

## 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 wurde das Raumangebot durch die Nutzungsmöglichkeit des großen Tagungsraums in der 2. Etage erweitert. Diese Räume nutzten im Jahr 2024 insgesamt 25 Selbsthilfegruppen. Das Raumangebot der Selbsthilfe-Kontaktstelle wird insbesondere in den Nachmittags- und Abendstunden umfassend genutzt.

# **Finanzierung**

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

## Personalausstattung

Fachkräfte: Jasmin Sasse / Silke Stegelmann (1,3 Vollzeitäquivalent (VZÄ)) Sachbearbeitung: Antje Bruns (0,6 ab 10.2024 0,5 VZÄ)

# 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.

Zusätzlich haben wir Sprechstunden im Gesundheitszentrum Oerlinghausen angeboten. Dieses Angebot kann bei Bedarf auch im Gesundheitszentrum Lügde umgesetzt werden.



### **Statistik**

Im Jahr 2024 wurden 1809 eingehende Kontakte statistisch, mehrheitlich während der Sprechzeiten (16 Std./Woche verteilt auf 4 Wochentage), erfasst. Davon waren 58% Frauen, 41% Männer und 1% unbekannt/nicht erfasst, divers.

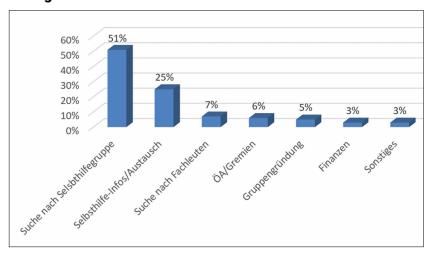
#### Art der Kontaktaufnahme

Telefonische Kontakte: 51% E-Mail-Anfragen: 32% Persönliche Anfragen 17% Am häufigsten wurde die Selbsthilfe-Kontaktstelle über den telefonischen Weg kontaktiert. An zweiter Stelle mit 32% lagen die Anfragen per E-Mail. Die Möglichkeit der persönlichen Kontakte wurde im Jahr 2024 von 17% der Interessierten wahrgenommen.

#### **Personenkreis**

Selbsthilfe-Interessierte: 56 %
Selbsthilfegruppen-Mitglieder: 25 %
Professionelle/ Fachleute: 13 %
Krankenkassen: 4 %
Sonstige: 2 %

#### Anliegen von Selbsthilfe-Interessierten und Fachleuten



Über die Hälfte der Selbsthilfe-Interessierten suchten nach einer passenden Selbsthilfegruppe.

### Beratungsgespräche

Über telefonische Beratungsgespräche hinaus gab es 30 persönliche Beratungen, davon 6 für Gruppensprecher\*innen sowie 4 jeweils mit den ganzen Gruppen. Die Anliegen der Gruppensprecher\*innen bezogen sich zu einem großen Teil auf Fragen zum Austausch in der Gruppe, Moderation der Gruppentreffen, neue Teilnehmende gewinnen sowie Öffentlichkeitsarbeit. Hier ging es – wie oben aufgeführt – besonders um die Gestaltung des Gruppentreffens und der Aufnahme von neuen Gruppenmitgliedern. Häufig gestellte Fragen waren:

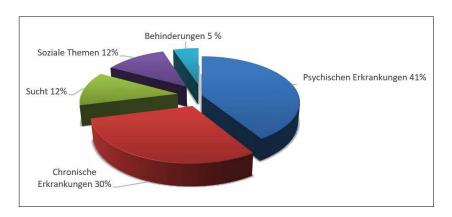
- Wie kann der Austausch in der Gruppe "lebendig" bleiben?
- Wie können wir die Aufgaben in der Gruppe verteilen, damit nicht alles auf einer Schulter ruht?
- Wie können wir die "Neuen" gut in der Gruppe willkommen heißen?
- Wie können wir in der Öffentlichkeit auf unsere Gruppe aufmerksam machen?
- Wie können wir einen ansprechenden Flyer/Handzettel gestalten?

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

### Themenschwerpunkte der Anfragen

Im Jahr 2024 sind die Anfragen zu chronischen Erkrankungen im Vergleich zum Vorjahr von 32% der Anfragen auf 30% gesunken. Demgegenüber sind die Nachfragen zu psychischen Erkrankungen nochmals angestiegen von 37% im Jahr 2023 auf 41%. Die Steigerung um 4% entspricht dem allgemeinen Trend des Anstiegs von psychischen Erkrankungen.

