

Jahresbericht 2025



Einleitung.....	3
Das Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle.....	4
Zahlen und Fakten.....	5
Öffentlichkeitsarbeit.....	6
Selbsthilfe in die Lehre bringen und Junge Selbsthilfe.....	9
Unterstützung bei Gruppengründungen.....	10
Netzwerk In-Gang-Setzer.....	11
Unterstützung für Selbsthilfegruppen.....	12
Finanzielle Förderung.....	13
Gremien und Arbeitskreise.....	14
Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe.....	16
Ausblick.....	18
Impressum.....	19

Einleitung

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln ist eine Einrichtung des Paritätischen Wohlfahrtsverbands NRW e.V. Sie wird gefördert vom Land NRW, den gesetzlichen Krankversicherungen sowie von der Stadt Köln und unterstützt die Arbeit von Selbsthilfegruppen.

In Selbsthilfegruppen finden Menschen zusammen, die in einer ähnlichen Lebenssituation sind oder zum Beispiel die gleiche Krankheit haben. In regelmäßigen Treffen tauschen sie sich aus, geben Informationen weiter, unterstützen und motivieren sich untereinander. Viele Selbsthilfegruppen betreiben darüber hinaus Öffentlichkeitsarbeit für ihr Thema und vertreten die Belange ihrer Mitglieder.

Unter dem Dach des Paritätischen NRW gibt es landesweit 38 Selbsthilfe-Kontaktstellen und -Büros. Darüber hinaus ist der Paritätische NRW an 21 Standorten – so auch in Köln – Träger von Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe (KoPS). Dieses Angebot richtet sich speziell an Menschen, die Angehörige pflegen (siehe Beitrag am Ende dieses Berichts).

In Köln ist die Selbsthilfe-Kontaktstelle die einzige Einrichtung mit einem umfassenden Informations- und Beratungsangebot rund um das Thema Selbsthilfe. Seit nunmehr 40 Jahren unterstützt sie Selbsthilfegruppen bei ihrer Arbeit, vermittelt Ratsuchende an bestehende Gruppen und trägt zu einem selbsthilfefreundlichen Klima bei. Das heißt: Selbsthilfe als Instrument der persönlichen Stabilisierung und gesundheitlichen Prävention ist in Köln bekannt und geschätzt, das ehrenamtliche Engagement der Gruppenmitglieder findet breite Unterstützung. In Köln ist das Selbsthilfeengagement außergewöhnlich ausgeprägt: Derzeit sind es in der Kartei der Kontaktstelle rund 250 Gruppen, zum Teil mit weiteren Untergruppen.

Die Grundlage der Arbeit für Selbsthilfegruppen 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 dazu benötigt, sind bereits in ihm 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 Selbsthilfe-Potenziale besser entfalten und weiterentwickeln.

Die Arbeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle legt den Fokus nicht auf Defizite, sondern auf vorhandene Kräfte und Fähigkeiten. Dies gilt für einzelne Ratsuchende genauso wie für Gruppen. Die Mitarbeiter*innen der Selbsthilfe-Kontaktstelle geben ihr professionelles Wissen und Erfahrungen weiter, um das Selbsthilfeengagement und die Selbstvertretung der betroffenen Menschen zu stärken.

Das Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle

Das Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln bestand 2025 aus neun hauptamtlichen Fachkräften, die größtenteils in Teilzeit arbeiten. Neben der sozialen Qualifikation verfügen sie über interkulturelle Expertise und bieten Beratung in verschiedenen Sprachen, in Deutsch und Türkisch auf muttersprachlichem Niveau.

Leitung

Christopher Bertges, Dipl.-Sozialpädagoge, 32 Std./Woche

Fachberaterinnen

Sarah Huwald, B.A. Kulturpädagogin, M.A. Empowerment Studies, 30 Std./Woche

Öznur Naz, Dipl.-Pädagogin, 38,5 Std./Woche

Theresia Pluge, Sozialarbeiterin B.A., 25 Std./Woche

Pia Schievink, Dipl. Sozialpädagogin, 30 Std./Woche (ab Juni 2025)

Silvia Trept, B.A. Sozialwissenschaftlerin, 30 Std./Woche (bis April 2025)

Sachbearbeiterinnen

Cigdem Aydinlioglu, Bürohilfe, 7 Std./Woche

Alexandra Fingas, M.A. Kunstgeschichte, Germanistik und Psychologie, 15 Std./Woche

Gabriele Holy, Dipl.-Sozialarbeiterin, 2,15 Std./Woche

Ceylan Tapan, Kauffrau für Bürokommunikation, 38,5 Std./Woche

Kontakt

Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

Marsilstein 4-6

50676 Köln

Tel.: 0221 95 15 42 23

E-Mail: selbsthilfe-koeln@paritaet-nrw.org

Internet: www.paritaetischer-koeln.de und www.selbsthilfe-koeln.de

Information und Beratung zu Selbsthilfegruppen:

Montag und Donnerstag: 9:00 Uhr bis 12:30 Uhr / Mittwoch: 14:00 Uhr bis 17:30 Uhr

Tel.: 0221 95 15 42 16

Türkischsprachige Information und Beratung:

Montag bis Donnerstag: 9:00 Uhr bis 16:00 Uhr / Freitag: 9:00 Uhr bis 12:30 Uhr

Tel.: 0221 95 15 42 56

Persönliche Beratung: nach Terminabsprache

Sekretariat:

Montag bis Donnerstag: 9:00 Uhr bis 16:00 Uhr / Freitag: 9:00 Uhr bis 12:30 Uhr

Tel: 0221 95 15 42 23 (Alle Anliegen außer Information über Gruppen)

Zahlen und Fakten

Im Jahr 2025 hat die Selbsthilfe-Kontaktstelle 17.177 Kontakte zu Ratsuchenden oder Gruppen statistisch erfasst. Davon waren 2.997 eingehende Kontakte und 14.180 ausgehende Kontakte.

