

# Jahresbericht 2022

## Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn



Bonn, 28. März 2023

## Liebe Leserin, lieber Leser,

vor 35 Jahren, im Jahr 1987, wurde die Selbsthilfe-Kontaktstelle in Bonn gegründet und steht seitdem als professionelle Anlaufstelle in der Stadt Bonn allen Interessierten, Betroffenen, Angehörigen und Professionellen zu allen Fragen der Selbsthilfe zur Seite. Seitjeher vermitteln wir unter der Trägerschaft des Paritätischen NRW in bestehende Selbsthilfegruppen, unterstützen bei der Gründung neuer Selbsthilfegruppen oder beraten rund um das Thema Selbsthilfe in Bonn. Die Beratung ist immer kostenfrei und alle Anliegen werden vertraulich behandelt.



In diesen 35 Jahren hat sich viel getan und mittlerweile gibt es in Bonn rund 180 Selbsthilfegruppen. Wir haben uns unter Selbsthilfe-Aktiven in Bonn umgehört und gefragt: Was wünschen Sie sich für die nächsten 35 Jahre?

Mehr Teilhabe und ein Miteinander auf Augenhöhe

Die Ansprechpartnerin der Selbsthilfegruppe „Flucht und Gewalt machen krank“ sowie für die internationale Frauengruppe „Psychische und körperliche Erkrankungen nach Gewalterfahrung“ sieht vielfältige Probleme, mit denen die Gruppenmitglieder konfrontiert sind: Das Verständnis in Gesellschaft und bei Behörden sei oft gering. „Wir wünschen uns, dass Migrantinnen und Migranten mehr einbezogen werden und dass mit uns geredet wird statt über uns“, berichtet sie. Darüber hinaus hoffe sie, dass Selbsthilfegruppen auch in 35 Jahren noch „einen Ort haben, wo wir unterstützt werden“.

Sich selbst besser verstehen

„Als Angehöriger eines Abhängigen musst du nicht den Abhängigen verstehen – sondern dich selbst“, erklärt eine Kontaktperson der Anonymen Alkoholiker (AA) und findet: Selbsthilfe könne eine ganze Menge dazu beitragen, sich selbst besser zu verstehen. Als langjähriges Mitglied der AA in Bonn habe er außerdem miterlebt, wie der Kontakt zwischen Medizin und Selbsthilfegruppen über die letzten Jahrzehnte enger geworden sei – auch dank der Vermittlung durch die Selbsthilfe-Kontaktstelle in Bonn. Das Kooperationsprojekt zwischen Universität Bonn und Kontaktstelle „Medizinstudierende lernen von der Selbsthilfe“ besteht erfolgreich seit 10 Jahren. Diese Entwicklung habe, laut Ansprechpartner, dazu beigetragen, „Zäune abzureißen, Verbindung zu schaffen“ und

auch eine größere Öffentlichkeit für das Thema Alkoholismus und für Selbsthilfe zu sensibilisieren. Uns als Kontaktstelle rät er deshalb für die nächsten 35 Jahre: „Immer am Ball bleiben!“

Mehr Kontakt zu Betroffenen mit ähnlichen Erkrankungen

Sich öffnen und mehr Kontakte knüpfen zu Betroffenen mit ähnlichen Erkrankungen – das wünscht sich die Ansprechpartnerin der Bonner ILCO-Selbsthilfegruppe für Menschen mit künstlichem Darmausgang, künstlicher Harnableitung und/oder Menschen mit Darmkrebs. Außerdem wünscht sie sich Ideen und Anregungen, wie sich Gruppentreffen neben den klassischen Gesprächsrunden „auch mal anders gestalten“ lassen.

