

JAHRESBERICHT 2021

Selbsthilfe-Kontaktstelle
Kreis Paderborn

Inhalte

Einleitung
Rahmenbedingungen
Personelle Situation
Zahlen und Statistik
Projekte
Kooperationen und Gremien
Veranstaltungen und Öffentlichkeitsarbeit
Ausblick 2022
Themenliste Selbsthilfegruppen



Einleitung

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Paderborn ist die zentrale Informations- und Beratungsstelle für alle Fragen zur Selbsthilfe. Das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe (Kops) ist seit 2017 ein zusätzliches Unterstützungsangebot für pflegende Angehörige.

Rahmenbedingungen

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Paderborn wurde 2002 in Trägerschaft des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes NRW gegründet. Für Treffen der Selbsthilfegruppen und Veranstaltungen können zwei Gruppenräume kostenlos genutzt werden. Den Mitarbeiterinnen stehen drei Büroräume inklusive Beratungsbereiche zur Verfügung.

Finanziert wird die Arbeit durch den Kreis Paderborn, Fördergelder der gesetzlichen Krankenkassen, Zuschüsse des Landes NRW und des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes NRW. Ebenso wird das Projekt „Selbsthilfe-News“ durch die Krankenkassen/-verbände in NRW gefördert. Das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe wird durch Mittel des Landes NRW, durch die Landesverbände der Pflegekassen, Verband der Privaten Krankenversicherungen und dem Paritätischen NRW gefördert.

Personelle Situation



Die Kontaktstelle ist mit zwei Dipl. Sozialarbeiterinnen Renate Linn, Ute Mertens und einer Verwaltungskraft Katharina Gratz mit jeweils 50% Beschäftigungsumfang besetzt. Geschäftsführerin der Kreisgruppe Paderborn ist Kathrin Jäger.

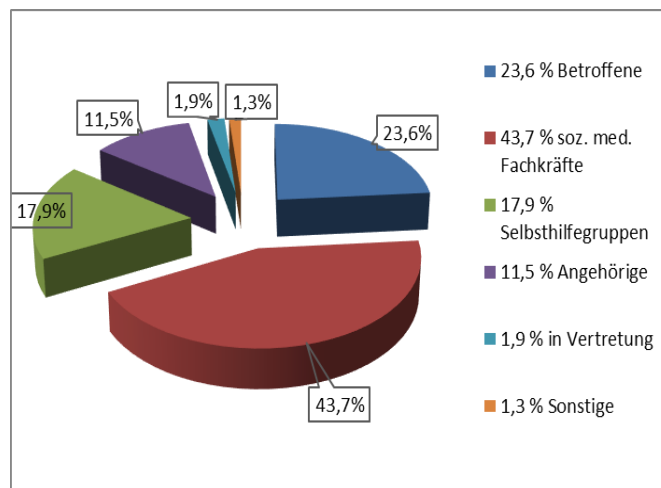
2021 war geprägt von Corona Einschränkungen. Erst in den Sommermonaten begannen wieder Präsenztreffen der Selbsthilfegruppen. Die Kontaktstelle konnte ihre Räume wieder öffnen und einige Präsenzangebote unter Hygieneschutzregeln anbieten bzw. den Gruppen ermöglichen. Es gab viele Anfragen und Interesse an Gruppengründungen. In diesen Monaten konnten

neue Gruppen (unter Einhaltung gesetzlichen Vorgaben und Hygieneregeln) auf den Weg gebracht werden. Bei allen Aktivitäten war besonders im Herbst Unsicherheit spürbar, ob Treffen stattfinden können oder sollten. Durch den Anstieg der Zahlen haben sich viele Menschen erneut zurückgehalten, um eine Ansteckung zu vermeiden. Die Mitarbeiterinnen der Kontaktstelle mussten sich in der jeweiligen Situation immer wieder neu aufstellen. Immer noch wurden und werden Räume gesucht, in denen Gruppen sich austauschen können. Gleichzeitig wurden weiterhin neue Formate des Austausches angeregt und umgesetzt. So konnten einige Veranstaltungen und der Erfahrungsaustausch in digitaler Form durchgeführt und der Kontakt zu den Selbsthilfegruppen durchgehend aufrechterhalten werden.

