

Selbsthilfe gibt Impulse!

Jahresbericht 2020

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

neu: montags 10:00 – 12:00 Uhr und

mittwochs 12:00 – 15:30 Uhr

sowie nach Vereinbarung

1. Vorwort

An wen können sich Betroffene oder Angehörige wenden, wenn sie Rat brauchen? Wo erhalten sie Hilfe von Gleichbetroffenen? Wer bietet Halt und spendet Kraft sowie Mut?

Selbsthilfegruppen ermöglichen wertvolle Unterstützung für Betroffene und ihre Angehörigen. Sie bieten eine vielseitige Informationsquelle sowie gegenseitige Motivation der Gruppenmitglieder zur Alltagsbewältigung ihrer eigenen Krankheit, ihres psychischen Problems oder der speziellen sozialen Lage.

Die Gruppen sind „Experten in eigener Sache“. Sie leisten einen wichtigen Beitrag für die Gesellschaft – egal, ob man selbst von einer chronischen Krankheit, einer Suchterkrankung, einer psychischen Erkrankung oder Behinderung betroffen, oder als Angehörige*r mitbetroffen ist. Die Selbsthilfe bietet Möglichkeiten, sich über diese besonderen Lebenslagen auszutauschen. Nicht zuletzt bietet sie Hilfe und Orientierung, sich in unserem hoch spezialisierten und komplexen Gesundheits- und Sozialsystem besser zurechtzufinden.

Selbsthilfe-Unterstützungsstellen – wie das Paritätische Selbsthilfe-Büro Herford – spielen eine wichtige Rolle dabei, denn sie vermitteln Interessierte an bestehende Selbsthilfegruppen und informieren über professionelle Hilfeangebote. Diese Beratung nutzen interessierte Bürger*innen, professionelle Institutionen der gesundheitlichen und sozialen Versorgung sowie die Selbsthilfegruppenmitglieder im Wittekindskreis.

2. Strukturelles

Seit 2008 gibt es das Selbsthilfe-Beratungsangebot in Herford. Die Selbsthilfe-Unterstützung wird durch Mitarbeiterinnen der PariSozial Minden-Lübbecke/Herford angeboten. Das Selbsthilfe-Büro Herford ist fachlich und organisatorisch angebunden an die Selbsthilfe-Kontaktstelle Minden-Lübbecke.

Iris Busse, die in der Selbsthilfe-Kontaktstelle Minden-Lübbecke arbeitet, ist mit 8,5 Fachkraftstunden pro Woche auch für das Herforder Büro tätig. Heike Knülle, die ebenfalls für beide Stellen tätig ist, hat einen Stundenanteil von 4 Wochenstunden für die allgemeine Sachbearbeitung in Herford.

Seit Dezember 2020 besteht eine enge Zusammenarbeit zwischen dem Kreis Herford und der PariSozial Minden-Lübbecke/Herford. Die beiden bisherigen Selbsthilfe-Büros des Kreises und des Paritätischen wurden zusammengeführt.



Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe im Kreis Herford e.V. (AG Selbsthilfe)

Gemeinsam mit der AG Selbsthilfe können die Selbsthilfegruppen unterstützt, stabilisiert und ausgebaut sowie neue Projekte geplant werden.

Der Kreis Herford unterstützt dieses Vorhaben inhaltlich – durch die Behinderten- und Inklusionsbeauftragte Maria Abele-Holzbaur – wie auch finanziell. Dadurch konnten zwei neue Mitarbeiterinnen des Paritätischen (Angelika Ammann als Fachkraft und Ina Ricarda Sahrhage für die Sachbearbeitung) mit einem zusätzlichen Stundenanteil von jeweils 5 Wochenstunden ihre Arbeit aufnehmen. Sie kümmern sich insbesondere um die Belange der AG und ihrer vielen Mitglieder.

