

Selbsthilfe gibt Impulse!



Jahresbericht 2024

Selbsthilfe-Büro Herford

Werrestr. 100
32049 Herford
Tel.: 05221 50857

selbsthilfe-herford@paritaet-nrw.org

www.selbsthilfe-herford.de

Sprechzeiten

Montags: 10:00 – 12:00 Uhr

Mittwochs: 12:00 – 15:30 Uhr

und nach Vereinbarung

1. Vorwort

„Ihr Arzt sorgt für eine gute Behandlung, aber Unterstützung im Alltag bekommen Sie in der Selbsthilfegruppe!“ Dieses großartige Zitat stammt von einem ehemaligen Bündler Gruppensprecher. Sehr deutlich bringt er die Bedeutung der Selbsthilfe zum Ausdruck: Selbsthilfe-Treffen ermöglichen Betroffenen wie auch ihren Angehörigen eine wertvolle Unterstützung. Sie informieren und motivieren sich untereinander zu einer gelingenden Alltagsbewältigung mit ihrer eigenen Erkrankung, ihrem psychischen Problem oder ihrer speziellen sozialen Lage. Die Gruppenmitglieder sind „Expert*innen in eigener Sache“. Sie leisten einen wichtigen Beitrag in unserer Gesellschaft und bieten Hilfe sowie Orientierung, sich in unserem komplexen Gesundheits- und Sozialsystem zurechtzufinden.

Selbsthilfe-Unterstützungsstellen – wie das Selbsthilfe-Büro Herford – spielen eine wichtige Rolle in diesem System, denn sie vermitteln Interessierte an bestehende Selbsthilfegruppen und informieren auch über professionelle Hilfeangebote. Diese Beratung nutzen interessierte Bürger*innen wie auch professionelle Institutionen der gesundheitlichen und sozialen Versorgung. Andererseits sind die Mitarbeitenden dieser Unterstützungsstellen auch Ansprechpartner*innen und Vermittler*innen für die Gruppen in Krisen-/Konfliktsituationen. Sie unterstützen die Selbsthilfegruppen bei organisatorischen Fragen oder Problemen beim Generationenwechsel.

2. Strukturelles

Seit 2008 gibt es das Selbsthilfe-Beratungsangebot in Herford. Das Selbsthilfe-Büro Herford ist fachlich, organisatorisch und personell angebunden an die Selbsthilfe-Kontaktstelle Minden-Lübbecke.

Iris Busse ist mit insgesamt 15 Fachkraftstunden pro Woche für das Herforder Büro tätig.

Aufgrund der seit Jahren schon engen Zusammenarbeit zwischen dem Kreis Herford und der PariSozial Minden-Lübbecke/Herford ist Iris Busse als Fachkraft und Ina-Ricarda Sahrhage als Sachbearbeiterin mit einem Stundenanteil von jeweils 5 Wochenstunden für die Geschäftsstelle der Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe (AG Selbsthilfe) im Kreis Herford e. V. im Einsatz. Heike Knülle ist ebenfalls als Sachbearbeiterin mit 4 Wochenstunden für das Selbsthilfe-Büro Herford aktiv.



Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe im Kreis Herford e. V.

Die AG Selbsthilfe ist ein Zusammenschluss von 70 Selbsthilfeorganisationen im Kreis Herford und versteht sich als Koordinatorin gemeinsamer Anliegen der Gruppen. Der Vorstand der AG besteht aus 7 gewählten Mitgliedern der Selbsthilfegruppen im Kreis Herford. Sie vertreten die Interessen aller Selbsthilfegruppen gegenüber Politik, Verwaltung und Öffentlichkeit in enger Absprache mit dem Selbsthilfe-Büro.

Die Mitglieder der AG Selbsthilfe sind in folgenden politischen **Gremien** im Kreis Herford vertreten und stimmberechtigt:

- Gesundheitskonferenz
- Gemeindepsychiatrischer Verbund
- Behindertenbeirat
- Kommunale Konferenz Alter und Pflege

Die Mitarbeiterinnen des Selbsthilfe-Büros (wie auch der Geschäftsstelle der AG Selbsthilfe) planen gemeinsam mit der AG Selbsthilfe Aktivitäten und Veranstaltungen für alle Gruppen im Kreisgebiet.

