



# Jahresbericht 2022



## **Inhalt**

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Sieg-Kreis	3
Rahmenbedingungen	4
Finanzierung	4
Personelle Situation	4
Besonderheiten der Beratung 2022	5
Themen: Anfragen Interessierte und Profis	5
Gruppengründungen	6
Mitwirkung in Fachgremien	6
Highlight-Projekte 2022	7
Planungen 2023	8
Tendenzen und Herausforderungen unserer Arbeit	8
Selbsthilfe und Demokratie – Betroffene für Betroffene	9
Impressum	10

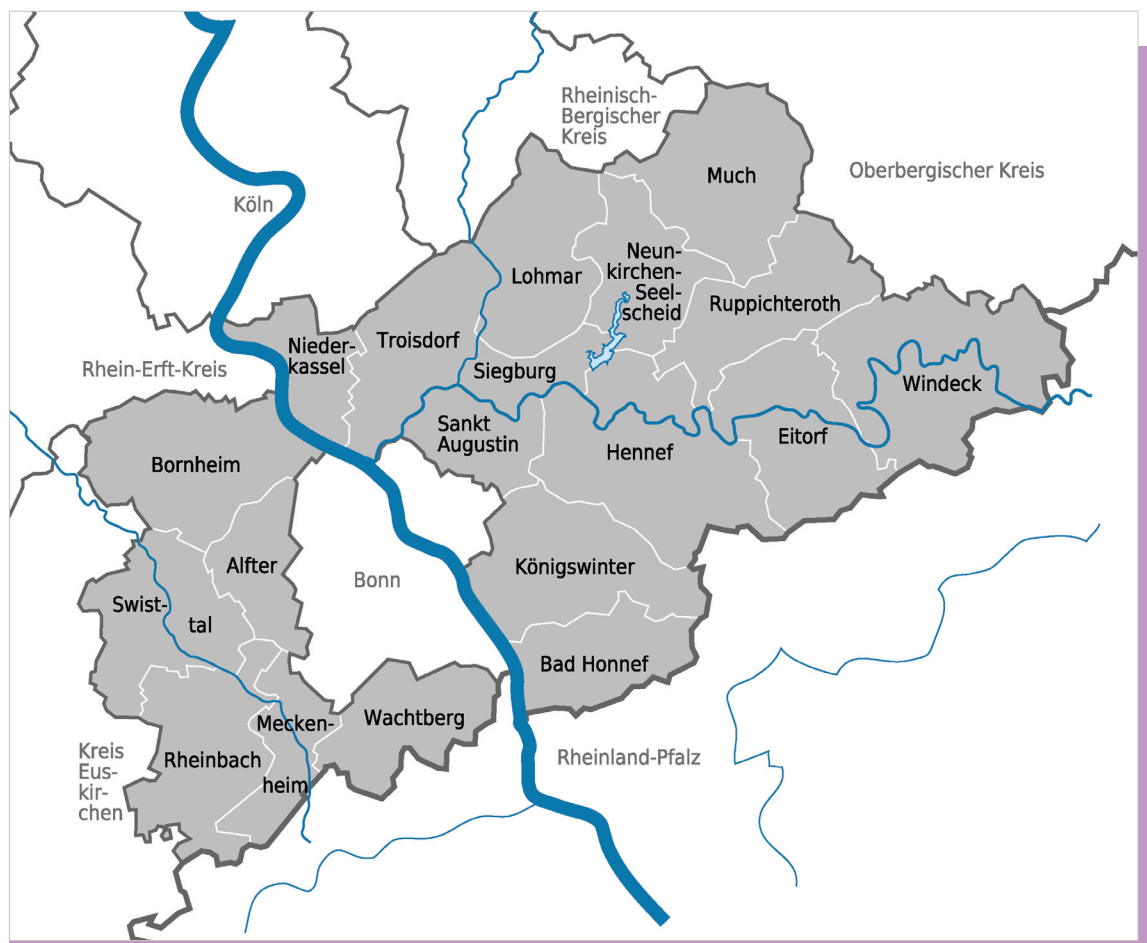
# Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Sieg-Kreis

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 Mitarbeiterinnen informieren über Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen, vermitteln in bestehende Gruppen bzw. verweisen parallel oder alternativ an passende professionelle Hilfsangebote. Die Kontaktstelle ist bei der Gründung von Selbsthilfegruppen behilflich und unterstützt bestehende Gruppen, z. B. bei der Öffentlichkeitsarbeit, bei Fragen zur Selbsthilfeförderung der Krankenkassen oder bei Problemen innerhalb der Gruppe. Darüber hinaus plant und organisiert sie Fortbildungsveranstaltungen zu selbsthilfespezifischen Themen und fördert den Austausch der Gruppen untereinander.

