

Jahresbericht

2020

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

Das Jahr 2020 stellte die Selbsthilfe vor große Herausforderungen. Selbsthilfe lebt von der Begegnung gleichbetroffener Menschen. Dies gestaltete sich in Zeiten der Pandemie sehr schwierig.

Sowohl im ersten Lockdown ab März als auch zum Ende des Jahres mussten die meisten Treffen der örtlichen Selbsthilfegruppen ausfallen. Darüber hinaus entschieden einige Selbsthilfegruppen, deren Teilnehmer*innen zu den Hochrisikogruppen zählen, auf Gruppentreffen weitestgehend zu verzichten.

Eine Abfrage im Frühjahr zeigte, dass sehr viele Gruppen den Kontakt über Messengerdienste (wie z. B. WhatsApp) und Telefon aufrechterhalten konnten. Aber einige Gruppen teilten mit, dass der Kontakt zu einzelnen Gruppenmitgliedern komplett abgebrochen ist.

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

Zum Ende des Jahres war nicht abzusehen, welche Folgen sich aus der Pandemie für die Selbsthilfe abzeichnen werden. Noch bestehen genauso viele Selbsthilfegruppen wie in 2019 – nämlich insgesamt 290. Gruppenaufösungen und Neugründungen hielten sich also die Waage. Ob sämtliche Selbsthilfegruppen zu regelmäßigen Gruppentreffen zurückfinden werden, ist aktuell nicht absehbar.

Personelle Ausstattung

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

Darüber hinaus ist Iris Busse mit 8,5 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 5 Wochenstunden als Dozentin im Projekt In-Gang-Setzer.

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 Selbsthilfe-Kontaktstelle ist zu ihren Sprechzeiten montags, dienstags und donnerstags von 09.00 - 13.00 Uhr, donnerstags 14.00 - 17.00 Uhr sowie nach Vereinbarung erreichbar.

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

Für 2020 waren verschiedene Veranstaltungen geplant, die coronabedingt nicht stattfinden konnten, wie ein Gesamttreffen mit drei Referent*innen zum Thema „Selbsthilfe trifft Psychotherapie“. Auch die Fortbildung „Achtsamkeit bewegt“ in Zusammenarbeit mit der Selbsthilfeakademie NRW im August wurde abgesagt und unser geplanter „Tag der offenen Tür“ anlässlich unseres 30-jährigen Bestehens wurde verschoben. Stattdessen bestand der Büroalltag sehr viel mehr aus Organisation und Kontakthalten mit den Selbsthilfegruppen. Als im Juni zunächst Gruppentreffen wieder möglich waren, mussten diese so organisiert werden, dass sich die Gruppen in ausreichend großen Räumen gemäß der vorgegebenen Hygienekonzepte treffen konnten. Viele Gruppenräume waren zu klein. Manche Selbsthilfegruppen teilten ihre Teilnehmer*innen deshalb in kleinere Gruppen auf. Darüber hinaus wurde die Zeit genutzt, um die Datenbank der Selbsthilfe-Kontaktstelle zu aktualisieren.

Im Folgenden werden die einzelnen **Arbeitsschwerpunkte** der Selbsthilfe-Kontaktstelle vorgestellt:

Die Mitarbeiterinnen der Selbsthilfe-Kontaktstelle **vermitteln in bestehende Selbsthilfegruppen und zu vielen weiteren professionellen Hilfe- und Beratungseinrichtungen** im Kreis Minden-Lübbecke. Tatsächlich wurden im vergangenen Jahr nur 50 Vermittlungen zu Selbsthilfegruppen weniger registriert als im Vorjahr (2020: 413 Vermittlungen). Viele Interessierte nutzten zumindest den telefonischen Kontakt zu den Selbsthilfegruppen. Die Vermittlung zu anderen professionellen Einrichtungen fand ähnlich häufig wie im Vorjahr statt.

