

# Jahresbericht 2014

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](mailto:selbsthilfe-lippe@paritaet-nrw.org)  
[www.selbsthilfe-lippe.de](http://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 regelmäßigen Treffen.

### 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 aus Mitteln der Gesetzlichen Krankenkassen, des Kreises Lippe, des Landes NRW und seines Trägers. 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 und wird auch für das professionelle Hilfesystem als Lotse genutzt.

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 **2014 wurden 2.280 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:	53 %
Email-Anfragen:	27 %
Persönliche Anfragen:	20 %

### Personenkreis:

Selbsthilfeinteressierte:	41 %
Selbsthilfegruppen-Mitglieder:	29 %
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 (Mehrfachnennungen möglich):

Suche nach Selbsthilfegruppe	72 %
Allgemeine Selbsthilfe-Infos	9 %
Gruppengründung	17 %
Suche nach Fachleuten	15 %

### Angefragte Themen nach Themenbereichen:

psychische Erkrankungen	45 %
körperliche Erkrankung/Behinderungen	40 %
Sucht / Abhängigkeitserkrankungen	10 %
sozial, familiär besondere Lebenslagen	5 %

### 111 nachgefragte Themen, davon am häufigsten:

1. Depressionen / bipolare Störungen
2. Psychische Erkrankungen (nicht näher bezeichnet)
3. Burnout / Stress
4. Angst / Panik / Phobien
5. Demenz, Alzheimer
6. Multiple Sklerose
7. Sucht / Essstörungen
- ..8. Pflegende Angehörige
- ..9. Herzerkrankungen
10. Neurologische Erkrankungen

Der Anteil der Anfragen zu Themen aus dem Bereich der psychischen Erkrankungen und Belastungen ist weiterhin anhaltend hoch. 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.

**2014 gab es 12 Gründungsprozesse, von denen wir 6** beratend, strukturell oder auch begleitend unterstützt haben:

1. AirCondition SHG für Menschen mit COPD
2. RG der Dt. Morbus-Bechterew-Vereinigung, Lippe
3. Startbahn Lemgo, für Angehörige und Betroffene mit Abhängigkeit
4. Borreliose-SHG, Detmold-Lippe
5. Frauen mit Lipödem, Lymphödem, Lipolymphödem, Lügde
6. Zwischen Mutterglück und Krise, Detmold - Lippe
7. Pflegende Angehörige, 2. Start Horn-Bad Meinberg in Kooperation mit Diakonie ambulanz
8. Pflegende Angehörige, Dörentrup (Elisenstifts)
9. Pflegende Angehörige, Bösingfeld (Elisenstifts)
10. Pflegende Angehörige, Lügde (Elisenstifts; besteht nicht mehr)
11. Pflegende Angehörige, Extertal (Elisenstifts; nicht stabil)
12. Pflegende Angehörige, Kalletal (in Kooperation mit der Rose im Kalletal) => evtl. in 2015 Neustart

10 Gruppen wurden neu in die Kartei aufgenommen, so dass im Dezember **182 Gruppen** in der Kartei waren, nachdem 10 - meist langjährige - Gruppen ihr Engagement als Selbsthilfegruppe aufgegeben haben. Meist treffen sich die langjährigen Mitglieder privat weiter, oft sind tragfähige Freundschaften entstanden. Meist stehen auch die Gruppensprecher weiterhin für Neu-Betroffene zur Verfügung und geben praktische Tipps und Informationen zum Umgang mit ihrer Erkrankung oder Situation.

Die Erfahrung zeigt, dass viele Menschen, die sich für einen Austausch mit Gleichbetroffenen interessieren, sich 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

**2014 wurden 678 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)

Über die Treffen zur Kollegialen Beratung für Selbsthilfe-Aktive hinaus erfolgten **6 Beratungen zu gruppeninternen Problemen**, mehrheitlich zu Fragen der Integration von Neuen, zur Verteilung von Aufgaben und Verantwortung in der Gruppe und zum Umgang mit schwierigen Mitgliedern.

### 2014 organisierte die Selbsthilfe-Kontaktstelle

5 Gesamttreffen für lippische Selbsthilfegruppen:

- 06.02.** Förderung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe durch die GKV, Referent: Kai Mamet, Barmer GEK
- 15.05.** ÖA – Planung des 8. Lippischen Selbsthilfetags
- 21.08.** Auswertung des 8. Selbsthilfetags, Perspektiven für zukünftige Selbsthilfeforen
- 30.10.** Jahresplanung 2015 und Wahlen der Vertreter der Selbsthilfe in verschiedenen Gremien

**27.08.** Treffen für Selbsthilfegruppen aus Oerlinghausen und Leopoldshöhe: Aktuelle Situation und Perspektiven

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

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)

