

Jahresbericht 2008

Selbsthilfe-Kontaktstelle Paderborn
Kilianstr. 15
33098 Paderborn
Tel. 0 52 51 - 878 29 60
Fax. 0 52 51 - 878 29 58
Email.: selbsthilfe-paderborn@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-paderborn.de
www.selbsthilfenetz.de

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle berät, informiert und unterstützt seit August 2002 die Selbsthilfe in Stadt und Kreis Paderborn. Träger ist der Paritätische Wohlfahrtsverband.

Geschäftsführung der Kreisgruppe Paderborn:
Kerstin Weitemeier

Personelle, räumliche und finanzielle Ausstattung

Die Kontaktstelle ist mit zwei Fachkräften, Dipl. Sozialarbeiterinnen mit jeweils 19,25 Wochenstunden besetzt: Renate Linn und Ute Mertens und einer Verwaltungskraft mit 19,25 W. Std. Claudia Penkalla

Sprechzeiten: Mo. - Mi. 9.30 - 12.30 Uhr, Do. 15.00 - 18.00 Uhr

Die Beratungsstelle besteht aus einem Büroraum und einem Gruppen/Konferenzraum, der den Selbsthilfegruppen (SHG) in der Anfangsphase zur Verfügung steht und auch für Arbeitskreise und Besprechungen genutzt werden kann.

Finanziert wird die Kontaktstelle durch

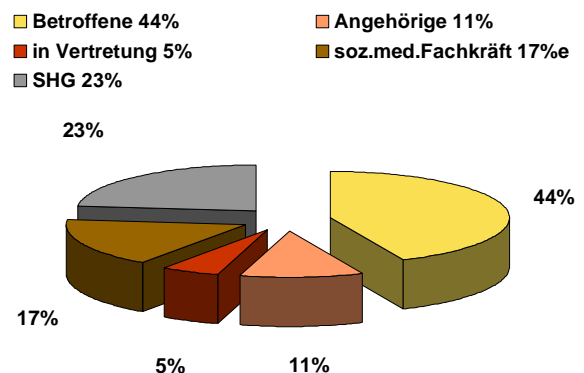
- Fördermittel des Kreises Paderborn
- Zuschüsse der gesetzlichen Krankenkassen
- Zuschüsse des Landes NRW
- den Paritätischen Landesverband NRW



1. Beratung und Vermittlung

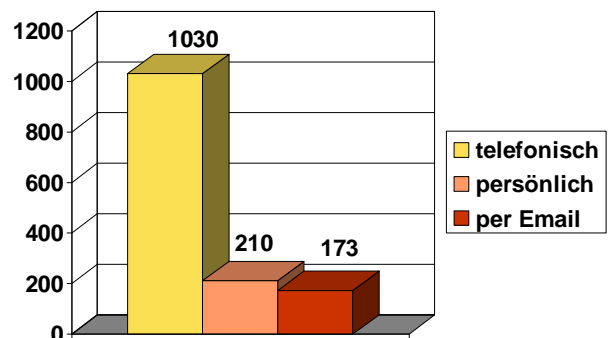
Insgesamt registrierte die Kontaktstelle 1413 Anfragen. Das ist eine Steigerung von 78 % gegenüber 2003 dem ersten statistisch erfassten Jahr der Selbsthilfe-Kontaktstelle.

Von den 1413 Anfragen waren

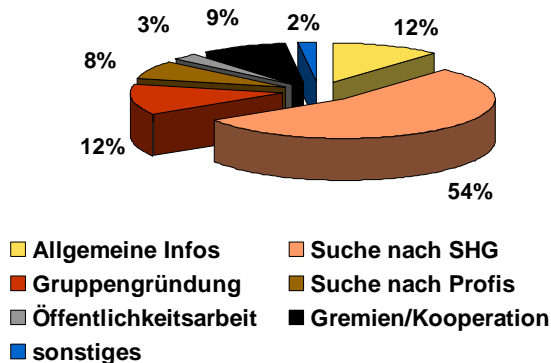


Die zahlreichen Kontakte und Anfragen bei Öffentlichkeitsveranstaltungen wie z. B. am Tag der Selbsthilfe sind darin nicht enthalten.

Die Kontaktaufnahme und Beratung von Selbsthilfe-Interessierten



Anliegen von Selbsthilfeinteressierten und Professionellen



Von den Anfragenden waren **66 %** weiblich und **32 %** männlich. Aufgrund der Nachfrage per Internet oder per Anrufbeantworter sind **2 %** keinem Geschlecht zuzuordnen.

