

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Coesfeld/Kreis Borken

Jahresbericht 2023

- Schwerpunkt Kreis Coesfeld -

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Coesfeld/Kreis Borken

Süringstr. 40
48653 Coesfeld

Graf-Friedrich-Str. 24
46325 Borken

Einleitung

Unser Jahresbericht für das Jahr 2023 gibt einen Rückblick auf ein Jahr voller Aktivitäten und neuer Entwicklungen in der Selbsthilfe. Mitten in den Herausforderungen und Entwicklungen der aktuellen Zeit bleibt die Selbsthilfe-Landschaft in unserer Region nicht nur stabil, sondern ist gestärkt aus den Wirren der Pandemie und ihren Folgen herausgegangen. In einer Zeit, die von schnellen Strömungen und vielen Unsicherheiten geprägt ist, haben die Selbsthilfegruppen sehr viel Engagement, Lösungsorientierung und Widerstandsfähigkeit gezeigt und sind nach wie vor ein wichtiger Bestandteil der gesundheitlichen Versorgung in unserer Region.

Mit dem Umzug der Selbsthilfe-Kontaktstelle ins Paritätische Zentrum ist 2023 ein Meilenstein gesetzt worden. Hierdurch konnte die Zusammenarbeit zwischen den paritätischen Diensten, dem Kinderschutzbund und der EUTB-Beratungsstelle intensiviert werden. Der fachliche Austausch und die räumliche Nähe der Einrichtungen ermöglichen eine effektive Unterstützung für selbsthilfeinteressierte Bürger*innen. Hierdurch sind bereits hilfreiche Synergien entstanden, von denen Selbsthilfe-Aktive und Selbsthilfe-Interessierte profitieren. Das Paritätische Zentrum ermöglicht Selbsthilfe-Interessierten und -Aktiven Zugang zu einem erweiterten Netzwerk von Ressourcen und Fachkenntnissen.

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 eigenen Räumlichkeiten im Kreis Coesfeld und im Kreis Borken. Die Kontaktstelle verfügt an beiden Standorten über Beratungsräume und einen eigenen 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 2023 war das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe im Kreis Coesfeld aktiv. Das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe (KoPS) unterstützt pflegende Angehörige dabei, Zugang zur Selbsthilfe zu bekommen.

Sprechzeiten

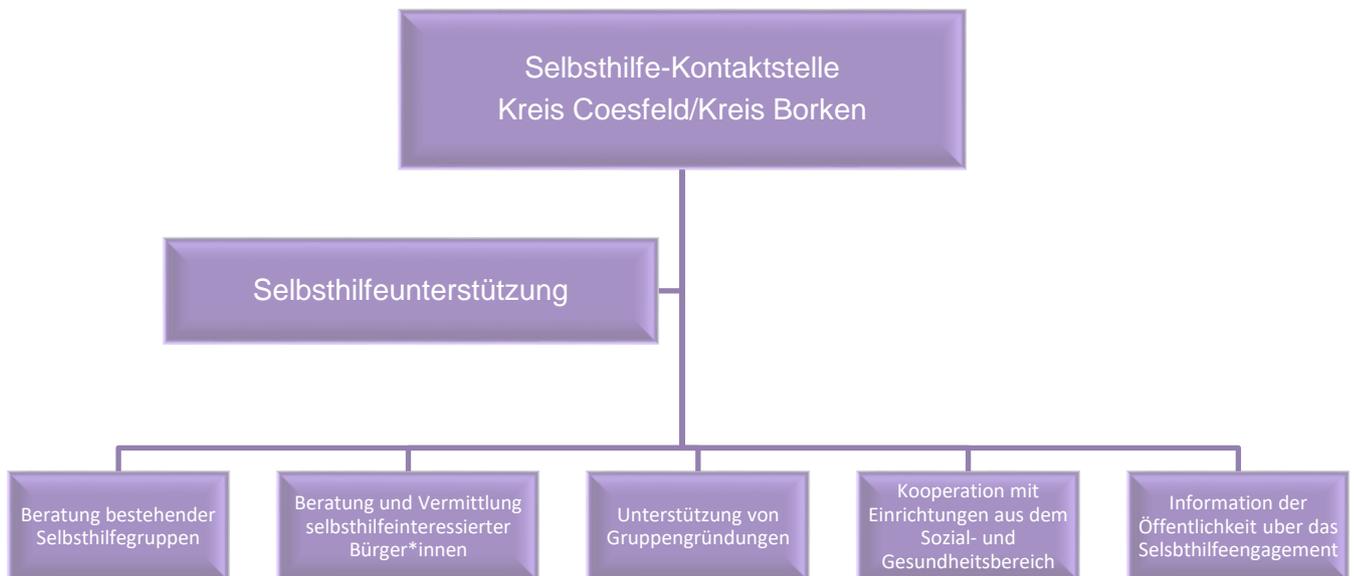
Die Sprechzeiten der Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Coesfeld/Kreis Borken sind:

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 während dieser Zeiten gewährleistet. Persönliche Beratungstermine können flexibel auch außerhalb der regulären Sprechzeiten vereinbart werden, um den Bedürfnissen der Selbsthilfe-Interessierten gerecht zu werden.



Portfolio



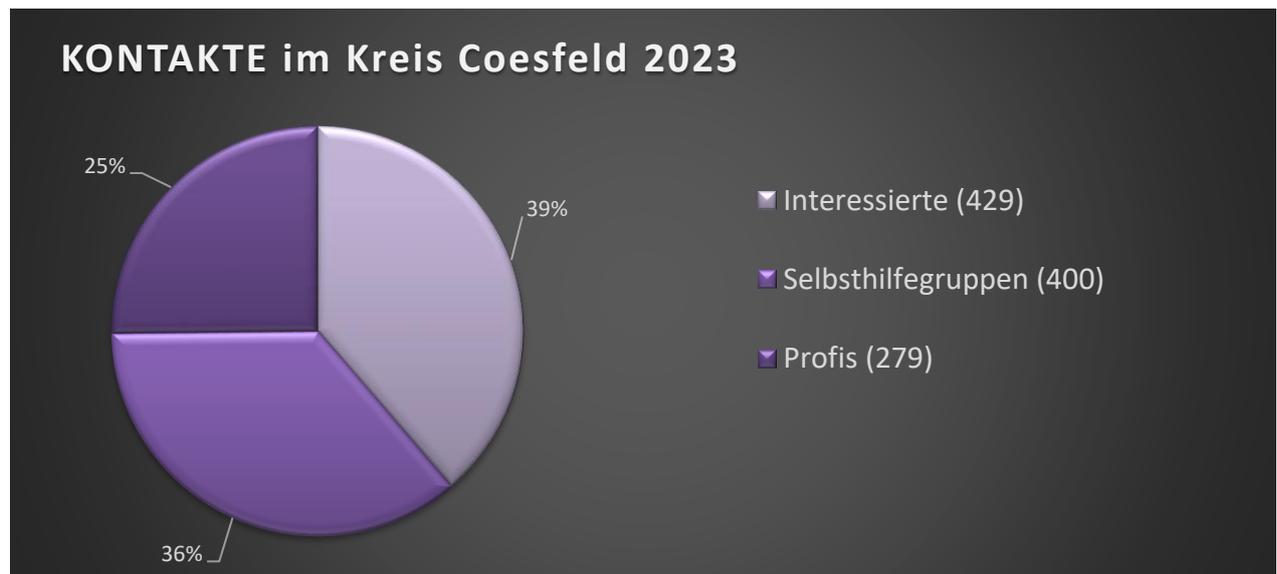
Finanzierung

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

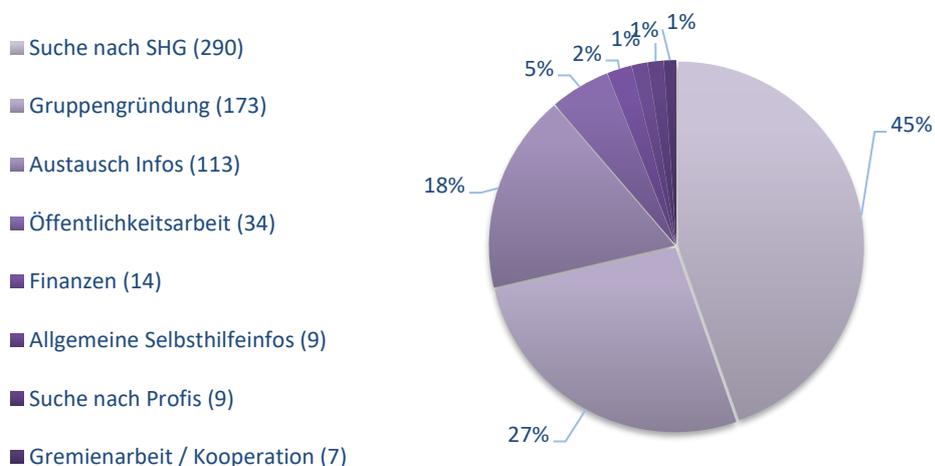
Im Jahr 2023 blieb das Interesse an Selbsthilfe trotz der vielen gesellschaftlichen Herausforderungen auf einem konstant hohen Niveau. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle im Kreis Coesfeld verzeichnete insgesamt 1108 Kontakte, im Vergleich zu 1101 im