

# Jahresbericht 2022

- > Über uns
- > Rahmenbedingungen
- > Personelle Struktur
- > Finanzierung
- > Berichtswesen
- > Beratung und Vermittlung
- > Unterstützung und Zusammenarbeit
- > Soziale Selbsthilfe
- > Vernetzung und Präsentation
- > Kooperations- und Gremienarbeit

## Über uns

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Rheinisch-Bergischer Kreis hat am 1. Januar 2022 ihre Arbeit aufgenommen. Sie ist die zentrale Informations- und Beratungsstelle im Rheinisch-Bergischen Kreis für Selbsthilfegruppen und Menschen, die an Selbsthilfe interessiert oder in der Selbsthilfe aktiv sind.

Sie arbeitet themen- und institutionsübergreifend und ist konfessionell und parteipolitisch unabhängig. Die Mitarbeitenden informieren über Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen und vermitteln an professionelle Hilfsangebote. Im Juni konnten neue Räumlichkeiten bezogen werden. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle wurde feierlich am 6. September 2022 mit Gästen aus der Selbsthilfe, der Verwaltung, der Politik und dem Netzwerk eröffnet.

Drei Projekte ergänzen das Angebot der Selbsthilfe-Kontaktstelle: Der Selbsthilfe Newsletter, der alle zwei Monate erscheint, informiert über Aktuelles aus den Selbsthilfegruppen und der Kontaktstelle. Hier finden Interessierte auch nützliche Hinweise und Informationen aus dem Sozial- und Gesundheitswesen. Das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe (KoPS) unterstützt die Zielgruppe pflegende Angehörige, Zugang in die Selbsthilfe zu bekommen. Durch den Austausch mit anderen



*Eröffnung der Selbsthilfe-Kontaktstelle Rheinisch-Bergischer Kreis: Inge Lütkehaus (Kreisgruppenschäftsführerin), Markus Fischer (Sozialdezernent RBK), Nicole Stein (Fachkraft Selbsthilfe-Kontaktstelle), Markus Winterscheidt (Selbsthilfegruppe gegen Angsterkrankungen), Angela Orth (Sachbearbeitung Selbsthilfe-Kontaktstelle).*

Betroffenen kann Hilfe und Entlastung im Pflegealltag ermöglicht werden. Im Projekt In-Gang-Setzer werden Ehrenamtliche ausgebildet, um Selbsthilfegruppen in der Gründungsphase zu unterstützen. 2022 konnten zwei neue In-Gang-Setzer\*innen ausgebildet werden.

Das vergangene Jahr war weiterhin von den Auswirkungen der Corona-Pandemie beeinflusst. Die Gruppen müssen sich nach den Einschränkungen in den letzten Jahren neu orientieren. Dazu kamen die Auswirkungen des Ukraine-Kriegs, wie steigende Preise und Ängste. Dies spiegelte sich sowohl in neuen Anfragen als auch in den Sorgen der Gruppen wider.



## Rahmenbedingungen

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Rheinisch-Bergischer Kreis baut auf der bisherigen Arbeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle Bergisches Land auf. Träger ist der Paritätische Wohlfahrtsverband NRW. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Rheinisch-Bergischer Kreis ist Kooperationspartner der Koordinationsstelle für Selbsthilfegruppen am Evangelischen Krankenhaus Bergisch Gladbach. Die Räumlichkeiten der Selbsthilfe-Kontaktstelle sind barrierearm. Die Leistungen und Angebote sind grundsätzlich kostenfrei. Ein Raum für Selbsthilfegruppen-Treffen kann angemietet werden.

## Finanzierung

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle wird finanziert und unterstützt durch das Land Nordrhein-Westfalen, die gesetzlichen Krankenkassen und den Rheinisch-Bergischen Kreis sowie durch Eigenmittel des Trägers.

## Personelle Situation

Das Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle besteht aus Nicole Stein (Selbsthilfe-Fachkraft), Vera Kaselofsky (Selbsthilfe-Fachkraft) und Angela Orth (Verwaltungskraft), die jeweils in Teilzeit in der Selbsthilfe-Kontaktstelle arbeiten. Ansprechpartnerin des Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe ist Meike Harbeke.

