

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Coesfeld / Kreis Borken

Jahresbericht 2018

-Schwerpunkt Kreis Coesfeld-

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Coesfeld / Kreis Borken

Bahnhofstr. 23
48653 Coesfeld

Graf-Friedrich-Str. 24
46325 Borken



Inhalt

Einleitung	3
1. Rahmenbedingungen.....	3
1.1. Stellenbesetzung.....	4
1.2. Öffnungszeiten / Sprechzeiten.....	4
1.3. Finanzierung	4
2. Zahlen und Fakten.....	4
2.1. Beratung und Vermittlung.....	4
2.2. Thematische Verteilung der Selbsthilfegruppen im Kreis Coesfeld.....	7
2.3. Gruppengründungen	8
2.4. Gefragteste Selbsthilfethemen 2018	9
2.5. Öffentlichkeitsarbeit	10
2.6. Ausblick 2019	11

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Beratungsanfragen	5
Abbildung 2: Themen bezogene Anfragen	5
Abbildung 3: Anliegen von Selbsthilfeinteressierten und Fachleuten	6
Abbildung 4: Anliegen von Selbsthilfegruppen	6
Abbildung 5: Themenkategorien bei Kontakten.....	7
Abbildung 6: Thematische Verteilung der Selbsthilfegruppen	8
Abbildung 7: Gefragteste Selbsthilfethemen.....	9

Einleitung

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Coesfeld / Kreis Borken unterstützt selbsthilfeinteressierte Bürgerinnen und Bürger dabei, eine Selbsthilfegruppe zu finden und informiert Interessierte über professionelle Hilfsangebote vor Ort. Zudem arbeitet die Selbsthilfe-Kontaktstelle mit den Selbsthilfegruppen in der Region zusammen und unterstützt und berät die Gruppen bei ihrer Arbeit. Dies beinhaltet insbesondere Fragen zu den Themen Krankenkassenförderung, Gruppendynamik und organisatorische Fragen. Darüber hinaus organisiert die Selbsthilfe-Kontaktstelle Veranstaltungen, Fortbildungen und Gesamttreffen für die Selbsthilfegruppen und fördert so den Erfahrungsaustausch der Selbsthilfegruppen untereinander.

Wichtig in der Arbeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle ist, dass sie die Ressourcen und Potenziale selbsthilfeinteressierter Menschen aufgreift und unterstützt. Maßnahmen zur Selbsthilfeunterstützung sind bedarfsorientiert und werden themenübergreifend angeboten. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle engagiert sich bei der Gründung und Begleitung neuer Gruppen zu unterschiedlichen Themen. Daneben gehören zum Tätigkeitsfeld der Kontaktstelle die Vernetzung und Kooperation mit den unterschiedlichen professionellen Diensten und Einrichtungen im Kreis Coesfeld sowie eine intensive Öffentlichkeitsarbeit.

Im Jahr 2018 konnte die Selbsthilfe-Kontaktstelle ihr Aufgabenprofil weiter ausbauen. Geplante Aktivitäten konnten durch die Netzwerkarbeit mit unterschiedlichen regionalen und überregionalen Akteuren umgesetzt und Kooperationen gewinnbringend genutzt werden. Insbesondere lag im Jahr 2018 ein Schwerpunkt der Selbsthilfe-Kontaktstelle im Kreis Coesfeld in der Begleitung von Gruppen Gründungen, in der Öffentlichkeits- und Lobbyarbeit für die Selbsthilfe sowie in der Fortbildung bestehender Selbsthilfegruppen.

Auch im Jahr 2018 war das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe im Kreis Coesfeld aktiv. Das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe (KoPS) unterstützt pflegende Angehörige dabei, Zugang zur Selbsthilfe zu bekommen. Ziel ist es, Angehörigen durch den Austausch mit anderen Betroffenen Hilfe und Entlastung im Pflegealltag zu ermöglichen und gesellschaftliche Isolation und Ausgrenzung zu verringern. Das Land NRW hat das Projekt zunächst auf drei Jahre angelegt.

