

Jahresbericht 2008



... ein Jahr in Bildern – unser Einblick in die Vielfalt der Selbsthilfe

Inhalt

1. Selbsthilfe im Kreis Minden-Lübbecke	3
2. Arbeitsschwerpunkte in 2008	4
2.1 Weitergehende Unterstützung von Selbsthilfegruppen und Selbsthilfe-Interessierten	4
2.2 Vernetzungen und Kooperationen	5
2.3 Veranstaltungen für Selbsthilfegruppen	6
2.4 Öffentlichkeitsarbeit	7
2.5 Unsere Webseite	9
2.6 Das Selbsthilfebüro Herford	10
3. Entwicklung der Selbsthilfe im Kreis Minden-Lübbecke	11
3.1 Veränderungen in der Selbsthilfe-Landschaft im Kreis Minden-Lübbecke	11
3.2 Thematische Verteilung der Selbsthilfeaktivitäten	12
3.3 Regionale Verteilung der Selbsthilfeaktivitäten	13
3.4 Frequentierung der Selbsthilfe-Kontaktstelle	13
4. Resümee	14

Anhang

„Selbsthilfe-Impulse“ mit Stichwortliste der Selbsthilfethemen
Flyer der Selbsthilfe-Kontaktstelle

Selbsthilfe-Kontaktstelle der PariSozial Minden-Lübbecke gemeinnützige GmbH

Simeonstr. 19, 32423 Minden

Telefon: 0571 82802-17/-24

Telefax: 0571 82802-69

selbsthilfe-mi-lk@paritaet-nrw.org

www.selbsthilfe-mi-lk.de

www.selbsthilfenetz.de

1. Selbsthilfe im Kreis Minden-Lübbecke

Selbsthilfe ist in Deutschland inzwischen ein zentrales Thema. Selbsthilfegruppen und –initiativen werden als eine der erfolgreichsten Organisationsformen der letzten Jahrzehnte bezeichnet. Das Erfolgsrezept liegt darin, dass sie immer wieder neue Ideen der Lebensgestaltung in die öffentliche Diskussion einbringen, konstruktive Kritik am Sozialstaat üben und damit Ausdruck gelebter Demokratie sind. Darüber hinaus öffnen viele Selbsthilfegruppen durch ihre ganzheitliche Ausrichtung Grenzen und Zuständigkeiten und schaffen damit soziale Integration. Die Themenvielfalt der Selbsthilfe nimmt stetig zu und deckt inzwischen sämtliche Bereiche gesellschaftlichen Lebens ab.

Die Zunahme der öffentlichen Anerkennung der Selbsthilfe hat vor Ort ganz praktische Konsequenzen. Immer mehr Bürgerinnen und Bürger sehen in Selbsthilfe eine Möglichkeit zur Bewältigung persönlicher Probleme und nehmen Kontakt auf. Zum einen steigt so die Zahl der in Selbsthilfe Engagierten, zum anderen entstehen auch neue Selbsthilfegruppen zu Themen, die früher – wie sich heute oft zu Unrecht herausstellt - als nicht „selbsthilfetauglich“ abgestempelt wurden. Häufig benötigen diese „nur“ ein wenig mehr Unterstützung (wie z. B. bei psychischen Erkrankungen).

Jedes Jahr bei der Vorbereitung für den Jahresbericht wenn wir die genauen Zahlen des örtlichen Selbsthilfeengagements reflektieren, staunen wir aufs Neue über das besondere Engagement im Kreis Minden-Lübbecke. Noch immer steigt die Zahl der Selbsthilfegruppen und damit der engagierten Bürgerinnen und Bürger. In inzwischen 282 Selbsthilfegruppen sind über 10.000 Menschen für sich und andere aktiv. Darüber hinaus nutzen noch sehr viel mehr Bürgerinnen und Bürger das geballte Wissen der Selbsthilfegruppen. Selbsthilfegruppen werden zunehmend als Informationsinstanz gesehen, das ist jedoch für viele Selbsthilfegruppen nicht nur positiv. Denn nach der ersten Information bleibt oft der erwünschte Gruppenbesuch aus.

Grundsätzlich bietet die Selbsthilfe-Kontaktstelle eine bedarfsgerechte Beratung und Unterstützung rund um das Thema Selbsthilfe an. Dabei orientieren sich die Mitarbeiterinnen der Selbsthilfe-Kontaktstelle an der jeweiligen Lebenswelt der an Selbsthilfe interessierten Menschen und unterstützen sie in wertschätzender Weise, eigene Ressourcen zu entdecken und zu entfalten.

Besonders wichtig ist uns bei unserer Arbeit die Vernetzung mit anderen Beratungs- und Unterstützungsangeboten im Kreis Minden-Lübbecke. Nur so können wir den sich ständig verändernden und vor allem stetig wachsenden Beratungsbedarf abdecken und bedarfsgerechte Unterstützungsmöglichkeiten aufzeigen.