Der Kreis Herford unterstützt diese Vorhaben inhaltlich – durch die Behinderten- und Inklusionsbeauftragte Maria Abele-Holzbaur – wie auch finanziell. Die administrative Abwicklung dieser finanziellen Selbsthilfeförderung des Kreises Herford geschieht durch die AG Selbsthilfe bzw. ihre Geschäftsstelle.

3. Arbeitsbereiche

3.1 Unterstützung von Gruppen

Die Mitarbeiterinnen des Selbsthilfe-Büros unterstützen engagierte Menschen bei Gruppengründungen. Sie sind oft die ersten Ansprechpartnerinnen bei einem Gründungsvorhaben.

Insbesondere bei Gruppengründungen ist eine gute Öffentlichkeitsarbeit sehr wichtig (Gestaltung von Handzetteln/Plakaten, Pressemitteilungen und ggf. die Organisation von Radio-Interviews).

Sehr hilfreich sind dafür die Angebote der In-Gang-Setzer*innen (www.in-gang-setzer.de), die – in Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle Minden-Lübbecke – auch für Gruppen im Kreis Herford eingesetzt werden können. In diesem bundesweiten Projekt werden Ehrenamtliche geschult und fachlich begleitet, um Selbsthilfegruppen in der oft schwierigen Startphase oder auch bei der Nachfolgegestaltung zu unterstützen.

In 2024 konnten **neue Selbsthilfegruppen** (SHG) zu folgenden Themen im Kreisgebiet gegründet werden:

- Leber-SHG, Enger
- Binge-Eating-SHG, Löhne
- **Psychosoziale Selbsthilfe-Kreativ**, Löhne
- „Gemeinsam statt einsam 60+“, Bünde
- Frauen-Selbsthilfe Menopause, Herford
- DMSG-Kontaktkreis, Herford

Aufgelöst haben sich folgende Gruppen:

- Aktiv gegen Depression, Hiddenhausen
- Toxische Beziehungen, Herford
- Binge Eating, Löhne
- Lungenerkrankungen, Herford
- MS-Gruppe, Herford

- Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe, Spenge

Die Mitarbeiterinnen des Selbsthilfe-Büros sind zudem allen Gruppen behilflich, z. B. bei der Planung und Durchführung von Veranstaltungen, der Organisation von Projekten oder bei der Öffentlichkeitsarbeit. Des Weiteren beraten sie zu organisatorischen und finanziellen Fragen, wie auch bei Problemen oder Konflikten in den Selbsthilfegruppen.

3.2 Örtliche Unterstützungsstelle für die Selbsthilfeförderung

Seit 2021 ist das Selbsthilfe-Büro bereits „Örtliche Unterstützungsstelle für die Selbsthilfeförderung“ der Krankenkassen und erfüllt administrative sowie organisatorische Aufgaben für sie. Die Unterstützungsstelle hat keinen Einfluss auf die Vergabe der Fördermittel – diese Entscheidungen liegen allein bei den Krankenkassen. Die Gruppen erhalten Beratung und Unterstützung bei der Beantragung von Fördermitteln nach §20h SGB V. Die federführende Krankenkasse für die Abwicklung der Förderung vor Ort ist die bkk melitta hmr.

3.3 Geschäftsstelle der AG Selbsthilfe im Kreis Herford e. V.



Das Selbsthilfe-Büro unterstützt die Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe bei der Verwaltung ihrer Mitglieder, der Organisation von Angeboten für Ihre Mitglieder und fungiert als **Geschäftsstelle**. Dabei ist die AG durch die Geschäftsstelle auch mit der Weitergabe der Fördergelder des Kreises Herford an die Mitglieder beauftragt. Die AG Selbsthilfe ist über die Geschäftsstelle im Selbsthilfe-Büro oder direkt über die Vorstandsmitglieder erreichbar (<https://www.paritaetischer-herford.de/selbsthilfe-buero/ag-selbsthilfe-im-kreis-herford-ev>).

Im Mai und November 2024 fanden zwei große **Mitgliederversammlungen** der AG Selbsthilfe mit jeweils rund 40 Teilnehmenden statt. Neben einer erneuten Wahl zur Vorstandsnachbesetzung gab es einen interessanten Vortrag der Mitarbeiterinnen des KSL (Kompetenzzentrum Selbstbestimmt Leben) OWL zum Thema "Politische Partizipation von Selbsthilfe-Aktiven in der Kommune".



