

Jahresbericht 2025



Inhalt

1. Das Selbsthilfe-Büro im Rhein-Erft-Kreis
 - 1.1. Organisatorische Rahmenbedingungen
 - Träger
 - Finanzielle Mittel
 - Personelle Ausstattung
 - Anbindung an die Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Sieg-Kreis
 - Sprechzeiten
 - Zentrale Lage in Frechen
 - 1.2. Inhaltliche Rahmenbedingungen
 - Was ist Selbsthilfe
 - Warum braucht Selbsthilfe Unterstützung
2. Aufgaben des Selbsthilfe-Büros, Aktivitäten 2025
 - 2.1. Beratung und Vermittlung von Selbsthilfe-Interessierten
 - 2.2. Gruppengründungen
 - Gründungen 2025
 - Netzwerk In-Gang-Setzer
 - 2.3. Unterstützung bestehender Selbsthilfegruppen
 - 2.4. Beratung der Selbsthilfegruppen zu finanzieller Förderung durch die Gesetzlichen Krankenkassen
 - 2.5. Kooperation mit Fachkräften
 - 2.6. Öffentlichkeitsarbeit
 - SelbsthilfeNews
 - Broschüre „Wegweiser in die Selbsthilfe“
 - Selbsthilfenetz
 - Neue Homepage
 - Wanderausstellung
 - Veranstaltungen 2025
3. Zahlen und Fakten
4. Fazit und Ausblick

1. Das Selbsthilfe-Büro im Rhein-Erft-Kreis

Das Selbsthilfe-Büro ist die zentrale professionelle Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfe im Rhein-Erft-Kreis.

Es steht allen Bürger*innen, sowie den Einrichtungen aus dem Sozial- und Gesundheitsbereich zur Seite bei Fragen rund um die Selbsthilfe allgemein und zu den Selbsthilfegruppen im Rhein-Erft-Kreis. Dabei fungiert es auch als eine Clearingstelle in der Vermittlung nicht nur in die Selbsthilfegruppen, sondern auch im professionellen Hilfesystem.



1.1. Organisatorische Rahmenbedingungen

Träger

Der Paritätische, Kreisgruppe Rhein-Erft-Kreis

Finanzielle Mittel

Fördermittel der Gesetzlichen Krankenkassen und Eigenleistung des Paritätischen NRW e.V.

Die Leistungen sind für Anfragende kostenfrei

Personalausstattung

Eine Fachkraft-Stelle mit 26 Wochenstunden

Anbindung an die Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Sieg-Kreis

Entsprechend der Förderrichtlinien der Gesetzlichen Krankenkassen ist das Selbsthilfe-Büro aufgrund seiner geringen personellen Ausstattung an die Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Sieg-Kreis angebunden.

Sprechzeiten

- montags von 13:30 – 16:30 Uhr und
- donnerstags von 9:00 – 12:00 Uhr
- Zusätzliche Termine nach Vereinbarung

Zentrale Lage in Frechen

Das Selbsthilfe-Büro bietet barrierefreie Räumlichkeiten in der Frechener Innenstadt. Die zentrale Lage direkt am Busbahnhof und unweit des Rathauses macht das Büro leicht zugänglich. Die direkte Nachbarschaft zu KoKoBe und EUTB® der Lebenshilfe Rhein-Erft-Kreis e.V., sowie zur Gold-Kraemer-Stiftung, dem Mehrgenerationenhaus und anderen sozialen Anbietern, schafft Synergien.

1.2. Inhaltliche Rahmenbedingungen

Was ist Selbsthilfe

Selbsthilfe ist eine besondere Form bürgerschaftlichen Engagements. Sie verbindet den eigenen Hilfebedarf mit dem Gedanken der Solidargemeinschaft. Der Einzelne profitiert nicht nur von den Rückmeldungen der Gruppe, sondern kann auch selbst die Anderen in der Gruppe mit eigenem Wissen und Erfahrungen unterstützen. Bei regelmäßigen Treffen tauschen die Gruppenmitglieder sich zu ihrem jeweiligen Thema aus, helfen sich gegenseitig und suchen gemeinsame Lösungsmöglichkeiten. In der Selbsthilfegruppe erleben Mitglieder, dass Sie nicht alleine sind mit ihren Problemen und dass andere Betroffene sie verstehen. Die Mitglieder einer Selbsthilfegruppe erfahren somit sowohl Gemeinschaft als auch Selbstwirksamkeit, indem sie sich gemeinsam aktiv mit Ihrer Situation auseinandersetzen. Sie werden Experten in eigener Sache.

