

JAHRESBERICHT 2020

Selbsthilfe-Kontaktstelle
Kreis Paderborn

Inhalte

Einleitung
Rahmenbedingungen
Personelle Situation
Zahlen und Statistik
Projekte
Kooperationen und Gremien
Veranstaltungen und Öffentlichkeitsarbeit
Ausblick 2021



Einleitung

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Paderborn ist die zentrale Informations- und Beratungsstelle für alle Fragen zur Selbsthilfe. Das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe (Kops) ist seit 2017 ein zusätzliches Unterstützungsangebot für Pflegenden Angehörige.

Rahmenbedingungen

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Paderborn wurde 2002 in Trägerschaft des Paritätischen Wohlfahrtsverband NRW gegründet. Für die Treffen der Selbsthilfegruppen und Veranstaltungen stehen zwei Gruppenräume kostenlos zur Verfügung. Den Mitarbeiterinnen stehen drei Büroräume inklusive Beratungsbereiche zur Verfügung.

Finanzierung



Finanziert wird die Arbeit durch den Kreis Paderborn, Fördergelder der gesetzlichen Krankenkassen, Zuschüsse des Landes NRW und des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes NRW. Gesondert wird das Projekt „Selbsthilfe-News“ durch die Krankenkassen/verbände in NRW gefördert. Das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe wird durch Mittel des Landes NRW, durch die Pflegekassen und den Paritätischen NRW gefördert.

Personelle Situation



Die Kontaktstelle ist mit zwei Dipl. Sozialarbeiterinnen Renate Linn, Ute Mertens und einer Verwaltungskraft Katharina Gratz mit jeweils 50% Beschäftigungsumfang besetzt. Geschäftsführerin der Kreisgruppe Paderborn ist Kathrin Jäger. Hanna Bielefeld war in ihrem berufspraktischen Jahr (B.A. Soziale Arbeit) mit dem Projekt #gemeinsam.laut.stark - Selbsthilfe zeigt Gesicht bis 31. August 2020 beschäftigt.

Foto von links: Ute Mertens, Renate Linn, Katharina Gratz, Hanna Bielefeld

2020 war für viele Menschen ein schwieriges Jahr. Das Corona-Pandemie hat unser aller Leben eingeschränkt und zum Rückzug ins private Leben gedrängt. Die Aktiven in den Selbsthilfegruppen konnten nicht wie gewohnt ihre Präsenztreffen durchführen, oder nur sehr eingeschränkt mit Hygieneregeln und Abstand. Für die Gruppenmitglieder ist der Wegfall der Treffen ein großer Verlust und mancher Alltag gestaltet sich dadurch noch schwieriger.

Die Mitarbeiterinnen der Kontaktstelle mussten sich der Situation anpassen, vorwiegend fanden telefonische Beratungen statt, oder eingeschränkt unter „Coronaregelungen“. Treffen und Veranstaltungen für Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeinteressierte wurden verschoben oder abgesagt. Neue Formate des Austausches wurden ausprobiert und umgesetzt. So konnten einige Treffen/ Veranstaltungen in digitaler Form durchgeführt werden und der Kontakt zu den Selbsthilfegruppen somit aufrechterhalten werden.

Statistik/ Anfragen und Anliegen:

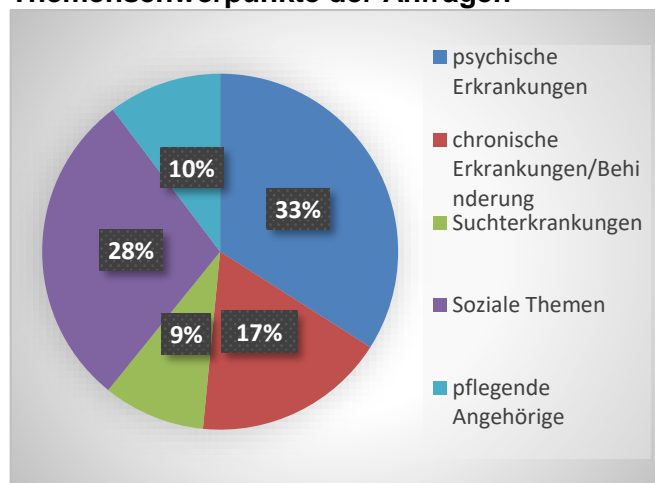
2020 verzeichnete die Selbsthilfe-Kontaktstelle insgesamt **1450 Anfragen**. Aufgrund des Lockdowns wegen der Corona-Pandemie kam es vor allem im März/April zu wesentlich geringeren Anfragen als in den Jahren davor.

