

# Jahresbericht 2025



## Inhalte

Einleitung  
Rahmenbedingungen  
Finanzierung  
Personelle Situation  
Tätigkeitsbericht  
Ausblick 2026

## 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, sowie für Professionelle der gesundheitlichen und psychosozialen Versorgung. Sie arbeitet themen- und institutionsübergreifend und ist konfessionell und parteipolitisch unabhängig.

## Ausstattung

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Warendorf besteht seit 1994. Träger ist der Paritätische NRW. Die Kontaktstelle ist barrierefrei 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 zur Verfügung. Zur Ausstattung gehören ein Beamer, Notebook, Gast-WLAN, eine mobile Leinwand und Moderationsmaterialien.

## Finanzierung

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle wird finanziert und unterstützt durch die gesetzlichen Krankenkassen, den Kreis Warendorf, das Land NRW, die Städte Drensteinfurt, Sendenhorst und Warendorf, den Familienratgeber der Aktion Mensch sowie durch erhebliche Eigenmittel des Trägers. Die Beratungs- und Unterstützungsangebote der Selbsthilfe-Kontaktstelle sind grundsätzlich kostenfrei.

## Das Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle 2025

Das Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle bestand 2025 aus Christiane Vollmer (Fachkraft), Sabine Tenambergen (Fachkraft) und Daniela Rehnen (Verwaltungskraft), die jeweils in Teilzeit in der Selbsthilfe-Kontaktstelle arbeiten.



Sabine Tenambergen, Christiane Vollmer, Daniela Rehnen

## Aufgaben der Selbsthilfe-Kontaktstelle

Zentrale Aufgaben sind die Information und Beratung über Selbsthilfe, die Vermittlung in Selbsthilfegruppen, die Unterstützung bestehender Gruppen sowie Gruppen Gründungen. Neben ihren Hauptaufgaben verweist die Selbsthilfe-Kontaktstelle auf professionelle Unterstützungsangebote und übernimmt somit eine wichtige Lotsenfunktion im Gesundheits- und Sozialbereich des Kreises. Das Angebot der Selbsthilfe-Kontaktstelle wird ergänzt durch einen Facebook-Auftritt und einen Selbsthilfe-Newsletter, der alle zwei Monate erscheint. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle kooperiert mit Fachleuten aus dem Gesundheits- und Sozialbereich, organisiert Veranstaltungen, wirbt für die Selbsthilfe in Gremien und Arbeitskreisen. Außerdem finden Interessierte nützliche Hinweise und Informationen aus dem Sozial- und Gesundheitswesen. Weiterhin ist die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Warendorf seit Mai 2022 an dem bundesweiten Netzwerk In-Gang-Setzer® des Paritätischen, des BKK Bundes- und BKK Landesverband NRW beteiligt. Speziell geschulte ehrenamtliche Mitarbeiter\*innen von Selbsthilfe-Kontaktstellen unterstützen als In-Gang-Setzende zeitlich begrenzt Selbsthilfegruppen in der Gründungsphase und bei Fragen von Gruppenprozessen, Kommunikation und Organisation. Mit dieser Methode kann für viele Menschen der Zugang zur Selbsthilfe erleichtert werden.

