

Jahresbericht



Inhalt	
Rahmenbedingungen	2
Aufgabenbereiche	3
Information und Beratung	
Gruppengründungen	6
Unterstützung und Zusammenarbeit von Selbsthilfegruppen	8
Zusammenarbeit mit Fachleuten	10
Öffentlichkeitsarbeit	12
Projekte	
Ausblick	16
Das Team	
Themen der Selbsthilfegruppen von A–Z	19

Rahmenbedingungen

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

Personalausstattung

Karin Marciniak, päd. Fachkraft	Teilzeit 50%
Julia Becker, päd. Fachkraft	Teilzeit 50% bis 31. Mai Teilzeit 75% ab 1. Juni
Jasmin Sasse, päd. Fachkraft	Teilzeit 25% ab 1. Dezember
Antje Bruns, Bürokauffrau	Teilzeit 50%



v. l.: Karin Marciniak, Antje Bruns, Julia Becker-Keller

Finanzierung

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Lippe wird finanziert von den Gesetzlichen Krankenkassen, dem Kreis Lippe, dem Land NRW und ihrem Träger die gemeinnützige Gesellschaft für paritätische Sozialdienste PariSozial mbH Lippe unter dem Dach des Landesverbandes des Paritätischen 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 2016 wurden 2.398 eingehende Kontakte statistisch erfasst, mehrheitlich während der Sprechzeiten (12 Std./ Woche verteilt auf 4 Wochentage).

Art der Kontaktaufnahme:

Telefonische Kontakte:	58%
E-Mail-Anfragen:	29%
Persönliche Anfragen:	13%

Personenkreis:

Selbsthilfeinteressierte:	44%
Selbsthilfegruppen-Mitglieder:	34%
Professionelle/ Fachleute:	22%

Auch 2016 klärten immer mehr Menschen reine Informationsfragen durch umfangreiche Internetrecherche. So gab es über 15 536 Besuche auf unserer Homepage, es wurden über 133 931 Seiten angeklickt.

Anliegen von Selbsthilfe-Interessierten und Fachleuten

Suche nach Selbsthilfegruppe	54%
ÖA und Gremien (Fachleute)	15%
Gruppengründung	14%
Suche nach Fachleuten	10%
Austausch aktueller Infos (Fachleute)	7%
Allgemeine Selbsthilfe-Infos	7%

Angefragte Themen nach Themenbereichen:

Psychische Erkrankungen	41%
körperliche Erkrankung/Behinderungen	41%
sozial, familiär besondere Lebenslagen	13%
Sucht/Abhängigkeitserkrankungen	5%

Zehn am häufigsten nachgefragte Themen:

1. Depressionen/bipolare Störungen
2. Psychische Erkrankungen (nicht näher bezeichnet)
3. Angst/Panik/Phobie
4. Sucht/Alkohol
5. Sucht/Esstörungen
6. Pflegende Angehörige
7. Burn Out/Stress
8. Demenz/Alzheimer
9. Neurologische Erkrankungen
10. Herz- und Krebserkrankungen (gleichauf)

Raus aus dem tiefen Loch

Selbsthilfe Bei seelischen Erkrankungen kann es helfen, mit Menschen zu sprechen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben. In Lippe existieren vielerorts Gesprächsgruppen

Rund um den Aseberg



Bad Salzelmen (Bild): Die Arbeit ist da. Und die Hände der Psychotherapeuten sind im menschlichen Fahren. Die Gruppe 'Selbsthilfe' in Bad Salzelmen ist eine von mehreren Gesprächsgruppen, die sich um seelisch erkrankte Menschen kümmern. (Foto: M. Schmitt)

Die Sensibilität muss wachsen

KOMMENTAR
Melanie Schwaner Frick, eine psychische Betroffene nicht nur im Titel, sondern auch in der Sache. Sie berichtet über ihre Erfahrungen mit der Selbsthilfe und wie sie sich Unterstützung suchen konnte.

