

JAHRESBERICHT 2023

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Warendorf

INHALT

Einleitung
Rahmenbedingungen
Finanzierung
Personelle Situation
Tätigkeitsbericht
Ausblick 2024





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. Träger ist der Paritätische 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, Warendorf und Sendenhorst, den Familienratgeber der Aktion Mensch sowie durch erhebliche 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 2023 verzeichnete die Selbsthilfe-Kontaktstelle **2.113 eingehende Kontakte**. Davon erreichten uns 1.324 Anfragen über E-Mail, 749 telefonisch und 40 persönlich. Die Zahl der Anfragen lag insgesamt leicht über Vorjahresniveau. Es gab erneut eine deutliche Verschiebung von den E-Mail Kontakten hin zu telefonischen Anfragen. Die Zahl der Anfragen von Mitgliedern bestehender Gruppen sowie von Bürgerinnen und Bürgern erhöhte sich. Anfragen von Fachleuten und Einrichtungen blieben vom Niveau her konstant.

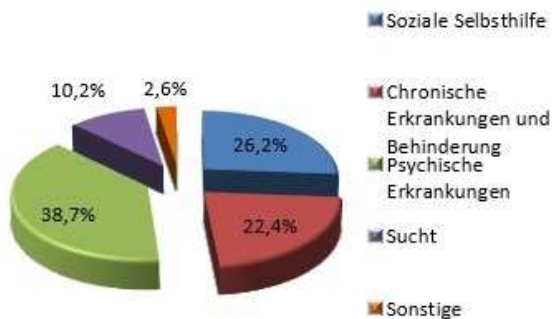
Die Kontakte aus dem Kreis Warendorf überwogen (67%). Es meldeten sich mit 73% deutlich mehr Frauen als Männer in der Kontaktstelle. In Bezug auf die Zielgruppe verteilten sich die Anfragen wie folgt:

Statistik 2023	Bürger*innen	Gruppen	Fachleute/ Einrichtungen	Sonstige
Gesamt	Eingang	Eingang	Eingang	Eingang
2.113	393	643	1.050	27

Jahresbericht 2023 der Selbsthilfe-Kontaktstelle

Nachfragen zu Selbsthilfegruppen - Diagramm

Verteilung der Anfragen im Jahr 2023 auf die Themenbereiche:



Vor dem Hintergrund gesellschaftlicher Veränderungen und Herausforderungen gab es im Jahr 2023 eine verstärkte Nachfrage zu Selbsthilfegruppen, die psychische Themen aufgreifen. Insbesondere zum Thema „Depressionen“ suchten Menschen Austauschmöglichkeiten. Im Bereich der „Sozialen Selbsthilfe“ lag der Schwerpunkt auf den Themen „Trauer“ und „Einsamkeit“.

Aufgaben der Selbsthilfe-Kontaktstelle

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Warendorf ist eine Beratungsstelle rund um das Thema Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen. Die Hauptaufgaben sind: Information und Beratung über Selbsthilfe, Vermittlung in Selbsthilfegruppen und Unterstützung bestehender Gruppen. Neben Ihren Hauptaufgaben verweist die Selbsthilfe-Kontaktstelle auf professionelle Unterstützungsangebote und übernimmt somit eine wichtige Lotsenfunktion im Gesundheits- und Sozialbereich des Kreises.

Unterstützung von und Zusammenarbeit mit bestehenden Gruppen

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle unterstützt und berät die bestehenden Selbsthilfegruppen bei der Öffentlichkeitsarbeit, bei organisatorischen Fragen oder Gruppenkonflikten. Außerdem bietet sie Veranstaltungen und Fortbildungen für die Gruppen an und vermittelt bei Bedarf den Kontakt zu professionellen Fachkräften. Dreimal im Jahr bietet die Selbsthilfe-Kontaktstelle Gesamttreffen in Ahlen, Beckum und Warendorf an. Die Gesamttreffen bieten den Gruppen neben den thematischen Inputs insbesondere Austausch- und Vernetzungsmöglichkeiten. Darüber hinaus werden aktuelle Informationen aus den Gruppen und der Kontaktstelle bekanntgegeben.

2023 wurden Gesamttreffen zu folgenden Themen durchgeführt: Krankenkassenförderung für Selbsthilfegruppen, Methoden für die Gruppenarbeit, Arbeit und Aufgaben der TelefonSeelsorgen Münster und Hamm. Darüber hinaus fand im August ein gut besuchtes Gesamttreffen in Form eines Frühstücks für Selbsthilfe-Aktive statt.

Neues Projekt: Selbsthilfefreundliches Krankenhaus

Mit einer Informationsveranstaltung startete im November 2023 das Projekt „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ in Kooperation mit dem Josephs-Hospital Warendorf. Grundlage bilden 8 Qualitätskriterien, die vom „Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen“ entwickelt wurden. Sie bilden praxisnah die wichtigsten Aspekte der Selbsthilfefreundlichkeit ab und bieten eine gute Orientierung, wie die Zusammenarbeit von Krankenhaus und Selbsthilfe konkret gestaltet werden kann. Eine Arbeitsgruppe aus lokalen Selbsthilfe-Aktiven, der Selbsthilfe-Beauftragten des Krankenhauses sowie der Kontaktstelle wird im Frühjahr 2024 mit der Umsetzung beginnen.

