

Jahresbericht 2024



***“Menschen, die das gleiche erlebt oder erlitten haben,
haben ein großes Verständnis für einander
und können sich oft besonders gut gegenseitig helfen.“***

www.lebenskarten.de/selbsthilfegruppen-material

Inhalt

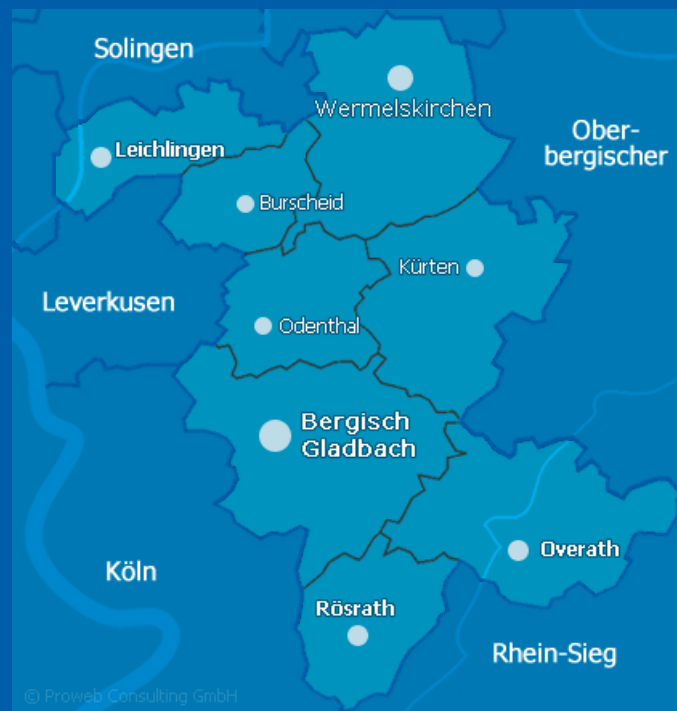
Über uns	03
Rahmenbedingungen	03
Berichtswesen – Zahlen	04
Unterstützung und Zusammenarbeit	04
Soziale Selbsthilfe	06
Netzwerkarbeit	06
Gremienarbeit	07
Medien	07
Ausblick	08
Fazit	08
Themenliste	09
Impressum	10

Über uns

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Rheinisch-Bergischer Kreis in Bergisch Gladbach ist in Trägerschaft des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes und seit Januar 2022 eine eigenständige Selbsthilfe-Kontaktstelle. Die Aufgaben der Selbsthilfe-Kontaktstelle liegen darin, auf die Selbsthilfe und das bestehende Angebot aufmerksam zu machen. Zudem werden Selbsthilfe interessierte Menschen zu dem Thema Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen informiert, beraten und in bestehende Selbsthilfegruppen vermittelt. Ebenso bietet die Selbsthilfe-Kontaktstelle Unterstützung für Selbsthilfegruppen an und begleitet den Gruppengründungsprozess von neuen Selbsthilfegruppen.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle arbeitet eng und vernetzt mit den verschiedenen Netzwerkpartner*innen, Multiplikator*innen und Fachkräften im Bereich Selbsthilfe, Gesundheit und Soziales im Rheinisch-Bergischen Kreis zusammen. Somit können Ratsuchende und Interessierte entsprechend informiert werden und auf die verschiedenen regionalen und überregionalen Beratungseinrichtungen aufmerksam gemacht werden.

Das Angebot der Selbsthilfe-Kontaktstelle umfasst ebenfalls den Selbsthilfe-Newsletter und das Projekt „In-Gang-Setzer“. Der Selbsthilfe-Newsletter (www.selbsthilfe-news.de) erscheint alle zwei Monate und enthält aktuelle Informationen aus den Selbsthilfegruppen sowie Tipps und Hinweise aus dem Bereich Sozial- und Gesundheitswesen im Rheinisch-Bergischen Kreis und darüber hinaus. Das Projekt „In-Gang-Setzer“ unterstützt Selbsthilfegruppen in der Gründungsphase durch entsprechend geschulte Ehrenamtliche.