Anfragen von:

Betroffene/ Angehörige	Selbsthilfegruppen	Profis
532	351	567

33 % der Anfragen von Betroffenen und selbsthilfeinteressierten Fachleuten bezogen sich auf die Suche nach einer Selbsthilfegruppe oder ein professionelles Hilfsangebot.

Themenschwerpunkte der Anfragen



In 2020 gab es, wie in der Vergangenheit, die meisten Anfragen zu psychischen Erkrankungen. Am häufigsten angefragt wurde in diesem Bereich „Depression“, gefolgt von Anfragen zu „Ängsten“ Auffällig war auch die Vielzahl an Anfragen von Pflegenden Angehörigen. Gerade in der Zeit des Lockdowns wurde eine Zunahme an Anfragen zu den Themen Einsamkeit/Alleinsein registriert, gefolgt von dem Interesse an einer „Suchtselbsthilfegruppe“.

Zum Jahresende existierten in Stadt und Kreis Paderborn **140 Selbsthilfegruppen**. Davon sind 52 Gruppen dem Bereich chronischer Erkrankungen zuzuordnen; 24 Gruppen zu physischen Erkrankungen, 25 Suchtselbsthilfegruppen, 10 Gruppen zu dem Bereich Behinderungen, 21 Gruppen zu „soziale Themen“.

511 Unterstützungsanfragen richteten die Selbsthilfegruppen an die Selbsthilfe-Kontaktstelle. Vor allem Fragen zu Corona-Regelungen für Gruppentreffen, - Hygienekonzepten, Arbeitshilfen für virtuelle Treffen und der Umgang mit Messenger Diensten wollten geklärt werden.

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

Gruppengründungen



In 2020 gab es **11** Initiativen für Gruppengründungen. Die Mitarbeiterinnen der Selbsthilfe-Kontaktstelle beraten, organisieren und begleiten den Gründungsprozess. Aufgrund der Corona-Pandemie mussten einige Gründungstreffen bis ins nächste Jahr verschoben werden. Es konnten folgende Selbsthilfegruppen neu in die Kartei aufgenommen werden:

- *Schlafapnoe*
- *Verlassene Eltern/Großeltern*
- *Angehörige um Suizid*
- *Angehörige Demenzerkrankter Delbrück*
- *Care Distance – Angehörige, die aus der Distanz pflegen*

In Planung befinden sich Gruppen zu folgenden Themen

- *Einsamkeit*

- *Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen*
- *Depression und Ängste*
- *Zwangserkrankungen*
- *Schlafapnoe (zweite Gruppe)*
- *Junge Menschen mit Depression*
- *Pflegende Angehörige (türkisch sprachig)*
- *Endometriose*

Projekte der Selbsthilfe-Kontaktstelle



Das Projekt **#gemeinsam.laut.stark.** – **Selbsthilfe zeigt Gesicht**

Projektzeitraum: 01. September 2019 – 31. August 2020/ Referentin Hanna Bielefeld.

Ziel war - die Sensibilisierung der Paderborner*innen für Selbsthilfe und die Schaffung neuer Zugangswege zu Selbsthilfegruppen. Das Projekt wurde gefördert von der Schwenninger Krankenkasse.



Aus der „AG #gemeinsam.laut.stark – Selbsthilfe zeigt Gesicht“ entstand die Initiative eine Roll-Up-Ausstellung von Selbsthilfegruppen aus dem Kreis Paderborn zu erstellen. Die Roll-Up-Ausstellung läuft unter dem Titel „**Selbsthilfe macht stark**“ und sollte im Kreis Paderborn als Wanderausstellung durch die Kommunen ziehen. Auf Grund der Covid-19 Pandemie wurde die Ausstellungs-

eröffnung und die weiteren Termine der Ausstellung auf unbestimmte Zeit verschoben. Eine mögliche Eröffnung ist für das Frühjahr im Kreishaus Paderborn vorgesehen. Als Alternative wurden die Roll-Ups in eine Social-Media-Kampagne umgestaltet.

