

Jahresbericht 2013

Schorenstr. 12, 32756 Detmold
Telefon: 05231 / 56 12 -60 (Fax: -69)
Offene Sprechzeit: Mo-Mi 10-13 Uhr,
Do 14.30-17.30 Uhr
selbsthilfe-lippe@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-lippe.de

Rahmenbedingungen

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Lippe besteht seit 2002. Träger ist die gemeinnützige Gesellschaft für Paritätische Sozialdienste Kreis Lippe/Gütersloh. Die Kontaktstelle verfügt über zwei Büroräume und einen Gruppenraum, der Selbsthilfegruppen unentgeltlich zur Verfügung gestellt wird. Zurzeit nutzen 10 Selbsthilfegruppen und 2 Selbsthilfe-AGs den Raum für ihre Gruppentreffen.

Personalausstattung

Karin Marciniak, päd. Fachkraft	Teilzeit 50% (+ 2 Wostd.)
Julia Becker, päd. Fachkraft	Teilzeit 50% (+ 4 Wostd.)
Antje Bruns, Bürokauffrau	Teilzeit 50% (+ 2 Wostd.)

(Die zusätzlichen Wochenstunden stehen für Aktivitäten im Rahmen des GKV-Modellprojekts zur Verfügung).

Finanzierung

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Lippe wird finanziert von den Gesetzlichen Krankenkassen, dem Kreis Lippe, dem Land NRW und zu einem überdurchschnittlich hohen Anteil vom Träger PariSozial gGmbH. Die Angebote der Selbsthilfe-Kontaktstelle sind für die Anfragenden kostenfrei.

Aufgabenbereiche

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist die einzige zentrale Stelle für alle Fragen zu gemeinschaftlicher Selbsthilfe im Kreis Lippe. Sie ist Wegweiser im System informeller und selbstorganisierter Hilfeformen.

Die Selbsthilfe-Unterstützerinnen informieren über Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen, beraten im Sinne von Clearing und vermitteln Ratsuchende in Gruppen und/oder verweisen auf professionelle Hilfeangebote.

Sie begleiten die Gründung neuer Selbsthilfegruppen und beraten und unterstützen bestehende Selbsthilfegruppen bei der Öffentlichkeitsarbeit, organisatorischen Fragen oder gruppeninternen Belangen. Sie fördern den Austausch und die Vernetzung der Selbsthilfegruppen untereinander und mit professionellen Einrichtungen.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle kooperiert mit Fachleuten aus dem Gesundheits- und Sozialbereich, organisiert Veranstaltungen und Fortbildungen mit Selbsthilfe-Bezug, macht auf gemeinschaftliche Selbsthilfe aufmerksam und vertritt die Selbsthilfe und ihre Belange in der Öffentlichkeit.

Information und Beratung

Im Jahr **2013** wurden **2.249 eingehende Kontakte** statistisch erfasst, mehrheitlich während der Sprechzeiten (12 Std./Woche verteilt auf 4 Wochentage). Hierin enthalten sind 67 Kontaktaufnahmen von Selbsthilfeinteressierten im Rahmen von Veranstaltungen.

Art der Kontaktaufnahme:

Telefonische Kontakte:	54 %
Email-Anfragen:	29 %
Persönliche Anfragen:	16 %

Personenkreis:

Selbsthilfeinteressierte:	37 %
Selbsthilfegruppen-Mitglieder:	30 %
Professionelle/ Fachleute:	30 %

Reine Informationsfragen klären immer mehr Menschen selbständig, u.a. durch Internet-Recherchen. Gleichzeitig ist der Anteil komplexer Anfragen, die uns erreichen, gestiegen.

