

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Coesfeld/Kreis Borken

Jahresbericht 2022

- Schwerpunkt Kreis Coesfeld -

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Coesfeld/Kreis Borken

Süringstr. 40
48653 Coesfeld

Graf-Friedrich-Str. 24
46325 Borken

Einleitung

Das Wichtigste zu Beginn: Die Selbsthilfe-Kontaktstelle am Standort Coesfeld ist im November 2022 in das neue Paritätische Zentrum in der Süringstraße 40 in Coesfeld umgezogen.



Nach den beiden ersten Pandemie Jahren stand der Jahresanfang 2022 noch im Zeichen der Pandemie und ihrer Auswirkungen. Durch eine steigende Impfquote waren ab dem Sommer Veranstaltung und Selbsthilfegruppentreffen mit wenigen Einschränkungen möglich. Die Selbsthilfegruppen haben sich flexibel an die immer wieder ändernden Gegebenheiten angepasst. Insgesamt leidet die Selbsthilfelandchaft nach wie vor an den Folgen der Pandemie. Die Rückkehr zum bekannten Gruppengeschehen wird durch einen wachsenden Bedarf an Unterstützung in der Gesamtbevölkerung, der auch in der Selbsthilfe angekommen ist, erschwert. Krieg, Inflation, soziale Ungleichheit und finanzielle Unsicherheit sorgen dafür, dass viele Menschen unter immer schwieriger werdenden Lebensumständen leiden. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle berät und unterstützt die Selbsthilfegruppen in dieser Situation. Positiv anzumerken ist, dass alle Mitwirkenden in der Selbsthilfe in diesen Zeiten zusammenstehen. Viele gewinnbringende Kooperationen sind entstanden und haben das Band zwischen Selbsthilfegruppen, Selbsthilfe-Kontaktstelle und Facheinrichtungen gestärkt.

Rahmenbedingungen



1 Kontaktstelle; 2 Standorte

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist eine Beratungsstelle zum Thema Selbsthilfe für selbsthilfeinteressierte Bürger*innen und für Selbsthilfegruppen. Sie hat zwei Standorte mit Räumlichkeiten im Kreis Coesfeld und im Kreis Borken. Sowohl am Standort in Coesfeld als auch in Borken verfügt die Kontaktstelle über Beratungsräume und einen Gruppenraum. Die Gruppenräume können von Selbsthilfegruppen für Treffen kostenfrei genutzt werden.

Personelle Situation



Team der Kontaktstelle v.l.n.r
Beate Kleine Bösing, Martina Nötzold, Melanie Goreta, Hanna Heymann

In der Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Coesfeld/Kreis Borken sind zwei sozialpädagogische Fachkräfte mit jeweils 0,5 Stellen und eine Verwaltungskraft mit 0,5 Stellen tätig. 0,5 Fachkraftstellen und 0,25 Verwaltungsstellen sind jedem der beiden Kreisgebiete zugeordnet. Im Jahr 2020 konnte die sozialpädagogische Arbeit mit 5 Stunden und einer weiteren Fachkraft aufgestockt werden. Träger ist der Deutsche Paritätische Wohlfahrtsverband Landesverband Nordrhein-Westfalen e.V.

Auch 2022 war das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe im Kreis Coesfeld aktiv. Das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe (KoPS) unterstützt pflegende Angehörige dabei, Zugang zur Selbsthilfe zu bekommen.

