

Jahresbericht



2019

Selbsthilfe-Kontaktstelle

der PariSozial – gemeinnützige Gesellschaft für
paritätische Sozialdienste mbH
in den Kreisen Minden-Lübbecke und Herford
Simeonstr. 17-19
32423 Minden
Tel.: 0571 82 802-17/-24
selbsthilfe-mi-lk@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-minden-luebbecke.de
www.selbsthilfenetz.de

1. Einleitung

Seit 1990 unterstützt die PariSozial Minden-Lübbecke/Herford mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle Selbsthilfeaktivitäten im Kreisgebiet. In 290 Selbsthilfegruppen engagieren sich Menschen mit Erkrankungen oder in belastenden Situationen für sich und andere. Ihr Engagement nimmt einen wichtigen Platz in der gesundheitlichen und sozialen Versorgung im Kreis Minden-Lübbecke ein.

Personelle Ausstattung

Iris Busse (mit 21,75 Wochenstunden) und Katja de Vink (mit 23,75 Wochenstunden) sind als Fachkräfte und Heike Knülle (mit 26,25 Wochenstunden) als Sachbearbeiterin tätig.

Darüber hinaus ist Iris Busse mit 8,0 Wochenstunden im Paritätischen Selbsthilfe-Büro Herford beschäftigt. Dieses ist fachlich und organisatorisch an die Selbsthilfe-Kontaktstelle angebunden. Nähere Informationen hierzu erhalten Interessierte im Jahresbericht 2019 des Selbsthilfe-Büros oder auf der Homepage www.selbsthilfe-herford.de.

Räumlichkeiten

Selbsthilfe-Kontaktstelle Minden-Lübbecke
Simeonstr. 17-19
32423 Minden

In weiteren Häusern der PariSozial Minden-Lübbecke/Herford in Bad Oeynhausen, Espelkamp, Lübbecke und Minden stehen der Selbsthilfe-Kontaktstelle und damit den Selbsthilfegruppen viele barrierearme Räume für Gruppentreffen und Veranstaltungen zur Verfügung.

Erreichbarkeit

montags und dienstags von 09.00 - 12.30 Uhr
donnerstags von 09.00 - 12.00 und 14.00 - 17.00 Uhr
sowie nach Vereinbarung

Finanzierung

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle wird mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen (GKV), des Kreises Minden-Lübbecke, des Landes NRW, des Paritätischen Landesverbandes NRW und der PariSozial Minden-Lübbecke/Herford finanziert.

2. Aufgaben der Selbsthilfe-Kontaktstelle

Die Mitarbeiterinnen der Selbsthilfe-Kontaktstelle **vermitteln in bestehende Selbsthilfegruppen** und zu vielen weiteren professionellen Hilfe- und Beratungseinrichtungen im Kreis Minden-Lübbecke.

Sie unterstützen bei Gruppengründungen. Bei Bedarf moderieren sie erste Gruppentreffen, bieten Räumlichkeiten, unterstützen bei der Öffentlichkeitsarbeit und informieren über andere professionelle Einrichtungen.

Ende 2019 waren insgesamt 290 Selbsthilfegruppen im Kreis erfasst. Die Angebote der Selbsthilfegruppen und der Hilfe- und Beratungseinrichtungen werden in einer Datenbank dokumentiert.

In 2019 wurden folgende neue Selbsthilfeangebote in der Datenbank aufgenommen:

- Youngsters, AA-Kontaktstelle Minden
- Tauschring, Minden
- Depressionen und Ängste, Porta Westfalica
- Polyneuropathie, Minden
- Kontaktabbruch, Minden
- Frauentreff, Stemmer
- Chronische Schmerzen, Minden
- Morbus Crohn, Minden

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle **unterstützt** bestehende Selbsthilfegruppen **methodisch und organisatorisch**. Die methodische Unterstützung umfasst u. a. die Beratung bei Problemen innerhalb der Gruppe. Sie moderiert Gruppentreffen zu Zielvereinbarungen, erarbeitet Konfliktlösungen und unterstützt bei der Nachfolgesuche. Des Weiteren hilft sie bei der Raumsuche, der Öffentlichkeitsarbeit und der Vorbereitung von Veranstaltungen.

