

# Jahresbericht 2023

- > Rahmenbedingungen
- > Finanzierung
- > Personalausstattung
- > Statistik
- > Themenschwerpunkte der Anfragen
- > Gruppengründungen 2023
- > Homepage
- > Projekte der Selbsthilfe-Kontaktstelle
- > Kooperationen und Gremienarbeit
- > 2023 organisierte die Selbsthilfe-Kontaktstelle...
- > Selbsthilfe News
- > Jahresrückblick 2023
- > Impressum

# Rahmenbedingungen

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle im Kreis Lippe ist seit 2002 die zentrale Anlaufstelle vor Ort rund um das Thema Selbsthilfe in Trägerschaft der PariSozial gGmbH unter dem Dach des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes NRW. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle verfügt zusätzlich zu den Büroräumen über einen Gruppenraum, welcher den Selbsthilfegruppen unentgeltlich zur Verfügung gestellt wird. Außerdem wird das Raumangebot durch die Nutzungsmöglichkeit des großen Tagungsraums in der 2. Etage erweitert. Diese Räume nutzten im Jahr 2023 24 Selbsthilfegruppen. Das Raumangebot der Selbsthilfe-Kontaktstelle wird insbesondere in den Nachmittagsund Abendstunden umfassend genutzt.

# **Finanzierung**

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle im Kreis Lippe wird finanziert von den gesetzlichen Krankenkassen, dem Kreis Lippe, dem Land NRW und seines Trägers der PariSozial gGmbH unter dem Dach des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes NRW. Die Angebote der Selbsthilfe-Kontaktstelle sind für alle Interessent\*innen und Ratsuchenden kostenfrei.

# Personalausstattung

Silke Stegelmann, pädagogische Fachkraft (Teilzeit 33 Stunden) Jasmin Sasse, pädagogische Fachkraft (Teilzeit 19 Stunden) Antje Bruns, Sachbearbeitung (Teilzeit 22 Stunden)

# Öffnungszeiten/Sprechzeiten

Die Sprechzeiten der Selbsthilfe-Kontaktstelle im Kreis Lippe sind:

montags 10.00 – 13.00 Uhr dienstags 10.00 – 13.00 Uhr mittwochs 10.00 – 13.00 Uhr donnerstags 10.00 – 17.00 Uhr

Während der Sprechzeit ist in der Regel die persönliche als auch die telefonische Erreichbarkeit gegeben. Falls kein direktes telefonisches Gespräch erfolgen kann, gibt es die Möglichkeit eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter zu hinterlassen.



# **Statistik**

Im Jahr 2023 wurden 1992 eingehende Kontakte statistisch, mehrheitlich während der Sprechzeiten (16 Std./ Woche verteilt auf 4 Wochentage), erfasst. Davon waren 54,4 % Frauen, 43,5 % Männer und 2,1 % unbekannt / nicht erfasst.

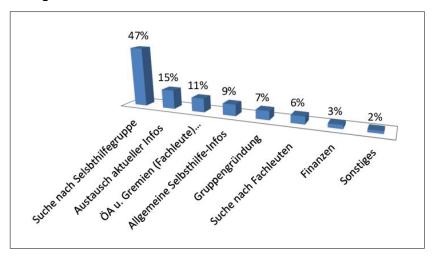
### Art der Kontaktaufnahme

Telefonische Kontakte: 52 % E-Mail-Anfragen: 31 % Persönliche Anfragen 17 % Am häufigsten wurde die Selbsthilfe-Kontaktstelle telefonisch kontaktiert. Die Möglichkeit der persönlichen Kontaktaufnahme wurde im Jahr 2023 wieder vermehrt wahrgenommen.

### Art der Kontaktaufnahme

Selbsthilfe-Interessierte: 52% Selbsthilfegruppen-Mitglieder: 27% Professionelle/ Fachleute: 20% Sonstige: 1%

# Anliegen von Selbsthilfe-Interessierten und Fachleuten



Fast die Hälfte der Selbsthilfe-Interessierten suchte nach einer passenden Selbsthilfegruppe.

### Beratungsgespräche

Über telefonische Beratungsgespräche hinaus gab es 32 persönliche Beratungen, davon 8 für Gruppensprecher\*innen sowie 6 jeweils mit den ganzen Gruppen.

