

Selbsthilfe gibt Impulse!

Jahresbericht 2018

Paritätisches Selbsthilfe-Büro Herford

Neu: Werrestraße 100
32049 Herford
Fon 05221 50857
Fax 05221 50626

selbsthilfe-herford@paritaet-nrw.org

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

Sprechzeit: mittwochs 12.00 - 15.30 Uhr und nach Vereinbarung

1. Vorwort

Für über 3 Millionen Menschen – Betroffene wie auch Angehörige – sind die ca. 100.000 Selbsthilfegruppen in Deutschland 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 in ganz Nordrhein-Westfalen machen. Auch viele Gruppen aus dem Kreis Herford sind darin thematisch gelistet.

2. Strukturelles

Seit bereits 10 Jahren gibt es das Selbsthilfe-Beratungsangebot in Herford. Die Selbsthilfe-Unterstützung wird durch die Mitarbeiterin der PariSozial Minden-Lübbecke/Herford mit nunmehr 8 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.

Während der persönlichen Sprechzeit (mittwochs in der Zeit von 12:00 bis 15.30 Uhr und nach individueller Absprache) ist Dipl. Sozialpädagogin Iris Busse Ansprechpartnerin im Paritätischen Selbsthilfe-Büro Herford. Darüber hinaus ist die Mitarbeiterin in der Selbsthilfe-Kontaktstelle in Minden tätig und erreichbar.



3. Arbeitsbereiche

3.1 Unterstützung von Gruppen

Die Mitarbeiterin des Paritätischen Selbsthilfe-Büros Herford unterstützt Selbsthilfe-Aktive bei Gruppengründungen, ist den Gruppen 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 2018 wurden neue Selbsthilfegruppen (SHG) zu folgenden Themen im Kreisgebiet gegründet:

- Elterntreff psychisch kranker Kinder (Bünde-Spradow)
- Talente-Tauschring Löhne/HF/Bad Oeynhausen
- Netzwerk Neurodermitis Herford
- 'Rettungsinsel' - psychisch Erkrankte nach stationärer Therapie (Löhne)

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

- Eltern-Kind-Entfremdung (SHG für Mütter) in Herford
- Vätertreff (Hiddenhausen)

3.2 Informationsvermittlung

Bürger/-innen wie auch professionelle Einrichtungen des Gesundheitswesens, die sich für Selbsthilfeangebote interessieren, können sich nicht nur während der persönlichen und telefonischen Sprechzeiten im Paritätischen Selbsthilfe-Büro Herford informieren, sondern nutzen immer häufiger auch die **Internetseite** www.selbsthilfe-herford.de, um erste Informationen über aktuelle Angebote und Selbsthilfe-Aktivitäten einzuholen und Kontakte zu einzelnen Gruppen knüpfen zu können.

Seit Anfang des Jahres gibt es eine weitere Informationsquelle für interessierte Bürger/-innen, Selbsthilfegruppen wie auch Profis aus dem Gesundheitswesen:

Anstatt der bisher zweimal jährlich per Post versandten Selbsthilfe-Infobriefe beteiligt sich das Paritätische Selbsthilfe-Büro Herford nun auch am landesweiten Projekt **'SelbsthilfeNews'**. Dieses besteht in mittlerweile 18 Regionen von NRW. Die digitalen Newsletter – welche alle 2 Monate kostenfrei per Email versandt werden – beinhalten Informationen zu neuen Gruppen und Hilfeangeboten, spezielle Veranstaltungstermine und Fortbildungsangebote für Selbsthilfe-Aktive. Des Weiteren finden sich darin aktuelle Modalitäten der Krankenkassenförderung, aktuelle Projekte, interessante Neuigkeiten sowie Hinweise aus der „Selbsthilfeszene“ im Wittekindskreis – ganz nach dem Motto: „Aus der Region für die Region“.

Gefördert werden die SelbsthilfeNews vom vdek (Verband der Ersatzkassen) in NRW.

Anmeldungen für das Newsletter-Abonnement bzw. auch für die entsprechende Handy-App sind für alle Interessierten schnell und einfach möglich unter: www.selbsthilfe-news.de.



