

Jahresbericht 2010

Selbsthilfe-Kontaktstelle Paderborn
Kilianstr. 15
33098 Paderborn
Tel. 05251 – 8782960
Fax 05251 – 8782958
Email: selbsthilfe-paderborn@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-paderborn.de
www.selbsthilfenetz.de

**Sprechzeiten: Mo – Mi 9.30 – 12.30 Uhr
und Do 15.00 – 18.00 Uhr**

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle berät, informiert und unterstützt seit 2002 die Selbsthilfe in Stadt und Kreis Paderborn. Träger ist der Paritätische Wohlfahrtsverband NRW e.V. Geschäftsführerin der Kreisgruppe PB: Kerstin Weitemeier

Personelle, räumliche und finanzielle Ausstattung

Die Kontaktstelle ist mit jeweils 19,25 Wochenstunden mit 2 Fachkräften, Dipl.-Sozialarbeiterinnen besetzt: Frau Renate Linn und Frau Ute Mertens und einer Verwaltungskraft mit 19,25 Wochenstunden: Frau Claudia Penkalla. Die Beratungsstelle verfügt über einen Büroraum und einen Gruppen/Konferenzraum, der neuen Gruppen in der Anfangszeit zur Verfügung steht und für Arbeitsgruppen und Besprechungen genutzt werden kann.

Finanziert wird die Arbeit durch

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

1. Beratung und Vermittlung

Insgesamt registrierte die Kontaktstelle 1.419 Anfragen. Von den Anfragenden waren 70 % weiblich und 30 % männlich. Die Kontaktaufnahme geschah

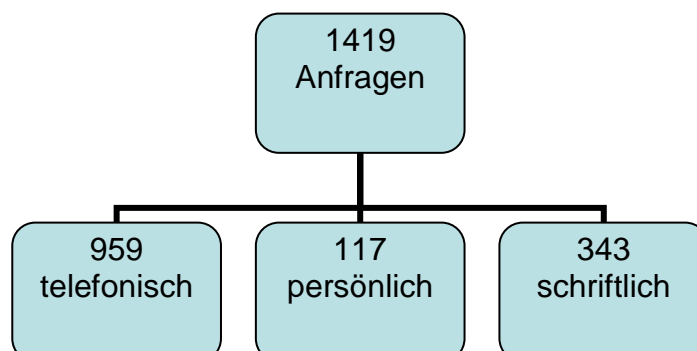


Abbildung 1

Interessensgruppen

Von den 1419 Anfragen waren:

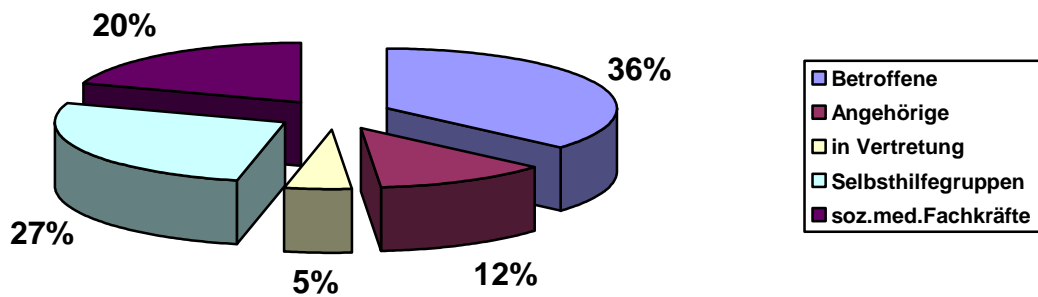


Abbildung 2

Anliegen

Nachgefragt wurden von Selbsthilfeinteressierten und sozial medizinischen Fachleuten:

