

Selbsthilfe gibt Impulse!

Jahresbericht 2025

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. Es zeigt die große Bedeutung der Selbsthilfe: 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 rund 70 Selbsthilfeorganisationen im Kreis Herford und versteht sich als Koordinatorin gemeinsamer Anliegen der Gruppen. Der AG-Vorstand besteht laut Satzung 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 Förderung der Selbsthilfegruppen im Kreis 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/Podcasts).

In 2025 wurden **9 neue Selbsthilfegruppen** (SHG) im Kreisgebiet zu folgenden Themen in unsere Datenbank aufgenommen:

- Schmerzfrei, Bünde
- Pflegende Angehörige, Bünde
- BKE-Gruppe, Herford
- Rettungsring – psychosoziale SHG, Löhne
- Alleinlebend und einsam, Herford
- Brustkrebshilfe OWL, Gruppe Herford
- NW Alleinerziehende OWL
- Leber-SHG (2. Gruppe), Herford
- Spielsucht SHG (Spiel-/Medien-/Kaufsucht), Herford

Aufgelöst hat sich in diesem Jahr nur eine Gruppe:

- Gemeinsam statt einsam, Bünde

Die Mitarbeiterinnen des Selbsthilfe-Büros sind zudem allen Gruppen behilflich, z. B. bei der Planung 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

Bereits seit 2021 ist das Selbsthilfe-Büro „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.

Die Selbsthilfe-Förderung durch den **Kreis Herford** ist in diesem Jahr – wie angekündigt – auf „breitere Füße“ gestellt worden. Das bedeutet, dass nun alle (gesundheitlichen und sozialen) Selbsthilfegruppen in unserem Kreisgebiet die Möglichkeit haben, eine finanzielle Förderung durch den Kreis zu erhalten. Auch für diese administrative Abwicklung ist das Selbsthilfe-Büro vom Kreis Herford beauftragt worden.

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 Mitgliedsgruppen beauftragt.

Die AG Selbsthilfe ist über die Geschäftsstelle im Selbsthilfe-Büro oder direkt über die aktuellen Vorstandsmitglieder erreichbar (<https://www.paritaetischer-herford.de/selbsthilfe-buero/ag-selbsthilfe-im-kreis-herford-ev>).

Im April und November 2025 fanden zwei große **Mitgliederversammlungen** der AG Selbsthilfe mit jeweils rund 50 Teilnehmenden statt. Neben einem Vortrag der Inklusionsbeauftragten des Kreises zur bevorstehenden Neuwahl des Behindertenbeirats stand auch wieder die Wahl zur Vorstandsnachbesetzung an. Diese musste allerdings abgebrochen werden, da sich keine Kandidat*innen dafür zur Verfügung gestellt haben. Auch in den vergangenen Jahren mussten bereits mehrfach Wahlen aus diesem Grund nachgeholt werden. Daher entschlossen sich die Mitglieder nun, den Verein nach fast 30-jährigem Bestehen aufzulösen und nächste Schritte dafür einzuleiten.



Die Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe im Kreis Herford e. V. hat zusammen mit dem Selbsthilfe-Büro und dem Kreis Herford im Rahmen der **bundesweiten Aktionswoche Selbsthilfe** im Mai 2025 (www.wir-hilft.de) eine öffentliche **Veranstaltung zum Thema Einsamkeit** im Glasforum des Kreishauses organisiert. Denn auch im Kreis Herford melden sich seit und nach der Pandemie immer mehr alleinstehende und/oder einsame Menschen, die Unterstützung und Angebote suchen. Die Veranstaltung sollte einen niedrigschwelligen Zugang für Interessierte ermöglichen und bot neben Vortrag, themenbezogenen Interviews und Live-Musik durch einen NRW-bekannten Selbsthilfe-Musiker einen vielfältigen und bunten Abend.

Anfang September war die AG Selbsthilfe gemeinsam mit dem Selbsthilfe-Büro beim „**Move for Dementia**“ in Hiddenhausen wieder 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.





