

# JAHRESBERICHT 2021

## Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Warendorf

### INHALT

---

Einleitung  
Rahmenbedingungen  
Finanzierung  
Personelle Situation  
Berichtswesen  
Ausblick 2022



# Jahresbericht 2021 der Selbsthilfe-Kontaktstelle



## Selbsthilfe

- mobilisiert  
eigene Kräfte
- baut Brücken
- lebt von der  
Gemeinschaft



## Einleitung

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Warendorf ist die zentrale Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen und Menschen, die an Selbsthilfe interessiert oder in der Selbsthilfe aktiv sind. Sie arbeitet themen- und institutionsübergreifend und ist konfessionell und parteipolitisch unabhängig.

Das Angebot der Selbsthilfe-Kontaktstelle wird ergänzt durch den Selbsthilfe-Newsletter, der alle zwei Monate online erscheint. Der Newsletter berichtet über Neuigkeiten aus den Selbsthilfegruppen im Kreis sowie über Angebote und Veranstaltungen der Selbsthilfe-Kontaktstelle. Außerdem finden Interessierte nützliche Hinweise und Informationen aus dem Sozial- und Gesundheitswesen.

Seit 2020 ist die Kontaktstelle auch auf Facebook vertreten, so dass neben der Kontaktstellen-Homepage ein weiteres Online-Angebot über die Kontaktstellenarbeit und weitere selbsthilferelevante Themen informiert.

Nachdem bereits das Vorjahr durch die Corona-Pandemie geprägt war, erforderte die Pandemie auch im Jahr 2021 viel Flexibilität, insbesondere aber Durchhaltevermögen aller Selbsthilfe-Aktiven.

## Rahmenbedingungen

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Warendorf besteht seit 1994. Sie befindet sich in Trägerschaft des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes NRW.

Die Kontaktstelle ist rollstuhlgerecht eingerichtet. Eine Hörschleife ermöglicht hörgeschädigten Menschen die Teilnahme an Veranstaltungen. Direkt vor dem Gebäude sind großzügige, kostenlose Parkmöglichkeiten vorhanden. Für Veranstaltungen und Gruppentreffen steht ein geräumiger Veranstaltungsraum für Selbsthilfegruppen kostenfrei zur Verfügung. Zur Ausstattung gehören ein Beamer, Gast-WLAN, eine mobile Leinwand und Moderationsmaterialien.

## Finanzierung

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle wird finanziert und unterstützt durch das Land Nordrhein-Westfalen, den Kreis Warendorf, die gesetzlichen Krankenkassen, die Städte Drensteinfurt und Sendenhorst, den Familienratgeber der Aktion Mensch sowie durch Eigenmittel des Trägers.

**Die Angebote der Selbsthilfe-Kontaktstelle sind grundsätzlich kostenfrei.**

## Personelle Situation

Das Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle besteht aus Christiane Vollmer (Dipl. Sozialpädagogin), Sabine Tenambergen (Dipl. Sozialarbeiterin) und Daniela Rehnen (Verwaltungskraft), die jeweils in Teilzeit in der Selbsthilfe-Kontaktstelle arbeiten.

## Berichtswesen - Zahlen und Statistik

In 2021 verzeichnete die Selbsthilfe-Kontaktstelle **1.984 eingehende Kontakte**. Davon erreichten uns 1.454 Anfragen über E-Mail, 518 telefonisch und 12 persönlich. Die Zahl der Anfragen lag insgesamt fast auf Vorjahresniveau. Coronabedingt gab es erneut deutlich weniger persönliche Kontakte, während die Zahl der E-Mail-Kontakte stabil blieb. Mitglieder bestehender Gruppen sowie Fachleute wandten sich ähnlich häufig an uns wie im Vorjahr. Die Zahl der Anfragen von Bürger\*innen war leicht rückläufig. Dieser Rückgang ist wahrscheinlich auf die Kontaktbeschränkungen durch Corona zurück zu führen.