Seit August ist das **Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle Minden-Lübbecke** wieder vollzählig mit

- Iris Busse (Dipl. Sozialpädagogin)
- Katja de Vink (Dipl. Soziologin), bis August 2008 Elternzeit
- Renate Winkler-Werner (Verwaltung und Beratung)



von links: Iris Busse, Katja de Vink und Renate Winkler-Werner

Das Stellenkontingent beinhaltet eine Fachkraftstelle mit 38,5 Wochenstunden und eine Verwaltungsstelle mit 35 Wochenstunden. Aufgrund der oben beschriebenen öffentlichen Wirkung der Selbsthilfe, wie auch der ständig zunehmenden Arbeitsfelder (s. u.), geraten wir jedoch immer mehr an unsere Grenzen.

2. Arbeitsschwerpunkte in 2008

Neben der alltäglichen Bearbeitung der Anfragen, die uns persönlich, per E-Mail und vor allem telefonisch erreichen sowie der kontinuierlichen Vertretung der Selbsthilfe in Gremien und Politik, erfordert die Arbeit in der Selbsthilfe-Kontaktstelle eine flexible Auseinandersetzung mit zeitlich begrenzten Themen und Projekten. Da Selbsthilfe inzwischen sämtliche Themen des gesellschaftlichen Lebens aufgreift, müssen sich die Mitarbeiterinnen immer wieder in neue Themen einarbeiten. Dies ist vor allem dann erforderlich, wenn Selbsthilfe-Interessierte bei Gruppengründungen unterstützt werden.

2.1 Weitergehende Unterstützung von Selbsthilfegruppen und Selbsthilfe-Interessierten

Die Unterstützung der bestehenden Selbsthilfegruppen umfasst vor allem die Beratung bei Fragen zu Gruppenarbeit, Finanzierungsmöglichkeiten und Öffentlichkeitsarbeit. Aufgrund der Veränderungen der Förderung der Selbsthilfegruppen durch die Krankenkassen (s. SGB V, § 20 c) wurde in 2008 wöchentlich eine Sprechzeit für Selbsthilfegruppen angeboten, um diese bei der neuen Antragstellung zu unterstützen. Dieses Angebot wurde sehr gut in Anspruch genommen.

Umfassende Unterstützung erhielten darüber hinaus Initiator/innen von neuen Selbsthilfegruppen bei der Gestaltung der Gruppenarbeit und der notwendigen Öffentlichkeitsarbeit im Vorfeld. Einige Selbsthilfegruppen wurden mit Informationsveranstaltungen gegründet, bei denen Ärzte, Therapeuten oder Berater zum

jeweiligen Thema referierten. Durch diese Art der Gruppengründung können zugleich Netzwerke für die Selbsthilfegruppen entstehen, die sie im Laufe der Zeit immer wieder nutzen können. In 2008 sind auf diesem Weg viele Selbsthilfegruppen erfolgreich gegründet worden, wie die Selbsthilfegruppe bei Hautkrebskrankungen in Zusammenarbeit mit Prof. Stadler und Dr. Mohme vom Johannes-Wesling-Klinikum, die `Game over` (Glücksspiel)-Selbsthilfegruppe mit Frank Gauls von der Fachstelle Glücksspielsucht Bielefeld oder die Selbsthilfegruppe junge Diabetiker mit Dr. Volkerey, einem ortsansässigen Diabetologen. Diese alltägliche Vernetzung bereichert natürlich auch die Arbeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle.

2.2 Vernetzungen und Kooperationen

Da in der Selbsthilfe-Kontaktstelle Selbsthilfegruppen und Hilfesuchende nicht thematisch, sondern strukturell und organisatorisch unterstützt werden, suchen wir immer wieder gezielt Kooperationen mit anderen Beratungseinrichtungen, professionellen Diensten, Fachämtern der Kommunen und Städte sowie den Beiräten für Menschen mit Behinderungen. Darüber hinaus besteht innerhalb von PariSozial die Möglichkeit zur vertrauensvollen Zusammenarbeit mit KollegInnen anderer Dienste, wie der Krebsberatung, dem Bildungswerk PariVital, den Pflegeberatungen und der Freiwilligenagentur. Auch hierdurch kann unseren NutzerInnen schnelle Wege zu Unterstützungsleistungen aufgezeigt werden.



Die in 2007 neu formierte **Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen (AG SHG)** hat in 2008 ihre Arbeit fortgesetzt und die Anliegen aus dem Selbsthilfebereich in den verschiedenen politischen Gremien eingebracht. Hierzu zählen die Kommunale Gesundheits- und Pflegekonferenz, die Behindertenkommission und die hier zugeordneten Arbeitsgruppen. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle organisiert, moderiert und unterstützt die Treffen der Arbeitsgemeinschaft.

Die AG-Mitglieder - auf dem Foto von links: Iris Busse/Selbsthilfe-Kontaktstelle, Monika Schröer, Kai Schlag, Gabriele Picker, Jochen Rogmann, Jochen Wiegand (inzw. ausgeschieden), Maik Brune, Eckhard Rüter; es fehlen: Jutta Gück, Brigitta Bonitz, Dörte Zimmer

Weitere intensive Kooperationen ergaben sich im „**Netzwerk Angst und Depressionen**“ (siehe Jahresbericht von 2007) und im neu installierten **Netzwerk Ess-Störungen**. Hier haben sich Betroffene und Professionelle verschiedener Bereiche zusammengetan, um den Hilfesuchenden einfache Zugänge zu Unterstützungsmöglichkeiten und Informationen zu verschaffen.