Während der persönlichen Sprechzeit ist montags von 10 – 12:00 Uhr Angelika Ammann (Gesundheitswissenschaftlerin B.A.) Ansprechpartnerin im Selbsthilfe-Büro Herford. Mittwochs in der Zeit von 12 – 15.30 Uhr ist weiterhin Iris Busse (Dipl. Sozialpädagogin) dort für die Selbsthilfe tätig. Außerhalb der Sprechzeiten sind Termine nach Vereinbarung selbstverständlich möglich.

3. Arbeitsbereiche

In 2020 war alles anders. Auch die Selbsthilfe stand durch die Corona-Pandemie vor großen Herausforderungen. Selbsthilfe lebt von der Begegnung und dem persönlichen Austausch gleichbetroffener Menschen. Genau das gestaltet sich in Pandemiezeiten sehr schwierig. Sowohl im Lock down ab März als auch zum Ende des Jahres mussten die meisten Treffen der örtlichen Selbsthilfegruppen ausfallen. Darüber hinaus entschieden einige Selbsthilfegruppen, deren Teilnehmenden zu Hochrisikogruppen zählen, auf Gruppentreffen in Präsenz weitestgehend zu verzichten.

Eine Umfrage im Frühjahr zeigte, dass viele Gruppen den Kontakt über Messenger-Dienste (z. B. WhatsApp) und Telefon oder auch Skype aufrechterhalten konnten.

Einige Gruppen haben in 2020 zudem bereits Video-Konferenzen – zum Teil mit unserer Hilfe – ausprobiert und waren überrascht, wie gut und hilfreich auch diese Möglichkeit des Austausches sein kann.

Manche Suchtgruppen berichteten allerdings von Rückfällen einzelner Mitglieder und auch Gruppen zu psychischen Erkrankungen erwähnten Krisen einzelner Teilnehmer*innen.

Da alle geplanten Veranstaltungen pandemiebedingt ausfallen mussten, bestand der Büroalltag viel aus Organisation der noch möglichen Gruppen-Treffen und dem Kontakthalten mit den Selbsthilfegruppen. Darüber hinaus wurde die Lock down-Zeit genutzt, um die Datenbank des Selbsthilfe-Büros mit den – per Erhebungsbogen abgefragten – neuen Daten von Selbsthilfegruppen zu aktualisieren.

3.1 Unterstützung von Gruppen

Die Mitarbeiterinnen des Selbsthilfe-Büros Herford unterstützen engagierte Menschen bei Gruppengründungen. Sie sind bestehenden Gruppen bei der Planung und Durchführung von Veranstaltungen sowie Projekten und bei der Öffentlichkeitsarbeit behilflich. Weiterhin beraten 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).

Auch in 2020 wurden neue Selbsthilfegruppen (SHG) zu folgenden Themen im Kreisgebiet gegründet. Doch nicht alle **Gruppengründungen** konnten (durch die Corona-Einschränkungen) bis zum Ende des Jahres abgeschlossen werden:

- Endometriose-SHG (Herford)
- ALS Herford
- Dyspraxie Online
- VTSM Männerstammtisch (Transsexuelle Menschen/Bünde)
- Mehrfacherkrankungen und Armut (Herford)
- Raus aus ungesunden Beziehungen (Herford)

Durch Recherche wurde eine weitere neue Gruppe aus dem Wittekindskreis in die Datenbank aufgenommen:

- Treff für Familien mit behinderten Kindern (Bünde)

Sehr dankbar sind wir für die Angebote der **In-Gang-Setzer*innen**, die wir – in Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle Minden-Lübbecke – auch für die Gruppen im Kreis Herford einsetzen können. In diesem bundesweiten Projekt werden Ehrenamtliche geschult und begleitet, um Selbsthilfegruppen in der oft schwierigen Startphase oder auch

bei der Nachfolgegestaltung zu unterstützen. In den letzten Jahren waren zwei In-Gang-Setzerinnen für den Kreis Herford bei Gruppengründungen aktiv, die beide selbst aus der Selbsthilfe kommen. Auch nach der Pandemie werden durch sie Gruppen unterstützt werden, sich wieder gut aufzustellen.