Zahlen und Statistik

Anfragen und Anliegen

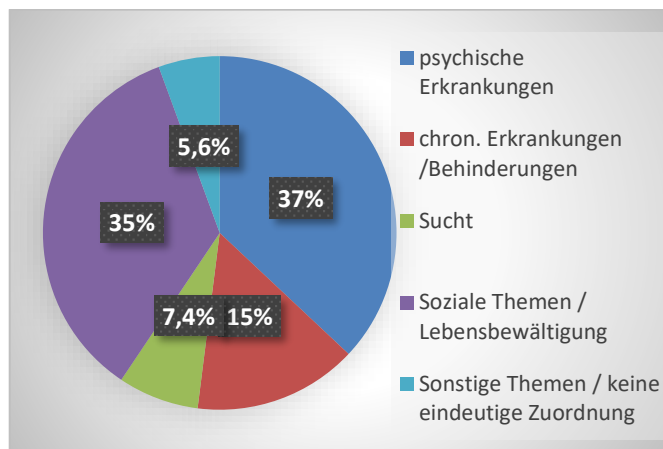
2021 verzeichnete die Selbsthilfe-Kontaktstelle insgesamt **1557 Anfragen**. Das Interesse an Selbsthilfe ist deutlich gegenüber dem Vorjahr gestiegen. Trotz unsicherer Situation in Bezug zu Möglichkeiten des Austausches durch Kontaktbeschränkungen, konnte die Selbsthilfe-Kontaktstelle 106 Anfragen mehr als im Vorjahr zählen.



Themenschwerpunkte

Wie in den Jahren zuvor bezogen sich die Anfragen zum größten Teil auf psychische Erkrankungen. Meist genannt wurde Depression. An zweiter Stelle waren es bei konkreten Anfragen Pflegende Angehörige, die Hilfe suchten. Ebenfalls zunehmend konkret angesprochen: Ängste, Einsamkeit und seelische Gesundheit. Das Interesse an

Selbsthilfegruppen mit sozialen Themen, bei denen es um Lebensbewältigung geht, steigerte sich von 28% im Vorjahr, auf 35 %.



Zum Jahresende existierten in Stadt und Kreis Paderborn **147 Selbsthilfegruppen**. Davon sind:

- 55 Gruppen aus dem Bereich chronischer Erkrankungen
- 29 Gruppen zu psychischen Erkrankungen
- 29 Suchtselbsthilfegruppen
- 9 Gruppen im Bereich Behinderungen
- 19 Gruppen im Bereich Lebensbewältigung und soziale Themen

400 Unterstützungsanfragen richteten die Selbsthilfegruppen an die Selbsthilfe-Kontaktstelle. Häufige Anfragen gab es zu Corona-Regelungen für Gruppentreffen, Hygienekonzepten und Arbeitshilfen für virtuelle Treffen. Neben dem Austausch aktueller Informationen bezogen sich weitere Anliegen auf die Themenfelder Krankenkassenförderung, Fortbildungen, der Nachfrage nach organisatorischer Unterstützung und Fragen zur Gruppenarbeit.

Gruppengründungen



Die Mitarbeiterinnen der Selbsthilfe-Kontaktstelle beraten, organisieren und begleiten den Gründungsprozess. 16 Initiativen wurden unterstützt.

Aufgrund der Corona-Pandemie war es z. T. organisatorisch aufwendig neue Gruppen bei der Gründung zu begleiten. Wechselnde Regeln durch die Corona-Schutzverordnung, Berücksichtigung von Wartelisten, Raumsuche u. ä. erschwerten die Möglichkeiten.