In 2008 wurde außerdem das „**Bündnis für ein familienfreundliches Bad Oeynhausen**“ gegründet. Dieses lokale Bündnis hat sich zum Ziel gesetzt, sämtliche Hilfs- und Beratungsmöglichkeiten für Familien in Bad Oeynhausen in einem Verzeichnis

zusammenzufassen. Außerdem fand dazu eine öffentliche Veranstaltung im Dietrich-Bonhoeffer-Haus statt, bei der sich alle beteiligten Institutionen vorstellen konnten.

Darüber hinaus arbeiten die Mitarbeiterinnen der Selbsthilfe-Kontaktstelle im Landesarbeitskreis der **KOSKON** und den verschiedenen Arbeitsgruppen der Selbsthilfe-Kontaktstellen des **Paritätischen NRW** mit.

2.3 Veranstaltungen für Selbsthilfegruppen

Zur Unterstützung und Vernetzung der örtlichen Selbsthilfegruppen werden jedes Jahr verschiedene **Gesamttreffen** angeboten. Hier werden gemeinsame Themen bearbeitet oder spezielle Aktivitäten geplant. Die Gesamttreffen finden in den verschiedenen PariSozial-Häusern im Kreis Minden-Lübbecke statt.

Im Frühjahr 2008 fanden in Bad Oeynhausen, Lübbecke und Minden Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen zum Austausch von Informationen und Erfahrungen statt. Im November 2008 berichtete Herr Cunhardt von der BKK Melitta Plus als Vertreter der federführenden Krankenkasse auf einem kreisweiten Gesamttreffen über die Förderung der Selbsthilfegruppen nach § 20c, SGB V. Die Selbsthilfegruppen hatten hier die Möglichkeit sich über die aktuellen Förderrichtlinien zu informieren und über erste Erfahrungen auszutauschen.

Im Februar 2008 fand erstmals der **Selbsthilfe-Stammtisch** in Hille statt. Er war gedacht als formloses Treffen für alle Interessierten aus den örtlichen Selbsthilfegruppen mit der Möglichkeit zum themenübergreifenden Erfahrungsaustausch. Begleitet wurden die Treffen von einigen Mitgliedern aus der Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen (AG SHG). Nachdem anfangs mehrere Treffen erfolgreich stattfanden, ist der Stammtisch inzwischen mangels Teilnahme vorläufig abgesagt worden.

Im vergangenen Jahr hat die Selbsthilfe-Kontaktstelle wieder **Fortbildungen für Mitglieder aus Selbsthilfegruppen** angeboten. Die Fortbildungen sollen die Mitglieder bei der Organisation ihrer vielfältigen ehrenamtlichen Arbeit in den Selbsthilfegruppen unterstützen. Im Februar fand eine Fortbildung mit der Referentin Sonja Brinkege zum Thema „Gekonnt und souverän kontern“ statt. Weitere Angebote, wie „Ernährung bei chronischer Erkrankung“ mit Sonja Brinkege und „Selbsthilfe-Wohlfühltag für Frauen“ mit Angelika Bauer wurden leider nicht angenommen.

Auch in 2008 lud **Lothar Ibrügger als Mitglied des Bundestages** wieder Mitglieder aus Selbsthilfegruppen und die Mitarbeiterinnen der Selbsthilfe-Kontaktstelle zu Gespräch und Besichtigung des Bundestages nach **Berlin** ein. Die Selbsthilfegruppen freuen sich über diese Einladung und schätzen diese als Anerkennung für ihr besonderes Engagement.



Berlin, 2008

Zum Abschluss des Jahres wurden in Zusammenarbeit mit der Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen (AG SHG) die Mitglieder der Selbsthilfegruppen wieder zum **Adventsfrühstück** eingeladen. Das gemeinsame Frühstück bietet eine gute Gelegenheit zu zwanglosem Austausch und gegenseitigem Kennen lernen.

2.4 Öffentlichkeitsarbeit

Selbsthilfeunterstützung funktioniert nicht ohne Öffentlichkeitsarbeit. Vor Ort profitieren wir von der Offenheit für Selbsthilfethemen sowie der Wertschätzung der Selbsthilfegruppen durch die örtlichen Medien. Auch in 2008 wurde wieder eine **Sonderbeilage** „Selbsthilfe und Beratung“ des **Mindener Tagesblattes** veröffentlicht. Durch die Auflage von über 36.000 Stück erreichen wir sehr viele Menschen in der Region.



Bei **Gruppengründungen und anderen Veranstaltungen** der Selbsthilfe-Kontaktstelle wurde die Öffentlichkeit über die örtlichen Medien ausführlich informiert. Diese gute Zusammenarbeit ist für eine erfolgreiche Arbeit von besonderer Bedeutung. Darüber hinaus wurden jeweils Flyer gestaltet und im Kreisgebiet verteilt.



Vom **21. bis 27. April 2008** berichtete **Radio Westfalica** in **9 Beiträgen** im Rahmen der Serie „Mein Verein der Woche“ mit Oliver Rose über den Paritätischen Verein für freie Sozialarbeit und über die Arbeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle.