3.3 Fortbildungen

Im März fand wieder das jährliche 'Selbsthilfe-Forum' statt. Dieses Treffen – zu dem alle Selbsthilfegruppen im Kreis Herford eingeladen sind – ermöglicht den Selbsthilfe-Aktiven einen Austausch mit anderen Gruppensprechern und, sich zu verschiedenen Themen und Fragestellungen zu vernetzen. Diesmal wurde der Redaktionsleiter der Neuen Westfälischen Löhne vom Selbsthilfe-Büro eingeladen, um den anwesenden 10 Gruppensprecherinnen und -sprechern das Thema **„Pressearbeit leicht gemacht“** näher zu bringen. Themen waren dabei unter anderem: Stilsichere Artikel verfassen, die Zusammenarbeit mit der Presse erfolgreich gestalten bzw. Wichtiges für Online-Artikel beachten.

In Kooperation mit der Selbsthilfeakademie NRW und der Selbsthilfe-Kontaktstelle Minden-Lübbecke fand im April wieder eine Fortbildung für alle Gruppen der Kreise Minden-Lübbecke und Herford zum Thema „**Achtsamkeit bewegt**“ statt.



Des Weiteren waren die Gruppen aus dem Wittekindskreis im November zur großen Mitgliederversammlung der Kreisgruppe des Paritätischen in Herford eingeladen, um sich durch den externen Datenschutzbeauftragten Herrn Andreas Durnio (Minden) zum Thema „**Datenschutz in Vereinen**“ informieren zu lassen.

3.4 Kooperation mit Fachleuten und Arbeitskreisen

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 bundesweiten Netzwerkes „**Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen**“.

In diesem Netzwerk engagieren sich das Bündler Lukas-Krankenhaus und die Berolina-Klinik Löhne.

Das Bündler Lukas-Krankenhaus – welches schon seit 2009 als Vorreiter im Pilotprojekt aktiv war – wurde inzwischen schon zum vierten Mal als selbsthilfefreundliche Klinik vom Netzwerk ausgezeichnet.

Immer mehr Fachleute im Gesundheitswesen erkennen, dass eine Zusammenarbeit und der regelmäßige Austausch mit Selbsthilfegruppen (als Expertinnen und Experten in eigener Sache) das patientenorientierte Handeln von Gesundheitseinrichtungen fördern. Das Konzept Selbsthilfefreundlichkeit basiert auf Qualitätskriterien, die gemeinsam von Selbsthilfe-Akteurinnen und Akteuren und Gesundheitseinrichtungen entwickelt wurden und Eingang in Qualitätsmanagementsysteme gefunden haben. 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. Vielfach entstehen daraus weitere Angebote wie neue Gruppen, Selbsthilfe- und Gesundheitstage, Fortbildungen zum Thema Selbsthilfe für die Mitarbeitenden einer Einrichtung etc.

Darüber hinaus engagiert sich Iris Busse auch als Mentorin im bundesweiten Netzwerk und unterstützt dabei Selbsthilfe-Kontaktstellen, die neu mit Kliniken nach diesem Konzept kooperieren möchten. Weitere Informationen finden Interessierte unter:

www.selbsthilfefreundlichkeit.de.



**Selbsthilfefreundlichkeit[®]
und Patientenorientierung
im Gesundheitswesen**

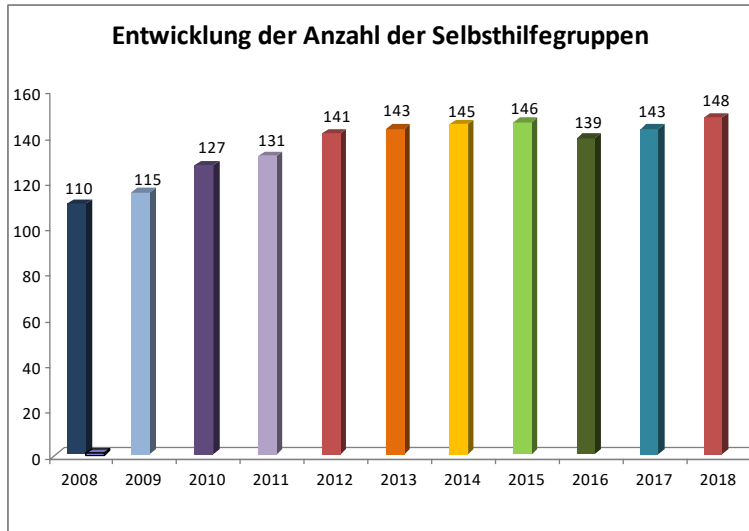
Sehr hilfreich ist zudem die Kooperation mit den **Mitgliedsorganisationen im Paritätischen** – wie z. B. der `Klinke` in der Nachbarschaft. Hier gibt es immer wieder Möglichkeiten, größere Räume für Veranstaltungen (wie das `Selbsthilfe-Forum`) zu nutzen. Daher ein großer Dank an dieser Stelle für die bisherige, unkomplizierte Unterstützung von dort aus!

