

# JAHRESBERICHT 2022

## Selbsthilfe-Kontaktstelle Märkischer Kreis

---

### INHALT

Einleitung  
Rahmenbedingungen  
Finanzierung  
Öffentlichkeitsarbeit  
Zahlen, Daten, Inhalte

## Kooperation 2022

### Krankenhaus Plettenberg



### Klinikum Lüdenscheid



## Aktionen und Austausch

### Der Truck der NRW Selbsthilfe-Tour in Plettenberg und Halver



## Einleitung

Interessierte Bürgerinnen und Bürger, Gruppen, Mitarbeitende öffentlicher Institutionen und sozialer Einrichtungen nutzen die Selbsthilfe-Kontaktstelle als Anlauf- und Beratungsstelle für ihre Anliegen. Der Kontakt wird telefonisch, schriftlich (in der Regel per Mail) und persönlich gewählt. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle im Märkischen Kreis informiert, berät und unterstützt anfragende Personen zum Thema Selbsthilfe. Es werden kontinuierlich aktuelle selbsthilferelevante Informationen gesammelt, ausgewertet und zur Verfügung gestellt. 6-mal im Jahr erscheint der Selbsthilfe-Newsletter aus dem Märkischen Kreis. Datenbanken und Informationsportale stehen Interessierten online zur Verfügung.

Die Mitarbeiter\*innen informieren über das Angebot der Selbsthilfe, der Selbsthilfegruppen und über professionelle Hilfen sowie entsprechende Kontaktmöglichkeiten (Lotsenfunktion). Die Selbsthilfe-Kontaktstelle hilft bei Gruppengründungen und unterstützt bestehende Selbsthilfegruppen inhaltlich als auch organisatorisch. Insbesondere durch regelmäßige Gesamttreffen initiiert und pflegt die Selbsthilfe-Kontaktstelle regionale Netzwerke. Sie organisiert gemeinsam mit der Selbsthilfe Veranstaltungen wie Selbsthilfe-Tage, Aktionstage, Vorträge oder Seminare zu selbsthilfe-relevanten Themen. Wesentliche Aufgabenbereiche sind ferner die Kooperation mit Beratungsstellen, ambulanten und stationären Einrichtungen im Gesundheitssektor bzw. Sozialbereich sowie anderen kommunalen und regionalen Trägern. Die aktive Öffentlichkeitsarbeit zum Themenfeld ‚Selbsthilfe‘ ist ebenfalls ein relevantes Aufgabenfeld. Das Angebot „Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe“ bietet speziell pflegenden Angehörigen Beratung, Begleitung und Vermittlung zu Selbsthilfe-Engagement.

## Rahmenbedingungen

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Märkischer Kreis ist seit 10 Jahren in Trägerschaft des Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverbandes NRW, Kreisgruppe Märkischer Kreis. Die Räumlichkeiten der Kontaktstelle verfügen über einen barrierefreien Zugang. Zwei funktional eingerichtete Gruppenräume unterschiedlicher Größe, eine umfassend ausgestattete Küche und barrierefreie sanitäre Anlagen stehen den Selbsthilfegruppen zur Verfügung. Die Mitarbeiter\*innen arbeiten in zwei Büroräumen. Zur Einrichtung gehören überdies zwei Materialräume.

Personell besetzt war die Selbsthilfe-Kontaktstelle 2022 mit drei Fachkräften mit insgesamt 50 Wochenarbeitsstunden und einer Verwaltungsangestellten mit insgesamt 19,25 Wochenarbeitsstunden.

## Finanzierung

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Märkischer Kreis wird getragen durch Mittel der gesetzlichen Krankenkassen, des Landes NRW, des Märkischen Kreises, Eigenmittel des Paritätischen NRW und Spenden (u.a. Sparkasse Lüdenscheid). Die Dienstleistungen der Selbsthilfe-Kontaktstelle sind für die Anfragenden kostenfrei.

