

Jahresbericht 2015

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%
Julia Becker, päd. Fachkraft	Teilzeit 50%
Antje Bruns, Bürokauffrau	Teilzeit 50%

(Das Team wurde im Zeitraum April bis November von Victoria Jimenez als ehrenamtliche Mitarbeiterin unterstützt.)

Finanzierung

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Lippe wird finanziert von den Gesetzlichen Krankenkassen, dem Kreis Lippe, dem Land NRW und seinem Dachverband Der Paritätischen Landesverband NRW. 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 **2015 wurden 2.392 eingehende Kontakte** statistisch erfasst, mehrheitlich während der Sprechzeiten (12 Std./Woche verteilt auf 4 Wochentage).

Art der Kontaktaufnahme:

Telefonische Kontakte:	51%
Email-Anfragen:	28%
Persönliche Anfragen:	21%

Personenkreis:

Selbsthilfeinteressierte:	41%
Selbsthilfegruppen-Mitglieder:	30%
Professionelle/ Fachleute:	29%

Immer mehr Menschen klären reine Informationsfragen selbständig, u.a. durch Internet-Recherchen. 2015 gab es über 12.853 Besuche auf unserer Homepage, es wurden über 165.488 Seiten angeklickt. Gleichzeitig erreichen uns immer häufiger sehr komplexe Anfragen (Schulden und Trennung und Abhängigkeitserkrankung o.ä.).

Anliegen von Selbsthilfe-Interessierten und Fachleuten

Suche nach Selbsthilfegruppe	41%
Austausch aktueller Infos (Fachleute)	18%
ÖA und Gremien (Fachleute)	18%
Gruppengründung	7%
Suche nach Fachleuten	7%
Allgemeine Selbsthilfe-Infos	5%

Angefragte Themen nach Themenbereichen:

körperliche Erkrankung/Behinderungen	44%
psychische Erkrankungen	42%
Sucht / Abhängigkeitserkrankungen	10%
sozial, familiär besondere Lebenslagen	4%

110 nachgefragte Themen, davon am häufigsten:

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

Der Anteil der Anfragen zu Themen aus dem Bereich der psychischen Erkrankungen und Belastungen ist anhaltend hoch. Auch berichten Selbsthilfe-Aktive und Ratsuchende immer wieder, dass sie eine Gruppe such(t)en, weil sie auf eine Psychotherapie (zu) lange warten müssten. Für viele Betroffene wäre es sinnvoller, zuerst mit einer Psychotherapie beginnen zu können und später auch eine Gruppe zu besuchen.

Gruppengründungen

2015 gab es neun Gründungsprozesse, von denen wir sieben unterstützt haben, in Form von Beratung, Hilfe bei der Öffentlichkeitsarbeit, Raumsuche usw. oder auch in Form einer persönlichen Begleitung des Gründungstreffens oder weiterer Treffen durch In-Gang-Setzer.

01. „Viele und Ich“- SHG für Menschen mit dissoziativer Identitätsstörung in Detmold
02. Menschen mit Essstörungen in Detmold (kam nicht zustande)
03. SHG für Angehörige nach Suizid in Detmold
04. „Emotions“, SHG für Psychisch Kranke in Detmold
05. Vormittagsgruppe für Psychisch Kranke in Detmold (wird zurzeit noch von In-Gang-setzer begleitet)
06. Lauf- und Gesprächsgruppe für Menschen mit Depressionen in Oerlinghausen
07. SHG für junge Menschen mit Multiple Sklerose in Lemgo
08. „Runder Teppich für Frauen aller Nationalitäten“ in Bad Meinberg (vollkommen eigenständig gegründet)
09. „Runder Teppich“ in Schlangen (vollkommen eigenständig gegründet)

2015 haben sich die Selbsthilfegruppen „Nach Herzinfarkt“ in Detmold, Wechseljahre in Detmold, Mutterglück und Krise in Detmold, Freundeskreis Suchtkrankenhilfe in Bad Salzuffen, eine Gruppe des Blauen Kreuzes in Bad Salzuffen aufgelöst.