Die Selbsthilfe war 2022 immer noch von der Corona-Pandemie beeinflusst, sodass Online-Veranstaltungen oder Online-Austauschtreffen für die Selbsthilfe-Aktiven organisiert wurden. Nicht wenige der Bonner Selbsthilfegruppen nutzen seither Videokonferenz-Systeme, um miteinander in Kontakt zu bleiben oder wechseln flexibel zwischen Präsenz- und Online-Treffen, um zum Beispiel auch in den Wintermonaten mit höherer Ansteckungsgefahr Treffen stattfinden zu lassen. Selbsthilfe bleibt in Bonn nach wie vor aktiv!

Und so zeigte die Bonner Selbsthilfelandchaft auch im vergangenen Jahr, dass Selbsthilfe stark macht, Perspektiven schafft, und vielfältig ist. Dass Selbsthilfe nach wie vor gefragt ist, belegt auch unsere Statistik im Zuwachs der Beratungsanfragen im Vergleich zum Vorjahr.

Lesen Sie unseren Jahresbericht und machen sich einen Eindruck über unsere Aktivitäten 2022!

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

3

#### **Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn**

Lotharstraße 95 | 53115 Bonn

Telefon: 0228 94 93 33 17

E-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

Carolin Urban

Julia Möckl

Kerstin Gerisch

Kyriaki Nikodimopoulou (Verwaltungsfachkraft)

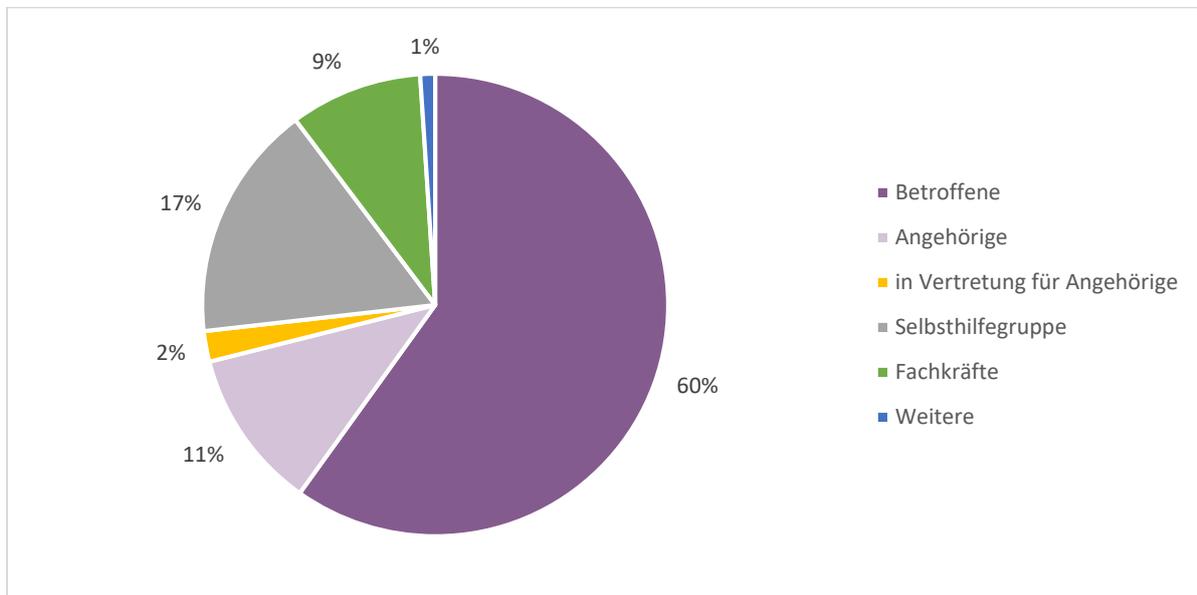
#### **Unsere Sprechzeiten:**

Mo, Mi, Do 10h - 13h | Do 14h - 18h | Fr 9h - 12h und nach Vereinbarung

## Die Beratungstätigkeit in Zahlen

Im gesamten Jahr 2022 wurden in der laufend erfassten Statistik insgesamt 1.259 Anfragen erfasst. Diese Anfragen erreichten uns mit jeweils nahezu 50% per Telefon oder per E-Mail. Nur gelegentlich kamen Ratsuchende persönlich in der Kontaktstelle vorbei. Insgesamt sind die Anfragen an die Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn im Vergleich zum Vorjahr damit um 29 % gestiegen (2021: 892 Anfragen).

