

Selbsthilfe gibt Impulse!

Jahresbericht 2022

Selbsthilfe-Büro Herford

Werrestr. 100
32049 Herford
Fon 05221 50857

Mail: selbsthilfe-herford@paritaet-nrw.org

Web: www.selbsthilfe-herford.de

Sprechzeiten

Montags: 10:00 – 12:00 Uhr und

Mittwochs: 12:00 – 15:30 Uhr

sowie nach Vereinbarung

1. Vorwort

Wenn Menschen Rat brauchen, bekommen Sie nicht nur Hilfe bei Profis, sondern auch von Gleichbetroffenen. Denn gerade sie wissen, wovon gesprochen wird, geben Halt und spenden sich gegenseitig Kraft und Mut. Selbsthilfegruppen ermöglichen Betroffenen und/oder ihren Angehörigen diese wertvolle Unterstützung. Sie bieten vielseitige Informationen und motivieren sich untereinander zur gelingenden 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 in unserer Gesellschaft und bieten Hilfe und Orientierung, sich in unserem komplexen Gesundheits- und Sozialsystem zurechtzufinden.

Selbsthilfegruppen standen durch die Corona-Pandemie vor großen Herausforderungen, denn die Selbsthilfe lebt von der Begegnung und dem persönlichen Austausch gleichbetroffener Menschen. In 2022 war diesbezüglich viel mehr Normalität möglich als in den beiden Jahren zuvor. Gruppentreffen fanden statt und auch endlich wieder größere Versammlungen und Fortbildungen in Präsenz. Einige neue Selbsthilfegruppen wurden gegründet, doch letztendlich haben sich auch ein paar Gruppen durch die Pandemie aufgelöst.

Selbsthilfe-Unterstützungsstellen – wie das Selbsthilfe-Büro Herford – spielen eine wichtige Rolle im System, denn sie vermitteln einerseits Interessierte an bestehende Selbsthilfegruppen und informieren über professionelle Hilfeangebote. Diese Beratung nutzen interessierte Bürger*innen wie auch professionelle Institutionen der gesundheitlichen und sozialen Versorgung. Andererseits sind die Mitarbeiter*innen dieser Unterstützungsstellen auch Ansprechpartner*in und Vermittler*in für die Gruppen in Krisen-/Konfliktsituationen und unterstützen die Selbsthilfegruppen bei organisatorischen Fragen oder Problemen beim Generationenwechsel.

2. Strukturelles

Seit 2008 gibt es das Selbsthilfe-Beratungsangebot in Herford. Das Selbsthilfe-Büro Herford ist fachlich, organisatorisch und personell angebunden an die Selbsthilfe-Kontaktstelle Minden-Lübbecke.

Iris Busse, die überwiegend in der Selbsthilfe-Kontaktstelle Minden-Lübbecke arbeitet, ist mit 9 Fachkraftstunden pro Woche auch für das Herforder Büro tätig.

Heike Knülle, die ebenfalls für Minden-Lübbecke und Herford 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 Angelika Ammann als Fachkraft und Ina Ricarda Sahrhage für die Sachbearbeitung einen zusätzlichen Stundenanteil von jeweils 5 Wochenstunden für die Belange der Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe (AG Selbsthilfe) im Kreis Herford e. V. mit ihren vielen Mitgliedern. Seit September hat Iris Busse allerdings den Stundenanteil von Angelika Ammann übernommen, da sich diese in den verdienten Ruhestand verabschiedet hat. Iris Busse ist daher nun mit 14 Wochenstunden im Selbsthilfe-Büro Herford beschäftigt und hat einen großen Teil ihrer Arbeitszeit in der Mindener Kontaktstelle reduziert.





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 unterstützen engagierte Menschen bei Gruppengründungen. Sie sind oft erste Kontaktpersonen bei einem Gründungsvorhaben.

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 fachlich begleitet, um Selbsthilfegruppen in der oft schwierigen Startphase oder auch bei der Nachfolgegestaltung zu unterstützen.

Insbesondere bei Gruppengründungen ist eine gute Öffentlichkeitsarbeit sehr wichtig (Gestaltung von Handzetteln/Aushängen, Pressemitteilungen und ggf. die Organisation von Radio-Interviews).

