



**Zusammen
sind wir stark!**

Aktuelle Themen

Wechsel im Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle zieht Bilanz in ihrem Jahresbericht

Selbsthilfegruppen wollen den Bürgerfunk im Kreis Warendorf nutzen

Die Selbsthilfegruppe Al-Anon Warendorf stellt sich vor

Selbsthilfegruppe chronischer Tinnitus – (k)ein stilles Leiden

Gruppengründungen 2016 und Planung 2017

Neue Technik

Krankenkassenförderung 2017

Teilnehmerinnen und Teilnehmer für Filmprojekt zum Thema Psychotraumata gesucht

1. Gesamttreffen 2017

Die Selbsthilfe-News leben von der bunten Vielfalt!

Hallo,

nun ist es soweit: Die erste Ausgabe des Selbsthilfe-Newsletters des Kreises Warendorf geht an den Start und wir sagen: **Herzlich willkommen!**

In dieser und den folgenden Ausgaben möchten wir Sie über die in der Selbsthilfe aktuellen Themen informieren. Dabei werden nicht nur Berichte und Beiträge aus den Selbsthilfegruppen oder der Kontaktstelle veröffentlicht, sondern Sie werden hier auch immer wieder aktuelle Informationen aus dem Gesundheits- und Sozialbereich finden. Wir möchten Ihnen spannende und interessante Beiträge bieten und Sie so „auf dem Laufenden“ halten!

Wenn auch Sie Ideen und Themen für den Selbsthilfe-Newsletter haben, teilen Sie es uns mit. Keine Sorge, es muss nicht der „perfekte“ Artikel sein - auch über Stichpunkte oder Anregungen freuen wir uns!

Der Newsletter kann von allen Interessierten per Mail bezogen werden, eine Anmeldung ist mit Name und E-Mail-Adresse jederzeit auf der Seite www.selbsthilfe-news.de möglich.

Streuen Sie diese Information gerne an Ihre Bekannten und auch an professionelle Stellen (Ärzte, Therapeuten, Beratungsstellen, Familienzentren etc.).

**Viel Vergnügen beim Lesen wünscht Ihnen
Ihr Selbsthilfe-Kontaktstellenteam Kreis Warendorf**

Wechsel im Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle

Selbsthilfe Warendorf

**Selbsthilfe-Kontaktstelle
Kreis Warendorf**
Waterstroate 6
48231 Warendorf

Tel.: 0 25 81 | 4 67 99 88

Fax: 0 25 81 | 4 67 99 87

selbsthilfe-warendorf@paritaet-nrw.org

Sprechzeiten:

Montag 09:00 - 12:00 Uhr
Dienstag 09:00 - 12:00 Uhr
14:00 - 15:30 Uhr
Mittwoch 09:00 - 12:00 Uhr
Donnerstag 09:00 - 12:00 Uhr
15:00 - 17:00 Uhr
und nach Vereinbarung.

www.selbsthilfe-warendorf.de

Neue Technik



Der Gruppenraum in der Waterstroate 6 ist nun auch technisch up-to-date. Für Menschen mit Hörbehinderungen steht eine Induktionsschleife zur Verfügung. Darüber hinaus können die Gruppen Beamer, Laptop und eine mobile Leinwand nutzen. Auch ein umfangreicher Moderationskoffer steht für die Gruppen nun zur Nutzung vor Ort und zum Ausleihen bereit.

[Mehr Infos und Bilder](#)

Krankenkassen-Förderung 2017



V.l.n.r.: Sabine Tenambergen, Christiane Vollmer, Daniela Rehnen

Nachdem bereits Anfang letzten Jahres ein Wechsel im Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle stattgefunden hat, hat sich im Februar 2017 eine weitere Änderung ergeben. Niko Lancier hat die Kontaktstelle verlassen, Sabine Tenambergen ist dazu gekommen.

