

JAHRESBERICHT 2024

Selbsthilfe-Büro

Kreis Höxter

31.01.2025



Inhalt

1. Einleitung	1
2. Rahmenbedingungen	1
3. Finanzierung	1
4. Personelle Situation	1
5. Statistik und Themenschwerpunkte	1
6. Gruppengründungen	2
7. Öffentlichkeitsarbeit	2
8. Projekte und Veranstaltungen	3
9. Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe	5
10. Ausblick auf das Jahr 2025	5

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 zusätzliches Unterstützungsangebot für Pflegenden Angehörige.

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 gesetzli-

chen 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 2024 wie folgt besetzt:

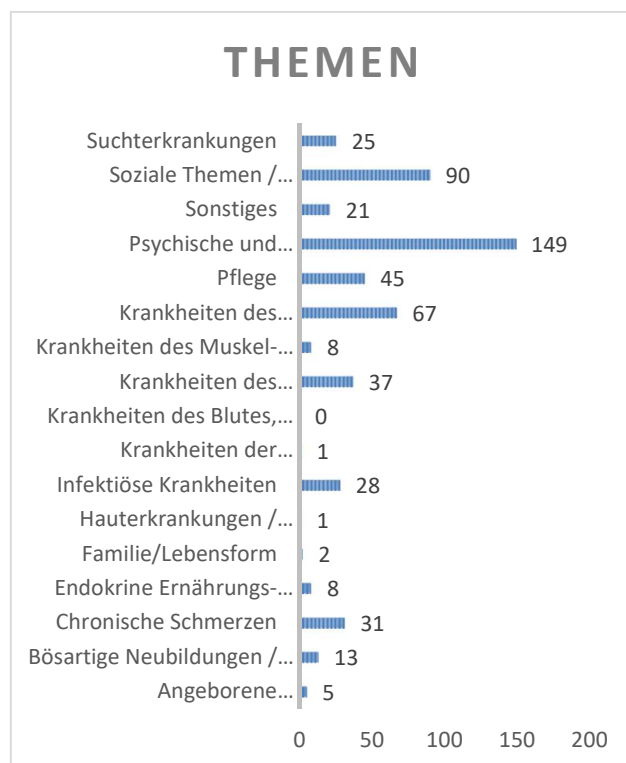
- Kathrin Groppe, Sachbearbeiterin seit 15.02.2023 (11 Wochenstunden)
- Kathrin Jäger, Dipl. Sozialpädagogin (1,68 Wochenstunden)
- Cornelia Pätzold, Krankenschwester und Diplom-Pädagogin als Fachkraft (10 Wochenstunden)

5. Statistik und Themenschwerpunkte

2024 verzeichnete das Selbsthilfe-Büro insgesamt **531 Anfragen**. Davon kamen 258 Anfragen von Betroffenen oder Angehörigen, 119 von bestehenden Selbsthilfegruppen und 91 von Professionellen. Die übrigen Anfragen wurden von anderen Bevölkerungsgruppen gestellt, z. B. von Krankenkassen.

Rund 250 Anfragende waren auf der Suche nach einer Selbsthilfegruppe oder wollten eine Gruppe gründen.

Themenschwerpunkte



2024 meldeten sich die meisten Personen (149 Anfragen) beim Selbsthilfe-Büro mit Anfragen zu Psychischen Erkrankungen (Depression, Angst/Panik). Ein noch recht neues Thema in der Selbsthilfe, das unter die Rubrik „Soziale Themen“ fällt, ist Einsamkeit. Mit 90 Anfragen liegt dieser Bereich an zweiter Stelle. Anfragen zu „Long Covid“ und „Pflege von Angehörigen“, die 2023 mit zu den meisten Anliegen zählten, sind deutlich zurückgegangen.

Zum Jahresende existierten in Stadt und Kreis Höxter rund **60 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

2024 wurden im Kreisgebiet sieben neue Selbsthilfegruppen gegründet. Zudem gab es zwei Initiativen zur Gruppengründung, aus denen jedoch keine Selbsthilfegruppe hervorging. Die Mitarbeiterinnen des Selbsthilfe-Büros standen den neuen Gruppen im Gründungsprozess zur Seite durch Beratung, Organisation und Moderation.

