

JAHRESBERICHT 2024

Selbsthilfe-Kontaktstelle
Kreis Warendorf

INHALT

Einleitung
Rahmenbedingungen
Finanzierung
Personelle Situation
Tätigkeitsbericht
Ausblick 2025



Jahresbericht 2024 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 einen Facebook-Auftritt und einen 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.

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 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 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 2024 verzeichnete die Selbsthilfe-Kontaktstelle 1.996 eingehende Kontakte. Davon erreichten uns 1.284 Anfragen über E-Mail, 673 telefonisch und 39 persönlich. Die Zahl der Anfragen entsprechen dem Vorjahresniveau.

Die Zahl der Anfragen von Bürgerinnen und Bürgern erhöhte sich, die Anfragen aus den Selbsthilfegruppen und aus dem Bereich Fachleute/Einrichtungen waren leicht rückläufig.

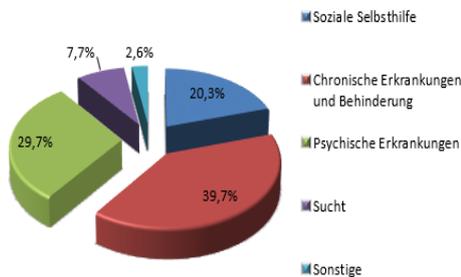
Die Kontakte aus dem Kreis Warendorf überwogen (70 %), der Frauenanteil der Kontaktpersonen überwog mit 78 % deutlich. In Bezug auf unsere Zielgruppen verteilten sich die Anfragen wie folgt:

Statistik 2024	Bürger*innen	Gruppen	Fachleute/ Einrichtungen	Sonstige
Gesamt	Eingang	Eingang	Eingang	Eingang
1.996	485	513	939	59

Jahresbericht 2024 der Selbsthilfe-Kontaktstelle

Nachfragen zu Selbsthilfegruppen – Diagramm

Verteilung der Anfragen im Jahr 2024 auf die Themenbereiche:



Der hohe Anteil von Anfragen zum Themenbereich „Chronische Erkrankungen und Behinderung“ hängt mit diversen Gruppengründungen zusammen. Unabhängig davon korrespondiert die Nachfrage nach Gruppen zu psychischen Erkrankungen nach wie vor mit der aktuellen gesellschaftlichen Situation. Die Zahlen zum Thema „Sucht“ spiegeln nicht die tatsächliche Nachfrage, da Betroffene häufig direkt von Suchtberatungsstellen an die entsprechenden Gruppen verwiesen werden.

Aufgaben der Selbsthilfe-Kontaktstelle

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Warendorf ist eine Beratungsstelle rund um das Thema Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen. Die Hauptaufgaben der Selbsthilfe-Kontaktstelle sind die Information und Beratung über Selbsthilfe, die Vermittlung in Selbsthilfegruppen, die Unterstützung bestehender Gruppen sowie Gruppengründungen. 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 und der Mitgliedergewinnung, bei organisatorischen Fragen und Konflikten sowie bei Fragen zur Finanzierung. Außerdem bietet sie Veranstaltungen und Fortbildungen für die Gruppen an und vermittelt bei Bedarf den Kontakt zu professionellen Fachkräften. Eine weitere Aufgabe ist die Vernetzung der Gruppen in Form von Gesamttreffen. Die Gesamttreffen finden dreimal im Jahr in Ahlen, Beckum und Warendorf statt - in Warendorf in Kooperation mit dem Kreisgesundheitsamt. 2024 wurden Gesamttreffen zu folgenden Themen angeboten: Krankenkassenförderung für Selbsthilfegruppen/ Vorurteile und Diskriminierung/ Gesundheits-Apps und digitale Gesundheitsanwendungen. Darüber hinaus nehmen Selbsthilfegruppen themen- und anlassbezogen an Veranstaltungen teil, die die Selbsthilfe-Kontaktstelle in Zusammenarbeit mit anderen Einrichtungen durchführt. Ziele sind, die Arbeit und die Bedeutung der Gruppen bei Professionellen bekannter zu machen und die Unterstützung für die Selbsthilfe vor Ort zu stärken.

Jubiläumsfeier: 30 Jahre Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Warendorf

Ein Highlight im Jahr 2024 war das 30-jährige Jubiläum der Selbsthilfe-Kontaktstelle, das am 08. November im FreiRaum in Warendorf mit zahlreichen Selbsthilfe-Aktiven und weiteren Gästen schwungvoll gefeiert wurde. Auch vier Selbsthilfegruppen, die 2024 „runde“ Jubiläen feierten, wurden gewürdigt und geehrt. Dazu gehörten: Der Freundeskreis Oelde – Mein Weg aus der Sucht e.V. (50 Jahre), die Selbsthilfegruppe Schlaganfall und Aphasie Warendorf (20 Jahre), der Infotreff für Krebsbetroffene und deren Angehörige in Everswinkel (20 Jahre) und die Selbsthilfegruppe Leukämie und Lymphom Münsterland (15 Jahre).