<http://www.radiowestfalica.de/Archiv-2008-Januar-bis-April.638.0.html>

Im Aufnahmestudio: Iris Busse, Karin Sienkamp (Praktikantin), Oliver Rose (Radio Westfalica), Renate Winkler-Werner, Thomas Volkening (Geschäftsführer)

Weitere Radiointerviews fanden anlässlich der Gründung der Selbsthilfegruppe 'Junge Diabetiker im Mühlenkreis', des Internationalen Tages der Menschen mit Behinderungen am 03. Dezember und des Weltaidstages am 1. Dezember statt.

In 2008 wurden zudem wieder zwei Ausgaben unserer Zeitung „**Selbsthilfe-Impulse**“ herausgegeben. Damit werden sehr viele Menschen erreicht, die hierdurch auf die Selbsthilfe und die Selbsthilfe-Kontaktstelle aufmerksam werden. Nach jeder Veröffentlichung nehmen wir eine verstärkte Kontaktaufnahme wahr.

Im Rahmen der **Woche des bürgerschaftlichen Engagements** und der darin eingebetteten **Paritätischen Aktionstage** bestand erstmals die Möglichkeit, uns gemeinsam mit zahlreichen Selbsthilfegruppen im **Johannes-Wesling-Klinikum** vorzustellen und gezielt Patienten, Besucher und Personal über Selbsthilfe zu informieren. Über dreißig Selbsthilfegruppen nutzten diese Gelegenheit.

Bericht Mindener Tageblatt



Ärztlicher Direktor Prof. Dr. Bernd Bachmann-Mennenga, Pari-Sozial Mitarbeiterin Katja de Vink, Pari-Sozial-Geschäftsführer Thomas Volkening und Mitarbeiterinnen Iris Busse und Renate Winkler-Werner, Selbsthilfegruppen-Sprecher Eckhard Rüter und stellvertretender Landrat Alfred Raschke setzen hohe Erwartungen in die Aktionswoche. Foto: Carsten Korfemeyer

Partner für Betroffene

Rund 30 Selbsthilfegruppen stellen sich im Mindener Klinikum vor

Von Carsten Korfemeyer

Minden (dka). Wer sich über Selbsthilfegruppen informieren möchte, sollte bis Donnerstag im Klinikum vorbeischaun. Knapp 30 stellen dort sich und ihre Arbeit während der „Woche des bürgerschaftlichen Engagements“ vor. Und die Aufgabengebiete sind sehr facettenreich.

Es gibt Probleme, da wissen nicht einmal die besten Freunde Rat. In Selbsthilfegruppen stößt man hingegen auf Verständnis und findet Hilfe in vielerlei Hinsicht. 300 gibt es mittlerweile kreisweit. Ob Tinnitus, Diabetes, Sucht oder Osteoporose – die Bandbreite streift zahlreiche Krankheitsbilder, Schicksale oder Lebensbereiche.

In der Nordmagistrale sind die jeweiligen Sände aufgebaut. Es gibt Broschüren, Handzettel – oder andere schriftliche Unterlagen. Ganz wichtig ist jedoch die Chance zum direkten Gespräch. Betroffene und Fachleute sind vor Ort, um Antworten auf brennende Fragen zu geben.

Das Bundesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement (BBE) ist Initiator dieser Aktionstage, die unter der Schirmherrschaft von Bundespräsi-

dent Horst Köhler stehen. Ausrichter im Mühlenkreis sind die Selbsthilfe-Kontaktstelle der „PariSozial“ und die Freiwilligen-Agentur in Zusammenarbeit mit dem Klinikum.

„Der Bedarf an ehrenamtlichem Engagement nimmt weiter zu“, sagte stellvertretender Landrat Alfred Raschke. Die offizielle Eröffnung am späten Montagnachmittag nutzte er, um die Bedeutung dieses Einsatzes für die Gesellschaft zu unterstreichen. Mitmachen, Mitbestimmen, Mitgestalten – diese drei Begriffe stehen seinen Worten nach für das Engagement von Menschen, die eine hohe soziale Verantwortung übernehmen. „Und zwar in allen gesellschaftlichen Bereichen.“

Aktionstage werben für gute Sache

Die Aktionstage sollen für die gute Sache werben, Hemmschwellen abbauen – und zu offenem Umgang motivieren. Raschke und die drei weiteren Redner haben keine Zweifel, dass dies gelingt. „Sie leisten praktische Lebenshilfe“, sagte Ärztlicher Direktor Prof. Dr. Bernd Bachmann-Mennenga.

Selbsthilfegruppen nannte er „Therapie ergänzend“ – und besonders in psychosozialen

Bereichen hätten sie eine enorme Bedeutung. Der Mediziner warf auch einen Blick zurück in die Anfänge dieser Gruppen, die es erst seit den 1960er-Jahren gibt.

Das machte den rund 100 Zuhörern im Klinikum-Hörsaal deutlich, dass die Akzeptanz erst in den zurückliegenden Jahrzehnten eingetreten ist.

Die Kooperation zwischen Krankenhaus und Selbsthilfe funktioniert auch nach Worten von Eckhard Rüter. „Es gibt viele gute Beispiele dafür, was Selbsthilfe alles bewirken kann“, sagte der Sprecher der Selbsthilfegruppen im Kreis. Als Vater eines behinderten Sohnes sprach er mit sehr persönlichen Worten über der Weg, der ihn in das Ehrenamt geführt hatte. „Jede investierte Stunde ist gut investiert.“

Worte, die PariSozial-Geschäftsführer Thomas Volkening aufgriff. Zwar wies er auf die Erfolge hin, würdigte die Arbeit – doch er machte keinen Hehl aus dem Nachwuchsmangel. „Es fehlt um besonders an Jüngeren“, sagt er.

