

Jahresbericht 2024



Inhalt

Das Selbsthilfe-Büro im Rhein-Erft-Kreis	3
Organisatorische Rahmenbedingungen	3
Inhaltliche Rahmenbedingungen	4
Zentrale Lage in Frechen	4
Beratung und Vermittlung	4
Gruppengründungen	5
Netzwerk In-Gang-Setzer	5
Unterstützung der Selbsthilfegruppen	5
Zusammenarbeit mit Fachkräften	6
Öffentlichkeitsarbeit	7
Zahlen und Fakten	8
Fazit und Ausblick	9
Selbsthilfegruppen im Rhein-Erft-Kreis	10
Impressum	11

Das Selbsthilfe-Büro 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.

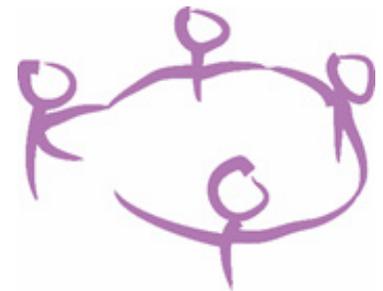


Wir:

- beraten und vermitteln Interessierte in Selbsthilfegruppen bzw. verweisen gleichzeitig oder alternativ an entsprechende Facheinrichtungen.
- unterstützen Gründungsinitiativen für neue Selbsthilfegruppen und begleiten sie auf Wunsch in der Anfangsphase.
- beraten und unterstützen bestehende Selbsthilfegruppen, fördern den Austausch und die Vernetzung
- unterstützen den Selbsthilfe-Gedanken durch Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
- beraten auch professionell im Gesundheits- und Sozialbereich Tätige zu Fragen der Selbsthilfe und suchen und unterstützen Kooperationen mit professionellen Einrichtungen
- vertreten die Selbsthilfe im öffentlichen Raum und in Gremien

Organisatorische Rahmenbedingungen

- Träger: Paritätischer Wohlfahrtsverband Nordrhein-Westfalen e.V.
- Das Selbsthilfe-Büro Rhein-Erft-Kreis ist an die Selbsthilfe-Kontaktstelle für den Rhein-Sieg-Kreis angeschlossen
- Finanzielle Mittel: Fördermittel der Gesetzlichen Krankenkassen und Eigenleistung des Paritätischen NRW e.V.
- Die Leistungen sind für die Anfragenden kostenfrei



Personalausstattung

Im Selbsthilfe-Büro Rhein-Erft-Kreis ist eine Fachkraft mit 26 Wochenstunden tätig.

Sprechzeiten

- montags von 13.30 – 16.30 Uhr
- donnerstags von 9.00 – 12.00 Uhr
- zusätzliche Termine nach Vereinbarung

Im Selbsthilfe-Büro steht ein Gruppenraum zur Verfügung, der von Selbsthilfegruppen, sowie für Vernetzungstreffen und Fortbildungen genutzt wird.



Gruppenraum des Selbsthilfe-Büros.

Inhaltliche Rahmenbedingungen

Was ist Selbsthilfe?

Selbsthilfe ist eine besondere Form bürgerschaftlichen Engagements. Sie stellt eigenbestimmtes, freiwilliges und auf Gegenseitigkeit ausgerichtetes Handeln dar. Bei regelmäßigen Treffen tauschen die Gruppenmitglieder ihre Erfahrungen und Informationen 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 sowohl Gemeinschaft als auch Selbstwirksamkeit, indem sie sich gemeinsam aktiv mit ihrer Situation auseinandersetzen.

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 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.

„Wir sind froh, dass wir die Unterstützung von Frau Miller-Staudt haben. Mit dem Selbsthilfe-Büro im Rücken haben wir das Gefühl, dass wir auch Krisenzeiten immer meistern können.“

Mitglied der Parkinson-SHG Bergheim

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.



Beratung und Vermittlung

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.

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.

