

Selbsthilfe gibt Impulse!



Jahresbericht 2023

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. Er bringt die Bedeutung der Selbsthilfe sehr deutlich zum Ausdruck: Selbsthilfe-Treffen ermöglichen Betroffenen und Angehörigen sehr wertvolle Unterstützung. Sie informieren und motivieren sich untereinander zu einer gelingenden Alltagsbewältigung 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 einerseits 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 Mitarbeiter*innen 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 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. tätig. 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 Selbsthilfe-Interessen gegenüber der 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 planen gemeinsam mit der AG Selbsthilfe Aktivitäten und Veranstaltungen für die Gruppen im Kreisgebiet.

Der Kreis Herford unterstützt diese Vorhaben inhaltlich – durch die Behinderten- und Inklusionsbeauftragte Maria Abele-Holzbaur – wie auch finanziell.

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.

Sehr hilfreich sind dafür die Angebote der In-Gang-Setzer*innen, die – in Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle Minden-Lübbecke – auch für die 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.

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

In 2023 konnten **neue Selbsthilfegruppen** (SHG) zu folgenden Themen im Kreisgebiet gegründet werden:

- ADHS-Erwachsene, Herford
- Deutsche ILCO, Enger
- Fibromyalgie-Selbsthilfe, Bünde
- Rettungsboot, Löhne
- PFLEGEL (Pflegerische Angehörige), Herford
- Frauen mit Depressionen, Hiddenhausen
- PNP-Selbsthilfe, Bünde (Re-Start nach längerer Pause)

Aufgelöst haben sich folgende Gruppen:

- Starke Frauen im Kreis Herford
- Herz-Selbsthilfe OWL, Bünde
- Ankerplatz (junge Menschen mit psychischen Erkrankungen), Herford
- Alleinlebende, Herford
- Diabetes-Selbsthilfe, Bünde

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 auch „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 mit ihren Mitgliedern und fungiert als **Geschäftsstelle**. Die AG 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>).

Im Mai und November 2023 fanden zwei große **Mitgliederversammlungen** der AG Selbsthilfe mit jeweils rund 50 Teilnehmenden statt. Neben einer Vorstandswahl gab es auch einen interessanten Vortrag von Michaela Schmidt (Selbsthilfe-Beauftragte und zuständig für die Öffentlichkeitsarbeit im Lukas-Krankenhaus Bünde) zum Thema "Stellenwert der Selbsthilfe im Gesundheitswesen".

Die Arbeitsgemeinschaft hat zusammen mit dem Selbsthilfe-Büro Anfang Mai am großen



Aktionstag zur Gleichstellung behinderter Menschen mit einem eigenen Info-Stand in Bünde teilgenommen. Bei dieser bunten und vielfältigen Veranstaltung unter dem Motto „Zukunft barrierefrei gestalten“ haben 10 Selbsthilfegruppen sich und ihre Arbeit bei den Bürger*innen vorgestellt und Gespräche mit neuen

Interessierten führen können.

Des Weiteren hat die AG Selbsthilfe im August ein sommerliches **Austauschtreffen** für alle Selbsthilfegruppen im Wittekindskreis auf dem Gelände des AWO-Begegnungszentrum Hiddenhausen veranstaltet. Bei herrlichem Wetter konnten sich über 40 Selbsthilfe-Aktive bei Kaffee, Kuchen und kühlen Getränken gut kennenlernen, miteinander vernetzen und sich in lockerer Atmosphäre über viele Gruppenbelange austauschen. Nebenbei gab es eine inspirierende Lesung von einem literarisch kreativen Selbsthilfe-Aktiven.

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 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



Nicht zuletzt helfen auch große, öffentlichkeitswirksame Veranstaltungen wie Selbsthilfetage dabei, Bürger*innen über die zahlreichen und vielfältigen Selbsthilfeangebote in unserem Kreis zu informieren. Im Oktober fand ein großer **Selbsthilfe- und Familientag im Bündler Lukas Krankenhaus** statt. Durch die gute Zusammenarbeit des Krankenhauses mit dem Selbsthilfe-Büro und der AG Selbsthilfe im Kreis Herford entstand ein ansprechendes Programm für Jung & Alt: An 20 Info-Ständen der teilnehmenden Selbsthilfegruppen, in Vorträgen zu Herz-

und psychischen Erkrankungen wie auch zur palliativen Versorgung im Haus, konnten sich Interessierte themenspezifisch orientieren. Das bunte Rahmenprogramm (mit offizieller Begrüßung durch Landrat Müller und Bürgermeisterin Rutenkröger) sowie vielen Mitmach-Aktionen für Kinder machten den Tag rund.

3.5 Fortbildungen und Info-Veranstaltungen

In 2023 konnte wieder eine 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 **„Herausforderndes Verhalten in der Selbsthilfegruppe, Bedürfnisse erkennen — Ressourcen nutzen“** schulen lassen.

