

# JAHRESBERICHT 2020

## Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Warendorf

### INHALT

Einleitung  
Rahmenbedingungen  
Finanzierung  
Personelle Situation  
Berichtswesen  
Ausblick 2021



# Jahresbericht 2020 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 den Selbsthilfe-Newsletter, der alle 2 Monate online 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.

Die Teilnahme am Projekt „Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe“ wurde mit Ablauf der ersten Förderphase zum 31.05.2020 beendet.

Seit 2020 ist die Kontaktstelle auch auf Facebook vertreten, so dass neben der Kontaktstellen-Homepage ein weiteres Online-Angebot über die Kontaktstellenarbeit und weitere selbsthilferelevante Themen informiert.

Insgesamt war das Jahr 2020 geprägt von der Corona-Pandemie, die in nahezu allen Bereichen eine flexible Anpassung an die neue Situation erforderte.

## Rahmenbedingungen

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Warendorf besteht seit 1994. Sie befindet sich in Trägerschaft des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes 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 das Land Nordrhein-Westfalen, den Kreis Warendorf, die gesetzlichen Krankenkassen, die Städte Drensteinfurt und Sendenhorst, den Familienratgeber der Aktion Mensch sowie durch 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.

## Berichtswesen - Zahlen und Statistik

In 2020 verzeichnete die Selbsthilfe-Kontaktstelle **2.122 eingehende Kontakte**. Davon erreichten uns 1.465 Anfragen über E-Mail, 628 telefonisch und 29 persönlich. Während die Zahl der Anfragen trotz Corona fast auf Vorjahresniveau lag, sank die Zahl der persönlichen Kontakte auf ein Drittel. Der Anteil der Kontakte durch Fachleute hingegen hat sich erhöht. Die meisten Kontakte kamen aus dem Kreis Warendorf (55%), die Mehrzahl der Kontaktpersonen (58%) waren Frauen, wobei der Männeranteil kontinuierlich steigt.

Die Anfragen verteilten sich, bezogen auf unsere Zielgruppen (interessierte Bürger\*innen, Selbsthilfegruppen und Fachleute/Einrichtungen), wie folgt:

Statistik 2020	Bürger*innen	Gruppen	Fachleute/ Einrichtungen	Sonstige
gesamt	Eingang	Eingang	Eingang	Eingang
2.122	333	589	1.140	60

# Jahresbericht 2020 der Selbsthilfe-Kontaktstelle

## Aufgaben der Selbsthilfe-Kontaktstelle

Die Hauptaufgaben der Selbsthilfe-Kontaktstelle sind die Information und Beratung über Selbsthilfe, die Vermittlung in Selbsthilfegruppen und 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.

## Berichtswesen - Das Coronajahr 2020

Die Pandemie stellte uns vor viele neue Herausforderungen. Die Arbeit der Kontaktstelle wurde flexibel an die neue Situation angepasst. Die Rahmenbedingungen für die Beratungsarbeit und für die Treffen der Selbsthilfegruppen änderten sich mehrfach und der Informationsbedarf war hoch. Das Beratungsangebot wurde durchgehend telefonisch und per E-Mail aufrechterhalten.

## Organisatorisches

Ein Hygienekonzept wurde erstellt und laufend fortgeschrieben, so dass nach dem ersten Lockdown für einige Monate in unseren Räumen wieder Gruppentreffen und persönliche Beratungen möglich waren. Alle Gruppen wurden zeitnah über die jeweils geltenden Vorgaben der Coronaschutzverordnung informiert.

## Unterstützung und Zusammenarbeit mit bestehenden Selbsthilfegruppen

Die Pandemie hatte einen großen Einfluss auch auf die Zusammenarbeit mit den Selbsthilfegruppen. Insbesondere im ersten Lockdown stand die Beziehungs- und Kontaktpflege im Mittelpunkt. Viele Gruppen wurden angerufen oder per E-Mail kontaktiert und nach der aktuellen Situation sowie bestehendem Unterstützungsbedarf gefragt und entsprechend beraten. Auch in den Zeiten, in denen Gruppentreffen möglich waren, stand ein Großteil der Gruppen vor der Herausforderung geschlossener Räumlichkeiten. Hier unterstützte die Kontaktstelle bei der Suche nach neuen Räumen und beriet die Gruppen zu alternativen Gruppentreffen (z.B. Spaziergänge oder Treffen im Freien gemäß den Hygienevorschriften) Die Versorgung mit aktuellen Informationen insbesondere zu den jeweils gültigen Coronaschutzverordnungen und deren Auswirkungen auf die Selbsthilfe, zu digitalen (Weiterbildungs-)Angeboten und zum Thema „Selbsthilfefinanzierung“ war ein weiterer wichtiger Bestandteil der Unterstützungsarbeit.

