

Jahresbericht

2024

Selbsthilfe-Kontaktstelle

der PariSozial – gemeinnützige Gesellschaft für
paritätische Sozialdienste mbH

in den Kreisen Minden-Lübbecke und Herford

Simeonstr. 17-19

32423 Minden

Tel.: 0571 82 802-17/-24

selbsthilfe-mi-lk@paritaet-nrw.org

www.selbsthilfe-minden-luebbecke.de

www.selbsthilfenetz.de

1. Einleitung

Die Selbsthilfe ist mit 290 Selbsthilfegruppen ein wichtiger und vor allem vielfältiger Teil der gesundheitlichen und psychosozialen Versorgung im Kreis Minden-Lübbecke. Mehrere tausend Bürger*innen engagieren sich hier für sich und für andere.

Die Mitarbeiterinnen der Selbsthilfe-Kontaktstelle freuen sich, dieses besondere Engagement zu unterstützen.

Personelle Ausstattung

Die personelle Ausstattung der Selbsthilfe-Kontaktstelle bestand, wie in den Jahren zuvor, aus insgesamt 45,5 Wochenstunden der Fachkräfte Katja de Vink und Ramona Wojahn sowie aus 22,75 Stunden der Sachbearbeitung Heike Knülle. Iris Busse begleitete mit insgesamt 2,5 Wochenstunden weiterhin das Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen und das Netzwerk Ess-Störungen. Außerdem war Iris Busse mit 15 Wochenstunden im Paritätischen Selbsthilfe-Büro Herford beschäftigt, in dem sie von Heike Knülle in der Sachbearbeitung mit vier Wochenstunden unterstützt wurde. Das Selbsthilfe-Büro Herford ist fachlich und organisatorisch an die Selbsthilfe-Kontaktstelle angebunden. Nähere Informationen zum Jahresbericht des Selbsthilfe-Büros können der Homepage www.selbsthilfe-herford.de entnommen werden.

Katja de Vink arbeitete darüber hinaus seit Januar 2020 mit 3 Wochenstunden als Dozentin im Projekt „In-Gang-Setzer“ des Paritätischen NRW.

Räumlichkeiten

Selbsthilfe-Kontaktstelle Minden-Lübbecke
Simeonstr. 17-19
32423 Minden

In weiteren Häusern der PariSozial Minden-Lübbecke/Herford an den Standorten Bad Oeynhausen, Espelkamp, Lübbecke und Minden stehen der Selbsthilfe-Kontaktstelle, und damit den Selbsthilfegruppen, viele barrierearme Räume für Gruppentreffen und Veranstaltungen zur Verfügung.

Erreichbarkeit

montags 09:00 – 13:00 Uhr und 14:00 – 17:00 Uhr,
dienstags 09:00 – 13:00 Uhr und
donnerstags 09:00 – 13:00 Uhr und (nur telefonisch) 14:00 – 17:00 Uhr
sowie nach Vereinbarung.

Finanzierung

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle wurde mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen (GKV), des Kreises Minden-Lübbecke, des Landes NRW, des Paritätischen Landesverbandes NRW und der PariSozial Minden-Lübbecke/Herford finanziert.

2. Aufgaben der Selbsthilfe-Kontaktstelle

Die Mitarbeiterinnen der Selbsthilfe-Kontaktstelle **vermitteln interessierte Bürger*innen an bestehende Angeboten der örtlichen Selbsthilfegruppen und auch an viele weitere professionelle Hilfe- und Beratungseinrichtungen.**

Falls es vor Ort keine passenden Angebote gibt, vermitteln sie mithilfe des Selbsthilfenetzes NRW an überregionale Angebote. In 2024 wurden 662 Anfragende an Selbsthilfegruppen vermittelt (2023: 575). Vermittelt wurde auf der Grundlage einer Datenbank, die die Angebote der Selbsthilfegruppen und der Hilfe- und Beratungseinrichtungen erfasst.