Die am häufigsten nachgefragten Themen im letzten Jahr waren:

Depressionen (Betroffene) mit 143 Anfragen, gefolgt von Alkoholsucht mit 92 Anfragen und 59 Anfragen zu Brustkrebs, danach folgen Depressionen Angehörige, Morbus Meniere, Trennung/Scheidung, Krebs, Emotionale Probleme, Angststörungen, Essstörungen, Apoplexie, Trauer, soz. Phobie, Borreliose, Schädel-Hirntrauma, Parkinson Syndrom, Demenz, Diabetes Typ 1, Freizeit, Endometriose, Multiple Sklerose.

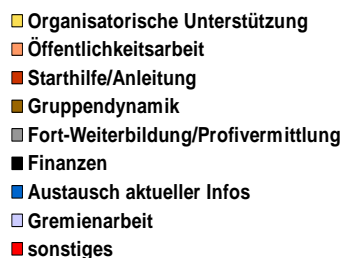
Zum Teil erklären sich die Häufigkeit der Anfragen im Bereich Depressionen auch dadurch, dass zu dem Thema viel Öffentlichkeitsarbeit geleistet wurde. Es gründete sich ein „Paderborner Bündnis gegen Depression“. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist aktives Mitglied in dem neu gegründeten Verein. Dazu gab es Informationsveranstaltungen und viel Pressearbeit. Zudem konnte eine neue Gruppe gegründet werden, sowohl für Betroffene als auch für Angehörige von Depressiv Erkrankten.

2. Unterstützung und Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen

In Stadt und Kreis Paderborn existieren zurzeit **176 Selbsthilfegruppen**.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle unterstützt die Gruppen bei der Öffentlichkeitsarbeit, der Vernetzung und dem Austausch untereinander. So werden vierteljährlich die Gruppen zu Gesamtreffen eingeladen. Neben dem Erfahrungsaustausch, stehen hier Themen wie z. B. Krankenkassenförderung im Mittelpunkt, sowie die Planung gemeinsamer Aktionen und die Vorstellung einzelner Gruppen und Selbsthilfethemen. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle veranstaltet jährlich einen Selbsthilfetag und präsentiert sich mit einzelnen SHG bei verschiedenen Veranstaltungen (Gesundheitsmessen).

Anliegen von Selbsthilfegruppen



Insgesamt gab es 276 Anfragen von den Selbsthilfegruppen an die Kontaktstelle.

Gruppengründungen

Im Jahr 2008 wurden neue Gruppen zu folgenden Themen gegründet:

- Alkoholabhängigkeit
- Angehörige depressiv Erkrankter
- Brustkrebs
- Depressionen Betroffene
- Eltern einnässender Kinder

- Migration/Frauen
- Morbus Meniere
- Stalking
- Emotionale Probleme

In Planung befinden sich

1. Sternenkinder (Eltern, die in der Schwangerschaft, während oder nach der Geburt ein Kind verloren haben)
2. PSP (Progressive Supranukleäre-Blickparese)

3. Veranstaltungen und Projekte

- **29. 09.08 Tag der Endometriose in der Selbsthilfe-Kontaktstelle**
Telefonberatungsaktion der Selbsthilfegruppe Endometriose für Betroffene und Interessierte
- **22.01.08 Infostand am Gesundheitstag an der Universität Paderborn (mit dem Schwerpunkt Frauengesundheit)**

- **Tag der Selbsthilfe am 14.06.08:**

Es nahmen 20 Gruppen mit einem Infostand auf dem Marienplatz teil: Alzheimer Gesellschaft Paderborn, Selbsthilfegruppe Schlaganfall, Interessengemeinschaft Dialysepatienten und Nierentransplantationen, Selbsthilfegruppe Schlaganfall und andere Behinderungen, Elterninitiative Wahrnehmung, Entwicklung und Sprache WESPE e.V. Selbsthilfekreis „Leben mit sozialen Ängsten“, Psychiatrieerfahrene, Depressionen, Stottererselbsthilfe, Ehlers-Danlos-Initiative e. V., Morbus Meniere, Deutsche Ilco/künstlicher Darmausgang /Darmkrebs, Ambulanter Kinderhospiz Paderborn-Höxter, Verwaiste Eltern, Bundesverband für Rehabilitation und Interessenvertretung Behinderter. In diesem Jahr präsentierte sich erstmals der „Arbeitskreis Selbsthilfe und Sucht“ mit einem eigenen Infostand. Mitglieder sind: Anonyme Alkoholiker, AL-ANON Angehörige von Alkohol-kranken, Kaufsucht, Spielsucht, Kreuzbund und der Freundeskreis für Suchtkranke. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle beteiligte sich ebenfalls mit einem Infostand.

Dank gilt an dieser Stelle Allen, die die Veranstaltung finanziell und organisatorisch unterstützt haben:

Der Förderverein des Paritätischen, die AOK Paderborn, die Stadt Paderborn, die kath.

Kirchengemeinde St. Liborius, und ganz besonders Allen, die ehrenamtlich beim Auf- und Abbau geholfen haben.