Die Steine in Greeseel

Quereiniger Friede... Die Steine in Greeseel... Ein Bericht über die Herausforderungen der Integration in die Arbeitswelt.

Kein Lippe (1). Was in Wiesbaden, wenn nicht selbstredend alles neu. Und so sind die... Die Gruppe... Die Arbeit...

Kein Lippe (2). Was in Wiesbaden... Die Gruppe... Die Arbeit...

Kein Lippe (3). Was in Wiesbaden... Die Gruppe... Die Arbeit...

Kein Lippe (4). Was in Wiesbaden... Die Gruppe... Die Arbeit...

Hilfe für Unternehmen

Unternehmensberatung... Die BIK Lippe bietet einen Vortrag und Einzelführungen zum Thema an.



Stellen im Landkreis... Eine Gruppe von Menschen, die an einer Veranstaltung teilnehmen.

Vereine sollen die Integration unterstützen

Bürgerparlament... Der Bundesvorsitzende Jens Blumack kann Sportvereine auf Wunsch in ihrer Hochleistungsarbeit unterstützen.

Kreis Lippe (1). Sport... Die Integration... Die Arbeit...

Kreis Lippe (2). Sport... Die Integration... Die Arbeit...

Kreis Lippe (3). Sport... Die Integration... Die Arbeit...

Kreis Lippe (4). Sport... Die Integration... Die Arbeit...

Kreis Lippe (5). Sport... Die Integration... Die Arbeit...

Kontakt

Informationen... Die Gruppe... Die Arbeit...

Einzelne Teilnehmende... Die Gruppe... Die Arbeit...

Einzelne Teilnehmende... Die Gruppe... Die Arbeit...

Einzelne Teilnehmende... Die Gruppe... Die Arbeit...

Einzelne Teilnehmende... Die Gruppe... Die Arbeit...

Einzelne Teilnehmende... Die Gruppe... Die Arbeit...

Einzelne Teilnehmende... Die Gruppe... Die Arbeit...

Einzelne Teilnehmende... Die Gruppe... Die Arbeit... Informationen über die Selbsthilfe.

Einzelne Teilnehmende... Die Gruppe... Die Arbeit... Informationen über die Selbsthilfe.

Einzelne Teilnehmende... Die Gruppe... Die Arbeit... Informationen über die Selbsthilfe.

Einzelne Teilnehmende... Die Gruppe... Die Arbeit... Informationen über die Selbsthilfe.

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

2016 konnten wir neun Gruppen neu in unsere Kartei aufnehmen. Sechs der Gründungsprozesse haben wir in Form von Beratung, Hilfe bei der Öffentlichkeitsarbeit, Raumsuche usw. unterstützt oder auch in Form einer Moderation des Gründungstreffens und der Begleitung weiterer Treffen durch In-Gang-Setzer als vorübergehende Starthelfer für Selbsthilfegruppen.

Oerlinghausen / Leopoldshöhe

Kamerad nicht ohne

Die Kameraden der Kameraden... (Text continues)

Wiederholung in den Beruf

Die Wiederholung in den Beruf... (Text continues)

Ist ein Mann nicht ein Mann?

Die Frage ist... (Text continues)

Spielertreff in der Stadt

Das Spielertreff... (Text continues)

Verwaltung erklärt Regeln für Gehörschnitt

Die Verwaltung... (Text continues)

Die Musiker von „Drei Sparren“ vereinen das Unvereinbare

Die Musiker... (Text continues)

Schritt für Schritt Unterstützung

Selbsthilfe: Neue Gruppe in Vivaldiwoy spricht Menschen mit psychischen Erkrankungen, die das Leben möchten. Ehemalig im Monat Treffen zum Gespräch

Die Selbsthilfe... (Text continues)

Informationen

Informationen... (Text continues)

Das erste Treffen von „Aufwärts“ fand bereits im Dezember 2015 statt, aber erst die Pressearbeit Anfang 2016 stellte den öffentlichen Startschuss dar.

