

Jahresbericht 2024

- Schwerpunkt Kreis Borken -

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Coesfeld / Kreis Borken

Süringstr. 40
48653 Coesfeld

Graf-Friedrich-Str. 24
46325 Borken

Über die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Coesfeld / Kreis Borken

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist in beiden Kreisen mit jeweils einem Standort in Coesfeld (Paritätisches Zentrum) und in Borken-Gemen präsent. Dort verfügt sie über eigene Beratungsräume, in denen feste Sprechzeiten angeboten werden. Darüber hinaus gibt es jeweils einen Gruppenraum, der von Selbsthilfegruppen kostenfrei genutzt werden kann.

Das Portfolio der Selbsthilfe-Kontaktstelle umfasst folgende Aufgaben:

- Vermittlung und Beratung selbsthilfeinteressierter Menschen
- Vernetzung und Beratung von Selbsthilfegruppen
- Unterstützung und Begleitung von Gruppengründungen
- Kreisweite Kooperation im Sozial- und Gesundheitsbereich
- Information der Öffentlichkeit über Selbsthilfe

Finanziert wird die Selbsthilfe-Kontaktstelle durch Mittel der gesetzlichen Krankenversicherung, des Landes NRW, der Kreise Coesfeld und Borken sowie durch Eigenmittel des Paritätischen NRW.

In der Selbsthilfe-Kontaktstelle sind zwei sozialpädagogische Fachkräfte mit insgesamt 1 ¼ Stelle und zwei Verwaltungskräfte mit insgesamt ½ Stelle tätig. Jeweils ½ Fachkraftstelle und ¼ Verwaltungsstelle sind jedem der beiden Kreisgebiete zugeordnet.

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

Montag	10 - 12 Uhr (Präsenz in Coesfeld)
Dienstag	10 - 12 Uhr und 14 - 16 Uhr (Präsenz in Borken)
Donnerstag	10 - 12 Uhr und 14 - 16 Uhr (Präsenz in Coesfeld)
Freitag	10 - 12 Uhr (Präsenz in Borken)

Während dieser Zeiten ist die Fachberatung in der Regel telefonisch erreichbar. Termine für die persönliche Beratung können flexibel auch außerhalb der Sprechzeiten vereinbart werden.

In der Selbsthilfe-Kontaktstelle angesiedelt ist auch das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Kreis Coesfeld (KoPS) mit einem Umfang von rund ¼ Stelle, gefördert vom Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales (MAGS), vom Paritätischen NRW, vom Landesverband der Pflegekassen und vom Verband der Privaten Krankenversicherung. Das KoPS unterstützt gezielt pflegende und begleitende Angehörige beim Zugang zur Selbsthilfe. Die Sprechzeit des KoPS ist montags von 14 bis 16 Uhr sowie nach Vereinbarung.

2024 war für die Selbsthilfe-Kontaktstelle ein Jahr mit großen personellen Veränderungen sowohl in der Fachberatung als auch in der Sachbearbeitung. Das neue Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle freut sich auf Sie!



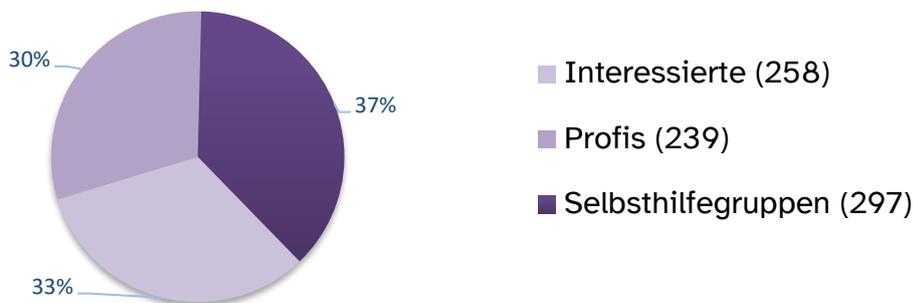
Von links nach rechts:

Marion Pallasch (Verwaltungskraft),
Sabine Bahr (Fachkraft Kreis Borken),
Beate Kleine Bösing (Verwaltungskraft),
Martina Nötzold (Fachkraft Kreis
Coesfeld und KoPS)

Zahlen und Fakten im Überblick

In 2024 blieb das Interesse an Selbsthilfe auf hohem Niveau. Im ersten Quartal des Jahres gab es ein deutliches Tief in der Aufzeichnung der Kontakte, bedingt durch den personellen Wechsel beider Fachberaterinnen. Für beide Standorte konnte ein guter, nahtloser Übergang gestaltet werden, so dass das Beratungsangebot trotz des Personalwechsels fortlaufend gewährleistet war.

