

Einleitung

Das Netzwerk Selbsthilfe und Ehrenamt ist im Kreis Steinfurt die zentrale Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen und Menschen, die an Selbsthilfe interessiert sind. Bürgerinnen und Bürger sowie professionelle Einrichtungen und Gruppen nutzen sie für ihre Anliegen. Die Mitarbeiter*innen informieren über Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen, vermitteln in offene Gruppen oder verweisen an andere professionelle Hilfsangebote.

Das Netzwerk Selbsthilfe und Ehrenamt ist bei der Gründung von Selbsthilfegruppen behilflich und unterstützt die bestehenden Gruppen, z.B. bei der Öffentlichkeitsarbeit, bei organisatorischen Fragen, bezüglich der Selbsthilfeförderung der Krankenkassen oder bei Problemen innerhalb der Gruppe und bietet Fortbildungen für Aktive aus Selbsthilfegruppen an.

Ein wichtiger Aufgabenbereich ist auch die Kooperation mit Facheinrichtungen im Gesundheits- und Sozialbereich sowie die allgemeine Öffentlichkeitsarbeit zum Thema.

Rahmenbedingungen

Die Räumlichkeiten des Netzwerks Selbsthilfe und Ehrenamt in Emsdetten sind barrierefrei zugänglich.

Personelle Situation

Im Netzwerk Selbsthilfe und Ehrenamt arbeiten:
Julia Gakstatter (Dipl.-Sozialpädagogin) mit 17,25 Stunden,
Ute Silwedel (Dipl. Pädagogin) mit 31 Stunden und
Holger Wermers (Sachbearbeitung) mit 19,25 Stunden.

Das Team wird durch fünf ehrenamtliche In-Gang-Setzer und In-Gang-Setzerinnen unterstützt. In-Gang-Setzer*innen sind Ehrenamtliche, die Selbsthilfegruppen in der Startphase oder in Umbruchphasen begleiten und sich dann wieder aus der Gruppe verabschieden.



*In-Gang-Setzer*innen*

Finanzierung

Das Netzwerk wird durch Fördermittel der gesetzlichen Krankenkassen, des Landes Nordrhein-Westfalen, dem Kreis Steinfurt und durch Eigenmittel des Trägers finanziert. Die Angebote des Netzwerks sind grundsätzlich kostenfrei.

Jahresrückblick

Das Jahr 2020 stellte uns durch die Pandemie vor neue Herausforderungen, auf die wir an vielen Stellen flexibel reagieren mussten. Während einige Veranstaltungen bis März noch so stattfinden konnten wie geplant, galt es ab dann sich der neuen Situation zu stellen. Wir nahmen an digitalen Schulungen teil, lernten Tools wie Google Meet, Jitsi oder Zoom kennen und boten ab Mai regelmäßig Videokonferenzen und digitale Treffen für die Selbsthilfegruppen im Kreis an. Viele der rund 185 Gruppen im Kreis konnten sich nach dem ersten Lockdown unter entsprechenden Hygienemaßnahmen und mit Abstand bis Anfang Dezember wieder in Präsenz treffen.

Wir waren im regen Austausch dazu, was jeweils sinnvoll und passend für die einzelne Gruppe ist und welche Alternativen es gibt (z.B. Treffen draußen oder auch online oder telefonischer Kontakt). Persönliche Beratungen konnten wir zeitweise wieder mit Abstand und Plexiglas auch vor Ort durchführen, bevor dann ab Ende November durch den zweiten Lockdown ausschließlich telefonisch oder online beraten wurde.



Wenn Einsamkeit krank macht

Im Februar haben wir in Kooperation mit der Freiwilligenbörse KISTE eine Veranstaltung in Ibbenbüren zum Thema Einsamkeit organisiert. Knapp 40 Teilnehmer*innen sind dieser Einladung gefolgt.

Als Referentin konnten wir Dr. Sabine Ridder-Schaphorn von der LWL Klinik Lengerich gewinnen. Im Anschluss hat sich eine Gruppe für Menschen gegründet, die gemeinsam Freizeit verbringen möchten.

Auch in Neuenkirchen wurden zwei Gruppen rund um das Thema Einsamkeit gegründet. Einsamkeit war schon in den letzten Jahren ein stärkeres Thema – durch Corona und die Einschränkung sozialer Kontakte hat sich die soziale Isolation für manche noch einmal verstärkt.



Wechsel in der Geschäftsführung

Im August wurde der langjährigen Geschäftsführer der Kreisgruppe Steinfurt Hans-Peter Metje in den Ruhestand verabschiedet. Seine Nachfolgerin Bärbel Brengelmann-Teepe hat gleichzeitig ihren Dienst aufgenommen und wird sich den Selbsthilfegruppen bei nächster Gelegenheit auch persönlich vorstellen.