Viele weitere Kontakte sind nicht eigens erfasst, etwa an Infoständen, Veranstaltungen oder im Bereich der Sozialen Medien. Dasselbe gilt für den besonders intensiven Informationsaustausch mit Gruppen, den es 2025 zur finanziellen Förderung gab.

Eingehende Kontakte

Bürger*innen	1.967	(65,6 %)
Selbsthilfegruppen	455	(15,2 %)
Prof. Einrichtungen	566	(18,9 %)
Sonstige	9	(0,3 %)

telefonisch	1215	(40,5 %)
schriftlich	1590	(53,1 %)
persönlich	192	(6,4 %)

Das **Hauptanliegen** von Menschen, die sich an die Selbsthilfe-Kontaktstelle wenden, ist die Suche nach Selbsthilfegruppen. 2025 meldeten sich dazu neben **91 professionellen Einrichtungen**, zum Beispiel Beratungsstellen oder Arztpraxen, auch **1.775 Bürger*innen**. Diese lassen sich wie folgt kategorisieren.

Anfragende Bürger*innen

1.563	88,1 %	Betroffene
173	9,7 %	Angehörige
39	2,2 %	in Vertretung
1.243	70,0 %	Frauen
503	28,3 %	Männer
26	1,5 %	Geschlecht unbek.
3	0,2 %	divers

Themen der Selbsthilfe

Die Suche nach Selbsthilfegruppen betraf 2025 vor allem folgende Themen:

1.	Depressionen	358 (16,1 %)
2.	ADHS	215 (9,7 %)
3.	PTBS / Trauma	180 (8,1 %)
4.	Angst / Panik/ Phobien	164 (7,4 %)
5.	Einsamkeit / Freizeit	135 (6,1 %)
6.	Gewalt/ Missbrauch - Opfer	99 (4,5 %)
7.	Ess-Störungen	85 (4,8 %)
8.	Narzissmus	67 (3,1 %)
8.	Tod / Trauer	67 (3,1 %)
9.	Long Covid/ Post-Vac	66 (3,0 %)
10.	Familien, Eltern, Kind - nicht näher bezeichnet	40 (1,8 %)

Öffentlichkeitsarbeit

Ein hoher Bekanntheitsgrad und ein positives Image der Selbsthilfe, der leichte Zugang für alle Bürger*innen zu diesem wertvollen Instrument und Kenntnis über Existenz und Angebote der Kontaktstelle – das sind Ziele der Öffentlichkeitsarbeit.

Folgende Maßnahmen trugen 2025 dazu bei, sie zu erreichen:

- Ständige Pflege der **Internetseite** www.selbsthilfe-koeln.de. Dazu gehören die Aktualisierung von Informationen über bestehenden Selbsthilfegruppen, Gründungswünschen, Neugründungen, Veranstaltungen von und für Gruppen etc..
- Verbreitung der **Broschüre** "Selbsthilfegruppen in Köln von A-Z" als Druckauflage und barrierearmes PDF.
- Unterstützung des **Kölner Selbsthilfechor** bei Auftritten und der Öffentlichkeitsarbeit.
- Fortführung des Projekts **SelbsthilfeNews** der Krankenkassenverbände NRW. Dieser Newsletter erscheint im Zwei-Monats-Rhythmus und wird derzeit an über **1.200** Abonnent*innen verschickt. Zusätzlich sind alle bereits erschienen Ausgaben im Archiv auf www.selbsthilfe-news.de zu finden.
- Pflege des **Facebook-Auftritts** www.facebook.com/selbsthilfe.koeln.
- Aktualisierung und Neuaufnahme von Gruppendaten im **Internetportal** www.selbsthilfenetz.de.
- Kostenfreie **Zusendung von Infomaterialien** auf Anfrage an professionelle Einrichtungen zum Auslegen oder zur Weitergabe an Interessierte.

- Auslage aktueller **Informationen** und **Flyer**, zum Beispiel in Arztpraxen, Hochschulen oder den Gruppenräumen des Paritätischen in Köln (sog. „Haus der Selbsthilfe“).
- **Pressearbeit** zum Angebot der Selbsthilfe-Kontaktstelle und zu Gruppengründungen – siehe zum Beispiel ein Interview mit der WDR Lokalzeit am 20. Mai 2025.

