

# Jahresbericht 2009



Lippischer Selbsthilfetag 2009

Schorenstraße 12  
32756 Detmold  
Tel: 05231 5612-60/ -61/ -63  
Fax: 05231 5612-69  
[www.selbsthilfe-lippe.de](http://www.selbsthilfe-lippe.de)

**Ansprechpartnerinnen**  
Meike Fabian und Monika Diener



Liebe Leserin,  
lieber Leser,

die Selbsthilfelandchaft, die sich bis heute in Deutschland herausgebildet hat, ist so vielfältig und bunt wie die Bedürfnisse der Menschen, die sich in der Selbsthilfe engagieren. Insbesondere in den letzten Jahren ist die Selbsthilfe zu einer wichtigen weiteren „Säule“ im System der gesundheitlichen und sozialen Versorgung herangewachsen. Fast 90.000 Selbsthilfegruppen in Deutschland (196 davon in Lippe) leisten einen bedeutenden Beitrag zur Krankheitsbewältigung, Gesunderhaltung und Problemverarbeitung.

**Selbsthilfe-Kontaktstellen arbeiten aufgrund der Komplexität der Selbsthilfe-Themen in einem besonderen Maße am „Puls der Zeit“:**

Nirgendwo werden Missstände der sozialen und gesundheitlichen Versorgung und gesellschaftliche Entwicklungen oder Umbrüche besser abgebildet, als in der Selbsthilfeszene.

Welche neuen Herausforderungen und Veränderungen sind in unserem Berufsalltag spürbar?

- Zunahme altersbedingter Erkrankungen (Demenz, chronische Erkrankungen)
- Zunahme psychischer Erkrankungen und Belastungen bei gleichzeitig unzureichender Versorgung (siehe unsere Veranstaltung)
- Zunehmend spürbare Folgen der Ökonomisierung des Gesundheitssystems
- Zunahme von Betreuungs- und Pflegebedürftigkeit
- Zunehmende Belastung der Angehörigen: Isolation und Überforderung
- Zunahme sozialer Belastungen durch Armut / Arbeitslosigkeit etc.

**Die Selbsthilfe-Kontaktstelle nimmt sich dieser wachsenden Anforderungen an:**

Neben der **unabdingbaren Unterstützung und Verbreitung des Selbsthilfegedankens** als eine mögliche „Linderung“ der gesellschaftlichen Folgen der oben genannten Entwicklungen, setzt die Selbsthilfe-Kontaktstelle weiterhin auf die **Verbesserung der Kooperation von Selbsthilfe und professionellem Hilfesystem**. Die erfreuliche Annäherung zwischen niedergelassenen Ärzten, Kliniken, anderen professionellen Einrichtungen und den Lippischen Selbsthilfegruppen sei in diesem Zusammenhang erwähnt.

An dieser Stelle möchten wir uns bei allen bedanken, die unsere Arbeit erst möglich machen: dem Land NRW, dem Kreis Lippe, der Stadt Detmold, den Landesverbänden der gesetzlichen Krankenkassen, der PariSozial Kreis Lippe sowie allen Selbsthilfegruppen – vielen Dank für Ihre Unterstützung.

Im Folgenden können Sie sich in unserem Jahresbericht über unser Engagement für die Selbsthilfe in Lippe informieren.

Ihre Mitarbeiterinnen der Selbsthilfe-Kontaktstelle

Monika Diener

Meike Fabian

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Wer wir sind und was wir tun	6
Unsere Arbeit in Zahlen	8
Veranstaltungen / Aktivitäten	13
Lippischer Selbsthilfetag	14
Podiumsdiskussion Versorgung psychisch erkrankter Menschen im Kreis Lippe	15
Weitere Veranstaltungen mit und von der Selbsthilfe-Kontaktstelle	16
Projekte	17
Unsere Veröffentlichungen	18
Gremien und Kooperationen	19
Ausblick auf 2010	20
Selbsthilfegruppen in Lippe von A-Z	21



Foto: Betroffene beraten Betroffene auf dem Lippischen Selbsthilfetag

**Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Lippe** ist eine von 47 Einrichtungen der Selbsthilfe-Unterstützung in NRW. Man kann inzwischen von einer fast flächendeckenden Versorgung sprechen.

Ca. dreiviertel der Selbsthilfekontaktstellen / Selbsthilfebüros arbeiten unter der Trägerschaft **des Paritätischen**, dem Hauptansprechpartner in Sachen Selbsthilfe.

Der fachliche Austausch zwischen den Einrichtungen der Selbsthilfe-Unterstützung in NRW findet mehrmals jährlich statt.



## Rahmenbedingungen

### Räumliche Ausstattung:

Träger der Selbsthilfe-Kontaktstelle ist die PariSozial gGmbH, Schorenstraße 12, in Detmold. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle befindet sich im Haus des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Kreis Lippe und verfügt über zwei Büro- bzw. Beratungsräume, einen Wartebereich im Flur und einen Gruppenraum, der den Selbsthilfegruppen zur Verfügung gestellt wird. Beide Büroräume sind mit einem PC ausgestattet, ein Büro verfügt über einen Beratungsbereich.

### Personalausstattung:

2 Fachkräfte (Diplom-Sozialpädagoginnen mit Zusatzqualifikationen) mit 19,25 Std.  
1 Verwaltungsangestellte mit 19,25 Stunden

### Sprechzeiten:

Montag bis Mittwoch von 9.30 – 12.30 Uhr  
Donnerstag von 15.00 – 18.00 Uhr

### Finanzierung:

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle wird durch Fördermittel des Kreises Lippe, des Landes NRW, der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20 SGB V und des Paritätischen getragen. Leistungen der Selbsthilfe-Kontaktstelle sind für die Anfragenden kostenfrei.

### Unser Leistungsprofil

Selbsthilfe-Kontaktstellen sind Drehscheiben zwischen Bürgerinnen und Bürgern, die sich für Selbsthilfe interessieren, zwischen unterschiedlichen Gruppen im Spektrum der Selbsthilfe und zwischen Selbsthilfegruppen und professionellen Mitarbeitern aus dem Gesundheits- und Sozialsystem.

Selbsthilfe-Kontaktstellen arbeiten fach- und themenübergreifend, d. h. sie sind Informations- und Beratungsstellen für alle selbsthilferelevanten Themen und Selbsthilfegruppen, gleich, ob es sich um gesundheitsbezogene oder soziale Fragestellungen handelt.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist die zentrale Anlaufstelle für alle verfügbaren Informationen zum Thema Selbsthilfe. Sie verwaltet die aktuellen Daten bestehender Selbsthilfegruppen im Kreis Lippe und verweist an andere Hilfs- und Beratungsangebote des Gesundheits- und Sozialbereichs.

