

Selbsthilfe gibt Impulse!

Jahresbericht 2019

Paritätisches Selbsthilfe-Büro Herford

Werrestr. 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 2008 gibt es das Selbsthilfe-Beratungsangebot in Herford. Die Selbsthilfe-Unterstützung wird durch die Mitarbeiterin der PariSozial Minden-Lübbecke/Herford mit inzwischen 8 Wochenstunden im Paritätischen Selbsthilfe-Büro Herford angeboten. Sie ist organisatorisch und fachlich angebunden an die Selbsthilfe-Kontaktstelle der 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.



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.

3. Arbeitsbereiche

3.1 Unterstützung von Gruppen

Die Mitarbeiterin des Paritätischen Selbsthilfe-Büros Herford unterstützt engagierte Menschen bei Gruppengründungen. Sie ist bestehenden 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 oder 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 2019 wurden neue Selbsthilfegruppen (SHG) zu folgenden Themen im Kreisgebiet gegründet:

- Netzwerk Mittlere Generation/Kriegsenkel (Herford)
- Angehörige suchtkranker Menschen (Herford)
- Think pink-Club (Brustkrebs / Herford-Bielefeld)

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

- Creative Sucht-Selbsthilfe (Spenge)
- BSG (Löhne)
- Trauercafé `Zeitraum´ (Bünde)

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 2018 gibt es im Kreis Herford eine weitere Informationsquelle für interessierte Bürger/-innen, Selbsthilfegruppen wie auch Profis aus dem Gesundheitswesen:

Das Paritätische Selbsthilfe-Büro Herford beteiligt sich am landesweiten Projekt **‘SelbsthilfeNews’**. Dieses besteht in mittlerweile vielen Regionen von NRW. Die digitalen Newsletter – die alle 2 Monate kostenfrei per E-Mail an mittlerweile über 150 Profis und Selbsthilfe-Aktive versandt werden – beinhalten Informationen zu neuen sowie bestehenden Gruppen und Angeboten, spezielle Veranstaltungstermine sowie Fortbildungsangebote für Selbsthilfe-Aktive. Des Weiteren finden sich darin aktuelle Modalitäten der Krankenkassenförderung, Selbsthilfe-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 schnell und einfach möglich unter: www.selbsthilfe-news.de.



3.3 Fortbildungen

In Kooperation mit der Selbsthilfeakademie NRW und der Selbsthilfe-Kontaktstelle Minden-Lübbecke fand im März eine Fortbildung für alle Gruppen der Kreise Minden-Lübbecke und Herford statt zum Thema „**Wenn der Stein ins Rollen kommt... - Gruppenprozesse verstehen und konstruktiv gestalten**“, mit der Diplompädagogin Maren Merschiewe.



Wie kommt eigentlich eine gute Zusammenarbeit in Selbsthilfegruppen zustande? Wie entstehen Vertrauen, unterschiedliche Rollen und Positionierungen? Woran kann es liegen, wenn die gute Stimmung der Anfangsphase kippt und plötzlich Konflikte entstehen? Neben den theoretischen Grundlagen der verschiedenen Phasen in Gruppen beschäftigten sich die 16 Selbsthilfe-Aktiven in diesem Seminar mit Konflikten als zentrale Herausforderung für die Gruppenarbeit.



Im November fand wieder das **jährliche 'Selbsthilfe-Forum'** statt. Dieses Treffen – zu dem alle Selbsthilfegruppen im Kreis Herford eingeladen sind – ermöglicht den Selbsthilfe-Aktiven einen regelmäßigen Austausch mit anderen Gruppensprechern und sich mit verschiedenen Themen auseinanderzusetzen. Das 10-jährige Bestehen des Paritätischen Selbsthilfe-Büros Herford wurde diesmal zum Anlass genommen für einen Vortrag von Andreas Greiwe zum Thema „**Quo vadis, Selbsthilfe? - Entwicklungen, Herausforderungen und Chancen für die Selbsthilfe**“.

Herr Greiwe ist – nicht nur, weil er auch privat in der Selbsthilfe aktiv ist – Experte im Thema Selbsthilfe und leitet die Fachgruppe Selbsthilfe-/Kontaktstellen des Paritätischen NRW. Er berichtete in seinem Vortrag über die aktuelle Situation in der Selbsthilfe und diskutierte mit den über 30 Teilnehmenden zu Fragestellungen wie „Was bewegt die Selbsthilfe aktuell? Ist unsere Gruppe bereit für morgen? Wie kann die Selbsthilfe im ländlichen Raum überleben? Welche Herausforderungen bringt die Zukunft mit sich?“.

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 bereits seit vielen Jahren.

Immer mehr Fachleute im Gesundheitswesen erkennen, dass eine Zusammenarbeit und der regelmäßige Austausch mit Selbsthilfegruppen (als Expert*innen in eigener Sache) das patientenorientierte Handeln von Gesundheitseinrichtungen fördern. Das Konzept Selbsthilfefreundlichkeit basiert auf Qualitätskriterien, die gemeinsam von Selbsthilfe-Aktiven 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 engagierte sich Iris Busse auch als Mentorin im bundesweiten Netzwerk und unterstützte dabei Selbsthilfe-Kontaktstellen, die neu mit Kliniken nach diesem Konzept kooperieren möchten. Weitere Informationen finden Interessierte unter: www.selbsthilfefreundlichkeit.de.