Der Paritätische NRW ist Träger von insgesamt 38 Selbsthilfe-Kontaktstellen und -Büros in ganz Nordrhein-Westfalen.

Ein weiterer, wichtiger Aufgabenbereich ist die Kooperation mit Einrichtungen im Gesundheits- und Sozialbereich sowie die Vertretung der Selbsthilfe in Fachgremien des Rhein-Sieg-Kreises.





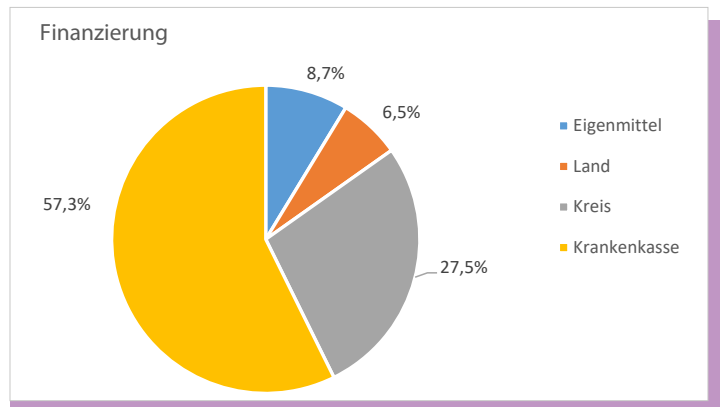
## Rahmenbedingungen

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

## 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 2022 auf 169.860 Euro (Land: 11.000 Euro, Kreis: 46.660 Euro, Krankenkasse: 97.350 Euro, Eigenmittel: 14.850 Euro).



## Personelle Situation

Die Kontaktstelle ist mit drei sozialpädagogischen Fachkräften und einer Verwaltungskraft besetzt. Alle Mitarbeiterinnen arbeiten in Teilzeit mit unterschiedlichem Stundenumfang.

v.l.n.r.: Jutta Klee, Marita Besler (Fachberatung), Lottchen (Maskottchen des Siegburger Stadtmuseums), Monika Hoos (Sachbearbeitung), Heike Trapphoff (Fachberatung)



Anzeige



Ein Portal. 700 Stichworte. 8.000 Gruppen.  
Dein Wegweiser in die Selbsthilfe.



# Besonderheiten der Beratung 2022

Im Vergleich zum Vorjahr stieg die Zahl der eingehenden Kontakte insgesamt um knapp 14% auf 5.268. Insbesondere kletterten die telefonischen oder schriftlichen Anfragen von Interessierten auf der Suche nach einer Selbsthilfegruppe von 716 im Jahr 2021 auf 841 im Jahr 2022. Im Jahr 2021 waren Gruppentreffen pandemiebedingt nur eingeschränkt möglich. Ab Anfang 2022 waren die Menschen wieder bereit, sich in Gruppen zu treffen und auszutauschen.

Positiv bewerten wir die deutlich steigenden Zahlen der Kontaktaufnahmen durch bestehende Selbsthilfegruppen (2021: 1.300, 2022: 1.904). Die Gruppentreffen fanden zunehmend regelmäßiger statt, so dass Unterstützung durch die Kontaktstelle vermehrt gefragt war.

Kontakte gesamt	Interessierte	Gruppen	Profis
5.268	841	1.904	2.523

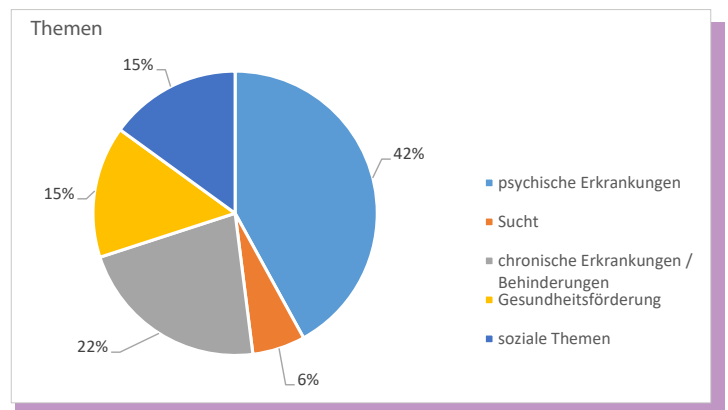
*Davon waren 345 persönliche Kontakte, 959 telefonische Kontakte und 3.964 Mailanfragen.*

