



Jahresbericht 2024

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	3
Zahlen und Fakten	4
Öffentlichkeitsarbeit	6
Unterstützungsleistungen bei Gruppengründungen	9
In-Gang-Setzer Projekt	12
Allgemeine Unterstützungsleistungen	13
Finanzielle Förderung	14
Koordination der Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe im Paritätischen Köln	16
Kölner Haus der Selbsthilfe	20
Das virtuelle Haus der Selbsthilfe NRW	21
Gremien und Arbeitskreise	22
Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe	24
Fazit und Ausblick	26

Einleitung

Mit dem vorliegenden Jahresbericht unserer Selbsthilfe-Kontaktstelle – die einzige Einrichtung in der Stadt Köln, die ein umfassendes Informations- und Beratungsangebot rund um das Thema Selbsthilfe bereitstellt – wird Ihnen ein Gesamteindruck unserer Tätigkeiten im Jahr 2024 und deren Ergebnisse vermittelt.

Seit rund 40 Jahren unterstützen wir Selbsthilfegruppen bei ihrer Arbeit, vermitteln interessierte Bürger*innen an bestehende Gruppen und tragen auf verschiedenen Ebenen zu einem selbsthilfefreundlichen Köln bei.

Unser Team besteht aus qualifizierten, hauptamtlichen Fachkräften: Sechs Personen haben eine Fachausbildung im sozialen Bereich, vier Fachkräfte arbeiten in der Verwaltung. Zwei dieser Verwaltungskräfte arbeiten als geringfügige Beschäftigte.

Außerdem sprechen drei unserer Kolleginnen Deutsch und Türkisch. Türkischsprachigen Bürger*innen können wir daher unsere Leistungen in ihrer Muttersprache anbieten. Natürlich beraten wir auch weitere anderssprachige Selbsthilfegruppen beim Aufbau und unterstützen sie bei ihren 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 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.

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 daher Partner*innen auf Augenhöhe. Die Mitarbeiter*innen der Selbsthilfe-Kontaktstelle geben ihr professionelles Wissen und ihre Erfahrungen an sie weiter, um ihr Selbsthilfeengagement und ihre Selbstvertretung zu stärken.

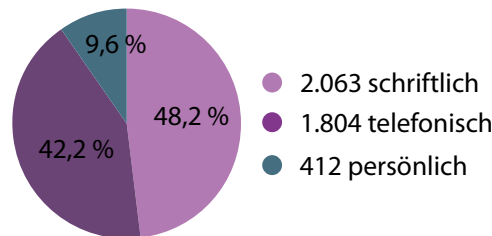
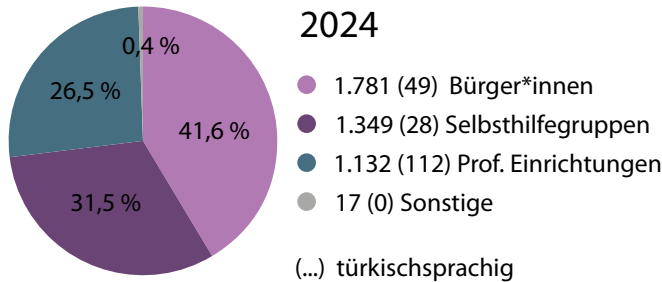
Wir bedanken uns zudem für die langanhaltende und vertrauensvolle Unterstützung bei allen beteiligten Akteur*innen, insbesondere bei der Stadt Köln sowie den Krankenkassen/-verbänden in Nordrhein-Westfalen.

Zahlen und Fakten

Information und Beratung

Im Jahr 2024 haben wir 18.788 Kontakte statistisch erfasst. Davon waren **4.279 eingehende Kontakte** und **14.509 ausgehende Kontakte**. Kontakte an Infoständen, bei Veranstaltungen oder im Bereich der sozialen Medien sind in diesen Zahlen nicht erfasst.

