



JAHRESBERICHT 2022

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Warendorf

INHALT

Einleitung
Rahmenbedingungen
Finanzierung
Personelle Situation
Tätigkeitsbericht
Ausblick 2023



Jahresbericht 2022 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 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.

Ergänzt wird das digitale Angebot durch den Facebook-Auftritt und eine datengeschützte digitale Plattform für Gruppentreffen, das „Virtuelle Haus der Selbsthilfe“.

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.

Zahlen und Statistik

In 2022 verzeichnete die Selbsthilfe-Kontaktstelle **2.019 eingehende Kontakte**. Davon erreichten uns 1.397 Anfragen über E-Mail, 608 telefonisch und 14 persönlich. Die Zahl der Anfragen lag insgesamt leicht über Vorjahresniveau. Es gab eine deutliche Verschiebung von den E-Mail Kontakten hin zu telefonischen Anfragen. Mitglieder bestehender Gruppen sowie Fachleute wendeten sich ähnlich häufig an uns wie im Vorjahr. Die Zahl der Anfragen von Bürger*innen erhöhte sich. Die Kontakte aus dem Kreis Warendorf überwogen leicht (61%), der Frauenanteil der Kontaktpersonen überwog mit 72% deutlich. In Bezug auf unsere Zielgruppen verteilten sich die Anfragen wie folgt:

Statistik 2022	Bürger*innen	Gruppen	Fachleute/ Einrichtungen	Sonstige
Gesamt	Eingang	Eingang	Eingang	Eingang
2.019	361	525	1.131	2

Jahresbericht 2022 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.

Das Jahr 2022 - Öffnungen unter Vorbehalt

Auch auf das Jahr 2022 hatte die Corona Pandemie einen großen Einfluss. Während in den zwei Jahren zuvor die Themen Schließung von Räumen für Gruppentreffen, Corona-Schutzverordnungen, Kontaktpflege und Umstellung auf digitale Formate im Vordergrund standen, fanden 2022 Öffnungen, allerdings unter Vorbehalt und situationsabhängig, statt. Treffen, Beratungen und Veranstaltungen konnten zunehmend unter den jeweils geltenden Hygieneregeln wieder in Präsenz durchgeführt werden. Die Entwicklung digitaler Formate während der Pandemie machte aber auch deutlich, dass der Umgang mit online-Formaten normaler geworden war: Neben Präsenzveranstaltungen fanden Austausch- und Gruppentreffen, Fortbildungen, Veranstaltungen und auch Beratung bedarfsabhängig online statt.

Unterstützung von und Zusammenarbeit mit bestehenden Gruppen

Bei den Selbsthilfegruppen bestand vor allem in der ersten Jahreshälfte ein nach wie vor hoher Informationsbedarf zum Thema Corona Schutzverordnung. Die Kontaktstelle informierte über die jeweils aktuellen Vorgaben für Gruppentreffen und unterstützte bei Fragen. Die bereits im Jahr 2021 begonnene Gruppenabfrage im Kreis wurde 2022 fortgeführt. Ziel war es, den aktuellen Stand und möglichen Unterstützungsbedarf zu ermitteln. Die meisten Selbsthilfegruppen zeigten sich krisensicher, und es gab kaum Gruppenauflösungen. Während nur noch wenige Selbsthilfegruppen ihre Präsenztreffen aufgrund von Erkrankungen oder der Angst vor Ansteckung weiterhin aussetzten, trafen sich die meisten Gruppen wieder vor Ort. Aber auch die Möglichkeit digitaler Gruppentreffen wurde von einigen Gruppen als Alternative für den Präsenzaustausch genutzt. Als Angebot stand unter anderem das „Virtuelle Haus der Selbsthilfe“ des Paritätischen NRW zur Verfügung. Dieses kostenfreie Tool bietet Selbsthilfegruppen datensichere und nutzer*innenfreundliche Videokonferenzräume.

Neues Projekt: Projekt In-Gang-Setzer®

Seit Mai 2022 beteiligt sich die Selbsthilfe-Kontaktstelle am bundesweiten Paritätischen Projekt „In-Gang-Setzer®“. In-Gang-Setzer*innen sind geschulte ehrenamtliche Mitarbeiter*innen von Kontaktstellen, die Selbsthilfegruppen in der Gründungsphase oder bei Fragen nach neuen Impulsen für die Gruppenarbeit unterstützen. Im Kreis Warendorf engagieren sich vier ehrenamtliche In-Gang-Setzer*innen. Im Oktober 2022 fand die erste In-Gang-Setzung bei einer Selbsthilfegruppe für Parkinson-Betroffene in Warendorf statt.

