

# JAHRESBERICHT 2023

Selbsthilfe-Kontaktstelle  
Kreis Paderborn

## Inhalte

Einleitung  
Rahmenbedingungen  
Personelle Situation  
Zahlen und Statistik  
Projekte  
Kooperationen und Gremien  
Veranstaltungen und Öffentlichkeitsarbeit  
Ausblick 2024  
Themenliste Selbsthilfegruppen



## Einleitung

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Paderborn ist die zentrale Informations- und Beratungsstelle für alle Fragen zur Selbsthilfe. Das Kontaktbüro Pflege-selbsthilfe (KoPS) ist seit 2017 ein zusätzliches Unterstützungsangebot für pflegende Angehörige.

## Rahmenbedingungen

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Paderborn wurde 2002 in Trägerschaft des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes NRW gegründet. Für Treffen der Selbsthilfegruppen und Veranstaltungen 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 Büroräume inklusive Beratungsbereiche zur Verfügung.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle wird durch den Kreis Paderborn und die gesetzlichen Krankenkassen /-verbände NRW (GKV, Selbsthilfeförderung gem. §20h SGB V) gefördert. Weitere Zuwendungen erhält die Kontaktstelle vom Land NRW und dem Paritätischen NRW e. V. als Träger. Im Jahr 2023 hat die Selbsthilfe-Kontaktstelle ebenfalls Mittel aus dem Stärkungspakt des Landes NRW erhalten.

Die Finanzierung des KoPS erfolgt durch das Land NRW und die Landesverbände der Pflegekassen.

## Personelle Besetzung

Die Kontaktstelle ist in der Beratung mit zwei Fachkräften, Hanna Bielefeld (26,25 Std), B.A. Soziale Arbeit) und Ute Mertens (17 Std., Dipl. Sozialarbeiterin), und einer Verwaltungskraft, Katharina Gratz (17,15 Std.) sowie Doris Bellack (2 Std.) besetzt. Ute Mertens ist ebenfalls im KoPS für die Beratung zuständig. Geschäftsführerin der Kreisgruppe Paderborn ist Kathrin Jäger.

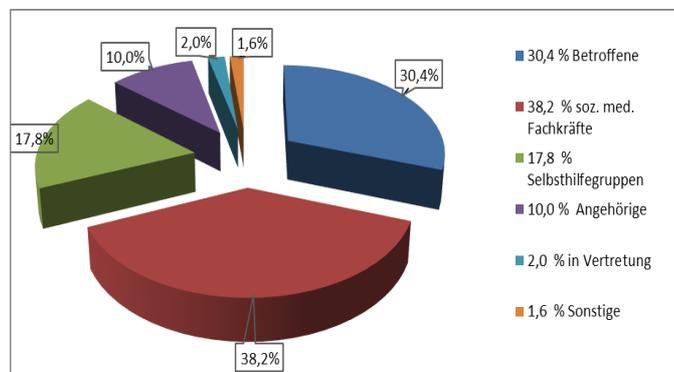


Foto von links: Katharina Gratz, Ute Mertens, Hanna Bielefeld

## Zahlen und Statistik

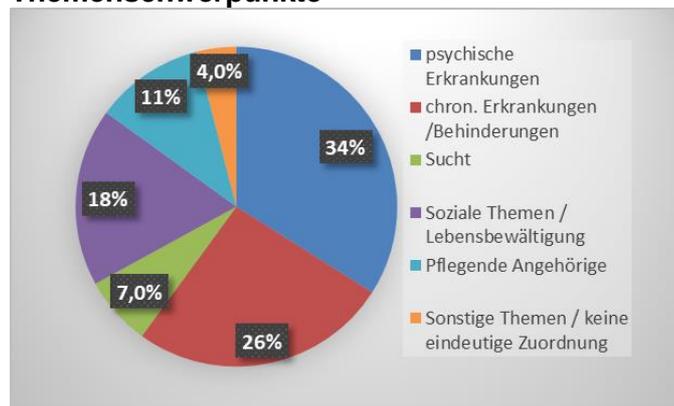
### Anfragen und Anliegen

2023 verzeichnete die Selbsthilfe-Kontaktstelle insgesamt **1957 Anfragen** und damit 348 Anfragen mehr als im Vorjahr.



Grafik: Aufteilung der Anfragen nach Personengruppen

### Themenschwerpunkte



Grafik: Aufteilung der Anfragen in übergeordnete Themen

In 2023 gingen bei der Kontaktstelle die meisten Anfragen zu psychischen Erkrankungen ein. Anfragen zu Themen wie seelische Gesundheit, Depressionen und Ängsten haben zugenommen. Ebenfalls ist eine Zunahme von Anfragen Pflegende Angehöriger festzustellen.

