

# Jahresbericht 2018

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 17 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%

### Finanzierung

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle im Kreis Lippe wird finanziert von den Gesetzlichen Krankenkassen, dem Kreis Lippe, dem Land NRW und seinem Träger PariSozial gGmbH 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 **2018 wurden 1.718 eingehende Kontakte** statistisch erfasst, mehrheitlich während der Sprechzeiten (16 Std./Woche verteilt auf 4 Wochentage).

### Art der Kontaktaufnahme:

Telefonische Kontakte:	59%
E-mail-Anfragen:	25%
Persönliche Anfragen:	16%

### Personenkreis:

Selbsthilfeinteressierte:	54%
Selbsthilfegruppen-Mitglieder:	28%
Professionelle/ Fachleute:	18%

Die Homepage wurde insgesamt 14.541 besucht. Dabei wurden 107.969 Mal die einzelnen Seiten aufgerufen.

### Anliegen von Selbsthilfe-Interessierten und Fachleuten

Suche nach Selbsthilfegruppe	58%
ÖA und Gremien (Fachleute)	13%
Gruppengründung	15%
Suche nach Fachleuten	10%
Austausch aktueller Infos (Fachleute)	16%
Allgemeine Selbsthilfe-Infos	5%

*(Mehrfachnennungen möglich)*

### Angefragte Themen nach Themenbereichen:

Psychische Erkrankungen	32%
körperliche Erkrankung/Behinderungen	25%
sozial, familiär besondere Lebenslagen	23%
Sucht / Abhängigkeitserkrankungen	20%

### Die 10 am häufigsten nachgefragten Themen waren:

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

Insgesamt gab es in diesem Jahr weniger Anfragen durch Anrufe. Dies führen wir auch auf Probleme mit der Software unserer Telefonanlage zurück. Häufig erhielten wir diesbezüglich Rückmeldungen durch Gruppenteilnehmer. Insgesamt stellen wir im Widerspiel fest, dass die Anzahl der spontanen und persönlichen Beratungen mehr Zeit in Anspruch nimmt. Dies führen wir auf unseren zentralen und barrierefreien Standort zurück. Weiterhin haben Anfragen zu Themen aus dem Bereich der psychischen Erkrankungen und Belastungen in diesem Jahr wieder einen höheren Anteil eingenommen. Auch im Suchtbereich erhielten wir mehr Anfragen

## Gruppengründungen

2018 haben wir 18 Gründungsberatungen durchgeführt, neun Gruppen wurden in die Kartei aufgenommen, zu diesen Themen:

- 01) Schnee-Eulen – Frauen mit Burnout u. Depressionen
- 02) „Einhorn“ Frauen mit Burnout u. Depressionen
- 03) SommerRegen -Wochenbettdressionen
- 04) „Aufatmen“ Frauen, die mit einem Menschen mit einer Persönlichkeitsstörung zusammenleben
- 05) Lebensbaum - Polyneuropathie
- 06) AD(H)S im Erwachsenenalter
- 07) Suchtgruppe für Angehörige /Lemgo
- 08) Schildkröte 2 – Ängste u. Depressionen
- 09) „Aufwind“ Depressionen und Ängste

Die neun aufgeführten Selbsthilfegruppen konnten sich stabilisieren. Drei weitere Initiatorinnen entschieden sich dafür, sich einer bestehenden Gruppe anzuschließen. Für zwei geplante Gruppengründungen (Sexualität nach den Wechseljahren und Glücksspielsucht) gab es keine bzw. nicht ausreichend Nachfrage. Das Thema Glücksspielsucht haben wir initiativ begleitet, da die Betroffenen aufgrund der Schwere der Erkrankung eine Gruppengründung nicht ohne Unterstützung schaffen. Eine Gründung war mit Begleitung der Suchthilfe Bethel geplant. Leider konnte sich keine Gruppe zusammenfinden. Unsere These ist, dass aufgrund der fehlenden Glücksspielstelle im Kreis Lippe keine ausreichende Anbindung an die Betroffenen erreicht werden kann.

Darüber hinaus wurden zwei Gruppengründungen vorbereitet, zu denen das erste Treffen erst im Folgejahr geplant wurde.

