

JAHRESBERICHT 2021

Selbsthilfe-Büro
Kreis Höxter

Inhalte

Einleitung
Rahmenbedingungen
Anfragen und Anliegen
Öffentlichkeitsarbeit und Veranstaltungen
Projekte
Kontaktbüro-Pflegeselbsthilfe
Ausblick 2022



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 Wohlfahrtsverbandes NRW gegründet. Für die Treffen der Selbsthilfegruppen und Veranstaltungen steht ein Gruppenraum kostenlos zur Verfügung. Den Mitarbeiterinnen stehen drei Büroräume und ein Beratungsbereich 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 2021 wie folgt besetzt:

- Martina Gittel, Verwaltungskraft
- Kathrin Jäger, Dipl. Sozialpädagogin
- Ute Mertens, Dipl. Sozialarbeiterin, Tätig für den Bereich „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“

In den Monaten November und Dezember war Mechthild Ridder als Fachkraft tätig.



Foto von links: Kathrin Jäger und Martina Gittel

2021 war für die Selbsthilfe ein schwieriges Jahr. Die Corona-Pandemie hat unser aller Leben beeinflusst und zum Rückzug ins private Leben gedrängt. Die Aktiven in den Selbsthilfegruppen konnten nicht wie gewohnt ihre Präsenztreffen durchführen oder nur sehr eingeschränkt unter Hygiene- und Abstandsregelungen. Für die Gruppenmitglieder war der Wegfall der Treffen ein großer Verlust. Immer noch wurden und werden Räume gesucht, in denen Gruppen sich austauschen können.

Die Mitarbeiterinnen des Selbsthilfe-Büros mussten sich der Situation anpassen. So fand die Beratung überwiegend telefonisch oder per E-Mail statt. Treffen und Veranstaltungen für Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeinteressierte wurden verschoben, digital durchgeführt oder abgesagt. Kontaktpflege zum Aufrechterhalten der Gruppen fand je nach Möglichkeit telefonisch oder digital statt.

Anfragen und Anliegen

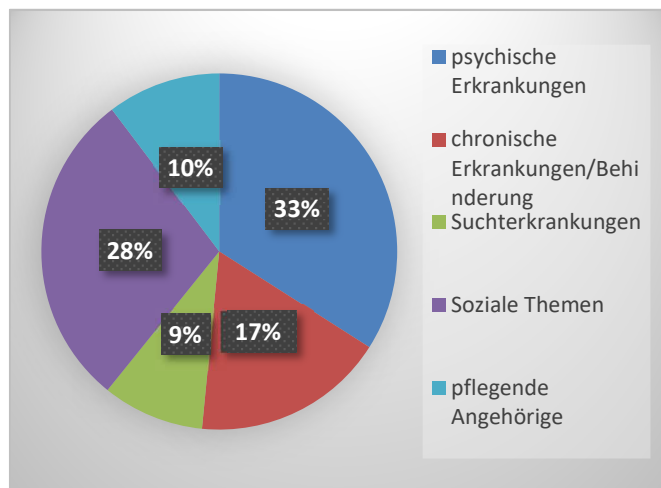
Das Selbsthilfe-Büro informiert über Selbsthilfe, vermittelt in bestehende Gruppen oder verweist an professionelle Hilfsangebote. 2021 verzeichnete das Selbsthilfe-Büro insgesamt **240 Anfragen**. Davon waren 231 Anfragen von Bürger*innen und 9 Anfragen von professionellen Fachkräften. Aufgrund des Lockdowns kam es vor allem von Januar bis April zu geringeren Anfragen. Insgesamt gingen deutlich weniger Anfragen ein als in den Jahren zuvor.

136 Anfragen wurden von den Selbsthilfegruppen an das Selbsthilfe-Büro gerichtet. 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.

Betroffene / Angehörige	Selbsthilfegruppen	Profis
231	136	9

In 2021 gab es, wie in der Vergangenheit, die meisten Anfragen zu psychischen Erkrankungen. Am häufigsten angefragt wurde in diesem Bereich Gruppen mit dem Thema Depression, gefolgt von Selbsthilfegruppen zum Thema Angst. 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 **74 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.

Gruppengründungen



In 2021 gab es 4 Initiativen für Gruppengründungen. Die Mitarbeiterinnen des Selbsthilfe-Büros 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
- Depression und Ängste

In Planung befinden sich Gruppen zu folgenden Themen:

- *Angehörige um Suizid*
- *Angehörige krebskranker Kinder*

Gesamttreffen

Am 17. September 2021 fand mit den Höxteraner Selbsthilfegruppen ein Austauschtreffen statt.

