

# Jahresbericht 2022



## Inhaltsverzeichnis

S. 03 Einleitung

S. 04 Zahlen und Fakten

S. 06 Öffentlichkeitsarbeit

S. 09 Unterstützungsleistung bei Gruppengründungen

S. 11 In-Gang-Setzer Projekt

S. 12 Allgemeine Unterstützungsleistungen

S. 15 Finanzielle Förderung

S. 16 Unterstützung in Gruppenform

S. 17 Koordination der Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe im Paritätischen Köln

S. 19 Virtuelles Haus der Selbsthilfe

S. 20 Kölner Haus der Selbsthilfe

S. 21 Gremien und Arbeitskreise

S. 23 Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

S. 25 Fazit und Ausblick

## Einleitung

Mit dem vorliegenden Jahresbericht der Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln - die einzige Einrichtung in der Stadt, die ein umfassendes Informations- und Beratungsangebot rund um das Thema Selbsthilfe bereitstellt - wird Ihnen ein Gesamteindruck unserer Tätigkeiten im Jahr 2022 und deren Ergebnisse vermittelt.

Seit mehr als 35 Jahren unterstützt die Selbsthilfe-Kontaktstelle Selbsthilfegruppen bei ihrer Arbeit, vermittelt interessierte Bürger\*innen an bestehende Gruppen und trägt auf verschiedenen Ebenen zu einem selbsthilfefreundlichen Köln bei.

Das Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln besteht aus qualifizierten, hauptamtlichen Fachkräften: Vier Frauen und ein Mann haben eine Fachausbildung im sozialen Bereich, drei Fachkräfte arbeiten in der Verwaltung. Außerdem sprechen drei unserer Kolleginnen neben Deutsch auch Türkisch.

Daher können wir türkischsprachigen Bürger\*innen unsere Leistungen in ihrer Muttersprache anbieten. Natürlich beraten wir auch weitere anderssprachige Selbsthilfegruppen beim Aufbau und unterstützen sie bei weiteren Aktivitäten.

Die Grundlage unserer Arbeit beruht auf folgenden Leitgedanken:

- Jeder Mensch verfügt über das Wissen und die Kraft, mit einer schwierigen Lebenssituation, einer Krankheit oder Behinderung eigenverantwortlich und selbstbestimmt umzugehen.
- Alle Fähigkeiten, die er\*sie dazu benötigt, sind bereits in ihm\*ihr angelegt. Dadurch kann jeder Mensch seine Situation selber verändern oder verbessern.
- Innerhalb einer Gruppe, im Austausch mit Gleichgesinnten und anderen Betroffenen, können sich eigene Möglichkeiten und Potenziale besser entfalten und weiterentwickeln.

Aus dieser Haltung heraus richten wir den Fokus unserer Arbeit auf vorhandene Kräfte und Fähigkeiten, nicht auf Defizite. Dieser Ansatz gilt für einzelne Ratsuchende genauso wie für Gruppen. Selbsthilfegruppen sind Partner\*innen auf Augenhöhe. Die Mitarbeiter\*innen der Selbsthilfe-Kontaktstelle geben daher ihr professionelles Wissen und Erfahrungen an sie weiter, um ihr Selbsthilfeengagement und ihre Selbstvertretung zu stärken.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln bedankt sich für die langanhaltende und vertrauensvolle Unterstützung bei allen beteiligten Akteur\*innen, insbesondere bei der Stadt Köln sowie den Krankenkassen/-verbänden in Nordrhein-Westfalen.

## Zahlen und Fakten

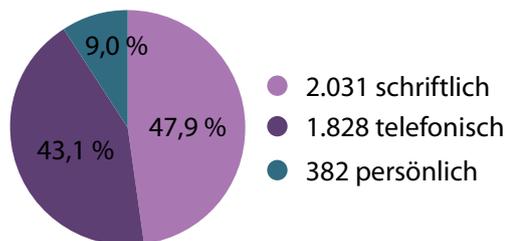
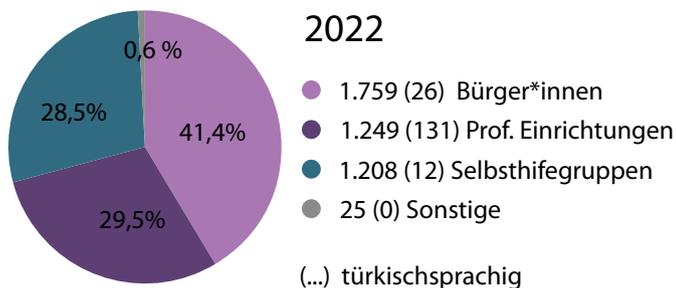
### Information und Beratung

Im Jahr 2022 hat die Selbsthilfe-Kontaktstelle 19.483 Kontakte statistisch erfasst. Davon waren **4.241 eingehende Kontakte** und **15.242 ausgehende Kontakte**. Kontakte an Infoständen, Veranstaltungen oder im Bereich der Sozialen Medien sind in diesen Zahlen nicht erfasst.

Die ausgehenden Kontakte setzen sich wie folgt zusammen:

**811 ausgehende Einzelkontakte** zu Selbsthilfegruppen und **14.431 ausgehende Kontakte** zu Selbsthilfegruppen, Bürger\*innen oder professionellen Einrichtungen in Form von Einladungen zu Treffen, Versand von Protokollen, aktuelle Informationen, etc..

### Eingehende Kontakte

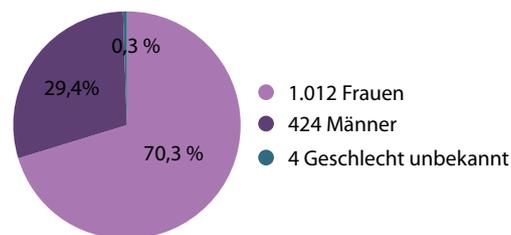
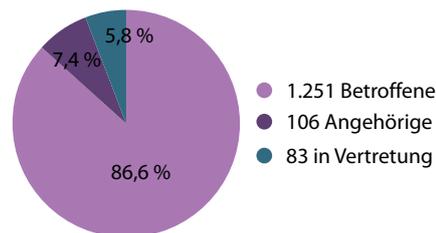


Es suchten **42 Bürger\*innen** die Selbsthilfe-Kontaktstelle persönlich auf, wenn sie auf der Suche nach einer Selbsthilfegruppe waren und 26 holten allgemeine Selbsthilfe-Informationen ein.

Das **Hauptanliegen** der persönlichen Kontaktaufnahme von Selbsthilfegruppen war organisatorische Unterstützung. Überwiegend wurde die Selbsthilfe-Kontaktstelle von Kölner Bürger\*innen, Selbsthilfegruppen und professionellen Einrichtungen kontaktiert: **3.573 (84,2 %)**.

