

Jahresbericht 2024

Inhalte

- Ausstattung & Finanzen
- Das Team der Kontaktstelle
- Anfragen, Statistik & Zahlen
- Gruppengründungen
- Austausch & Fortbildungen
- Projekte & Veranstaltungen
- Kooperationen & Gremienarbeit
- Öffentlichkeitsarbeit
- Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe
- Themenliste der Selbsthilfegruppen

Die **Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Paderborn** ist die zentrale Anlaufstelle für alle Fragen rund um Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen im Kreisgebiet. Die Beratungsstelle wurde 2002 in Trägerschaft des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes NRW gegründet. Mit dem **Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe (KoPS)** wurde 2017 ein zusätzliches Angebot geschaffen, das speziell pflegende Angehörige unterstützt.

Ausstattung & Finanzen

Für Treffen von Selbsthilfegruppen und Fortbildungen können zwei Gruppenräume kostenlos genutzt werden. Ein Raum ist mit Technik für hybride Treffen ausgerüstet. Die Räumlichkeiten werden von Selbsthilfegruppen regelmäßig genutzt. Den Mitarbeiterinnen stehen drei Büros und Beratungsbereiche zur Verfügung.

Die Finanzierung der Kontaktstelle erfolgt durch den Kreis Paderborn, die gesetzlichen Krankenkassen und -verbände in NRW (gemäß §20h SGB V), das Land NRW sowie den Paritätischen NRW als Träger. Das KoPS wird durch das Land NRW und die Landesverbände der Pflegekassen finanziert.

Das Team der Kontaktstelle

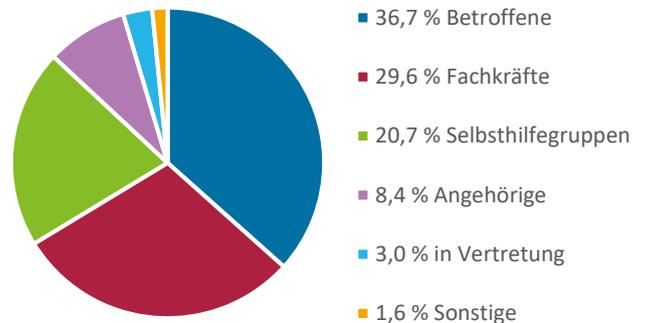
- **Hanna Bielefeld**
26,25 Std., B. A. Soziale Arbeit
- **Ute Mertens**
17,50 Std., Dipl.-Sozialarbeiterin
- **Katharina Gratz**
17,15 Std., Verwaltungskraft
- **Doris Bellack**
2,00 Std., Verwaltungskraft
- **Kathrin Jäger**
Geschäftsführerin, Kreisgruppe Paderborn

Anfragen, Statistik & Zahlen

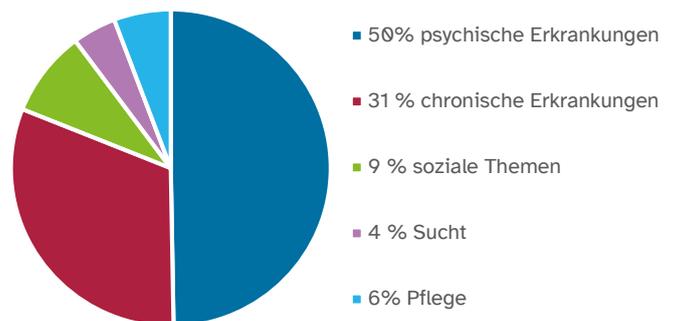
Insgesamt **1.839 Anfragen** verzeichnete die Kontaktstelle 2024. Besonders häufig wurden Anliegen zu psychischen Erkrankungen wie

Depressionen, Boderline sowie Angst und Panik angefragt. Ebenfalls viele Anfragen gab es zu den Themen **Einsamkeit** und **AD(H)S**.

Aufteilung der Anfragen nach Personengruppen



Aufteilung der Anfragen nach Themen



Zum Jahresende bestanden **145 Selbsthilfegruppen** im Kreis Paderborn und lassen sich in folgende Bereiche unterteilen:

- Chronische Erkrankungen: 51
- Psychische Erkrankungen: 37
- Suchtselbsthilfegruppen: 26
- Behinderungen: 11
- Soziale Themen: 15
- Pflegende Angehörige: 5

453 Unterstützungsanfragen richteten die Selbsthilfegruppen an die Selbsthilfe-Kontaktstelle. Neben dem Austausch aktueller Informationen bezogen sich weitere Anliegen auf die Themenfelder Krankenkassenförderung, Fortbildungen, Nachfragen zur organisatorischer Unterstützung und zur Gruppenarbeit.