Die Arbeitsgemeinschaft hat zusammen mit dem Selbsthilfe-Büro Anfang Mai am großen **Aktionstag zur Gleichstellung behinderter Menschen** mit einem eigenen Info-Stand in Rödinghausen teilgenommen. Bei dieser bunten und vielfältigen Veranstaltung unter dem Motto „**Viel vor für Inklusion! Selbstbestimmt Leben – ohne Barrieren**“ haben neben vielen professionellen Anbieter*innen in diesem Jahr wieder 10 Selbsthilfegruppen – trotz des starken Windes – sich und ihre Arbeit den Bürger*innen vorgestellt. Begleitet von sportlichen oder kreativen Angeboten konnten viele Gespräche mit neuen

Interessierten geführt werden.

Im September war die AG Selbsthilfe gemeinsam mit dem Selbsthilfe-Büro beim „**Move for Dementia**“ in Hiddenhausen wie auch beim „**Inklusiven Kulturmarkt**“ am Haus unter den Linden (HudL) in Herford aktiv. Bei herrlichem Wetter konnte sich die Selbsthilfe auf dem Markt der Möglichkeiten jeweils miteinander und mit den beteiligten Profis vernetzen und ihre Angebote den interessierten Bürger*innen vorstellen.



3.4 Informationsvermittlung

Bürger*innen wie auch professionelle Einrichtungen des Gesundheits- und Sozialwesens, die sich für Selbsthilfeangebote interessieren, können sich nicht nur während der Sprechzeiten im Paritätischen Selbsthilfe-Büro Herford informieren. Sie bekommen auch über die **Internetseite** www.selbsthilfe-herford.de erste Informationen über aktuelle Angebote und neue Selbsthilfe-Aktivitäten, sowie Kontakte zu einzelnen Gruppen.

Seit März ist die Homepage des Selbsthilfe-Büros „runderneuert“ und an die Homepage der Kreisgruppe Herford des Paritätischen NRW angedockt. Sie steht unter dem Motto „Der Paritätische vor Ort“ und ist nun nicht nur viel schneller auffindbar für die Bürger*innen im Wittekindskreis, sondern hat auch ein schöneres Design und ist thematisch klarer strukturiert als die alte. Auf der neuen Seite des Selbsthilfe-Büros gab es seit März 2024 bereits 1.346 Zugriffe von interessierten Bürger*innen.

Auch zu **Veranstaltungen und Gremien** wird das Selbsthilfe-Büro immer mal wieder von professionellen Einrichtungen (wie Pflegeschulen, kommunalen Beiräten und Netzwerken) angefragt, um über die vielfältige Selbsthilfe-Landschaft im Kreis Herford zu informieren.



Über das Paritätische Online-Portal „**Selbsthilfenetz NRW**“ (www.selbsthilfenetz.de) können sich interessierte Menschen ein Bild über Selbsthilfemöglichkeiten in ganz Nordrhein-Westfalen machen. Zu fast jeder Krankheit oder jedem (psycho-)sozialen

Anliegen gibt es in Nordrhein-Westfalen Selbsthilfegruppen. Die Datenbank weist den Weg in rund 8.000 Gruppen zu knapp 700 Stichworten in NRW. Auch viele Gruppen aus dem Kreis Herford sind darin zu finden.

Seit 2018 gibt es im Kreis Herford eine weitere Informationsquelle für interessierte Bürger*innen, Selbsthilfegruppen und Profis aus dem Gesundheitswesen:

Das Selbsthilfe-Büro beteiligt sich am landesweiten Projekt „**SelbsthilfeNews**“. Alle 2 Monate wird der regionale Newsletter



kostenfrei per E-Mail an mittlerweile fast 350 Abonnent*innen (Selbsthilfe-Aktive und Profis) im Kreis Herford versandt. Er beinhaltet Informationen zu neuen sowie bestehenden Selbsthilfe- und Beratungsangeboten, Veranstaltungen oder Fortbildungsmöglichkeiten für Selbsthilfe-Aktive in unserem Wittekindskreis. Des Weiteren finden sich darin aktuelle Modalitäten der Krankenkassen- und Kreisförderung, Selbsthilfe-Projekte in NRW, interessante Neuigkeiten sowie Hinweise aus der „Selbsthilfeszene“ im Wittekindskreis – ganz nach dem Motto: „Aus der Region für die Region“.

Gefördert werden die SelbsthilfeNews von den Krankenkassen/-verbänden (GKV) in NRW.