Die Mitarbeiterinnen der Selbsthilfe-Kontaktstelle **unterstützen bei Gruppengründungen**. Bei Bedarf moderieren sie erste Gruppentreffen, bieten Räumlichkeiten, unterstützen bei der Öffentlichkeitsarbeit und informieren über andere professionelle Einrichtungen. Auch in 2020 fanden Gruppengründungen statt. Nicht alle konnten jedoch bis zum Ende des Jahres abgeschlossen werden.

Ende 2020 waren im Kreis insgesamt 290 Selbsthilfegruppen erfasst. Die Angebote der Selbsthilfegruppen und der Hilfe- und Beratungseinrichtungen werden in einer Datenbank dokumentiert.

In 2020 wurden folgende neue Selbsthilfeangebote in der Datenbank aufgenommen:

- Ganzheitliche Gesundheit/Leaky Gutt Syndrom
- Angehörige krebskranker Menschen
- DGM Ortsgruppe Stemwede
- Rheuma aktiv Petershagen
- FASD Porta Westfalica
- AGUS – Angehörige nach Suizid Bad Oeynhausen
- Amputierte Bad Oeynhausen

Demgegenüber stehen ebenso viele Auflösungen von Selbsthilfegruppen.

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.

Gerade die organisatorische Unterstützung war in 2020 von großer Bedeutung, dieser Wert hat sich im Vergleich zum Vorjahr fast verdreifacht (2020: 350).

Gesamttreffen und Fortbildung mussten in 2020 abgesagt werden. Das Angebot zu einem Online-Gesamttreffen im Oktober wurde nicht angenommen.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle unterstützt und koordiniert die **Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen (AG SHG)**, in der sich acht 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. Weiterhin arbeiten auch Mitglieder der AG SHG in der Regionalplanungskonferenz Eingliederungshilfe Wohnen im Kreis Minden-Lübbecke mit. Dies ist ein Gremium des Landschaftsverbandes Westfalen-Lippe (LWL) und des Kreises Minden-Lübbecke. Die meisten der geplanten Veranstaltungen konnten nicht stattfinden. Die AG konnte sich im Sommer zunächst einmal in Präsenz treffen. Im Anschluss fanden weitere Treffen virtuell statt, die die Selbsthilfe-Kontaktstelle organisierte. Hier ging es vornehmlich um die Lage der Selbsthilfe in der Pandemie.

Die Mitarbeiterinnen **kooperieren mit Hilfe- und Beratungseinrichtungen** vor Ort, vernetzen die Gruppen mit Einrichtungen und tragen so den Selbsthilfegedanken in verschiedene Einrichtungen. Im vergangenen Jahr konnte diese Zusammenarbeit hauptsächlich telefonisch stattfinden. Gremien und Netzwerktreffen fielen zumeist aus.

Gemeinsam mit der Suchtberatungsstelle der Diakonie Stiftung Salem organisiert und koordiniert die Selbsthilfe-Kontaktstelle das **Netzwerk Ess-Störungen**.

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 Patienten*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 Treffen fanden in 2020 vornehmlich virtuell statt. Ein Schwerpunkt war der Austausch über Unterstützungsmöglichkeiten für Selbsthilfegruppen in der Pandemie und die Anwendung von Videokonferenzplattformen, mit besonderem Blick auf Datenschutzbestimmungen.

Ein wichtiger Aspekt der Selbsthilfeunterstützung ist **Öffentlichkeitsarbeit**, um hier für den Selbsthilfegedanken zu werben. In 2020 nutzte die Selbsthilfe-Kontaktstelle vor allem die **Internetseite** www.selbsthilfe-minden-luebbecke.de, um Bürger*innen über Hilfe- und Unterstützungsleistungen zu informieren. Notfallnummern zu verschiedenen inhaltlichen Schwerpunkten wurden veröffentlicht, wie auch ein besonderes Angebot der **Selbsthilfegruppe Angst und Depressionen Minden**, die ein **Sorgentelefon** eingerichtet hat, um Bürger*innen in der Pandemie zu unterstützen. Zudem zeigte eine Abfrage unter den Selbsthilfegruppen, wie diese in Kontakt geblieben sind. Diese Beispiele wurden auf der Homepage der Selbsthilfe-Kontaktstelle veröffentlicht, um anderen Mut zu machen und Anregungen zu geben.