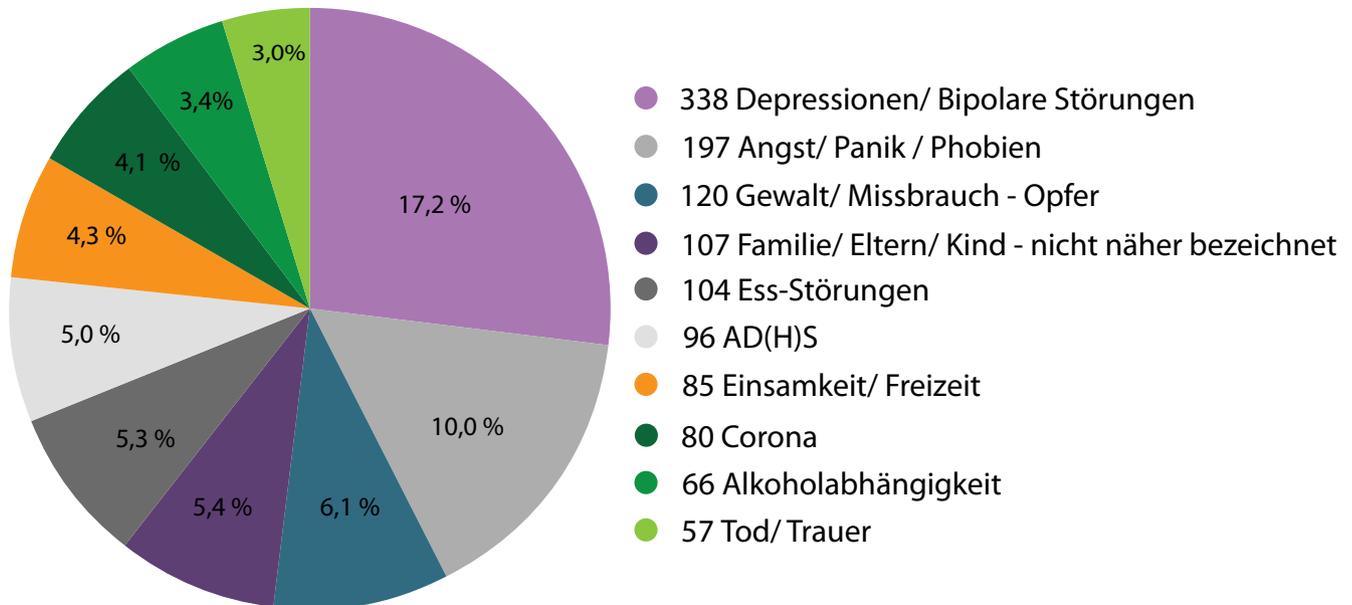
Das **Hauptanliegen** von Selbsthilfe-Interessierten und professionellen Einrichtungen war die **Suche nach Selbsthilfegruppen**. Dazu wurde die Selbsthilfe-Kontaktstelle von **1.440 Bürger\*innen** und von **126 professionellen Einrichtungen** kontaktiert.

Die **1.440** anfragenden Bürger\*innen auf der Suche nach einer Selbsthilfegruppe verteilten sich wie folgt:



## Angefragte Themen

Um einen Eindruck zu vermitteln, welche konkreten Anfragen sich hinter den abstrakten Zahlen der Anfrage-Statistik verbergen, ist im Folgenden eine Übersicht der am meisten angefragten Themen aufgelistet:



Im Rückblick lassen sich zwei Trends aus den vorangestellten Zahlen benennen: Die eingehenden Kontakte nahmen deutlich zu, die ausgehenden hingegen nahmen ab. Beide Entwicklungen liegen in derselben Ursache begründet: Im Vergleich zum Jahr 2021 waren die kontakt-reduzierenden Maßnahmen in Folge der Covid-19-Pandemie weniger eingreifend. Zum einen bedingte dies, dass der engmaschige Informationsfluss von Seiten der Kontaktstelle nicht mehr in dem Maße wie zuvor erforderlich war. Monatliche Aktualisierungen der Corona-Schutz-Verordnung gehörten ab dem Frühjahr der Vergangenheit an. Die Zunahme der eingehenden Kontakte wiederum ist unter anderem darauf zurückzuführen, dass einige Gruppen erst im Sommer 2022 wieder ihre Treffen in Präsenz aufnahmen. Dies zeigt sich auch darin, dass das häufigste Anliegen die organisatorische Unterstützung von Seiten der Gruppen war. Ein weiteres Indiz auf die genannte Ursache ist darüber hinaus, dass sich die persönlichen Kontaktaufnahmen im Vergleich zum Vorjahr vervierfacht haben.

## Öffentlichkeitsarbeit

Neben dem Bekanntmachen der Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln ist es das Ziel, dem Begriff „Selbsthilfegruppe“ ein positives Image zu geben, den Bekanntheitsgrad der Selbsthilfegruppen zu erhöhen und den Zugang zu den Selbsthilfegruppen zu erleichtern.

Die jährliche Informationsveranstaltung zu den Fördermöglichkeiten für Kölner Selbsthilfegruppen musste Anfang Februar hingegen ein weiteres Mal in einem virtuellen Format durchgeführt werden.

Im darauffolgenden Frühjahr des Jahres zeichnete sich jedoch ab, dass im Vergleich zu den beiden Vorjahren wieder mehr öffentlichkeitswirksame Veranstaltungen im Präsenzformat durchführbar waren. Dies bot dem Team der Kontaktstelle die Möglichkeit, in der jüngeren Vergangenheit neu konzipierte und bereits terminierte und dann doch wieder verschobene Veranstaltungsformate endlich umzusetzen.

Die passende Gelegenheit hierzu war die nach 2019 zum zweiten Mal bundesweit durchgeführte Aktionswoche „Wir hilft“: Vom 1. bis zum 11. September 2022 beteiligten sich Gruppen, Kooperationspartner\*innen und Unterstützungsstellen wie die Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln mit verschiedensten Veranstaltungen, in Präsenz oder virtuell, an der vom Paritätischen Gesamtverband initiierten Selbsthilfe-Aktionswoche.

In Köln startete die Aktionswoche am 3. September mit einer inklusiven Fahrradtour durch Köln. Unterstützt durch die Kooperationspartner „Weiße Speiche e.V.“ und „Radeln ohne Alter – Köln“ fuhren Selbsthilfeaktive durch Köln, um so auf die Aktionswoche und die Kölner Selbsthilfelandchaft aufmerksam zu machen. Am 4. September folgte ein Informationsstand beim Kölner Ehrenamts-tag auf dem Heumarkt. Am Abend des 5. September wiederum organisierte die Kontaktstelle ein Austauschtreffen für Vertreter\*innen von Kölner Selbsthilfegruppen im Rahmen eines Kegelabends. Zwei weitere Informationsstände folgten an den beiden darauffolgenden Tagen: Am 6. September zusammen mit den Kooperationspartnern Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe sowie der Seniorenberatung Porz auf dem Wochenmarkt in Köln-Porz und am 7. September mit den Kooperationspartnern des Gesundheitszentrums für Migrantinnen und Migranten und „dieKümmerei“ in Köln-Chorweiler. Am Mittwochabend des 8. September lud die Selbsthilfe-Kontaktstelle zu einem Selbsthilfe-Literaturabend „MitGeteilt“ in das Theater „die wohngemeinschaft“ im Belgischen Viertel ein.

Den Abschluss der Aktionswoche in Köln bildete ein Tag der offenen Tür der Selbsthilfe-Kontaktstelle am 10. September. Selbsthilfeaktive, interessierte Kölner\*innen sowie Netzwerkpartner waren eingela-

den, um in den Räumen der Kontaktstelle ein facettenreiches Programm wahrzunehmen: Neben einem Auftritt des Kölner Selbsthilfe-Chors boten u.a. Improvisationstheater-Workshops, ein Gewinnspiel sowie eine Einführung in die neue Hybrid-Technik im Haus der Selbsthilfe den zahlreichen Gästen ein kurzweiligen und abwechslungsreichen Tag sowie die Möglichkeit, miteinander ins Gespräch zu kommen.



Fotos: Impressionen der Aktionswoche Selbsthilfe 2022; Rechts unten: Vorstandsvorsitzende Elfi Scho-Antwerpes mit Mitarbeiterinnen der Selbsthilfe-Kontaktstelle am Tag der Offenen Tür.

## Übersicht der weiteren Aktivitäten im Bereich Öffentlichkeitsarbeit

- Ständige Aktualisierung der **Internetseite [www.selbsthilfekoeln.de](http://www.selbsthilfekoeln.de)** der Selbsthilfe-Kontaktstelle (Selbsthilfegruppen, Gründungswünsche, aktuelle Neugründungen, Veranstaltungen von und für Gruppen etc.); 2022 wurde die Internetseite 40.107 Mal besucht;
- Pflege des eigenen **Facebook-Auftritts** [www.facebook.com/selbsthilfe.koeln](http://www.facebook.com/selbsthilfe.koeln);
- Aktualisierung und Neuaufnahme von Gruppendaten im Internetportal **Selbsthilfenetz.de**;



- Regelmäßige **Zusendung von Informationsmaterialien** an über 130 professionelle Einrichtungen zum Auslegen oder zur Weitergabe an Interessierte;
- **Auslage und Aktualisierung von 130 Gruppen-Flyern** in den Prospektständern im Eingangsbereich des Kölner Hauses der Selbsthilfe;

- Fortführung des Projekts **SelbsthilfeNews** der Krankenkassenverbände NRW. Dieser Newsletter erscheint im Zwei-Monats-Rhythmus und wird derzeit an rund 900 Abonnent\*innen verschickt. Zusätzlich sind alle Ausgaben im Archiv auf [www.selbsthilfe-news.de](http://www.selbsthilfe-news.de) zu finden;



- Regelmäßiges Befüllen der Prospektständer mit **Infomaterial** in Einrichtungen mit Publikumsverkehr, wie z.B. dem Gesundheitsamt der Stadt Köln;
- **Pressemitteilungen** zu Aktivitäten der Selbsthilfe-Kontaktstelle und zu Gruppengründungen;
- **Chor** der Kölner Selbsthilfe – Auftritte und Presseveröffentlichungen;
- Infostand im Rahmen des Aktionstages „Break The Silence“ der Stadt Köln am 04.11.2022.