In 2022 konnten **neue Selbsthilfegruppen** (SHG) zu folgenden Themen im Kreisgebiet gegründet werden:

- Ankerplatz – Junge Menschen mit psychischen Erkrankungen, Herford
- Alleinlebende 55+, Herford
- GRENZENLOS Drogen-Elterngruppe, Bünde
- PNP-Selbsthilfe, Bünde

Aufgelöst haben sich folgende Gruppen:

- Blaues Kreuz Steinbeck-Besenkamp, Enger
- Pflegende Angehörige, Rödinghausen
- Hilfe für verletzte Seelen, Herford
- Alzheimer-SHG e.V., Kirchlengern
- Starke Frauen (Adipositas) im Kreis Herford
- Ankerplatz – Junge Menschen mit psychischen Erkrankungen, Herford

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

3.2 Örtliche Unterstützungsstelle für die Selbsthilfeförderung

Seit 2021 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 (AG Selbsthilfe) mit ihren fast 70 Mitgliedern und fungiert als **Geschäftsstelle**.

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

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

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

Die AG Selbsthilfe im Kreis Herford e.V. ist direkt über den Vorstand oder über die Geschäftsstelle im Selbsthilfe-Büro Herford erreichbar.

In 2022 konnte sich der AG-Vorstand wieder durchweg in Präsenz treffen. Im Mai und im Oktober fanden zwei große **Mitgliederversammlungen** mit über 40 Teilnehmenden statt.



Die Arbeitsgemeinschaft hat zusammen mit dem Selbsthilfe-Büro im Mai am **Aktions-/Protesttag** für die Gleichstellung behinderter Menschen mit einem eigenen Info-Stand in Enger teilgenommen. Bei dieser bunten und vielfältigen Veranstaltung konnten einige Selbsthilfegruppen sich und ihre Arbeit persönlich bei interessierten Bürger*innen vorstellen.

Des Weiteren hat sich die AG – in Zusammenarbeit mit dem Selbsthilfe-Büro – an der bundesweiten Aktionswoche Selbsthilfe im Paritätischen „WIR hilft 2022“ beteiligt und ein „**Sommerfest der Selbsthilfe**“ auf dem Gelände der Tagespflege Werrestraße veranstaltet. Bei herrlichem Wetter konnten sich Selbsthilfe-Aktive bei Kaffee, Kuchen und kühlen Getränken gut kennenlernen, miteinander vernetzen und sich bei einem Vortrag der Psychiatrie- und Suchtkoordinatorin des Kreises Herford, Michaela Rolf, über die verschiedenen örtlichen Angebote informieren. Anschließend konnten sie sich mit ihr noch persönlich austauschen und vernetzen.



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. Sie bekommen auch über die **Internetseite** www.selbsthilfe-herford.de erste Informationen über aktuelle Angebote und neue Selbsthilfe-Aktivitäten, sowie Kontakte zu einzelnen Gruppen.

Auch zu einzelnen **Veranstaltungen und Gremien** wird das Selbsthilfe-Büro immer wieder von professionellen Einrichtungen (wie Pflegeschule, kommunale Beiräte und Netzwerke) angefragt, um mehr über die vielfältige Selbsthilfe-Landschaft im Kreis Herford zu erfahren.



Über das Paritätische Online-Portal „**Selbsthilfenetz NRW**“ (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.

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 280 Profis und Selbsthilfe-Aktive im Kreis Herford versandt. Er beinhaltet Informationen zu neuen sowie bestehenden Selbsthilfe-Angeboten, Veranstaltungen oder 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

3.4 Fortbildungen

Auch die jährliche Fortbildung der Selbsthilfeakademie NRW, in Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle Minden-Lübbecke und dem Selbsthilfe-Büro Herford, konnte in 2022 endlich wieder durchgeführt werden. Einige Herforder Selbsthilfegruppen haben daran teilgenommen und sich zum Thema **„Meine Rolle als Gruppenleitung – Mit Klarheit, Mut & Wertschätzung Selbsthilfe mitgestalten“** von der Dozentin Katrin Röntgen schulen lassen.

