DER PARITÄTISCHE
Kreis Höxter
Selbsthilfe-Büro

JAHRESBERICHT 2025
Selbsthilfe-Büro Kreis Höxter

Stand: 21.01.2026

Inhalt

1. Einleitung 1
2. Rahmenbedingungen 1
3. Finanzierung 1
4. Personelle Situation 1
5. Statistik und Themenschwerpunkte 1
6. Gruppengründungen 1
7. Öffentlichkeitsarbeit 2
8. Projekte und Veranstaltungen 3
9. Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe 4
10. Ausblick auf das Jahr 2026 4

1. Einleitung

Das Selbsthilfe-Büro Kreis Höxter ist die zentrale Informations- und Beratungsstelle für alle Fragen zur Selbsthilfe in der Region. Das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe (KoPS) ist seit November 2021 ein eigenes Unterstützungsangebot für Pflegende Angehörige, die eine Selbsthilfegruppe suchen.

2. Rahmenbedingungen

Das Selbsthilfe-Büro Kreis Höxter wurde 2007 in Trägerschaft des Paritätischen Wohlfahrtsverband NRW gegründet.
Für die Treffen der Selbsthilfegruppen und Veranstaltungen steht ein Gruppenraum kostenlos zur Verfügung.

3. Finanzierung

Finanziert wird die Arbeit durch den Kreis Höxter, Fördergelder der gesetzlichen Krankenkassen und des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes NRW.
Das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe wird durch Mittel des Landes NRW, durch die Pflegekassen, durch Verband der privaten Krankenversicherungen und den Paritätischen NRW gefördert.

4. Personelle Situation

Das Selbsthilfe-Büro war im Jahr 2025 wie folgt besetzt:

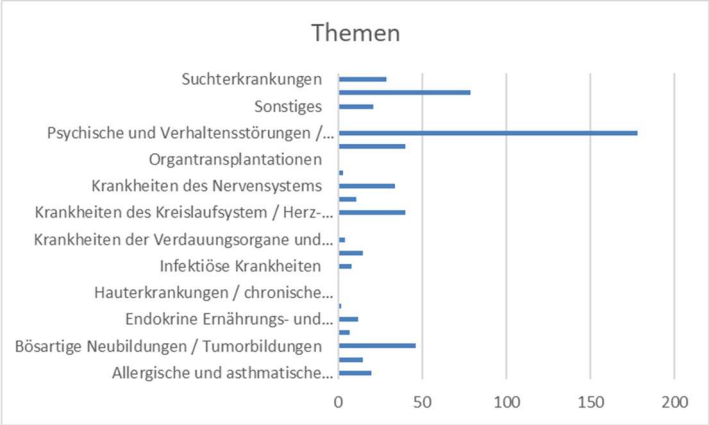
- Kathrin Groppe, Sachbearbeiterin seit 15.02.2023 (11 Wochenstunden)
- Cornelia Pätzold, Krankenschwester und Diplom-Pädagogin als Fachkraft (10 Wochenstunden)

5. Statistik und Themenschwerpunkte

2025 verzeichnete das Selbsthilfe-Büro insgesamt **576 Anfragen** und damit einen leichten Zuwachs von 37 Anfragen im Vergleich zum Vorjahr. Davon waren 194 Anfragende auf der Suche nach einer Selbsthilfegruppe für sich selbst oder für Angehörige.

Die mit Abstand meisten Anfragen bezogen sich auf psychische und Verhaltensstörungen (178 Anfragen), davon rund die Hälfte auf Depression. Ein noch recht neues Thema, was auch unter diese Überschrift fällt, ist Neurodivergenz/ADHS/Autismus. Zurückgegangen sind Anfragen zum Thema „Long Covid“.

