

JAHRESBERICHT 2023

Selbsthilfe-Büro

Kreis Höxter

Stand: 25.01.2024



Inhalt

1. Einleitung	1
2. Rahmenbedingungen	1
3. Finanzierung	1
4. Personelle Situation	1
5. Zahlen und Statistik/Themenschwerpunkte	1
6. Gruppengründungen	2
7. Öffentlichkeitsarbeit.....	2
8. Projekte und Veranstaltungen	2
9. Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe	4
10. Ausblick auf das Jahr 2024	4

1. Einleitung

Das Selbsthilfe-Büro Kreis Höxter ist die zentrale Informations- und Beratungsstelle für alle Fragen zur Selbsthilfe. 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 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 2023 wie folgt besetzt:

- Martina Gittel, Verwaltungskraft bis 31.01.2023 (11 Std.)
- Kathrin Groppe, Sachbearbeiterin seit 15.02.2023 (11 Std.)
- Kathrin Jäger, Dipl. Sozialpädagogin (1,68 Std.)
- Ute Mertens, Dipl. Sozialarbeiterin, tätig für den Bereich „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ (1 Std.)
- Cornelia Pätzold, Krankenschwester und Diplom-Pädagogin als Fachkraft (8,47 Std.; darüber hinaus wurde die Stelle anteilig aufgestockt in der 2. Jahreshälfte 2023)

5. Zahlen und Statistik/ Themenschwerpunkte

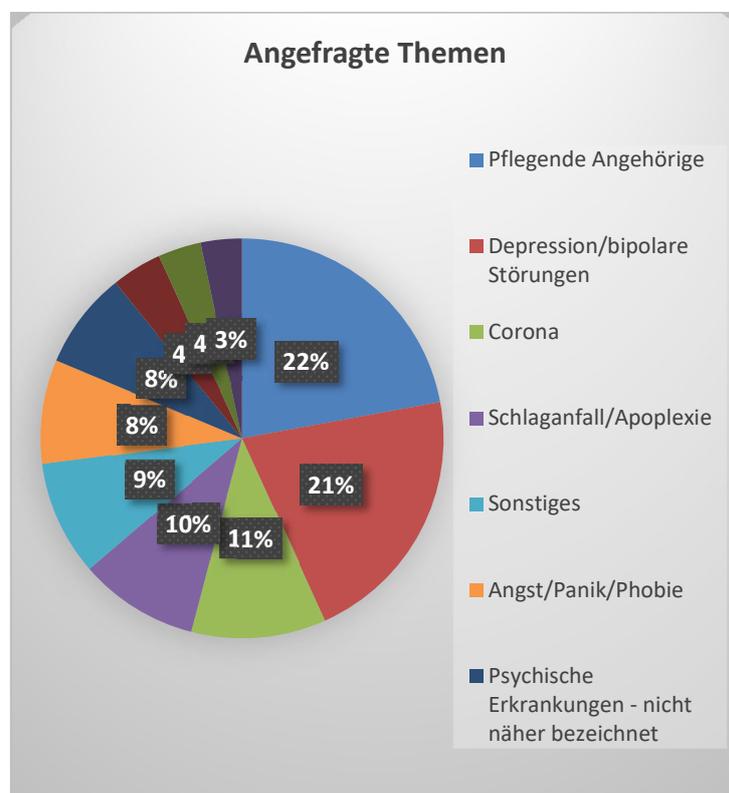
2023 verzeichnete das Selbsthilfe-Büro insgesamt **792 Anfragen** und damit rund 300 Anfragen mehr als im Vorjahr.

Anfragen von:

Betroffene/ Angehörige	Selbsthilfegruppen	Profis
419	145	178

Viele der Anfragen von Betroffenen und selbsthilfeinteressierten Fachleuten bezogen sich auf die Suche nach einer Selbsthilfegruppe oder ein professionelles Hilfsangebot.

Themenschwerpunkte



2023 meldeten sich die meisten Personen beim Selbsthilfe-Büro zum Thema „pflegende Angehörige“ (Projekt Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe, siehe 9.), dicht gefolgt von Anfragen zum Krankheitsbild Depression. Insgesamt fiel mehr als ein Drittel aller Anfragen (37 %) in den Bereich der Psychischen Erkrankungen (Depressionen, Angst/Panik/Phobie und psychischen Erkrankungen allgemein). Das noch neue Thema Corona (Long Covid/Post Covid) lag bei der Häufigkeit der Erkundigungen zu Selbsthilfeaktivitäten an dritter Stelle.