Der Frauenanteil der Kontaktpersonen überwog mit 67% deutlich. In Bezug auf unsere Zielgruppe verteilen sich die Anfragen wie folgt:

Statistik 2021	Bürger*innen	Gruppen	Fachleute/ Einrichtungen	Sonstige
<b>Gesamt</b>	<b>Eingang</b>	<b>Eingang</b>	<b>Eingang</b>	<b>Eingang</b>
<b>1.984</b>	<b>282</b>	<b>566</b>	<b>1.075</b>	<b>61</b>

# Jahresbericht 2021 der Selbsthilfe-Kontaktstelle

## Aufgaben der Selbsthilfe-Kontaktstelle

Die Hauptaufgaben der Selbsthilfe-Kontaktstelle sind die Information und Beratung über Selbsthilfe, die Vermittlung in Selbsthilfegruppen und die Unterstützung bestehender Gruppen sowie von Gruppengründungen. Neben ihren Hauptaufgaben verweist die Selbsthilfe-Kontaktstelle auf professionelle Unterstützungsangebote und übernimmt somit eine wichtige Lotsenfunktion im Gesundheits- und Sozialbereich des Kreises.

## Berichtswesen - 2021: Ein weiteres Pandemiejahr

Die Pandemie stellte uns immer noch vor viele Herausforderungen. Die Arbeit der Kontaktstelle wurde nach wie vor flexibel an die neue Situation angepasst. Die Rahmenbedingungen für die Beratungsarbeit und für die Treffen der Selbsthilfegruppen änderten sich mehrfach und der Informationsbedarf war hoch. Das Beratungsangebot wurde durchgehend telefonisch und per E-Mail aufrechterhalten. Das Hygienekonzept der Kontaktstelle wurde laufend fortgeschrieben. Phasenweise waren unter eingeschränkten Bedingungen Gruppentreffen in unseren Räumen möglich. Alle Gruppen wurden zeitnah über die jeweils geltenden Vorgaben der Corona-Schutzverordnung informiert.

## Unterstützung und Zusammenarbeit mit bestehenden Selbsthilfegruppen

Wie schon im Jahr zuvor hatte auch im Jahr 2021 die Pandemie einen großen Einfluss auf die Zusammenarbeit mit den Selbsthilfegruppen.

Bis April 2021 waren keine Präsenztreffen erlaubt. Im Sommer ermöglichten niedrige Inzidenzwerte Gruppentreffen, die ab Herbst wieder schwieriger wurden.

In diesen herausfordernden und belastenden Zeiten stand die Versorgung mit Informationen vor allem in Bezug auf die jeweils aktuellen Corona-Schutzverordnungen des Landes NRW mit den Vorgaben für Gruppentreffen im Vordergrund.

Im Juli 2021 startete zeitgleich mit der Postkartenaktion „Zeit, danke zu sagen“ eine Abfrage bei den Selbsthilfegruppen nach dem aktuellen Stand und dem möglichen Unterstützungsbedarf. Deutlich wurde, dass ein Teil der Selbsthilfegruppen die Treffen rasch wiederaufnahm, während andere Gruppen unsicher in Bezug auf Präsenztreffen waren. Doch auch diese Selbsthilfegruppen hielten den Kontakt untereinander auf vielfältige Weise. Es gab kaum Pandemie bedingte Gruppenauflösungen.

Mit der Aktion „3 Fragen an...“ nutzen Selbsthilfegruppen ab August 2021 die Möglichkeit, die eigene Gruppe auf der Kontaktstellen-Homepage und auf Facebook „kurz und knackig“ zu präsentieren.

## Digitalisierung

Fortbildungen und Netzwerktreffen wurden bis auf ein Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen im September online durchgeführt.

Die bereits im Vorjahr ins Leben gerufenen monatlichen digitalen Austauschtreffen „Einfach mal reden“ fanden bis zum Sommer 2021 statt. Das Interesse und das Knowhow der Selbsthilfe-Aktiven in Bezug auf digitale Angebote hatte sich im Vergleich zum Vorjahr erhöht, dennoch war die Beratung im Umgang mit der Technik durch die Kontaktstellen-Mitarbeiterinnen nach wie vor gefragt.