Gruppengründungen

Die Mitarbeiterinnen der Kontaktstelle beraten, organisieren und begleiten Interessierte beim Gründungsprozess neuer Selbsthilfegruppen. 2024 wurden **18 Initiativen** unterstützt, woraus **11 neue Gruppen** entstanden. Folgende Selbsthilfegruppen wurden 2024 neu gegründet bzw. zu folgenden Themen aufgenommen:

- Depression
- Angst & Panik Frauengruppe
- Reflux
- ADHS Erwachsene
- Junge Parkinsonbetroffene
- Frauengruppe Trauma
- Narzissmus in Familie und Freundeskreis
- Fibromyalgie
- Depression in Delbrück
- Alkohol-Sucht
- Lebensfroh & Aktiv

Austausch & Fortbildungen

Im April und September fanden **Gesamttreffen** für alle Selbsthilfegruppen im Kreisgebiet statt. Neben der Planung gemeinsamer Projekte wurde der kollegiale Austausch in Treffen zum **Erfahrungsaustausch** gefördert. Folgende Themen wurden angeboten:

- Ansprechpartner sein
- Gruppentreffen gestalten

In Zusammenarbeit mit dem Paritätischen Paderborn, konnten folgende **Fortbildungen** für Selbsthilfegruppen angeboten werden:

- Mitgliedergewinnung und -bindung
- Gewaltfreie Kommunikation
- Gesprächsführung und Moderation in Selbsthilfegruppen
- Schwierige Gespräche führen: Kommunikation in Konflikten
- Wertschätzend Feedback geben
- Canva-Starthilfe: Grafik-Basics für Social Media und Print

Ein Highlight war die, von der VdEK geförderte, zweitägige, Fortbildung **Vom Ich zum Wir** in Bad Driburg, an der 18 Selbsthilfe-Aktive teilnahmen. Organisiert wurde die Veranstaltung durch die Selbsthilfe-Kontaktstelle.



v. l. Hanna Bielefeld und Katharina Gratz posieren für Fotos zur Nutzung für die Social-Media-Kanäle

Projekte & Veranstaltungen

In der Radio Hochstift-Reihe **Selbsthilfe hat Stimme** stellten sich 2024 drei Paderborner Selbsthilfegruppen vor. Gefördert wurden die Beiträge durch die AOK Nordwest. Alle Beiträge sind online verfügbar:

- Erwachsene mit ADHS
- Junge Parkinson-Gruppe
- Frauengruppe Trauma

Das bundesweit geförderte Projekt **In-Gang-Setzer** unterstützt seit 2008 im Kreis Paderborn neue und bestehende Gruppen mit ehrenamtlichen Begleiter*innen. 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. Aktuell sind vier Ehrenamtliche für die Kontaktstelle tätig. 2024 profitierten vier Selbsthilfegruppen von der wertvollen Unterstützungsarbeit. Gefördert wird das bundesweite Projekt durch die Betriebskrankenkassen, vorrangig vom BKK Dachverband und dem BKK Landesverband Nordwest.

Die **Umfrage 2024** zu **Selbsthilfegruppen im Kreis Paderborn** ergab, dass es etwa 140 Gruppen in der Region gibt, von denen 87 an der Umfrage teilnahmen. Die häufigsten Themenbereiche waren Sucht (22 %), seelische / psychische Erkrankungen (24 %), sowie chronische Erkrankungen (37 %). Insgesamt sind ca. 2.500 Personen in Selbsthilfegruppen aktiv. Die Gruppen treffen sich in der Regel wöchentlich (41 %) oder alle zwei Wochen (26,5 %). Die Mehrheit der Gruppenmitglieder bleibt länger als 5 Jahre in den Gruppen (38 %). An Gruppentreffen nehmen meist 4–10 Personen teil (77 %). Die Gruppen werden von engagierten Ansprechpersonen geleitet, die meist 1–5 Stunden pro Monat investieren (49 %). Im Jahr 2024 gab es rund 816 Anfragen von Interessierten bei den Selbsthilfegruppen. Die Ergebnisse unterstreichen die Bedeutung und Vielfalt der Selbsthilfegruppen im Kreis Paderborn. In den Selbsthilfegruppen treffen sich ca. 2.500 Menschen im Kreisgebiet.