Die Gruppen treffen sich in Gemeindehäusern, Begegnungsstätten, Stadtteilzentren und sozialen Treffs im gesamten Kreisgebiet.

## Themen: Anfragen Interessierte und Profis

Im Jahr 2022 führten wir im Rahmen der Erstellung des neuen Gesamtverzeichnisses eine „Inventur“ der aktiven Selbsthilfegruppen im Rhein-Sieg-Kreis durch. Unser Verzeichnis listet rund 200 Selbsthilfegruppen und Initiativen zusammengefasst in 85 Themen der gesundheitlichen und sozialen Selbsthilfe auf – von A wie ADHS bis Z wie Zöliakie.

Im Vergleich zum Status vor der Pandemie nahm die Zahl der Selbsthilfegruppen im Rhein-Sieg-Kreis leicht ab. Grund für den Rückgang der Gruppenaktivitäten waren vermutlich die geltenden Kontaktbeschränkungen während der Pandemie sowie die Vorsicht der Gruppenteilnehmenden. Viele Selbsthilfeaktive sind gesundheitlich belastet und wollten sich dem Risiko einer Ansteckung nicht aussetzen – auch wenn Treffen grundsätzlich wieder erlaubt gewesen wären. Nach Beendigung der Kontaktbeschränkungen fiel es einigen Gruppen mangels Teilnehmer\*innen schwer, an die Aktivitäten vor Corona anzuknüpfen.



## Gruppengründungen

Neue Gruppen gründeten sich 2022 u. a. zu folgenden Themen: Angehörige Sucht, Migräne, Depression + Sucht, Depression, Tinnitus, Eltern psychisch kranker Kinder und Jugendlicher, Frauen und Krebs. Großes Interesse gab und gibt es in Bezug auf die neugegründete Long Covid-Gruppe.

Die Gruppe „Autismus Erwachsene“ gründet sich als reine Online-Gruppe und läuft seit April 2022 stabil.

Zu folgenden Themen gibt es Gründungswünsche: Kleptomanie, Tourette/Ticstörung

## 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 in Zusammenarbeit mit Teilnehmer\*innen aus Selbsthilfegruppen
- Arbeitskreis Prävention und Gesundheitsförderung
- GeLiSe: Netzwerk Sexualität und Gesundheit
- Arbeitskreis Sucht
- Bündnis gegen Depressionen Bonn / Rhein-Sieg
- CIO: Centrum für integrierte Onkologie / Universitätsklinikum Bonn
- Soziale runde Tische rechts- und linksrheinisch
- Gesundheitskonferenz
- Arbeitskreis der Gesundheitskonferenz zur aktuellen kommunalen Krankenhausplanung
- Gesundes Städtenetzwerk, seit 2020 Initiativen-Vertretung für den Rhein-Sieg-Kreis
- Patient\*innen-Netzwerk, NRW
- 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 über 35 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.

## Website und Facebook-Auftritt

Wir informieren aktuell auf unserer Website [www.selbsthilfe-rhein-sieg.de](http://www.selbsthilfe-rhein-sieg.de). Gemeinsam mit den Selbsthilfe-Kontaktstellen und -Büros im südlichen Rheinland ist die Kontaktstelle im Rhein-Sieg-Kreis bei Facebook aktiv.

## Highlight-Projekte 2022

### Fachtag „Betroffenenkompetenz trifft Fachwelt“

Anlässlich unseres 30-jährigen Bestehens veranstalteten wir am 4. Mai 2022 im Stadtmuseum Siegburg den Fachtag „Fachwelt trifft Betroffenenkompetenz“. Unsere Themen: voneinander lernen, selbsthilfefreundliche Netze knüpfen und die Zusammenarbeit stärken. Eingeladen waren Mitarbeiter\*innen aus sozialen und medizinischen Einrichtungen bzw. Initiativen und Vertreter\*innen aus den Selbsthilfegruppen im Rhein-Sieg-Kreis. Ein intensiver thematischer Austausch fand in drei Workshops statt. Folgende Themen standen zur Auswahl: 1. Einbindung der Betroffenenperspektive in die Netzwerkarbeit, 2. Herausforderndes Verhalten, 3. Chancen der Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe.