*„Wir unterschätzen die Kraft
des Redens.“*

*Sprecher einer
Selbsthilfegruppe*

Warum braucht Selbsthilfe Unterstützung?

Selbsthilfegruppen entstehen und bestehen nicht immer von alleine. Betroffene brauchen Ermutigung und Unterstützung bei der Suche nach einer Selbsthilfegruppe oder Gründung neuer Gruppen. Bestehende Selbsthilfegruppen sind an Vermittlung von Betroffenen interessiert und an Unterstützung in der täglichen Gruppenarbeit, z.B. in organisatorischen Fragen, bei der Öffentlichkeitsarbeit, bei Fragen zur Gruppendynamik usw.

Diese Unterstützung bietet das Selbsthilfe-Büro Rhein-Erft-Kreis mit seinem offenen und niederschweligen Beratungsangebot, welches Selbsthilfegruppen – unabhängig von ihrer Struktur und organisatorischen Anbindung – wahrnehmen können. So finden auch kleine, nicht verbandlich organisierte Selbsthilfegruppen beim Selbsthilfe-Büro Unterstützung.

2. Aufgaben des Selbsthilfe-Büros Aktivitäten 2025

2.1. Beratung und Vermittlung von Selbsthilfe- Interessierten

Eine der Hauptaufgaben besteht darin, Menschen, die an Selbsthilfe interessiert sind, in die passende Gruppe zu vermitteln und ihnen den Weg in die Selbsthilfe zu erleichtern. In ausführlichen Beratungsgesprächen können persönliche Problemlagen geklärt und Perspektiven erarbeitet werden. Das Ergebnis der Beratung kann auch die Unterstützung einer Gruppenneugründung oder die Vermittlung an professionelle Einrichtungen sein.



Kornelia Wirtz-Wolsiffer und Gabriele Miller-Staudt am Infostand auf dem Frechener Wochenmarkt

2.2. Gruppengründungen

Das Selbsthilfe-Büro unterstützt die Gründung von Selbsthilfegruppen durch die Beratung und Begleitung in der Anfangsphase. Es übernimmt unter anderem auf Wunsch die Pressearbeit und sammelt die Interessenten, unterstützt bei der Suche nach Räumlichkeiten, vermittelt Grundlagen der Gruppenarbeit und begleitet auf Wunsch die ersten Gruppenabende. Ziel ist es, so viel Unterstützung wie nötig zu geben und dabei in der Beratung die eigenen Ressourcen der Initiator*innen im Sinne des Empowerments zu fördern und Hemmschwellen zu senken.

2.3. Netzwerk In-Gang-Setzer

Seit 2019 beteiligt sich das Selbsthilfe-Büro gemeinsam mit umliegenden Selbsthilfe-Kontaktstellen am Projekt In-Gang-Setzer (IGS). Dieses ging 2025 in eine neue Förderphase und wurde in Netzwerk In-Gang-Setzer umbenannt, da aus dem Projekt ein etabliertes Netzwerk entstanden ist.

In-Gang-Setzer (IGS) sind geschulte ehrenamtliche Mitarbeiter*innen von Selbsthilfe-Kontaktstellen und -Büros. Sie unterstützen Selbsthilfegruppen in der Gründungsphase dabei, in Kontakt zu kommen, Selbsthilfe-Prinzipien im Auge zu behalten und bei organisatorischen Fragen. Auch für bestehende Gruppen kann eine kurzzeitige Begleitung durch IGS wieder neue Impulse bringen, damit der Austausch wieder lebendiger wird.

Die Gruppen und die In-Gang-Setzer werden dabei vom Selbsthilfe-Büro in diesem Prozess begleitet.

2.4. Unterstützung der Selbsthilfegruppen

Die bestehenden Selbsthilfegruppen unterstützt das Selbsthilfe-Büro in den Bereichen finanzielle Hilfen, Gruppendynamik, organisatorische Fragen und Öffentlichkeitsarbeit. Es bietet Vernetzungs- und Austauschtreffen sowie Fortbildungsangebote. Bei Bedarf können Kontakte zu Fachkräften hergestellt werden. In der Öffentlichkeitsarbeit besteht die Möglichkeit der gemeinsamen Präsentation in Veranstaltungen. Das Büro stellt diverse Materialien zum Ausleihen bereit. Außerdem vermittelt das Selbsthilfe-Büro Interessent*innen in die Selbsthilfegruppen.