Anmeldungen für das Newsletter-Abonnement bzw. auch für die entsprechende Handy-App sind möglich unter: www.selbsthilfe-news.de

3.5 Fortbildungen und Info-Veranstaltungen

Im August 2024 konnte durch die AOK-Förderung wieder eine kostenfreie Fortbildung der Selbsthilfeakademie NRW, in Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle Minden-Lübbecke und dem Selbsthilfe-Büro Herford, durchgeführt werden. Einige Herforder Selbsthilfegruppen haben daran teilgenommen und sich zum Thema „**Was tun, wenn es knallt? – Konflikte in Selbsthilfegruppen besser verstehen und entschärfen**“ schulen lassen.

Auch die jährliche Info-Veranstaltung zum Thema **Selbsthilfeförderung der Krankenkassen** wurde von den gesundheitlich orientierten Selbsthilfegruppen im Kreisgebiet gern und gut genutzt, um sich über aktuelle Modalitäten zur Antragstellung bei den Vertretenden der federführenden Krankenkasse (bkk melitta hmr) zu informieren und offene Fragen klären zu können.

3.6 Zusammenarbeit mit Fachleuten und Arbeitskreisen

Um Interessierte bedarfsorientiert vermitteln zu können, ist eine gute Vernetzung mit den professionellen Anbietern im Gesundheits- und Sozialwesen wichtig. Dabei helfen auch die Aktivitäten im Rahmen des bundesweiten Netzwerkes **„Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen“**.

In diesem Netzwerk engagieren sich neben der Berolina-Klinik Löhne auch die Kreiskliniken Herford-Bünde. Insbesondere das Lukas-Krankenhaus ist seit vielen Jahren sehr aktiv in diesen verbindlichen Kooperationsstrukturen mit der Selbsthilfe. Erste Schritte auf dem Weg in die selbsthilfefreundliche Richtung hat nun auch das Mathilden-Hospital vorgenommen und plant nun eine Auftaktveranstaltung.



**Selbsthilfefreundlichkeit[®]
und Patientenorientierung
im Gesundheitswesen**

Immer mehr Fachleute im Gesundheitswesen erkennen, dass eine Zusammenarbeit und der regelmäßige Austausch mit Selbsthilfegruppen das patient*innen-orientierte Handeln von Gesundheitseinrichtungen und die Nachsorgemöglichkeiten fördern. Das Konzept Selbsthilfefreundlichkeit basiert auf Qualitätskriterien, die gemeinsam von Selbsthilfe-Aktiven und Gesundheitseinrichtungen entwickelt wurden und Eingang in Qualitätsmanagementsysteme gefunden haben. Die enge, partnerschaftliche Zusammenarbeit zwischen der Gesundheitseinrichtung, den Selbsthilfegruppen und der Selbsthilfe-Unterstützungsstelle wird im Rahmen regelmäßiger und klar strukturierter Qualitätszirkel ausgebaut und kontinuierlich weiterentwickelt. Vielfach entstehen daraus weitere Angebote wie neue Gruppen, Selbsthilfe- und Gesundheitstage, Fortbildungen zum Thema Selbsthilfe für die Mitarbeitenden einer Einrichtung etc. Nähere Informationen finden Interessierte unter: www.selbsthilfefreundlichkeit.de

Sehr hilfreich für die Selbsthilfe-Unterstützungsarbeit ist die gute Zusammenarbeit mit anderen Diensten, Trägern, Verbänden und Begegnungszentren vor Ort. Hierbei entstehen immer wieder neue Möglichkeiten für Selbsthilfegruppen, Räume für ihre Treffen und Veranstaltungen zu nutzen. Daher an dieser Stelle ein großer Dank für die unkomplizierte Unterstützung!