3.2 Informationsvermittlung

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

Auch oder gerade in der Pandemiezeit sind die Informationen im Internet von besonderer Bedeutung. Auf unserer Homepage konnten Interessierte aktuelle selbsthilferelevante Informationen zur Corona-Schutzverordnung abrufen und bekamen dort Notrufnummern wie auch alternative Gruppenangebote bzw. Hilfen und Tipps zu virtuellen Treffen aufgezeigt.



Auch 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. Zu fast jeder Krankheit, Sucht, Behinderung, psychischem Problem oder sozialem Anliegen gibt es in Nordrhein-Westfalen Selbsthilfegruppen. Die Datenbank weist den Weg in rund 10.000 Gruppen zu knapp 700 Stichworten in NRW. Auch viele Gruppen aus dem Kreis Herford sind darin thematisch gelistet.

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

Das Selbsthilfe-Büro beteiligt sich am landesweiten Projekt **'SelbsthilfeNews'**. In mittlerweile 44 Regionen von NRW erscheint der digitale Newsletter. Alle 2 Monate wird er kostenfrei per E-Mail an mittlerweile über 200 Profis und Selbsthilfe-Aktive versandt. Er beinhaltet Informationen zu neuen sowie bestehenden Gruppen und Selbsthilfe-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 von den Krankenkassen/-verbänden (GKV) 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

Für 2020 waren verschiedene Veranstaltungen geplant, die Corona-bedingt nicht stattfinden konnten. Hierzu gehörte auch das jährliche „Selbsthilfe-Forum“ – als Vernetzungstreffen aller Gruppen – und die für August veranschlagte Fortbildung „Achtsamkeit bewegt“ (in Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle Minden-Lübbecke und der Selbsthilfeakademie NRW).

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. Auch das Klinikum Herford ist bereits Mitglied im Netzwerk und strebt nun ebenfalls eine Auszeichnung zum „Selbsthilfefreundlichen Krankenhaus“ an.

Immer mehr Fachleute im Gesundheitswesen erkennen, dass eine Zusammenarbeit und der regelmäßige Austausch mit Selbsthilfegruppen 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.

Weitere Informationen finden Interessierte unter: www.selbsthilfefreundlichkeit.de.



Seit nunmehr 4 Jahren ist das Selbsthilfe-Büro, gemeinsam mit 9 anderen Einrichtungen im Kreis Herford, aktives Mitglied im **Netzwerk Inklusion**. Es 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. Auch dieser fiel – trotz schon vieler guter Vorbereitungen – in 2020 leider Corona zum Opfer.

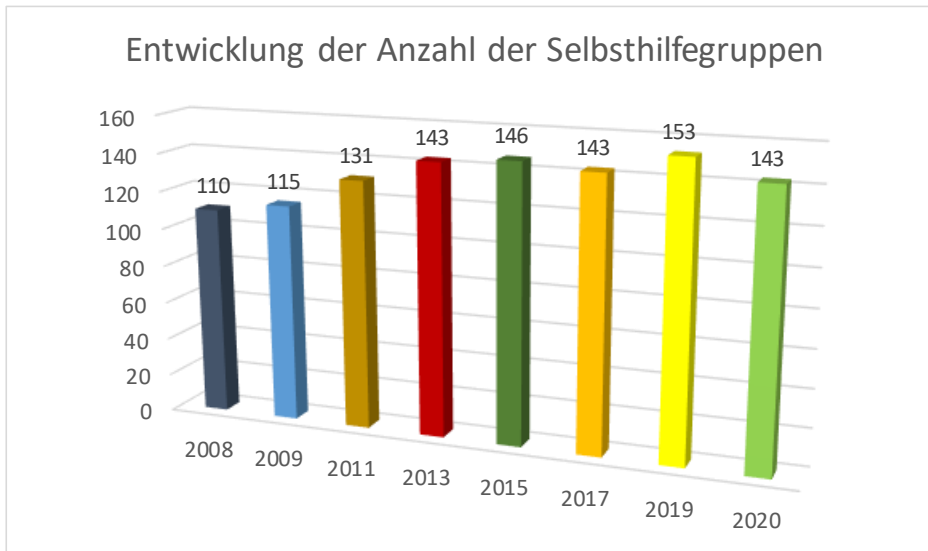
Sehr hilfreich für die Selbsthilfe-Unterstützungsarbeit ist zudem die Kooperation mit anderen **Wohlfahrtsverbänden vor Ort**. Hier entstehen immer wieder Möglichkeiten für Selbsthilfegruppen, Räume für ihre Treffen und Veranstaltungen nutzen zu können. Daher an dieser Stelle ein großer Dank für die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