„Wir hilft“: Aktionswoche Selbsthilfe 2025

Vom 16. bis zum 25. Mai 2025 lud der Paritätische Gesamtverband bundesweit zur dritten Aktionswoche Selbsthilfe ein. Selbsthilfegruppen, Organisationen und Kontaktstellen konnten mit eigenen Veranstaltungen teilnehmen und die Vielfalt der Selbsthilfe präsentieren. Die Aktionswoche Selbsthilfe bietet jedes Mal allen Selbsthilfeaktiven eine Plattform, um innovative Entwicklungen einem breiteren Publikum bekannt zu machen und um den Austausch von Selbsthilfeaktiven untereinander zu fördern. Die Selbsthilfe-Kontaktstellen unter dem Dach des Paritätischen NRW waren mit zahlreichen Aktionen am Start – nicht zuletzt in Köln:



- **Infostand** auf dem Wochenmarkt in Nippes am 20. Mai 2025.
- **Kunst trifft Selbsthilfe – „Ich in der Gruppe – Ich in der Gemeinschaft“**
Am 21. Mai 2025 präsentierte die Kontaktstelle im „Ikigai-Raum“ im Agnesviertel Werke aus einem Kunstworkshop für selbsthilfeaktive Menschen aus Köln. Unter der Leitung von Julja Schneider und Harald Neumann sind ein Gemeinschaftsbild sowie sieben Einzelarbeiten entstanden, die persönliche Erfahrungen mit Selbsthilfe sichtbar machten. Eine Mitmachaktion lud Besucher*innen zum kreativen Austausch ein. Das Gemeinschaftswerk und das Poster werden künftig im Haus der Selbsthilfe ausgestellt.
- **Infostand** im Evangelischen Krankenhaus in Kalk am 22. Mai 2025.
- **Teilnahme am Vorsorge- und Gesundheitstag** am 24. Mai 2025 im **DuMont-Verlagshaus** (ehemals Aktionstag „gesund und mobil im Alter“) veranstaltet von Senioren Servicedienste Köln e.V. und die Kölner Stadt-Anzeiger Medien und unterstützt vom Gesundheitsamt der Stadt Köln. Die Kontaktstelle präsentierte sich dort zusammen mit dem Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe und 15 Kölner Selbsthilfegruppen.

Weitere Veranstaltungen 2025

- **Pflege – was nun? Informationen für pflegende Angehörige mit türkischsprachigem Hintergrund im Stadtbezirk Mülheim.**
Am 7. Februar 2025 beteiligte sich die Selbsthilfe-Kontaktstelle mit einem Infostand an der Veranstaltung des Runden Tisches Seniorenarbeit.

- **Kino zeigt Seele: Alle die du bist**

Am 10. April 2025 gab es einen Infostand im Rahmen dieser Veranstaltungsreihe der Eckhard Busch Stiftung. Gemeinsam mit dem Filmhaus Kino Köln informierte die Kontaktstelle zum Thema Depression und Angststörungen und machte auf Selbsthilfegruppen aufmerksam.

- **Informationsbesuch**

Am 6. Mai 2025 war die Selbsthilfe-Kontaktstelle zu Besuch im Team der Beratungsstelle für Eltern, Jugendliche und Kinder des Caritasverbandes in Köln-Porz und gab einen Überblick über die Selbsthilfegruppen sowie die Möglichkeiten der Vermittlung ihrer Klient*innen.

- **Christopher Street Day Köln**

Am 6. Juli 2025 beteiligte sich der Paritätische Köln auf Initiative der Selbsthilfe-Kontaktstelle mit einer Fußgruppe am CSD Köln. Unter dem Motto „FÜR QUEERRECHTE – Viele. Gemeinsam. Stark!“ setzten die Teilnehmenden ein sichtbares Zeichen für Vielfalt, Gleichberechtigung und Menschenrechte.

- **Kölner Ehrenamtstag**

Am 7. September 2025 waren die Kontaktstelle und acht Selbsthilfegruppen beim Kölner Ehrenamtstag im Rheinauhafen vertreten. Es gab Informationsstände und Austausch mit zahlreichen Besucher*innen.

- **Tag der Selbsthilfe im Patienten-Informations-Zentrum**

Am 16. September 2025 beteiligte sich die Kontaktstelle am bundesweiten Tag der Selbsthilfe und organisierte gemeinsam mit dem Patienten-Informations-Zentrum der Uniklinik Köln einen Aktionstag.

- **Veranstaltung zum Thema Einsamkeit**

Am 9. Oktober 2025 war die Kontaktstelle bei einer Abendveranstaltung der Eckhard Busch Stiftung in der Fritz Thyssen Stiftung vertreten. Neben Fachimpulsen und einer Podiumsdiskussion stellte sie ihre Arbeit vor und informierten über Selbsthilfeangebote zum Thema Einsamkeit in Köln.

- **Roadmovie „Expedition Depression“ im Linden-Theater Frechen**

Am 15. Oktober 2025 gab es einen Infostand; die AOK Rheinland/Hamburg lud im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit zu einem Kinoabend ein.

- **Psychoseforum**

Am 13. November 2025 nahm die Kontaktstelle am Psychoseforum teil. Dort treffen sich seit fast 30 Jahren Menschen, die Psychiatrie aus verschiedenen Perspektiven erleben: Betroffene, Angehörige und Fachleute – ob beruflich oder ehrenamtlich tätig – sowie interessierte Bürger*innen.

- **Online-Workshop „Stark fürs Ehrenamt“**

Am 8. Dezember 2025 veranstaltete die Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln mit der KOSKON NRW einen Online-Workshop im Rahmen der Seminarreihe „Stark fürs Ehrenamt“ der Landesservicestelle für bürgerschaftliches Engagement Nordrhein-Westfalen. Das Seminar „Wie funktioniert Selbsthilfe und wie gründet man eine Selbsthilfegruppe?“ richtete sich an Ehrenamtliche aus ganz NRW.