Zum Jahresende existierten in Stadt und Kreis Paderborn **145 Selbsthilfegruppen**.

Davon sind:

- Chronische Erkrankungen: 58 Gruppen
- Psychische Erkrankungen: 28 Gruppen
- Suchtselbsthilfegruppen: 27 Gruppen
- Behinderungen: 11 Gruppen
- Soziale Themen: 15 Gruppen
- Pflegende Angehörige: 6 Gruppen

**341** Unterstützungsanfragen richteten die Selbsthilfegruppen an die Selbsthilfe-Kontaktstelle. Neben dem Austausch aktueller Informationen bezogen sich weitere Anliegen auf die Themenfelder Krankenkassenförderung, Fortbildungen, der Nachfrage nach organisatorischer Unterstützung und Fragen zur Gruppenarbeit.

### Gruppengründungen



Die Mitarbeiterinnen der Selbsthilfe-Kontaktstelle beraten, organisieren und begleiten den Gründungsprozess.

16 Initiativen wurden unterstützt, wovon 9 Gruppengründungen durchgeführt werden konnten. Eine Gruppe zum Thema Depression wurde beim Neustart unterstützt.

Folgende Selbsthilfegruppen wurden 2023 neu gegründet bzw. aufgenommen:

- Anonyme Männergruppe  
Sex- und Pornografiesucht
- Asperger Syndrom
- CRPS (Komplexes regionales Schmerzsyndrom / Morbus Sudek)
- Depression
- Neustart Depression
- Depression (20 – 35 Jahre)
- Kinderwunsch
- PTBS (Posttraumatische Belastungsstörung)
- Spielsucht

In Gründung sind aktuell folgende Gruppen:

- AD(H)S
- Angst und Panik
- Depression ehem. RehaGruppe
- Reflux
- Narzissmus in Beziehung
- Fibromyalgie
- Trauma / Frauengruppe
- Junge Parkinsonbetroffene

### Gesamttreffen der bestehenden Gruppen



Im März und Oktober fand jeweils ein *Gesamttreffen* der Selbsthilfegruppen im Kreis Paderborn statt. Beim Gesamttreffen werden aktuelle Themen bearbeitet und gemeinschaftliche Projekte oder Veranstaltungen geplant.

Im *Erfahrungsaustausch* gab es Gelegenheit Themen der Gruppen zu bearbeiten und sich gegenseitig kollegial zu beraten. Folgende Themen

wurden in den Austauschtreffen thematisiert:

- 16.02.23 Ansprechpartner sein
- 18.04.23 Öffentlichkeitsarbeit für die Gruppe
- 11.09.23 Gruppentreffen mit Methoden gestalten

### Fortbildungsangebote für Selbsthilfeaktive

- Rhetorik – Wirkungsvoll reden und überzeugen
- Vereinsführung: Fit fürs Vorstandsamt
- Versicherungsschutz im Ehrenamt
- Datenschutz für Vereine & Selbsthilfegruppen
- Resilienz durch Achtsamkeit und Mitgefühl
- Barrierefreie Kommunikation
- So gelingen gute Fotos für die Öffentlichkeitsarbeit

Durch einen gemeinschaftlichen Förderantrag der Selbsthilfegruppen im Kreisgebiet an die GKV, konnte am 02. Dezember 2023 eine Fortbildung zum Thema „In Gruppen lebendig und verständlich kommunizieren“ angeboten werden. Die Kontaktstelle unterstützte bei der Organisation der Veranstaltung.

### Projekte

#### In-Gang-Setzer

Seit 2008 bietet die Selbsthilfe-Kontaktstelle die 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. Fünf Selbsthilfegruppen konnten 2023 durch In-Gang-Setzer begleitet und unterstützt werden. In der Paderborner Kontaktstelle engagierten sich aktuell vier Ehrenamtler\*innen. Gefördert wird das bundesweite Projekt durch die Betriebskrankenkassen, vorrangig vom BKK Dachverband und dem BKK Landesverband Nordwest.

*inGangSetzer*<sup>®</sup>



### Selbsthilfefreundliches Krankenhaus / Selbsthilfefreundliche Reha-Klinik



Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen

Mit dem *Ev. Krankenhaus St. Johannisstift* Paderborn besteht

seit Frühjahr 2012 eine Kooperation auf der Grundlage des Konzeptes Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen. Der Qualitätszirkel bzw. Erfahrungsaustausch fand zweimal in 2023 statt. In diesen Treffen geht es um

die Umsetzungen der Maßnahmen, die gemeinsam mit der Selbsthilfe, der Selbsthilfebeauftragten und Mitarbeitenden aus dem Krankenhaus besprochen und verabredet werden.