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 vieler 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 untenstehender Grafik wird die Entwicklung der Selbsthilfegruppen in den letzten 10 Jahren dargestellt:

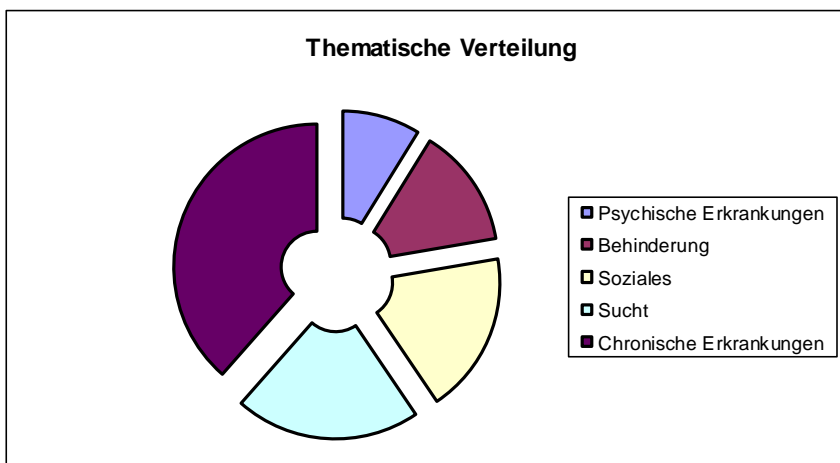


Viele Kontaktstellen in NRW verzeichnen einen Rückgang bei den Gruppen. Dieser ist zum einen sicherlich dem allgemeinen demografischen Wandel geschuldet und zum anderen darauf zurückzuführen, dass es gerade in den schon langjährig existierenden Selbsthilfegruppen ein großes Nachfolgeproblem gibt. Das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

Im Kreis Herford zeigt sich – nach leichtem Rückgang in den letzten Jahren – momentan wieder eine leicht steigende Tendenz der Gruppenanzahl.

Einige Selbsthilfegruppen mussten sich aufgrund von Überalterung und Mitgliederschwund auflösen. Doch die Zahl der Gruppenneugründungen konnte dies sogar mehr als ausgleichen. In 2018 waren insgesamt **148 Selbsthilfegruppen** in Bünde, Enger, Herford, Hiddenhausen, Kirchlegern, Löhne, Rödinghausen, Spenge und Vlotho verzeichnet.

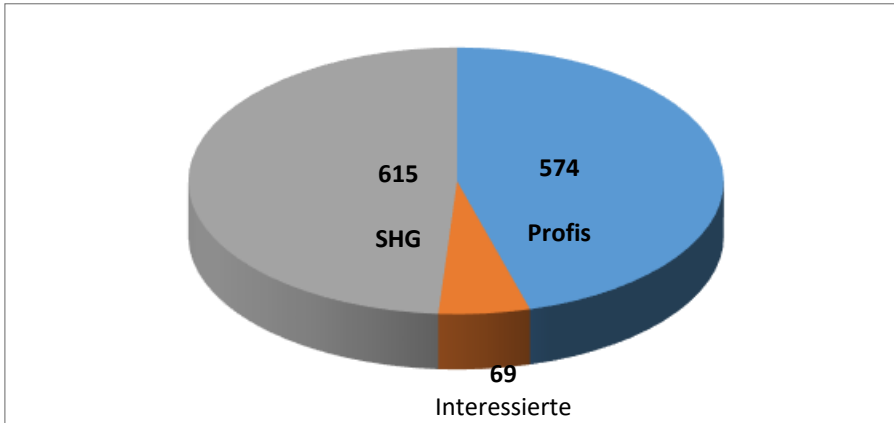
Die thematische Verteilung der Gruppen sieht für 2018 folgendermaßen aus:



Die obenstehende Grafik zeigt, dass die 57 Gruppen mit chronischen Erkrankungen den größten Anteil ausmachen, gefolgt von 31 Suchtgruppen. Danach schließen sich 27 soziale Selbsthilfegruppen (wie Trauer-/ Eltern- oder Familiengruppen) und 20 Gruppen zum Thema

Behinderung an. Nicht zu unterschätzen ist die weiter steigende Anzahl von Gruppen zu psychischen Erkrankungen in unserem Kreisgebiet – mittlerweile gibt es 13 davon. Die Abbildung ist damit einmal mehr ein Spiegelbild der gesellschaftlichen Herausforderungen.