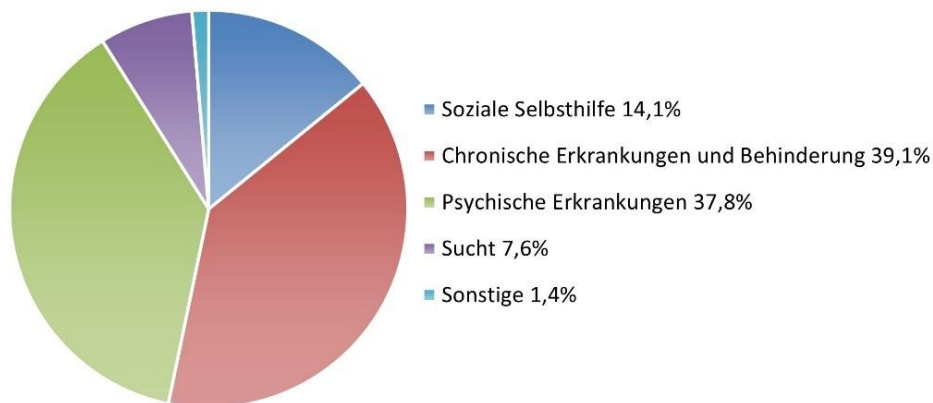


## Anfragen Statistik

In 2025 verzeichnete die Selbsthilfe-Kontaktstelle 1.875 eingehende Kontakte. Davon erreichten uns 1.322 Anfragen über E-Mail, 510 telefonisch und 43 persönlich. Die Zahl der Anfragen war im Vergleich zum Vorjahr insgesamt leicht rückläufig, was u.a. damit zusammenhängt, dass bei einigen Gruppengründungen der Kontakt der Interessent\*innen direkt über die Gründungspersonen organisiert war. Der prozentuale und tatsächliche Anteil der E-Mail-Anfragen stieg deutlich; dieser Trend aus den Vorjahren setzte sich fort. Fachleute/Einrichtungen wendeten sich häufiger an die Kontaktstelle als im Jahr 2024. Der Frauenanteil der Kontaktpersonen überwog mit 74 % deutlich. In Bezug auf unsere Zielgruppen verteilten sich die Anfragen wie folgt:

Statistik 2025	Bürger*innen	Gruppen	Fachleute/Einrichtungen	Sonstige
gesamt	Eingang	Eingang	Eingang	Eingang
1875	350	521	956	48

Bei den Anfragen zum Thema „psychische Erkrankungen“ ist im Vergleich zum Vorjahr erneut ein Anstieg zu verzeichnen. Dies korrespondiert nach wie vor mit gesellschaftlichen Entwicklungen. Darüber hinaus haben Themen der Gruppengründungen einen unmittelbaren Einfluss auf die prozentuale Verteilung.



## Unterstützung und Zusammenarbeit mit bestehenden Gruppen

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle berät und unterstützt die bestehenden Selbsthilfegruppen bei der Öffentlichkeitsarbeit und der Mitgliedergewinnung, bei organisatorischen Fragen und Konflikten sowie bei Fragen zur Finanzierung. Es werden Fortbildungen für Gruppen zu speziellen Themen wie z.B. zur Gruppendynamik, zur Moderation und Gestaltung von Gruppentreffen etc. angeboten. Bei Bedarf wird der Kontakt zu Referent\*innen aus dem Gesundheits- und Sozialbereich vermittelt. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Vernetzung der Selbsthilfegruppen zur Förderung des Austausches und wechselseitigen Lernens. Diese Vernetzung findet in Form von Gesamttreffen statt. Im Jahr 2025 gab es vier solcher Treffen an verschiedenen Orten im Kreis. Eins dieser Treffen wird in Kooperation mit dem Kreis-Gesundheitsamt durchgeführt. 2025 wurden folgende Themen angeboten: Krankenkassenförderung für Selbsthilfegruppen/Loslassen lernen als Gruppenansprechpartner\*in/ Sozialpsychiatrischer Dienst und Selbsthilfe im Dialog/Jahresausklang und Neustart - offener Austausch in der Selbsthilfe-Kontaktstelle.

*Im Kreis Warendorf gibt es zurzeit 100 uns bekannte Selbsthilfegruppen zu 75 verschiedenen Themen*

## Gruppengründungen 2025

Im Jahr 2025 wurden folgende Selbsthilfegruppen neu aufgenommen:

- Elterngruppe ASS (Autismus-Spektrum-Störung) in Warendorf
- EndoUnity (Selbsthilfegruppe Endometriose) in Kooperation mit dem Josephs-Hospital Warendorf
- FASD Selbsthilfegruppe Warendorf
- Selbsthilfegruppe „Gemeinsam wohnen in Telgte“ für Eltern von jugendlichen/jungen Erwachsenen mit Behinderung
- „Paulis Freunde“ in Ahlen für Eltern von Schulkindern mit Behinderung.

Die Gruppen AD(H)S sowie „Krebs und Einsamkeit“ sind nach dem Start nicht fortgesetzt worden.

