

# Jahresbericht



# 2023

## **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](mailto:selbsthilfe-mi-lk@paritaet-nrw.org)

[www.selbsthilfe-minden-luebbecke.de](http://www.selbsthilfe-minden-luebbecke.de)

[www.selbsthilfenetz.de](http://www.selbsthilfenetz.de)

## **1. Einleitung**

Im Kreis Minden-Lübbecke bestanden zum Ende des Jahres 285 Selbsthilfegruppen. Einige Selbsthilfegruppen haben sich nach der Pandemie aufgelöst, viele neue sind hinzugekommen. Die Vielfalt der Selbsthilfe erleben die Mitarbeiter\*innen der Selbsthilfe-Kontaktstelle als große Bereicherung für die gesundheitliche und soziale Versorgung im Kreis Minden-Lübbecke.

## **Personelle Ausstattung**

Die personelle Ausstattung der Selbsthilfe-Kontaktstelle bestand, wie in den Jahren zuvor, aus insgesamt 45,5 Wochenstunden der Fachkräfte und 22,75 Stunden Sachbearbeitung. Im Mai fand ein Personalwechsel statt. Ines Thielking hat sich entscheiden, sich auf ihre Arbeit in der Kinder-, Jugend- und Familienhilfe bei der PariSozial Minden-Lübbecke/Herford zu konzentrieren. Ramona Wojahn hat die 19,25 Wochenstunden übernommen. Katja de Vink (mit 23,75 Wochenstunden als Fachkraft) und Heike Knülle (mit 22,75 Wochenstunden als Sachbearbeitung) waren weiterhin in der Selbsthilfe-Kontaktstelle tätig. Iris Busse begleitet mit insgesamt 2,5 Wochenstunden weiterhin das Netzwerk Selbsthilferefundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen und das Netzwerk Ess-Störungen. Sie war mit 15 Wochenstunden im Paritätischen Selbsthilfe-Büro Herford beschäftigt, Heike Knülle ebenfalls mit weiteren 4 Wochenstunden für die Sachbearbeitung. Dieses ist fachlich und organisatorisch an die Selbsthilfe-Kontaktstelle angebunden. Nähere Informationen hierzu erhalten Interessierte im Jahresbericht des Selbsthilfe-Büros oder auf der Homepage [www.selbsthilfe-herford.de](http://www.selbsthilfe-herford.de).

Katja de Vink arbeitete darüber hinaus seit Januar 2020 mit 6 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 in 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 zu den bestehenden Angeboten der örtlichen Selbsthilfegruppen und auch zu vielen weiteren, professionellen Hilfe- und Beratungseinrichtungen**. Falls es vor Ort keine passenden Angebote gibt, vermitteln sie auch mithilfe des Selbsthilfennetzes NRW zu überregionalen Angeboten. In 2023 wurden 575 Anfragende an Selbsthilfegruppen vermittelt (2022: 441 Vermittlungen). Die Vermittlung geschieht auf der Grundlage einer Datenbank, die die Angebote der Selbsthilfegruppen und Hilfe- und Beratungseinrichtungen erfasst.

Die Mitarbeiterinnen der Selbsthilfe-Kontaktstelle **unterstützen bei Gruppengründungen**. Bei Bedarf moderieren sie erste Gruppentreffen, bieten Räumlichkeiten und unterstützen bei der Öffentlichkeitsarbeit. Häufig kommen hierbei auch In-Gang-Setzer\*innen zum Einsatz, die die Gruppen in der Startphase begleiten. Dann werden erste Kontakte hergestellt und das weitere Vorgehen vereinbart. In 2023 wurden neun neue Gruppen gegründet. Demgegenüber stehen dreizehn Auflösungen von Selbsthilfegruppen.

Ende 2023 wurden damit im Kreis Minden-Lübbecke 285 Selbsthilfegruppen registriert. Folgende Angebote wurden in der Datenbank neu aufgenommen:

- PKD Zystennieren, Minden
- Schlaganfall, Minden
- Frauen mit Ängsten und Depressionen, Minden
- SchmerzLos, Minden
- Borderline, Minden
- Prostata-Karzinom, Minden
- Hochsensibilität, Minden
- Miteinander aktiv (Einsamkeit), Minden
- Freundeskreis (Angehörigengruppe), Lübbecke

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.

In 2023 fanden verschiedene **Gesamttreffen und Fortbildungen** statt. Im Januar fand ein Gesamttreffen zur Selbsthilfeförderung der GKV online statt.