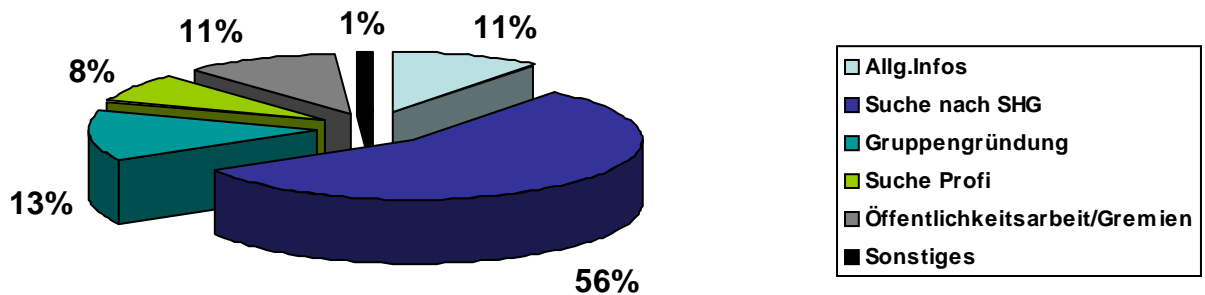


Abbildung 3

Themenschwerpunkte

Nach Häufigkeit der Anfragen sortiert lassen sich folgende Themengebiete zusammenfassen:

