

Jahresbericht 2024

- > Über uns
- > Aufgabenbereiche
- > Zahlen
- > Gruppengründungen
- > Projekte und Themenfelder
- > Veranstaltungen
- > Vorstellung der Selbsthilfe und der Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Wesel
- > Angebote für Selbsthilfeaktive
- > Netzwerke und Kooperationen
- > Personelle Situation
- > Finanzierung
- > Kontakt
- > Impressum



I ♥
SELBST
HILFE

Über uns

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Wesel ist die zentrale Anlaufstelle für alle Fragen zur Selbsthilfe im Kreis Wesel. Seit 2003 bietet sie Beratung, Unterstützung und Information für interessierte Bürger*innen, Selbsthilfegruppen und Fachleute aus dem Gesundheits- und Sozialbereich. Träger ist der Paritätische Wohlfahrtsverband NRW e.V., Kreisgruppe Wesel.

Aufgabenbereiche

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Wesel berät und vermittelt Interessierte in aktuell 315 Selbsthilfegruppen zu mehr als 80 verschiedenen Themen. Interessierte werden nicht nur in Selbsthilfegruppen vermittelt, sondern auch an andere Netzwerkpartne*innen. In ausführlichen Beratungsgesprächen können persönliche Problemlagen geklärt und hilfreiche Perspektiven erarbeitet werden. Gründungsinitiativen werden unterstützt und in der Anfangszeit begleitet.

Unterstützung wird vor allem bei organisatorischen und finanziellen Fragen, Öffentlichkeitsarbeit oder bei der Lösung von Gruppenkonflikten angefragt. Informationsveranstaltungen zu Selbsthilfe-Themen, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, sowie Austauschformaten und Fortbildungen gehören ebenfalls zu den Aufgaben der Selbsthilfe-Kontaktstelle.

Zahlen

Im Jahr 2024 wurden 2.997 eingehende Kontakte verzeichnet, davon 1.136 telefonisch, 277 persönlich und 1.584 schriftlich. Die Zahlen der eingehenden Kontakte sind im Vergleich zum Vorjahr 2023, hier waren es insgesamt 2.124 eingehenden Kontakte, deutlich gestiegen.

Folgende Themen wurden häufiger nachgefragt als in den Jahren zuvor und bilden den 4., 5. und 6. Platz in den häufigsten Themen:

Die häufigsten Themen die angefragt wurden waren:

- Psychische Erkrankungen (Depression/bipolare Störung, Angst/Panik, Seelische Gesundheit, Borderline, Psychosen)
- Sucht (Alkohol, Essstörungen, sonstige)
- Krankheiten des Nervensystems (neurologische Erkrankungen, Parkinson, Alzheimer Demenz, sonstige)

- Soziale Themen/Lebensbewältigung z.B. Einsamkeit, Trauer
- Infektionskrankheiten
- Krebserkrankungen

Gruppengründungen

Im Jahr 2024 konnten folgende Selbsthilfegruppen neu gegründet werden:

- ADHS bei erwachsenen Frauen (Wesel)
- Borderline (Xanten)
- Endometriose (Wesel)
- Psychische Erkrankungen (Dinslaken)
- Depression (Wesel)
- Aktiv älter werden (Haminkeln)
- Epilepsie (Moers)
- Schaki e.V. Niederrhein

- Lip-Lymphödem + Adipositas (Wesel)
- Endometriose (Dinslaken)

Darüber hinaus wurden bestehende Gruppen intensiv begleitet und Gruppenneugründungen zu Themen wie Toxische Beziehungen (Wesel), Epithese (Moers/überregional), Post Covid (Moers), Depression (Moers) und Unerfüllter Kinderwunsch (Wesel) für das Jahr 2025 vorbereitet.

Projekte und Themenfelder

Stille Stunde

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Wesel ist Mitglied des Netzwerk Stille Stunden Kreis Wesel. In der „Stille Stunde“ werden die Reize im Supermarkt reduziert, um das Einkaufen für reizsensible Menschen zu erleichtern. Das Einkaufserlebnis was sich durch zum Beispiel reduzierte Geräusche und Lichtquellen auszeichnet richtet sich an reizsensible Menschen, Personen mit Autismus-Spektrum-Störungen, Hochsensible, Hochaltrige und weitere Interessierten. Im Jahr 2024 konnte der erste Supermarkt im Kreis Wesel gewonnen werden, der die „Stille Stunde“ umsetzt.