Sprechzeiten

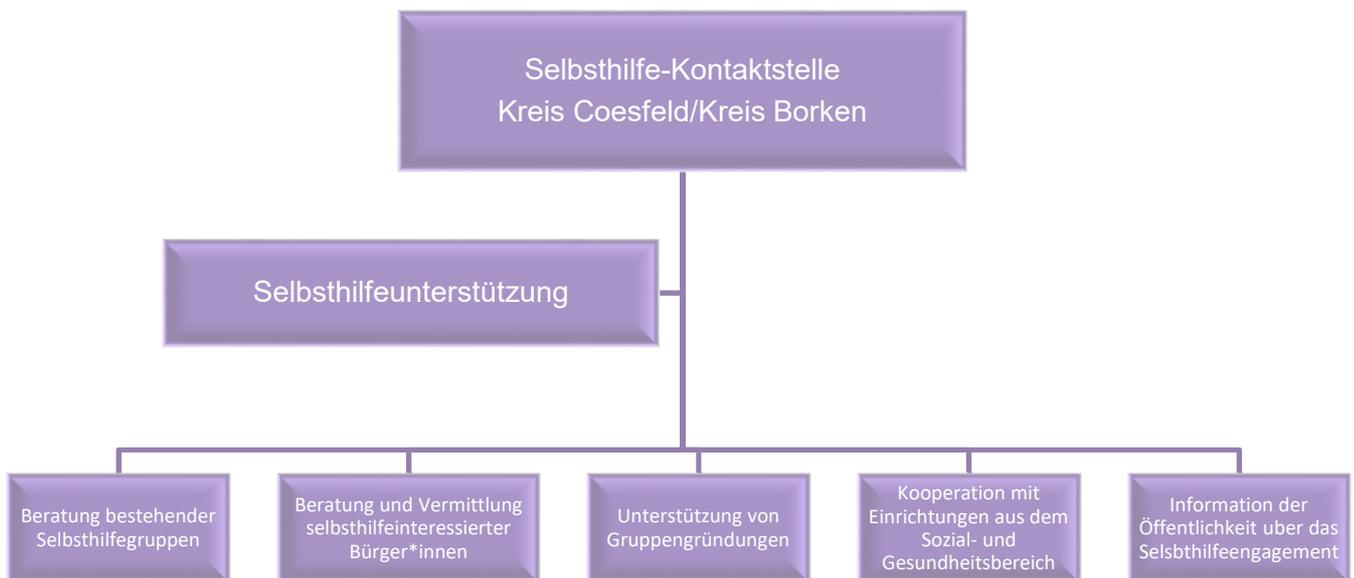
Die Sprechzeiten der Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Coesfeld/Kreis Borken sind:

| | |
|-------------|---------------------------------|
| Montags | von 10-12 Uhr |
| Dienstags | von 10-12 Uhr und von 14-16 Uhr |
| Donnerstags | von 10-12 Uhr und von 14-16 Uhr |
| Freitags | von 10-12 Uhr |

Die telefonische Erreichbarkeit ist zu diesen Zeiten sichergestellt. Termine für persönliche Beratungsgespräche können individuell auch über die Sprechzeiten hinaus vereinbart werden und richten sich nach den Bedürfnissen der Selbsthilfe-Interessierten.



Portfolio



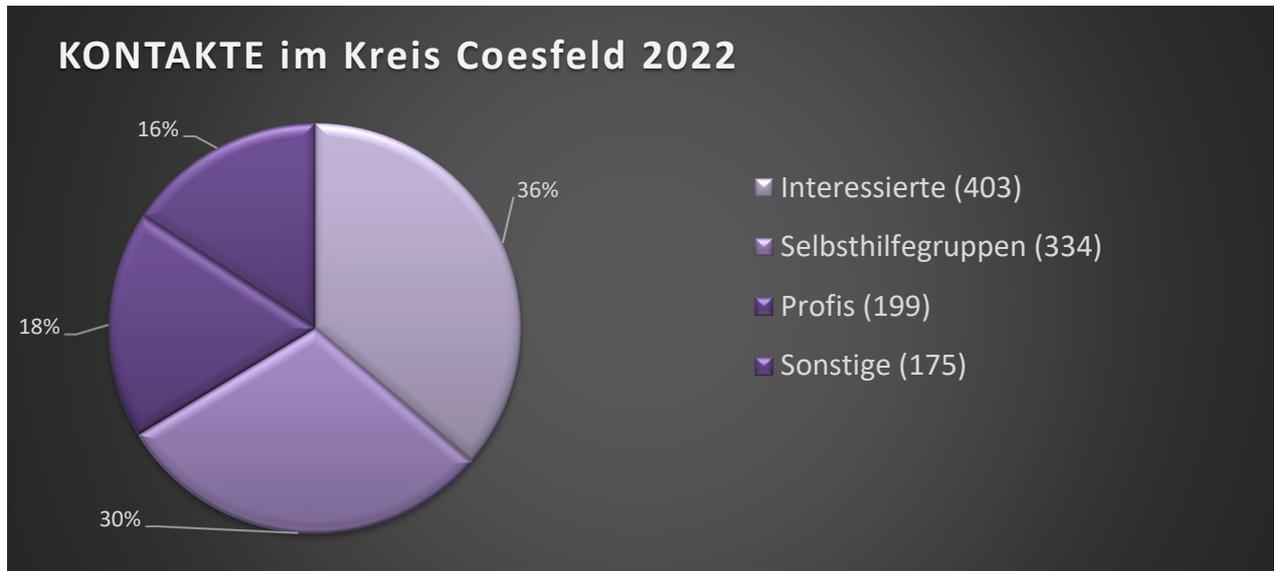
Finanzierung

Finanziert wird die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Coesfeld/Kreis Borken durch Mittel