Anliegen von Selbsthilfe-Interessierten:

Suche nach Selbsthilfegruppe	65 %
Allgemeine Selbsthilfe-Infos	13 %
Gruppengründung	12 %
Suche nach Fachleuten	10 %

Angefragte Themen nach Themenbereichen:

psychische Erkrankungen	53 %
körperliche Erkrankung/Behinderungen	23 %
Sucht / Abhängigkeitserkrankungen	14 %
sozial, familiär besondere Lebenslagen	8 %
nicht zuzuordnen	2 %

104 nachgefragte Themen, davon am häufigsten:

1. Psychische Erkrankungen (nicht näher bezeichnet)
2. Depressionen / bipolare Störungen
3. Psychiatrie-Erfahrene
4. Angst / Panik / Phobien
5. Sucht / Alkohol
6. Burnout / Stress
7. Multiple Sklerose
8. Demenz, Alzheimer
9. Sucht / Essstörungen
10. Schlaganfall / Apoplexie

Auffallend ist, dass der Anteil der Anfragen zu Themen aus dem Bereich der psychischen Erkrankungen und Belastungen anhaltend hoch ist. Selbsthilfe-Aktive und Ratsuchende berichten immer wieder, dass sie eine Gruppe such(t)en, weil sie auf eine Psychotherapie (zu) lange warten müssen. Oft ist für Ratsuchende in der akuten Situation die Selbsthilfegruppe noch nicht die richtige Hilfe. Sinnvoller wäre, wenn sie mit einer psychologischen Beratung oder Psychotherapie beginnen könnten und danach oder parallel dazu eine Selbsthilfegruppe besuchen könnten.

Gruppengründungen

12 % der Selbsthilfe-Interessierten nehmen im Zusammenhang mit Gruppengründungen Kontakt auf.

2013 gab es 12 Gründungsprozesse, von denen wir 9 beratend, strukturell oder auch begleitend unterstützt haben:

1. Pflegende Angehörige Blomberg
2. MS-Betroffene, Lügde (4 Interessierte haben sich auf Gruppen in Hameln und Hörter verteilt)
3. Angehörige Psychisch Kranker (IGS, 4 Treffen)
4. Pflegende Angehörige Horn-Bad Meinberg (IGS, 2014 ist ein 2. Startversuch geplant)
5. „Älter werden in der heutigen Zeit“ (IGS)
6. Pflegende Angehörige Augustdorf (IGS)
7. Alleinerziehende und Wochenend-Eltern (IGS)
8. „Kolibri“ für Menschen mit Ängsten
9. Eltern suchtgefährdeter Jugendlicher (IGS, 2014 ist ein 2. Startversuch geplant)
10. Prostatakrebs Selbsthilfe Lippe Gruppe Detmold
11. Autismus, Elterngruppe (eigenständig)
12. Asperger-Syndrom, Elterngruppe (eigenständig)

8 von diesen Gruppen wurden neu in die Kartei aufgenommen. 6 bestehende Gruppen haben sich 2013 aufgelöst. Es sind uns zurzeit 181 Gruppen bekannt.

Selbsthilfe-Kontaktstellen unterstützen Gruppengründungen im Sinne von Hilfe zur Selbsthilfe. Sie helfen Initiatoren bei der Suche nach einem Gruppenraum, nach weiteren Interessierten, bei der Öffentlichkeitsarbeit, bei Kontakt und Kooperation mit Fachleuten, sie nehmen die Anfragen von Interessierten an, laden nach Absprache zum Gründungstreffen ein und moderieren dieses. Anschließend treffen sich die Gruppenmitglieder i.d.R. eigenständig weiter.

Die Erfahrung zeigt, dass sich viele Menschen, die sich für einen Austausch mit Gleichbetroffenen interessieren, nicht zutrauen, eine Gruppe zu gründen. Wir begegnen dieser Erfahrung auf zwei Wegen:

1. Wir bieten Selbsthilfe-Interessierten die Begleitung durch ehrenamtliche geschulte „In-Gang-Setzer“ (IGS) an. (siehe Projekte)
2. Für Gruppengründungen ohne Initiator suchen wir Kooperationspartner, wie z.B. Pflegeeinrichtungen für Gruppen für Pflegende Angehörige.

Unterstützung und Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen

2013 wurden **668 Kontakte von Selbsthilfegruppen-Mitgliedern** zu folgenden Anliegen erfasst:

Öffentlichkeitsarbeit	38 %
Austausch aktueller Informationen	22 %
organisatorische Unterstützung	16 %
Finanzen, KK-Förderung	13 %
Gremien, Kooperationen, Netzwerk	12 %
Starthilfe Gruppengründungen (inkl. sonstiges)	9 %
Fortbildungen	5 %
Gruppendynamik	3 %

(Mehrfachnennungen möglich)

Es erfolgten **13 Beratungen zu gruppeninternen Problemen**, mehrheitlich zu Fragen der Verteilung von Aufgaben und Verantwortung in der Gruppe, vereinzelt zum Umgang mit schwierigen Mitgliedern.