Darüber hinaus pflegen die Mitarbeiterinnen Angebote der örtlichen Selbsthilfegruppen ins landesweite Internetportal www.selbsthilfenetz.de ein. Hier sind inzwischen rund 10.000 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 ermöglicht durch eine Förderung gemäß §20 SGB V durch die gesetzlichen Krankenkassen (GKV). Weitere Informationen hierzu finden Interessierte unter www.selbsthilfe-news.de.



3. Projekte

Im vergangenen November fand erstmals auch im Kreis Minden-Lübbecke das Projekt **„Selbsthilfe hat Stimme“** in Zusammenarbeit mit der AOK NordWest und Radio Westfalica statt. Dieses Projekt lief bereits erfolgreich an anderen Standorten in NRW. In diesem Rahmen wurden drei Selbsthilfegruppen von Madline Ponte interviewt und in einer Radiosendung vorgestellt. Mit dabei war die Kontaktstelle der Anonymen Alkoholiker Minden, die Mindener ILCO-Gruppe und die Selbsthilfegruppe Angst und Depressionen aus Minden. Die ausführlichen Interviews haben einen guten Einblick in die Arbeit der Selbsthilfegruppen gegeben.

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. Das bundesweite Projekt ist in Trägerschaft des Paritätischen NRW und wird durch die Betriebskrankenkassen gefördert. In 2020 waren weiterhin sechs In-Gang-Setzerinnen und In-Gang-Setzer aktiv, die alle aus der Selbsthilfe stammen. Es konnten drei 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. Diese fanden in 2020 hauptsächlich virtuell statt. Seit Januar 2020 ist darüber hinaus Katja de Vink als Dozentin und Regionalbeauftragte für Niedersachsen und OWL aktiv.



Seit Juni 2020 gibt es in NRW in den einzelnen Kommunen nur noch jeweils ein gefördertes **Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe**. Gemeinsam mit dem Verein Leben mit Demenz – Alzheimergesellschaft Minden-Lübbecke e. V. wurde die Lösung erarbeitet, dass das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe im Kreis Minden-Lübbecke durch diesen Verein geführt und dort weitere Fördermittel nach §45d SGB XI für die Arbeit im Kreis Minden-Lübbecke eingeworben werden. Die **PariSozial Minden-**