Corona – Unterstützung bestehender Gruppen

Mit Unterstützung des oben beschriebenen Projektes wurden Unterstützungsmaßnahmen erarbeitet. Dazu wurden die Möglichkeiten von Videochats und Telefonkonferenzen recherchiert

und getestet. Im nächsten Schritt wurden die Informationen so aufbereitet, dass den Selbsthilfegruppen differenzierte Angebote zur Nutzung der digitalen Austauschmöglichkeiten zur Verfügung standen. Neben schriftlichen Anleitungen fanden Einzel- und Gruppenberatungen für die Nutzung von Videochats statt. Insgesamt wurden zehn Selbsthilfegruppen zum digitalen Austausch beraten.

inGangSetzer® Seit 2008 bietet die Selbsthilfe-Kontaktstelle diese besondere Unterstützung mit ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen bei Gruppengründungen an. In-Gang-Setzer begleiten Gruppen in der Anfangsphase, um sie in der Gruppenentwicklung zu unterstützen. Bei bestimmten Anliegen können sie auch bestehende Gruppen begleiten, um die Gruppenarbeit zu beleben. Aufgrund der Corona-Pandemie und damit verbundener Kontaktbeschränkungen konnten 2020 keine Gruppen durch In-Gang-Setzer begleitet werden. Nur eine Gruppengründung wurde Anfang des Jahres 2020 von einem In-Gang-Setzer begleitet.

Selbsthilfefreundliches Krankenhaus/Reha-Klinik



Mit dem ev. Krankenhaus St. Johannisstift besteht seit Frühjahr 2012 eine Kooperation auf der Grundlage des Konzeptes Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen. Der regelmäßig stattfindende Qualitätszirkel traf sich am 14.09.20.

Seit Herbst 2018 ist mit der Aatal-Klinik in Bad Wünnenberg auch eine Reha-Klinik im Kreis Paderborn als selbsthilfefreundlich ausgezeichnet. Aufgrund der Corona-Pandemie wurde der regelmäßig stattfindende Erfahrungsaustausch /Qualitätszirkel in der Aatal-Klinik mit den kooperierenden Gruppen, der Selbsthilfe-Kontaktstelle sowie dem Selbsthilfebeauftragten in digitaler Form am 13.10.20 durchgeführt.

Paderborner Bündnis gegen Depression



Seit 2008 ist die Selbsthilfe-Kontaktstelle im Paderborner Bündnis gegen

Depression e.V. aktiv.

Die Arbeitsgruppe Selbsthilfe beschäftigt sich mit Angeboten für Betroffene und Angehörige. Auf

der Website des Bündnisses finden sich weitere Informationen zu Veranstaltungen und zu Selbsthilfegruppen. www.pb-depression.de



Gesunde Städte-Netzwerk
der Bundesrepublik Deutschland

Zusammen mit dem Gesundheitsamt des Kreises Paderborn ist die Selbsthilfe-Kontaktstelle seit 2019 Mitglied im „Gesunde Städte-Netzwerk“. Das Netzwerk tritt dafür ein, dass die Gesundheitsförderung tatsächlich im Alltag der Menschen ankommt. Eine enge Zusammenarbeit mit Städten und Gemeinden im Kreis Paderborn soll Vorhaben im Rahmen der Netzwerkarbeit voranbringen. Die Mitgliederversammlung fand am 28.10.2020 per Videokonferenz statt.

Kooperationen und Gremienarbeit

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist in folgenden Gremien und Arbeitskreisen aktiv:

- Kommunale Gesundheitskonferenz
- Kommunale Konferenz für Alter und Pflege
- Arbeitskreis Netzwerk Essstörungen Kreis Paderborn
- AG Netzwerk Demenz Kreis Paderborn
- Arbeitskreis „Selbsthilfe und Frauenklinik“
- Beteiligung am Arbeitskreis „Junge Selbsthilfe“ NRW
- Qualitätszirkel „Selbsthilfefreundlichkeit“ im St. Johannisstift u. in der Aatakllinik Bad Wünnenberg
- Mitglied und Mitarbeit im Paderborner Bündnis gegen Depression e.V. und Koordinierung Arbeitsgruppe Selbsthilfe im Paderborner Bündnis gegen Depression.
- AG Tage der Psychotherapie, Psychiatrie und Beratung der Psychosozialen Arbeitsgemeinschaft Paderborn
- Mitglied im „Gesunde Städte Netzwerk“
- Mitglied der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (DAG) e.V.

