

Jahresbericht



Inhalt

Rahmenbedingungen/Aufgabenbereiche

Information und Beratung

Gruppengründungen

Unterstützung und Zusammenarbeit mit Gruppen

Zusammenarbeit mit Fachleuten

Öffentlichkeitsarbeit

Projekte/Ausblick

Themenliste lippische Selbsthilfegruppen

Rahmenbedingungen

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle im Kreis Lippe besteht seit 2002. Träger ist die gemeinnützige Gesellschaft für Paritätische Sozialdienste Kreis Lippe/ Gütersloh. Die Kontaktstelle verfügt über drei Büroräume und zwei Gruppenräume, welche den Selbsthilfegruppen unentgeltlich zur Verfügung gestellt wird. Zurzeit nutzen 12 Selbsthilfegruppen und drei Selbsthilfe-AGs den Raum für ihre regelmäßigen Treffen.

Personalausstattung

Karin Marciniak, päd. Fachkraft	Teilzeit	50 %
Jasmin Sasse, päd. Fachkraft	Teilzeit	37,5 %
Silke Stegelmann, päd. Fachkraft	Teilzeit	37,5 %
Antje Bruns, Bürokauffrau	Teilzeit	50 %



v. l.: Karin Marciniak, Jasmin Sasse, Silke Stegelmann, Antje Bruns

Finanzierung

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle im Kreis Lippe wird finanziert von den Gesetzlichen Krankenkassen, dem Kreis Lippe, dem Land NRW und seinem Träger PariSozial gmbH unter dem Dach des Paritätischen Landesverbands NRW. Die Angebote der Selbsthilfe-Kontaktstelle sind für Anfragende und Ratsuchende 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 gemeinschaftliche Selbsthilfe allgemein und über Selbsthilfegruppen, sie 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 2017 wurden 2211 eingehende Kontakte statistisch erfasst, mehrheitlich während der Sprechzeiten (16 Std./ Woche verteilt auf 4 Wochentage).

Art der Kontaktaufnahme:

Telefonische Kontakte:	51 %
E-Mail-Anfragen:	30 %
Persönliche Anfragen:	19 %

Personenkreis:

Selbsthilfeinteressierte:	48 %
Selbsthilfegruppen-Mitglieder:	32 %
Professionelle/Fachleute:	19 %

Der geringe Rückgang an Anfragen gegenüber 2016 ist u. E. darauf zurückzuführen, dass wir während des Umzugs nicht durchgehend erreichbar waren. Gleichzeitig gab es auf unserer Homepage einen Anstieg um rund 6 000 Besuche auf 19 309. Es wurden über 140 228 Seiten angeklickt.

Anliegen von Selbsthilfe-Interessierten und Fachleuten

Suche nach Selbsthilfegruppe	56 %
ÖA und Gremien (Fachleute)	11 %
Gruppengründung	15 %
Suche nach Fachleuten	12 %
Austausch aktueller Infos (Fachleute)	18 %
Allgemeine Selbsthilfe-Infos	5 %

Angefragte Themen nach Themenbereichen:

Psychische Erkrankungen	38 %
körperliche Erkrankung/Behinderungen	58 %
sozial, familiär besondere Lebenslagen	11 %
Sucht/Abhängigkeitserkrankungen	14 %

Zehn am häufigsten nachgefragte Themen:

1. Depressionen/bipolare Störungen
2. Psychische Erkrankungen (nicht näher bezeichnet)
3. Sucht/Alkohol
4. Angst/Panik/Phobie
5. Neurologische Erkrankungen
6. Demenz/Alzheimer
7. Pflegende Angehörige
8. Schmerzen, chronische
9. Brustkrebs
10. Multiple Sklerose

Der Anteil der Anfragen zu Themen aus dem Bereich der psychischen Erkrankungen und Belastungen war etwas niedriger als im Vorjahr und entsprechend war der Anteil der Anfragen zu chronischen Erkrankungen höher, insbesondere zu neurologischen Erkrankungen. Das führen wir auf die neurologische Veranstaltungsreihe zurück, welche das Klinikum Lippe in Kooperation mit Selbsthilfegruppen und -Kontaktstelle angeboten hatte. Die Vorträge zogen verstärkt Anfragen nach sich.