1. Menschen mit autistischen Zügen in Detmold (Gruppe traf sich mehrere Monate)
2. Alleinerziehende in Lemgo
3. Pflegende Angehörige in Augustdorf
4. Pflegende Angehörige in Bad Salzuflen
5. Männergruppe in Detmold (Gründung wurde durch Frau Hahn vom Kreis Lippe unterstützt)
6. Selbsthilfegruppe für Menschen mit Zwangserkrankungen in Bad Salzuflen
7. Selbsthilfegruppe für Menschen mit Psychose-Erfahrung (traf sich über einige Zeit, konnte sich jedoch nicht dauerhaft festigen)
8. Angehörigengruppe für Menschen mit Essstörungen
9. Neugründung einer Gruppe für Alkoholiker (begleitet durch die In-Gang-Setzer)

Sieben der neu aufgenommenen Gruppen konnten sich stabilisieren. Weiterhin haben Gründungsgespräche stattgefunden, nach denen sich allerdings keine Gruppengründung ergab (u. a. zum Thema „Tinnitus“).

Gruppen zu den Themen „Multiple Persönlichkeit“, „Abstinente lebende Frauen“, „ADS“, Schlaganfall, zwei Gruppen „pflegende Angehörige“, sowie Gruppen von der Johanniter Suchtkrankenhilfe und dem Blauen Kreuz, als auch eine Gruppe von Angehörigen Anonymer Alkoholiker lösten sich im Jahresverlauf auf.

Auffällig ist an dieser Stelle, dass im Suchtbereich mehrere Gruppenauflösungen stattgefunden haben. Hier wäre gemeinsam mit den Suchtverbänden zu schauen, woran diese Entwicklung liegen kann.

Uns sind derzeit ca. 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 Neu-Betroffene zur Verfügung, indem sie praktische Tipps und Informationen zum Umgang mit ihrer Situation weitergeben

Unterstützung und Zusammenarbeit von Selbsthilfegruppen

2016 wurden 788 Kontakte von Selbsthilfegruppen-Mitgliedern zu folgenden Anliegen erfasst:

Austausch aktueller Informationen	23%
Öffentlichkeitsarbeit	21%
Gremien, Kooperationen, Netzwerk	19%
Organisatorische Unterstützung	14%
Fortbildungen	10%
Finanzen, KK-Förderung	9%
Gruppendynamik	9%
Starthilfe Gruppengründungen (inkl. sonstiges)	7%

(Mehrfachnennungen möglich)

Über zwei Treffen zur Kollegialen. Beratung für Selbsthilfeaktive hinaus erfolgen 21 Gruppenberatungen, davon 18mal für Gruppensprecher und drei Beratungen in der ganzen Gruppe zu Fragen der Gestaltung der Gruppentreffen, zu Gruppenzielen und zu Fragen der gruppeninternen Kommunikation.

2016 organisierte die Selbsthilfe-Kontaktstelle vier Gesamttreffen für lippische Selbsthilfegruppen:

- 1. Januar Informationen zur Pauschal- und Projektförderung.
- 21. April Kreative Methoden zur Einleitung von Blitzlichttrunden und Impulse für Gruppengespräche über gemeinsame Themen.
- 8. September Vorbereitung auf das Treffen mit dem Landrat.
- 3. November Gespräch mit dem Landrat Dr. Axel Lehmann: „Der Kreis braucht die Selbsthilfe.- Die Selbsthilfe braucht den Kreis.“

Jeweils zwei Treffen für lippische Selbsthilfegruppen

■ für Menschen mit psychischen Erkrankungen

Themen sind Fragen zur Gestaltung der Gruppenarbeit und zu Erfahrungen mit der psychosozialen Versorgung im Kreis Lippe.