Kontakte im Kreis Borken 2024

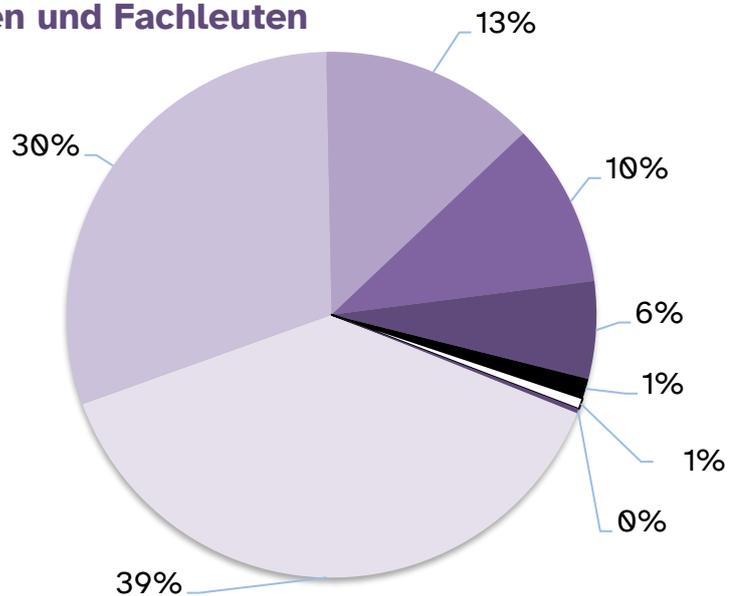


Die Selbsthilfe-Kontaktstelle verzeichnete im Kreis Borken insgesamt 791 Kontakthanfragen im Jahr 2024. Interessierte und Profis waren dabei mit jeweils ca. 30 % vertreten, der Hauptanteil der Anfragen kam aus Selbsthilfegruppen heraus. Die Kontaktaufnahme erfolgte hauptsächlich schriftlich (395), aber auch telefonisch (276), und persönlich (120). Hier zeigt sich ein deutlicher Unterschied zum Vorjahr: Anfragen wurden zunehmend per Email gestellt.

Zusätzlich wurden von der Selbsthilfe-Kontaktstelle 59 Sammelanschreiben und E-Mails an Selbsthilfegruppen, Selbsthilfe-Interessierte und Fachleute versendet, womit insgesamt 4639 Adressat*innen erreicht wurden. Im Jahr 2024 wurden damit fast doppelt so viele Sammelanschreiben versendet wie im Vorjahr.

Anliegen von SH-Interessierten und Fachleuten

- Austausch Infos (282)
- Suche nach SHG (222)
- Gremienarbeit / Kooperation (97)
- Öffentlichkeitsarbeit (74)
- Gruppengründung (44)
- Allgemeine Selbsthilfeinfos (9)
- Finanzen (5)
- Suche nach Profis (2)



Menschen, die sich für Selbsthilfe interessierten, wendeten sich mit vielfältigen Fragen und Themen an die Selbsthilfe-Kontaktstelle. Der „Austausch aktueller Informationen“ war das häufigste Anliegen im Jahr 2024 und hat damit die „Suche nach einer passenden Selbsthilfegruppe“ auf den zweiten Platz der Anfragen verwiesen. „Gremienarbeit / Kooperation“ war im Jahr 2024 ein neuer Schwerpunkt bei den Anliegen der Selbsthilfe-Aktiven und Profis.