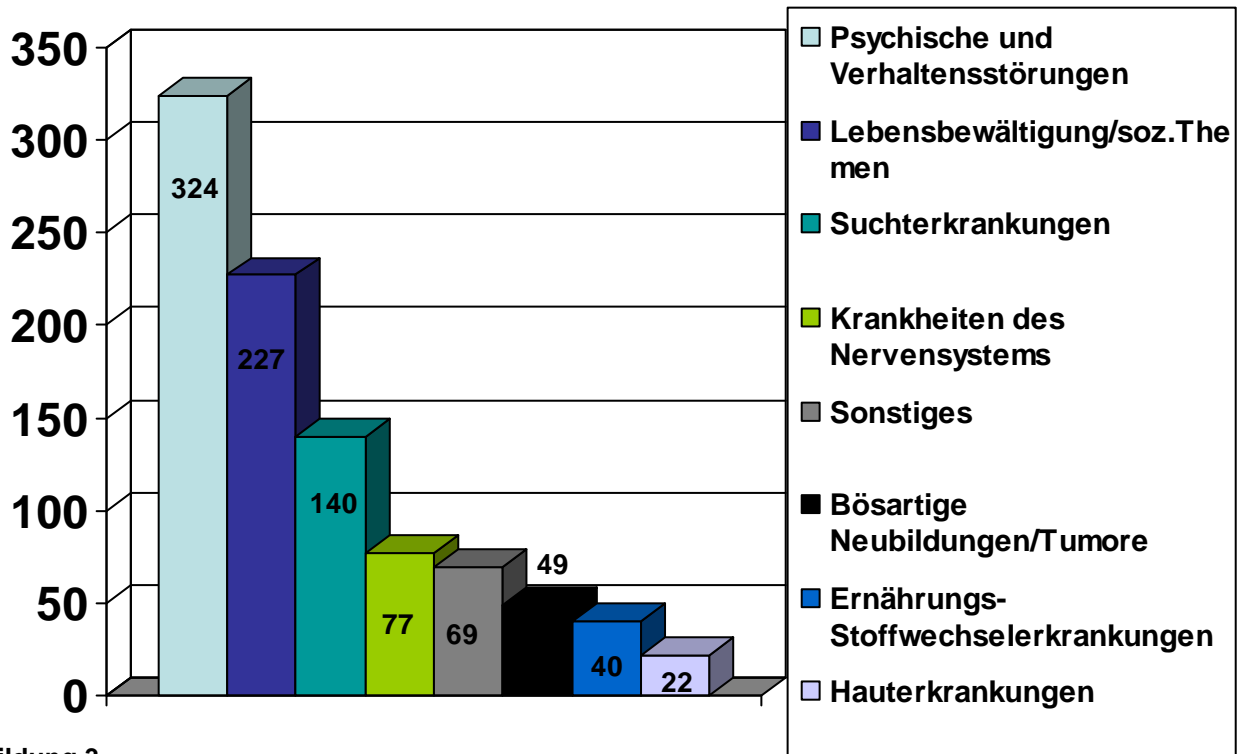


Abbildung 3

2. Unterstützung bestehender Selbsthilfegruppen

Zurzeit existieren in Stadt und Kreis Paderborn insgesamt 169 Selbsthilfegruppen

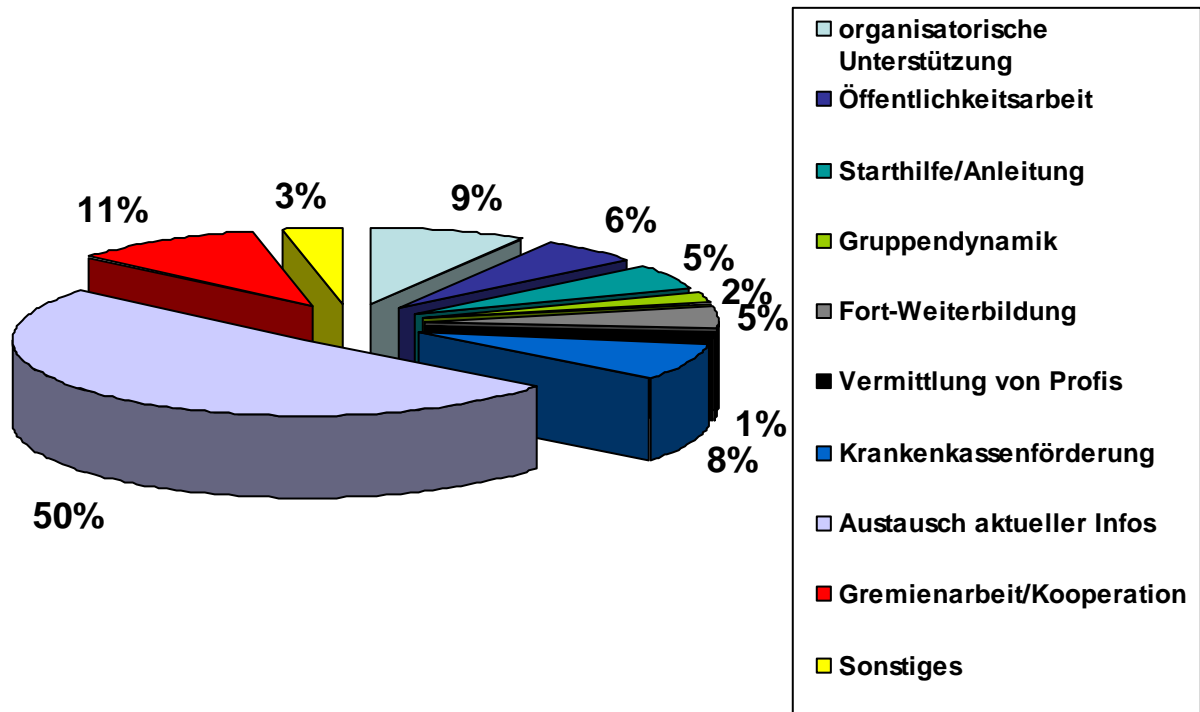
- 74 Gruppen im Bereich chronischer Erkrankungen
- 24 Suchtselbsthilfegruppen
- 17 im Bereich Behinderungen
- 22 zu psychischen Erkrankungen
- 22 Gruppen beschäftigen sich mit sozialen Themen

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle unterstützt bestehende Selbsthilfegruppen in verschiedenen Bereichen: organisatorische Unterstützung, Hilfe bei der Raumsuche, Vermittlung von professionellen Fachkräften, Öffentlichkeitsarbeit, Pressearbeit, Beratung bei gruppenspezifischen Fragestellungen und Konflikten, Beratung und Information über finanzielle Förderung der Krankenkassen nach §20 SGB V, Kooperation und Koordination bei Projekten mit ambulanten und stationären Einrichtungen im Gesundheitswesen. Mindestens 2 Fortbildungen werden für die speziellen Bedürfnisse und Anliegen der Selbsthilfegruppen angeboten.