Die Zusammenarbeit mit der Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen Rhein-Erft-Kreis wurde fortgeführt. Das Selbsthilfe-Büro nimmt regelmäßig an den Vorstandssitzungen der AG teil und berät die AG in organisatorischen und inhaltlichen Fragen.

Gründungsunterstützung 2025:

- ✓ Depressionen/PTBS, Brühl
- ✓ Bipolar/Depressionen /Ängste, Frechen
- ✓ ADHS Erwachsene, Brühl
- ✓ Alleinerziehende, Kerpen
- ✓ Endometriose, Kerpen
- ✓ Eltern von Kindern mit Behinderung, Bedburg
- ✓ Neurodivergenz, Pulheim
- ✓ Depressionen, Wesseling
- ✓ Kontakt zum „Inneren Kind“, Frechen
- ✓ Klima-Café, Kerpen



Adventscfé der Selbsthilfegruppen im Selbsthilfe-Büro

2.5. Beratung der Selbsthilfegruppen zur finanziellen Förderung

Die Gesundheits-Selbsthilfegruppen haben die Möglichkeit, bei den Gesetzlichen Krankenkassen eine Förderung für laufende Kosten sowie für Projekte zu beantragen. Das Selbsthilfe-Büro informiert alle Gruppen über aktuelle Entwicklungen im Rahmen dieser Förderung und hat auch 2025 wieder vielen Gruppen mit Rat und Tat bei der Antragsstellung zur Seite gestanden. Im Rahmen einer Infoveranstaltung haben die Krankenkassen die Gruppen über das aktuelle Förderverfahren informiert und ihnen Rede und Antwort gestanden.

2.6. Angebote für SHG 2025

Vernetzung, Austausch und Fortbildung sind wichtig für das lebendige Gruppenleben. Das Selbsthilfe-Büro organisiert daher regelmäßig Austauschtreffen, in denen Gruppenmitglieder sich über Aktuelles aus ihren Gruppen, aber auch über Problemlösungen, erfolgreiche Projekte und viele Fragen rund um eine gute Gruppenarbeit gegenseitig unterstützen können. Auch die Vernetzung untereinander spielt dabei eine wichtige Rolle.

In 2025 hat das Selbsthilfe-Büro im Anschluss an den Chorworkshop das neue Projekt „Selbsthilfe-Chor“ ins Leben gerufen. Seit September 2025 treffen sich Mitglieder verschiedenster Selbsthilfegruppen sowie Freunde und Verwandte zweimal monatlich unter der Leitung einer erfahrenen Chorleiterin und Gesangslehrerin. Der Chor hat sich schnell zu einer starken Gemeinschaft entwickelt und verbindet Lebensfreude mit vielen positiven gesundheitlichen Einflüssen. Im Dezember konnte bereits der erste Auftritt stattfinden – ein aufregendes und ermunterndes Erlebnis für alle!

Austausch und Vernetzung

- ✓ 26.02.25 Erfahrungsaustausch
- ✓ 13.05.25 Erfahrungsaustausch
- ✓ 25.09.25 Erfahrungsaustausch
- ✓ 12.12.25 Advents-Café

Fortbildungsangebote

- ✓ 15.02.25 Selbsthilfe und Resilienz im Alltag
- ✓ 11.10.25 „Moderieren mit Mut & Methode“
- ✓ 21.06. + 05.07.25 Chorworkshop „Singen macht Glück“



2.7. Zusammenarbeit mit Fachkräften

Die Zusammenarbeit und die Vernetzung mit professionellen Fachkräften und Einrichtungen wie Ärzten, Therapeuten, Krankenhäusern, Krankenkassen, Sozialdiensten, Beratungsstellen u.a. sind eine wichtige Grundlage für die Informations- und Beratungsfunktion.