Jahr 2022. Die Kontaktaufnahme erfolgte hauptsächlich telefonisch (512), aber auch schriftlich (362) und persönlich (234), einschließlich digitaler Kommunikationsformen. Zusätzlich wurden 2880 Sammelanschreiben und E-Mails an Selbsthilfegruppen, Selbsthilfe-Interessierte und Fachleute versendet.



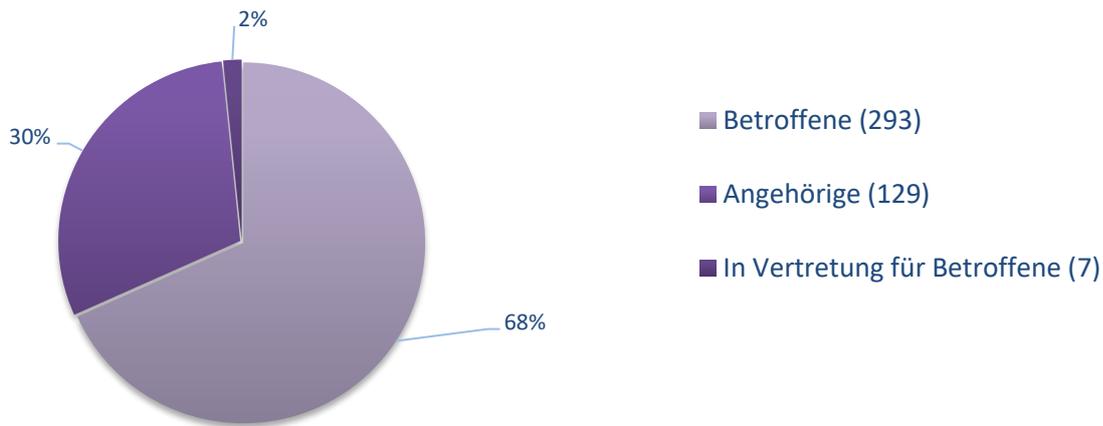
Zahlen und Fakten einzelner Bereiche

Fachleute und Menschen, die sich für Selbsthilfe interessieren, wenden sich mit vielfältigen Fragen an die Selbsthilfe-Kontaktstelle. Im Fokus standen im Jahr 2023 besonders die Suche nach einer passenden Selbsthilfegruppe, die Unterstützung bei der Gründung neuer Selbsthilfegruppen und der Austausch aktueller Informationen.