Im September wurde erstmals ein Treffen angeboten, bei dem der Austausch mit der Methode „**Kollegiale Beratung**“ strukturiert wurde. Der gezielte Austausch wurde von den beteiligten Gruppen als sehr gut bewertet, sodass 2024 in Lübbecke und Minden weitere Treffen angeboten werden.

Im November fand wieder in Zusammenarbeit mit der Selbsthilfeakademie NRW eine **Fortbildung für Selbsthilfeaktive** statt. Das Thema lautete „**Herausforderndes Verhalten in der Selbsthilfegruppe, Bedürfnisse erkennen – Ressourcen nutzen**“.

Erstmals fand im Dezember ein **Winter-Weihnachts-Austausch** statt. In gemütlicher Atmosphäre berichtete die Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen von ihrer Arbeit. Viele Selbsthilfeaktive nutzten die Gelegenheit zum Austausch mit anderen.

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 Gesundheit, Pflege und Psychiatrie sowie im Arbeitskreis Geschlechtergerechte Gesundheit mit. 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** mit.

Seit 2009 engagiert sich die Selbsthilfe-Kontaktstelle im **Netzwerk Selbsthilfe freundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen** und kooperiert in diesem Kontext mit dem Lukas Krankenhaus Bünde, der Reha-Klinik Bad Oexen, den Johanniter Ordenshäusern Bad Oeynhausen und der Berolina Klinik Löhne/Bad Oeynhausen. 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 Gruppengründungen in der örtlichen Presse veröffentlicht oder auf Veranstaltungen von Selbsthilfegruppen hingewiesen.

Auf der **Internetseite** [www.selbsthilfe-minden-luebbecke.de](http://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.selbsthilfenz.de](http://www.selbsthilfenz.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 der örtlichen Selbsthilfegruppen 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](http://www.selbsthilfe-news.de)



In 2023 wurde das **Jubiläum der Selbsthilfe-Kontaktstelle** nachgeholt mit einem Tag der offenen Tür unter dem Motto „Kaffeeklatsch und Stuhlkreis“. Bei Kaffeeklatschgesprächen mit Landrat Ali Dogan, Andreas Greiwe vom Paritätischen NRW und Madline Ponte von Radio Westfalica wurden einige Vorurteile gegenüber Selbsthilfe humorvoll betrachtet. Darüber hinaus bestand die Möglichkeit, sich an verschiedenen Ständen von Selbsthilfeverbünden und vernetzten Einrichtungen zu informieren. Ein Rahmenprogramm mit Rundgängen in der historischen Begegnungsstätte, Klaviermusik und Verpflegung rundete den Tag ab.



### 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. In 2023 wurde ein neuer In-Gang-Setzer geschult, sodass nun sechs In-Gang-Setzer\*innen aktiv sind, die alle aus der Selbsthilfe stammen. Es wurden vier 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.