Gründe sah er vor allem in der veränderten Gesellschaft oder im demographischen Wandel. Die Aktionstage sollen ihren Beitrag leisten, diese Problem etwas kleiner zu machen.



Zum Abschluss der Paritätischen Aktionstage wurde in einer feierlichen Stunde erstmals der **Landesnachweis NRW „Engagiert im Sozialen Ehrenamt“** verliehen. Über 28 Selbsthilfeaktive aus dem Mühlenkreis konnten für ihr besonderes Engagement in der Selbsthilfe ausgezeichnet werden.



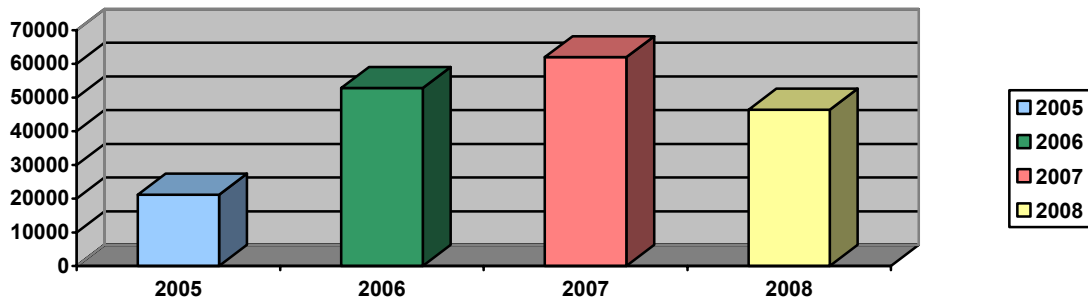
Verleihung der Landesnachweise - von links nach rechts: Frau Turkiewicz (Vorsitzende der Kreisgruppe PARITÄT), Heinz Dittmann, Jutka Röhr, Marita Fastnacht, Heidelore Kemper-Völkse, Hanne-Lore Hollo, Christa Hagedorn, Christiane Sprick, Dagmar Meyer, Erika Fladda, Wilhelmine Bicknese, Wilhelm Bicknese, Ingrid Battermann, Hannelore Imort, Brigitte Nasner, Renate Rittmeier, Thomas Volkening (Geschäftsführer PARITÄT), Susanna Riesen, Inge Friedrich, Lieselotte Nowak, Eva Wessling. **Auf dem Foto fehlen:** Johanna Brinkmann, Dr. Ilse Goedicke, Herta Hagemeyer, Lieselotte Höpker, Martin Klostermeier, Gisela Lemcke, Hans-Joachim Lemcke, Ingeburg Strauss, Sigrid Windhorst.

Insgesamt waren die Paritätischen Aktionstage sehr erfolgreich, so dass für 2009 eine Wiederholung geplant ist.

2.5 Unsere Webseite

Erstaunlich ist die Anzahl der Zugriffe auf die **Homepage der Selbsthilfe-Kontaktstelle**. Unter <http://selbsthilfe-mi-lk.de> haben Bürger und Bürgerinnen die Möglichkeit, sich ausführlich über die örtlichen Selbsthilfe-Aktivitäten zu informieren (lt. Statistik-Tool, 1und1).

Zwar ist die Anzahl der Zugriffe auf die Homepage im Vergleich zu 2007 zurückgegangen, wir vermuten jedoch, dass sich die Anzahl in den nächsten Jahren weiter auf diesem Level einpendeln wird. Die sehr hohe Inanspruchnahme in 2007, die uns auch damals überraschte (s. Jahresbericht 2007), sehen wir in Verbindung zur Entwicklung der Patientenberatungen. Die örtliche und zeitliche Verteilung weist auf viele Nutzerinnen und Nutzer aus dem Bereich Osnabrück hin. Anfang 2007 wurde in Osnabrück die Patientenberatung geschlossen und es wurde auf die Beratungsmöglichkeiten im Kreis Minden-Lübbecke hingewiesen, so dass es zu einem verstärkten Bedarf kam. Darüber hinaus haben im Selbsthilfebereich immer mehr Einrichtungen eigene Webseiten, so dass wir davon ausgehen, dass die Seite zunehmend gezielt aufgesucht wird. Insgesamt gesehen beeindruckt uns aber auch die Anzahl von über 46.000 Besuchen sehr.



<u>Jahr:</u>	<u>Besucher:</u>
2005	21.190
2006	52.811
2007	61.979
2008	46.375

Das landesweite Internetportal **Selbsthilfenetz NRW** wurde 2008 erneut ausgeweitet. Es vermittelt zu den Selbsthilfegruppen in NRW - sortiert nach Stichworten. Außerdem präsentieren sich landesweite Selbsthilfeorganisationen und regionale Selbsthilfe-Kontaktstellen. Vielfältige Informationen und Hilfestellungen zum Thema Selbsthilfe vervollständigen das Angebot. Hier wurde eine beinahe vollständige Vertretung der Selbsthilfegruppen aus unserer Region erreicht: www.selbsthilfenetz.de. In diesem Bereich ist für 2008 keine weitere Steigerung der Besucherzahlen zu verzeichnen.

