



Zusammen
sind wir **stark!**

Aktuelle Themen

Erstes Gesamttreffen im neuen Jahr

Weitere Bürgerfunksendung produziert

Aktion gegen sexuelle Belästigung

Serie in den Westfälischen Nachrichten ist gestartet

Neue Selbsthilfegruppen im Kreis Warendorf

Jahresbericht 2017 ist fertig

Die Kontaktstelle sagt „Danke“

Übersicht Veranstaltungen 2018

Neu: Broschüre vom Paritätischen Kreis Warendorf

Krankenkassen-Förderung 2018

Selbsthilfe Warendorf



Ihre Ansprechpartnerinnen

Hallo,

es ist so weit: Der erste Selbsthilfe-Newsletter für das Jahr 2018 hält wieder viele interessante Informationen rund um das Thema Selbsthilfe für Sie bereit.

Wir berichten vom ersten Gesamttreffen im Januar und der Aktion „frei und wild – aber kein Freiwild“. Außerdem erfahren Sie, wie die Selbsthilfe in der Presse im Kreis Warendorf vertreten ist und bekommen mit, dass unsere „Selbsthilfe-Bürgerfunkler“ jede Menge Spaß beim Produzieren einer weiteren Radiosendung hatten. Und natürlich stellen wir Ihnen die aktuellen Gruppengründungen vor – dieses Mal sind sie besonders interessant.

Wenn Ihnen unser Newsletter gefällt, würden wir uns freuen, wenn Sie uns an Freunde, Bekannte oder Kollegen weiter empfehlen. Anmelden einfach unter www.selbsthilfe-news.de.

Und nun viel Vergnügen beim Stöbern!

Herzlichst Ihre Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Warendorf

Erstes Gesamttreffen im neuen Jahr



Neunzehn Selbsthelferinnen und Selbsthelfer kamen am 24. Januar 2018 zum ersten Vernetzungstreffen der Selbsthilfegruppen nach Ahlen.

In einer ausführlichen Vorstellungsrunde hatten die Anwesenden Gelegenheit, ihre Gruppen und Aktuelles

aus den Gruppen vorzustellen. So berichtete unter anderem die Vertreterin der Rheuma-Liga Warendorf von einem Kunstangebot, das die Selbsthilfegruppe mit Hilfe einer Projektförderung durchführen kann. In der Vorstellungsrunde wurde deutlich, dass die Gruppen mit sehr unterschiedlichen Bedingungen zu tun haben. Während einige Gruppen durch eine kleine Mitgliederzahl „ums

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

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

Tel.: 0 25 81 | 46 799 88
Fax: 0 25 81 | 46 799 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

Die Kontaktstelle sagt „Danke“



Am **10. März 2018** ist es soweit: Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Warendorf möchte sich bei allen Selbsthelferinnen und Selbsthelfern für ihr ehrenamtliches Engagement bedanken. Neben einem abwechslungsreichen Rahmenprogramm und einem leckeren Imbiss steht das gesellige Zusammensein im Vordergrund. Die Einladungen für die Veranstaltung in der alten Mühle in Enniger sind bereits an die Selbsthilfegruppen herausgegangen. Die Kontaktstelle freut sich auf entspannte Gespräche in lockerer Atmosphäre!

Übersicht Veranstaltungen 2018

Überleben kämpfen“, sind andere Gruppen mit konstanten oder sogar wachsenden Zahlen stabil.

Aktuelles aus der Selbsthilfe-Kontaktstelle

Nach der Vorstellungsrunde informierte Christiane Vollmer über Neuigkeiten aus der Kontaktstelle. Die letzten Gruppengründungen wurden vorgestellt und Hinweise auf den fertig gestellten Jahresbericht 2017, die Dankeschön-Veranstaltung am 10. März und eine Terminübersicht über das Jahr 2018 gegeben. Auch das Thema Krankenkassenfinanzierung kam zur Sprache. Es wurde festgehalten, auf dem nächsten Gesamttreffen weitere Ideen für Projektanträge zu sammeln und vorzustellen. Zur Diskussion regte die Frage nach Themen für das Gesamttreffen mit dem Gesundheitsamt Kreis Warendorf im Oktober an.