1. Rahmenbedingungen

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist eine Beratungsstelle zum Thema Selbsthilfe für selbsthilfeinteressierte Bürgerinnen und Bürger sowie für Selbsthilfegruppen in den Kreisen Coesfeld und Borken. Innerhalb des Paritätischen NRW / Kreisgruppe Coesfeld stellt sie eine eigene organisatorische Einheit mit jeweils eigenen Räumlichkeiten im Kreis Coesfeld und im Kreis Borken dar. Sowohl am Standort in Coesfeld an der Bahnhofstr. 23 und auch in Borken an der Graf-Friedrich-Str. 24, verfügt die Kontaktstelle über Beratungsräumlichkeiten und einen eigenen Gruppenraum. Die Gruppenräume können von Selbsthilfegruppen für Treffen kostenfrei genutzt werden.

1.1. Stellenbesetzung

In der Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Coesfeld / Kreis Borken sind zwei sozial-pädagogische Fachkräfte mit jeweils 0,5 Stellen und eine Verwaltungskraft mit 0,5 Stellen tätig. Dabei entfallen 0,5 Fachkraftstellen und 0,25 Verwaltungsstellen auf jedes der beiden Kreisgebiete. Träger ist der Deutsche Paritätische Wohlfahrtsverband Landesverband Nordrhein-Westfalen e.V.

1.2. Öffnungszeiten / 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

Während dieser Zeiten ist eine telefonische Erreichbarkeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle sichergestellt. Termine für persönliche Beratungsgespräche können individuell auch über die Sprechzeiten hinaus vereinbart werden und richten sich nach den Bedürfnissen der Selbsthilfeinteressierten.

1.3. 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.

Die Statistik für beide Kreise wird weiterhin gesondert erfasst.

2. Zahlen und Fakten

2.1. Beratung und Vermittlung

Im Jahr 2018 registrierte die Selbsthilfe-Kontaktstelle im Kreis Coesfeld insgesamt 1146 (2017: 1245) Kontakte. Die Kontaktaufnahme erfolgte überwiegend auf telefonischem Weg (532), darüber hinaus schriftlich (510), aber auch persönlich (104). Hinzu kamen 2018 1409 Sammelanschreiben und E-Mails an Selbsthilfegruppen, Selbsthilfeinteressierte und Fachleute.

Kontakte (n =1146)

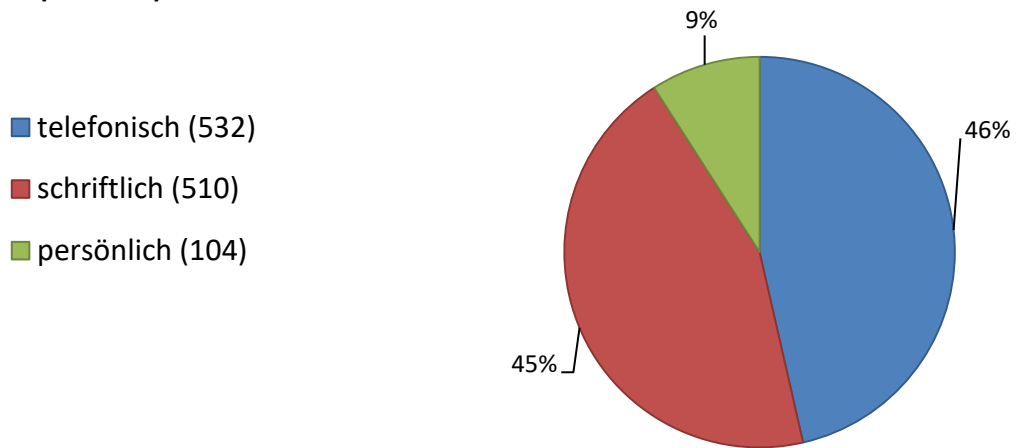


Abbildung 1: Beratungsanfragen

Im Jahr 2018 gab es die meisten Kontakte zu Interessierten (451), darüber hinaus aber auch zu Selbsthilfegruppen (403) und zu Fachleuten (292).