Die Mitarbeiterinnen der Selbsthilfe-Kontaktstelle **unterstützen bei Gruppengründungen.** Sie moderieren erste Gruppentreffen, bieten Räumlichkeiten an und unterstützen bei der Öffentlichkeitsarbeit. Häufig kommen hierbei auch ehrenamtliche In-Gang-Setzer*innen zum Einsatz, die die Gruppen in der Startphase begleiten. Dann werden erste Kontakte hergestellt und das weitere Vorgehen vereinbart. In 2024 wurden elf neue Gruppen gegründet. Demgegenüber stehen sechs Auflösungen von Selbsthilfegruppen.

Ende 2024 wurden damit im Kreis Minden-Lübbecke 290 Selbsthilfegruppen registriert. Folgende Angebote wurden in der Datenbank neu aufgenommen:

- Frauen mit Depressionen, Minden
- Angehörige HIV Erkrankter, Minden
- Angehörige Transident, Minden
- Osteoporose, Minden
- Treff für Frauen mit Depressionen, Porta
- Rheumatische Erkrankungen
- Menschen mit Ängsten und Depressionen, Bad Oeynhausen
- Parkinson, Lahde
- Kontaktabbruch, Minden
- Ruhestand, Pr. Oldendorf
- Long-Covid, Minden

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle **unterstützt bestehende Selbsthilfegruppen** methodisch und organisatorisch. Die methodische Unterstützung umfasst u. a. die Beratung bei Problemen innerhalb der Gruppe. Sie moderiert Gruppentreffen zu Zielvereinbarungen, erarbeitet Konfliktlösungen und unterstützt bei der Nachfolgesuche von Gruppenleitungen. Des Weiteren hilft sie bei der Raumsuche, der Öffentlichkeitsarbeit und der Vorbereitung von Veranstaltungen. Hierfür wurden außerdem Methodenabende und Kollegiale Beratung angeboten.

In 2024 fanden verschiedene **Gesamttreffen und Fortbildungen** statt. Im Januar fand ein Gesamttreffen zur Selbsthilfeförderung der GKV online statt.

Im April fand eine erste **Kollegiale Beratung** statt, eine zweite folgte im Oktober. Die Methode „**Kollegiale Beratung**“ ermöglicht, strukturiert persönliche Anliegen in Gruppen einzubringen und diese lösungsorientiert zu bearbeiten. Die Angebote wurden gut genutzt und es konnten nachhaltige Lösungen erarbeitet werden.

Im April startete die Reihe „**Methodenabende**“ zu folgenden Themen: „Themenzentrierte Interaktion“, „Aktives Zuhören“, „Wertschätzende Kommunikation“ und „Systemisches Konsensieren“. An vier Abenden wurden die verschiedenen Methoden vorgestellt und ausprobiert. Die Teilnehmenden erlebten die Methodenabende als hilfreich und anregend. Außerdem schätzten sie den gezielten Austausch mit anderen Selbsthilfeaktiven.

Im August fand wieder in Zusammenarbeit mit der Selbsthilfeakademie NRW eine **Fortbildung für Selbsthilfeaktive** statt. Das Thema lautete „**Was tun, wenn es knallt? Konflikte in Selbsthilfegruppen besser verstehen und entschärfen**“. Das Fortbildungsangebot richtete sich an Selbsthilfeaktive aus den Kreisen Minden-Lübbecke und Herford.

Im Dezember veranstaltete die Selbsthilfe-Kontaktstelle einen **Winter-Weihnachts-Austausch**. In gemütlicher Atmosphäre tauschten sich viele Selbsthilfeaktive aus den unterschiedlichsten Gruppen aus.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle unterstützt und koordiniert die **Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen (AG SHG)**, in der sich acht Mitglieder aus den Selbsthilfegruppen des Kreisgebietes engagieren. Die AG SHG vertritt die Interessen der Selbsthilfe gegenüber Öffentlichkeit, Politik und Verwaltung in enger Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle. Drei Mitglieder der AG SHG sind stimmberechtigt in der Kommunalen Gesundheits-, Alters- und Pflegekonferenz. Darüber hinaus arbeiten verschiedene Mitglieder in den, der Konferenz angegliederten, Arbeitsgruppen mit. Im vergangenen Jahr fanden Treffen der AG Psychiatrie und der Regionalplanungskonferenz statt. Drei Mitglieder sind im kreisweiten Beirat für Menschen mit Behinderungen stimmberechtigt.