Elf Anlaufstellen unter einem Dach

Ortswechsel: Die Selbsthilfe-Kontaktstelle bezieht neue Räume in der Detmolder Innenstadt. In dem Domizil an der Bismarckstraße 8 soll das Angebot mit zusätzlichem Personal erweitert werden

Kreis Lippe (ero). Ein Selbsthilfe-Café, neue Besprechungsräume samt personeller Verstärkung – die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist gemeinsam mit ihrem Träger, der „Paritätisch mbH“ sowie elf Gruppen an die Bismarckstraße 8 in Detmold gezogen.

Die neuen Räume bieten genug Platz, um im erweiterten Team parallel Veranstaltungen zu planen, Selbsthilfe-Interessierte zu informieren oder Menschen in einem geschützten Rahmen beraten zu können, heißt es in einer Pressemitteilung. Für Selbsthilfegruppen stünden am neuen Standort zwei Räume für ihre Treffen zur Verfügung, davon sei einer so groß, dass er auch für Vorträge und Fortbildungen geeignet sei, ergänzt durch eine kleine Kü-



Freuen sich über mehr Platz: (von links) Karin Marciniak, Jasmin Sasse, Silke Stiegelmann und Antje Bruns. FOTO: PRIVAT

che. „Bundesweit sind immer mehr soziale Einrichtungen gezwungen, Raumkosten in Rechnung zu stellen“, sagt Karin Marciniak von der Selbsthilfe-Kontaktstelle. „Das kann Menschen von der Selbsthilfe ausschließen, wenn die Selbst-

hilfeförderung der Krankenkassen nicht reicht.“

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle unter dem Dach des Paritätischen könne Gruppen – auch Dank der Förderung durch den Kreis Lippe – ihre Räume weiterhin kostenlos zur Verfügung

stellen. Elf der rund 80 lippschen Gruppen, die sich allein in Detmold treffen, nutzten diese Räume, weitere hätten Interesse angemeldet, fügt Marciniak hinzu. „Der Standort ist für unsere Zielgruppen besser“, findet Silke Stiegelmann. Für die Betroffenen seien die gute Erreichbarkeit und Barrierefreiheit unverzichtbar.

Beides sei an dem neuen Standort erfüllt, der vom Bahnhof in fünf Minuten zu Fuß erreichbar sei und nun über eine Rampe und einen Aufzug verfüge. „Die zentrale Lage bietet ganz neue Möglichkeiten“, berichtet Jasmin Sasse. „Wir wollen langfristig an Markttagen unseren Gruppenraum ab und an als Selbsthilfe-Café öffnen.“

Info: www.selbsthilfe-lippe.de

Gruppengründungen

2017 haben wir neun Gründungsberatungen durchgeführt, fünf Gruppen wurden neu in die Kartei aufgenommen, zu diesen Themen:

1. Gruppe zur Einübung in gewaltfreie Kommunikation (nach M. Rosenberg)
2. SHG für erwachsene Kinder krebskranker Eltern
3. SHG für junge Menschen mit Depressionen und Burnout
4. SHG „Sternenkinder“
5. Spirituelle Psychiatrie-Erfahrene
6. PSP – Progressive Supranukleäre Blickparese (mit Unterstützung der neurologische Abteilung des KLL)

Sechs neue Selbsthilfegruppen konnten sich stabilisieren. Zwei weitere Initiatoren entschieden sich dafür, sich einer bestehenden Gruppe anzuschließen. Darüber hinaus wurden vier Gruppengründungen vorbereitet, zu denen das erste Treffen erst im Folgejahr geplant wurde.

Sechs Gruppen zu den Themen „Sarkoidose“, „Alleinerziehende“, „Eltern behinderter Kinder“, „Angehörige Suizid“, „Krebs“ und „Laufen gegen Depressionen“ lösten sich im Jahresverlauf auf.

In den letzten Jahren halten sich Auflösungen langjähriger Gruppen und Gründungen neuer Gruppen zahlenmäßig in etwa die Waage. Die Zahl der Gruppen pendelt seit Jahren um 180. 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.