Bei **Gesamttreffen** und **Fortbildungen** besteht für Selbsthilfe-Aktive die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch und zur Bearbeitung von selbsthilferelevanten Themen. In 2019 fanden zwei Gesamttreffen (Januar und November) zur finanziellen Förderung der Selbsthilfearbeit durch die gesetzlichen Krankenkassen statt.

Im März wurde eine Fortbildung für Selbsthilfeaktive zum Thema „Gruppendynamik“ in Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe-Akademie NRW veranstaltet.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle **unterstützt und koordiniert die Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen (AG SHG)**, in der sich zehn gewählte Mitglieder aus den Selbsthilfegruppen des Kreisgebietes engagieren. Die AG SHG vertritt die Interessen der Selbsthilfe gegenüber Öffentlichkeit, Politik und Verwaltung in enger Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle. Drei Mitglieder der AG SHG sind stimmberechtigt in der Kommunalen Gesundheits-, Alters- und Pflegekonferenz. Darüber hinaus arbeiten verschiedene Mitglieder in den, der Konferenz angegliederten, Arbeitsgruppen Gesundheit, Pflege, Psychiatrie und Regionalplanung mit.

Die Mitarbeiterinnen **kooperieren mit Hilfe- und Beratungseinrichtungen** vor Ort, vernetzen die Gruppen mit Einrichtungen und tragen so den Selbsthilfegedanken in verschiedene Einrichtungen. Dieses geschieht zum einen durch eine gezielte Zusammenarbeit bei Gruppengründungen, zum anderen durch eine kontinuierliche Mitarbeit in Gremien und Netzwerken.

Seit 10 Jahren besteht das **Netzwerk Ess-Störungen** im Kreis Minden-Lübbecke. Dieses Jubiläum feierten die Netzwerkpartner*innen mit einer Veranstaltung im Kreishaus. Im Vorfeld initiierten sie einen kreativen Wettbewerb zum Thema Ess-Störungen an Schulen im Mühlenkreis und konnten bei der Veranstaltung die Preise übergeben. Außerdem wurde das Theaterstück „Püppchen“ des Mobilien Präventionstheaters SakramO3D aufgeführt, das eindringlich zeigte, wie Ess-Störungen entstehen können.

Seit 2009 ist die Selbsthilfe-Kontaktstelle im **Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen**

aktiv. 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. In diesem Rahmen arbeitet die Selbsthilfe-Kontaktstelle mit dem Lukas Krankenhaus in Bünde, der Reha-Klinik Bad Oexen, den Johanniter Ordenshäusern Bad Oeynhausen und der Berolina-Klinik Löhne/Bad Oeynhausen zusammen. Darüber hinaus ist Iris Busse Mentorin des bundesweiten Netzwerkes und unterstützt Selbsthilfe-Kontaktstellen, die neu mit Kliniken kooperieren möchten. Dieses Netzwerk feierte sein 10-jähriges Bestehen mit einer Fachtagung in Berlin. Weitere Informationen finden Interessierte unter: www.selbsthilfefreundlichkeit.de.

Auf überregionaler Ebene arbeiten die Mitarbeiterinnen in der Arbeitsgemeinschaft der Paritätischen Selbsthilfe-Kontaktstellen und dem Landesarbeitskreis der Selbsthilfe-Kontaktstellen, der trägerübergreifend von der KOSKON NRW organisiert wird, mit.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle **wirbt für den Selbsthilfegedanken** in der Öffentlichkeit. Dies geschieht durch regelmäßige Pressemitteilungen zu Selbsthilfeaktivitäten, durch Ankündigungen der Gruppentreffen, durch Werbematerialien wie Flyer und Handzettel, aber auch durch die Teilnahme an Fach- oder Gesundheitstagen. Im Mai beteiligte sich die Selbsthilfe-Kontaktstelle beim Aktionstag 5. Mai für die Gleichstellung von Menschen mit Behinderung in Minden, im September war die Selbsthilfe-Kontaktstelle beim Markt der Möglichkeiten in Bad Oeynhausen vertreten und im November hat die Selbsthilfe-Kontaktstelle wieder beim Atemwegstag in Minden teilgenommen.

