

Jahresbericht

2022

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

2022 war geprägt durch ein wenig mehr Normalität als die beiden Vorjahre. Gruppentreffen fanden statt und auch endlich wieder Gesamttreffen und Fortbildungen in Präsenz. Einige neue Selbsthilfegruppen wurden gegründet, aber es haben sich auch einige Selbsthilfegruppen nach der Durststrecke der letzten Jahre aufgelöst. Mit insgesamt 292 Selbsthilfegruppen ist die Selbsthilfe-Landschaft im Kreis Minden-Lübbecke nach wie vor sehr aktiv und dementsprechend vielfältig.

Personelle Ausstattung

Die personelle Ausstattung der Selbsthilfe-Kontaktstelle besteht, wie in den Jahren zuvor, aus insgesamt 45,5 Wochenstunden der Fachkräfte und 26,75 Stunden Sachbearbeitung. Iris Busse hat jedoch im September 19,25 Stunden an Ines Thielking abgegeben und begleitet mit insgesamt 2,5 Wochenstunden nur noch das Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen und das Netzwerk Ess-Störungen. Katja de Vink (mit 23,75 Wochenstunden als Fachkraft) und Heike Knülle (mit 26,75 Wochenstunden als Sachbearbeitung) sind weiterhin in der Selbsthilfe-Kontaktstelle tätig.

Iris Busse ist nun mit 14 Wochenstunden im Paritätischen Selbsthilfe-Büro Herford beschäftigt. Dieses ist fachlich und organisatorisch an die Selbsthilfe-Kontaktstelle angebunden. Nähere Informationen hierzu erhalten Interessierte im Jahresbericht des Selbsthilfe-Büros oder auf der Homepage www.selbsthilfe-herford.de.

Katja de Vink arbeitet darüber hinaus seit Januar 2020 mit 6 Wochenstunden als Dozentin im Projekt „In-Gang-Setzer“ des Paritätischen NRW.

Räumlichkeiten

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

In weiteren Häusern der PariSozial Minden-Lübbecke/Herford an den Standorten 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

Die Sprechzeiten wurden im November 2022 probeweise ausgeweitet. Die Mitarbeiterinnen sind nun auch montagnachmittags erreichbar. Hintergrund für diese Ausweitung ist, dass am Wochenende viele Zugriffe auf die Homepage und auch telefonische Kontaktversuche erkennbar sind.

Die Sprechzeiten sind nun:

montags 09.00 - 13.00 Uhr und 14.00 - 17.00 Uhr,

dienstags 09.00 - 13.00 Uhr und

donnerstags 09.00 - 13.00 Uhr 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 interessierte Bürger*innen zu den bestehenden Angeboten der örtlichen Selbsthilfegruppen und auch zu vielen weiteren professionellen Hilfe- und Beratungseinrichtungen**. Falls es vor Ort keine passenden Angebote gibt, vermitteln sie auch mithilfe des Selbsthilfenetzes NRW zu überregionalen Angeboten. In 2022 wurden 441 Anfragende an Selbsthilfegruppen vermittelt (2021: 343 Vermittlungen). Die Vermittlung geschieht auf der Grundlage einer Datenbank, die die Angebote der Selbsthilfegruppen und Hilfe- und Beratungseinrichtungen erfasst.

Die Mitarbeiterinnen der Selbsthilfe-Kontaktstelle **unterstützen bei Gruppengründungen**. Bei Bedarf moderieren sie erste Gruppentreffen, bieten Räumlichkeiten und unterstützen bei der Öffentlichkeitsarbeit. Häufig kommen hierbei auch In-Gang-Setzer*innen zum Einsatz, die die Gruppen in der Startphase begleiten. Dann werden erste Kontakte hergestellt und das weitere Vorgehen vereinbart. In 2022 wurden zehn neue Gruppen gegründet, davon sechs mit Unterstützung der Selbsthilfe-Kontaktstelle. Demgegenüber stehen dreizehn Auflösungen von Selbsthilfegruppen.

Ende 2022 wurden damit im Kreis Minden-Lübbecke 292 Selbsthilfegruppen registriert. Folgende Angebote wurden in der Datenbank neu aufgenommen:

- Jung und depressiv, Bad Oeynhausen
- Blinden- und Sehbehindertenverein Bezirksgruppe Bad Oeynhausen
- Epilepsie
- Erwachsene Kinder suchtkranker Eltern, Minden
- Leukämie, Bad Oeynhausen
- Freundeskreis Blasheim
- Sucht und Depression, Minden
- Frauen mit Ängsten und Depressionen, Minden
- Long-COVID, Minden
- Queerpoint 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 von Gruppenleitungen. Des Weiteren hilft sie bei der Raumsuche, der Öffentlichkeitsarbeit und der Vorbereitung von Veranstaltungen.