Seit Herbst 2018 ist mit der *Aataklinik* in Bad Wünnenberg, eine Reha-Klinik im Kreis Paderborn als selbsthilfefreundlich ausgezeichnet.

Die Treffen des Qualitätszirkels fanden in 2023 ebenfalls wieder in Präsenz statt.

Mehr Infos zum Selbsthilfefreundliches Krankenhaus gibt's hier: [www.selbsthilfefreundlichkeit.de](http://www.selbsthilfefreundlichkeit.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. Im Juni 2023 nahm die Kontaktstelle an der Mitgliederversammlung und am Symposium zum Thema Verantwortungsgemeinschaft für Gesundheit: Herausforderungen am Beispiel für Klima und Gesundheit, gemeinsam mit dem Kreis Paderborn teil.

## Kooperationen und Gremienarbeit

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

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

## Veranstaltungen

### Selbsthilfetag 2023



Am Samstag, den 13. Mai 2023 fand erstmals im Südring Center in Paderborn der 13. Selbsthilfetag im Kreis Paderborn statt. Unter dem Motto „Im Gespräch mit Selbsthilfegruppen“ stellten sich 17 Selbsthilfegruppen aus den Bereichen Sucht, Gesundheit, Behinderung und Soziales zusammen mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle und der EUBT Paderborn vor. Der Aktionstag bot interessierten Bürger\*innen die Möglichkeit in die Selbsthilfe hinein zu schnuppern und mit Gruppen und Beratungsstellen ins Gespräch zu kommen.

### Forum Gesunde Kommune

*Vielfalt der Unterstützung im Bereich der psychischen Gesundheit*

Am 15. November 2023 fand in der Katholischen Hochschule (KatHo) Paderborn die Infoveranstaltung Forum Gesunde Kommune mit etwas mehr als 100 interessierten Bürger\*innen und Fachkräften aus dem Gesundheitswesen statt. Das Programm der Forumsveranstaltung betrachtete das Thema psychische Erkrankungen in vier Vorträgen aus unterschiedlichen Perspektiven. Mit einem Markt der Möglichkeiten mit verschiedenen Beratungsstellen aus dem Kreisgebiet konnten sich die Besucher\*innen über Beratungs-



und Gruppenangebote informieren und in den Austausch kommen. Die Veranstaltung wurde in Zusammenarbeit mit dem Kreis Paderborn, dem KreisSportbund, der LWL-Klinik, der KatHo, dem Institut für Forschung und Transfer in Kindheit und Familie und der Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Paderborn organisiert.

## Öffentlichkeitsarbeit

### Plakat-Aktion

Seit Anfang September 2022 führen Plakate zum Thema Selbsthilfe in den Bussen des Padersprinters durch Paderborn. Die Plakat-Aktion lief bis Ende August 2023 und wurde durch die gesetzlichen Krankenkassen und -verbände in NRW gefördert.



### Selbsthilfe hat Stimme

Die Reihe „Selbsthilfe hat Stimme“ über Radio Hochstift ging 2023 gleich zweimal an den Start. Bei dem Projekt stellen sich im Radio Selbsthilfegruppe aus den Kreisen Paderborn und Höxter vor. Gefördert wurde die Reihe durch die Selbsthilfeförderung der AOK Nordwest. Beteiligte Selbsthilfegruppen aus dem Kreis Paderborn:

Januar:

- Long Covid
- Endometriose

Dezember:

- Post-Vac-Syndrom
- Lip- und Lymphödem
- Blinden- und Sehbehindertenverein Paderborn

Zum Nachhören gibt es die Beiträge auf der Website von Radio Hochstift.

### Newsletter



Sechs Mal im Jahr informiert die Kontaktstelle über die *SelbsthilfeNews* zu aktuellen Gruppengründungen, Veranstaltungen und Projekten aus der Selbsthilfe im Kreis Paderborn. Gefördert wird der Newsletter über die Krankenkassen/-verbände in NRW. Die Anmeldung erfolgt über die Website [www.selbsthilfe-news.de](http://www.selbsthilfe-news.de).

### [www.selbsthilfe-paderborn.de](http://www.selbsthilfe-paderborn.de)

Im September hat die Website der Selbsthilfe-Kontaktstelle ein neues Aussehen erhalten. Auf einer gemeinschaftlichen Website sind nun die Infos zum Paritätischen im Kreis Paderborn, der Selbsthilfe-Kontaktstelle, der EUTB und des Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe zu finden.

Alle Veranstaltungen werden per Pressemitteilungen an die örtliche Presse versandt und dort veröffentlicht. Im Stadtmagazin DAS HEFT erscheinen monatlich Anzeigen.

## Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe



Das Kontaktbüro informiert seit nun 6 Jahren über bestehende Selbsthilfegruppen für Pflegebetroffene und Pflegenden Angehörige. Es begleitet und unterstützt Pflegeselbsthilfegruppen und hilft beim Aufbau neuer Gruppen. Elf Veranstaltungen fanden 2023 statt:

- Fünf Pflege-Cafés in Paderborn (KoPS)
- Zwei Pflege-Cafés in Salzkotten (Hederpark)
- Waldspaziergang mit Achtsamkeitsübungen
- Heilsames Singen
- Vorträge:
  - Kuren für Pflegenden Angehörige
  - Umgang mit Demenz erkrankten Menschen

Das Kontaktbüro beteiligte sich als Mitglied des Netzwerkes Demenz an der Aktionswoche Demenz vom 18.09. – 22.09.2023.

Das aktuelle Veranstaltungsprogramm des KoPS steht unter [www.pflegeselbsthilfe-paderborn.de](http://www.pflegeselbsthilfe-paderborn.de) zum Download bereit.

Kontakt und Beratung erfolgen über die Telefonnummer 05251 39 02 201 und per Mail an [pflegeselbsthilfe-paderborn@paritaet-nrw.org](mailto:pflegeselbsthilfe-paderborn@paritaet-nrw.org).

## Ausblick 2024

- Beteiligung am Onkologischen Patienten-kongress Paderborn (Mai 2024)
- Zwei Gesamttreffen und zwei Erfahrungsaustausche für die Selbsthilfegruppen im Kreis Paderborn

## Zu folgenden Themen gibt es

### Selbsthilfegruppen:

Stand März 2024

#### **A** - ADHS Eltern

ADHS Erwachsene  
Adipositas  
Alkoholabhängigkeit  
Alkoholabhängigkeit russisch sprachig  
Al-Anon (Angehörige und Freunde alkoholkranker Menschen)  
Alleinerziehend  
Amputierte  
Angst und Panik  
Anonyme Alkoholiker  
Aphasiker  
Arbeiterkind  
Asperger-Syndrom / Betroffene und Angehörige

#### **B** - Behinderung

Bipolare Störungen / Betroffene und Angehörige  
Blinde und Sehbehinderung  
Borderline / Betroffene und Angehörige  
Brustkrebs

#### **C** - Chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD) CI Träger (Cochlea Implantat)

#### **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

#### **E** - Ehlers-Danlos-Syndrom

Endometriose  
Essstörungen / Angehörige

#### **F** - Fetales Alkoholsyndrom

Fibromyalgie

#### **G** - Gehörlose

Geistige Behinderungen  
Gestose

#### **H** - Herzerkrankungen

Hirntumor  
Hochsensibilität  
Homosexualität  
Hydrocephalus / Spina bifida

#### **K** – Kaufsucht

Kehlkopflohe  
Kinderwunsch  
Körperbehinderungen  
Krebserkrankungen  
Künstlicher Darmausgang und Harnableitung (Ilco)  
(auch Darmkrebsbetroffene)

#### **L** - Lip- und Lymphödem Long-Covid

#### **M** – Medikamentenabhängigkeit

Migräne  
Mobbing  
Morbus Bechterew  
Morbus Crohn / Colitis Ulcerosa  
Multiple Sklerose  
Myasthenie (Muskelkrankung)

#### **N** - Narcotic Anonymous

Narkolepsie  
Narzissmus in Beziehungen

#### **O** – Osteoporose

OWL-Blickkontakte e. V.

#### **P** - Pankreatektomierte

Parkinson  
Pfleger Angehörige / verschiedene Gruppen  
Poliomyelitis (Kinderlähmungsfolgen)  
Post-Vac-Syndrom  
Prostata-, Blasen- und Hodenkrebs  
Psychische Erkrankung / Angehörige  
PTBS

#### **Q** – Queere Jugendgruppe

#### **R** – Reflux

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

#### **S** - Schlafapnoe

Schlaganfall  
Schlaganfall / Familiengruppe  
Schwerhörigkeit  
Senior\*innen  
Sex- und Pornografiesucht / Männergruppe  
Soziale Phobien und Ängste  
Spielsucht  
Suizid im Umfeld / Angehörige

#### **T** - Transgender

Trauerarbeit  
Trauma / Frauengruppe  
Tremor

#### **W** - Witwen / Witwer

#### **Z** - Zöliakie

Zwangserkrankungen

*Informationen zu aktuellen Gruppengründungen finden Sie auf unserer Website.*

Der Paritätische

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

[selbsthilfe-paderborn@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-paderborn@paritaet-nrw.org) | [www.selbsthilfe-paderborn.de](http://www.selbsthilfe-paderborn.de)

Sprechzeiten: Montag-Mittwoch 9:30 - 13.00 Uhr | Donnerstag 14:00 - 17:00 Uhr und nach Vereinbarung