Zentrale Schule für Pflegeberufe in Rheine

Gleich zwei Mal waren wir in diesem Jahr zu Gast bei der zentralen Schule für Pflegeberufe in Rheine – einmal vor Ort und dann noch einmal in Form eines Online-Treffens. Zukünftige Gesundheits- und Krankenpfleger*innen haben einiges über die Möglichkeiten von Selbsthilfe erfahren – auch aus erster Hand, weil Selbsthilfeaktive von ihren eigenen Erfahrungen mit Selbsthilfe berichtet haben. Wir hoffen, dass die zukünftigen Fachkräfte dann später als Multiplikator*innen Selbsthilfe als einen Baustein im Hilfesystem im Blick haben.

Regionaltreffen und Fachtagung In-Gang-Setzer-Projekt

Im Sommer konnte ein Regionaltreffen mit Kolleg*innen aus Niedersachsen und Nordrhein-Westfalen in Minden stattfinden. Im Rahmen der bundesweiten Online-Fachtagung im Dezember, bei der sich alle Selbsthilfe-Kontaktstellen austauschen die am In-Gang-Setzer-Projekt teilnehmen, ging es um neue Ansätze und Themen in der Arbeit der Ehrenamtlichen. Ein neuer Schwerpunkt ist die Begleitung von Selbsthilfegruppen ohne Initiator*in.

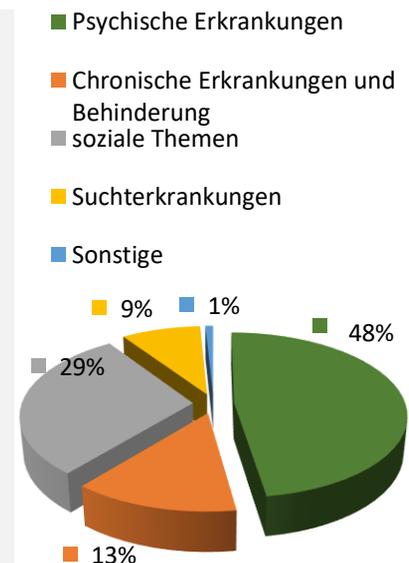


Info-Video-Konferenz zu Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Im November fand in Kooperation mit dem Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe des Landesverbands der Alzheimer Gesellschaften NRW e.V. und dem Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Coesfeld des Paritätischen NRW eine Info-Video-Konferenz rund um Fragen zur Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung statt. Fast 40 Teilnehmende informierten sich dort über die Themen.

Zahlen und Statistik

Die Gesamtkontakte sind im Vergleich zu den Vorjahren Corona bedingt leicht gesunken: 2020 haben 2.757 Menschen telefonisch, persönlich oder per Mail Kontakt zum Netzwerk Selbsthilfe und Ehrenamt aufgenommen. Die Homepage wurde von 13.193 unterschiedlichen Personen besucht – das entspricht einer Zunahme von 43% im Vergleich zum Vorjahr. 462mal wurden in telefonischen bzw. persönlichen Beratungsgesprächen oder per Mail Interessierte über die vorhandenen Selbsthilfegruppen im Kreis Steinfurt informiert, auf professionelle Angebote hingewiesen oder zur Gründung von Selbsthilfegruppen angeregt. 70% der Anfragenden waren selbst betroffen, 18% haben für sich als Angehörige eine Selbsthilfegruppe gesucht und 12% haben in Vertretung für Betroffene nach einer passenden Gruppe gefragt.



Themennachfragen

Der Bereich der psychischen Erkrankungen wurde anteilig mit 48% am häufigsten angefragt (221 Anfragen) und stieg im Vergleich zum Vorjahr noch einmal um 8%.

Auch die Anfragen nach sozialen Themen (29 %) stiegen im Vergleich zum Vorjahr um 5 % - hierbei ist das Thema Einsamkeit mit 82 Beratungen und 19% Anteil an den Gesamtanfragen besonders hervorzuheben. Die Anfragen nach chronischen Erkrankungen ging zurück (13%) auch die Suchterkrankungen mit 9 % zeigten eine sinkende Tendenz bei der Nachfrage. Das kann darin begründet sein, dass es in diesem Bereich viele Selbsthilfegruppen gibt, die den großen Verbänden auf Landes- und Bundesebene angehören und einen guten Internetauftritt haben.

Die Zusammenarbeit mit Professionellen in Beratungsstellen und im Sozial- und Gesundheitsbereich sowie den ehrenamtlichen In-Gang-Setzer*innen nimmt mit 1.448 eingehenden Kontakten weiterhin einen hohen Stellenwert in der Arbeit ein. Hier wird die gute Vernetzung und Kooperationsbereitschaft der Selbsthilfe-Kontaktstelle mit anderen professionellen Einrichtungen deutlich, die die fachliche Kompetenz im Bereich der Selbsthilfe nutzen.