## Berichtswesen – Zahlen

In 2022 verzeichnete die Selbsthilfe-Kontaktstelle 1 582 eingehende Kontakte. Davon erreichten uns telefonisch 491, 132 persönlich und 959 über E-Mail oder den Postweg. Es vermehrten sich die Anfragen in Bezug auf die Auswirkungen des Ukraine-Kriegs im Bereich von psychischen Erkrankungen, seelischen Belastungen und existenziellen Sorgen. In Bezug auf unsere Zielgruppen der interessierten Bürger\*innen,

Selbsthilfegruppen und Facheinrichtungen ergab sich im letzten Jahr folgende Verteilung:

Eingehende Kontakte	Selbsthilfe-Interessierte	Gruppen	Professionelle Einrichtungen
1 582	401	426	755

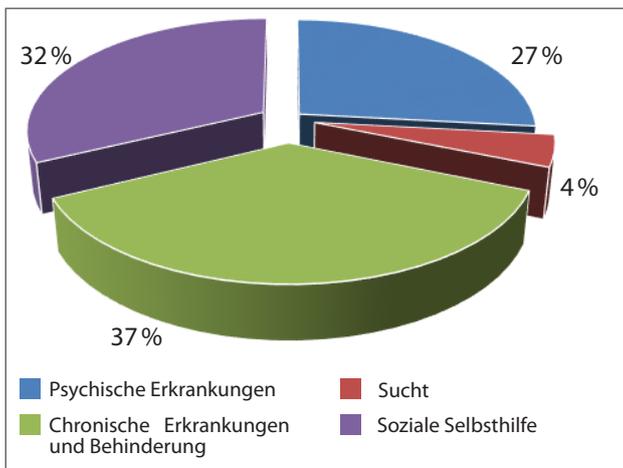
## Anfragen von Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen richteten im Jahr 2022 insgesamt 412 Unterstützungsanfragen an die Selbsthilfe-Kontaktstelle. Die Anliegen waren hier breit gestreut. Neben organisatorischer Unterstützung war Öffentlichkeitsarbeit gefragt. Absprachen bezüglich der Gremienarbeit und der Austausch zu aktuellen Infos wurden ergänzt durch Anfragen zur Gruppendynamik

sowie Anfragen im Bereich Starthilfe und Gruppenleitung. Durch die steigenden Energiekosten stand die Finanzierung der Gruppenräume in einzelnen Fällen in Frage und machte Unterstützung notwendig. Weiterhin gab es Unterstützungsanfragen zu Herausforderungen, die sich aus der Corona-Pandemie ergaben.

## Berichtswesen – Kontakte

### Themenanfragen



## Reingeklickt

Die Webseite [www.selbsthilfe-bergisches-land.de](http://www.selbsthilfe-bergisches-land.de) mit Informationen, Hinweisen und Aktuellem wurde im Jahr 2022 insgesamt 17 105 mal besucht.

## Beratung und Vermittlung in Selbsthilfegruppen

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle berät zu bestehenden Selbsthilfegruppen und vermittelt Erstkontakte zu Ansprechpartner\*innen. Sie unterstützt bei der Neugründung von Selbsthilfegruppen. Im Rheinisch-Bergischen Kreis gibt es zurzeit rund 100 Selbsthilfegruppen mit einem breiten Spektrum an gesundheitlichen und sozialen Themen.

In diesem Jahr ist auffallend, dass mehr Anfragen wegen chronischer Erkrankungen und Behinderungen (484) zu verzeichnen sind. Dies lässt sich auf rund 60 Anfragen zum Thema Corona bzw. Long Covid zurückführen. Bei weiteren Anfragen ist

der Bedarf ebenfalls im Zusammenhang mit den Folgen der Pandemie entstanden.

Zum Themenbereichen Psychische Erkrankungen gab es 353 Anfragen; bezüglich Sucht 59 Anfragen. Im Themenfeld Soziale Selbsthilfe/Lebensbewältigung bilden den größten Teil der insgesamt 425 Anfragen, Anfragen zum Thema Ehrenamt/Nachbarschaftshilfe (164 Anfragen), gefolgt vom Thema „Pflegerische Angehörige“ (80 Anfragen).