- der gesetzlichen Krankenversicherung
- des Landes NRW
- durch Eigenmittel des Paritätischen NRW
- sowie durch die Kreise Coesfeld und Borken

Zahlen und Fakten im Überblick

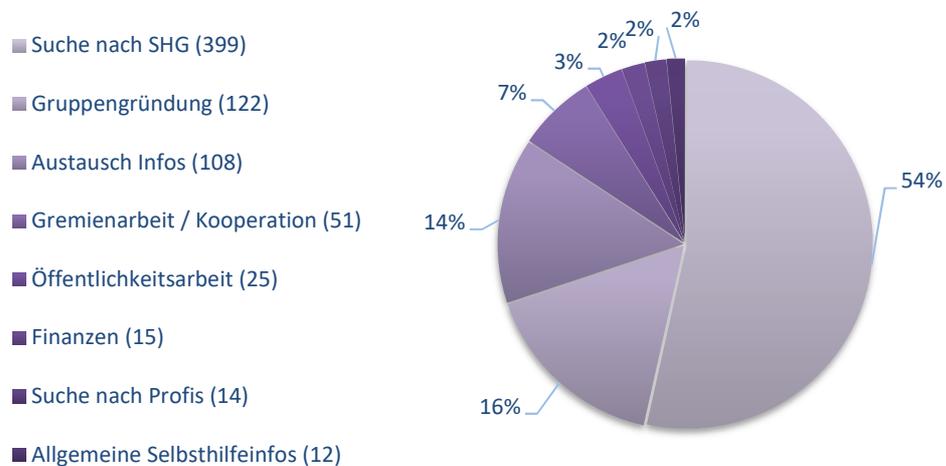
Im Jahr 2022 war das Interesse an Selbsthilfe, trotz der Corona-Einschränkungen zu Beginn des Jahres, gleichbleibend hoch. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle registrierte im Kreis Coesfeld insgesamt 1101 (2021: 1099) Kontakte. Die Kontaktaufnahme erfolgte überwiegend auf telefonischem Weg (469) darüber hinaus schriftlich (398) und persönlich (234), auch in digitaler Form. Hinzu kamen 4602 Sammelanschreiben und E-Mails an Selbsthilfegruppen, Selbsthilfe-Interessierte und Fachleute.



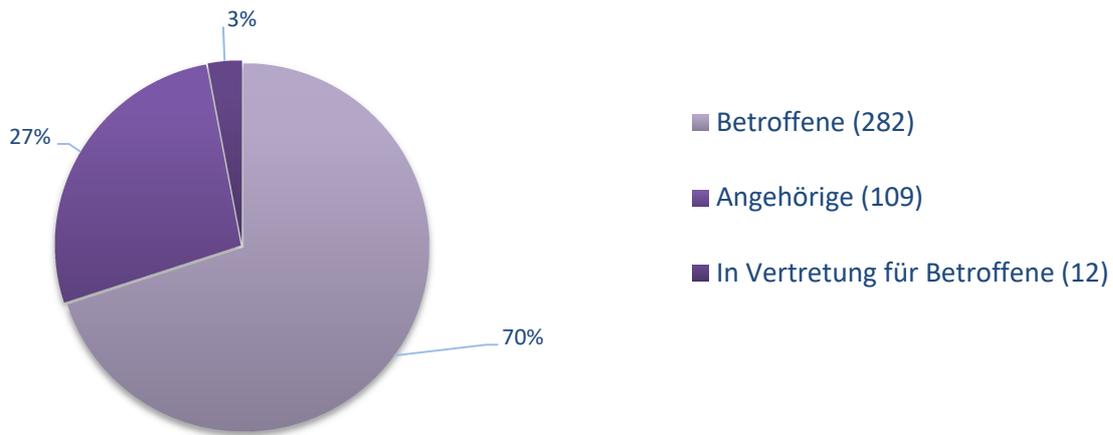
Zahlen und Fakten einzelner Bereiche

Fachleute und Selbsthilfe-Interessierte treten mit verschiedenen Fragestellungen an die Selbsthilfe-Kontaktstelle heran. Die Suche nach einer geeigneten Selbsthilfegruppe und Informationen zur Gründung neuer Selbsthilfegruppen waren 2022 die Anliegen, die am häufigsten erfasst wurden.