Ab Oktober 2021 konnten Selbsthilfegruppen das „Virtuelle Haus der Selbsthilfe“ nutzen, ein Angebot des Paritätischen NRW zur kostenlosen Nutzung datensicherer und nutzer\*innenfreundlicher Videokonferenzräume für Gruppentreffen. Die Selbsthilfe Kontaktstelle Kreis Warendorf war einer von vier Pilotstandorten in NRW. Da Beratungsgespräche in Präsenz zeitweise nicht möglich waren, wurde als Alternative ab Februar 2021 das Format der Videoberatung eingeführt.

## Gruppengründungen 2021

Das zweite Coronajahr hat auch die Gründung von Selbsthilfegruppen beeinflusst. Während einige Gründungsinitiativen aus dem Vorjahr erst 2021 realisiert wurden, mussten andere Gruppengründungen ins Jahr 2022 verschoben werden. Gründe waren insbesondere die schwierigen Rahmenbedingungen für Präsenztreffen. Dennoch gab es insgesamt neun Gründungsinitiativen im Jahr 2021, von denen drei Gründungen umgesetzt wurden: Burnout | CoDa-Selbsthilfegruppe für gesunde Beziehungen | Lucky few - Familien mit Kindern mit Down-Syndrom. Verschieben auf das Jahr 2022 wurden die Gründungsinitiativen Essstörungen und Wochenbettdepression. Der Versuch, eine Gruppengründung online durchzuführen, wurde aufgrund zu geringer Nachfrage nicht realisiert.



„... es gibt zurzeit 96

uns bekannte

Selbsthilfegruppen

zu

75 verschiedenen

Themengebieten“



# Jahresbericht 2021 der Selbsthilfe-Kontaktstelle



v.l.n.r. Sabine Tenambergen, Daniela Rehnen und Christiane Vollmer

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle pflegt die Adressen des Kreises Warendorf beim Online-Angebot des Familienratgebers der **Aktion Mensch**.

## Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Warendorf

Waterstroate 6  
48231 Warendorf  
Tel. 02581 46 799 88  
Fax. 02581 46 799 87  
E-Mail: selbsthilfe-warendorf@paritaet-nrw.org  
www.selbsthilfe-warendorf.de  
www.facebook.com/shkwarendorf

## Ausblick 2022

Drei Gesamttreffen, davon ein digitales und eins in Kooperation mit dem Gesundheitsamt Kreis Warendorf | Informationsstände in den Allgemeinkrankenhäusern des Kreises Warendorf | Motivationsstag für Selbsthilfe-Aktive | Aktionen zur bundesweiten Selbsthilfewoche | Öffentlichkeitsarbeit mit dem Selbsthilfe-Fahrrad | Start Projekt „In-Gang-Setzer“ | Videoberatung | Weiterentwicklung der Facebook-Seite



## IMPRESSUM

Selbsthilfe-Kontaktstelle  
Kreis Warendorf  
Redaktion:  
Christiane Vollmer,  
Sabine Tenambergen  
Bild/Logonachweis:  
Der Paritätische Landesverband NRW  
Layout: Daniela Rehnen  
Stand: Januar 2022

## Berichtswesen - Kontakte zu professionellen Einrichtungen

### Kooperation und Gremienarbeit

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle kooperiert mit den unterschiedlichsten Akteur\*innen aus dem Gesundheits- und Sozialwesen, mit Verbänden, Vereinen und Institutionen (z.B. Behörden, Krankenkassen etc.). Der Austausch hat sich während der Corona-Pandemie noch verstärkt.

Besonders schnell und intensiv entwickelten sich überregionale digitale Austauschformate mit den Fachkolleg\*innen aus ganz NRW.

### Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist in folgenden Gremien aktiv:

- Beiräte für Menschen mit Behinderungen Kreis Warendorf und Stadt Ahlen
- Arbeitskreis Frau und Gesundheit
- Kommunale Gesundheitskonferenz
- Kommunale Konferenz Alter und Pflege
- Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft - AG Sucht und Abhängigkeit
- Arbeitskreis Selbsthilfe-Kontaktstellen im Münsterland
- Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe-Kontaktstellen NRW
- Landesarbeitskreis der Selbsthilfe-Kontaktstellen NRW

### Veranstaltungen/Aktivitäten

Coronabedingt fanden die Veranstaltungen überwiegend digital statt. Es gab drei kreisweite Vernetzungstreffen, die ersten beiden digital zu den Themen „Krankenkassenförderung“ und „Gesundheitskompetenz“, das dritte in Präsenz. Drei Fortbildungen, zwei davon in Kooperation mit benachbarten Kontaktstellen, wurden ausschließlich digital angeboten. Die monatlichen Austauschtreffen „Einfach mal reden“ wurden als offene Treffen in digitaler Form fortgeführt. Die Kontaktstelle vertrat das Thema Selbsthilfe auf einem Online-Vortragsabend des Joseph-Hospitals Warendorf rund um das Thema „Endometriose“. In den Sommermonaten wurde die Social-Media-Aktion „Drei Fragen an...“ auf der Homepage der Kontaktstelle und auf Facebook gestartet.

### Selbsthilfe-Werbefahrrad

Für eine besondere Art von Öffentlichkeitsarbeit für die Selbsthilfe sorgt seit 2019 ein Selbsthilfe-Werbefahrrad, das von den Selbsthilfegruppen und der Kontaktstelle genutzt wird und an prominenten Stellen im Kreis auf die Selbsthilfe aufmerksam macht. Es macht z.B. regelmäßig im Foyer des Kreishauses Station.

## Berichtswesen - Themenliste (alphabetisch geordnet) Stand März 2022

AD(H)S\* (auch im Erwachsenenalter) ▪ Adipositas\* ▪ Alkoholabhängigkeit\* ▪ Alleinerziehende\* ▪ Alleinstehende ▪ Alzheimer\* ▪ Angst ▪ Anorexie ▪ Aphasie ▪ Arthrose ▪ Augenerkrankungen ▪ Behinderung\* (geistige & körperliche) ▪ Behindertensport (auch Kinder) ▪ Beziehungsabhängigkeit ▪ Binge Eating ▪ Blindheit & Sehbehinderung ▪ Bulimie ▪ Burnout ▪ Chronische Erkrankung ▪ Chronischer Schmerz ▪ CoDA (Co-Dependents Anonymous) ▪ Darmerkrankungen ▪ Demenz\* ▪ Depressionen ▪ Diabetes ▪ Down Syndrom\* ▪ Drogensucht\* ▪ Dyskalkulie ▪ Einsamkeit ▪ Epilepsie\* ▪ Essstörungen ▪ Fibromyalgie ▪ Freizeitgestaltung ▪ Gehörlose/Ertaubte\* ▪ Geistige Behinderung\* ▪ Gesundheit (in russischer Sprache) ▪ Glücksspielsucht ▪ Herzerkrankungen ▪ Hirngeschädigte ▪ Hörbehinderung ▪ ILCO (Leben mit Stoma und Darmkrebs)\* ▪ Junge Erwachsene mit Suchterkrankungen ▪ Krebs\* ▪ Legasthenie ▪ Leukämie & Lymphom ▪ Medikamentenabhängigkeit ▪ Mehrfachsüchte ▪ Migration ▪ Morbus Bechterew ▪ Multiple Sklerose ▪ Muskelerkrankungen ▪ Neurologische Erkrankungen ▪ Onlinesucht ▪ Osteoporose ▪ Panik/Phobie ▪ Parkinson\* ▪ Pflegenden Angehörige ▪ Prokrastination ▪ Psychische Erkrankungen\* ▪ Rheuma\* (auch Kinder) ▪ Reizdarm ▪ Schlaganfall ▪ Schmerzen ▪ Schwerhörigkeit ▪ Sexueller Missbrauch in der Kindheit ▪ Soziale Kontakte ▪ Sozialphobie ▪ Stoma ▪ Sucht\* ▪ Tinnitus ▪ Transmenschen\* (auch für Nicht-Betroffene) ▪ Trauer\* ▪ Verwaiste Eltern ▪ Verwitwete Familien ▪ Zöliakie\*

\*= und/oder Angehörige- bzw. Elterngruppen