Gruppengründungen in 2024

- Toxische Beziehungen, Brühl
- ADHS Frauen, Erfstadt
- Frau ♀ Sucht, Brühl
- Parkinson, Kerpen
- Elterngruppe Autismus, Kerpen

Netzwerk In-Gang-Setzer

Seit 2019 beteiligt sich das Selbsthilfe-Büro gemeinsam mit umliegenden Selbsthilfe-Kontaktstellen am Projekt In-Gang-Setzer. 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.

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. Es 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 unterstützt die AG in ihrer Arbeit. Es berät die AG in organisatorischen und inhaltlichen Fragen.

Selbsthilfe:

- mobilisiert eigene Kräfte
- lebt von der Gemeinschaft
- braucht Unterstützung

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 2023 wieder vielen Gruppen mit Rat und Tat bei der Antragsstellung zur Seite gestanden. Im Rahmen des Gesamttreffens der Selbsthilfegruppen hat die zuständige Ansprechpartnerin der AOK Rheinland/Hamburg stellvertretend für die GKV die Gruppen über das aktuelle Förderverfahren informiert und ihnen Rede und Antwort gestanden.

Angebote für Gruppen in 2024

10.01.24 *Gesamttreffen der SHG / Infoveranstaltung SH-Förderung der GKV*

Erfahrungsaustausch:

12.03.24 *Erfahrungsaustausch für SHG*

27.06.24 *Erfahrungsaustausch für SHG*

01.10.24 *Erfahrungsaustausch für SHG*

11.12.24 *Advents-Café für SHG*

Fortbildungsangebote:

27.04.24 *Regioseminar „Was tun, wenn die Luft raus ist?“ für SHG der Kreise Düren, Euskirchen und Rhein-Erft-Kreis*

30.11.24 *Fortbildung „Lebendige kreative Methoden in der Selbsthilfe“, Teil 1 (Teil 2 am 25.01.25)*

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
- Regionaltreffen der Selbsthilfe-Kontaktstellen und -Büros im Paritätischen
- Landesarbeitskreis der Selbsthilfe-Kontaktstellen und -Büros
- Vorstand und Mitgliederversammlung der Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen im Rhein-Erft-Kreis (beratender Beirat)



Orga-Team und Moderatorin der Klausurtagung der Paritätischen Selbsthilfe-Kontaktstellen NRW.

- 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
- stellvertretendes Mitglied der Konferenz Alter und Pflege Rhein-Erft-Kreis

Öffentlichkeitsarbeit

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



Broschüre „Wegweiser in die Selbsthilfe“

2024 hat das Selbsthilfe-Büro unter Mitwirkung vieler Selbsthilfegruppen eine Broschüre erstellt, in der sich mehr als 60 Selbsthilfegruppen aus dem Rhein-Erft-Kreis vorstellen. Die Broschüre gibt einen Überblick darüber, was Selbsthilfe bedeutet, welche Unterstützungsangebote das Selbsthilfe-Büro bietet, welche Themen die Selbsthilfe im Rhein-Erft-Kreis 2024 abdeckt, welche professionellen Hilfsmöglichkeiten es gibt und welche Notfall-Angebote weiterhelfen können. Wir freuen uns über das große Interesse an dem Wegweiser. Neben den 2000 Druckexemplaren, von denen nur noch wenige verfügbar sind, kann man den Wegweiser auch auf der Homepage des Selbsthilfe-Büros herunterladen.



Infostand beim Seniorentag der Stadt Frechen.

Veranstaltungen 2024 im Überblick

- 17.04.24 Tag der offenen Tür gemeinsam mit der EUTB® der Lebenshilfe im Rahmen der Demenzwoche des Rhein-Erft-Kreises
- 04.05.24 Infostand Eröffnungsveranstaltung Begegnungszentrum Mosaik der AWO in Kerpen
- 26.09.24 Infostand Seniorentag der Stadt Frechen
- 24.10.24 Infostand Kerpen Mobil

