

Jahresbericht 2024



I ♥
SELBST
HILFE

Inhalt

- 03 Über uns
- 04 Finanzierung
- 04 Personelle Situation
- 04 Besonderheiten der Beratung 2024
- 06 Gruppengründungen
- 07 Mitwirkung in Fachgremien
- 07 Öffentlichkeitsarbeit
- 08 Highlight-Projekte 2024
- 09 Tendenzen und Herausforderungen
- 10 Selbsthilfe wirkt und zahlt sich aus
- 10 Ausblick 2025
- 11 Impressum

Über uns

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist die zentrale Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfe im Rhein-Sieg-Kreis.

An die Kontaktstelle wenden sich Bürger*innen, professionelle Einrichtungen und Gruppen mit ihren Anliegen. Die Mitarbeiter*innen informieren über Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen. Sie vermitteln in bestehende Gruppen und verweisen alternativ an professionelle Hilfsangebote.

Außerdem begleitet die Fachberatung den Gründungsprozess von neuen Gruppen, informiert über Möglichkeiten der Selbsthilfeförderung durch die Krankenkassen, organisiert Fortbildungsveranstaltungen zu selbsthilfespezifischen Themen und fördert den Austausch der Gruppen untereinander.

Ein weiterer Aufgabenbereich ist die Kooperation mit Einrichtungen im Gesundheits- und Sozialwesen sowie die Vertretung der Selbsthilfe in Fachgremien des Rhein-Sieg-Kreises und den kreisangehörigen Städten und Gemeinden.

Die Beratungsstelle für Selbsthilfeinteressierte besteht seit 1990. Träger der Einrichtung ist der Paritätische im Rhein-Sieg-Kreis. Die Räumlichkeiten liegen in Troisdorf-Oberlar. Gruppenräume und sanitäre Anlagen sind barrierefrei zugänglich.

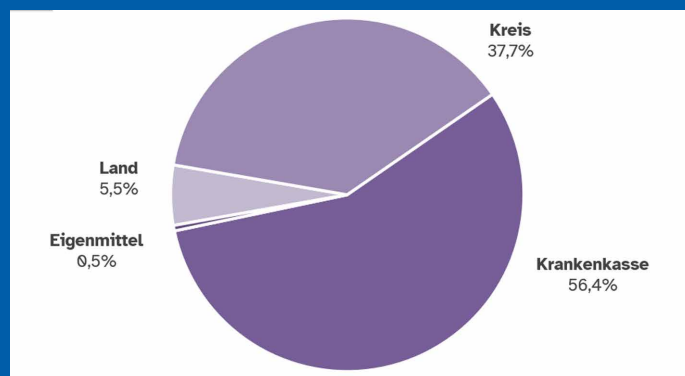
Selbsthilfegruppen treffen sich außerdem in Gemeindehäusern, Begegnungsstätten, Stadtteilzentren und sozialen Treffs im gesamten Kreisgebiet.

Der Paritätische im Rhein-Sieg-Kreis hält für digitale Formate einen technisch bestens ausgestatteten Hybridraum in Troisdorf-Oberlar vor. Den Selbsthilfegruppen steht eine induktive Höranlage zur Ausleihe zur Verfügung.

Die Fachberatung der Selbsthilfe-Kontaktstelle profitiert vor Ort von der Zusammenarbeit mit dem Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe (KoPs) sowie der Ergänzenden unabhängigen Teilhabeberatung (EUTB). Beide Angebote befinden sich ebenfalls in Trägerschaft des Paritätischen im Rhein-Sieg-Kreis.

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.



Finanzierung der Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Sieg-Kreis.

Die Gesamtausgaben der Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Sieg-Kreis beliefen sich im Jahr 2024 auf 199 920 Euro (Land: 11 000 Euro, Kreis: 75 285 Euro, Krankenkasse: 112 645 Euro, Eigenmittel: 990 Euro).

Personelle Situation

Die Kontaktstelle ist mit vier sozialpädagogischen Fachkräften (VZÄ 1,7) und einer Verwaltungskraft (VZÄ 0,5) besetzt. Alle Mitarbeiter*innen arbeiten in Teilzeit mit unterschiedlichem Stundenumfang.

2024 hat Gerald Bauer die Fachberatung befristet bis zum Jahresende unterstützt. Die Stelle wird Anfang 2025 nachbesetzt.