■ zu neurologischen Themen

Erfahrungsaustausch und Vorüberlegungen zur Kooperation mit dem Klinikum Lippe Lemgo (KLL).

Fortbildungen für Selbsthilfektive:

- 15. Januar Malen für die Seele
- 23. April Mein NEIN verbindet mich mit dir
- 5. Dezember Kalligrafie – die Kunst der schönen Schrift, Workshop
Organisiert durch Selbsthilfegruppen, unterstützt durch die Selbsthilfe-Kontaktstelle.
- 22. September und
- 8. Dezember **Gruppenleiten ohne Angst** für Gruppensprecher
- 21. Oktober **Laudation für Rolf Schmidt**, Freundeskreis Blomberg, zur Höherstufung seines Bundesverdienstkreuzes in der Bezirksregierung Detmold
- 5. Dezember **Laudatio für die Selbsthilfegruppe „Sonnenblume“** zum 10-jährigen Jubiläum

Zusammenarbeit mit Fachleuten

2016 gab es **509 Kontakte zu Fachleuten und professionellen Einrichtungen.**

Folgende **Veranstaltungen in Kooperation mit Fachleuten oder für Institutionen** boten wir an, die teilweise in kontinuierliche Kooperationen integriert sind:

- 21. Januar 10.30–16.00 Uhr „Netzwerkgespräche bei seelischen Krisen“ in Zusammenarbeit mit „Das Dach e. V.“ und dem Dachverband Gemeindepsychiatrie.
- 21. April Beiratssitzung der GKV zur Selbsthilfeförderung (s. u.)
- 29. November Vortrag „Pflegestärkungsgesetz II“ in Zusammenarbeit mit dem Mehrgenerationenhaus und der Pflegeberatung des Kreises Lippe.

(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

- 26. Oktober Gesundheitstag 2016 des Kreis Lippe zum Thema „Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz“ – die Selbsthilfe-Kontaktstelle hat gemeinsam mit dem Gruppensprecher der Burnout-Gruppe einen Infostand angeboten.

Wir sind kontinuierlich im Gespräch mit Fachleuten und Institutionsvertretern, um Betroffene und Angehörige zu begleiten und um mithilfe von Veranstaltungen und Aktionen auf spezifische Problemlagen aufmerksam zu machen.

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

Regelmäßige Gremien/Arbeitskreise

- zweimal Kommunale Gesundheits- und Pflegekonferenz
- zweimal Qualitätszirkel Psychiatriekoordination
- einmal Arbeitsgemeinschaft Suchtkrankenhilfe Lippe
- einmal Beirat zur Selbsthilfeförderung der GKV
- eine Tagung „Gesundes Städtenetzwerk“ in Oldenburg
- ein BKK- Selbsthilfetag in Düsseldorf
- ein 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

- zweimal eintägige Treffen des Landesarbeitskreises der Selbsthilfe-Kontaktstellen in NRW (LAK KOSKON)
- zwei Regionaltreffen der Paritätischen Selbsthilfe-Kontaktstellen
- eine zweitägige Klausurtagung des Arbeitskreises der Selbsthilfe-Kontaktstellen des Paritätischen NRW
- eine eintägige Web-to-print- Fortbildung
- eine dreitägige Tagung der DAG-SHG in Schwerin.

Öffentlichkeitsarbeit

Vorstellung der Selbsthilfegruppen und deren Unterstützung durch die Selbsthilfe-Kontaktstelle in Lippe allgemein und im Zusammenhang mit Themen:

- 5./6. März Publikation in der LZ: Rat in seelischen Nöten. Selbsthilfe- Kontaktstelle
- 12. März Sport- und Gesundheitstag in Horn- Bad Meinberg
- September Bericht im Lippe- Reporter: „Du allein schaffst es, aber du schaffst es nicht allein.“ Hier wurde über die Arbeit mit In-Gang-Setzern geschrieben.