Auch die jährliche Info-Veranstaltung zum Thema **Selbsthilfeförderung der Krankenkassen** wird von den gesundheitlich orientierten Selbsthilfegruppen im Kreisgebiet gern und gut genutzt, um sich über aktuelle Modalitäten zur Antragstellung bei den Vertreter*innen 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 seit vielen Jahren sehr aktiv das Lukas-Krankenhaus Bünde und die Berolina-Klinik Löhne. Auch das Klinikum Herford ist bereits Mitglied im Netzwerk.



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

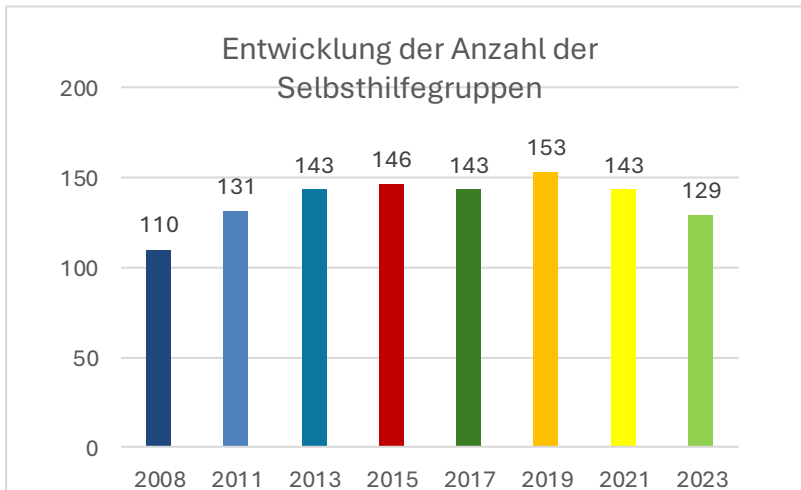


Durch eine Förderung der AOK NordWest konnte im Kreis Herford erneut das Projekt **„Selbsthilfe hat Stimme“** in Kooperation mit **Radio Herford** durchgeführt werden. Drei Selbsthilfegruppen aus dem Wittekindskreis haben im Dezember 2023 ihre Arbeit im Radio Herford vorgestellt. Die Redakteurin Pia Walkenhorst interviewte hierfür die Bündler Elterngruppe drogenabhängiger junger Menschen **„GRENZENLOS“**, die Herforder Selbsthilfegruppe **"PFLEGEL"** – Gesprächskreis für pflegende Angehörige und die **AD(H)S-Erwachsenengruppe**, Herford. 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

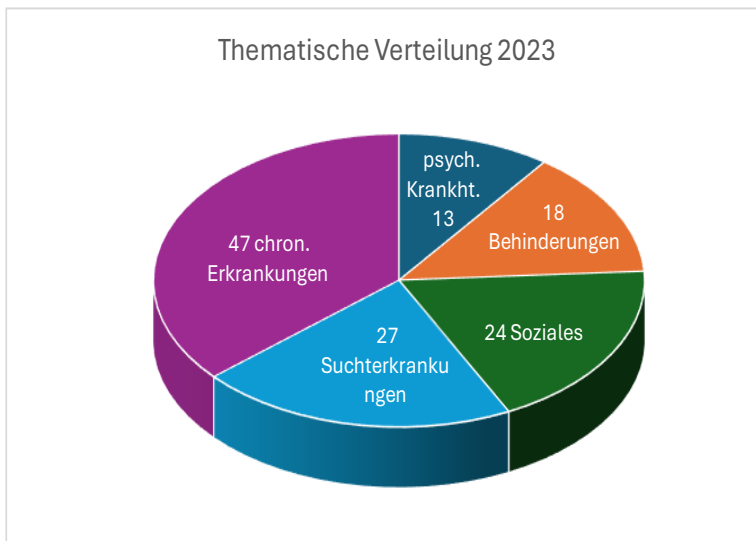
Im Kreis Herford engagieren sich zahlreiche Menschen ehrenamtlich für sich und andere zu den verschiedensten gesundheitlichen und sozialen Themen. In der untenstehenden Grafik wird die Entwicklung der Selbsthilfegruppen in den letzten 15 Jahren deutlich:



Viele Selbsthilfe-Kontaktstellen in NRW verzeichnen schon länger einen Rückgang der Gruppen. Dieser ist zum einen sicherlich dem demografischen Wandel geschuldet und zum anderen darauf zurückzuführen, dass es gerade in den schon lange existierenden Selbsthilfegruppen große Nachfolgeprobleme gibt. Nicht zuletzt hat auch die Pandemie diese Situation

erschwert. Im Kreis Herford ist in 2023 durch einige Gruppenaufösungen, aber auch durch ein ordentliches „Tabula rasa“ in den Datenbeständen des Selbsthilfe-Büros, die Anzahl erstmalig stärker eingebrochen. Es wurden einige Gruppen herausgefiltert, die lediglich noch eine*n Ansprechpartner*in haben, aber keine aktiven Gruppentreffen mehr bieten. Daher wurden am Ende des Jahres insgesamt noch **129 Selbsthilfegruppen** in den verschiedenen Regionen des Kreisgebietes gelistet.

