



20 Jahre

Netzwerk Selbsthilfe und Ehrenamt



Zusammen

sind wir

stark!

Liebe Leserinnen und Leser,

diese Sonderausgabe unseres Newsletters steht ganz im Zeichen unseres 20-jährigen Bestehens.

Seit 20 Jahren unterstützt und begleitet das Netzwerk Selbsthilfe und Ehrenamt Menschen, die sich gegenseitig helfen, die sich in schwierigen Situationen aktiv auf den Weg machen, Menschen, die ihre Erfahrungen mit anderen teilen wollen, die Stärke und auch ihre Schwächen zeigen und die ihr Wissen weitergeben.

Wir werden in diesem Newsletter einen Blick zurückwerfen auf die Anfänge und die ersten Schritte der Selbsthilfe-Kontaktstelle.

Im folgenden stellen wir einige unserer aktuellen und besonderen Projekte aus den zurückliegenden Jahren vor.

Wir freuen uns über den Beitrag von Dr. Klaus Effing, dem Landrat des Kreises Steinfurt und Schirmherrn unserer Einrichtung und wünschen Ihnen viel Spaß bei der Lektüre dieser Ausgabe.

Julia Gakstatter und Ute Silwedel
vom Netzwerk Selbsthilfe und Ehrenamt



Ihr Team vom Netzwerk Selbsthilfe und Ehrenamt (v. l. n. r.): Holger Lange, Ute Silwedel, Julia Gakstatter

20 Jahre Netzwerk Selbsthilfe und Ehrenamt – Wie alles begann...

Im Laufe der letzten 20 Jahre gab es

- ▶ 252 Gruppengründungen davon
- ▶ 98 mit In-Gang-Setzerinnen
- ▶ Ca. 80 Fortbildungsangebote mit ca. 960 Teilnehmer/-innen
- ▶ Fünf Umzüge
- ▶ zwei Sommerfeste
- ▶ 40 Gesamttreffen
- ▶ Zwei „Steinfurter Börsen“
- ▶ Eine Wanderausstellung
- ▶ Projekte wie die HörBar, Facebook, den Newsletter oder zum Thema Migration
- ▶ ...und ganz viele gute Begegnungen

Aktuell gibt es im Kreis Steinfurt

- ▶ Ca. 180 aktive Selbsthilfegruppen
- ▶ Ca. 2.500 aktive Selbsthelfer/-innen
- ▶ 6 In-Gang-Setzerinnen
- ▶ Zwei Fachkräfte und einen Verwaltungsmitarbeiter
- ▶ Einen Facebookauftritt mit ca. 350 Followern

Facebook & Co – 20 Jahre Öffentlichkeitsarbeit

Wir nutzen für unsere Öffentlichkeitsarbeit verschiedene Medien:

Zum einen haben wir eigene Materialien wie Flyer, Poster oder Postkarten, die wir auf Messen, bei öffentlichen Veranstaltungen, bei Netzwerktreffen oder in Beratungseinrichtungen, Krankenhäusern usw. verteilen.

Zum anderen weisen wir in den örtlichen Tages- und Wochenzeitungen regelmäßig auf Treffen von Selbsthilfegruppen hin und berichten dort über Veranstaltungen. Auf unserer Homepage veröffentlichen wir Aktuelles aus unserer Einrichtung und aus der Selbsthilfe im Kreis Steinfurt, wir weisen auf Neugründungen hin und stellen verschiedene Projekte vor.

Seit 2012 sind wir auch auf Facebook vertreten. Wir waren zunächst mit 5 anderen Selbsthilfe-Kontaktstellen im Rahmen eines Projekts Pioniere für unseren Verband. Wir haben festgestellt, dass wir auf diesem Weg weitere Zielgruppen – insbesondere jüngere Menschen zwischen 18 und 35 Jahren erreichen können.

Mit diesem alle zwei Monate erscheinenden Newsletter wollen wir neben den Selbsthilfegruppen auch Kooperationspartner über Neuigkeiten aus der Selbsthilfe im Kreis Steinfurt informieren.