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
- 2. Angst/Panik/Phobie
- 3. Sucht/Alkohol
- 4. AD(H)S
- 5. Autismus
- 6. Bipolare Störung
- 7. Neurologische Erkrankungen / Familie, Eltern, Kind
- 8. Tod/Trauer
- 9. Essstörungen
- 10. Burnout/Stress

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 2024 hat das Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle weiterhin ausführliche Beratungsgespräche zu 9 möglichen Gruppengründungen geführt. Davon haben sich die folgenden Gruppen gegründet:

- "Zwänge" Betroffene, Detmold
- "Stoma-Treff Detmold"
- "Delphin" (psychische Erkrankungen), Detmold
- "Depressionen", Lemgo
- "Bipolar", Detmold
- "Trennung", Detmold
- "Entwicklungstrauma in der Kindheit"

Die Gruppengründungen wurden durch die örtliche Presse unterstützt und mit informativen Berichten begleitet.

# 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". zuletzt zertifiziert. Vom 25. bis 26. November 2024 fand eine Festveranstaltung in Berlin (z.T. auch online) zum 15-jährigen Jubiläum des Netzwerks "Selbsthilfefreundlichlkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen" statt. Während dieser Veranstaltung wurde das Klinikum Lippe für seine fünffache Zertifizierung ausgezeichnet. Ein Video zum 15.Jubiläum verdeutlicht die Arbeit des Netzwerkes und den Nutzen der Einbindung der Selbsthilfe-Aktiven in das Gesundheitswesen.



Vor Ort hat diese Kooperation zur Einbindung der Selbsthilfe-Aktiven mit ihrer Betroffenenkompetenz in verschiedenen Bereichen u.a. den Zentren des Klinikums geführt. Ein Beispiel dafür ist die Veranstaltung des onkologischen Zentrums "Diagnose Hoffnung". Sie fand zum zweiten Mal am 21. September 2024 im Sommertheater/Detmold statt. Hier konnten sich wieder verschiedene Selbsthilfegruppen und auch die Selbsthilfe-Kontaktstelle dem Publikum vorstellen und führten mit den Besucher\*innen der Veranstaltung informative Gespräche an ihren Ständen. Dieses Format ist auch für 2025 geplant.



#### 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 in Frankfurt vom 30. September bis 2. Oktober 2024 unter dem Motto: "35 Jahre Gesundes Städte- Netzwerk – Gesundheitsförderung und Prävention wichtiger denn je" haben 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. Außerdem wurde Silke Stegelmann als die Vertreterin der Initiativen bzw. Selbsthilfe im Kreis Lippe in den Sprecher\*innenrat gewählt. Ihr Ziel ist es, die Perspektive der Selbsthilfe und von ländlichen Regionen verstärkt in die Arbeit des Sprecher\*innenrates einzubringen.

www.gesunde-staedte-netzwerk.de

## Kooperationen und Gremien

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

Seit dem 1. Januar 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)
- Qualitätszirkel Psychiatrie / Kreis Lippe
- Klausurtagung der Paritätischen Selbsthilfe-Kontaktstellen
- Kommunale Gesundheitskonferenz (KGK)
- Koordinationsgremium Psychiatrie
- Landesarbeitskreis der Selbsthilfe-Kontaktstellen (LAK) NRW
- Gesundes Städte-Symposium Deutschland (GSN Deutschland) in Frankfurt
- Jahrestagung SelbsthilfeNews
- LWL Regionalkonferenz Untergruppe psychische Erkrankungen und Sucht
- Vergabekonferenz der Krankenkassen zur Selbsthilfeförderung
- Qualitätszirkel Selbsthilfefreundlichkeit (Selbsthilfefreundliches Krankenhaus)
- "Moderation und Umgang mit Konflikten in der Selbsthilfegruppe"; Wuppertal
- Tag der offenen Tür im Gesundheitszentrum Oerlinghausen
- Kommunale Gesundheitskonferenz (KGK)
- Vorstellung der Selbsthilfe im Gesundheitszentrum Lügde
- "Habe ich Sie richtig verstanden?" Gezielte Kommunikation im Gesundheitswesen

## 2024 organisierte die Selbsthilfe-Kontaktstelle...

#### Gesamttreffen

- 1. Februar: Gesamttreffen für alle lippischen Selbsthilfegruppen mit Frau Puls von der IKK Classic (Förderung der Selbsthilfegruppen durch die Krankenkassen)
- 7. November: Gesamttreffen für alle lippischen Selbsthilfegruppen

#### "Selbsthilfe im Gespräch"

Über das Jahr verteilt gab es für die Selbsthilfe-Aktiven mehrere Angebote zu diesem Thema



### **SelbsthilfeNews**

Seit Januar 2020 erscheinen die "Online-SelbsthilfeNews" für und aus dem Kreis Lippe.