Die Mehrzahl aller Anfragen (60%) erfolgte durch Betroffene, die für sich selbst eine passende Selbsthilfegruppe suchten. Jede sechste Kontaktaufnahme waren Teilnehmer\*innen aus bestehenden Selbsthilfegruppen, zum Beispiel zur Klärung von Fragen oder mit Bitte um Unterstützung für ihre Gruppe. Jeweils knapp jede zehnte Anfrage kam von Angehörigen von Betroffenen oder von Fachkräften (u.a. Therapeut\*innen, Beratungsstellen), die sich über Angebote der Bonner Selbsthilfe informierten.

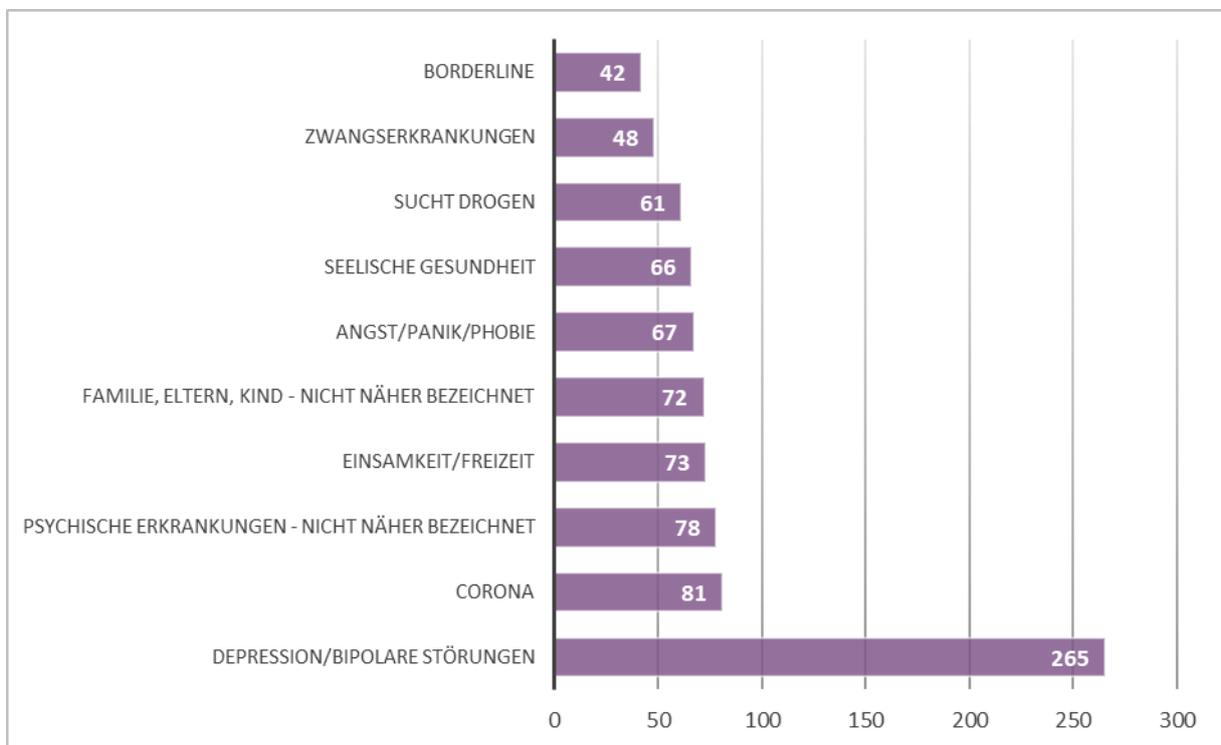


Anfragen an die Selbsthilfe-Kontaktstelle 2022

In der Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn wurde 2022 – wie in den vorherigen Jahren auch – am häufigsten nach einer Selbsthilfegruppe zum Thema Depression gefragt. Im Vergleich zum Vorjahr haben sich die Anfragen zu Depression allerdings mehr als verdoppelt (von 115 auf 265 Anfragen). Diese Steigerung der Anfragen spiegelt sich auch in den Gruppengründungen wieder: es wurden insgesamt vier neue Selbsthilfegruppen zum Thema Depression – unter anderem auch für junge Betroffene unter 30 Jahren – gegründet. Damit gab es 2022 in Bonn insgesamt acht Depressionsgruppen für Betroffene und eine Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Depression, die bei uns verzeichnet waren.

Auch Long- bzw. Post-Covid war mit insgesamt 81 Anfragen ein sehr häufig nachgefragtes Thema. Viele Betroffene schilderten uns, dass sie sich bei Langzeitfolgen nach einer COVID-19 Erkrankung alleingelassen fühlten: Fachambulanzen seien überlaufen und andere professionelle Unterstützung schwer zu finden. Der Austausch unter Gleichbetroffenen stellt für zahlreiche Post-Covid-Erkrankte in Bonn daher eine wichtige Säule bei der Bewältigung der Erkrankung dar, indem Erfahrungen und Informationen ausgetauscht werden und sich gegenseitig Mut gemacht wird.

Darüber hinaus sind viele der zehn am häufigsten angefragten Themen dem psychischen Gesundheitsbereich zuzuordnen: psychische Erkrankung (allgemein), Angst/Panik, Sozialphobie, Zwangserkrankungen und Borderline. Auch soziale Themen wie Familie oder Einsamkeit werden weiterhin angefragt, Tendenz zu den Vorjahren steigend. Häufig wurden auch Suchtselbsthilfegruppen gesucht.



Die 10 meist angefragten Selbsthilfe-Themen in Bonn 2022