- „Überlebende“ für Menschen aus Beziehungen zu Menschen mit narzisstischen Persönlichkeitsstörungen
- Selbsthilfegruppe für junge Mütter

In diesem Jahr gab es mehr weibliche Initiatorinnen und sogar vier reine Frauengruppen.

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.

Auch nach der Auflösung einer Gruppe sind häufig sehr 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, wichtig sind für sie die Therapiestunden (Gymnastik, Atemtherapie, Wassergymnastik usw.), die die Selbsthilfegruppen organisieren.

Betrachten wir die Gruppengründungen im Jahr 2018 lässt sich deutlich erkennen, dass das Interesse an Gruppen zu psychischen Themen weiter ansteigt. Denn unter all den Gründungen gab es tatsächlich nur eine zu einer chronisch körperlichen Erkrankung.

Die Gruppen zu psychischen Themen sind in der Startphase oft weniger stabil und lösen sich nach der Startphase etwas leichter wieder auf als Gruppen zu anderen Themenbereichen. Die Initiatoren der Gruppen benötigen eine enge persönliche Begleitung.

Wir begegnen dieser Entwicklung mit unseren ehrenamtlichen In-Gang-Setzern, die ein erweitertes Unterstützungsangebot für die Startphase bieten. Allerdings bietet diese Unterstützung bei Themen mit traumatischem Hintergrund keine Option: solche Gründungen werden ausschließlich durch uns Fachkräfte unterstützt.

## Unterstützung und Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen

**2018 wurden 691 Kontakte von Selbsthilfegruppen-Mitgliedern** zu folgenden Anliegen erfasst:

Austausch aktueller Informationen	24 %
Öffentlichkeitsarbeit	25 %
Finanzen, KK-Förderung	20 %
Starthilfe Gruppengründungen (inkl. sonstiges)	19 %
Gremien, Kooperationen, Netzwerk	18 %
Organisatorische Unterstützung	11 %
Fortbildungen	15 %
Gruppendynamik	6 %

*(Mehrfachnennungen möglich)*

Über telefonische Beratungsgespräche hinaus gab es 25 persönliche Beratungen, davon 16 für Gruppensprecher und drei 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 anzufordern 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.

## 2018 organisierte die Selbsthilfe- Kontaktstelle

4 Gesamttreffen für lippische Selbsthilfegruppen zu folgenden Themen

**15.02.** „Beteiligung der Selbsthilfe an Gremien in der Versorgungslandschaft“

**21.06.** „Neue in der Gruppe“

**20.09.** Beteiligung und Planung der Aktionswoche 2019

**22.11.** Aktionswoche 2019 und weitere Planungen für das kommende Jahr

### Fortbildungen für Selbsthilfe-Aktive

- **Gewaltfreie Kommunikation**
- **Das Feuer in der Gruppe entfachen**

## Zusammenarbeit mit Professionellen

**2018** gab es **462** meist telefonische Kontakte mit Fachleuten und professionellen-Einrichtungen.

**20.06.** Vorstellung der SHK in der AG Sucht

**10.10.** Vorstellung der SHK bei den Johannitern

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

**22.09. Was Sie schon immer über Selbsthilfe wissen wollten:** Kooperationsveranstaltung mit dem Mehrgenerationenhaus in Silixen (Zeitungsbericht)

**Beteiligung oder Teilnahme an Veranstaltungen anderer Institutionen**

### **Zusammenarbeit mit Schulen**

29.01. Vorstellung der Selbsthilfe an einer lippischen Realschule

10.07. Vorstellung der Selbsthilfe an einem lippischen Gymnasium

## Regelmäßige Gremien/Arbeitskreise

2 x Kommunale Gesundheitskonferenz  
2 x Kommunale Konferenz für Alter und Pflege  
2 x Qualitätszirkel Psychiatriekoordination  
2 x Koordinationsgremium Psychiatrie  
2 x Arbeitsgemeinschaft Suchtkrankenhilfe Lippe  
1 x Beirat zur Selbsthilfeförderung der GKV  
1 x Behindertenbeirat der Stadt Detmold (Hier wird Selbsthilfe sonst durch einen gewählten Gruppensprecher vertreten.)