Selbsthilfe in die Lehre bringen und Junge Selbsthilfe

Neben der Kooperation mit bestehenden Fachstellen aus dem Sozial- und Gesundheitsbereich ist ein Anliegen der Selbsthilfe-Kontaktstelle, angehende Fachkräfte frühzeitig für das Thema Selbsthilfe zu sensibilisieren. Die Auseinandersetzung mit Selbsthilfe im Kontext der zukünftigen beruflichen Tätigkeit bietet eine wichtige Möglichkeit, Selbsthilfe in der professionellen Beratung mitzudenken und nachhaltig zu verankern.

Der Kontakt zu Hochschulen, zur Universität zu Köln sowie zu Berufskollegs wird deshalb sukzessive ausgebaut und intensiviert. Ein 2025 entwickeltes Konzept soll als Grundlage für die Zusammenarbeit mit Hochschulen dienen. Es umfasst Praxisbesuche von Studierendengruppen in der Kontaktstelle.

Neben grundlegenden Informationen und Einblicken in die Arbeit von Selbsthilfegruppen geht es insbesondere darum, dass die Studierenden ein eigenes Gespür für Selbsthilfearbeit entwickeln. Zu diesem Zweck ist unter anderem eine Simulation zur Gründung einer Selbsthilfegruppe vorgesehen. Begleitend steht immer wieder die Frage im Mittelpunkt: „Was hat das mit meinem zukünftigen Beruf zu tun und wie kann ich Selbsthilfe in meiner Beratung mitdenken?“

Ergänzend bringen sich selbsthilfeaktive Personen ein und stehen für Fragen und den Austausch zur Verfügung.

Ende 2025 haben dies zwei Studierendengruppen im Rahmen ihres Studiengangs „Medizinpädagogik und Gesundheitspsychologie“ bereits genutzt und die Kontaktstelle besucht, jeweils im Rahmen einer Abend- sowie einer Ganztagesveranstaltung. Darüber hinaus hat sich die Kontaktstelle, wie bereits in den Jahren zuvor, gemeinsam mit einer selbsthilfeaktiven Person in einer PTA-Schule vorgestellt, in der Pharmazeutisch-technische Assistent*innen ausgebildet werden.

Mit dem neuen Konzept sollen die begonnenen Aktivitäten fortgeführt und die Kontakte zu Dozierenden sowie Hochschulen schrittweise und im Rahmen der personellen Ressourcen weiter ausgebaut werden. Ziel ist es, regelmäßige und wiederkehrende Praxisbesuche zu etablieren.

Mit Blick auf junge Menschen ist – neben dem Thema Selbsthilfe als Inhalt der Ausbildung bzw. des Studiums – insbesondere auch zu berücksichtigen, dass diese Zielgruppe zunehmend selbst von gesundheitlichen und/oder psychosozialen Themen betroffen ist. Die Kontaktstelle möchte deshalb jungen Menschen ab dem 18. Lebensjahr den Zugang zur Selbsthilfe erleichtern. In Köln existieren bereits, neben altersübergreifenden Angeboten, auch Selbsthilfegruppen speziell für Personen zwischen 18 und 35 Jahren. Thematisch beispielsweise zu Krebserkrankungen oder Trauer.

Nicht zuletzt, um die junge Zielgruppe besser zu erreichen, baut die Kontaktstelle seit 2025 auch ihr Social-Media-Konzept aus.

Unterstützung bei Gruppengründungen

Die Unterstützung bei Gruppengründungen sind vielfältig: Die Fachkräfte der Selbsthilfe-Kontaktstelle beraten Initiator*innen, entwickeln mit ihnen Informationsmedien, wie zum Beispiel Faltblätter, sammeln Interessent*innen auf einer Warteliste und stellen den Kontakt untereinander her.

Im nächsten Schritt moderieren Fachkräfte erste Gruppentreffen, entwickeln mit Gruppen tragfähige Strukturen und unterstützen sie bei der Öffentlichkeitsarbeit sowie bei der Suche nach geeigneten Räumlichkeiten.

2025 unterstützte die Kontaktstelle Gründungen zu folgenden Themen:

1.	ADHS im Erwachsenenalter am Grüngürtel
2.	Bindungs- und Entwicklungstrauma Ehrenfeld
3.	ADHS ohne uns nix los
4.	Trauer um ein Haustier
5.	Selbsthilfegruppe Osteoporose (linksrheinisch)
6.	Frauengruppe Depression und Ängste
7.	Hochbegabte und überdurchschnittlich begabte Erwachsene
8.	Posttraumatisches Belastungssyndrom (PTBS)
9.	Balanceakt BPD - Borderline als Erwachsener
10.	Depression und Ängste Bickendorf
11.	Lichtpunkt Köln – Selbsthilfe bei Endometriose
12.	Angehörige von Krebskranken
13.	Selbsthilfegruppe für Pankreasoperierte und Diabetiker Typ 1+3, auch für Partner*innen und Angehörige
14.	Psychische Erkrankungen

Die Kontaktstelle nimmt daneben auch Gruppen, die sich ohne ihr Zutun gegründet haben, in die Datenbank auf - 2025 kamen hinzu:

1.	ADHS für Betroffene und Angehörige Weiden
2.	ADHS Angehörige mit/und Betroffene Köln Süd
3.	ADHS Erwachsene Köln Süd
4.	ADHS Frauen Köln Süd
5.	DSKM - Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depression in Köln
6.	NEW LIFE ALONE Köln Trauer Selbsthilfegruppe für Menschen, die ihren Lebenspartner verloren haben
7.	Kunst der Abstinenz
8.	SHG Köln Schmerzlos e.V.
9.	Nierencafé