In der Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn wurden im letzten Jahr insgesamt 85 verschiedene Themen angefragt. Die Vielfalt der Selbsthilfe-Themen sind in der folgenden Liste mit den 55 häufigsten Themen aufgeführt:

|                               |                                |                            |
|-------------------------------|--------------------------------|----------------------------|
| Depression/bipolare Störungen | Sucht Co-Abhängigkeit          | Neurologische Erkrankungen |
| Corona                        | Messie-Syndrom                 | Nierenerkrankungen         |
| Psychische Erkrankungen       | Sucht                          | Partnerschaft              |
| Einsamkeit/Freizeit           | Beziehungssucht                | Suizid                     |
| Familie, Eltern, Kind         | Behinderung                    | Augenerkrankungen          |
| Angst/Panik/Phobie            | Bluterkrankungen               | Demenz, Alzheimer          |
| Seelische Gesundheit          | Hörbehinderungen               | Magen-, Darmerkrankungen   |
| Drogensucht                   | Krebserkrankungen              | Multiple Sklerose          |
| Zwangserkrankungen            | Senioren, Alter, Ruhestand     | Parkinson                  |
| Borderline                    | Migration                      | Schlafstörungen            |
| Alkoholsucht                  | Pflegende Angehörige           | Gelenkerkrankungen         |
| Gewaltopfer/Missbrauch        | Burn Out/Stress                | Gesundheitsförderung       |
| Psychosen                     | Lungenerkrankungen, COPD       | Krebs Haut                 |
| Trennung/Scheidung            | Seltene Erkrankungen           | Männer                     |
| Kaufsucht                     | Essstörungen                   | Rheumatische Erkrankungen  |
| Trauer/Tod                    | Kontaktgesuche/Schwierigkeiten | Nikotinsucht / Rauchen     |
| AD(H)S                        | Krebs Lunge                    | Sex- und Liebessucht       |
| Ernährung                     | Lebenskrisen                   | Endokrine Erkrankungen     |
| Krebs Prostata                |                                |                            |