4.2 Vermittlung und Beratung



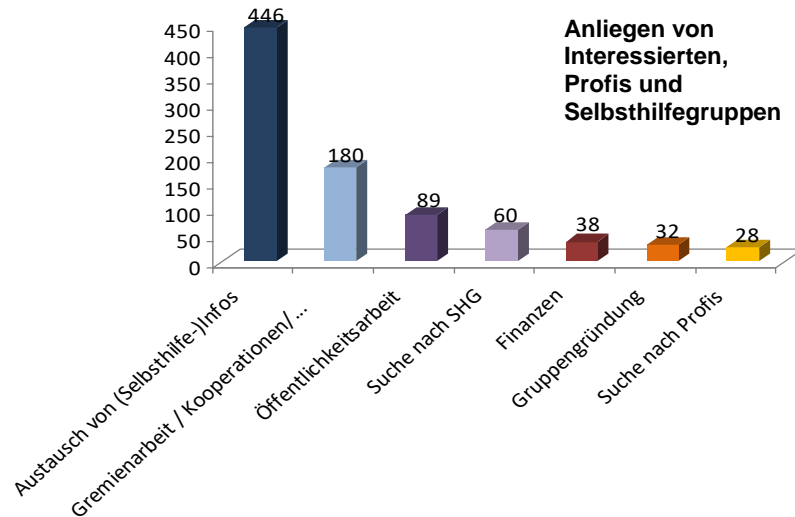
Das Paritätische Selbsthilfe-Büro Herford vermittelt Kontakte zu örtlichen Selbsthilfegruppen und weiteren Hilfe- und Beratungseinrichtungen im Kreisgebiet sowie – bei Bedarf – über die Grenzen hinaus. In 2018 wurden **insgesamt 1.258 Kontakte** registriert.

Die meisten Kontakte gab es zu den örtlichen Selbsthilfegruppen, dicht gefolgt von professionellen Institutionen. Interessierte Betroffene und Angehörige machten in 2018 einen geringeren Anteil aus (siehe nebenstehende Grafik).

Die **Kontakte erfolgten** überwiegend schriftlich bzw. per E-Mail (inzwischen schon 1.012). Der Anteil der telefonischen (159) und persönlichen (87) Kontakte fiel deutlich geringer aus. 330 der Kontakte waren Einzelkontakte zu Selbsthilfegruppen, welche vom Selbsthilfe-Büro ausgingen.

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 2018 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 Gremienarbeit. 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 mehr Selbsthilfe-Aktive in Anspruch, auch die Beratung zu Gruppengründungen war ähnlich gelagert. Eine Weitervermittlung zu anderen professionellen Diensten wurde von weniger Interessierten genutzt. (siehe Grafik unten)



5. Resümee

Durch die wirksame Arbeit des Paritätischen Selbsthilfe-Büros und die gute Zusammenarbeit mit vielen engagierten Selbsthilfegruppen, deren Initiatorinnen/Initiatoren, Sprecherinnen/Sprechern bzw. aktiven Mitgliedern sowie mit einigen an Selbsthilfe interessierten professionellen Einrichtungen, konnte in 2018 die Selbsthilfelandchaft im Wittekindkreis qualitativ weiter ausgebaut und neue Selbsthilfethemen etabliert werden.

Das Paritätische Selbsthilfe-Büro Herford wurde Ende 2018 bereits 10 Jahre alt. Dieses besondere Ereignis wird an neuer Stelle (s. Ausführung u.) noch gefeiert.

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

Allen Krankenkassen gilt an dieser Stelle ein herzlicher Dank für die gute Unterstützung und die sichergestellte Finanzierung dieser Arbeit!

6. Ausblick

Im April 2019 wechselte die PariSozial Minden-Lübbecke/Herford wie auch die Kreisgruppe des Paritätischen ihren Herforder Dienstsitz. So sind nun alle Herforder Paritätischen Dienste (Sozialstation, Kreisgruppengeschäftsführung, Demenzfachdienst und Selbsthilfe-Büro) in der Werrestraße 100 (schräg gegenüber der Feuerwehr) in Herford zu finden.

Wir freuen uns sehr über die hellen, modernen und – vor allen Dingen – endlich barrierefreien Räume an neuer Stelle.