

# Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn

# Jahresbericht 2021



Bonn, 28. Februar 2022

Liebe Leserin, lieber Leser,

das Jahr 2021 hat für die Selbsthilfe-Kontaktstelle viel Veränderung gebracht. Zum einen hat die Pandemie die gesamte Selbsthilfe-Landschaft stark beeinflusst. So waren persönliche Selbsthilfetreffen im gesamten ersten Halbjahr nur unter Auflagen möglich und die Räumlichkeiten der Kontaktstelle standen pandemiebedingt nicht für Treffen zur Verfügung. Stattdessen wurden Online-Treffen organisiert und neue Angebote wie das „Virtuelle Haus der Selbsthilfe NRW“ geschaffen, um auf die anhaltende Pandemie zu reagieren.

Darüber hinaus wurde das Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle neu aufgestellt und die Räumlichkeiten in der Lotharstraße wurden renoviert und neugestaltet (siehe Deckblatt).

Trotz dieser außergewöhnlichen Situation konnte die Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn auch in 2021 einen entscheidenden Beitrag zur Unterstützung und Stärkung der Selbsthilfe in Bonn leisten. Mit dem vorliegenden Jahresbericht möchten wir Ihnen einen Eindruck geben über unsere Aktivitäten im vergangenen Jahr.

2

## **Das Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn**

### **Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn**

Lotharstraße 95 | 53115 Bonn

Tel.: 0228 94 93 33 17

Mail: [selbsthilfe-bonn@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-bonn@paritaet-nrw.org)

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

### **Ihre Ansprechpartnerinnen:**

Angela Fechner (Diplom-Psychologin)

Kerstin Gerisch (Diplom-Sozialpädagogin)

Carolin Urban (Erziehungswissenschaftlerin M.A.)

Kyriaki Nikodimopoulou (Verwaltungsfachkraft)

### **Unsere Sprechzeiten:**

Mo, Mi, Do 10h - 13h | Do 14h - 18h | Fr 09h - 12h und nach Vereinbarung

## Das Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn

Nach 34 Dienstjahren als Fachkraft in der Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn ist Gabriele Kuchem-Göhler im vergangenen Jahr in den Ruhestand gegangen. Das neue Fachkräfteteam setzt sich seither zusammen aus Angela Fechner (Diplom-Psychologin), Kerstin Gerisch (Diplom-Sozialpädagogin), Carolin Urban (Erziehungswissenschaftlerin M.A.), Lena Schütter (Sozialarbeiterin M.A., 07 bis 12/2021) und Kyriaki Nikodimopoulou (Verwaltungsfachkraft). Der Kontaktstelle stehen insgesamt 1,6 Vollzeitstellen zur Verfügung. Im Sommer hat zudem ein Praktikant im Bachelor-Studiengang Psychologie das Team für 8 Wochen unterstützt.

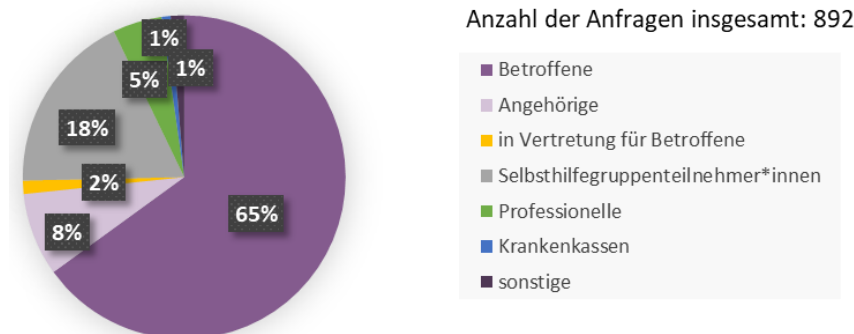


Das neue Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn

## Die Beratungstätigkeit in Zahlen

In der laufend erfassten Statistik wurden in 2021 von den Beraterinnen insgesamt 892 Anfragen erfasst, die entweder per Telefon, E-Mail oder persönlich eingegangen sind.