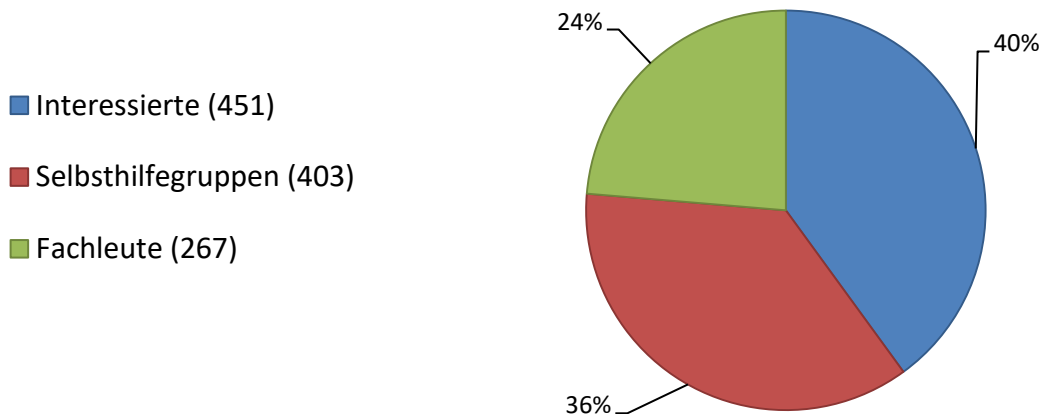


Abbildung 2: Themen bezogene Anfragen

Die Anliegen, mit denen Selbsthilfeinteressierte und Fachleute an die Selbsthilfe-Kontaktstelle herantreten, sind vielfältig. Zur Veranschaulichung sind diese in der nachfolgenden Abbildung gesondert dargestellt. Es ist ersichtlich, dass die Suche nach einer geeigneten Selbsthilfegruppe bei der Verteilung den größten Anteil ausmacht.

**Anliegen von Selbsthilfeinteressierten und Fachleuten
(Mehrfachnennung möglich)**

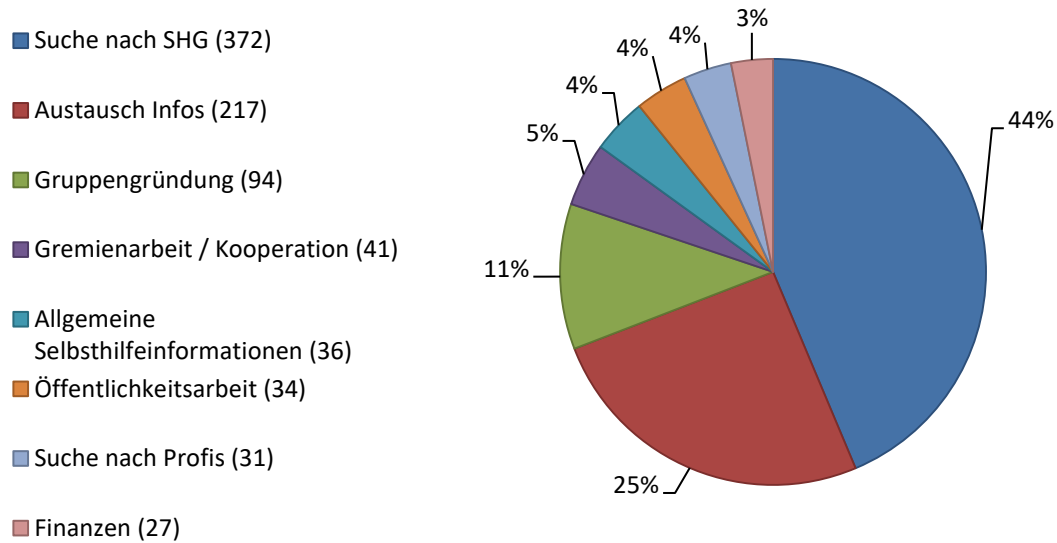


Abbildung 3: Anliegen von Selbsthilfeinteressierten und Fachleuten

Ebenso treten die Selbsthilfegruppen mit unterschiedlichen Anliegen an die Selbsthilfe-Kontaktstelle heran, wie aus Abbildung 4 ersichtlich ist. Der Austausch aktueller Informationen aus dem Themenfeld Selbsthilfe und aus dem Gesundheits- und Sozialsystem nimmt einen hohen Stellenwert ein, ebenso Informationen und Beratungen zum Thema Öffentlichkeitsarbeit, Möglichkeiten der Finanzierung/Förderung und die organisatorische Unterstützung der Selbsthilfegruppen.