Anliegen von SH-Interessierten und Fachleuten



Selbsthilfeinteressierte Personengruppen



Themenkategorien bei Kontakten

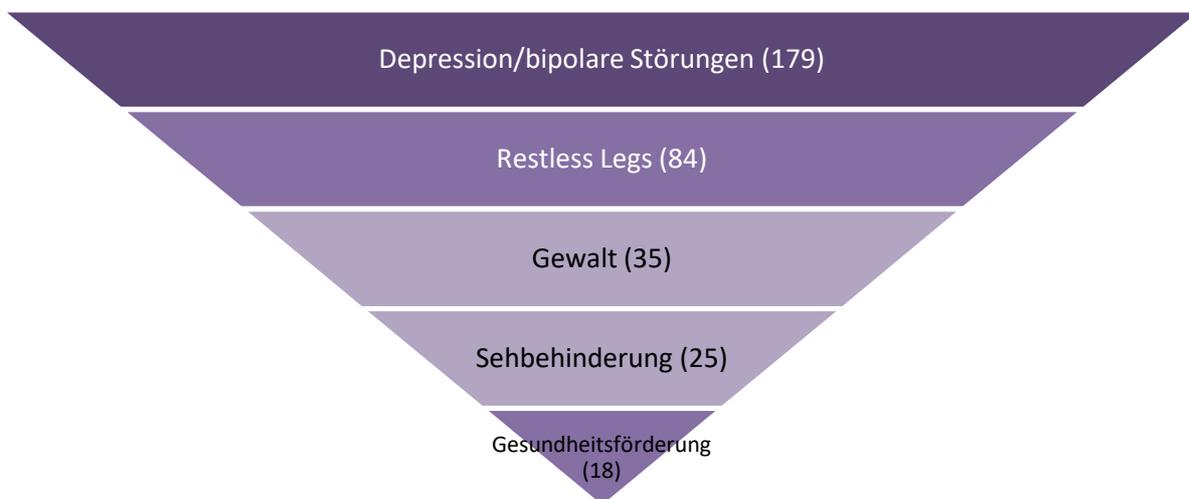
Die eingegangenen Kontakte ließen sich den folgenden Themenkategorien zuordnen:

- Chronische Erkrankungen (248)
- Psychische Erkrankungen (197)
- Soziale Selbsthilfe (91)
- Behinderung (86)
- Sucht (65)
- Sonstige (z. B. Gesundheitsförderung allg.) (57)

