

Jahresbericht 2009

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 in der Anfangsphase zur Verfügung steht und auch für Arbeitskreise und Besprechungen genutzt werden kann.

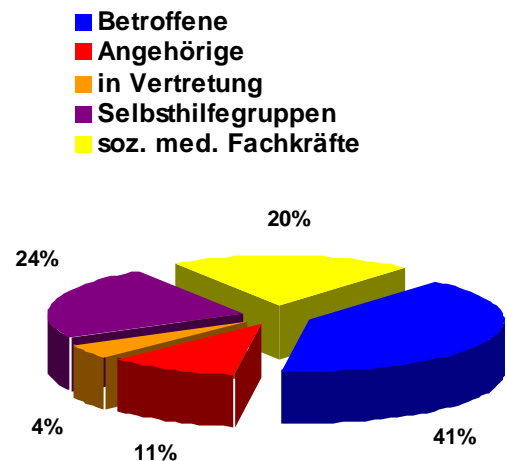
Finanziert wird die Kontaktstelle durch

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



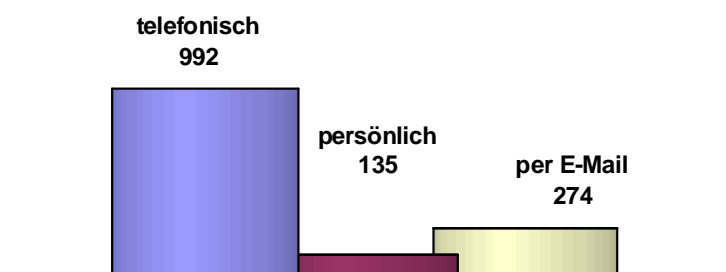
1. Beratung und Vermittlung

Insgesamt registrierte die Kontaktstelle 1401 Anfragen, ebenso viel wie in 2008. Von den Anfragen waren



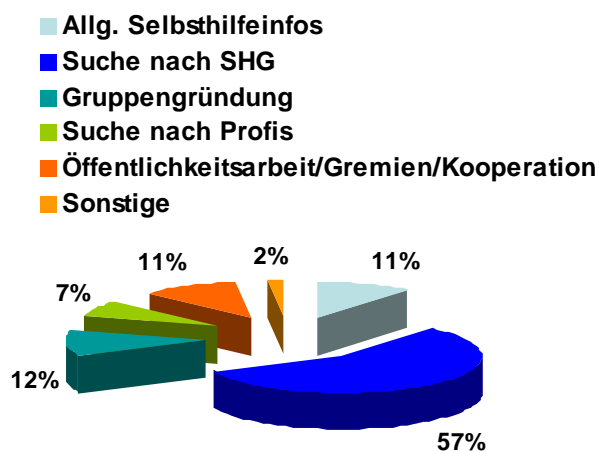
Die zahlreichen Kontakte und Anfragen bei Öffentlichkeitsveranstaltungen wie z. B. am „Tag der Selbsthilfe“ und Gesundheitsmessen sind darin nicht enthalten.

Die Kontaktaufnahme und Beratung von Selbsthilfe-Interessierten



Von den Anfragenden waren **66% weiblich** und **31% männlich**. Aufgrund der Nachfrage per Internet oder per Anrufbeantworter konnten 3 % keinem Geschlecht zugeordnet werden.

Anliegen von Selbsthilfeinteressierten und Professionellen



Die am häufigsten nachgefragten Themen im Jahr 2009 waren:

Depressionen mit 121 Anfragen, Sucht-Alkohol-Abhängigkeit mit 64 Anfragen, Angsterkrankungen mit 63 Anfragen.

Danach folgen Essstörungen, psychische Erkrankungen, Ernährungs- und Stoffwechselerkrankungen, andere Suchterkrankungen, Krebserkrankungen, chronische Schmerzen, ADHS, Brustkrebs, seltene Erkrankungen, Schilddrüsenerkrankungen, Trennung/Scheidung, Schlaganfall/Apoplexie, Borderline, Behinderungen, gynäkologische Erkrankungen, Hörbehinderungen, Trauer.

Die Häufigkeit der Anfragen im Bereich Depressionen erklären sich zum einen dadurch, dass im Rahmen des „Bündnis gegen Depressionen“ einige Informationsveranstaltungen stattfanden, die das Thema aus der Tabuzone bringen und mehr Menschen ermutigen sich darüber in Selbsthilfegruppen auszutauschen. Zum anderen liegt die Vermutung nah, dass Menschen mit psychischen Erkrankungen aufgrund einer nicht ausreichenden Versorgung (zu wenige Therapieplätze) nach Alternativen suchen, sich mit ihrer Erkrankung auseinanderzusetzen.

