

# Jahresbericht 2025



## Über uns

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist die zentrale Anlaufstelle für Selbsthilfe im Rhein-Sieg-Kreis. Sie informiert Bürger\*innen und Fachstellen über Selbsthilfeangebote, vermittelt in bestehende Gruppen und verweist bei Bedarf an professionelle Hilfen. Zudem unterstützt sie neue Gruppen bei der Gründung, berät zur Selbsthilfeförderung der Krankenkassen und organisiert Fortbildungen sowie Austauschformate.

Ein weiterer Schwerpunkt ist die Kooperation mit Einrichtungen des Gesundheits- und Sozialwesens sowie die Vertretung der Selbsthilfe in regionalen Fachgremien.

Die Beratungsstelle für Selbsthilfe-interessierte besteht seit 1990 und wird vom Paritätischen im Rhein-Sieg-Kreis getragen.

Die barrierefreien Räume in Troisdorf-Oberlar bieten geeignete Bedingungen für Treffen. Selbsthilfegruppen nutzen außerdem Gemeindehäuser, Begegnungsstätten und soziale Zentren im gesamten Kreis.

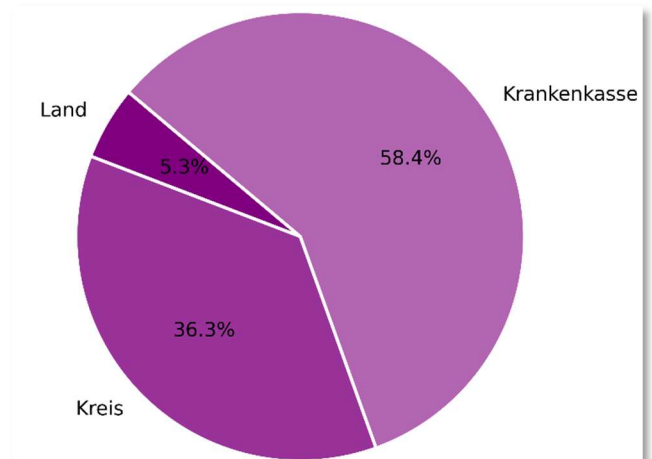
Für digitale Formate stellt der Paritätische einen modern ausgestatteten Hybridraum bereit, zusätzlich steht eine induktive Höranlage zur Ausleihe zur Verfügung.

Vor Ort profitiert die Fachberatung von der engen Zusammenarbeit mit dem Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe (KoPs) und der Ergänzenden unabhängigen Teilhabeberatung (EUTB), die ebenfalls in Trägerschaft des Paritätischen sind.

## Finanzierung

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle wird durch Fördermittel der gesetzlichen Krankenkassen, des Landes Nordrhein-Westfalen, des Rhein-Sieg-Kreises und durch Eigenmittel des Trägers finanziert. Die Angebote der Selbsthilfe-Kontaktstelle sind grundsätzlich kostenfrei.

Die Gesamtausgaben der Selbsthilfe-Kontaktstelle beliefen sich im Jahr 2025 auf 207.687,51 € (Land: 11.000 €, Kreis: 75.285 €, Krankenkasse: 121.262,12 €, Eigenmittel: 140,39 €).



Gesamtausgaben der Selbsthilfe-Kontaktstelle (ohne Eigenmittel)



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



## personelle Situation

Die Kontaktstelle ist mit vier sozialpädagogischen Fachkräften und einer Verwaltungskraft besetzt. Alle Mitarbeiter\*innen arbeiten in Teilzeit mit unterschiedlichem Stundenumfang (2,22 VZÄ).

