

## Selbsthilfe gibt Impulse!

# Jahresbericht 2021

### Selbsthilfe-Büro Herford

Werrestr. 100  
32049 Herford  
Fon 05221 50857

Mail [selbsthilfe-herford@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-herford@paritaet-nrw.org)

Web [www.selbsthilfe-herford.de](http://www.selbsthilfe-herford.de)

### Sprechzeiten:

montags 10:00 – 12:00 Uhr und

mittwochs 12:00 – 15:30 Uhr

sowie nach Vereinbarung

## 1. Vorwort

Wenn Betroffene oder Angehörige Rat brauchen, bekommen Sie nicht nur bei Profis Hilfe, sondern auch von Gleichbetroffenen. Sie geben Halt, spenden sich gegenseitig Kraft und Mut. Selbsthilfegruppen ermöglichen diese wertvolle Unterstützung für Betroffene und ihre Angehörigen. Sie bieten vielseitige Informationen und motivieren sich untereinander zur Alltagsbewältigung ihrer eigenen Krankheit, ihres psychischen Problems oder der speziellen sozialen Lage.

Die Gruppenmitglieder sind „Expert\*innen in eigener Sache“. Sie leisten einen wichtigen Beitrag für die Gesellschaft – egal, ob jemand selbst von einer chronischen Krankheit, einer Suchterkrankung, einer psychischen Erkrankung, einer 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.

Selbsthilfegruppen standen durch die Corona-Pandemie vor großen Herausforderungen, denn die Selbsthilfe lebt von der Begegnung und dem persönlichen Austausch gleichbetroffener Menschen. Doch genau das gestaltet sich in Pandemiezeiten sehr schwierig.

Nach einer langen Lockdown-Zeit waren im Sommer erste Gruppentreffen wieder möglich und wurden von allen Teilnehmenden als so wertvoll und befreiend wahrgenommen.

Bei der Begleitung war die Erleichterung vieler spürbar, die in ihren Selbsthilfegruppen Gemeinschaft, Zuhörer\*innen und Wegbegleiter\*innen finden. Der Zusammenhalt in der Selbsthilfe ist eine große Kraft, die jede\*n Einzelne\*n trägt.

Selbsthilfe-Unterstützungsstellen – wie das 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 9 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 Sachbearbeitung in Herford.

Durch die enge Zusammenarbeit zwischen dem Kreis Herford und der PariSozial Minden-Lübbecke/Herford haben seit 2020 Angelika Ammann als Fachkraft und Ina Ricarda Sahrhage für die Sachbearbeitung einen zusätzlichen Stundenanteil von jeweils 5 Wochenstunden. Sie kümmern sich insbesondere um die Belange der Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe (AG Selbsthilfe) im Kreis Herford e. V. und ihrer vielen Mitglieder.





## **Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe im Kreis Herford e.V.**

Gemeinsam mit der AG Selbsthilfe können die Gruppen gut unterstützt, stabilisiert und ausgebaut sowie neue Aktivitäten geplant werden.

Der Kreis Herford unterstützt dieses Vorhaben inhaltlich – durch die Behinderten- und Inklusionsbeauftragte Maria Abele-Holzbaur – wie auch finanziell.

### **3. Arbeitsbereiche**

#### **3.1 Unterstützung von Gruppen**

Die Mitarbeiterinnen des Selbsthilfe-Büros Herford unterstützen engagierte Menschen bei Gruppengründungen. Sie sind oft die erste Kontaktperson bei ihrem Gründungsvorhaben. Insbesondere bei Gruppengründungen ist eine gute Öffentlichkeitsarbeit sehr wichtig (Gestaltung von Handzetteln, Pressemitteilungen und ggf. die Organisation von Radio-Interviews).

Auch in 2021 konnten **neue Selbsthilfegruppen** (SHG) zu folgenden Themen im Kreisgebiet gegründet werden:

- Trennung/Scheidung aus toxischen/narzisstischen Beziehungen, Herford
- Krebs-Selbsthilfe Bünde

Aufgelöst haben sich leider die beiden Gruppen:

- Eltern-Kind-Entfremdung (Herford)
- Schizophrenie (Löhne-Bad Oeynhausen)

Die Mitarbeiterinnen des Selbsthilfe-Büros sind den bereits bestehenden Gruppen auch bei der Planung und Durchführung von Veranstaltungen oder Projekten und bei der Öffentlichkeitsarbeit behilflich. Des Weiteren beraten sie zu organisatorischen und finanziellen Fragen wie auch bei Problemen oder Konflikten in der Selbsthilfegruppe.