Schließlich sammelt die Kontaktstelle Gruppengründungswünsche und berät Interessierte. Dies betraf 2025 folgende Themen:

1.	Sexueller Missbrauch Angehörigen- / Eltern-Gruppe
2.	Frührente und Einsamkeit
3.	Mediensucht
4.	Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)
5.	Lungenfibrose
6.	Kontaktabbruch zur Familie
7.	Herausforderungen meistern nach Bewältigung einer Anorexie / Bulimie
8.	Mütter mit später ADHS-Diagnose
9.	Depression und Ängste Bickendorf
10.	Eltern und Angehörige von Jugendlichen mit Depression
11.	Misophonie
12.	Alleinerziehende Mütter mit toxisch-narzisstischem Ex-Partner
13.	Häusliche Gewalt – Selbsthilfegruppe für betroffene Frauen*
14.	Depression rechtsrheinisch

Netzwerk In-Gang-Setzer

Seit 2018 ist die Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln am Netzwerk In-Gang-Setzer (ehemals Projekt In-Gang-Setzer) beteiligt. Es soll die Gründung neuer Selbsthilfegruppen fördern. Ziel ist, Gründungsanfragen noch besser aufzugreifen und neu entstehende Gruppen bei Bedarf intensiver zu begleiten.

In-Gang-Setzer*innen sind ehrenamtliche Mitarbeiter*innen der Selbsthilfe-Kontaktstellen. Viele von ihnen bringen eigene Erfahrungen aus Selbsthilfegruppen mit und werden speziell für ihre Aufgabe geschult. Sie unterstützen neu gegründete Gruppen vor allem bei der Kommunikation und Organisation von Gruppenprozessen. Sie sind dabei 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 Mitarbeiter*innen der Selbsthilfe-Kontaktstelle begleitet und unterstützt. Darüber hinaus gibt es regelmäßige Austauschtreffen mit anderen In-Gang-Setzer*innen. Zusätzlich finden verschiedene virtuelle Fortbildungen und Austauschtreffen auf Landes-, Bundes- und Regionalebene statt — sowohl für In-Gang-Setzer*innen als auch für die Fachkräfte der Selbsthilfe-Kontaktstellen.

In Köln gibt es insgesamt vier In-Gang-Setzerinnen, die 2025 bei fünf Gruppengründungen zu den Themen Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS), Frauengruppe Depression und Ängste, posttraumatische Belastungsstörung (PTBS), Hochbegabte und überdurchschnittlich begabte Erwachsene, Depressionen und Ängste eingesetzt waren. Die Initiator*innen der neuen Gruppen sowie die Gruppenmitglieder haben das Angebot gerne angenommen. Von den fünf neu gegründeten Gruppen hat sich mittlerweile jedoch eine Gruppe aufgelöst, die vier anderen laufen derzeit stabil - auch ohne In-Gang-Setzerin.



Unterstützung für Selbsthilfegruppen

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

Die Fachkräfte bieten den örtlichen Selbsthilfegruppen Information, Einzelberatung, Erfahrungsaustausch mit anderen Gruppen, Fortbildung und Supervision sowie praktische Hilfestellungen.

Datenbank - Vermittlungskartei

Die Aktualität der Vermittlungskartei ist eine wichtige Grundlage des Angebots an Ratsuchende. Die Datenbank umfasst aktuell **mehr als 250 Gruppen**. Dabei haben einige Gruppen 20 oder mehr Untergruppen.

Informationen

Alle in der Datenbank erfassten Selbsthilfegruppen erhalten regelmäßig interessante Neuigkeiten und Informationen zu wichtigen Angeboten der Kontaktstelle sowie des Paritätischen NRW e.V.. Darüber hinaus leitet die Kontaktstelle wesentliche Informationen von professionellen Kooperationspartner*innen sowie landes- und bundesweiten Selbsthilfevereinigungen weiter.

Raumsuche und Haus der Selbsthilfe

Die Raumkartei der Kontaktstelle verzeichnet mehr als 100 Einrichtungen in Köln, die Selbsthilfegruppen entweder kostenfrei oder gegen Miete Räume zur Verfügung stellen. So auch der der Paritätische in Köln: In der Geschäftsstelle in der Innenstadt hat nicht nur die Selbsthilfe-Kontaktstelle ihren Sitz, sondern es gibt zudem eine Etage mit Gruppenräumen – das sogenannte „Haus der Selbsthilfe“.

Dennoch besteht weiterhin ein großer Bedarf an geeigneten Räumen – insbesondere im Innenstadtbereich. Die Kontaktstelle nimmt Hinweise auf nutzbare Räume jederzeit gern entgegen.

Finanzielle Förderung

Neben den Krankenkassen unterstützt die Stadt Köln Selbsthilfegruppen seit vielen Jahren. Seit 1996 wurden die kommunalen Mittel zum Teil durch die Selbsthilfe-Kontaktstelle bewirtschaftet. Im Jahr 2025 änderte sich das, zugleich führten mehre Faktoren zu großer Verunsicherung:

Im Verwaltungsentwurf für den Doppelhaushalt 2025/26 waren alle kommunalen Fördermittel für Selbsthilfegruppen zunächst vollständig gestrichen. Durch den politischen Veränderungsnachweis wurden diese Mittel Anfang 2025 zwar wieder zugesetzt, zugleich änderte die Verwaltung aber das Vergabeverfahren. Bis dahin war es der Kontaktstelle möglich gewesen, Gruppen jenseits starrer Antragsfristen und Vorleistungen für Mieten etc. bedarfsgerecht zu unterstützen. Ab Herbst 2025 konnte die Kontaktstelle dagegen nur noch termingebundene Einzelanträge der Gruppen bei der Stadt einreichen.