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.

Menschen mit chronischen körperlichen Erkrankungen sind vor allem an Informationen zu Diagnose, Therapie und Prognose interessiert. Der Erfahrungsaustausch steht für sie oftmals an zweiter Stelle, aber viele von ihnen besuchen die Vortragsveranstaltungen, welche die Selbsthilfegruppen organisieren, jedoch ohne Mitglied der Gruppe zu werden.

Bei Suchterkrankungen und psychischen Erkrankungen gibt es eine wachsende Zahl an virtuellen Gruppen, die sich via Internet in Foren und Chats austauschen. Es steigt langsam aber stetig auch die Zahl der Gruppen für Menschen mit psychischen Belastungen und Erkrankungen, die sich persönlich treffen. Diese Gruppen sind in der Startphase oft weniger stabil und lösen sich etwas leichter in der Startphase wieder auf als Gruppen zu anderen Themenbereichen.

Wir begegnen dem mit unseren ehrenamtlichen In-Gang-Setzern, die ein erweitertes Unterstützungsangebot für die Startphase bieten.

Unterstützung und Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen

2017 wurden 706 Kontakte von Selbsthilfegruppen-Mitgliedern zu folgenden Anliegen erfasst:

Austausch aktueller Informationen	24 %
Öffentlichkeitsarbeit	22 %
Finanzen, KK-Förderung	21 %
Gremien, Kooperationen, Netzwerk	17 %
Organisatorische Unterstützung	16 %
Fortbildungen	9 %
Gruppendynamik	8 %
Starthilfe Gruppengründungen (inkl. sonstiges)	8 %
(Mehrfachnennungen möglich)	

Über telefonische Beratungsgespräche hinaus gab es 20 persönliche Beratungen, davon 14 für Gruppensprecher und sechs jeweils mit den ganzen Gruppen. Die Anliegen bezogen sich zu einem großen Teil auf Fragen zur Gestaltung des Miteinanders in der Gruppe. Wir ermutigen die Gruppen dazu, rechtzeitig Tipps und Empfehlungen anzufragen oder immer mal wieder jemanden aus unserem Team oder eine andere Fachperson von außen dazu zu holen. Jemand mit einem neutralen Blick kann meist hilfreiche Impulse geben.

Wenn Gruppen besondere Herausforderungen oder Missverständnisse „auf die lange Bank schieben“, kann das zu einer Auflösung der Gruppe führen, die man mit rechtzeitiger Unterstützung vermieden hätte.

2017 organisierte die Selbsthilfe-Kontaktstelle

Zwei Gesamttreffen für lippische Selbsthilfegruppen:

23. Februar Neues aus der Selbsthilfe-Kontaktstelle: Neue Fachkräfte – neue Räume; Tipps zur Selbsthilfeförderung

23. November Rückblick – Auswertung der Veranstaltungen im Jahr 2017 und Ausblick – Ziele, Wünsche und Pläne für 2018

Acht Treffen für lippische Selbsthilfegruppen für Menschen mit psychischen Erkrankungen

Themen waren Aspekte der Gestaltung der Gruppenarbeit, Erfahrungen mit der psychosozialen Versorgung im Kreis Lippe; die Vertretung der Selbsthilfe in den Gremien zur psychosozialen Versorgung sowie die Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung zur „Woche der seelischen Gesundheit“.

Ehrungsfeier für Selbsthilfeaktive- Gruppen am 29. September 2017

Zwei Fortbildungen für Selbsthilfeaktive:

31. März Arzt-Selbsthilfe-Kommunikation für Selbsthilfe-Aktive in Kooperation mit der KOSA KVWL

4. Nov. Gewaltfreie Kommunikation mit Referent Klaus Vogelsänger

13.–23. Okt. – Woche der seelischen Gesundheit

Elf Veranstaltungen der Selbsthilfegruppen, unterstützt durch die Selbsthilfe-Kontaktstelle:

- 13. Okt.** Interner Auftakt zur WsG, Selbsthilfe-Kontaktstelle
- 14. Okt.** Achtsamkeitsspaziergang mit Maria Beineke-Koch, Gruppe Albatros
- 16. Okt.** Qi Gong-Übungen mit Gitta Gerrlich, Sonnenblume
- 16. Okt.** Vortrag „Laufen für die Seele“, Gruppe Aufwärts
- 17. Okt.** Gemeinsames Frühstück mit Gruppe Sonnenblume
- 17. Okt.** Lesung „Mutmacher“ K.D. Vogt, Gruppe Horizont
- 18. Okt.** Mandalas Malen mit M. Ziemann, Gruppe Emotions
- 19. Okt.** „Nachgefragt – Was Sie über Selbsthilfe wissen wollen“, Selbsthilfe-Kontaktstelle mit selbsthilfe-Aktiven
- 20. Okt.** Bilder eine Ausstellung im Treffpunkt, Dach e.V.
- 21. Okt.** Seminar „Mein Nein verbindet mich mit Dir“ mit Manuela Ziemann, gfK-Dozentin
- 23. Okt.** Gemeinsam die Stimme klingen lassen mit der Selbsthilfe-Singgruppe

Zusammenarbeit mit Professionellen

2017 gab es 407 Kontakte mit Fachleuten und professionellen-Einrichtungen.

Wir haben folgende Veranstaltungen in Kooperation mit Fachleuten oder für Institutionen angeboten:

1. März Arzt-Selbsthilfe-Kommunikation für Praxis-Mitarbeiter in Kooperation mit der KOSA-KVWL

Alles Nervensache – Vortragsreihe in Kooperation mit den Selbsthilfegruppen zu neurologischen Themen und der neurologischen Abteilung im Klinikum Lippe Lemgo

22. März Polyneuropathie und Restless-Leg-Syndrom

21. Juni Schlaganfall (Ursachen, Stroke Unit, Therapie)

13. Sept. 3. Lippische Parkinson Akademie

22. Nov. Multiple Sklerose (Damit leben lernen)

Beteiligung oder Teilnahme an Veranstaltungen anderer Institutionen

16. Febr. Vortrag „Eindrücke aus der Selbsthilfeunterstützung“ bei der Veranstaltung „Übergang von der Jugend- zur Erwachsenenpsychiatrie“ von Kreis Lippe und Dach e. V.

21. Sept. Netzwerk Prävention

26. Sept. Infostand gemeinsam mit Selbsthilfe-Aktiven am Gesundheitstag im Kreishaus

Regelmäßige Gremien/Arbeitskreise

- zweimal Kommunale Gesundheitskonferenz
- zweimal Kommunale Pflegekonferenz
- zweimal Qualitätszirkel Psychiatriekoordination
- zweimal Koordinationsgremium Psychiatrie
- einmal Arbeitsgemeinschaft Suchtkrankenhilfe Lippe
- einmal Beirat zur Selbsthilfeförderung der GKV
- einmal Gesundes Städtenetzwerk mit Kreis Lippe in Hamburg
- einmal Behindertenbeirat der Stadt Detmold (Hier wird Selbsthilfe sonst durch einen gewählten Gruppensprecher vertreten.)

Facharbeitskreise/eigene Qualitätssicherung

- zweimal Treffen des Landesarbeitskreises der Selbsthilfe-Kontaktstellen in NRW (LAK KOSKON), Essen
- zweimal Regionaltreffen der Paritätischen Selbsthilfe-Kontaktstellen, Dortmund
- eine zweitägige Klausurtagung des Arbeitskreises der Paritätischen Selbsthilfe-Kontaktstellen, Essen (drei Fachkräfte)
- eine zweitägige Fachveranstaltung zum „In-Gang-Setzer-Konzept“
- eine zweitägige Tagung Bundestreffen „Junge Selbsthilfe“,
- eine dreitägige Fortbildung „Grundlagen der Selbsthilfeunterstützung“ (Zahl gibt jeweils Häufigkeit der Teilnahme an.)

