



Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Coesfeld/Kreis Borken

**Professionelle Kontakt-, Beratungs- und
Informationsstelle für Selbsthilfe**



Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Coesfeld/Kreis Borken

Eine Kontaktstelle – **zwei Standorte:**



**Bahnhofstr. 23,
48653 Coesfeld**
02541 - 92 60 222



**Graf-Friedrich-Str. 24
46325 Borken**
02861 – 60 53 100

selbsthilfe-coesfeld-borken@paritaet-nrw.org

www.selbsthilfe-coesfeld-borken.de

Definition



Selbsthilfe – Was ist das?

Die eigenen Probleme selbst in die Hand nehmen und gemeinsam mit anderen Betroffenen aktiv nach Lösungen suchen: Das ist **Selbsthilfe**.

Dafür treffen sich Menschen, die in einer ähnlichen Lebenssituation sind oder zum Beispiel die gleiche Krankheit haben, in einer Selbsthilfegruppe. Zu fast jeder

- **Krankheit**
- **Behinderung**
- **psychischem Problem oder**
- **sozialem Anliegen**

gibt es Selbsthilfegruppen.

Warum Selbsthilfe wirkt



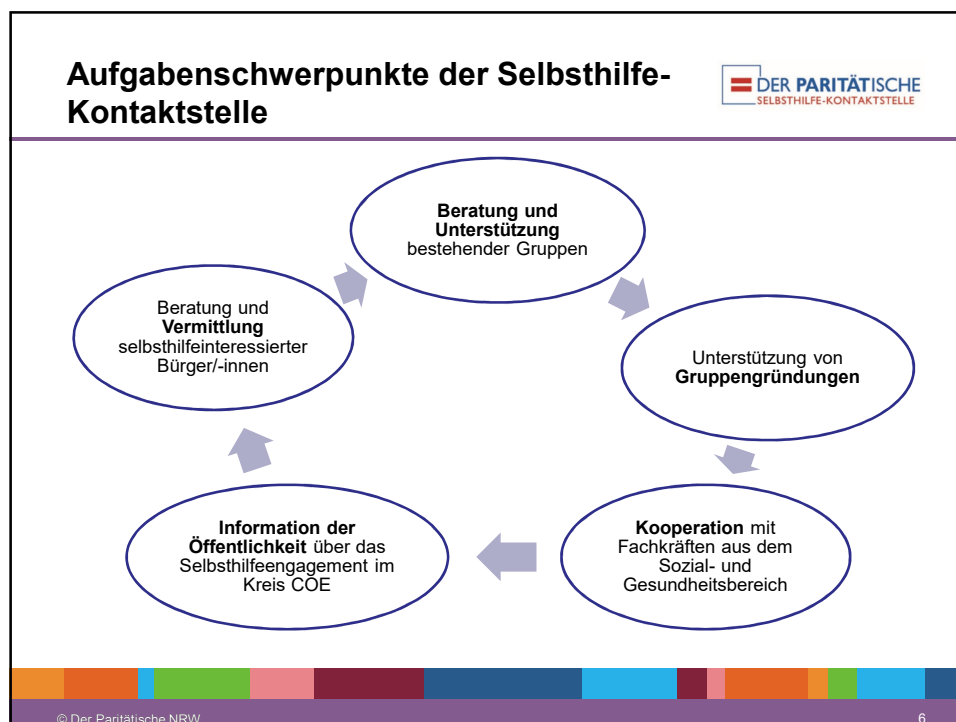
Grundsätze in der Selbsthilfe

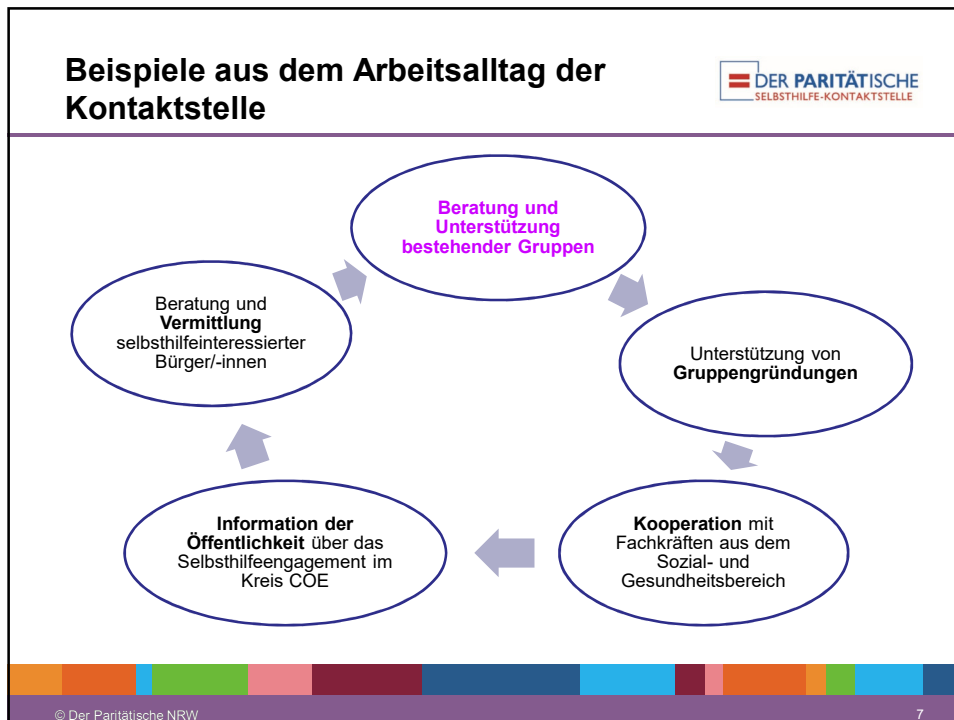