3 – 4-mal im Jahr werden alle Gruppen zu einem Gesamttreffen eingeladen. Hier werden wichtige Informationen weitergegeben und gemeinsame Veranstaltungen geplant.

Anliegen von Selbsthilfegruppen

488 Unterstützungsanfragen richteten sich an die Kontaktstelle und bezogen sich auf folgende Angebote:



Die Kontaktstelle nahm 190-mal von sich aus Kontakt zu einzelnen Gruppen auf. Hier sind die verschiedenen Kontakte, Einzel- und Gruppengespräche bei und zu einzelnen Veranstaltungen wie Selbsthilfetag, Gesamttreffen u. ä. statistisch nicht erfasst.

Gruppenneugründungen

Im Jahr 2010 wurden mit Unterstützung folgende Gruppen neu gegründet:

Adoptiveltern von jugendlichen bzw. erwachsenen Kindern

Diabetes Migration/türkischsprachig

Männer nach Trennung

Angehörige depressiv Erkrankter

Depression Betroffene

ZWAR Zwischen Arbeit und Ruhestand (*in der Gründungsphase wieder aufgelöst*)

Migräne

Nesselsucht (*in der Gründungsphase wieder aufgelöst*)

Angehörige Essstörungen

In Planung befinden sich folgende Gruppen:

Lip- und Lymphödem

Fructoseintoleranz

Angehörige von Essgestörten

Gesamttreffen für alle Selbsthilfegruppen

3–4mal jährlich lädt die Selbsthilfe-Kontaktstelle 1–3 Vertreter der einzelnen Selbsthilfegruppen zu einem Gesamttreffen ein. Es gibt verschiedene Schwerpunktthemen sowie laufend Informationen zu allgemeinen Entwicklungen. Regelmäßig stellen hier einzelne Selbsthilfegruppen ihre Arbeit vor. Es werden gemeinsame Veranstaltungen geplant und durchgeführt wie z. B. der Tag der Selbsthilfe. Die Gesamttreffen dienen dem Austausch und der Vernetzung untereinander und der Zusammenarbeit zwischen Kontaktstelle und Selbsthilfegruppen. Im Jahre 2010 fanden 3 Gesamttreffen statt:
am 23. 02. 2010, am 02.06. 2010 und am 01.12. 2010.

Fortbildungsangebote der Selbsthilfe-Kontaktstelle

Es wurden 2 Fortbildungen für die Selbsthilfegruppen angeboten:

1. **Gruppenleitung u. Moderation** in Selbsthilfegruppen am 29.Mai 2010
Referentin Meike Fabian (musste leider kurzfristig abgesagt werden)
2. **Selbsterfahrungstag „Wie begegne ich mir selbst“** - Wahrnehmen von eigenen Grenzen, Stärken und Fähigkeiten in der Selbsthilfearbeit am 25.September 2010. Fortbildung im Seminar für Alten- und Krankenpflege im St. Johannisstift. Referentin Dipl.-Pädagogin Beate Knies

Weitere Fortbildungsveranstaltungen, die für Gruppenleiter und andere ehrenamtlich tätige Personen angeboten wurden:

3. **Alles was Recht ist... Zivilrechtliche und strafrechtliche Aspekte des bürgerschaftlichen Engagements** und der ehrenamtlichen Leitung eines Vereins – am 28.09.2010 als Vortrag mit Fragestunde im Altenzentrum Westphalenhof. Referent Rechtsanwalt Oliver Kraus
4. **Praxisseminar für Ehrenamtliche** – Erarbeitung effektiver Hilfen für den Ehrenamtsalltag – am 10.11.2010. Supervisionsveranstaltung für Personen, die mit Ehrenamtlichen arbeiten in der Selbsthilfe-Kontaktstelle bzw. des Paritätischen Kreisgruppe Paderborn. Referentin: Beate Knies (Dipl.-Pädagogin)
5. **„Ohne Moos nichts los“ – Fundraising** – können Vereine oder Selbsthilfegruppen diese Möglichkeit nutzen und wenn ja, wie geht das? Vortrag und Fragestunde am 02.11.2010 im Altenzentrum Westphalenhof. Referent: Wilfried Theißen, Paritätische Geldberatung eG