Folgende Selbsthilfegruppen wurden 2021 neu gegründet:

- Wiederaufnahme Angehörige um Suizid
- Ehe- und Lebenspartner Demenz erkrankter Menschen
- Zwangsstörungen
- Depression und Ängste
- Depression
- Junge Menschen mit Depression (digitale Gruppengründung)
- Einsamkeit
- Angehörige psychisch kranker Menschen
- Schlafapnoe (zweite Gruppe)
- Endometriose (digitale Gruppengründung)

In Planung befinden sich Gruppen zu den Themen

- Long Covid
- Messie Syndrom
- Narzissmus bei Partnern
- Tinnitus
- Eltern drogenabhängiger Jugendlicher und junger Erwachsener

Gesamttreffen der bestehenden Gruppen

Reguläre Gesamttreffen konnten als Präsenzveranstaltung nicht stattfinden. Es gab vier **digitale Austauschtreffen** mit den Selbsthilfegruppen im Kreis Paderborn. Hier wurden aktuelle Themen bearbeitet (vorrangig die Auswirkungen der Corona Situation auf die Selbsthilfearbeit) und gemeinschaftliche Projekte (z. B. Selbsthilfe und Digitalisierung) vorgestellt. Im Erfahrungsaustausch gab es Gelegenheit Themen der aktuellen Gruppenarbeit zu bearbeiten und sich gegenseitig kollegial zu beraten. Auch hier ging es um die Auswirkungen von Corona und um Entwicklungen, die damit befördert wurden. Raumsuche, Mitgliederschwund, Gruppenaktivierung, Belastungen der Gruppenleitungen, Umgang mit digitalen Formaten u. ä.

Fortbildungsangebote für Selbsthilfeaktive:

- 24.02.21 Haft- und Unfallversicherung im Ehrenamt / online
- 19.06.21 Öffentlichkeitsarbeit im Ehrenamt / online
- 23.09.21 Moderation in Gruppen
- 08.11.21 Kommunikation in Konflikten (abgesagt wegen Corona-Pandemie)

Projekte

inGangSetzer® Seit 2008 bietet die Selbsthilfe-Kontaktstelle diese besondere Unterstützung mit ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen bei Gruppen Gründungen an. In-Gang-Setzer begleiten Gruppen in der Anfangsphase, um sie in der Gruppenentwicklung zu unterstützen. Bei bestimmten Anliegen können sie auch bestehende Gruppen begleiten, um die Gruppenarbeit zu beleben. Zwei Gruppen konnten 2021 durch In-Gang-Setzer begleitet und unterstützt werden. Durch die Beschränkung der Teilnehmer-Anzahl musste zeitweise zugunsten Selbsthilfeinteressierter auf die Unterstützung durch In-Gang-Setzer verzichtet werden.

Selbsthilfefreundliches Krankenhaus Selbsthilfefreundliche Reha-Klinik



Mit dem **Ev. Krankenhaus St. Johannisstift** Paderborn besteht seit

Frühjahr 2012 eine Kooperation auf der Grundlage des Konzeptes Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen. Der Qualitätszirkel konnte in diesem Jahr zwei Mal im Jahr in Präsenz stattfinden. In diesen Treffen geht es um die Umsetzungen der Maßnahmen die gemeinsam mit der Selbsthilfe, der Selbsthilfebeauftragten, Mitarbeitern aus dem Krankenhaus besprochen und verabredet werden. Aufgrund der Pandemie konnten einige Qualitätskriterien nur eingeschränkt umgesetzt werden.