Das Selbsthilfe-Büro ist Mitglied folgender Gremien:

- Arbeitskreis Sucht der PSAG Rhein-Erft-Kreis
- Arbeitskreis Erwachsenenpsychiatrie der PSAG Rhein-Erft-Kreis
- PSAG Arbeitskreis Kinder Jugend und Familie
- Regionaltreffen der Selbsthilfe-Kontaktstellen /-Büros im Paritätischen
- Landesarbeitskreis der Selbsthilfe-Kontaktstellen /-Büros
- Vorstand und Mitgliederversammlung der Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen im Rhein-Erft-Kreis (beratender Beirat)
- Netzwerk „Starke Kinder im Schatten“, Rhein-Erft-Kreis
- Gemeindepsychiatrischer Verbund, Rhein-Erft-Kreis
- Kooperationstreffen, Familienzentrum St. Margaretha, Brühl
- Arbeitskreis „Teilhabe und Inklusion“, Stadt Frechen
- Kooperationstreffen EUTB Rhein-Erft-Kreis
- Konferenz Alter und Pflege Rhein-Erft-Kreis
- Seniorennetzwerk Wesseling

2.8. Öffentlichkeitsarbeit

Selbsthilfenetz

Über die eigene Datenbank bestückt das Selbsthilfe-Büro auch die vom Paritätischen NRW betriebene Plattform www.selbsthilfenetz.de, eine Suchmaschine, die neben nützlichen Tipps und allgemeinen Infos zur Selbsthilfe auch die örtlichen Selbsthilfegruppen listet, die von den Unterstützungsstellen, wie dem Selbsthilfe-Büro, eingetragen werden. So sind alle Gruppen im Internet zu finden, auch wenn sie keine eigene Homepage betreiben. Dabei wird streng auf den Datenschutz geachtet.



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

SelbsthilfeNews

Alle zwei Monate erscheint der digitale Newsletter des Selbsthilfe-Büros, die SelbsthilfeNews! Der Newsletter enthält aktuelle Informationen rund um die Selbsthilfe. Er stellt Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen aus der Region vor, enthält Tipps für die Gruppenarbeit, lädt zu Veranstaltungen ein, bietet eine Plattform für Neues aus den Selbsthilfegruppen und stellt auch interessante Podcasts, Bücher oder überregionale Angebote vor. www.selbsthilfe-news.de

Neue Homepage

Im Juli 2025 wurde die neue Homepage des Selbsthilfe-Büros freigeschaltet. Unter www.selbsthilfe-rhein-erft.de sind viele Informationen rund um die Selbsthilfe und das Angebot des Selbsthilfe-Büros zu finden, darunter auch aktuelle Termine, neue Gruppengründungen und Berichte zu Veranstaltungen.

Wanderausstellung „Selbsthilfe. Gruppen. Leben.“

Die Ausstellung präsentiert derzeit 18 Selbsthilfegruppen und das Selbsthilfe-Büro und bietet einen umfassenden Einblick in die vielfältige Arbeit von Selbsthilfegruppen und deren Bedeutung für die Gesellschaft. 2025 stand sie in Kooperation mit der Abteilung Älterwerden, Demographie und Inklusion der Stadt Brühl in der RathausGalerie Brühl zur Besichtigung aus. Mit einer feierlichen Eröffnungsveranstaltung wurde die Wanderausstellung am 26.08.25 der Öffentlichkeit vorgestellt und konnte bis zum 02. Oktober besichtigt werden.

Veranstaltungen 2025 im Überblick

- ✓ 17.02.25, Seniorenbeirat Kerpen, Vortrag
- ✓ 16.05.25, Infotisch auf dem Frechener Wochenmarkt mit mehreren SHG im Rahmen der bundesweiten Aktionswoche „Wir hilft“ des Paritätischen Gesamtverbandes
- ✓ 26.06.25, Infotisch Veranstaltung der ILCO Brühl im Marienhospital Brühl
- ✓ 06.07.25, Infotisch mit Beteiligung einer SHG bei „Bergheim Aktiv“
- ✓ 26.08.25 Eröffnung der Ausstellung „Selbsthilfe. Gruppen. Leben.“ die bis zum 02.10.25 in der Brühler RathausGalerie zu sehen war.
- ✓ 31.08.25, Infotisch mit SHG am Tag der Brühler Vielfalt
- ✓ 15.10.25, Infotisch und Podiumsgespräch bei AOK-Veranstaltung im Linden-Theater Frechen, Filmvorführung „Expedition Depression“
- ✓ 16.10.25, Infotisch bei Kerpen Mobil
- ✓ 06.12.25, Weihnachtssingen des Rotary Club mit dem Selbsthilfe-Chor
- ✓ 20.12.25, Der Selbsthilfe-Chor lud zum Weihnachtssingen ein

Außerdem ist das Selbsthilfe-Büro regelmäßig durch Gruppengründungen und Veranstaltungen in der Presse präsent.