## Die Arbeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle umfasst drei Zielgruppen:

### **1. Selbsthilfe-interessierte Bürgerinnen und Bürger**

- Die Selbsthilfe-Kontaktstelle informiert über die Lippische Selbsthilfelandchaft und überregionale Selbsthilfeangebote.
- Darüber hinaus berät die Selbsthilfe-Kontaktstelle zu professionellen Hilfen, die über das Selbsthilfeangebot hinausgehen.
- Die Selbsthilfe-Kontaktstelle berät Menschen, die sich für Selbsthilfegruppen interessieren und vielleicht eine Gruppe besuchen möchten.
- Die Selbsthilfe-Kontaktstelle vermittelt betroffene Menschen in bestehende Selbsthilfegruppen.
- Die Selbsthilfe-Kontaktstelle bietet vielfältige Unterstützung für Menschen, die eine Selbsthilfegruppe gründen möchten.

## **2. Selbsthilfegruppen**

### **Unterstützung bei der Neugründung von Selbsthilfegruppen**

Wer eine neue Gruppe gründen möchte, bekommt von der Selbsthilfe-Kontaktstelle Unterstützung und Hilfe. Die Mitarbeiterinnen beraten und unterstützen GruppengründerInnen / InitiatorInnen bei allen inhaltlichen und organisatorischen Fragen und sind bei der Raumsuche sowie der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit behilflich. Sie moderieren das Gründungstreffen und begleiten bei Bedarf die ersten Gruppentreffen. Sie geben Tipps und Rat zur Gruppenarbeit und stehen als Ansprechpartner für Fragen oder in Fällen von Konflikten und Krisen in der Gruppe zur Verfügung.

### **Unterstützung bestehender Selbsthilfegruppen**

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle unterstützt bestehende Gruppen in ihrer umfangreichen Arbeit. Selbsthilfegruppen erhalten Hilfe bei ihrer Öffentlichkeitsarbeit, z. B. beim Verfassen von Presseartikeln und Faltblättern oder der Kontaktaufnahme zu den Medien. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle stellt nach Absprache ihre Räume für Gruppentreffen sowie ihre technische Ausstattung (PC, Fax, Kopierer, etc.) bereit. In regelmäßigen Abständen organisiert die Selbsthilfe-Kontaktstelle Gesamttreffen für alle Lippischen Selbsthilfegruppen. Diese dienen dem Austausch der einzelnen Gruppen untereinander und der Bekanntgabe wichtiger Informationen aus dem Selbsthilfebereich und der Gesundheits- und Sozialpolitik. Da ein Austausch für eine effiziente Selbsthilfearbeit sehr wichtig ist, fördert die Selbsthilfe-Kontaktstelle die Vernetzung der Lippischen Selbsthilfegruppen untereinander. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle initiiert und organisiert gemeinsam mit den Selbsthilfegruppen Großveranstaltungen im Sinne der Selbsthilfe, z. B. Selbsthilfetage. Zur Qualifizierung der Mitglieder von Selbsthilfegruppen werden von der Selbsthilfe-Kontaktstelle Fachveranstaltungen und Fortbildungen selbsthilfe- und gruppenrelevanter Themen organisiert. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle berät Selbsthilfegruppen über finanzielle Fördermöglichkeiten und hilft ihnen beim Antragsverfahren. Sie fördert die Kooperation und Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfegruppen und professionellen Fachkräften / Einrichtungen.

### **Begleitung in Krisensituationen**

Fast jede Selbsthilfegruppe kommt im Laufe ihres Bestehens einmal in die Situation, dass die Arbeit in der Gruppe durch bestimmte Einflüsse erschwert wird. Dabei kann es sich beispielsweise um schwierige Menschen in der Gruppe handeln, die den Gruppenprozess stören. Es kann aber auch sein, dass eine Gruppe „einschläft“ und einen neuen Anschub benötigt. Manchmal können diese Konflikte so schwierig sein, dass Hilfe von Außen benötigt wird. In diesen Fällen können sich Gruppen an die Mitarbeiterinnen der Selbsthilfe-Kontaktstelle wenden und sich Rat und Hilfe holen.

## **3. Fachkräfte aus dem Gesundheits- und Sozialbereich**

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle pflegt den Kontakt zu anderen Lippischen Fachkräften, Berufsgruppen und Institutionen, die sich im Gesundheits- und Sozialbereich engagieren, z. B. Beratungsstellen, öffentliche Behörden, Arztpraxen und kassenärztliche Vereinigungen, Krankenkassen, Kurkliniken und Rehabilitationseinrichtungen, Sozialdienste der Krankenhäuser, Apotheken und Gesundheitshäuser. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle verwaltet Informationen unterschiedlicher Hilfsangebote, die über die Selbsthilfe hinausgehen, damit gegebenenfalls Hilfesuchende weiterverwiesen werden können. Durch die regelmäßige Bekanntgabe von Informationen sorgt die Selbsthilfe-Kontaktstelle dafür, dass oben genannte professionelle Einrichtungen stets umfassend zur Selbsthilfearbeit in Lippe informiert sind.

## Unsere Arbeit in Zahlen

### Entwicklung der Kontakte<sup>1</sup> seit Gründung

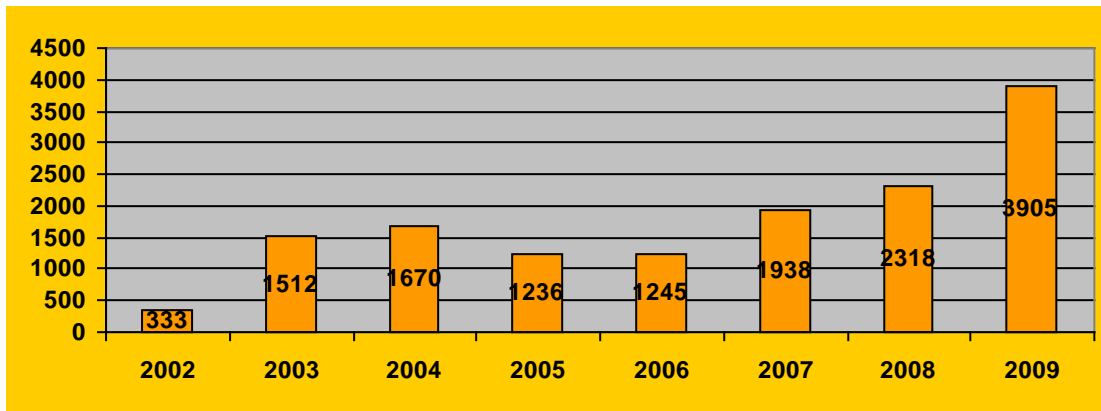


Abbildung 1

In den Jahren 2005-2006 arbeitete die Selbsthilfekontaktstelle übergangsweise mit nur einer halben Fachkraft 19,25 Stunden. Daraus ergibt sich der vorübergehende Rückgang der Kontakte. Seit 2007 konnte die Selbsthilfekontaktstelle wieder mit dem für Selbsthilfekontaktstellen üblichen Personalschlüssel arbeiten. Folglich stiegen die Kontakte deutlich auf insgesamt 3905 Anfragen an.