## Öffentlichkeitsarbeit

Seit 2020 erstellt die Selbsthilfe-Kontaktstelle Märkischer Kreis alle zwei Monate die SelbsthilfeNews. Unser Newsletter bietet vielfältige Themen und ist Informationsquelle sowie Orientierungshilfe für Betroffene, Angehörige und Selbsthilfe-Interessierte sowie Ärzt\*innen, Praxen, Kliniken und Beratungseinrichtungen. Die SelbsthilfeNews bündeln aktuelle und wichtige Informationen aus dem Märkischen Kreis ([www.selbsthilfe-news.de](http://www.selbsthilfe-news.de)).

Die regionalen Medien wurden regelmäßig über Selbsthilfe-Aktivitäten im Märkischen Kreis informiert; die Zeitungsverlage vor Ort berichteten z.B. im Zusammenhang mit Gruppenneugründungen; über Veranstaltungen; über die Kontaktstelle und die personellen Veränderungen sowie über weiteren Aktionen.

Im Mai 2022 wurde in der Lokalzeit Südwestfalen über Yoko Selbsthilfe Hautkrebs Sauerland berichtet. Frau Stuhldreier-Hochstein war als Studiogast geladen.

# Jahresbericht 2022 der Selbsthilfe-Kontaktstelle MK

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle organisierte zwei Tourstops der „Selbsthilfe-Tour 2022“ im Märkischen Kreis. Auf dem Rathausplatz in Plettenberg gab es am 10. Juni 2022 gemeinsam mit dem Wochenmarkt kein Tabu über Selbsthilfe und Krankheiten wie z.B.: Krebs, COPD, lymphostatische Erkrankungen (Lip- und Lymphödeme) zu sprechen. Der Rathausplatz wurde zum Kommunikationsraum für Menschen. Es stellten sich lokale Selbsthilfegruppen und Experten\*innen des Krankenhauses Plettenberg vor und standen den Besucher\*innen für Gespräche zur Verfügung. Abgerundet wurde die Veranstaltung durch ein kurzweiliges Rahmenprogramm mit Moderatorin Cornelia Benninghoven. Die große Beteiligung und die Musik trugen zum Erfolg des erlebnisreichen Tages bei.

Im Rahmen der „Aktionswoche Selbsthilfe 2022“ des Paritätischen Gesamtverbandes legte die NRW Selbsthilfe-Tour am 09. September 2022 von 10 - 14 Uhr einen Tourstop in Halver ein. Unter dem Motto „WIR hilft, stärkt und verbindet“ zeigten die Selbsthilfegruppen eine themenübergreifende Vernetzung, die Kooperation mit dem Klinikum Lüdenscheid und weiteren Netzwerkpartnern. Viele Interessierte haben an den verschiedenen Talkrunden sowie Austauschformaten zum Thema Selbsthilfe teilgenommen. „WIR hilft, stärkt und verbindet.“ – das war nicht nur das Motto der Aktionswoche Selbsthilfe, sondern wurde vor Ort gelebt.