Region

Der Rheinisch-Bergische Kreis liegt im südlichen Nordrhein-Westfalen und hat rund 280.000 Einwohner*innen. Der Kreis hat bei einer Fläche von 438 Quadratkilometern eine Nord-Süd-Ausdehnung von rund 33 sowie eine Ost-West-Ausdehnung von etwa 26 Kilometern. Die Städte Bergisch Gladbach, Burscheid, Leichlingen, Overath, Rösraath und Wermelskirchen sowie die Gemeinden Kürten und Odenthal gehören dazu. Aufgrund dieser Größe und der einhergehenden Fahrzeit ist die Betreuung und Beratung der Gruppen vor Ort sowie die Netzwerk- und Öffentlichkeitsarbeit zeitaufwendig.

Rahmenbedingungen

Die Selbsthilfe-Kontaktstellen sind ein anerkannter und wichtiger Bestandteil des Sozial- und Gesundheitssystems. An der Finanzierung von Selbsthilfe-Kontaktstellen sind das Land NRW, die Kreise/Kommunen, Krankenkassen sowie die Träger beteiligt. Alle Leistungen und Angebote sind für die Zielgruppe kostenfrei.

In der Selbsthilfe-Kontaktstelle Rheinisch-Bergischer Kreis arbeiten zwei sozialpädagogische Fachkräfte in Teilzeit (insgesamt 43 Wochenstunden) sowie eine Sachbearbeitung mit 19,5 Stunden.

Die Kontaktstelle verfügt über eigene Räumlichkeiten, die fußläufig vom Busbahnhof beziehungsweise von der Innenstadt Bergisch Gladbach zu erreichen sind. Es steht ein Gruppenraum zur Nutzung für Selbsthilfegruppen zur Verfügung.

Berichtswesen – Zahlen

In 2024 erreichten die Selbsthilfe-Kontaktstelle Rheinisch-Bergischer Kreis 980 verschiedene Einzelkontakte. Davon waren 66 themenübergreifend und in 74 Fällen erfolgte eine Anfrage zu mehr als einem Thema. Telefonisch gab es insgesamt 315 Anfragen, per E-Mail oder postalisch waren es 560. In 159 Fällen kam es im Anschluss an den Erstkontakt noch zu weiteren Kontaktaufnahmen zum gleichen Thema. Direkte persönliche Einzelkontakte fanden insgesamt 104-mal statt.

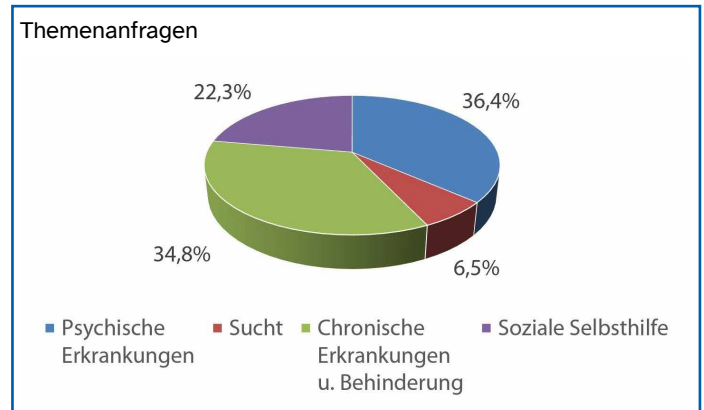
Die Verteilung der Anfragen von Selbsthilfe Interessierten, Selbsthilfe Aktiven und Mitarbeiter*innen aus Facheinrichtungen, lässt sich in folgender Übersicht abbilden:

Selbsthilfe-Interessierte	Gruppen	Profis
364	357	259

Zu den Aufgaben der Fachkräfte in der Kontaktstelle zählt, Menschen bei der Suche nach einer geeigneten Selbsthilfegruppe zu informieren, sie zu begleiten und/oder sie bei der Gründung einer neuen Gruppe zu unterstützen. Ergänzend dazu gibt es ehrenamtliche In-Gang-Setzer*innen. Ebenfalls werden bereits bestehende Selbsthilfegruppen im Kreis bei ihrer Arbeit unterstützt. Zurzeit sind im Rheinisch-Bergischen Kreis 109 Selbsthilfegruppen gelistet, die eine Vielfalt an gesundheitlichen und sozialen Themen abdecken.