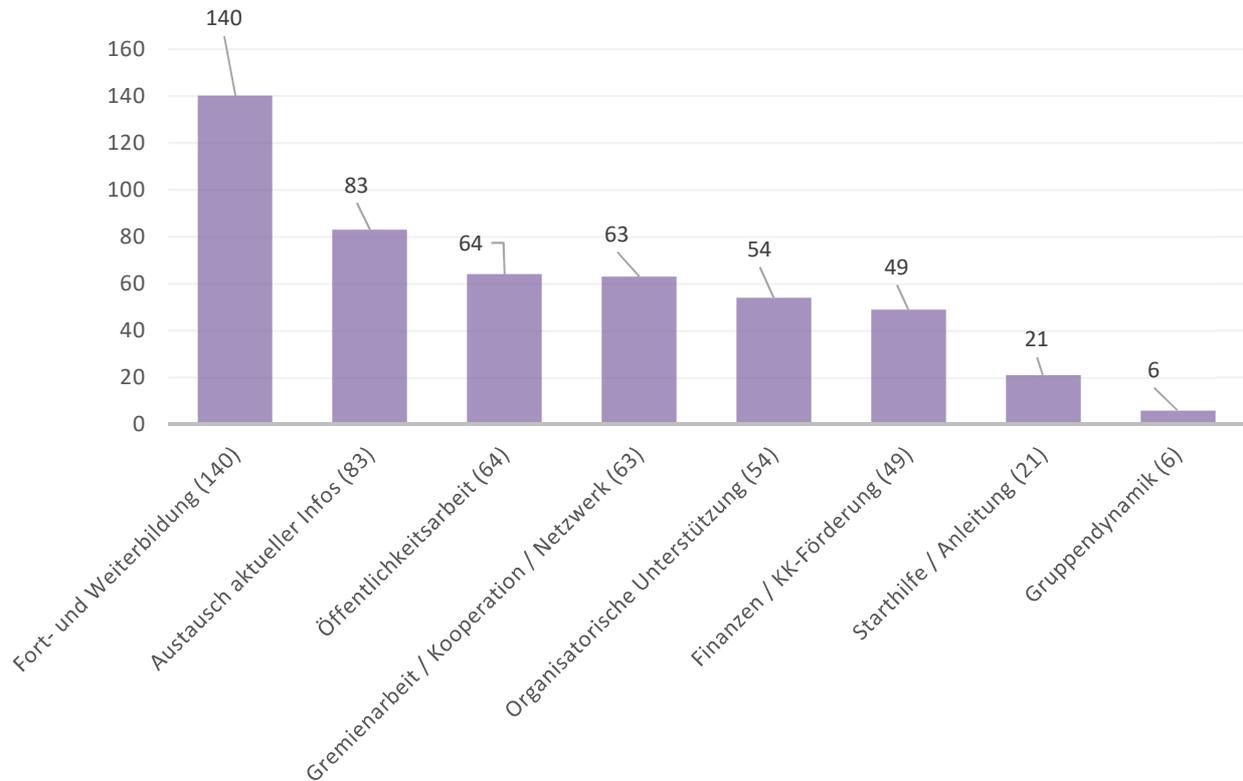


Die Tendenz aus dem Jahr 2021 hat sich auch 2022 weiter fortgesetzt. Das Interesse zu Informationen aus dem Themenfeld „Chronische Erkrankungen“ ist nach wie vor sehr hoch. „Psychische Erkrankungen“ nehmen ebenfalls einen großen Stellenwert ein.

Gefragteste Selbsthilfethemen



Anliegen von Selbsthilfegruppen



Thematische Verteilung der Selbsthilfegruppen im Kreis Coesfeld

104
Selbsthilfegruppen

- Chronische Erkrankungen (31)
- Sucht (22)
- Psychische Erkrankungen (27)
- Behinderung (21)
- Soziale Selbsthilfe (3)

Die Daten der Selbsthilfegruppen in den Kreisen Coesfeld und Borken werden von der Kontaktstelle in einer digitalen Gruppenkartei erfasst. Diese Gruppenkartei ist Grundlage für die Darstellung der Selbsthilfegruppen im NRW-weiten Selbsthilfenetz (www.selbsthilfenetz.de).



Besondere Angebote und Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen

Auch in diesem Jahr war die Zusammenarbeit mit den gewählten Selbsthilfe-Sprecher*innen, Frau Sievers und Herrn Wermelt, kooperativ und bereichernd für die Selbsthilfe im Kreis Coesfeld.

So konnte der Workshop „Eine eigene Homepage gestalten“ gemeinsam konzipiert und umgesetzt werden. Weitere gemeinsame Projekte in Kooperation sind auch für 2023 geplant.

Gruppengründungen

Zum Thema Gruppengründung bietet die Selbsthilfe-Kontaktstelle umfassende Unterstützung an. Initiator*innen neuer Selbsthilfegruppen brauchen in der Gründungsphase viele Informationen und eine kontinuierliche und prozesshafte Beratung und Begleitung. Oft ist Aufklärungs- und Motivationsarbeit notwendig, um Selbsthilfe-Potenziale vollends zu entfalten. Gerade in den ländlichen Gefügen unserer Kreise, und der damit einhergehenden sozialen Kontrolle durch das Umfeld, haben Selbsthilfe-Interessierte (z. B. bei Suchtthemen) mitunter Hemmungen, in der Selbsthilfe aktiv zu werden und sich öffentlich zu zeigen.

Besonders die Befürchtung eines weitreichenden „Gruppensterbens“, aufgrund des Pandemiegeschehens, hat sich in unserer Region nicht bewahrheitet. Die Anzahl der Selbsthilfegruppen im Kreis Coesfeld bleibt nach wie vor konstant, viele Gruppen existieren seit vielen Jahren. Zahlreiche Selbsthilfegruppen benötigen jedoch seit einiger Zeit, in Folge der vielfältigen gruppenspezifischen Herausforderungen durch das Pandemiegeschehen, eine intensive fachliche Beratung und Begleitung durch die Kontaktstelle.

Folgende neue Gruppen wurden 2022 in die digitale Gruppenkartei aufgenommen:

- Selbsthilfe SEHEN, Dülmen
- GBS-CIDP Selbsthilfe NRW e.V., Kreis Coesfeld
- Junge und sympathische Menschen, Coesfeld
- Restless Legs Syndrom, Coesfeld
- Honig im Kopf, Lüdinghausen

Daneben gibt es aktuell Gruppengründungsanfragen zu folgenden Themen:

- Impfschäden und Impfnebenwirkungen, Coesfeld
- Einsamkeit, Coesfeld
- ADHS, Lüdinghausen
- Long-Covid Erkrankte, Coesfeld



**Wir halten
zusammen!**

Öffentlichkeitsarbeit

Durch gezielte Öffentlichkeitsarbeit macht die Kontaktstelle die Gesamtbevölkerung und verschiedene Personengruppen auf die Möglichkeiten von Selbsthilfe aufmerksam. Gleichermäßen bietet die Kontaktstelle für Selbsthilfe-Aktive in der Region regelmäßig kostenfreie Fortbildungsveranstaltungen und Austauschtreffen an. Hierzu veröffentlicht sie halbjährlich ein **Fortbildungsprogramm** mit ihren Angeboten.

