

# JAHRESBERICHT 2022

Selbsthilfe-Büro  
Kreis Höxter

## Inhalte

Einleitung  
Rahmenbedingungen  
Finanzierung  
Personelle Situation  
Zahlen und Statistik/Themenschwerpunkte  
Gruppengründungen  
Projekte des Selbsthilfebüros  
Selbsthilfefreundliches Krankenhaus  
Öffentlichkeitsarbeit und Veranstaltungen  
Kooperationen und Gremien  
Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe  
Ausblick auf das Jahr 2023

## 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.

## 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.

## 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.

## Personelle Situation

Das Selbsthilfe-Büro war im Jahr 2022 wie folgt besetzt:

- Martina Gittel, Verwaltungskraft
- Kathrin Jäger, Dipl. Sozialpädagogin
- Ute Mertens, Dipl. Sozialarbeiterin, tätig für den Bereich „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ (1 Std.)
- Cornelia Pätzold, Krankenschwester und Dipl.-Pädagogin als Fachkraft ab 1.7.2022

In den Monaten Januar und Februar war Mechtild Ridder als Fachkraft tätig.

## Zahlen und Statistik/Themenschwerpunkte

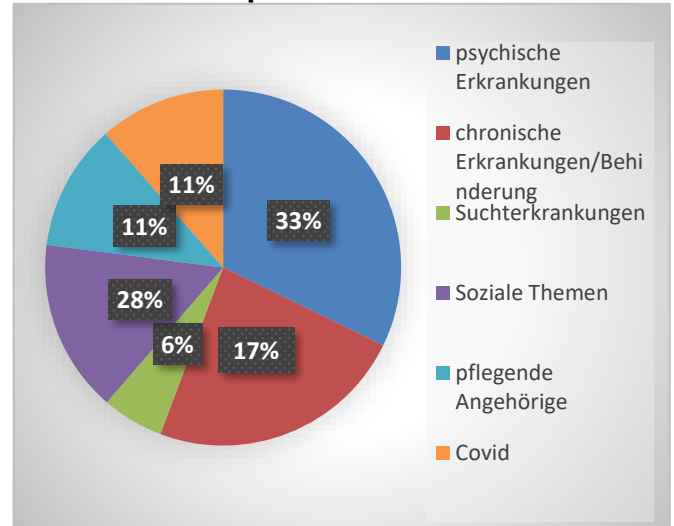
2022 verzeichnete das Selbsthilfe-Büro insgesamt **469 Anfragen** und damit fast doppelt so viele Anfragen wie im Jahr davor.

Anfragen von:

Betroffene/Angehörige	Selbsthilfegruppen	Profis
404	114	42

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

## Themenschwerpunkte



In 2022 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 Höxter **78 Selbsthilfegruppen**. Davon sind 13 Gruppen zu psychischen Erkrankungen, 12 Suchtselbsthilfegruppen, 8 Gruppen zu dem Bereich Behinderungen. Die übrigen Gruppen beschäftigen sich thematisch mit sozialen Themen und chronischen Erkrankungen.

Viele Unterstützungsanfragen richteten die 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 Gruppenarbeit.

## Gruppengründungen



2022 gab es 15 Initiativen für Gruppengründungen. Die Mitarbeiterinnen des Selbsthilfe-Büros beraten, organisieren und begleiten den Gründungsprozess.

Nachdem in den beiden Vorjahren durch die Corona-Pandemie die Selbsthilfegruppen ihre Präsenztreffen nicht oder nur eingeschränkt durchführen konnten, trafen sich viele Gruppen 2022 wieder persönlich. Außerdem wurden im Kreisgebiet 10 neue Selbsthilfegruppen gegründet. Ein Schwerpunkt lag dabei auf Selbsthilfegruppen für Menschen mit psychischen Erkrankungen, zum Beispiel Depressionen. Darüber hinaus haben sich im Kreis Höxter zwei Gruppen für Menschen mit Long Covid gegründet.

Es konnten folgende Selbsthilfegruppen neu in die Kartei aufgenommen werden:

- *Zwei Gruppen Long Covid*
- *Vier Selbsthilfegruppen für Erwachsene mit Depressionen*
- *Eltern von Kindern/Jugendlichen mit Depressionen*
- *Adipositas*
- *Pflegende Angehörige*
- *Hochsensibilität*

In Planung befinden sich Gruppen zu folgenden Themen

- *Verwaiste Eltern und Geschwister*
- *Angst- und Panikstörungen*
- *Depressionen*
- *Parkinson*
- *Schlaganfall*

## Projekte des Selbsthilfe-Büros



**Selbsthilfe hat Stimme**

Im Januar 2022 stellten sich Selbsthilfegruppen aus den Kreisen PB/HX bei Radio Hochstift vor, gefördert wurde das Projekt von AOK Nordwest.

vor. Die reinen Redebeiträge umfassten 8 Min., unterbrochen von Nachrichten und Musik. Die Sendungen wurden nicht live ausgestrahlt, sondern mit einem Redakteur im Vorfeld mit den Gruppen besprochen und aufgezeichnet. Im

