

Jahresbericht

2021

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 zweite Jahr der Pandemie liegt hinter uns. Entgegen unseren Befürchtungen zeigte sich die Selbsthilfe trotz der vielen Einschränkungen als sehr stabil. Auch in 2021 konnten einige Gruppentreffen nicht in Präsenz stattfinden. Aber ein Großteil der örtlichen Selbsthilfegruppen fand andere Wege, um miteinander in Kontakt zu bleiben, wie regelmäßige Telefonate, Kontakte über Messenger Dienste (z. B. WhatsApp) und auch zunehmend Videokonferenzen. Viele Selbsthilfegruppen haben regelmäßige Treffen gemäß den Vorgaben des Landes NRW durchgeführt, um den Teilnehmer*innen Rückhalt und Stärkung zu bieten. Dies gilt vor allem für Selbsthilfegruppen in den Bereichen Sucht und psychische Erkrankungen.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle hat die örtlichen Selbsthilfegruppen regelmäßig über die Rahmenbedingungen für Gruppentreffen gemäß der Coronaschutzverordnung NRW informiert.

Im August wurde eine erste Selbsthilfegruppe für Patient*innen mit Long-COVID gegründet. Der Bedarf war groß, die Gruppe trifft sich regelmäßig online.

So bestanden zum Ende des Jahres 2021 insgesamt 295 Selbsthilfegruppen, also vier mehr als Ende 2020. Dies spiegelt einen bundesweiten Trend wider: Selbsthilfegruppen sind in der Pandemie eine wichtige Stütze (s. nakos.de).

Personelle Ausstattung

Die personelle Ausstattung der Selbsthilfe-Kontaktstelle besteht wie in den Jahren zuvor. 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 9 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 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 Selbsthilfe-Kontaktstelle ist zu den 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

Es war früh abzusehen, dass die Arbeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle auch in 2021 stark geprägt durch die Pandemie sein wird. Deshalb startete sie bereits im Januar mit verschiedenen virtuellen Angeboten. Hierbei ging es um allgemeinen Austausch zur aktuellen Lage und auch das Kennenlernen und Ausprobieren der Videokonferenzsysteme Zoom und Jitsi Meet.

Ende Januar fand das obligatorische Gesamttreffen zur Selbsthilfeförderung der gesetzlichen Krankenkassen ebenfalls online statt und wurde gut besucht.

Darüber hinaus hat die Selbsthilfe-Kontaktstelle eine virtuelle Reihe zum Schwerpunkt „Endlich wieder miteinander im Gespräch“ angeboten. Bei den drei Terminen ging es um die Rückkehr zu guten Gesprächen, Kommunikation und Methoden der Gruppenarbeit.

Glücklicherweise war die Selbsthilfe-Kontaktstelle in 2021 durchgehend besetzt. Eine Kollegin war immer vor Ort. So konnten die üblichen Arbeitsschwerpunkte weiterhin gewährleistet werden.

Im Folgenden werden diese vorgestellt:

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. Trotz des langen Lockdowns bis Mai 2021 wurden 343 Anfragende an Selbsthilfegruppen vermittelt (2020: 413 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 2021 wurden sechs neue Gruppen gegründet, davon fünf mit Unterstützung der Selbsthilfe-Kontaktstelle.

Ende 2021 wurden damit im Kreis Minden-Lübbecke 295 Selbsthilfegruppen registriert. Folgende Angebote wurden in der Datenbank neu aufgenommen:

- Wellenkreis – bipolare Störung
- Long-COVID Online-Gruppe
- Angehörige narzisstischer Menschen
- Brustkrebs
- Sternenkinder Porta Westfalica
- Four Wheels

Demgegenüber stehen zwei 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. In 2021 ging es hierbei vor allem um die regelmäßige Information zu den geltenden Regeln der Coronaschutzverordnung NRW und der Unterstützung der entsprechenden Umsetzung für die Treffen der Selbsthilfegruppen.

