

JAHRESBERICHT 2022

Selbsthilfe-Kontaktstelle
Kreis Paderborn

Inhalte

Einleitung
Rahmenbedingungen
Personelle Situation
Zahlen und Statistik
Projekte
Kooperationen und Gremien
Veranstaltungen und Öffentlichkeitsarbeit
Ausblick 2023
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 Mittel des Kreises Paderborn, Fördergelder der gesetzlichen Krankenkassen, Zuschüsse des Landes NRW und des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes NRW. Ebenso werden die „SelbsthilfeNews“ 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, Hanna Bielefeld (26,25 Std) und Ute Mertens (17 Std.), und einer Verwaltungskraft, Katharina Gratz (17,15 Std.), besetzt. Renate Linn ist im März 2022 nach fast 20-jähriger Tätigkeit, in den Ruhestand gegangen. Ihre Nachfolgerin ist Hanna Bielefeld. Geschäftsführerin der Kreisgruppe Paderborn ist Kathrin Jäger.

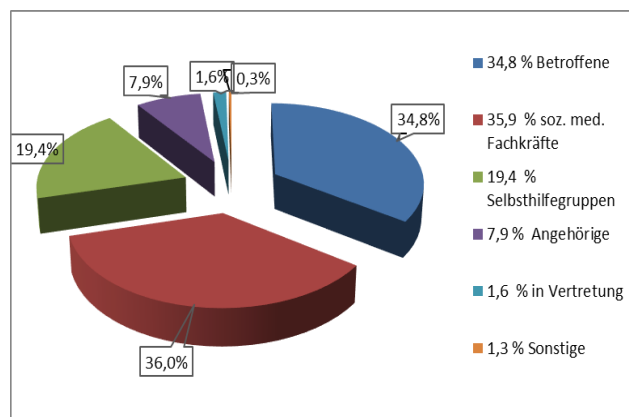


Foto von links: Katharina Gratz, Ute Mertens, Hanna Bielefeld

Zahlen und Statistik

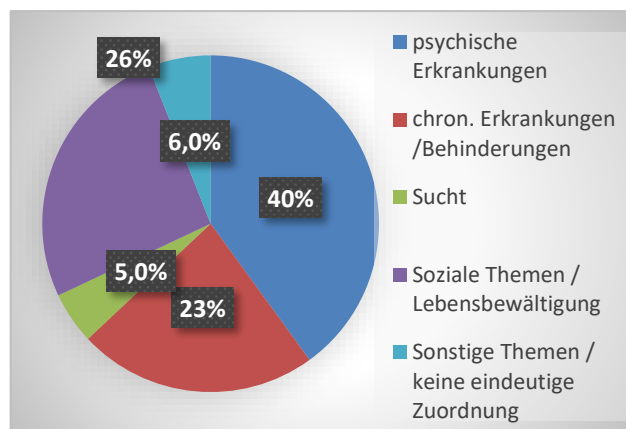
Anfragen und Anliegen

2022 verzeichnete die Selbsthilfe-Kontaktstelle insgesamt **1609 Anfragen** und damit 52 Anfragen mehr als im Vorjahr.



Insgesamt gab es 44% Anfragen zu Selbsthilfegruppen und anderen Unterstützungsangeboten von Betroffenen, Angehörigen und Freunden.

Themenschwerpunkte



In 2022 gab es, wie in der Vergangenheit, die meisten Anfragen zu psychischen Erkrankungen. Hier ist eine Zunahme von 5% festzustellen. Anfragen zu Themen wie seelische Gesundheit, Depressionen und Ängsten haben zugenommen. Im Bereich chronische Erkrankungen gab es eine Zunahme von 8% im Vergleich zum Vorjahr. Dies begründet sich in den Gruppengründungen zum Thema Lip- und Lymphödem sowie zum Post-Vac-Syndrom mit einer hohen Nachfrage von Interessierten.

Zum Jahresende existierten in Stadt und Kreis Paderborn **145 Selbsthilfegruppen**.