678mal gab es Kontakt zu bereits bestehenden Gruppen. In den Gesprächen ging es unter anderem um den Austausch aktueller Infos (198), Öffentlichkeitsarbeit (118), organisatorische Unterstützung (121), Fort- und Weiterbildung (156), Starthilfe (55), Gremienarbeit/ Kooperation (56) sowie Finanzen/Krankenkassenförderung (57). Häufig wurden auch unterschiedliche Themen in einem Gespräch angesprochen.

Für 14 Gruppen übernimmt das Netzwerk die regelmäßige Pressearbeit.

Es gab acht Treffen mit den fünf ehrenamtlichen In-Gang-Setzer*innen, bei denen Gespräche und gegenseitige Unterstützung rund um die begleiteten Gruppengründungen im Mittelpunkt standen. Zum größten Teil haben diese Treffen in diesem Jahr online stattgefunden.

Neugründungen

Im Jahr 2020 gab es 17 Beratungen zur Gruppengründung. Daraus sind bisher 11 neue Gruppen entstanden, bei einigen Gruppen wurde die Gründungsphase Corona-bedingt mehrfach unterbrochen. 6 Gründungsanfragen wurden mit ins Jahr 2021 genommen.

Gruppengründungen 2020

Zu folgenden Themen wurden kreisweit Gruppen gegründet

3 Gruppen wurden durch In-Gang-Setzer*innen in der Startphase begleitet.

- Autismus-Spektrums-Störungen Emsdetten
- Hochsensibilität Rheine
- Borderline Emsdetten
- Sucht Ade Ibbenbüren
- Depressionen Steinfurt
- PTBS Ibbenbüren
- Einsamkeit Ibbenbüren
- Sucht & Depression Steinfurt
- Adipositas Lengerich
- Einsamkeit/Freizeit U60 Neuenkirchen
- Einsamkeit/Freizeit Neuenkirchen 60+

Auflösung von Gruppen

Aufgelöst haben sich 3 Gruppen zu unterschiedlichen Themen.

Es gibt auch immer wieder Gruppen, die sich für eine begrenzte Zeit treffen und sich dann wieder auflösen, wenn sie eine Wegstrecke zusammen gegangen sind.

Facebook

Im Jahr 2020 wuchs der Facebook-Account des Netzwerks Selbsthilfe und Ehrenamt weiter. Zum Ende des Jahres hatten 558 Interessierte die Seite mit „Gefällt mir“ markiert und es gibt 762 Nutzer*innen, die die Seite abonniert haben. Sie kann auch von Nicht-Facebook-Nutzer*innen angeschaut werden. Es wird dort Aktuelles aus dem Netzwerk Selbsthilfe und Ehrenamt und Interessantes zu selbsthilferelevanten Themen gepostet.

Informationen und Neuigkeiten aus unseren Projekten

In-Gang-Setzer-Projekt

2020 war auch im In-Gang-Setzer-Projekt ein Jahr der Veränderungen: Nach mehr als 15 Jahren als In-Gang-Setzerinnen haben sich Gerlinde Sandkötter und Heidelinde Buscher verabschiedet. Sie haben zusammengerechnet mehr als 60 Gruppen in der Startphase begleitet! Im Herbst hat eine neue Schulung angefangen, die dann aber auch unterbrochen werden musste. Eine neue In-Gang-Setzerin wird dort im Moment auf ihre ehrenamtliche Tätigkeit vorbereitet.



Newsletter - Immer auf den neuesten Stand

Für aktuelle Infos aus der Selbsthilfe gibt es die SelbsthilfeNews. Wer sie per E-Mail alle zwei Monate zugeschickt bekommen möchte, abonniert den kostenlosen Newsletter, den das Netzwerk seit 2017 herausbringt.

Abonnieren kann man den Newsletter unter: www.selbsthilfe-news.de



Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung

Seit 2018 sind wir im bundesweiten Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen aktiv. Immer mehr Fachleuten im Gesundheitswesen wird bewusst, dass eine Zusammenarbeit und der regelmäßige Austausch mit Selbsthilfegruppen das patientenorientierte Handeln von Gesundheitseinrichtungen fördert. Im Kreis Steinfurt arbeiten wir mit der St. Antonius-Suchtklinik in Hörstel zusammen, die 2019 als erste Einrichtung im Kreis als „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ zertifiziert wurde.



