

JAHRESBERICHT 2022

20 Jahre Selbsthilfe-Kontaktstelle im Kreis Lippe

INHALT

- Rahmenbedingungen
- Finanzierung
- Personalausstattung
- Statistik
- Themenschwerpunkte der Anfragen
- Gruppengründungen 2022
- Homepage
- Projekte der SHK
- Kooperationen und Gremienarbeit
- 2022 plante die SHK ...
- Fortbildungen für Selbsthilfe-Aktive
- Veranstaltungen und Öffentlichkeitsarbeit im Jubiläumsjahr 2022
- Kooperationsveranstaltungen
- Jahresrückblick und Ausblick



JAHRESBERICHT 2022

Selbsthilfe-Kontaktstelle im Kreis Lippe

Rahmenbedingungen

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle im Kreis Lippe ist seit 2002 die zentrale Anlaufstelle vor Ort rund um das Thema Selbsthilfe in Trägerschaft der PariSozial gGmbH unter dem Dach des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes NRW. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle verfügt zusätzlich zu den Büroräumen über einen Gruppenraum, welcher den Selbsthilfegruppen unentgeltlich zur Verfügung gestellt wird. Außerdem wird das Raumangebot durch die Nutzungsmöglichkeit des großen Tagungsraums in der 2. Etage erweitert. Diese Räume nutzen im Jahr 2022 23 Selbsthilfegruppen und drei Selbsthilfe-Arbeitsgemeinschaften für ihre regelmäßigen Treffen. Das Raumangebot der Selbsthilfe-Kontaktstelle wird insbesondere in den Abendstunden umfassend genutzt.

Finanzierung

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle im Kreis Lippe wird finanziert von den gesetzlichen Krankenkassen, dem Kreis Lippe, dem Land NRW und seines Trägers der PariSozial gGmbH unter dem Dach des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes NRW. Die Angebote der Selbsthilfe-Kontaktstelle sind für alle Interessent*innen und Ratsuchenden kostenfrei.

Personalausstattung

Silke Stegelmann, pädagogische Fachkraft	Teilzeit 33 Stunden
Jasmin Sasse, pädagogische Fachkraft	Teilzeit 19 Stunden
Antje Bruns, Sachbearbeitung	Teilzeit 22 Stunden

Statistik

Unterstützung und Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen

Im Jahr **2022** wurden **2356 eingehende Kontakte** statistisch erfasst, mehrheitlich während der Sprechzeiten (16 Std./Woche verteilt auf 4 Wochentage).

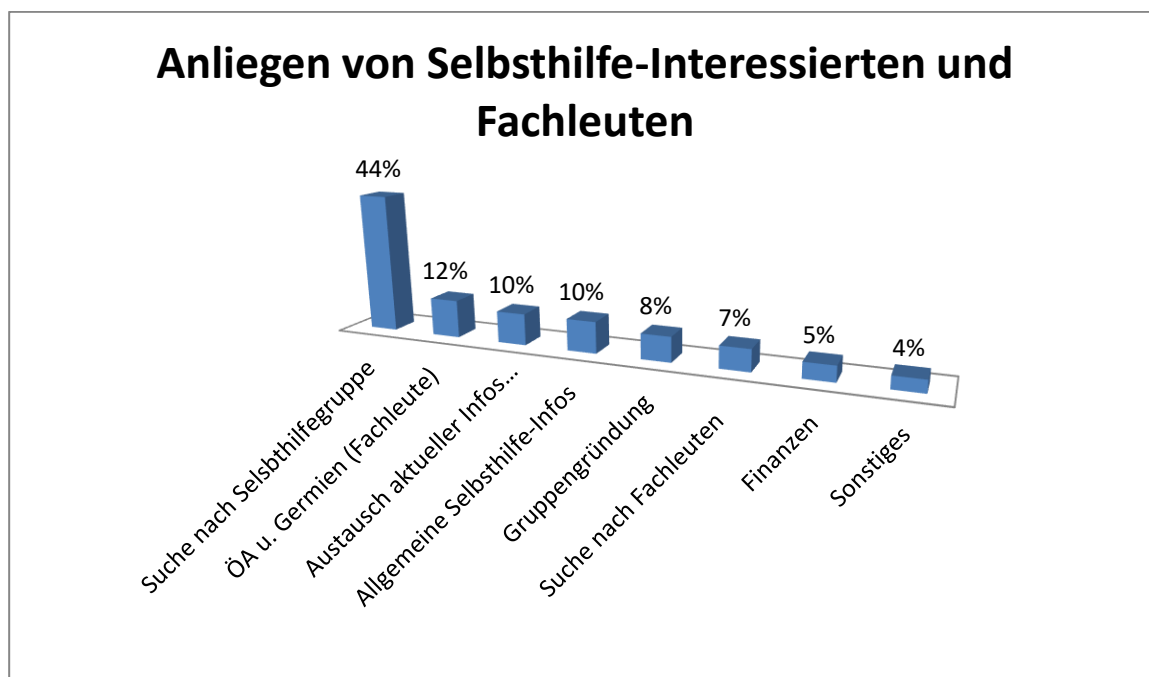
Art der Kontaktaufnahme:

Telefonische Kontakte:	53 %
E-Mail-Anfragen:	33 %
Persönliche Anfragen:	14 %

Am häufigsten wurde die Selbsthilfe-Kontaktstelle über den telefonischen Weg kontaktiert. An zweiter Stelle mit 33% lagen die Anfragen per E-Mail. Die Möglichkeit der persönlichen Kontakte wurde im Jahr 2022 wieder vermehrt (14 %) wahrgenommen.

Personenkreis:

Selbsthilfe-Interessierte:	49 %
Selbsthilfegruppen-Mitglieder:	26 %
Professionelle/ Fachleute:	25 %



Fast die Hälfte der Selbsthilfe-Interessierten suchten nach einer passenden Selbsthilfegruppe.

Beratungsgespräche

Über telefonische Beratungsgespräche hinaus gab es 33 persönliche Beratungen, davon 12 für Gruppensprecher*innen sowie (zusätzlich) 5 jeweils mit den ganzen Gruppen.

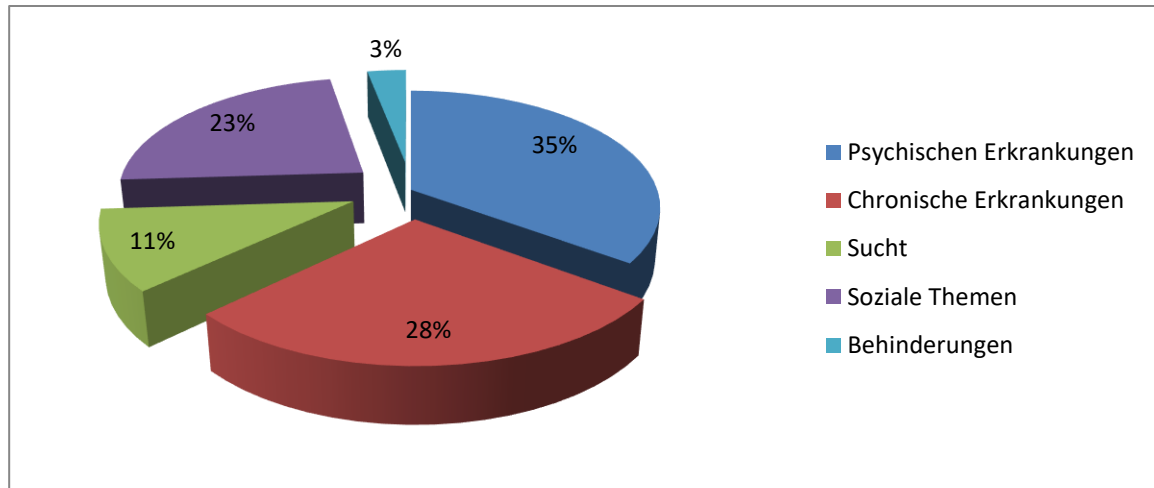
Die Anliegen der Gruppensprecher*innen bezogen sich zu einem großen Teil auf Fragen zur **Öffentlichkeitsarbeit, Krankenkassenförderung** sowie **Gruppendynamik**.

Hier ging es besonders um die Gestaltung des Miteinanders in der Gruppe nach der Corona-Pandemie. Häufig gestellte Fragen waren:

- Wie können wir unser Gruppenleben wieder aktiver gestalten?
- Wie finden wir als Gruppe wieder zu einander?
- An welchen Veranstaltungen können wir schon teilnehmen?
- Wie gehen wir mit der unterschiedlichen Einschätzung der Gefährdung durch Corona in der Gruppe um?