20.02. Beitrag zur Jubiläumsveranstaltung der dPV – Parkinsonvereinigung RG Bad Salzuflen

2013 organisierte die Selbsthilfe-Kontaktstelle

Vier Gesamttreffen für lippische Selbsthilfegruppen:

- 07. Februar, Förderung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe durch die GKV, Referent: Heinz Heine, Barmer GEK
- 13. Juni, Erfahrungsaustausch zu Gruppenleben und -arbeit
- 08. August, Ideen zur GKV-Modellprojektphase (2013/2014)
- 14. November, Konkretisierung der Aktivitäten im Rahmen der GKV Modellprojektphase (2013/2014)

Fünf Treffen für lippische Gruppen für Menschen mit psychischen Erkrankungen und Belastungen

- vier regionale Treffen für lippische Gruppen
- 06.07. überregionales Treffen gemeinsam mit den Selbsthilfeunterstützungsstellen Herford und Minden-Lübbecke

Thematische Schwerpunkte: „Gestaltung von Gruppenarbeit und –leben“, und „Angebote und Mängel der psychosoziale Versorgung in der Region“

Zwei Veranstaltungen zu Themen, die auf den Gesamttreffen gewählt wurden (siehe auch unten)

- 23.03 – Multiple Sklerose – Wie gehe ich in meinem Alltag damit um?, Referent: Dr. Markus Heibel
- 06.09. - Stimmenhören verstehen, Referentinnen: Carola von Taysen und Antje Wilfer

Zwei Fortbildungen für SHG, zu folgenden Themen:

- 4 Termine zu Kommunikation nach Rosenberg
- 29./30. Nov. „Wenn die Gruppe älter wird“ (Referent: Ulrich Reisberg, gfK-Trainer)

20.09. Feier zur Ehrung engagierter Selbsthilfe-Aktiver

im feierlichen Rahmen gemeinsam mit Landrat Friedel Heuwinkel, und ca. 100 Vertretern aus lippischen Selbsthilfegruppen im Foyer der Stadthalle Detmold.

Zusammenarbeit mit Professionellen

In 2013 gab es **664 Kontakte mit Fachleuten und professionellen-Einrichtungen**. Diese beziehen sich mehrheitlich auf gemeinsame Veranstaltungen und Projekte.

2013 haben wir folgende **Veranstaltungen in Kooperation mit Fachleuten oder für Institutionen** angeboten, die teilweise in kontinuierliche Kooperationen integriert sind:

04.02. AK gegen Depression mit der Berolina-Klinik und der SKH Minden-Lübbecke

23.02. Informationsveranstaltung für Pflegende Angehörige mit dem Elisenstift in Blomberg

13.03. Workshop im Rahmen des. 3. Demenz-Forums der KGPK in Detmold

09.04. Fortbildung für Pflegekräfte im Klinikum Lippe Detmold

11.04. Beiratssitzung zur GKV-Selbsthilfeförderung

16.04. Fortbildung für Pflegekräfte im Klinikum Lippe Lemgo

25.04. Informationsveranstaltung für Pflegende Angehörige mit Diakonie ambulant in HBM

03.06. Qualitätszirkel „Selbsthilfefreundlichkeit“ mit Selbsthilfe-Aktiven und Klinikum

04.07. Informationsveranstaltung für Eltern deren Kinder Drogen nehmen, mit Dietrich Höcker, Leiter der Drogenberatung Lippe e.V.