Vier Themenwünsche wurden herausgearbeitet:

- Datenschutz in Vereinen
- Gesundheitsprävention und -rehabilitation
- Schwerbehindertenrecht
- Umgang mit Krankenkassen in Bezug auf Therapien und Hilfsmittel

Die anschließende Pause wurde zum intensiven Austausch genutzt, so dass die Power-Point-Präsentation zum Thema „*Bereit für morgen? Herausforderungen, Entwicklungen und Chancen der Selbsthilfe*“ von Sabine Tenambergen im „Schnelldurchgang“ vorgestellt wurde.

Der Austausch über diese spannende Thematik wird beim zweiten Gesamttreffen im April, das in Beckum stattfinden wird, fortgesetzt!

Weitere Bürgerfunksendung produziert



Quelle: „Emma“

„*Wir hatten alle einen Riesenspaß*“ – so das Fazit einer fünfköpfigen Gruppe von Selbsthelferinnen und Selbsthelfern, die sich Ende Januar im Studio 213 der Volkshochschule Warendorf trafen, um eine weitere Sendung für den Bürgerfunk Warendorf zu produzieren. Nachdem sich bereits im letzten Jahr sechs Selbsthelferinnen und Selbsthelfer in einem Kurs für das Produzieren von Beiträgen für den Bürgerfunk qualifiziert hatten, ist dies bereits der dritte Beitrag der engagierten Ehrenamtler in Eigenregie.

Al-Anon im Radio

In der aktuellen Sendung geht es um die Selbsthilfegruppe Al-Anon. Was heißt das und was passiert in den Gruppen? Eingestimmt von Peter Alexanders Hit „*Die kleine Kneipe*“ klärte Emma, Ansprechpartnerin der Selbsthilfegruppe, auf: Al-Anon-Gruppen sind Familiengruppen von Angehörigen und Freunden alkoholabhängiger Menschen. Aufbau und Ablauf der Gruppentreffen ähneln denen der Anonymen Alkoholiker. In den Gruppen geht es darum, Angehörige und Freunde Alkoholkranker zu stärken sowie Trost und Hilfe anzubieten. Der Aspekt der Anonymität spielt in diesen Gruppen eine besonders große Rolle. Weltweit haben die Al-Anon-Gruppen 24.000



Auch im Jahr 2018 bietet die Selbsthilfe-Kontaktstelle den Selbsthilfegruppen interessante Veranstaltungen und Fortbildungen an. Neben der Dankeschön-Veranstaltung und den regelmäßigen Gesamttreffen sind Fortbildungen zu den Themen „Praktischen Methoden in der Gruppenarbeit“, „Gruppeninventur“, „Der Weg zum eigenen Flyer“ und „Arzt-Selbsthilfe-Kommunikation“ geplant. Außerdem konnte Timo Schüsseler für die Lesung "Vom Nullpunkt in ein neues Leben" gewonnen werden.

Die Veranstaltungen sind nachzulesen auf der Homepage der Selbsthilfe-Kontaktstelle.

www.selbsthilfe-warendorf.de

Neu: Broschüre vom Paritätischen Kreis Warendorf



Quelle: Der Paritätische

Der Paritätische im Kreis Warendorf hat eine Broschüre herausgebracht zum Thema „*Tagesangebote für Kinder im Kreis Warendorf*“. Neben allgemeinen Informationen gibt die Broschüre einen schnellen und kompakten Überblick über die verschiedenen Kindertageseinrichtungen, die beim Paritätischen Kreis Warendorf Mitglied sind.