*Lioba Heuel (Moderation) und Prof. Dr. Rolf Rosenbrock*

Den Impulsvortrag hielt Prof. Dr. Rolf Rosenbrock, ehrenamtlicher Vorsitzender des Paritätischen Gesamtverbandes.

### Neue kisszeit zum Thema „Depression und Ängste“

In diesem Heft stellen wir u.a. Selbsthilfegruppen, das Bündnis gegen Depression (Regionale Gruppe Bonn/Rhein-Sieg) und weitergehende Hilfen vor. Mit einer Auflagenstärke von 3.000 Exemplaren ist das Themenheft aufgrund starker Nachfrage bereits die 4. Auflage zum Thema.

Mit finanzieller Unterstützung der AOK und mit Unterstützung verschiedener Selbsthilfegruppen konnte diese Broschüre 2022 herausgegeben werden.

### Vortrag zum Thema Inklusion

Rainer Schmidt ist Theologe, Diplom-Verwaltungswirt, Olympiasieger im Tischtennis und ohne Unterarme geboren – also gehandicapt. Beim Gesamttreffen im Juni machte er in einem Vortrag deutlich, was beeinträchtigte Menschen brauchen, um im Leben zu bestehen.

### Trommel-Workshop im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit

Im Oktober nahmen rund 20 Vertreter\*innen unterschiedlicher Selbsthilfegruppen aus dem Kreis am Workshop teil. Gemeinsames Trommeln schafft Verbundenheit, wenn einzelne Rhythmen zu einem Ganzen zusammenfinden.



*Im Gespräch: Rainer Schmidt*



## Planungen 2023

- Vorstellung unserer Arbeit im Ausschuss für Inklusion und Gesundheit
- Versand des Selbsthilfe-Verzeichnisses
- Planung für das Themenheft „Essstörungen“
- Supervision für Gruppen aus dem Themenbereich Psyche
- Workshop + Übungsgruppe „Wertschätzende Kommunikation“
- Etablierung der digitalen Angebote („Virtuelles Haus der Selbsthilfe“, „Hybridpilot“)
- erneute Teilnahme am In-Gang-Setzer-Projekt zur Unterstützung von Gruppengründungen
- regelmäßiges Angebot von Schulungen für Gruppenleiter\*innen
- Ersthelferschulungen (MHFA: Mental Health First Aid) - für aktive Hilfe in psychischen Notsituationen

## Tendenzen und Herausforderungen unserer Arbeit

Eines der bestimmenden Themen in der Selbsthilfe ist seit einiger Zeit die fehlende Kontinuität in der Gruppenleitung. Aktive sind immer weniger bereit, langfristig Verantwortung zu übernehmen. Schnellere Wechsel in der Leitung erfordern eine häufigere Unterstützung durch die Kontaktstelle. Auch der Generationswechsel in den Gruppen ist weiterhin ein Thema.

2023 werden langjährige Mitarbeiterinnen der Selbsthilfe-Kontaktstelle in den altersbedingten Ruhestand gehen. Somit bahnt sich auch im professionellen Bereich ein Generationswechsel an, der zu Veränderungen und neuen Herausforderungen führen wird.

Psychische Problemstellungen bleiben ein Arbeitsschwerpunkt der Selbsthilfearbeit, sowohl bei Interessierten auf der Suche nach einer Gruppe als auch bei Gruppenneugründungen. Themen wie Einsamkeit, Depression und Angst spielen hier eine große Rolle. Ein Focus liegt weiterhin auf Angeboten für Angehörige.





Auch wenn sich nach der Pandemie gezeigt hat, dass viele Selbsthilfeaktive den persönlichen Austausch bevorzugen, behalten wir die sich bietenden Möglichkeiten einer fortschreitenden Digitalisierung im Blick. Insbesondere in einem Flächenkreis wie dem Rhein-Sieg-Kreis bieten sich durch digitale Formate gute Möglichkeiten zum Austausch. Der Paritätische Rhein-Sieg hält hierfür einen technisch bestens ausgestatteten Hybridraum vor.