Im vergangenen Jahr hat die Selbsthilfe-Kontaktstelle sechsmal die **SelbsthilfeNews, einen Online-Newsletter, veröffentlicht**. Dieser Newsletter ist eine exklusive Leistung im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach §20h SGB V und wird gefördert von: TK, BARMER, DAK-Gesundheit, KKH und HEK - Koordination: vdek NRW.



Außerdem informiert die Selbsthilfe-Kontaktstelle umfassend über Selbsthilfe auf ihrer **Internetseite** www.selbsthilfe-minden-luebbecke.de. Hier finden Interessierte Informationen zur Selbsthilfe allgemein und zu Aktivitäten der Selbsthilfegruppen vor Ort. Die Mitarbeiterinnen pflegen Angebote der örtlichen Selbsthilfegruppen ins **landesweite Internetportal** www.selbsthilfenetz.de ein. Hier sind über 7.000 Selbsthilfegruppen registriert.



3. Besondere Aktivitäten in 2019

Am 15. Januar wurde in Zusammenarbeit mit der Drogenberatung Minden-Lübbecke ein **Vortrag** mit dem Dipl. Psychologen Jens Flassbeck aus Bielefeld zum Thema „**Sucht (be-)trifft die ganze Familie**“ veranstaltet. Dieses Angebot wurde von über 50 Teilnehmenden sehr gut angenommen.

Vom 19. bis 25. Mai 2019 veranstaltete der Paritätische Gesamtverband erstmals die **bundesweite Aktionswoche Selbsthilfe**. In diesem Rahmen präsentierte die Selbsthilfe-Kontaktstelle zusammen mit den Fittingen e. V. und der Lebenshilfe Minden am 24. Mai **einen etwas anderen Selbsthilfeabend** mit dem Kabarettisten Rainer Schmidt nach dem Motto „**Lieber Arm ab als arm dran!**“. Dieser erzählte mit Humor und Augenzwinkern von Behinderungen und Grenzen aller Art. Über 70 Gäste fanden den Weg in die Paritätische Begegnungsstätte in Minden.

4. Projekte

Seit 2007 ist die Selbsthilfe-Kontaktstelle **örtliche Unterstützungsstelle** für die finanzielle Förderung der Selbsthilfegruppen durch die gesetzlichen Krankenkassen. Sie unterstützt und berät die Gruppen bei der Beantragung von Fördermitteln nach §20h, SGB V. Die Kontaktstelle erfüllt administrative Aufgaben für die Krankenkassen und hat keinen Einfluss auf die Vergabe der Fördermittel. Federführende Krankenkasse für die Abwicklung der Förderung vor Ort ist die BKK Melitta Plus.

Im bundesweiten **Projekt „In-Gang-Setzer“** engagiert sich die Selbsthilfe-Kontaktstelle seit 2009. In diesem Projekt werden Ehrenamtliche geschult und begleitet, um Selbsthilfegruppen in der zum Teil schwierigen Startphase zu unterstützen. In 2019 waren sechs In-Gang-Setzerinnen und In-Gang-Setzer aktiv, die alle aus der Selbsthilfe stammen. Bei regelmäßigen Treffen der Projektteilnehmerinnen und -teilnehmer besteht die Möglichkeit zum Austausch und zur Weiterentwicklung der Selbsthilfeunterstützung. In 2019 wurden drei Gruppengründungen durch die In-Gang-Setzer*innen begleitet. Das bundesweite Projekt ist in Trägerschaft des Paritätischen NRW und wird durch die Betriebskrankenkassen gefördert.