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 Lukas-Krankenhaus Bünde 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 patient*innen-orientierte 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. All das trägt dazu bei, die Nachsorgeangebote für Patient*innen auf allen Ebenen zu verbessern. Weitere Informationen finden Interessierte unter: 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

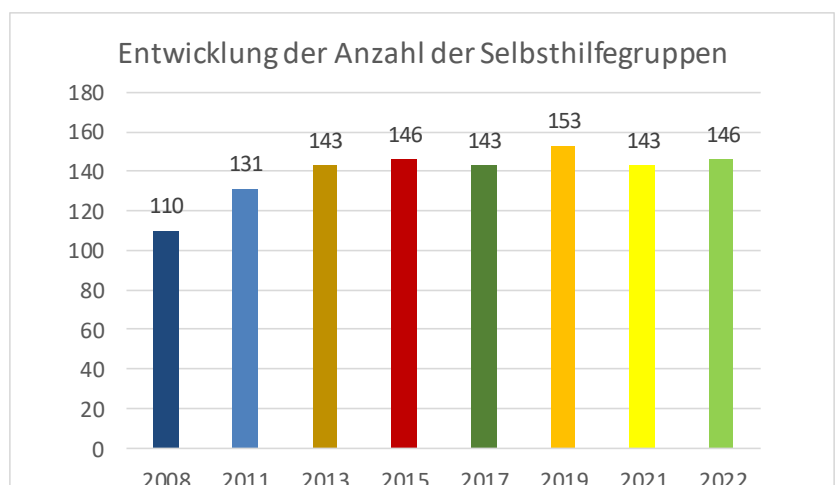
Durch eine Förderung der AOK NordWest konnte im Kreis Herford erneut das Projekt „**Selbsthilfe hat Stimme**“ in Kooperation mit **Radio Herford** durchgeführt werden. Drei Selbsthilfegruppen aus dem Wittekindskreis haben im Dezember 2022 ihre Arbeit im Radio Herford vorgestellt. Die Redakteurin Pia Walkenhorst interviewte hierfür die MS-Gruppe Herford, die RLS-Selbsthilfegruppe Bünde und die Schlaganfall-Selbsthilfegruppe 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. Hier finden Sie die entsprechenden Beiträge: www.selbsthilfe-minden-luebbecke.de/content/e2381/e2416/



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 der Grafik wird die Entwicklung der Selbsthilfegruppen in den letzten 14 Jahren deutlich:

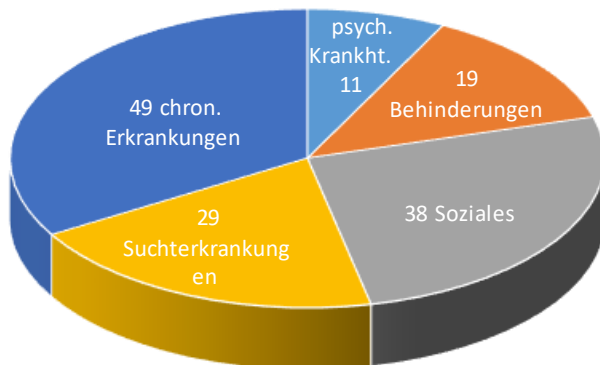


Viele Selbsthilfe-Kontaktstellen in NRW verzeichnen einen Rückgang der Gruppen. Dieser ist zum einen sicherlich dem allgemeinen demografischen Wandel geschuldet und zum anderen darauf zurückzuführen, dass es gerade in den schon lange existierenden

Selbsthilfegruppen große Nachfolgeprobleme gibt. Nicht zuletzt hat auch die Pandemie diese Situation erschwert. Im Kreis Herford hat sich allerdings – durch einige Gruppengründungen – die Anzahl leicht gesteigert. In 2022 wurden insgesamt **146 Selbsthilfegruppen** in den verschiedenen Regionen des Kreisgebiets gelistet.