## Unterstützungsleistungen bei Gruppengründungen

Die Unterstützungsleistungen der Selbsthilfe-Kontaktstelle im Bereich Gruppengründung sind vielfältig: Die Selbsthilfe-Kontaktstelle berät Initiator\*innen, entwickelt mit ihnen gemeinsam Faltblätter, sammelt weitere Interessent\*innen auf einer Warteliste und stellt den Kontakt untereinander her. Darüber hinaus moderiert die Selbsthilfe-Kontaktstelle erste Gruppentreffen, entwickelt mit Gruppen tragfähige Strukturen und unterstützt diese bei der Öffentlichkeitsarbeit sowie der Suche nach einem geeigneten Raum.

2022 hat die Selbsthilfe-Kontaktstelle folgende Gründungen bzw. Gründungsversuche mit unterschiedlichen Aktivitäten unterstützt:

1.	Borderline Seiltanz
2.	Long Covid
3.	Trennung & Scheidung
4.	BET Bindungs-/Entwicklungsstrauma
5.	Empty Nest
6.	Post-Covid
7.	Frauen 50+
8.	Einsamkeit
9.	Junge Selbsthilfegruppe Depressionen
10.	Prämenstruelles Syndrom (PMS)
11.	Adipositas (ohne OP)
12.	CoVerSE – Nebenwirkungen nach Impfung
13.	BET Bindungs-/Entwicklungsstrauma KÖLN-SÜLZ 1
14.	Eltern von Kindern und Jugendlichen mit einer Angststörung
15.	Kontaktabbruch zu den Eltern
16.	Depressionsselfhilfegruppe altersunabhängig
17.	Elterngruppe – Kinder mit AD(H)S
18.	BET Bindungs-/Entwicklungsstrauma Köln-Nippes
19.	Lichen Sclerosus Deutschland e.V.
20.	Clusterkopfschmerzen

Gruppen mit folgenden Themen haben sich unabhängig von der Selbsthilfe-Kontaktstelle gegründet und sind 2022 in die Vermittlungskartei aufgenommen worden:

1.	Recovered Codependents RC (genesene Co-Abhängige)
2.	Jugend-Zöliggruppe Köln/Düsseldorf
3.	In Würde zu sich stehen
4.	Männergruppe

Folgende Themen wurden 2022 in die Übersicht „Gruppengründungswünsche“ aufgenommen. Aktive Gruppengründungsinteressierte wurden beraten und unterstützt. Die Gruppengründung ist noch nicht erfolgt.

1.	Bindungs- und Entwicklungstrauma (BET)
2.	Eltern von Kindern und Jugendlichen mit Angststörung
3.	Einsamkeit
4.	Angehörige von Corona Leugnern/ Impfgegnern/ Querdenkern
5.	Empty Nest
6.	Kontaktabbruch zu den Eltern
7.	Cluster-Kopfschmerzen
8.	Elterngruppe – ADHS bei Kindern
9.	Depressionen Köln-Nord
10.	Bindungs-und Entwicklungstrauma, linksrheinisch
11.	Adipositas (ohne OP)
12.	Depressionsgruppe altersunabhängig
13.	Alleinsein
14.	Verlassene Eltern
15.	Familien mit Kindern und krebserkranktem Elternteil
16.	Abschied vom Kinderwunsch

Diese Auflistung zeigt wieder ein breit gefächertes Themenspektrum der neu gegründeten bzw. in Vorbereitung befindlichen Selbsthilfegruppen.

## In-Gang-Setzer Projekt

Seit 2018 beteiligt sich die Selbsthilfe-Kontaktstelle am In-Gang-Setzer Projekt, um Gruppengründungen verstärkt zu unterstützen. So sollen mehr Gruppengründungswünsche aufgegriffen und bei Bedarf neue Gruppen intensiver begleitet werden. Das Projekt In-Gang-Setzer besteht seit über zehn Jahren an rund 50 Standorten bundesweit und wurde im vergangenen Jahr um drei weitere Jahre in Köln verlängert.

In-Gang-Setzer\*innen sind ehrenamtliche Mitarbeiter\*innen der Selbsthilfe-Kontaktstellen. Sie kommen i. d. R. aus Selbsthilfegruppen und werden geschult. Sie unterstützen Selbsthilfegruppen in Hinblick auf Kommunikation und Organisation der Gruppenprozesse. Sie sind keine Ansprechpersonen für die jeweiligen Themen der Gruppen. In-Gang-Setzer\*innen werden bei Bedarf in neu gebildeten Selbsthilfegruppen für einen bestimmten Zeitraum eingesetzt. Sie werden bei der Tätigkeit kontinuierlich durch die Selbsthilfe-Kontaktstelle begleitet und unterstützt. Darüber hinaus gibt es regelmäßige Austauschtreffen mit anderen In-Gang-Setzer\*innen.

2022 wurden NRW-weit neue In-Gang-Setzer\*innen für ihre ehrenamtliche Tätigkeit durch das Schulungsprogramm des Projektes ausgebildet. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle stellte hierfür ihre Räumlichkeiten an drei Wochenenden zur Verfügung und unterstützte in der organisatorischen Planung und Durchführung. Wir schulten ebenfalls eine neue In-Gang-Setzerin, die zukünftig Gruppen auf deutsch und russisch begleiten kann.

Darüber hinaus gab es wieder verschiedene virtuelle Fortbildungsangebote und Austauschtreffen auf Landes-, Bundes-, und Regionalebene - sowohl für die In-Gangsetzer\*innen als auch für die Fachkräfte in den Selbsthilfe-Kontaktstellen.

Die erfolgreichen Gruppengründungen zu den Themen „Bindungs- und Entwicklungstrauma (BET)“ – zwei Gruppen, „Einsamkeit“, „Adipositas“, „Depressionen 18-40“, „Trennung und Scheidung“ und „Kontaktabbruch zu den Eltern“ sind 2022 von drei In-Gang-Setzer\*innen begleitet worden.



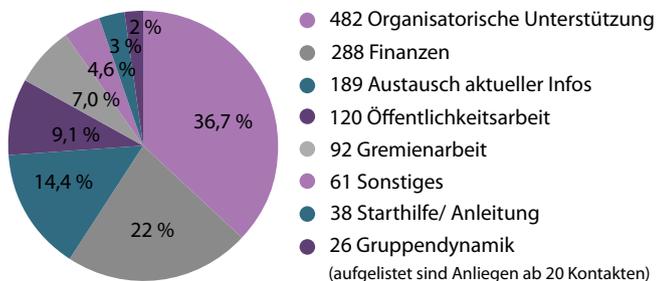
## Allgemeine Unterstützungsleistungen

Alle Selbsthilfegruppen in Köln können sich jederzeit mit Fragen oder Problemen, die sich aus der Selbsthilfearbeit ergeben, an die Selbsthilfe-Kontaktstelle wenden. Seien es Schwierigkeiten und Konflikte in der Gruppe, Fragen zur Finanzierung, Raumsuche, Öffentlichkeitsarbeit, Vereinsrecht oder Informations- und Handlungswünsche zu gesundheits- und sozialpolitischen Fragestellungen.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle bietet den örtlichen Selbsthilfegruppen Information, Einzelberatung, Erfahrungsaustausch mit anderen Gruppen, Fortbildung und Supervision sowie praktische Hilfestellungen, insbesondere über das Haus der Selbsthilfe und das Virtuelle Haus der Selbsthilfe, an.