Das **Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe** unterstützt gezielt Selbsthilfegruppen mit dem Schwerpunkt Pflege im Kreis Minden-Lübbecke. Ziel ist es, Angehörigen eine einfache Möglichkeit zu bieten, sich auszuprechen und damit entlasten zu können, von den vielen Anforderungen, die häusliche Pflege mit sich bringt. Dazu schaffen Selbsthilfegruppen einen Raum, in dem sich Angehörige informieren und austauschen können, aber auch Sorgen und Fragen miteinander teilen können. Das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe ist eng an die Selbsthilfe-Kontaktstelle angebunden. Ermöglicht wird das Kontaktbüro durch das Land NRW und die Landesverbände der Pflegekassen. Mitarbeiterin ist Marie Lapp mit 11,5 Wochenstunden.

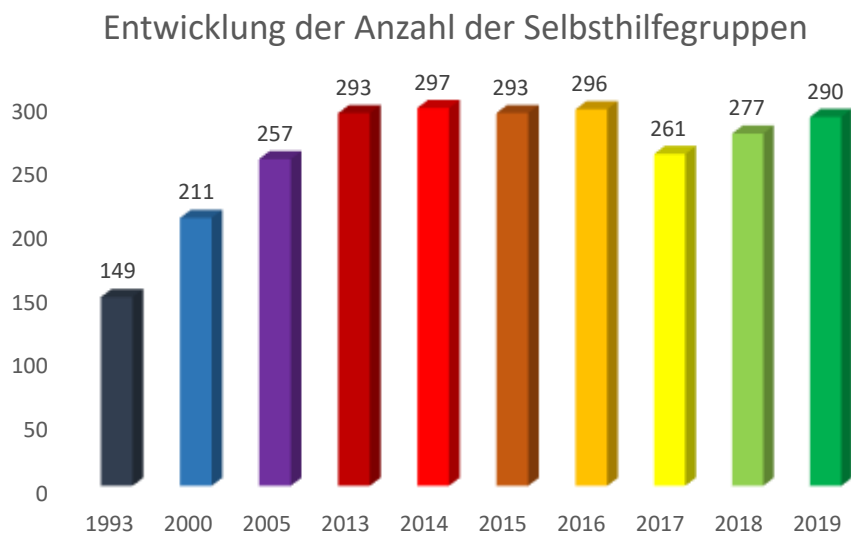
Im März 2019 startete das **Projekt „Singende Selbsthilfe“**. Ziel des Projektchores ist es, einen Beitrag zur Steigerung der Lebensqualität von Menschen mit chronischen und psychischen Erkrankungen, Behinderungen, Suchterkrankungen und in belastenden sozialen Situationen zu leisten. Der Projektchor ermöglicht dabei leistungsfreies und erlebnisorientiertes Singen. Für die Chorleitung konnte Jana Neuhaus aus Minden gewonnen werden. Sie ist Pädagogin und hat viel Erfahrung in der Chorleitung. Möglich wurde dieses Projekt durch die Unterstützung der Willy Richter Stiftung. Im zweiten Chor-Workshop im November wurde die Wirkung des gemeinsamen Singens evaluiert. Hier wurde deutlich, dass die theoretischen Überlegungen voll zutreffen. Das gemeinsame Singen tut den Teilnehmer*innen sehr gut.



5. Entwicklung der Selbsthilfe

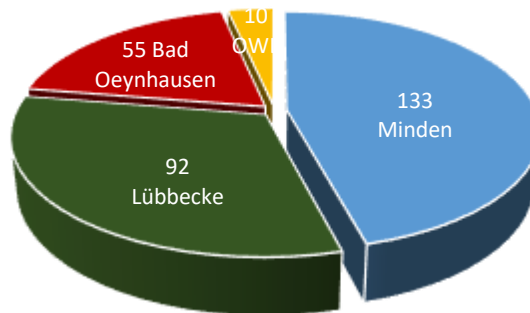
Der Aufwärtstrend des vergangenen Jahres bezüglich der Anzahl der Selbsthilfegruppen hat sich weiter fortgesetzt. Ende 2019 bestanden im Kreis Minden-Lübbecke 290 Selbsthilfegruppen.