### Die Kontakte

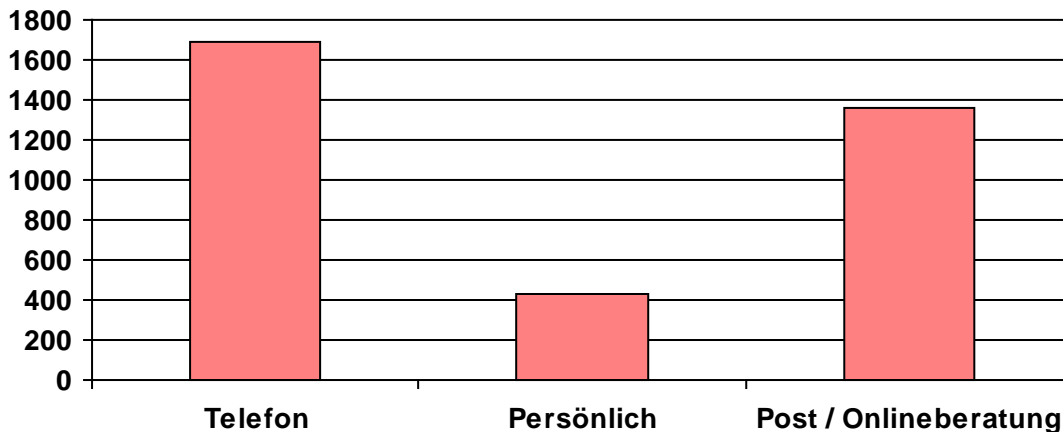


Abbildung 2

Nach wie vor wird der Kontakt zu uns am stärksten über das Telefon gesucht. Dennoch stellen wir mittlerweile fest, dass auch das Internet eine wichtige Kommunikationsform insbesondere für Selbsthilfegruppen und Professionelle darstellt. Besonders erfreulich ist die zunehmende Aufgeschlossenheit auch älterer Menschen in der Selbsthilfe, die sich technisch auf den neusten Stand bringen und ansprechende Homepages anbieten. Dies ist besonders wichtig für jüngere Betroffene, die sich vorwiegend über das Internet informieren.

<sup>1</sup> Unter Kontakten verstehen wir Anfragen von ratsuchenden Bürgern und professionellen Einrichtungen per Internet, Telefon, Post oder über persönlichen Kontakt.



## Wer nahm zu uns Kontakt auf

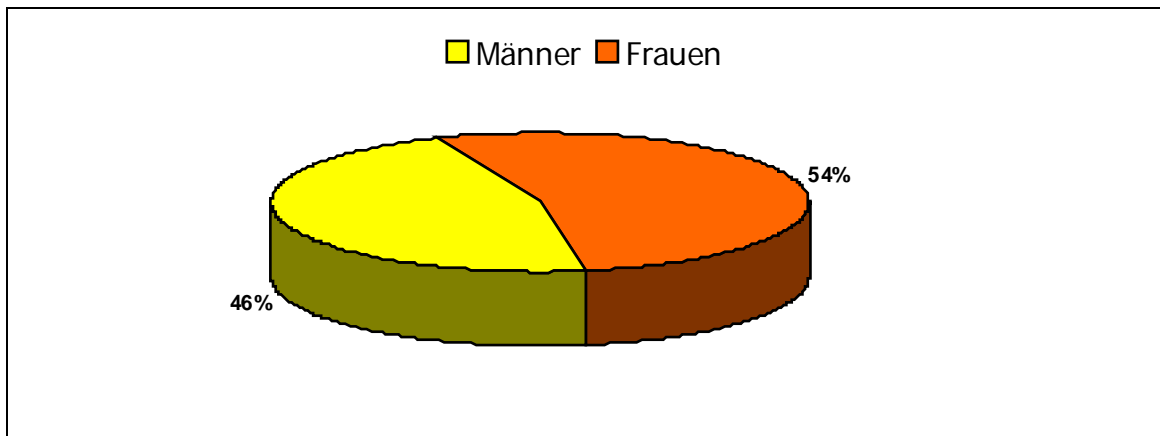


Abbildung 3

Erfreulicherweise haben sich die Anfragen von Männern im letzten Jahr weiterhin erhöht. Zudem ist die Akzeptanz der Selbsthilfe bei Akteuren der gesundheitlichen Versorgung sicherlich ein weiterer Grund, dass vermehrt Männer den Weg in die Selbsthilfe finden.

## Beraten wurden

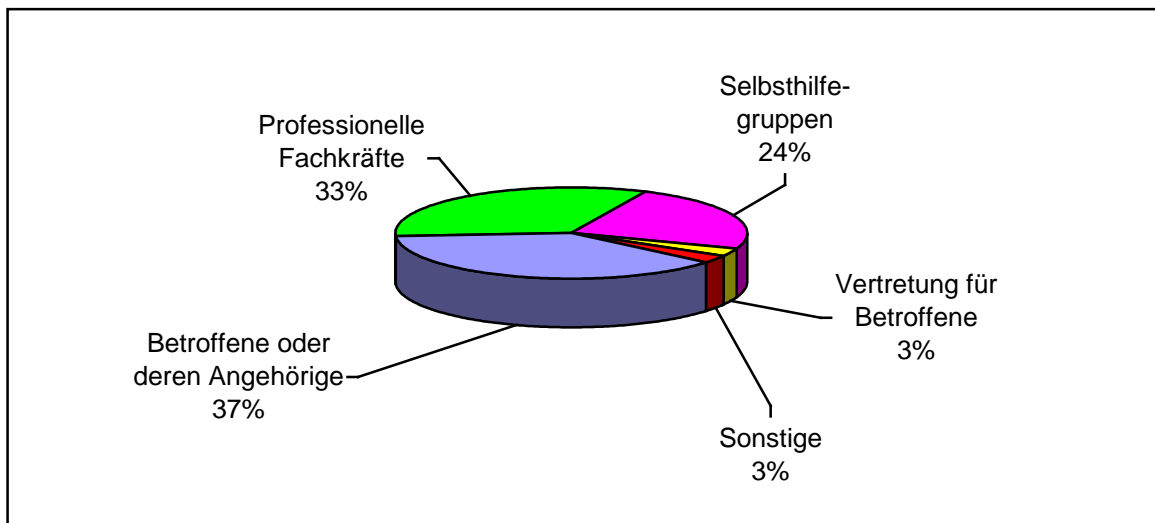


Abbildung 4

Die Kontakte zu Fachkräften der gesundheitlichen und sozialen Versorgung nehmen von Jahr zu Jahr zu. Diese Entwicklung lässt sich deutlich an diesem Diagramm ablesen. Erklärung hierfür ist die gute Zusammenarbeit und Vernetzung mit Kliniken, Ärzten, Krankenkassen und Beratungsstellen.

Insbesondere Projekte wie „Örtliche Unterstützungsstelle der Krankenkassen“ und „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ intensivierten 2009 die Kontakte zu Professionellen. Ebenfalls veranstaltete die Selbsthilfe-Kontaktstelle im November 2009 einen Selbsthilfetag in der Stadthalle Detmold mit einem umfangreichen Vortragsprogramm und großer professioneller Unterstützung.