3. Veranstaltungen, Projekte und Arbeitskreise

„In-Gang-SetzerInnen“

Mittlerweile ist das bundesweite Projekt „In-Gang-Setzer“ – Stütze für neue Selbsthilfegruppen im 4. Jahr und gehört zum festen Unterstützungsangebot der Selbsthilfe-Kontaktstelle. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Paderborn gehörte zu den ersten Kontaktstellen, die dieses Projekt des Paritätischen NRW mitgetragen hat. Von 7 geschulten ehrenamtlich tätigen Mitarbeitern der Kontaktstelle den „In-Gang-SetzerInnen“ waren 2010 immerhin noch 6 aktiv und haben bereits mehr als 12 Gruppen in der Anfangsphase begleitet. Sie werden regelmäßig von der Kontaktstelle zum kollegialen Austausch eingeladen und begleitet. Mehr Informationen zum Projekt auch unter www.in-gang-setzer.de

Projekt „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus NRW“ im ev. Krankenhaus St. Johannisstift. Das Akut-Krankenhaus **St. Johannisstift** Paderborn beteiligt sich an dem NRW-Projekt „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“. Das Projekt hat sich zum Ziel gesetzt, nach bestimmten Qualitätskriterien die Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfe und Krankenhaus überprüfbar zu manifestieren. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle leitet hier die eingerichteten Qualitätszirkel, in denen Selbsthilfegruppen in Zusammenarbeit mit der Selbsthilfebeauftragten des Krankenhauses an der Umsetzung bestimmter Qualitätskriterien arbeiten. Die teilnehmenden SHG sind: Verwaiste Eltern, SHG Schlaganfall, SHG Diabetes, Rheuma-Liga PB, SHG Endometriose, SHG Amputierte OWL.

Paderborner Bündnis gegen Depressionen e.V.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist seit dem Gründungsjahr 2008 Mitglied im „Paderborner Bündnis gegen Depressionen e. V.“. Ziele des Bündnisses sind Aufklärung, Verbesserung von Früherkennung und Behandlung und Entstigmatisierung der Volkskrankheit "Depression". Im Rahmen der Arbeitsgruppe "**Hilfsangebote für Betroffene und Angehörige**" wurde ein Wegweiser mit Kontaktdaten von Einrichtungen, die unterschiedliche Hilfen im Kreis Paderborn bieten, zusammengestellt und herausgebracht. Mehr Infos zum bundesweiten Bündnis mit Information auch über die regionalen Aktivitäten auch unter www.buendnis-depression.de. Im Bereich psychischer Erkrankungen kam es durch gezielte Öffentlichkeitsarbeit - auch zu zwei neuen Gruppengründungen für Betroffene von Depressionen und eine neue Gruppe für Angehörigen von depressiv Erkrankten.

Arbeitskreis Selbsthilfe und Sucht trifft sich 2-3 mal jährlich zum Austausch. Der Selbsthilfe-Kontaktstelle obliegt die Organisation und Moderation dieser Arbeitstreffen. Laufendes Projekt dieses Arbeitskreises ist die Sprechstunde im St. Vincenzkrankenhaus. Aktuell besteht dieses Angebot einmal monatlich. Jeden 1. Mittwoch im Monat stehen Menschen aus Selbsthilfegruppen (sowohl Betroffene als auch Angehörige) zu einem Gespräch bereit. Im nächsten Jahr soll im Rahmen des Arbeitskreises verstärkt auf den Austausch mit professionellen Fachkräften gesetzt werden.

Veranstaltungen:

Der regelmäßig stattfindende „**Tag der Selbsthilfe**“ konnte auch in diesem Jahr am 19.06.2010 wieder mit Erfolg durchgeführt werden. 20 Selbsthilfegruppen aus dem Kreis Paderborn nutzten den Standort mitten in der Innenstadt, um auf ihre Themen aufmerksam zu machen und die Arbeit der Selbsthilfe zu präsentieren. Erstmals war auch das Paderborner Bündnis gegen Depressionen mit einem Infostand vertreten.