Die Entwicklung der Anfragen an die Selbsthilfe-Kontaktstelle bildet weiterhin ab, dass die Häufung von Krisen in

den letzten Jahren Spuren bei den Menschen hinterlassen hat. Im Jahr 2024 hatten die Anfragen zum Thema psychische Erkrankungen (387 unterschiedliche Anliegen) erstmalig den größten prozentualen Anteil (36%) an den Gesamtanfragen. Damit erhöhte sich der Anteil an den Gesamtanfragen in den Vorjahren kontinuierlich von 27% in 2022 auf 32% in 2023 und 36% in 2024. Die 370 Anfragen zum Bereich chronisch körperliche Erkrankungen und Behinderungen machten einen Anteil von knapp unter 35% der Gesamtanfragen aus.



Etwas mehr als 22% aller Anfragen betraf den Bereich Soziale Lebensbewältigung (insgesamt 237 Anfragen). Die meisten Anfragen in diesem Themengebiet gab es zu Trennung/Scheidung (92 Anfragen), gefolgt vom Thema Einsamkeit (55 Anfragen). Zum Thema Senioren/Alter/Ruhestand gab es 14 Anfragen. Eine Suchthematik betrafen 69 Anfragen. Damit ist deren prozentualer Anteil an den Gesamtanfragen (6,57%) im Vergleich zu den Vorjahren annähernd gleichgeblieben.

Unterstützung und Zusammenarbeit

Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe

Die Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe dient dem Erfahrungsaustausch und der Planung gemeinsamer Aktivitäten und Veranstaltungen im Rheinisch-Bergischen Kreis.

Sie setzt sich aus den Gruppenleitungen der Selbsthilfegruppen des Rheinisch-Bergischen Kreises zusammen. Alle zwei Jahre werden bis zu vier AG-Sprecher*innen gewählt, die in verschiedenen Ausschüssen und Gremien die Interessen und Anliegen der Selbsthilfe gegenüber Dritten vertreten. Dabei unterstützt die Selbsthilfe-Kontaktstelle bei der Vorbereitung und Durchführung der AG-Sitzungen sowie bei der Öffentlichkeitsarbeit.

Folgende Sitzungen der Selbsthilfe Arbeitsgemeinschaft fanden mit den Selbsthilfegruppen Vertreter*innen und der Selbsthilfe-Kontaktstelle statt: Das AG-Treffen am 26. Februar, am 1. Juli und die Jahresabschlussversammlung der AG-Selbsthilfe am 25. November.

Fortbildungen

Die Teilnahme der Selbsthilfegruppenleitungen an Fortbildungen ermöglicht das erlernte Wissen an die Gruppe weiterzutragen und anzuwenden. Durch die langjährige und vertrauensvolle Zusammenarbeit mit der Referentin Beatrix Rey konnten folgende Fortbildungen durchgeführt werden:

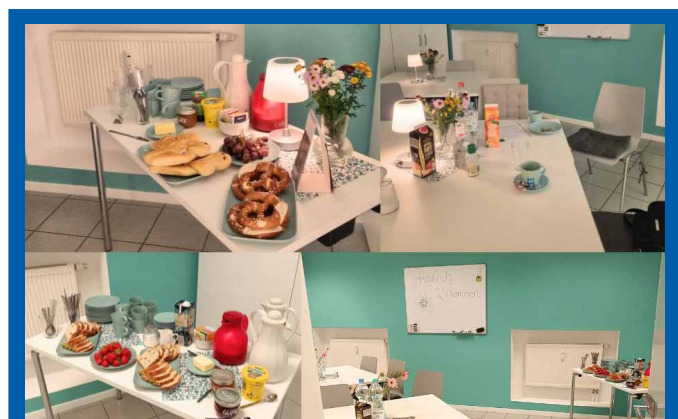
- Das „Innere Team“ (04.06.24)
- Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg (27.08.2024)
- Moderationstechniken für die Selbsthilfgruppenarbeit (12.11.2024)