Themenschwerpunkte der Anfragen

Anfragen nach Themen 2022



Im Jahr 2022 sind die Anfragen zu chronischen Erkrankungen im Vergleich zum Vorjahr von 23% der Anfragen auf 28% angestiegen. Im dritten Pandemiejahr wurden die Selbsthilfegruppen zu chronischen Erkrankungen wieder aktiver. Außerdem gab es Veranstaltungen (u.a. zum Thema Hautkrebs) bzgl. chronischer Erkrankungen, die die Anfragen steigen ließen.

Die Nachfragen zu psychischen Erkrankungen blieben auf dem Vorjahresniveau von 35 %. Auch in diesem Jahr fiel auf, dass die Angehörigen in sämtlichen Themenbereichen deutlich mehr Raum und Hilfestellung zur eigenen Entlastung benötigten.

Zehn am häufigsten nachgefragte Themen

1. Psychische Erkrankungen- nicht näher bezeichnet
2. Depression/bipolare Störungen
3. Angst/Panik/Phobie
4. Sucht - Alkohol
5. Neurologische Erkrankungen
6. Kontaktwünsche,-gesuche,-schwierigkeiten
7. Lebenskrisen – nicht näher bezeichnet
8. Krebs
9. Trauer/Tod
10. Trennung /Scheidung

Bei dieser Auflistung ist zu berücksichtigen, dass Mehrfachnennungen möglich sind. So können beispielsweise die Themen Psychische Erkrankungen und Trauer zusammen genannt werden. Das Thema „Kontaktwünsche“ steht in diesem Jahr an sechster Stelle, d.h. dass die Suche nach Kontakten nach der Corona-Pandemie besonders hoch war. Die Anfragenden fühlen sich oft einsam und ihnen fehlen die Möglichkeiten zur Kontaktaufnahme mit anderen Menschen.

Gruppengründungen 2022

Im Jahr 2022 hat das Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle weiterhin ausführliche Beratungsgespräche zu 18 möglichen Gruppengründungen geführt. Daraus haben sich - wie auch schon in 2021- 14 neue Gruppen tatsächlich gegründet.

1. „Angehörige mit Zwangsstörung“, Detmold
2. „Chaos im Kopf, – Leben mit AD(H)S, Detmold
3. „Gemeinsam durch die Krankheit“ – Depressionen, Lemgo
4. „Endometriose – Frauengruppe“, Detmold
5. „Huckepack“ – SHG für Eltern von psychisch kranken Jugendlichen, Detmold
6. „Lange Zeit krank im Zusammenhang mit Covid-19“, Detmold
7. „Gesprächskreis für Angehörige nach Suizid“, Detmold
8. „Schlickrutscher“ Gruppe für Eltern von psychisch erkrankten jungen Erwachsenen, Leopoldshöhe
9. „Trennung“, Detmold
10. „Trauergruppe“, Lemgo
11. „Hochsensibilität“, Detmold
12. „Elterngruppe lebensbegrenzt erkrankter Kinder“, Detmold
13. „Autismus“, Detmold
14. „Hautkrebs“, Detmold

Die Ankündigungen der Gruppengründungen wurden durch die örtliche Presse unterstützt und es gab mehrere informative Artikel zu den Gründungen, unter anderem zu den Themen: Eltern von psychisch erkrankten Jugendlichen und Erwachsenen, Endometriose, Angehörige mit Zwangsstörung, Trennung, lebensbegrenzt erkrankte Kinder, Trauer, usw.. Einige der Gruppen haben sich schon gefestigt.

Homepage

Die überwiegende Zahl der Zugriffe auf die Homepage erfolgte zu allgemeinen Informationen über die Selbsthilfe und die Arbeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle – insbesondere der „Jahresbericht 2021 der Selbsthilfe-Kontaktstelle“ und die Informationen zu den eigenen Veranstaltungen im Jubiläumsjahr wurden oft aufgerufen.

Danach folgten die Zugriffe zu Informationen zu den Themen „Psychische Erkrankungen“ und „Sucht“ – genau wie im letzten Jahr.