**Anliegen von Selbsthilfegruppen
(Mehrfachnennung möglich)**

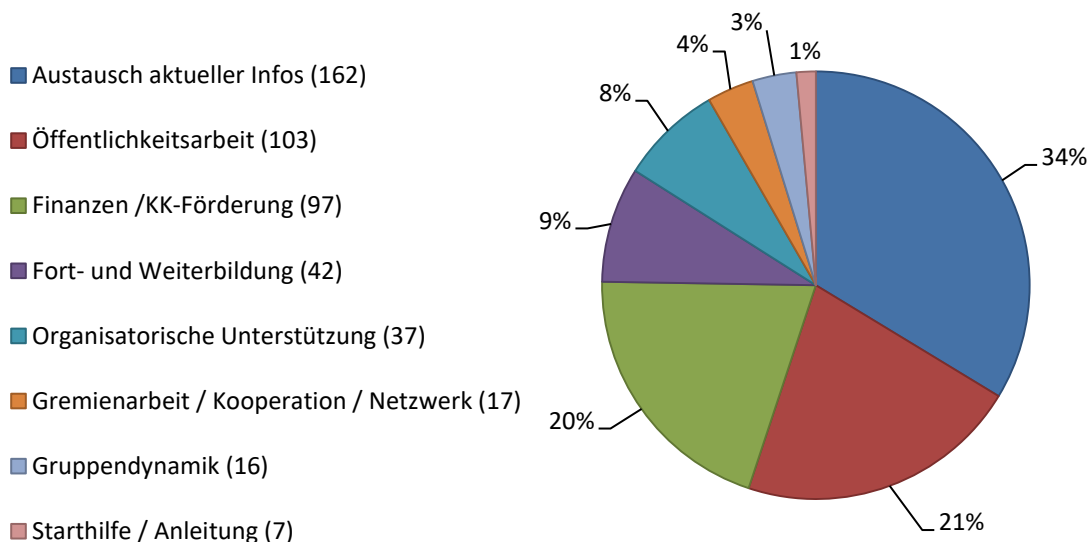


Abbildung 4: Anliegen von Selbsthilfegruppen

Die Kontakte, die bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle eingegangen sind, lassen sich den Themenkategorien chronische Erkrankungen, psychische Erkrankungen, Sucht, soziale

Selbsthilfe und Behinderungen zuordnen. Hierbei wird deutlich, dass bei den Kontakten nach wie vor die klassischen Bereiche der Selbsthilfe, chronische und psychische Erkrankungen den größten Anteil von 65% ausmachen. Die restlichen Kontakte entfallen auf die Kategorien Behinderung, Sucht und soziale Selbsthilfe.

Themenkategorien bei Kontakten (Mehrfachnennung möglich)