Es konnten folgende Selbsthilfegruppen neu in die Kartei aufgenommen werden:

- Chronische Schmerzen Höxter
- Ängste und Depressionen Höxter
- Depressionen Warburg
- Einsamkeit Höxter
- Parkinson Steinheim
- Neurodivergenz Höxter
- Sucht Warburg

Für das erste Quartal 2025 ist die Gründung einer Selbsthilfegruppe Einsamkeit in Bad Driburg bereits terminiert.

Während viele der Selbsthilfegruppen im Kreis Höxter viele Jahre, bis hin zu über zwei Jahrzehnten, beständig aktiv sind, haben sich im Jahr 2024 auch einige Gruppen aufgelöst.

7. Öffentlichkeitsarbeit



Selbsthilfe hat Stimme

Im November/Dezember 2024 stellten sich insgesamt sechs Selbsthilfegruppen bei Radio Hochstift vor, davon drei aus dem Kreis Höxter, drei aus dem Kreis Paderborn. Gefördert wurde das Projekt von der AOK Nordwest.

Die Redebeiträge von jeweils ca. 12 Minuten können auf der Homepage von Radio Hochstift nachgehört werden: <https://www.radiohochstift.de/selbsthilfe-hat-stimme.html>

Im Nachklang der Sendung wurde für weitere Informationen zum Thema Selbsthilfe auf die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Paderborn und das Selbsthilfe-Büro Kreis Höxter verwiesen.



Das Selbsthilfe-Büro versendete auch 2024 per Email 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.

Tag der Generationen in Beverungen

Am 07. Juli 2024 fand der „6. Tag der Generationen“, organisiert vom Beverunger Seniorennetz e. V., statt. Neben einem bunten Familienprogramm präsentierten sich in der Stadthalle Dienstleister und andere Anbieter. Am Stand des Paritätischen konnten sich interessierte Bürger*innen über die Selbsthilfe im Kreis Höxter informieren.

Seniorenmesse Höxter

Zum 11. Mal fand 2024 die Höxteraner Seniorenmesse mit Themen rund um das Alter und menschliches Wohlbefinden im Kreis Höxter statt. Akteure des Senioren- und Gesundheitswesens, Anbieter und Nachfrager kamen auf der Messe zusammen. Auch das Selbsthilfe-Büro war mit einem Informationsstand vertreten. In zahlreichen Gesprächen erkundigten die Besuchenden sich über die Angebote der Selbsthilfe in der Region.

Oktoberwoche Warburg

Vom 02. bis zum 06. Oktober betreuten mehrere Selbsthilfegruppen auf der Gewerbeschau im Rahmen der Oktoberwoche in Warburg einen Infostand. Die Selbsthilfe-Aktiven verteilten Materialien und standen interessierten Besucher*innen für Fragen zur Verfügung.



Die Selbsthilfegruppe Octopussi – Frauen nach Krebs – am Stand in Warburg

8. Projekte und Veranstaltungen

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 „Grenzen setzen - Mutig für uns selbst eintreten“ ein. Mit theaterpädagogischen Methoden leitete die Theaterpädagogin Svea Menne die Teilnehmenden dazu an, eigene Grenzen wahrzunehmen und daraus Konsequenzen zu ziehen.



Austausch der Selbsthilfe mit dem Bundespatientenbeauftragten

Der Patientenbeauftragte der Bundesregierung, Stefan Schwartz, hat Ende Mai 2024 die Selbsthilfegruppen im Kreis Höxter besucht, um sich über deren Arbeit und ihre Herausforderungen zu informieren. Hier wurden vor allem aktuelle Herausforderungen und die Umsetzung von Patientenrechten, Probleme bei der haus- und fachärztlichen Versorgung, lange Bearbeitungszeiten und die oft nicht ausreichende Versorgung mit qualitativen Hilfsmitteln benannt. Der SPD-Politiker folgte der Einladung der stellvertretenden SPD-OWL-Vorsitzenden Nora Wieners aus Warburg, die den Austausch initiiert hat. Der Bundestagsabgeordnete aus Herford betonte die zentrale Bedeutung der Selbsthilfe.



Selbsthilfeaktive mit dem Bundespatientenbeauftragten Stefan Schwartz (Mitte)

Gesamttreffen

Am 23. April und am 10. September 2024 trafen sich die Ansprechpersonen der Selbsthilfegruppen aus dem Kreis Höxter zu einem Austauschtreffen. Hier wurden aktuelle Themen besprochen und gemeinschaftliche Projekte und Veranstaltungen geplant.