Seit 2023 gibt es zudem das Gemeinschaftsangebot namens „Regioseminar“ der Selbsthilfe-Kontaktstellen Leverkusen, Oberbergischer Kreis und Rheinisch Bergischer Kreis. Dieses wird durch die Paritätische Akademie finanziert. Das Thema des Seminars am 17. Februar 2024 war „Die Selbsthilfegruppe wirkungsvoll nach außen präsentieren“. Dabei konnten die teilnehmenden Selbsthilfe-Aktiven den Einsatz ihrer Stimme anhand von Übungen trainieren.

Darüber hinaus fand am 5. Februar 2024 die Online Infoveranstaltung zum Thema Selbsthilfe Förderung der gesetzlichen Krankenkassen statt. Dort konnten die Selbsthilfe-Aktiven Fragen rund um die Anträge auf Projektförderung und Pauschalförderung stellen.

Selbsthilfe-Café

In Zusammenarbeit mit dem Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe wurde das Projekt namens „Café und Co“ ins Leben gerufen. Das Selbsthilfe-Café fand freitags einmal im Monat von 10 bis 12 Uhr statt und wird fortgesetzt. Bei diesem Angebot handelt es sich um einen niedrigschwelligen offenen Treff, der sich an Gruppenleitungen, Gruppenteilnehmende und an Interessierte aus der Selbsthilfelandchaft richtet. Durch die themenübergreifende Ausrichtung können neue Kontakte geknüpft werden und es entsteht ein gemeinsamer Austausch zwischen den Besucher*innen und den pädagogischen Fachkräften.



Erfolgsmodell: Das Selbsthilfe-Café, das in Kooperation mit dem Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe stattfindet.

Gruppengründungen 2024

„Durch gelingende Gespräche und gemeinsame Aktivitäten [kann] manches Medikament, mancher Besuch bei einem Fachdienst oder einer Beratungsstelle überflüssig werden“ (NAKOS, 2023, S. 10).

Gruppengründungen 2024

- Trennungsgruppe „Lebensbuch Kapitel 2“ in Bergisch Gladbach
- Autismus Spektrum-Störung – Aspies Gruppe 2 in Bergisch Gladbach
- „Mutmacher“ - Gruppe für Menschen mit Angststörungen in Wermelskirchen
- „Beas Kaffeestunde“ des Blinden und Sehbehindertenvereins in Bergisch Gladbach
- FAS (Fetales Alkoholsyndrom) SHG für Betroffene und Angehörige in Bergisch Gladbach
- Online SHG „Kirschblütenmomente“ für MS Neubetroffene
- Gesprächsgruppe für Alkoholabhängige in Refrath
- Adipositas SHG in Rösrath
- SHG für Pflegende Angehörige in Leichlingen
- Bewegungstreff für Menschen mit Demenz in Kürten

Die Gründung einer Selbsthilfegruppe ist von vielen unterschiedlichen Faktoren abhängig. Es bedarf z.B. an zeitlicher Ressource, Eigeninitiative und Motivation seitens der ehrenamtlichen Gruppenleitung, damit die Gruppe gelingen kann.

In manchen Fällen entwickelt sich nach einem Gruppengründungsversuch keine Selbsthilfegruppe. Bei nachstehenden Gruppengründungen war dies der Fall:

- Menschen mit psychischer Belastung in sozialen Berufen
- Trennungsgruppe 2

Soziale Selbsthilfe

Die Soziale Selbsthilfe findet in den Förderkriterien der Krankenkassen nach § 20h SGB V keine Berücksichtigung:

„Die Krankenkassen und ihre Verbände fördern Selbsthilfegruppen und -organisationen, die sich die gesundheitliche Prävention oder die Rehabilitation von Versicherten bei einer der im Verzeichnis nach Satz 2 aufgeführten Krankheiten zum Ziel gesetzt haben [...]“ heißt es in §20 SGB V Abs. 1.