Die Mitarbeiterinnen **kooperieren mit Hilfe- und Beratungseinrichtungen** vor Ort, vernetzen die Gruppen mit Einrichtungen und tragen so den Selbsthilfegedanken in verschiedene Einrichtungen.

Gemeinsam mit der Suchtberatungsstelle der Diakonie Stiftung Salem organisiert und koordiniert die Selbsthilfe-Kontaktstelle das **Netzwerk Ess-Störungen**. Außerdem arbeitet sie im **Sprechertreff der Suchtselbsthilfegruppen in Minden** und im Arbeitskreis KruG (Krisen rund um die Geburt) mit.

Seit 2009 engagiert sich die Selbsthilfe-Kontaktstelle im **Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen** und kooperierte im vergangenen Jahr mit dem Lukas Krankenhaus Bünde und der Reha-Klinik Bad Oexen. Das Netzwerk fördert die Zusammenarbeit von Selbsthilfe und Gesundheitswesen, damit Patient*innen von der Erfahrungskompetenz Gleichbetroffener profitieren können.



Auf überregionaler Ebene arbeiten die Mitarbeiterinnen in der **Arbeitsgemeinschaft der Paritätischen Selbsthilfe-Kontaktstellen** und dem **Landesarbeitskreis der Selbsthilfe-Kontaktstellen**, der trägerübergreifend von der KOSKON NRW organisiert wird, mit. Die Kontaktstelle engagiert sich außerdem in der **Arbeitsgemeinschaft gegen Rechts und Querdenkende** der Paritätischen Selbsthilfe-Kontaktstellen in NRW.

Ein wichtiger Aspekt der Selbsthilfeunterstützung ist **Öffentlichkeitsarbeit**, um für den Selbsthilfegedanken zu werben. Regelmäßig wurden Informationen zu den anstehenden Gruppen Gründungen in der örtlichen Presse veröffentlicht oder auf Veranstaltungen von Selbsthilfegruppen hingewiesen.

Auf der **Internetseite** www.selbsthilfe-minden-luebbecke.de wurden aktuelle Informationen von und für Selbsthilfegruppen vorgestellt. Darüber hinaus pflegten die Mitarbeiterinnen Angebote der örtlichen Selbsthilfegruppen ins landesweite Internetportal www.selbsthilfenetz.de ein. Hier waren 8.500 Selbsthilfegruppen registriert.



Sechsmal im Jahr erschien der Online-Newsletter **SelbsthilfeNews**. Dieser Newsletter bietet den örtlichen Selbsthilfegruppen und der Selbsthilfe-Kontaktstelle die Möglichkeit, aktuelle Themen und Angebote zu veröffentlichen. Er wird durch eine Förderung gemäß §20 SGB V durch die gesetzlichen Krankenkassen (GKV) ermöglicht. Weitere Informationen hierzu finden Interessierte unter www.selbsthilfe-news.de.



In 2024 warb die Selbsthilfe-Kontaktstelle auf den **Wochenmärkten in Espelkamp und Petershagen** gemeinsam mit einigen Selbsthilfegruppen für die Selbsthilfe. Die Informationsstände auf den Wochenmärkten eigneten sich gut, um Bürger*innen auf die Angebote der Selbsthilfe aufmerksam zu machen und bei Bedarf gezielt zu informieren. Deshalb werden auch in 2025 weitere Informationsstände präsentiert.

Beim **Jubiläum der Stiftung Club 74** im Juni warb die Selbsthilfe-Kontaktstelle ebenfalls mit einem Info-Stand für die Selbsthilfe.

In verschiedenen **Gremien und Arbeitsgruppen** wurde die Arbeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle und die der örtlichen Selbsthilfegruppen vorgestellt: AG Psychiatrie, AK KruG (Krisen rund um die Geburt), AK Pflegeguides und AK Alltagsbegleiter.