Gesamttreffen und Fortbildungen fanden, wie anfangs erwähnt, als Videokonferenzen statt. Im Vergleich zum Vorjahr wurden diese Angebote sehr viel besser 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 SHG hat sich im vergangenen Jahr hauptsächlich virtuell getroffen, nur ein Treffen konnte im Herbst 2021 in Präsenz stattfinden.

Die Mitarbeiterinnen **kooperieren mit Hilfe- und Beratungseinrichtungen** vor Ort, vernetzen die Gruppen mit Einrichtungen und tragen so den Selbsthilfegedanken in verschiedene Einrichtungen. Gremien und Netzwerktreffen fanden zumeist virtuell statt.

Das Aktionsbündnis 5. Mai Minden, das eigentlich immer öffentliche Aktionen rund um den 5. Mai zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen organisiert, hat

sich aufgrund der Pandemie dazu entschlossen, ein Video zu drehen und bei Youtube zu veröffentlichen. Das Video wurde bereits über 600 Mal angeklickt und hat viel positive Beachtung erhalten:

<https://www.youtube.com/watch?v=nYZ3d1M2kJw>

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

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 Treffen fanden in 2021 virtuell statt. 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 hier für den Selbsthilfegedanken zu werben. Das Mindener Tageblatt hat wiederholt über verschiedene Angebote der Selbsthilfegruppen informiert und auch einen In-Gang-Setzer, einen ehrenamtlichen Mitarbeiter der Selbsthilfe-Kontaktstelle, vorgestellt. Darüber hinaus wurden Informationen zu den anstehenden Gruppengründungen in der örtlichen Presse veröffentlicht.

Auf der **Internetseite** www.selbsthilfe-minden-luebbecke.de wurden aktuelle Informationen von und für Selbsthilfegruppen vorgestellt, u.a. auch das Sorgentelefon der Selbsthilfegruppe Angst und Depressionen Minden sowie die aktuellen Regelungen für die Treffen von Selbsthilfegruppen gemäß der Coronaschutzverordnung NRW.

Darüber hinaus pflegen die Mitarbeiterinnen Angebote der örtlichen Selbsthilfegruppen ins landesweite Internetportal www.selbsthilfenetz.de ein. Hier sind inzwischen rund 9.000 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

Das Projekt **Selbsthilfe & Digitalisierung in Ostwestfalen-Lippe (OWL)**, an dem sich die Selbsthilfe-Kontaktstelle beteiligt hat, fand im Zeitraum vom 1. Dezember 2020 bis 31. Januar 2022 statt. Dabei ist es gelungen, Menschen für die digitale Selbsthilfe zu sensibilisieren, neue Austauschwege zu schaffen und zu unterstützen. Die Beteiligten erlebten ermutigende Erfahrungen mit digitalen Medien und erwarben Kompetenzen, die den digitalen Austausch in der Gruppe weiter fördern. In diesem Rahmen fand außerdem am 13. November ein Online-Selbsthilfe-Aktionstag OWL mit dem Motto „**Ohne Wir L**äuft nix“ statt. Die örtlichen Selbsthilfe-Kontaktstellen organisierten gemeinsam mit Selbsthilfe-Aktiven aus OWL ein vielfältiges Veranstaltungsprogramm mit Workshops, Vorträgen und einer Lesung. Minden-Lübbecke hat zusammen mit dem Psychotherapeuten Matthias Müller-Elze und zwei In-Gang-Setzer*innen einen Workshop zum Thema „Psychische Krisen und Herausforderungen in Selbsthilfegruppen“ angeboten.

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 2021 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 2021 hauptsächlich virtuell statt. Seit Januar 2020 ist darüber hinaus Katja de Vink als Dozentin und Regionalbeauftragte für Niedersachsen und OWL aktiv.