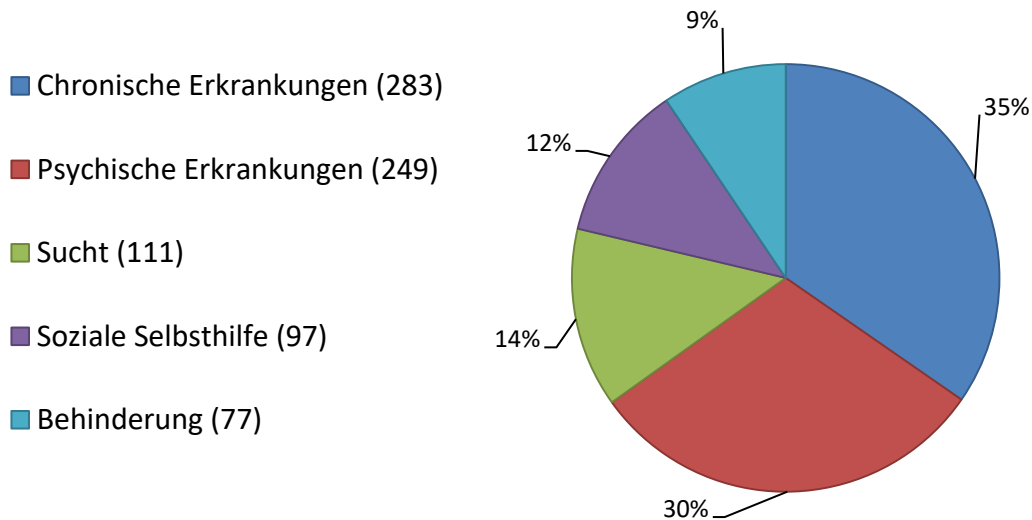


Abbildung 5: Themenkategorien bei Kontakten

2.2. Thematische Verteilung der Selbsthilfegruppen im Kreis Coesfeld

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Coesfeld / Kreis Borken erfasst die Selbsthilfegruppen in den beiden Kreisen in einer Gruppenkartei. Zurzeit sind hier im Kreis Coesfeld rund 100 Selbsthilfegruppen verzeichnet. Wie auch aus der Themenliste im Anhang deutlich wird, gibt es Selbsthilfegruppen zu unterschiedlichsten Themen. Analog zur Kategorisierung der Kontakte in Themenfelder, lassen sich auch die Selbsthilfegruppen den unterschiedlichen Schwerpunkten zuordnen.

Thematische Verteilung der Selbsthilfegruppen

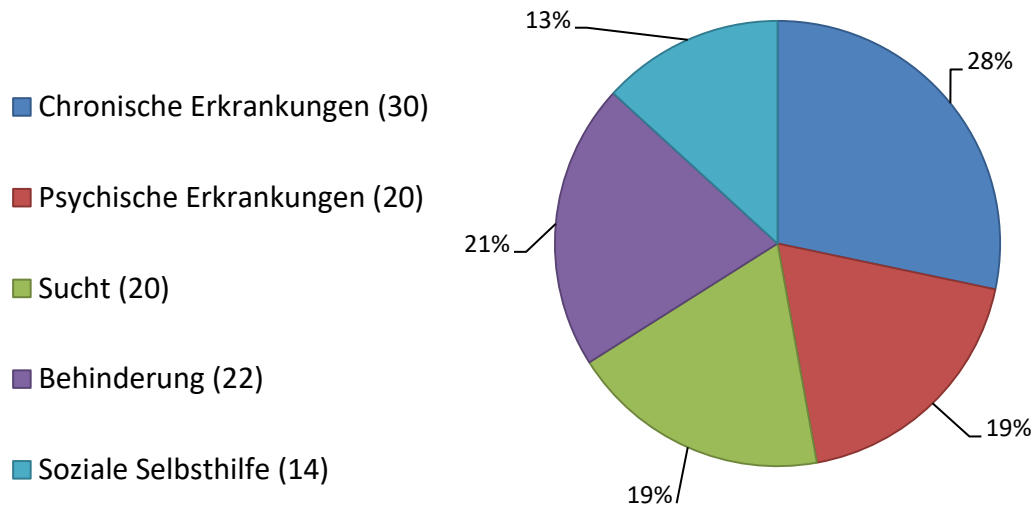


Abbildung 6: Thematische Verteilung der Selbsthilfegruppen

Hier zeigt sich ebenfalls, dass es einen großen Anteil von Selbsthilfegruppen im Bereich der chronischen Erkrankungen gibt. Darüber hinaus gibt es Selbsthilfegruppen in den Bereichen psychische Erkrankungen, Sucht, Behinderung und soziale Selbsthilfe.

2.3. Gruppengründungen

Die Angebotslandschaft in der Selbsthilfe unterliegt grundsätzlich einer gewissen Dynamik. Die Themen passen sich an die Lebenswelten der Betroffenen und an gesellschaftliche Veränderungen an. Auf der einen Seite gründen sich immer wieder Selbsthilfegruppen zu „neuen“ Themen, auf der anderen Seite lösen sich Gruppen auf. Die Gründe hierfür sind vielfältig. Mal kann es sein, dass sich das Thema der Gruppe verändert und sich mit der Zeit selber überholt, mal steht die Gruppe vor dem Problem des Generationenwechsels oder gruppenspezifischer Herausforderungen. Vor diesem Hintergrund gründen sich auch im Kreis Coesfeld immer wieder neue Selbsthilfegruppen, während sich andere auflösen. Bei der Gründung neuer Selbsthilfegruppen bietet die Selbsthilfe-Kontaktstelle umfassende Unterstützung an. Hierzu zählen unter anderem Beratungsgespräche mit den Initiatorinnen und Initiatoren zur Gruppengründung und Themenfindung, Informationen zur Arbeitsweise von Selbsthilfegruppen, Empfehlungen für die Gruppenstruktur, Empfehlung von Gesprächsregeln, Hilfe bei der Erstellung von Pressetexten für Veröffentlichungen, Erstellung von Flyern für die Selbsthilfegruppe, Führen der Interessentenliste, Versenden der Einladungen zum Gruppengründungstermin, Moderation des Gruppengründungstermins sowie Beratung und evtl. Begleitung der ersten Gruppentreffen.