Im ganzen Jahr gab es insgesamt 23 Veröffentlichungen von Mitteilungen und Artikeln zu Gruppengründungen und Veranstaltungen in den regionalen Printmedien. Die kontinuierliche Datenpflege der landesweiten Website www.selbsthilfenetz.de und die Pflege der eigenen Website, die 2016 weit über 15 000 mal besucht wurde, gehört auch zur Öffentlichkeitsarbeit.

Projekte

In-Gang-Setzer – Stütze für Selbsthilfegruppen

In-Gang-Setzer begleiten Selbsthilfegruppen beim Start und bei Bedarf in anderen Phasen. In der lippischen Selbsthilfe-Kontaktstelle 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 such�gefährdeter Kinder und ein In-Gang-Setzer unterstützt eine Gruppengründung für Menschen mit psychischen Erkrankungen.



„Du allein schaffst es, aber Du schaffst es nicht allein.“

Hilfe zur Selbsthilfe. Das ist das Prinzip der professionellen Selbsthilfeunterstützung. In-Gang-Setzer* sind ehrenamtliche Mitarbeiter der Selbsthilfe-Kontaktstellen, die Selbsthilfegruppen beim Start oder bei Bedarf auch später vorübergehend begleiten.

Als Maria Beineke-Koch vor ein paar Monaten auf der Suche nach einer Selbsthilfegruppe zum Thema Depression war, fand sie es „unglaublich entlastend“ zu hören, dass es In-Gang-Setzer* gibt. Sie war froh, dass jemand die Verantwortung übernimmt. Gerade am Anfang hätte sie es sich selbst nicht zugetraut, diese zu tragen. „Allein schon die Hürde, sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen, stellte eine hohe Überwindung dar“, erzählt die Religionspädagogin. „Und dann auch noch sofort die Verantwortung zu übernehmen, das hätte mich zu diesem Zeitpunkt überfordert.“ Viele Menschen haben an diesem Punkt bereits zahlreiche Behandlungsformen hinter sich gebracht. Auch für Maria Beineke-Koch war es ein langer Weg zur Selbsthilfe. „Die größte Herausforderung war zunächst einmal das Erkennen und Akzeptieren der Erkrankung“, sagt sie. „Ich war mein Leben lang stabil und leistungsfähig. Mich in einer akuten Depression zu erleben, das war ein Schock.“

Bis heute werden psychische Erkrankungen in der Gesellschaft nur schwer anerkannt und oft verheimlicht. In der Selbsthilfegruppe hat Maria Beineke-Koch Gleichgesinnte gefunden. „Der Austausch zu Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben und diese nachvollziehen können, ist sehr hilfreich und wohlthuend.“ Auch empfindet sie ihre Gruppe als Erinnerungshilfe: „Ich erinnere mich daran, dass meine Erkrankung nun zu mir gehört und tappe nicht in die Falle, alles wegzuschleiben.“ Mittlerweile ist die Gruppe, genannt „Albatros“, selbständig und „erwachsen geworden“. Das bedeutet, dass die Selbsthilfegruppe erfolgreich in Gang gesetzt wurde und ihre Treffen eigenständig gestaltet. „Das ist das Ziel“, sagt Karin Marciniak, Fachkraft der Selbsthilfe-Kontaktstelle. „In-Gang-Setzer* sollen sich irgendwann überflüssig machen.“ Denn es handelt sich um eine vorübergehende Starthilfe für neue Gruppen.