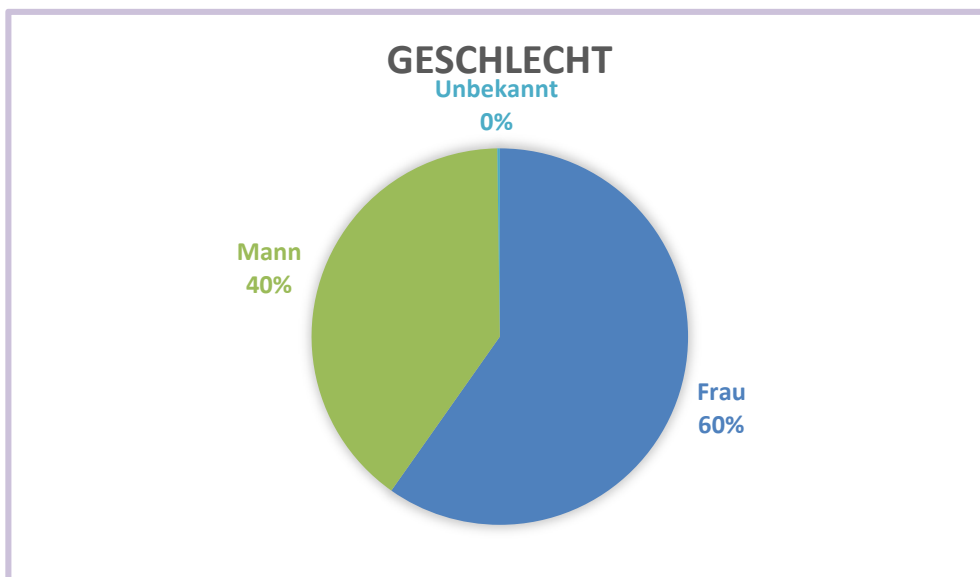
Im Vorfeld wurde durch Presseberichte und eigens designten Plakaten auf die Veranstaltung hingewiesen. Es folgten Presseberichte sowie digitale Veröffentlichungen.

## Zahlen, Daten, Inhalte

In 2022 hatten wir **935 eingehende Kontakte**. Verglichen mit dem Vorjahr 932 keine nennenswerte Steigerung. Von den 935 Kontakten erreichten uns 249 (2021 – 331) telefonisch, 525 (2021 – 224) persönlich und 158 (2021 – 377) per E-Mail oder auf den Postweg. Der Einzugsbereich lag bei 914 in der Region und bei 16 überregional. In Bezug auf unsere Zielgruppen der interessierten Ratsuchenden, Selbsthilfegruppen und Facheinrichtungen ergab sich im letzten Jahr folgende Verteilung:

Kontakte	Ratsuchende	Gruppen	Facheinrichtungen	Sonstige
935	261	467	184	23

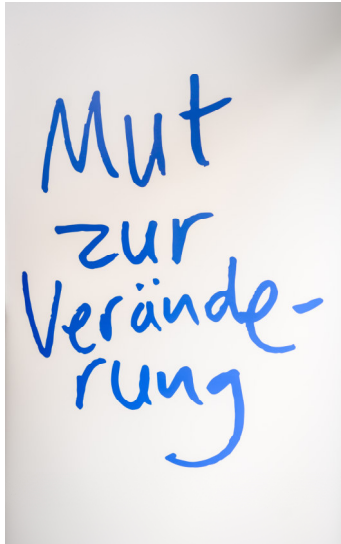
Die Verteilung des Geschlechts beschreibt das folgende Diagramm:



## Gruppengründungen 2022

### zu den Themen:

Hautkrebs, Soziale Phobie,  
Glücksspielsucht, Mobbing

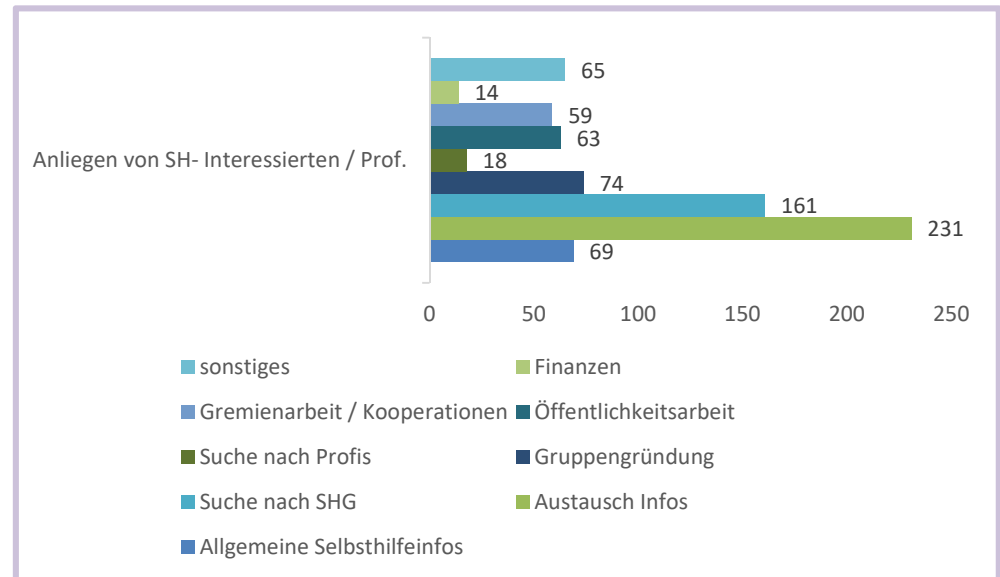


## Beratung über und Vermittlung in Selbsthilfegruppen

Eine wesentliche Aufgabe der Selbsthilfe-Kontaktstelle MK ist die Beratung über und die Vermittlung in die 150 uns bekannten Selbsthilfegruppen im Märkischen Kreis.

Die zentralen Anliegen der Ratsuchenden bildeten weiterhin die Themenbereiche „Sucht / Psychische Erkrankungen“, „Krebserkrankungen“, „Behinderung“, „Pflegerische Angehörige“ sowie Demenzerkrankungen“, „Soziale Themen / Lebensbewältigung“ und „Autismus“.

Die meisten Anfragen erreichten uns zu den folgenden Anliegen:



## Unterstützung und Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen

In der Kontaktstelle fanden in 2022 neun Treffen des Arbeitskreises der Selbsthilfe MK statt. Die Schwerpunktthemen waren:

- Finanzielle Förderung von Selbsthilfegruppen
- Erfahrungsaustausch und Berichterstattung der Vergabekonferenz
- Aktionswoche Selbsthilfe „Wir Hilft“ 2022
- Das Virtuelle Haus der Selbsthilfe NRW
- Kooperation und Vernetzung
- Projekt "Vielfalt in der Selbsthilfe im Märkischen Kreis" - Wanderausstellung
- NRW Selbsthilfe-Tour und die Tourstops in Plettenberg und Halver
- Jahresrück- und Ausblick der Selbsthilfegruppen

Das Projekt "Vielfalt in der Selbsthilfe im Märkischen Kreis" wurde umgesetzt und zu einer Wanderausstellung weiterentwickelt. 2023 ist diese an 10 Standorten im Märkischen Kreis zu sehen.

## Einzelanfragen von Selbsthilfegruppen

Im Jahr 2022 wurde die Selbsthilfe-Kontaktstelle Märkischer Kreis 467-mal (2021 290-mal somit eine deutliche Steigerung) von Selbsthilfegruppen angefragt: Anliegen hier waren Vernetzung und Gremienarbeit, Austausch zu aktuellen Informationen, Organisatorisches, Gestaltung von Gruppen-Treffen, Gruppendynamik, Starthilfe, Raumsuche, Öffentlichkeitsarbeit und finanzielle Förderung.

## Vernetzung | Projekte | Schwerpunkte

Im Berichtsjahr wurde insbesondere die Vernetzung mit dem selbsthilfefreundlichem Krankenhaus Plettenberg, dem Klinikum Lüdenscheid und dem Krankenhaus in Werdohl



## Jahresbericht 2022 der Selbsthilfe-Kontaktstelle MK

der Märkische Gesundheitsholding GmbH & Co. KG verstärkt. Vernetzung wurde auch an den zwei erfolgreichen Themenabend „Nähe und Distanz“ gelebt. Am 5. Mai fand die erste Veranstaltung in Kooperation mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle, dem K2 (Dr. Egbert Cardinal von Widdern), der Arche Lüdenscheid und Alltagsbegleiterin Frau Heike Ott, in den Räumlichkeiten des Paritätischen statt. Die rege Teilnahme, sowohl in Präsenz, aber auch digital, machte die hohe Relevanz des Themas „Nähe und Distanz“ deutlich. Es folgte eine weitere Veranstaltung.