Die folgende Grafik zeigt die Entwicklung der vergangenen Jahre:



Selbsthilfegruppen treffen sich im gesamten Kreisgebiet und darüber hinaus. Gerade bei seltenen Erkrankungen bieten die Gruppen oft Treffen an wechselnden Standorten in ganz OWL an. Die folgende Grafik zeigt die regionale Verteilung der Selbsthilfegruppen:

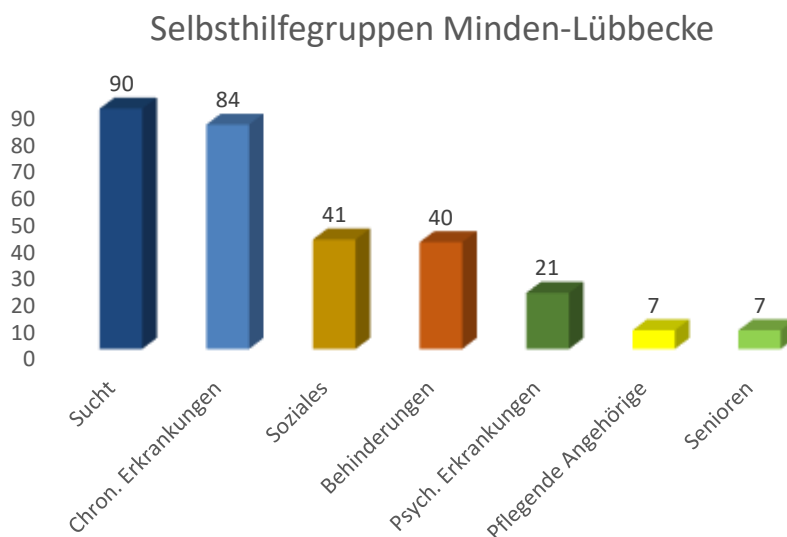
Regionale Verteilung der Selbsthilfegruppen



133 Selbsthilfegruppen treffen sich in Minden, 92 in Lübbecke, 55 in Bad Oeynhausen und 10 an wechselnden Standorten in OWL.

Die Selbsthilfelandchaft im Kreisgebiet zeichnet sich durch eine erstaunliche Vielfalt aus. Ende 2019 gab es im Kreis Minden-Lübbecke 90 Selbsthilfegruppen im Bereich Sucht, 84 im Bereich Chronische Erkrankungen, 41 im Bereich Soziales, 40 im Bereich Behinderungen, 21 im Bereich Psychische Erkrankungen, 7 im Bereich Senioren und 7 im Bereich Pflege.

Die folgende Grafik zeigt die Verteilung nach Themen:



6. Die Arbeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle in Zahlen

In 2019 wurden in der Selbsthilfe-Kontaktstelle insgesamt 4.327 Kontakte gezählt, das waren knapp 200 mehr als im vorherigen Jahr.

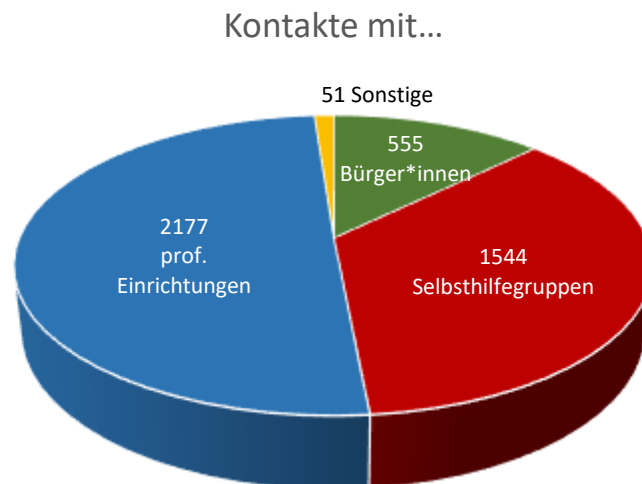
555 dieser Kontakte waren mit Bürger*innen. Hierbei geht es in der Regel um die Information über regionale Selbsthilfeangebote und die Vermittlung zu weiteren professionellen Angeboten vor Ort.