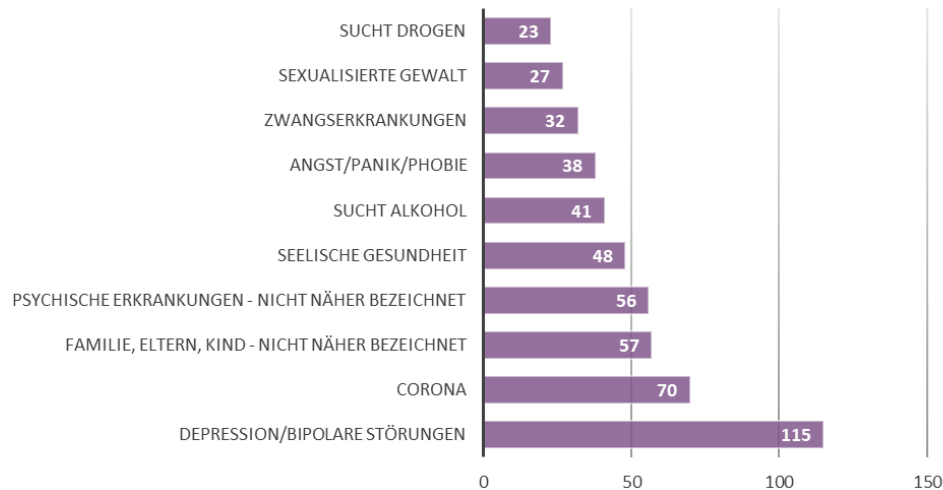
Mehr als die Hälfte dieser Anfragen erfolgte von betroffenen Menschen, die für sich selbst eine Selbsthilfegruppe suchten. Ungefähr jede fünfte Kontaktaufnahme erfolgte von Teilnehmer\*innen aus bestehenden Selbsthilfegruppen und 8 % aller Anfragen kam von Angehörigen, die sich über Angebote der Selbsthilfe informieren wollten.



Anfragen an die Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn 2021

Die Kontakthanfragen fanden mehrheitlich telefonisch statt und 40% per E-Mail. Ein persönlicher Kontakt fand aufgrund der Corona-Pandemie fast nicht statt: durch zeitweise Schließung der Kontaktstelle für persönliche Besuche sowie Vorgaben zum Arbeiten im Homeoffice.

Wie in den vorherigen Jahren auch, wurde im Jahr 2021 am häufigsten nach Selbsthilfegruppen zu psychischen Themen gefragt, allen voran Depression. Sehr häufig wurden auch Gruppen zum Thema Sucht gesucht. Neu war eine hohe Nachfrage zum Thema Long COVID: Besonders im ersten Halbjahr suchten Betroffene in einer Selbsthilfegruppe nach Gleichgesinnten, da es nach einer Ge-



Die 10 meist angefragten Selbsthilfe-Themen 2021 in Bonn

nesung kaum medizinische Behandlungs- und Unterstützungsangebote gab. Schließlich wurden sehr häufig Selbsthilfegruppen für Familien/Elternkreise angefragt.

Die folgende Liste zeigt die 50 am häufigsten angefragten Themen für Selbsthilfegruppen in Bonn von insgesamt 94 angefragten Themen insgesamt in 2021. Hier zeigt sich eine große Themenvielfalt für Selbsthilfe in Bonn.

- |                               |                           |                            |
|-------------------------------|---------------------------|----------------------------|
| Depression/bipolare Störungen | Ernährung                 | Borderline                 |
| Corona                        | Prostatakrebs             | Gelenkerkrankungen         |
| Familie, Eltern, Kind         | Lungenerkrankungen        | Lebenskrisen               |
| Psychische Erkrankungen       | Behinderung (allgm.)      | Muskelerkrankungen         |
| Seelische Gesundheit          | Psychosen                 | Neurologische Erkrankungen |
| Alkoholsucht                  | Schmerzen, chronisch      | Beziehungssucht            |
| Angst/Panik/Phobie            | Seltene Erkrankungen      | Adipositas                 |
| Zwangserkrankungen            | Essstörungen              | Epilepsie                  |
| Sexualisierte Gewalt          | Atemwegserkrankungen      | Brustkrebs                 |
| Drogensucht                   | Hörbehinderungen          | Lungenkrebs                |
| Trennung/Scheidung            | AD(H)S                    | Messie-Syndrom             |
| Einsamkeit/Freizeit           | Psychatrieerfahrene       | Parkinson                  |
| Gynäkologische Erkrankungen   | Rheumatische Erkrankungen | Schlaganfall / Apoplexie   |
| Kaufsucht                     | Sprachbehinderung         | Demenz / Alzheimer         |
| Trauer/Tod                    | Co-Abhängigkeit           | Diabetes                   |
| Krebserkrankungen             | Sex- und Liebessucht      | Elektrosensibilität        |
| Hirnschädigungen              | Teilleistungsstörungen    |                            |



## Neue Selbsthilfegruppen in Bonn

---

Jedes Jahr werden laufend neue Selbsthilfegruppen angefragt und gegründet oder wir erfahren von neuen Gruppen, die wir dann in unsere Datenbank aufnehmen. Im vergangenen Jahr wurden insgesamt 21 Gründungswünsche an die Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn herangetragen. Davon wurden bislang sieben Selbsthilfegruppen mit Unterstützung durch die Mitarbeiter\*innen der Kontaktstelle gegründet. Eine Gruppe hat sich aus Eigeninitiative gegründet und trat nach der Gründung an uns heran, da sie einen Raum für die Gruppentreffen suchte.