Auch zum **bundesweiten „Tag der Selbsthilfe“ am 16. September** unter dem Motto **#GemeinsamStark** haben die AG Selbsthilfe und das Selbsthilfe-Büro wieder eine Aktion auf die Beine gestellt. Auf dem Wochenmarkt in Herford konnten sie mit einigen Selbsthilfegruppen ihre Angebote präsentieren und in der bunten Markthalle mit interessierten Bürger*innen ins Gespräch kommen.

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.

Auch zu **Veranstaltungen und Gremien** wird das Selbsthilfe-Büro immer mal wieder von professionellen Einrichtungen (wie Pflegeschulen, beruflichen Reha-Einrichtungen kommunalen Senioren- und Behindertenbeiräten 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 die Gruppen aus dem Kreis Herford sind darin zu finden.

Das Selbsthilfe-Büro beteiligt sich am landesweiten Projekt „**SelbsthilfeNews**“. Alle 2 Monate wird der regionale Newsletter kostenfrei per E-Mail an mittlerweile fast 400 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 September 2025 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. Viele Herforder Selbsthilfegruppen haben daran teilgenommen und sich zum Thema „**Loslassen als Gruppenleitung** – Verantwortung teilen und übergeben“ von einer Bielefelder Referentin schulen lassen. Inhaltlich ging es um die eigene Rolle als Gruppenleitung wie auch darum, Widerstände und Hemmnisse in der Gruppe gegenüber Veränderungen aufzudecken und die Annahme und Akzeptanz als Voraussetzung für eine Veränderung zu respektieren. Hier

konnten die jeweiligen Gruppenleitungen zudem das eigene Loslassen und das Vertrauen in die Gruppe üben.

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



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

Kooperationsstrukturen mit der Selbsthilfe. Im Prozess auf dem Weg zur ersten selbsthilfefreundlichen Auszeichnung ist inzwischen auch das Mathilden-Hospital Herford.

Immer mehr Fachleute im Gesundheitswesen erkennen, dass eine Zusammenarbeit und der regelmäßige Austausch mit Selbsthilfegruppen das patient*innenorientierte 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

3.7 Projekte

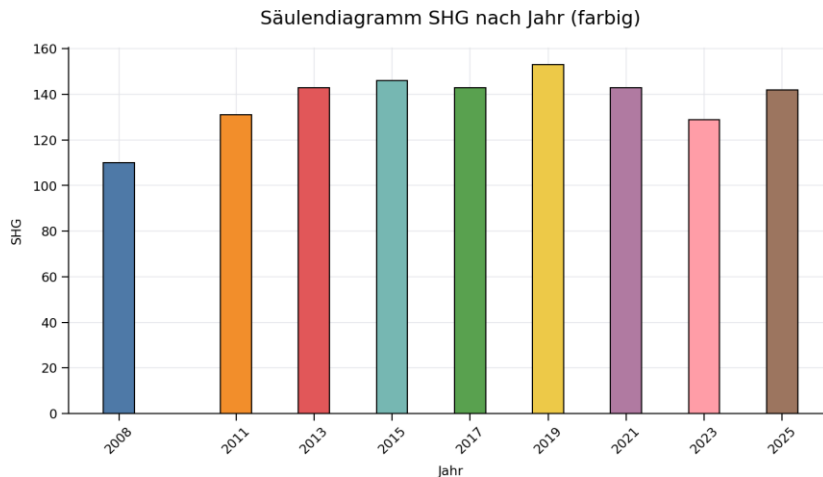
Durch eine Förderung der AOK NordWest konnte im Kreis Herford wieder das Projekt „**Selbsthilfe hat Stimme**“ in Kooperation mit Radio Herford bzw. AMS Media Solution durchgeführt werden. Die Redakteurin interviewte hierfür die Herforder „Asperger-Erwachsenengruppe“ und den "Parkinson-Treff Bünde". Ziel dieser Podcasts war es, örtliche Selbsthilfegruppen auf eine besondere Art zu präsentieren und den Bürger*innen einen ganz praktischen und intensiven Einblick in die Selbsthilfe-Arbeit zu ermöglichen. Hier finden Sie die entsprechenden Podcasts: <https://www.podcastfabrik.de/podcasts/selbsthilfe-hat-stimme/>