Themenschwerpunkte



Zum Jahresende 2025 existierten in Stadt und Kreis Höxter rund **70 Selbsthilfegruppen**, die dem Selbsthilfe-Büro Kreis Höxter bekannt waren. Davon sind 23 Gruppen zu psychischen Erkrankungen und Suchtselbsthilfegruppen, 6 Gruppen zu dem Bereich Behinderungen. Die übrigen Gruppen beschäftigen sich thematisch mit Behinderung chronischen Erkrankungen und sozialen Themen.

Neben dem Austausch aktueller Informationen bezogen sich die weiteren Anliegen auf die Themenfelder Krankenkassenförderung, Fortbildung, der Nachfrage nach organisatorischer Unterstützung und Fragen zur Kooperation.

6. Gruppengründungen

2025 gab es im Kreisgebiet 14 Initiativen zur Gruppengründung, acht Gruppen wurden neu gegründet. Die anderen Initiativen führten nicht zum Erfolg, weil sich nicht ausreichend interessierte Personen meldeten bzw. wurde die Gründung auf das kommende Jahr verschoben.
Die Mitarbeiterinnen des Selbsthilfe-Büros standen den neuen Gruppen im Gründungsprozess durch Beratung, Organisation und Moderation zur Seite.

Es konnten folgende Selbsthilfegruppen neu in die Kartei aufgenommen werden:

- Lebertransplantierte OWL
- COPD Höxter
- Lip-/Lymphödem Höxter

- MUVI e. V. Standort Höxter
- Prostatakrebs Brakel - Bad Driburg - Höxter
- PTBS Warburg
- Hirntumor Borgentreich-Rösebeck
- Neurodivergenz Warburg

Neben den genannten Gruppengründungen lösten sich auch einige Gruppen auf.

7. Öffentlichkeitsarbeit

Selbsthilfe hat Stimme
In den vergangenen Jahren konnten sich auf Radio Hochstift viele Gruppen unter der Rubrik "Selbsthilfe hat Stimme" präsentieren. Gefördert wurde das Projekt von der AOK NordWest. Statt klassischen Radiobeiträgen wurden dieses Mal Podcasts produziert und gefördert, die über Radio beworben werden.

Die Podcasts sind im Rahmen einer gemeinsamen Podcast-Staffel für die Regionen Minden, Lübbecke, Herford sowie Paderborn und Höxter entstanden und können bei den bekannten Streamingdiensten abgerufen werden.
Für den Kreis Höxter waren Selbsthilfegruppen zu den Themen Neurodivergenz/ADHS und Depression beteiligt.

Das Selbsthilfe-Büro versendete auch 2025 per E-Mail sechs Mal im Jahr die **„Selbsthilfe News**" mit Informationen zu Gruppengründungen, Veranstaltungen und Projekten der Selbsthilfe im Kreis Höxter (gefördert durch die Krankenkassen/-verbände in NRW). Interessierte können den Newsletter über die Website www.selbsthilfe-news.de abonnieren.

Selbsthilfe-Woche
Vom 16. bis 25. Mai 2025 fand zum dritten Mal die bundesweite Aktionswoche Selbsthilfe des Paritätischen Gesamtverbandes statt. Das Motto lautete „Wir hilft". In Kooperation mit regionalen Selbsthilfegruppen bot das Selbsthilfe-Büro des Paritätischen mit Infoständen auf den Wochenmärkten in Bad Driburg und in Höxter der Bevölkerung die Möglichkeit, sich über die Selbsthilfelandschaft in der Region zu informieren.

Infostand auf dem Markt in Bad Driburg

Infostand auf dem Markt in Höxter

Selbsthilfe-Tag
Am 16. September 2025 fand erstmals der bundesweite Selbsthilfetag statt. Aus diesem Anlass war das Selbsthilfe-Büro Kreis Höxter gemeinsam mit den Selbsthilfegruppen "Ängste Bad Driburg" und "Depressionen Bad Driburg" mit einem Infostand im Berufskolleg Kreis Höxter, Standort Brakel, präsent.