Die zweitstärkste Fraktion sind Betroffene, die auf der Suche nach Selbsthilfe-Gruppen oder professioneller Hilfe sind.

Die dritte große Gruppe machen die Selbsthilfegruppen mit der Bitte um Unterstützung und Informationsaustausch aus.

## Beraten wurde zu folgenden Anliegen

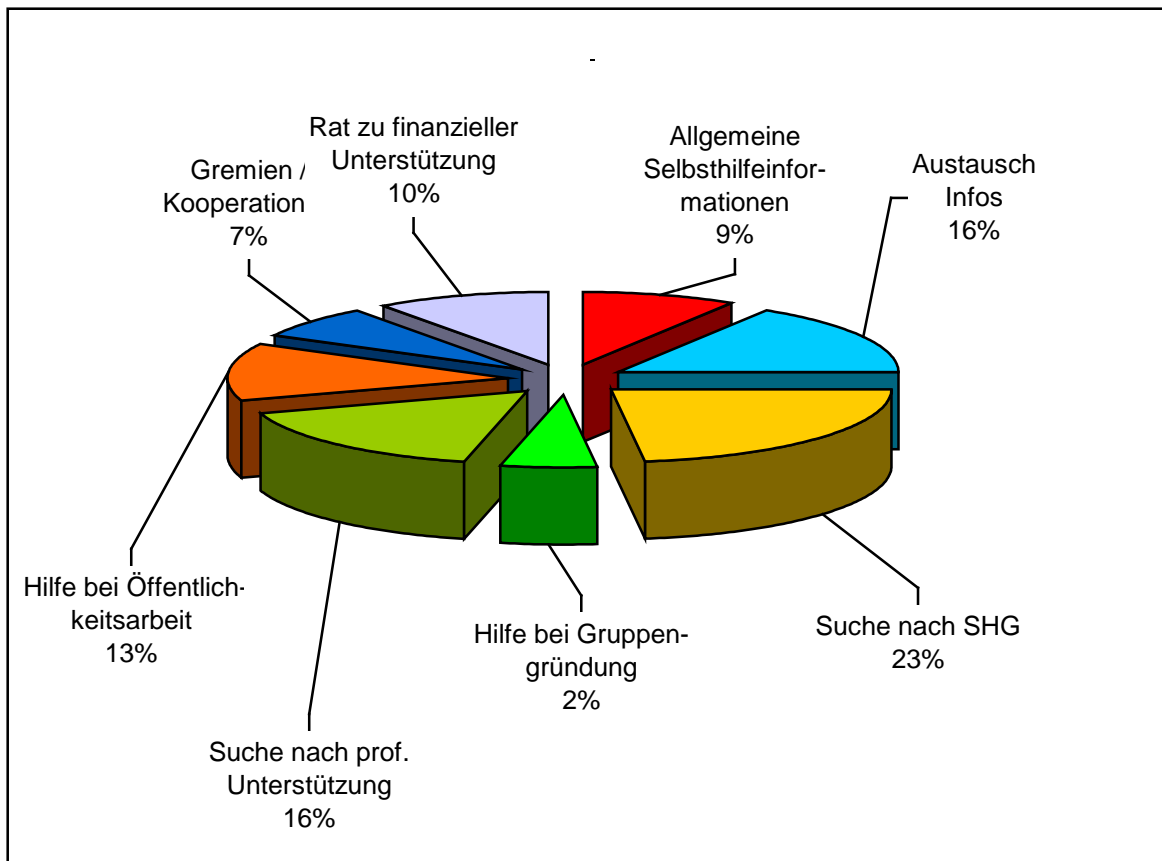


Abbildung 5

## Die Selbsthilfegruppen hatten folgende Anliegen

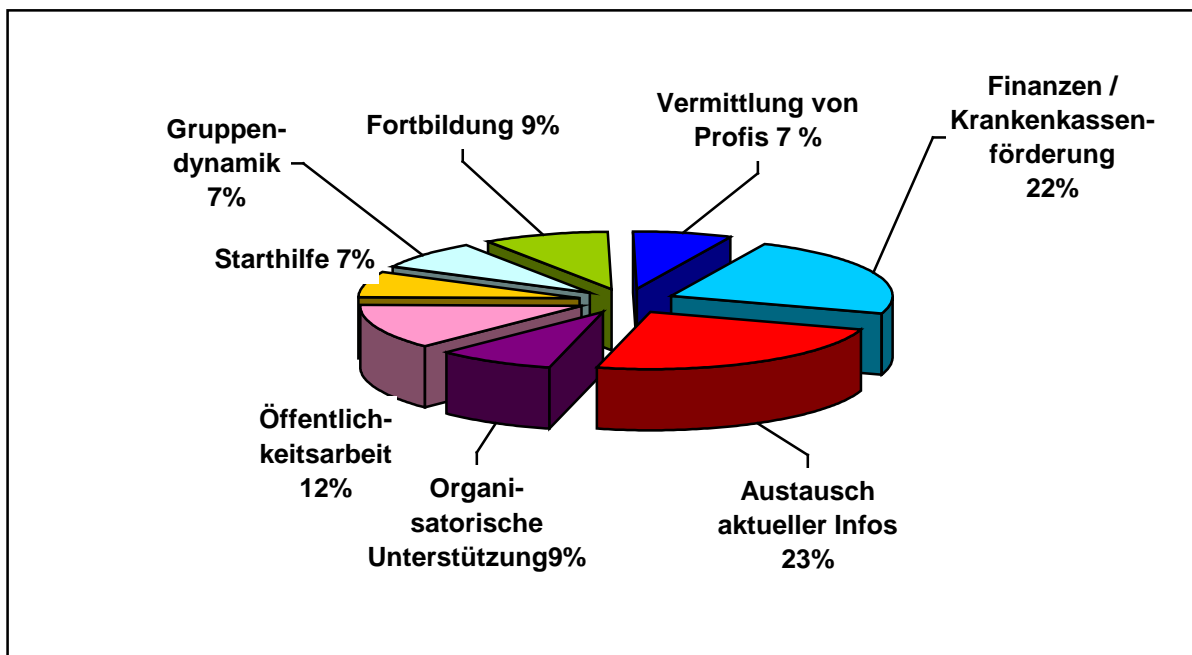


Abbildung 6

## Der Kontakt kam zustande über

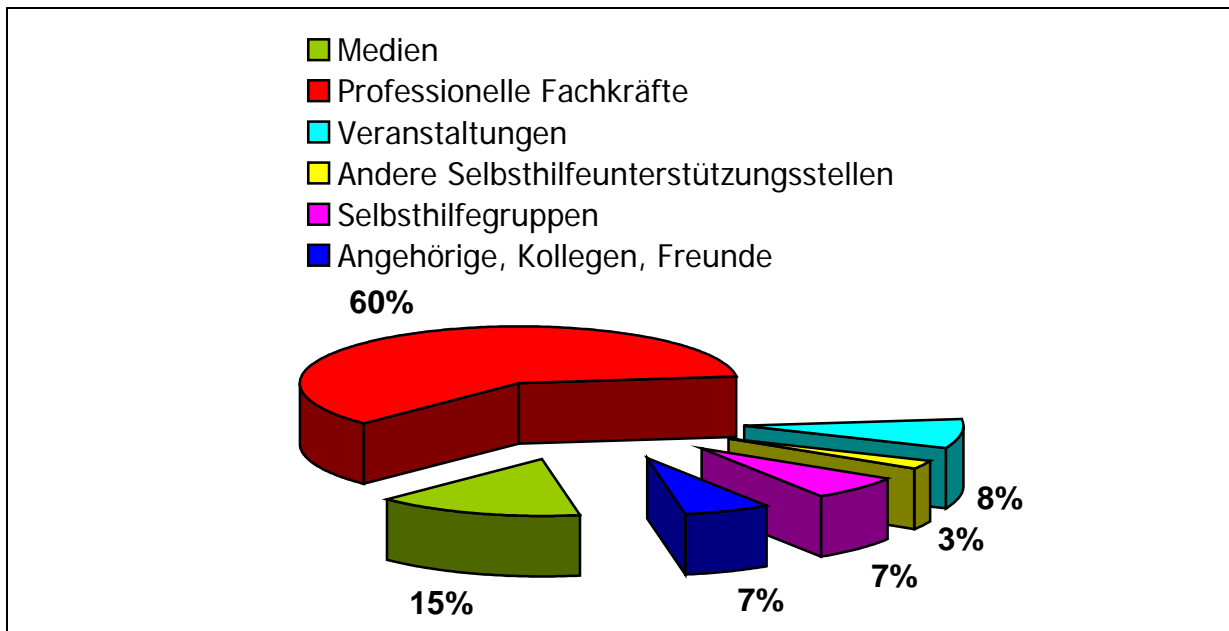


Abbildung 7

Mit fortwährend steigender Tendenz werden Ratsuchende über Kliniken, Ärzte, Therapeuten, Krankenkassen und Beratungsstellen an uns verwiesen. Aufmerksam werden Betroffene oder Angehörige auch über unsere Öffentlichkeitsarbeit in Form von Veranstaltungen und Presseartikeln. Insbesondere unsere Homepage kann mittlerweile über 21.000 Besucher verzeichnen.