**2022** wandten sich Selbsthilfegruppen **1.208** mal mit folgenden **Anliegen** (Mehrfachnennungen möglich) an die Selbsthilfe-Kontaktstelle:

**226** persönliche Kontakte mit Gruppen hatten folgende Anliegen (Mehrfachnennungen möglich):



- 127 Organisatorische Unterstützung
- 36 Finanzen
- 31 Sonstiges
- 30 Austausch aktueller Infos
- 18 Gremienarbeit

(aufgelistet sind die fünf häufigsten Anliegen)

Zu diesen Zahlen sei angemerkt, dass aufgrund der anhaltenden Covid-19-Pandemie und den damit verbundenen kontaktreduzierenden Maßnahmen sowie Vorgaben zum Arbeitsschutz, die Möglichkeiten zum persönlichen Kontakt zeitweise eingeschränkt waren.

## Datenbank

Die Aktualität der Datenbank ist eine wichtige Grundlage der Informations- und Unterstützungsarbeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle. Die Datenbank umfasst aktuell (Anfang 2023) **248 Gruppen**. Diese Zahl entspricht nicht der Anzahl der Kölner Selbsthilfegruppen, da einige Gruppen 20 oder mehr Untergruppen haben. Im Rahmen der begonnenen Digitalisierungsmaßnahmen wurde die Datenbank weiter angepasst.

## Informationen

Alle in der Datenbank erfassten Selbsthilfegruppen erhalten regelmäßig interessante Neuigkeiten und Informationen zu wichtigen Unterstützungsangeboten der Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln sowie des Paritätischen NRW. Darüber hinaus bekommen die Selbsthilfegruppen wichtige Informationen weitergeleitet, die von professionellen Kooperationspartner\*innen oder landes- und bundesweiten Selbsthilfevereinigungen an die Selbsthilfe-Kontaktstelle gerichtet werden.

## Raumkartei

In der Raumkartei, in der sich die Institutionen in Köln befinden, die Selbsthilfegruppen Räume kostenlos zur Verfügung stellen bzw. Räume vermieten, sind aktuell rund 120 Einrichtungen aufgeführt. Es besteht nach wie vor ein hoher Raumbedarf, vor allem im Innenstadtbereich. Die Situation hatte sich bereits durch die Covid-19-Pandemie verstärkt, hinzu kam die Energiepreis-Krise, welche sich erheblich auf die Mietkosten niederschlug. So hat sich im vergangenen Jahr die Zahl geeigneter Raumangebote für Kölner Selbsthilfegruppen weiter reduziert.

Setzen Sie sich gerne mit uns in Verbindung, wenn Sie Selbsthilfegruppen Räume zur Verfügung stellen können.

## Datenschutz

Die im Mai 2018 in Kraft getretene Datenschutz-Grundverordnung (DS-GVO) hat anfangs zu großer Verunsicherung bei allen Aktiven geführt. Da die Verunsicherung weiterhin anhielt, wurde die begonnene Fortbildungsreihe auch im Jahr 2022 fortgeführt. So wurde eine Fortbildung „Die Nutzung digitaler Medien für Selbsthilfegruppen“ zu diesem Thema angeboten, da durch die Covid-19-Pandemie Selbsthilfegruppen verstärkt auf digitale Angebote umstiegen, um ihren Gruppenaustausch während der kontaktreduzierenden Maßnahmen aufrecht zu erhalten.

Seit Anfang 2020 stehen zur Datenschutz-Grundverordnung eine FAQ-Sammlung sowie weitere Hilfestellungen auf der Internetseite der Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln für die Selbsthilfegruppen zum Download bereit.

Auch die Selbsthilfe-Kontaktstelle hat sich weiterhin intensiv mit dem Thema befasst und eigene Strukturen angepasst. Im Fokus standen dabei die Datenminimierung und die Überarbeitung von Einwilligungserklärungen.

## Finanzielle Förderung

Seit 1996 stellt die Stadt Köln der Selbsthilfe-Kontaktstelle Fördermittel - den sogenannten Selbsthilfetopf - zur Verfügung, den die Selbsthilfe-Kontaktstelle gemeinsam mit dem Sprecher\*innenkreis der Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe verwaltet. Der „Topf“ setzt sich aus einem Sockelbetrag in Höhe von 9.828,80 € und Restfördergeldern des Amtes für Soziales, Arbeit und Senioren und des Gesundheitsamtes zusammen. Das Volumen des „Topfes“ ist daher jährlich unterschiedlich. Die Verwendung der Fördergelder wird dem Amt für Soziales, Arbeit und Senioren sowie dem Gesundheitsamt mit Bericht und Belegen nachgewiesen. Durch die Möglichkeit, den „Topf“ nach Bedarf - ohne Einhaltung starrer Antragsfristen - in Anspruch zu nehmen, ist er eine wesentliche Hilfestellung und Stabilisierungsmaßnahme für kleine und neue Gruppen, Gruppen mit schwankendem Förderbedarf sowie Gruppen in Krisensituationen. Aber auch für Gruppen, die es nicht schaffen, Fristen einzuhalten, ein Gruppenkonto einzurichten oder in Vorleistung der Kosten zu gehen, bietet der „Topf“ Hilfe. Ohne diese Möglichkeit würden einige Gruppen nicht existieren.

2022 standen der Selbsthilfe-Kontaktstelle ca. 108.000 € zur Verteilung an Gruppen zur Verfügung. Dadurch wurden 51 Gruppen gefördert, davon 16 Gruppen erstmalig. Die Summe der an einzelne Gruppen ausgezahlten Mittel war zudem höher als im vergangenen Jahr.

Darüber hinaus konnten mit diesen Mitteln gruppenübergreifende Anschaffungen getätigt und gruppenübergreifende Aktivitäten gefördert werden. Besondere Schwerpunkte waren hier die Öffentlichkeitsarbeit, Fortbildungen und Supervisionstreffen sowie Modernisierungsmaßnahmen im Haus der Selbsthilfe.

Diese thematischen Schwerpunkte zeigen, welchen hohen Stellenwert die städtische Selbsthilfeförderung für die Selbsthilfeunterstützung hat und ebenso, welche Bedeutung die Selbsthilfe für die Stadt Köln hat.

Alle Selbsthilfegruppen haben Zugang zur städtischen Förderung durch das Gesundheitsamt, das Amt für Soziales, Arbeit und Senioren sowie über die Selbsthilfe-Kontaktstelle. Darüber hinaus ist eine Förderung von gesundheitlichen Gruppen durch die Krankenkassen möglich. Auch in 2022 wurde wieder eine Informationsveranstaltung des Selbsthilfebeirates zum Thema finanzielle Förderung unter Mitwirkung der zuständigen Mitarbeiterinnen des Amtes für Soziales, Arbeit und Senioren und des Gesundheitsamtes durchgeführt.

Gemeinsam mit weiteren von den für die Wahrnehmung der Interessen der Selbsthilfe maßgeblichen Spitzenorganisationen benannten Selbsthilfegruppen, nimmt die Selbsthilfe-Kontaktstelle als beratendes Mitglied an der Vergabesitzung der Krankenkassen/ -verbänden teil.

Diese Sitzung findet jährlich Ende April/ Anfang Mai statt, so dass die bewilligten Mittel Ende Mai an die Gruppen ausgezahlt werden können.

Gefördert durch



## Unterstützung in Gruppenform

Das weiterhin durch die Covid-19-Pandemie geprägte Jahr 2022 bedeutete für viele Selbsthilfegruppen eine außergewöhnliche Belastung und konfrontierte sie mit zusätzlichen Herausforderungen. Bereits vorhandene Themen innerhalb der Gruppen, wie eine hohe Fluktuation von Teilnehmer\*innen, Aufrechterhaltung von Gruppenstabilität im Kontext von Generationswechsel oder die (Über-)Belastung von Gruppenleiter\*innen und der Aktiven in Gremien erhielten durch die Pandemie ein neues Gewicht.