Gesamttreffen und Fortbildungen fanden in 2022 zum Teil wieder in Präsenz statt. Im Januar 2022 fand ein Gesamttreffen zur Selbsthilfeförderung der GKV online statt. Ende Mai 2022 wurde in Präsenz die neue Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen gewählt. Bei diesem Treffen tauschten sich die Selbsthilfeaktiven darüber hinaus über die Auswirkungen der Pandemie auf ihre Gruppenarbeit aus.

Anfang September fand im Rahmen der bundesweiten **Aktionswoche Selbsthilfe** ein **Workshop** zum Thema „**Selbsthilfe trifft Psychotherapie und Beratung**“ statt. Selbsthilfeaktive hatten hier die Möglichkeit, im Rahmen eines Worldcafés, mit Kolleg*innen aus der Ergänzenden unabhängigen Teilhabeberatung (EuTB), einer Psychotherapie-Praxis, dem Sozialpsychiatrischen Dienst des Kreises Minden-Lübbecke und den Tageskliniken der Mühlenkreiskliniken in den Austausch zu treten.

Ende September fand wieder, in Zusammenarbeit mit der Selbsthilfeakademie NRW, eine **Fortbildung für Selbsthilfeaktive** zum Thema „**Meine Rolle als Gruppenleitung – Mit Klarheit, Mut & Wertschätzung Selbsthilfe gestalten**“ in Präsenz statt.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle unterstützt und koordiniert die **Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen (AG SHG)**, in der sich neun 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 und Psychiatrie sowie im Arbeitskreis Geschlechtergerechte Gesundheit. Seit Oktober 2022 sind außerdem drei Mitglieder der AG SHG im neuen kreisweiten Beirat für Menschen mit Behinderungen stimmberechtigt.

Die Mitarbeiterinnen **kooperieren mit Hilfe- und Beratungseinrichtungen** vor Ort, vernetzen die Gruppen mit Einrichtungen und tragen so den Selbsthilfegedanken in verschiedene Einrichtungen.

Gemeinsam mit der Suchtberatungsstelle der Diakonie Stiftung Salem organisiert und koordiniert die Selbsthilfe-Kontaktstelle das **Netzwerk Ess-Störungen**. Außerdem arbeitet sie im **Sprechertreff der Suchtselbsthilfegruppen in Minden** mit.

Seit 2009 engagiert sich die Selbsthilfe-Kontaktstelle im **Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen** und kooperiert in diesem Kontext mit dem Lukas Krankenhaus Bünde, der Reha-Klinik Bad Oexen,



den Johanniter Ordenshäusern Bad Oeynhausen und der Berolina Klinik Löhne/Bad Oeynhausen. Das Netzwerk fördert die Zusammenarbeit von Selbsthilfe und Gesundheitswesen, damit Patient*innen von der Erfahrungskompetenz Gleichbetroffener profitieren können.

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 Kontaktstelle engagiert sich außerdem in der **Arbeitsgemeinschaft gegen Rechts und Querdenkende** der Paritätischen Selbsthilfe-Kontaktstellen in NRW.

Ein wichtiger Aspekt der Selbsthilfeunterstützung ist **Öffentlichkeitsarbeit**, um für den Selbsthilfegedanken zu werben. Regelmäßig wurden Informationen zu den anstehenden Gruppengründungen in der örtlichen Presse veröffentlicht oder auf Veranstaltungen von Selbsthilfegruppen hingewiesen.

Auf der **Internetseite** www.selbsthilfe-minden-luebbecke.de wurden aktuelle Informationen von und für Selbsthilfegruppen vorgestellt.

Darüber hinaus pflegen die Mitarbeiterinnen Angebote der örtlichen Selbsthilfegruppen ins landesweite Internetportal www.selbsthilfenetz.de ein. Hier sind aktuell rund 8.500 Selbsthilfegruppen registriert.