## Die Anfragen kamen aus folgenden Einzugsgebieten

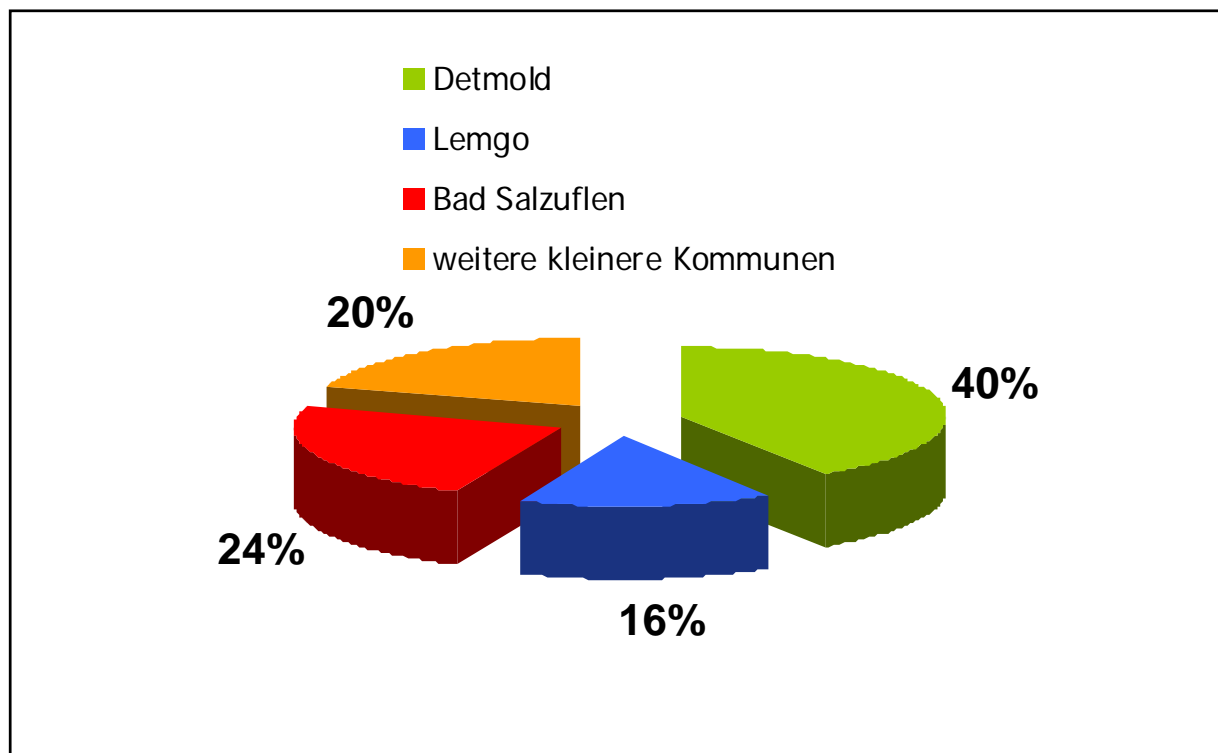


Abbildung 8

## Entwicklung der Anzahl der Selbsthilfegruppen seit 2002<sup>2</sup>

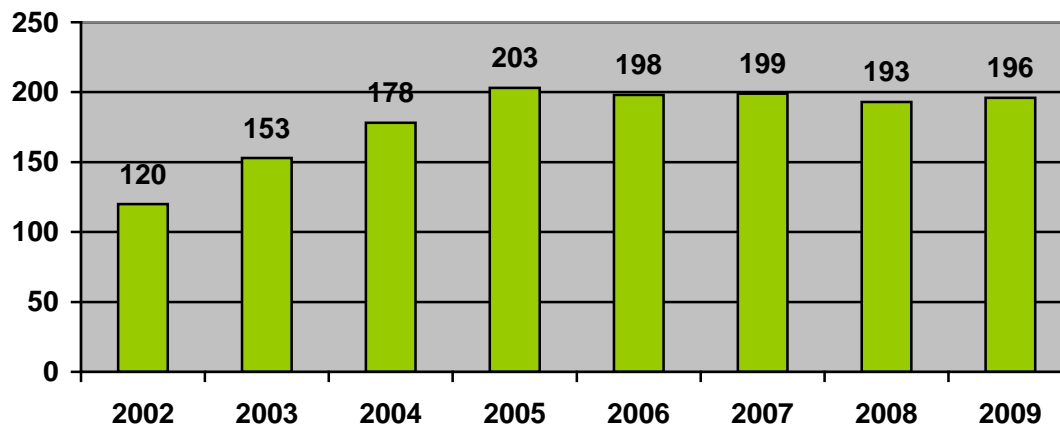


Abbildung 9

Die Zahl der Selbsthilfegruppen im Kreis Lippe ist nach einer deutlichen Zunahme in den Aufbaujahren der Selbsthilfe-Kontaktstelle seit mehreren Jahren relativ konstant geblieben. Dieses liegt vor allem daran, dass ein großer Teil der möglichen Selbsthilfethemen inzwischen durch Gruppen abgedeckt werden. Mitunter „erledigen“ sich auch Themen und Probleme bzw. Interessen verlagern sich, so dass sich Selbsthilfegruppen z.T. auflösen.