Selbsthilfe in der Ausbildung

Im Jahr 2024 wurde die Selbsthilfe erneut in die Schule eingebracht. Medizinisch-Fachangestellte in Ausbildung erhielten auch in diesem Jahr einen Einblick in die Arbeit der Selbsthilfe im Kreis Wesel. Die Schülerinnen und Schüler lernten die Arbeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle kennen und die Vielfältigkeit der Selbsthilfelandchaft im Kreis Wesel. Die Schüler*innen sind zukünftige Multiplikator*innen, ebenso wird so die Zielgruppe der „Jungen Selbsthilfe“ angesprochen.

Arbeitsgruppe Selbsthilfe

Im Sommer trafen sich neun Selbsthilfeaktive aus unterschiedlichen Bereichen zu einem Austausch in unserem bekannten Format „Kaffee und Kommunikation“. Die Teilnehmer*innen waren sich schnell einig, dass

sie gern gemeinsam an unterschiedlichen Themen zur Selbsthilfe weiterarbeiten möchten. So entstand eine Arbeitsgruppe Selbsthilfe. Es fanden mittlerweile zwei weitere Treffen statt. Die Kontaktstelle begleitet die Gruppe in ihrem Treffen, bringt fachlichen Input mit ein und freut sich über die enge Zusammenarbeit. Bislang wurden die Themen „Wie wirkt Selbsthilfe?“, „Willkommenskultur“, „Die Gruppe und ich – die eigene Rolle in der Gruppe“ thematisiert.

SelbsthilfeNews

Der Selbsthilfe-Newsletter informiert über relevante Themen rund um die Selbsthilfe im Kreis Wesel. Dazu gehören Informationen über Gruppengründungen, bestehende Selbsthilfegruppen, Projekte und Erfahrungen, Workshops und Seminare sowie Termine und Veranstaltungen. Der Newsletter erfreut sich einer stetig steigenden Abonent*innenzahl. Gefördert wird der Newsletter durch die Krankenkassen/-verbände.



www.selbsthilfe-news.de

Funktioneller Analphabetismus

Gemeinsam mit dem SkF Wesel wurde in 2023 eine Gruppe für Menschen mit funktionellem Analphabetismus gegründet. Es gibt nur eine andere Gruppe in ganz Deutschland. Diese Gruppe mit besonderem Bedarfen wird weiterhin regelmäßig von der Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Wesel unterstützt.

Veranstaltungen

Vortrag „Schwerbehindertenausweis: Chance oder Hindernis?“

Die Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB®) Kreis Wesel und die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Wesel luden am 14. März zu einer Informationsveranstaltung mit dem Titel „Schwerbehindertenausweis –



Chance oder Hindernis?“ ein. Über 80 interessierte Personen (Menschen mit (drohender) Schwerbehinderung, ihre Angehörigen und Unterstützungsperso-

nal) folgten der Einladung und machten die Veranstaltung zu einem großen Erfolg.

Aktiv älter werden Hamminkeln

Am 10. April kamen viele interessierte Menschen aus Hamminkeln und Umgebung zusammen, um einen Ort zu schaffen, an dem sie sich gerne aktiv begegnen und austauschen können. Unter dem Motto „Aktiv älter werden in Hamminkeln“ wurden zahlreiche Ideen entwickelt und erste Treffen – sowohl in kleinen als auch in größeren Gruppen – vereinbart. Das Ziel ist es, einen lebendigen Anlaufpunkt für alle zu gestalten, die gemeinsam aktiv sein, neue Kontakte knüpfen und sich gegenseitig unterstützen möchten.

„Macht Einsamkeit krank?“ gemeinsam mit EUTB® und SPIX Wesel

Am 24. April fand im Sozialpsychiatrischen Zentrum Spix e.V. eine Veranstaltung zum Thema Einsamkeit statt. Die EUTB® Kreis Wesel, SPIX e.V. und die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Wesel luden Interessierte zum Thema Einsamkeit ein. Zahlreiche Interessierte kamen, um mehr über die Auswirkungen von Einsamkeit auf Gesundheit und Wohlbefinden sowie mögliche Wege aus der Isolation zu erfahren.