Fortbildungsangebote für Selbsthilfegruppen

„Gespräche führen und kollegial beraten in der Selbsthilfearbeit“ – Workshop über 3 Termine
Referentin: Dipl. Pädagogin Beate Knies, 13 Teilnehmer

Informationsveranstaltungen der Selbsthilfe-Kontaktstelle

- **23.10.09 Kooperationsgespräch mit der KOSA** (Kooperationsberatung für Selbsthilfe und Ärzte der Kassenärztlichen Vereinigung) und 2 Paderborner Ärztinnen
- **09.02.08 Veranstaltung Selbsthilfe und Migration**
für Integrationshelfer der AWO PB mit dem Ziel der Gründung einer türkisch – deutschen Frauengruppe
- **Vorträge in Bildungseinrichtungen**
12.02.08 Altenpflegeschule St. Johannisstift mit SHG Schlaganfall
10.03.08 Krankenpflegeschule St.Vincenz-Frauenklinik mit SHG „Eltern behinderter Kinder“
24.09.08 Brüderkrankenhaus St. Josef Krankenpflegeschule mit SHG Anonyme Alkoholiker und AL-ANON
13.10.08 Meinwerkinstitut Altenpflegeschule mit SHG Schlaganfall
20.11.08 Katholische Hochschule KATHO Paderborn
Einführung für Erstsemester/Strukturen der Selbsthilfe

„In- Gang-SetzerInnen“

Seit dem Frühjahr 2007 nimmt die Kontaktstelle an einem bundesweiten Projekt der BKK und des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes NRW teil. Ziel ist es, durch Schulung ehrenamtlicher MitarbeiterInnen, den Gruppen in der Anfangsphase eine Begleitung zur Seite zu stellen, die die TeilnehmerInnen unterstützt ins Gespräch zu kommen und hilfreiche Anregungen für die Gruppenarbeit geben kann. Sieben In-Gang-SetzerInnen aus verschiedenen Altersgruppen wurden geschult und können nun neue Gruppen auf Wunsch „In-Gang-Setzen“.

Es wurden bisher 6 Gruppen in der Gründungsphase durch In-Gang-SetzerInnen begleitet.

„Krankenhaus und Selbsthilfe“

Im Rahmen des Projektes bieten nach wie vor folgende SHG Sprechstunden in den drei Häusern des St. Vincenz Krankenhauses an:

Im Landeshospital: „Schlaganfall u.a. Behinderungen, SHG Schlaganfall und die SHG Multiple Sklerose.

Im Haupthaus: Treffen der Defi - SHG für Betroffene und Angehörige, Treffen der SHG Diabetiker (Angehörige und Betroffene)

Ansprechpartnerin der SHG für künstliche Harnableitung / Darmausgang u. Darmkrebs (steht nach Bedarf für die Patienten vor Ort zur Verfügung).

Sprechstunde des Arbeitskreises Selbsthilfe und Sucht

In der **Frauenklinik:** Beratungsangebot der Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V., des Gesprächskreises „Brustkrebs“ der SHG „Unterleibkrebs“.

„Arbeitskreis Selbsthilfe und Sucht“

Neben dem intensiven Erfahrungsaustausch bietet der Arbeitskreis seit Oktober 07 im St. Vincenzkrankenhaus (Raum für Ernährungsberatung) 14-tägig eine **Sprechstunde für Betroffene und Angehörige** von Betroffenen und Angehörigen an. Jeder, der sich für die Selbsthilfe als ersten Schritt aus der Abhängigkeit oder als Nachsorge interessiert, kann mit Menschen, die ihre eigenen Erfahrungen weitergeben, ohne große Anmeldung ins Gespräch kommen. Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat stehen von 16.30 - 18.00 Uhr Gruppenmitglieder für ein Gespräch zur Verfügung.

4. Gremienarbeit

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist seit 2003 Mitglied in der kommunalen Gesundheitskonferenz als Vertreter für die SHG der Stadt und des Kreises Paderborn.

- Die Kontaktstelle arbeitete mit in der Untergruppe „Essstörungen“ der **Arbeitsgruppe „Frauen und Gesundheit“**.
- Seit August 2007 Teilnehmer am KOMM-IN Projekt Paderborn, in der **Arbeitsgruppe „Migration und Gesundheit“**

- Mitglied im neu gegründeten Verein **„Paderborner Bündnis gegen Depressionen“** in der Arbeitsgruppe „Angebote für Betroffene und Angehörige“
- Beratendes Mitglied im Beirat **„Selbsthilfeförderung der Krankenkassen“**

Weiterbildung der Mitarbeiterinnen

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist Mitglied in der **Deutschen Arbeitsgemeinschaft SHG e.V.** und nimmt regelmäßig am **LAK** (Landesarbeitskreis der Selbsthilfe-Kontaktstellen) **NRW** und an der **AG der Selbsthilfe-Kontaktstellen im Paritätischen** teil.