Hier konnten aktuelle Themen bearbeitet (vorrangig die Auswirkungen der Corona-Lage 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 der **Erfahrungsaustausch** in den Räumen der Aktion Selberfisch e. V. in Höxter 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.

Öffentlichkeitsarbeit und Veranstaltungen

Newsletter



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

Online-Workshop: Gemeinsam weitergehen – Wie ein neuer Start der Selbsthilfegruppe gelingen kann

Corona hat das Leben vieler Selbsthilfegruppen auf den Kopf gestellt. Der Austausch bei persönlichen Treffen war während der Corona-Pandemie über viele Monate nicht oder nur sehr eingeschränkt möglich. Neue Wege, Kontakt zu halten und im Gespräch zu bleiben, wurden ausprobiert, jedoch konnten nicht immer alle Gruppenmitglieder an digitalen Formaten teilnehmen.

Im Rahmen des Workshops wurden Anregungen gegeben und gemeinsam hilfreiche Lösungen erarbeitet, mit denen ein Start in Präsenztreffen für alle Gruppenmitglieder gut gelingen kann.

Online Selbsthilfe-Aktionstag in OWL: „Ohne Wir Lläuft nix“


Am 13. November 2021 ging die Selbsthilfe OWL mit einem gemeinsamen Aktionstag online. Unter dem Motto „Ohne Wir Lläuft Nix“ konnten Interessierte online einzelne Veranstaltungen zu unterschiedlichen Themen der Selbsthilfe besuchen. Mit zwei jeweils einstündigen Programmforen beteiligte sich das Selbsthilfebüro-Höxter an diesem Tag.

Fortbildungsangebote für Selbsthilfeaktive

- 03.03.2021 Online-Seminar Datenschutz
- 21.04.2021 Online-Workshop Moderation in Gruppen
- 22.09.2021 Workshop Öffentlichkeitsarbeit
- 10.11.2021 Workshop Konfliktkommunikation

Projekte

Selbsthilfe hat Stimme

 Im Januar 2021 stellten sich Selbsthilfegruppen aus den Kreisen PB / HX bei Radio Hochstift vor, gefördert wurde das Projekt von AOK Nordwest. Die 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.

Selbsthilfefreundliches Krankenhaus / Reha-Klinik

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 die 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. 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 Selbsthilfe-Büro Kreis Höxter fand in Präsenz am 16.11.2021 statt.



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. Für 2022 wird es einen Jahresveranstaltungsplan mit offenen Angeboten für Pflegenden Angehörige geben. Weitere Informationen unter www.pflegeselbsthilfe-hoexter.de



Ausblick 2022

- Auch 2022 sollen mindestens 2 Gesamttreffen und ein Erfahrungsaustausch stattfinden (digital oder analog je nach aktueller Lage).
- Kooperationen auf Grundlage des Konzeptes Selbsthilfefreundlichkeit mit der Knappschafts-klinik Bad Driburg wird fortgeführt.
- Januar / Februar „Selbsthilfe hat Stimme“ – Selbsthilfegruppen aus den Kreisen PB / HX stellen sich vor bei Radio Hochstift gefördert von AOK Nordwest.
- Aktionswoche Selbsthilfe 2022 – vom 3. bis 11. September findet die bundesweite Selbsthilfeweche statt. Geplant ist ein Selbsthilfetag am 10. September in Warburg.

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

A

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

B

Barrierefreiheit
Besondere Kinder
Blindheit
Borreliose
Behinderungen

C

Chronische Schmerzen

D

Diabetes
Defi-Gruppe für Menschen mit implantiertem Defibrillator
Demenz, Gruppe für Angehörige
Depressionen und Kontrollzwänge

E

Epilepsie
Essstörungen
• Gruppe für Angehörige
• ESS-i-G, Essverhalten im Griff

F

Frauen nach Krebs
Fibromyalgie

G

Geschlechtsidentitätsstörung

H

Herz- und Kreislauferkrankungen

K

Körperbehinderung
Krebs
Künstlicher Darmausgang u. Harnableitung (Ilco)

M

Malos
Morbus Crohn
MS, Multiple Sklerose

O

Osteoporose

P

Parkinson
Psychische Erkrankungen
Prostatakrebs

R

Rheuma

S

Schlafapnoe
Schlaganfall
Sehbehinderungen
Sucht

Z

Zöliakie
Zwänge