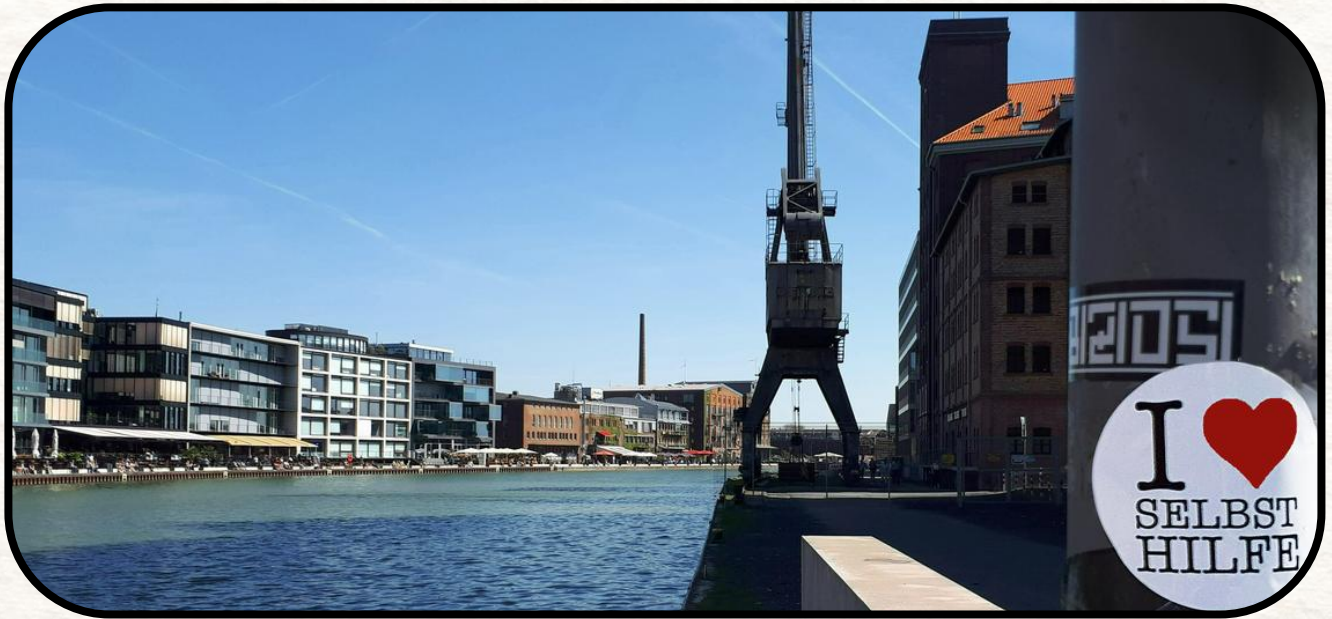


Jahresrückblick 2025



2.800 Anfragen



12.000
Themenflyer
verteilt



240 Selbsthilfegruppen



Gruppen wurden
neu gegründet



693 Stunden
Sprechzeit



Über 1.000
Follower*innen auf
Instagram

Spotlight 2025

Neues Team

2025 war ein Jahr großer Veränderungen für die Selbsthilfe-Kontaktstelle. Nach Abschieden, Elternzeit und einem Neustart hat sich das Team neu formiert. Mit Christiane Vollmer und Melina Willen an Bord geht die Selbsthilfe-Kontaktstelle Münster gemeinsam mit Marco Tammen und Rosi Lürenbaum frische Wege und richtet den Blick nach vorn.



Termine 2026 "Wie fühlt sich das eigentlich an, mein Leben mit...?"

23.06. Zwangserkrankungen
13.10. Ängste

Kooperationsreihe mit EX-IN NRW e.V.

Unsere erfolgreiche Kooperationsreihe "Wie fühlt sich das eigentlich an, mein Leben mit...?" ist im Jahr 2025 mit den Themen Sucht, Depression und PTBS durchgestartet. Die Veranstaltungen waren mit jeweils über 100 Besucher*innen top besucht.