Folgende Fachtagungen wurden darüber hinaus besucht:

- **Selbsthilfefreundliches Krankenhaus NRW** 25.04.08 in den Städtischen Kliniken Bielefeld Mitte – Zusammenarbeit anregen und festigen
- **KOSKON Tagung** am 28.11.08 in Essen zum Thema **Mobbing**
- Fortbildung **„SHG für psychisch und psychosomatisch Kranke“** 4./5.11.08 in Bensberg

5. Planungen für 2009

- Tag der Selbsthilfe am 20.06.09
- Fortsetzung Projekt „In Gang SetzerInnen“ - Erfahrungen mit den ersten begleiteten Gruppengründungen
- Fortsetzung Projekt „Krankenhaus und Selbsthilfe“ / Planung von gemeinsamen Veranstaltungen in der Frauenklinik
- Neue Fortbildungsreihe für SHG
- Selbsthilfegruppenförderung durch die Krankenkassen. Beteiligung der Selbsthilfe-kontaktstelle im Beirat
- Mitarbeit im neu gegründeten Verein „Paderborner Bündnis gegen Depressionen“

Themenliste der Gruppen und Ansprechpartner im Kreis Paderborn 2008

A - Adipositas
Adoptiveltern
Alkoholabhängigkeit
AL – ANON (Kontakt für Angehörige und Familiengruppen von Alkoholkranken)
AL – ATEEN (Kontakt für Kinder und Jugendliche, Freunde von Familien mit Alkoholismus)
Alleinerziehende
Alzheimer
Amputierte
Angehörige Borderline
Angehörige depressiv Erkrankter
Angehörige Essgestörter
Angehörige psychisch Kranker
Angehörige von psych. erkrankten Senioren
Angehörige Spielsüchtiger
Angehörige von Alzheimer- und Demenzkranken
Angst und Panik
Anonyme Alkoholiker
Aphasiker
Arbeitslosigkeit
B - Behinderte Kinder /Jugendliche und deren Familien
Bipolare Störungen
Blinde- und Sehbehinderte
Borreliose
Brustkrebs
D - Defibrillatorträger
Depressionen
Diabetes
Dialysepatienten / Nierenkranke
E - EA /Emotion Anonymous /Seelische Gesundheit
Ehlers-Danlos Syndrom
Eltern diabetischer Kinder
Eltern einnässender Kinder
Eltern drogengefährdeter und abhängiger Menschen
Elterninitiative entwicklungsverzögerter Kinder
Eltern krebskranker Kinder
Endometriose
Essstörungen
F - Fetales Alkoholsyndrom
Frauen nach Krebs
Frauen mit sexueller und / oder häuslicher Gewalterfahrung
G - Gehörlose
Geistige Behinderungen
Gestose
Glaukom (Grüner Star)
Glykogenose
H - Hepatitis C
Herkunftseltern
Herrenrunde
Herzerkrankungen
Hochbegabte Kinder
Homosexualität
Huntington
Hydrocephalus/Spina-bifida
Hyperaktivität
I - Inkontinenz / Stuhl- und Harninkontinenz
Insulinpumpenträger / ICT-Insulintherapie Betroffene

K - Kaufsucht
Kehlkopflose
Körperbehinderungen
Krebs
Künstlicher Darmausgang und Harnableitung(Ilco)
(auch Darmkrebsbetroffene)
L - Lupus Erythematodes
M - Medikamenten - und Alkoholabhängige und deren Angehörige
Messies
Migration/Frauen
Mobbing
Morbus Bechterew
Morbus Crohn/Colitis Ulcerosa
Morbus Menière
Multiple Sklerose
Myastenie (Muskelkrankung)
N - Narcotics Anonymous
Neurodermitis
O - Osteoporose
P - Parkinson
Pankreatektomierten
Poliomyelitis (Kinderlähmungsfolgen)
Prostata, Blasen und Hodenkrebs
Psoriasis und Haut
Psychiatrieerfahrene
Psychose
R - Restless Legs Syndrom
Rheuma (Arthrose, Arthritis,Fibromyalgie, Vaskulitis,Wirbelsäule)
S - Sarkoidose
Schädel-Hirntrauma
Schilddrüsenerkrankung / -krebs
Schlaganfall
Schmerzen
Schwerhörigkeit
Seelische Probleme
Senior/innen
Sehbehinderungen
Skoliose
Sonntagsfreundeskreis
Soziale Phobien / Ängste
Spielsucht
Sprachstörungen /Stotterer Selbsthilfe
T - Transgender
Trauerarbeit
Tremor
Trennung/Scheidung
U - Unterleibskrebs (Gebärmutterhals-Eierstockkrebs)
V - Väter
Verwaiste Eltern
W - Wachkoma
Z - Zöliakie
Zwangserkrankung