Die Fachkräfte der Kontaktstelle waren 2025 gefordert, Gruppen über die jeweilige Entwicklung zu informieren, sie zu alternativen Finanzierungswegen zu beraten und, als dies möglich wurde, bei der Antragstellung zu unterstützen. Unter Vermittlung der Kontaktstelle konnten schließlich zehn soziale Selbsthilfegruppen aus kommunalen Mitteln gefördert werden. Insgesamt wurden Fördermittel in Höhe von 6.568,69 Euro bewilligt, von denen 5.971,46 Euro abgerufen wurden.

Die Fördersituation 2025 hatte spürbare Auswirkungen auf die Stabilität der Selbsthilfelandchaft in Köln. Viele Selbsthilfegruppen waren mit unklaren finanziellen Perspektiven konfrontiert. In einzelnen Fällen führte dies dazu, dass Mietverträge vorsorglich gekündigt oder geplante Ausgaben zurückgestellt wurden. Auch gruppenübergreifende Aktivitäten sowie Anschaffungen konnten nur eingeschränkt umgesetzt werden. Besonders betroffen waren kleinere und finanziell schwächer aufgestellte Gruppen – insbesondere aus dem sozialen Bereich.

Gesundheitsgruppen dagegen hatten weiterhin die Möglichkeit, Fördermittel über die Krankenkassen zu erhalten. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle nahm auch 2025, gemeinsam mit weiteren, von den maßgeblichen Spitzenorganisationen benannten Selbsthilfegruppen, in beratender Funktion an der Vergabesitzung der Krankenkassen bzw. Verbände teil. Diese findet jährlich Ende April bzw. Anfang Mai statt, sodass die bewilligten Mittel in der Regel bis Ende Mai an die Gruppen ausgezahlt werden können.

Gefördert durch



Stadt Köln



Gremien und Arbeitskreise

Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe im Paritätischen Köln

Die Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe (AG), mit aktuell 155 Gruppen, ist der Zusammenschluss der gesundheitlichen und sozialen Selbsthilfe in Köln unter dem Dach des Paritätischen Wohlfahrtsverbands. Er wird von der Selbsthilfe-Kontaktstelle koordiniert. Sie dient dem gruppen- und themenübergreifenden Austausch und vertritt die Interessen der Selbsthilfegemeinschaft in Köln.

Die Vertretung der Arbeitsgemeinschaft erfolgt über den sogenannten Sprecher*innen-Kreis. Dieser bestand 2025 aus vier neu gewählten Personen.

Für die AG Selbsthilfe organisierte die Kontaktstelle 2025 folgende Angebote:

- Treffen im Rahmen des **Selbsthilfebeirats:**
digitale Informationsveranstaltung „Die finanzielle Förderung der Selbsthilfe in Köln im Jahr 2025“
- Treffen im Rahmen der **Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe:**
 - Sprecher*innenkreis – monatlich
 - AG Selbsthilfe – jährlich
- Fortsetzung der Veranstaltungsreihe für Selbsthilfegruppenteilnehmende zum Thema **„Depressionen – Kaleidoskop der Seele“**
Ein Angebot der Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe, moderiert und referiert durch Herrn Kirchhoff, Fachliche Leitung Psychiatrische Pflege der Universitätsklinik Köln, und Frau Grode, Genesungsbegleiterin
- **Austauschtreffen für Mitglieder aus Kölner Selbsthilfegruppen:**
 - Offener Erfahrungsaustausch für Kölner Selbsthilfeaktive, 18. August 2025
 - **Digitaler Erfahrungsaustausch für junge Selbsthilfeaktive**, 02. Oktober 2025. Ziel war es, junge Engagierte (Alter 18-35 Jahre) zu vernetzen, Erfahrungen zu teilen und Impulse zur Weiterentwicklung von Selbsthilfeangeboten zu sammeln.

Die Fachkräfte der Kontaktstelle, zum Teil zusammen mit den ehrenamtlich Engagierten, vertreten die Themen und Interessen der Selbsthilfe in Köln zudem in Facharbeitskreisen und städtischen Gremien.

- **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 sind wir auch in den *Arbeitsgruppensprecher*innen-Treffen* vertreten.
Eine weitere Unterarbeitsgruppe dieser Konferenz ist die AG Migration & Gesundheit. Im Rahmen dieser Interessenvertretung vertreten wir regelmäßig die Bedarfe der jeweiligen Selbsthilfegruppen und Initiativen.

- **Stadt-AG Behindertenpolitik**

Die Stadtarbeitsgemeinschaft Behindertenpolitik vertritt die Interessen der Menschen mit Behinderungen gegenüber politischen Gremien und Einrichtungen der Stadt Köln.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle vertritt hier den Paritätischen Köln als stimmberechtigtes Mitglied. Darüber hinaus wirkt sie im *Wahlausschuss* der Stadt-AG Behindertenpolitik mit. Aufgabe des *Wahlausschusses* ist die Besetzung vakanter Stellen in der Stadt-AG Behindertenpolitik sowie die Nominierung sachkundiger Einwohner*innen in den Ausschüssen des Rates der Stadt Köln.