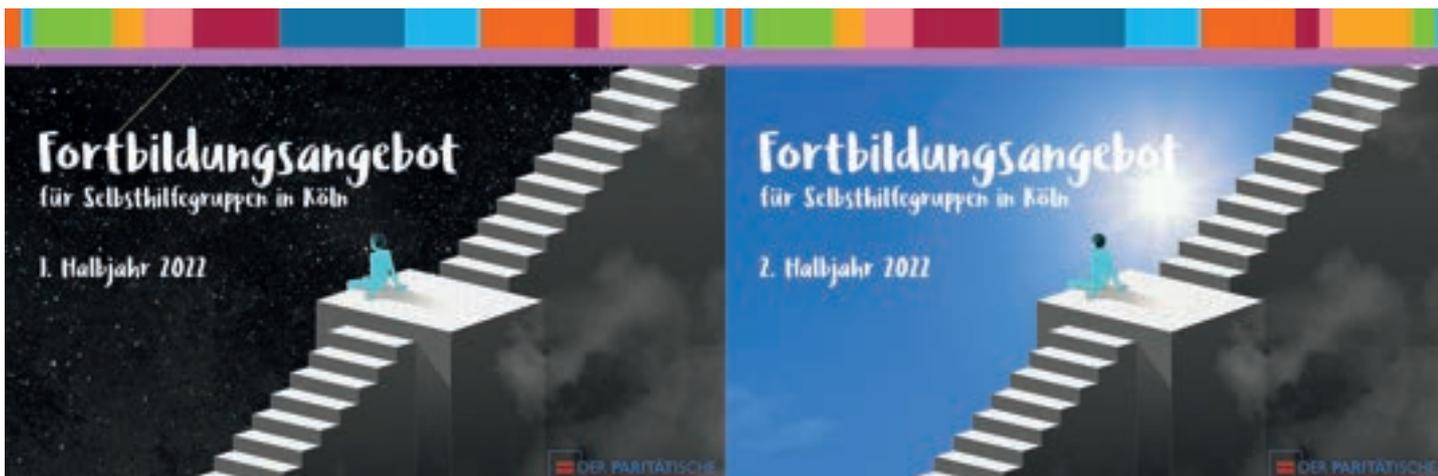
Die Selbsthilfe-Kontaktstelle begleitet die Kölner Selbsthilfelandchaft und erarbeitet hierfür neue Wege. Der so wichtig gewordene Faktor der Digitalisierung ist deshalb auch im vergangenen Jahr ein zentraler Schwerpunkt gewesen. Dazu zählen die Bereitstellung des zuvor erwähnten Virtuellen Hauses der Selbsthilfe, niederschwellige Angebote zur Heranführung der Gruppen an digitale Austauschmöglichkeiten sowie gleichsam die Aufklärung in Bezug auf Datensicherheit und –schutz. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle hat ihre weiteren regulären Angebote, wie Austauschtreffen oder Fortbildungen an die derzeitige Situation angepasst: Veranstaltungen wurden so konzipiert, dass sie sowohl in Präsenz aber auch notfalls digital durchgeführt werden konnten. Mitunter wurden Veranstaltungen auch hybrid angeboten.

## Koordination der Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe im Paritätischen Köln

Die Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe (148 Gruppen als Mitglieder; Stand Anfang 2023) ist der Zusammenschluss der gesundheitlichen und sozialen Selbsthilfe in Köln unter dem Dach des Paritätischen und wird von der Selbsthilfe-Kontaktstelle koordiniert. Die AG dient dem Austausch und vertritt themenübergreifend die Interessen der Selbsthilfegruppen in Köln. Der Arbeitsgemeinschaft steht ein gewählter Sprecher\*innenkreis vor. Der bereits im vorangegangenen Jahr angestoßene Generationenwechsel vollzog sich auch in diesem Jahr weiter. Im Oktober 2022 wurde der bestehende Sprecher\*innen-Kreis wiedergewählt, zudem wurde ein Vertreter einer sozialen Selbsthilfegruppe als Sprecher neu in den Sprecher\*innen-Kreis gewählt.



### Alle von der Selbsthilfe-Kontaktstelle organisierten Treffen und Fortbildungen für Selbsthilfegruppen im Überblick:



### **Treffen im Rahmen des Selbsthilfebeirates:**

Informationsveranstaltung „Die finanzielle Förderung der Selbsthilfe in Köln im Jahr 2022 – 1 Treffen.

### **Treffen im Rahmen der Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe:**

Sprecher\*innenkreis-Treffen - 12 Treffen;  
Treffen der AG Selbsthilfe - 2 Treffen;

### **Fortbildungen und Workshops:**

#### „Supervision“

4 Termine: 15. Februar, 10. März, 05. April, 12. Mai 2022, 18.00-20.00 Uhr

Referentin: Claudia Daubenbüchel, Supervisorin (DGSv)

#### „Improvisationstheater: Ein Kurzurlaub für Körper und Seele. Abschalten - Lachen - Lernen“

30. April 2022, 10.00-15:30 Uhr

Referent: Markus Hahn, Mitarbeiter der Improschule clamotta GbR

#### „Willkommenskultur & Generationswechsel in der Selbsthilfegruppe“

2 Termine: 09. & 16. Juni 2022, 18.00-21.00 Uhr

Referentin: Beatrix Rey, Dipl. Sozialarbeiterin, Koordinatorin für Selbsthilfegruppen, Systemische Coachin, Trainerin und Seminarleiterin

#### „Perspektivwechsel Salutogenese: Wie wir Gesundfördern statt Krankheit zu vermeiden“

2 Termine: 14. & 21. September 2022, 18.00-20.00 Uhr

Referentin: Katrin Röntgen, Coachin, Achtsamkeitstrainerin und Theaterpädagogin

#### „Umgang mit Störungen und Konflikten in der Selbsthilfegruppe“

2 Termine: 08. & 25. Oktober 2022, 10.00-16.00 bzw. 18.00-19:30 Uhr

Referentin: Martina Bünger, Diplom Sozialwissenschaftlerin, Systemische Coachin, Empowerment-Trainerin, WenDo-Trainerin

#### „Öffentlichkeitsarbeit lebendig gestalten – Mit System und klarem Profil zum Erfolg“

19. November 2022, 11.00-17.00 Uhr

Referentin: Susanne Stromberg, Kommunikation & Fundraising

## Virtuelles Haus der Selbsthilfe

Das Virtuelle Haus der Selbsthilfe ist ein Digitalisierungsangebot für Selbsthilfegruppen in Nordrhein-Westfalen. Diese Videokonferenz-Plattform bietet Selbsthilfegruppen in NRW die Möglichkeit, sich virtuell auszutauschen. Anders als viele kommerzielle Angebote ist diese Videokonferenzplattform datenschutzkonform, kostenlos sowie möglichst barrierearm und an die Bedürfnisse von Selbsthilfegruppen angepasst. Als solches war es das erste entsprechende Angebot für Selbsthilfegruppen in ganz Deutschland.

Dem Datenschutz wird dadurch Rechnung getragen, dass zum einen die Open-Source-Software „Jitsi-Meet“ verwendet wird. Zum anderen ist der Standort des verwendeten Servers in Deutschland. Mit Hilfe von freiwilligen Tester\*innen aus dem Sprecher\*innen-Kreis der Kölner AG Selbsthilfe wurde dieses Angebot mehrere Wochen lang geprüft und die aus dieser Testphase gewonnenen Erkenntnisse genutzt, um die Endnutzer\*innen-Plattform anzupassen.

Das Virtuelle Haus der Selbsthilfe begann als Pilotprojekt im Juli 2020 in Köln und startete dort für die Nutzer\*innen im September 2020. Begleitet durch Einführungsveranstaltungen für die Selbsthilfeaktiven sowie einer ausführlichen Dokumentation nutzten seitdem über 30 Kölner Selbsthilfegruppen dieses Angebot bis zum Oktober 2021 regelmäßig.