Im Februar 2016 hatte Niko Lancier zusammen mit seiner Kollegin Christiane Vollmer die Nachfolge von Ute Silwedel angetreten, die achtzehn Jahre lang für die Selbsthilfe-Kontaktstelle verantwortlich war. Mit großem Engagement, Kompetenz und viel „Herzblut“ brachte sich Niko Lancier in die Selbsthilfe-Kontaktstelle ein und war für Selbsthelferinnen und Selbsthelfer sowie für Profis und andere Akteure aus dem Selbsthilfebereich ein wertvoller und geschätzter Gesprächs- und Ansprechpartner. Die verbleibenden Mitarbeiterinnen werden ihn vermissen und bedanken sich für die tolle Zusammenarbeit! Gleichzeitig ist die Freude groß, in Sabine Tenambergen eine engagierte und kompetente Nachfolgerin gefunden zu haben. Sabine Tenambergen bringt jahrelange Erfahrungen aus der stationären Altenhilfe mit und freut sich auf ihr neues Aufgabengebiet.

Sowohl Niko Lancier als auch Sabine Tenambergen möchten den Selbsthilfe-Newsletter nutzen, um sich von Ihnen zu verabschieden bzw. sich Ihnen vorstellen zu können.

[Hier finden Sie die Briefe der beiden \(PDF\).](#)

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle zieht Bilanz in ihrem Jahresbericht

Das neue Jahr hat zwar schon begonnen, aber das alte muss noch entscheidend verabschiedet werden. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle im Kreis Warendorf zieht in ihrem gerade veröffentlichten Jahresbericht für 2016 eine positive Bilanz.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle hatte in 2016 insgesamt 1.754 eingehende Kontakte. Mit über 500 Kontakten zu bestehenden Selbsthilfegruppen, gut 750 Kontakten zu professionellen Akteuren aus Gesundheitswesen, Politik und Verwaltung und ca. 400 Kontakten zu Bürgerinnen und Bürgern aus dem Kreis Warendorf, ist die Selbsthilfe-Kontaktstelle gut am neuen Standort in Warendorf angekommen.

Die Fachkräfte der Selbsthilfe-Kontaktstelle haben an diversen Gruppengründungen (bspw. zu gesundheitsbezogenen Themen wie Tinnitus, Depressionen und Endometriose, aber auch zu sozialen Themen wie z.B. für Alleinstehende mittleren Alters) mitgewirkt und auch die bestehenden Gruppen z.B. im Konfliktfall besucht, beraten und unterstützt.





Denken Sie daran!

Sie haben noch **bis zum 31.03.2017** die Gelegenheit, für gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen Krankenkassenanträge zu stellen! Wenn Sie Unterstützung bei der Antragstellung wünschen, wenden Sie sich gerne an uns.

Die Formulare und Kontaktdaten finden Sie unter folgender Adresse:

www.selbsthilfe-warendorf.de

Teilnehmerinnen und Teilnehmer für Filmprojekt zum Thema Psychotraumata gesucht



Das Medienprojekt Wuppertal sucht für ein Filmprojekt zum Thema Psychotraumata in NRW Menschen, die massive traumatisierende Erlebnisse durchstehen mussten und mit psychischen Folgestörungen zu kämpfen haben.

Gesucht werden Menschen jeden Alters, die bereits sind, sich für ein solches Projekt zu öffnen und ihre Lebenserfahrung zu teilen.

Für genauere Informationen und bei Interesse wenden Sie sich bitte an:

c.mueller@medienprojekt-wuppertal.de

Weitere Informationen zum Medienprojekt Wuppertal

Knapp anderthalb Jahre ist es nun her, dass die Selbsthilfe-Kontaktstelle von Ahlen nach Warendorf umgezogen ist. Der Bericht zeugt davon, dass sich die Kontaktstelle gut um- und aufgestellt hat und der Bedarf sowie das Interesse an Selbsthilfe-Themen auch weiterhin hoch ist: "Die Monat für Monat ansteigenden Zahlen unserer eingehenden Kontakte, die hohen Besucherzahlen auf unserer Internetseite und der rege Kontakt mit den Selbsthilfegruppen, Selbsthilfe-Interessierten und Profis im Kreis zeigen uns, dass wir auf einem guten Weg sind. Für 2017 haben wir bereits viele spannende Projekte geplant und wir schauen zuversichtlich in die Zukunft", so Christiane Vollmer, Fachkraft der Selbsthilfe-Kontaktstelle.