## Öffentlichkeitsarbeit

Im Jahr 2025 gab es mehrere Gelegenheiten für Selbsthilfegruppen, ihre Arbeit der Öffentlichkeit vorzustellen und für ihr Anliegen zu werben. Die Roll-up-Ausstellung „Vielfalt der Selbsthilfe im Kreis Warendorf“ war in Oelde zu Gast und wurde in Anwesenheit vieler Selbsthilfe-Aktiver öffentlichkeitswirksam eröffnet. Auch die Beteiligung an einer Infostand-Aktion im Foyer des Josephshospitals in Warendorf war rege. Dort interessierten sich neben Besucher\*innen und Mitarbeitenden aus dem Krankenhaus auch eine Schulklasse der benachbarten Johanniter-Pflegeschule für die Selbsthilfe. Beim Themenabend „Burnout in Beruf und Familie“ im St.-Rochus-Hospital Telgte präsentierten sich Selbsthilfe-Aktive kompetent auf dem Podium und stellten sich den Fragen aus dem Publikum. Einzelne Gruppen präsentierten sich hier zusätzlich mit einem Infostand. Die Anorexie-Angehörigengruppe gestaltete einen Vortragsabend in Warendorf in Kooperation mit dem Sozialpsychiatrischen Dienst des Kreises. Die Kontaktstelle beteiligte sich darüber hinaus am „Markt der Möglichkeiten“ auf dem Netzwerkplenum Jugendhilfe in Warendorf und hatte einen Infostand beim „Tag der Begegnung“ in Beckum. Ziele sind, die Arbeit und die Bedeutung der Gruppen bekannter zu machen und das direkte Gespräch mit der Öffentlichkeit zu fördern.



## 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 arbeitet gemeinsam mit dem Josephs-Hospital Warendorf (jetzt AMEOS Klinikum „Joseph Zumloh“) im Projekt „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ und ist offizieller Netzwerkpartner der Stadt Warendorf und des Caritasverbandes im Projekt „Inklusion vor Ort“.

## Die Selbsthilfe-Kontaktstelle war 2025 in folgenden Gremien vertreten:

- 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 und Aktivitäten 2025

- Vier kreisweite Vernetzungstreffen für Selbsthilfegruppen, darunter ein Treffen in Kooperation mit dem Gesundheitsamt Kreis Warendorf
- Beteiligung am „Markt der Möglichkeiten“ auf dem Netzwerkplenum Jugendhilfe in Warendorf
- Workshop für Selbsthilfe-Aktive zum Thema „Loslassen lernen als Gruppenansprechpartner\*in“
- Informationsstand beim „Tag der Begegnung“ Beckum
- Roll-Up Ausstellung „Vielfalt der Selbsthilfe im Kreis Warendorf“ im Rathaus Oelde
- Infostand-Aktion mit mehreren Selbsthilfegruppen im Warendorfer Krankenhaus
- Themenabend „Burnout in Beruf und Familie“ in Kooperation mit dem St. Rochus-Hospital Telgte im Rahmen der bundesweiten Woche der Selbsthilfe
- Vortagsabend zum Thema Anorexie in Kooperation mit einer Selbsthilfegruppe und dem sozialpsychiatrischen Dienst Kreis Warendorf
- „Auf einen Kaffee mit der Selbsthilfe“ in der Warendorfer Innenstadt zum Tag der Selbsthilfe

## Selbsthilfe-Werbefahrrad unterwegs

Passend zum Kreis Warendorf als Fahrrad Region, erfreut sich das Selbsthilfe-Fahrrad großer Beliebtheit. Bestückt mit Informationsmaterial zur Selbsthilfe in Warendorf stand es im November im Kreishaus, zudem war es im April im Rahmen der bundesweiten Selbsthilfeweche „Wir hilft“ als Straßenaktion unter dem Motto "Auf einen Kaffee mit der Selbsthilfe" mehrfach in der Fußgängerzone in Warendorf im Einsatz und regte zum Gespräch über Selbsthilfe an.



## Roll-Up Projekt „Selbsthilfe bewegt“ im Kreis Warendorf

Die Vielfalt der Selbsthilfe im Kreis Warendorf sichtbar machen: dafür stehen 8 Roll-Ups, auf denen sich verschiedene Selbsthilfegruppen vorstellen. Die Ausstellung „Selbsthilfe bewegt“ wurde an verschiedenen Orten gezeigt, begleitet von einer Eröffnung gemeinsam mit Vertreter\*innen aus Selbsthilfegruppen und den jeweiligen Partnern in Rathäusern, Krankenhäusern.

## Ausblick 2026

Drei Gesamttreffen, eines davon in Kooperation mit dem Kreis Warendorf, Informationsangebot im FreiRaum, Beteiligung an verschiedenen Veranstaltungen im Kreis, Themen bezogene Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe zur seelischen Gesundheit. Platzierung der Ausstellung "Selbsthilfe bewegt" sowie des Selbsthilfe-Fahrrads an verschiedenen Orten und Beteiligung am Tag des Ehrenamtes.