Selbsthilfegruppen leisten mit ihrer Arbeit einen wichtigen Beitrag zur Gesunderhaltung und Problembewältigung, insbesondere chronisch kranker und behinderter Menschen sowie im psychosozialen Problemlagen.

Grundsätze in Selbsthilfegruppen sind:

- **Geben und Nehmen**
- **Gemeinschaft macht stark**
- **Selbsthilfe ist vielfältig**

Themen der Selbsthilfegruppen im Kreis Coesfeld		
		
ADHS * Adipositas Alkoholabhängigkeit * Alleinstehende Ängste Autismus* Behinderungen * Borderline * Brustkrebs COPD Demenz * Depressionen Diabetes Down Syndrom Drogenabhängigkeit * Eltern-Kind-Trennung von Amtswegen * Emotionale Gesundheit Frauen	Geistige Behinderungen Gehörlosigkeit Herzkranker Kinder * Hinterbliebene nach Suizid * Hochsensibilität Hörbehinderungen Körperbehinderungen Krebsbetroffene Frauen Leukämie Lippen-, Kiefer-, Gaumenspalten Medikamentenabhängigkeit Multiple Sklerose Muskelerkrankungen Parkinson Pflegende Angehörige * Psychische Probleme	Restless Legs (Unruhige Beine) Rheuma Schlaganfall Schmerzen Sehbehinderungen Stomaträger Stottern Sucht * Tauschring Tinnitus Trennung/Scheidung Trauer Verwitwete Zöliakie
* = und/oder Angehörigengruppen		
		