Öffentlichkeitsarbeit

Vorstellung der Selbsthilfegruppen und –unterstützung im Kreis Lippe, allgemein und im Zusammenhang mit spezifischen Themen:

- 19. Jan.** Vortrag „Was passiert in Selbsthilfegruppen? – Was macht die Kontaktstelle?“ in der Frauenberatungsstelle Alraune
- 9. Sept.** Infostand beim Seniorentag in Oerlinghausen
- 12. Sept.** Vortrag „Zahlen und Menschen – Erfahrungen aus der Selbsthilfe-Kontaktstelle“, im Behindertenrat Detmold
- 30. Sept.** Tag der offenen Tür im neuen Haus des Paritätischen
- 9. Nov.** Vorstellung der SHK im Fachteam an einer Lemgoer Berufsschule
- 15. Nov.** Vorstellung der SHK in der Teamsitzung der Sachbearbeiter des Arbeitsamtes

2017 gab es über 20 Veröffentlichungen von Mitteilungen und Artikeln zu Gruppengründungen und zu eigenen Veranstaltungen in den regionalen Printmedien.

Weiterhin begann im Dezember 2017 eine Radio- Reihe zum Thema „Selbsthilfe hat Stimme“ mit insgesamt sieben Sendungen. Am 12. Dezember 2017 sendete Radio Lippe in diesem Zusammenhang die Sendung „In-Gang-Setzer-Selbsthilfegruppen auf den Weg bringen“.

Zur Öffentlichkeitsarbeit gehört auch die kontinuierliche Datenpflege im landesweiten selbsthilfenetz.de und die Pflege der eigenen Website, die 2017 von annähernd 14 000 unterschiedlichen Besuchern angeschaut wurde.

„Unverzichtbar für den Kreis Lippe“

Ehrung: Landrat Dr. Axel Lehmann zeichnet besonders verdiente Selbsthilfegruppen aus. Wichtig ist aus Expertensicht, dass die Arbeit und Verantwortung auf möglichst vielen Schultern liegt

Kreis Lippe (mv). Landrat Dr. Axel Lehmann hat bei der traditionellen Ehrungsfeier der Kontaktstelle des Paritätischen aktiven Menschen aus der Selbsthilfe für ihr Engagement in Lippe gedankt. „Das ist für den Kreis Lippe unverzichtbar“, sagte er.

Das Motto der Veranstaltung („für mich – für dich – für uns – für alle“) sollte verdeutlichen, dass die positiven Wirkungen der Selbsthilfegruppen weit über den Einzelnen hinausgehen, erläuterte Jasmin Sasse von der Selbsthilfe-Kontaktstelle laut einer Pressemitteilung. Wer mit Hilfe der Gruppe sein Wohlbefinden verbessert, kann anders auf andere Menschen zugehen und sich aktiver in Familie, Ge-

meinwesen und Arbeitswelt einbringen.

Gehört wurden die Gruppen „Sonnenblume“ für Menschen mit psychischen Erkrankungen mit ihrem Sprecher Hermann Brüggemann,

die Fibromyalgie-Selbsthilfegruppe mit ihrer Sprecherin Gesine Niebuhr und der Freundeskreis Lage für Menschen mit Suchtproblemen und ihre Angehörigen mit ihrem Sprecher Gottfried

Zimmeck. Alle drei Gruppen konnten jüngst ihr 10-, 15- beziehungsweise 30-jähriges Bestehen feiern.

Eine weitere Gemeinsamkeit ist die Arbeitsweise der Gruppen: Die Fäden laufen bei den Sprechern zusammen, die den Löwenanteil an Verpflichtungen übernehmen, aber letztlich werden alle Gruppenaktivitätsgemeinsam Hand in Hand umgesetzt. „Gruppen entstehen oft auf Initiative besonders engagierter Personen. Aber wir sehen, dass Gruppen langfristig scheitern können, wenn zu viel Wissen, Befugnis und Arbeit bei einzelnen Personen liegen“, sagte Karin Marciniak. Die geehrten Gruppen zeigten, wie es besser laufen kann.