Seit Herbst 2018 ist mit der **Aatalklinik** in Bad Wünnenberg auch eine Reha-Klinik im Kreis Paderborn als selbsthilfefreundlich ausgezeichnet. Am 21.10.21 wurde die erneute Auszeichnung mit den Teilnehmenden des Qualitätszirkels besprochen und neu bewertet. Die Klinik erhielt zum zweiten Mal die Auszeichnung „selbsthilfefreundliche Reha-Klinik“. Diese Auszeichnung ist 3 Jahr gültig. Mehr dazu unter www.selbsthilfefreundlichkeit.de

Paderborner Bündnis gegen Depression



Seit 2008 ist die Selbsthilfe-Kontaktstelle im Paderborner Bündnis gegen Depression e. V. aktiv, sowohl in der Vorstandsarbeit als auch in der Leitung der Arbeitsgruppe Selbsthilfe, die sich mit Angeboten für Betroffene und Angehörigen beschäftigt. Auf der Website des

Bündnisses finden sich weitere Informationen zu Veranstaltungen und zu Selbsthilfegruppen. www.pb-depression.de



Gesunde Städte-Netzwerk der Bundesrepublik Deutschland

Zusammen mit dem Gesundheitsamt des Kreises Paderborn ist die Selbsthilfe-Kontaktstelle seit 2019 Mitglied im „Gesunde Städte-Netzwerk“. Das Netzwerk tritt dafür ein, dass die Gesundheitsförderung tatsächlich im Alltag der Menschen ankommt. Eine enge Zusammenarbeit mit Städten und Gemeinden im Kreis Paderborn soll Vorhaben im Rahmen der Netzwerkarbeit voranbringen.

Kooperationen und Gremienarbeit

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist in folgenden Gremien und Arbeitskreisen aktiv:

- Kommunale Gesundheitskonferenz
- Kommunale Konferenz für Alter und Pflege
- Arbeitskreis Netzwerk Essstörungen Kreis Paderborn
- AG Netzwerk Demenz Kreis Paderborn
- Arbeitskreis „Selbsthilfe und Frauenklinik“
- Beteiligung am Arbeitskreis „Junge Selbsthilfe“ NRW
- Qualitätszirkel „Selbsthilfefreundlichkeit“ im St. Johannisstift und in der Aatalklinik Wünnenberg
- Mitglied und Mitarbeit im Paderborner Bündnis gegen Depression e. V. und Koordinierung der AG „Selbsthilfe im Paderborner Bündnis gegen Depression“
- AG Tage der Psychotherapie, Psychiatrie und Beratung der Psychosozialen Arbeitsgemeinschaft Paderborn
- Mitglied im „Gesunde Städte Netzwerk“
- Mitglied der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (DAG SHG) e. V.

Öffentlichkeitsarbeit und Veranstaltungen



Die Selbsthilfe-Kontaktstelle versendet per E-Mail sechs Mal im Jahr die „**Selbsthilfe News**“ – mit Informationen zu Gruppengründungen, Veranstaltungen und Projekten der Selbsthilfe im Kreis Paderborn (gefördert durch die Krankenkassen/-verbände in

NRW). Die Anmeldung erfolgt über die Website www.selbsthilfe-news.de.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle pflegt regelmäßig alles Wissenswerte rund um die Angebote auf ihrer Website ein: www.selbsthilfe-paderborn.de. Alle Veranstaltungen werden regelmäßig per Pressemitteilungen an die örtliche Presse versandt und dort veröffentlicht. Es erscheinen regelmäßig Anzeigen im Stadtmagazin DAS HEFT.



„Selbsthilfe hat Stimme“

Im Januar und Februar 2021 stellten sich zum dritten Mal Selbsthilfegruppen aus dem Kreis Paderborn bei Radio Hochstift vor. Gefördert wird die Reihe durch die Selbsthilfeförderung der AOK Nordwest.

Beteiligte Selbsthilfegruppen:

- Multiple Sklerose Kontaktkreis Paderborn
- Arbeiterkind e.V.
- Pflegende Angehörige/ Distance Caregiving



Digitaler Aktionstag OWL -

Ohne Wir läuft Nix!