Davon sind:

- Chronische Erkrankungen: 58 Gruppen
- Psychische Erkrankungen: 28 Gruppen
- Suchtselbsthilfegruppen: 27 Gruppen
- Behinderungen: 11 Gruppen
- Soziale Themen: 15 Gruppen
- Pflegende Angehörige: 6 Gruppen

341 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. 12 Initiativen wurden unterstützt. Eine

Selbsthilfegruppe wurden digital gegründet und zwei Gruppen zum Thema „Depression“ wurde beim Neustart unterstützt. Folgende Selbsthilfegruppen wurden 2022 neu gegründet bzw. aufgenommen:

- Long Covid 19 (digital)
- Frauen gegen Narzissmus
- Tinnitus (wieder aufgelöst)
- Angst und Panik
- Junge Erwachsenen mit Depression (18 - 25 Jahre)
- Junge Erwachsene mit Depression (26 - 35 Jahre)
- Hochsensibilität
- Lip- und Lymphödem
- Leben mit dem Post-Vac-Syndrom (Impfschäden)
- Neustart von zwei Depressionsgruppen

In Planung befinden sich Gruppen zu den Themen

- Unerfüllter Kinderwunsch
- Hauterkrankungen

- Neustart einer Depressionsgruppe
- Anonyme Männergruppe Sex- und Pornografiesucht
- Selbsthilfegruppe CRPS / Morbus Sudeck
- Pflegende Angehörige / Salzkotten
- Asperger Syndrom

Gesamttreffen der bestehenden Gruppen

Im April und November fanden zwei Gesamttreffen wieder als Präsenzveranstaltung statt. Beim Gesamttreffen werden aktuelle Themen bearbeitet und gemeinschaftliche Projekte oder Veranstaltungen geplant.

Im Erfahrungsaustausch gibt es Gelegenheit Themen der Gruppenarbeit zu bearbeiten und sich gegenseitig kollegial zu beraten.

Fortbildungsangebote für Selbsthilfeaktive:

- 10.02.22 Kommunikation in Konflikten
- 07.04.22 Rhetorik: Wirkungsvoll reden und überzeugen
- 05.05.22 Öffentlichkeitsarbeit: Schwerpunkt Pressearbeit
- 19.09.22 Kommunikation in Konflikten

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. Drei In-Gang-Setzer verabschiedeten sich Anfang 2022 aus ihrem Ehrenamt. Bis zum Sommer 2022 absolvierten drei neue Ehrenamtliche die Schulung für In-Gang-Setzer. Zwei Gruppen konnten 2022 durch In-Gang-Setzer begleitet und unterstützt 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 einmal in Präsenz stattfinden. In diesen Treffen geht es um die Umsetzungen der Maßnahmen, die gemeinsam mit der

Selbsthilfe, der Selbsthilfebeauftragten und Mitarbeitenden aus dem Krankenhaus besprochen und verabredet werden. Aufgrund der Pandemie konnten einige Qualitätskriterien nur eingeschränkt umgesetzt werden.

Seit Herbst 2018 ist mit der *Aataklinik* in Bad Wünnenberg auch eine Reha-Klinik im Kreis Paderborn als selbsthilfefreundlich ausgezeichnet. Der Qualitätszirkel mit den kooperierenden Selbsthilfegruppen fand einmal online am 17.05.22 statt.

Mehr dazu unter www.selbsthilfefreundlichkeit.de

Paderborner Bündnis gegen Depression



Seit 2008 ist die Selbsthilfe-Kontaktstelle im *Paderborner Bündnis gegen Depression* e. V. aktiv. 2022 nahm die Kontaktstelle an der AG Selbsthilfe des Bündnisses teil, die sich mit Angeboten für Betroffene und Angehörige beschäftigt. Auf der Website des Bündnisses finden sich weitere Informationen zu Veranstaltungen und zu Selbsthilfegruppen: www.pb-depression.de.