Anliegen von SH-Interessierten und Fachleuten



Selbsthilfeinteressierte Personengruppen



Themenkategorien bei Kontakten

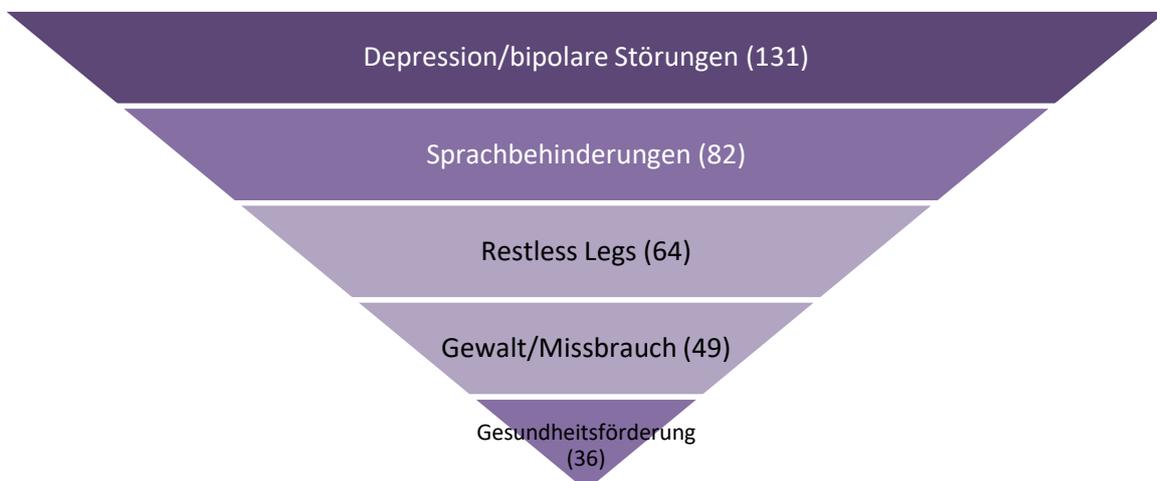
Die eingegangenen Kontakte ließen sich den folgenden Themenkategorien zuordnen:

- Chronische Erkrankungen (272)
- Psychische Erkrankungen (260)
- Behinderung (123)
- Soziale Selbsthilfe (112)
- Sucht (96)
- Sonstige (z.B. Gesundheitsförderung allg.) (89)

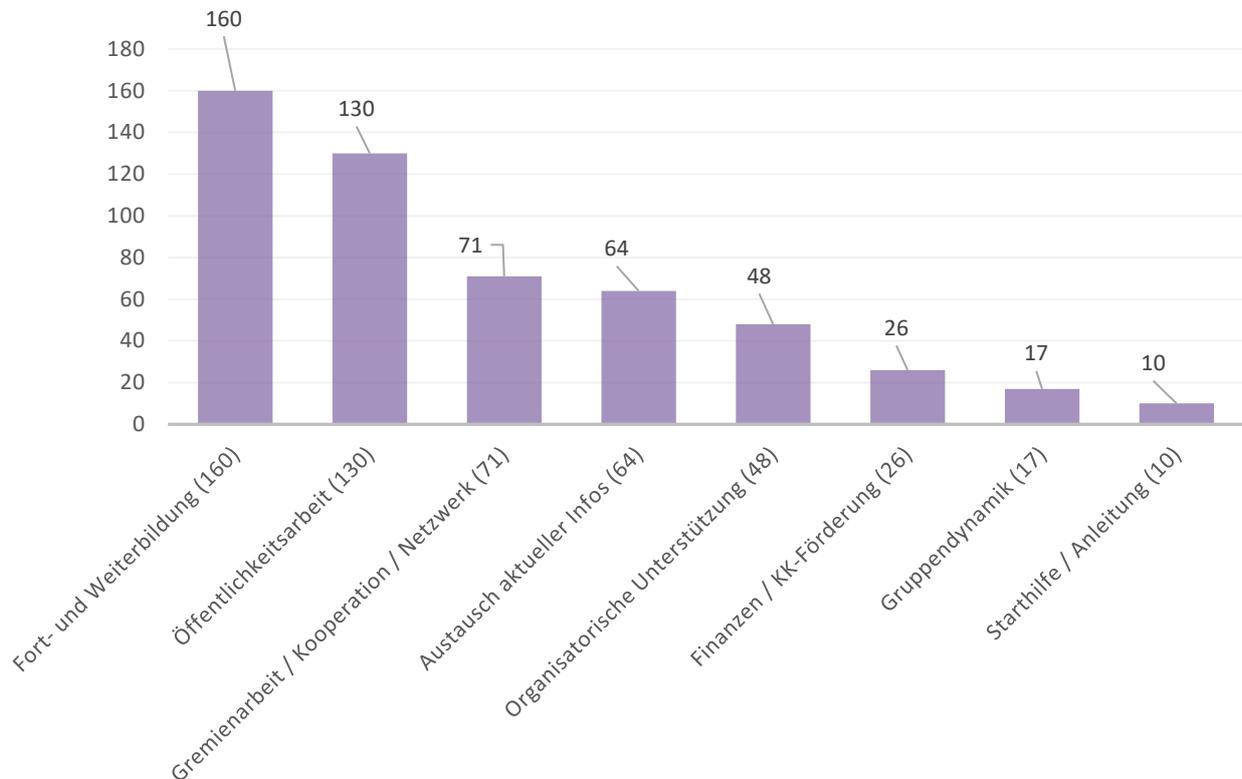


Im Jahr 2023 konnte eine Vielzahl von Anfragen im Bereich chronischer Erkrankungen festgestellt werden. Ebenso hoch war das Interesse von Menschen, Informationen im Bereich psychische Gesundheit zu erhalten. Das Interesse am Themenfeld Behinderungen stieg dagegen leicht an.