- **Sozialausschuss der Stadt Köln**

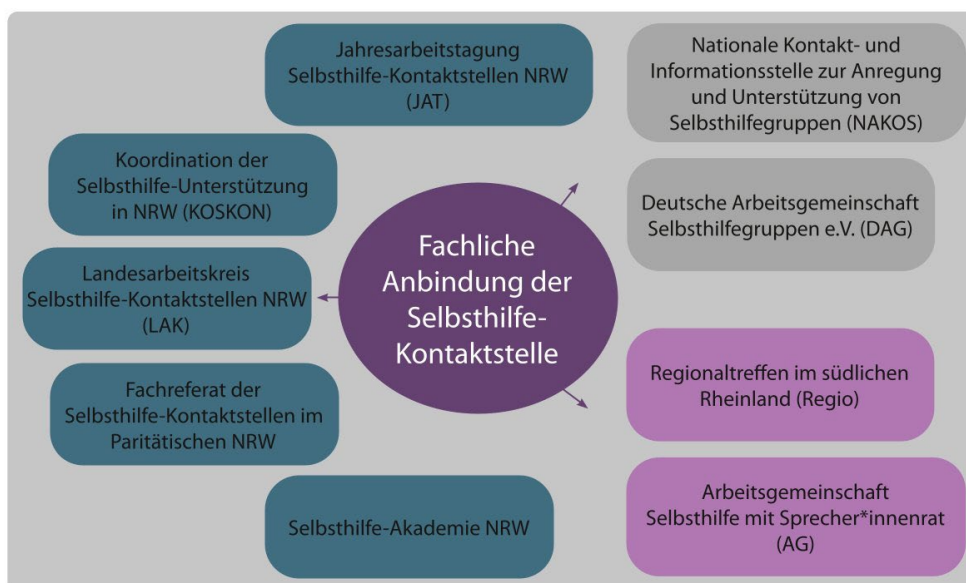
Über Themen und Förderung der Selbsthilfe durch die Stadt Köln berät der Ausschuss für Soziales, Seniorinnen und Senioren, bis 2025 gab es die Zuständigkeit eines eigene Unterausschusses Selbsthilfegruppen. In diesen Gremien waren sowohl Vertreter*innen der Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln als auch des Paritätischen NRW vertreten.

- **Gesunde Städte-Netzwerk**

Das Gesund-Städte-Netzwerk ist ein Zusammenschluss von Kommunen, die sich für die Förderung von Gesundheit und Lebensqualität einsetzen. Im Fokus stehen Prävention, Chancengleichheit und gesundheitsförderliche Lebensbedingungen. Die Stadt Köln zusammen mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle, als Initiativen Vertretung, beteiligen sich im Netzwerk mit dem Ziel, Gesundheit als Querschnittsaufgabe nachhaltig zu verankern.

Fachliche Anbindung der Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

Die Fachkräfte der Selbsthilfe-Kontaktstellen des Paritätischen in NRW stehen untereinander und mit Kontaktstellen anderer Träger (Wohlfahrtsverbände, Kommunen, Vereine) im engen Austausch. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln arbeitet zusätzlich mit der landesweiten Koordinierungsstelle KOSKON NRW und mit der NAKOS zusammen, der bundeszentralen Fachinstanz und Kontaktstelle für gemeinschaftliche Selbsthilfe in Deutschland.



Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Die Kontaktstelle für pflegende Angehörige ist ein Angebot des Paritätischen NRW, unter anderem in Köln, das die Selbsthilfe-Kontaktstelle hervorragend ergänzt. Dieses vom Land NRW und den Pflegekassen geförderte Projekt richtet sich speziell an Menschen, die Angehörige pflegen. Für sie arbeiten die Fachkräfte im Kontaktbüro. Das zentrale Anliegen: Menschen in Pflegesituationen unterstützen, vernetzen und ihnen eine Stimme geben.

Im Jahr 2025 standen besonders junge Erwachsene im Fokus, genannt Young Adult Carers. Dieses Thema prägte die fachliche Arbeit, eröffnete neue Perspektiven und ermöglichte wertvolle Kontakte. Daneben entwickelten sich die zahlreichen weiteren Angebote bedarfsgerecht weiter.

Die Zahl interessierter Angehöriger, pflegender Familienmitglieder und junger Erwachsener mit Pflegeverantwortung ist weiter gestiegen. 2025 begleitete das Kontaktbüro 38 Gesprächskreise für pflegende Angehörige und förderte davon 17. Weitere 21 Gruppen im Kölner Stadtgebiet wurden regelmäßig mit Informationen, Einladungen und Fachvorträgen versorgt, um eine möglichst flächendeckende Unterstützung sicherzustellen.

Die Gesprächskreise sind vielfältig: von Freizeit- und Sportgruppen über türkischsprachige Angebote und Ehepartner*innengruppen bis hin zu jungen Pflegenden sowie Eltern pflegebedürftiger Kinder im Online-Austausch. Dies verdeutlicht den Bedarf an passgenauen, niedrighwelligen Angeboten.

Das Kontaktbüro führte 2025 in bewährter Zusammenarbeit mit der AOK und dem Regionalbüro das Angebot „Pflegende Angehörige im Blick“ und „Zeit für mich“ durch. Die Veranstaltungsreihe richtete sich an pflegendende Angehörige, Fachkräfte sowie an Leitungen von Gesprächsgruppen, die in ihrer Arbeit regelmäßig mit pflegenden Angehörigen in Kontakt stehen.