Bei der **Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen** (DAG SHG e. V.) gestalteten die Mitarbeiterinnen einen Workshop zum Thema „Selbsthilfe erleben – Professionalität leben. Authentisch die Idee der Selbsthilfe vertreten“. Über 20 Interessierte haben sich im Workshop darauf eingelassen, sich einmal anders der Idee der Selbsthilfe zu nähern. Der Workshop startete mit drei kleinen Selbsthilfegruppen zu Themen, mit denen sich die Teilnehmenden auf individuelle Weise verbunden fühlten. Im anschließenden Austausch über die Gruppen wurde deutlich, wie schnell und intensiv Verbundenheit durch ein gemeinsames Thema entsteht. Die vielfältigen Ergebnisse des Workshops stellen ein beeindruckendes Handwerkszeug für die Gründung und Begleitung von Selbsthilfegruppen dar.

3. Projekte

Seit 2007 ist die Selbsthilfe-Kontaktstelle **örtliche Unterstützungsstelle** für die finanzielle **Förderung der Selbsthilfegruppen** durch die gesetzlichen Krankenkassen. Sie unterstützt und berät die Gruppen bei der Beantragung von Fördermitteln nach §20h SGB V. Die Kontaktstelle erfüllt administrative Aufgaben für die Krankenkassen und hat keinen Einfluss auf die Vergabe der Fördermittel. Federführende Krankenkasse für die Abwicklung der Förderung vor Ort ist die bkk melitta hmr.

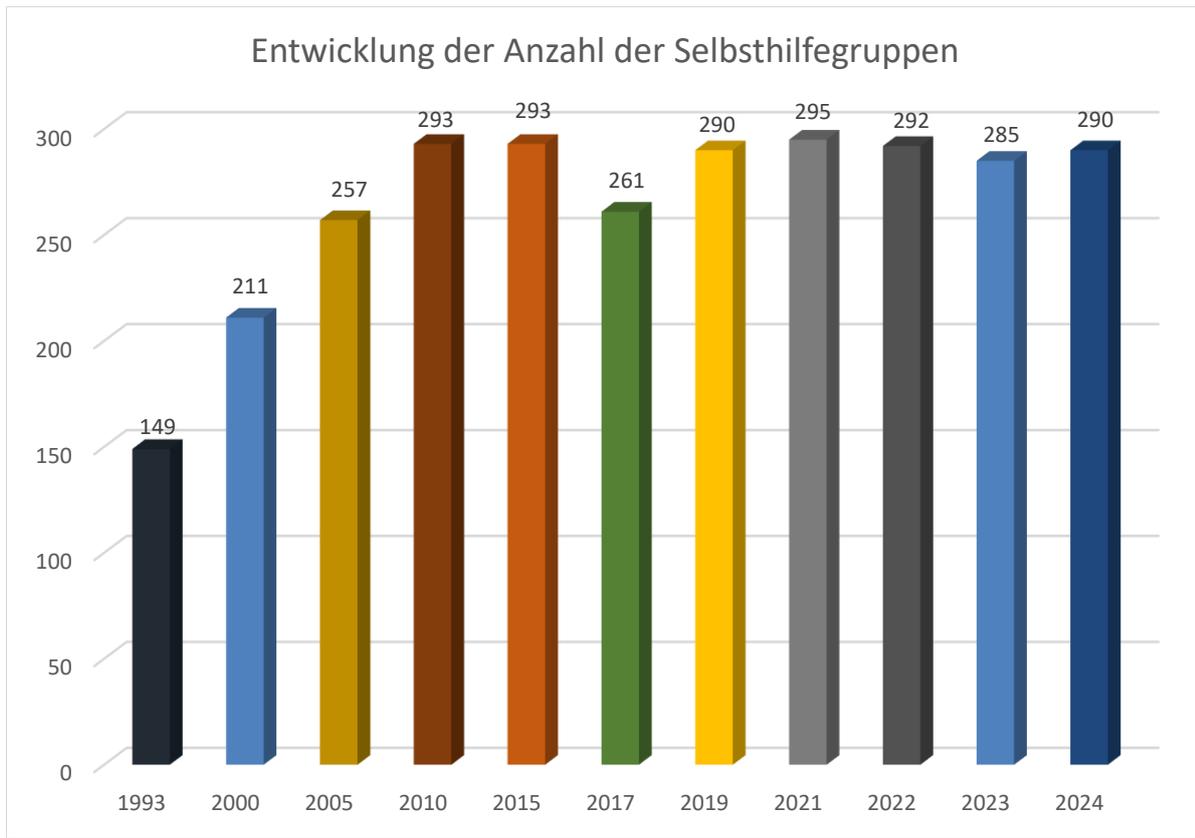
Im bundesweiten **Projekt „In-Gang-Setzer“** engagiert sich die Selbsthilfe-Kontaktstelle seit 2009. In diesem Projekt werden Ehrenamtliche geschult und begleitet, um Selbsthilfegruppen in der zum Teil schwierigen Startphase zu unterstützen. Das bundesweite Projekt ist in Trägerschaft des Paritätischen NRW und wird durch die Betriebskrankenkassen gefördert. Insgesamt sind sechs In-Gang-Setzer*innen aktiv, die alle aus der Selbsthilfe stammen. Es wurden fünf Gruppengründungen durch die In-Gang-Setzer*innen begleitet. Bei regelmäßigen Treffen der Projektteilnehmer*innen besteht die Möglichkeit zum Austausch und zur Weiterentwicklung der Selbsthilfeunterstützung. Katja de Vink ist als Dozentin und Regionalbeauftragte für Niedersachsen und OWL im Projekt tätig.