Im Bereich der Downloads wurden am häufigsten Methoden für die Gruppenarbeit, die Liste von Selbsthilfegruppen für Menschen mit psychischen Erkrankungen und Handzettel zu den aktuellen Gruppengründungen heruntergeladen. Darüber hinaus war das Interesse an hinterlegten Presseartikel über lippische Selbsthilfegruppen groß.

Insgesamt verzeichnete die Homepage im Jahr 2022 14.847 Besuche. Die höchsten Besucher*innen-Zahlen waren anhand der Statistik im März, August und September zu verzeichnen. Die geringste Besucher*innen-Zahlen gab es im Juli.

Deshalb vermuten wir, dass die Homepage hauptsächlich genutzt wird, um erste Informationen über die Selbsthilfe bzw. Selbsthilfearbeit zu bekommen.

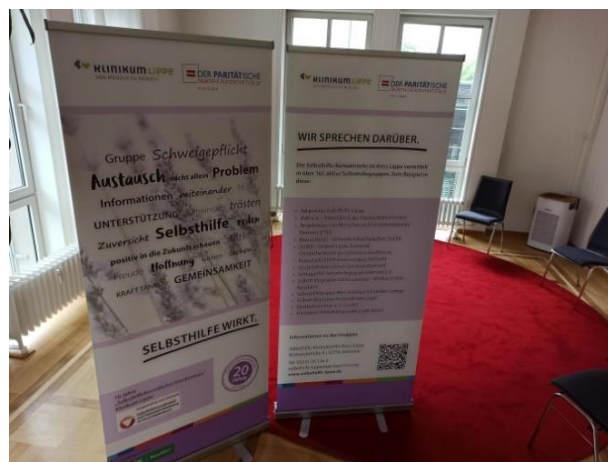
Projekte der Selbsthilfe-Kontaktstelle

Selbsthilfefreundliches Krankenhaus – Klinikum Lippe

Mit dem Klinikum Lippe besteht seit 2012 eine enge Zusammenarbeit auf der Grundlage des Konzeptes zur Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen. Im Sommer 2012 erfolgte die erste Auszeichnung des Klinikums Lippe als „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“. Im Juni 2022 wurde das Klinikum erneut zertifiziert. www.selbsthilfefreundlichkeit.de



Anlässlich des 20 jährigen Jubiläums der Selbsthilfe-Kontaktstelle und der seit 10 Jahren bestehenden Zusammenarbeit mit dem Klinikum zum Thema „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ wurden neue Roll ups gestaltet, um in den beiden Klinikstandorten auf die Selbsthilfe aufmerksam zu machen. Die Idee hierzu wurde von den Teilnehmenden am Qualitätszirkel „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ entwickelt.



Gesundes Städte-Netzwerk der Bundesrepublik Deutschland

Der Kreis Lippe ist Mitglied seit 2001 Mitglied im „Gesunden Städte-Netzwerk der Bundesrepublik Deutschland“ (GSN). Die Selbsthilfe- Kontaktstelle nimmt als Vertreterin der lippischen Selbsthilfe an den entsprechenden Veranstaltungen und Symposien teil. Die gemeinsame Arbeit mit dem Kreis Lippe im GSN hat zu einer besseren Vernetzung geführt. Die Selbsthilfe wird im Kreis Lippe gesehen, gehört und an vielen Stellen mitgedacht. Die Einbeziehung und Anerkennung der Selbsthilfe hat zu einer Stärkung der Eigenverantwortung und Patientenorientierung geführt. Somit werden im Kreis Lippe wesentliche Punkte des Gesunden Städte-Netzwerks bereits umgesetzt.



Kooperationen und Gremienarbeit

Kontakt-und Beratungsstelle „Das Dach“

Seit dem 01.01.2017 verbindet die Selbsthilfe- Kontaktstelle eine beständige Kooperation mit der Kontakt- und Beratungsstelle vom Dach e.V. . Wir unterstützen uns gegenseitig bei der Öffentlichkeitsarbeit und beleben diese Zusammenarbeit durch jährliche gemeinsame Veranstaltungen.