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

Besonderheiten der Beratung 2024

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle verzeichnete im Vergleich zum Vorjahr einen weiteren Anstieg der Anfragen von Interessierten um rund 20 Prozent. Das heißt, dass sich deutlich mehr Menschen über Selbsthilfeangebote im Rhein-Sieg-Kreis haben beraten lassen. Dazu gehörten Profis (z.B.

Suchtberater*innen oder Therapeut*innen), Betroffene sowie auch deren Angehörige.

Die meisten Menschen werden dabei über klassische Pressemitteilungen in der Regionalpresse auf Selbsthilfegruppen aufmerksam und lassen sich über die Kontaktstelle an die Gruppen vermitteln.

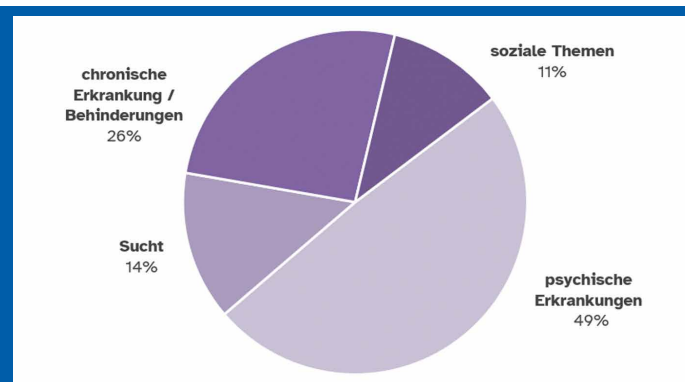
Die Gesamtzahl der Kontakte blieb im Vergleich zum Vorjahr weitestgehend konstant (2023: 4 258, 2024: 4 006). Davon waren 299 persönliche Kontakte, 687 telefonische Kontakte und 3 020 Mailanfragen.

Kontakte gesamt	Interessierte	Gruppen	Profis
4 006	1 086	1 146	1 774

Thematisch machten Anfragen zu psychischen Erkrankungen mit 49 Prozent den Hauptanteil aus. Am häufigsten suchten Interessierte hierbei Selbsthilfegruppen zum Thema Depression. An zweiter Stelle lagen Anfragen zum Thema chronische Erkrankung und Behinderung (26 Prozent) vor.

Zugenommen haben auch Anfragen von Angehörigen nach speziellen Selbsthilfegruppen für Angehörige – besonders

zu psychischen Erkrankungen. Wir führen dies darauf zurück, dass über die Themenfelder in der Öffentlichkeit vermehrt gesprochen wird. Damit steigt auch bei den Angehörigen die Wahrnehmung dafür, mit einer Situation nicht mehr alleine zurechtzukommen zu müssen.



Anfragen nach Themen.

2024 veröffentlichten wir unser aktualisiertes Gesamtverzeichnis der aktiven Selbsthilfegruppen im Rhein-Sieg-Kreis. Unser Verzeichnis listet rund 200 Selbsthilfegruppen zusammengefasst in 85 Themen der gesundheitlichen und sozialen Selbsthilfe auf – von A wie ADHS bis Z wie Zöliakie. Das Gesamtverzeichnis liegt außerdem als barrierearme Version auf unserer Homepage vor.



Neu aufgelegt: Verzeichnis der Selbsthilfegruppen

Während und nach der Pandemie hat die Zahl der Selbsthilfegruppen abgenommen. Neben den seinerzeit geltenden Kontaktbeschränkungen ist der Generationenwechsel dafür ein Grund. Gruppenleitungen, die das Gruppenleben über Jahre bestimmt haben, ziehen sich aus dem aktiven Ehrenamt zurück. Schwierig ist dann die Suche nach einer Nachfolge.

Aktive sind selbst Betroffene und können Verantwortungen

nur in begrenztem Rahmen übernehmen. Aufgabe der Kontaktstelle ist es deshalb, den Gruppengründungsprozess gut zu begleiten. Dabei geht es vor allem darum, eine Haltung in der Selbsthilfe zu verdeutlichen: betroffene Menschen schließen sich zusammen, um sich gegenseitig zu helfen. Zu einem gelingenden Gruppenleben gehört, dass Verantwortungen möglichst aufgeteilt werden, damit alle profitieren können.