- Post-Trauma (gegründet 04/2021)
- Post-COVID, Genesen und doch nicht gesund\* (gegründet 06/2021, aufgrund hoher Nachfrage wurden zwei weitere Gruppen gegründet)
- Fetales Alkoholsyndrom (FASD) (gegründet 07/2021)
- Gruppe 9 ¾: Selbsthilfegruppe für (Halb-)Waisen (Ohne Unterstützung gegründet)
- Depression (gegründet 11/2021)
- Hochsensibilität (gegründet 11/2021)
- Der sichere Ort – sexualisierte Gewalt (gegründet 12/2021)
- Komplexe Posttraumatische Belastungsstörung für Männer (aus Eigeninitiative gegründet)

Weitere Themen für eine Selbsthilfegruppengründung wurden 2021 von Betroffenen oder Angehörigen angefragt. Die Gruppengründung ist noch nicht erfolgt, da sich – trotz intensiver Bewerbung – noch nicht genügend Interessierte gemeldet haben oder die Gründung ist für 2022 geplant:

- Angst/Panik
- Borderline / Instabile Persönlichkeit
- Long-COVID-Selbsthilfegruppe (die drei bestehenden Gruppen sind inzwischen geschlossen)
- Depersonalisations- / Derealisationsstörung
- Depression – Online-Gruppe
- Eltern drogengefährdeter und -abhängiger Heranwachsender
- Eltern von Kindern mit Essstörungen
- Gemeinsam weniger allein für Menschen ab 60 Jahren
- Schwierige Schwiegereltern
- Selbstbewusstsein: Sein eigener Freud werden
- Spirituelle Selbsthilfegruppe – Spiritual Misfits Anonymous
- Zwänge

## Austausch mit den Selbsthilfegruppen

2021 fanden insgesamt sechs Treffen mit den Bonner Selbsthilfegruppen statt. Fünf von diesen Treffen wurden aufgrund der Pandemie online angeboten. Mit Unterstützung unseres Praktikanten haben wir zudem alle Selbsthilfegruppen im Rahmen einer „Anruf-Aktion“ kontaktiert. Alle in unserer Datenbank gelisteten Selbsthilfegruppen in Bonn wurden angerufen. Ziel war es, die hinterlegten Kontaktdaten der Selbsthilfegruppe zu aktualisieren, herauszufinden wie die Selbsthilfegruppen durch die Pandemie kommen und welche Unterstützung gegebenenfalls benötigt wird.



Austausch mit den Selbsthilfegruppen 2021

6

## Öffentlichkeitsarbeit



Motiv der Postkartenaktion

2021 konnten zwei große Aktionen für die Selbsthilfe in Bonn durchgeführt werden. Im Januar wurden 172 Postkarten unter dem Motto „Verkriech` Dich nicht! Wir sind für Dich da!“ an die Bonner Selbsthilfegruppen versendet. Im Februar wurden diese Postkarten sowie zusätzlich Plakate an 98 Apotheken und 48 Physiotherapiepraxen versendet.

Darüber hinaus wurde im Oktober das Bonner Stadtmagazin „Schnüss“ für eine öffentlichkeitswirksame Aktion genutzt, zusammen mit einem eineinhalb-seitigen Artikel

über die Kontaktstelle und Selbsthilfegruppen im Allgemeinen mit dem Titel „Darüber spricht man nicht...? Genau das könnte aber hilfreich sein“. Zusätzlich wurden im Oktober sogenannte City-Cards mit drei verschiedenen Motiven in Bars, Restaurants, Kneipen und Kinos verteilt.



Motive der Werbeaktion im Oktober 2021

Seit 2017 erscheint sechsmal jährlich der Bonner Selbsthilfe-Newsletter mit aktuellen Informationen aus der Selbsthilfe für Selbsthilfe-Aktive, Interessierte und Fachkräfte; so auch in 2021. Die News sind ein Angebot der Krankenkassen/-verbände in NRW im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach §20h SGB V. Für dieses Angebot haben wir unsere Stundenkapazität um zwei Wochenstunden erhöht.