In-Gang-Setzer* geben Starthilfe

In-Gang-Setzer* haben häufig selbst aus der Erfahrung einer Selbsthilfegruppe profitiert. Um den Raum und um alles Organisatorische kümmert sich die Selbsthilfe-Kontaktstelle, die auch die Ehrenamtlichen einsetzt und beratend begleitet. Aufgabe der In-Gang-Setzer* ist es, Impulse für das

Gruppengespräch zu geben, darauf zu achten, dass jeder Teilnehmende zu Wort kommt und positiv motivierend zu wirken. Karin Marciniak erzählt, dass die standardmäßige Unterstützung beim Gründungstreffen häufig nicht immer ausreicht. Auch danach sind Teilnehmende auf Struktur angewiesen, trauen sich diese Aufgabe aber oft noch nicht selbst zu. Aus dieser Erfahrung heraus entwickelte der Paritätische NRW 2006 das Konzept In-Gang-Setzer®, das markenrechtlich geschützt ist und von den Betriebskrankenkassen gefördert wird. In-Gang-Setzer® wirken hauptsächlich entlastend auf die Gruppe. So können sich die Mitglieder mehr auf sich konzentrieren und besser aufeinander und ihr Gegenüber einstellen.

„Einen echten Kontakt herstellen, das ist wichtig“

sagt Karin Marciniak. „der In-Gang-Setzer“ gibt Empfehlungen, aber die Mitglieder entscheiden, was sie übernehmen. So bleibt die Gruppe autonom.“

Die „Albatros“ Gruppe hat Hermann Brüggemann in Gang gesetzt. Dessen Selbsthilfegruppe „Sonnenblume“ dreht sich ebenfalls um die Thematik Depression und psychische Erkrankungen. Der Lehrer hat seinen Beruf leidenschaftlich gern ausgeübt und war sehr aktiv. „Der Umgang mit Kindern und das Eintreten für meine Schüler – das war mein Leben.“ Nachdem er schwerhörig wurde und schließlich aus dem Schuldienst ausgeschieden ist, kam die Depression. Schließlich: „Ich bin in ein Loch gefallen. Bis zum Totalversagen“, beschreibt der 63-Jährige diese Zeit. In der Selbsthilfegruppe hat er zusammen mit anderen Mitgliedern gelernt, mit seiner Erkrankung umzugehen und einen Ausweg zu finden. Erfolgreich. Und wie für Maria Beineke-Koch, fungiert die „Sonnenblume“ auch für ihn als Stützfeuer, um sich immer daran zu erinnern, dass auch er wieder in dieses „Loch“ fallen kann. Heute bezeichnet er sich als Befürworter und Verfechter der Selbsthilfe: „Weil ich weiß, was Selbsthilfe mit mir gemacht hat, und mit anderen Menschen macht.“ Er möchte etwas zurückgeben und engagiert sich seit nunmehr sieben Jahren als In-Gang-Setzer®. Begeistert erzählt



er von gemeinsamen Unternehmungen, von intensiven Gesprächen und Erfolgen, auf die er ganz besonders stolz ist: „Es ist uns sogar gelungen, eine Teilnehmerin wieder zurück ins Berufsleben zu bringen.“

Auf die Frage, welche Eigenschaften ein In-Gang-Setzer®



benötigt, ist für Karin Marciniak insbesondere die Erfahrung mit Menschen wichtig. Denn sie ist bei dieser verantwortungsvollen Aufgabe sehr hilfreich. „Natürlich spielt Empathie auch eine große Rolle“, sagt sie. Bevor In-Gang-Setzer® Gruppen unterstützend begleiten, erhalten sie eine Schulung in der Kenntnisse über gemeinschaftliche Selbsthilfe und Gruppendynamik vermittelt werden. Dabei bringen sie sich nicht zum Gruppenthema, sondern helfen dabei, in Kontakt zu treten und miteinander vertraut zu werden. Ein In-Gang-Setzer® begleitet die Menschen bei dem Übergang von der professionellen Hilfe zur Selbsthilfe. Hermann Brüggemann bringt es mit einem bekannten Zitat auf den Punkt: „Du allein schaffst es, aber Du schaffst es nicht allein.“

Wer an einer ehrenamtlichen Tätigkeit als In-Gang-Setzer® interessiert ist, kann sich bei Karin Marciniak melden. Auch wer eine bestimmte Selbsthilfegruppe sucht oder gründen möchte.