Tag der seelischen Gesundheit – Begegnungscafé mit der EUTB®

Am 10. Oktober fand ein Begegnungs-Café in Moers statt. Die Veranstaltung wurde von der Selbsthilfe-Kontaktstelle und der Ergänzenden unabhängigen Teilhabeberatung (EUTB®) im Rahmen des Bündnisses gegen

Depressionen im Kreis Wesel organisiert. Die Teilnehmenden konnten sich unverbindlich über Selbsthilfegruppen informieren, mit pädagogischen Fachkräften ins Gespräch kommen und mehr über Unterstützungsangebote im Kreis Wesel erfahren.

„Selbsthilfe erleben“

Als Mitglied des „Bündnis gegen Depressionen im Kreis Wesel“ lud die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Wesel Menschen mit einer diagnostizierten Depression ein, Selbsthilfe zu erleben. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle gestaltete einen Workshop in dem interessierte Teilnehmer*innen gemeinsam erlebten wie Selbsthilfe wirkt. Der Workshop fand am 30. Oktober in der VHS Wesel und am 07. November in der VHS Moers statt.

Vorstellung der Selbsthilfe und der Arbeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Wesel

Demenztag bei der Nachbarschaftsberatungsstelle Sonsbeck

Am 20. März stellte die Selbsthilfe-Kontaktstelle sich beim Demenztag der Nachbarschaftsberatungsstelle Sonsbeck vor. Es wurde einen umfassenden Einblick in das Thema Demenz gegeben, um das Verständnis und die Sensibilität für diese Herausforderung zu fördern.

Markt der Möglichkeiten JVA Moers Kapellen

Am 18. April konnte die Selbsthilfe-Kontaktstelle im Rahmen eines „Marktes der Möglichkeiten“ in der Justizvollzugsanstalt (JVA) Moers Kapellen die Selbsthilfe im Kreis Wesel vorzustellen. Dieser besondere An-

lass bot die Möglichkeit, mit Inhaftierten ins Gespräch zu kommen und ihnen die vielfältigen Angebote und Unterstützungsangebote der Selbsthilfe-Kontaktstelle näherzubringen.

Vortragsveranstaltung „Vorsorge-, Betreuungs- und Patientenverfügung“

Bei der Vortragsveranstaltung die die Selbsthilfe-Kontaktstelle am 11. Juni durchgeführt hat konnten Interessierte sich über die Möglichkeiten einer Vorsorge-, Betreuungs- und Patientenverfügung durch einen Fachvortrag informieren. Die Resonanz war groß, es konnten viele Fragen beantwortet werden.

redaktioneller Hinweis




PARITÄT



@Selbsthilfe.ParitaetNRW

Fachtagung „Begegnung mit der Einsamkeit/Alter Pflege Demenz“

„Begegnung mit Einsamkeit. Zugangswege, praktisches Wissen & Beispiele“ – Unter diesem Titel lud das Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Niederrhein am 04. Juli nach Dinslaken ein. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle konnte sich in einem extra dafür vorgesehenen „Projekte“-Raum mit Informationsmaterial vorstellen, mit Interessierten austauschen und neue Vernetzungen knüpfen.

Kommunale Konferenz Alter und Pflege: Pflegerische Versorgung von Menschen mit Migrationshintergrund

Am 04. November, tagte die Kommunale Konferenz Alter und Pflege im Kreishaus Wesel. Rund 120 Teilnehmende informierten sich zur pflegerischen Versorgung von Menschen mit Migrationshintergrund. In diesem

Angebote für Selbsthilfefaktive

Kaffee und Kommunikation, unser beliebtes Austauschformat fand in 2024 insgesamt drei Mal statt. In den Kleingruppen entstanden Gespräche rund um die Selbsthilfe.

Gesamttreffen aller Selbsthilfegruppen Kreis Wesel

Am 22. Februar fand im Kreishaus Wesel das Gesamttreffen statt, das rund 80 engagierte Selbsthilfefaktive



verschiedener Selbsthilfegruppen zusammenführte. Landrat Ingo Brohl eröffnete die Veranstaltung mit einem Grußwort, in dem er das

Engagement der ehrenamtlichen Selbsthilfefaktiven würdigte. Die Themen des Gesamttreffens waren die „kommunale Pflegeberatung im Kreis Wesel“ und die Förderung gesundheitsbezogener Selbsthilfe durch die Gesetzlichen Krankenkassen in 2024. Ebenso gab es einen Fachimpuls zum Thema „Brauchen Gruppen Regeln?“ Sowie ein Rück- und Ausblick auf die Arbeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle.