Seit nunmehr 2 Jahren ist die Mitarbeiterin des Selbsthilfe-Büros, gemeinsam mit 9 anderen Einrichtungen im Kreis Herford, aktives Mitglied im **Netzwerk Inklusion**. Sie beteiligt sich gemeinsam mit der Kreisgruppe des Paritätischen in Herford am jährlichen, großen Inklusiven Kulturmarkt im und am Haus unter den Linden (HudL), Anfang September in Herford. Dafür wird immer ein buntes Programm mit internationaler und inklusiver Kultur zum Zuhören/-schauen, Anfassen und Mitmachen sowie ein Markt der Möglichkeiten organisiert, um alle Menschen mit und ohne Behinderung, und egal aus welchen Kulturkreisen, anzusprechen.

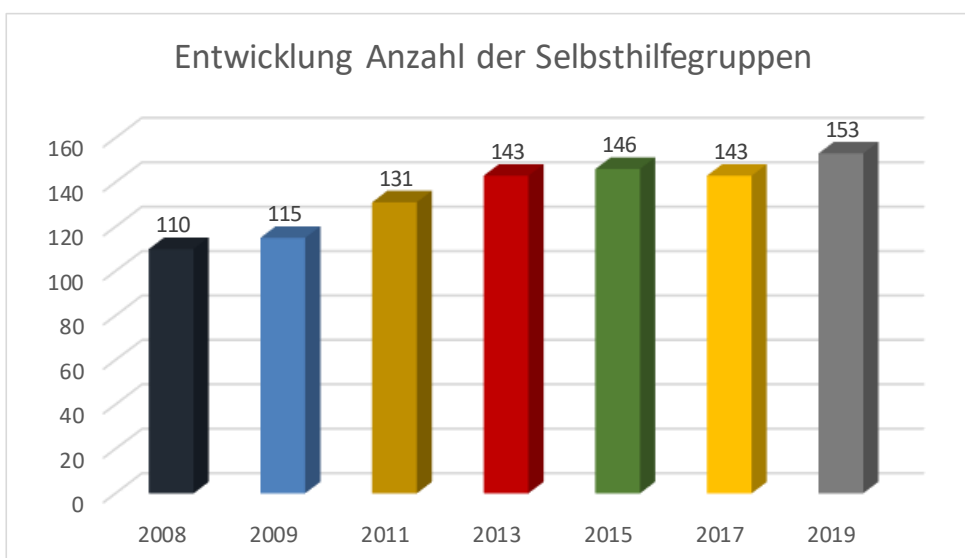
Sehr hilfreich für die Selbsthilfe-Unterstützungsarbeit ist zudem die Kooperation mit anderen **Wohlfahrtsverbänden vor Ort**. Hier entstehen immer wieder Möglichkeiten für Selbsthilfegruppen, Räume für ihre Treffen und Veranstaltungen nutzen zu können. Daher geht ein großer Dank an dieser Stelle für die 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 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 11 Jahren dargestellt:

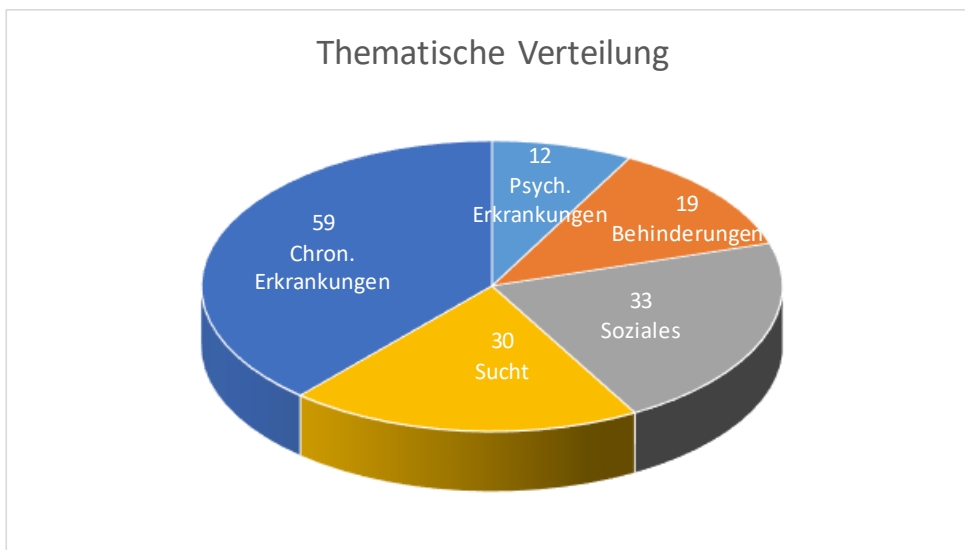


Viele Kontaktstellen in NRW verzeichnen einen Rückgang bei den Gruppen. Dieser ist zum einen sicherlich dem allgemeinen demografischen Wandel geschuldet und zum anderen darauf zurückzuführen, dass es gerade in den schon langjährig existierenden Selbsthilfegruppen ein großes Nachfolgeproblem gibt.