Text und Fotos: Eva Ringendorf



Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Lippe

Schönenstr. 12
32756 Detmold
Telefon: 05231 56 12 60/-63
E-Mail: selbsthilfe-lippe@paritaet-nrw.org

www.selbsthilfe-lippe.de

Angebotene Veranstaltungen zur Unterstützung der In-Gang-Setzer:

- 27. Februar überregionales Austauschtreffen mit In-Gang-Setzern aus Minden und Paderborn
- 14./15. September In- Gang- Setzer- Tagung in Münster
- Oktober– Dezember Schulung neuer In- Gang- Setzer
- Vier Termine Supervision für In- Gang- Setzer

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Lippe setzt seit 2009 das Konzept im Rahmen des bundesweiten Projekts 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**, welches erstmals 2012 das Gütesiegel erhielt.

- 12. April Qualitätszirkel zur Re-Zertifizierung des KLL
- 5. Dezember Qualitätszirkel zur Re- Zertifizierung des KLD

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

- Vier Termine Qualitätszirkel des GPZ

Die Weiterarbeit innerhalb dieses Kooperationsvertrages ruht derzeit aufgrund eines Chefarztwechsels im gemeindepsychiatrischen Zentrum gpz.

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

Ausblick 2017

Über Selbsthilfe informieren/Öffentlichkeitsarbeit

Neue Erfassung aller Gruppendaten und Einpflegen in das landesweite Selbsthilfenetz www.selbsthilfenetz.de

Gruppengründungen unterstützen, aktuell:

- Junge Menschen mit Depressionen
- Angehörige von Krebskranken
- Alkoholiker und Angehörige in polnischer Sprache

Darüber hinaus fortlaufend Gründungen auf Anfrage teils mit Starthilfe durch In-Gang-Setzer.

Unterstützung der Selbsthilfegruppen

- drei Gesamttreffen für lippische Selbsthilfegruppen
- zwei Treffen der Gruppen zu psychischen Themen

- 29. September Feierliche Ehrung von Selbsthilfe-Aktiven
- 31. März Fortbildung Arzt-Selbsthilfe-Kommunikation
- 4. November Seminar gewaltfreie Kommunikation
- 13.– 23. Oktober „Woche der seelischen Gesundheit“
Aufaktveranstaltung der Kontaktstelle und weitere Angebote unter dem Motto „Was mir gut tut“ von Selbsthilfegruppen für Menschen mit psychischen Erkrankungen.

Weitere Unterstützung durch In-Gang-Setzer auf Anfrage.

Kooperation mit Fachleuten und Institutionen

- 1. März Fortbildung für Praxis-MA mit der KOSA der KVWL

Beginn der Kooperationsvereinbarung mit dem Verein „Das Dach“.

„**ALLES NERVENsache** – Veranstaltungsreihe in Kooperation mit der Neurologischen Abteilung des KLL und Infostände der Selbsthilfegruppen zu neurologischen Themen.

- 22. März Polyneuropathie, RLS
- 21. Juni Schlaganfall
- 13. September Parkinson- Akademie
- 15. November Vortrag Multiple Sklerose

Selbsthilfefreundlichkeit im Gesundheitswesen

- Fortführung der Kooperation mit dem Klinikum Lippe
- Wiederaufnahme bzw. Weiterführung Kooperation mit dem gpz im Rahmen des Qualitätsentwicklungsprozesses

Projekte

– In-Gang-Setzer

- 20. Mai überregionaler Workshop mit Paderborn und Minden
- 12./13. September IGS-Tagung in Münster
- Herbst überregionales Austauschtreffen mit PD und MI

– Einrichtung des Kontaktbüros für Pflegeselbsthilfe.

– Selbsthilfefreundlichkeit

Einbeziehung weitere Gruppen in den Zirkel des KLD.

– Umzug

Im Sommer steht der Umzug in neue Räumlichkeiten an.