Die Online-Version der Broschüre

Mitglieder, bundesweit ca. 2.400.

Zwischen abwechslungsreichen Musikbeiträgen erfuhren interessierte Zuhörer von Anja, die ihre Kindheit in einem Alkoholiker-Haushalt verbrachte. Außerdem erfuhren die Hörer von einem ehemalige "Vorzeigekind", das in späteren Jahren immer häufiger zur Flasche griff und dessen Familie daran zu zerbrechen drohte. Allen Betroffenen half der Besuch einer Al-Anon-Gruppe.

Weiterführende Informationen zu Al-Anon finden Sie im Internet unter www.al-anon.de oder über Emma: 0157 34200329.

Weitere Radiosendung geplant

Nach der Ausstrahlung der aktuellen Sendung am **07. Februar** im Radio WAF planen die „Bürgerfunkler“ bereits die nächste Sendung und werden über den „Tag der Begegnung“ am **05. Mai 2018** in Beckum berichten!

Haben auch Sie Interesse an der Produktion einer Bürgerfunksendung über Ihre Selbsthilfegruppe, dann wenden Sie sich an die Selbsthilfe-Kontaktstelle.

Aktion gegen sexuelle Belästigung



Quelle: Frauenberatungsstelle Beckum e.V.

Passend zur Karnevalszeit hat die Frauenberatungsstelle und Fachstelle für sexualisierte Gewalt in Beckum die Aktion „frei und wild – aber kein Freiwild“ gestartet.

„Nein heißt Nein“

Auch wenn es während der tollen Tage üblich ist: Hier ein Bützchen, dort ein Flirt, hier ein Schunkeln, dort ein Umarmen - schnell können in der ausgelassen Stimmung Grenzen überschritten werden und zur sexuellen Belästigung führen. Doch auch in der Karnevalszeit gilt der Grundsatz: „Nein heißt nein“, der mit der Reform des Sexualstrafrechts 2016 gesetzlich verankert wurde. Die Frauenberatungsstelle Beckum informiert und berät Frauen, wie sie mit dem Thema sexuelle Gewalt umgehen können.

Zur Aktion „frei und wild – aber kein Freiwild“ hatte die Frauenberatungsstelle bereits am 24. Januar eine Informationsveranstaltung durchgeführt. Während der Karnevalszeit wurde mit Bierdeckeln und Streichholzschachteln mit dem aufgedruckten Aktions-Logo und - Link gegen sexuelle Belästigung geworfen. Weitere Informationen erteilt die Frauenberatungsstelle Beckum unter 02521 16 887 oder unter:

www.frauenberatung-beckum.de

Serie in den Westfälischen Nachrichten ist gestartet

finden Sie hier:

warendorf.paritaet-nrw.org

Krankenkassen-Förderung 2018



Denken Sie daran:

Sie haben noch bis zum **31.03.2018** 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 auf unserer Homepage.

www.selbsthilfe-warendorf.de

Download des Newsletters



Hier können Sie sich den Newsletter als PDF herunterladen.

[Download des Newsletter](#)

Newsletter-Archiv



Selbsthilfe in der Zeitung? Ja, das geht – und wie!

Bereits im letzten Jahr trat die freie Journalistin Ulrike von Brevern mit der Idee an die Selbsthilfe-Kontaktstelle heran, in den Westfälischen Nachrichten eine Serie über das Thema „Selbsthilfe“ im Kreis Warendorf zu veröffentlichen.



Gesagt - getan, und so traf sich die erfahrene Journalistin mit den Mitarbeiterinnen der Kontaktstelle, Sabine Tenambergen und Christiane Vollmer, zu einem ausführlichen Interview. Die Profis berichteten über die vielfältigen Aufgaben der Selbsthilfe-Kontaktstelle und informierten über die Selbsthilfegruppen im Kreis. Ein ausführlicher Artikel über dieses Interview erschien am 13. Januar auf der Kreisseite der Westfälischen Nachrichten.