Zudem erhöhen Gruppengründungen die Anfrage, wie z. B. „Fructoseintoleranz“ oder „chronische Schmerzen“.

2. Unterstützung und Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen

In Stadt und Kreis Paderborn existieren zurzeit **165** Selbsthilfegruppen.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle unterstützt die Gruppen bei der Öffentlichkeitsarbeit, der Vernetzung und dem Austausch untereinander. Die Gruppen werden vierteljährlich zu Gesamttreffen eingeladen. Neben dem Erfahrungsaustausch stehen hier Themen wie: neue Regelungen der Selbsthilfeförderung der Krankenkassen, Vorstellung einzelner Gruppen sowie die Planung gemeinsamer Aktionen im Mittelpunkt. Ebenfalls werden Referenten zu verschiedenen Themenbereichen eingeladen.

Anliegen von Selbsthilfegruppen



Insgesamt hatten die Selbsthilfegruppen 344 Anfragen an die Kontaktstelle.

Gruppengründungen

Im Jahr 2009 wurden 9 Gruppen mit Unterstützung der Selbsthilfe-Kontaktstelle gegründet:

- PSP (Progressive Supranukleäre Blickparese- eine sehr seltene neurologische Erkrankung)
- Depressionen / Betroffene

- Hashimoto / Schilddrüsenerkrankung
- ADHS / Erwachsene
- Chronischer Schmerz
- Fructoseintoleranz
- Interessengemeinschaft Angehöriger psychisch Kranker
- Männergruppe
- Seelische /emotionale Probleme

In Planung befinden sich:

- Adoptiveltern von jugendlichen bzw. erwachsenen Kindern
- Trennung/Scheidung–Männer
- ZWAR-Zwischen Arbeit und Ruhestand
- Angehörige Depressionen
- Angehörige Essstörungen

3. Veranstaltungen und Projekte

- **09.05.09 Gesundheitstage** in der Stadthalle **Delbrück**, Mitorganisation des Selbsthilfeforums
- 12.05.09 Infostand **am Gesundheitstag der Universität** Paderborn
- **06.06.09** gemeinsamer Infostand mit SHG am **Brustkrebstag** der **Frauenklinik** des St. Vincenz-Krankenhaus Paderborn
- **29.09.09 Tag der Endometriose** in der Selbsthilfe-Kontaktstelle
Telefonberatungsaktion der Selbsthilfegruppe „Endometriose“ für Betroffene und Interessierte
- **20.06.09 Tag der Selbsthilfe**
Es nahmen 24 Gruppen mit einem Infostand auf dem Marienplatz in der Fußgängerzone der Paderborner Innenstadt teil: Selbsthilfegruppe Schlaganfall, Selbsthilfegruppe „Leben mit sozialen Ängsten“, Selbsthilfegruppe Morbus Meniere, Selbsthilfegruppe Schlaganfall und andere Behinderungen, Selbsthilfegruppe Stotterer Paderborn, Deutsche ILCO

Selbsthilfegruppe künstl. Darmausgang und Harnableitung u. Darmkrebs, Interessengemeinschaft für Dialysepatienten und Nierentransplantierte, Kreuzbund e.V. Hövelhof, Anonyme Alkoholiker, AL-ANON Familiengruppe für Angehörige von Alkoholikern, Selbsthilfegruppe Spielsucht, Elternkreis drogenabhängiger und drogengefährdeter Menschen, Freundeskreis für Suchtkranke Delbrück e.V., Selbsthilfegruppe Blinden- und Sehbehinderte Kreis PB, Psychiatrie-Erfahrene, Selbsthilfegruppe Endometriose, Selbsthilfegruppe Sarkoidose, Selbsthilfegruppe Borreliose, Selbsthilfegruppe Verwaiste Eltern, Selbsthilfegruppe Prostatakrebs, Elterninitiative WESpe (Wahrnehmung/Entwicklungsstörungen/Sprache), Selbsthilfegruppe für Krebsbetroffene, OWL Blickkontakte (Sehbehinderung), Selbsthilfegruppe Poliomyelitis PB e. V.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle beteiligte sich als Veranstalterin ebenfalls mit einem Infostand.

Dank gilt an dieser Stelle allen, die die Veranstaltung finanziell und organisatorisch unterstützt haben.

Der Förderverein des Paritätischen Paderborn, das Café Ostermann und das Eiscafé Artusa und ganz besonders allen, die ehrenamtlich bei der Durchführung des Tages geholfen haben.