Weiterhin ist die Selbsthilfe-Kontaktstelle in folgenden Arbeitskreisen und Gremien vertreten:

- Kommunale Gesundheitskonferenz (KGK)
- Kommunale Konferenz für Alter und Pflege
- Arbeitsgemeinschaft Sucht
- Qualitätszirkel Psychiatrie
- Koordinationsgremium Psychiatrie
- Vergabekonferenz der Krankenkassen zur Selbsthilfeförderung
- Behindertenbeirat der Stadt Detmold (Selbsthilfe durch einen gewählten Gruppensprecher vertreten)
- Seniorenbeirat der Stadt Detmold
- AG Recovery College
- Qualitätszirkel Selbsthilfefreundlichkeit (Selbsthilfefreundliches Krankenhaus)
- Arbeitskreis Junge Selbsthilfe NRW
- Landesarbeitskreis der Selbsthilfe-Kontaktstellen (LAK) NRW (2022 z.T. per Videokonferenz)
VHS – Vorträge

2022 organisierte die Selbsthilfe-Kontaktstelle

Gesamttreffen

- 20.01. 2022 Online Gesamttreffen für alle lippischen Selbsthilfegruppen
- 27.01.2022 Online Treffen der Gruppen zu psychischen Erkrankungen
- 24.03.2022 Online Treffen der Gruppen zu chronischen Themen
- 31.03.2022 Treffen zum Thema Sucht in Präsenz
- 13.10.2022 Gesamttreffen für alle lippischen Selbsthilfegruppen in Präsenz

Veranstaltungen und Fortbildungen für Selbsthilfe-Aktive 2022

- **Austauschtreffen für Gruppenverantwortliche**, 01.09.22, 17.00- 18.30 Uhr
- **Austauschtreffen für Gruppengründer*Innen**, 22.09, 17.00-18.30 Uhr
- **„Sag ich´s? Chronisch krank im Job“** online, 25.04.2022, 17.00-18.00 Uhr
- **„Behandlung im Voraus planen (BVP) Ein Gesprächsangebot zur persönlichen Vorausplanung für den Fall gesundheitlicher Krisen“**, 05.05.22, 18.00-20.00 Uhr
- **„Pflege geht uns alle an“**, 12.05.22, 19.00-21.00 Uhr, Pflegestützpunkt Kreis Lippe
- **„Die Begleitung lebensverkürzt erkrankter Kinder und Jugendlicher und die Kinder-und Jugendtrauerbegleitung – 2 Säulen des Ambulanten Hospizdienst Lippe“** , 31.05.22, 19.00-21.00 Uhr
- **„Austausch für Selbsthilfegruppen mit psychischen Belastungen“**
mit Andreas Baumgärtner Supervision/ Coaching /Weiterbildung
 1. **Herausforderungen der Gruppenarbeit** (sich abgrenzen lernen) „Mich belastet das Schicksal der anderen“, 11. April, 18.00 - 20.30 Uhr
 2. **Soziale Kontakte über die Gruppenstunden hinaus**
„Gruppe oder Gemeinschaft?“ Chancen und Risiken von weitergehenden sozialen Kontakten. Vernetzungsmöglichkeiten, 09.Mai, 18.00 - 20.30 Uhr
 3. **Psychotherapie - Nutzen und Probleme – das Dilemma der freien Kapazitäten Austausch über gesellschaftliche Möglichkeiten und Alternativen** (z.B. Ambulanzen der Kliniken) suchen. 7.Juni, 18.00 - 20.30 Uhr
- **„Markt der Möglichkeiten, wir stellen uns vor!“** Vielfältigkeit unter dem Dach des Paritätischen in Lippe. 27. August, 10.00 – 15.00 Uhr
- **„Junge Adipositas“** online, 05.September, 18.00 Uhr – 19.30 Uhr
Referentin: Stefanie Wirtz, AdipositasHilfe Deutschland
- **„Die langen Schatten der Sucht. Eine unglückliche Kindheit, ein unglückliches Leben?“**
Vortrag am 07.September, 19.00 Uhr mit Jens Flassbeck, psych. Psychotherapeut
- **„Achtsamkeit in der Selbsthilfegruppe“** Fortbildungsangebot mit Manuela Ziemann, 29. Oktober, 10.00-16.00 Uhr
- **„Resilienz: Die Kraft in uns und wie wir sie stärken“**
Austauschnachmittag für Angehörige, 08. Dezember, 15.00-17.00 Uhr

Veranstaltungen / Öffentlichkeitsarbeit im Jubiläumsjahr 2022

● **Selbsthilfe News – Die Selbsthilfe-Kontaktstelle im Kreis Lippe ist dabei**

Seit Januar 2020 erscheinen die „Online-SelbsthilfeNews“ für und aus dem Kreis Lippe.