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 2019 waren insgesamt **153 Selbsthilfegruppen** in Bünde, Enger, Herford, Hiddenhausen, Kirchlengern, Löhne, Rödinghausen, Spenge und Vlotho verzeichnet.

Die thematische Verteilung der Gruppen sieht für 2019 folgendermaßen aus:

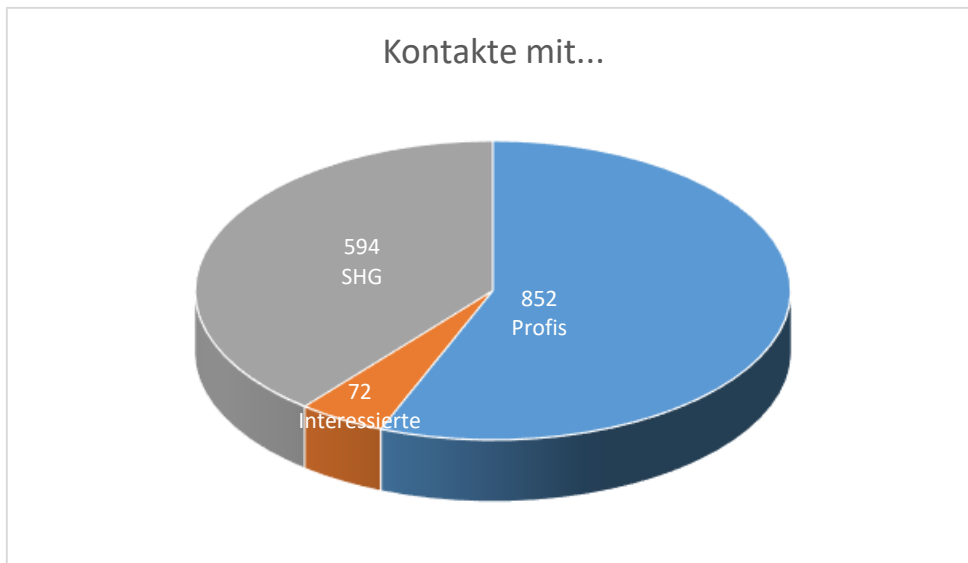


Die obenstehende Grafik zeigt, dass die 59 Gruppen mit chronischen Erkrankungen den größten Anteil ausmachen, gefolgt von 33 sozialen Gruppen. Danach schließen sich 30 Sucht-Selbsthilfegruppen und 19 Gruppen zum Thema Behinderung an. Nicht zu unterschätzen ist die Anzahl von Gruppen zu psychischen Erkrankungen in unserem Kreisgebiet – mittlerweile gibt es 12 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 2019 wurden **insgesamt 1.518 Kontakte** registriert. Das waren 260 mehr als im vorherigen Jahr.

Die meisten Kontakte gab es zu den professionellen Institutionen, gefolgt von örtlichen Selbsthilfegruppen. Interessierte Betroffene und Angehörige machten in 2019 einen geringeren Anteil aus (siehe nachfolgende Grafik).



Die **Kontakte erfolgten** überwiegend schriftlich bzw. per E-Mail (inzwischen schon 1.356). Der Anteil der telefonischen (107) und persönlichen (55) Kontakte fiel deutlich geringer aus. 386 der Kontakte waren Einzelkontakte zu Selbsthilfegruppen, welche vom Selbsthilfe-Büro ausgingen.

Bei den Kontakten mit Bürger*innen ging es in der Regel um Informationen über regionale Selbsthilfeangebote und Vermittlung zu weiteren professionellen Angeboten vor Ort.

Bei den Kontakten zu Selbsthilfegruppen ging es zumeist um Unterstützung bei der Gruppenarbeit (Öffentlichkeitsarbeit, finanzielle Fragen, Organisatorisches etc.) und um die Zusammenarbeit in Gremien, Arbeitsgruppen und Projekten. Diese Zusammenarbeit ist maßgeblich für die Unterstützungsarbeit, denn auf dieser Grundlage findet die Vermittlungsarbeit statt.

Die vielen Kontakte zu professionellen Einrichtungen zeigen einmal mehr die enge Zusammenarbeit mit regionalen Einrichtungen, welche für die Selbsthilfe-Unterstützungsstellen sehr wichtig sind. Durch deren Empfehlungen erhalten Interessierte Informationen zu den Selbsthilfeangeboten und die Selbsthilfeidee wird in die Öffentlichkeit getragen.

5. Resümee

Durch die wirksame Arbeit des Paritätischen Selbsthilfe-Büros und die gute Zusammenarbeit mit vielen engagierten Selbsthilfegruppen, deren Initiator*innen, Sprecher*innen bzw. aktiven Mitgliedern sowie mit einigen an Selbsthilfe interessierten, professionellen Einrichtungen, konnte in 2019 die Selbsthilfelandchaft im Wittekindskreis qualitativ weiter ausgebaut und neue Selbsthilfethemen etabliert werden.

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!