Informationsveranstaltungen der Selbsthilfe-Kontaktstelle

- **27.10.09** Volkshochschule Paderborn Kooperationsveranstaltung mit dem Deutschen Diabetiker Bund im Rahmen des Projekts „In-Gang-Setzerinnen“ zur Förderung der Selbsthilfe für Diabetiker mit Migrationshintergrund
- **03.12.09** Informationsveranstaltung in der Bildungseinrichtung der Katholischen Hochschule, KatHO Paderborn, Einführung für Erstsemester / Strukturen der Selbsthilfe

- **09.12.09** Vortragsveranstaltung im Westphalenhof Paderborn
„Volkskrankheit Depressionen - was bedeutet das für Angehörige?“
 Veranstaltung in Kooperation mit dem Paderborner Bündnis gegen Depressionen e.V.

Fortbildungsangebote für Selbsthilfegruppen

- **22.04.09 Haft- und Unfallversicherung** im Ehrenamt – Referent Ralf Müller von der Union Versicherung
- **Sa. 12.09.09 – „Wie die Gruppe laufen lernt“**
 Referentin: Dipl. Pädagogin Beate Knies, 15 Teilnehmer

Projekte:

„In-Gang-SetzerInnen“

Das im Frühjahr 2007 gestartete bundesweite Projekt „In-Gang-Setzer“ wurde auch 2009 erfolgreich weitergeführt. Die geschulten Ehrenamtlichen haben im letzten Jahr 6 Selbsthilfegruppen in der Gründungsphase begleitet.

„Krankenhaus und Selbsthilfe“

Im Landeshospital, in der Frauenklinik und im Haupthaus des St. Vincenz Krankenhauses bieten nach wie vor Selbsthilfegruppen zum Thema Schlaganfall und Multiple Sklerose, Brustkrebs sowie Sprechstunden zum Thema Sucht für Betroffene und Angehörige an.

Mit den Selbsthilfegruppen „Frauenselbsthilfe nach Krebs“, offener Gesprächskreis Brustkrebs“ und der Selbsthilfegruppe für Krebsbetroffene beteiligte sich die Selbsthilfe-Kontaktstelle am „Brustkrebstag“ der Frauenklinik am 06.06.09.

28.08.09 Auftaktveranstaltung im St. Johannisstift Paderborn zum Projekt „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus NRW“. Das Projekt soll die Zusammenarbeit von Selbsthilfegruppen, Selbsthilfe-

Kontaktstellen und Krankenhäusern zum Wohl der Patienten verbessern. Hintergrund ist ein Kooperationsvertrag, der im Mai 2009 zwischen dem Projekt „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus NRW“ (unterstützt von der BKK) und der Valeo-Verbundkliniken geschlossen wurde. Das Johannisstift hat als Mitglied im Valeo-Verbund seine Teilnahme an dem Projekt zugesagt. Ziel des Projektes ist, die Entwicklung von der „passiven Akzeptanz“ der Selbsthilfegruppen zum aktiven Einbezug der Gruppen in das professionelle Handeln. Ein weiteres Ziel ist die strukturierte Zusammenarbeit zwischen Krankenhaus und Selbsthilfe. Die Qualitätskriterien „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ bieten der Selbsthilfe und dem Krankenhaus eine Orientierung für den Aufbau und die Weiterführung einer strukturierten Zusammenarbeit. Ein Kriterium ist, mit der Benennung der Selbsthilfebeauftragten (Frau Görmann) bereits umgesetzt. Die Selbsthilfebeauftragte ist Ansprechpartnerin für Kolleginnen und die SHG, die im Haus aktiv sind. Unterstützt wird der Prozess von der Selbsthilfe-Kontaktstelle Paderborn. Am 12. November fand für die im Haus aktiven und interessierten Selbsthilfegruppen eine Infoveranstaltung statt. In den folgenden Qualitätszirkeln sollen die Qualitätskriterien mit den Selbsthilfegruppen und den relevanten Akteuren des Krankenhauses, die von Anfang an darin eingebunden sind, umgesetzt werden. Der erste Qualitätszirkel startet im Januar 2010.