Feierstunde: (von links) Silke Stegelmann (Kontaktstelle), Landrat Dr. Axel Lehmann, Karin Marciniak (Kontaktstelle), Gesine Niebuhr (Fibromyalgie-Selbsthilfegruppe), Gottfried Zimmeck (Freundeskreis Lage), Hermann Brüggemann („Sonnenblume“), Bärbel Brünger (VdEK) und Jasmin Sasse (Kontaktstelle). FOTO: PRIVAT

Projekte

In-Gang-Setzer – Stütze für Selbsthilfegruppen

In-Gang-Setzer begleiten Selbsthilfegruppen beim Start und bei Bedarf in anderen Phasen. In Lippe stehen derzeit vier In-Gang-Setzer für das ehrenamtliche Engagement bereit.

Im Jahr 2017 sind zwei Gruppen in der Gründungsphase durch einen In-Gang-Setzer unterstützt worden.

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

Vier Termine Gruppensupervision für In-Gang-Setzer

20. Mai Überregionaler Freshup-Workshop OWL (6 Std.)

9. Dez. Überregionaler IGS-Austausch mit Minden und Paderborn
(vier Stunden)

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

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.

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

27. März Qualitätszirkel zur Re-Zertifizierung des Klinikum Lippe

Es folgten zwei weitere Qualitätszirkel am **22. Mai** und **6. November**.

Weiterhin wurde seitens der Selbsthilfe-Kontaktstelle eine Fortbildung für Pflegefachkräfte durchgeführt, welche einem Qualitätskriterium für die Re-Zertifizierung im Sinne der Selbsthilfefreundlichkeit entspricht. Diese fand am **13. Juni** am Standort Lemgo statt.

Weitere Informationen

www.selbsthilfe-lippe.de

www.selbsthilfefreundlichkeit.de

Ausblick 2018

Über Selbsthilfe informieren/Öffentlichkeitsarbeit

Offene Markttage

Drei Termine, an denen sich Interessierte über die Selbsthilfe im Kreis Lippe informieren können

Stammtisch Junge Selbsthilfe

Drei Termine im Februar/März für junge Menschen zwischen 18–35 Jahren, die sich über die Selbsthilfe in Lippe informieren wollen oder die Junge Selbsthilfe in Lippe auf den Weg bringen wollen. Weitere Treffen einmal im Quartal.

Foto- Ausstellung

13. Juli Vernissage der Foto-Ausstellung zur Selbsthilfe im Kreis Lippe

Aktionen und Vorträge zu Selbsthilfegruppen und -unterstützung im Kreis Lippe auf Anfrage.

Gruppengründungen, die bereits vorbereitet wurden

- Einhorn, neue Gruppe für Frauen mit Ängsten und Depressionen
 - Rolli-Sportgruppe
 - Morbus-Sudeck-Betroffene
 - Frauengruppe: Wechseljahre und Sexualität
 - Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz
- Weitere Gründungen im Laufe des Jahres auf Anfrage.

Unterstützung der Selbsthilfegruppen

- Vier Gesamttreffen für lippische Selbsthilfegruppen
- Drei Treffen der Gruppen zu psychischen Themen
- Unterstützende Begleitung der Selbsthilfe-Initiative „Unabhängige Beschwerdestelle Psychiatrie“
- Fortbildung für Selbsthilfe-Aktive

Kooperation mit Fachleuten und professionellen Institutionen

Selbsthilfefreundlichkeit im Gesundheitswesen

- Fortführung der Kooperation mit dem Klinikum Lippe
- Kooperationsgespräche mit dem LNK

Projekte

In-Gang-Setzer: Schulung neuer In- Gang- Setzer **Oktober 2018** insbesondere zur Begleitung von Gruppen für junge Menschen und für Pflegende Angehörige.

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Einrichtung des Pfl egetreffs. Zweimal jährlich Austauschtreffen der Pflege-selbsthilfe mit Interessierten und Betroffenen.

Junge Selbsthilfe (siehe Seite 14).