Durch eine Förderung der AOK NordWest konnte auch im Kreis Herford das Projekt „**Selbsthilfe hat Stimme**“ in Kooperation mit dem **Radio Herford** starten. Drei Selbsthilfegruppen aus dem Wittekindskreis konnten im Dezember 2020 ihre Arbeit im Radio Herford vorstellen. Die Redakteurin Katharina Schohl interviewte hierfür die Suchtgruppe BKE Kirchlengern, die Selbsthilfegruppe Angst und Depressionen Herford sowie die Frauenselbsthilfe Krebs in Herford. Die 3 Sondersendungen wurden donnerstags von 19.00 bis 20.00 Uhr ausgestrahlt. Ziel dieser Sendungen ist es, örtliche Selbsthilfegruppen auf eine besondere Art zu präsentieren und den Bürger*innen dadurch einen ganz praktischen Einblick in die Selbsthilfe-Arbeit zu ermöglichen.

4. Zahlen, Daten, Fakten

4.1 Entwicklung der Selbsthilfe-Aktivitäten im Wittekindskreis

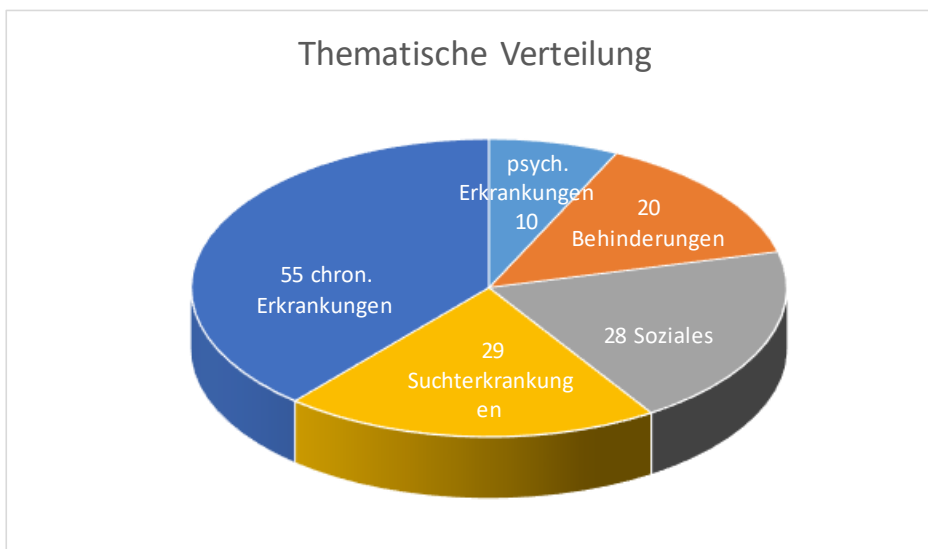
Im Kreis Herford engagieren sich zahlreiche Menschen ehrenamtlich für sich und andere zu den verschiedensten gesundheitlichen und sozialen Thematiken. In nachstehender Grafik wird die Entwicklung der Selbsthilfegruppen in den letzten 12 Jahren dargestellt:



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 große Nachfolgeprobleme gibt. Nicht zuletzt hat auch die Pandemie diese Situation verschlimmert. Auch im Kreis Herford spiegelt sich dieser Trend wider.