Aus den Erfahrungen dieses Projekts entwickelte der Paritätische NRW das landesweite Nachfolgeprojekt „Virtuelles Haus der Selbsthilfe NRW“. Weiterentwickelt, um den Ansprüchen und Bedarfen von Selbsthilfegruppen noch gerechter zu werden, bietet es seit November 2021 Nutzer\*innen die Möglichkeit noch autonomer ihre Treffen dort zu organisieren, wobei die eingangs genannten Vorteile gewahrt bleiben.



## Kölner Haus der Selbsthilfe



Fotos: Modernisierungen im Kölner Haus der Selbsthilfe.

Das Kölner Haus der Selbsthilfe umfasst zwei Gruppenräume, eine Teeküche sowie Sanitärräume in den Räumlichkeiten der Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln und steht Kölner Selbsthilfegruppen als Unterstützungsleistung zur Verfügung. Die beiden Gruppenräume werden regelmäßig von 60 Kölner Selbsthilfegruppen für Treffen genutzt.

Seit dem Frühjahr des vergangenen Jahres konnten nach knapp zwei Jahren der Einschränkungen im Rahmen von notwendigen Hygiene-Konzepten die Gruppenräume wieder vollumfänglich genutzt werden. Lediglich die Nutzung der Teeküche konnte erst wieder im Herbst 2022 freigegeben werden.

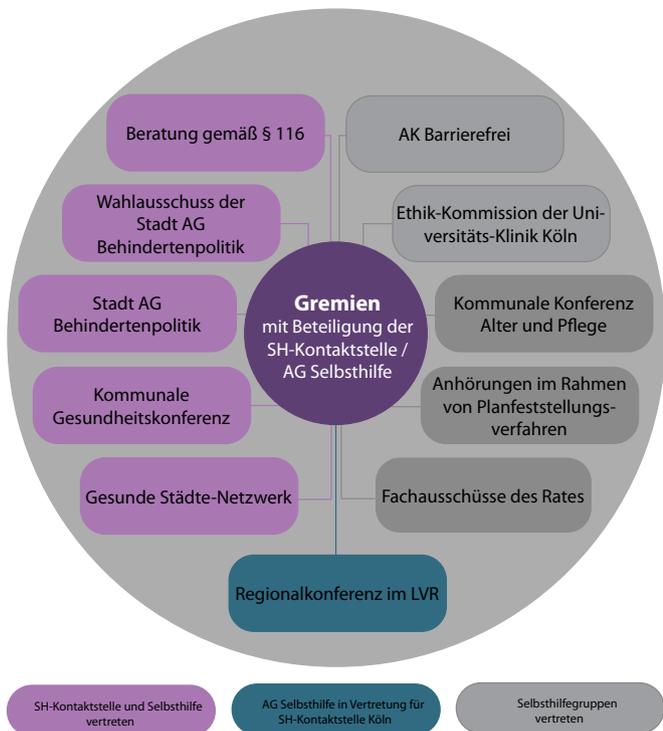
Darüber hinaus wurde der Durchgangsbereich des Kölner Hauses der Selbsthilfe modernisiert: Neben neuen Wandhalterungen für die Auslage von Flyern, um auf Gruppengründungswünsche sowie bereits bestehende Selbsthilfegruppen aufmerksam zu machen, wurde mit Unterstützung der Kämpgen-Stiftung aus Köln ein Plattform-Lift installiert. Durch diesen sind nun auch die beiden Gruppenräume barrierefrei zugänglich.

Darüber hinaus wurden beide Gruppenräume mit neuen, abschließbaren Schließfachschränken und Raum 1 mit Technik für Hybrid-Gruppentreffen ausgestattet. Letzteres ermöglicht durch Mittel der Stiftung Wohlfahrtspflege.

## Gremien und Arbeitskreise

Das Ziel der Selbsthilfe-Kontaktstelle ist ein selbsthilfefreundliches Köln. In diesem Rahmen verfolgt die Kontaktstelle die Stärkung der Selbsthilfe durch Vernetzung mit professionellen Institutionen sowie der Beteiligung in Facharbeitskreisen und Gremien der Stadt Köln. Hierzu unterstützt die Selbsthilfe-Kontaktstelle beteiligte Vertreter\*innen von Selbsthilfegruppen durch Informationsaustausch und Fortbildungsangebote.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle bzw. die Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe sind in folgenden Gremien und Arbeitskreisen vertreten:



## Schwerpunkte der Interessenvertretung waren:

### Kommunale Gesundheitskonferenz

Die Kommunale Gesundheitskonferenz bietet den Selbsthilfegruppen vor allem über ihre Arbeitsgruppen die Möglichkeit, ihre Themen und Anliegen einzubringen. Eine Arbeitsgruppe ist u.a. der Selbsthilfebeirat, dessen Vorsitz der Selbsthilfe-Kontaktstelle obliegt. Dadurch ist die Selbsthilfe-Kontaktstelle auch in den Arbeitsgruppensprecher\*innen-Treffen vertreten.

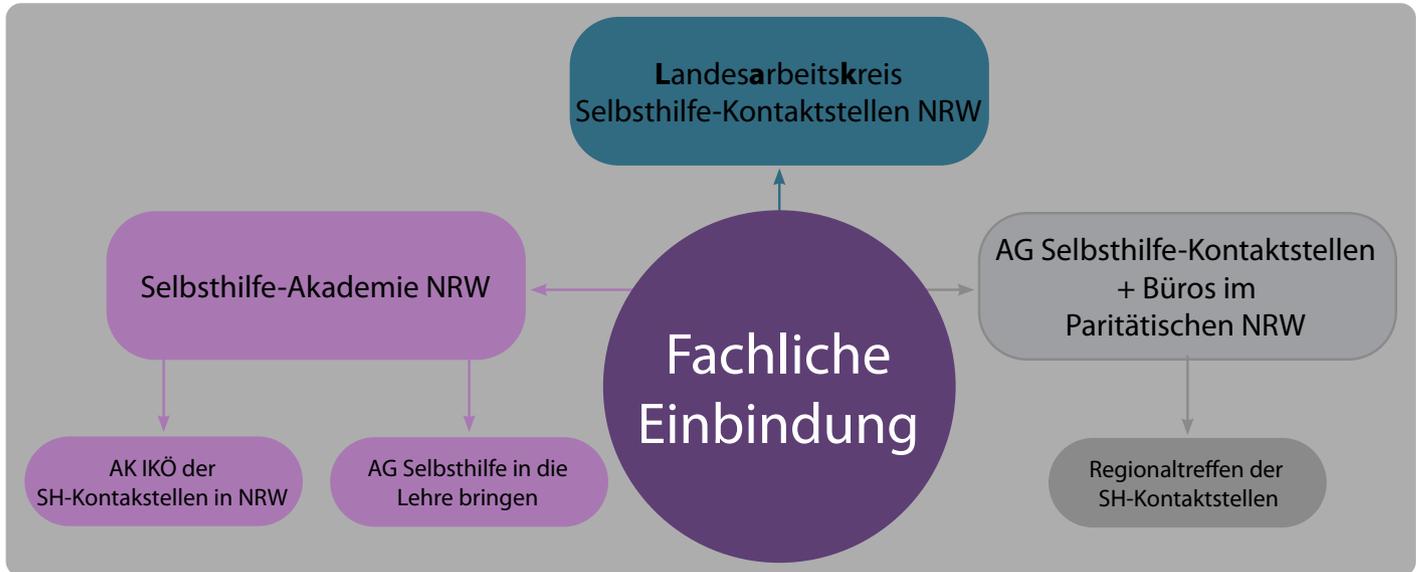
### Stadt AG Behindertenpolitik

Die Stadtarbeitsgemeinschaft Behindertenpolitik vertritt die Interessen der Menschen mit Behinderungen in politischen Gremien und Einrichtungen der Stadt Köln. Mit Beginn der neuen Ratsperiode vertritt die Selbsthilfe-Kontaktstelle den Paritätischen Köln dort als stimmberechtigtes Mitglied. Darüber hinaus ist die Selbsthilfe-Kontaktstelle auch vertreten im Wahlausschuss der Stadt AG Behindertenpolitik. Aufgabe des Wahlausschusses ist die Besetzung vakanter Posten in der Stadt AG Behindertenpolitik sowie Nominierungen sachkundiger Einwohner\*innen in den Ausschüssen des Rates der Stadt Köln.