Sechsmal im Jahr erschien der Online-Newsletter **SelbsthilfeNews**. Dieser Newsletter bietet den örtlichen Selbsthilfegruppen und der Selbsthilfe-Kontaktstelle die Möglichkeit, aktuelle Angebote und Schwerpunkte zu veröffentlichen. Er wird durch eine Förderung gemäß §20 SGB V durch die gesetzlichen Krankenkassen (GKV) ermöglicht. Weitere Informationen hierzu finden Interessierte unter www.selbsthilfe-news.de



3. 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 hmr.

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. Das bundesweite Projekt ist in Trägerschaft des Paritätischen NRW und wird durch die Betriebskrankenkassen gefördert. In 2021 waren fünf In-Gang-Setzerinnen und In-Gang-Setzer aktiv, die alle aus der Selbsthilfe stammen. Es konnten zwei Gruppengründungen durch die In-Gang-



Setzer*innen begleitet werden. Bei regelmäßigen Treffen der Projektteilnehmerinnen und -teilnehmer besteht die Möglichkeit zum Austausch und zur Weiterentwicklung der Selbsthilfeunterstützung. Katja de Vink ist als Dozentin und Regionalbeauftragte für Niedersachsen und OWL im Projekt tätig.

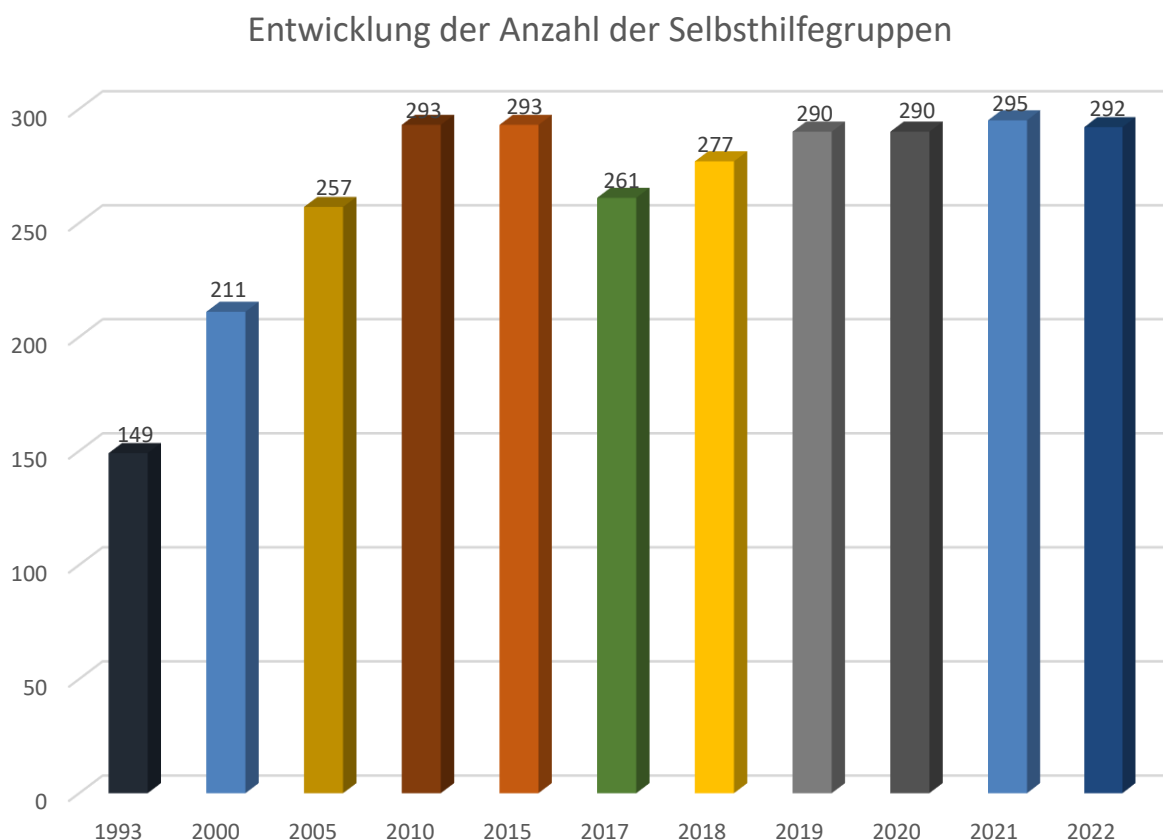
Im Dezember konnten wieder, in Zusammenarbeit mit Radio Westfalica, drei Radiosendungen **„Selbsthilfe hat Stimme“** produziert werden. Gefördert wurden diese von der AOK NordWest. Wie im Vorjahr, führte Madline Ponte die Interviews und stellt die Selbsthilfegruppen in der Sendung vor. Mit dabei waren diesmal die Selbsthilfegruppe „Big People“ (Adipositas), die Selbsthilfegruppe "Jung und depressiv" aus Bad Oeynhausen und der „Treffpunkt Nierenkrebs“. Die Sendungen sind auf der Homepage zu finden und geben einen guten Einblick in die Arbeit der Selbsthilfegruppen.