Seit 2008 ist die Selbsthilfe-Kontaktstelle im *Paderborner Bündnis gegen Depression* e. V. aktiv. 2022 nahm die Kontaktstelle an der AG Selbsthilfe des Bündnisses teil, die sich mit Angeboten für Betroffene und Angehörige 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 Alter und Pflege
- Arbeitskreis Netzwerk Essstörungen Kreis Paderborn
- AG Netzwerk Demenz Kreis Paderborn
- Arbeitskreis Selbsthilfe und Frauenklinik
- Qualitätszirkel Selbsthilfefreundlichkeit im St. Johannisstift und in der Aataklinik Bad Wünnenberg
- LAK Selbsthilfe-Kontaktstellen NRW
- Netzwerktreffen Patientenbeteiligung NRW

- Mitglied im Paderborner Bündnis gegen Depression e. V. und Teilnahme an der AG Selbsthilfe
- Mitglied im Gesunde Städte Netzwerk
- Mitglied der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (DAG SHG) e. V.

Öffentlichkeitsarbeit und Veranstaltungen



SelbsthilfeNews

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle versendet per E-Mail sechs Mal im Jahr die *SelbsthilfeNews* 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 per Pressemitteilungen an die örtliche Presse versandt und dort veröffentlicht. Im Stadtmagazin DAS HEFT erscheint monatlich Anzeigen.

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

Aktionswoche Selbsthilfe „Wir hilft“



Vom 03. - 11. September fand zum zweiten Mal die *bundesweite Aktionswoche Selbsthilfe* statt. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle und Selbsthilfegruppen beteiligten sich mit verschiedenen Veranstaltungen und Aktionen, darunter eine Reihe in der Neuen Westfälischen über Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen, eine Plakat-Aktion, die Eröffnung der Roll-Up-Ausstellung und die Jubiläumsfeier der Selbsthilfe-Kontaktstelle.

Vom 03. - 11. September fand zum zweiten Mal die *bundesweite Aktionswoche Selbsthilfe* statt. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle und Selbsthilfegruppen beteiligten sich mit verschiedenen Veranstaltungen und Aktionen, darunter eine Reihe in der Neuen Westfälischen über Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen, eine Plakat-Aktion, die Eröffnung der Roll-Up-Ausstellung und die Jubiläumsfeier der Selbsthilfe-Kontaktstelle.

Plakat-Aktion

Seit Anfang September 2022 fahren Plakate zum Thema Selbsthilfe in den Bussen des Padersprinters durch Paderborn. Die Plakat-Aktion läuft noch bis Ende August 2023 und wurde durch die gesetzlichen Krankenkassen und -verbände in NRW gefördert.



Roll-Up-Ausstellung „Selbsthilfe macht stark“

Im Rahmen des Projektes #gemeinsam.laut.stark – Selbsthilfe zeigt Gesicht (2019 – 2020) organisierte die Kontaktstelle gemeinsam mit Vertreter*innen der Selbsthilfegruppen die Roll-Up-Ausstellung „Selbsthilfe macht stark“. Die bundesweite Aktionswoche Selbsthilfe wurde zur Eröffnung im Kreishaus in Paderborn genutzt. Dort standen die Roll-Ups vom 06. bis zum 29. September. Vom 04. Oktober - 02. November 2022 stand die Ausstellung im Hohen Dom zu Paderborn. Die Ausstellung kann über die Kontaktstelle für Veranstaltungen und Aktionen ausgeliehen werden.



20-jähriges Jubiläum der Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Paderborn



Am 09. September 2022 feierten die Mitarbeiterinnen gemeinsam mit den Selbsthilfeaktiven und Kooperationspartner*innen 20 Jahre Selbsthilfeunterstützung im Kreis Paderborn. Antje Huißmann alias Else Mögesie moderierte unterhaltsam zum Thema Selbsthilfe durch den Nachmittag. 80 Selbsthilfegruppen gab es 2002 im Kreisgebiet, heute sind es mehr als 140 Gruppen zu den verschiedensten Themen im Bereich Gesundheit und Soziales.