Ansprechpersonen nach dem 2. Gesamttreffen im September in Höxter

Ausstellung „Selbsthilfe macht stark“

Die 2019 entstandene Ausstellung gastierte vom 15. Februar bis zum 12. März 2024 im Rathaus in Nieheim. In den Vorjahren war sie bereits in Warburg, Beverungen, Bad Driburg und Steinheim zu sehen. Menschen aus Selbsthilfegruppen zeigen auf den Roll-Ups ihr Gesicht und berichten, was Selbsthilfe für sie bedeutet.



Johannes Schlütz (Bürgermeister der Stadt Nieheim) und Cornelia Pätzold (Fachkraft im Selbsthilfe-Büro Höxter) bei der Ausstellungseröffnung

Selbsthilfefreundliches Krankenhaus



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. Der 11. Qualitätszirkel, zu dem der Kaufmännische Leiter und die neue Selbsthilfebeauftragte, Eva Maria Meyer-Zajons, eingeladen hatten, tagte am 03.12.2024.



Netzwerk Seelische Gesundheit im Kreis Höxter

Zum zweiten Mal beteiligten sich zahlreiche Institutionen aus dem Kreis Höxter im Oktober 2024 an der bundesweiten „Woche der seelischen Gesundheit“. Veranstalter war ein Netzwerk aus Selbsthilfegruppen, Wohlfahrtsverbänden, Organisationen und Diensten psychosozialer Hilfsangebote, vom Kreis Höxter sowie örtlichen Psychologen und Therapeuten. Zur Woche der seelischen Gesundheit luden die Mitglieder zu zahlreichen Veranstaltungen im Kreis Höxter ein. Unter anderem wurden zwei neue Selbsthilfegruppen für Menschen mit Depression gegründet.



Mitglieder des Netzwerks für seelische Gesundheit und Landrat Michael Stickeln mit dem Veranstaltungsprogramm

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. 2023 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 2025

Auch für 2025 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 – in Planung.

Aktionswoche Selbsthilfe 2025 des Paritätischen Gesamtverbandes

Vom 16. bis 25. Mai 2025 wird zum dritten Mal die Aktionswoche Selbsthilfe stattfinden. Der Paritätische Gesamtverband lädt alle Gruppen, Organisationen und Kontaktstellen der Selbsthilfe innerhalb und außerhalb des Paritätischen herzlich ein, sich an der Aktionswoche zu beteiligen. Auch das Selbsthilfe-Büro Kreis Höxter und Selbsthilfe-Aktive werden sich mit unterschiedlichen Angeboten beteiligen.

Erster Bundesweiter Selbsthilfetag

Die Nationale Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe, NAKOS, wird im September 2025 ihr 40-jähriges Bestehen feiern. Dazu ruft sie gemeinsam mit der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V., DAG SHG, einen Aktionstag ins Leben. Der erste Aktionstag findet

am **16. September 2025** statt. Auch diese Gelegenheit wird das Selbsthilfe-Büro Kreis Höxter nutzen, um die Möglichkeiten und Angebote in der Bevölkerung und bei ausgewählten Zielgruppen bekannt zu machen.

Zu folgenden Themen gibt es aktuell Selbsthilfegruppen oder Ansprechpersonen:

A

ADHS und Autismus
Adipositas
Alleinerziehende
Ängste
Angehörige psychisch Kranker, ApK

B

Barrierefreiheit
Besondere Kinder
Blindheit
Behinderungen
Borreliose

C

Clusterkopfschmerz
Chronische Schmerzen

D

Defi, Gruppe für Menschen mit implantiertem Defibrillator
Depressionen
Diabetes

E

Einsamkeit

F

Frauen nach Krebs
Fibromyalgie

H

Herz- und Kreislauferkrankungen
Hochsensibilität

K

Körperbehinderung
Krebs

L

Long Covid

M

Morbus Crohn
Multiple Sklerose

P

Panik
Parkinson
Pflegerische Angehörige (Bewerungen)
Psychische Erkrankungen (Junge Selbsthilfe)

Q

Queer

R

Rheuma

S

Schlaganfall
Sehbehinderungen
Soziale Phobie/Ängste
Sucht

V

Verwaiste Eltern und Geschwister