Abschied Renate Ostendorf

Ein besonderes Ereignis prägte 2025:
Nach mehr als 35 Jahren verabschiedete sich Renate Ostendorf in den Ruhestand. Sie hat den Wandel der Selbsthilfe über Jahrzehnte miterlebt und mitgestaltet – ihr Wissen und ihre Erfahrung waren eine wahre Schatztruhe für die Selbsthilfearbeit in Münster.

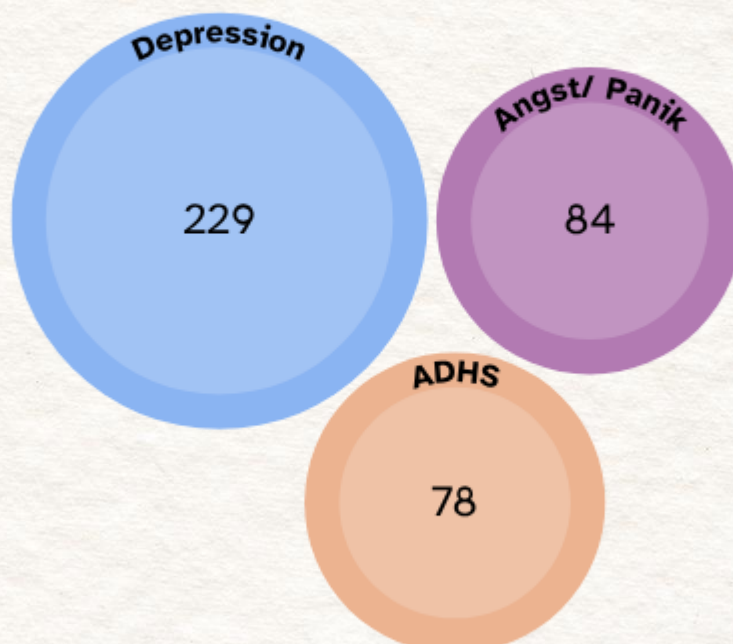
Schwerpunktthemen 2025

Auch im Jahr 2025 lagen die Schwerpunkte in der Selbsthilfeunterstützung weiterhin im Bereich der psychischen Erkrankungen. Neben Depressionen sowie Angst- und Panikstörungen rückte ADHS bei Erwachsenen zunehmend in den Fokus. Die Anfragen zu diesem Thema nahmen im Laufe des Jahres deutlich zu.

Die gestiegene Aufmerksamkeit spiegelt sich in einem wachsenden Bedarf an Austausch und Unterstützung wieder. Niedrigschwellige Selbsthilfeangebote leisten hierbei einen wichtigen Beitrag. Sie schaffen Raum für Austausch, fördern gegenseitiges Verständnis und stärken die individuelle Bewältigung von Herausforderungen.

Gruppengründungen im Themenbereich psychischer Erkrankungen sind vergleichsweise aufwändig. Ein Grund weshalb wir im Jahr 2026 mit dem In-Gang-Setzer Projekt starten und Ehrenamtliche das Team der Kontaktstelle ergänzen, um Gruppengründungen zu begleiten.

Anfragen pro Jahr



Über die Selbsthilfe-Kontaktstelle

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Münster ist die zentrale Anlaufstelle für alle Fragen rund um die Selbsthilfe. Sie unterstützt Menschen bei der Suche nach passenden Selbsthilfegruppen sowie bei der Neugründung von Gruppen und begleitet bestehende Selbsthilfegruppen vor Ort beratend.

Darüber hinaus fördert die Kontaktstelle den Austausch zwischen Selbsthilfegruppen, bietet Seminare und Fortbildungen an, macht Selbsthilfe in Münster bekannter und unterstützt die Vernetzung mit professionellen Hilfsangeboten, Politik und Verwaltung.

Das Angebot ist kostenlos, unabhängig und vertraulich. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Münster wird vom Paritätischen Wohlfahrtsverband NRW getragen und von der Stadt Münster, dem Land Nordrhein-Westfalen sowie den gesetzlichen Krankenkassen finanziell gefördert.

Unser Team



Marco
Tammen



Rosi Lürenbaum



Christiane
Vollmer



Melina
Willen

Meldet euch gerne bei uns!



0251 60 93 32 30



selbsthilfe-muenster@
paritaet-nrw.de



selbsthilfe.muenster



www.selbsthilfe-muenster.de