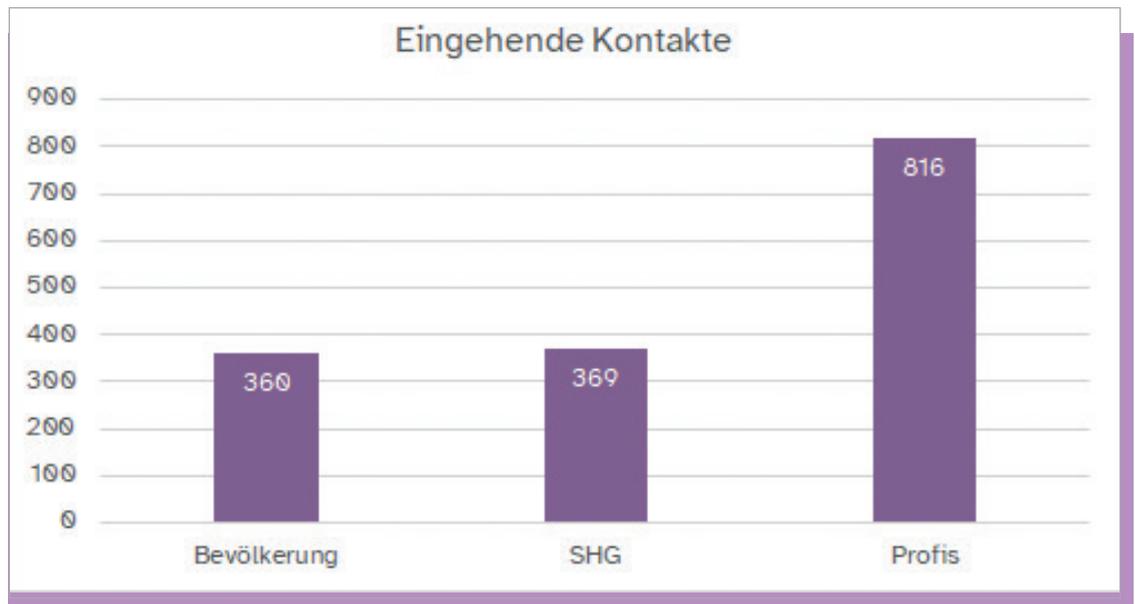
Zudem ist das Selbsthilfe-Büro regelmäßig durch Gruppengründungen und Veranstaltungen in der Presse präsent.



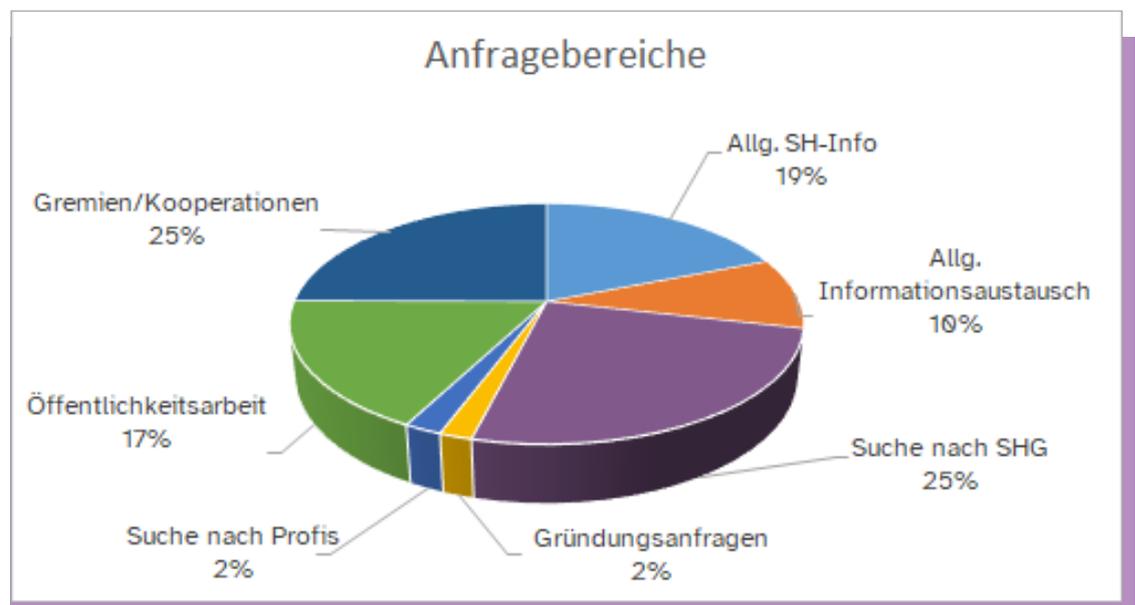
Infostand bei Kerpen Mobil.