4. Zahlen, Daten, Fakten

4.1 Entwicklung der Selbsthilfe-Aktivitäten im Wittekindskreis

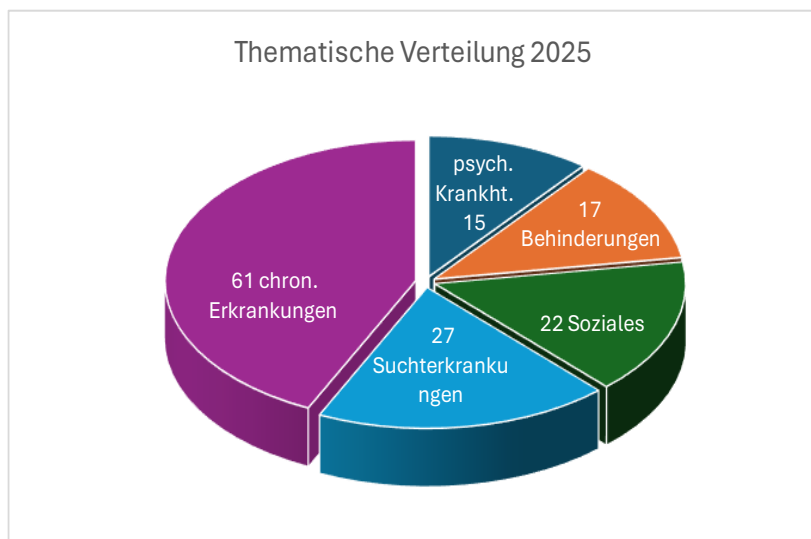
Im Kreis Herford engagieren sich zahlreiche Menschen ehrenamtlich für sich und andere zu den verschiedensten gesundheitlichen und sozialen Themen. In der untenstehenden Grafik wird die Entwicklung der Selbsthilfegruppen in den letzten 17 Jahren deutlich:



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 **142 Selbsthilfegruppen** in den verschiedenen Regionen des Kreisgebietes gelistet.

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

Die Grafik zeigt, dass die 61 Gruppen von Menschen mit chronischen Erkrankungen den größten Anteil ausmachen, gefolgt von 27 Sucht-Selbsthilfegruppen und 22 Gruppen mit sozialen Themen. Danach schließen sich 17 Gruppen zum Thema Behinderung und 15 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 den Kontakt zu den örtlichen Selbsthilfegruppen und weiteren Hilfe- und Beratungseinrichtungen im Kreisgebiet, sowie bei Bedarf über die Grenzen hinaus. In 2025 wurden **insgesamt 2.188 Kontakte** registriert – das sind 388 weniger als im Vorjahr. Dieser Rückgang ist insbesondere der neuen statistischen Erhebungsdatei geschuldet, wie auch unserer inzwischen besser zugänglichen und sehr informativen Homepage mit einfachen und direkten Kontaktmöglichkeiten zu den örtlichen Gruppen über das verlinkte Internetportal Selbsthilfenetz NRW (s. o.).

Dieser Rückgang bedeutet nicht, dass sich die Arbeit des Selbsthilfe-Büros verringert hat, sondern er spiegelt lediglich wider, dass inzwischen nur noch die externen Anfragen statistisch erfasst werden. Nicht berücksichtigt bleiben hierbei leider alle vom Büro ausgehenden Kontakte.