25.07. Informationsveranstaltung für Pflegende Angehörige mit DRK in Augustdorf

16.09. Vortrag und Gespräch: Selbsthilfegruppe – ist das etwas für mich?, mit Selbsthilfe-Aktiven, VHS Blomberg

08.11. Vortrag und Diskussion. Meine Rechte aus der UN-Behindertenrechtskonvention, mit dem Dach e.V. und dem Dachverband Gemeindepsychiatrie

Gremien/Arbeitskreise

- Kommunale Gesundheits- und Pflegekonferenz
- Qualitätszirkel Psychiatriekoordination
- Arbeitsgemeinschaft Suchtkrankenhilfe Kreis Lippe
- Qualitätszirkel mit dem Klinikum Lippe „Selbsthilfefreundlichkeit im Gesundheitswesen“
- Behindertenbeirat der Stadt Detmold und des Kreises Lippe
- Arbeitskreis Gemeinsam gegen Depression, überregional gemeinsam mit Berolina-Klinik Bad Oeynhausen und Selbsthilfeunterstützungsstellen Herford und Minden-Lübbecke
- Sozialraumkonferenz Kalletal

Facharbeitskreise zur eigenen Qualitätssicherung

2 Treffen des Landesarbeitskreis der Selbsthilfe-Kontaktstellen in NRW (LAK)

2 Regionaltreffen der Paritätischen Selbsthilfe-Kontaktstellen
Treffen des Arbeitskreises der Paritätischen Selbsthilfe-Kontaktstellen

2-tägige Klausur des Arbeitskreises der Paritätischen Selbsthilfe-Kontaktstellen

2-tägige Fachtagung zum In-Gang-Setzer-Projekt

Öffentlichkeitsarbeit

Vorstellung der Arbeit der Kontaktstelle und der Selbsthilfegruppen allgemein und im Zusammenhang mit bestimmten Themen:

08.01. Selbsthilfegruppen und –unterstützung in Lippe, Augustdorf, CDU-Frauen-Frühstück

30.01. Informations- und Erfahrungsaustausch für Angehörige Psychisch Kranker mit dem apk e.V.

(23.03. Vortrag: Alltag mit MS, Dr. Markus Heibel / siehe oben)

24.04. Informationen über Unterstützung für Selbsthilfe beim Diabetiker--Treff, Salzetel-Klinik, Bad Salzufen

08.05. Vortrag und Gespräch über Selbsthilfe für eine Gruppe des Netzwerk Lippe

(06.09. Vortrag mit Workshop-Anteilen: Stimmen hören verstehen mit Referentinnen vom NEST e.V. / siehe oben)

28.09. Infostand auf dem Gesundheitstag in Bad Salzufen

04.12. Vortrag über Selbsthilfe-Unterstützung und Selbsthilfegruppen gemeinsam mit einer Gruppensprecherin im SGA Oerlinghausen

5 Mitfahrten auf dem Info-Mobil des Kreises Lippe nach Augustdorf, Extertal, Horn-Bad Meinberg, Kalletal, Blomberg (mit Unterstützung des Kreises Lippe)

Erstellung einer Broschüre „Selbsthilfegruppe? – Ach nee, oder vielleicht doch?“ mit Portraits von Gruppen und Selbsthilfe-Aktiven.

Zur Öffentlichkeitsarbeit gehört auch die kontinuierliche Datenpflege im landesweiten selbsthilfenetz.de, die Pflege der eigenen Website und die Aktualisierung der Themenliste. 2013 wurden darüber hinaus 19 Mitteilungen und Artikel zu Gruppengründungen und Veranstaltungen in den regionalen Printmedien veröffentlicht.

Projekte

In-Gang-Setzer – Stütze für neue Selbsthilfegruppen

In-Gang-Setzer begleiten Selbsthilfegruppen in der Startphase. Zurzeit engagieren sich 8 In-Gang-Setzer für die Kontaktstelle Lippe. 2013 haben wir 6 neue In-Gang-Setzer im Rahmen einer 26-stündigen Schulung qualifiziert.

Die In-Gang-Setzer werden von uns beratend begleitet. 2013 wurden Fünf Kollegiale Austauschtreffen für IGS angeboten. 09.11. fand ein überregionales In-Gang-Setzer-Treffen mit der SHK Minden-Lübbecke statt.