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).



Gruppengründungen

Zum Thema Gruppengründung bietet die Selbsthilfe-Kontaktstelle umfassende Unterstützung an. Initiator*innen neuer Selbsthilfegruppen brauchen gerade 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.

Folgende neue Gruppen wurden 2023 in die digitale Gruppenkartei aufgenommen:

- „Mach‘ mal Pause“-Pflegeselbsthilfegruppe, Coesfeld
- COPD-Selbsthilfegruppe, Lüdinghausen
- Selbsthilfegruppe Aphasie, Coesfeld-Dülmen
- Sucht-Selbsthilfegruppe -Blaues Kreuz i.d. ev.Kirche, Coesfeld
- Selbsthilfegruppe Autismus, Coesfeld
- „Wir schaffen das“ – Selbsthilfegruppe posttraumatische Belastungsstörungen, Dülmen
- Mittwochsgruppe – Selbsthilfegruppe psychische Belastungen, Dülmen



**Wir halten
zusammen!**

Öffentlichkeitsarbeit

Durch eine zielgerichtete Öffentlichkeitsarbeit informiert die Kontaktstelle nicht nur die Gesamtbevölkerung, sondern auch verschiedene Personengruppen über die Potenziale der Selbsthilfe. Gleichzeitig organisiert die Kontaktstelle regelmäßig kostenfreie Fortbildungsveranstaltungen und Austauschtreffen für Selbsthilfe-Aktive in der Region. Ein halbjährlich erscheinendes **Fortbildungsprogramm** mit den angebotenen Veranstaltungen wird dabei von der Kontaktstelle veröffentlicht.



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

Diese Fortbildungen wurden 2023 für Selbsthilfe-Aktive kostenfrei angeboten:

18. März 2023	Selbsthilfe im Wandel – Veränderungen in Selbsthilfegruppen annehmen und gestalten Münsterlandweites Präsenz-Seminar / Münster
09. September 2023	Fotowalk durch Stadtlohn Foto-Workshop für die Öffentlichkeitsarbeit
02. Dezember 2023	Weil ich es mir Wert bin – Mit Selbstfürsorge ins neue Jahr Münsterlandweites Online-Seminar

Die **Selbsthilfe-News**, der E-Mail Newsletter für die Kreise Coesfeld und Borken, berichten über aktuelle Entwicklungen aus dem Selbsthilfe- und Gesundheitsbereich. Redaktionell erarbeitet durch die Selbsthilfe-Kontaktstelle, 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 **2. September 2023** öffnete das Paritätische Zentrum in der Süringstraße 40 in Coesfeld seine Türen, um Besucher*innen die vielfältigen Beratungsangebote vorzustellen, darunter die Selbsthilfe-Kontaktstelle, das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe, die EUTB-Beratungsstelle und der Kinderschutzbund. Landrat Christian Schulze-Pellengahr betonte in seiner Eröffnungsrede die regionale Bedeutung dieser Einrichtungen und lobte das Engagement sowie den Austausch zur Unterstützung von Hilfesuchenden. Verschiedene Aktionen wie ein Selbsthilfe-Quiz, ein Sehbehinderungs-Simulationsparcours und ein Pantomime boten den Besucher*innen interaktive Möglichkeiten. Der Tag war erfolgreich und bot den Besucher*innen die Gelegenheit, nicht nur die Angebote, sondern auch die vielfältige Atmosphäre zu erleben. Beratung, Unterhaltung und kulinarischer Genuss machten den Tag zu einem abwechslungsreichen Erlebnis für alle Altersgruppen.

Besondere Angebote und Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen

Auch in diesem Jahr war die Zusammenarbeit mit den gewählten Selbsthilfe-Sprecher*innen für den Kreis Coesfeld, Frau Sievers und Herrn Wermelt, kooperativ und bereichernd. So konnten Angebote und Veranstaltungen gemeinsam konzipiert und passgenau auf die Bedürfnisse der Selbsthilfe-Aktiven in beiden Kreisgebieten angepasst und umgesetzt werden.