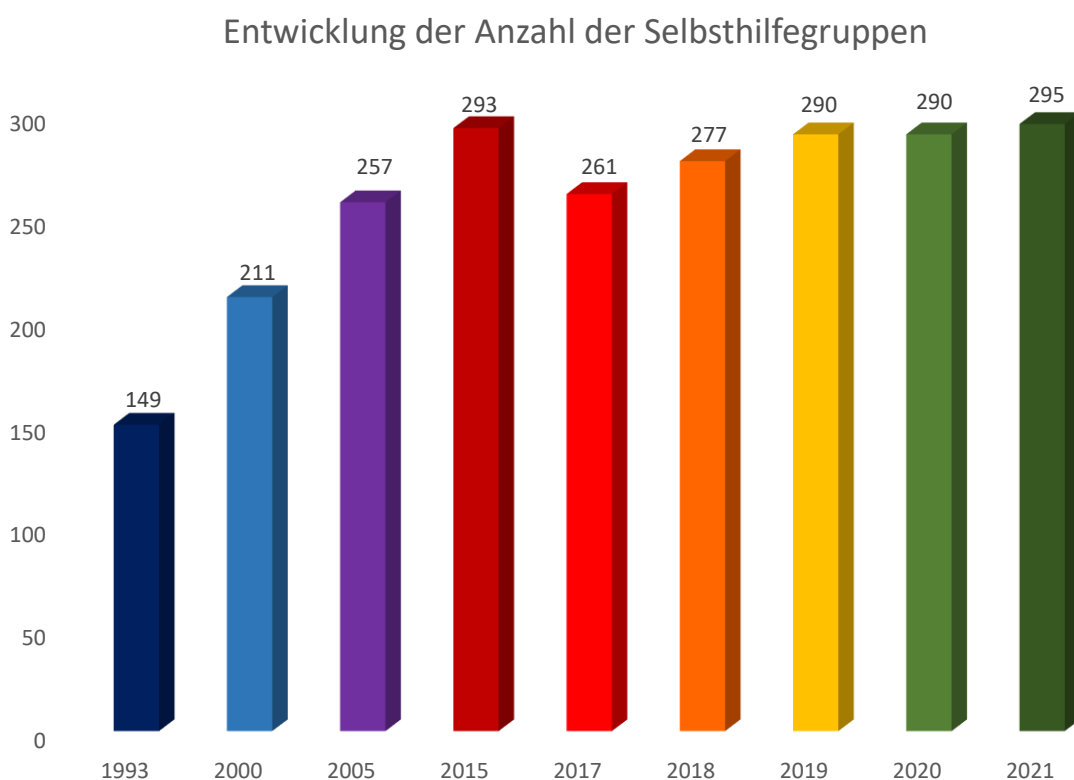
Im November und Dezember konnten wieder, in Zusammenarbeit mit Radio Westfalica, drei Radiosendungen **„Selbsthilfe hat Stimme“** produziert werden. Gefördert wurden diese von der AOK NordWest. Wie im Vorjahr führte Madline Ponte die Interviews und stellt die Selbsthilfegruppen in der Sendung vor. Mit dabei waren diesmal AGUS Bad Oeynhausen – Angehörige nach Suizid, Brustkrebshilfe OWL e. V. und Morbus Osler Selbsthilfegruppe Minden. Die Sendungen sind auf unserer 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. Aufgrund der Pandemie mussten in 2021 die Chorproben weiterhin hauptsächlich virtuell stattfinden.

4. Entwicklung der Selbsthilfe im Kreis Minden-Lübbecke

Trotz Pandemie ist die Selbsthilfe im Kreis Minden-Lübbecke leicht angewachsen. Zum Ende des Jahres bestanden insgesamt 295 Selbsthilfegruppen.