Aus diesem Grund stellt der Rheinisch-Bergische Kreis sozialen Selbsthilfegruppen Fördermittel zur Verfügung. Somit können auch Selbsthilfegruppen mit Themen wie z.B. Einsamkeit, Partnerschaft, Alleinerziehend, Trennung und Scheidung, Wohnen im Alter, Legasthenie etc. eine finanzielle Unterstützung erhalten. Von dieser Förderung des Rheinisch-Bergischen Kreises haben im Jahr 2024 drei Soziale Selbsthilfegruppen profitiert. Ihnen wurden Fördermittel in Höhe von jeweils 500 Euro ausgezahlt.

Netzwerkarbeit

Konzeptioneller und wichtiger Bestandteil der Arbeit in der Selbsthilfe-Kontaktstelle ist die Zusammenarbeit und Kooperation mit allen relevanten Akteur*innen aus dem Bereich Gesundheit und Soziales. Zur Erreichung der angestrebten Ziele ist nicht nur die im Netzwerk versammelte Expertise in hohem Maße gewinnbringend, sondern ebenfalls die Kompetenz und die Vielfalt an Schwerpunktsetzungen gesundheitsbezogener Sozialer Arbeit im Rheinisch Bergischen Kreis. Beispielsweise können bedarfsorientierte Angebote im Zusammenspiel mit Kooperations- und Netzwerkpartner*innen entwickelt werden, um Personen und Gruppen gezielt anzusprechen.

Positive Synergieeffekte für die Selbsthilfe ergeben sich auch aus der Kooperation und dem engen Zusammenspiel mit dem Projekt „KoPS“ (Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe) im Rheinisch-Bergischen Kreis. Das Projekt wird durch das Land NRW sowie durch die Pflegekassen gefördert und verfolgt das Ziel, Selbsthilfe als eine Möglichkeit zur Unterstützung und Entlastung pflegender Angehöriger auf den Weg zu bringen.



Die Selbsthilfe-Kontaktstelle auf dem Stadt- und Kulturfest in Bergisch Gladbach.

Folgende Veranstaltungen hinsichtlich Öffentlichkeitsarbeit führte die Selbsthilfe-Kontaktstelle durch:

- 18.04.2024 Wochenmarktstand Overath
- 17.05.2024 Infostand Markt Wermelskirchen
- 08.09.2024 Stadt- und Kulturfest in Bergisch Gladbach

Plauderbank

Die Freiwilligenbörse RheinBerg konnte das Projekt „Plauderbank“ umsetzen, indem eine Sitzbank in der Innenstadt installiert wurde. Die Sitzgelegenheit lädt dazu ein ins Gespräch mit anderen zu kommen und Kontakte zu knüpfen. Das Projekt dient als Maßnahme gegen Einsamkeit und ist bereits in mehreren Städten etabliert.

In Kooperation mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle beteiligten sich die Gruppenleitungen der Frauenselbsthilfe Krebs in Refrath an dem Plauderbank Angebot, indem sie während der Sprechzeiten vor Ort an der Plauderbank waren.



Infostand der Selbsthilfe-Kontaktstelle und des Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe in Overath.

Gremienarbeit

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Rheinisch-Bergischer Kreis ist in nachstehenden Gremien und Arbeitsgemeinschaften im Rheinisch-Bergischen Kreis eingebunden:

- Netzwerk Depressionen Leichlingen
- Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft Sucht
- Gemeindepsychiatrischer Verbund
- Unterarbeitsgruppe GPV

- Netzwerk Senior*innenarbeit
- Vorbereitungsgruppe der Kommunalen Gesundheitskonferenz
- Kommunale Gesundheitskonferenz
- Förderkonferenz Soziale Selbsthilfe