3.7 Projekte

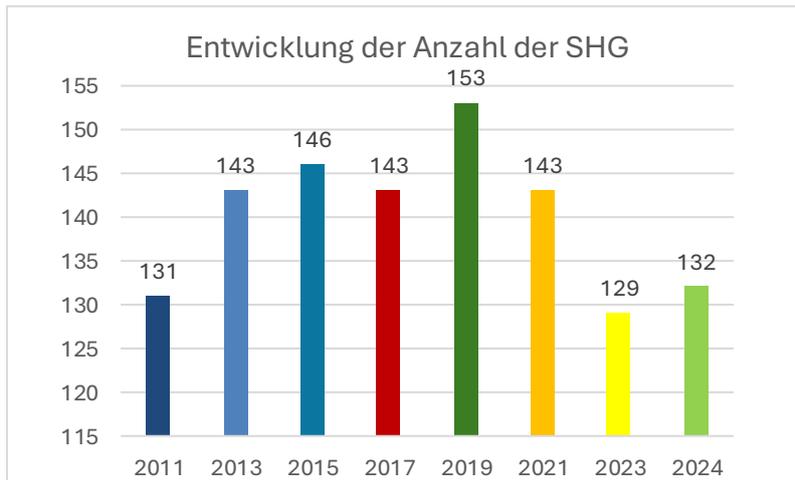


Durch eine Förderung der AOK NordWest konnte im Kreis Herford erneut das Projekt „Selbsthilfe hat Stimme“ in Kooperation mit Radio Herford durchgeführt werden. Drei Selbsthilfegruppen aus dem Wittekindskreis haben im Dezember 2024 ihre Arbeit im Radio Herford vorgestellt. Die Redakteurin Charlotte Holtkamp interviewte hierfür die Engeraner „Selbsthilfegruppe für lebererkrankte Menschen“, die "Sarkoidose Selbsthilfe OWL" und Frauen in der Menopause „Zeit des Wandels“. Ziel dieser Sendungen war es, örtliche Selbsthilfegruppen auf eine besondere Art zu präsentieren und den Bürger*innen einen ganz praktischen Einblick in die Selbsthilfe-Arbeit zu ermöglichen. Hier finden Sie noch die entsprechenden Podcasts: <https://www.radioherford.de/aktionen/selbsthilfe-hat-stimme.html>

4. Zahlen, Daten, Fakten

4.1 Entwicklung der Selbsthilfe-Aktivitäten im Wittekindskreis

Im Kreis Herford engagieren sich zahlreiche Menschen ehrenamtlich für sich und andere zu den verschiedensten gesundheitlichen und sozialen Themen. In der untenstehenden Grafik wird die Entwicklung der Selbsthilfegruppen in den letzten 16 Jahren deutlich:



Auch die Selbsthilfe unterliegt gesellschaftlichen Schwankungen. Die meisten Selbsthilfe-Kontaktstellen in NRW verzeichnen seit längerem einen Rückgang der Gruppen, der – neben der Pandemie – zum einen dem demografischen Wandel geschuldet und zum anderen darauf zurückzuführen ist, dass es gerade in den schon lang existierenden Selbsthilfegruppen große

Nachfolgeprobleme gibt. Am Ende dieses Jahres wurden insgesamt **132 Selbsthilfegruppen** in den verschiedenen Regionen des Kreisgebietes gelistet.

Die **thematische Verteilung** der Gruppen sieht inzwischen folgendermaßen aus:

Die Grafik zeigt, dass die 50 Gruppen von Menschen mit chronischen Erkrankungen den größten Anteil ausmachen, gefolgt von 27 Sucht-Selbsthilfegruppen und 24 Gruppen mit sozialen Themen. Danach schließen sich 17 Gruppen zum Thema Behinderung und 14 zu psychischen Erkrankungen an. Die Verteilung ist damit wieder ein Spiegelbild der Herausforderungen unserer Gesellschaft.



4.2 Vermittlung und Beratung

Das Selbsthilfe-Büro Herford vermittelt Interessierten Kontakte zu örtlichen Selbsthilfegruppen und weiteren Hilfe- und Beratungseinrichtungen im Kreisgebiet, sowie bei Bedarf über die Grenzen hinaus. In 2024 wurden **insgesamt 2.576 Kontakte** registriert – diesmal 189 weniger als im Vorjahr. Das resultiert sicherlich aus der neuen statistischen Erhebungsdatei, wie auch unserer nun besser zugänglichen und sehr informativen Homepage mit einfachen und direkten Kontaktmöglichkeiten zu den örtlichen Gruppen über das verlinkte Internetportal Selbsthilfenetz NRW.