Ebenfalls wird fortlaufend über die Angebote der Selbsthilfe-Akademie NRW informiert.



Diese Fortbildungen wurden 2022 für Selbsthilfe-Aktive kostenfrei angeboten:

| | |
|----------------------------------|--|
| 12. März 2022 | Meine Rolle als Gruppenleitung - Mit Klarheit, Mut und Wertschätzung Selbsthilfe mitgestalten Münsterlandweites Online-Seminar |
| 03. und 06. September 2022 | Social Media für Anfänger Zweiteiliges Online-Seminar |
| 08. Oktober 2022 | Eine eigene Homepage gestalten – Selbsthilfegruppe im Internet präsentieren Workshop |

Die **Selbsthilfe-News**, der E-Mail Newsletter für die Kreise Coesfeld und Borken, berichten über aktuelle Entwicklungen aus dem Selbsthilfe- und Gesundheitsbereich. Redaktionell durch die Selbsthilfe-Kontaktstelle erarbeitet, erschien der Newsletter sechsmal im Jahr bzw. alle zwei Monate.



Durch **gezielte Pressearbeit** wies die Kontaktstelle auf die Gründung neuer Selbsthilfegruppen und Veranstaltungen hin.



Am **25. Juni 2022** wurde im Rahmen der NRW-Selbsthilfetour ein **Tag der Selbsthilfe** in Bocholt durchgeführt. Gemeinsam mit dem Landesverband der Schlafapnoe in NRW e.V. hatte die Kontaktstelle Selbsthilfe-Aktive und lokale Akteur*innen aus dem Gesundheitswesen hierzu eingeladen. Neben dem NRW-Selbsthilfetruck, der mit seiner integrierten Bühne den Mittelpunkt der Veranstaltung darstellte, bot die Selbsthilfemeile mit zahlreichen Informationsständen der örtlichen Selbsthilfe die Möglichkeit, sich umfassend über das regionale Selbsthilfeangebot vor Ort zu informieren. Das Bühnenprogramm wurde durch Vorträge und Talkrunden, rund um die Themen: Schlafapnoe „Wenn Schlaf krank macht...“ und „Warum Selbsthilfe wirkt?“, abgerundet. Impulsvorträge und Vorstellungsrunden gab es auf der Bühne auch von regionalen Selbsthilfegruppen.

Die vielen positiven Begegnungen und Gespräche am Tag der Selbsthilfe haben uns einmal mehr gezeigt, welchen wichtigen Beitrag Selbsthilfegruppen zur Gesunderhaltung und Krankheitsbewältigung leisten.



Das Virtuelle Haus der Selbsthilfe NRW bietet NRW-weit eine Möglichkeit des digitalen Austausches für Selbsthilfegruppen. Hier können sie kostenfrei virtuelle Räume für ihre Treffen buchen. Entwickelt wurde die Plattform speziell für Selbsthilfegruppen und deren Anforderungen, damit sorgt sie für einen sicheren Austausch im Rahmen von Selbsthilfegruppentreffen. Die Plattform entspricht der europäischen Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO). Das Videokonferenzsystem Jitsi wird hierfür genutzt. Träger vom Virtuellen Haus der Selbsthilfe NRW ist der Paritätische NRW. Auch für Selbsthilfegruppen aus den Kreisen Coesfeld und Borken steht das Virtuelle Haus der Selbsthilfe zur Verfügung. Interessierte können sich über die Selbsthilfe-Kontaktstelle registrieren lassen. Selbsthilfegruppen aus unserer Region nutzten dieses Angebot bereits.

Am 14. Oktober 2022 konnte das **Gesamttreffen** für die Selbsthilfegruppen aus dem Kreis Coesfeld erstmals nach dem Pandemiegeschehen wieder als Präsenzveranstaltung durchgeführt werden. Hier wurden aktuelle Informationen aus der Selbsthilfeszene bekannt gegeben und es blieb Raum für Austausch und Vernetzung der Selbsthilfegruppen untereinander.

Wie auch in den Jahren zuvor, hat die Selbsthilfe-Kontaktstelle regelmäßig **Videokonferenzen zum informellen Austausch der Selbsthilfegruppen** angeboten. Gerade in den Lock-Down-Phasen hatten Selbsthilfe-Aktive hier die Möglichkeit, sich über aktuelle Themen auszutauschen und miteinander im Gespräch zu bleiben.