Ausstellungseröffnung Brühl, vlnr: Gabriele Miller-Staudt, SHB, Bürgermeister Dieter Freytag, Julian Beywl, Vorstandsvorsitzender Der Paritätische Rhein-Erft-Kreis



Filmvorführung „Expedition Depression“
Vlnr: Johannes Kirchhof, Uniklinik Köln, Gabriele Miller-Staudt, Selbsthilfe-Büro, Simone Dietz, AOK Rheinland/Hamburg

3. Zahlen und Fakten

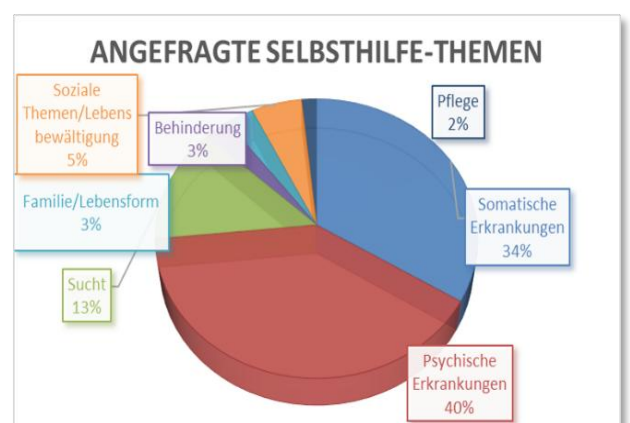
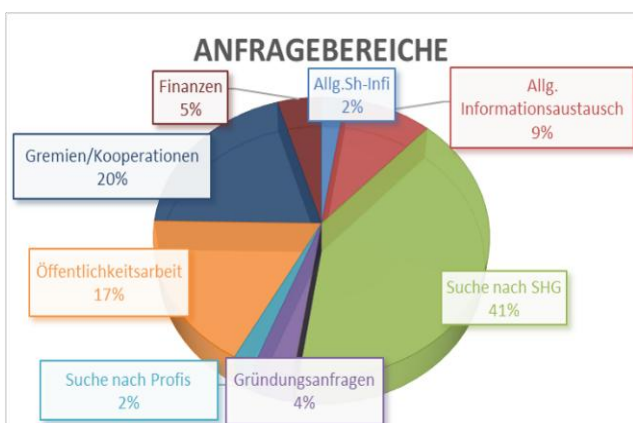
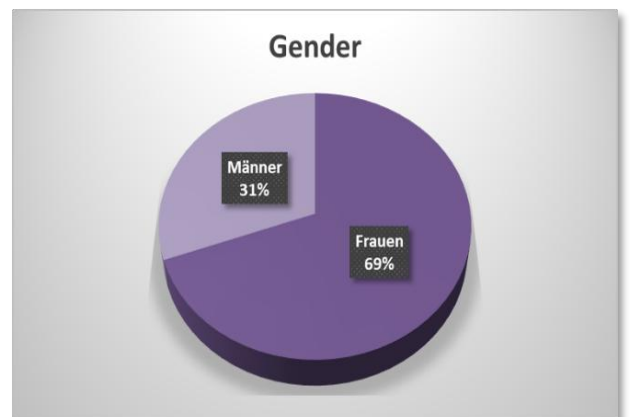
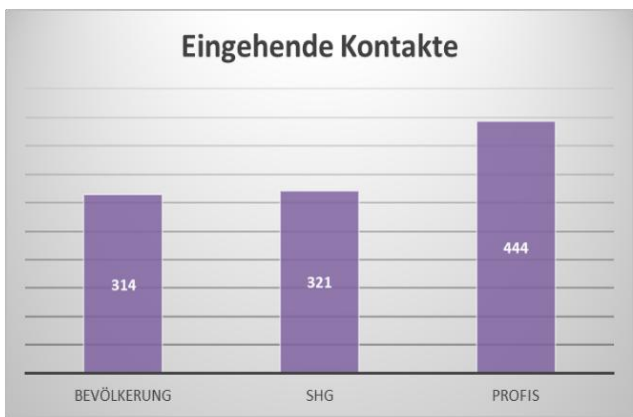
In der Statistik sind ausschließlich eingehende Kontakte berücksichtigt. Die Gesamtzahl betrug im letzten Jahr 1072 eingehende Anfragen.

