

Unser Jahr

2024



11
neue Gruppen
gegründet

234
Selbsthilfe-
Gruppen
in Münster

“Wie fühlt sich das
eigentlich an, mein
Leben mit...?”
in Kooperation mit
EX-IN NRW e.V.



12.000 Themenlisten
verteilt



60-jähriges Jubiläum
des Paritätischen
in Münster

Fortbildungen für
Selbsthilfegruppen
angeboten

Schwarzlicht-Minigolf
für den Teamgeist



1001
Follower*innen
auf Facebook

Insgesamt
3.400
Einzelkontakte

500 Samentütchen auf
Münsters Wochenmärkten
verteilt

Endlich
auf 
Instagram!

502
Newsletter-
Abonent*innen

Schwerpunktthema 2024:

Psychische Erkrankungen

Auch im Jahr 2024 lag unser Themenschwerpunkt auf psychischen Erkrankungen, denn der Bedarf an Unterstützung und Austausch in diesem Bereich war weiterhin sehr hoch. Die meisten Beratungsanfragen betrafen psychische Erkrankungen und die damit verbundenen Herausforderungen – allen voran Angst- und Panikstörungen, Depressionen und bipolare Störung. Besonders auffällig war zudem der starke Anstieg von Anfragen durch Angehörige. Auch bei der Gründung neuer Selbsthilfegruppen lagen die Themen vor allem im Bereich der psychischen Erkrankungen.

Unsere Veranstaltungsreihe in Kooperation mit EX-IN NRW e.V. zum Thema "Wie fühlt sich das eigentlich an, mein Leben mit...?" haben wir in 2024 fortgesetzt, dieses Mal zu den Themen Angst, Psychose und Bipolare Störung. Auch hier konnten wir wieder erleben, dass die Relevanz dieser Themen und auch der Bedarf an Austausch groß war. Zu jeder Veranstaltung kamen in etwa 100 Personen, vor allem Betroffene und Angehörige, aber auch Fachpersonen. Mit der Reihe möchten wir psychische Erkrankungen stärker ins gesellschaftliche Bewusstsein rücken, Akzeptanz fördern und den steigenden Unterstützungsbedarf verdeutlichen. Auch 2025 werden wir die Reihe weiterführen.

Ein weiteres zentrales Anliegen in 2024 war es, die Bedeutung von Selbsthilfe hervorzuheben und Vorurteile abzubauen. Dafür haben wir eine Fotokampagne gestartet. Aktive aus der Selbsthilfe und bekannte Persönlichkeiten machen ein Selfie von sich mit einem "I love Selbsthilfe"-Aufkleber und vervollständigen den Satz „I love Selbsthilfe, weil...“ und setzen damit ein sichtbares Zeichen für die Stärke und den Wert gemeinsamer Unterstützung. Die Kampagne werden wir auch in 2025 weiterführen.

Ausblick 2025:

Fotokampagne "I ♥ Selbsthilfe, weil..."

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

- > 11.02.2025: Sucht
- > 20.05.2025: Depression
- > 04.11.2025: PTBS

Wie fühlt sich
das eigentlich an?



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 2024 arbeitete sie zudem mit 10 Stunden im landesweiten Projekt Selbsthilfe und Migration mit und brachte die Idee der Selbsthilfe Münsteraner Migrantenselbstorganisationen näher. Ab Januar 2025 widmet sie sich wieder ausschließlich der Kontaktstellenarbeit in Münster. Lina ist unser Multitalent und immer mit viel Elan dabei.



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 unsere verlässliche Stütze. Ohne ihre Arbeit im Hintergrund wären wir oft aufgeschmissen.

Kontakt



0251 60 93 32 30



selbsthilfe-muenster@paritaet-nrw.org



www.selbsthilfe-muenster.de