*(Zahl gibt jeweils Häufigkeit der Teilnahme an.)*

## Facharbeitskreise / eigene Qualitätssicherung

2 x eintägige Treffen des Landesarbeitskreises der Selbsthilfe-Kontaktstellen in NRW (LAK KOSKON), Essen  
2 x Regionaltreffen der Paritätischen Selbsthilfe-Kontaktstellen, Dortmund  
1 x zweitägige Klausurtagung des Arbeitskreises der Paritätischen Selbsthilfe-Kontaktstellen, Essen (2 Fachkräfte)  
1 x zweitägige Fachveranstaltung zum „In-Gang-Setzer-Konzept“  
1 x zweitägige Tagung Bundestreffen „Junge Selbsthilfe“,  
1 x dreitägige Fortbildung „Grundlagen der Selbsthilfeunterstützung“  
1x dreitägige Fortbildung Konflikte in Gruppen  
1x zweitägige Fortbildung  
1x zweitägige Teamsupervision

## Öffentlichkeitsarbeit

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

### **Stammtisch Junge Selbsthilfe**

3 Termine 16.02./09.03./23.03. 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.

### **Fotoausstellung „Gemeinsam stärker“**

Die Fotoausstellung „Gemeinsam stärker“ war vom 13.07. bis 27.09.2018 im Haus des Paritätischen zu sehen und gut besucht. Die Ausstellung ist als Wanderausstellung konzipiert, so dass sie auch von den Gruppen in Teilen oder als Ganze zu Veranstaltungen mitgenommen werden kann.

**13.07.2018 Eröffnung der Fotoausstellung**

**04.10.2018 Eröffnung der Fotoausstellung im Klinikum Lippe Standort Detmold**

**03.01.2018 Eröffnung der Fotoausstellung im Klinikum Lippe Standort Lemgo**

### **Offene Markttage**

Die Kontaktstelle bietet an drei Markttagen Interessierten an sich über Selbsthilfe zu informieren und mit Selbsthilfe-Aktiven sowie den Mitarbeiterinnen ins Gespräch zu kommen.

**Donnerstag, den 26.04.2018**

**Donnerstag, den 14.06.2018**

**Donnerstag, den 13.09.2018**

**2018** gab es **über 30 Veröffentlichungen** von Mitteilungen und Artikeln zu Gruppengründungen und zu eigenen Veranstaltungen in den regionalen Printmedien.

#### Radiobeiträge „Selbsthilfe hat Stimme“

Im November 2018 gab es nach den Beiträgen im Jahr 2017/18 noch weitere 4 Beiträge in der Radio- Reihe „Selbsthilfe hat Stimme“ zu folgenden Themen:

- Für mehr Patientenorientierung - Selbsthilfefreundlichkeit im Klinikum Lippe
- COPD Selbsthilfe „Air-Condition“
- Essstörungen- ein Thema der Selbsthilfe
- Junge Selbsthilfe im Kreis Lippe

#### Datenpflege

Zur Öffentlichkeitsarbeit gehört auch die kontinuierliche Datenpflege im landesweiten selbsthilfenetz.de und die Pflege der eigenen Website, die 2018 von annähernd 14.541 unterschiedlichen Besuchern angeschaut wurde.

## 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 2018 sind zwei Gruppen in der Gründungsphase durch einen In- Gang- Setzer unterstützt worden.

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

- **4 Termine** Gruppensupervision für In-Gang-Setzer
- Ein überregionaler Freshup-Workshop OWL (6Std.) –
- Ein überregionaler IGS-Austausch

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](http://www.selbsthilfe-lippe.de) und [www.in-gang-setzer.de](http://www.in-gang-setzer.de).

Die langjährige Mitarbeiterin Karin Marciniak hat dieses Projekt viele Jahre betreut. Ab Anfang 2019 wird sich eine neue Kollegin in dieses Thema intensiv einarbeiten.

#### „Selbsthilfefreundlichkeit im Gesundheitswesen“

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle begleitet im Rahmen dieses Konzepts die Prozesse zur Umsetzung der Qualitätskriterien für Selbsthilfefreundlichkeit, nimmt an den Qualitätszirkeln teil und führt Fortbildungen für die Pflegekräfte durch.

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

**15.02.2018** Im Gesamttreffen wird das Projekt „Selbsthilfefreundlichkeit im Klinikum Lippe“ von Frau Kelle und Herrn Stender-Rohrbach vom Klinikum Lippe vorgestellt.