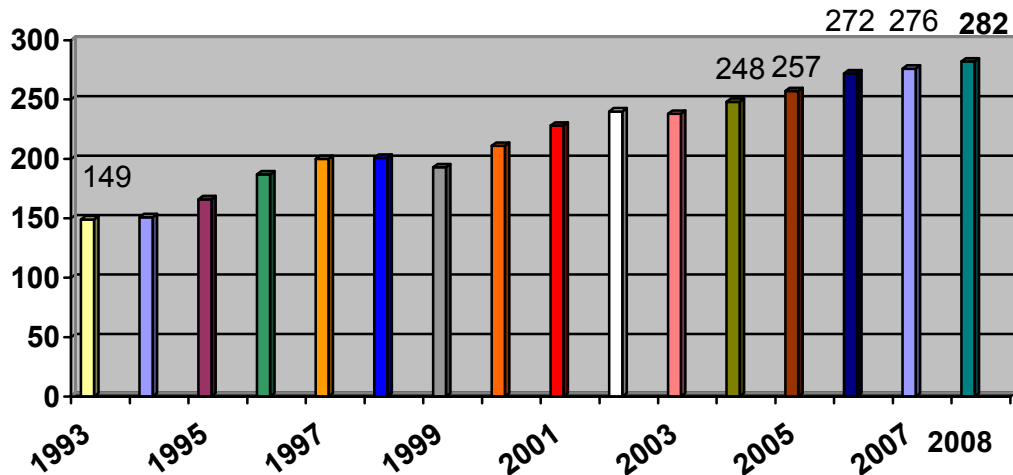
2.6 Das Selbsthilfebüro Herford

Seit 2008 gibt es eine Außenstelle der Selbsthilfe-Kontaktstelle Minden-Lübbecke: Das Selbsthilfebüro im Kreis Herford wurde erweitert um das Beratungsangebot des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Herford. Organisatorisch wie auch fachlich ist das Büro angebunden an die Selbsthilfe-Kontaktstelle Minden-Lübbecke. Hierdurch ist das Selbsthilfebüro mit vier zusätzlichen Stunden pro Woche besetzt. Das Selbsthilfebüro bietet ausführliche Beratung zum Thema Selbsthilfe an, vermittelt an Selbsthilfegruppen sowie Beratungsstellen und unterstützt bzw. berät bei Gruppengründungen und der Krankenkassen-Förderung. Zudem wird eine engere Vernetzung der Selbsthilfegruppen beider Kreise angestrebt, damit Synergieeffekte genutzt werden können. Aus unserem Team nimmt Iris Busse die Aufgaben in Herford wahr.

3. Entwicklung der Selbsthilfe im Kreis Minden-Lübbecke

Wie anfangs bereits erwähnt ist das stetige Wachstum der Selbsthilfe im Kreis Minden-Lübbecke erstaunlich. Mit jetzt über 280 Selbsthilfegruppen wird Betroffenen in unserem Kreisgebiet sehr viel Unterstützung geboten. Die weiteren Anfragen zu Gruppengründungen lassen vermuten, dass ein Ende dieser positiven Entwicklung noch nicht in Sicht ist. Darüber hinaus arbeiten nun schon sehr viele Selbsthilfegruppen seit etlichen Jahren und Jahrzehnten sehr kontinuierlich.

Grafische Darstellung der Entwicklung bis 2008:



3.1 Veränderungen in der Selbsthilfe-Landschaft im Kreis Minden-Lübbecke

Der Selbsthilfebereich ist stets in Bewegung: immer wieder entstehen neue Selbsthilfegruppen, andere Gruppen beenden ihre Arbeit oder lassen diese für eine „Verschnaufpause“ ruhen. Eine zentrale Aufgabe der Selbsthilfe-Kontaktstelle ist es, die Selbsthilfegruppen in diesen Prozessen zu unterstützen. Gruppengründungen werden in der Regel nur mit Betroffenen zusammen durchgeführt, denn die Betroffenen sind die Experten für ihre Bedürfnisse und können am besten beurteilen, was in der Selbsthilfegruppe bearbeitet werden soll. Zum anderen ist es für jede Gruppe wichtig, dass Betroffene selbst Verantwortung für ihre Gruppe übernehmen. In Vorgesprächen können wir hierbei unterstützen und stärken.

Auch in 2008 gab es einige thematisch neue Gruppengründungen, bei denen die Mitarbeiterinnen der Selbsthilfe-Kontaktstelle die Selbsthilfegruppen in der Gründungsphase überwiegend begleiteten:

- Angehörigengruppe für Menschen mit Alzheimer- und Demenzerkrankungen, Rahden
- Fetales Alkohol Syndrom - FASworld e. V. regionale Selbsthilfegruppe im Mühlenkreis
- Frauengesprächsgruppe nach Krebs - Bad Oeynhausen
- Game over - Selbsthilfegruppe Glücksspielsucht - Kreis Minden-Lübbecke
- Gesprächskreis für Angehörige altersverwirrter Menschen, Salem Köslin Minden
- Selbsthilfegruppe Hautkrebserkrankungen, Minden-Lübbecke
- Hilfe zur Selbsthilfe für Frauen mit Ängsten und Depressionen, Lübbecke
- Junge Diabetiker im Mühlenkreis
- Selbsthilfegruppe für Frauen mit Depressionen in Rahden