Die „SelbsthilfeNews“ sind Online-Newsletter, die sechs Mal im Jahr von den Selbsthilfe-Kontaktstellen und -Büros in ganz NRW herausgegeben werden. Interessierte können die Newsletter abonnieren, dazu kann man sich unter: www.selbsthilfe-news.de anmelden. Der Newsletter ist inzwischen zu einem Sprachrohr der lippischen Selbsthilfe geworden. Auch in den 6 Ausgaben des Jahres 2022 wurden aktuelle und wichtige Informationen aus der Region und für die Region – also alles was die Selbsthilfe vor Ort bewegt – gebündelt.



● **Sonderausgabe „20 Jahre Selbsthilfe-Kontaktstelle“ in Papierform**

Diese Sonderausgabe wurde im Kreisgebiet verteilt, um auf die Arbeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle und der Selbsthilfegruppen aufmerksam zu machen.



● **„Play back“ im wahrsten Sinne des Wortes ... „Was bedeutet Selbsthilfe für mich?“**
 Playback Theater Berlin, 25.06.2022, um 19.00 Uhr im Lippischen Landesmuseum, Detmold

Hier konnten sich die Anwesenden aktiv einbringen. Aus dem Publikum wurde ein Selbsthilfe-Thema genannt und die Akteure spielten es nach. Theater mal anders! Hier stand der Austausch, die Gemeinsamkeit und der Spaß im Mittelpunkt.

Die „No A Cocktail-Bar“ vom Blaukreuz Ortsverein Bad Salzuflen versorgte die Gäste und Akteure mit leckeren alkoholfreien Cocktails. Nach der Veranstaltung im lippischen Landesmuseum gab es die Möglichkeit, von der gerne Gebrauch gemacht wurde, sich mit den Akteuren aus Berlin bei einem Imbiss in den Räumen der Selbsthilfe-Kontaktstelle auszutauschen.



Kooperationsveranstaltungen

„**Aktions-Tag der Menschen mit Behinderung**“ am Samstag, den 07.05. 2022, 12.00-16.00 Uhr, Kurpark Bad Salzuflen
 Die Selbsthilfe-Kontaktstelle hat mit einem eigenen Stand teilgenommen. Die Interessent*innen erkundigten sich hauptsächlich nach Selbsthilfegruppen für Menschen mit Behinderungen, Gruppen für Menschen mit psychischen Erkrankungen. Es war eine gute besuchte Veranstaltung.



Jahresrückblick 2022 – 20 Jahre Selbsthilfe-Kontaktstelle

2022 war für den Paritätischen in Lippe ein ganz besonderes Jahr. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle feierte ihr 20 jähriges Bestehen und die Kreisgruppe ist seit 60 Jahren vor Ort tätig. Unter dem Motto „Wir sind bunt im Kreis Lippe“ wurde über das ganze Jahr ein buntes Programm zu verschiedenen Themen angeboten, um einen Einblick in die Arbeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle und der Kreisgruppe zu geben.



Somit lebte das Jahr 2022 von vielen Begegnungen und Veranstaltungen. Es gab viele – eher kleine – Veranstaltungsangebote für Selbsthilfe-Aktive und Selbsthilfe-Interessierte. Diese waren gut besucht und sie wurden als Gelegenheit, Menschen aus den Gruppen – die Corona-bedingt keinen Kontakt mehr hatten - wieder zusammen zu führen, genutzt. Das gemeinsame Erleben stand im Mittelpunkt und wurde sehr genossen.

Zusätzlich bereicherten viele Gruppengründungen die lippische Selbsthilfe, welche in der Corona- Pandemie gelitten hatte. Einige Gruppen lösten sich auf, aber die Selbsthilfe ist in Bewegung und es gab neue Themen und neue Gruppen. Allerdings ist die Anzahl der Gruppen noch nicht wieder auf „Vor-Corona-Niveau“. Auffallend waren die vielen Gruppengründungen von Angehörigen und die große Nachfrage von Angehörigen nach genau diesen Gruppen.