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



Die Grafik zeigt, dass die 47 Gruppen von Menschen mit chronischen Erkrankungen den größten Anteil ausmachen, gefolgt von 27 Sucht-Selbsthilfegruppen und 24 Gruppen mit sozialen Themen. Danach schließen sich 18 Gruppen zum Thema Behinderung und 13 zu psychischen Erkrankungen an. Die Abbildung ist damit einmal mehr ein Spiegelbild der Herausforderungen unserer Gesellschaft.

4.2 Vermittlung und Beratung

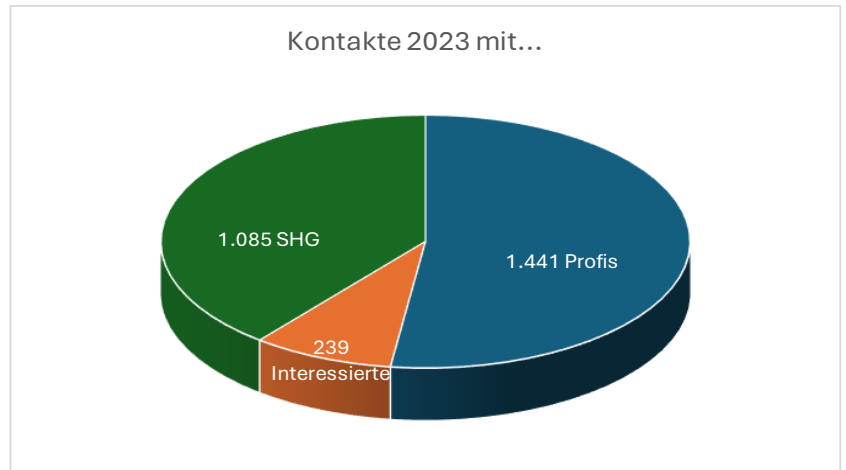
Das Selbsthilfe-Büro Herford vermittelt Kontakte zu örtlichen Selbsthilfegruppen und weiteren Hilfe- und Beratungseinrichtungen im Kreisgebiet, sowie bei Bedarf über die Grenzen hinaus. In 2023 wurden **insgesamt 2.765 Kontakte** registriert – also nochmal 251 mehr als im Vorjahr.

Die meisten Kontakte gab es wieder zu professionellen Institutionen, gefolgt von örtlichen Selbsthilfegruppen. Interessierte Betroffene und Angehörige, die Selbsthilfe-Angebote suchten, machten in 2023 einen geringeren Anteil aus (siehe unten stehende Grafik). Diese Tatsache ist sicherlich dem Internet geschuldet, denn immer mehr Interessierte orientieren sich erstmal im Internet und suchen nach direkten Kontakten zu Selbsthilfe-Initiativen.

Die **Kontakte** **erfolgten** überwiegend schriftlich bzw. per E-Mail (gestiegen auf 2.186). Der Anteil der telefonischen Kontakte ist leicht gesunken auf 481 und die persönlichen Kontakte sind gestiegen auf 98.

453 der Kontakte insgesamt waren Einzelkontakte zu Selbsthilfegruppen, die vom Selbsthilfe-Büro ausgingen.

Bei den 239 Kontakten mit Bürger*innen ging es in der Regel um Informationen über regionale Selbsthilfeangebote und die Vermittlung zu weiteren professionellen Angeboten vor Ort.



Die auf 1.085 gestiegenen Kontakte zu Selbsthilfegruppen beinhalteten meistens Öffentlichkeitsarbeit, organisatorische Belange und finanzielle Fragen. Doch auch die Unterstützung der Gruppenarbeit nach der langen Pandemiezeit waren Thema.

Die überaus vielen Kontakte zu professionellen Einrichtungen (gestiegen auf 1.441) 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

2023 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. Sicherlich wird sich das Selbsthilfe-Büro mit den zahlreichen Selbsthilfe-Organisationen auch im nächsten Jahr wieder durch verschiedene Veranstaltungen im Wittekindskreis einbringen.

Erfreulich ist, dass auch das Mathilden-Hospital schon Interesse signalisiert hat, eine selbsthilfefreundliche Gesundheitseinrichtung zu werden und eine Auftaktveranstaltung in Kooperation mit dem Selbsthilfe-Büro für Herbst 2024 plant.

Ebenfalls absehbar ist, dass das Selbsthilfe-Büro ab März 2024 eine neue Homepage – die aber weiter unter der bekannten Adresse zu erreichen ist – bekommt. Diese Seite wird dann unter dem Motto „Der Paritätische vor Ort“ an die Homepage der Kreisgruppe Herford des Paritätischen NRW angedockt. Sie wird nicht nur ein neues, schöneres Design haben, sondern auch thematisch klarer strukturiert und für Bürger*innen im Wittekindskreis sehr viel schneller auffindbar sein.

Das Team des Selbsthilfe-Büros Herford hofft zudem, dass auch das AOK-geförderte Radio-Projekt Ende 2024 mit weiteren Gruppen und Themen wieder an den Start gehen kann.

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