Seit 2009 beteiligt sich die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Lippe an dem bundesweiten Projekt des Landesverbands NRW, das vom Dachverband BKK gefördert wird. *Weitere Informationen:* www.selbsthilfe-lippe.de

Örtliche Unterstützungsstelle der GKV

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist seit 2008 „Örtliche Unterstützungsstelle“ der regionalen Krankenkassen für die Pauschalförderung von Selbsthilfegruppen nach § 20c. Die Aufgaben der Kontaktstelle sind rein administrativ, die Entscheidungen über die Anträge liegen bei den Vertretern der GKV Krankenkassen. *Weitere Informationen:* www.selbsthilfe-lippe.de

„Selbsthilfefreundlichkeit im Gesundheitswesen“

Es besteht eine Kooperationsvereinbarung zwischen Klinikum Lippe und Selbsthilfe-Kontaktstelle, in der die nachhaltige Erfüllung von 8 Qualitätskriterien für Selbsthilfefreundlichkeit vereinbart wurde. Das Klinikum Lippe erhielt 2012 das Gütesiegel, das jeweils für 2 Jahre Gültigkeit hat. *Weitere Informationen* www.selbsthilfe-lippe.de

GKV Modellprojekt (07/2013 – 12/2014)

- 1. Aktivierung von Selbsthilfe in Randlagen**
 - Mitfahrten auf dem Lippe-mobil in Randlagen
 - Aufbau von Kooperationen zu Fachleuten und Institutionen in Randlagen, insbesondere zu Pflegeeinrichtungen (siehe auch „Zusammenarbeit mit Fachleuten“ und „Gruppengründungen“)
 - In diesem Zusammenhang auch: Beteiligung an der Sozialraumkonferenz Kalletal
- 2. Stärkung der Selbsthilfe für den Wandel**
 - Organisation von Weiterbildungsangeboten für Selbsthilfegruppen
 - Start: am 29./30.11. „Wenn die Gruppe älter wird“ (s.o.)
 - Konzipierung eines Qualifizierungsangebots zur begleitenden Unterstützung

Ausblick 2014

Über Selbsthilfe informieren/ÖA

28.06.2014 Gesundheitstag mit Selbsthilfe-Forum in Kooperation mit dem Klinikum Lippe, Verlagerung aus Detmold nach Lemgo => Bezug zum GKV-Modellprojekt-Schwerpunkt-Thema Selbsthilfeaktivierung in Randlagen, siehe auch dort

Gruppengründungen unterstützen

Gründungen ohne Initiator in Randlagen im Rahmen des GKV-Modellprojekts (siehe unten)
Fortführung des In-Gang-Setzer-Projekts (siehe unten)

Unterstützung der Selbsthilfegruppen

Gesamttreffen, regionale und themenbezogene Treffen Austauschtreffen und Fortbildungen zu zentralen Fragen in der Selbsthilfe (siehe unter GKV-Modellprojekt)

Kooperation mit Fachleuten und professionellen Institutionen

Mitarbeit in Gremien wie 2013

31.01.2014 Alkohol Sanitäter in der Not?, Veranstaltung mit der Median-Klinik Flachsiede in Bad Salzuflen, der Drogenberatung e.V., dem Blaukreuzzentrum Bad Salzuflen und mit Selbsthilfe-Aktiven

PIELAV-Veranstaltungsreihe mit Das Dach e.V. und dem des Dachverband Gemeindepsychiatrie

- **09. 05.2014** von 11.30 - 16 Uhr Inklusion im Lebensfeld Arbeit für psychisch Kranke
- **21.11.2014** von 10 bis 16 Uhr Recovery: soziales Engagement, und Bürgerhilfe, Selbsthilfe

Projekte

1. Örtliche Unterstützungsstelle der GKV, wie 2013
2. Selbsthilfefreundlichkeit im Gesundheitswesen: Das Klinikum Lippe will die Zertifizierung nicht erneuern, aber mit der Selbsthilfe weiter kooperieren.
3. In-Gang-Setzer: überregionales Austauschtreffen und Workshop mit IGS Minden-Lübbecke

GKV Modellprojekt mit zwei thematischen Schwerpunkten

Stärkung der Selbsthilfe für den Wandel; dazu Durchführung von 3 übergreifenden Selbsthilfe-Themen als Fortbildung für Selbsthilfegruppen