Gruppengründungen 2024

Im Jahr 2024 wurden acht Selbsthilfegruppen neu gegründet. Zwei Selbsthilfegruppen wurden durch In-Gang-Setzerinnen begleitet. In-Gang-Setzende sind geschulte ehrenamtliche Mitarbeitende der Selbsthilfe-Kontaktstelle, die Gruppen in der Gründungsphase individuell begleiten oder bei Fragen nach neuen Impulsen unterstützen. Die Themen der neu gegründeten Selbsthilfegruppen waren: Alkohol und andere Süchte (Ostbevern)/ zwei Gruppen zum Thema Polyneuropathie (beide Everswinkel)/ Tinnitus (Beckum)/ Offener Treff für Menschen mit Depressionen (Beckum)/ Post Covid (Ahlen)/ Schwerhörigkeit (Drensteinfurt)/ Sucht (Warendorf)



„... es gibt zurzeit 100 uns bekannte Selbsthilfegruppen zu 75 verschiedenen Themengebieten“



Jahresbericht 2024 der Selbsthilfe-Kontaktstelle



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

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 2025

3 Gesamttreffen, 1 davon in Kooperation mit dem Kreisgesundheitsamt | Start Beratungsangebot im FreiRaum in Warendorf | Infostand beim „Tag der Begegnung“ in Beckum | Bundesweite Selbsthilfeweche Mai 2025: Das Werbefahrrad ist in Warendorf unterwegs | Tagesseminar „Sensibel im Umgang Diskriminierung“ | Präsentation der Roll-Up-Ausstellung „Vielfalt der Selbsthilfe im Kreis Warendorf“ im Rathaus in Oelde und in Telgte | Themenabend „Burnout in Beruf und Familie“ in Kooperation mit dem St.-Rochus-Hospital in Telgte | Frühstück mit den Selbsthilfegruppen



IMPRESSUM

Selbsthilfe-Kontaktstelle

Kreis Warendorf

Redaktion:

Christiane Vollmer,

Sabine Tenambergen

Bild/Logonachweis:

Der Paritätische NRW

Layout: Daniela Rehen

Stand: April 2025

Netzwerke–Veranstaltungen–Öffentlichkeit

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 am Projekt „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ und ist offizieller Netzwerkpartner der Stadt Warendorf und des Caritasverbandes im Projekt „Inklusion vor Ort“.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle war 2024 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 2024

- Drei kreisweite Vernetzungstreffen für Selbsthilfegruppen, darunter ein Treffen in Kooperation mit dem Gesundheitsamt Kreis Warendorf
- Informationsstand bei „Ahlen zeigt Flagge“
- Fortbildungen für Selbsthilfe-Aktive in Präsenz und online. Themen: „Methodenkoffer für ein lebendiges Gruppenleben“ am 12.04.2024 in Borken; „Stress abbauen, Entspannung fördern“ am 30.11.2024 online
- Vorstellung der Selbsthilfe im Projekt „Ankommen für Migrant*innen im Kreis Warendorf“ am 23.03.2024
- Themenabend „Alkohol – Möglichkeiten und Grenzen der Konsumkontrolle“ in Kooperation mit dem St.-Rochus-Hospital Telgte
- Jubiläumsfeier „30 Jahre Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Warendorf“

Selbsthilfe-Werbefahrrad

Für eine besondere Art von Öffentlichkeitsarbeit für die Selbsthilfe sorgt ein Selbsthilfe-Werbefahrrad, das von den Selbsthilfegruppen und der Kontaktstelle genutzt werden kann. Im Oktober 2024 war es zu Gast im Foyer des St.-Rochus-Hospitals Telgte.

Roll-Up Projekt „Selbsthilfe im Kreis Warendorf“

Die Vielfalt der Selbsthilfe im Kreis Warendorf sichtbar machen. Dafür stehen 8 Roll-Ups, die verschiedene Selbsthilfegruppen vorstellen.

Die Ausstellung „**Selbsthilfe bewegt**“ geht regelmäßig auf Wanderschaft.

Themenliste (alphabetisch geordnet) Stand April 2025

AD(H)S* (auch Erwachsene) ▪ Adipositas ▪ Alkoholabhängigkeit* ▪ Alleinstehende ▪ Alzheimer* ▪ Amphetamine* ▪ Angst ▪ Anorexie* ▪ Aphasie ▪ Autismus ▪ Augenerkrankung ▪ Behinderung* (geistige & körperliche) ▪ Behindertensport (auch Kinder) ▪ Beziehungsabhängigkeit ▪ Blindheit & Sehbehinderung ▪ Burnout ▪ Cannabis ▪ CoDA (Co-Dependents Anonymous) ▪ Demenz* ▪ Depressionen* ▪ Down-Syndrom* ▪ Drogensucht* ▪ Dyskalkulie* ▪ Einsamkeit ▪ Epilepsie* ▪ Essstörungen* ▪ Fatigue Syndrom ▪ 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 ▪ Mehrfachsuchte ▪ Migration ▪ Morbus Bechterew ▪ Multiple Sklerose* ▪ Muskelerkrankungen ▪ Neurologische Erkrankungen* ▪ Netzhauterkrankung* ▪ Onlinesucht ▪ Osteoporose ▪ Panik/Phobie ▪ Parkinson* ▪ Pflegende Angehörige ▪ Polyneuropathie ▪ Post-COVID ▪ Prokrastination ▪ Psychosen ▪ Psychische Erkrankungen* ▪ Rheuma* ▪ Schizophrenie ▪ Schlaganfall ▪ Schwerhörigkeit ▪ Sexueller Missbrauch in der Kindheit ▪