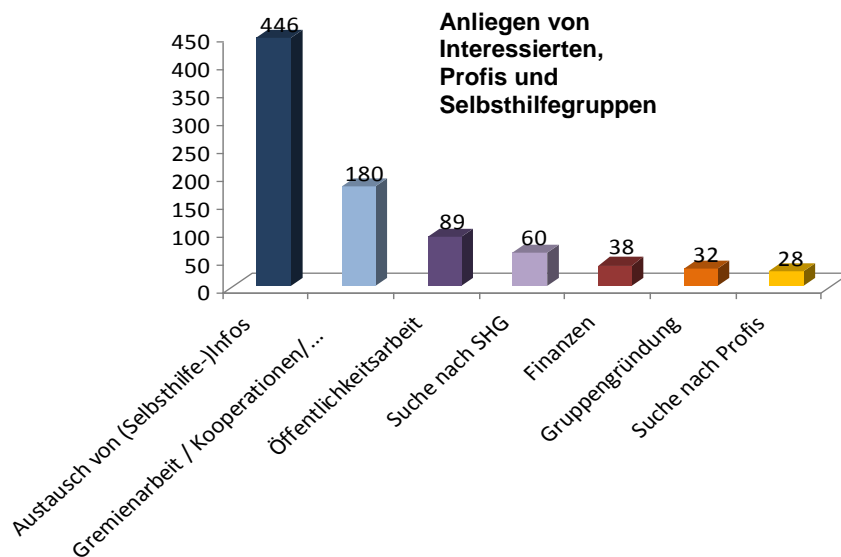
Die **Kontakte erfolgten** überwiegend schriftlich bzw. per E-Mail (896), telefonisch (173) und persönlich (122). Genau 300 Kontakte waren davon Einzelkontakte zu Selbsthilfegruppen, welche vom Selbsthilfe-Büro ausgingen.

Die meisten Kontakte gab es zu den örtlichen Selbsthilfegruppen, dicht gefolgt von professionellen Institutionen und interessierten Betroffenen und Angehörigen (siehe nebenstehende Grafik).



4.3 Anliegen der Selbsthilfe-Interessierten

In der folgenden Abbildung wird dargestellt, mit welchen Anliegen interessierte Bürger und Bürgerinnen, Profis und SHG Kontakt zum Paritätischen Selbsthilfe-Büro Herford aufnahmen. Hier lag in 2017 der Schwerpunkt, ähnlich wie im Vorjahr, beim Austausch aktueller Selbsthilfe-Informationen von und mit Selbsthilfegruppen oder Profis. Darauf folgt ein großer Bereich mit Kontakten bezüglich Kooperations- und Netzwerkarbeit. Auch Unterstützung bei der Öffentlichkeitsarbeit - insbesondere neuer Gruppen - wurde oft angefragt, dicht gefolgt von Anfragen zu Angeboten bei Gruppengründungen und im Rahmen inhaltlicher bzw. sozialpädagogischer Unterstützung, aber auch in Krisensituationen etc. Die persönlichen Anfragen von Bürgern und Bürgerinnen, die eine SHG zu einem speziellen Thema suchen, werden weniger. Sicherlich ist diese Tatsache bedingt durch die vielfältigen und einfachen Recherchemöglichkeiten im Internet. Eine Beratung zur finanziellen Förderung nahmen in diesem Jahr mehr Selbsthilfe-Aktive in Anspruch, eine Weitervermittlung zu anderen professionellen Diensten ähnlich viele Interessierte. (siehe Grafik unten)



5. Resümee

Durch die wirksame Arbeit der Herforder Selbsthilfe-Unterstützungsstelle und die gute Zusammenarbeit mit vielen engagierten Selbsthilfegruppen, deren Initiatorinnen/Initiatoren, Sprecher/-innen bzw. aktiven Mitgliedern sowie mit einigen an Selbsthilfe interessierten professionellen Einrichtungen, konnte in 2017 die Selbsthilfelandchaft im Wittekindskreis qualitativ weiter ausgebaut und einige neue Selbsthilfethemen etabliert werden.

Wichtige Voraussetzungen für das Paritätische Selbsthilfe-Büro sind die enge Anbindung an die Selbsthilfe-Kontaktstelle PariSozial Minden-Lübbecke/Herford und die sichergestellte Finanzierung der Fachkraftstunden durch die Landesverbände der gesetzlichen Krankenkassen.

Sehr erfreulich ist, dass das Selbsthilfe-Büro ab 2018 auch die Möglichkeit hat, im Projekt Selbsthilfe-News mitzuwirken. Seit Februar gibt es dadurch in unserem Wittekindskreis einen modernen und ansprechend gestalteten digitalen **Selbsthilfe-Newsletter**. Dieser kann unter www.selbsthilfe-news.de für den Kreis Herford abonniert werden. Alle 2 Monate werden dann per E-Mail aktuelle Infos aus der regionalen Selbsthilfe-Landschaft versandt. Gefördert wird der Newsletter vom vdek (Verband der Ersatzkassen) in NRW.

Allen Krankenkassen gilt an dieser Stelle ein herzlicher Dank für die gute Unterstützung!