Acht Gruppen wurden neu in die Kartei aufgenommen. Im gleichen Zeitraum hatten fünf - meist langjährige - Gruppen ihr Engagement als Selbsthilfegruppe aufgegeben.

Uns sind rund 180 Selbsthilfegruppen bekannt, die im Kreis Lippe aktiv sind. Eine exakte Zahl können wir nicht angeben, da es sowohl vorkommt, dass sich Gruppen auflösen, aber uns nicht zeitnah informieren, als auch dass sich neue Gruppen eigenständig gründen und wir das erst im Nachhinein erfahren. Langjährige Gruppen stellen ihr Selbsthilfe-Engagement meist dann ein, wenn Gruppensprecher in die Jahre gekommen sind und keinen Nachfolger finden. Oft sind aber tragfähige Kontakte entstanden und die Mitglieder treffen sich privat weiter. Nicht selten stehen auch die Gruppensprecher weiterhin für Neubetroffene zur Verfügung, indem sie praktische Tipps und Informationen zum Umgang mit ihrer Situation weitergeben.

Unterstützung und Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen

2015 wurden 723 Kontakte von Selbsthilfegruppen-Mitgliedern zu folgenden Anliegen erfasst:

Öffentlichkeitsarbeit	33 %
Austausch aktueller Informationen	22 %
Finanzen, KK-Förderung	15 %
Gremien, Kooperationen, Netzwerk	18 %
organisatorische Unterstützung	10 %
Fortbildungen	9 %
Gruppendynamik	8 %
Starthilfe Gruppengründungen (inkl. sonstiges)	2 %

(Mehrfachnennungen möglich)

Über drei Treffen zur Kollegialen Beratung für Selbsthilfe-Aktive (s.u.) hinaus erfolgten zwölf ausführliche Beratungen, davon drei in der Gruppe zu gruppeninternen Problemen und gemeinsame Gruppenziele und neun Beratungen für Gruppensprecher zu den Themen „Versicherung im Ehrenamt, Fördermittel, Öffentlichkeitsarbeit, Kooperation mit Fachleuten und Mitgliedererwerb“.

2015 organisierte die Selbsthilfe-Kontaktstelle

13.08. Ehrungsfeier für zehn langjährige Gruppensprecher unter Mitwirkung von Landrat a.D. Friedel Heuwinkel, Bürgermeister Rainer Heller, Helga Gießelmann vom Paritätischen Ehrenrat NRW unter dem Motto: „Abschied von Aufgaben und Pflichten“.

4 Gesamttreffen für lippische Selbsthilfegruppen:

- 5.02.** Informationen zur Selbsthilfeförderung der GKV
- 28.05.** Öffentlichkeitsarbeit für Selbsthilfegruppen
- 17.09.** Versicherung im Ehrenamt (mit Referent)
- 12.11.** Jahresplanung und Wunsch der Gruppen für 2016, Erfahrungsaustausch zur Gruppenarbeit

4 Treffen für lippische Selbsthilfegruppen für Menschen mit psychischen Erkrankungen

Themen sind Fragen zur Gruppenarbeit und zur psychosozialen Versorgung im Kreis Lippe

Fortbildungen für Selbsthilfegruppen:

- 3 Termine** Kollegiale Beratung für Selbsthilfe-Aktive (29.01., 26.02., 9.04.)
- 20.02.** (3,5 Std.) Vortrag und Übungen zur Arzt-Selbsthilfe-Kommunikation in Kooperation mit der KOSA und der KVWL

Seminarreihe „Ich zeige Dir, was Du kannst“ organisiert mit Selbsthilfe-Aktiven für Selbsthilfe-Aktive:

- 24.10.:** Mein Nein verbindet mich mit Dir, Vortrag und Übungen, Manuela Ziemann
- 29.10.** Mentales Aktivitätstraining, Vortrag und Übungen, Barbara Sonntag
- 19.11.** Achtsamkeit, Vortrag und Übungen, Regina F. Klotz
- 26.11.** Zauber-Workshop, Hermann Brüggemann
- 05.12.** Kalligrafie - die Kunst der schönen Schrift, Workshop, Paul