Besuchen Sie unsere facebook-Seite:

www.facebook.com/selbsthilfe.kreis.steinfurt



Christa Brockschmidt-Schröder ist die Ansprechpartnerin in der neuen Kontaktstelle des DPWV für Selbsthilfegruppen in Stroetmanns Fabrik. Foto: Oberheim

Ansprechpartnerin hat Büro in Stroetmanns Fabrik

DPWV: Neue Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen aufgebaut

Ziele: Der Deutsche Paritätische Wohlfahrtsverband, Kreisgruppe Steinfurt, besteht aus dem 6. Januar eine Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen in Kooperation mit dem Gesundheitsamt des Kreises Steinfurt. Aufgaben der Kontaktstelle sind unter anderem:

- Beratung und Vermittlung von Kontaktsuchenden an bestehende Gruppen.
- Hilfe bei Aufbau und Gründung neuer Selbsthilfegruppen.
- Unterstützung bestehender Selbsthilfegruppen.
- Hilfe bei Buchführung und Vereinsgründung.
- Organisation von Gesamttreffen aller Gruppen.
- Raumvermittlung.
- Herstellen von Kontakten zwischen Selbsthilfegruppen und Fachleuten (zum Beispiel Ärzten, Psychologen).
- Organisation von Fortbildungsvorstellungen für Mitglieder und Fachleute.
- Öffentlichkeitsarbeit.
- Gruppenrunder-Treffen.

• Beratung von Selbsthilfegruppen über mögliche finanzielle Förderungen (zum Beispiel durch Krankenkassen). Das Büro befindet sich in Stroetmanns Fabrik, Friedrichstraße 1 bis 2, Telefon 971 89. Öffnungszeiten sind montags, dienstags und donnerstags von 9 bis 16 Uhr, mittwochs und freitags von 9 bis 12 Uhr. Ansprechpartnerin ist die Diplom-Sozialpädagogin und Sozialarbeiterin Christa Brockschmidt-Schröder.

Zeitungsartikel der Kontaktstellen-Eröffnung



Sommerfest 2013



Grußwort des Landrats Dr. Klaus Effing zum 20-jährigen Jubiläum des Netzwerk Selbsthilfe und Ehrenamt



*Sehr geehrte Mitglieder des Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverbandes,
sehr geehrte Mitglieder des Netzwerk Selbsthilfe und Ehrenamt,
liebe Leserinnen und Leser,*

die Oktoberausgabe des Newsletters des Netzwerk Selbsthilfe und Ehrenamt steht ganz im Zeichen des 20-jährigen Bestehens des Netzwerkes. Zu diesem besonderen Jubiläum gratuliere ich ganz herzlich! Seit 1997 unterstützt und berät das Netzwerk Bürgerinnen und Bürger im gesamten Kreis Steinfurt schon dabei, die für sie passende Selbsthilfegruppe zu finden oder zu gründen.

Das ist eine wichtige Aufgabe, denn vielen Menschen hilft es, sich in schwierigen Situationen mit Personen zusammenzuschließen und auszutauschen, die in einer ähnlichen Lage sind. Doch damit gehen auch viele Fragen einher: Welche Gruppe ist die richtige für mich? Wie kann ich eine neue Gruppe gründen? Wie finde ich passende Räumlichkeiten? Wie kann ich eine Selbsthilfegruppe finanzieren?

Bei all diesen Fragen steht das Netzwerk Selbsthilfe und Ehrenamt den Bürgerinnen und Bürgern mit Rat und Tat zur Seite. In Trägerschaft des Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverbandes NRW setzt sich das Netzwerk damit in vorbildlicher Weise für die Schwächeren in unserer Gesellschaft ein und unterstützt darüber hinaus kreisweit angelegte Projekte und Initiativen im Ehrenamtsbereich.

Auch für uns als Kreisverwaltung und mich als Schirmherren des Netzwerkes ist klar: Selbsthilfegruppen sind ein wesentlicher Baustein bei der Unterstützung von Menschen mit Krankheit oder Behinderung. Daher fördert der Kreis Steinfurt diese Gruppen auch finanziell.