Weitere gemeinsame Projekte in Kooperation sind auch für das Jahr 2024 geplant.



Das Virtuelle Haus der Selbsthilfe NRW ermöglicht Selbsthilfegruppen landesweit einen digitalen Austausch. Eine kostenfreie Buchung von virtuellen Gruppenräumen ist hier möglich. Die Plattform wurde speziell für Selbsthilfegruppen entwickelt und erfüllt die Anforderungen der DSGVO für sichere Treffen. Jitsi wird als Videokonferenzsystem genutzt. Der Paritätische NRW ist der Träger des Virtuellen Hauses der Selbsthilfe NRW. Auch Selbsthilfegruppen aus den Kreisen Coesfeld und Borken können die Plattform nutzen. Interessierte können sich über die Selbsthilfe-Kontaktstelle registrieren lassen, und bereits einige Selbsthilfegruppen aus der Region machen von diesem Angebot Gebrauch.

Das **Gesamttreffen** zielt darauf ab, den Erfahrungsaustausch unter den Selbsthilfegruppen zu fördern. Hier werden nicht nur aktuelle Informationen ausgetauscht, sondern auch gemeinsame Ziele für die Zusammenarbeit entwickelt. Besonders im Blickpunkt stehen dabei der Rückblick auf die im vergangenen Jahr durchgeführten Aktivitäten sowie die Planungen für das kommende Jahr. Zusätzlich bleibt Raum für die Diskussion und aktuelle Informationen rund um das Thema Selbsthilfe. Sowohl im Kreis Coesfeld als auch im Kreis Borken findet jährlich ein separates Gesamttreffen statt, um die Bedürfnisse und Anliegen beider Regionen optimal zu berücksichtigen. Im Jahr 2023 war es wieder möglich, ein persönliches Gesamttreffen für die Vertreter*innen der aktiven Selbsthilfe durchzuführen. Am 24. November 2023 wurden hierzu zahlreiche Teilnehmer*innen im Anna-Katharina Pfarrzentrum begrüßt.

Am 16. Mai 2023 fand die jährliche **Vergabesitzung** der Krankenkassen zur Selbsthilfeförderung gem. § 20h SGB V für die Kreise Coesfeld und Borken digital statt. Insgesamt stellten aus dem Kreis Coesfeld 48 Selbsthilfegruppen einen Antrag auf Pauschalförderung. Für den Kreis Coesfeld wurde eine Gesamtfördersumme von 59 067,90 € ausgeschüttet.

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. Die Zusammenarbeit 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 der Medien.

Ausblick 2024

Für das Jahr 2024 sind erneut **kostenlose Angebote und Fortbildungsveranstaltungen** geplant, sowohl in Präsenz als auch digital, die sich an die Vertreter*innen der Selbsthilfegruppen in unserer Region richten.

Am 20. Februar 2024 wird eine Online-Infoveranstaltung zur **Selbsthilfeförderung der gesetzlichen Krankenkassen** durchgeführt. In dieser digitalen Veranstaltung erhalten die örtlichen Selbsthilfegruppen Informationen zu den finanziellen Unterstützungsmöglichkeiten durch Krankenkassen und Verbände. Die Teilnehmer*innen werden über Neuigkeiten und Veränderungen im Antragsverfahren informiert. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, Fragen zur Förderung zu stellen. Ein Ansprechpartner der gesetzlichen Krankenkassen, zuständig für die Selbsthilfeförderung in der Region, steht für Rückfragen zur Verfügung.

Für den Kreis Coesfeld und Kreis Borken ist jeweils ein **Gesamttreffen** in Präsenz geplant. Im Kreis Coesfeld wird dies am 27. September 2024 und im Kreis Borken am 12. März 2024 stattfinden. In diesen Treffen werden aktuelle Informationen mit den Selbsthilfe-Aktiven aus der Region ausgetauscht und gemeinsame Ziele für die Zusammenarbeit entwickelt.

Am 13. April 2024 findet das Seminar **"Methodenkoffer für ein lebendiges Gruppenleben - Ideen und Impulse für die Gestaltung von Selbsthilfegruppen"** im DRK-Zentrum in Borken statt. Das Seminar richtet sich an Selbsthilfegruppen aus dem gesamten Münsterland. Praxiserprobte kreative Methoden werden vorgestellt und praktisch angewendet, um das Gemeinschaftsgefühl in Selbsthilfegruppen zu stärken und frische Anregungen zum Austausch zu bieten.