Die 55 am häufigsten angefragten Selbsthilfe-Themen in Bonn 2022 (von links nach rechts in absteigender Häufigkeit)

## Neue Selbsthilfegruppen in Bonn

Jedes Jahr werden neue Selbsthilfegruppen angefragt und gegründet oder wir erfahren von neuen Gruppen, die wir dann in unsere Datenbank zur Vermittlung aufnehmen. Im vergangenen Jahr wurden insgesamt 16 Gründungswünsche an die Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn herangetragen. Davon konnten 11 Selbsthilfegruppen mit Unterstützung durch die Mitarbeiter\*innen der Kontaktstelle erfolgreich gegründet werden:

- Depression für junge Menschen bis 26 Jahre (01/2022)
- „Gemeinsam weniger allein“ für Menschen ab 60 Jahren (02/2022)
- Long-Covid (04/2022)
- Eltern und Angehörige drogengefährdeter und -abhängiger Heranwachsender (04/2022)
- Schwierige Eltern-Kind-Beziehung (06/2022)

- Depression (09/2022)
- Depression (09/2022)
- Depression für junge Betroffene unter 30 Jahren (10/2022)
- Borderline / Instabile Persönlichkeit (11/2022)
- Angst / Panik (11/2022)
- Sein eigener Freund werden – einander Weggefährten sein (12/2022)

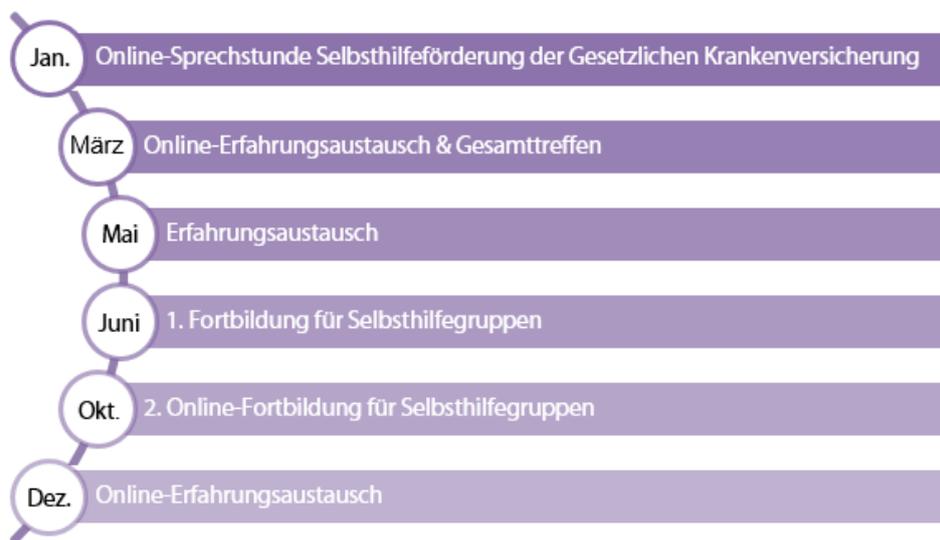
Weitere Themen wurden angefragt und werden 2023 gegründet, wenn sich hinreichend viele Interessierte gemeldet haben:

- Depression (inzwischen gegründet 01/2023)
- Kontaktabbruch zu den Eltern (inzwischen gegründet 02/2023)
- Post-Covid (inzwischen gegründet 01/2023)
- Opfer von Narzissmus für Frauen (inzwischen gegründet 03/2023)
- Einsamkeit für Menschen von 60 bis 75 Jahren (inzwischen gegründet 03/2023)
- Zwangsstörungen

Wenn es für Betroffene keine passende Gruppe in Bonn gibt oder eine Gruppe keine weiteren Teilnehmer\*innen aufnimmt, unterstützen wir bei der Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe.