Die Digitalisierung war im Berichtsjahr ein wichtiges Thema. Das Angebot des „virtuellen Haus der Selbsthilfe“ zu bewerben und interessierte Gruppen zu schulen. Hybride Veranstaltungen anzubieten und der Selbsthilfe die Nutzung zu ermöglichen. Die Digitalisierung wurde so gelebt, geübt und vorangebracht.

Das Projekt "Vielfalt in der Selbsthilfe im Märkischen Kreis" mit Film und 25 Roll-Ups der Selbsthilfegruppen im Märkischen Kreis wurde weiterentwickelt und ist nun als WANDERAUSSTELLUNG – Selbsthilfe bewegt zu sehen. Schwerpunkt dabei ist die Vielfalt in der Selbsthilfe zu zeigen. Durch die Unterstützung des Märkischen Kreises und die Förderung der GKV NRW wird die Wanderausstellung 2023 an 10 Stationen im Märkischen Kreis präsentiert und 2024 folgen hoffentlich weitere Stationen. Der Film ist zu sehen auf der Website der Selbsthilfe-Kontaktstelle sowie auf dem YouTube Kanal "Selbsthilfe im Paritätischen NRW".

Die Website der Selbsthilfe-Kontaktstelle Märkischer Kreis mit Informationen, Hinweisen und Aktuellem verzeichnete wie die Selbsthilfe-News im Jahr 2022 erneut einen leichten Anstieg.

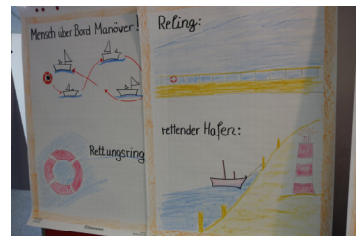
Am Mittwoch den 21. September fand anlässlich des Welt-Alzheimerstag im Rathaus Kierspe eine Veranstaltung der Demenz Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige, der Pflegeberatung Märkischer Kreis und Selbsthilfe-Kontaktstelle Märkischer Kreis statt.

„Demenz-verbunden bleiben“ war das Motto. Was bedeutet diese Erkrankung und was kommt nun auf die Betroffenen sowie deren Angehörigen zu, welche Möglichkeiten zur Unterstützung gibt es? Nachdem die stellvertretende Bürgermeisterin der Stadt Kierspe Frau Baukloh mit einem Grußwort die Veranstaltung eröffnet hat, berichtete zunächst Frau Petra Bode in einem einführenden Vortrag, zu den Hintergründen und Auswirkungen demenzieller Erkrankungen.

„Ich hätte mir früher Hilfe holen sollen, aber ich habe zu lange gedacht, dass ich das alles allein schaffe,“ so erzählte Frau Struth von ihren Erfahrungen als pflegende Angehörige und zeigt auf, wie wichtig der Austausch mit Betroffenen in einer Selbsthilfegruppe sein kann. „Alles, was in unserer Gruppe besprochen wird, bleibt auch in der Gruppe. Dies ist wichtig, da bei uns auch vertrauliche Themen auf den Tisch kommen können“ berichtete Frau Struth aus dem Gruppenalltag. „Sich Hilfe zu holen und um Unterstützung zu bitten ist kein Zeichen von Schwäche, ganz im Gegenteil“, stellte Ralf Ulrich der Tagespflege Volmetal klar, der in der Gesprächsrunde zusammen mit Frau Bode und Frau Struth half, die Fragen der interessierten Zuhörer zu beantworten. Zum Ende der Veranstaltung bot sich für alle noch die Gelegenheit des persönlichen Austausches.