Einige Gruppen beendeten leider ihre Aktivitäten nach oft jahrelanger erfolgreicher Arbeit:

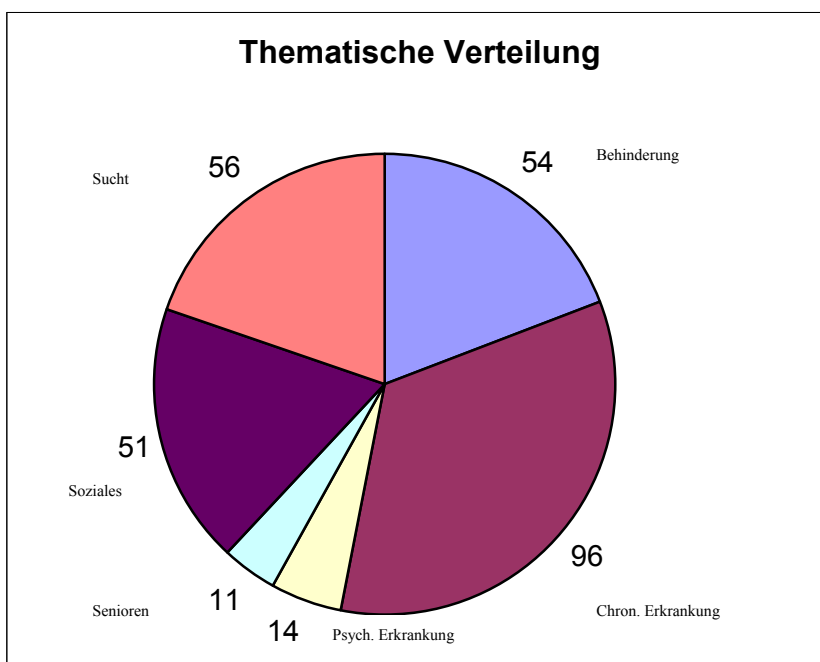
- Bundesverband der Kehlkopflösen, Regionalgruppe Minden-Lübbecke
- Seniorenschutzbund Graue Panther Minden
- PositivLeben (HIV-Infizierte)
- RainbowKids (schwul-lesbische Jugendgruppe)

In Planung für nächstes Jahr sind schon wieder neue Gruppen, bei denen bereits in 2008 erste Gespräche mit den Initiator/innen stattgefunden haben:

- Prostata – Selbsthilfegruppe
- Angehörige von Menschen in Pflegeheimen
- Hochsensibilität - Selbsthilfegruppe Bad Oeynhausen
- Transgender
- Traumatisierung
- Junge Schlaganfallbetroffene
- Angehörige von Menschen mit Essstörungen

3.2 Thematische Verteilung der Selbsthilfeaktivitäten

Die thematische Entwicklung der Selbsthilfe im Kreis Minden-Lübbecke zeigt, dass inzwischen sämtliche Themen des gesellschaftlichen Lebens in Selbsthilfegruppen bearbeitet werden. Vor allem im psychischen Bereich und auch bei sozialen Themen wird Selbsthilfe zunehmend als eine erfolgreiche Bewältigungsstrategie und als gute Ergänzung zu möglichen Therapien angesehen.

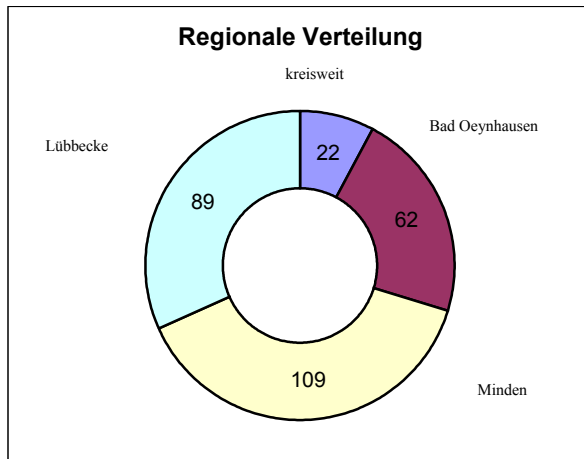


Grafik: Thematische Verteilung

Die Grafik der thematischen Verteilung macht deutlich, dass der Bereich Chronische Erkrankung mit 96 Selbsthilfegruppen nach wie vor am stärksten ist, gefolgt von den Bereichen Sucht (56 Selbsthilfegruppen), Behinderung (54 Selbsthilfegruppen) und Soziales (51 Selbsthilfegruppen). Der Bereich psychische Erkrankung umfasst im Jahr 2008 14 Selbsthilfegruppen. Außerdem bestehen 11 Senioren-Selbsthilfegruppen.

3.3 Regionale Verteilung der Selbsthilfeaktivitäten

Im gesamten Kreisgebiet sind inzwischen Selbsthilfegruppen aktiv: von Stemwede bis Porta Westfalica, von Bad Oeynhausen bis Rahden und von Lübbecke bis Minden. Da im Kreis Minden-Lübbecke die Nutzung der öffentlichen Verkehrsmittel (vor allem in den Abendstunden) schwierig ist, ist diese breite Verteilung der Selbsthilfeaktivitäten von besonderer Bedeutung. Besonders wertvoll ist in diesem Zusammenhang auch, dass die PariSozial Minden-Lübbecke in Bad Oeynhausen, Espelkamp, Hille, Lübbecke und Minden verschiedene Räume für Selbsthilfegruppen anbieten kann.