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

## Öffentlichkeitsarbeit und Veranstaltungen



**Selbsthilfe News** Das Selbsthilfe-Büro versendet per Email sechs Mal im Jahr „Selbsthilfe News“ - 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](http://www.selbsthilfe-news.de)

## Selbsthilfetag

Am 10.09.2022 machte der Selbsthilfe-Truck Station in Warburg. Vertreter\*innen verschiedener Selbsthilfegruppen repräsentierten das breite Spektrum an Selbsthilfe im Kreisgebiet, informierten Bürger\*innen über ihre Arbeit und luden zu Mitmach-Aktivitäten ein. Moderiert wurde die Veranstaltung von Christina Hüllweg, Radio Hochstift.



## Oktoberwoche

Vom 01. bis zum 09. Oktober präsentierten sich zahlreiche Selbsthilfegruppen aus dem Kreisgebiet auf der Gewerbeschau des traditionellen Volksfestes und standen interessierten Besucher\*innen für Fragen zur Verfügung.



## Roll-Up-Ausstellung

Unter dem Titel „Selbsthilfe macht stark“ ist eine Ausstellung über die Selbsthilfe im Kreis Höxter entstanden, die vom 03.-17.09.2022 im Weser Center in Beverungen zu sehen war. 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 selbsthilfefreundliche 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, das 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.

Aufgrund der Corona-Pandemie konnten die kooperierenden Selbsthilfegruppen ihre Gruppentreffen in der Klinik nicht durchführen. Geplante Veranstaltungen entfielen ebenfalls.

Der jährlich stattfindende Erfahrungsaustausch mit den Gruppen, den Selbsthilfebeauftragten und dem Selbsthilfen-Büro Kreis Höxter fand in Präsenz am 23.05. 2022 statt.

Eine weitere Reha-Klinik plant sich zur selbsthilfefreundlichen Klinik zertifizieren zu lassen. Ein erstes Treffen mit der Mitarbeiterin des Selbsthilfe-Büros hat im Oktober 2022 stattgefunden.

## Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Anfang November 2021 ist das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe 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.

2022 wurden verschiedene themenspezifische und offene Angebote für pflegende Angehörige durchgeführt. Zudem gründete sich eine Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige.

Weitere Informationen unter

[www.pflegeselbsthilfe-hoexter.de](http://www.pflegeselbsthilfe-hoexter.de)

## Gesamttreffen:

Am 09. Mai und am 19. September 2022 fanden mit den Höxteraner Selbsthilfegruppen Austauschtreffen statt. Hier wurden aktuelle Themen besprochen und gemeinschaftliche Projekte oder Veranstaltungen geplant werden.

## Ausblick auf das Jahr 2023

- Auch 2023 sollen mindestens 2 Gesamttreffen stattfinden.
- Kooperationen auf Grundlage des Konzeptes Selbsthilfefreundlichkeit werden fortgeführt.
- Im Februar/März 2022 sendet Radio Hochstift im Rahmen der Reihe „Selbsthilfe hat Stimme“ – Selbsthilfegruppen aus den Kreisen PB/HX stellen sich vor fünf Selbsthilfegruppen gefördert von AOK Nordwest.
- Ein Seminar für Ansprechpersonen der SHG am 10./11.2023 in Bad Driburg.

**Zu folgenden Themen gibt es aktuell Selbsthilfegruppen oder Ansprechpersonen:**

**A**

ADHS  
Adipositas  
Alkohol und Drogen  
AI-ANON, Angehörige v. Alkoholikern  
Alleinerziehende  
Ängste/ Soziale Phobie  
Aphasiker  
Angehörige psychisch Kranker, ApK  
Autismus

**B**

Barrierefreiheit  
Besondere Kinder  
Blindheit  
Behinderungen

**C**

Chronische Schmerzen  
Clusterkopfschmerz  
Covid

**D**

Diabetes  
Defi, Gruppe f. Menschen m. implantiertem Defibrillator  
Demenz, Gruppe f. Angehörige  
Depressionen  
- Eltern depressiver Kinder

**E**

Epilepsie  
Essstörungen

**F**

Frauen nach Krebs  
Fibromyalgie

**G**

Geschlechtsidentitätsstörung

**H**

Herz- und Kreislauferkrankungen  
Hochsensibilität

**K**

Körperbehinderung  
Kontrollzwänge  
Krebs  
Künstlicher Darmausgang u. Harnableitung (Ilco)

**L**

Long Covid

**M**

Morbus Crohn  
MS, Multiple Sklerose

**O**

Osteoporose

**P**

Parkinson  
Pflegerische Angehörige  
Phobien  
Psychische Erkrankungen  
Prostatakrebs

**Q**

Queer

**R**

Rheuma

**S**

Schlafapnoe  
Schlaganfall  
Sehbehinderungen  
Sucht  
Soziale Phobie/Ängste

**Z**

Zöliakie  
Zwänge