Unter dem Titel „Ich bin verborgen – nehmt mich wahr“ veranstalteten das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Köln und die AOK Rheinland/Hamburg am 3. September 2025 eine Fachveranstaltung zur Sichtbarkeit von Young Adult Carers. Ziel war es, ihre Lebenssituation stärker in den Fokus zu rücken und den Austausch zu fördern. Im Anschluss an die Fachveranstaltung wurde ein Netzwerktreffen organisiert, das den Teilnehmenden Raum für vertiefende Gespräche und Vernetzung bot. Aus diesem Austausch heraus entstand eine neue Selbsthilfegruppe für Young Adult Carers, die sich inzwischen regelmäßig trifft. Aktuell nehmen sechs junge Erwachsene aktiv an der Gruppe teil.

Eine zentrale Herausforderung bleibt, Betroffene zu erreichen und passende Angebote bereitzustellen – insbesondere für Young Adult Carers. Die neu gegründete Gruppe ist ein wichtiger Schritt und soll langfristig als Anlaufstelle dienen. Gleichzeitig werden Erfahrungen weitergegeben, um zusätzliche Angebote anzustoßen.

Ein weiterer Fokus liegt auf der Vernetzung mit Akteur*innen aus Pflege und Sozialraum, etwa im Kontext der Weiterentwicklung von Care Communities.

Die Arbeit in der Pflegeselbsthilfe erreicht Menschen in oft herausfordernden Lebenssituationen: Sie übernehmen Verantwortung für pflegebedürftige Angehörige und stehen zugleich vor der Aufgabe, ihr eigenes Leben nicht aus dem Blick zu verlieren. Die damit verbundenen Themen sind häufig vielschichtig, emotional belastend und organisatorisch komplex.

Selbsthilfe bietet in diesem Spannungsfeld eine wichtige Unterstützung. Sie schafft Räume für Austausch, Verständnis und gegenseitige Stärkung, vermittelt Orientierung und eröffnet neue Perspektiven im Umgang mit der Pflegesituation. So können Betroffene mehr Sicherheit gewinnen, eigene Ressourcen stärken und Wege finden, die sowohl der Pflege als auch dem eigenen Leben gerecht werden.

Das Team des Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe:

Gabriele Holy, Dipl.-Sozialarbeiterin, 3,85 Std./Woche

Elisabeth Igelmund-Schmidt, Dipl.-Sozialpädagogin, 15 Std./Woche



Kontakt

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Köln

Marsilstein 4-6

50676 Köln

Tel.: 0221 95 15 42 33

E-Mail: pflageselbsthilfe-koeln@paritaet-nrw.org

Internet: www.pflageselbsthilfe-koeln.de

Sprechzeiten: Mittwoch 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Ausblick

Selbsthilfe ist ein Teil der Lösung, wenn es um die großen sozialen und gesundheitlichen Herausforderungen unserer Gesellschaft geht. Selbsthilfegruppen und Strukturen, die Selbsthilfe unterstützen

- fördern soziale Teilhabe
- stärken die Demokratie
- ergänzen gesundheitliche und psychosoziale Versorgung
- bereichern kommunale Netzwerke
- mobilisieren Bürgerengagement und
- steigern Handlungsfähigkeit und Resilienz von Menschen in Krisenzeiten.

In Köln gibt es ein lebendiges, vielfältiges und großartiges bürgerschaftliches Engagement zur Selbsthilfe: Tausende Menschen kommen regelmäßig zusammen, um sich um die eigenen Sorgen, Erkrankungen und Themen zu kümmern – und zugleich denjenigen zu helfen, die in vergleichbaren Situationen sind. Gut 250 Gruppen zu verschiedensten Themen hat die Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln in ihrer Vermittlungskartei, zum Teil mit zahlreichen Untergruppen. Und mit neuen Herausforderungen kommen neue Gruppen hinzu.

Möglich macht dieses breite Engagement zur Selbsthilfe die öffentliche Förderung durch Land, Krankenkassen und Kommune. Dafür sei hier im Namen der Menschen in Köln, die sich selbst helfen, ausdrücklich gedankt!

Diese Strukturen zu erhalten und weiter zu stärken muss gerade auch in diesen Zeiten, in denen öffentliche Mittel knapp sind, das erklärte Ziel bleiben. Denn Selbsthilfe trägt viel dazu bei, soziale und gesundheitsbezogene Kosten zu vermeiden.

Der Anspruch der Selbsthilfe-Kontaktstelle bleibt, die Menschen in Köln bedarfsgerecht zu unterstützen – und es vielen zu ermöglichen, durch Selbsthilfe persönliche Probleme zu bewältigen und sich in schweren Lebenslagen zu stabilisieren.

Impressum

Herausgeber:

Der Paritätische NRW e. V.
Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln
Marsilstein 4-6 | 50676 Köln

Verantwortlich i.S.d.P.

Claudia Reischauer
Geschäftsführerin der Paritätische Köln

Redaktion und Layout

Sarah Huwald
Der Paritätische NRW e. V.
Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

Fotonachweis

© Der Paritätische NRW e. V. (Titelfoto)

Stand: April 2026



Das Internetportal der Selbsthilfe in NRW



Ein Portal. 700 Stichworte. 8 000 Gruppen.
Dein Wegweiser in die Selbsthilfe.