1. Fortbildung am **16. und 17.5.:** „Von der Idee zum Projekt“
2. Fortbildung am **05. und 06.09.:** „Verbindungen schaffen, Neue integrieren“
3. Austauschtreffen für SHG zu Gruppenarbeit nach dem Modell der Kollegialen Beratung (Sechs Termine)

Aktivierung von Selbsthilfe-Potenzialen in Randlagen

- Mitfahrten auf dem Lippe-mobil in Randlagen
- Info-Veranstaltungen zu Selbsthilfe-Themen in Randlagen, teilweise in Kooperation mit VHS und anderen Einrichtungen

Weitere Vorhaben und Termine werden sukzessive auf unserer Homepage eingestellt.

Selbsthilfegruppen im Kreis Lippe gibt es zu folgenden Themen 01/2014

Adipositas

ADS / ADHS Angehörige
AI-Anon Familiengruppen
Alkoholabhängigkeit
Alleinerziehende
Allergien
Alter
Alzheimer, Angehörige
Angehörigengruppen, verschiedene Themen
Angststörungen
Anonyme Gruppen zu verschiedenen Themen
Aphasie
Arbeitslosigkeit
Asthma
Asperger Syndrom
Autismus

Bauchspeicheldrüsenerkrankungen

Bechterew, Morbus
Behinderungen, verschiedene
Behinderte Kinder
Bipolare Störungen
Blinde
Borderline Persönlichkeitsstörung
Bronchitis, chronisch obstruktiv
Brustkrebs
Burnout

Chronische Schmerzen

Co-Abhängigkeit
Colitis Ulcerosa
COPD Lungenerkrankung
Crohn, Morbus

Darmerkrankungen

Darmkrebs
Defibrillator (ICD)
Depression
Diabetes
Dialysepflicht
Down Syndrom
Drogenabhängigkeit

Elterngruppen, verschiedene Themen

Erwerbslosigkeit
Essentieller Tremor
Essstörungen

Fibromyalgie-Syndrom

Frauengruppen, zu verschiedenen Themen
Frauen unterschiedlicher Herkunft, Migrantinnen

Gehörlosigkeit

Geistige Behinderung
Generalisierte Angst
Geschiedene Frauen

Hämophile

Hashimoto-Thyreoiditis
Hautkrankheiten
Hepatitis
Herzinfarkt
Herz-Kreislaufkrankungen
Hochbegabung, Kinder
Hörbehinderung

ILCO (künstl. Darm- oder Blasen Ausgang, Stoma)

Insuliner

Junge Menschen, suchtaffine

Körperbehinderungen

Krebs, verschiedene Krebserkrankungen

Lebererkrankung

Legasthenie, Kinder
Lese- u. Rechtsschreibschwäche
Leukämie
Lipödem
Lungenemphysem
Lungenerkrankungen

Medikamentenabhängigkeit

Meniere, Morbus
Migräne
Migration, Frauen
Morbus (- Bechterew, - Crohn, - Meniere, - Parkinson)
MS - Multiple Sklerose

Neurologische Erkrankungen, verschiedene

Nierenerkrankungen
Nierentransplantation

Organtransplantation

Osteoporose
Panikattacken
Pankreatektomie
Parkinson, Morbus
Persönlichkeitsstörungen
Phobien

Polio
PPS-Postpoliosyndrom
Polyneuropathie (PNP)
Posttraumatische Belastungsstörung
Pro Retina

Prostatakrebs

Psoriasis
Psychiatrie-Erfahrene
Psychisch Kranke
Psychose

Rheumatische Erkrankungen, verschiedene

Scheidung

Schilddrüsenerkrankung
„Schizophrenie“
Schlaganfall
Schmerz, chronischer
Schuppenflechte
Schwerhörigkeit, Taubheit
Sehbehinderung

Senioren
Sozialphobie
Spielsucht
Sprachbehinderung
Stomaträger

Suchterkrankungen

Tablettenabhängigkeit

Tinnitus
Tremor, essentieller
Trennung/Scheidung
Familienrecht
Trisomie 21
Tumorerkrankungen

Wechseljahre

Wochenendeltern
Wohnen im Alter

Zwänge, Zwangserkrankung