Die Anliegen der Gruppensprecher\*innen bezogen sich zu einem großen Teil auf Fragen zur Gruppendynamik, neue Teilnehmende gewinnen, Öffentlichkeitsarbeit sowie Krankenkassenförderung. Hier ging es – wie oben aufgeführt – besonders um die Gestaltung des Miteinanders in der Gruppe und die Aufnahme von neuen Gruppenmitgliedern. Häufig gestellte Fragen waren:

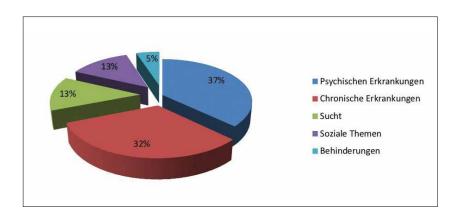
- Wie bekommen wir neue und jüngere Gruppenmitglieder?
- Wir können wir die "Neuen" gut in der Gruppe willkommen heißen?
- Wie können wir in der Öffentlichkeit auf unsere Gruppe aufmerksam machen?

Gemeinsam mit den Fachkräften aus der Selbsthilfe-Kontaktstelle wurden Strategien entwickelt und Lösungen erarbeitet.

# Themenschwerpunkte der Anfragen

Im Jahr 2023 sind die Anfragen zu chronischen Erkrankungen im Vergleich zum Vorjahr von 28% der Anfragen auf 32% angestiegen. Dies liegt auch an den Veranstaltungen und neuen Gruppen (u.a. vom onkologischen Zentrum "Diagnose Hoffnung") zu chronischen Erkrankungen, die die Anfragen steigen ließen.

Die Nachfragen zu psychischen Erkrankungen sind auch leicht angestiegen von 35 % im Jahr 2022 auf 37 %. Auch in diesem Jahr fiel auf, dass die Angehörigen in sämtlichen Themenbereichen deutlich mehr Raum und Hilfestellung zur eigenen Entlastung benötigten. Insbesondere sind hier die Bereiche psychische Erkrankungen und onkologische Erkrankungen zu nennen.



# Die zehn am Häufigsten nachgefragten Themen

- 1. Depression/bipolare Störungen
- 2. Psychische Erkrankungen- nicht näher bezeichnet
- 3. Angst/Panik/Phobie
- 4. Sucht
- 5. Neurologische Erkrankungen
- 6. Krebs
- 7. Corona /Long COVID
- 8. Schmerzen chronisch nicht näher bezeichnet
- 9. Soziale Themen, Lebensbewältigung
- 10. Autismus

Bei dieser Auflistung ist zu berücksichtigen, dass Mehrfachnennungen möglich sind. So sind beispielsweise die Themen "Depressionen" und "Angst" häufig zusammen genannt worden.

### Gruppengründungen

Im Jahr 2023 hat das Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle weiterhin ausführliche Beratungsgespräche zu 10 möglichen Gruppengründungen geführt. Daraus haben sich 8 neue Gruppen tatsächlich gegründet.

- Angehörige von an Krebs erkrankten Menschen, Detmold
- Autismus Spektrum Störung ASS, Schieder
- Der bunte Hund (psychische Erkrankungen), Blomberg
- Depressionen, Lemgo
- Hochsensibilität, Lemgo
- Selbsthilfe macht Schwerhörigkeit leichter, Kalletal
- Schildkröte IV, Detmold
- Trisomie 21 Elterngruppe, Detmold

Die Gruppengründungen wurden durch die örtliche Presse unterstützt und mit informativen Berichten begleitet. Nur zu der Gruppengründung Schildkröte IV, die sich aus den bestehenden "Schildkröten-Gruppen" gebildet hat, gab es keinen Artikel in der örtlichen Presse. Einige der Gruppen haben sich bereits gefestigt.

# Homepage

Die überwiegende Zahl der Zugriffe auf die Homepage erfolgte zu allgemeinen Informationen über die Selbsthilfe und die Arbeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle – insbesondere der "Jahresbericht 2022 der Selbsthilfe-Kontaktstelle" und die Informationen zu den eigenen Veranstaltungen wurden oft aufgerufen. Danach folgten die Zugriffe zu Informationen zu den Themen "Psychische Erkrankungen" und "Sucht" – genau wie in den vergangenen Jahren.