Der Sprecher\*innen-Kreis der AG Selbsthilfe wiederum wurde im Oktober 2022 für ein Jahr neu gewählt.

## Fachliche Einbindung

Wie alle Selbsthilfe-Kontaktstellen des Paritätischen in NRW stehen die Mitarbeiter\*innen im fachlichen Austausch mit den Kolleg\*innen der paritätischen Kontaktstellen sowie mit allen anderen Kontaktstellen in NRW.



## Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe



Das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Köln ist angebunden an die Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln und ist ein Projekt des Landes NRW und der Landesverbände der Pflegekassen.

Seit 2017 hat es sich in der Kölner Innenstadt etabliert und wird unterstützt von zwei Fachkräften mit jeweils 9,75 und 10 Stunden.

Die Aufgabe des Kontaktbüros liegt darin, Interessierte über bestehende Pflegeselbsthilfeangebote zu informieren, Gruppen in ihrer Arbeit zu beraten und zu begleiten sowie bei der Gründung von neuen Selbsthilfeangeboten zu unterstützen.

Derzeit unterstützt das Kontaktbüro 16 Gesprächskreise für pflegende Angehörige.

Sieben der Gesprächskreise sprechen gezielt Menschen, die jemanden aufgrund einer Demenz betreuen und/oder pflegen an, vier weitere richten sich dagegen an allgemein pflegende Angehörige. Auch werden zwei betriebliche Gesprächskreise unterstützt.

Im Zuge der Pandemie konnten sich die im letzten Jahr etablierten digitalen Gesprächskreise weiterhin durchsetzen. Bei einem Angebot handelt es sich um einen digitalen Gesprächskreis allgemein für pflegende Angehörige und bei dem anderen um ein digitales Yoga-Angebot in Kooperation mit dem Verein Yoga hilft e.V..

Neu dazugekommen in diesem Jahr ist auch ein Gesprächskreis für pflegende Eltern.

Neben den vom Kontaktbüro unterstützten Gesprächskreisen gibt es eine Vielzahl an weiteren Gruppen, die sich in anderer Förderung befinden. Derzeit sind knapp 20 weitere Kreise gelistet, mit dem das Kontaktbüro ebenfalls vereinzelt im Kontakt steht und vermittelt.

Ein weiterer großer Bestandteil der Arbeit liegt im regelmäßigen Kontakt und Austausch mit einer Vielzahl von Kooperationspartner\*innen, wie z.B. mit dem Kuratorium Deutsche Altershilfe, dem Regionalbüro Alter Pflege und Demenz Köln und Südliches Rheinland sowie mit den Kolleg\*innen der Kontaktbüros NRW, WohnMobil, Seniorenkoordinationen, der Alzheimer Gesellschaft und der AOK.

Gemeinsam wurden auch im Jahr 2022 Angebote für die Zielgruppe geplant und umgesetzt, um das Thema Pflegeselbsthilfe sichtbar zu machen, aber auch über andere Thematiken zu informieren und diskutieren.

Es konnten im Rahmen der Aktionswoche „Wir Hilft“ diverse digitale Vorträge zu Themen wie Wohnraumanpassung, Konflikte in der häuslichen

Pflege sowie zum Thema Demenz in Kooperation mit dem Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz und weiteren Kontaktbüros angeboten werden.

Auch die Veranstaltungsreihe „Zeit für mich“ in der Zusammenarbeit mit dem Regionalbüro und der AOK wurde fortgeführt. Die Reihe basiert auf unterschiedlichen digitalen Vorträgen mit der Möglichkeit im Nachgang an einem Vertiefungskurs teilzunehmen.

Neben den digitalen Formaten beteiligte sich das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe auch bei den Demenznetzwerken Porz und Innenstadt und leis-

tete weitere Öffentlichkeitsarbeit im Rahmen von Markt- und Informationsständen.

Das Thema Pflegeselbsthilfe wird mit der stetig steigenden Anzahl an älteren Menschen in unserer Gesellschaft zunehmend an Bedeutung gewinnen. Der Bedarf nach Austausch und Unterstützung ist groß. Daher sind bereits weitere Angebote für das Jahr 2023 geplant. Unter anderem sollen weitere Gesprächskreise initiiert werden, aber auch die bereits laufenden Formate, wie die Veranstaltungsreihe „Zeit für mich“ soll weitergeführt werden.



## Fazit und Ausblick

Das vergangene Jahr war eins des Übergangs. Waren die beiden vorherigen Jahre stark geprägt von der Covid-19-Pandemie und den damit verbundenen Einschränkungen des gesellschaftlichen Lebens, erlaubte das Pandemiegeschehen und die politischen Entscheidungen, dass Lockerungen dauerhaft in Kraft treten konnten.

Diese Lockerungen und die damit einhergehende Erholung des gesellschaftlichen Lebens offenbarten aber auch, welche Folgen zwei Jahre im Ausnahmezustand hatten: Ob auf privater oder gesellschaftlicher Ebene – viele Einschränkungen und Belastungen führten dazu, dass individuelle Prioritäten neu gesetzt wurden.

Trotz stabilisierender Maßnahmen und ausweiteten Unterstützungsangeboten seitens der Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln, mussten wir in der ersten Jahreshälfte feststellen, dass sich die in den beiden vorangegangenen Pandemie-Jahren angedeutete Entwicklung verstetigt hatte: Mitunter langjährige Selbsthilfeaktive zogen sich aus ihrem Ehrenamt zurück und hinterließen eine gelichtete Kölner Selbsthilfelandchaft. Dies führte auch dazu, dass – wie in den Jahren zuvor – einige Selbsthilfegruppen sich auflösten.

In der zweiten Jahreshälfte zeigte sich aber, dass dies jedoch nur eine Seite einer Entwicklung war: Zogen sich viele Menschen während

der Pandemie in das Private zurück, folgte nun eine Freude und Motivation, sich wieder in das gesellschaftliche Leben einzubringen. Neben Neugründungen von Selbsthilfegruppen zeigte sich dies insbesondere während der Aktionswoche Selbsthilfe „Wir hilft“ im September 2022.

Neben bewährten Veranstaltungsformen wie Informationsständen im ganzen Kölner Stadtgebiet und einen Tag der offenen Tür der Kontaktstelle, waren es insbesondere erstmalig erprobte Veranstaltungsformate wie ein Literatur-Abend oder eine inklusive Fahrradtour durch Köln, die auf besonders positive Resonanz stießen. Zwar stellten wir fest, dass der Zulauf der einzelnen Veranstaltungen noch unter dem Niveau von vor der Pandemie lag, die Rückmeldung einzelner Teilnehmer\*innen zeigte aber deutlich, dass die Aktionswoche in Köln sehr positiv aufgenommen wurde.

Auch im Bereich der Interessensvertretung der Kölner Selbsthilfelandchaft zeigte sich die benannte positive Entwicklung.: So wurde im Oktober des zurückliegenden Jahres nicht nur der Sprecher\*innen-Kreis der AG Selbsthilfe ohne Gegenstimmen wiedergewählt, ein Vertreter einer sozialen Selbsthilfegruppe kam neu hinzu. So sind nun neben gesundheitlichen auch wieder die sozialen Selbsthilfegruppen aus Köln im Sprecher\*innen-Kreis vertreten.

Und auch in der Versorgungslandschaft Kölns vernahm die Selbsthilfe-Kontaktstelle neue Impulse zur Zusammenarbeit: Im Herbst 2022 schloss die Kontaktstelle eine Kooperationsvereinbarung mit dem Onkologischen Zentrum Köln-Hohenlind des St. Elisabeth-Krankenhauses und begann darüber hinaus Gespräche zu einer institutionalisierten

Kooperation mit dem Neurologisch-interdisziplinären Behandlungszentrum in Köln-Braunsfeld. Mit Blick auf das Jahr 2023 wünschen wir uns, dass sich diese positiven Entwicklungen so fortsetzen werden und die Kölner Selbsthilfelandchaft gestärkt aus dieser Krise hervorgehen wird.