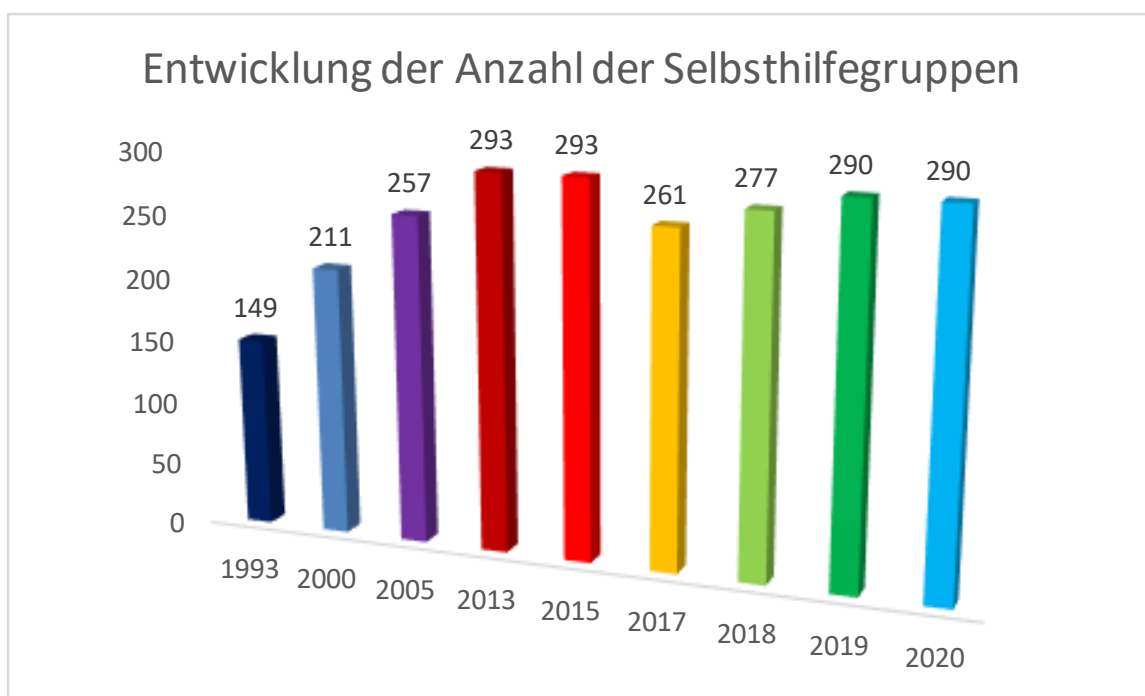
Lübbecke/Herford führt seine Arbeit in Kooperation mit dem Verein „Leben mit Demenz“ fort. Während durch die **Alzheimergesellschaft** schwerpunktmäßig Aktivitätengruppen für Menschen mit Demenz angeboten werden (leben-mit-demenz.info), wird die **PariSozial** die Pflegeselbsthilfe in Angehörigengesprächskreisen koordinieren und neu ausrichten. In allen trügereigenen Tagespflegen sollen Angehörigengesprächskreise angeboten werden, sobald dies wieder möglich ist.

Das **Chorprojekt „Singende Selbsthilfe“** wurde auch in 2020 von der Willy Richter Stiftung unterstützt. Allerdings konnten nur zwei Chorproben in Präsenz stattfinden. Ab Mai fanden die Chorproben virtuell statt. Was zunächst merkwürdig schien, zeigte schnell Wirkung. Auch die virtuellen Chorproben taten den Teilnehmer*innen gut.

4. Entwicklung der Selbsthilfe im Kreis Minden-Lübbecke

Die Selbsthilfe im Kreis Minden-Lübbecke erwies sich in der Pandemie als sehr stabil. Wie auch im Vorjahr bestanden zum Ende des Jahres 290 Selbsthilfegruppen.

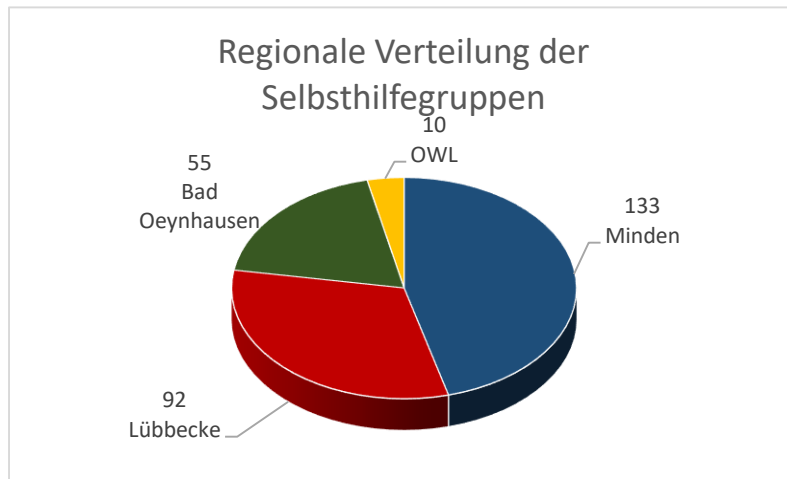
Die folgende Grafik zeigt die Entwicklung der vergangenen Jahre:



Ob dieser Bestand nach der Pandemie noch gilt, ist aktuell nicht abzusehen. Von der Selbsthilfe-Kontaktstelle besteht das Angebot, Gruppen aktiv dabei zu unterstützen, wieder miteinander ins Gespräch zu kommen. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit im Rahmen des Projektes In-Gang-Setzer, Wieder-In-

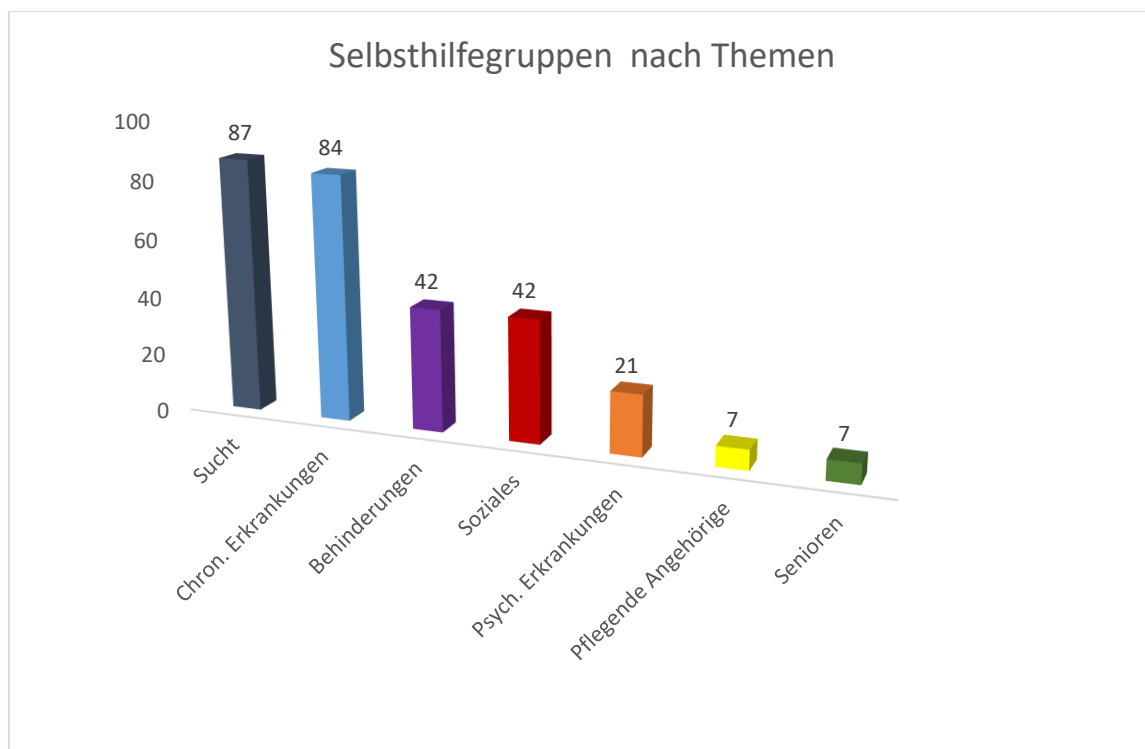
Gang-Setzungen für Gruppen anzubieten. Hier werden dann geschulte In-Gang-Setzer*innen Gruppen unterstützen, sich nach der Pandemie wieder gut aufzustellen. Darüber hinaus werden vermutlich auch neue Themen den Weg in die Selbsthilfe finden.

Die nächste Grafik zeigt die Verteilung der Selbsthilfegruppen im Kreisgebiet:



133 Selbsthilfegruppen treffen sich in Minden, 92 in Lübbecke, 55 in Bad Oeynhausen. Zudem gibt es 10 Selbsthilfegruppen an wechselnden Standorten in Ostwestfalen-Lippe (OWL).