Gruppengründungen 2023

Im Jahr 2023 gab es mit elf neuen Selbsthilfegruppen überdurchschnittlich viele Gruppengründungen, insbesondere im Bereich der psychischen Erkrankungen. Fünf Gründungen wurden durch In-Gang-Setzer*innen* unterstützt.

Die Themen waren: ADHS bei Erwachsenen | Depressionen/Ängste | Burnout | Zwänge | Anorexie - Angehörigengruppe | Parkinson | Eltern-Kind-Gruppe zu neurologisch bedingten Einschränkungen und Beeinträchtigungen | Sucht | Trauer und Einsamkeit



„... es gibt zurzeit 97

uns bekannte

Selbsthilfegruppen

zu

71 verschiedenen

Themengebieten“



**INFO:
In-Gang-Setzer*innen sind geschulte ehrenamtliche Mitarbeiter*innen von Kontaktstellen. Sie unterstützen Selbsthilfegruppen in der Gründungsphase oder bei Fragen nach neuen Impulsen.*



Jahresbericht 2023 der Selbsthilfe-Kontaktstelle



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

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 2024

30-jähriges Jubiläum der Selbsthilfe-Kontaktstelle | 3 Gesamttreffen, 1 davon in Kooperation mit dem Kreisgesundheitsamt | Fortbildungen für Selbsthilfe-Aktive | Versandaktion an Kooperationspartner*innen | Infoabend zum Thema Sucht im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit | Umsetzung des Projekts Selbsthilfefreundliches Krankenhaus | Infostand bei „Ahlen zeigt Flagge“ | Kooperationsveranstaltung mit dem AK Frauen & Gesundheit: „Digitale Sicherheit und Persönlichkeitsrechte“ | Roll-Up Ausstellung „Vielfalt der Selbsthilfe im Kreis Warendorf“ wandert weiter



IMPRESSUM

Selbsthilfe-Kontaktstelle
Kreis Warendorf
Redaktion:
Christiane Vollmer,
Sabine Tenambergen
Bild/Logonachweis:
Der Paritätische NRW
Layout: Daniela Rehnen
Stand: April 2024

Kontakte zu professionellen Einrichtungen

Netzwerke, Kooperationen und Gremien

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

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist in folgenden Gremien aktiv:

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

Veranstaltungen/Aktivitäten 2023

- Vier kreisweite Vernetzungstreffen für Selbsthilfegruppen, darunter ein Treffen in Kooperation mit dem Gesundheitsamt Kreis Warendorf und ein gemeinsames Frühstück
- Fortbildungen für Selbsthilfe-Aktive in Präsenz und online. Themen: Selbsthilfe im Wandel - Veränderungen in Selbsthilfegruppen annehmen und gestalten am 18.03.2023 in Münster | „Das bin ich mir wert!“ Ein Tagesseminar rund um Selbstwert und Körpersprache am 04.11.2023 in Warendorf | "Weil ich es mir Wert bin!" - Mit Selbstfürsorge ins neue Jahr am 02.12.2023 Online Seminar
- Eröffnung der Roll-Up-Ausstellung „Vielfalt der Selbsthilfe im Kreis Warendorf“ im Kreishaus, Präsentation im Kreishaus und im St.-Rochus-Hospital Telgte
- Veranstaltung „Seelische Gesundheit in der Krise“ in Kooperation mit dem St.-Rochus-Hospital Telgte im Rahmen der „Woche der seelischen Gesundheit“
- Vorträge und Diskussionen zu den Themen „Pflege auf Distanz“ und „Resilienz“ als Kooperationsveranstaltung des Arbeitskreises Frauen und Gesundheit
- Themenabend „Sucht“ in Kooperation mit der Suchtberatungsstelle „Quadro“ in Warendorf

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 April 2024

AD(H)S* (auch Erwachsene) ▪ Adipositas ▪ Alkoholabhängigkeit* ▪ Alleinstehende ▪ Alzheimer* ▪ Angst ▪ Anorexie* ▪ Aphasie ▪ Arthrose ▪ Behinderung* (geistige & körperliche) ▪ Behindertensport (auch Kinder) ▪ Beziehungsabhängigkeit ▪ Binge Eating ▪ Blindheit & Sehbehinderung ▪ Bulimie ▪ Burnout ▪ CoDA (Co-Dependents Anonymous) ▪ Chronische Schmerzen ▪ 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)* ▪ Krebs* ▪ Legasthenie* ▪ Leukämie & Lymphom* ▪ Medikamentenabhängigkeit ▪ Mehrfachsüchte ▪ Migration ▪ Morbus Bechterew ▪ Multiple Sklerose* ▪ Muskelkrankungen ▪ Neurologische Erkrankungen ▪ Onlinesucht ▪ Osteoporose ▪ Panik/Phobie ▪ Parkinson* ▪ Pflegenden Angehörige ▪ Prokrastination ▪ Psychosen ▪ Psychische Erkrankungen* ▪ Rheuma* ▪ Schizophrenie ▪ Schlaganfall ▪ Schwerhörigkeit ▪ Sexueller Missbrauch in der Kindheit ▪ Soziale Kontakte ▪ Sozialphobie ▪ Spielsucht ▪ Sucht* ▪ Tinnitus ▪ Transmenschen* (auch für Nicht-Betroffene) ▪ Trauer* ▪ Verwaiste Eltern ▪ Verwitwete Familien ▪ Zwangserkrankungen

*= und/oder Angehörige- bzw. Elterngruppen