Zusammenarbeit mit Professionellen

2015 gab es **649 Kontakte mit Fachleuten und professionellen-Einrichtungen.**

(Hier kann man evtl. schreiben zu welchen Themen Profis Kontakt aufnehmen)

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

- 23.04.** Beiratssitzung der GKV zur Selbsthilfeförderung (s.u.)
- 18.05.** Märchen als Erinnerungsbrücke- Erzählen für Menschen mit Demenz, mit dem Mehrgenerationenhaus in Lemgo
- 01.06** Informationsveranstaltung für Eltern Kinder in Kooperation mit der Drogenberatung Detmold e.V.
- 01.10.** Märchen als Erinnerungsbrücke- Erzählen für Menschen mit Demenz mit dem Pflegedienst „Am Rosengarten“ in Bad Meinberg
- 05.11.** Vortrag „Schlafstörungen“ von Dr. Michael Weber, Chefarzt der Pneumologie im Klinikum Lippe, organisiert in Kooperation mit der VHS Detmold
- 14.11.** Selbsthilfetag in der Rose Klinik (siehe auch Öffentlichkeitsarbeit)

(Siehe hierzu auch die Veranstaltungen im Rahmen der Projekte, insbesondere zur Umsetzung des Konzepts „Selbsthilfefreundlichkeit“ in Klinikum Lippe und gpz.)

Beteiligung oder Teilnahme an Veranstaltungen anderer Institutionen

- 30.01.** Inklusionskonferenz, Veranstaltung des Kreises Lippe
- 26.03.** Ehrungsfeier des Kreises Lippe für vorgeschlagene freiwillig Engagiert (Die Selbsthilfe-Kontaktstelle hatte Hermann Brüggemann von der Sonnenblume vorgeschlagen, der zu den 10 freiwillig Engagierten gehört, die am häufigsten gewählt wurden.)
- 23.04.** Demenz Forum, Veranstaltung des Kreises Lippe
- 24.10.** Beteiligung mit einem Infostand auf der Veranstaltung zum 10-jährigen Bestehen des Brustzentrums im Klinikum Lippe im Rathaus Lemgo
- 07.11.** Vortrag und Beteiligung mit einem Infostand auf dem Kongress des Ärztenetz Lippe in Detmold

Darüber führen wir kontinuierlich Kooperationsgespräche mit verschiedenen Fachleuten und Institutionsvertretern zu gemeinsamen Veranstaltungen, zur Öffentlichkeitsarbeit und zur Unterstützung von Gruppen und Gruppengründungen geführt.

Mithilfe von vier Versandaktionen haben wir Fachleute und Beratungsstellen über Gruppenneugründungen informiert.

Regelmäßige Gremien/Arbeitskreise

- 2 x Kommunale Gesundheits- und Pflegekonferenz
- 2 x Qualitätszirkel Psychiatriekoordination
- 1 x Arbeitsgemeinschaft Suchtkrankenhilfe Lippe
- 1 x Beirat zur Selbsthilfeförderung der GKV
- 1 x Treffen der beratenden Dienste/Kreis Lippe (siehe auch Projekte)

Im Behindertenbeirat der Stadt Detmold wird die Selbsthilfe durch einen gewählten Gruppensprecher vertreten.

Facharbeitskreise / eigene Qualitätssicherung

2 x eintägige Treffen des Landesarbeitskreis der Selbsthilfe-Kontaktstellen in NRW (LAK KOSKON)
2 Regionaltreffen der Paritätischen Selbsthilfe-Kontaktstellen
1 zweitägige Klausurtagung des Arbeitskreises der Paritätischen Selbsthilfe-Kontaktstellen
1 eintägiges Treffen des Trägerkreises und der Selbsthilfe-Kontaktstellen im Paritätischen NRW
1 eintägiges Fachforum der GKV zur Präsentation der Aktivitäten im Rahmen der GKV-Modellprojektphase 2013/14

Beide Fachkräfte haben an jeweils zweitägigen Fortbildungen zu den Themen Kommunikation und Beratung teilgenommen.