Sehr hilfreich sind die Angebote der **In-Gang-Setzer\*innen**, die – in Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle Minden-Lübbecke – auch für die Gruppen im Kreis Herford eingesetzt werden 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 zukünftig können Gruppen von ihnen unterstützt werden, sich ganz neu oder wieder gut aufzustellen.

Seit Anfang des Jahres ist das Selbsthilfe-Büro nun auch „**Örtliche Unterstützungsstelle für die Selbsthilfeförderung**“ der Krankenkassen und erfüllt administrative Aufgaben für sie. Die Unterstützungsstelle hat jedoch keinen Einfluss auf die Vergabe der Fördermittel. Diese Entscheidungen liegen bei den Krankenkassen. Die Gruppen erhalten Beratung und Unterstützung bei der Beantragung von Fördermitteln nach §20h SGB V. Die federführende Krankenkasse für die Abwicklung der Förderung vor Ort ist die bkk melitta hmr.

#### **3.2**



## **Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe im Kreis Herford e. V.**

Das Selbsthilfe-Büro unterstützt und koordiniert die Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe mit ihren über 70 Mitgliedern und fungiert als Geschäftsstelle der AG Selbsthilfe.

Diese Arbeitsgemeinschaft ist ein Zusammenschluss von Behinderten- und Selbsthilfeorganisationen im Kreis Herford und versteht sich als Koordinatorin gemeinsamer Anliegen dieser Gruppen. Der Vorstand der AG Selbsthilfe besteht aus 7 gewählten Vertreter\*innen der Selbsthilfegruppen im Kreis Herford. Sie vertreten die Interessen der Selbsthilfe gegenüber Politik, Verwaltung und Öffentlichkeit in enger Absprache mit dem Selbsthilfe-Büro.

Die Mitglieder der AG Selbsthilfe sind in folgenden öffentlichen Gremien stimmberechtigt:


- Kommunale Gesundheitskonferenz
- Psychiatrie- und Suchthilfekoordination
- Gemeindepsychiatrischer Verbund
- Koordination für Senioren- und Behindertenbelange, Inklusionsplanung

Die AG Selbsthilfe Herford e.V. ist direkt über den Vorstand oder über die Geschäftsstelle im Selbsthilfe-Büro Herford erreichbar. In 2021 hat sich der AG-Vorstand überwiegend online getroffen. Im September fand eine Mitgliederversammlung in Präsenz mit über 40 Teilnehmenden statt. Hierbei wurde auch die (Wieder-)Wahl des Vorstandes vorgenommen.

### 3.3 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 auch über die **Internetseite** [www.selbsthilfe-herford.de](http://www.selbsthilfe-herford.de), um erste Informationen über aktuelle Angebote und neue Selbsthilfe-Aktivitäten einzuholen, sowie Kontakte zu einzelnen Gruppen zu knüpfen.

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

 Über das Paritätische Online-Portal „Selbsthilfenetz NRW“ ([www.selbsthilfenetz.de](http://www.selbsthilfenetz.de)) können sich interessierte Menschen ein erstes Bild über Selbsthilfemöglichkeiten in ganz Nordrhein-Westfalen machen. Zu fast jeder Krankheit oder jedem (psycho-) sozialen 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.

Bereits seit 2018 gibt es im Kreis Herford eine weitere Informationsquelle für interessierte Bürger\*innen, Selbsthilfegruppen und Profis aus dem Gesundheitswesen:

Das Selbsthilfe-Büro beteiligt sich am landesweiten Projekt **‘SelbsthilfeNews’**. Alle 2 Monate wird der Newsletter kostenfrei per E-Mail an mittlerweile fast 250 Profis und Selbsthilfe-Aktive im Kreis Herford versandt. Er beinhaltet Informationen zu neuen sowie bestehenden 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 möglich unter: [www.selbsthilfe-news.de](http://www.selbsthilfe-news.de).



### 3.4 Fortbildungen

Das sonst jährlich stattfindende „Selbsthilfe-Forum“ – als Vernetzungstreffen aller Gruppen – und die jährliche Fortbildung in Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle Minden-Lübbecke und der Selbsthilfeakademie NRW konnten auch in 2021 corona-bedingt nicht durchgeführt werden.