Gruppengründungen

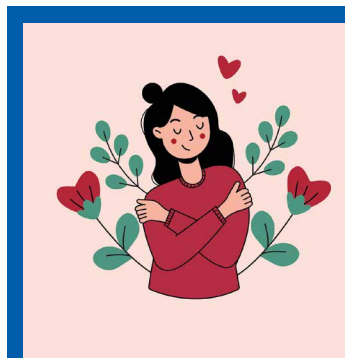
Im Jahr 2024 zeichnete sich eine Trendwende ab: fünf Gruppenaufösungen standen 14 Gruppenneugründungen gegenüber.

Die Fachberatung unterstützte hierbei zu folgenden Themen:

Posttraumatische Belastungsstörung (Frauen), unsichtbare Behinderung, Angehörige Sucht (2x), Sucht (2x), miterziehende Großeltern, AD(H)S (Frauen), Adipositas, Angehörige Depression, Opfer sexualisierter Gewalt (Frauen)

Zu folgenden Themen gibt es Gründungswünsche:

Lipödem / Lymphödem, Angehörige Anorexie, Angehörige von Trans*kindern, Angehörige von Kindern mit AD(H)S, Angehörige von Kindern mit Legasthenie / Dyskalkulie



Unter anderen gründete sich die Gruppe „Liebenswert“.

Mitwirkung in Fachgremien

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist für 19 Städte und Kommunen des Rhein-Sieg-Kreises zuständig. Die Mitwirkung in Arbeitskreisen und Netzwerken ist wichtiger Schwerpunkt unserer Arbeit. Viele Kontakte zu Multiplikator*innen und zu Helfer*innen des Gesundheits- und Sozialsystems finden im Rahmen der Netzwerkarbeit statt.

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

Öffentlichkeitsarbeit

lokale Presse

Wir platzierten zahlreiche Veröffentlichungen in der lokalen Printpresse. Dazu gehörten sowohl Hinweise auf Selbsthilfegruppen als auch Berichte über Aktivitäten der Selbsthilfe-Kontaktstelle.

SelbsthilfeNews

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

Homepage und Facebook-Auftritt

Wir informieren aktuell auf unserer Homepage www.selbsthilfe-rhein-sieg.de. Gemeinsam mit weiteren Selbsthilfe-Kontaktstellen und -Büros sind wir unter [Selbsthilfe im südlichen Rheinland](https://www.facebook.com/Selbsthilfe-im-suedlichen-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).

Highlight-Projekte 2024

- Aktualisierung des Verzeichnisses der Selbsthilfegruppen im Rhein-Sieg-Kreis (Versand der Printversion an Ärzt*innen, Therapeut*innen und Beratungsstellen, barrierearmes Nachschlagewerk auf unserer Homepage)
- Wahl des Sprecher*innenrates: Sprachrohr und Ansprechpartner der Selbsthilfegruppen im Rhein-Sieg-Kreis
- Roadmovie Depression: Filmvorführung und Infostand im Cineplex Siegburg für Oberstufenschüler, Kooperationsprojekt mit der Abteilung für Gesundheitsförderung des Gesundheitsamtes des Rhein-Sieg-Kreises in der Woche der seelischen Gesundheit
- Supervision: regelmäßige Termine, offen für alle Selbsthilfgruppenleiter*innen
- Podiumsgespräch zum Thema seelische Gesundheit: Festival der Menschlichkeit, Elmores Windeck
- Regio-Seminar „Resilienz in Krisenzeiten“ – Kooperationsprojekt zwischen den Selbsthilfe-Kontaktstellen Rhein-Sieg-Kreis und Bonn sowie der Selbsthilfeakademie NRW.
- Seminar „Wenn schwere Themen aufkommen: Suizidgedanken und andere schwierige Themen

Infostände-Veranstaltungen

- Weltfrauentag: Stadtmuseum Siegburg und Stadthaus Bonn
- Troisdorf verein(t)!: Innenstadt Troisdorf
- Kundgebung zum 1. Mai: Marktplatz Siegburg
- Familienfest Troisdorf
- Frauen im Fokus: Jobcenter Rhein-Sieg-Kreis



Neu gewählter Sprecher*innenrat



Festival der Menschlichkeit



Infostand bei „Troisdorf verein(t)!“



Shirt zur MUT-Tour.