Die "SelbsthilfeNews" 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 2024 wurden aktuelle und wichtige Informationen aus der Region und für die Region – also alles was die Selbsthilfe vor Ort bewegt – gebündelt.



## Jahresrückblick 2024

Im Jahr 2024 fanden wieder viele Begegnungen und Veranstaltungen statt, die diesmal unter dem Motto "Selbsthilfe im Gespräch" standen.

Wir haben festgestellt, dass Selbsthilfegruppen, sowohl in der Gründungsphase als auch darüber hinaus, verstärkt Unterstützung im Bereich Kommunikation und Gesprächsführung benötigen. Daher haben wir im Laufe des Jahres verschiedene Veranstaltungen zum Thema "Selbsthilfe im Gespräch" für und mit Selbsthilfegruppen durchgeführt. Der Fokus lag auf dem Kern der Selbsthilfearbeit: dem Führen guter Gespräche. Die Rückmeldungen der Teilnehmenden waren durchweg positiv (siehe Leporello "Selbsthilfe im Gespräch").

Der nochmalige Anstieg der Nachfrage nach Selbsthilfegruppen zu psychischen Erkrankungen verdeutlicht den anhaltend hohen Bedarf an diesen Angeboten. Das Fehlen von Therapieplätzen im Bereich der psychischen Erkrankungen trägt zur erhöhten Nachfrage bei. Selbsthilfegruppen werden auch von Therapeut\*innen - als wertvolle Möglichkeit zur Überbrückung angesehen. Die Clearinggespräche in diesem Bereich sind mittlerweile zeitintensiver und erfordern eine hohe beratenden Aufmerksamkeit.

In unserer täglichen Arbeit beobachten wir, dass sich die Vorurteile gegenüber der Selbsthilfe allmählich abgebaut werden. Immer mehr Mitarbeitende aus anderen Beratungsstellen auf uns oder nehmen direkt Kontakt auf. Die Vernetzung mit dem Kreis, den Beratungs- und Unterstützungsstellen, dem Klinikum usw. wird zunehmend stabiler.

Die meisten anfragenden Personen hatten häufig mehrere Themen, Erkrankungen oder Probleme. Dies führte dazu, dass die Beratungsgespräche (Clearinggespräche) zur Vermittlung in Selbsthilfegruppen nicht nur thematisch intensiver, sondern auch zeitlich umfangreicher waren. In einigen Fällen war eine Selbsthilfegruppe nicht die passende Unterstützung, weshalb wir auf andere Angebote im Kreis oder, wenn nötig, überregional verwiesen. Unser Ziel bleibt es, allen Anfragenden ein passendes Angebot zu vermitteln. Auffällig war auch die Zunahme von Gruppen für Angehörige und Eltern, die oft durch die Erkrankung ihrer Angehörigen stark belastet sind und daher intensivere Unterstützung benötigen.

Im Jahr 2024 haben wir gemeinsam mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld am Thema "Selbsthilfe in die Lehre bringen" gearbeitet. Ziel dieser Zusammenarbeit ist es, Medizinstudierende an der neuen medizinischen Fakultät OWL sowie den dazugehörigen Universitätskliniken in Bielefeld und Lippe min-

destens einmal während ihres Studiums über Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen zu informieren. Ein Flyer wurde entwickelt, um Lehrende an der Medizinischen Fakultät OWL über die Möglichkeiten der Einbindung von Selbsthilfe-Aktiven in die Lehre zu informieren.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Selbsthilfe-Aktiven im Kreis Lippe äußerst engagiert sind. Die Selbsthilfegruppen ergänzen das lokale Gesundheitssystem und werden zunehmend als integraler Bestandteil wahrgenommen. Wir unterstützen diese Entwicklung gerne mit unserer Arbeit. So bleibt die Selbsthilfelandschaft in Lippe auch im Jahr 2024 eine feste und wichtige Konstante im Unterstützungssystem.

Wir bedanken uns für die gute Zusammenarbeit im Jahr 2024!

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

 $\hbox{E-Mail: selbsthilfe-lippe@paritaet-nrw.org}\\$ 

www.selbsthilfe-lippe.de

#### Redaktion

Jasmin Sasse Silke Stegelmann Antje Bruns Layout

Ulrike Sommerfeld

**Erschienen** April 2025

# www.selbsthilfe-lippe.de