Seit März verstärkt Michael Dröge die Fachberatung. Inken Felderhoff hat die Kontaktstelle im Laufe des Jahres verlassen.



v.l.n.r: Michael Dröge, Inken Felderhoff, Monika Hoos (alle Fachberatung) Corinna Schell (Sachbearbeitung), Jutta Klee (Fachberatung)

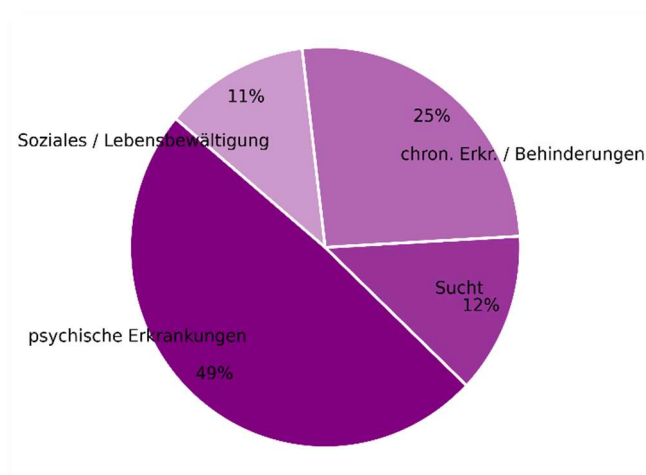
## Besonderheiten der Beratung 2025

Kontakte gesamt	Interessierte	Gruppen	Profis
3.679	1.013	962	1.704

Davon waren 204 persönliche Kontakte, 744 telefonische Kontakte und 2.731 Mailanfragen.

Die meisten Anfragen verzeichneten wir zu den Themen psychische Erkrankungen, gefolgt von Behinderung und Sucht. Neben den Betroffenen selbst wenden sich auch Angehörige auf der Suche nach Selbsthilfegruppen an die Selbsthilfe-Kontaktstelle. Beispielsweise finden Eltern von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen mit Essstörungen in zwei Selbsthilfegruppen in Troisdorf Unterstützung.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle verzeichnete im Vergleich zum Vorjahr einen leichten Rückgang der Gesamtkontakte. Die statistische Erfassung wurde von der KOSKON NRW (Koordination für die Selbsthilfeunterstützung NRW) überarbeitet und Ende 2025 als reine Anfrageerfassung definiert. Ziel ist die bessere Vergleichbarkeit der Selbsthilfe-Kontaktstellen und -Büros in NRW.



Anfragen nach Themenbereichen

## Gruppen Gründungen

2025 gründeten sich 16 Selbsthilfegruppen neu, neun lösten sich auf.

Die Fachberatung unterstützte den Gründungsprozess zu folgenden Themen:

- Lip-/Lymphödem
- Krebs
- Kinder mit Legasthenie/Dyskalkulie, Angehörige
- Sucht
- trans\* und nicht-binäre Kinder, Angehörige
- Essstörungen, Angehörige
- Amyotrophe Lateralsklerose (ALS), Angehörige
- Trauer
- Depression
- Tinnitus

## Mitwirkung in Fachgremien

- Inklusionsfachbeirat des Rhein-Sieg-Kreises mit Teilnehmer\*innen aus Selbsthilfegruppen
- Facharbeitskreis Prävention und Gesundheitsförderung
- Gemeindepsychiatrischer Verbund
- Bündnis gegen Depressionen Bonn / Rhein-Sieg
- Soziale runde Tische rechts- und linksrheinisch
- Gesundheitskonferenz
- Gesundes Städtenetzwerk, seit 2020 Initiativen-Vertretung für den Rhein-Sieg-Kreis
- Regionaler Arbeitskreis der Selbsthilfe-Kontaktstellen und -Büros des Paritätischen NRW
- Landesarbeitskreis der Selbsthilfe-Kontaktstellen NRW (LAK)

## Öffentlichkeitsarbeit

### lokale Presse

zahlreiche Veröffentlichungen in der lokalen Printpresse (über Selbsthilfegruppen sowie Aktivitäten der Selbsthilfe-Kontaktstelle)

### Verkriech` dich nicht!-Kampagne

Versand von Postkarten und Plakaten an über 300 Praxen von Hausärzt\*innen und Therapeut\*innen sowie Folierung zweier Busrückseiten im öffentlichen Personennahverkehr.