### Die Selbsthilfe-Kontaktstelle begleitete im Jahr 2009 insgesamt 10 Selbsthilfegruppen-Gründungen:

- |   |          |
|---|----------|
| • Eltern hörbehinderter Kinder                                    | Detmold  |
| • Eltern homosexueller Jugendlicher                               | Detmold  |
| • Eltern von Kindern“ mit Lern –<br>und Verhaltensauffälligkeiten | Lemgo    |
| • Angehöriger Krebskranker  | Detmold  |
| • Selbsthilfe bei Lymphödem                                       | Detmold  |
| • Frauen in den Wechseljahren                                     | Detmold  |
| • Väter in Trennung   | Detmold  |
| • Organtransplantierte  | Blomberg |
| • Freundeskreis Parkinson-Erkrankter                              | Detmold  |
| • Illegale Drogen   | Lemgo    |

<sup>2</sup> Die Selbsthilfe-Kontaktstelle nahm am 1.2.2002 ihre Arbeit auf.

## Unsere Veranstaltungen und Aktivitäten

### Feierliche Einweihung der Schautafel „Gemeinsam stark sein – Selbsthilfegruppen in Lippe“ im Klinikum Lemgo

Im Rahmen der Kooperation der Selbsthilfe-Kontaktstelle mit der Klinikum Lippe GmbH wurde am 22.4.2009 die zweite Schautafel „Gemeinsam stark sein – Selbsthilfegruppen in Lippe“ im Foyer des Klinikum Lemgo eingeweiht. Selbsthilfegruppen haben die Möglichkeit, Werbe- und Prospektmaterial ihrer Gruppe auszulegen und Patienten oder Besuchern des Klinikums zugänglich zu machen.

Die Schautafel entwickelte sich zu einem der wichtigsten und erfolgreichsten Form der Öffentlichkeitsarbeit von Selbsthilfegruppen.

→ Mehr zum „Selbsthilfefreundlichen Krankenhaus“ unter Projekte S. 17



Einweihung der Schautafel „Gemeinsam stark sein – Selbsthilfegruppen in Lippe“ im Klinikum Lemgo

## Das Highlight: Der Lippische Selbsthilfetag 2009

Unser 6. Selbsthilfetag am 7.11.2009 fand in der Stadthalle Detmold statt. Die Zahl der teilnehmenden Gruppen überstieg diesmal beinahe die Raumkapazitäten der Stadthalle.

Neben den Informationsständen wurde zu folgenden Themen Vorträge angeboten:

- Demenz – wenn der Faden verloren geht
- Ganzheitliche Tumorthherapie- der Patient im Mittelpunkt
- Die Bedeutung chronischer Erkrankungen für das Paar und die Familie
- Schmerz – wenn nichts mehr hilft

Der Selbsthilfetag war sehr gut besucht. Sowohl die Zahl der beteiligten Selbsthilfegruppen wie auch die Nachfrage der Öffentlichkeit verdeutlichen, wie wichtig diese Veranstaltung ist.



Foto: Lippischer Selbsthilfetag in der Stadthalle Detmold



## **Podiumsdiskussion: Versorgung psychisch erkrankter Menschen im Kreis Lippe**

Unter allen Krankheiten weisen psychiatrische Erkrankungen die höchsten Steigerungsraten auf. Auch die Selbsthilfe-Kontaktstelle verzeichnet in den letzten Jahren einen deutlichen Anstieg von Anfragen Betroffener, die auf der Suche nach professioneller Hilfe und Selbsthilfeunterstützung sind. Viele der Anrufer fühlen sich nach einer stationären Behandlung alleingelassen und orientierungslos. Zudem belasten die langen Wartezeiten auf ambulante Therapie Betroffenen und Angehörige. Dem gegenüber fühlen sich die bestehenden Selbsthilfegruppen in der Gefahr der Überforderung, da immer häufiger schwer kranke Menschen in der Selbsthilfe ein Auffangnetz suchen.

Um nicht nur Defizite aufzuzeigen, sondern einen Überblick über das bereits funktionierende Hilfesystem zu geben und Patienten mit professionellen Akteuren ins Gespräch zu bringen, hat die Selbsthilfe-Kontaktstelle zu einer Podiumsdiskussion auf dem Selbsthilfetag 2009 geladen.



Foto: Podiumsdiskussion „Die Versorgung psychisch erkrankter Menschen im Kreis Lippe“.

## Weitere Veranstaltungen mit und von der Selbsthilfe-Kontaktstelle:

**Feierliche Einweihung der Schautafel „Gemeinsam stark sein – Selbsthilfegruppen in Lippe“ in der Stadtverwaltung Bad Salzuflen** mit der Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen und Gesundheitsvereine Bad Salzuflen (ASG)

**Unsere Fortbildungsreihe für Selbsthilfegruppen** startete 2008 erfolgreich mit dem ersten Modul: „Selbsthilfegruppen in der Startphase“. 2009 setzten wir die Fortbildungsreihe mit dem Thema „Vom Verstehen gruppendynamischen Prozessen“ fort.

In Kooperation mit dem Migrationsdienst des Roten Kreuzes führte die Selbsthilfe-Kontaktstelle in einem **Integrationskurs eine Informationsveranstaltung zum Thema „Was ist Selbsthilfe“** durch.

Im August 2009 führten wir in der **Pflegefachschule des Klinikums Lippe** zwei **Schulungseinheiten** zum Thema „Die Bedeutung der Selbsthilfe für Pflegekräfte“ durch.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle **kooperiert seit 2009 mit verschiedenen Familienzentren**. Auf Anfrage stellen wir dort das Angebot der Selbsthilfe in Lippe vor. Am 26.9.2009 nahm die Kontaktstelle an der ersten Detmolder Familienmesse teil.

Im September 2009 ging unser **Suchtwegweiser** an alle Hilfskräfte der gesundheitlichen und psychosozialen Versorgung raus. Die hohe Nachfrage bestätigte unsere Entscheidung, für mehr Transparenz zu sorgen in unserem großen Angebot aller ansässigen Suchtgruppen.

**Drei Gesamttreffen für alle Lippischen Selbsthilfegruppen fanden 2009 statt**  
Diese stets gut besuchten Treffen werden von der Selbsthilfe-Kontaktstelle organisiert und moderiert. Sie dienen dem Informationsaustausch der Lippischen Selbsthilfegruppen. Daneben wird in der Regel ein Schwerpunktthema festgelegt.