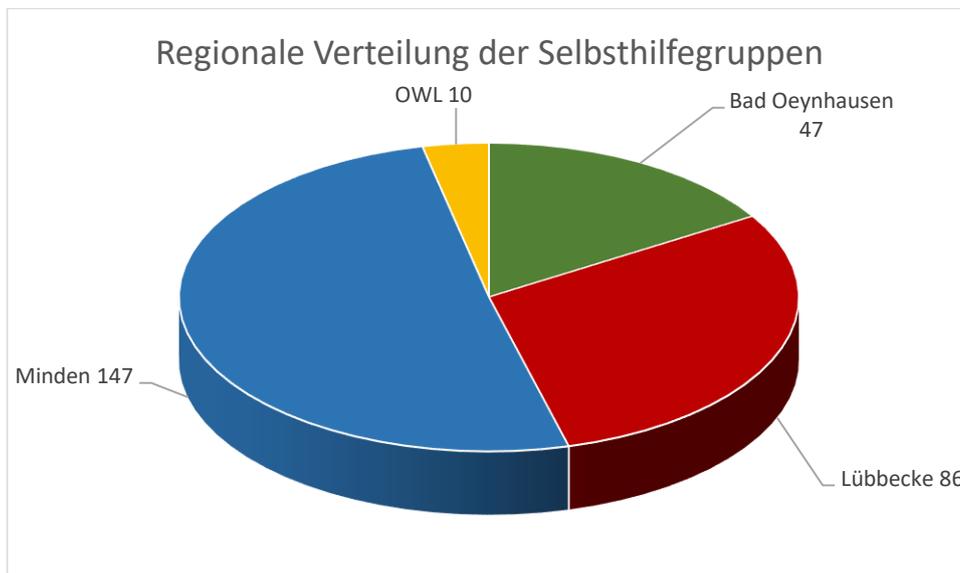
Im Dezember konnten wieder, in Zusammenarbeit mit Radio Westfalica, drei Radiosendungen **„Selbsthilfe hat Stimme“** produziert werden. Gefördert wurden diese von der AOK NordWest. Die Interviews führte Charlotte Holtkamp und stellte die Selbsthilfegruppen in der Sendung vor. Mit dabei waren diesmal die Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Minden, die Selbsthilfegruppe Borderline Minden sowie der Parkinson-Stammtisch Bad Oeynhausen. Die Sendungen sind auf der Homepage zu finden und geben einen guten Einblick in die Arbeit der Selbsthilfegruppen.