Themen der Selbsthilfegruppen von A–Z

A

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

B

Bechterew, Morbus
Behinderungen, verschiedene
Behinderte Kinder
Beziehungssucht
Bipolare Störungen
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
Down Syndrom

E

Ekzeme der Haut
Elternguppen, verschiedene Themen
Erwerbslosigkeit
Essentieller Tremor
Essstörungen

F

Fibromyalgie-Syndrom
Frauengruppen, zu verschiedenen Themen
Frauen mit Burnout und Depressionen
Frauen unterschiedlicher Herkunft, Migrantinnen

G

Gehörlosigkeit
Geistige Behinderung
Generalisierte Angststörung
Geschiedene Frauen
Glücksspielsucht

H

Hautkrankheiten
Hepatitis
Herzinfarkt
Herz-Kreislaferkrankungen
Hochbegabung, Kinder
Hörbehinderung

K

Körperbehinderungen
Krebs, verschiedene Krebserkrankungen
Krise

L

Leukämie
Lipödem
Lungenemphysem
Lungenerkrankungen
Lymphödem

M

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

N

Neurologische Erkrankungen, verschiedene

O

Osteoporose

P

Panikattacken
Pankreatektomie
Parkinson, Morbus
Persönlichkeitsstörungen
Pflege, Angehörige
Phobien
Polyneuropathie(PNP)
Pro Retina
Prostatakrebs
Psoriasis
Psychiatrie-Erfahrung
Psychische Erkrankungen
Psychose

R

Rheumatische Erkrankungen, verschiedene

S

Scheidung

„Schizophrenie“

Schlaganfall

Schmerz, chronischer

Schwerhörigkeit, Taubheit

Sehbehinderung

Senioren

Sexualität in den Wechseljahren

Sozialphobie

Suchterkrankungen

T

Tablettenabhängigkeit

Tinnitus

Tremor, essentieller

Trennung/Scheidung

Familienrecht

Trisomie 21

Tumorerkrankungen

V

Väter

W

Wechseljahre

Wohnen im Alter

Z

Zwänge, Zwangserkrankung

Tag	Datum	Uhrzeit	Thema	Ort	Tag	Datum	Uhrzeit	Thema	Ort
Samstag	14. Oktober	11.30- 17.00	Achtarmkaltspaziergang mit Maria Beirake Koch und Gruppe „Albatros“	Blauer Park, Lange Str. 87, Detmold	Mittwoch	18. Oktober	18.00- 19.30	Meditativer Mandala Workshop mit Manuela Ziemann und Gruppe „Smobben“	AWO, Ehsalwehth. 45-47, Detmold
Montag	16. Oktober	11.30- 17.00	Shikishi-Q-Gong-Harmonie Übungen mit Gitta Gerlich	AWO, Ehsalwehth. 45-47, Detmold	Donnerstag	19. Oktober	18.00- 19.30	Nachgefragt - Gespräch mit Selbsthilf-Leitenden und Karin Marciniak	Selbsthilfe-Kontaktstelle, Bismarckstr. 8, Detmold
Montag	16. Oktober	19.00- 19.30	Vortrag: Laufen für die Seele, Gruppe „Aufwärts“	Gemeindehaus St. Michael, Marktstr. 18, Doringhausen	Freitag	20. Oktober	14.00- 18.00	Bilder einer Ausstellung mit Treffpunkt: Besucherin und Andreas Schuler	Treffpunkt, Ehsalwehth. 12, Detmold
Dienstag	17. Oktober	9.00- 10.30	Offenes Frühstück mit der Gruppe „Sonnenblume“	AWO, Ehsalwehth. 45-47, Detmold	Samstag	21. Oktober	14.00- 17.00	Seminar „Mein Sein verbindet mich mit Dir“ mit Manuela Ziemann	Selbsthilfe-Kontaktstelle, Bismarckstr. 8, Detmold
Dienstag	17. Oktober	17.00- 18.30	Lesung von Klaus Dieter Vögel aus „Wagen“, Gruppe „Herlauer“	DLL, den Kriem, Bahnhofsstr. 35, Bielefeld	Montag	23. Oktober	17.00- 18.30	Selbsthilfe-Singgruppe lädt ein zum Zuhören und Mitbringen	AWO, Ehsalwehth. 45-47, Detmold

Selbsthilfe für die Seele

Woche der seelischen Gesundheit im Kreis Lippe
14.-23. Oktober 2017

Aktionen und Angebote

Anzeige zur Woche der seelischen Gesundheit 2017



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