**Die Konferenz Detmolder Selbsthilfegruppen tagte insgesamt drei Mal**  
Die Konferenz wird von der Selbsthilfe-Kontaktstelle moderiert, fachlich unterstützt und beraten.

Die Konferenz verfolgt zur Zeit folgende Ziele:

- Die Bündelung der Interessen Detmolder Gruppen.
- Die Beteiligung an Gesundheits- und Sozialfragen der Stadt Detmold in den entsprechenden politischen Gremien der Stadt.
- Austausch und gegenseitiges Lernen



## **Projekte**

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

#### **Ein bundesweites Projekt des Paritätischen und der Betriebskrankenkassen (BKK) NRW**

Die Erfahrungen von vielen Selbsthilfe-Kontaktstellen belegen einen Anstieg an Selbsthilfegruppen im Bereich psychisch und psychosomatischer Erkrankungen. Gerade hier fehlen oft die kommunikativen Fähigkeiten und die Belastbarkeit, die Startphase einer Selbsthilfegruppe zu gestalten. In-Gang-SetzerInnen sind Stützen für neue Selbsthilfegruppen. Sie helfen bei praktischen Fragen und bei der Gestaltung der ersten Gruppentreffen. Im Kreis Lippe startete das Projekt „In-Gang-SetzerInnen“ im Frühjahr diesen Jahres mit 10 TeilnehmerInnen. Diese meist erfahrenen SelbsthilfegruppensprecherInnen erhielten eine intensive Schulung, die ihnen ermöglicht, Selbsthilfegruppen in ihrer Startphase zu begleiten. Durch das In-Gang-Setzer Projekt sind bereits mehrere dieser Gruppengründungen zustande gekommen. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle steht im engen Austausch mit den In-Gang-SetzerInnen und bietet regelmäßige Reflexionstreffen an.

### **Krankenkassen und Selbsthilfe-Kontaktstelle rücken näher zusammen**

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist seit 2008 „örtliche Unterstützungsstelle“ der regionalen Krankenkassen“ für die Pauschalförderung von Selbsthilfegruppen nach §20c. Sie unterstützt die Krankenkassen formal bei der Bearbeitung von Anträgen der gesundheitlich orientierten Selbsthilfegruppen und organisiert und moderiert die Beiratssitzung. Der Beirat setzt sich zusammen aus Krankenkassenvertretern, Vertretern aus Arbeitsgemeinschaften der Selbsthilfe und den Vertretern der Selbsthilfegruppen.

### **Kooperation zwischen Krankenhaus und Selbsthilfe – eine gute Idee setzt sich durch!**

#### **Das Klinikum Lippe auf dem Weg zum „Selbsthilfefreundlichen Krankenhaus“**

Auch das Jahr 2009 war geprägt von der Verbesserung der Kooperation zwischen Klinikpersonal und Selbsthilfe. Neben der Schulung von PflegeschülerInnen durch die Selbsthilfe-Kontaktstelle wurden verschiedene sehr gute Gespräche mit Chef- und Fachärzten des Klinikum Lippe geführt. In der Folge hoffen wir nun, 2010 den Kooperationsvertrag „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ unterzeichnen zu können. Der Kooperationsvertrag beinhaltet eine sachorientierte Zusammenarbeit zwischen Klinikpersonal, Selbsthilfe-Beauftragter des Klinikums, Selbsthilfegruppen und Selbsthilfe-Kontaktstelle.

Weitere Informationen zum Projekt „Selbsthilfe-freundliches Krankenhaus“ siehe unter [www.sozialprojekte.de](http://www.sozialprojekte.de)

## Unsere Öffentlichkeitsarbeit / unsere Veröffentlichungen

### Veröffentlichungen der Selbsthilfe-Kontaktstelle:

- **Regelmäßig aktualisierte Selbsthilfe-Themenlisten und Flyer der Selbsthilfe-Kontaktstelle** mit halbjährlichem Versand an alle Lippischen Arzt- und Psychotherapiepraxen, Kliniken, Beratungsstellen etc.
- **Regelmäßig aktualisierter Wegweiser für Selbsthilfegruppen zum Thema „Professionelle Hilfsangebote im Kreis Lippe“** . Selbsthilfegruppen nutzen diesen Wegweiser, um ihre Zusammenarbeit mit Fachleuten der gesundheitlichen und sozialen Versorgung zu verbessern, aber auch um Teilnehmer weiter zu vermitteln, wenn diese über das Gruppenangebot hinausgehende Hilfe benötigen.
- In unserem **regelmäßigen Newsletter** werden alle Aktiven der Selbsthilfe regelmäßig viermal im Jahr über Termine, Publikationen, Selbsthilfethemen etc. informiert.
- Im September 2009 ist unser **Suchtwegweiser erschienen**, in dem sich alle ansässigen Suchtgruppen vorstellen.
- → [www.selbsthilfe-lippe.de](http://www.selbsthilfe-lippe.de)



Foto : Der Suchtselbsthilfe-Wegweiser informiert über alle Selbsthilfe-Angebote zum Thema Sucht

## Unsere Gremienarbeit

- Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist Mitglied in der Kommunalen Gesundheitskonferenz des Kreises Lippe.
- Sie arbeitet im Arbeitskreis Frauengesundheit der Kommunalen Gesundheitskonferenz mit.
- Sie nimmt teil an der Arbeitsgemeinschaft Sucht.
- Pflegekonferenz des Kreises Lippe und Behindertenbeirat der Stadt Detmold sind durch Vertreter der Selbsthilfe besetzt und werden darin von der Selbsthilfe-Kontaktstelle unterstützt.

## Kooperationen 2009

### 1) Kooperation mit niedergelassenen Ärzten und Kliniken:

Immer mehr Selbsthilfe-Gruppen suchen den Kontakt zu Ärzten und Mitarbeitern der medizinischen Versorgung im Kreis Lippe. Umgekehrt sind auch immer mehr Ärzte von der Sinnhaftigkeit der Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen überzeugt. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle fungiert hier als Mittler, organisiert Begegnungen.

### 2) Kooperation mit Fachkräften der sozialen Versorgung:

Da Selbsthilfe nicht bei jedem Problem die geeignete Hilfestellung ist und in einigen Fällen professionelle Hilfe zusätzlich nötig ist, ist es uns ein Anliegen, gute Kenntnisse über das professionelle Hilfesystem der Umgebung zu haben. Regelmäßiger Austausch und Kooperationsgespräche mit sozialen Einrichtungen sind daher eine Selbstverständlichkeit.

### 3) Kooperation mit der Pflegefachschule des Klinikum Lippe

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle bereitete vier Unterrichtseinheiten für zukünftige Pflegekräfte zum Thema „Selbsthilfe und die Bedeutung für Pflegekräfte“ vor.

### 4) Kooperation mit dem Migrationsdienst des Roten Kreuzes

Durchführung einer Informationsveranstaltung in einem Integrationskurs zum Thema „Selbsthilfe – was ist das?“

### 5) Kooperation mit weiterführenden Schulen zum Thema Selbsthilfe und Sucht

Der Selbsthilfe-Kontaktstelle ist es wichtig, auch junge Menschen für den Selbsthilfe-Gedanken zu aktivieren. Sie besucht daher Schulklassen und Bildungseinrichtungen und informiert zu Themen der Selbsthilfe.