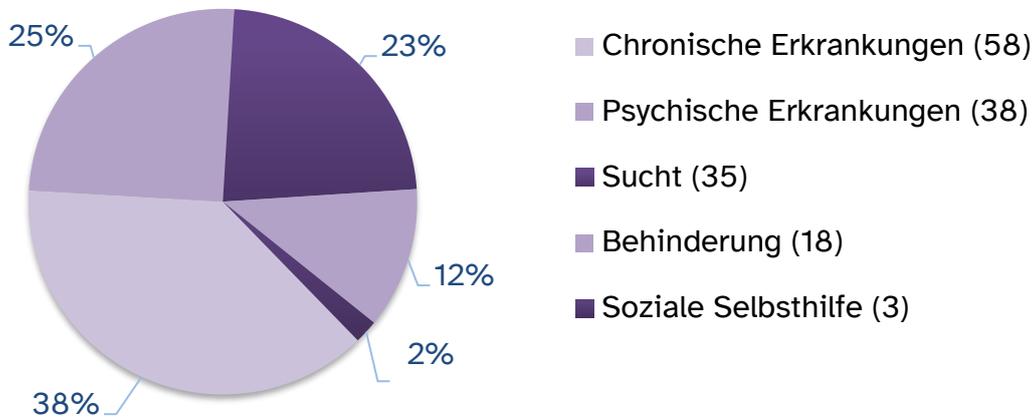
Themen der Selbsthilfegruppen im Kreis Borken

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

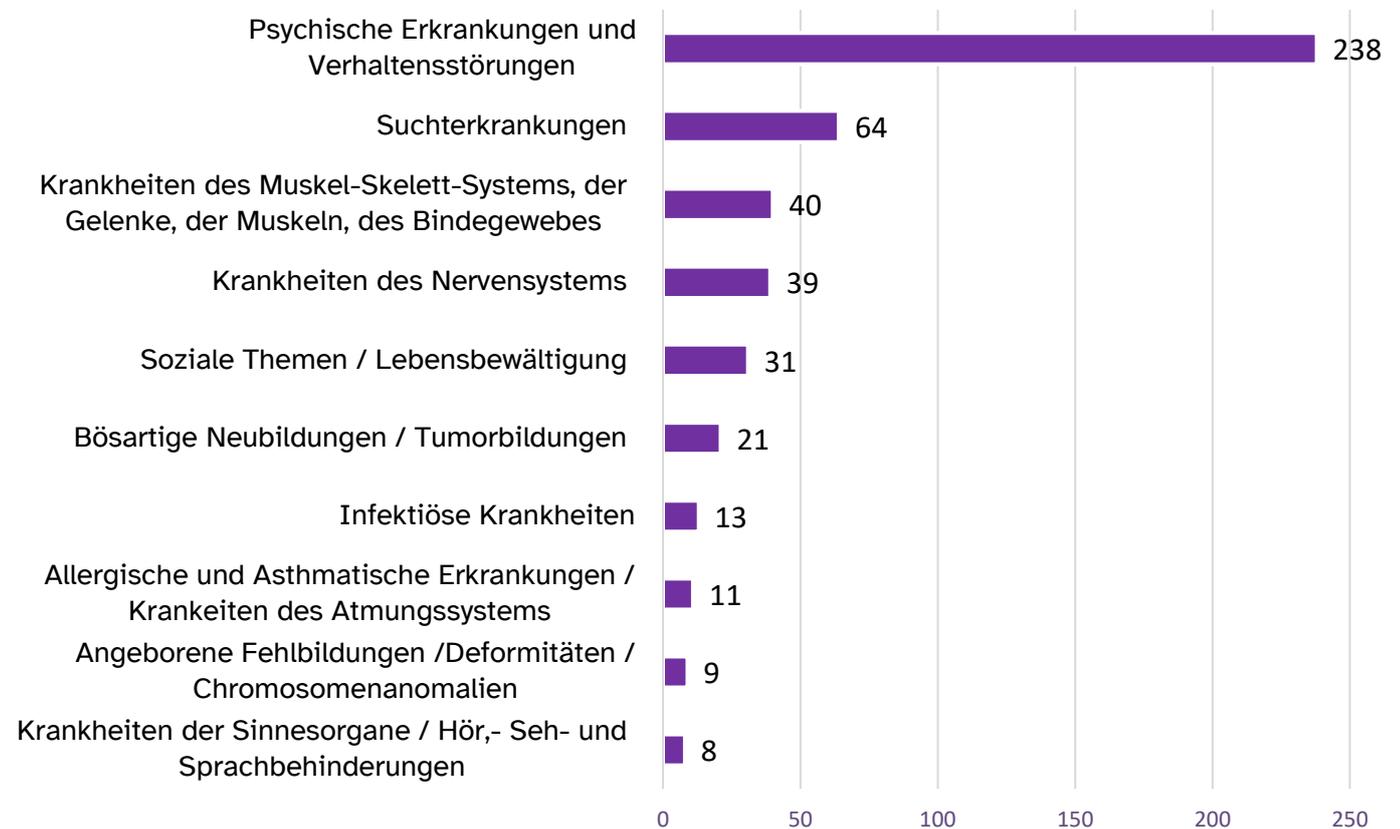
Hier können selbsthilfeinteressierte Menschen selbstständig recherchieren und Gruppen in ganz NRW finden.