Familienratgeber

Seit vielen Jahren unterstützen wir als Regionalpartner der Aktion Mensch den Familienratgeber für Menschen mit Behinderung und Angehörige. Interessierte finden auf dieser Internet-Plattform Beratungs- und Unterstützungsangebote. Selbsthilfegruppen, soziale Einrichtungen oder Initiativen können sich dort eintragen. www.familienratgeber.de

 Familienratgeber.de
Der Wegweiser für Menschen mit Behinderung



Fortbildungen und Austausch

Gesamttreffen und Vernetzungstreffen

Im Januar konnte noch ein Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen mit über 80 Teilnehmer*innen mit dem Schwerpunkt Krankenkassenförderung stattfinden. Daran war pandemiebedingt nach den Sommerferien nicht mehr zu denken, so dass wir uns in kleineren Gruppen an zwei Standorten in Emsdetten und Ibbenbüren zum Thema „Schlägt mein Herz noch für die Selbsthilfe“ getroffen haben. Das geplante Treffen in Rheine haben wir dann online angeboten.



Gesamttreffen
Januar 2020

Vernetzungstreffen
Emsdetten



Fortbildungen

„Mit Resilienz durch die Krisenzeit“ war das Thema unseres ersten virtuellen Fortbildungsangebots im April.

Ab Mai haben wir einmal im Monat einen Online-Austausch für Selbsthilfegruppen angeboten. Hier ging es in kleiner Runde darum, wie eigentlich Videokonferenzen funktionieren und auf was man dabei achten muss, um aktuelle Themen aus den Selbsthilfegruppen sowie Herausforderungen rund um das Thema Corona-Pandemie.



„Selbsthilfe in einer digitalen Welt“ fand als Online-Format in Kooperation mit den Selbsthilfe-Kontaktstellen im Emsland und in Osnabrück statt.

Gremien und Arbeitskreise

Das Netzwerk Selbsthilfe und Ehrenamt war 2020 in folgenden Gremien und Arbeitskreisen vertreten:

- Kommunale Gesundheits- und Pflegekonferenz im Kreis Steinfurt
- Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfe-Kontaktstellen im Paritätischen NRW
- Landesarbeitskreis (LAK) Selbsthilfe-Kontaktstellen in NRW
- Regionaltreffen Westfalen-Lippe
- Überregionale Vernetzungstreffen mit den Selbsthilfe-Kontaktstellen im Münsterland und dem angrenzenden Niedersachsen (Osnabrück und Emsland)
- Jährliches Treffen mit den Erziehungsberatungsstellen im Kreis Steinfurt
- AK interkulturelle Öffnung der Selbsthilfe Kontaktstellen

Teilnahme an verschiedenen Veranstaltungen:

- In-Gang-Setzer Tagung online
- Klausurtagung der Selbsthilfe-Kontaktstellen im Paritätischen NRW online
- Regionaltreffen im Projekt In-Gang-Setzer/Thema: In-Gang-Setzung ohne Initiator*innen
- Fortbildung Selbstmanagement im Kontext neuer Erfahrungen und Herausforderungen
- Einführungen in Zoom, Big Blue Button und Google meet
- Workshopreihe rund um Facebook und Social Media

Ausblick 2021

Wir gehen davon aus, dass uns die Pandemie noch eine ganze Zeit begleiten wird. Wir haben deshalb die Veranstaltungen im 1. Halbjahr 2021 bisher ausschließlich online geplant. Vielleicht gibt es in Richtung Sommer auch wieder Möglichkeiten, sich in Präsenz zu treffen.

Auch 2021 werden wir den Selbsthilfegruppen, die daran interessiert sind, wieder eine Gruppeninventur anbieten. Wir haben mit diesem Format gute Erfahrungen gesammelt. Gruppen können sich gerne bei uns melden, um einen individuellen Termin dafür zu vereinbaren.

- **28.01.2021**
Selbsthilfeförderung der Krankenkassen 2021
- **11.02.2021, 18.02.2021 und 25.02.2021**
Gelassen, sicher & klar?! Wie uns Achtsamkeit in herausfordernden Zeiten hilft
- **An jedem ersten Donnerstag im Monat** ab 18.00 Uhr
Schön, Dich zu sehen! Virtueller Erfahrungsaustausch

Netzwerk Selbsthilfe und Ehrenamt
Rathauspassage 3
48282 Emsdetten

Mo: 14:00-16:00 Uhr

Di – Do: 10:00-12:00 Uhr und 14:00-16:00

Ihre Anliegen werden vertraulich behandelt und die
Beratung ist kostenlos.

Tel.: 02572/ 9601684

Fax: 02572/ 9601685

e-Mail: netzwerk-steinfurt@paritaet-nrw.org

Internet: <http://www.netzwerkselfhilfeundehrenamt.de>

SPENDENKONTEN

Verbund Sparkasse Emsdetten-Ochtrup

IBAN: DE25 4015 3768 0000 0844 73

BIC: WELADED1EMS

Kreissparkasse Steinfurt

IBAN: DE13 4035 1060 0072 4006 17

BIC: WELADED1STF