Öffentlichkeitsarbeit

Vorstellung der Selbsthilfegruppen und –unterstützung in Lippe allgemein und im Zusammenhang mit Themen:

- 03-04** Versandaktion von Selbsthilfe-Flyern an Apotheken
- 14.11.** Selbsthilfetag in Kooperation mit der Rose Klinik in Horn-Bad Meinberg (Reha Klinik für Orthopädie und Onkologie) mit folgenden Vorträgen und Aktionen:
 - Psychosoziale Aspekte der Adipositas
 - Dicke Beine- Was tun?
 - Die Nephrologische Gemeinschaftspraxis
 - Aktion: Herzkissen für Brustkrebspatientinnen
- 3.12.** Vortrag „Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeunterstützung in Lippe“ gemeinsam mit zwei Selbsthilfe-Aktiven im Grone-Bildungszentrum in Detmold
 - Erstellung des Flyers „Gesprächsgruppen für Pflegende Angehörige“

2015 gab es 14 Veröffentlichungen von Mitteilungen und Artikeln zu Gruppengründungen und Veranstaltungen in den regionalen Printmedien.
Zur Öffentlichkeitsarbeit gehört auch die kontinuierliche Datenpflege im landesweiten selbsthilfenetz.de und die Pflege der eigenen Website, die 2015 über 12.000 mal besucht wurde.

Projekte

In-Gang-Setzer – Stütze für Selbsthilfegruppen

In-Gang-Setzer begleiten Selbsthilfegruppen beim Start und bei Bedarf in anderen Phasen. In Lippe stehen sechs In-Gang-Setzer für das ehrenamtliche Engagement bereit. Zurzeit begleitet eine In-Gang-Setzerin eine Gruppe für Pflegende Angehörige, eine In-Gang-Setzerin begleitet eine Gruppe für Eltern suchtgefährdeter Kinder und ein In-Gang-Setzer unterstützt eine Gruppengründung für Menschen mit psychischen Erkrankungen.

2015 wurden folgende Veranstaltungen zur Unterstützung der In-Gang-Setzer angeboten:

4 x regionale Treffen der IGS zur Kollegialen Beratung

24.01. überregionales Austauschtreffen mit In-Gang-Setzern in Paderborn und Minden

22.08. überregionaler Workshop für In-Gang-Setzer aus OWL in Detmold, Dozentin: Anne Behnen

Juni Beteiligung von 3 In-Gang-Setzern an der OWL-weiten Weiterqualifizierung zur Begleitung bestehender Gruppen.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Lippe setzt seit 2009 das Konzept im Rahmen des bundesweiten Projekt des Landesverbands NRW um, das vom Dachverband BKK gefördert wird. *Weitere Informationen:* www.selbsthilfe-lippe.de und www.in-gang-setzer.de.

„Selbsthilfefreundlichkeit im Gesundheitswesen“

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle moderiert im Rahmen dieses Konzepts die Prozesse zur Umsetzung von acht Qualitätskriterien für Selbsthilfefreundlichkeit. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle konnte im Kreis Lippe bereits zwei Kliniken hierfür gewinnen.

Seit 2011 besteht eine Kooperationsvereinbarung mit dem **Klinikum Lippe**, das erstmals 2012 das Gütesiegel erhielt.

02.06. Qualitätszirkel zur Re-Zertifizierung des KL

22.09. Fortbildung für Pflegekräfte der Familienklinik im Rahmen des Konzepts „Selbsthilfefreundlichkeit“

Seit 2015 besteht eine Kooperation in diesem Rahmen mit dem **gemeindepsychiatrischen Zentrum gpz Detmold**.