Im Jahr 2018 wurden bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle im Kreis Coesfeld die folgenden neuen Gruppen sowie Beratungsangebote registriert:

- PRO RETINA DEUTSCHLAND / Gruppe Coesfeld
- Blickpunkt Auge, Stammtisch Dülmen
- COPD Selbsthilfegruppe, Dülmen
- Selbsthilfegruppe LIPLIFE, Coesfeld
- Wohnprojekt „50 PLUS“
- DEPRESSION & BURNOUT, Lüdinghausen
- Epilepsie für Betroffene, Angehörige und Interessierte

2018 hat die Selbsthilfe-Kontaktstelle begonnen, die Daten der Selbsthilfegruppen systematisch zu erfassen und hierzu alle Selbsthilfegruppen im Einzugsgebiet zu kontaktieren. Hierdurch kann eine hohe Aktualität der Daten der Selbsthilfegruppen im Kreis Coesfeld sichergestellt werden. Da die Datenerhebung voraussichtlich erst im Jahr 2019 abgeschlossen wird, benennen wir an dieser Stelle nicht die Auflösung einzelner Selbsthilfegruppen im Jahr 2018.

Folgende Selbsthilfegruppen sind für das Jahr 2019 in Planung:

- Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit psychischer Erkrankung, Coesfeld
- Leben im Alter, Dülmen
- Tinnitus Selbsthilfegruppe, Dülmen

2.4. Gefragteste Selbsthilfethemen 2018

Die am häufigsten angefragten Selbsthilfethemen im Jahr 2018 in der Selbsthilfe-Kontaktstelle zeigt die nachfolgende Pyramide:

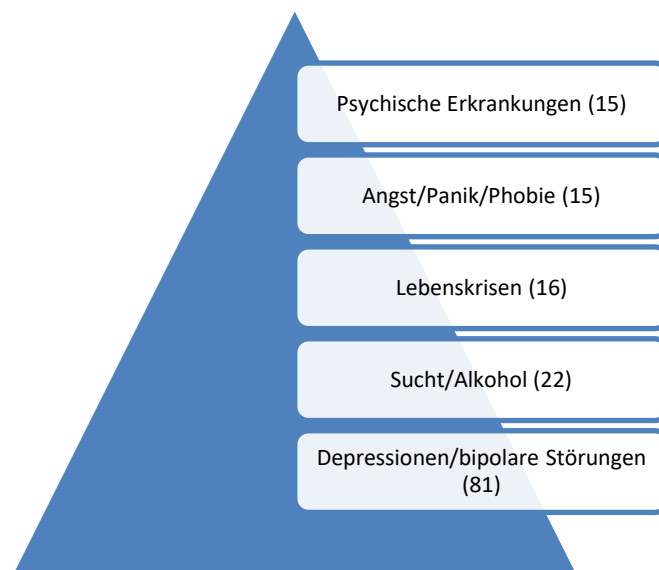


Abbildung 7: Gefragteste Selbsthilfethemen

2.5. Öffentlichkeitsarbeit

Ein Auftrag der Selbsthilfe-Kontaktstelle ist, durch gezielte Öffentlichkeitsarbeit, die Allgemeinheit und verschiedene Personengruppen auf die Möglichkeiten von Selbsthilfe aufmerksam zu machen und das Thema Selbsthilfe in einen öffentlichen Fokus zu rücken. Hierzu hat die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Coesfeld / Kreis Borken 2018 unterschiedliche Maßnahmen ergriffen.

Das jährliche **Gesamttreffen aller Selbsthilfegruppen** aus dem Kreis Coesfeld fand am 19.11.2018 statt. Es diente dem Erfahrungsaustausch sowie der Vernetzung der Selbsthilfegruppen untereinander und bot Raum für organisatorische Fragen. Insbesondere wurden hier die Möglichkeiten der Krankenkassenförderung für gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen präsentiert. Insgesamt konnten circa 30 Vertreterinnen und Vertreter örtlicher Selbsthilfegruppen begrüßt werden.