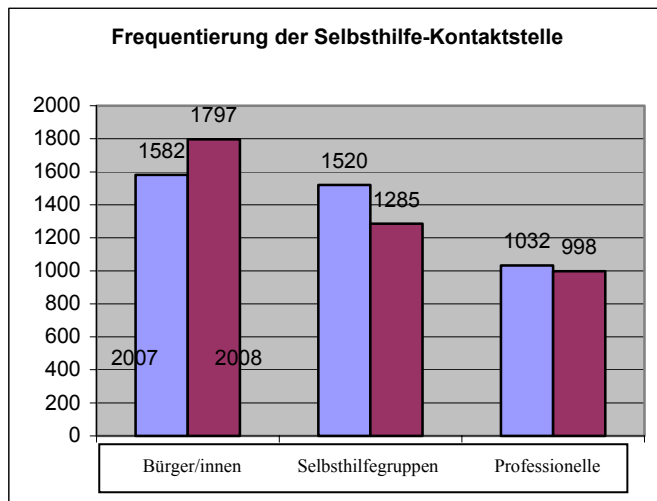
Grafik: Regionale Verteilung

Die Grafik verdeutlicht, dass mit 109 Selbsthilfegruppen in Minden die Aktivitäten nach wie vor am stärksten sind, gefolgt von Lübbecke (89 Selbsthilfegruppen) und Bad Oeynhausen (62 Selbsthilfegruppen). 22 Selbsthilfegruppen sind kreisweit aktiv und beteiligen sich auf ihren Wunsch hin überörtlich an unseren Veranstaltungen.

Darüber hinaus sind 18 Selbsthilfegruppen in unserer Datenbank erfasst, die sich überregional engagieren und nicht direkt aus dem Kreis Minden-Lübbecke kommen. Dies sind dann Themen, die hier vor Ort nicht bearbeitet werden, wie die Selbsthilfegruppe Amputierte OWL. Wir freuen uns darüber, dass wir diese Gruppen auch Hilfesuchenden anbieten können. (Diese Selbsthilfegruppen sind bei den 282 nicht mitgezählt!)

3.4 Frequentierung der Selbsthilfe-Kontaktstelle

Nach wie vor wird das Angebot der Selbsthilfe-Kontaktstelle sehr gut in Anspruch genommen. Die eingehenden Kontakte von an Selbsthilfe interessierten Bürgerinnen und Bürger haben weiterhin zugenommen (1.582 in 2007 / 1.797 in 2008). Demgegenüber steht ein minimaler Rückgang bei den Kontakten zu professionellen Einrichtungen (1.032 in 2007 / 998 in 2008) und Selbsthilfegruppen (1.520 in 2007 / 1.285 in 2008). Bei letzteren lag die höhere Anzahl der Kontakte in 2007 an der besonderen Recherche der Email-Adressen der Selbsthilfegruppen, die eine Praktikantin durchführen konnte. Die Frequentierung der Selbsthilfe-Kontaktstelle mit insgesamt 4.080 eingehenden Kontakten macht deutlich, dass Selbsthilfe eine inzwischen weithin anerkannte Strategie zur Bewältigung persönlicher und gesundheitlicher Probleme und die Selbsthilfe-Kontaktstelle eine etablierte Einrichtung in unserem Versorgungssystem ist.



Grafik Frequenzierung der Selbsthilfe-Kontaktstelle

4. Resümee

Das anhaltende Wachstum der Selbsthilfeaktivitäten im Kreis Minden-Lübbecke beeindruckt uns - wie bereits erwähnt - sehr. Wir nehmen aber auch sehr deutlich wahr, dass Selbsthilfe immer mehr als eine Bewältigungsstrategie bei Erkrankungen und individuellen Problemlagen gesehen wird. Zum einen freuen wir uns natürlich über diese Entwicklung. Zum anderen erfahren wir in unserem Alltagsgeschäft und in vielen Gesprächen mit den örtlichen Selbsthilfegruppen aber auch, dass die Selbsthilfe-Kontaktstelle und auch die Selbsthilfegruppen zunehmend als Einrichtungen gesehen werden, die Hilfesuchenden direkte individuelle Hilfe, Beratung und Unterstützung anbieten. Dies können weder die örtlichen Selbsthilfegruppen noch wir als Selbsthilfe-Kontaktstelle leisten. Natürlich ist es unser Ziel, ein leicht zugängliches Angebot vorzuhalten, aber eben „nur“ rund um das Thema Selbsthilfe und nicht als Notfall-Einrichtung.

An dieser Stelle möchten wir uns abschließend bei allen bedanken, die unsere Arbeit erst möglich machen: dem Land NRW, dem Kreis Minden-Lübbecke, den Landesverbänden der gesetzlichen Krankenkassen und der PariSozial Minden-Lübbecke sowie allen Sponsoren und Selbsthilfegruppen - Vielen Dank für Ihre Unterstützung!!!