Regioseminar der Selbsthilfeakademie NRW mit dem Thema: „Lebendig und kreativ moderieren“

Erstmals fand am 27. April ein kreisübergreifendes Seminar für Moderator*innen aus Selbsthilfegruppen aus dem Kreis Wesel, dem Kreis Kleve und der Stadt

Rahmen hatte die Selbsthilfe-Kontaktstelle die Möglichkeit „Selbsthilfe als Unterstützung für pflegende Angehörige“ sowie das Projekt „Kultursensible Selbsthilfe“ vorzustellen.

Ausschuss für Gesundheit-, Bevölkerungs- und Verbraucherschutz Kreis Wesel

Am 25. November stellte die Selbsthilfe-Kontaktstelle im Ausschuss für Gesundheits-, Bevölkerungs- und Verbraucherschutz Kreis Wesel die Selbsthilfe im Kreis Wesel vor. Die Ausschussteilnehmer*innen erhielten einen Einblick in die verschiedenen Selbsthilfegruppen im Kreis Wesel, über die Anfragen der Selbsthilfeinteressierten und Selbsthilfefaktiven, sowie über die Aufgaben der Kontaktstelle.

Duisburg in Moers statt. Die Teilnehmer*innen lernten im Seminar vielfältige Methoden zum Moderieren einer Selbsthilfegruppe kennen, sie probierten diese aus und tauschten sich aus.

„Grenzenloser Austausch“ in Kleve

Am 13. September fand das Austauschtreffen „Grenzenloser Austausch“ unter strahlendem Sonnenschein im Forstgarten in Kleve statt. Viele Selbsthilfefaktive aus dem Kreis Kleve und dem Kreis Wesel folgten der Einladungen kamen miteinander ins Gespräch und freuten sich über einen fachlichen Input zum Thema „Atemtherapie“.



Adventscafé mit Gruppenansprechpartner*innen – Jahresabschluss und Ausblick 2025

In gemütlicher Atmosphäre ließ man am 05. Dezember das Jahr Revue passieren. Die Teilnehmer*innen wurden eingeladen ihre Wünsche, Kritiken und Anregungen für Themenschwerpunkte in 2025 mitzuteilen.

Netzwerke und Kooperationen

Die Zusammenarbeit und Vernetzung mit professionellen Kräften und Einrichtungen wie Ärzten, Therapeuten, Krankenhäusern, Krankenkassen, Sozialdiensten und Beratungsstellen ist eine essenzielle Grundlage der Arbeit. Ziel ist die Pflege und Ausweitung dieser Vernetzung, beispielsweise durch Teilnahme an Austauschtreffen oder Vorträgen in Institutionen.

Im Jahr 2024 wurden folgende Netzwerke und Kooperationen intensiv verfolgt:

- Bündnis gegen Depressionen Kreis Wesel
- PSAG Sucht
- PSAG Erwachsenenpsychiatrie
- Netzwerk „Stille Stunde“
- Kooperationstreffen Schermbeck
- Nachbarschaftskoordination Sonsbeck
- Kommunale Pflege- und Seniorenberatung Kreis Wesel
- Evangelisches Krankenhaus Selbsthilfekreis Wesel
- Marien-Hospital Wesel

- St. Vinzenz-Hospital Dinslaken
- Leitstelle „Älter werden“ Stadt Moers
- Jugendamt Moers
- SkF Moers
- Frühe Hilfen Moers
- Krebsberatung Niederrhein
- Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz
- SPIX e.V. Wesel
- SPIX e.V. Xanten
- Caritas Moers-Xanten e.V.
- Sozialpsychiatrische Zentren des Kreises Wesel
- EUTB® Kreis Wesel
- Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Kreis Wesel
- Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Kleve

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Wesel war zudem in der Kommunalen Gesundheitskonferenz und der Kommunalen Konferenz Alter und Pflege, sowie im Beirat für Menschen mit Behinderungen Moers vertreten.

Personelle Situation



Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Wesel arbeitet mit drei Fachkräften, die sich auf einen Stellenumfang von 45,5 Wochenstunden aufteilen. Die Sachbearbeitung ist mit 19,25 Wochenstunden tätig.