In 2024 waren durch die Selbsthilfe-Kontaktstelle 138 Selbsthilfegruppen im Kreis Borken erfasst, die in folgende Themenbereiche unterteilt werden können:

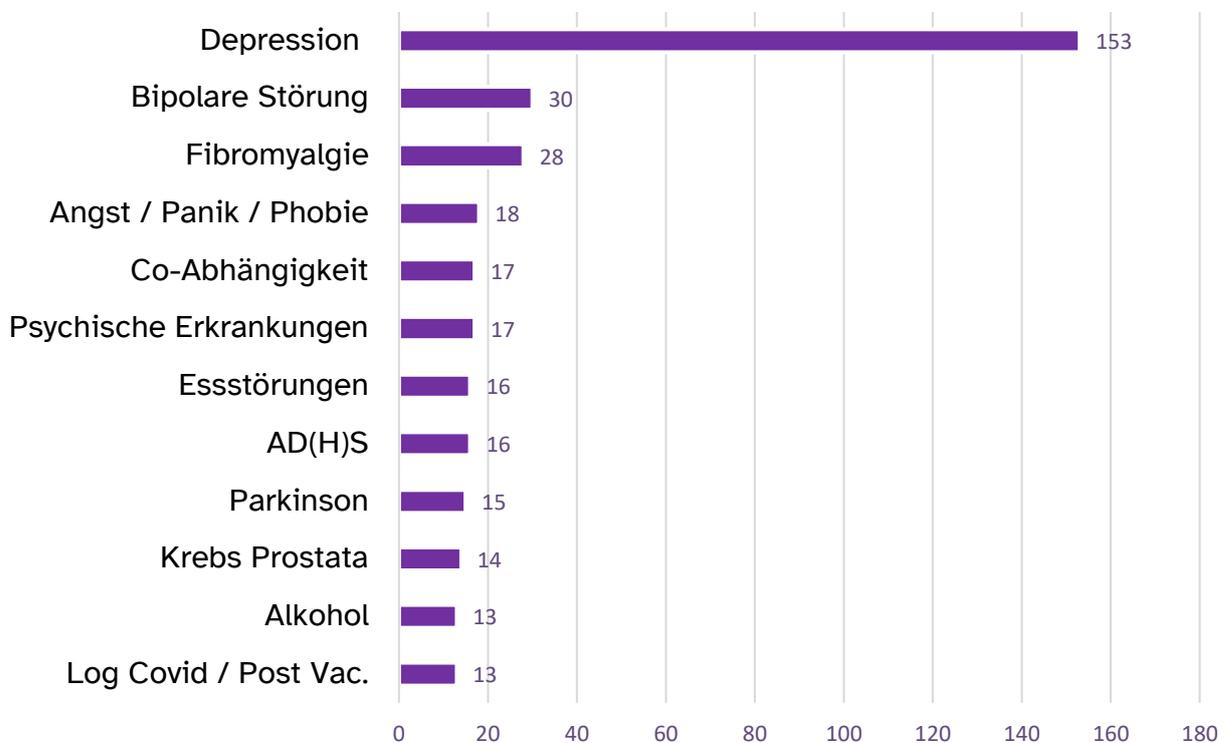


Der Trend zu mehr Anfragen im Bereich „Psychische Gesundheit“ hat sich im Jahr 2024 sehr deutlich verstärkt. An zweiter Stelle stand das Thema „Suchterkrankung“. Auf Platz drei der Anliegen sehen wir die Themen „Krankheiten des Muskel-Skelett-Systems, der Gelenke, der Muskeln, des Bindegewebes“ und „Krankheiten des Nervensystems“.