- **31.01.** „Alkohol – Sanitäter in der Not“ – Podiumsgespräch mit Fachleuten und Selbsthilfe-Aktiven, Moderation Thorsten Wagner, Radio Lippe
- **10.11.** Umgang mit der Krankheit Depression, in Kooperation mit SHG Sonnenblume, Referent: Dipl. Psych. Franz-Josef Faltin

Zwei Fortbildungen für SHG, zu folgenden Themen:

- **05./06.09.** Neue in der Gruppe, wie integrieren wir sie? Referent: Dipl.Päd. Ulrich Reisberg
- **5 Termine** Kollegiale Beratung für SH-Aktive

**28.06.** Der 8. Lippischer Selbsthilfetag in Form eines Selbsthilfeforums auf einem Gesundheitstag, der erstmals in Lemgo in Kooperation mit dem Klinikum Lippe Lemgo organisiert wurde.

## Zusammenarbeit mit Professionellen

In 2014 gab es **547 Kontakte mit Fachleuten und professionellen-Einrichtungen.**

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

**31.01.** Alkohol – Sanitäter in der Not, Podiumsgespräch mit Dr. Thomas Redecker, Flachsheide, Dr. Monika Lüdeke, gpz, Dietrich Höcker, Drogenberatung, Paul, AA DT, Wolfgang Schwalenstöcker, Suchthilfe e.V., Moderation Thorsten Wagner, Radio Lippe

**29.04.** Info-Veranstaltung für Pflegende Angehörige „Willkommen im Andersland“ mit der „Rose im Kalletal“

**09.05.** Inklusion in der Arbeitswelt für Menschen mit psychischen Erkrankungen, Vortrag und AGs, in Kooperation mit Das Dach e.V., und Dachverband Gemeindepsychiatrie im Medicum DT

**28.06.** Gesundheitstag mit achtem lippischen Selbsthilfe-Forum in Kooperation mit dem Klinikum Lippe in Lemgo

**03.07.** Kooperationsgespräch mit Vertretern der Gruppen für Pflegenden Angehörige auf Einladung der Kontaktstelle

**11.09.** Fortbildung für Pflegekräfte im Darmzentrum zum Thema „Selbsthilfefreundlichkeit im Klinikum“

**25.09.** Qualitätszirkel „Selbsthilfefreundlichkeit im Gesundheitswesen“ mit SHG und Klinikum Lippe

**21.11.** Vortrag und Diskussion: Selbsthilfe bei psychischen Erkrankungen, in Kooperation mit Das Dach e.V. und dem Dachverband Gemeindepsychiatrie im Medicum in DT

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

## 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

**14.05./04.08.** Abstimmungsgespräche mit Vertretern der Psychotherapeuten- und Ärztekammer und KVWL zum Thema psychosoziale Versorgung im Kreis Lippe auf Initiative der Kontaktstelle

## 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** Klausurtagung des Arbeitskreises der Paritätischen Selbsthilfe-Kontaktstellen

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

## Öffentlichkeitsarbeit

**Beteiligung an Info-Veranstaltungen und Vorstellung der Kontaktstelle und der Selbsthilfegruppen allgemein und im Zusammenhang mit bestimmten Themen:**

**13.03.** Info-Veranstaltung „Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeunterstützung in Lippe“ für das Netzwerk Lippe

**12.06.** Vortrag und Gespräch zum Thema „Sucht“ im Stadtgymnasium Detmold mit SHG Essstörungen in DT

**02.07.** Veranstaltung „Alarm im Darm“ des Kreises Lippe, Infostand-Beteiligung zusammen mit ILCO, Kreishaus in DT

**18.09.** Tag der offenen Tür der Selbsthilfe-Kontaktstelle unter Mitwirkung von 10 Vertretern aus lippischen Gruppen

**27.09.** Sport- und Gesundheitstag des Kreises Lippe, Infostand-Beteiligung mit SHG „nach Herzinfarkt“ in DT

**02.10.** Info-Veranstaltung „Wenn etwas auf der Seele liegt – Seelische Gesundheit und der Wert der Gemeinschaft“ mit dem SpDi und Vertretern der SHG Sonnenblume in der Rose im Kalletal

**3 Mitfahrten auf dem Info-Mobil** des Kreises Lippe in die Randlagen

2014 wurden darüber hinaus **19** Presseartikel und -mitteilungen zu Gruppengründungen und Veranstaltungen Themen der Selbsthilfe in den regionalen Printmedien veröffentlicht.

Teil der Öffentlichkeitsarbeit ist auch die kontinuierliche Datenpflege im landesweiten selbsthilfenetz.de, die Pflege der eigenen Website und die Aktualisierung von Info-Flyern.

