

Jahresbericht 2024

- Schwerpunkt Kreis Coesfeld -

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 je einem Standort in Coesfeld (Paritätisches Zentrum) und in Borken-Gemen präsent. Dort verfügt sie jeweils 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
- Kooperation mit Fachleuten aus dem Sozial- und Gesundheitsbereich
- Information der Öffentlichkeit über Selbsthilfe

Finanziert wird die Selbsthilfe-Kontaktstelle (SHK) 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 1,25 Stellenanteilen und zwei Verwaltungskräfte mit insgesamt einer halben Stelle tätig. Jeweils die Hälfte der Fachkraft- und Verwaltungsstellenanteile sind einem 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 auch außerhalb der Sprechzeiten vereinbart werden.

An die Selbsthilfe-Kontaktstelle angedockt ist auch das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Kreis Coesfeld (KoPS) mit einem Umfang von einer viertel Stelle, gefördert vom Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales (MAGS), 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),

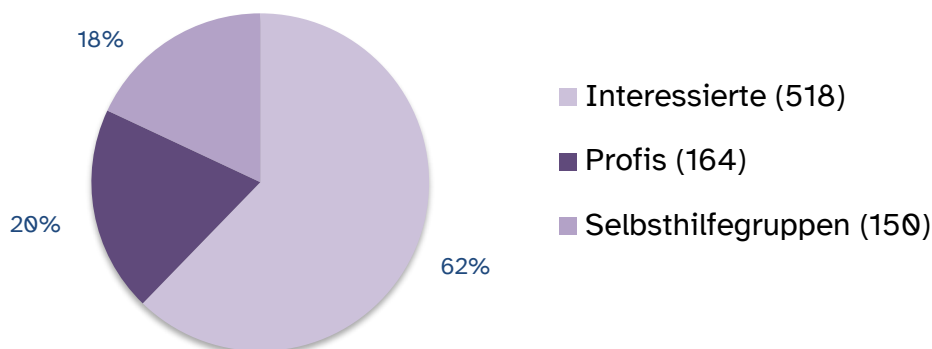
Beate Kleine Bösing (Verwaltungskraft),

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, bedingt durch den personellen Wechsel beider Fachberaterinnen, etwas weniger Kontakte. Für beide Standorte konnte ein guter, nahtloser Übergang gestaltet werden, so dass das Beratungsangebot trotz des Personalwechsels fortlaufend gewährleistet war.

Kontakte im Kreis Coesfeld 2024

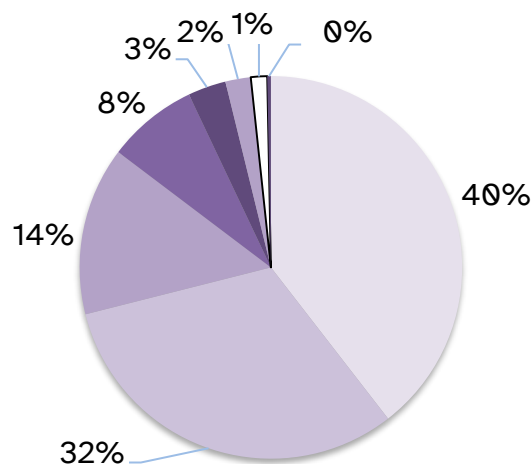


Die Selbsthilfe-Kontaktstelle verzeichnete im Kreis Coesfeld insgesamt 805 Kontakte in 2024. Selbsthilfegruppen und Profis waren dabei mit jeweils ca. 20 % vertreten, den Hauptanteil der Anfragen machten interessierte Menschen aus. Die Kontaktaufnahme erfolgte hauptsächlich schriftlich (401), aber auch telefonisch (277), und persönlich (127). Hier zeigt sich ein Unterschied zum Vorjahr: Anfragen wurden zunehmend per Email gestellt.

Insgesamt wurden von der Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Coesfeld / Kreis Borken 59 Sammelanschreiben und E-Mails an insgesamt 4639 Adressen von Selbsthilfegruppen, Selbsthilfe-Interessierte und Fachleute versendet. Im Jahr 2024 wurden fast doppelt so viele Sammelanschreiben versendet wie im Vorjahr.

Anliegen von Selbsthilfe-Interessierten und Fachleuten

- Suche nach SHG (258)
- Austausch Infos (206)
- Öffentlichkeitsarbeit (93)
- Gruppengründung (50)
- Gremienarbeit / Kooperation (21)
- Allgemeine Selbsthilfeinfos (14)
- Suche nach Profis (9)
- Finanzen (2)



Menschen, die sich für Selbsthilfe interessierten, wendeten sich mit vielfältigen Fragen und Themen an die Selbsthilfe-Kontaktstelle. Wie im Vorjahr war das mit Abstand häufigste Anliegen die „Suche nach einer passenden Selbsthilfegruppe“. Der „Austausch aktueller Informationen“ ist vom dritten auf den zweiten Platz der Anfragen gestiegen.