Durch **gezielte Pressearbeit** wies die Kontaktstelle auf die Gründung neuer Selbsthilfegruppen und Veranstaltungen hin.

Das **Selbsthilfenetz**, die NRW-weite Datenbank für Selbsthilfegruppen, wird durch die örtlichen Selbsthilfe-Kontaktstellen eingespeist, so auch durch die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Coesfeld / Kreis Borken.

In den regelmäßigen **Selbsthilfe-News**, dem regionalen E-Mail Newsletter der Selbsthilfe-Kontaktstelle, wurde über aktuelle Entwicklungen aus dem Selbsthilfe- und Gesundheitsbereich berichtet. Dieser erschien alle 2 Monate und wurde von der Selbsthilfe-Kontaktstelle herausgegeben. Selbsthilfegruppen hatten hier die Möglichkeit, sich vorzustellen oder auf eigene Veranstaltungen hinzuweisen.

Im Jahr 2018 hat die Selbsthilfe-Kontaktstelle unterschiedliche **Fortbildungsangebote** für Selbsthilfegruppen angeboten. Fortbildungen gab es zu den Themen Moderation in Selbsthilfegruppen, Öffentlichkeitsarbeit für Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeförderung durch die Krankenkassen. Zum Teil wurden diese Fortbildungen in Kooperation mit der Selbsthilfe-Akademie des Paritätischen NRW angeboten. Die Veranstaltungen waren für Selbsthilfeinteressierte kostenfrei.

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

- Gesundheitskonferenz des Kreises Coesfeld
- AK Erwachsenenpsychiatrie
- AK zur Wahrnehmung von Aufgaben eines Behindertenbeirates im Kreis Coesfeld
- KICS Kreisarbeitsgemeinschaft – Interessenvertretung – Coesfeld – Selbsthilfe für Menschen mit Behinderungen, chronisch Kranke und deren Angehörige
- AK Selbsthilfe-Kontaktstellen, Paritätischer NRW
- Landes AK Selbsthilfe-Kontaktstellen NRW
- AK Münsterland der Selbsthilfe-Kontaktstellen
- Regionaltreffen der Selbsthilfe-Kontaktstellen Westfalen-Lippe

In der Sitzung des Arbeitskreises Erwachsenenpsychiatrie am 12.04.2018 stellte die Selbsthilfe-Kontaktstelle den aktuellen Stand der Selbsthilfegruppen für Menschen mit psychischen Problemen und deren Angehörige im Kreis Coesfeld vor. Weiterhin präsentierte die Selbsthilfe-Kontaktstelle in der 27. Sitzung der Gesundheitskonferenz des Kreises Coesfeld am 16.05.2018 die Aufgaben und das Angebot der Selbsthilfe-Kontaktstelle im Kreis Coesfeld. Im Austauschtreffen zum Thema Gruppenangebote für Menschen mit Depressionen im Kreis Coesfeld, am 29.05.2018 im Kreishaus in Coesfeld, gab die Selbsthilfe-Kontaktstelle einen Sachstandsbericht über Selbsthilfeangebote in diesem Bereich. In der Sitzung des Ausschusses für Arbeit, Soziales, Senioren und Gesundheit des Kreises Coesfeld, am 18.06.2018, präsentierte die Selbsthilfe-Kontaktstelle die Aufgaben und Inhalte der Selbsthilfe-Kontaktstelle im Kreis Coesfeld.

Ebenfalls ist die Zusammenarbeit mit anderen Akteuren im Gesundheits- und Sozialbereich (267 Kontakte) 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 sind die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der kommunalen Sozial- und Gesundheitsverwaltung der örtlichen Beratungsstellen und der Medien.

2.6. Ausblick 2019

Für das Jahr 2019 plant die Selbsthilfe-Kontaktstelle den Abschluss der Datenerhebung zur Aktualisierung der Selbsthilfe-Gruppenkartei.

Ebenfalls soll das jährliche Gesamttreffen für die Selbsthilfegruppen aus dem Kreis Coesfeld im Herbst 2019 durchgeführt werden.

Darüber hinaus führt der Paritätische Gesamtverband im Jahr 2019 erstmalig eine bundesweite Aktionswoche Selbsthilfe unter dem Motto „WIR HILFT“ durch. Diese wird vom 18.05.-26.05.2019 durchgeführt. An der Aktionswoche können sich regionale Selbsthilfegruppen, Selbsthilfeorganisationen und Selbsthilfe-Kontaktstellen beteiligen und präsentieren. Auch die Selbsthilfe-Kontaktstelle wird in diesem Zeitraum Aktionen zum Thema Selbsthilfe anbieten und auch die Gruppen bei Aktionen unterstützen.