Öffentlichkeitsarbeit und Veranstaltungen



Selbsthilfe News Die Selbsthilfe-Kontaktstelle versendet per Email sechs Mal im Jahr „Selbsthilfe News“ - Informationen zu Gruppengründungen, Veranstaltungen

tungen und Projekten der Selbsthilfe im Kreis Paderborn (gefördert durch die Krankenkassen/-verbände in NRW). Die Anmeldung erfolgt über die Website www.selbsthilfe-news.de



Selbsthilfe hat Stimme -

Vom 09.01. bis 13.02. 2020: stellten sich Selbsthilfegruppen aus dem Kreis Paderborn vor. Mit dabei waren; Selbsthilfegruppe Herzranke und ihre Angehörigen, Anonyme Alkoholiker, Selbsthilfegruppe Brustkrebs und die Selbsthilfegruppe Diabetes. Gefördert wird die Reihe durch die Selbsthilfeförderung der AOK Nordwest.

Gesamttreffen:

Am 13. Mai, 17. Juni, 15. Juli und 25. November fanden mit den Paderborner Selbsthilfegruppen **digitale Austauschtreffen** statt. Hier konnten aktuelle Themen bearbeitet (vorrangig die Auswirkungen auf die Selbsthilfearbeit) und gemeinschaftliche Projekte oder Veranstaltungen geplant werden. Nachdem die Landesregierung den gesundheitsbezogenen Austausch in Selbsthilfegruppen unter Einhaltung der Hygieneschutzmaßnahmen und Abstandsregeln wieder erlaubte, fand am 21. September der **Erfahrungsaustausch** im Altenheim St. Johannisstift Paderborn statt. Im Erfahrungsaustausch gab es Gelegenheit Themen der aktuellen Gruppenarbeit zu bearbeiten und sich gegenseitig kollegial zu beraten. Auch hier ging es um die Auswirkungen der Coronakrise und um Entwicklungen, die damit befördert wurden. Im Fokus stand die Schwierigkeit, dass ein Teil der Menschen über digitale Alternativen nicht erreicht werden kann.

Fortbildungsangebote für Selbsthilfeaktive:

- 20.01.2020 Ideen-Werkstatt –Öffentlichkeitsarbeit
- 20.03./27.03.2020 Workshop Facebook (abgesagt wegen Corona-Pandemie)
- 27.05.2020 Online-Kurs: Mit Resilienz durch die Krisenzeit
- 14.09.2020 Workshop „Kommunikation in Konflikten“

Woche der seelischen Gesundheit



Im Rahmen der bundesweiten Woche der seelischen Gesundheit bot die Selbsthilfe-Kontaktstelle eine „**Selbsthilfe-Werkstatt**“ für Angehörige von Menschen mit psychischer Erkrankung an. Unter Anleitung sollte an 6 vorgegebenen Terminen ein Gruppenangebot stattfinden mit dem Ziel eine neue Selbsthilfegruppe zu gründen. Dieses Angebot konnte wegen zu geringer Anmeldezahl nicht durchgeführt werden.



Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Mitte 2017 ist das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe an den Start gegangen. Das Kontaktbüro informiert über bestehende Selbsthilfegruppen für Pflegebetroffene und Pflegenden Angehörige. Es begleitet und unterstützt Pflegeselbsthilfegruppen und hilft bei der Gründung und dem Aufbau neuer Gruppen. Auch hier entwickelte das Kontaktbüro wegen der Kontaktbeschränkungen digitale Veranstaltungen und Fortbildungsangebote. Am 05. März fand nur eines der 4 geplanten Offenen Treffs für Pflegenden in Präsenzveranstaltung statt. Die digitalen Angebote konnten nicht platziert werden. Im Herbst gelang es noch einen angeleiteten Achtsamkeitsspaziergang unter freiem Himmel auf dem Gelände der Bundesgartenschau durchzuführen. Für 2021 wird es wieder einen Jahresveranstaltungsplan geben. Information dazu unter www.pflegeselbsthilfe-paderborn.de oder telefonisch unter 05251 39 02 201.