Für die weitere Arbeit wünsche ich dem Netzwerk Selbsthilfe und Ehrenamt alles Gute und viel Erfolg. Vorhaben wie das aktuelle Projekt „Chatroom“ zeigen, dass das Netzwerk immer wieder neue Möglichkeiten findet, um die Selbsthilfe im Kreis Steinfurt weiterzuentwickeln. Ich bin sicher, das wird auch zukünftig so sein!

Mit freundlichen Grüßen

Dr. Klaus Effing
Landrat

3 Fragen an... Manfred Philipp Gründer der Selbsthilfegruppe Schlafapnoe

Viele Gruppen feiern in diesem Jahr auch ein Jubiläum. Manche gibt es fünf Jahre oder zehn Jahre, andere schon 30 oder sogar 40 Jahre. Die Emsdettener Gruppe für Menschen mit Schlafapnoe und chronischen Schlafstörungen gibt es jetzt seit 20 Jahren, genauso lange wie das Netzwerk Selbsthilfe und Ehrenamt. Es finden mittlerweile Gruppentreffen in Rheine, Emsdetten, Osnabrück und in Lengerich statt.

Einige Teilnehmer/-innen sind seit dem ersten Treffen dabei und in den vielen Jahren sind immer mal wieder welche dazu gekommen. Im Moment sind es insgesamt 21 Personen, die regelmäßig teilnehmen. Wir sprachen mit dem Gruppensprecher Manfred Philipp über seine 20jährigen Erfahrungen mit der Selbsthilfegruppe.



Wie war der Start 1997? An was können Sie sich noch erinnern?

Als Vorstandsmitglied des Bundesverbandes Schlafapnoe wurde ich darauf aufmerksam gemacht, dass im Münsterland und im angrenzenden Niedersachsen keine Selbsthilfegruppe zum Thema Schlafapnoe vorhanden waren. Für mich tauchte nun die Frage auf „wie gründe ich eine Selbsthilfegruppe“. Ich bekam einen Hinweis auf das kurz zuvor gegründete Netzwerk. Nach Kontaktaufnahme mit Frau Brockschmidt-Schröder kam es auf Einladung selbiger zu einem ersten Treffen am 17.07.1997 in Stroetmanns Fabrik. Es kamen 10 Betroffene, die sich auch weiterhin treffen wollten. Somit war die Selbsthilfegruppe Schlafapnoe/Chronische Schlafstörungen aus der Taufe gehoben.

Gab es in den 20 Jahren ein besonderes Ereignis /Erlebnis mit und in der Gruppe?

In den 20 Jahren gab es viele Ereignisse, die für uns immer wieder etwas Besonderes waren. Besonders ragt aber die Zusammenarbeit mit der Selbsthilfegruppe Unruhige Beine heraus. Frau Brockschmidt-Schröder hat erkannt, dass unsere Erkrankungen wohl miteinander korrespondieren. So erfolgte ab 1999 vermehrt eine enge Zusammenarbeit. Zusammen haben wir einige Male im Kreis Steinfurt „Tage des Schlafes“ durchgeführt. Neben interessanten Vorträgen auf diesen Veranstaltungen haben sich die Schlaflabore im Kreis und Hersteller von Hilfsmitteln dort vorgestellt.

Was ist aus Ihrer Sicht das Besondere an Selbsthilfe - sehen Sie Veränderungen?

Das besondere an der Selbsthilfe ist der persönliche Austausch der Betroffenen untereinander. Ein besonderes Merkmal ist, dass die Aussprachen keine medizinische Betreuung ersetzen. Sie können lediglich eine ergänzende Hilfe sein. Wir fühlen uns als Selbsthilfegruppe aber auch verpflichtet, die Mitbürgerinnen und Mitbürger auf das Krankheitsbild aufmerksam zu machen. In den letzten Jahren habe ich feststellen können, dass das Internet die Selbsthilfgruppenarbeit beeinträchtigen kann. Viele Betroffene informieren sich auf den verschiedenen Plattformen. Wenn sie dann nicht weiter kommen, suchen sie die Selbsthilfegruppe auf. Nach Informationen und Hilfe bei ihren Problemen werden sie häufig nicht mehr gesehen. Hin und wieder kommt es vor, dass sie sich nach Jahren mal wieder melden. Problematisch ist der Generationenwechsel in unserer Selbsthilfegruppe. Wir Leiter werden älter und würden uns gerne aus der Leitung zurückziehen. Leider finden sich aber (noch) keine Nachfolger.