13.10. Auftaktveranstaltung:
Qualitätsentwicklungsprozess
„Selbsthilfefreundlichkeit“

01.12. 1. Qualitätszirkel im gpz

Weitere Informationen www.selbsthilfe-lippe.de,
www.selbsthilfefreundlichkeit.de

Örtliche Unterstützungsstelle der GKV

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle hat von 2008 bis 2015 als „Örtliche Unterstützungsstelle“ die regionalen Krankenkassen bei der Umsetzung der Selbsthilfeförderung unterstützt. Die Aufgaben der Kontaktstelle waren rein administrativ, die Entscheidungen über die Anträge liegen bei den Vertretern der GKV Krankenkassen. *Weitere Informationen:* www.selbsthilfe-lippe.de und www.gkv-selbsthilfefoerderung-nrw.de.

Ausblick 2016

Über Selbsthilfe informieren/ÖA

Datenabfrage bei allen SHG und einpflegen der aktualisierten Daten ins www.selbsthilfenetz.de
Weiterer Ausbau der Wegweiser-Funktion der Website

Gruppengründungen unterstützen

Gründungen ohne Initiator in Randlagen, anknüpfend an die Aktivitäten im Rahmen des GKV-Modellprojekts und Ausbau der In-Gang-Setzer-Aktivitäten (siehe oben)

Unterstützung der Selbsthilfegruppen

4 Gesamttreffen für lippische Selbsthilfegruppen
3 Treffen der Gruppen zu psychischen Themen
Fortbildungen zu zentralen Fragen in der Selbsthilfe
1 Treffen zur besseren Vernetzung der SHG zu neurologischen Themen

- In-Gang-Setzer-Begleitung auch für bestehende Gruppen (s.u.)
- Einbeziehung der Gruppen in die Qualitätszirkel des Klinikum Lippe und des GPZ (s.u.)

Kooperation mit Fachleuten und professionellen Institutionen

Mitarbeit in Gremien wie 2015 und neu:

- 2 x jährlich Pflegekonferenz
- 2 x jährlich Koordinationsgremium Psychiatrie

PIELAV-Veranstaltungsreihe

21. 01. 10.30 - 16 Uhr „Netzwerkgespräche bei seelischen Krisen“ mit Das Dach e.V. und dem Dachverband Gemeindepsychiatrie

Projekte

Selbsthilfefreundlichkeit im Gesundheitswesen:

- Fortführung der Kooperation mit dem Klinikum Lippe
- Neue Kooperation mit dem gpz im Rahmen des Qualitätsentwicklungsprozesses „Selbsthilfefreundlichkeit“ mit sieben weiteren Sitzungen in 2016

In-Gang-Setzer:

27.02. überregionales Austauschtreffen mit Minden und Paderborn

Okt-Dez Schulung neuer In-Gang-Setzer, um zu mehr Themen und in mehr Regionen Gründungen unterstützen zu können

Selbsthilfegruppen im Kreis Lippe gibt es zu folgenden Themen 12/2015

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
Dissoziative Identitätsstörung
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

Hämochromatose

Hashimoto-Thyreoiditis
Hautkrankheiten
Hepatitis
Herzinfarkt

Herz-Kreislaufkrankungen

Hochbegabung, Kinder

Hörbehinderung

ILCO (künstl. Darm- oder Blasenaustritt, 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
Multiple Persönlichkeitsstörung

Neurologische Erkrankungen, verschiedene

Nierenerkrankungen
Nierentransplantation

Organtransplantation

Osteoporose

Panikattacken

Pankreatektomie
Parkinson, Morbus
Persönlichkeitsstörungen
Phobien
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
Selbstmord

Senioren

Sozialphobie

Spielesucht

Sprachbehinderung

Stomaträger

Suchterkrankungen

Suizid

Tablettenabhängigkeit

Tinnitus

Tremor, essentieller

Trennung/Scheidung

Familienrecht

Trisomie 21

Tumorerkrankungen

Väter

Wochenendeltern

Wohnen im Alter

Zwänge, Zwangserkrankung