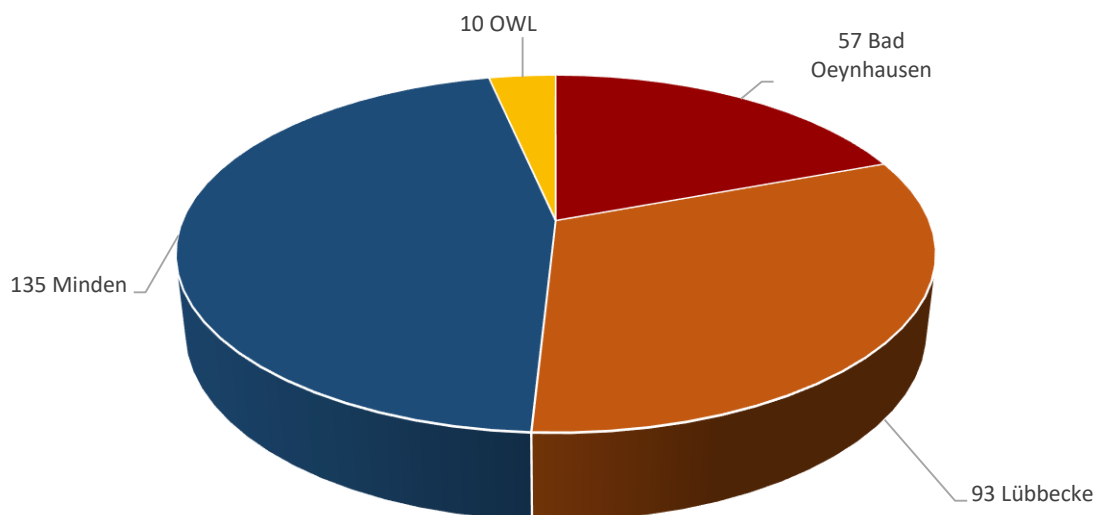
Die folgende Grafik zeigt die Entwicklung der vergangenen Jahre:



Diese erfreuliche Entwicklung spiegelt den Bundestrend wider. Selbsthilfe ist trotz Pandemie sehr aktiv und vor allem stabil.

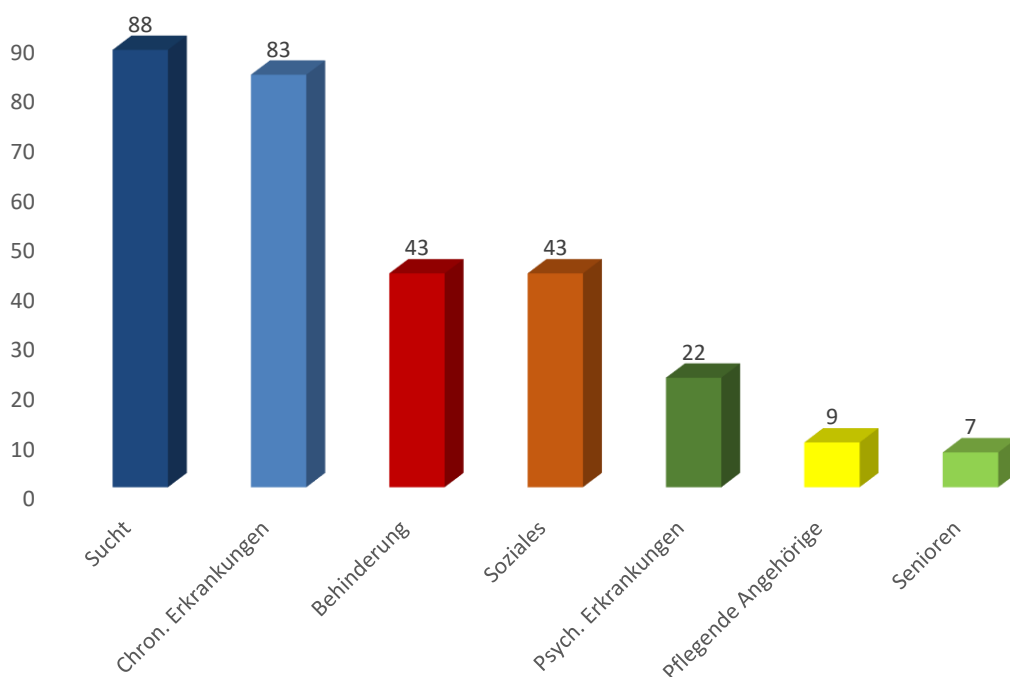
Die nächste Grafik zeigt die Verteilung der Selbsthilfegruppen im Kreis Minden-Lübbecke, aufgeteilt nach den Standorten Bad Oeynhausen, Lübbecke, Minden und OWL (überregional):