- Seniorenmesse Niederkassel
- Suchterkrankungen in der Familie: Veranstaltung der Blau-Kreuz-Begegnungsgruppe Hennef
- Forum Alter und Pflege: Rheinbach
- MUT-Tour gegen Depressionen: Marktplatz Bonn

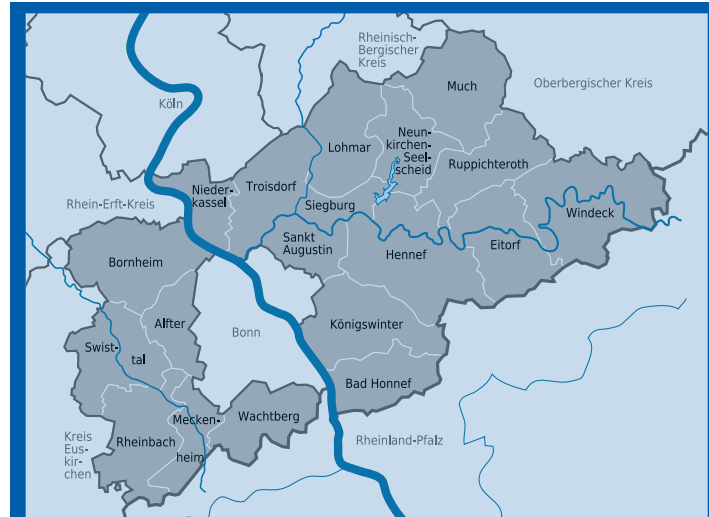
und Rheinbach präsent, um die Bevölkerung niederschwellig über Selbsthilfe zu informieren.

Tendenzen und Herausforderungen

Als Selbsthilfe-Kontaktstelle unterstützen wir die Selbsthilfe im gesamten Rhein-Sieg-Kreis. Die meisten Selbsthilfegruppen gibt es aufgrund der besseren Erreichbarkeit sowie Verfügbarkeit von Räumlichkeiten allerdings in Ballungsgebieten, besonders in Troisdorf.

Ein Schwerpunkt unserer Aktivitäten lag im Jahr 2024 auf dem linksrheinischen Kreisgebiet. Eine enge Kooperation gab es mit dem Sozialpsychiatrischen Zentrum in Meckenheim sowie mit der Suchtberatung der Caritas in Bornheim. Hier wurden mit Unterstützung unserer Fachberatung Gruppen zum Thema Sucht (Betroffene und Angehörige) gegründet.

Mit Infoständen waren wir auf Marktplätzen in Meckenheim



Der Rhein-Sieg-Kreis.

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.

Selbsthilfe lohnt sich

- Verbesserung der sozialen Situation der Betroffenen
- Kompetenzsteigerung im Umgang mit der Erkrankung
- Kompetenzsteigerung im Umgang mit belastenden Lebenssituationen
- gegenseitige Unterstützung bei Problemen
- Überwindung der Vereinzelung von Betroffenen und Angehörigen
- zunehmende Bereitschaft, Hilfe annehmen zu können
- Verbesserung der eigenen Lebensqualität



Selbsthilfe wirkt und zahlt sich aus.

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: Selbsthil-

fegruppenjahrbuch 2003 der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.)

Ausblick 2025

- 24.05.: Selbsthilfetag auf dem Siegburger Marktplatz
- Austauschtreffen für Selbsthilfegruppenleiter*innen
- Werbekampagne „Selbsthilfe“ des Sprecherrates
- Fortführung Marktplatztour im linksrheinischen Rhein-Sieg-Kreis

Impressum

Herausgeber

Der Paritätische NRW
Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Sieg-Kreis
Landgrafenstraße 1 | 53842 Troisdorf

Tel.: 02241 94 99 99

E-Mail: selbsthilfe-rhein-sieg@paritaet-nrw.org

www.selbsthilfe-rhein-sieg.de

Redaktion

Inken Felderhoff, Monika Hoos, Jutta Klee, Corinna Schell,
Selbsthilfe-Kontaktstelle im Rhein-Sieg-Kreis

Layout

Ulrike Sommerfeld
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Fotos

Titel	Selbsthilfe-Kontaktstelle Münster
S. 04,06,08	Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Sieg-Kreis
S. 09	TUBS commons.wikimedia.org
S. 10	© pressmaster stock.adobe.com

Erschienen
März 2025