#### 22.02.2018 Pflege ein Thema für die Selbsthilfe?

Fortbildung für Pflegekräfte des Klinikums Lippe  
Selbsthilfe-Kontaktstellenmitarbeiterin und Selbsthilfe-Aktive

**8.10.2018** Qualitätszirkel

*Weitere Informationen* [www.selbsthilfe-lippe.de](http://www.selbsthilfe-lippe.de), [www.selbsthilfefreundlichkeit.de](http://www.selbsthilfefreundlichkeit.de)

## Ausblick 2019

#### Personalwechsel zur Jahreswende

Die langjährige Mitarbeiterin Karin Marciniak ist bereits im letzten Quartal 2018 vorzeitig in ein neues Projekt eingestiegen. Im Januar 2019 wird Stefanie Hojer das Team als Fachkraft verstärken.

#### Junge Selbsthilfe

3 Austauschtermine 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.

Bundesweite Aktionswoche Selbsthilfe des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes vom 18.-26.Mai 2019

Weitere Aktionen und Vorträge zu Selbsthilfegruppen und –unterstützung im Kreis Lippe

#### Gruppengründungen, die bereits vorbereitet wurden

#### Unterstützung der Selbsthilfegruppen

- 4 Gesamttreffen für lippische Selbsthilfegruppen, 3 Treffen der Gruppen zu psychischen Themen, 1 Treffen der Gruppen zu chronischen Erkrankungen, 1 Treffen für Suchtgruppen
- Unterstützende Begleitung der Selbsthilfe-Initiative „Unabhängige Beschwerdestelle Psychiatrie“
- Fortbildungen für Selbsthilfe-Aktive u.a. ein Maskenspiel- Workshop

#### Kooperation mit Fachleuten und professionellen Institutionen

u.a. Selbsthilfefreundlichkeit im Gesundheitswesen:

- Re-Zertifizierung im Juni 2019

## Selbsthilfegruppen im Kreis Lippe gibt es zu folgenden Themen 12/2018

### **Adipositas**

AD(H)S  
AI-Anon Familiengruppen  
Alkoholabhängigkeit  
Alleinerziehende  
Allergien  
Alter  
Alzheimer, Angehörige  
Angehörigengruppen, verschiedene Themen  
Angststörungen  
Anonyme Gruppen zu verschiedenen Themen  
Anorexie  
Arbeitslosigkeit  
Asthma  
Asperger Syndrom  
Autismus

### **Bechterew, Morbus**

Behinderungen, verschiedene  
Behinderte Kinder  
Beziehungssucht  
Bipolare Störungen  
Borreliose  
Bronchitis, chronisch obstruktiv  
Brustkrebs  
Bulimie  
Burnout

### **Chronische Schmerzen**

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

### **Darmerkrankungen**

Darmkrebs  
Defibrillator (ICD)  
Demenz, Angehörige  
Depression  
Diabetes  
Dialysepflicht  
Down Syndrom

### **Ekzeme der Haut**

Elternguppen, verschiedene Themen  
Erwerbslosigkeit  
Essentieller Tremor  
Essstörungen

### **Fibromyalgie-Syndrom**

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

### **Gehörlosigkeit**

Geistige Behinderung  
Generalisierte Angststörung  
Geschiedene Frauen

### **Hautkrankheiten**

Hepatitis

Herzinfarkt  
Herz-Kreislaufkrankungen  
Hochbegabung, Kinder  
Hörbehinderung

### **Körperbehinderungen**

Krebs, verschiedene Krebserkrankungen  
Krise

### **Leukämie**

Lipödem  
Lungenemphysem  
Lungenerkrankungen  
Lymphödem

### **Medikamentenabhängigkeit**

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

### **Neurologische Erkrankungen, verschiedene**

### **Osteoporose**

### **Panikattacken**

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

### **Rheumatische Erkrankungen, verschiedene**

### **Scheidung**

„Schizophrenie“  
Schlaganfall  
Schmerz, chronischer  
Schwerhörigkeit, Taubheit  
Sehbehinderung  
Senioren  
Sexualität in den Wechseljahren  
Sozialphobie  
Suchterkrankungen

### **Tablettenabhängigkeit**

Tinnitus  
Tremor, essentieller  
Trennung/Scheidung  
Familienrecht  
Trisomie 21  
Tumorerkrankungen

### **Väter**

### **Wechseljahre**

Wochenbettdepressionen

Wohnen im Alter

**Zwänge, Zwangserkrankung**