Um die Gruppen aber gerade in dieser Zeit bei der gegenseitigen Vernetzung und der Kommunikation der Mitglieder untereinander zu unterstützen und alternative Möglichkeiten dafür anzubieten, hat das Selbsthilfe-Büro verschiedene Online-Veranstaltungen angeboten. Dadurch konnten die Gruppen zum einen verschiedene Plattformen (wie Jitsi, Zoom, GoogleMeet oder GoToMeeting) ausprobieren und zum anderen erleben, wie gut und einfach ein Zugang zu diesen ist. Viele Selbsthilfe-Aktive vertraten anschließend die Meinung: Es ist besser, sich virtuell zu sehen als gar nicht!

Folgende Themen wurden den Gruppen als **Video-Treffen** angeboten:

- Austausch zur aktuellen Situation der Selbsthilfegruppen
- Vorstellung und Test der Programme Zoom und Jitsi
- Gesamttreffen Krankenkassenförderung
- Zurück zu guten Gesprächen
- Mit dem Blitzlicht alle beteiligen
- Grundlagen der Kommunikation

### 3.5 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 bereits seit vielen Jahren sehr aktiv das Bündler Lukas-Krankenhaus und die Berolina-Klinik Löhne. Auch das Klinikum Herford ist Mitglied im Netzwerk.

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](http://www.selbsthilfefreundlichkeit.de)

Sehr hilfreich für die Selbsthilfe-Unterstützungsarbeit ist die gute Zusammenarbeit mit anderen Trägern, Verbänden und Begegnungszentren vor Ort. Hier entstehen immer wieder neue Möglichkeiten für Selbsthilfegruppen, Räume für ihre Treffen und Veranstaltungen zu nutzen. Daher an dieser Stelle ein großer Dank für die unkomplizierte Unterstützung!

### 3.6 Projekte

Von Dezember 2020 bis Januar 2022 findet das Projekt „**Selbsthilfe & Digitalisierung in Ostwestfalen-Lippe**“ (OWL) statt, an dem sich auch das Selbsthilfe-Büro Herford beteiligt.

Dabei ist es einmal mehr gelungen, Menschen für die digitale Selbsthilfe zu gewinnen, neue Kommunikationswege zu schaffen und diese Alternativen gut zu unterstützen. Die Beteiligten erlebten ermutigende Erfahrungen mit digitalen Medien und erwarben Kompetenzen, die den digitalen Austausch in der Gruppe fördern.

In diesem Rahmen fand zudem am 13. November ein **Online-Selbsthilfe-Aktionstag OWL** mit dem Motto „Ohne **Wir** Lläuft nix“ statt. Die regionalen Selbsthilfe-Kontaktstellen und -Büros organisierten gemeinsam mit einigen Selbsthilfe-Aktiven aus OWL ein vielfältiges Veranstaltungsprogramm mit Workshops, Vorträgen und einer Lesung. Im Kreis Herford wurde dabei ein Vortrag zum Thema „Online-Veranstaltungen als Option für Selbsthilfegruppen“ von den Schaki OWL e.V. (Eltern von Schlaganfallkindern) angeboten. Auch die AG Selbsthilfe war mit einer Info-Veranstaltung zum Thema „Selbsthilfe-Bündnisse in OWL“ dabei. In Zusammenarbeit mit dem EUTB (Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung) im Kreis Herford konnten Selbsthilfe-Netzwerke vorgestellt werden, die in ähnlicher Form überall in OWL existieren.



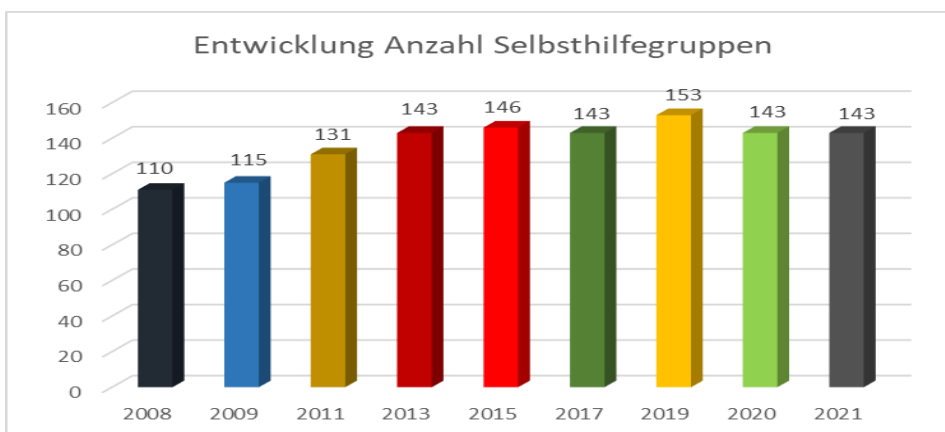
„Selbsthilfe hat Stimme“ in Kooperation mit dem **Radio Herford** starten. Drei Selbsthilfegruppen aus dem Wittekindskreis haben im Dezember 2021 ihre Arbeit im Radio Herford vorgestellt. Die Redakteurin Pia Walkenhorst interviewte hierfür den Blinden- und Sehbehindertenverein im Kreis Herford, die Selbsthilfegruppe „Starke Frauen im Kreis Herford“ zum Thema Adipositas sowie die Schmerzhilfe Herford. Die 3 Sondersendungen wurden donnerstags von 19.00 bis 20.00 Uhr ausgestrahlt. Ziel dieser Sendungen war es, örtliche Selbsthilfegruppen auf eine besondere Art zu präsentieren und den Bürger\*innen 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 13 Jahren dargestellt:



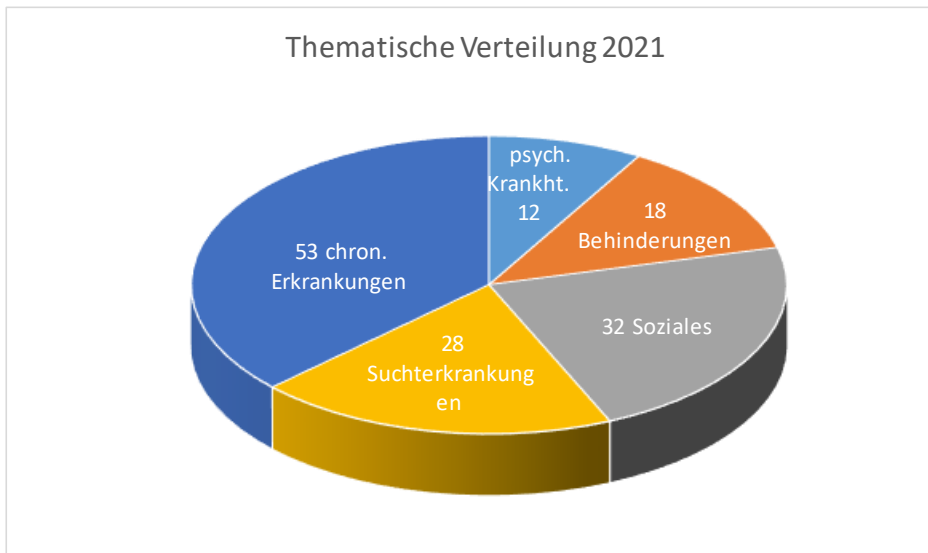
Viele Selbsthilfe-Kontaktstellen in NRW verzeichnen mittlerweile einen Rückgang der Gruppen. Dieser ist zum einen sicherlich dem allgemeinen demografischen Wandel



geschuldet und zum anderen darauf zurückzuführen, dass es gerade in den schon langjährig existierenden Selbsthilfegruppen große Nachfolgeprobleme gibt. Nicht zuletzt hat die Pandemie diese Situation verschlimmert. Im Kreis Herford hielt sich die Anzahl allerdings noch genauso hoch wie im Vorjahr.

In 2021 konnten daher wieder insgesamt **143 Selbsthilfegruppen** in Bünde, Enger, Herford, Hiddenhausen, Kirchlengern, Löhne, Rödinghausen, Spenge und Vlotho verzeichnet werden. Welche Folgen sich aus der Pandemie für die Selbsthilfe zukünftig ergeben werden, ist allerdings noch nicht absehbar.

Die thematische Verteilung der Gruppen sieht inzwischen folgendermaßen aus:



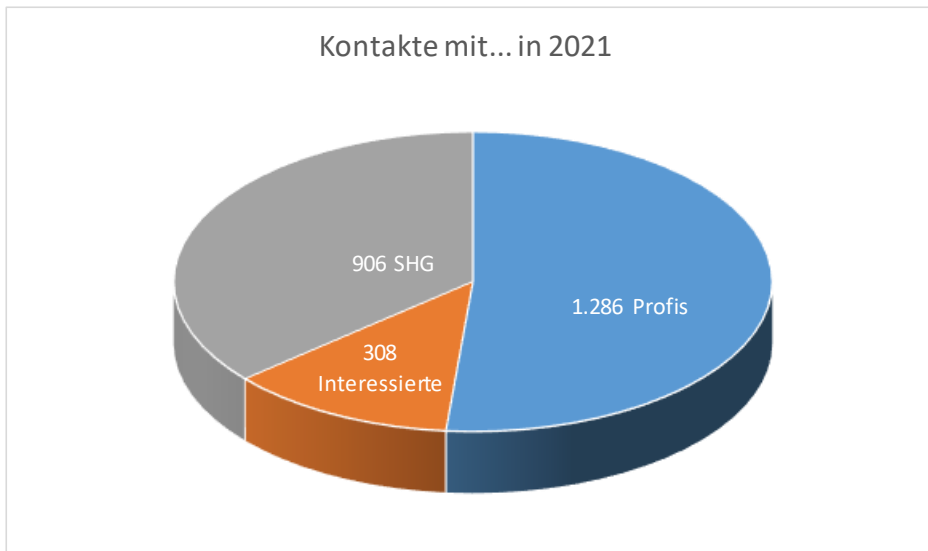
Die obenstehende Grafik zeigt, dass die 53 Gruppen von Menschen mit chronischen Erkrankungen den größten Anteil ausmachen, gefolgt von 32 Gruppen mit sozialen Themen und 28 Suchtselbsthilfegruppen. Danach schließen sich 18 Gruppen zum Thema Behinderung und 12 zu psychischen Erkrankungen an. Die Abbildung ist damit einmal mehr ein Spiegelbild der gesellschaftlichen Herausforderungen.

#### 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 2021 wurden **insgesamt 2.500 Kontakte** registriert. Das waren 806 mehr als im vorherigen Jahr. Diese enorme Steigerung ist sicherlich der erweiterten personellen Besetzung zu verdanken.

Die meisten Kontakte gab es zu professionellen Institutionen, gefolgt von örtlichen Selbsthilfegruppen. Interessierte Betroffene und Angehörige, die Selbsthilfe-Angebote suchten, machten in 2021 einen geringeren Anteil aus (siehe nachfolgende Grafik). Dieses ist sicherlich der Pandemie geschuldet, denn die meisten Gruppentreffen fanden nicht statt und Interessierte konnten sich erstmal lediglich im Internet oder telefonisch orientieren.



Die **Kontakte erfolgten** – wie pandemiebedingt erwartet – überwiegend schriftlich bzw. per E-Mail (2.080, Vorjahr: 1.439). Der Anteil der telefonischen (fast verdoppelt auf 357) und persönlichen (63) Kontakte fiel ebenfalls deutlich größer aus als im Vorjahr. 543 der Kontakte waren Einzelkontakte zu Selbsthilfegruppen, die vom Selbsthilfe-Büro ausgingen. Auch diese Zahl hat sich – nicht zuletzt durch die Stundenaufstockungen – um mehr als 100 gesteigert.

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

Bei den Kontakten zu Selbsthilfegruppen ging es in 2021 zumeist um die Unterstützung der Gruppenarbeit und des In-Kontakt-Bleibens unter den Gruppenmitgliedern (telefonisch sowie digital). Auch Öffentlichkeitsarbeit, finanzielle Fragen und Organisatorisches waren häufig Thema.

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

## **5. Resümee**

Vieles lief auch in 2021 pandemiebedingt wieder nicht so wie geplant.

Wie die Selbsthilfe aus dieser Krise herausgehen wird, ist noch nicht absehbar. 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 viele digitale Angebote gemacht, um sie bei der Nutzung von Online-Formaten zu unterstützen und dadurch miteinander im Gespräch zu bleiben. Einige Gruppen treffen sich seitdem regelmäßig in Video-Konferenzen.

Die virtuellen Unterstützungsangebote werden auch in 2022 sicherlich noch einen Teil der Arbeit im Selbsthilfe-Büro ausmachen.

Eine Initiatorin wartet aber auch schon darauf, endlich ihre neue Gruppe in Präsenz 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 auch in Präsenz.



In 2022 wird sich das Selbsthilfe-Büro Herford wieder an der im September stattfindenden „Bundesweiten Aktionswoche Selbsthilfe“ des Paritätischen Gesamtverbandes mit einigen Selbsthilfe-Aktivitäten im Kreis Herford beteiligen.

Das Team des Selbsthilfe-Büros Herford hofft zudem, dass auch das AOK-geförderte Radio-Projekt in 2022 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 wie auch durch den Kreis Herford.

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