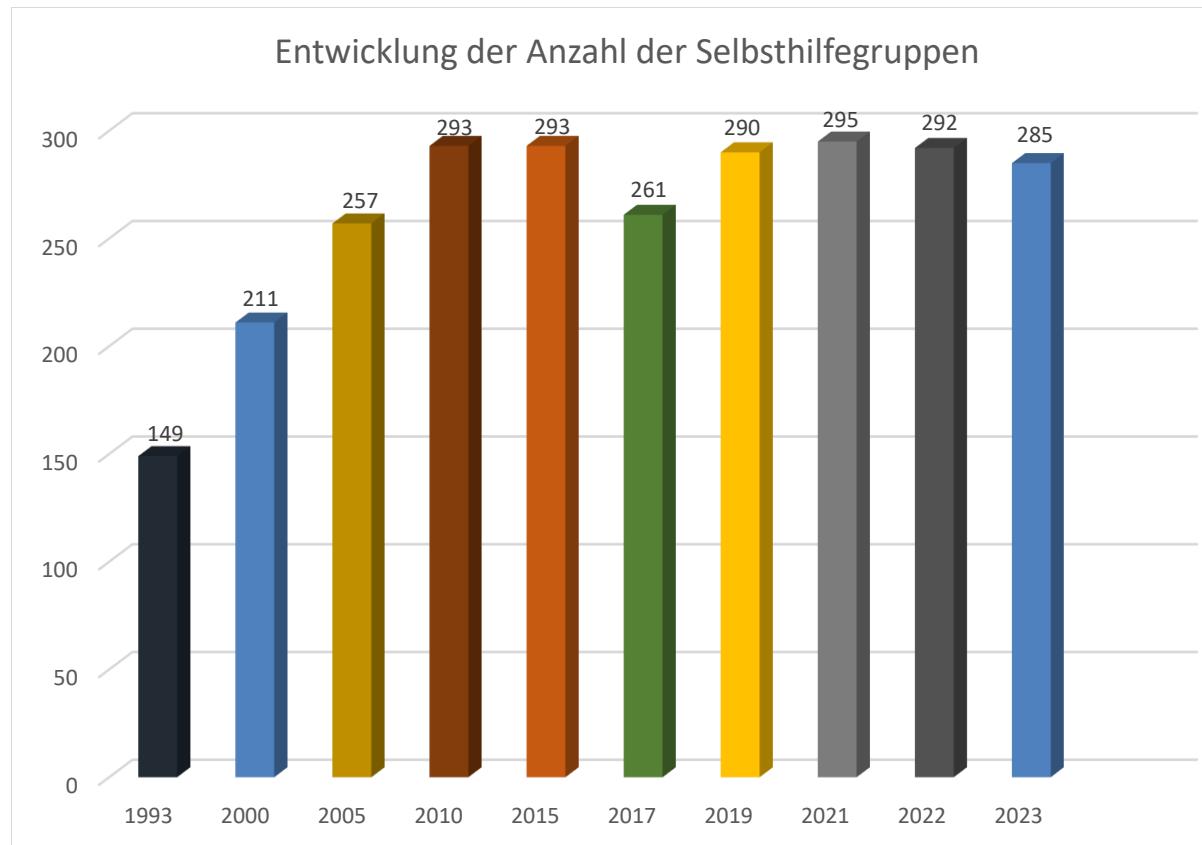


Im Dezember konnten wieder, in Zusammenarbeit mit Radio Westfalica, drei Radiosendungen **„Selbsthilfe hat Stimme“** produziert werden. Gefördert wurden diese von der AOK NordWest. Wie im Vorjahr führte Madline Ponte die Interviews und stellte die Selbsthilfegruppen in der Sendung vor. Mit dabei waren diesmal die Selbsthilfegruppe Epilepsie Minden, die Selbsthilfegruppe "Sternenkinder Minden" (Gesprächskreis nach Fehlgeburt, Totgeburt oder Säuglingstod) und die Angehörigengruppe des Freundeskreises Lübbecke (Suchterkrankungen). Die Sendungen sind auf der Homepage zu finden und geben einen guten Einblick in die Arbeit der Selbsthilfegruppen.

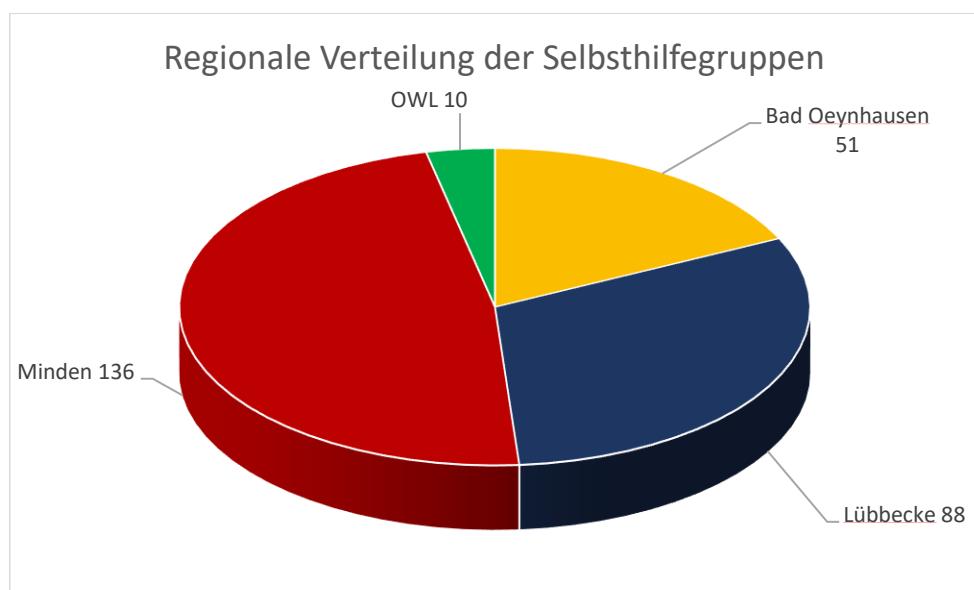
Der Projektchor **„Singende Selbsthilfe“** wurde ermöglicht durch eine Förderung der Willy Richter Stiftung. In 2023 wurden 3 Chorproben und ein Workshop durchgeführt. Leider konnten die Lücken im Chor, die durch die Pandemie entstanden sind, nicht geschlossen werden. So haben sich die Mitarbeiter\*innen in Absprache mit der Chorleitung entschieden, das Projekt zu beenden.