Zahlen und Fakten

In der Statistik sind ausschließlich eingehende Kontakte berücksichtigt.
Die Gesamtzahl betrug im vergangenen Jahr 1545 eingehende Kontakte.

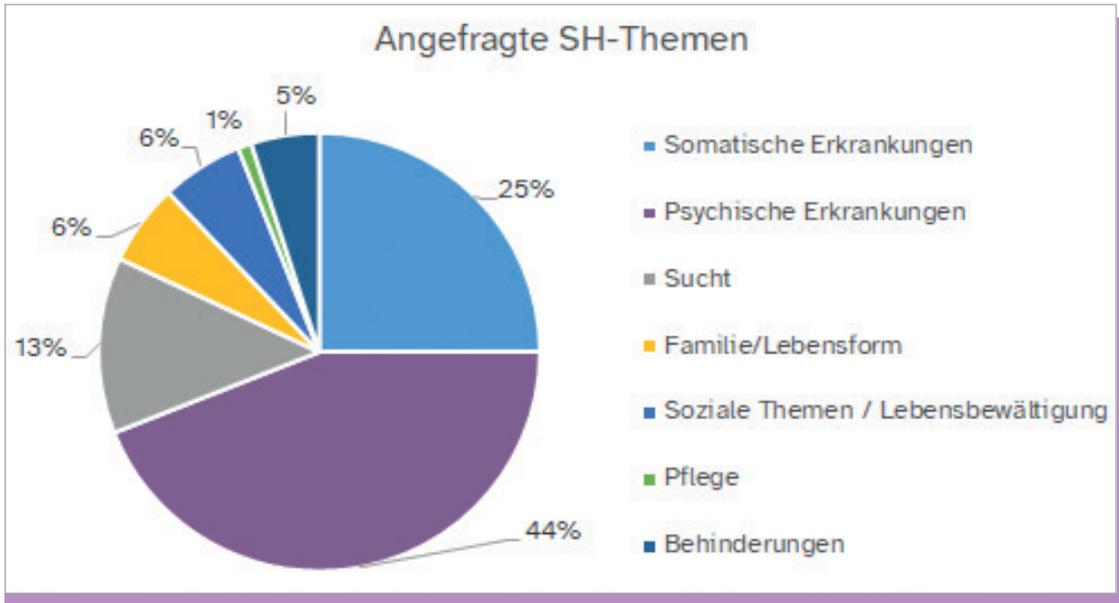


Die Gesamtzahl ist gesunken, da die Kriterien für die Erfassung sich verändert haben und viele Kontakte nun nicht mehr erfasst werden. Dies bezieht sich vor allem auf E-Mail-Kontakte von Profis und Selbsthilfegruppen.



Die Anfragen aus der Bevölkerung sind weiter gestiegen. Zum Teil ergab sich dies durch die Veröffentlichung des „Wegweisers in die Selbsthilfe“. Auch neue Gruppengründungen regen zur Teilnahme an Selbsthilfegruppen an.

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



Fazit und Ausblick

Durch die Veröffentlichung des „Wegweisers in die Selbsthilfe“ konnte wieder mehr Interesse am Thema Selbsthilfegruppen geweckt werden. Mit der Gruppengründung Toxische Beziehungen wurde auch 2024 ein allgemein zunehmendes Thema aufgegriffen. Weiterhin bleibt die Nachfrage im Bereich Depressionen und Angsterkrankungen hoch und führte ebenfalls zu neuen Gruppen. Auch der steigende Bedarf zum Thema ADHS bei Erwachsenen hat zu weiteren Gruppengründungen geführt.