Weitere Informationen zur Selbsthilfegruppe:

www.rls-schlafapnoe.de

AKTUELLES

Gruppengründungen

Folgende Gruppen sind aktuell in der Gründungsphase und freuen sich über weitere Interessierte:

- ▶ Adipositas in Steinfurt
- ▶ Borderline Betroffene in Ibbenbüren
- ▶ Menschen mit erworbenen Hirnschädigungen in Emsdetten
- ▶ Trauma Emsdetten
- ▶ Menschen auf der Suche nach Sozialkontakten in Emsdetten/Steinfurt

Gründungstermine gibt es schon für diese Gruppe:

- ▶ Pflegeeltern in Greven am 17.10.

Wir unterstützen diese Gruppen in der Startphase durch unterschiedliche Angebote wie z.B. Begleitung des ersten Treffens durch eine Mitarbeiterin der Selbsthilfe-Kontaktstelle, Begleitung der Startphase durch eine ehrenamtliche In-Gang-Setzerin oder auch durch Öffentlichkeitsarbeit.

Wir wünschen allen neuen Gruppen einen guten gemeinsamen Start und freuen uns auf die weitere Zusammenarbeit!

Fortbildungen

Das Netzwerk bietet im Herbst folgende Fortbildungen an, zu denen Sie sich gerne noch anmelden können:

28.10.17

Achtsamkeitstraining

16.11.17

Erfahrungsaustausch für neue Ansprechpartner/-innen aus Selbsthilfegruppen

17.11.17

Argumentationstraining zum Umgang mit Diskriminierung und Ausgrenzung

Weitere Informationen online:
netzwerkselfhilfeundehrenamt.de

In-Gang-Setzer-Projekt (seit 2005)



v. li. oben: Heike Dralle, Heidelinde Buscher, Agnes Rohlmann, Julia Gakstatter
v. li. unten: Gerlinde Sandkötter, Tina Bareither, Claudia Schreiber

Als Andreas Greiwe vom Paritätischen NRW und dort zuständig für die Fachberatung der Selbsthilfe-Kontaktstellen in NRW vor inzwischen 12 Jahren mit einer Idee auf das Netzwerk zukam, waren wir hier im Kreis Steinfurt so etwas wie Pioniere:

Im Rahmen eines Modellprojekts wurden 2005 die ersten In-Gang-Setzer/-innen geschult, die Selbsthilfegruppen in der Startphase unterstützen sollten. Eine In-Gang-Setzerin ist uns aus diesem ersten Schulungsdurchlauf bis heute erhalten geblieben. Gerlinde Sandkötter ist seither ehrenamtlich für uns tätig und hat in dieser Zeit sehr viele Selbsthilfegruppen in der Startphase unterstützt. Im Laufe der Jahre gab es mehrere Schulungen für In-Gang-Setzerinnen und es wurden insgesamt 98 Selbsthilfegruppen begleitet. Aktuell sind sechs ehrenamtliche Mitarbeiterinnen als In-Gang-Setzerinnen aktiv.

Wir treffen uns alle 4-6 Wochen und besprechen gemeinsam Fragen rund um die aktuellen Gruppenbegleitungen. Jedes Jahr finden für die aktiven In-Gang-Setzerinnen außerdem überregionale Treffen zum Austausch oder zu bestimmten Themen mit den Ehrenamtlichen aus dem Emsland und aus dem Landkreis Osnabrück statt.

Ohne die In-Gang-Setzerinnen hätten wir niemals so viele Selbsthilfegruppen auf den Weg bringen können. Wir sind sehr froh, Teil des seit einigen Jahren bundesweiten Projekts zu sein und empfinden die Zusammenarbeit mit den Ehrenamtlichen als große Bereicherung.

Weitere Informationen:

in-gang-setzer.de

Steinfurter Börse (2008/2009)



2008 und 2009 fand zwei Mal die so genannte Steinfurter Börse statt.