Im „Virtuellen Haus der Selbsthilfe“ stellt der Paritätische NRW Selbsthilfegruppen kostenfreie digitale Räume zur Verfügung. Die Plattform erfüllt höchste Ansprüche des Datenschutzes für die Teilnehmenden und gewährleistet eine stabile Online-Verbindung.

Der Rhein-Sieg-Kreis ist der zweitgrößte ländliche Flächenkreis in NRW mit über 600.000 Einwohner\*innen. Die Koordinierung der Selbsthilfearbeit stellt dies – zum Beispiel wegen langer Anfahrtswege – vor besondere Herausforderungen.

## **Selbsthilfe und Demokratie – Betroffene für Betroffene**

In einer Selbsthilfegruppe treffen sich Menschen zum Austausch, weil sie sich aktiv mit ihrem gesundheitlichen oder sozialen Problem auseinandersetzen wollen. Sie stehen für ihre eigenen Interessen ein, sind Anwältinnen in eigener Sache. Die Teilnahme an einer Gruppe geschieht immer aus eigenem Antrieb und gänzlich freiwillig. Die Gruppen sind demokratisch organisiert, sie sind offen für Meinungsvielfalt und arbeiten unabhängig. Durch den Austausch werden die Teilnehmenden sprechfähig und erfahren Selbstwirksamkeit.

Wir sind der Meinung, dass das Wirken von Selbsthilfegruppen gerade in der heutigen Zeit, in der sich viele Menschen von der Politik abgehängt und nicht gesehen fühlen, eine umso wichtigere Bedeutung hat. Einer Erkrankung oder einem Ereignis nicht ohnmächtig und alleine gegenüber zu stehen, schafft ein Gefühl von Selbstwirksamkeit, Verbundenheit und Stärke. Sich als Teil einer Gruppe zu fühlen, ist zudem gelebte Partizipation und Inklusion.

Der Sprecher\*innenrat fungiert als Sprachrohr der Selbsthilfegruppen im Rhein-Sieg-Kreis. Er ist die politische Vertretung der Selbsthilfegruppen im Kreis. Der Rat formuliert u. a. Themen für den Inklusionsfachbeirat (IFB) des Rhein-Sieg-Kreises und mischt sich in aktuelle sozial- und gesundheitspolitische Diskussionen ein.

*„Ich kenne kaum tolerantere Menschen als in der Selbsthilfe.“*

Heike Trapphoff, Fachberatung

# Impressum

## Herausgeber

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

Tel.: 02241 94 99 99

[selbsthilfe-rhein-sieg@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-rhein-sieg@paritaet-nrw.org)

[www.selbsthilfe-rhein-sieg.de](http://www.selbsthilfe-rhein-sieg.de)

## Redaktion

Jutta Klee, Marita Besler, Monika Hoos, Heike Trapphoff  
Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Sieg-Kreis

## Layout

Ulrike Sommerfeld | Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

## Fotos

Titel hannah-busing | unsplash.com

S. 3 commons.wikimedia.org | CC BY-SA 3.0

S. 4, 7 Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund

S. 8 Grafik: © mast3r | stock.adobe.com / Hintergrund: vecteezy.com

S. 11 © Monkey Business | stock.adobe.com

## Erschienen

März 2023

**Kennen Sie unseren Selbsthilfe-Newsletter?**

[www.selbsthilfe-news.de](http://www.selbsthilfe-news.de)

**Besuchen Sie uns auch auf Facebook!**

[www.facebook.com/selbsthilfe.rhein.sieg](http://www.facebook.com/selbsthilfe.rhein.sieg)

Anzeige



The advertisement banner features a vibrant, abstract background with a person's face partially visible, overlaid with various social media icons like YouTube and Instagram. In the top right corner, there is a logo for Parität NRW, consisting of a square with three horizontal lines and the word "PARITÄT" below it. In the bottom right corner, there is a YouTube logo and the text "@Selbsthilfe.ParitaetNRW".



**"Viele denken, in Selbsthilfegruppen werde vor allem gejammert.**

**Stimmt nicht!**

**Ich kann wütend sein, traurig sein, lachen,  
wieder Hoffnung bekommen, einen Ausweg sehen."**

Mitglied einer Selbsthilfegruppe