Auch die vielen Anfragen, die uns erreichten, waren anders als in den Vorjahren. Wir stellten fest, dass die Menschen zunehmend nicht nur ein Thema belastet, sondern dass es aufgrund der multiplen Belastungen auch für uns mehr und mehr zur Aufgabe wurde, zu sortieren, ob Selbsthilfe oder ein anderes Unterstützungsangebot, das Passende für die jeweilige Person ist. Diese Vorgespräche waren nicht nur thematisch intensiver, sondern auch zeitlich länger. Die Gespräche dauerten nicht selten eine Stunde oder mehr und veränderten dadurch unsere gewohnten Arbeitsabläufe.

Hervorzuheben ist, dass die Selbsthilfegruppen gerade im Bereich der psychischen Erkrankungen Menschen aufgenommen haben, die auf Therapieplätze (Wartezeiten von einem Jahr oder mehr) gewartet haben und sonst ohne Unterstützung gewesen wären. Die Selbsthilfegruppen haben somit bestehende Defizite im gesundheitlichen Versorgungssystem ausgeglichen und gingen damit nicht selten an die Belastungsgrenzen der Gruppen. Auch im dritten Pandemiejahr zeigte sich die lippische Selbsthilfelandchaft aktiv, flexibel und empathisch.

Wir bedanken uns für die gute Zusammenarbeit im Jahr 2022!

Das Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle

Jasmin Sasse, Antje Bruns, Silke Stegelmann

Themen der Selbsthilfegruppen im Kreis Lippe

Abhängigkeitserkrankungen, verschiedene

AD(H)S, Erwachsene
Adipositas, morbide
Alkoholabhängigkeit, Betroffene und Angehörige
Anonyme Gruppen (AA, AlAnon, CoDa)
Allergien, verschiedene
Alzheimer, Angehörige von Betroffenen
Amputation
Angehörigengruppen zu verschiedenen Themen
Angst-Erkrankungen
Anorexie
Apoplexie
Arbeitslosigkeit
Asthma

Asperger Syndrom, Autismus

Bauchspeicheldrüsenerkrankung

Bechterew, Morbus
Behinderungen, Eltern-/ Familiengruppen
Beziehungssucht, CoDa
Bipolare Persönlichkeit
Bulimie
Burnout
Brustkrebs

Chronische Darmerkrankungen

CoDa, Co-Abhängigkeit, anonyme
Colitis Ulcerosa
Covid
Crohn, Morbus

Darmerkrankungen

Demenz, Angehörige von Betroffenen
Depressionen

Down-Syndrom

Elterngruppen zu verschiedenen Themen

Endometriose
Essentieller Tremor
Ess-Störungen (Betroffene)

Fehlgeburt/Totgeburt

Fibromyalgie
Frauengruppen zu verschiedenen Themen

Frontotemporale Demenz

Gefäßkrankungen

Gehörlosigkeit
Geistige Behinderung

Harnableitung, künstliche

Hauterkrankungen, verschiedene
Hautkrebs
Herzinfarkt
Herzklappe, künstliche
Herz- Kreislauf- Erkrankungen
Hochbegabung, Elterngruppe
Hochsensibilität

Homosexualität, Elterngruppe

Hospizgruppen, angeleitete

Kaufsucht

Krebserkrankungen
Krebs, Angehörige
Kindertrauergruppe, begleitete
Körperbehinderung
Koronarerkrankungen

Lebensbegrenzt erkrankte Kinder

Lipödem
Lipolymphödem
Long Covid
Lymphödem

Männergruppe

Magersucht
Manie
Medikamentenabhängigkeit
Migräne
Morbus (Bechterew, Crohn)
Mukoviszidose
Multiple Sklerose
Muskelerkrankungen

Narzissmus, Angehörige

Osteoporose

Panikattacken

Parkinson
Persönlichkeitsstörungen
Pflegerische Angehörige
Phobien
PPS, Post-Polio-Syndrom
Polyneuropathie
Prostata-Krebs
Psychische Erkrankungen, verschiedene
Psychiatrie-Erfahrung

Reizdarm

Restless Legs-Syndrom
Rheuma

Scheidung, Frauengruppe

Schlaganfall, Betroffene und Angehörige
Schmerzen, chronische
Schwerhörigkeit
Sucht
Suizid, Angehörige

Trauer

Trennung

Übergewicht

Unruhige-Beine-Syndrom

Väter

Verlassene Eltern

Zwänge