Der Projektchor **„Singende Selbsthilfe“** besteht seit 2018 und wird von der Willy Richter Stiftung gefördert. Auch in 2022 mussten die Chorproben zunächst virtuell stattfinden. Ab Sommer 2022 fanden zwei Chorproben endlich wieder in Präsenz statt.

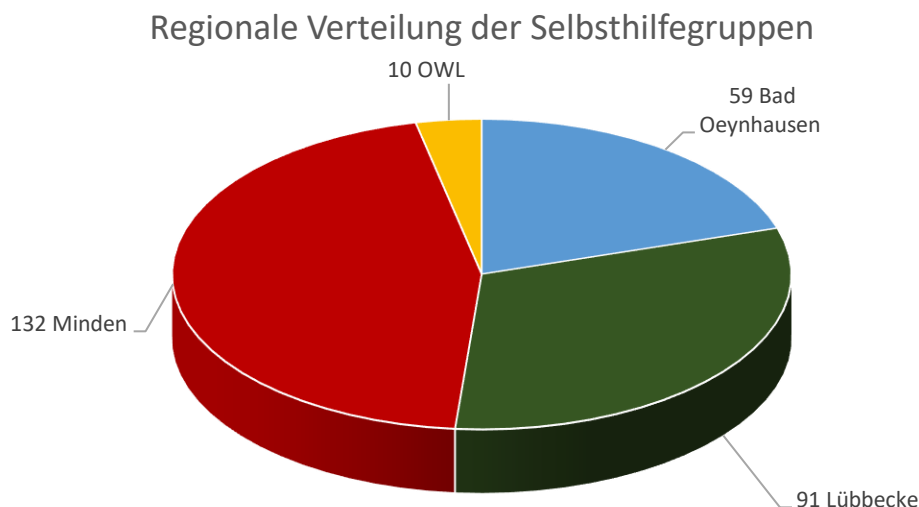
4. Entwicklung der Selbsthilfe im Kreis Minden-Lübbecke

Trotz Pandemie ist die Selbsthilfe im Kreis Minden-Lübbecke mit 292 Selbsthilfegruppen weiterhin auf hohem Niveau.

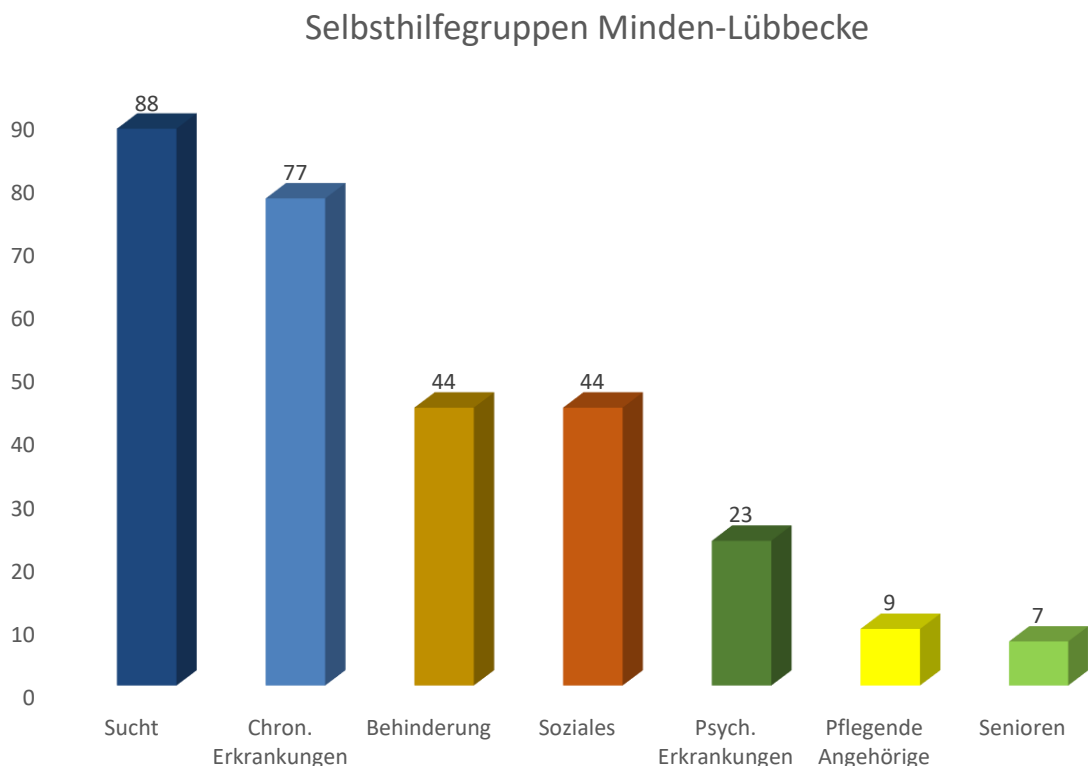
Die folgende Grafik zeigt die Entwicklung der vergangenen Jahre:



Die nächste Grafik zeigt die Verteilung der Selbsthilfegruppen im Kreis Minden-Lübbecke, aufgeteilt nach den Standorten Bad Oeynhausen, Lübbecke, Minden und OWL (überregional):



In der Statistik werden insgesamt sieben Selbsthilfebereiche differenziert. Die nächste Grafik zeigt die Verteilung der Selbsthilfegruppen nach Themen:



Zum Ende des Jahres bestanden 88 Selbsthilfegruppen im Bereich Sucht, 77 Selbsthilfegruppen im Bereich chronische Erkrankungen, jeweils 44 Gruppen in den Bereichen Behinderung und Soziales, 23 Selbsthilfegruppen im Bereich psychische Erkrankungen, 9 im Bereich Pflege und 7 im Bereich Senioren.

Der Kreis Minden-Lübbecke zeichnet sich durch eine große Anzahl und Vielfalt an Selbsthilfegruppen und Selbsthilfethemen aus. Diese Vielfalt erleichtert die Arbeit in der Selbsthilfe-Kontaktstelle sehr, da so in der Regel die meisten interessierten Bürger*innen gut an die bestehenden Angebote vermittelt werden können.

5. Die Arbeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle in Zahlen

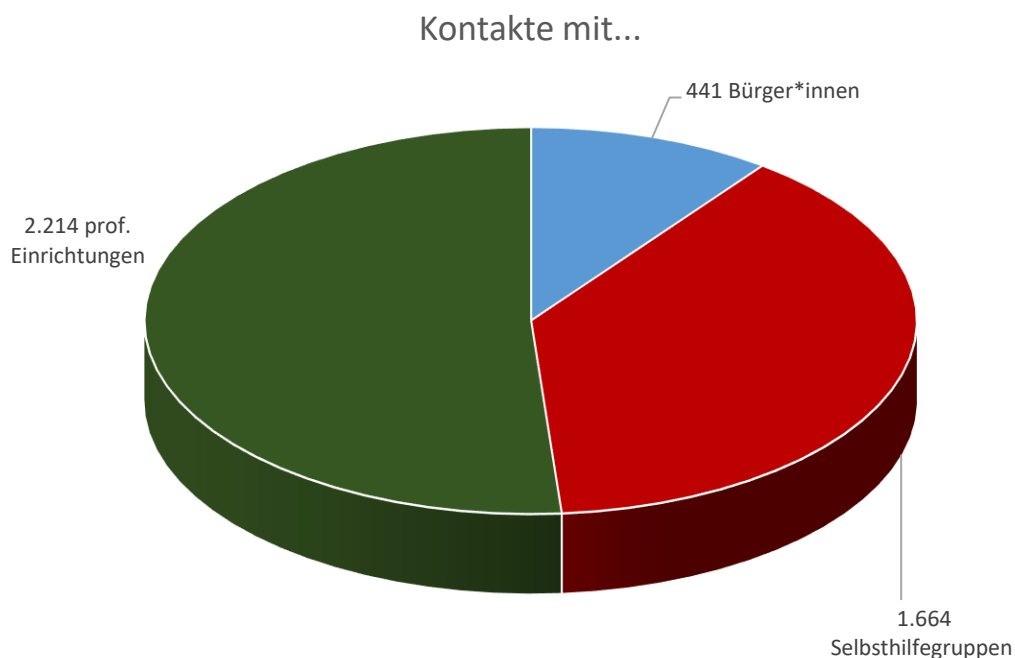
In 2022 registrierte die Selbsthilfe-Kontaktstelle insgesamt 4.319 Kontakte, 233 weniger als in 2021. Damit befindet sich die Anzahl der Kontakte wieder auf dem Niveau wie vor der Pandemie.