Beim **"Motivationstag Selbsthilfe"** für Selbsthilfe-Aktive aus beiden Kreisen wird eine Motivationstrainerin neben dem gemeinsamen Austausch dabei unterstützen, neue Kraft und Inspiration zu schöpfen. Selbsthilfe-Aktive sollen gestärkt und motiviert durch den "kreativen Geist" mit neuem Schwung in die nächsten Gruppentreffen gehen. Dieser besondere Tag ist für den 27. April 2024 geplant.

Am 28. September 2024 wird aufgrund der großen Resonanz im vergangenen Jahr ein weiterer **Fotowalk** inklusive **"Fotoworkshop für Selbsthilfe-Aktive"** durchgeführt. Ziel des Workshops ist es, einfach mit dem Smartphone qualitativ hochwertige Fotos für die Öffentlichkeitsarbeit von Selbsthilfegruppen zu erstellen. Unter der professionellen Anleitung einer erfahrenen Fotografin werden bei dem Foto-Walk entsprechende Aufnahmen gemacht und anschließend nachbearbeitet. Die Teilnehmer*innen sollen als Ergebnis Fotos in guter Qualität für die Gruppen-Homepage oder ihren Flyer erhalten.

Ein weiteres Seminar zum Thema **"Das gute Gruppentreffen"** ist für den 19. Oktober 2024 geplant. Ziel des Seminars ist es, den Umgang mit Belastungen im Gruppenalltag aufzuzeigen und verschiedene Faktoren der Selbstsorge zu vermitteln.

Das Online-Seminar **"Stress abbauen, Entspannung fördern, Genussmomente im Alltag einbauen"** für Selbsthilfegruppen aus dem Münsterland ist für den 30. November 2024 geplant.

Themen der Selbsthilfegruppen in den Kreisen Coesfeld und Borken



AD(H)S *	Fibromyalgie	Panikstörungen
Adipositas	Frauen	Parkinson
Aids	Gehörlosigkeit	Parkinson-Youngster
Alkoholabhängigkeit *	Geistige Behinderung *	Pflegende Angehörige
Alleinerziehend	Glücksspielsucht	Phobien
ALS (Amyotrophe Lateralsklerose)	Guillain Barré-Syndrom (GBS)	Polyneuropathie
Ängste	Herzkrankte Kinder *	Prostatakrebs
Anorexie / Bulimie	Hinterbliebene nach Suizid	Psychische Probleme /
Aphasie	HIV *	Erkrankungen
Asthma	Hochsensibilität	Restless-Legs-Syndrom
Augenerkrankungen	Hörbehinderungen	Rheuma
Autismus *	Kinder aus Suchtfamilien	Rückenschmerzen
Behinderungen *	Kinder mit	Schlafapnoe
Bi-Polare Störungen	Wahrnehmungsstörungen und	Schlaganfall *
Blindheit	Entwicklungsverzögerungen	Schmerzen
Brustkrebs	Körperbehinderung *	Schüchterne, junge Menschen
Burnout	Krebs *	Schwerhörigkeit
Chronische Schmerzen	Künstl. Darm- und Blasenaustrag	Sehbehinderungen
CIDP	Lippen-, Kiefer-, Gaumenspalten	Sterbebegleitung
Cluster-Kopfschmerz	Lip-/Lymphödem	Stomaträger/-innen
COPD	Longcovid	Stottern
CRPS	Lungenerkrankungen	Sucht *
Cochlear-Implantat	Medikamentenabhängigkeit	Tinnitus
Colitis ulcerosa	ME/CFS	Trennung/Scheidung
Darmkrebs	Morbus Bechterew	Trauer
Demenz *	Morbus Crohn	Verwaiste Eltern
Depression *	Morbus Sudeck	Verwitwete
Diabetes	Multiple Sklerose	Zöliakie/Sprue
Down Syndrom *	Muskelerkrankungen	
Drogenabhängigkeit *	Nahrungsmittelunverträglichkeit	
Endometriose	Osteoporose	
Emotionale Gesundheit		
Epilepsie		
Essstörungen		

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