## Digitalisierung

Das durch die Coronakrise beschleunigte Thema „Digitalisierung“ betraf auch die Selbsthilfe. Es galt, sich mit der Thematik auseinanderzusetzen, digitale Austauschformen und Angebote kennenzulernen, technische Voraussetzungen zu schaffen, sowie digitale Angebote für Selbsthilfe-Aktive zu konzipieren und durchzuführen. Der Bedarf an Beratung und Unterstützung in Bezug auf die Nutzung digitaler Kommunikation war von Seiten der Selbsthilfe-Aktiven hoch. Fragen zum Datenschutz, zur technischen Ausstattung und zum Umgang mit digitalen Austauschplattformen wurden vor allem in Einzelberatungen geklärt und ganz praktisch erprobt und geübt. Auch wenn Präsenztreffen nach wie vor von einem Großteil der Selbsthilfegruppen bevorzugt werden, ist inzwischen eine zunehmende Nachfrage und Akzeptanz beim Thema Digitalisierung festzustellen. 2020 fanden bereits eine erste Fortbildung und ein erstes Gesamttreffen für Selbsthilfegruppen online statt. Auch regelmäßige digitale Austauschtreffen unter dem Motto „Einfach mal reden“ werden seit November 2020 von Selbsthilfe-Aktiven genutzt.

## Gruppengründungen 2020

Trotz Corona gab es im vergangenen Jahr 12 Initiativen, eine Selbsthilfegruppe zu gründen. Davon wurden 6 realisiert und 6 Gruppengründungen wurden aufgrund der besonderen Situation ins Jahr 2021 verschoben.

### Gruppengründungsinitiativen zu folgenden Themen:

realisiert in 2020: Eltern & Angehörige Körperbeeinträchtigter im Münsterland | Verwitwete Familien | Hochsensibilität | Power Kids (junge Menschen im Rollstuhl) | Prokrastination | Junge Menschen mit psychischen Erkrankungen  
verschoben auf 2021: Angehörige von Krebsbetroffenen (2 Gruppen) | Eltern & Angehörige von jungen Menschen mit psychischen Erkrankungen | Pflegende Angehörige von jungen Menschen | Burnout | Sexuelle Probleme in der Partnerschaft



„... es gibt zurzeit  
109 uns bekannte  
Selbsthilfegruppen  
zu  
72 verschiedenen  
Themengebieten“





# Jahresbericht 2020 der Selbsthilfe-Kontaktstelle



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

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 2021

4 Gesamttreffen, davon 2 digital, eins in Kooperation mit dem Gesundheitsamt und ein gemeinsames Frühstück | Informationsstände in den Allgemeinkrankenhäusern des Kreises Warendorf | Aktion zur „Woche der seelischen Gesundheit“ | Verschiedene Fortbildungen für Selbsthilfegruppen, die Kooperation mit der VHS Ahlen wird fortgeführt und ausgebaut | Öffentlichkeitsarbeit mit dem Selbsthilfe-Fahrrad | Weiterentwicklung Facebook-Seite der Selbsthilfe-Kontaktstelle | Videoberatung



## IMPRESSUM

Selbsthilfe-Kontaktstelle  
Kreis Warendorf  
Redaktion:  
Christiane Vollmer,  
Sabine Tenambergen  
Bild/Logonachweis:  
Der Paritätische Landesverband NRW  
Layout: Daniela Rehnen  
Stand: Januar 2021

## Berichtswesen - Kontakte zu professionellen Einrichtungen

### Kooperation und Gremienarbeit

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle kooperiert mit den unterschiedlichsten Akteur\*innen aus dem Gesundheits- und Sozialwesen, mit Verbänden, Vereinen und Institutionen (z.B. Behörden, Krankenkassen etc.). Der Austausch hat sich im Corona-Jahr noch verstärkt.

### Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist in folgenden Gremien aktiv:

- Beiräte für Menschen mit Behinderungen Kreis Warendorf und Stadt Ahlen
- Arbeitskreis Frau und Gesundheit
- Kommunale Gesundheitskonferenz
- Kommunale Konferenz Alter und Pflege
- Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft - AG Sucht und Abhängigkeit
- Arbeitskreis Selbsthilfe-Kontaktstellen im Münsterland
- Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe-Kontaktstellen NRW
- Landesarbeitskreis der Selbsthilfe-Kontaktstellen NRW

Besonders schnell und intensiv entwickelten sich überregionale digitale Austauschformate mit den Fachkolleg\*innen aus ganz NRW.