Zum Jahresende existierten in Stadt und Kreis Höxter rund **60 Selbsthilfegruppen**, die dem Selbsthilfe-Büro Kreis Höxter bekannt waren. Davon sind 21 Gruppen zu psychischen Erkrankungen und Suchtselbsthilfegruppen, 8 Gruppen zu dem Bereich Behinderungen. Die übrigen Gruppen beschäftigen sich thematisch mit Behinderung chronischen Erkrankungen und sozialen Themen.

Viele Unterstützungsanfragen richteten auch bereits bestehende Selbsthilfegruppen an das Selbsthilfe-Büro.

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



2023 wurden im Kreisgebiet neun neue Selbsthilfegruppen gegründet. Zudem gab es einige Initiativen zur Gruppengründung, aus denen jedoch

keine Selbsthilfegruppe hervorging.

Die Mitarbeiterinnen des Selbsthilfe-Büros beraten, organisieren und begleiten den Gründungsprozess.

Es konnten folgende Selbsthilfegruppen neu in die Kartei aufgenommen werden:

- 2 Gruppen Schlaganfall
- Verwaiste Eltern und Geschwister
- Angst- und Panikstörungen
- Depressionen
- Parkinson
- Hörgeschädigte
- Frauen nach Krebs
- Selbsthilfegruppe für junge Menschen mit einer psychischen Erkrankung

In Planung befinden sich Gruppen zu folgenden Themen:

- Alleinerziehende
- Einsamkeit
- Parkinson
- Chronische Schmerzen

Einige Gruppen haben nach der Coronapandemie, in der keine Treffen möglich waren, ihre Tätigkeit nicht wiederaufleben lassen, sondern haben sich aufgelöst.

7. Öffentlichkeitsarbeit



Selbsthilfe hat Stimme

Im März und im Dezember 2023 stellten sich insgesamt 11 Selbsthilfegruppen, davon sechs aus dem Kreis Höxter bei Radio Hochstift vor. Gefördert wurde das Projekt von der AOK Nordwest.

Die Redebeiträge von jeweils ca. 8 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 2023 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). Die Anmeldung erfolgt über die Website www.selbsthilfe-news.de

8. Projekte und Veranstaltungen

Seminar für Ansprechpersonen der Selbsthilfegruppen

Unter dem Titel „Vom Ich zum Wir“ fand am 10. und 11. März 2023 ein Seminar in Bad Driburg für die ehrenamtlichen Ansprechpersonen der Selbsthilfegruppen im Kreis Höxter statt.

Neben methodischen Impulsen zur Leitung und Moderation von Gruppen stand die Vernetzung und der Austausch untereinander stand im Fokus des zweitägigen Seminars, an dem 25 Personen teilnahmen. Gefördert wurde das Seminar von der Aktion Mensch.



Aktionstag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung

Am 05. Mai 2023 beteiligte sich das Selbsthilfe-Büro Kreis Höxter an dem jährlichen Aktionstag unter dem Motto „Zukunft barrierefrei gestalten“ auf dem Landesgartenschauengelände in Höxter. Selbsthilfegruppen, Initiativen, Vereine und Einrichtungen rund um das Thema Inklusion präsentierten sich und luden zu Gesprächen an Infoständen, Mitmach-Aktionen und einem vielfältigen Bühnenprogramm ein.



Roll-Up-Ausstellung

Unter dem Titel „Selbsthilfe macht stark“ ist vor 2019 eine Ausstellung über die Selbsthilfe im Kreis Höxter entstanden. Die Ausstellung hat in den vergangenen Jahren bereits an mehreren Orten im Kreisgebiet Station gemacht. Vom 27. Juli bis zum 22. August 2023 war sie in der Filiale der Sparkasse Steinheim zu sehen. Menschen aus Selbsthilfegruppen zeigen auf den Roll-Ups ihr Gesicht und berichten, was Selbsthilfe für sie bedeutet.



Selbsthilfefreundliches Krankenhaus



Seit November 2014 ist die Knappschafts-Klinik in Bad Driburg als selbst-

hilfefreundliche Klinik ausgezeichnet und setzt dieses Konzept gemeinsam mit den kooperierenden Selbsthilfegruppen und dem Selbsthilfe-Büro Kreis Höxter um. Mit der Auszeichnung weist das Klinik nach, dass ärztliches und pflegerisches Handeln durch das Erfahrungswissen der Selbsthilfe erweitert wird, dass der Kontakt zwischen Patienten und Selbsthilfegruppen gefördert und kooperationsbereite Selbsthilfegruppen aktiv unterstützt werden.