Selbsthilfe hat Stimme

Im Januar und Februar 2022 stellten sich Selbsthilfegruppen aus dem Kreis Paderborn bei Radio Hochstift vor. Gefördert wird die Reihe durch die Selbsthilfeförderung der AOK Nordwest. Beteiligte Selbsthilfegruppen aus dem Kreis Paderborn:

- Frauen und Sucht
- Junge Erwachsene mit Depression
- Parkinson

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe



Das Kontaktbüro informiert seit nun 5 Jahren über bestehende Selbsthilfegruppen für Pflegebedürftige und Pflegenden Angehörige. Es begleitet und unterstützt Pflegeselbsthilfegruppen und hilft bei der Gründung und dem Aufbau neuer Gruppen. Veranstaltungen konnten

wieder in Präsenz durchgeführt werden:

- Waldspaziergang mit Achtsamkeitsübungen
- Workshop Achtsamkeit und Selbstfürsorge
- Workshop Beziehungspflege mit Humor
- Zwei Pflege-Cafés

Das Kontaktbüro beteiligte sich als Mitglied des Netzwerkes Demenz an der Aktionswoche Demenz vom 19.09. – 25.09.2022.

Auch für 2023 wird es wieder ein Jahresveranstaltungsprogramm geben. Information dazu unter www.pflegeselbsthilfe-paderborn.de oder telefonisch unter 05251 39 02 201.

Ausblick 2023

- Ende Februar 2023 wird die Reihe Selbsthilfe hat Stimme wieder aufgelegt. Selbsthilfegruppen aus den Kreisen Paderborn und Höxter stellen sich bei Radio Hochstift vor.
- Zwei Gesamttreffen und drei Erfahrungsaustauschtreffen zu verschiedenen Schwerpunktthemen sollen möglichst in Präsenz stattfinden
- Am 13. Mai 2023 ist ein Selbsthilfetag im Südring Center geplant.

Zu folgenden Themen gibt es

Selbsthilfegruppen:

Stand März 2023

A - ADHS Eltern

Adipositas
Alkoholabhängigkeit
Alkoholabhängigkeit russisch sprachig
Al-Anon (Angehörige und Freunde alkoholkranker Menschen)
Alleinerziehend
Amputierte
Angst und Panik
Anonyme Alkoholiker
Aphasiker
Arbeiterkind
Asperger-Syndrom / Betroffene und Angehörige

B - Behinderung

Bipolare Störungen / Betroffene und Angehörige
Blinde und Sehbehinderung
Borderline / Betroffene und Angehörige
Brustkrebs

C - Chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD)

CI Träger (Cochlea Implantat)
CRPS (Morbus Sudek)

D - Defibrillatorträger

Demenz / Angehörige
Depression Betroffene
Depression Angehörige
Depression junge Erwachsene (18 – 35 J.)
Diabetes
Diabetes Kinder / Elterngruppe
Distance Caring / Pflege aus der Distanz
Downsyndrom / Elterninitiative

E - Ehlers-Danlos-Syndrom

Endometriose
Essstörungen / Angehörige

F - Fetales Alkoholsyndrom

Fibromyalgie

G - Gehörlose

Geistige Behinderungen
Gestose

H - Herzerkrankungen

Hirntumor
Hochsensibilität
Homosexualität
Hydrocephalus / Spina bifida

K – Kaufsucht

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

L - Lip- und Lymphödem

Long-Covid

M – Medikamentenabhängigkeit

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

N - Narcotic Anonymous

Narkolepsie
Narzissmus in Beziehungen

O – Osteoporose

OWL-Blickkontakte e. V.

P - Pankreatektomierte

Parkinson
Pflegerische Angehörige (verschiedene Gruppen)
Poliomyelitis (Kinderlähmungsfolgen)
Post-Vac-Syndrom
Prostata, Blasen und Hodenkrebs
Psychische Erkrankung / Angehörige

Q – Queere Jugendgruppe

R - Rehabilitation

Restless Legs Syndrom
Rheuma (Arthrose, Arthritis, Fibromyalgie,
Vaskulitis, Wirbelsäule)

S - Schlafapnoe

Schlaganfall
Schlaganfall Familie
Schwerhörigkeit
Senior*innen
Soziale Phobien / Ängste
Spielsucht
Suizid im Umfeld / Angehörige

T - Transgender

Trauerarbeit
Tremor

W - Witwen / Witwer

Z - Zöliakie

Zwangserkrankungen

In Planung sind folgende Themen:

Unerfüllter Kinderwunsch, Hauterkrankungen, Depression, Asperger Syndrom, Anonyme Gruppe für Männer Sex- und Pornografiesucht

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 14:00 - 17:00 Uhr und nach Vereinbarung