In Planung sind zudem zwei kostenfreie Fortbildungsveranstaltungen für die Vertreterinnen und Vertreter der Selbsthilfegruppen. Themen der Fortbildungen werden sein: „Wie schreibe ich einen spannenden Presseartikel?“ und „Datenschutz für Selbsthilfegruppen!“.

Weiterhin sollen, in Kooperation mit der Selbsthilfe Akademie NRW, zusätzliche Fortbildungen für Selbsthilfegruppen aus dem Kreis Coesfeld und dem Kreis Borken realisiert werden.

Für das Jahr 2019 oder 2020 ist, in Kooperation mit den örtlichen Selbsthilfegruppen, ein Tag der Selbsthilfe im Kreis Coesfeld geplant. Hierbei soll an das Konzept des durchgeführten „Selbsthilfe-Forums“ im Kreis Borken aus dem Jahr 2018 angeknüpft werden. Da bei diesem Konzept eine Anbindung an eine bestehende Veranstaltung forciert wird, sind Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung von regionalen Veranstaltungen im Kreis Coesfeld abhängig.

Selbsthilfegruppen in den Kreisen Coesfeld und Borken

gibt es derzeit u.a. zu folgenden Themen

Stand: Dezember 2018

ADHS *

Adipositas
Alkoholabhängigkeit *
Alleinerziehende
Alleinstehende
Allergien *
Alpha-1-Antitrypsin-Mangel
ALS (Amyotrophe Lateralsklerose)
Ängste
Anorexie / Bulimie
Asthma
Augenerkrankungen
Autismus *

Behinderungen *

Blindheit
Borderline *
Brustkrebs

Cluster-Kopfschmerz

COPD
CRPS
Cochlear-Implantat
Colitis ulcerosa

Darmkrebs

Demenz *
Depression
Diabetes
Down Syndrom
Drogenabhängigkeit *

Emotionale Gesundheit

Epilepsie
Essstörungen

Fibromyalgie

Frauen

Gehörlosigkeit

Geistige Behinderungen

Hepatitis

Herzkranke Kinder *
Hinterbliebene nach Suizid *
HIV *
Hochsensibilität
Hörbehinderungen

Kinder aus Suchtfamilien

Kinder mit Wahrnehmungsstörungen und
Entwicklungsverzögerungen

Körperbehinderung *

Krebs
Künstl. Darm- und Blasenausgang

Leukämie

Lippen-, Kiefer-, Gaumenspalten

Medikamentenabhängigkeit

Morbus Bechterew
Morbus Crohn
Mukoviszidose
Multiple Sklerose
Muskelerkrankungen

Nahrungsmittelunverträglichkeit

Osteoporose

Parkinson

Pflegende Angehörige *
Phobien
Prostatakrebs
Psychiatrieerfahrene
Psychische Probleme

Restless Legs (Unruhige Beine)

Rheuma
Rückenschmerzen

Schlafapnoe
Schlaganfall *
Schmerzen
Schwerhörigkeit
Sehbehinderungen
Stomaträger
Stottern
Sucht *
Suizid (Hinterbliebene) *

Tauschring
Tinnitus
Transplantierte
Trennung/Scheidung
Trauer

Verwaiste Eltern
Verwitwete

Zöliakie/Sprue

* = und/oder Angehörigengruppe

**Selbsthilfe-Kontaktstelle
Kreis Coesfeld / Kreis Borken**

Bahnhofstr. 23 Graf-Friedrich-Str. 24
48653 Coesfeld 46325 Borken

Telef. Erreichbarkeit:

Mo, Di, Do, Fr von 10-12 h und
Di und Do von 14-16 h

Sprechstunden vor Ort:

Coesfeld: Mo von 10-12 h und
 Do von 10-12 h und 14-16 h

Telefon: 02541-9260222

Telefon: 02861-6053100

selbsthilfe-coesfeld-borken@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-coesfeld-borken.de

Borken: Di von 10-12 h und 14-16 h
 Fr von 10-12 h