Seit 2009 geben die gesetzlichen Krankenkassen vor, dass Selbsthilfe-Kontaktstellen eine Anfrage-Statistik ausfüllen. Nach Ende des Jahres werden die erfassten Daten von KOSKON NRW zu einer landesweiten Statistik zusammengeführt. Diese Anfrage-Statistik sowie die dazugehörige Ausfüllhilfe wurde 2025 von einer LAK-Arbeitsgruppe gemeinsam mit der KOSKON NRW überarbeitet und präzisiert. Ziel ist es, die Einträge einheitlicher zu gestalten. Dadurch kann es zu einem Rückgang der erfassten Anfragen kommen. Dieser Rückgang bedeutet jedoch nicht, dass sich die Arbeit der Selbsthilfe-Kontaktstellen verringert. Vielmehr spiegelt er wider, dass ausschließlich Anfragen von außen statistisch erfasst werden. Die Anfrage-Statistik bildet nur einen Teil der Tätigkeiten der Selbsthilfe-Kontaktstellen ab. Ihre vielfältigen Aufgaben und Leistungen werden weiterhin umfassend vor Ort sowie in den jeweiligen Jahresberichten dokumentiert.



Insbesondere die Zahl der Profikontakte hat sich in der Statistik deutlich verringert, ist in der täglichen Arbeit aber nicht gesunken.

Nach wie vor sind fast drei Viertel der Anfragenden Frauen, im Vergleich zu 27% Männern, was sich in den Selbsthilfegruppen auch oft widerspiegelt.



4. Fazit und Ausblick

Auch 2025 gab es weiter ein hohes Interesse am Thema ADHS und Neurodivergenz, was sich auch in Gruppengründungen ausdrückte. Mit der Endometriose-Gruppe Erftkreis konnte ein neues Thema etabliert werden, welches für viele Frauen lebensbestimmend ist.

Auffällig ist dabei, dass zu diesen Themen auch jüngere Menschen aktiv werden und auch im Rhein-Erft-Kreis zunehmend Junge Selbsthilfe stattfindet. Das bereichert und ergänzt die Selbsthilfelandchaft sehr positiv und ist ein Zeichen, dass Selbsthilfe nicht „altbacken“ oder „langweilig“ ist.

Im Bereich der Öffentlichkeitsarbeit konnte das Selbsthilfe-Büro wieder mehr Präsenz bei Veranstaltungen zeigen, kommt hier aber auch personell an Grenzen.

Ein besonderes Highlight war die Gründung des Selbsthilfe-Chores. Singen ist nachweislich gesund für Körper und Psyche. Mit der Dozentin Izolda Barudzija konnte eine Chorleiterin gewonnen werden, die mit viel Herz, Professionalität und Engagement eine gruppenübergreifende Gemeinschaft zusammengeführt hat. Der Chor gibt zudem der Selbsthilfe auch in der Öffentlichkeit ein neues Gesicht, getragen von Lebensfreude.

Die Selbsthilfe ersetzt grundsätzlich keine professionelle Therapie, aber Sie kann diese sehr sinnvoll ergänzen und in manchen Fällen Wartezeiten überbrücken. Sie bietet genau das, wofür im professionellen Gesundheits- und Sozialsystem meist keine Zeit bleibt – Gespräch und Verständnis auf Augenhöhe. Den Austausch mit Gleichbetroffenen kann kein Profi ersetzen.



Netzwerk In-Gang-Setzer Tagung 2025



Reinschauen!

www.youtube.com/@Selbsthilfe.ParitaetNRW



Impressum

Herausgeber

Der Paritätische
Selbsthilfe-Büro Rhein-Erft-Kreis
Dr.-Tusch-Str. 1-3
50226 Frechen

Tel.: 02234 93 34 881
selbsthilfe-rhein-erft@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-rhein-erft.de

Redaktion und Layout

Gabriele Miller-Staudt | Selbsthilfe-Büro Rhein-Erft-Kreis

Erschienen

Februar 2026