Infostand im Berufskolleg Kreis Höxter

Presseberichte und Social Media
Aktuelle Informationen aus dem Selbsthilfe-Büro, zum Beispiel Gruppengründungen und die Nachberichterstattung zu Gesamttreffen wurden über einen Presseverteiler auch über Social Media Kanäle verbreitet:
Seit Oktober 2025 hat der Paritätische Kreis Höxter einen eigenen Instagram-Account, auf dem – neben Facebook und der Website - aktuelle Nachrichten gepostet wurden.

8. Projekte und Veranstaltungen

Ein Regio-Seminarangebot der Selbsthilfeakademie NRW in Kooperation mit: Selbsthilfeakademie NRW

Regio-Seminar für Ansprechpersonen der Selbsthilfegruppen
In Kooperation mit der Paritätischen Akademie NRW lud das Selbsthilfe-Büro Kreis Höxter die Ansprechpersonen der Selbsthilfegruppen im Juni zu einer Tagesveranstaltung mit dem Titel „Kommen und Gehen in der Selbsthilfegruppe“ nach Bad Driburg ein.
Unter der Leitung der Referentin Karin Marciniak erhielten die Teilnehmenden neue Impulse und konnten Erfahrungen aus ihren Gruppen reflektieren.

Teilnehmende des Regio-Seminars

Gesamttreffen
Im April und im September 2025 trafen sich die Ansprechpersonen der Selbsthilfegruppen aus dem Kreis Höxter jeweils zu einem Austauschtreffen. Hier wurden aktuelle Themen besprochen und gemeinschaftliche Projekte und Veranstaltungen geplant.

Ansprechpersonen nach dem 2. Gesamttreffen im September Bad Driburg

„Danke-schön-Frühstück“
Ende Juni lud das Selbsthilfe-Büro Kreis Höxter die Ansprechpersonen der Selbsthilfegruppen zu einem “Danke-schön-Frühstück” ein, um das unermüdliche Engagement der Ansprechpersonen, sei es bei der Moderation in den Gruppen, der Organisation von Veranstaltungen oder bei der Weiterentwicklung der Selbsthilfestrukturen im Kreis Höxter und überregional zu würdigen.

Ansprechpersonen beim „Dankeschön-Frühstück“

Selbsthilfefreundliches Krankenhaus

Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen

Seit November 2014 ist die Knappschafts-Klinik Bad Driburg als selbsthilfefreundliche Klinik ausgezeichnet und setzt dieses Konzept gemeinsam mit den kooperierenden Selbsthilfegruppen und dem Selbsthilfe-Büro Kreis Höxter um.
Im November erhielt die Knappschafts-Klinik Bad Driburg, vertreten durch den kaufmännischen Leiter Jörg Klein und die Selbsthilfebeauftragte Eva Maria Meyer-Zajonz, erneut die Auszeichnung als

„Selbsthilfefreundliche Reha-Klinik“. Ebenso erhielten die beteiligten Selbsthilfegruppen, die seit vielen Jahren im Qualitätszirkel „Selbsthilfefreundliche Klinik“ der Knappschafts-Klinik Bad Driburg aktiv sind, eine Dankes-Urkunde, so auch das Selbsthilfe-Büro Kreis Höxter als kooperierende Einrichtung. Unter großem Applaus wurde das Engagement von Ines Krahn, der Koordinatorin des Netzwerks Selbsthilfefreundlichkeit, die eigens aus Berlin angereist war, gewürdigt.

D. Strote, A. Escher, I. Frühling-Oelke, S. Flock, K.-J. Günther (Selbsthilfe) sowie Jörg Klein (Knappschafts-Klinik Bad Driburg) nahmen die Dankes-Urkunde entgegen. Ganz rechts Ines Krahn vom Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit.

Netzwerk Seelische Gesundheit im Kreis Höxter

Zum dritten Mal beteiligte sich das „Netzwerk Seelische Gesundheit Kreis Höxter“ im Oktober 2025 an der bundesweiten „Woche der seelischen Gesundheit“. Veranstaltende waren Selbsthilfegruppen, Wohlfahrtsverbände, Organisationen und Dienste psychosozialer Hilfsangebote. Zur Woche der seelischen Gesundheit luden die Mitglieder zu zahlreichen Veranstaltungen im Kreis Höxter ein. Das Selbsthilfe-Büro Kreis Höxter lud zu einem „Walk and Talk“ für Menschen mit psychischer Erkrankung ein.