Artikel über Selbsthilfegruppen folgen

Mit dem Beitrag über die Kontaktstelle ist der Grundstein zur Serie gelegt. In unregelmäßigen Abständen folgen weitere Artikel über einzelne Selbsthilfegruppen aus dem Kreis Warendorf. Den Anfang bildete am 17. Januar ein ansprechender Beitrag über die Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Warendorf und Umgebung und schon am 01. Februar folgte ein anschaulicher Artikel über die Adipositas-Selbsthilfegruppe in Everswinkel.

Zeitungen zeigen Interesse an Selbsthilfe

Neben den Westfälischen Nachrichten interessierte sich auch die Zeitung „Die Glocke“ für die Selbsthilfe. Im November letzten Jahres erschien auch hier ein Artikel über die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Warendorf! Positiv fällt auf, dass die Selbsthilfe regelmäßig auch mit kleineren Beiträgen in den Medien vertreten ist.

Wir freuen uns, dass die Presse im Kreis Warendorf so reges Interesse an dem Thema zeigt. Pressearbeit ist wichtig für die Selbsthilfe – auch in Zeiten von Facebook und Co. Wenn Sie Unterstützung bei der Pressearbeit wünschen, können Sie sich an die Selbsthilfe-Kontaktstelle wenden.

Neue Selbsthilfegruppen im Kreis Warendorf

NEUE GRUPPE



Insgesamt drei neue Selbsthilfegruppen haben sich seit Ende 2017 im Kreis Warendorf gegründet:

Selbsthilfegruppe Ängste und emotionale Probleme (Warendorf):

Hier haben sich Menschen zusammengefunden, die sich mit ihren Ängsten und

Emotionen auseinandersetzen wollen. Neben dem Austausch über schwierige und bedrückende Themen will die Gruppe den Blick nach vorne richten. „Auch Lachen ist erlaubt!“, so die Gruppengründerin.

Voice Over (Warendorf):

Die Selbsthilfegruppe richtet sich an sehbehinderte und blinde Menschen. Es soll gezeigt werden, wie ihr Alltag durch den Einsatz und die Nutzung von Smartphones erleichtert werden kann.

Miteinander reden – gesund bleiben (Warendorf):

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

[Zum Newsletter-Archiv](#)

Neu ist eine Selbsthilfegruppe in russischer Sprache. Angesprochen werden insbesondere russische Spätaussiedler, die Probleme mit der deutschen Sprache haben. Diesen Menschen fehlen die sozialen Rollen, die sie von zu Hause traditionell kennen. Einsamkeit ist wiederum keine gute Voraussetzung, seelisch und körperlich gesund zu bleiben. Und für die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe in deutscher Sprache gibt es nicht nur sprachliche, sondern oft auch kulturelle Barrieren.

Bei Fragen zu allen neuen Selbsthilfegruppen können Sie sich gerne an die Kontaktstelle wenden.

Jahresbericht 2017 ist fertig

Der Jahresbericht der Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Warendorf für das Jahr 2017 ist fertig und steht Interessierten zur Verfügung.



Neben Informationen über Rahmenbedingungen und Finanzierung der Selbsthilfe-Kontaktstelle liefert der Jahresbericht unter anderem Zahlen und Statistiken über Anfragen zu Selbsthilfegruppen, berichtet über Gruppengründungen und –auflösungen. Darüber hinaus informiert der Bericht über Veranstaltungen 2017 und gibt einen Ausblick auf das neue Jahr.

JAHRESBERICHT 2017

Selbsthilfe-Kontaktstelle
im Kreis Warendorf



Den ausführlichen Jahresbericht finden Sie hier:

www.selbsthilfe-warendorf.de

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



Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Warendorf
Waterstroate 6 | 48231 Warendorf

Tel.: 0 25 81 | 46 799 88
Fax: 0 25 81 | 46 799 87

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