Suche nach Selbsthilfegruppen

Bei den Anfragen nach Selbsthilfegruppen sehen wir seit 2020 einen kontinuierlichen Anstieg im Bereich psychische Probleme. Dabei entwickeln sich seit 2022 die Zahlen der Gruppensuche zum Thema Depression besonders deutlich. Auch in 2024 war dieses Anliegen mit Abstand am meisten gefragt, während andere Themen im Laufe der Jahre wechseln. Aufgrund fehlender Therapieplätze und langer Wartelisten wird eine Selbsthilfegruppe häufig zur Überbrückung der Wartezeit genutzt. So wird die psychische Gesundheit zu einem Hauptthema in der Selbsthilfe. Gleichzeitig wird die Selbsthilfe zu einem stärkeren Faktor in der Gesundheitsfürsorge im Bereich psychischer Erkrankungen.



Gruppenründungen

Zur Gruppenründung bietet die Selbsthilfe-Kontaktstelle umfassende Unterstützung an. Initiator*innen wie Teilnehmende neuer Selbsthilfegruppen brauchen in der Gründungsphase häufig viele Informationen und eine kontinuierliche und prozesshafte Beratung und Begleitung. Oft ist Aufklärungs- und Motivationsarbeit notwendig, um Selbsthilfe-Potenziale zu entfalten. Gerade im Bereich der psychischen Gesundheit zeigt sich, dass eine längere und intensivere Begleitung bei der Gruppenründung erforderlich ist.

Im Kreis Borken wurden 2024 folgende Gruppen neu in die Gruppenkartei der Kontaktstelle aufgenommen:

- Tinnitus Ohrenerkrankung SHG, Ahaus
- Selbsthilfegruppe AD(H)S für Erwachsene, Bocholt
- Selbsthilfegruppe für CI-Träger, Ertaubte, Gehörlose und Schwerhörige, Rhede
- Gesprächskreis redSEELig, Borken
- Selbsthilfegruppe AntriebsLos, Bocholt
- "ESS-O-ESS" Essstörungen im Gespräch

Öffentlichkeitsarbeit

Durch gezielte Öffentlichkeits- und Pressearbeit informiert die Selbsthilfe-Kontaktstelle die Gesamtbevölkerung sowie verschiedene Personengruppen über die Potenziale der Selbsthilfe.

Außerdem organisiert die Kontaktstelle regelmäßig kostenfreie Fortbildungsveranstaltungen und Austauschtreffen für Selbsthilfe-Aktive in der Region. Ebenfalls wird fortlaufend über die Angebote der Selbsthilfe-Akademie NRW informiert. Ein halbjährlich erscheinendes Fortbildungsprogramm mit den angebotenen Veranstaltungen wurde auch 2024 von der Kontaktstelle veröffentlicht.

Diese Fortbildungen wurden 2024 für Selbsthilfe-Aktive angeboten:

- Online-Infoveranstaltung zur Selbsthilfeförderung der gesetzlichen Krankenkassen
- Teamgeist in Selbsthilfegruppen - Praktische Methoden fürs erfolgreiche Miteinander
- Pflege- und Wohnberatung - Infoabend für pflegende / begleitende Angehörige
- Fotowalk durch Coesfeld - Foto-Workshop für die Öffentlichkeitsarbeit
- Wie komme ich gut durch den Winter? - Selbstfürsorge für pflegende Angehörige
- Online-Seminar - Das gelungene Gruppentreffen
- Online-Seminar - Stress abbauen, Entspannung fördern, Genussmomente einbauen

Die **Selbsthilfe-News**, der E-Mail Newsletter für die Kreise Coesfeld und Borken, berichtet über aktuelle regionale und überregionale Entwicklungen im Selbsthilfe- und Gesundheitsbereich. Redaktionell erarbeitet durch die SHK, erscheint der Newsletter sechsmal im Jahr.



Netzwerkarbeit und Kooperation

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

- Gesundheitskonferenz des Kreises Borken
- Sozialpsychiatrischer Verbund des Kreises Borken
- AK KonTur
- AK Selbsthilfe-Kontaktstellen, Paritätischer NRW
- Landes AK Selbsthilfe-Kontaktstellen NRW
- AK Münsterland der Selbsthilfe-Kontaktstellen
- Regionaltreffen der Selbsthilfe-Kontaktstellen Westfalen-Lippe

Die Zusammenarbeit mit Profis im Gesundheits- und Sozialwesen ist ein ebenso wichtiger Teil der Arbeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle wie die Kooperation mit den örtlichen Beratungsstellen, den kommunalen Sozial- und Gesundheitsverwaltungen und den Medien.