4. Entwicklung der Selbsthilfe im Kreis Minden-Lübbecke

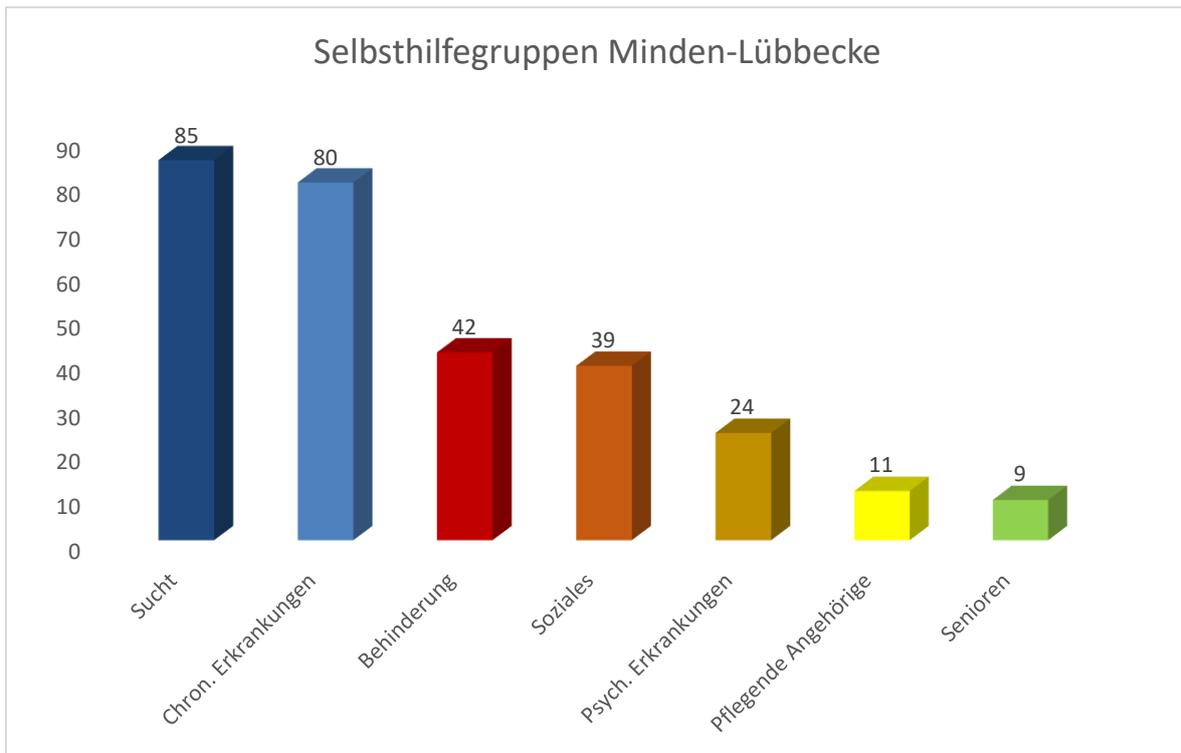
Ende 2024 bestanden 290 Selbsthilfegruppen. Die folgende Grafik zeigt die Entwicklung der vergangenen Jahre:



Die nächste Grafik zeigt die Verteilung der Selbsthilfegruppen im Kreis Minden-Lübbecke, aufgeteilt nach den Standorten Bad Oeynhausen, Lübbecke, Minden und OWL (überregional):



In der Statistik werden insgesamt sieben Selbsthilfebereiche differenziert. Die nächste Grafik zeigt die Verteilung der Selbsthilfegruppen nach Themen:



Zum Ende des Jahres bestanden 85 Selbsthilfegruppen im Bereich Sucht, 80 Selbsthilfegruppen im Bereich chronische Erkrankungen, 42 Gruppen im Bereich Behinderung und 39 im Bereich Soziales, 24 Selbsthilfegruppen im Bereich psychische Erkrankungen, 11 im Bereich Pflege und 9 im Bereich Senioren.