Im Bereich der Downloads wurden am häufigsten "Methoden für die Gruppenarbeit", die Liste von Selbsthilfegruppen für Menschen mit psychischen Erkrankungen und Handzettel zu den aktuellen Gruppengründungen heruntergeladen. Darüber hinaus war das Interesse an hinterlegten Presseartikeln über lippische Selbsthilfegruppen groß.

Insgesamt verzeichnete die Homepage bis Oktober im Jahr 2023 (danach wurden die Besuche nicht mehr erfasst) 1.3792 Besuche.

SELBSTHILFE NETZ.DE

Ein Portal. 700 Stichworte. 8.000 Gruppen.

Dein Wegweiser in die Selbsthilfe.

# Projekte der Selbsthilfe-Kontaktstelle

# Selbsthilfefreundliches Krankenhaus - Klinikum Lippe

Mit dem Klinikum Lippe besteht seit 2012 eine enge Zusammenarbeit auf der Grundlage des Konzeptes zur Selbsthilfefreundlichkeit und Patienten-orientierung im Gesundheitswesen. Im Sommer 2012 erfolgte die erste Auszeichnung des Klinikums Lippe als "Selbsthilfefreundliches Krankenhaus". Im Juni 2022 wurde das Klinikum zuletzt zertifiziert. Der Zertifizierungszeitraum umfasst drei Jahre, so dass die nächste Zertifizierung 2025 ansteht.

Durch diese Kooperation wurde die Teilnahme der Selbsthilfe-Aktiven an verschiedenen Veranstaltungen des Klinikums Lippe ermöglicht. Besonders möchten wir nochmal auf die Veranstaltung des onkologischen



Die Vertreterinnen der Gruppen Frauenselbsthilfe Krebs vor ihrem Stand (v. r.) Edeltraud Altenseuer, Helga Brinkmann, Vera Dörfling und Carola Schneidewind.

Zentrums "Diagnose Hoffnung" am 23.09.2023 im Sommertheater/Detmold hinweisen. Hier konnten sich verschiedene Selbsthilfegruppen und auch die Selbsthilfe-Kontaktstelle dem Publikum vorstellen und führten mit den Besucher\*innen der Veranstaltung informative Gespräche an ihren Ständen.





# Gesundes Städte-Netzwerk der Bundesrepublik Deutschland



Der Kreis Lippe ist seit 2001 Mitglied im "Gesunden Städte-Netzwerk der Bundesrepublik Deutschland" (GSN). Die Selbsthilfe- Kontaktstelle nimmt als Vertreterin der lippischen Selbsthilfe an den entsprechenden Veranstaltungen und Symposien teil. Die gemeinsame Arbeit mit dem Kreis Lippe im GSN hat zu einer besseren Vernetzung geführt. Die Selbsthilfe wird im Kreis Lippe gesehen, gehört und an vielen Stellen mitgedacht. Die

Einbeziehung und Anerkennung der Selbsthilfe führt zu einer Stärkung der Eigenverantwortung und Patientenorientierung. Im Kreis Lippe werden die wesentlichen 9 Punkte des Gesunden Städte-Netzwerks, gemäß der Selbstverpflichtung umgesetzt.

An dem Fachsymposium des Gesunde Städte-Netzwerk "Gesundheitsverantwortung im Heute und Morgen-Kommunen mittendrin!" 21.06.-23.06.2023 in Wiesbaden haben und Marianne Petersmeier (Kreis Lippe) als kommunale Vertreterin und Silke Stegelmann als Vertreterin der Selbsthilfe teilgenommen. Sie haben viele Impulse und Anregungen für die Arbeit vor Ort mitgebracht.

# Kooperationen und Gremien

# Kontakt- und Beratungsstelle "Das Dach e.V."

Seit dem 01.01.2017 verbindet die Selbsthilfe- Kontaktstelle eine beständige Kooperation mit der Kontakt- und Beratungsstelle vom Dach e.V. Wir unterstützen uns gegenseitig bei der Öffentlichkeitsarbeit und beleben diese Zusammenarbeit durch jährliche gemeinsame Veranstaltungen.