[Hier finden Sie den vollständigen Jahresbericht \(PDF\).](#)

Selbsthilfegruppen wollen den Bürgerfunk im Kreis Warendorf nutzen



Der Bürgerfunk im Kreis Warendorf bietet interessierten Gruppen von Bürgerinnen und Bürgern die Möglichkeit, ihre Themen im Radio einem breiten (Hör-) Publikum zugänglich zu machen. Mit der Unterstützung von Manfred Nöger, Leiter der Radiowerkstatt der VHS Warendorf, können Gruppen nach einer entsprechenden Qualifizierung ihre eigenen Radiobeiträge in der Radiowerkstatt der VHS produzieren. Die Beiträge werden dann von Radio WAF im Bürgerfunk ausgestrahlt.

Auch für Selbsthilfegruppen aus dem Kreis Warendorf ist der Bürgerfunk eine gute Gelegenheit, um auf sich aufmerksam zu machen und in die Öffentlichkeit zu gehen. Auf dem letzten Gesamttreffen Mitte Dezember haben die Selbsthilfe-Kontaktstellen-Mitarbeiter Niko Lancier und Christiane Vollmer den anwesenden Gruppenvertreterinnen und -vertretern die Idee präsentiert.

Spontan meldeten sich acht Gruppen, die sich im Bürgerfunk vorstellen wollen. Um einen Überblick darüber zu bekommen, wie die Qualifizierung und die Produktion eines Radiobeitrages in der Praxis aussieht, wird Manfred Nöger **am Mittwoch, den 08.03.2017 um 18:00 Uhr** in die Selbsthilfe-Kontaktstelle kommen und den Gruppen den Ablauf vorstellen.

Wenn auch Sie Interesse an der Produktion und der Veröffentlichung eines Beitrages über Ihre Gruppe haben, sprechen Sie uns an oder melden Sie sich direkt für die Infoveranstaltung am Mittwoch, den 08.03.2017 bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle unter der Telefonnummer 0 25 81 - 467 99 88 oder [per E-Mail](#) an.

[Website des Bürgerfunk Warendorf](#)

Die Selbsthilfegruppe Al-Anon Warendorf stellt sich vor

1. Gesamttreffen 2017



Das erste Gesamttreffen der Selbsthilfe Kontaktstelle wird **am Mittwoch, den 15.03.2017** in den Räumlichkeiten des Paritätischen in Warendorf stattfinden.

Eine Einladung an die Gruppen mit genaueren Angaben folgt.

Die Selbsthilfe-News leben von der bunten Vielfalt!

Wir möchten gerne in jeder Ausgabe auch Spannendes aus den Gruppen berichten.

Machen Sie mit!

Was würden Sie gerne hier lesen? Haben Sie Ideen für passende Themen, möchten Sie Ihre Gruppe vorstellen oder über anstehende Veranstaltungen informieren?

Melden Sie sich bei uns und gestalten Sie den Newsletter aktiv mit!

Download des Newsletters



Hier können Sie sich den Newsletter als PDF herunterladen.

[Download des Newsletter](#)

Seit 35 Jahren trifft sich die Selbsthilfegruppe der Angehörigen alkoholkranker Menschen, Al-Anon, dienstags in Warendorf. Vor 42 Jahren trafen sich einige Frauen, die unter dem übermäßigen Trinkverhalten ihres Partners litten, zunächst in Münster. Eine von ihnen, Ruth, die in diesem Jahr 90 Jahre alt wird, gründete 7 Jahre später die Warendorfer Gruppe. Seit einigen Jahren ist der Treffpunkt der „Dienstagsgruppe“ im Pfarrheim St. Marien der Laurentius Gemeinde am Marienkirchplatz 7-8.



Al-Anon ist eine Selbsthilfegruppe von Angehörigen und Freunden von Alkoholikern und wurde 1951 in den USA gegründet. Bei den sogenannten Meetings tauschen sich Angehörige und Freunde von Alkoholikern aus, „um ihre gemeinsamen Probleme zu lösen“, so steht es in der Präambel. Al-Anon Mitglieder helfen sich selbst und anderen bei der Bewältigung der Probleme. Der Wunsch eines Angehörigen, dass das Trinken aufhören möge, führt die meisten Hilfesuchenden in die Meetings. Ein Erfolgsrezept gibt es nicht, doch kann jeder Betroffene etwas tun, damit er unter den Zuständen nicht mehr so leidet.

Um sich die Arbeit der Al-Anon Gruppe besser vorstellen zu können bzw. eine Vorstellung davon zu bekommen, wie es Angehörigen von Alkoholikern geht, wurde uns eine Radio-Reportage von den Gruppenvertreterinnen zur Verfügung gestellt. Die Datei finden Sie [hier](#).