Medien

Gemeinsame Facebook-Seite

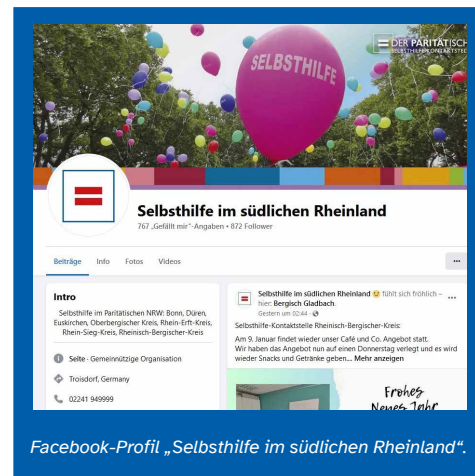
Auf der gemeinsamen Facebook-Seite „Selbsthilfe im südlichen Rheinland“ mit weiteren Kontaktstellen, finden sich aktuelle Infos zu Gruppengründungen und Angeboten der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Rheinisch Bergischer Kreises.

www.facebook.com/selbsthilfe.rhein.sieg

Newsletter

Alle zwei Monate erscheint ein Online Newsletter der Selbsthilfe-Kontaktstelle. Darin wird auf Selbsthilfe relevante Aktionen und Veranstaltungen aufmerksam gemacht. Zudem erscheinen verschiedene Interviews mit Selbsthilfe Aktiven. Selbsthilfegruppen erhalten die Möglichkeit, ihre Gruppe vorzustellen und auf sich aufmerksam zu machen. Die Gruppenleitungen aus den Gruppen für Menschen mit Darmerkrankung, mit Hörschädigung, mit Tinnitus, mit HIV und mit Psychiatrieerfahrung nutzten 2024 diese Möglichkeit und konnten ihre Arbeit so einem größeren Kreis näherbringen. Eine Übersicht aller bisherigen Selbsthilfe-Newsletter ist im SelbsthilfeNews Archiv unter folgendem Link zu finden:

www.selbsthilfe-news.de



Facebook-Profil „Selbsthilfe im südlichen Rheinland“.



Die SelbsthilfeNews erscheinen alle zwei Monate.

Ausblick

Für das Jahr 2025 sind bereits folgende Veranstaltungen geplant:

- 21.01.25 Online Infoveranstaltung des vdek zum Thema Selbsthilfeförderung der gesetzlichen Krankenkassen
- 24.02.25: Treffen der Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe
- 06.03.25: Vortrag zum Thema Achtsamkeit und Stressmanagement
- 20.05.25: Vortrag zum Thema Enkeltrick im Rahmen der Selbsthilfe-Woche 2025
- 22.05.25: Fortbildung im Rahmen der Selbsthilfe-Woche 2025
- 30.06.25: Treffen der Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe
- 07.09.25: Infostand auf dem Stadt- und Kulturfest in Bergisch Gladbach
- 25.11.25: Treffen der Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe



- 08.12.25: Sozialstand auf dem Weihnachtsmarkt in Bergisch Gladbach

Zudem sind noch zwei Fortbildungen für das 2. Halbjahr 2025 in Planung.

Fazit

Die Selbsthilfe stellt weiterhin die viert wichtigste Säule im Gesundheitswesen dar. Dabei dienen die Selbsthilfe-Kontaktstellen als zentrale Unterstützungsstelle. Aufgrund des Anstiegs von psychischen Erkrankungen ist die Selbsthilfearbeit in der Kontaktstelle von einer hohen Anzahl an Anfragen nach diesbezüglichen Selbsthilfegruppen geprägt. Da die Komplexität der Erkrankungen gewachsen ist, bedarf es einer erhöhten pädagogischen Bedarfsermittlung. Dies bedeutet, dass der Anspruch an die Selbsthilfearbeit ge-

stiegen ist. In einer Zeit in der sozialpolitisch im Bereich der sozialen Einrichtungen gespart wird, ist dies eine weitere Herausforderung. Neben Gremienarbeit, Netzwerkarbeit und Öffentlichkeitsarbeit konnte die Selbsthilfe-Kontaktstelle im Jahr 2024 unter anderem durch 10 neue Selbsthilfegruppen, 4 Fortbildungen und dem neuen Selbsthilfe-Café Angebot, die Selbsthilfearbeit trotz dessen erhalten und weiter ausbauen.