Die Polyneuropathie Selbsthilfegruppe Märkischer Kreis, sowie die Selbsthilfe-Kontaktstelle luden im August 2022 zu einem Vortrag ins AWO-Seniorenzentrum in Kierspe ein. Als Gast wurde Dr. Max Meyer-Marcotty, KLINIKDIREKTOR der Klinik für Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie / Handchirurgie im Klinikum Lüdenscheid geladen. Er referierte über operative Möglichkeiten bei ausgewählten Patienten mit einer Polyneuropathie Erkrankung und beantwortete Fragen.

Im November feierte die Selbsthilfe-Kontaktstelle Märkische Kreis gemeinsam mit den Selbsthilfegruppen, 10-jähriges Jubiläum in Trägerschaft des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes.



**„Präsenztreffen,  
virtuelle Treffen und hybride  
Treffen? –  
Alles ist möglich ...“**



## Jahresbericht 2022 der Selbsthilfe-Kontaktstelle MK

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle in regionalen und überregionalen Gremien: Landesarbeitskreis der Selbsthilfe-Kontaktstellen NRW (LAK NRW), Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfe-Kontaktstellen in paritätischer Trägerschaft, Arbeitskreise Sucht im nördlichen und südlichen Märkischen Kreis, Facharbeitskreis der Beratungsstellen im südlichen Märkischen Kreis, regionale Demenznetzwerke, regionale Fördergemeinschaft der Gesetzlichen Krankenversicherungen, Gemeindepsychiatrischer Verbund im Märkischen Kreis, überregionaler Arbeitskreis Demografie-Lebenslanges Lernen, Arbeitskreis „Älter werden in Lüdenscheid“, Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen u. v. m.

### Selbsthilfe-Kontaktstelle Märkischer Kreis

www.selbsthilfe-mk.de  
selbsthilfe-mk@paritaet-  
nrw.org  
02351 39 05 26

#### Sprechzeiten:

Mo, Di, Mi, Do

10.00 Uhr - 13.00 Uhr

Do 15.00 Uhr - 17.00 Uhr



und nach Vereinbarung



Das Team der Selbsthilfe-  
Kontaktstelle MK

### Themen, zu denen sich Selbsthilfegruppen im Märkischen Kreis treffen

#### AD(H)S

Adipositas

Adoption

AIDS

Alkoholabhängigkeit

Angehörigengruppen zu

diversen Themen

Angststörungen

Atemwegserkrankungen

Autismus

Behinderungen

Bipolare Störungen

Blindheit

Borderline – Syndrom

Co-Abhängigkeit

Cochlear-Implant

Colitis Ulcerosa

Colostomie

COPD

Demenz

Depressionen

Diabetes mellitus

Dialyse

Drogenabhängigkeit

Emotionale Probleme

Ess-Störungen

Fibromyalgie

#### Gehörlosigkeit

Gelenkerkrankungen

Gender

Hautkrebs

Hirnverletzungen

Hochbegabung

Hörbehinderung

ILCO

Kehlkopflose/operierte Menschen

KISS-Kinder

Körperbehinderung

Krebserkrankungen

Leukämie und Lymphom

Lungenerkrankungen

Lupus Erythematodes

Makula-Degeneration

Männer

Medikamentenabhängigkeit

Mehrfachbehinderung

Morbus Bechterew

Morbus Crohn

Morbus Menière

Multiple Sklerose (MS)

#### Neurosen

Nierenerkrankungen

Osteoporose

Panikanfälle

Parkinson, Morbus

Pflege – und

Adoptivfamilien

Pflegende Angehörige

Polyarthrit

Polyneuropathie

Prostataerkrankungen

Psychische Erkrankungen

Psychosomatik

Retinitis pigmentosa

Rheumatische

Erkrankungen

Schlafapnoe

Sehbehinderung

Stoma, verschiedene

Suizid

Tinnitus

Transplantation

Transidentität

Trauer

Väter

Verwaiste Eltern