Von den eingegangenen Kontakten waren 441 mit interessierten Bürger*innen. Hierbei ging es in der Regel um die Vermittlung zu Selbsthilfegruppen sowie Hilfe- und Beratungseinrichtungen. Das waren 13 mehr als in 2021.

Mit Selbsthilfegruppen wurden insgesamt 1.664 Kontakte gezählt (130 mehr als in 2021), von denen 827 von der Kontaktstelle ausgegangen sind. Bei den Kontakten zu Selbsthilfegruppen ging es in erster Linie um den Austausch von Informationen, Gremien- und Netzwerkarbeit, finanzielle Fragestellungen, organisatorische Unterstützung und Öffentlichkeitsarbeit.

2.214 Kontakte bestanden zu weiteren Hilfe- und Beratungseinrichtungen, 373 weniger als in 2021. Hierbei ging es in erster Linie um den Austausch von Informationen.

Die folgende Grafik verdeutlicht die Verteilung der Kontakte:



Deutlich wird hier, wie wichtig die Zusammenarbeit mit anderen Einrichtungen als Multiplikator*innen für die Selbsthilfe ist.

Die folgende Tabelle zeigt die zehn Themen, die in 2022 am häufigsten nachgefragt wurden:

Themen 2022	
1	Depression/bipolare Störung
2	Corona/Long-COVID
3	Psychische Erkrankungen
4	Angst/Panik/Phobie
5	Sucht – Essstörungen
6	Familie, Eltern, Kind
7	Neurologische Erkrankungen
8	Einsamkeit/Freizeit
9	Fibromyalgie
10	Sucht – Alkohol

Deutlich wird wieder einmal ein eher psychosozialer Schwerpunkt der Anfragen.

Fast zwei Drittel der Anfragen stammten aus der Region. Dies zeigt, dass die Selbsthilfe-Kontaktstelle ein regionales Unterstützungsangebot ist. Darüber hinaus waren gut zwei Drittel der anfragenden Bürger*innen Frauen. Dies spiegelt auch das Geschlechterverhältnis in den Selbsthilfegruppen wider. Eine Ausnahme ist hier der Suchtbereich.

Erste Informationen zur Selbsthilfe im Kreis Minden-Lübbecke finden Interessierte wie gewohnt auf der Homepage der Kontaktstelle. In 2022 wurden 17.269 Besuche registriert, knapp 1.800 mehr als im Vorjahr. Hierbei wurden insgesamt 125.237 Seiten aufgerufen. Um Interessierte gut zu informieren, wird die Homepage stets aktualisiert. Selbsthilfegruppen haben hier die Möglichkeit, Veranstaltungen und Angebote zu veröffentlichen.

6. Resümee und Ausblick

In 2022 waren wieder sehr viel mehr Begegnungen in Präsenz möglich. Deutlich wurden die besondere Qualität dieser Treffen und die große Lust, wieder miteinander zu arbeiten – sowohl in Gremien, Arbeitsgruppen oder bei Fortbildungen und Veranstaltungen. Die Vielfalt der Selbsthilfeaktivitäten im Kreis Minden-Lübbecke ist nach wie vor beeindruckend. Inzwischen informieren sich auch immer mehr jüngere Menschen über die örtlichen Selbsthilfeangebote. Selbsthilfe ist ein wichtiger Bestandteil in der psychosozialen Versorgung im Kreis Minden-Lübbecke.

In 2023 soll das Jubiläum der Selbsthilfe-Kontaktstelle mit einem Tag der offenen Tür gefeiert werden – 33 Jahre Selbsthilfeunterstützung im Kreis Minden-Lübbecke. In Planung sind außerdem wieder eine Fortbildung sowie verschiedene Termine für die „Kollegiale Beratung“ von Selbsthilfeaktiven. Auch der Projektchor „Singende Selbsthilfe“ startet wieder mit vielen Terminen in Präsenz durch, und erste Gruppengründungen sind in Vorbereitung.