Überregional hat besonders die Zusammenarbeit mit den Koordinationsstellen für Selbsthilfe-unterstützung auf Landes- und Bundesebene (KOSKON, NAKOS) einen hohen Stellenwert.

Besondere Erwähnung verdient auch wieder das Projekt „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“, das die Selbsthilfe-Kontaktstelle gemeinsam mit dem Lukas – Krankenhaus in Gronau betreut und das nun sogar eine Sonderauszeichnung des Netzwerks Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen bekommen hat. Zum fünften Mal in Folge erhielt das Lukas Gronau als nur eines von zehn Krankenhäusern deutschlandweit das Zertifikat „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“.

Ausblick 2025

Für 2025 sind erneut kostenlose Angebote und Fortbildungsveranstaltungen für Selbsthilfe-Aktive geplant, sowohl in Präsenz als auch digital.

Es werden von der Selbsthilfe-Kontaktstelle zukünftig keine gedruckten Halbjahres-Programme in Papierform mehr herausgegeben. Informationen zu unseren Angeboten erhalten Interessierte auf unserer Webseite, durch unseren Newsletter und aus der Lokalpresse. Die in der Selbsthilfe-Kontaktstelle erfassten Selbsthilfegruppen werden zusätzlich über einen Mail-Verteiler angeschrieben.

- Januar 2025: **Online-Infoveranstaltung zur Selbsthilfeförderung** der gesetzlichen Krankenkassen.
- April 2025: **Gesamttreffen** in Präsenz für den Kreis Borken
- Mai 2025: **Aktionswoche Selbsthilfe** vom 16. bis 25. Mai. Der Paritätische Gesamtverband lädt alle Gruppen, Organisationen und Kontaktstellen der Selbsthilfe innerhalb und außerhalb des Paritätischen ein, sich an der Aktionswoche zu beteiligen.
Auftaktveranstaltung mit **Ausstellungseröffnung** und gemeinsame **Wanderung** für Selbsthilfe-Aktive und deren Angehörige und Freund*innen. Das KoPS wird einen **Infoabend für pflegende Angehörige** zum Thema Selbstfürsorge anbieten.
- Juni 2025: **Regio-Seminar** in Warendorf, gemeinsam mit dem Arbeitskreis Münsterland und der Selbsthilfe-Akademie. Das Thema des Seminars ist „Sensibel im Umgang mit Diskriminierung“. Eingeladen sind Selbsthilfe-Aktive aus dem gesamten Münsterland.
- September 2025: **Gesamttreffen** für den Kreis Coesfeld geplant
- Herbst 2025: Unter dem Motto „**Selbsthilfe in Bewegung**“ ist eine weitere Wanderung für Selbsthilfe-Aktive aus beiden Kreisen angedacht. Im schönen Grenzgebiet zwischen dem Kreis Coesfeld und dem Kreis Borken bieten sich einige Orte für eine aktive Begegnung mit Gleichgesinnten an.
- Dezember 2025: „**Tag des Ehrenamtes**“ mit einer gemeinsamen Aktion soll das Engagement der Selbsthilfe-Aktiven besonders gewürdigt werden.



AD(H)S *
 Adipositas
 Aids
 Alkoholabhängigkeit *
 Alleinerziehendel
 ALS (Amyotrophe Lateralsklerose)
 Ängste
 Anorexie / Bulimie
 Aphasie
 Asthma
 Augenerkrankungen
 Autismus *

Behinderungen *
 Bi-Polare Störungen
 Blindheit
 Brustkrebs
 Burnout

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

Darmkrebs
 Demenz *
 Depression *
 Diabetes
 Down Syndrom *
 Drogenabhängigkeit *

Endometriose
 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 Blasenausgang

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

Medikamentenabhängigkeit
 ME/CFS
 Morbus Bechterew
 Morbus Crohn
 Morbus Sudeck
 Multiple Sklerose
 Muskelerkrankungen

Nahrungsmittelunverträglichkeit
 Osteoporose

Panikstörungen
 Parkinson
 Parkinson-Youngster
 Pflegende Angehörige
 Phobien
 Polyneuropathie
 Prostatakrebs
 Psychische Probleme /
 Erkrankungen

Restless-Legs-Syndrom
 Rheuma
 Rückenschmerzen

Schlafapnoe
 Schlaganfall *
 Schmerzen
 Schüchtere, 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