Themen von Selbsthilfegruppen

A

Adipositas
AD(H)S, für Erwachsene, für Eltern von Kindern mit AD(H)S*
AIDS*
Alkoholabhängigkeit*
Allergie
Alzheimer, s. Kontaktbüro Pflege-selbsthilfe*
Angehörige von Menschen mit körperlichen, psychischen oder sonstigen Beeinträchtigungen
Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen
Angst/Panikattacken
Aphasie
Arthritis
Asthma
Autismus, volljährige Betroffene sowie Eltern von Kindern mit Autismus/Asperger*

B

Behinderte Menschen, Körperbehinderung*
Binge-Eating
Blindheit und Sehbehinderung
Borreliose*
Burnout

C

Cochlea Implantat-Träger*nnen

D

Darmerkrankung/-Entzündung – Divertikulitis
Demenz und Alzheimer, Angehörige
Depressionen
Down-Syndrom, Eltern von Kindern mit Down-Syndrom*
Drogenabhängigkeit

E

Einsamkeit
Emotionale Gesundheit
Endometriose
Essstörungen / Magersucht / Bulimie / Adipositas / Binge-Eating

F

Frauenselbsthilfe Krebs

G

Gehörlosigkeit

H

Hörbehinderte Menschen*
Hospiz

K

Kinder mit Down-Syndrom, Eltern von Kindern mit Down-Syndrom*
Kindstod
Kinder, trauernde Kinder
Körperbehinderungen, Erwachsene
Krebs

L

Long Covid

M

Mastozytose
Missbrauch, Betroffene*
Multiple Sklerose
Muskelkrankheiten

P

Panik/Angststörungen
Parkinson
Pflegerische Angehörige, s. Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe
Prostata-Krebs

Psoriasis – Arthritis
Psychisch Erkrankungen, allgemein*

R

Rheuma

S

Schilddrüsenerkrankungen
Schlafapnoe
Schlaganfall
Schmerz, chronisch
Seelische Gesundheit
Sehbehinderung
Selbstwertgefühl
Sexualisierte Gewalt, Betroffene
Skoliose
Sucht*

T

Tinnitus
Trauer (Männerstammtisch, Trauernde Kinder und Jugendliche)

**= Gruppe/n für Betroffene und Angehörige*

Eine Themenliste sowie neue Gruppengründungen und vieles mehr gibt es unter:

www.selbsthilfe-rheinisch-bergischer-kreis.de

Impressum

Herausgeber

Der Paritätische NRW e.V.
Selbsthilfe-Kontaktstelle Rheinisch-Bergischer Kreis
Odenthaler Str. 19 | 51465 Bergisch Gladbach

Redaktion

Selbsthilfe-Kontaktstelle Rheinisch-Bergischer Kreis
Susanne Koomson | Angela Orth

Layout

Der Paritätische NRW | Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Ulrike Sommerfeld

Bilder

Titel	Selbsthilfe-Kontaktstelle Münster / erweitert mit KI
S. 03	commons.wikimedia.org TUBS
S.05, 06, 07, 08	Selbsthilfe-Kontaktstelle Rheinisch-Bergischer Kreis

Bergisch Gladbach
März 2025

Kontakt

Selbsthilfe-Kontaktstelle Rheinisch-Bergischer Kreis
Odenthaler Straße 19 | 51465 Bergisch Gladbach

Telefon: 02202 93 689 21
selbsthilfe-rbk@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-rheinisch-bergischer-kreis.de

Sprechzeiten

Montag	14.00 – 16.30 Uhr
Mittwoch	9.00 – 12.30 Uhr
Donnerstag	9.00 – 12.30 Uhr

sowie nach Vereinbarung

redaktioneller Hinweis



**SELBSTHILFE
NETZ.DE**

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