© Der Paritätische NRW		5





Beratung und Unterstützung bestehender Selbsthilfegruppen



Vergabekonferenzen der gesetzlichen Krankenkassen

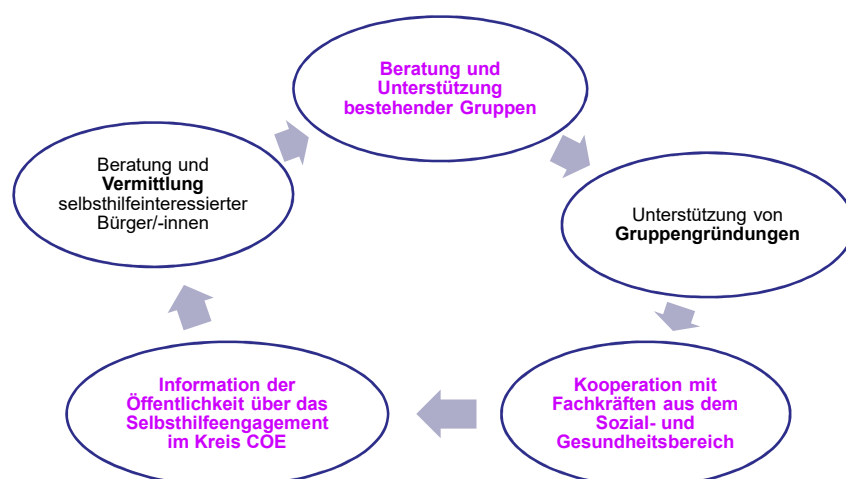
Einmal jährlich findet in den Räumen der Selbsthilfe-Kontaktstelle die **Vergabekonferenz** der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20h SGB V statt.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle unterstützt die gesundheitsbezogenen Selbsthilfegruppen im Vorfeld bei der **Antragstellung**.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist Mitglied in der Vergabekonferenz und **berät** dieses **Gremium** zu Anträgen aus dem Kreisgebiet Coesfeld.



Beispiele aus dem Arbeitsalltag der Kontaktstelle



Beratung und Unterstützung bestehender Selbsthilfegruppen / Öffentlichkeitsarbeit / Kooperation mit Profis



Regelmäßige News aus der Selbsthilfe

Jeden zweiten Monat veröffentlicht die Selbsthilfe-Kontaktstelle die **Selbsthilfe-News**, den regionalen E-Mail Newsletter.

Wir informieren im digitalen Newsletter zu folgenden Themen:

- Aktuelles aus der regionalen Selbsthilfe
- Projekte und Erfahrungen
- Neue Selbsthilfegruppengründungen
- Workshops und Seminare
- Termine und Veranstaltungen
- Vorstellung aktiver Selbsthilfegruppen



Beratung und Unterstützung bestehender Selbsthilfegruppen / Öffentlichkeitsarbeit / Kooperation mit Profis



Hoher Besuch aus Berlin

Bundesgesundheitsminister Jens
Spahn besucht am 18. Februar 2020
die Selbsthilfe-Kontaktstelle in
Coesfeld



Beratung und Unterstützung bestehender Selbsthilfegruppen / Öffentlichkeitsarbeit / Kooperation mit Profis



„Nimm dein Leben in die Hand!
SELBSTHILFEGRUPPEN machen
stark!“
Tag der Selbsthilfe und NRW
Selbsthilfe-Tourstopp am 07.
August 2021 in Dülmen