Team 2017



Die Selbsthilfe-Kontaktstelle startete zum Jahresbeginn mit erweitertem Team. v. l.: Karin Marciniak, Silke Stegelmann, Jasmin Sasse, Antje Bruns, nicht abgebildet Julia Becker-Keller.

Themen der Selbsthilfegruppen von A–Z

A

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

B

Bauchspeicheldrüsenerkrankungen
Bechterew, Morbus
Behinderungen, verschiedene
Behinderte Kinder
Beziehungssucht
Bipolare Störungen
Borderline Persönlichkeitsstörung
Borreliose
Bronchitis, chronisch obstruktiv
Brustkrebs
Bulimie
Burnout

C

Chronische Schmerzen
CI- Träger
Co-Abhängigkeit
Colitis Ulcerosa
COPD Lungenerkrankung
Crohn, Morbus

D

Darmerkrankungen
Darmkrebs
Defibrillator (ICD)
Demenz, Angehörige
Depression
Diabetes
Dialysepflicht
Dissoziative Identitätsstörung
Down Syndrom
Drogenabhängigkeit

E

Eisenspeicherkrankheit
Ekzeme der Haut
Elterngruppen, Themen verschieden
Erwerbslosigkeit
Essentieller Tremor
Essstörungen

F

Fibromyalgie-Syndrom
Frauengruppen, Themen verschieden
Frauen unterschiedlicher Herkunft, Migrantinnen

G

Gehörlosigkeit
Geistige Behinderung
Generalisierte Angst
Geschiedene Frauen
Glücksspielsucht

H

Hämochromatose
Hashimoto-Thyreoiditis
Hautkrankheiten
Hepatitis
Herzinfarkt
Herz-Kreislaufferkrankungen
Hochbegabung, Kinder
Hörbehinderung

I

ILCO (künstlicher Darm- oder
Blasenausgang, Stoma)

K

Körperbehinderungen
Krebs, verschiedene
Krebserkrankungen
Krise

L

Lebererkrankung
Legasthenie, Kinder
Lese- u. Rechtschreibschwäche
Leukämie
Lipödem

Lungenemphysem
Lungenerkrankungen

M

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

N

Neurologische Erkrankungen, ver-
schiedene
Nierenerkrankungen
Nierentransplantation

O

Organtransplantation
Osteoporose

P

Panikattacken
Pankreatektomie
Parkinson, Morbus
Persönlichkeitsstörungen
Phobien
PPS-Postpoliosyndrom
Polyneuropathie(PNP)
Posttraumatische Belastungsstörung
Pro Retina

Prostatakrebs

Psoriasis

Psychiatrie-Erfahrene

Psychisch Kranke

Psychose

R

Rheumatische Erkrankungen

S

Scheidung

Schilddrüsenerkrankung

„Schizophrenie“

Schlaganfall

Schmerz, chronischer

Schwerhörigkeit, Taubheit

Sehbehinderung

Selbstmord

Senioren

Sozialphobie

Sprachbehinderung

Stomaträger

Suchterkrankungen

Suizid

T

Tablettenabhängigkeit

Tinnitus

Tremor, essentieller

Trennung/Scheidung/Familienrecht

Trisomie 21

Tumorerkrankungen

V

Väter

W

Wochenendeltern

Wohnen im Alter

Z

Zwänge, Zwangserkrankung





Der Paritätische NRW
Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Lippe
Schorenstraße 12 | 32756 Detmold
Telefon: 05231 56 12 60 (61 oder 63)
Telefax: 05231 56 12 69
selbsthilfe-lippe@paritaet-nrw.org

Sprechzeiten

Mo., Di., Mi. 10.00–13.00 Uhr und Do. 10.00– 17.00 Uhr

www.selbsthilfe-lippe.de

Träger: PariSozial gemeinnützige GmbH Lippe/Paderborn/Gütersloh

Gestaltung: Der Paritätische Landesgeschäftsstelle NRW | Birgit Klewinghaus