Wir freuen uns über die steigenden Nutzerzahlen, sehen aber auch zunehmend, dass die derzeitige personelle Ausstattung des Selbsthilfe-Büros dem Bedarf nicht mehr in jedem Fall gerecht werden kann.

Für 2025 stehen neue Gruppengründungen, eine neue Homepage und neue Angebote für die Selbsthilfegruppen auf dem Programm.

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. Den Austausch mit Gleichbetroffenen kann kein Profi ersetzen. Auch im Hinblick auf die Wartezeiten bei Ärzten, Therapeuten und Beratungsstellen steigt die Bedeutung der Selbsthilfe.

Wir sehen jedoch mit Sorge, dass besonders im Bereich der Psychischen Erkrankungen die Selbsthilfe scheinbar Löcher in der Versorgung stopfen soll – ein Auftrag, der die Gruppen an vielen Stellen überfordert und die Problematik der mangelnden Therapiemöglichkeiten verschleiert.

Verkriech' dich nicht!



Selbsthilfegruppen im Rhein-Erft-Kreis

A

ADS/ADHS, Frauen/gemischt
Alkoholabhängigkeit, Frauen/ge-
mischt
Al-Anon
Alzheimer, Morbus
Angehörigengruppen
Angst- und Panikattacken
Asperger Syndrom
Autismus

B

Behinderungen, geistige
Behinderungen, körperliche
Blinde und Sehbehinderte
Burnout

C

Cannabis, Abhängigkeit
Co-Abhängigkeit
Chronische myeloische
Leukämie (CML)

D

Darmkrebs
Demenz
Depression
Diabetes
Down-Syndrom
Drogenabhängigkeit

E

Eltern von suchtkranken Kindern
Emotionale Gesundheit
Erwachsene Kinder von Narzissten

F

FASD, Pflegeeltern von betroffe-
nen Kindern
Fibromyalgie
Frauen, international

G

Geistige Behinderung

H

Hämochromatose

K

Kaufsucht
Krebs

L

Long/Post Covid

M

Medikamentenabhängigkeit
Multiple Sklerose

O

Osteoporose

P

Panikattacken
Parkinson, Morbus
Partydrogen, Abhängigkeit
Pflegerische Angehörige
Polio
Psychische Erkrankungen, Betrof-
fene
Psychische Erkrankungen, Ange-
hörige

R

Rheuma

S

Schilddrüsenerkrankungen
Schlaganfall
Seelische Gesundheit
Sehbehinderung
Spielsucht
Sterbebegleitung
Stoma (künstl. Darm- oder Blasen-
ausgang)

T

Toxische Beziehungen
Trisomie 21

Impressum

Herausgeber

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

Tel.: 02234 93 34 881

E-mail: selbsthilfe-rhein-erft@paritaet-nrw.org

www.selbsthilfe-rhein-erft.de

Redaktion

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

Layout

Ulrike Sommerfeld | Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Bilder

Titel Selbsthilfe-Kontaktstelle Münster | erweitert mit KI

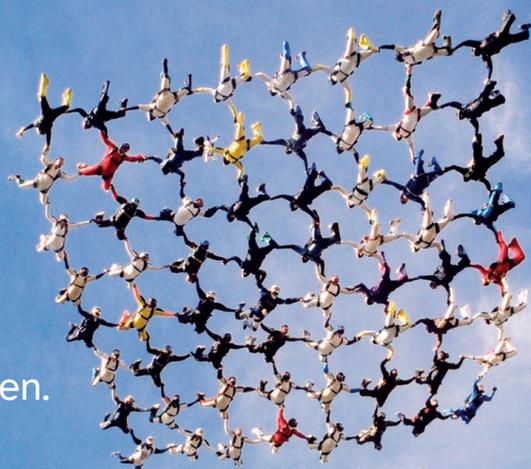
S. 3 IT.NRW | bitmap.de

S. 3, 4, 6, 7 Selbsthilfe-Büro Rhein-Erft-Kreis

Erschienen

August 2025

redaktioneller Hinweis



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