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle beteiligte sich mit sechs weiteren Selbsthilfeunterstützungsstellen an einem ersten digitalen Aktionstag OWL am 13. November. Die Kontaktstelle in Paderborn führte zwei digitale Veranstaltungen durch. Im Vortrag zum Thema „Endometriose“ von Frauenärztin Dr. Niggemeyer wurden ganzheitliche Therapien vorgestellt und die Gruppenmitglieder stellten ihre Arbeit vor. Die Schwierigkeiten unter denen Betroffene von sozialen Ängsten leiden wurden per einführenden Filmbeitrag, Vortrag und Gespräch mit Johannes Peter Wolters dem örtlichen Selbsthilfegruppenleiter vermittelt. Beide Formate wurden gut besucht.



Projekt: Selbsthilfe und Digitalisierung in OWL

Die Paderborner Kontaktstelle engagierte sich im Modell-Projekt mit Sitz in Bielefeld. Ziel war es Selbsthilfegruppen

auf ihrem Weg in die digitale Welt zu unterstützen und zu fördern. Im Rahmen des Projektes entstanden ein digitaler MethodenKoffer, Erklärvideos zur digitalen Selbsthilfe und eine Sprechstunde für Selbsthilfegruppen im Videochat.



Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Das Kontaktbüro informiert über bestehende Selbsthilfegruppen für Pflegebetroffene und Pflegende Angehörige. Es begleitet und unterstützt Pflegeselbsthilfegruppen und hilft bei der Gründung und dem Aufbau neuer Gruppen. Auch hier mussten einige Veranstaltungen verändert oder verschoben werden. Eine Veranstaltung zur Selbstfürsorge wurde z. B. per Video umgesetzt, und anschließend den Interessierten zur Verfügung gestellt. Die weiteren geplanten Veranstaltungen konnten in Präsenz durchgeführt werden. Im Herbst wurde eine neue Gruppe für Ehe- und Lebenspartner bei Demenz gegründet. Auch für 2022 wird es wieder ein Jahresveranstaltungsprogramm geben. Information dazu unter www.pflegeselbsthilfe-paderborn.de oder telefonisch unter 05251 39 02 201.

Ausblick 2022

- Im Januar / Februar 2022 wird die Reihe „Selbsthilfe hat Stimme“ zum vierten Mal aufgelegt. Selbsthilfegruppen aus den Kreisen PB / HX stellen sich bei Radio Hochstift vor.
- Über das „Virtuellen Haus der Selbsthilfe NRW“ können Selbsthilfegruppen mit Anbindung an paritätischen Selbsthilfe-Kontaktstellen kostenfrei virtuelle Räume für ihre Treffen buchen. Die Plattform ist für Selbsthilfegruppen und deren Anforderungen entwickelt worden.
- Auch 2022 sollen zwei Gesamttreffen und ein Erfahrungsaustausch stattfinden (je nach aktueller Lage digital oder analog).
- 20-jähriges Jubiläum der Selbsthilfe-Kontaktstelle
- Aktionen und Veranstaltungen in der bundesweiten Aktionswoche Selbsthilfe vom 03. - 11. September 2022.
- Personeller Wechsel: Renate Linn wird sich am 28. Februar als Fachkraft aus dem Mitarbeiterinnenkreis der Selbsthilfe-Kontaktstelle und des Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe in den Ruhestand verabschieden. Ihre Nachfolge in der Selbsthilfe-Kontaktstelle wird Hanna Bielefeld übernehmen (Beginn 01.02.2022). Sie ist den örtlichen Selbsthilfegruppen bereits aus verschiedenen Projekten bekannt, zuletzt aus dem Projekt „Selbsthilfe und Digitalisierung“. Die Arbeit im Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe wird Ute Mertens übernehmen.