Regionale Verteilung der Selbsthilfegruppen



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

Selbsthilfegruppen Minden-Lübbecke



Zum Ende des Jahres bestanden 88 Selbsthilfegruppen im Bereich Sucht, 83 Selbsthilfegruppen im Bereich chronische Erkrankungen, jeweils 43 Gruppen in den Bereichen Behinderung und Soziales, 22 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.

Findet sich vor Ort kein passendes Angebot, so haben die Mitarbeiterinnen die Möglichkeit, im Selbsthilfenetz NRW weitere Angebote zu finden. So können zumindest telefonische Kontakte hergestellt werden. Auch nach Niedersachsen wird immer mal wieder vermittelt.

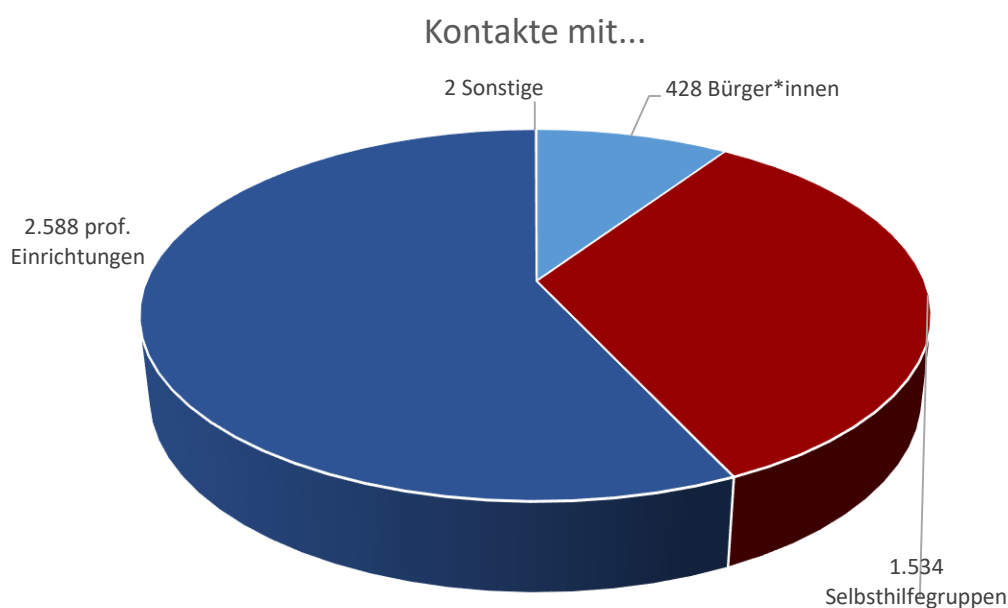
5. Die Arbeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle in Zahlen

Für das Jahr 2021 zählte die Selbsthilfe-Kontaktstelle insgesamt 4.552 Kontakte, 317 weniger als in 2020. Von den eingegangenen Kontakten waren 428 mit interessierten Bürger*innen. Hierbei ging es in der Regel um die Vermittlung zu Selbsthilfegruppen sowie Hilfe- und Beratungseinrichtungen. Das waren trotz des langen Lockdowns nur 29 weniger als in 2020.