## Ausblick auf 2010 – Unsere Pläne

Folgendes haben wir uns für das Jahr 2010 vorgenommen :

- Veröffentlichung eines **Selbsthilfe-Wegweisers** ergänzend zum Sucht-Wegweiser, der über alle ansässigen Gruppen und deren Arbeitsweise informiert.
- **Aktionstag in „Selbsthilfegruppen informieren in Lippischen Arztpraxen“** im Rahmen des Projektes „Selbsthilfefreundliche Arztpraxis“.
- **Plakataktion in Lippischen Arztpraxen**, um auf das vielfältige Selbsthilfeangebot in Lippe aufmerksam zu machen.
- Verstärkte **Kooperation mit Bildungseinrichtungen**, um auch jüngere Menschen mit dem Gedanken der Selbsthilfe vertraut zu machen.
- **Fortbildung** „Trauer und Abschied in Selbsthilfegruppen“.
- **Vortragsveranstaltung Schwerbehindertenrecht**
- Mit Hilfe der **In-Gang-SetzerInnen** (siehe S. 16) werden wir in diesem Jahr versuchen, Gruppenthemen auf den Weg zu bringen, die immer wieder angefragt werden, für die es aber keinen Initiator gibt.
- Wir wollen uns dem Thema „**Glückspielsucht**“ annehmen.



Foto: Überreichung der Ehrensamtskarten durch Herrn Landrat Heuwinkel



## Selbsthilfe in Lippe im Überblick

### A

Adipositas (morbide)  
Adoptivkinder (Elterngruppe)  
ADS (Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom)  
Alkoholabhängige  
Alkoholiker (anonyme)  
Allergien  
Alzheimer  
Amputierte  
Analphabeten (anonyme)  
Angehörige Drogenabhängiger  
Angehörige Essgestörter  
Angehörige Krebserkrankter  
Angehörige psychisch Kranker  
Angehörige Suchtkranker  
Angst-Erkrankungen  
Anonyme Co-Abhängige  
Anorexie  
Aphasie  
Arbeitslosigkeit  
Asthmatiker

### B

Bandscheibenvorfall  
Bauchspeicheldrüsenerkrankung  
Behinderte Kinder (Elterngruppe)  
Beziehungssucht  
Blasenerkrankung, chronische  
Blaues Kreuz  
Borreliose  
Brustkrebs  
Bulimie

### C

Darmerkrankung (chron.entzündlich)  
CI-Träger  
Co-Abhängige  
Co-Dependents Anonymous  
Colitis Ulcerosa  
Crohn, Morbus

### D

Darmausgang, künstlicher  
Darmerkrankungen  
Darmkrebs  
Defibrillator  
Depressionen  
Diabetes  
Dialysepatienten  
Down-Syndrom  
Drogenabhängigkeit

### E

Eisenspeicherkrankheit  
Ekzeme  
Eltern drogenabhängiger Kinder  
Elterngruppe behinderter Kinder  
Eltern von Pflege- und Adoptivkindern  
Eltern nach Verlust eines Kindes  
Essentieller Tremor  
Ess-Störungen

### F

Fehlgeburt  
Fibromyalgie  
Frauen (Suchtmittelabhängige)  
Frauengruppe nach Krebs  
Freundeskreis-Suchtkrankenhilfe  
Frühgeborene

### G

Gehörlose  
Geistige Behinderung  
Glutenfreie Ernährung  
Guttempler

### H

Harnableitung, künstliche  
Hautkrankheiten  
Hämochromatose  
Hartz IV  
Hepatitis  
Herzinfarkt  
Herz-Kreislauf-Erkrankungen  
Hochbegabte Kinder (Elterngruppe)  
Hörbehinderte  
Hörgeräusche  
Hospiz  
Hyperaktive Kinder

### I

Ichthyose  
ILCO (Stomaträger)  
Illegale Drogen  
Implantierter Defibrillator  
Interstitielle Cystitis (IC)

### J

Jugendliche (Suchtmittelabhängige)

### K

Kehlkopfloose  
Kinder suchtkranker Eltern

Kinderlähmung  
Koronarerkrankungen  
Körperbehinderte  
Krebs  
Kreislauf-Erkrankungen  
Kreuzbund Sucht  
Krise  
Künstliche Harnableitung

## **L**

Lese-Rechtschreib-Schwäche (LRS)  
Leukämie  
Lymphom

## **M**

Männertrauergruppe  
Magersucht  
Messies  
Migräne  
Missbrauch  
Mobbing  
Morbus Bechterew  
Morbus Crohn  
Mukoviszidose  
Multiple Sklerose  
Multiple Sklerose (junge Erwachsene)

## **N**

Nachsorge nach Krebs  
Nahrungsmittel-Unverträglichkeit  
Neurodermitis  
Neurodermitis bei Kindern

## **O**

Organspende  
Organtransplantation  
Osteoporose

## **P**

Panikattacken  
Pankreatektomie  
Parkinson  
Pflegerische Angehörige  
Pflegekinder  
Phobien  
Plasmozytom  
Polio  
Prostatakrebs  
Pseudo-Krupp  
Psoriasis  
Psychiatrie-Erfahrene  
Psychisch Kranke (Angehörigengruppe)

## **R**

Reizdarm  
Restless Legs (RLS)  
Rheuma  
Rollstuhlfahrer/ Rollibande  
Rückenleiden, chronische

## **S**

Sarkoidose  
Scheidung  
Schlaganfall  
Schmerzen, chronische  
Schuppenflechte  
Schwangerschaftsabbruch,  
(med. indizierter)  
Schwerhörige  
Seelische Erkrankungen  
Senioren  
Sexuelle Gewalt  
Sexueller Missbrauch  
Sklerodermie  
Spielsucht  
Sternenkinder  
Stillen  
Stomaträger  
Sucht  
Suizid

## **T**

Totgeburt  
Transplantation  
Transsexuelle  
Trauer  
Trennung/Scheidung

## **U**

Übergewichtige  
Unruhiges-Bein-Syndrom

## **V**

Verhaltensauffällige Kinder  
Verwaiste Eltern  
Verwitwete

## **W**

Wahrnehmungsstörungen  
Witwen  
Witwer

## **Z**

Zöliakie  
Zwangserkrankungen

Wir bedanken uns ganz herzlich beim Kreis Lippe für seine finanzielle Unterstützung, ohne die unsere Arbeit nicht möglich wäre.

Wir bedanken uns ebenso für die projektbezogene Förderung der Stadt Detmold sowie für die gute Zusammenarbeit mit den örtlichen Krankenkassen.

Bedanken möchten wir uns aber auch bei der wachsenden Zahl professioneller Einrichtungen, die den Gedanken der Selbsthilfe ernst nehmen und weitertragen.