### Alltagsmonster-Kampagne

Die extra für Apotheken konzipierte Ausstellung informiert Kund\*innen und Apotheker\*innen über Unterstützungsmöglichkeiten durch Selbsthilfegruppen.

### SelbsthilfeNews

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle informiert jedes Jahr mit sechs Ausgaben über selbsthilferelevante Themen und stellt Selbsthilfegruppen vor.

### Homepage + Facebook-Auftritt

Wir informieren aktuell auf unserer Homepage [www.selbsthilfe-rhein-sieg.de](http://www.selbsthilfe-rhein-sieg.de). Gemeinsam mit weiteren Selbsthilfe-Kontaktstellen und -Büros sind wir unter *Selbsthilfe im südlichen Rheinland* bei Facebook aktiv.

### Selbsthilfenetz

Die Selbsthilfedatenbank weist den Weg in über 8.000 Selbsthilfegruppen zu rund 700 Stichworten in Nordrhein-Westfalen ([www.selbsthilfenetz.de](http://www.selbsthilfenetz.de)).



## Veranstaltungen und Fortbildungen

### Erster Selbsthilfetag in Siegburg

Am 24. Mai präsentierten sich über 20 Selbsthilfegruppen zu gesundheitlichen Themen auf dem Siegburger Marktplatz.

### Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen

Neuwahl des Sprecher\*innenrates als Sprachrohr und Ansprechpartner

**Infostände** auf zahlreichen Veranstaltungen in der Region

### Seminar für Selbsthilfeaktive

„Lebendige und kreative Gruppenarbeit“

### Austauschtreffen für Selbsthilfeaktive

Wie kann ein Gruppentreffen gut gelingen?



## Tendenzen und Herausforderungen unserer Arbeit

Die meisten Selbsthilfegruppen gibt es aufgrund der besseren Erreichbarkeit sowie Verfügbarkeit von Räumlichkeiten in Ballungsgebieten, besonders in Troisdorf. Ein Schwerpunkt unserer Aktivitäten lag auch 2025 in der Verstärkung unserer Präsenz im ländlichen Kreisgebiet. Über die Teilnahme an Sitzungen der regionalen runden Tische vernetzen wir uns mit den Akteuren vor Ort.

Unser Fokus liegt weiterhin auf Selbsthilfegruppen zu Themen der

seelischen Gesundheit. Diese haben vergleichsweise mehr Unterstützungsbedarf, denn Menschen mit Depressionen, posttraumatischen Belastungsstörungen und Ängsten können und wollen aufgrund ihrer Erkrankungen weniger Verantwortung innerhalb der Gruppe übernehmen.

Aktuell verstärken wir unsere Kontakte zu medizinischen Einrichtungen und Fachschulen, um über Multiplikatoren mehr Selbsthilfeinteressierte zu erreichen.

Jeder in die Selbsthilfe investierte Euro bringt in der Kosten-Nutzen-Analyse der Kommune 3,- Euro, weil Menschen beispielsweise länger im Arbeitsleben sowie in ihrer eigenen Wohnung verbleiben.  
(Quelle: *Selbsthilfegruppenjahrbuch 2003 der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.*)

### Impressum

#### Herausgeber

Der Paritätische  
Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Sieg-Kreis  
Landgrafenstr. 1  
53842 Troisdorf

Tel.: 02241 94 99 99  
selbsthilfe-rhein-sieg@paritaet-nrw.org  
[www.selbsthilfe-rhein-sieg.de](http://www.selbsthilfe-rhein-sieg.de)

#### Redaktion und Layout

Jutta Klee | Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Sieg-Kreis

#### Fotos

Titelseite  
S. 2  
S. 4                      alle Selbsthilfe-Kontaktstelle

#### Erschienen

Februar 2026