Folgende Selbsthilfegruppen sind am Projekt beteiligt: SHG „Schlaganfall“, „Amputierte OWL“, SHG Diabetes PB, „Verwaiste Eltern“ und die Rheuma-Liga PB,

„Arbeitskreis Selbsthilfe und Sucht“

Der Arbeitskreis Selbsthilfe und Sucht wird etwa 3-mal im Jahr von der Selbsthilfe-Kontaktstelle organisiert und moderiert. Der Arbeitskreis bietet regelmäßig Sprechstunden im St. Vincenz-Krankenhaus an. Verschiedene Selbsthilfegruppen im Suchtbereich engagieren sich hier ehrenamtlich,

um ein Erstgespräch für Betroffene und Angehörige anzubieten. Darüber hinaus wird an verschiedenen anderen Projekten gearbeitet, um das Thema Sucht zu enttabuisieren und in die Öffentlichkeit zu bringen.

„Bündnis gegen Depressionen“

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist Mitglied im Paderborner Bündnis gegen Depressionen. Als Ansprechpartner für eine Arbeitsgruppe organisierte und moderierte sie deren Treffen. In diesem Rahmen wurde als erstes Ergebnis eine Broschüre erstellt „Angebote für Betroffene und Angehörige von Depressiv Erkrankten“. Diese Broschüre kann u. a. über die Selbsthilfe-Kontaktstelle bezogen werden. Im Rahmen der Bündnisarbeit veranstaltete die Kontaktstelle auch einen Vortrag, der speziell auf die Anliegen von Angehörigen Depressiv Erkrankter abgestimmt war, mit dem Ziel eine neue Selbsthilfegruppe für diesen Personenkreis auf den Weg zu bringen.

4. Gremienarbeit

- Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist seit 2003 Mitglied in der **kommunalen Gesundheitskonferenz** als Vertreter für die SHG der Stadt und des Kreises Paderborn. In dieser Funktion arbeiteten die Mitarbeiterinnen der Kontaktstelle in der Arbeitsgruppe „Frauen und Gesundheit“ mit dem Schwerpunkt Essstörungen (Mitwirkung an dem Flyer „Hilfsangebote im Kreis PB) und im Komm-In Prozess Kreis Paderborn, in der Arbeitsgruppe „Migration und Gesundheit“.
- Seit 2008 ist die Selbsthilfe-Kontaktstelle Mitglied im „**Paderborner Bündnis gegen Depressionen**“ und **aktiv** in der Arbeitsgruppe – „Angebote für Betroffene und Angehörige“ beteiligt.
- Beratendes Mitglied im regionalen Beirat „**Selbsthilfeförderung der Krankenkassen**“

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

Folgende Fachtagungen und Fortbildungen wurden besucht von den Mitarbeiterinnen besucht:

- **Sachbearbeiterinnen-Fortbildung** von Koskon, zum Thema „**Profilentwicklung der Verwaltungsfachkraft**“ am 15/16.06.09 in Schwerte
- Gemeinsame **Fachtagung** von Koskon und der Paritätische NRW zum Thema „**Selbsthilfe und Gesundheitsversorgung**“ am 16.09.09 in Oberhausen
- **Klausurtagung 23./24.09.09** der AG Paritätischer Selbsthilfe-Kontaktstellen in Hamm mit dem Schwerpunktthema „**Einflüsse des demografischen Wandels auf die Selbsthilfe und die Arbeit der Selbsthilfe-Kontaktstellen**“
- **Fortbildung KOSKON – Fit für die Zusammenarbeit – Selbsthilfe-Kontaktstellen als Partner eines Selbsthilfefreundlichen Krankenhauses-** „Schwerpunkt Moderation von Qualitätszirkel“ am **8.10.09** in Dortmund
- **Zweiter Workshop** – „Fit für die Zusammenarbeit ...“ in Unna am **10.11.09**

5. Planungen für 2010

- Tag der Selbsthilfe am 19.06.2010
- Neue Fortbildungsreihe für Selbsthilfegruppen
- Fortsetzung „Projekt Selbsthilfefreundliches Krankenhaus NRW“ im St. Johannisstift Paderborn „- Umsetzung der Qualitätskriterien mit den Selbsthilfegruppen in Qualitätszirkeln“
- Kooperationsvereinbarung mit dem Gynäkologischen Krebszentrum der Frauenklinik St.Vincenz Krankenhaus

Themenliste der Gruppen und Ansprechpartner im Kreis Paderborn 2009

A–ADHS für Erwachsene

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 von Alzheimer- und Demenzkranken
Angst und Panik
Anonyme Alkoholiker
Aphasiker
Arbeitslosigkeit
Autismus
B - Behinderte Kinder /Jugendliche und deren Familien
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
Gesundheitsstammtisch
Glykogenose
H - Hepatitis C
Herkunftseltern
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 (Muskelerkrankung)
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