Gruppengründungen 2022

Im Jahr 2022 gab es neun Gruppengründungsinitiativen. Realisiert wurden folgende Gruppengründungen: Burnout und Depression (Warendorf), Hochsensibilität (Warendorf), Depression (Beckum), BeLoA-Bewusst leben ohne Alkohol (Ostbevern), Parkinson (Warendorf), T*OM-Trans-Ost-Münsterland (Oelde), Schizophrenie und Psychosen (Ahlen). Die Gründung einer Gruppe für Angehörige von jungen Menschen mit Anorexie wurde in das Folgejahr verschoben; nicht realisiert werden konnte eine Gruppe zum Thema Wochenbettdepression.



*„... es gibt zurzeit 96
uns bekannte
Selbsthilfegruppen
zu
68 verschiedenen
Themengebieten“*





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

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle pflegt die Adressen des Kreises Warendorf beim Online-

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 2023

Drei Gesamttreffen, davon eins digital und eins in Kooperation mit dem Kreisgesundheitsamt | Roll-up Wanderausstellung „Vielfalt der Selbsthilfe im Kreis Warendorf“ | Aktion zur Woche der seelischen Gesundheit in Kooperation mit dem St. Rochus-Hospital Telgte | Start Projekt „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus in Kooperation mit dem Josephs-Hospital Warendorf | Öffentlichkeitsarbeit mit dem Selbsthilfefahrrad



IMPRESSUM

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

Kontakte zu professionellen Einrichtungen

Netzwerke, Kooperationen und Gremien

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle kooperiert mit den unterschiedlichsten Akteur*innen aus dem Gesundheits- und Sozialwesen, mit Verbänden, Vereinen und Institutionen (z.B. Beratungsstellen, Krankenkassen etc.). Sie ist offizieller Netzwerkpartner der Stadt Warendorf und des Caritasverbandes im Projekt „Inklusion vor Ort“.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist in folgenden Gremien aktiv:

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

Veranstaltungen/Aktivitäten

Aufgrund der Öffnungen, die im Jahr 2022 möglich waren, konnten viele Veranstaltungen in Präsenz durchgeführt beziehungsweise nachgeholt werden:

- Drei kreisweite Vernetzungstreffen für Selbsthilfegruppen, darunter ein Treffen in Kooperation mit dem Gesundheitsamt Kreis Warendorf
- Fortbildungen für Selbsthilfe-Aktive online und in Präsenz
- Kennlernbesuch Dr. Peter Horstmann, Bürgermeister der Stadt Warendorf
- Motivationstag in Beckum – Dankeschön-Veranstaltung für Selbsthilfe-Aktive
- Informationsstand am Marienhospital Oelde zusammen mit Selbsthilfe-Aktiven
- Kennlernbesuch Rolf Schürmann, Inklusionsbeauftragter Stadt Warendorf
- Informationsstand bei „Ahlen zeigt Flagge – Fest der Kulturen“
- Bundesweite Woche der Selbsthilfe (Thementag „Selbsthilfe“ in der Stadtbücherei Warendorf und Themenabend „Parkinson“- Kooperationsveranstaltung mit dem Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe und dem St.-Franziskus-Hospital in Ahlen)
- Start der Roll-up-Aktion „Vielfalt der Selbsthilfe im Kreis Warendorf“
- Kooperationsveranstaltung mit der Volkshochschule Oelde-Ennigerloh zum Thema „Tinnitus“

Selbsthilfe-Werbefahrrad

Für eine besondere Art von Öffentlichkeitsarbeit für die Selbsthilfe sorgt ein Selbsthilfe-Werbefahrrad, das von den Selbsthilfegruppen und der Kontaktstelle genutzt wird. An prominenten Stellen im Kreis, wie beispielsweise im Kreishaus, macht es auf die Selbsthilfe aufmerksam.

Themenliste (alphabetisch geordnet) Stand Januar 2023

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

*= und/oder Angehörige– bzw. Elterngruppen