Darüber hinaus war das Selbsthilfe-Büro Kreis Höxter im Rahmen einer Arbeitsgruppe an der Erstellung eines „Wegweisers Seelische Gesundheit im Kreis Höxter“ beteiligt. Ziel war es, Betroffenen und Angehörigen in psychischen Krisensituationen einen Überblick über vorhandene Hilfsangebote zu geben. Im Oktober 2025 konnte die Arbeitsgruppe, der Mitarbeitende des Kreises Höxter und des LWL angehörten, einen Flyer und eine Website mit Datenbank präsentieren: https://www.kreis-hoexter.de/themen/gesundheit/seelische-gesundheit/12817.Wegweiser-Seelische-Gesundheit.html

9. Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Anfang November 2021 ist das Projekt „Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe“ (KoPS) in Höxter an den Start gegangen. 2024 wurde das Projekt um weitere drei Jahre – bis August 2027 – verlängert. Das Kontaktbüro informiert über bestehende Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige. Es begleitet und unterstützt Pflegeselbsthilfegruppen und hilft bei der Gründung und dem Aufbau neuer Gruppen. Außerdem bietet das KoPS Veranstaltungen für pflegende Angehörige an, die der Information und der Selbstpflege dienen.
2025 wurden verschiedene themenspezifische und offene Angebote für pflegende Angehörige durchgeführt und Initiativen zur Gründung einer Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige begleitet. Das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe ist mit zahlreichen Akteuren, Gremien und Institutionen im Kreis Höxter und überregional vernetzt.
Weitere Informationen unter www.pflegeselbsthilfe-hoexter.de

10. Ausblick auf das Jahr 2026

Auch für 2026 sind zwei Gesamttreffen für die Ansprechpersonen der Selbsthilfegruppen geplant. Kooperationen auf Grundlage des Konzeptes Selbsthilfefreundlichkeit werden fortgeführt.
Ein Seminar für Ansprechpersonen der Selbsthilfegruppen ist ebenfalls wieder – in Kooperation mit der Selbsthilfe-Akademie des PARITÄTISCHEN und mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle Paderborn – in Planung.

.

Zu folgenden Themen gibt es aktuell Selbsthilfegruppen und/oder Ansprechpersonen:

A
Adipositas
Alleinerziehende
Ängste
Angehörige psychisch Kranker
Autismus und ADHS

B
Barrierefreiheit
Besondere Kinder
Blindheit
Behinderungen
Borreliose

C
COPD
Chronische Schmerzen

D
Diabetes
Defi, Gruppe für Menschen mit implantiertem Defibrillator u. Angehörige
Depressionen

F
Frauen nach Krebs
Fibromyalgie

H
Herzerkrankungen
Hochsensibilität

K
Körperbehinderung
Krebs

L
Lebertransplantationen
Lip-/Lymphödem
Long Post Covid

M
Morbus Crohn
MS (Multiple Sklerose)

N
Neurodivergenz

P
Panik
Parkinson
Pflegende Angehörige
Prostatakrebs
Psychische Erkrankungen (junge Erwachsene)
PTBS

Q
Queer

S
Seelische Gesundheit (für Menschen mit einer Lernschwäche)*
Sehbehinderungen
Seniorenstammtisch (für Menschen mit einer Lernschwäche)*
Soziale Phobie
Sucht

V
Verwaiste Eltern und Geschwister

W
Wohlfühlgewicht (für Menschen mit einer Lernschwäche)*

Z
Zöliakie

*Gruppen in Kooperation mit dem Projekt „Hilfe zur Selbsthilfe der Lebenshilfe Brakel“

Stand: Dezember 2025