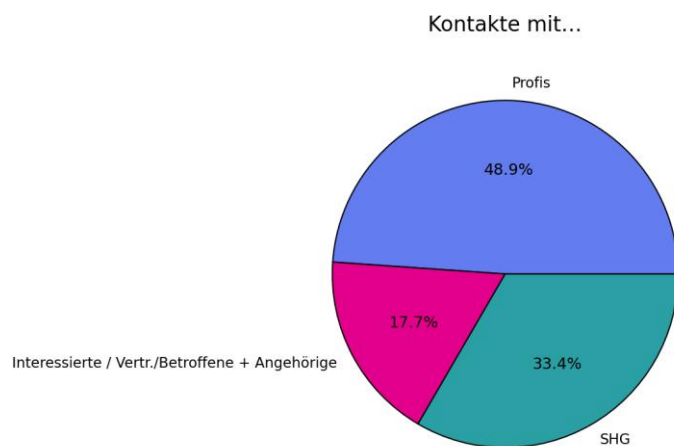
An dieser Stelle folgt eine Darstellung der am meisten nachgefragten Themen von Interessierten. Diese macht einmal mehr deutlich, welche gesellschaftlichen Probleme im vergangenen Jahr im Kreis Herford Relevanz hatten:

Top-Themen 2025	
1	Depressionen / Angst
2	Einsamkeit
3	Alkohol- und Drogensucht
4	AD(H)S
5	Essstörungen / familiäre Probleme
6	Long Covid / Post Vac
7	Behinderung und Trennung/Trauer
8	PTBS / Bipolarität
9	Adipositas und Krebserkrankungen
10	Schmerzen und neurologische Krankheiten

Die meisten Kontakte gab es in diesem Jahr wieder mit professionellen Institutionen (1.070), gefolgt von örtlichen Selbsthilfegruppen (731). Interessierte Betroffene und Angehörige, die Selbsthilfe-Angebote suchten, machten in 2025 einen insgesamt geringeren, jedoch im Vergleich zum Vorjahr leicht gestiegenen Anteil (von 285 auf jetzt 387) aus – siehe auch untenstehende Grafik.

Die Kontakte erfolgten überwiegend schriftlich bzw. per E-Mail (1.393). Der Anteil der telefonischen Kontakte lag bei 583 und die persönlichen Kontakte bei 95 in diesem Jahr.

Bei den 387 Kontakten mit Bürger*innen ging es in der Regel um Informationen über regionale Selbsthilfeangebote und die Vermittlung zu möglichen professionellen Hilfemöglichkeiten vor Ort.



Die 731 Kontakte mit Selbsthilfegruppen beinhalteten meistens Themen wie Öffentlichkeitsarbeit, organisatorische Belange und finanzielle Fragen. Doch auch die Unterstützung der Gruppenarbeit und der Gruppendynamik sowie die Vernetzung in Gremien und Kooperationen im Gesundheitswesen waren oft Thema.

Die vielen Kontakte mit professionellen Einrichtungen zeigen einmal mehr die enge Zusammenarbeit mit regionalen Anbietern, welche für 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

2025 war ein buntes, aktionsreiches Selbsthilfejahr, viel Neues – in Form von Gruppen und Kontakten – ist entstanden und die Mitarbeiterinnen freuen sich auf die nächsten Aktivitäten gemeinsam mit und in der Selbsthilfe.

Spannend werden sicherlich auch die nächsten – wenn auch sehr schweren – Schritte zur Auflösung der AG Selbsthilfe – ein langer Prozess nach einer sehr langen Selbsthilfe-Ära im Kreis Herford steht hierfür nun an.

Auch für 2026 stehen bereits wieder Veranstaltungen an – Aktivitäten zum bundesweiten Tag der Selbsthilfe am 16. September sowie ein Selbsthilfetag im Bündler Lukas-Krankenhaus im kommenden Herbst.

Wichtige Voraussetzungen für die Arbeit im 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 gilt an dieser Stelle unser herzlicher Dank!

Das Team des Selbsthilfe-Büros Herford