Mehrere Selbsthilfegruppen führen ihre Gruppentreffen in der Klinik durch.

Die Beteiligten tagten am 21.10.2023 zum 10. Mal und tauschten sich aus.



Gesamttreffen

Am 23. April und am 26. September 2023 trafen sich jeweils die Ansprechpersonen der Selbsthilfegruppen aus dem Kreis Höxter zu einem Austauschtreffen. Hier wurden aktuelle Themen besprochen und gemeinschaftliche Projekte oder Veranstaltungen geplant.

Netzwerk Seelische Gesundheit im Kreis Höxter

Im Kreis Höxter hat sich Anfang 2023 ein Netzwerk aus Vertreter*innen unterschiedlichster Institutionen gegründet, das es sich zur Aufgabe gemacht hat, die Aufklärung der Öffentlichkeit über psychische Erkrankungen und eine verbesserte Versorgung betroffener Menschen sowie deren Angehörige im Kreis voranzutreiben. Neben dem Gesundheitsamt des Kreises Höxter, stationären

und ambulanten Therapieeinrichtungen sind auch Vertreter*innen von Selbsthilfegruppen und das Selbsthilfe-Büro Teil des Netzwerks. Im Oktober organisierte das Netzwerk zur „Woche der seelischen Gesundheit“ mehrere Veranstaltungen, an denen das Selbsthilfe-Büro mitwirkte, unter anderem eine Schnupper-Selbsthilfegruppe für junge Menschen mit psychischer Erkrankung, aus der eine Selbsthilfegruppe entstand.



gung an Veranstaltungen wie dem Tag der Generationen in Beverungen und dem Aktionstag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung vorgesehen.

Ein Seminar für Ansprechpersonen der Selbsthilfegruppen ist ebenfalls wieder – in Kooperation mit der Selbsthilfe-Akademie des PARITÄTISCHEN - in Planung.

9. Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Anfang November 2021 ist das Projekt „Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe“ (KoPS) in Höxter an den Start gegangen.



Das Kontaktbüro informiert über bestehende Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige. Es begleitet und unterstützt Pflegeselbsthilfegruppen und hilft bei der Gründung und dem Aufbau neuer Gruppen.

2023 wurden verschiedene themenspezifische und offene Angebote für pflegende Angehörige durchgeführt und Initiativen zur Gründung einer Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige begleitet. Im Dezember wurde in Höxter eine Gruppe neu gegründet. Das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe ist mit zahlreichen Akteuren, Gremien und Institutionen im Kreis Höxter vernetzt.

Weitere Informationen unter www.pflegeselbsthilfe-hoexter.de

10. Ausblick auf das Jahr 2024

Auch für 2024 sind zwei Gesamttreffen für die Ansprechpersonen der Selbsthilfegruppen geplant.

Kooperationen auf Grundlage des Konzeptes Selbsthilfefreundlichkeit werden fortgeführt. Darüber hinaus ist auch für 2024 eine Bettei-

Zu folgenden Themen gibt es aktuell Selbsthilfegruppen oder Ansprechpersonen:

A

ADHS und Autismus
Adipositas
Alkohol und Drogen
Alleinerziehende
Ängste
Angehörige psychisch Kranker, ApK

B

Barrierefreiheit
Blindheit
Behinderungen
Borreliose

C

Clusterkopfschmerz

D

Defi, Gruppe für Menschen mit implantiertem Defibrillator
Demenz (Angehörige)
Depressionen
Diabetes

F

Frauen nach Krebs
Fibromyalgie

H

Herz- und Kreislauferkrankungen
Hochsensibilität

Stand: Dezember 2023

K

Körperbehinderung
Krebs

L

Long Covid

M

Morbus Crohn
Multiple Sklerose

O

P

Parkinson
Pflegerische Angehörige (Beverungen)
Psychische Erkrankungen (Junge Selbsthilfe)
Prostatakrebs

Q

Queer

R

Rheuma

S

Schlaganfall
Sehbehinderungen
Soziale Phobie/Ängste
Sucht

V

Verwaiste Eltern und Geschwister

Z

Zöliakie