## Unterstützung und Zusammenarbeit mit den Selbsthilfegruppen

Die Selbsthilfegruppen des Rheinisch-Bergischen Kreises sind in der Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe vertreten. Deren Ziele sind unter anderem der Austausch von Informationen und Erfahrungen, Planung und Durchführung gemeinsamer Veranstaltungen und Aktivitäten, Vertretung der Interessen der Selbsthilfegruppen gegenüber Politik, Verwaltung, Krankenkassen und Presse. Die Arbeitsgemeinschaft wird von der Kontaktstelle unterstützt bei Öffentlichkeitsarbeit, Organisation und Moderation der Treffen, Organisation von Sprecher\*innensitzungen. Im November wurden vier Sprecher\*innen für die AG-Selbsthilfe gewählt.

2022 konnten folgende Veranstaltungen stattfinden:

- > Ende Januar informierte Bärbel Brünger (VdeK) in einer Online-Infoveranstaltung über die aktuelle Krankenkassenförderung
- > Es fanden in Präsenz zwei und online ein Treffen der AG Selbsthilfe statt
- > Folgende Fortbildungsangebote wurden angeboten und sehr gut angenommen:
  - Gruppeninventur I
  - Methoden-Workshop
  - Gruppeninventur II
  - Zauberlanden

## Gruppengründungen 2022

- > Long Covid
- > zwei Gruppen „leichtes Gepäck“
- > ADHS Angehörige
- > Parkinson

## Gründungsversuche 2022

- > zwei Gruppen Adipositas/Binge Eating Untereschbach und Wermelskirchen
- > Single und kinderlos Leichlingen
- > MS Wermelskirchen
- > Migräne

Weitere Gruppen befinden sich in der Gründungsphase.

## Soziale Selbsthilfe

Seit dem 1. Januar 2022 stellt der Rheinisch-Bergische Kreis einen Fördertopf für die soziale Selbsthilfe bereit. Die Grundlagen für die Förderung sozialer Selbsthilfegruppen wurden erarbeitet. Gefördert werden Themen wie Einsamkeit, Trennung und finanzielle Sorgen.

Die Öffentlichkeitsarbeit zu dieser neuen Förderung hat begonnen. Die neu gewählten AG-Selbsthilfe-Sprecher\*innen sind Teil des Beirats, der über die Fördermittelvergabe der kommunalen Förderung sozialer Selbsthilfe entscheidet.

Anzeige



The advertisement features a vibrant, abstract background with a close-up of a person's face, overlaid with various social media icons like YouTube, Instagram, and Facebook. In the top right corner, the Parität logo (three horizontal bars in a square) is displayed above the word "PARITÄT". In the center, the YouTube logo is shown. At the bottom right, the social media handle "@Selbsthilfe.ParitaetNRW" is written.

## Vernetzung / Präsentation

Die Zusammenarbeit und Vernetzung mit professionellen Kräften im Gesundheits- und Sozialsystem bilden eine wichtige Grundlage für die Informations- und Beratungsfunktion.

### Veranstaltungen der bzw. mit Beteiligung der Selbsthilfe-Kontaktstelle:

- > Veranstaltung „Hand in Hand im Ehrenamt“ in Wermelskirchen
- > Im Rahmen der bundesweiten Aktionswoche der Selbsthilfe:
  - Konzert des ReHarmonie Chors in Wermelskirchen,
  - Eröffnung der Selbsthilfe-Kontaktstelle,
  - Lesung der Selbsthilfegruppe „Mein Darm und ich“,
  - Stand einer Selbsthilfegruppe auf dem Stadt- und Kulturfest Bergisch Gladbach
- > Weihnachtsmarkt-Sozialhäuschen Bergisch Gladbach mit Beteiligung der Selbsthilfegruppen

### Kreisweites Engagement

Den Auftakt für den Ausbau des kreisweiten Engagements bildete das Angebot eines Vernetzungstreffens in Wermelskirchen. Auch eine Beratung vor Ort konnte durch die Unterstützung eines Kooperationspartners ermöglicht werden.