# Arbeitskreise, Tagungen, Fortbildungen und Gremien:

- Arbeitsgemeinschaft Sucht (AG Sucht)
- AG Recovery College, 21.03.2023
- Behindertenbeirat der Stadt Detmold (Selbsthilfe durch einen gewählten Gruppensprecher vertreten) / Vortrag der SHK am 28.03.23
- DAG-Jahrestagung
- Qualitätszirkel Psychiatrie /Kreis Lippe
- Klausurtagung der Selbsthilfe-Kontaktstellen im Paritätischen NRW
- Kommunale Gesundheitskonferenz (KGK)
- Koordinationsgremium Psychiatrie
- Landesarbeitskreis der Selbsthilfe-Kontaktstellen (LAK) NRW (2023 z.T. online)

- Gesundes Städte-Symposium Deutschland (GSN Deutschland)
- Jahrestagung Selbsthilfe News
- LWL Regionalkonferenz Untergruppe psychische Erkrankungen und Sucht
- "Selbsthilfe in die Lehre bringen", Witten
- "Suizid Suizidalität Ein Tabuthema?" Fortbildung der KOSKON für Fachkräfte
- Vergabekonferenz der Krankenkassen zur Selbsthilfeförderung
- Qualitätszirkel Selbsthilfefreundlichkeit (Selbsthilfefreundliches Krankenhaus)

# 2023 organisierte die Selbsthilfe-Kontaktstelle ...

### Gesamttreffen

17.01. und 19.10.2023 Gesamttreffen für alle lippischen Selbsthilfegruppen

"Nur für mich!" Selbsthilfetage für Selbsthilfe-Aktive in Lippe 2023

Die Selbsthilfetage für Selbsthilfe- Aktive in Lippe



### **Selbsthilfe News**

Seit Januar 2020 erscheinen die "Online-Selbsthilfe News" für und aus dem Kreis Lippe. Die "Selbsthilfe News" sind Online-Newsletter, die sechs Mal im Jahr von den Selbsthilfe-Kontaktstellen und -Büros in ganz NRW herausgegeben werden. Interessierte können die Newsletter abonnieren, dazu kann man sich unter: www.selbsthilfe-news.de anmelden. Der Newsletter ist inzwischen zu einem Sprachrohr der lippischen Selbsthilfe geworden. Auch in den 6 Ausgaben des Jahres 2023 wurden aktuelle und wichtige Informationen aus der Region und für die Region – also alles was die Selbsthilfe vor Ort bewegt – gebündelt.



An der Jahrestagung der "Selbsthilfe News" am 19.06.2023 hat eine Fachkraft der Selbsthilfe-Kontaktstelle teilgenommen.

# Jahresrückblick 2023

Im Jahr 2023 gab es wieder viele Begegnungen und Veranstaltungen. Der thematische Schwerpunkt lag darauf, den Selbsthilfe-Aktiven zu ermöglichen Kraft zu schöpfen und neue Perspektiven für die Gruppe und auch sich selbst zu gewinnen. Unser Projekt "Nur für mich!" sollte nach den für die Selbsthilfe schweren Corona-Jahren und der damit verbundenen Erschöpfung der Gruppen mit mehreren "kleinen" Selbsthilfetagen die Selbsthilfe wieder aktivieren und die Leichtigkeit in die Gruppen zurückbringen.

Kommunikation sowie der Austausch auf Augenhöhe ist und bleibt der Schlüssel zum Gelingen guter Selbsthilfearbeit. Die Rückmeldungen der Teilnehmenden an den entsprechenden Veranstaltungen zeigten uns, dass das von uns angestrebte Ziel erreicht wurde. Nicht nur das Ausprobieren neuer Kommunikationstechniken, die bewusste Auseinandersetzung mit dem Thema "Glück" sowie das gemeinsame Singen führten die Selbsthilfe-Aktiven in Lippe gruppenübergreifend zusammen und stärkte damit die verbindende Kommunikationskultur in der lippischen Selbsthilfe. Das gemeinsame Erleben stand im Mittelpunkt und wurde sehr genossen.