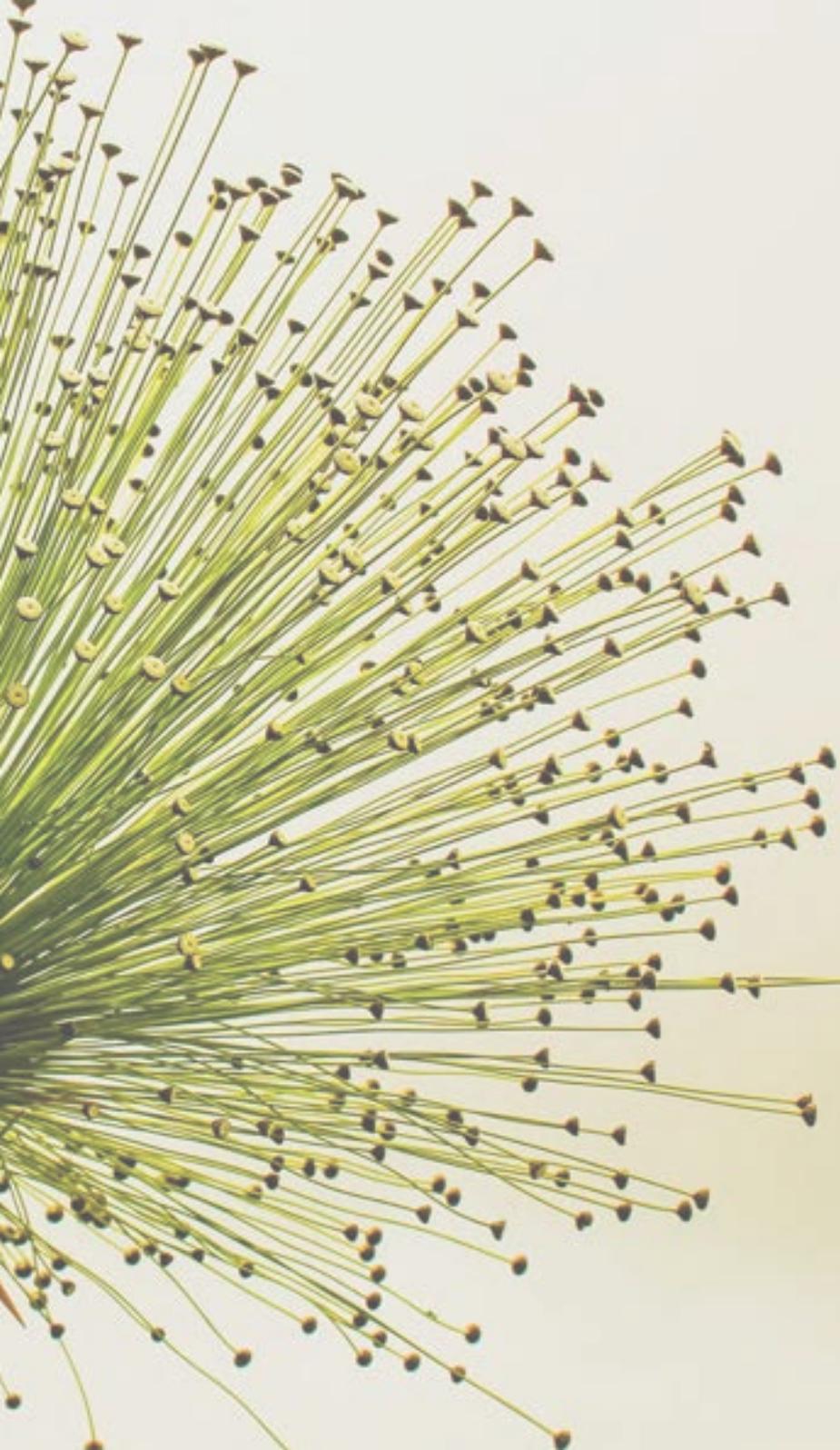
März 2023



Das Team der Kontaktstelle v.l.n.r.: K. Maletz (bis 03/2022), M. Kollman, S. Adam, C. Aydinlioglu, J. te Kronnie, S. Huwald. Ö. Naz; Nicht im Bild: C. Tapan, T. Fuss.







### **Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln**

Montag bis Donnerstag, 9.00- 16.00 Uhr

und Freitag 9.00- 12.30 Uhr

Marsilstein 4-6, 50676 Köln

0221 95 15 42 23

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

[www.selbsthilfekoeln.de](http://www.selbsthilfekoeln.de)

### **Telefonische Informationen**

zu Selbsthilfegruppen

0221 95 15 42 16

Montag und Donnerstag, 9.00- 12.30 Uhr

Mittwoch, 14.00- 17.30 Uhr

### **Türkische Information**

0221 95 15 42 56

### **Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Köln**

0221 95 15 42 33

Mittwoch 10.00- 12.00 Uhr

[pflgeselbsthilfe-koeln@paritaet-nrw.org](mailto:pflgeselbsthilfe-koeln@paritaet-nrw.org)

Persönliche Beratung nach Vereinbarung



**Das Internetportal der Selbsthilfe in NRW**  
[www.selbsthilfenetz.de](http://www.selbsthilfenetz.de)

## Über das Selbsthilfenetz

Wer in NRW eine Selbsthilfegruppe sucht, um Unterstützung von gleichermaßen Betroffenen bei einer Erkrankung oder in einer sozialen Notlage zu erfahren, kann diese über das Selbsthilfenetz finden. Über 8.000 Gruppen zu rund 700 Stichworten sind hier gelistet. Auch wenn es in der näheren Umgebung noch keine passende Gruppe gibt, ist das Selbsthilfenetz die richtige Adresse: Denn hier finden Selbsthilfe-Interessierte die Kontaktdaten von Selbsthilfe-Kontaktstellen und -Büros, die unter anderem bei der Gründung einer neuen Gruppe helfen. Zusätzlich erhalten Interessierte durch Informationen und Ankündigungen einen Einblick in das, was die Selbsthilfe in Nordrhein-Westfalen derzeit ausmacht und bewegt.

### Hier finden Sie Informationen zu:

- Ca. 10.000 Selbsthilfegruppen in Nordrhein-Westfalen, sortiert nach Stichworten
- Selbsthilfe-Kontaktstellen in Nordrhein-Westfalen mit Adressen und Informationen
- Landesweiten Selbsthilfeorganisationen
- Antworten rund um das Thema Selbsthilfe: Arbeitshilfen, Literaturtipps, Internetverweise und vieles mehr

Schauen Sie mal rein!





# Selbsthilfe News



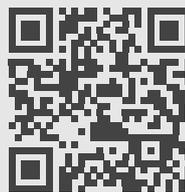
REGELMÄSSIGE NEWSLETTER

aus der Region Köln

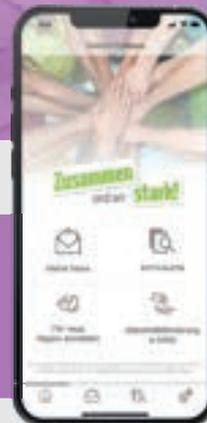
- ✓ Aktuelles aus der Selbsthilfe
- ✓ Termine und Veranstaltungen
- ✓ Neue Selbsthilfegruppen
- ✓ Projekte und Erfahrungen
- ✓ Selbsthilfegruppen stellen sich vor
- ✓ Workshops und Seminare

MELDEN SIE SICH AN UNTER:

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



auch als APP



Ein Angebot der Krankenkassen/-verbände in NRW im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach §20h SGB V.



Neue Selbsthilfegruppen +++ Workshops +++ Seminare +++ Termine +++ Aktuelles +++ Projekte +++ Erfahrungen



## Impressum

Herausgegeben von:

Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln im Paritätischen  
Marsilstein 4-6, 50676 Köln  
v.i.S.d.P. Steven Adam

Druck:  
Wir machen Druck, Backnang-Waldrems  
Auflage: 50

Bildnachweis Titelbild:  
NaturePhoto / pixabay.com

Köln, März 2023