Im Rahmen dieser Veranstaltung konnten sich Selbsthilfegruppen und Unternehmen aus der freien Wirtschaft auf Augenhöhe begegnen und „Geschäfte“ miteinander machen.

Dabei ging es nicht um Geld, sondern es sollten Partnerschaften aufgebaut und konkrete Projekte verabredet werden.

Wanderausstellung (2012)

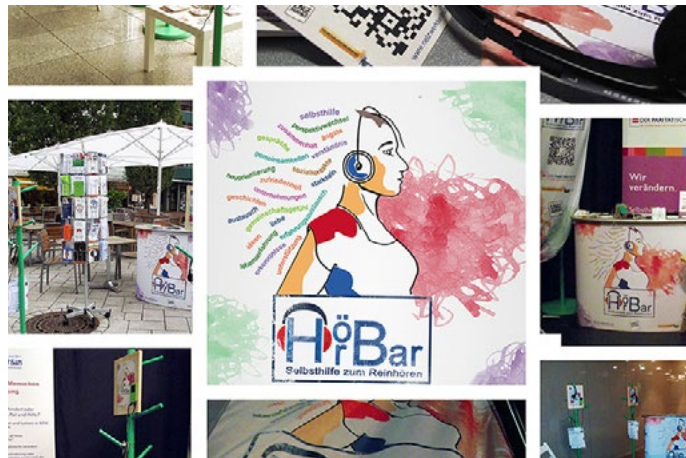


Selbsthilfe. Gruppen. Leben. – Eine Wanderausstellung zum 15-jährigen Bestehen

Selbsthilfegruppen haben mit einer Sofortbildkamera Bilder eingefangen, die für ihre Gruppe und ihr Thema stehen.

Daraus entstand eine Ausstellung, die durch verschiedene Gemeinden im Kreis Steinfurt gewandert ist. Vor Ort gab es jeweils eine Ausstellungseröffnung mit Grußworten der Bürgermeister.

HörBar (2014/2015)



HörBar – Selbsthilfe zum Reinhören

Im Rahmen des Projekts „Junge Selbsthilfe im ländlichen Raum“ ist als neues Medium die HörBar – Selbsthilfe zum Reinhören entstanden.

An Hörstationen oder per Podcast können (nicht nur junge) Menschen sich über Selbsthilfe informieren. Inzwischen wird die Idee bundesweit von immer mehr Selbsthilfe-Kontaktstellen adaptiert.

Chatroom (2017)



Chatroom – Selbsthilfe erleben

Auch in unserem aktuellen Jubiläumsjahr haben wir uns ein besonderes Projekt ausgedacht. Mit unserem Projekt „Chatroom – Selbsthilfe erleben“ waren wir an verschiedenen Orten im Kreis Steinfurt unterwegs.

Menschen konnten in unserem gestalteten Pavillon mit Aktiven aus der Selbsthilfe ins Gespräch kommen und sich zu einem Thema (z.B. Chronisch krank – und jetzt!?) austauschen.

Weitere Informationen:

netzwerkselfhilfeundehrenamt.de



Selbsthilfe News Steinfurt

Selbsthilfe ist bunt!

Wir möchten gerne in den SelbsthilfeNews Interessantes aus den Gruppen berichten.

Melden Sie sich bei uns und gestalten Sie unseren Newsletter aktiv mit!



Melden Sie sich jetzt für die SelbsthilfeNews Steinfurt an!

www.selbsthilfe-news.de

 **DER PARITÄTISCHE**
NETZWERK SELBSTHILFE UND EHRENAMT

Netzwerk Selbsthilfe und Ehrenamt

Rathauspassage 3, 48282 Emsdetten

Tel 0 25 72 | 96 01 684

Fax 0 25 72 | 96 01 685

Mail netzwerk-steinfurt@paritaet-nrw.org

www.netzwerkselfhilfeundehrenamt.de

Sprechzeiten

Dienstag 10 - 12 und 14 - 16 Uhr

Mittwoch 10 - 12 und 14 - 16 Uhr

Donnerstag 12 - 18 Uhr

Freitag 10 - 12 Uhr

und nach Vereinbarung