An dieser Stelle folgt eine Darstellung der am meisten nachgefragten Themen von Interessierten. Diese macht einmal mehr deutlich, welche gesellschaftlichen Probleme im vergangenen Jahr im Kreis Herford Relevanz hatten:

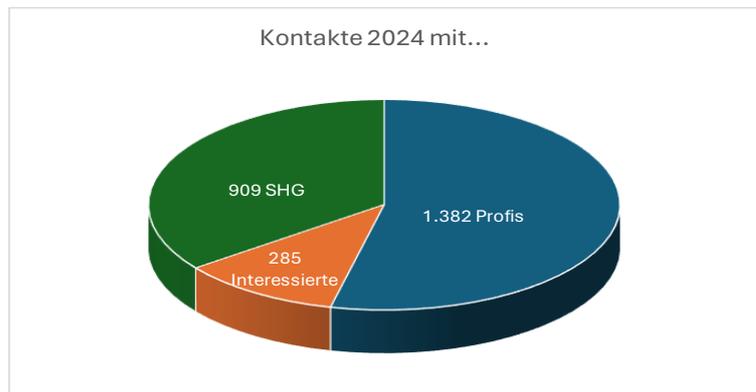
Top-Themen 2024	
1	Depression
2	Essstörungen
3	Alkohol
4	AD(H)S
5	Einsamkeit
6	Angst/Panik/Phobie
7	Behinderung + Psych.Erkrankung n.n.b.
8	Familie/Eltern/Kind
9	Long Covid/Post Vac
10	Schmerzen

Die meisten Kontakte gab es in diesem Jahr wieder zu professionellen Institutionen, gefolgt von örtlichen Selbsthilfegruppen. Interessierte Betroffene und Angehörige, die Selbsthilfe-Angebote suchten, machten in 2024 einen geringen, aber im Vergleich zum Vorjahr leicht gestiegenen Anteil (von 239 auf jetzt 285) aus – siehe untenstehende Grafik.

Die Kontakte erfolgten überwiegend schriftlich bzw. per E-Mail (2.067). Der Anteil der telefonischen Kontakte lag bei 404 und die persönlichen Kontakte bei 75 in diesem Jahr.

Bei den 285 Kontakten mit Bürger*innen ging es in der Regel um Informationen über regionale Selbsthilfeangebote und die Vermittlung zu möglichen weiteren professionellen Anbietern vor Ort.

Die 909 Kontakte zu Selbsthilfegruppen beinhalteten meistens Öffentlichkeitsarbeit, organisatorische Belange und finanzielle Fragen. Doch auch die Unterstützung der Gruppenarbeit/-dynamik sowie die Vernetzung in Gremien und Kooperationen im Gesundheitswesen waren oft Thema.



Die vielen Kontakte zu professionellen Einrichtungen (1.382) zeigen einmal mehr die enge Zusammenarbeit mit regionalen Anbietern, welche für die Selbsthilfe-Unterstützungsstellen so wichtig sind. Durch deren Empfehlungen erhalten Interessierte Informationen zu den kommunalen Selbsthilfeangeboten und die Selbsthilfeidee wird in die breite Öffentlichkeit getragen.

5. Rück- und Ausblick

2024 war ein aktionsreiches Selbsthilfejahr, viel Neues – in Form von Gruppen und Kontakten – ist entstanden und die Mitarbeiterinnen freuen sich auf die kommenden Aktivitäten, gemeinsam mit der AG Selbsthilfe im Kreis Herford e. V. Eine große **Veranstaltung** gemeinsam mit dem Kreis Herford ist im Rahmen der bundesweiten Aktionswoche Selbsthilfe im Mai zum Thema „**Gemeinsam statt einsam**“ geplant.

Der Kreis Herford kündigt des Weiteren schon an, dass die **Selbsthilfe-Förderung durch den Kreis** auf „breitere Füße“ gestellt werden kann. Das bedeutet, dass ab 2025 alle (gesundheitlichen und sozialen) Selbsthilfegruppen die Möglichkeit haben werden, eine finanzielle Förderung durch den Kreis zu erhalten.

In konkreter Planung ist zudem, dass das **Mathilden-Hospital** eine selbsthilfefreundliche Gesundheitseinrichtung werden möchte und dafür eine Auftaktveranstaltung in Kooperation mit dem Selbsthilfe-Büro im Februar 2025 mit interessierten SHG veranstaltet, die dann in regelmäßige Qualitätszirkel mündet.

Wichtige Voraussetzungen für das Paritätische Selbsthilfe-Büro sind die enge Anbindung an die Selbsthilfe-Kontaktstelle der PariSozial Minden-Lübbecke/Herford und die Finanzierung des Büros durch die Landesverbände der gesetzlichen Krankenkassen wie auch durch den Kreis Herford. Allen Förderern gebührt an dieser Stelle unser herzlicher Dank!

Das Team des Selbsthilfe-Büros Herford