© Der Paritätische NRW

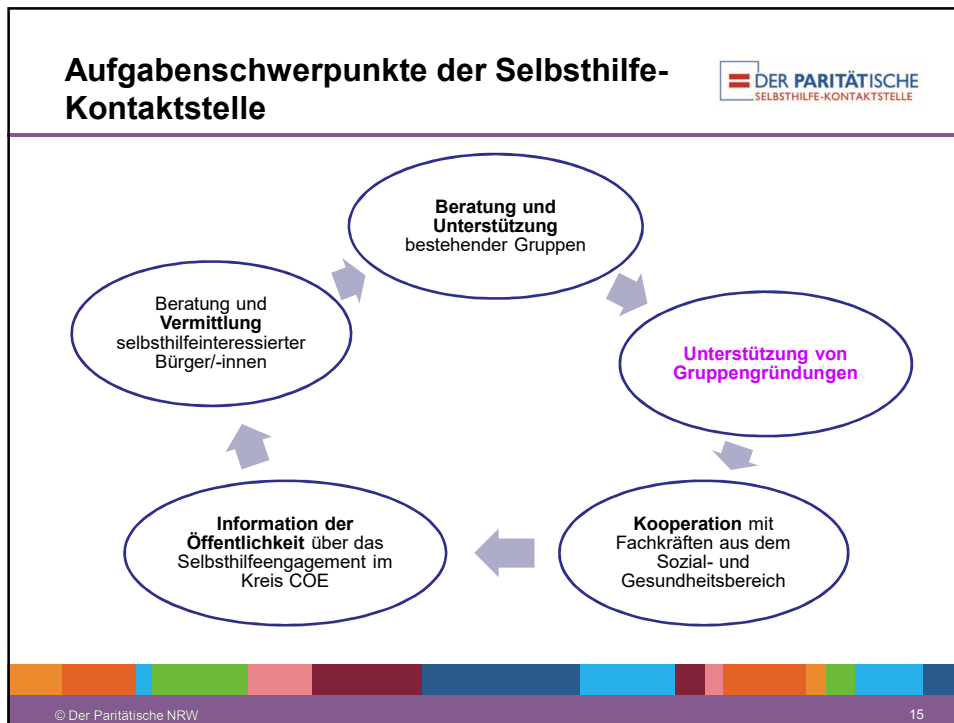
13

Inspirationen vom Tag der Selbsthilfe in Dülmen



© Der Paritätische NRW

14



Unterstützung bei Gruppengründungen

Das Diagramm zeigt einen Prozesszyklus mit fünf Schritten in ovalen Boxen, die durch Pfeile im Uhrzeigersinn verbunden sind:

- Beratung und Unterstützung bestehender Gruppen** (oben)
- Unterstützung von Gruppengründungen** (rechts, pinkfarbener Text)
- Kooperation mit Fachkräften aus dem Sozial- und Gesundheitsbereich** (unten rechts)
- Information der Öffentlichkeit über das Selbsthilfeengagement im Kreis COE** (unten links)
- Beratung und Vermittlung selbsthilfeinteressierter Bürger/-innen** (links)

Die Pfeile verbinden die Boxen in der folgenden Reihenfolge: Beratung und Unterstützung bestehender Gruppen → Unterstützung von Gruppengründungen → Kooperation mit Fachkräften aus dem Sozial- und Gesundheitsbereich → Information der Öffentlichkeit über das Selbsthilfeengagement im Kreis COE → Beratung und Vermittlung selbsthilfeinteressierter Bürger/-innen → Beratung und Unterstützung bestehender Gruppen.

Logo: DER PARITÄTISCHE SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE

© Der Paritätische NRW 15

Selbsthilfegruppen gründen - Wie geht das?

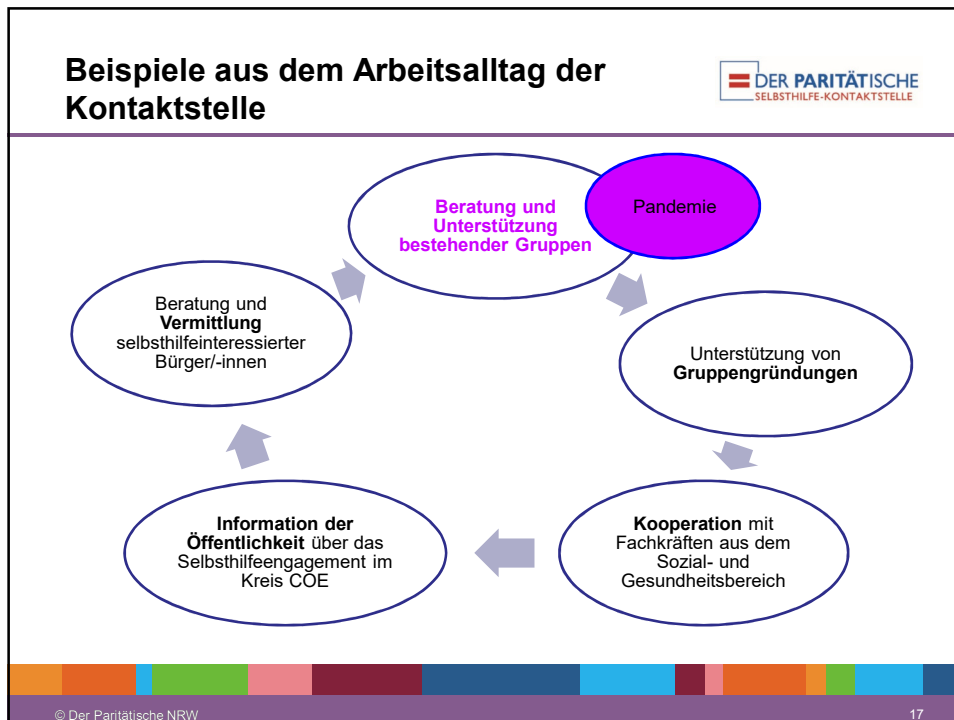
Die Angebotslandschaft in der Selbsthilfe ist grundsätzlich dynamisch und die Themen in der Selbsthilfe passen sich an die Lebenswelten der Betroffenen und an gesellschaftliche Veränderungen an.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle hat beispielsweise folgende **Gruppengründungen** unterstützt:

- **Elterninitiative „Wohnen mit Behinderung“**
- **LipLife (Lip-Lymphödem)**
- **Depression und Burnout**
- **Epilepsie**
- **Adicoe (Adipositas Coesfeld)**
- **Tinnitus**

Logo: DER PARITÄTISCHE SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE

© Der Paritätische NRW 16



Digitale Fortbildungen & Angebote für Selbsthilfegruppen

Besondere Schwerpunkte der Kontaktstelle durch die Pandemiesituation

Die Krise bietet und bot neben allen Einschränkungen auch die Möglichkeit für neue Erfahrungen und für die Weiterentwicklung von altbewährten Formaten. Der persönliche „Face-to-Face“ Erfahrungsaustausch von Gleichbetroffenen, der den Kern der Selbsthilfe ausmacht, war zwischenzeitlich nur eingeschränkt möglich, daher mussten **neue Wege des Austausches** und der **Kommunikation** gefunden werden.

- **Digitale Austauschtreffen**
- **Digitale Fortbildungen für Selbsthilfegruppen**
- **Digitales Selbsthilfecafé**

© Der Paritätische NRW 18

**Digitale Fortbildungen & Angebote
für Selbsthilfegruppen**



2021

Angebote und Fortbildungen
1. Halbjahr



© Der Paritätische NRW 19

**Digitale Fortbildungen & Angebote
für Selbsthilfegruppen**



**Komm ins
Virtuelle Haus
der Selbsthilfe NRW!**



© Der Paritätische NRW 20

Digitale Fortbildungen & Angebote für Selbsthilfegruppen



Virtuelle Haus der Selbsthilfe NRW

Das „**Virtuelle Haus der Selbsthilfe NRW**“ wurde speziell für die Anforderungen von Selbsthilfegruppen entwickelt. Besonderen Wert wurde dabei auf **Datenschutz**, praktische Handhabung und übersichtliche Gestaltung gelegt.

Kriterien für das Virtuelle Haus der Selbsthilfe sind:

- **Sicherer Austausch**
- **Einfache Bedienung**
- **Kompetente Unterstützung durch die Selbsthilfe-Kontaktstelle**

Ausblick



NRW Selbsthilfe-Tour in Bocholt am 25.06.2022

Zum Selbsthilfe-Tag unter dem Motto „**Nimm dein Leben in die Hand! Selbsthilfegruppen machen stark!**“ wird in der Zeit von 10:30 bis 15:00 Uhr ein vielfältiges Programm angeboten.

Das abwechslungsreiche Bühnenprogramm und die bunte Selbsthilfe-Meile werden den Tag der Selbsthilfe abrunden.

Aktionswoche Selbsthilfe 2022

Vom 3. bis 11. September 2022 findet die zweite bundesweite **Aktionswoche Selbsthilfe** statt. Der Paritätische Gesamtverband lädt dazu alle Selbsthilfegruppen, -Organisationen und -Kontaktstellen innerhalb und außerhalb des Verbandes ein. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Coesfeld/Kreis Borken wird sich an der Aktionswoche beteiligen.

Umzug der Selbsthilfe-Kontaktstelle Coesfeld in neue Räumlichkeiten

Bis zum Jahresende wird die Kontaktstelle am **Standort Coesfeld neue Räume** beziehen. Barrierefreiheit, Sichtbarkeit und eine gute Erreichbarkeit sind wichtige Kriterien.

**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit
und bleiben Sie gesund!**

Ihr Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Coesfeld/Kreis Borken.