DER PARITÄTISCHE
SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE
Münster

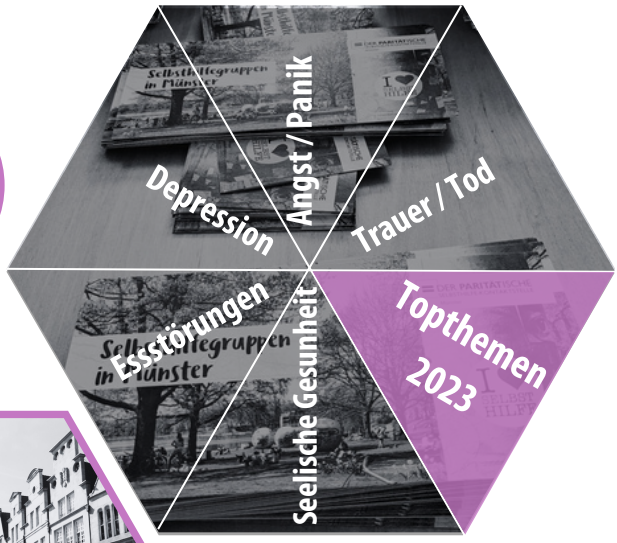
Unser Jahr 2023

426 Newsletter-Abonnent*innen

Homepage im neuen Design

16 neue Gruppen gegründet

Kooperationspartner des Jahres: EX-IN NRW e.V.



Insgesamt 3.384 Einzelkontakte

245 Selbsthilfe-Gruppen in Münster

930 Follower*innen auf Facebook

Schwerpunktthema 2023:

Psychische Erkrankungen und Einsamkeit

Viele Menschen in Deutschland sind psychisch belastet und fühlen sich damit überfordert. Die Corona-Pandemie hat das Problem noch einmal verschärft. Wir stellen eine deutliche Zunahme von Anfragen zum Thema psychische Erkrankungen fest.
Vielleicht haben Sie unsere Plakatreihe in der Stadt gesehen – vier verschiedene Motive schmückten über mehrere Wochen die Litfaßsäulen und viele weitere Orte in Münster. Unsere Botschaft auf den Plakaten greift ein großes gesellschaftliches Problem unserer Zeit auf: Einsamkeit. Viele unterschiedliche Belastungen und Erkrankungen führen dazu, dass Menschen einsam sind oder sich einsam fühlen. Die Plakatreihe war ein Instrument, um das Thema Einsamkeit und psychische Erkrankungen im öffentlichen Raum anzusprechen und gleichzeitig Selbsthilfe als mögliche Unterstützungsform aufzeigen.

Zudem haben wir eine Veranstaltungsreihe in Kooperation mit EX-IN NRW e.V. ins Leben gerufen, die einen öffentlichen Austausch über psychische Erkrankungen ermöglicht. Die Reihe “Wie fühlt sich das eigentlich an, mein Leben mit...?” widmet sich jedes Mal thematisch einer anderen psychischen Erkrankung und gibt Einblicke in persönliche Erfahrungen von Betroffenen. Anschließend wird ein Austausch mit dem Publikum ermöglicht. Eingeladen sind sowohl Erfahrene, Angehörige, Fachpersonen als auch interessierte Bürger*innen.
Der Auftakt im August zum Thema Depression lockte mehr als 100 Besucher*innen an. Auch die zweite Veranstaltung im November zum Thema Borderline wurde sehr gut besucht.
Mit unserer Veranstaltungsreihe möchten wir zu einer höheren gesellschaftlichen Sichtbarkeit und Akzeptanz von psychischen Erkrankungen beitragen und die gestiegene Notwendigkeit der Unterstützung deutlich machen. Die Reihe wird in 2024 fortgeführt, dann zu den Themen Ängste, Psychosen und Bipolare Störungen.

Ausblick 2024:

Schwerpunktthema: Ängste

Infostände auf Wochenmärkten

Fortsetzung der Reihe mit EX-IN NRW e.V.

>> Nächster Termin 05.03.2024 <<

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Münster

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Münster ist die zentrale Anlaufstelle für alle Fragen zur Selbsthilfe. Wir bieten professionelle Unterstützung für Menschen, die Selbsthilfegruppen suchen oder gründen möchten. Wir stehen auch den bereits bestehenden Selbsthilfegruppen vor Ort mit Rat und Tat zur Seite. Außerdem fördern wir den Erfahrungsaustausch zwischen verschiedenen Selbsthilfegruppen, bieten Seminare und Fortbildungen an, sorgen dafür, Selbsthilfe vor Ort bekannter zu machen und unterstützen die Vernetzung mit professionellen Hilfsangeboten, Politik und Verwaltung. Unser Angebot ist kostenlos, unabhängig und vertraulich.
Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Münster ist in Trägerschaft des Paritätischen Wohlfahrtsverbands NRW und wird von der Stadt Münster, dem Land Nordrhein-Westfalen und den gesetzlichen Krankenkassen finanziell unterstützt.

Unser Team

Renate Ostendorf - Fachberatung
Renate Ostendorf arbeitet bereits bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle seitdem diese noch in den Kinderschuhen steckte. Mit ihrer Erfahrung ist Renate eine wandelnde Selbsthilfe-Enzyklopädie und sie vergisst nichts und niemanden. Sie hat eine Vollzeitstelle bei der Kontaktstelle und hält den Laden als Leiterin zusammen.

Lina Kohl - Fachberatung
Lina Kohl hat eine halbe Stelle in der Kontaktstelle. In 2023 hat sie zudem eine Krankheitsvertretung in der Selbsthilfe-Kontaktstelle in Hamm übernommen. Ab Januar 2024 wird sie mit 10 Stunden im landesweiten Projekt Selbsthilfe und Migration mitarbeiten.
Lina ist unsere Allzweckwaffe und immer mit Schwung und Elan bei der Sache.

Marco Tammen - Fachberatung
Marco Tammen arbeitet seit einiger Zeit mit einer halben Stelle in der Kontaktstelle. Mit der zweiten Hälfte verstärkt er als Fachreferent die Fachgruppe Selbsthilfe/-Kontaktstellen im Landesverband. Marco mischt bei allen Themen mit, stets mit einem konstruktiven und kritischen Blick. Er pflegt gerne einen herzlichen und humorvollen Umgang.

Rosi Lürenbaum - Sachbearbeitung
Rosi Lürenbaum unterstützt das Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle mit 30 Stunden. Zudem ist sie als Sachbearbeiterin zuständig für den Fachbereich Wohnen für Menschen mit Behinderung in Westfalen-Lippe. Rosi ist die gute Seele des Teams und eine fleißige Biene. Ohne ihre Arbeit im Hintergrund wären wir oft aufgeschmissen.

Kontakt

0251 60 93 32 30

selbsthilfe-muenster@paritaet-nrw.org

www.selbsthilfe-muenster.de