Die Mitarbeiterinnen der Kontaktstelle engagierten sich bei **Veranstaltungen** mit dem Ziel, Netzwerke zu stärken, die Bekanntheit der Kontaktstelle zu erhöhen und Betroffene sowie Interessierte gezielt anzusprechen. Hierbei wurden Informationen über Unterstützungsangebote, Selbsthilfegruppen und Möglichkeiten zur Prävention weitergegeben. Die Kontaktstelle zeigte Präsenz bei folgenden Veranstaltungen:

Vom 07. bis 12. Oktober organisierte die PSAG (Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft im Kreis Paderborn) verschiedene kostenfreie Veranstaltungen unter dem Motto: **Mut machen, nicht wegschauen! Umgang mit Krisen im Alltag**. Die Kontaktstelle beteiligte sich an der Vorbereitung und das KoPS engagierte sich mit einem Vortrag für pflegende Angehörige und Fachkräften aus Medizin und Pflege.

Am 03. Februar nahm die Selbsthilfe-Kontaktstelle am **Patiententag** anlässlich des Weltkrebstages in der Cecilien-Klinik teil. Im Mittelpunkt der Veranstaltung standen Themen rund um die Krebsprävention und -behandlung.

Am 25. Mai wirkte die Kontaktstelle beim **Onkologischen Patientenkongress Paderborn** in der Schule für Pflege und Gesundheit mit. Diese Veranstaltung bot eine wertvolle Plattform für den Austausch zwischen Patienten, Angehörigen und

Fachleuten. Am 24. August war die Kontaktstelle beim **Tag des Ehrenamtes** präsent. Diese Veranstaltung würdigte das Engagement von Freiwilligen und bot eine gute Gelegenheit zur Vernetzung.

Am 21. September beteiligte sich die Selbsthilfe-Kontaktstelle am **Weltkindertag** mit einem gemeinsamen Stand zusammen mit der Selbsthilfegruppe „Sugar Kids“.



v. l. Doris Bellack und Hanna Bielefeld bei den Vorbereitungen des Welt-Kindertages

Kooperationen & Gremienarbeit

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

- Kommunale Gesundheitskonferenz
- Kommunale Konferenz Alter und Pflege
- AG Netzwerk Demenz Kreis Paderborn
- AK Selbsthilfe und Frauenklinik
- AK Netzwerk Essstörungen Kreis Paderborn
- Qualitätszirkel Selbsthilfefreundlichkeit im KH St. Johannisstift Paderborn und in der Aataalklinik Bad Wünnenberg
- Gesunde Städte-Netzwerk
- Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft e. V.
- Paderborner Bündnis gegen Depression e. V.
- LAK Selbsthilfe-Kontaktstellen NRW
- Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (DAG SHG) e. V.
- AK der Paritätischen Selbsthilfe-Kontaktstellen NRW

Öffentlichkeitsarbeit

Die Öffentlichkeitsarbeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle dient dazu, über Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen zu informieren und Bürger*innen zur Teilnahme an Selbsthilfegruppen zu motivieren. Dafür werden vielfältige Medien genutzt, um unterschiedliche Zielgruppen anzusprechen.

Ein Schwerpunkt liegt auf der regelmäßigen Pressearbeit in lokalen **Print- und Online-Medien**, um z. B. über Gruppengründungen und Veranstaltungen zu berichten. Flyer und Informationen zu Gruppengründungen werden an Beratungsstellen und soziale sowie medizinische Fachkräfte versandt.

Sechs Mal im Jahr informiert die Kontaktstelle über die **SelbsthilfeNews** zu aktuellen Gruppengründungen, Veranstaltungen, Projekten aus der Selbsthilfe und Infos über Selbsthilfegruppen im Kreis Paderborn. Ende 2024 erreichte der Newsletter 567 Abonnenten. Gefördert wird der Newsletter über die Krankenkassen/-verbände in NRW. Die Anmeldung erfolgt über die Website www.selbsthilfe-news.de.

Auch in **sozialen Medien** ist die Kontaktstelle und das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe auf gemeinsamen Accounts mit der Paritätischen Kreisgruppe aktiv. Die Instagram-Seite hatte Ende des Jahres knapp 972 Follower und die Facebook-Seite 533 Follower.

Die neue **Website** verzeichnete im Jahr 2024 insgesamt 10.000 Seitenaufrufe. Sie bietet Infos zu Angeboten und Veranstaltungen und ist ein wichtiger Baustein der digitalen Öffentlichkeitsarbeit.

Ausblick 2025

- **Wir hilft – Aktionswoche Selbsthilfe**
16. – 25. Mai 2025
- **Bundesweiter Tag der Selbsthilfe**
16. September 2025

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Das Kontaktbüro informiert seit 7 Jahren über bestehende Selbsthilfegruppen für Pflegebetroffene und Pflegenden Angehörige. Es begleitet und unterstützt Pflegeselbsthilfegruppen und hilft beim Aufbau neuer Gruppen. In 2024 fanden 11 Veranstaltungen für Pflegenden Angehörige statt.