## Projekte

### In-Gang-Setzer – Stütze für neue Selbsthilfegruppen

In-Gang-Setzer begleiten Selbsthilfegruppen in der Startphase. Zurzeit stehen 6 In-Gang-Setzer für die ehrenamtliche Begleitung von Gruppen bereit, die regelmäßig weiter qualifiziert und beratend begleitet werden. Hierfür wurden 2014 sechs Kollegiale Austauschtreffen angeboten.

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](http://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](http://www.selbsthilfe-lippe.de)

### „Selbsthilfefreundlichkeit im Gesundheitswesen“

Seit 2011 besteht eine Kooperationsvereinbarung im Rahmen des Konzepts mit dem Klinikum Lippe, 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](http://www.selbsthilfe-lippe.de)

### GKV Modellprojekt (07/2013 – 12/2014)

- 1. Aktivierung von Selbsthilfe in Randlagen**
  - 3 Mitfahrten auf dem Lippe-mobil in Randlagen
  - Aufbau von Kooperationen zu Fachleuten und Institutionen in Randlagen, insbesondere zu Pflegeeinrichtungen mit Schwerpunkten in den Gemeinden Kalletal und Horn-Bad-Meinberg
- 2. Stärkung der Selbsthilfe für den Wandel**
  - Organisation von Weiterbildungsangeboten für Selbsthilfegruppen
    - a) Fortbildung am **16. und 17.5.:** „Von der Idee zum Projekt“ (Die FoBi kam mangels Anmeldungen nicht zustande)
    - b) Fortbildung am **05. und 06.09.:** „Verbindungen schaffen, Neue integrieren“
    - c) Austauschtreffen für SHG zu Reflexion der Gruppenarbeit nach dem Modell der Kollegialen Beratung (fünf Termine)

## Ausblick 2015

### Über Selbsthilfe informieren/ÖA

Aktionen der ÖA, Info-Veranstaltungen, Pressearbeit unterstützt durch Anzeigen in Randlagen des Flächenkreises Lippe

### Gruppengründungen unterstützen

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

### Unterstützung der Selbsthilfegruppen

4 Gesamttreffen für lippische Selbsthilfegruppen Austauschtreffen und Fortbildungen zu zentralen Fragen in der Selbsthilfe (siehe unter GKV-Modellprojekt)

**20.02.** Arzt-Selbsthilfe-Kommunikation, Fortbildung für SHG in Kooperation mit KOSA der KVWL, Medicum DT

**13.08.** Ehrungsveranstaltung für langjährige Selbsthilfe-Aktive

### Kooperation mit Fachleuten und professionellen Institutionen

Mitarbeit in Gremien wie 2014

**02.10.** um 11.30 – 16 Uhr „Soziale Netzwerke, Familie, Recovery“, 3. Veranstaltung im Rahmen der PIELAV-Veranstaltungsreihe mit Das Dach e.V. und dem des Dachverband Gemeindepsychiatrie

### Projekte

1. Örtliche Unterstützungsstelle der GKV, wie 2014
2. Selbsthilfefreundlichkeit im Gesundheitswesen:
  - a. Fortführung der Kooperation mit dem Klinikum Lippe
  - b. Neue Kooperation mit dem gpz im Rahmen des Qualitätsentwicklungsprozesses „Selbsthilfefreundlichkeit“
3. In-Gang-Setzer:
  - a. **24.01.** überregionales Austauschtreffen mit In-Gang-Setzern aus Minden und Paderborn in Minden
  - b. **21./22.08.** überregionaler Workshop mit In-Gang-Setzern aus ganz OWL in
  - c. **Juni 2015** Weiterqualifizierung von In-Gang-Setzern für die Begleitung bestehender Gruppen

**Weitere Vorhaben und Termine werden sukzessive auf unserer Homepage eingestellt.**

## Selbsthilfegruppen im Kreis Lippe gibt es zu folgenden Themen 01/2015

### **Adipositas**

ADS / ADHS Elterngruppe  
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-Kreislauferkrankungen  
Hochbegabung, Kinder  
Hörbehinderung

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

Insuliner

### **Junge Menschen, suchtaffine**

### **Körperbehinderungen**

Krebs, verschiedene Krebserkrankungen  
Krise

### **Lebererkrankung**

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

### **Medikamentenabhängigkeit**

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

### **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

Spielesucht

Sprachbehinderung

Stomaträger

Suchterkrankungen

### **Tablettenabhängigkeit**

Tinnitus

Tremor, essentieller

Trennung/Scheidung

Familienrecht

Trisomie 21

Tumorerkrankungen

### **Wechseljahre**

Wochenendeltern

Wohnen im Alter

### **Zwänge, Zwangserkrankung**