2022 haben sich auf Einladung des Paritätischen Gesamtverbandes zum zweiten Mal Selbsthilfe-Aktive, Landesverbände und Selbsthilfe-Kontaktstellen mit zahlreichen Veranstaltungen in Präsenz und digital an der bundesweiten Aktionswoche „**Wir hilft**“ beteiligt. Vom 3. bis 11. September zeigte die Selbsthilfe bundesweit erneut, wie vielfältig sie ist. Unter dem Motto „Wir hilft“, hatten Bürger*innen quer durchs Land die Möglichkeit, sich über Selbsthilfe zu informieren und Kontakte zu Selbsthilfegruppen zu knüpfen. Auch die Selbsthilfe-Kontaktstelle und das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Kreis Coesfeld, waren dabei und haben mit Fortbildungen für Selbsthilfe-Aktive an der Aktionswoche mitgewirkt.

Anlässlich der Aktionswoche Selbsthilfe 2022 machte der Paritätische NRW auf 45 lokalen Radiosendern in Nordrhein-Westfalen auf das Selbsthilfenetz aufmerksam.

Vom 29. August bis 11. September 2022 lief der Werbespot auch auf den lokalen Radiosendern Radio Kiepenkerl und Radio WMW.

Am 25. April 2022 fand die jährliche **Vergabebesitzung** der Krankenkassen zur Selbsthilfeförderung gem. § 20h SGB V für die Kreise Coesfeld und Borken digital statt. Insgesamt stellten aus dem Kreis Coesfeld 46 Selbsthilfegruppen einen Antrag auf Pauschalförderung. Es wurde eine Gesamtfördersumme von 42 824,30 € ausgezahlt.

Netzwerkarbeit

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist Mitglied in unterschiedlichen örtlichen und überregionalen Arbeitskreisen und Gremien und tritt dort für das Thema Selbsthilfe ein:

- Gesundheitskonferenz des Kreises Coesfeld
- AK Erwachsenenpsychiatrie Kreis Coesfeld
- Austauschtreffen „Psychische Erkrankungen“ Kreis Coesfeld
- AK Selbsthilfe-Kontaktstellen, Paritätischer NRW
- Landes AK Selbsthilfe-Kontaktstellen NRW
- AK Münsterland der Selbsthilfe-Kontaktstellen
- Regionaltreffen der Selbsthilfe-Kontaktstellen Westfalen-Lippe

Die Zusammenarbeit mit professionellen Akteur*innen im Gesundheits- und Sozialwesen ist ein wichtiger Teil der Arbeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle. Auch die Kooperationen mit den Koordinationsstellen für Selbsthilfeunterstützung auf Landes- und Bundesebene (KOSKON, NAKOS) sind dabei besonders erwähnenswert. Wichtige Kooperationspartner*innen sind die Mitarbeiter*innen der kommunalen Sozial- und Gesundheitsverwaltung, örtlicher Beratungsstellen und Medien.

Ausblick 2023

Für das Jahr 2023 sind vielfältige kostenfreie **Angebote und Fortbildungsveranstaltungen** in Planung. Die Angebote finden in Präsenz und digital für die Vertreter*innen der Selbsthilfegruppen in unserer Region statt.

Am **18.03.2023** findet in Münster das Regio-Seminar, „**Selbsthilfe im Wandel-Veränderungen in Selbsthilfegruppen annehmen und gestalten**“, statt. Im Seminar geht es um die sensiblen Phasen in der Gruppenarbeit: der Beginn und der Einstieg. Die Teilnehmer*innen werden sich mit der inneren Haltung der Selbsthilfegruppe zu nötigen Aktivitäten nach außen und dem Setzen von Grenzen beschäftigen. Es werden gemeinsam Handlungskonzepte entwickelt, damit neue Teilnehmende für die Gruppe erreicht, aufgenommen und gehalten werden können: Eine Willkommenskultur der Selbsthilfe.

Ein weiteres Regio-Seminar zum Thema „**Selbstfürsorge für Selbsthilfe-Aktive**“ ist für Herbst 2023 geplant. Ziel des Seminars ist es, den Umgang mit Belastungen im Gruppen-Alltag aufzuzeigen und verschiedene Faktoren der Selbstsorge zu vermitteln.

Für den Kreis Coesfeld und den Kreis Borken ist jeweils ein Gesamttreffen in Präsenz geplant. Im Kreis Borken wird dies am **21. März 2023** und im Kreis Coesfeld im Herbst 2023 stattfinden. Im **Gesamttreffen** werden aktuelle Informationen mit den Selbsthilfe-Aktiven aus der Region ausgetauscht und gemeinsame Ziele für die Zusammenarbeit entwickelt.