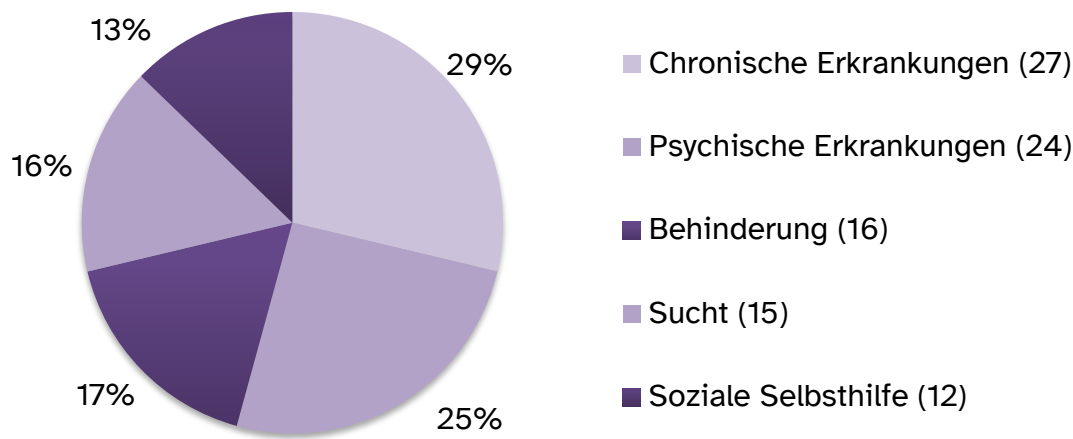
„Öffentlichkeitsarbeit“ war im Jahr 2024 ein weiterer Schwerpunkt bei den Anliegen der Selbsthilfe-Aktiven und Profis.

Themen der Selbsthilfegruppen im Kreis Coesfeld

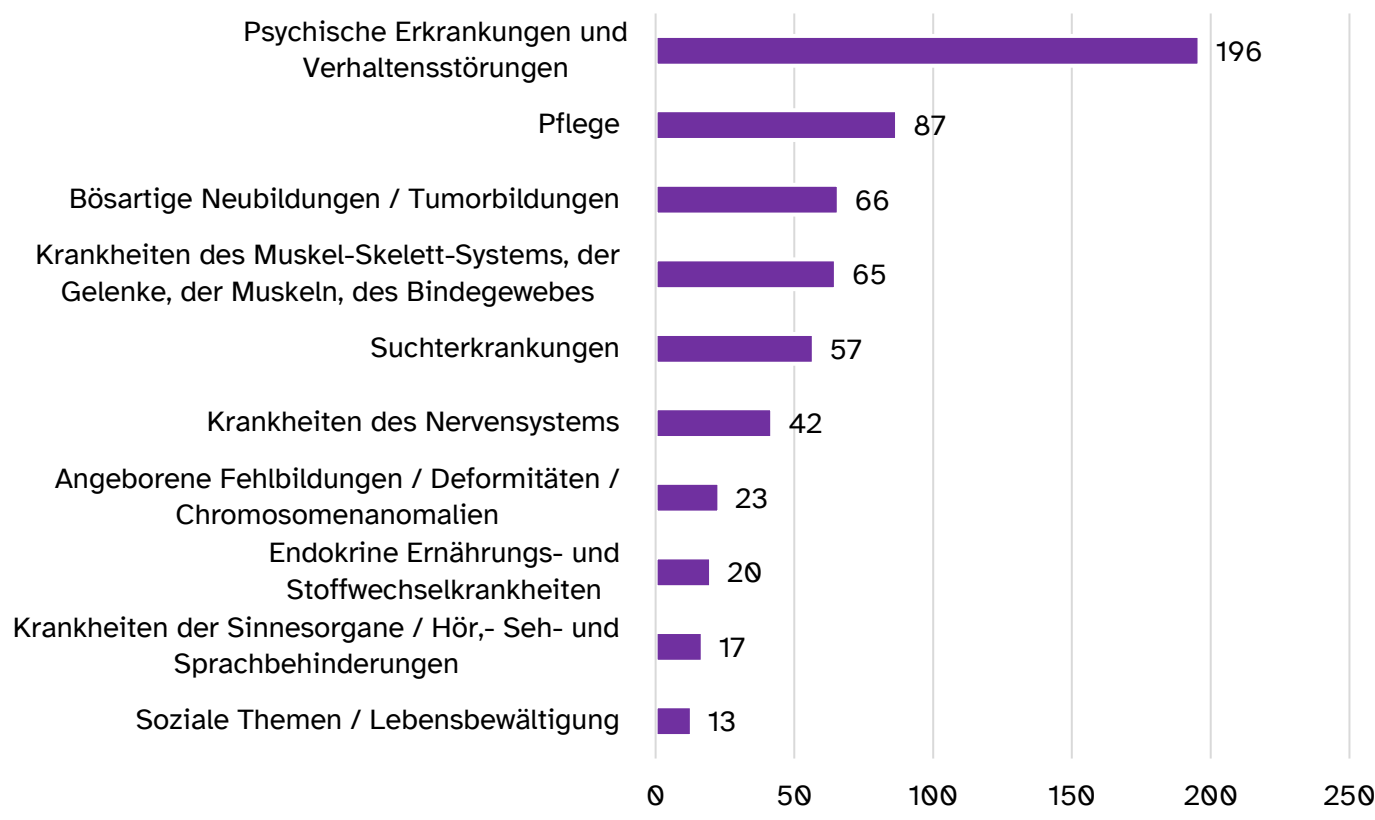
Die Daten der Selbsthilfegruppen in den Kreisen Coesfeld und Borken werden von der Selbsthilfe-Kontaktstelle in einer digitalen Gruppenkartei erfasst, die Grundlage ist für die Darstellung der Selbsthilfegruppen im Selbsthilfenetz (www.selbsthilfenetz.de). Hier können selbsthilfeinteressierte Menschen recherchieren und Gruppen in ganz Nordrhein-Westfalen finden.