In der Statistik werden insgesamt 7 Selbsthilfebereiche differenziert. Die folgende Grafik verdeutlicht die Verteilung nach Themen:



Im Bereich Sucht bestanden zum Ende des Jahres 87 Selbsthilfegruppen, im Bereich chronische Erkrankungen 84, jeweils 42 in den Bereichen Behinderungen und Soziales, 21 im Bereich psychische Erkrankungen und wiederum jeweils 7 Selbsthilfegruppen in den Bereichen Pflegende Angehörige und Senioren.

Die Vielfalt der Themen und der Selbsthilfegruppen ermöglicht in der Regel eine einfache Vermittlung zu den bestehenden Angeboten. Dadurch zeichnet sich der Kreis Minden-Lübbecke aus.

5. Die Arbeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle in Zahlen

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist auch in der Pandemie eine wichtige Anlaufstelle. Das zeigen die Zahlen der Kontakte, die diese in 2020 zählen konnte. Insgesamt zählte die Selbsthilfe-Kontaktstelle 4.869 Kontakte. Das sind über 500 mehr als in 2019. Davon waren mit 457 Kontakten zu Bürger*innen knapp 100 Kontakte weniger zu verzeichnen als im Vorjahr. Bei diesen Kontakten geht es in der Regel um Information und Vermittlung zu den örtlichen Selbsthilfegruppen und auch zu professionellen Einrichtungen vor Ort. In 2020 fanden vergleichsweise weniger Vermittlungen statt.

Wie auch in den Vorjahren zeigt sich bei den Anfragen interessierter Bürger*innen ein psychosozialer Schwerpunkt. Die folgende Tabelle zeigt die Themen, die am häufigsten nachgefragt wurden:

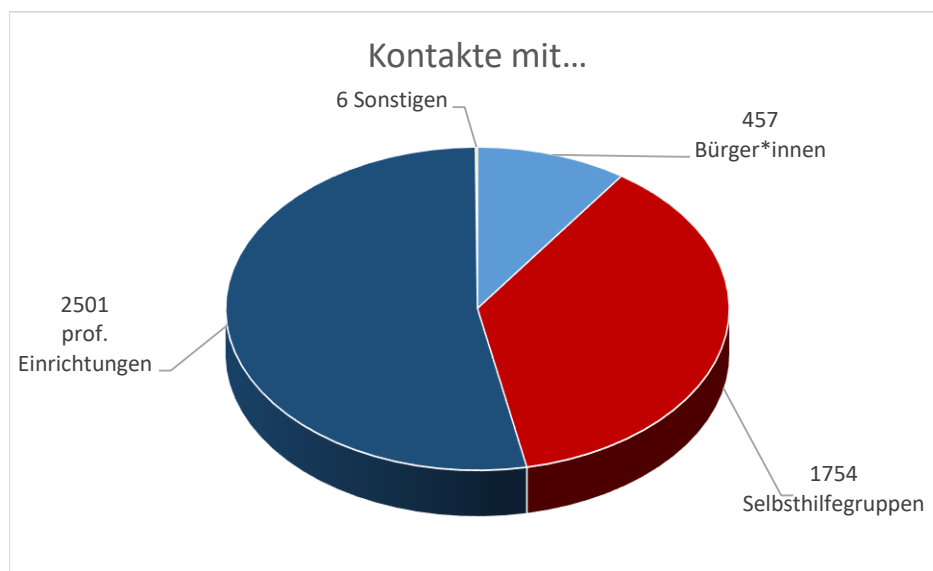
Themen 2020	
1	Depression/bipolare Störungen
2	Angst/Panik/Phobie
3	Psychische Erkrankungen
4	Trauer/Tod
5	Familie, Eltern, Kind
6	Krebserkrankungen
7	Behinderung
8	Rheumatische Erkrankungen
9	Sucht - Alkohol
10	Krebs - Brust

Die Kontakte zu Selbsthilfegruppen und andere professionelle Einrichtungen zeigten hingegen ein Plus von über 600. Insgesamt wurden 1.754 Kontakte zu Selbsthilfegruppen gezählt (+ 210), wobei hier 673 Kontakte von der Selbsthilfe-Kontaktstelle ausgegangen sind. Bei interessierten Bürger*innen und professionellen Einrichtungen werden nur die eingehenden Kontakte gezählt.