### Veranstaltungen/Aktivitäten

Coronabedingt wurden ab Februar viele Aktionen gestrichen oder, wo möglich, in digitaler Form angeboten. Einige Veranstaltungen werden in 2021 nachgeholt, sobald es die Situation erlaubt (siehe „Ausblick 2021“).

Es fanden zwei kreisweite **Vernetzungstreffen** für die Selbsthilfegruppen statt, das erste im Januar als Präsenzveranstaltung, das zweite im November digital.

Ebenfalls im November wurde eine digitale **Fortbildung** für Teilnehmer\*innen aus Selbsthilfegruppen angeboten zum Thema „Vielfalt als Chance und Herausforderung“. In Zusammenarbeit mit der VHS Ahlen entstanden die Workshops „Strategien einer zeitgemäßen Medienarbeit“ und der Radio-Workshop „Ahlener Bürgerfunk für Selbsthilfegruppen“.

Spontan entstand aus den Reihen der Selbsthilfe-Aktiven eine **„Mutmach-Aktion“**. Motivierende Botschaften aus den Gruppen (Fotos, Texte, kurze Film- und Audiosequenzen) wurden und werden weiterhin auf der Homepage und der Facebook-Seite der Kontaktstelle veröffentlicht.

### Selbsthilfe-Werbefahrrad

Für eine besondere Art von Öffentlichkeitsarbeit für die Selbsthilfe sorgt seit 2019 ein Selbsthilfe-Werbefahrrad, das von den Selbsthilfegruppen und der Kontaktstelle genutzt wird und an prominenten Stellen im Kreis auf die Selbsthilfe aufmerksam macht. In 2020 machte es u.a. im Foyer des Kreishauses Station.

## Berichtswesen - Themenliste (alphabetisch geordnet) Stand Januar 2021

AD(H)S\* (auch im Erwachsenenalter) ▪ Adipositas\* ▪ Alkoholabhängigkeit\* ▪ Alleinerziehende\* ▪ Alleinstehende ▪ Alzheimer ▪ Angst ▪ Aphasie ▪ Arthrose ▪ Augenerkrankungen ▪ Behinderung\* ▪ Behindertensport ▪ Blindheit & Sehbehinderung ▪ Chronische Erkrankung ▪ Chronischer Schmerz ▪ Darmerkrankungen ▪ Demenz\* ▪ Depressionen ▪ Diabetes (auch Kinder & Jugendliche) ▪ Down Syndrom\* ▪ Drogensucht ▪ Duchenne Muskeldystrophie\* ▪ Einsamkeit ▪ Emotionale Erpressung ▪ Epilepsie\* ▪ Essstörungen ▪ Fibromyalgie ▪ Freizeitgestaltung ▪ Gehörlose/Ertaubte\* ▪ Geistige Behinderung\* ▪ Gesundheit (in russischer Sprache) ▪ Glücksspielsucht ▪ Herzerkrankungen ▪ Hirngeschädigte ▪ Hochbegabung bei Kindern ▪ Hochsensibilität ▪ Hörbehinderung ▪ ILCO (Leben mit Stoma und Darmkrebs)\* ▪ Junge Erwachsene mit psychischen Erkrankungen ▪ Krebs\* ▪ Legasthenie & Dyskalkulie ▪ Leukämie & Lymphom ▪ Medikamentenabhängigkeit ▪ Mehrfachsüchte ▪ Migration ▪ Mobbing ▪ Morbus Bechterew ▪ Multiple Sklerose ▪ Muskelerkrankungen ▪ Neurologische Erkrankungen ▪ Onlinesucht ▪ Osteoporose ▪ Panik/Phobie ▪ Parkinson\* ▪ Pflegende Angehörige ▪ Prokrastination ▪ Psychische Erkrankungen ▪ Rheuma (auch Kinder) ▪ Reizdarm ▪ Schlaganfall ▪ Schmerzen ▪ Schwerhörigkeit ▪ Sexueller Missbrauch in der Kindheit ▪ Soziale Kontakte ▪ Sozialphobie ▪ Stoma ▪ Sucht\* ▪ Tinnitus ▪ Trauer\* ▪ Verwaiste Eltern ▪ Verwitwete Familien ▪ Zöliakie

\*= und/oder Angehörige- bzw. Elterngruppen