Der Kreis Minden-Lübbecke zeichnet sich durch eine große Anzahl und Vielfalt an Selbsthilfegruppen und Selbsthilfethemen aus. Diese Vielfalt erleichtert die Arbeit in der Selbsthilfe-Kontaktstelle sehr, da so die meisten interessierten Bürger*innen gut an die bestehenden Angebote vermittelt werden können.

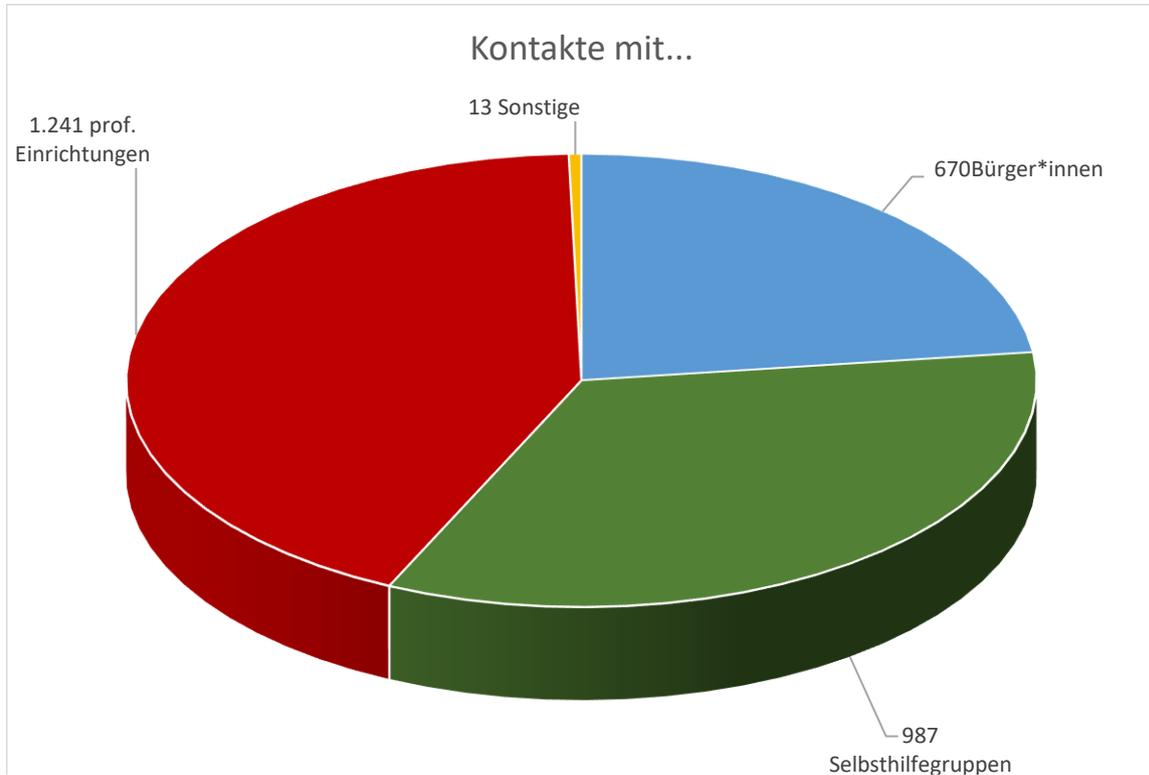
5. Die Arbeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle in Zahlen

In 2024 registrierte die Selbsthilfe-Kontaktstelle insgesamt 2.911 Kontakte, das waren 842 weniger als in 2023. Dies ist vor allem darauf zurückzuführen, dass ausgehende Kontakte zu Selbsthilfegruppen landesweit nicht mehr erfasst werden.

Von den Kontakten waren 670 mit interessierten Bürger*innen. Hierbei ging es in der Regel um die Vermittlung zu Selbsthilfegruppen und allgemeine Informationen zu Selbsthilfe. Mit Selbsthilfegruppen wurden insgesamt 987 Kontakte gezählt. Bei den Kontakten zu Selbsthilfegruppen ging es vorrangig um den Austausch von Informationen, die Finanzierung der Gruppe bzw. Fördermöglichkeiten oder die Gremien- und Netzwerkarbeit. Weitere Schwerpunkte waren Öffentlichkeitsarbeit und organisatorische Unterstützung.