**Selbsthilfe News**

Logo der Selbsthilfe-News

7

## Projekte

---

### **Selbsthilfe in die Lehre bringen: Medizinstudierende lernen von der Selbsthilfe**

Seit 2012 werden durch die Kontaktstelle, in Kooperation mit der Medizinischen Fakultät der Universität Bonn, jährlich Hospitationen für Medizinstudierende in Selbsthilfegruppen organisiert und koordiniert. Durch den Mutterschutz der Koordinatorin an der Universität Bonn fanden diese Hospitationen 2021 nur im Sommersemester, von April bis Juni statt. Zusätzlich wurden Online-Einzelgespräche zwischen Gruppenverantwortlichen und Medizinstudierenden angeboten.

### **Mitmach-Aktion Selbsthilfe zeigt sich. Wir sind aktiv!**

Aufgrund der Pandemie musste der für 2021 ursprünglich geplante Selbsthilfetag auf dem Bonner Münsterplatz abgesagt werden. Als Alternative wurden gemeinsam mit den Selbsthilfe-Aktiven und



Plakat zur Mitmach-Aktion

in Zusammenarbeit mit dem Selbsthilfe Büro Euskirchen drei Mitmach-Aktionen unter dem Motto „Selbsthilfe zeigt sich. Wir sind aktiv!“ geplant und realisiert:

eine **Fahrrad-Mitfahr-Aktion** „MUT-TOUR“ am 01.08.2021, an der sich einzelne Bonner Selbsthilfe-Aktive beteiligen konnten,

ein **kreativer Wettbewerb**, der lebendige Einblicke in die Selbsthilfe-Arbeit geben sollte,

eine **virtuelle Pinnwand** (Padlet), auf der sich die Gruppen präsentieren konnten und weiterhin können.

### Anruf-Aktion

Im Sommer wurden mit Unterstützung eines Praktikanten alle Selbsthilfegruppen kontaktiert, um herauszufinden, wie es den Gruppen während der Pandemie ergangen ist. Gleichzeitig wurden damit die Kontaktdaten für die Datenbank aktualisiert.

Das Ergebnis zeigte, dass die meisten Gruppen die Pandemie und insbesondere die Zeit des Lock-Downs (gut) überstanden haben. Mehr als 190 Bonner Gruppen existieren noch, ungefähr 15 Gruppen haben sich im Laufe der Jahre 2020 und 2021 aufgelöst. Während des Lock-Downs hat sich fast die Hälfte aller Gruppen per Videokonferenz getroffen, ungefähr 15 Prozent haben sich auch persönlich getroffen; bei gemeinsamen Spaziergängen oder im Wechsel mit Videokonferenzen. Fast ein Drittel der Gruppen hat sich während der Zeit gar nicht getroffen!

### Bilderreise „Mal gut, mehr schlecht – Sensible Einsichten in die Innenwelten der Depression“

Am 12.11.2021 fand in Kooperation mit der Katholischen Familienbildungsstätte Bonn die Veranstaltung „Mal gut, mehr schlecht – Sensible Einsichten in die Innenwelten der Depression“ statt. Gefördert wurde diese Veranstaltung von der Deutschen Depressions-Liga e.V. und der BARMER Krankenkasse. Eine Fotografin und eine Betroffene machten in ihrem Diavortrag die Erkrankung sichtbar und verstehbarer.



Plakat zur Bilderreise



## Virtuelle Haus der Selbsthilfe NRW

Seit November 2021 testet die Selbsthilfe-Kontaktstelle im Paritätischen NRW als Referenz-Kontaktstelle das „Virtuelle Haus der Selbsthilfe NRW“. Diese Plattform bietet Selbsthilfegruppen in NRW die Möglichkeit sich kostenfrei, datenschutzsicher und einfach virtuell zu treffen. Die Bonner Selbsthilfegruppen sammelten als Referenzgruppen erste Nutzererfahrungen, welche den Entwicklern zur Optimierung der Plattform dienen.



Logo zum Virtuellen Haus der Selbsthilfe

## Weiterführende Informationen

---

Weiterführende Informationen aus der Kontaktstelle Bonn sowie aus der Selbsthilfe sind hier zu finden:

- [www.selbsthilfe-bonn.de](http://www.selbsthilfe-bonn.de)
- [www.facebook.com/selbsthilfe.rhein.sieg](https://www.facebook.com/selbsthilfe.rhein.sieg)
- [www.selbsthilfe-news.de](http://www.selbsthilfe-news.de)
- [www.selbsthilfenetz.de](http://www.selbsthilfenetz.de)