Zu folgenden Themen gibt es Selbsthilfegruppen oder Ansprechpersonen: Stand Dez. 2021

A - ADHS Eltern

ADHS betroffene Erwachsene Adipositas
 Adoptiveltern Alkoholabhängigkeit
 Alkoholabhängigkeit russisch sprachig
 AL-ANON (Kontakt für Angehörige und Familiengruppen von Alkoholkranken)
 AL-ATEEN (Kontakt für Kinder und Jugendliche, Freunde von Familien mit Alkoholismus)
 Alleinerziehende
 Amputierte
 Angehörige psychisch Erkrankter
 Angehörige im Umfeld von Suizid
 Angehörige von Alzheimer- und Demenzkranken
 Anonyme Alkoholiker
 Aphasiker
 Asperger-Syndrom / Betroffene und Angehörige

B - Bipolare Störungen / Betroffene und Angehörige

Blinde- und Sehbehinderte
 Borderline / Betroffene und Angehörige
 Brustkrebs

C - Chronische Schmerzen

Chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD)
 CI Träger (Cochlea Implantat)

D - Defibrillatorträger

Depression Betroffene
 Depression Angehörige
 Depression und Ängste
 Diabetes
 Distance Cargiving / Pflege aus der Distanz

E - Ehlers-Danlos Syndrom

Eltern diabetischer Kinder Endometriose Essstörungen Betroffene und Angehörige

F - Fetales Alkoholsyndrom Fibromyalgie

Frauen und Sucht

G - Gehörlose

Geistige Behinderungen
 GesundheitsStammTisch
 Glykogenose

H - Hashimoto

Herzerkrankungen
 Hirntumor
 Hochbegabte Kinder
 Homosexualität
 Huntington
 Hydrocephalus / Spina bifida

K - Kaufsucht Kehlkopflose

Körperbehinderungen
 Krebserkrankungen
 Künstlicher Darmausgang und Harnableitung (Ilco)
 (auch Darmkrebsbetroffene)

L - Lupus Erythematodes

Lip- und Lymphödem

M - Malos (Magenlose)

Medikamentenabhängigkeit
 Migräne Mobbing
 Morbus Bechterew
 Morbus Crohn / Colitis Ulcerosa
 Multiple Sklerose
 Myasthenie (Muskelerkrankung)

N - Narcotic Anonymous

O - Osteoporose

P - Parkinson

Pankreatektomierte
 Poliomyelitis (Kinderlähmungsfolgen)
 Prostata, Blasen und Hodenkrebs
 Pflegende Angehörige für Ehe- und Lebenspartner
 Pflegende Angehörige, die Eltern oder andere Nahestehende pflegen
 Pflegende Angehörige Demenzerkrankter
 Pflegende Ehe- und Lebenspartner Demenzerkrankter

R - Restless Legs Syndrom

Rheuma (Arthrose, Arthritis, Fibromyalgie, Vaskulitis, Wirbelsäule)

S - Schädelhirntrauma

Schlafapnoe
 Schilddrüsenerkrankung / -krebs
 Schlaganfall
 Schlaganfall Kinder
 Schlaganfall Familie
 Schwerhörigkeit
 Senior*innen
 Sehbehinderungen
 Skoliose
 Soziale Phobien / soziale Ängste
 Spielsucht
 Sucht Frauen

T - Tinnitus

Transidentität
 Trauerarbeit
 Trennung
 Tremor

V - Verwaiste Eltern

W - Witwen / Witwer

Z - Zöliakie

Zwangsstörungen

In Planung sind folgende Themen:

Tinnitus, Messie-Syndrom, Long Covid 19, Narzissmus bei Partnern, Eltern drogenabhängiger Jugendlicher und junger Erwachsener

Der Paritätische

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Paderborn | Bleichstr. 39a | 33102 Paderborn | Tel. 05251 87 82 960

selbsthilfe-paderborn@paritaet-nrw.org | www.selbsthilfe-paderborn.de

Sprechzeiten: Montag-Mittwoch 9:30 - 13.00 Uhr | Donnerstag 15:00 - 18:00 Uhr und nach Vereinbarung