Möchten Sie sich einen genaueren Überblick über die Selbsthilfegruppe Al-Anon in Warendorf verschaffen?

[Hier finden Sie ausführliche Informationen \(PDF\)](#)

Selbsthilfegruppe chronischer Tinnitus – (k)ein stilles Leiden



„Das bisschen Piepsen im Ohr, du stellst dich aber wieder an heute...“ – diesen und ähnliche Sätze hören viele Menschen, die unter chronischem Tinnitus leiden, leider oft. Dabei ist dieses Leiden hier wirklich wörtlich zu nehmen. „Es ist kein

leises Piepsen oder Rauschen was ich höre, es ist wie eine Kreissäge im gleichen Raum, die einfach nicht ausgestellt wird.“ - so beschreibt Herr Schmidt seinen Tinnitus.

Im August nahmen vier von chronischem Tinnitus Betroffene Kontakt zur Selbsthilfe-Kontaktstelle auf und informierten sich, ob es im Kreis Warendorf eine Selbsthilfegruppe zu dem Thema gäbe. Da dies bisher nicht der Fall war, nahmen sie das kurzerhand selbst in die Hand. Mit der Unterstützung von Niko Lancier von der Selbsthilfe-Kontaktstelle wurde die Selbsthilfegruppe „Chronischer Tinnitus – (k)ein stilles Leiden“ ins Leben gerufen. Seit Anfang November trifft sich die Gruppe nun regelmäßig in Warendorf.

[Nähere Informationen zu den Hintergründen der Erkrankung und der Arbeit der Selbsthilfegruppe \(PDF\)](#)

Newsletter-Archiv



Hier können Sie sich alle Newsletter nochmal anschauen oder im Rahmen einer Volltextsuche, einzelne Themen, Gruppen, Neugründungen oder Veranstaltungen recherchieren.

[Zum Newsletter-Archiv](#)

Im Jahr 2016 wurden bereits einige neue Gruppen im Kreis gegründet. Thematisch gab es Gründungen in folgenden Bereichen: Tinnitus, Adipositas, Depressionen, Freundschaft behinderter und nicht-behinderter Menschen, Freizeitgruppe für Alleinstehende, Zöliakie und Endometriose.



Andere Selbsthilfegruppen sind leider aufgrund von Alter und/oder Nachfolgerproblemen aufgelöst worden. Aufzuführen ist hier unter anderem die ehemalige Gruppenleiterin von den „Frauen nach Krebs Ennigerloh“. Nach gut 35-jähriger ehrenamtlicher Tätigkeit legte Sie nun ihr Amt nieder und aufgrund des hohen Alters der Gruppenmitglieder wird es wohl keine neue Leitung geben. Aber man trifft sich weiter und die Damen sind sehr froh, sich zu haben. Vor allem aber sind sie voller Dankbarkeit für die jahrelange aufopfernde Tätigkeit der Gruppenleiterin.

Bei einigen Gruppen konnte durch Öffentlichkeitsarbeit neuer Schwung ins Gruppenleben gebracht werden. Wenn auch Sie für Ihre Gruppe Unterstützung benötigen, melden Sie sich gerne frühzeitig bei uns.

Bisher arbeiten wir an vier Gruppengründungen in diesem Jahr. Die Themen sind chronische Darmerkrankungen, Trauer, sexualisierter Missbrauch in der Familie sowie eine Gruppe von und für von Autismus betroffene ältere Menschen.

Wenn auch Sie weitere Ideen/Themen für Neugründungen haben, melden Sie sich gerne bei uns. Auch wenn es nur eine Anregung darüber ist, was Ihrer Meinung nach im Kreis oder in einzelnen Orten noch fehlt, freuen wir uns über diese Informationen.

Dieser Newsletter ist eine exklusive Leistung im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach §20h SGB V und wird gefördert von: BARMER, TK, DAK-Gesundheit, KKH und HEK - Koordination: vdek NRW.



Selbsthilfe-Kontaktstelle Warendorf
Waterstroate 6 | 48231 Warendorf

Tel.: 0 25 81 / 46 79 984
Fax: 0 25 81 / 46 79 987

warendorf@paritaet-nrw.org
www.warendorf.paritaet-nrw.org