In 2024 waren durch die Selbsthilfe-Kontaktstelle 94 Selbsthilfegruppen im Kreis Coesfeld erfasst, die in folgende Themenbereiche unterteilt werden können:

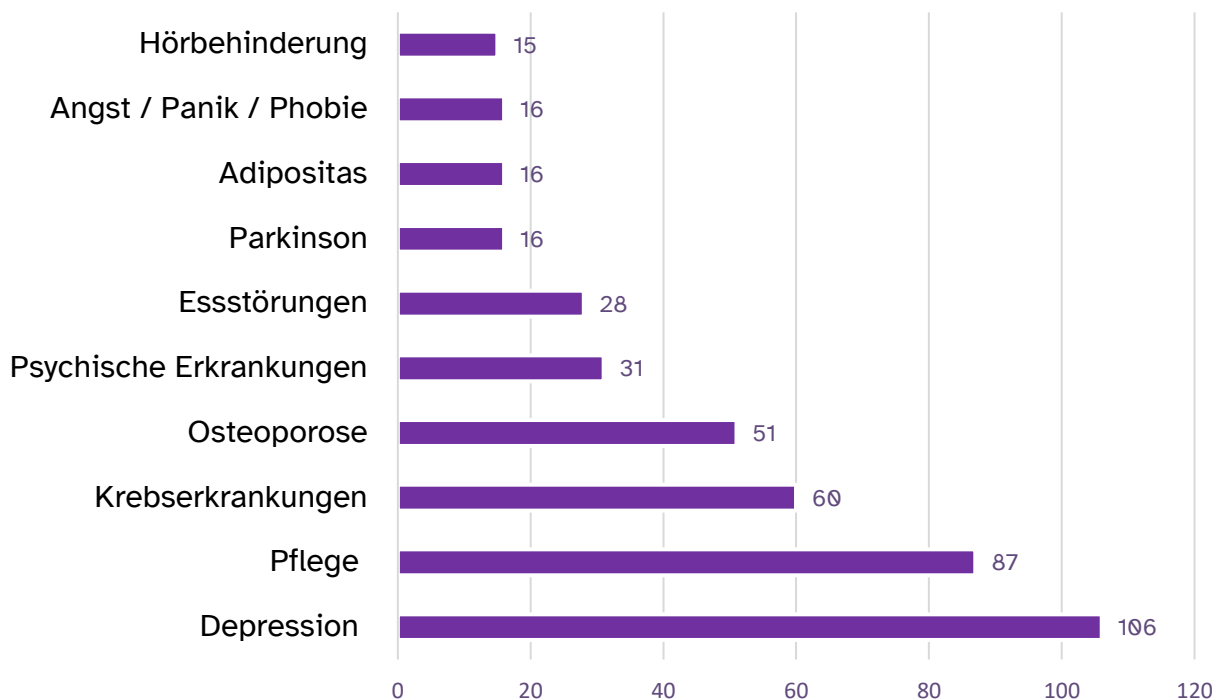


Der Trend zu mehr Anfragen im Bereich „Psychische Gesundheit“ hat sich im Jahr 2024 deutlich verstärkt. An zweiter Stelle stand das Thema „Pflege“. Auf Platz drei der Anliegen sehen wir die Themen „Bösartige Neubildungen / Tumorbildungen“ und „Krankheiten des Muskel-Skelett-Systems, der Gelenke, der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



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.