#### 4. Entwicklung der Selbsthilfe im Kreis Minden-Lübbecke

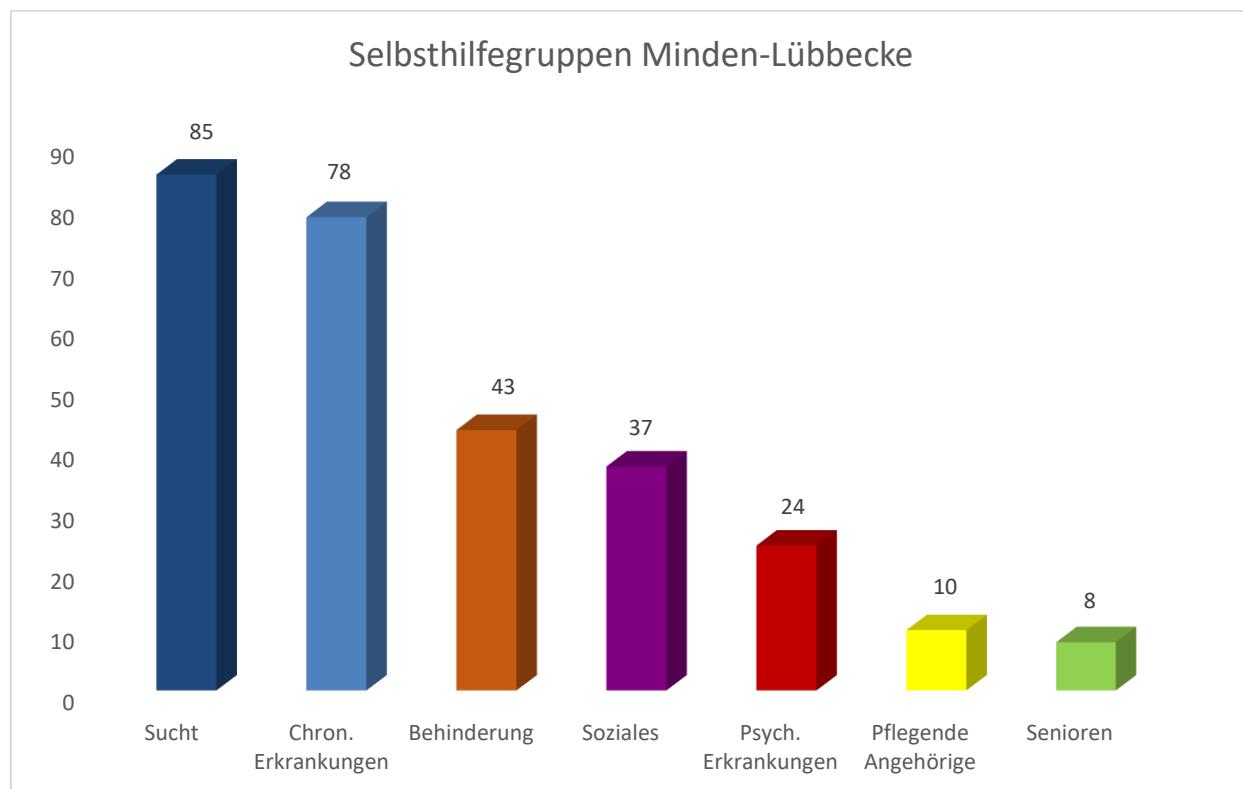
Zum Ende des Jahres 2023 bestanden 285 Selbsthilfegruppen. Die folgende Grafik zeigt die Entwicklung der vergangenen Jahre:



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, 78 Selbsthilfegruppen im Bereich chronische Erkrankungen, 43 Gruppen im Bereich Behinderung und 37 im Bereich Soziales, 24 Selbsthilfegruppen im Bereich psychische Erkrankungen, 10 im Bereich Pflege und 8 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.