## Neues Team 2026

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle hat personelle Veränderungen vollzogen und sich zugleich neu aufgestellt. Mit Anja Tünte (Dipl. Pflegewissenschaftlerin) und Christa Steinhoff-Kemper (Dipl. Pädagogin) haben zwei neue Fachkräfte ihre Arbeit aufgenommen. Beide bringen umfassende Erfahrung in der Selbsthilfe und der sozialen Beratung mit. Hintergrund der Neubesetzung ist ein personeller Wechsel: Die langjährige Mitarbeiterin Sabine Tenambergen ist in den Ruhestand gegangen. Die Kollegin Christiane Vollmer wechselte in die Selbsthilfe-Kontaktstelle nach Münster. Damit endete eine prägende Phase der Arbeit in Warendorf – gleichzeitig eröffnet sich Raum für Neues.



Christa Steinhoff-Kemper und Anja Tünte

## Themenliste (Alphabetisch geordnet) Stand März 2026

AD(H)S\* (auch Erwachsene) ▪ Adipositas\* ▪ Alkoholabhängigkeit\* ▪ Alleinstehende ▪ Alzheimer\* ▪ Amphetamine\* ▪ Angst ▪ Anorexie\* ▪ Aphasie\* ▪ Autismus\* ▪ Augenerkrankung\* ▪ Behinderung\* (geistige & körperliche) ▪ Behindertensport (auch Kinder) ▪ Beziehungsabhängigkeit ▪ Blindheit ▪ Burnout ▪ Cannabis ▪ CoDA (Co-Dependents Anonymous) ▪ Demenz\* ▪ Depressionen\* ▪ Down-Syndrom\* ▪ Drogensucht\* ▪ Dyskalkulie\* ▪ Einsamkeit ▪ Epilepsie\* ▪ Essstörungen\* ▪ FASD (Fetales Alkohol Syndrom)\* ▪ Fatigue Syndrom ▪ Fibromyalgie ▪ Freizeitgestaltung ▪ Geistige Behinderung\* ▪ Gesundheit (in russischer Sprache) ▪ Herzerkrankungen ▪ Hirngeschädigte\* ▪ Hochsensibilität ▪ Hörbehinderung ▪ ILCO (Leben mit Stoma und Darmkrebs)\* ▪ Krebs\* ▪ Legasthenie\* ▪ Leukämie & Lymphom\* ▪ Medikamentenabhängigkeit ▪ Mehrfachsuchte ▪ Migration ▪ Morbus Bechterew ▪ Multiple Sklerose\* ▪ Muskelerkrankungen ▪ Neurologische Erkrankungen\* ▪ Netzhauterkrankung\* ▪ Onlinesucht ▪ Osteoporose\* ▪ Panik/Phobie ▪ Parkinson\* ▪ Pflegenden Angehörige ▪ Polyneuropathie ▪ Post-COVID ▪ Psychosen ▪ Psychische Erkrankungen\* ▪ Rheuma\* ▪ Schizophrenie ▪ Schlaganfall\* ▪ Schwerhörigkeit\* ▪ Sehbehinderung ▪ Sexueller Missbrauch in der Kindheit ▪ Soziale Kontakte ▪ Sozialphobie ▪ Spielsucht ▪ Sucht\* ▪ Tinnitus\* ▪ Trauer\* ▪ Verwaiste Eltern ▪ Zwangserkrankungen

\*= und/oder Angehörige- bzw. Elterngruppen

## Kontakt

Der Paritätische  
Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Warendorf  
Waterstroate 6  
48341 Warendorf

Tel.: 02581 46 799 88  
selbsthilfe-warendorf@paritaet-nrw.org  
[www.selbsthilfe-warendorf.de](http://www.selbsthilfe-warendorf.de)  
[www.facebook.com/selbsthilfe.warendorf/](https://www.facebook.com/selbsthilfe.warendorf/)



## Redaktion und Layout

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Warendorf

## Erschienen

März 2026

## Sprechzeiten

Montag bis Donnerstag 09.00 Uhr bis 12.00 Uhr  
Dienstag 14.00 Uhr bis 15.30 Uhr  
Donnerstag 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr  
Und nach Vereinbarung

Bitte beachten Sie: Aufgrund von Außenterminen und Beratungsgesprächen sind wir in den Sprechzeiten nicht immer persönlich erreichbar.

Ihre Anliegen werden vertraulich behandelt und die Beratung ist kostenlos.



Eingangsbereich Waterstroate