Finanzierung

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Wesel wird durch die gesetzlichen Krankenkassen, Fördermittel des Kreises Wesel, des Landes NRW und durch Eigenmittel des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes getragen. Die Leistungen der Selbsthilfe-Kontaktstelle sind für die Anfragenden kostenfrei.

Gefördert vom
Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



Kontakt

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Wesel
Hanns-Albeck-Platz 2
47441 Moers

E-Mail: selbsthilfe-wesel@paritaet-nrw.org
Telefon: 02841 90 00 16

Wir im Netz:



www.selbsthilfe-wesel.de

Und seit 2024 auch bei Facebook:
www.facebook.com/paritaet.kleve.wesel

Impressum

Der Paritätische NRW
Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Wesel
Hanns-Albeck-Platz 2 | 47441 Moers

Redaktion

Katja Caspers, Anne Gawlik, Sandra Tinnefeld |
Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Wesel

Layout

Ulrike Sommerfeld | Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Sprechzeiten in Moers

Mo. 09.00 – 12.00 Uhr und 16.00 – 18.00 Uhr
Do. 13.00 – 16.00 Uhr
Fr. 10.00 – 13.00 Uhr

Sprechzeiten in Wesel

in den Räumen der
Ergänzenden unabhängigen Teilhabeberatung (EUTB®)
Viktoriastr. 10 | 2. Etage | 46483 Wesel

jeden 2. und 4. Dienstag im Monat
von 14.00 – 17.00 Uhr

Fotos

Titel: Selbsthilfe-Kontaktstelle Münster | erweitert mit KI
S. 3, 5, 6: Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Wesel

Erschienen

März 2025

redaktioneller Hinweis

**SELBSTHILFE
NETZ.DE**

Ein Portal. 700 Stichworte. 8 000 Gruppen.
Dein Wegweiser in die Selbsthilfe.

Selbsthilfegruppen im Kreis Wesel



A ADHS ADHS (Angehörige) Adipositas Adoptiveltern Aids Angst- und Panikattacken Alleinerziehende Alkoholabhängigkeit Allergie Alzheimer (funktionaler) Analphabetismus Anorexie (Eltern) Aphasie Asthma Atemwegserkrankungen Autismus	E Esstörungen Emotions Anonymous Endometriose Epilepsie Epithese	L Lebertransplantation Lip- /Lymphödem Long Covid	R Rheuma
B Behinderung, versch. Behinderung (Elterngruppe) Blindheit Borderline Bipolare Störungen	F Fibromyalgie Frühgeburt Fetales Alkoholsyndrom (Elterngruppe) Fructoseintoleranz	M Medikamentenabhängigkeit Mobbing Morbus Basedow Morbus Bechterew Morbus Crohn Multiple Sklerose Muskelkrankungen	S Schlafstörungen Schlaganfall Schmerzen Sehbehinderte Sjögren-Syndrom Sklerodermie Skoliose Spielsucht Spina Bifida Sprachstörung Sterbebegleitung Sternenkinder Stottern Sucht
C Chromosenschädigung Chronisches Erschöpfungssyndrom (ME/CFS) Colitis Ulcerosa Colostomie	G Gehörlosigkeit Geistige Behinderung Gesichtsfeldausfall Glückspielsucht	N Nierenerkrankungen	T Trauer
D Darmerkrankungen Demenz Depressionen Diabetes mellitus I & II Drogenabhängigkeit	H Herzkrankungen Hirnschäden Hochsensibilität Hörbehinderungen Homosexualität Hydrocephalus	O Organtransplantierte Osteoporose	V Verwaiste Eltern Vitiligo
	I Ileostomie	P Panikattacken Pankreatektomie PAVK (periphere arterielle Verschlusskrankheit) Parkinson Pflegeeltern Pflegerische Angehörige Phenylketonurie Polyneuropathie Post Covid Post Vac Prostataerkrankungen Psychische Erkrankungen (auch Angehörige)	
	J Jung verwitwet		
	K Kehlkopflohe Kinderlosigkeit Kinderwunsch, unerfüllt Körperbehinderung Kontaktabbruch zu Eltern Krebs		



**Sie haben Ihr Thema nicht gefunden?
Rufen Sie uns trotzdem an!**

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Wesel, Hanns-Albeck-Platz 2, 47441 Moers
02841 90 00 16 | selbsthilfe-wesel@paritaet-nrw.org | www.selbsthilfe-wesel.de

www.selbsthilfe-wesel.de