Darüber hinaus gab es auch in 2023 viele Gruppengründungen, die sich größtenteils stabilisieren konnten. Wir freuen uns, dass sich mittlerweile 24 Gruppen unter unserem Dach in den Gruppenräumen des Paritätischen treffen. Diese Räume stellen wir kostenlos zur Verfügung. Dies ist uns wichtig, denn die Gruppen brauchen diese Unterstützung.

Weiterhin ist die Nachfrage nach Selbsthilfegruppen zu psychischen Erkrankungen angestiegen. Die Selbsthilfegruppen fangen die Versorgungslücke im Bereich der psychisch Erkrankten mit auf. Hervorzuheben ist auch in 2023, dass die Selbsthilfegruppen, gerade im Bereich der psychischen Erkrankungen, vielen Menschen einen Ort geben, die auf Therapieplätze (Wartezeiten von einem Jahr oder mehr) warten. Die Tendenz, dass Selbsthilfegruppen die bestehenden Defizite im gesundheitlichen Versorgungssystem ausgleichen, verstärkte sich in diesem Jahr noch. Viele Gruppen gingen damit nicht selten an ihre Belastungsgrenzen. Selbsthilfe ist ein gutes Unterstützungsangebot, jedoch keine Therapie.

In unserer täglichen Arbeit nahmen wir darüber hinaus wahr, dass ein Großteil der anfragenden Menschen meist mit verschiedenen Themen, Erkrankungen bzw. Problemen zu uns kam. Daraus ergab sich, dass die Beratungsgespräche zur Vermittlung in eine Selbsthilfegruppe nicht nur thematisch intensiver, sondern auch zeitlich länger waren. Die Gespräche dauerten nicht selten eine Stunde oder mehr und veränderten dadurch unsere

gewohnten Arbeitsabläufe. Immer öfter war eine Selbsthilfegruppe nicht die passende Unterstützung für die Anfragenden. Wir verwiesen dann auf andere Unterstützungsangebote im Kreis oder bei Bedarf auch überregional. Unser Anliegen ist nach wie vor, möglichst allen Anfragenden ein passendes Angebot zu vermitteln. Auffallend war auch, dass sich immer mehr Gruppen von Angehörigen und auch Eltern gegründet haben. Diese sind oft durch die Erkrankung der Angehörigen schwer belastet, so dass die Gruppen eine intensivere Unterstützung unsererseits benötigen.

Ab Frühjahr 2024 ist geplant, dass wir zuerst einmal monatlich offene Sprechstunden im ersten lippischen, kommunalen Gesundheitszentrum in Oerlinghausen anbieten. Wir denken, dass diese Tätigkeit sich weiter entwickeln wird und dazu ggf. auch Informationsveranstaltungen über Selbsthilfe unsererseits hinzukommen werden. Die Zielsetzung des Gesundheitszentrums, die Gesundheitskompetenzen der lippischen Bevölkerung zu fördern und diese in ihrem Umgang mit Gesundheit und Krankheit zu unterstützen, benötigt die Einbeziehung der lippischen Selbsthilfe.

Zusammenfassend ist zu sagen, dass die Selbsthilfe-Aktiven im Kreis Lippe sehr engagiert sind. Die Selbsthilfegruppen ergänzen das Gesundheitssystem gut und können auch als ein Teil von ihm gesehen werden. Auch die durch Corona bedingten Lücken schließen sich langsam wieder. Die Selbsthilfelandschaft in Lippe war auch 2023 eine feste und wichtige Konstante im lippischen Unterstützungssystem.

Wir bedanken uns für die gute Zusammenarbeit im Jahr 2023!

Das Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle Jasmin Sasse, Silke Stegelmann, Antje Bruns

# **Impressum**

Herausgeber

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Lippe Bismarckstr. 8 | 32756 Detmold

Tel.: 05231 561 26 0

E-Mail: selbsthilfe-lippe@paritaet-nrw.org

www.selbsthilfe-lippe.de

Redaktion
Jasmin Sasse
Silke Stegelmann
Antje Bruns

**Layout** Ulrike Sommerfeld

**Erschienen** April 2024

# www.selbsthilfe-lippe.de