- 6 Pflege-Cafés in Paderborn
- 1 Pflege-Café in Salzkotten (Hederpark)
- Workshop: Resilienz durch Achtsamkeit und Mitgefühl
- Workshop: Die Kunst der kleinen Pausen
- Workshop: Heilsames Singen
- Vortrag: Pflegeeinstufung durch den Medizinischen Dienst und das Pflegegesetz

Das Kontaktbüro beteiligte sich als Mitglied des Netzwerkes Demenz an der Aktionswoche Demenz vom 16.09 – 22.09.2024.

Das aktuelle Veranstaltungsprogramm des KoPS steht unter www.pflegeselbsthilfe-paderborn.de zum Download bereit.

Kontakt und Beratung erfolgen über die Telefonnummer 05251 39 02 201 und per E-Mail an pflegeselbsthilfe-paderborn@paritaet-nrw.org.



v. l. Ute Mertens und Katharina Gratz zeigen die Flyer und Plakate des Veranstaltungsprogrammes für pflegende Angehörige

Zu folgenden Themen gibt es Selbsthilfegruppen im Kreis Paderborn

<p>A – ADHS / Elterngruppe ADHS (Erwachsene) Adipositas Alkoholabhängigkeit Alkoholabhängigkeit, russisch-sprachig Al-Anon (Angehörige und Freunde alkoholkranker Menschen) Alleinerziehend Amputierte Angst & Panik Anonyme Alkoholiker Aphasiker Arbeiterkind Asperger-Syndrom / Betroffene und Angehörige</p> <p>B - Behinderung Bipolare Störungen / Betroffene und Angehörige Blinde und Sehbehinderung Borderline / Betroffene und Angehörige Brustkrebs</p> <p>C – Chronische Schmerzen CI Träger (Cochlea Implantat)</p> <p>D - Demenz / Angehörige Depression / Betroffene Depression / Angehörige Depression junge Erwachsene (18 – 35 J.) Diabetes Diabetes Kinder / Elterngruppe Distance Caring - Pflege aus der Distanz Downsyndrom / Elterninitiative</p> <p>E - Ehlers-Danlos-Syndrom Endometriose Essstörungen / Angehörige</p>	<p>F - Fetales Alkoholsyndrom Fibromyalgie</p> <p>G - Geistige Behinderungen Gestose</p> <p>H - Herzerkrankungen Hirntumor Homosexualität Hydrozephalus</p> <p>K - Kaufsucht Körperbehinderungen Krebserkrankungen Künstlicher Darmausgang und Harnableitung (Ilco) (auch Darmkrebsbetroffene)</p> <p>L - Lebensfroh & Aktiv Lip- und Lymphödem Long-Covid</p> <p>M – Medikamentenabhängigkeit Migräne Mobbing Morbus Bechterew Morbus Crohn / Colitis Ulcerosa Multiple Sklerose Myasthenie (Muskelerkrankung)</p> <p>N - Narcotic Anonymous Narkolepsie Narzissmus in Beziehungen</p> <p>O – Osteoporose OWL-Blickkontakte e. V.</p>	<p>P - Pankreatektomierte Parkinson "Junge" Parkinson Erkrankte Pflegerische Angehörige Poliomyelitis Post-Vac-Syndrom Prostata-, Blasen- und Hodenkrebs Psychische Erkrankung / Angehörige PTBS</p> <p>Q – Queere Jugendgruppe</p> <p>R – Reflux Rehabilitation Restless Legs Syndrom Rheuma (Arthrose, Arthritis, Fibromyalgie, Vaskulitis, Wirbelsäule)</p> <p>S - Schlafapnoe Schlaganfall Schlaganfall / Familiengruppe Sex- und Pornografiesucht / Männergruppe Soziale Phobien und Ängste Spielsucht Spina bifida Sternenkinder / Elterngruppe Suizid im Umfeld / Angehörige</p> <p>T - Transgender Trauerarbeit Trauma / Frauengruppe Tremor</p> <p>W - Witwen / Witwer Jung Verwitwet</p> <p>Z - Zwangserkrankungen</p>
---	--	---

Informationen zu aktuellen Gruppengründungen finden Sie auf www.selbsthilfe-paderborn.de

Der Paritätische NRW
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 09:30 – 13:00 Uhr
Donnerstag 14:00 – 17:00 Uhr
und nach Vereinbarung