1.241 Kontakte bestanden zu Hilfe- und Beratungseinrichtungen. Hierbei ging es in erster Linie um den Austausch von Informationen. Deutlich wird hierbei auch, wie wichtig die Zusammenarbeit mit anderen Einrichtungen als Multiplikator*innen für die Selbsthilfe ist. 13 weitere Kontakte wurden unter „Sonstige“ erfasst.

Die folgende Grafik verdeutlicht die Verteilung der Kontakte:



Die folgende Tabelle zeigt die zehn Themen, die in 2024 am häufigsten nachgefragt wurden:

Themen 2024	
1	Depression / bipolare Störung
2	Einsamkeit / Freizeit
3	Angst / Panik / Phobie
4	Corona / Long-Covid
5	Psychische Erkrankungen
6	Familie, Eltern, Kind
7	Alkohol
8	Lebenskrisen
9	Rheumatische Erkrankungen
10	Trauer / Tod

Der Anstieg psychischer Erkrankungen und Belastungen in unserer Gesellschaft zeigt sich deutlich bei den Anfragen. Aber auch das Thema Einsamkeit gewinnt an gesellschaftlicher Bedeutung.

Darüber hinaus zeigte sich in der Statistik, dass fast zwei Drittel der Anfragen aus der Region stammten. Dies verdeutlicht, dass die Selbsthilfe-Kontaktstelle ein regionales Unterstützungsangebot ist. Darüber hinaus waren fast zwei Drittel der anfragenden Bürger*innen Frauen. Dies spiegelt auch das Geschlechterverhältnis in den Selbsthilfegruppen wider. Eine Ausnahme ist hier der Suchtbereich. Sucht-Selbsthilfegruppen werden sehr viel häufiger von Männern besucht.

Erste Informationen zur Selbsthilfe im Kreis Minden-Lübbecke finden Interessierte wie gewohnt auf der Homepage der Kontaktstelle. Selbsthilfegruppen haben hier ebenfalls die Möglichkeit, Veranstaltungen und Angebote zu veröffentlichen. Anfang 2025 wird die Homepage neugestaltet. Landesweit hat die Umstellung der Seiten bereits begonnen. Leider ist es nicht mehr möglich ist, eine Statistik der Besuche unserer Homepage einzusehen.

6. Resümee und Ausblick

Das Jahr 2024 war für die Mitarbeiterinnen der Selbsthilfe-Kontaktstelle geprägt durch die gute Zusammenarbeit mit den Selbsthilfegruppen. Die Methodenabende und auch die Kollegiale Beratung haben den Teilnehmenden hilfreiche Impulse für die Arbeit in ihren Gruppen geben können. In der Öffentlichkeit erleben die Mitarbeiterinnen immer wieder ein Erstaunen über die Anzahl und Vielfalt der Selbsthilfe im Kreisgebiet. Das besondere Engagement in den vielen örtlichen Selbsthilfegruppen ist ein wichtiger Pfeiler in der gesundheitlichen und psychosozialen Versorgung im Kreis Minden-Lübbecke.

In 2025 wird die enge Zusammenarbeit mit den Selbsthilfegruppen fortgesetzt. Es werden Themenabende und Termine für die Kollegiale Beratung angeboten. Im Mai findet wieder einmal die „Bundesweite Aktionswoche Selbsthilfe“ statt und für den 16. September wird erstmals der „Bundesweite Tag der Selbsthilfe“ ausgerufen. Für diese Tage planen die Mitarbeiterinnen bereits spannende Veranstaltungen. Ende 2024 wurden zudem erste Gespräche für Gruppengründungen geführt. Im Januar startet direkt eine neue Gruppe zum Thema „Unerfüllter Kinderwunsch“ und im Februar und März folgen weitere.

Wir danken unseren Förderern für ihre Unterstützung!

Minden, April 2025