## Austausch mit den Selbsthilfegruppen

7



Austausch und Fortbildungen für Bonner Selbsthilfegruppen 2022

2022 haben wir für die Bonner Selbsthilfegruppen insgesamt drei Erfahrungsaustausche angeboten sowie ein Gesamttreffen. Wie jedes Jahr fand auch 2022 wieder eine Sprechstunde zur Selbsthilfeförderung mit Herrn Vogt von der AOK Rheinland/Hamburg statt. Und schließlich haben wir den Selbsthilfegruppen zwei Fortbildungen angeboten: So fand im Juni das „Glückstraining“ mit der Diplom-Psychologin Claudia Westhäuser statt und im Oktober wurde das Online-Seminar „Gruppentreffen in der Selbsthilfe gestalten: lebendig und kreativ!“ mit der Supervision Dr. Anke Wolfert angeboten. Wir haben die Veranstaltungen teils in Präsenz und teils online angeboten, da der Wunsch nach Online-Treffen, besonders bei ansteckungsgefährdeten Erkrankungen, weiterhin vorhanden war. Aufgrund der guten Erfahrungen werden wir dies auch zukünftig beibehalten.

## Öffentlichkeitsarbeit

---

### City Cards

2022 wurden zwei öffentlichkeitswirksame Aktionen für die Selbsthilfe in Bonn durchgeführt. Unsere beliebten Postkartenmotive, die wir bereits 2021 an Bonner Selbsthilfegruppen, Apotheken und Arzt- bzw. Physiotherapiepraxen versendet haben, wurden im Juni 2022 erneut als City Cards mit drei verschiedenen Motiven in Bonner Bars, Restaurants, Kneipen und Kinos verteilt.



Motive der Postkartenaktion

### Bonner Selbsthilfe News

Seit 2017 erscheint sechsmal jährlich der Bonner Selbsthilfe-Newsletter mit aktuellen Informationen aus der Selbsthilfe für Selbsthilfe-Aktive, Interessierte und Fachkräfte. Die News sind ein Angebot der Krankenkassen/-verbände in NRW im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach §20h SGB V. Wir erreichen mit dem Newsletter im Bonner Raum mehr als 500 Abonnent\*innen.



Logo der Selbsthilfe News

## Anzeige im General-Anzeiger

Unter dem Motto „Verkriech Dich nicht!“ wurde am Ende des Jahres gezielt eine Anzeige im General-Anzeiger geschaltet, um Betroffene, Angehörige und Professionelle auf das Angebot der Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn aufmerksam zu machen.



Motiv der Anzeige im General-Anzeiger

9

## Projekte und Veranstaltungen 2022

---

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

Seit 10 Jahren organisiert die Kontaktstelle in Kooperation mit der Medizinischen Fakultät der Universität Bonn zweimal jährlich (von April bis Juni und von Oktober bis Januar) Hospitationen für Medizinstudierende in Selbsthilfegruppen. Die Selbsthilfe-Aktiven sind in der Regel Fachleute für ihre eigene Erkrankung und deren Folgen sowie für die Arbeit in Selbsthilfegruppen. Zielsetzung des Projektes ist es daher, angehende Mediziner\*innen für die Sichtweisen von Betroffenen und die psychosozialen Folgen und Beeinträchtigungen der verschiedenen Erkrankungen zu sensibilisieren sowie die Möglichkeiten und Potenziale von Selbsthilfe kennenzulernen.

### Digitaler Infostand Internationaler Frauentag der Stadt Bonn

Die Gleichstellungsstelle der Stadt Bonn hat am 8. März 2022 zahlreiche Bonner Akteur\*innen zu einem digitalen Markt der Möglichkeiten eingeladen. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn war mit einem digitalen Informationsstand vertreten. Im letzten Jahr verzeichnete unsere Datenbank elf Selbsthilfegruppe, die sich ausschließlich an Frauen richteten.