1.544 Kontakte zu Selbsthilfegruppen wurden gezählt. Hierbei geht es zumeist um die 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.

2.177 Kontakte bestanden zu professionellen Einrichtungen. Die enge Zusammenarbeit mit regionalen Einrichtungen ist den Mitarbeiterinnen der Selbsthilfe-Kontaktstelle sehr wichtig. So können Interessierte Informationen zu den Selbsthilfeangeboten erhalten, und die Selbsthilfeidee wird in die Breite getragen.

Weitere 51 Kontakte bestanden zu sonstigen Anfragenden.

Die folgende Grafik gibt einen Überblick zu den Kontakten:



Selbsthilfe-Kontaktstellen sind regionale Unterstützungsangebote und so stammen auch 2/3 der Anfragen aus dem Kreis Minden-Lübbecke. Darüber hinaus wurden 2/3 der Anfragen von Bürger*innen von Frauen getätigt. Dieses Verhältnis spiegelt sich auch in der Zusammensetzung der Selbsthilfegruppen wider. Nach wie vor ist die Selbsthilfe eher weiblich. Eine Ausnahme ist der Suchtbereich.

Erste Informationen finden Interessierte auf der Homepage der Selbsthilfe-Kontaktstelle. In 2019 wurde diese 12.321-mal aufgerufen und es wurden insgesamt 74.588 Seiten geöffnet.

Seit vielen Jahren werden vornehmlich psychosoziale Themen in der Selbsthilfe-Kontaktstelle nachgefragt. Dieser Trend hat sich auch in 2019 fortgesetzt. Die folgende Tabelle zeigt die zehn Themen, die am häufigsten nachgefragt werden:

Themen 2019	
1	Depressionen / bipolare Störungen
2	Psychische Erkrankungen
3	Angst / Panik / Phobien
4	Familie / Eltern / Kind
5	Schmerzen, chronisch
6	Borderline
7	Sucht - Alkohol
8	Sucht - Drogen
9	Sucht - Essstörungen
10	Adipositas

Sicherlich spiegeln sich in dieser Aufstellung auch die Arbeitsschwerpunkte der Selbsthilfe-Kontaktstelle wider, z. B. in Form von Gruppengründungen.

7. Resümee und Ausblick

Jedes Jahr gibt es in der Selbsthilfeunterstützung neue Schwerpunkte. Zu einem Teil sind dies neue Themen bei Gruppengründungen, zum anderen Teil sind es neue Herangehensweisen, um das Thema Selbsthilfe in die Öffentlichkeit zu tragen.

In 2019 ist die Selbsthilfe-Kontaktstelle mit dem etwas anderen Selbsthilfeabend mit Rainer Schmidt neue Wege gegangen, um deutlich zu machen, wie wichtig und hilfreich Humor in der Selbsthilfe ist.

Das Chorprojekt „Singende Selbsthilfe“ ist ein Ort geworden, an dem Menschen aus der Selbsthilfe und auch andere Interessierte erleben können, wie gut gemeinschaftliches Singen tut. Dieses Projekt kann dank der Willy Richter Stiftung in 2020 fortgesetzt werden, was zu großer Freude bei allen Beteiligten führte.

In 2020 feiert die Selbsthilfe-Kontaktstelle ihr 30-jähriges Bestehen. Die Planungen laufen bereits. Aber auch Fortbildungen und Gesamttreffen sind bereits geplant. Seit Januar 2020 bietet die Selbsthilfe-Kontaktstelle erweiterte Sprechzeiten an und ist jetzt montags, dienstags und donnerstags von 09.00-13.00 Uhr und donnerstags von 14.00-17.00 Uhr erreichbar.

Das Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle dankt an dieser Stelle ganz ausdrücklich den Gesetzlichen Krankenkassen NRW, dem Kreis Minden-Lübbecke, dem Land NRW und dem Träger für ihre Unterstützung.

Selbsthilfe-Kontaktstelle der PariSozial Minden-Lübbecke/Herford im März 2020