### Digitale Angebote

Der Paritätische NRW stellt den Selbsthilfegruppen das digitale Angebot „Virtuelles Haus der Selbsthilfe“ kostenlos zur Verfügung. Dieses Angebot wird durch die Selbsthilfe-Kontaktstelle organisiert.



Meike Harbeke (Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe) und Vera Kasełofsky (Selbsthilfe-Kontaktstelle Rheinisch-Bergischer Kreis).



Teilnehmende der Fortbildung: Methoden-Workshop.

## Kooperations- und Gremienarbeit

- > Kommunale Gesundheitskonferenz des Rheinisch-Bergischen Kreises
- > Kommunale Konferenz Alter und Pflege des Rheinisch-Bergischen Kreises
- > Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft Sucht des Rheinisch-Bergischen Kreises
- > Netzwerk Depressionen, Leichlingen
- > Stadtteillbörse Bergisch Gladbach
  - Drehscheibe Prävention
  - Projekt Lebenswelten - Steuerungsgruppe
- > Landesarbeitskreis der Selbsthilfe-Kontaktstellen NRW (LAK NRW)

- > Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfe-Kontaktstellen im Paritätischen NRW
- > Arbeitskreis Selbsthilfe-Kontaktstellen südliches Rheinland
- > Digitale Fortbildungen
- > KOSKON Fortbildung

# Themen von Selbsthilfegruppen

## A

AD(H)S\*  
Adipositas  
AIDS / HIV\*  
Alkoholismus\*  
Allergie  
Alzheimer\*  
Angst / Panikattacken  
Aphasie  
Arthritis  
Asthma  
Autismus\*

## B

Behinderungen  
Blinde und Sehbehinderte  
Borreliose\*  
Burnout

## C

Chiari Malformation  
Cochlea Implantat  
Corona / Covid-19 (Long/-Post Covid)

## D

Darmerkrankungen / -Entzündungen  
Demenz\*  
Depressionen  
Diabetes  
Down-Syndrom Kinder\*

## E

ehemals Drogenabhängige  
Emotionale Gesundheit  
Endometriose  
Essstörungen

## G

Gehörlose

## H

Hörbehinderte Menschen \*  
Hospiz

## K

Kindstod  
Kinder und Jugendliche, trauernde  
Körperbehinderte, Erwachsene  
Krebs

## M

Missbrauch  
Multiple Sklerose  
Muskelkrankheiten

## P

Parkinson  
Pflegerische Angehörige  
Polio  
Prostata  
Psoriasis  
Psychische Erkrankungen\*

## R

Rheuma

## S

Schilddrüsenerkrankungen  
Schlafapnoe  
Schlaganfall  
Schmerz, chronisch  
Sehbehinderte  
sexueller Missbrauch  
Skoliose  
Sucht\*  
Syringomyelie

## T

Tinnitus  
Trauer

## V

Verwaiste Eltern

\*= und/oder Angehörige

# Impressum

## Herausgeber

Der Paritätische  
Selbsthilfe-Kontaktstelle Rheinisch-Bergischer Kreis  
Odenthaler Str. 19 | 51465 Bergisch Gladbach

## Redaktion

Selbsthilfe-Kontaktstelle Rheinisch-Bergischer Kreis  
Nicole Stein (Fachkraft Selbsthilfe-Kontaktstelle)  
Vera Kaselofsky (Fachkraft Selbsthilfe-Kontaktstelle)

## Layout

Der Paritätische NRW | Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
Ulrike Sommerfeld

Bergisch Gladbach  
Februar 2023

# Kontakt

Selbsthilfe-Kontaktstelle Rheinisch-Bergischer Kreis  
Odenthaler Str. 19 | 51465 Bergisch Gladbach

Telefon: 02202 93 689 21  
selbsthilfe-rbk@paritaet-nrw.org  
[www.selbsthilfe-bergisches-land.de](http://www.selbsthilfe-bergisches-land.de)

## Sprechzeiten

Montag 14.00 – 16.30 Uhr  
Mittwoch 9.00 – 12.30 Uhr  
Donnerstag 9.00 – 12.30 Uhr  
sowie nach Vereinbarung

Anzeige



**SELBSTHILFE  
NETZ.DE**

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