Die thematische Verteilung der Gruppen sieht inzwischen folgendermaßen aus:

Thematische Verteilung 2022



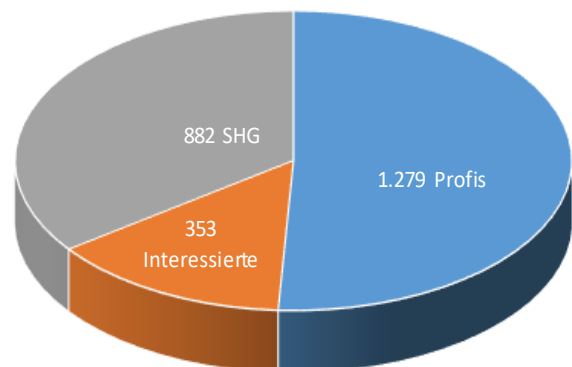
Die Grafik zeigt, dass die 49 Gruppen von Menschen mit chronischen Erkrankungen den größten Anteil ausmachen, gefolgt von 38 Gruppen mit sozialen Themen und nunmehr 29 Suchtselbsthilfegruppen. Danach schließen sich 19 Gruppen zum Thema Behinderung und 11 zu psychischen Erkrankungen an. Die Abbildung ist damit einmal mehr ein Spiegelbild der gesellschaftlichen Herausforderungen.

4.2 Vermittlung und Beratung

Das Selbsthilfe-Büro Herford vermittelt Kontakte zu örtlichen Selbsthilfegruppen und weiteren Hilfe- und Beratungseinrichtungen im Kreisgebiet, sowie bei Bedarf über die Grenzen hinaus. In 2022 wurden **insgesamt 2.514 Kontakte** registriert – also ähnlich wie im Vorjahr mit 2.497.

Die meisten Kontakte gab es wieder zu professionellen Institutionen, gefolgt von örtlichen Selbsthilfegruppen. Interessierte Betroffene und Angehörige, die Selbsthilfe-Angebote suchten, machten in 2022 einen geringeren Anteil aus (siehe nebenstehende Grafik). Dieser ist sicherlich noch der Pandemie geschuldet, denn einige Gruppentreffen fanden nicht statt und Interessierte haben sich erstmal nur im Internet oder telefonisch orientiert.

Kontakte mit... in 2022



Die **Kontakte erfolgten** überwiegend schriftlich bzw. per E-Mail (1.927, im Vorjahr 2.080). Der Anteil der telefonischen (gestiegen von 357 auf 520) und persönlichen Kontakte (69 zu 63 im Vorjahr) fiel in diesem Jahr etwas größer aus. 547 (Vorjahr 543) dieser 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 die Vermittlung zu weiteren professionellen Angeboten vor Ort (insgesamt 353 zu 279 im Vorjahr).

Bei den Kontakten zu Selbsthilfegruppen ging es in 2022 meistens um Öffentlichkeitsarbeit, organisatorische Belange und finanzielle Fragen (821). Doch auch die Unterstützung der Gruppenarbeit (insgesamt 61 Kontakte) nach der langen Pandemiezeit waren häufig Thema.

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

5. Resümee

In 2022 war sehr zu spüren, wie froh alle Selbsthilfe-Aktiven waren, dass Begegnungen und Veranstaltungen endlich wieder ´in echt´ möglich waren – wenn auch an der einen oder anderen Stelle noch mit kleinen Einschränkungen. Trotz allem haben auch virtuelle Angebote zugenommen, werden mehr und auch von den Gruppen wahrgenommen und sicherlich auch weiterhin eine große Rolle in der Selbsthilfe spielen. Da passt es gut in die Zeit, dass auch die Selbsthilfe-Kontaktstellen/-Büros des Paritätischen NRW den Gruppen kostenfrei Räume im „Virtuellen Haus der Selbsthilfe NRW“ anbieten, die für Online-Treffen genutzt werden können.

In 2023 wird sich das Selbsthilfe-Büro Herford wieder an dem im Kreisgebiet stattfindenden „Aktionstag zur Gleichstellung behinderter Menschen“ in Bünde mit einigen Selbsthilfe-Organisationen im Kreis Herford beteiligen.

Das Team des Selbsthilfe-Büros Herford hofft zudem, dass auch das AOK-geförderte Radio-Projekt in 2023 mit weiteren Gruppen und Themen wieder an den Start gehen 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 an dieser Stelle ein herzlicher Dank!

Das Team des Selbsthilfe-Büros Herford