Seniorentag am Rathausplatz am 29.09.2010 Die Selbsthilfe-Kontaktstelle beteiligte sich mit einem Infostand am Senioren-Tag der Stadt Paderborn auf dem Rathausplatz.

Öffentlichkeitsarbeit/Vorträge in Bildungseinrichtungen – Auch in diesem Jahr hat die Selbsthilfe-Kontaktstelle an Paderborner Kranken/Altenpflegeschulen / kath. Hochschule Unterrichtseinheiten zum Thema Selbsthilfe durchgeführt.

15.03.2010 Krankenpflegeschule Brüderkrankenhaus St. Josef Paderborn

08.05.2010 Alten- und Krankenpflegeschule Bildungszentrum St. Johannisstift Paderborn

02.12.2010 Einführungsveranstaltung für Erstsemester der KatHo – Kath. Hochschule für Soziales

31.05.2010 und 15.09.2010 Vorstellung der Selbsthilfe und Selbsthilfe-Kontaktstelle im Adaptionshaus in Bad Lippspringe

4. Gremienarbeit

1. **Arbeitskreis Selbsthilfe und Frauenklinik** am 18.02. und 11.11.2010 im Rahmen einer Kooperationsvereinbarung mit dem gynäkologischen Krebszentrum der Frauenklinik des St. Vincenzkrankenhauses.
2. **Arbeitskreis / Netzwerk Essstörungen** Beteiligung an einer Arbeitsgruppe am 06.10.2010 in der Suchtkrankenhilfe
3. **Kreisgesundheitskonferenz** des Kreises Paderborn am 07.07.2010
4. **Kreispflegekonferenz** des Kreises Paderborn am 08.09.2010
5. **Beiratssitzung der Krankenkassen** zur Selbsthilfeförderung 20.05.2010

5. Kollegialer Austausch und Fortbildungen der Mitarbeiter

- 09.02. /14.09. und 23.11.2010 Landesarbeitskreis der Selbsthilfe-Kontaktstellen (LAK)
- 09.03. / 28.10.2010 Regionaltreffen paritätischer Kontaktstellen in Dortmund
- 25.03 - 26.03.2010 Jahresarbeitsstagung des Paritätischen in Kamen
- 13.04. / 05.10.2010 in Bochum Workshop „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ für Selbsthilfe-Kontaktstellen
- 27.04.2010 Arbeitskreis Paritätischer Kontaktstellen in Köln
- 19.05. - 20.05.2010 Arbeitskreis der Kontaktstellen zum InGangsetzer Projekt in Bielefeld
- 25.06.2010 Fachtagung „10 Jahre Selbsthilfeförderung der Krankenkassen“ in Essen
- 12.07 und 13.07.2010 Klausurtagung der Paritätischen Kontaktstellen in Engelskirchen
- 06. - 07.09. 2010 Fortbildungsangebot der KOSKON für Verwaltungsfachkräfte in Selbsthilfe-Kontaktstellen „Überzeugend auftreten in schwierigen Situationen“ in Bensberg
- 25.10 - 26.10.2010 Fortbildungsangebot der KOSKON für Fachkräfte der Selbsthilfe-Kontaktstellen „Gruppenprozesse souverän moderieren“ in Bensberg
- 06.11.2010 Workshop des Trägerkreises und der Selbsthilfe-Kontaktstellen in Wuppertal

6. Planungen für 2011

Wie bisher werden auch in 2011 mindestens 2 Fortbildungen für die Selbsthilfegruppen angeboten. Zusätzlich bietet die Selbsthilfe-Kontaktstelle im Sommer einen Workshop mit verschiedenen Selbsthilfethemen an. Die laufenden Projekte werden fortgesetzt und gegebenenfalls angepasst an aktuelle Entwicklungen.