Im vergangenen Jahr ging es bei diesen Kontakten um den Austausch aktueller Informationen, um organisatorische Unterstützung und finanzielle Fragen. In der Pandemie erwies es sich als sehr wichtig, mit den Selbsthilfegruppen in gutem Austausch zu stehen.

2.501 Kontakte bestanden zu anderen professionellen Einrichtungen (+ 324). Auch hier ging es vornehmlich um den Austausch aktueller Informationen. Die Zusammenarbeit mit anderen Einrichtungen ist sehr wichtig in der Selbsthilfeunterstützung. Denn so finden Interessierte auch über andere Einrichtungen Zugangswege zur Selbsthilfe und umgekehrt über die Selbsthilfe-Kontaktstelle Zugangswege zu anderen Einrichtungen.

Die folgende Grafik zeigt einen Überblick zu den Kontakten der Selbsthilfe-Kontaktstelle:



Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist ein regionales Unterstützungsangebot. Zweidrittel der Anfragen stammen aus dem Kreis Minden-Lübbecke. Darüber hinaus waren Dreiviertel der Anfragen interessierter Bürger*innen von Frauen. Dieses Verhältnis spiegelt auch die Zusammensetzung der Selbsthilfegruppen wider. Nach wie vor sind ein Großteil der Aktiven in Selbsthilfegruppen Frauen. Eine Ausnahme ist der Suchtbereich.

Auf der Homepage der Selbsthilfe-Kontaktstelle finden interessierte Bürger*innen erste Informationen zur Selbsthilfe. Gerade in Zeiten der Pandemie sind Informationen im Internet von besonderer Bedeutung. Und so wurde die Homepage der Selbsthilfe-Kontaktstelle noch einmal mehr aufgerufen, als eh schon in den Vorjahren: 14.210 Besuche wurden erfasst und es wurden insgesamt 113.666 Seiten aufgerufen. Das sind fast 2.000 Besuche und über 39.000 Seiten mehr als in 2019. Da die Homepage seit Jahren hohe Besuchszahlen verzeichnete, wurden gleich zu Beginn der Pandemie immer wieder aktuelle Informationen zu

Notfallnummern, Gruppentreffen und alternativen Kontaktmöglichkeiten, wie Chats und Videokonferenzen dargestellt.

6. Resümee und Ausblick

In 2020 war alles anders als geplant, dies gilt selbstverständlich für alle gesellschaftlichen Bereiche. Wie genau die Selbsthilfe aus dieser Krise herausgehen wird, können die Mitarbeiterinnen der Selbsthilfe-Kontaktstelle noch nicht abschätzen. Es wird sich vermutlich erst in einigen Monaten zeigen, wie viele Gruppen über die Pandemie hinaus bestehen bleiben. Vermutlich werden die ein oder anderen Mitglieder „verloren“ gehen.

Im Januar 2021 startet die Selbsthilfe-Kontaktstelle mit verschiedenen virtuellen Angeboten für Selbsthilfegruppen, um die Gruppen zu unterstützen, miteinander im Gespräch zu bleiben. Die Scheu vor diesen Angeboten scheint etwas abzunehmen. Diese Angebote werden in 2021 sicherlich einen Schwerpunkt der Arbeit in der Selbsthilfe-Kontaktstelle ausmachen. Einige Initiator*innen warten außerdem darauf, Gruppen gründen zu können, und neue Themen werden den Weg in die Selbsthilfe finden. Ziel der Selbsthilfe-Kontaktstelle ist es, Selbsthilfegruppen auf diesem Weg zurück zu guten Gesprächen zu unterstützen, sei es virtuell oder hoffentlich bald auch wieder persönlich.

Minden, 29. März 2021