Beim **Motivationstag Selbsthilfe** für Selbsthilfe-Aktive aus beiden Kreisen soll, neben viel Austausch, eine Motivationstrainer*in dabei unterstützen, neue Kraft und Inspiration zu schöpfen. Gestärkt und motiviert durch den „kreativen Geist“ sollen Selbsthilfe-Aktive im Anschluss mit neuem Schwung in die nächsten Gruppentreffen gehen. Dieser besondere Tag ist für Herbst 2023 geplant.

Zudem wird im Herbst ein **Fotoworkshop** für Selbsthilfe-Aktive durchgeführt. Ziel ist es, ganz einfach vom Smartphone, gute Fotos für die Öffentlichkeitsarbeit von Selbsthilfegruppen zu machen. Unter der professionellen Anleitung einer erfahrenen Fotografin werden bei einem Foto-Walk Aufnahmen gemacht und anschließend nachbearbeitet. Als Ergebnis sollen die Teilnehmer*innen Fotos in guter Qualität für die Gruppen-Homepage oder die Gruppen-Flyer erhalten.

Das neue Paritätische Zentrum in Coesfeld wird sich im Frühjahr mit einem **Tag der offenen Tür** präsentieren. Am neuen Standort gibt es, neben der Selbsthilfe-Kontaktstelle, ein breites Beratungsangebot für Bürger*innen, die vom neuen paritätischen Zentrum profitieren. Im Paritätischen Zentrum finden Betroffene folgende Dienste und Beratungsstellen:

- die Geschäftsstelle des Paritätischen im Kreis Coesfeld
- die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Coesfeld/Kreis Borken
- das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe für den Kreis Coesfeld
- die paritätische Fachberatung „Tagesangebote für Kinder“
- die Gehörlosenberatung
- die Ergänzende unabhängige Teilhaberberatung (EUTB) in der Trägerschaft des Blinden- und Sehbehindertenvereins Westfalen e.V.
- der Deutsche Kinderschutzbund Kreisverband Coesfeld e.V.

Themen der Selbsthilfegruppen in den Kreisen Coesfeld und Borken



Selbsthilfegruppen in den Kreisen Coesfeld und Borken

AD(H)S *
Adipositas
Aids
Alkoholabhängigkeit *
Alleinerziehende
Alpha-1-Antitrypsin-Mangel
ALS (Amyotrophe Lateralsklerose)
Ängste
Anorexie / Bulimie
Asthma
Augenerkrankungen
Autismus *

Behinderungen *
Blasenkrebs
Blindheit
Brustkrebs
Burnout

Chronische Schmerzen
CIDP
Cluster-Kopfschmerz
COPD
CRPS
Cochlear-Implantat
Colitis ulcerosa

Darmkrebs
Demenz *
Depression *
Diabetes
Down Syndrom *
Drogenabhängigkeit *
Emotionale Gesundheit
Epilepsie
Essstörungen

Fibromyalgie
Frauen

Gehörlosigkeit
Geistige Behinderung *

Glücksspielsucht
Guillain Barré-Syndrom (GBS)

Herzkranke Kinder *
Hinterbliebene nach Suizid
HIV *
Hochsensibilität
Hörbehinderungen

Kinder aus Suchtfamilien
Kinder mit Wahrnehmungsstörungen und
Entwicklungsverzögerungen

Körperbehinderung *
Krebs *
Künstl. Darm- und Blasenaustrag

Lippen-, Kiefer-, Gaumenspalten
Lip-/Lymphödem
Lungenerkrankungen

Medikamentenabhängigkeit
Morbus Bechterew
Morbus Crohn
Morbus Sudeck
Multiple Sklerose
Muskelkrankungen

Nahrungsmittelunverträglichkeit

Osteoporose

Parkinson
Parkinson-Youngster
Pflegerische Angehörige
Phobien
Polyneuropathie
Prostatakrebs
Psychische Probleme / Erkrankungen

Restless-Legs-Syndrom
Rheuma
Rückenschmerzen

Schlafapnoe
Schlaganfall *
Schmerzen
Schüchterne, junge Menschen
Schwerhörigkeit
Sehbehinderungen
Sterbebegleitung
Stomaträger/-innen
Stottern
Sucht *

Tinnitus
Trennung/Scheidung
Trauer

Verwaiste Eltern
Verwitwete

Zöliakie/Sprue

Du willst an einer Gruppe teilnehmen? Dein Thema ist nicht dabei? Dann melde dich bei uns!

Alle Infos findest Du auf www.selbsthilfe-coesfeld-borken.de