## Aktionstag zur Drogensucht auf dem Bonner Münsterplatz



Am 22. März 2022 organisierte die Arbeitsgemeinschaft der Rheinisch-Westfälischen Elternkreise drogengefährdeter und -abhängiger Menschen (ARWED e.V.) einen Aktionstag auf dem Münsterplatz in Bonn, um betroffene Eltern und andere Angehörige auf das Thema Drogensucht aufmerksam zu machen. Gemeinsam mit der Ambulanten Suchtberatung PAUKE Bonn-Rhein-Sieg gGmbH und der Aids-Initiative Bonn e.V. wurde zusätzlich zum Angebot „fragEltern“ (ARWED e.V.) über professionelle Sucht- und Selbsthilfeunterstützung in Bonn informiert. Nach dem

Aktionstag konnte mit Unterstützung der Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn die Selbsthilfegruppe „Eltern drogengefährdeter und drogenabhängiger Heranwachsender“ (auch für Angehörige) gegründet werden.

## LVR-Filmtage „Farben der Seele“

Nach Pandemie bedingter Unterbrechung konnte im Rahmen der LVR-Filmtage „Farben der Seele“ vom 25. bis 28. April wieder ein begleitender Informationsstand durch die Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn angeboten werden. Hier wurden Interessierte über das Angebot der Selbsthilfe, passend zu den Inhalten der jeweils präsentierten Filme informiert: Alkoholsucht, psychische Erkrankung und Demenz / Pflege (vertreten durch das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Bonn).



## Selbsthilfeweche „Wir hilft“

Am 5. September fand im Rahmen der Aktionswoche Selbsthilfe „Wir hilft“ in Kooperation mit JUPA (Selbsthilfegruppe Jung und Parkinson Bonn) eine Buchlesung mit dem Autor und der Autorin des Buches „Gestatten, Wir und Mr. Palsy: Unser Leben mit und trotz Parkinson“ und Informationsständen zur Selbsthilfe statt.



## MUT-TOUR auf dem Bonner Marktplatz

Auch im Jahr 2022 beteiligen wir uns an der MUT-TOUR (<https://www.mut-tour.de>), einer Fahrradtour quer durch Deutschland mit Zwischenstopps in zahlreichen deutschen Städten. Ziel der Tour ist es, für mehr Offenheit im Umgang mit Depression und anderen psychischen Erkrankungen zu werben. Am 5. Juli machte die Tour Halt in Bonn auf dem Münsterplatz: hier haben wir – gemeinsam mit



Vertreter\*innen von SOUL LALA (einem Projekt des Trägers Dachverband Gemeindepsychiatrie e.V.), dem Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V. und dem Bundesnetzwerk Selbsthilfe seelische Gesundheit – in Informationsständen über regionale Unterstützungsmöglichkeiten aufgeklärt. Der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club (ADFC), Kreisverband Bonn/Rhein-Sieg e.V., begleitete die MUT-TOUR. Selbsthilfe-Aktive waren eingeladen, sich an dieser öffentlichkeitswirksamen Fahrradtour zu beteiligen.

## Ausblick 2023

---



Nach vierjähriger Corona-bedingter Unterbrechung findet wieder ein Selbsthilfetag am 03. Juni von 11 bis 16 Uhr auf dem Bonner Münsterplatz statt. Der Selbsthilfetag ist ein Informationstag für Interessierte, Betroffene und Angehörige sowie für Beschäftigte im Bonner Gesundheitswesen. Verschiedene Selbsthilfegruppen aus den Bereichen Sucht, Gesundheit und Psychosoziales präsentieren sich dort, informieren und beraten zu Selbsthilfeunterstützungsmöglichkeiten und zeigen, dass Selbsthilfe stark macht!

11

## Weiterführende Informationen

---

Wir informieren über bestehende Selbsthilfegruppen oder unterstützen bei der Gründung neuer Gruppen. Weiterführende Informationen aus der Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn sowie aus der Selbsthilfe NRW 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)