Ausblick 2021

- Auch 2021 sollen mindestens 2 Gesamttreffen und ein Erfahrungsaustausch stattfinden. (digital oder analog je nach aktueller Lage)
- Kooperationen auf Grundlage des Konzeptes Selbsthilfefreundlichkeit mit dem Krankenhaus St. Johannisstift und der Aatal-Klinik Bad Wünnenberg werden fortgeführt.
- Wanderausstellung Selbsthilfe im Rahmen des Projektes #gemeinsam.laut.stark – Selbsthilfe zeigt Gesicht soll im Kreis PB sobald möglich eröffnet werden.
- Januar/Februar „Selbsthilfe hat Stimme“ – Selbsthilfegruppen aus den Kreisen PB/HX stellen sich vor bei Radio Hochstift gefördert von AOK Nordwest

- Gruppenangebot unter Anleitung im Rahmen der bundesweiten Woche zur seelischen Gesundheit
Alle Veranstaltungen werden unter geltenden Hygienemaßnahmen durchgeführt.

Zu folgenden Themen gibt es aktuell Selbsthilfegruppen oder Ansprechpersonen:

A – ADHS Eltern

ADHS betroffene Erwachsene Adipositas
Adoptiveltern Alkoholabhängigkeit
Alkoholabhängigkeit russisch sprachig
AL – ANON (Kontakt für Angehörige und Familiengruppen von Alkoholkranken)
AL – ATEEN (Kontakt für Kinder und Jugendliche, Freunde von Familien mit Alkoholismus)
Alleinerziehende
Amputierte
Angehörige von Alzheimer- und Demenzkranken
Anonyme Alkoholiker
Aphasiker
Asperger-Syndrom/ Betroffene und Angehörige

B – Bipolare Störungen / Betroffene und Angehörige
Blinde- und Sehbehinderte
Borderline/ Betr. und Angehörige
Brustkrebs

C - Chronische Schmerzen
Chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD)
CI Träger (Cochlea Implantat)

D - Defibrillatorträger
Depression Betroffene
Depression Angehörige
Diabetes

E - Ehlers-Danlos Syndrom Eltern diabetischer Kinder Essstörungen Betroffene und Angehörige

F - Fetales Alkoholsyndrom Fibromyalgie Frauen und Sucht

G - Gehörlose
Geistige Behinderungen
GesundheitsStammTisch
Glykogenose

H – Hashimoto
Herzerkrankungen
Hirntumor
Hochbegabte Kinder
Homosexualität Huntington
Hydrocephalus/Spina bifida

K - Kaufsucht
Kehlkopflose
Körperbehinderungen
Krebserkrankungen
Künstlicher Darmausgang und Harnableitung (Ilco) (auch

Darmkrebsbetroffene)

L - Lupus Erythematodes Lip- und Lymphödem

M – Malos (Magenlose)
Medikamentenabhängigkeit
Migräne Mobbing
Morbus Bechterew
Morbus Crohn/Colitis Ulcerosa
Multiple Sklerose
Myasthenie (Muskelkrankung)

N - Narcotic Anonymous

O – Osteoporose

P – Parkinson
Pankreatektomierte
Poliomyelitis (Kinder-lähmungsfolgen)
Prostata, Blasen und Hodenkrebs
Pflegerische Angehörige für Ehe- und Lebenspartner
Pflegerische Angehörige, die Eltern oder andere Nahestehende pflegen
Pflegerische Angehörige Demenzerkrankter
Pflegerische, die aus der Ferne pflegen

R - Restless Legs Syndrom
Rheuma (Arthrose, Arthritis, Fibromyalgie, Vaskulitis, Wirbelsäule)

S – Schädelhirntrauma
Schlafapnoe
Schilddrüsenerkrankung / -krebs
Schlaganfall
Schlaganfall Kinder
Schlaganfall Familie
Schwerhörigkeit
Senior/innen
Sehbehinderungen
Skoliose
Soziale Phobien / soziale Ängste Spielsucht
Sucht Frauen

T -Transidentität Trauerarbeit Trennung Tremor

V - Verwaiste Eltern
Verlassene Eltern/Großeltern

W –Witwen/Witwer

Z – Zöliakie

In Planung:

- Angehörige psychisch erkrankter Menschen
- Zwangsstörungen
- Endometriose
- Einsamkeit
- Depression und Ängste
- Junge Menschen mit Depression ONLINE
- Pflegerische Angehörige (türkischsprachig)

Der Paritätische

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Paderborn | Bleichstr.39a | 33102 Paderborn | Tel. 05251 87 82 960

Selbsthilfe-paderborn@paritaet-nrw.org | www.selbsthilfe-paderborn.de

Sprechzeiten: Montag-Mittwoch 9:30 -13.00 Uhr | Donnerstag 15:00-18:00 Uhr und nach Vereinbarung