In 2020 konnten insgesamt **143 Selbsthilfegruppen** in Bünde, Enger, Herford, Hiddenhausen, Kirchlengern, Löhne, Rödinghausen, Spenge und Vlotho verzeichnet werden. Am Ende des Jahres ist noch nicht absehbar, welche Folgen sich aus der Pandemie für die Selbsthilfe zukünftig ergeben könnten. Ob alle Selbsthilfegruppen zu regelmäßigen Gruppentreffen zurückfinden werden, ist aktuell nicht einschätzbar.

Die thematische Verteilung der Gruppen sieht für 2020 folgendermaßen aus:



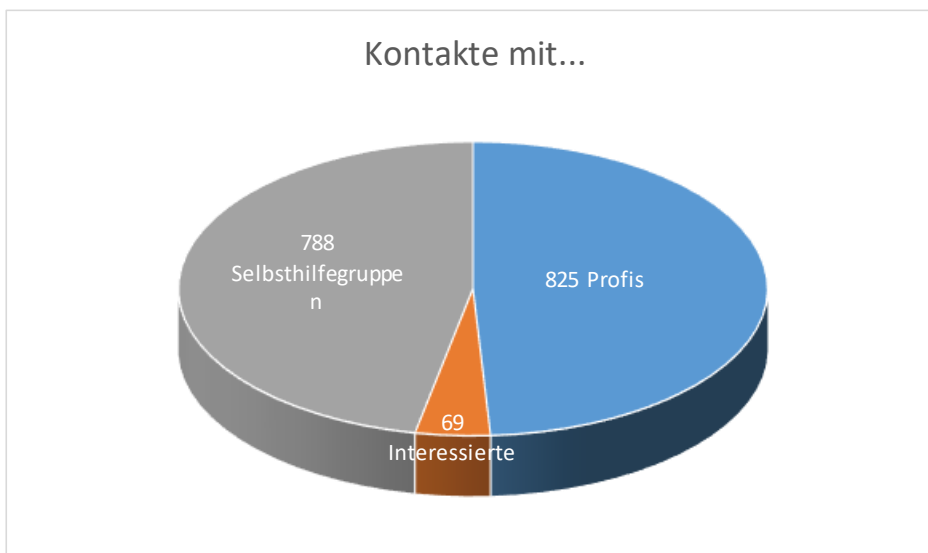
Die obenstehende Grafik zeigt, dass die 55 Gruppen mit chronischen Erkrankungen den größten Anteil ausmachen, gefolgt von 29 Sucht-Selbsthilfegruppen und 28 sozialen Gruppen. Danach schließen sich 20 Gruppen zum Thema Behinderung und 10 zu psychischen Erkrankungen an. Die Abbildung ist damit einmal mehr ein Spiegelbild der gesellschaftlichen Herausforderungen gerade im sozialen Bereich.

4.2 Vermittlung und Beratung

Auch in Pandemie-Zeiten ist das Selbsthilfe-Büro eine wichtige Anlaufstelle. Das zeigen die aktuellen Zahlen und Entwicklungen.

Das Selbsthilfe-Büro Herford vermittelt Kontakte zu örtlichen Selbsthilfegruppen und weiteren Hilfe- und Beratungseinrichtungen im Kreisgebiet sowie – bei Bedarf – über die Grenzen hinaus. In 2020 wurden **insgesamt 1.682 Kontakte** registriert. Das waren 164 mehr als im vorherigen Jahr.