Gruppengründungen

Rund um das Thema Gruppengründung bietet die Selbsthilfe-Kontaktstelle umfassende Unterstützung an. Initiator*innen wie Teilnehmende neuer Selbsthilfegruppen brauchen in der Gründungsphase häufig 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 Gruppengründung erforderlich ist.

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

- „Wohlfühl-Inseln“ - Pflegeselbsthilfegruppe, Lüdinghausen
- Selbsthilfegruppe Autismus, Lüdinghausen
- Selbsthilfegruppe Autismus, Coesfeld
- Osteoporose Selbsthilfegruppe, Coesfeld
- Selbsthilfegruppe Depression / Psychische Probleme I, Lüdinghausen

- Selbsthilfegruppe Depression / Psychische Probleme II, Nottuln-Appelhülsen

Öffentlichkeitsarbeit

Durch gezielte Öffentlichkeits- und Pressearbeit informiert die Selbsthilfe-Kontaktstelle kreisweit 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 Selbsthilfe-Kontaktstelle, erscheint der Newsletter sechsmal im Jahr.



Netzwerkarbeit und Kooperation

Das breite Beratungsangebot im Paritätischen Zentrum Coesfeld ermöglicht Selbsthilfe-Aktiven den leichten Zugang zu einem erweiterten Netzwerk von Ressourcen und Fachkenntnissen durch die eigenen Paritätischen Dienste, den Kinderschutzbund und die EUTB-Beratungsstelle. Der fachliche Austausch und die räumliche Nähe der Einrichtungen ermöglichen eine effektive Unterstützung für selbsthilfeinteressierte Menschen.

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
- Landesarbeitskreis der Selbsthilfe-Kontaktstellen NRW
- AK Münsterland der Selbsthilfe-Kontaktstellen
- Regionaltreffen der Selbsthilfe-Kontaktstellen Westfalen-Lippe

Die Zusammenarbeit mit Fachleuten 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 Selbsthilfeunterstützung auf Landes- und Bundesebene (KOSKON, NAKOS) einen hohen Stellenwert.

Ausblick 2025

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

Die Halbjahres-Programme werden zukünftig digital zur Verfügung gestellt. 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.

Ende Januar 2025 wird eine **Online-Infoveranstaltung zur Selbsthilfeförderung der gesetzlichen Krankenkassen** angeboten. Dabei erhalten die örtlichen Selbsthilfegruppen Informationen zur finanziellen Unterstützungsmöglichkeit durch die Krankenkassen und Verbände.

Für den Kreis Coesfeld und den Kreis Borken ist jeweils ein **Gesamttreffen** in Präsenz geplant. Das Gesamttreffen im Kreis Borken wird im April stattfinden, das Gesamttreffen im Kreis Coesfeld ist für September in Planung.

Bei diesen Treffen werden aktuelle Informationen mit den Selbsthilfe-Aktiven aus der Region ausgetauscht und gemeinsam Ziele für die Zusammenarbeit entwickelt.

Vom 16. bis 25. Mai 2025 wird zum dritten Mal die **Aktionswoche Selbsthilfe** stattfinden. Der Paritätische Gesamtverband lädt alle Gruppen, Organisationen und Kontaktstellen der Selbsthilfe innerhalb und außerhalb des Paritätischen ein, sich an der Aktionswoche zu beteiligen.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Coesfeld / Kreis Borken organisiert im Rahmen der Selbsthilfe-Aktionswoche eine Auftaktveranstaltung mit **Ausstellungseröffnung** und eine gemeinsame **Wanderung** für Selbsthilfe-Aktive und deren Angehörige und Freund*innen. Das KoPS wird einen **Infoabend für pflegende Angehörige** zum Thema Selbstfürsorge anbieten.

Für Juni 2025 ist ein **Regio-Seminar** in Warendorf in Planung, 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.

Unter dem Motto „**Selbsthilfe in Bewegung**“ ist für den Herbst 2025 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.

Außerdem wird die Selbsthilfe-Kontaktstelle zum „**Tag der Selbsthilfe**“ am 16. September und zum „**Tag des Ehrenamtes**“ im Dezember 2025 mit einer gemeinsamen Aktion das Engagement der Selbsthilfe-Aktiven besonders würdigen.



AD(H)S *
Adipositas
Aids
Alkoholabhängigkeit *
Alleinerziehend
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
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

 **DER PARITÄTISCHE**
SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE
Kreis Coesfeld/Kreis Borken