1.534 Kontakte mit Selbsthilfegruppen wurden gezählt (-220/2020), von denen 710 von der Kontaktstelle ausgegangen sind. Hierbei ging es u. a. um die Arbeit in Gremien und Netzwerken. Diese Kontakte fanden in der Regel als Videokonferenzen statt. Aber auch der Austausch mit den Selbsthilfegruppen war intensiv, sicherlich bedingt durch die Pandemie. Weitere Kontakte bestanden bezüglich organisatorischer Unterstützung und Öffentlichkeitsarbeit.

2.588 Kontakte bestanden zu weiteren Hilfe- und Beratungseinrichtungen, 58 weniger als in 2020. Hierbei ging es in erster Linie um den Austausch von Informationen oder auch um allgemeine Selbsthilfeinformationen.

Die folgende Grafik verdeutlicht die Verteilung der Kontakte:



Bei den Anfragen interessierter Bürger*innen zeigte sich auch in 2021 ein deutlicher psychosozialer Schwerpunkt. Die drei am häufigsten nachgefragten Selbsthilfethemen stammen aus dem Bereich psychische Erkrankungen. Aber auch das Thema „Long-COVID“ wurde vergleichsweise häufig nachgefragt. Sicherlich spiegeln sich in den Nachfragen auch die Aktivitäten der Kontaktstelle wider, wenn z. B. Öffentlichkeitsarbeit für bestimmte Themen und Gruppen gemacht wurde.

Die folgende Tabelle zeigt die zehn Themen, die in 2021 am häufigsten nachgefragt wurden:

Themen 2021	
1	Depression/bipolare Störung
2	Psychische Erkrankung
3	Angst/Panik/Phobie
4	Long-COVID
5	Familie, Eltern, Kind
6	Sucht – Essstörungen
7	Trauer/Tod
8	Krebs – Brust
9	Sucht – Alkohol
10	Atemwegserkrankungen

Zwei Drittel der Anfragen stammten aus der Region. Dies zeigt wieder einmal, dass die Selbsthilfe-Kontaktstelle ein regionales Unterstützungsangebot ist. Darüber hinaus waren 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 auf der Homepage der Kontaktstelle. Für 2021 wurden hier 15.594 Besuche registriert, über 1.300 mehr als im Vorjahr. Hierbei wurden insgesamt 122.161 Seiten aufgerufen. Um Interessierte stets gut zu informieren, wird die Homepage immer wieder aktualisiert. Selbsthilfegruppen haben hier die Möglichkeit, Veranstaltungen und Angebote zu veröffentlichen. Die Kontaktstelle informiert u. a. aktuell über die jeweiligen Rahmenbedingungen für die Treffen von Selbsthilfegruppen in der Pandemie.

6. Resümee und Ausblick

Das Thema Corona prägte die Selbsthilfe in 2021 sicherlich, vor allen Dingen in organisatorischer Sicht. Deutlich wurde aber auch, dass gerade das Gespräch mit anderen Menschen fehlte. Und so zeichnete sich die Selbsthilfe durch viele kreative Ideen, Solidarität und ein gutes Miteinander aus, sei es bei ganz „normalen“ Gruppentreffen oder auch mal „irgendwo im Garten“, bei virtuellen Treffen, bei Telefonketten oder auch Kontakten über Messengerdienste. Entgegen den Befürchtungen ist die Selbsthilfe im Kreis Minden-Lübbecke weiter leicht gewachsen.

Für 2022 hoffen die Mitarbeiterinnen der Selbsthilfekontaktstelle auf erste gemeinsame Veranstaltungen in Präsenz, wie ein geplanter Workshop im Rahmen der Aktionswoche Selbsthilfe oder eine Fortbildung zum Thema Gruppenleitung. Und vor allem hoffen sie auf Gruppenründungen für Menschen, die sich gemeinsam mit anderen für mehr Lebensqualität und Lebensperspektiven auf den Weg machen.

Minden-Lübbecke, März 2022