



Protokoll zum Gesamttreffen der lippischen
Selbsthilfegruppen am 13.10.22

Tagesordnung

TOP 1 Neues aus den Selbsthilfegruppen und neue Selbsthilfegruppen

TOP 2 Neues aus der Selbsthilfe-Kontaktstelle

**TOP 3 „Heute trifft Morgen“
Zukunftswerkstatt- Selbsthilfe und Perspektivenspinnerei**

TOP 4 Verschiedenes

Neue Selbsthilfegruppen:

- Endometriose in Gründung
- Depressionen/ psychische Erkrankungen Lemgo in Gründung
- „Huckepack“ SHG für Eltern von psychisch kranken Jugendlichen (13-17)
- „Schlickrutscher“ SHG für Eltern von psychisch kranken Erwachsenen (Ü18)
- Trennung – Umgang mit einer neuen Situation
- AD(H)S als Erwachsene „Chaos im Kopf“ in Gründung
- Angehörige von Menschen mit Zwangsstörungen
- Evtl. Neue Gruppe für Pflegende Angehörige in Detmold
- Gründung einer jungen Gruppe für Betroffene im Alter von 16-25 Jahren/
Blaukreuz Bad Salzuflen

- Jubiläumsjahr geht in die letzte Runde
Am 16.11.22 um 17 Uhr lädt die Kreisgruppe des Paritätischen mit der SHK zum „Come together an dance with us“ in die Stadthalle Detmold ein. Für musikalische Unterhaltung sorgt die Sebastian Müller-Band. Sie sind herzlich eingeladen!
- Gerade im Bereich der psychisch erkrankten Menschen und deren Angehörigen war in diesem Jahr hoher Beratungsbedarf zu verzeichnen. Viele Menschen werden an die Gruppen weitervermittelt. ABER: Es ist leider ebenfalls eine Zunahme derer zu verzeichnen, die eigentlich ein anderes Angebot benötigen und für die „nur“ Gruppe nicht das richtige ist.

Aus einzelnen Gruppen wurde kritisch angemerkt, dass entgegen dieses Trends leider wenig Austauschtreffen für diesen Bereich stattfinden. Woran liegt das?...Es wird diskutiert....

Herr Brüggemann berichtet über eine gute Möglichkeit in Blomberg: **Kontakt - „Die Lotsen – Projekt Winkel 12“ - Unterstützung für Menschen in kleinen oder größeren psychischen Krisen**, Im Seligen Winkel 12, 32825 Blomberg, Email-Adresse: winkel12@eben-ezer.de



Nörgler & Utopisten vs. Gegenwartsliebhaber

Hierbei ging es um einen Austausch in Kleingruppen zur aktuellen
Selbsthilfe- (Gruppen-) Situation in Lippe
immer mit dem Blick durch eine bestimmte „Brille“

Stichpunkte der Nörgler*innen

- Regelung der Maskenpflicht/ kostenpflichtige Coronatests
- Problematik der Rentenanpassung
- Bürgergeld für „Faule“
- Politik/Politiker*innen/ Diäten der Politiker*innen
- Gas-/ Öl- /Benzinpreise explodieren
- Corona- Verschärfung in Deutschland, andere Länder lockern
- AKW - Ja oder Nein?

- Alle Ärzt*innen kennen die Selbsthilfegruppen
- Geeignete Räumlichkeiten ohne Kosten
- Selbsthilfe soll und wird ernst genommen
- Studiengang „Selbsthilfe“
- Unbürokratischer Einsatz von Empathie/Fähigen Menschen
- Finanzieller Ausgleich für Ehrenamtler*innen
- Selbsthilfe wird auf allen Rücken der Gruppe verteilt
- Alle halten sich an Gruppen „Regeln“ Wir kennen unsere Grenzen
- Wir wünschen uns eine Welt in der wir Selbsthilfe nicht mehr brauchen
- Volle Anerkennung aller Selbsthilfegruppen

Stichpunkte der Gegenwarts- Liebhaber*innen

- Finanzierung Läuft (90%)
- Unterstützung bei Räumlichkeiten super
- Gemeinschaftsgedanke bei Gruppenfinanzierungen
- Soziale Kontakte über Gruppenstunden hinaus sind wichtig
- Rücksichtsvoller Umgang miteinander führt zu gutem Gefühl
- Es wird aufeinander aufgepasst
- Netzwerkarbeit/ Vernetzung

Top 4 Verschiedenes

Fortbildungsangebot mit Johannes Schefers

Herr Johannes Schefers MA bietet verschiedene Fortbildungsangebote für Selbsthilfegruppen an.

Ein Beispiel ist:

Schlafen – Einschlafen – Durchschlafen
Erholsame Nachtruhe

Fallbeispiel – Zeitgeist - Übung

Kontakt: Lebendige Achtsamkeit | Johannes Schefers MA | Kornblumenweg 11 | 32760
Detmold | Johannes.Schefers@Lebendige -Achtsamkeit.de | 05231 3034045 | 0172
2887001

Fortbildungsangebot von Marcell Conell

Was wäre wenn...

...Sie schwierige Umstände, Krisen und Rückschläge schneller, ohne Gedankenkarussell und ohne besonders tief zu fallen bewältigen könnten (bessere Krisenkompetenz)?

... Sie sich stabil, zuverlässig und dauerhaft gut um sich selbst kümmern könnten (Selbstfürsorge)?

... Sie Werkzeuge nutzen könnten, die es Ihnen ermöglichen, aus Ihrem inneren heraus glücklich, zufrieden und ausbalanciert zu sein (Glückskompetenz)?

Lernen Sie die 7X7 APLOESE Formel mit den Säulen der Resilienz und des Glücks und das Geheimnis des sich gegenseitig verstärkenden Dream Teams kennen und erfahren Sie, wie Sie diese einfach in Ihrem Leben anwenden können.

Kontakt: Marcel Connell: 0151/68141648; www.marcelconnell.com; mail@marcelconnell.com

Schließzeit der Selbsthilfe- Kontaktstelle

In der Zeit zwischen Weihnachten und Neujahr ist das Haus traditionell geschlossen. (Vom 23.12.22-01.1.23) Vom 02.-05.01.23 sind wir nur per EMail erreichbar.

Energiesparmaßnahmen betreffen auch die Bismarckstraße. Wichtige Informationen folgen in Kürze. Betroffen ist hierbei das Licht im Treppenhaus sowie die Raumtemperatur.

Parken am Haus: Bitte parken Sie abends auf den Parkplätzen und nicht mittig.

Auch die (Museums)mitarbeiter* innen möchten Platz zum Hinausfahren haben.

Und bitte werfen Sie den Pömpel-Schlüssel nicht aus dem Fenster! (für den nächsten Parkenden!)

Der Parkplatz gehört dem Landesverband. Wir sind hier Mieter und die Gruppen sind unsere Gäste!

Frau Hibbeler bittet als Ansprechpartnerin für die Selbsthilfe in der Kommunalen Gesundheitskonferenz um Rückmeldungen (gerne auch später über uns) zum Entlassmanagement in den lippischen Kliniken. Dies wird am 02.11. in der KGK thematisiert. Herr Brüggemann erläuterte direkt, dass dies ein großes Problem im Sektor der psychiatrischen Versorgung ist.

- Charlotte Prang weist zum Abschluss darauf hin, dass sie gerne in den Gruppen aus ihren Büchern liest...

Gesamttreffen der lippischen Selbsthilfegruppen am 13.10.2022

Schön, dass Sie da waren!!