Die meisten Kontakte gab es zu den professionellen Institutionen, gefolgt von örtlichen Selbsthilfegruppen. Interessierte Betroffene und Angehörige, die Selbsthilfe-Angebote suchten, machten in 2020 einen geringeren Anteil aus (siehe nachfolgende Grafik). Dieses ist sicherlich der Pandemie geschuldet, denn die meisten Gruppentreffen konnten überwiegend gar nicht stattfinden und Interessierte konnten sich erstmal lediglich im Internet oder telefonisch orientieren.



Die **Kontakte erfolgten** – wie pandemiebedingt erwartet – überwiegend schriftlich bzw. per E-Mail (inzwischen bereits 1.439). Der Anteil der telefonischen (192) und persönlichen (51) Kontakte fiel deutlich geringer aus. 401 der Kontakte waren Einzelkontakte zu Selbsthilfegruppen, die 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 in 2020 zumeist um Unterstützung der Gruppenarbeit und des In-Kontakt-Bleibens unter den Gruppenmitgliedern (telefonisch sowie digital). Auch Gruppengründungen, Öffentlichkeitsarbeit, finanzielle Fragen und Organisatorisches waren häufig Thema. Eine große Anzahl der o.g. Kontakte sind auch durch die besagte Datenerhebung (s. Punkt 3) entstanden.

Die vielen Kontakte zu professionellen Einrichtungen zeigen einmal mehr die enge Zusammenarbeit mit regionalen Anbietern, 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

In 2020 lief – wie in allen Bereichen – nichts wie geplant.

Wie die Selbsthilfe aus dieser Krise herausgehen wird, können wir noch nicht ermessen. Es wird sich vermutlich erst im nächsten oder übernächsten Jahr zeigen, wie viele Gruppen die Pandemie gut überstanden haben und welche sich – nicht zuletzt auch dadurch – leider auflösen mussten.

Im nun vergangenen Pandemiejahr wurden den Selbsthilfegruppen einige digitale Angebote gemacht, um sie bei der Nutzung von Online-Formaten zu unterstützen und dadurch miteinander im Gespräch zu bleiben. Einige Gruppen – wie auch die AG Selbsthilfe im Kreis Herford – treffen sich seitdem regelmäßig in Video-Konferenzen.

Solche virtuellen Unterstützungsangebote werden in 2021 sicherlich einen Schwerpunkt der Arbeit im Selbsthilfe-Büro ausmachen. Ein paar Initiatorinnen warten zudem schon darauf, endlich ihre neuen Gruppen starten zu können. So werden neue Themen in der Selbsthilfe etabliert. Ziel des Selbsthilfe-Büros ist es, die Gruppen weiterhin auf dem Weg zu guten Gesprächen zu unterstützen, sei es virtuell oder hoffentlich bald auch wieder in Präsenz.

Als Ausblick für 2021 kann an dieser Stelle schon angekündigt werden, dass das Selbsthilfe-Büro Herford ab Januar „Örtliche Unterstützungsstelle“ für die Selbsthilfe-Förderung der Krankenkassen im Kreis Herford sein wird. Da sich die Federführung für die pauschale Selbsthilfeförderung im Wittekindskreis im nächsten Jahr ändern wird, übernimmt die BKK HMR (Herford Minden Ravensberg) diese Funktion nun ab Januar.

Das Paritätische Selbsthilfe-Büro Herford ist in diesem Zusammenhang als „Örtliche Unterstützungsstelle“ für die administrative Abwicklung der Förderung durch die BKK HMR berufen worden.

Wir hoffen zudem, dass auch das AOK-geförderte Radio-Projekt in 2021 mit anderen Gruppen und Themen weitergehen kann.

Wichtige Voraussetzungen für das Paritätische Selbsthilfe-Büro sind die enge Anbindung an die Selbsthilfe-Kontaktstelle der PariSozial Minden-Lübbecke/Herford und die sichergestellte Finanzierung des Büros durch die Landesverbände der gesetzlichen Krankenkassen und inzwischen auch – wie anfangs erwähnt – durch den Kreis Herford.

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