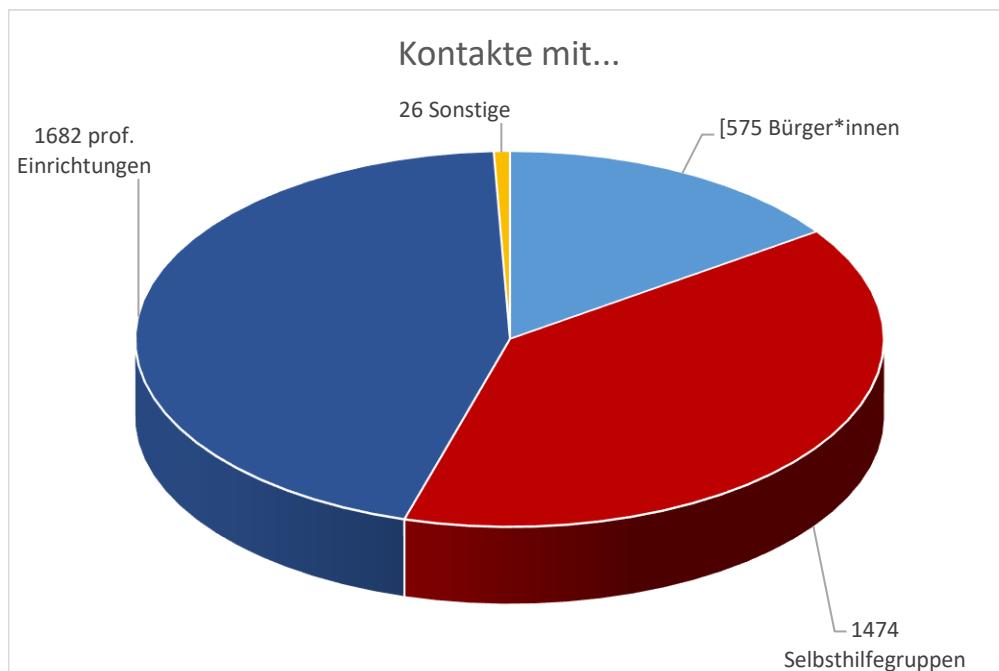
## 5. Die Arbeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle in Zahlen

In 2023 registrierte die Selbsthilfe-Kontaktstelle insgesamt 3.753 Kontakte, dies waren 566 weniger als in 2022. Weniger Kontakte gab es vor allem zu anderen professionellen Einrichtungen. Mehr Kontakte gab es hingegen zu interessierten Bürger\*innen.

Von den eingegangenen Kontakten waren 575 mit interessierten Bürger\*innen. Hierbei ging es in der Regel um die Vermittlung zu Selbsthilfegruppen sowie Hilfe- und Beratungseinrichtungen. Mit Selbsthilfegruppen wurden insgesamt 1.474 Kontakte gezählt. Bei den Kontakten zu Selbsthilfegruppen ging es vorrangig um Gremien- und Netzwerkarbeit, Öffentlichkeitsarbeit und organisatorische Unterstützung.

1.682 Kontakte bestanden zu weiteren 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. 26 weitere Kontakte wurden unter „Sonstige“ erfasst.

Die folgende Grafik verdeutlicht die Verteilung der Kontakte:



Die folgende Tabelle zeigt die zehn Themen, die in 2023 am häufigsten nachgefragt wurden:

Themen 2023	
1	Depression / bipolare Störung
2	Angst / Panik / Phobie
3	Psychische Erkrankungen
4	Familie, Eltern, Kind
5	Einsamkeit / Freizeit
6	Corona / Long-Covid
7	Gynäkologische Erkrankungen
8	Fibromyalgie
9	Borderline
10	Schmerzen, chronisch

Der Anstieg psychischer Erkrankungen und Belastungen in unserer Gesellschaft zeigt sich deutlich bei den Anfragen. Hierauf reagierten die Mitarbeiter\*innen mit der Initiierung passgenauer Angebote.

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 gut 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. Im 4. Quartal 2024 wird die Homepage neugestaltet. Landesweit hat die Umstellung der Seiten schon begonnen, sodass es leider nicht mehr möglich ist, eine Statistik der Besuche einzusehen.

## **6. Resümee und Ausblick**

Ein Jubiläumsjahr stiftet immer an, einmal zurück und auch nach vorn zu blicken. Hierbei wurde sehr deutlich, dass die Selbsthilfe nach wie vor ein unabdingbarer Bestandteil in der psychosozialen Versorgung im Kreis Minden-Lübbecke ist. Die Zusammenarbeit mit den örtlichen Selbsthilfegruppen ist gekennzeichnet von gegenseitigem Respekt und Anerkennung.

In 2024 steht die methodische Selbsthilfearbeit im Vordergrund. Neben dem Angebot der Kollegialen Beratung werden verschiedene Methodenabende angeboten. Hier besteht die Möglichkeit, hilfreiche Methoden für die Arbeit in Selbsthilfegruppen kennenzulernen und auszuprobieren. Darüber hinaus soll die Idee der Selbsthilfe wieder mehr in die Öffentlichkeit getragen werden. Hierzu dienen Informationsstände, z. B. auf Wochenmärkten oder bei Veranstaltungen.

Minden, März 2024