Eingehende Kontakte

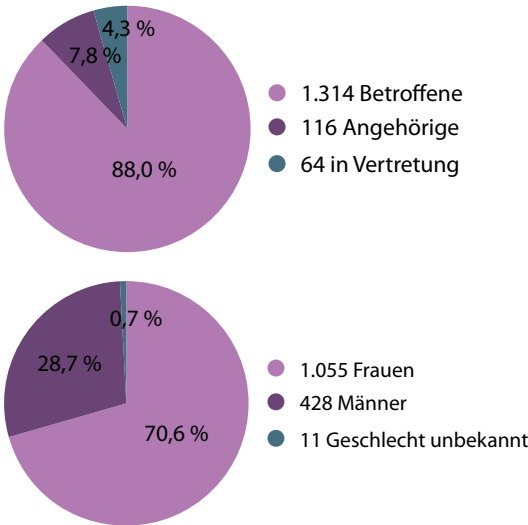


Es suchten uns **127 Bürger*innen** persönlich auf, wenn sie auf der Suche nach einer Selbsthilfegruppe waren und 34 holten allgemeine Selbsthilfe-Informationen ein.

Das **Hauptanliegen** der persönlichen Kontakte von Selbsthilfegruppen betraf organisatorische Unterstützung und finanzielle Fragen. Überwiegend wurden wir von Kölner Bürger*innen, Selbsthilfegruppen und professionellen Einrichtungen kontaktiert: **3.637 (85 %)**.

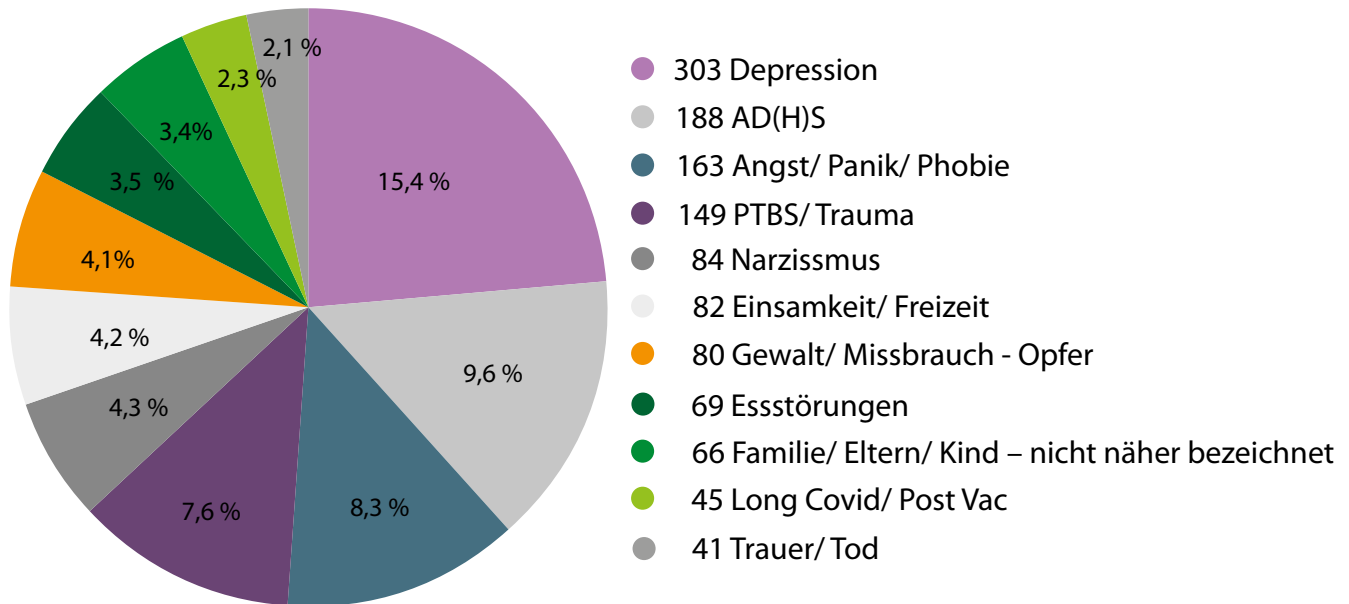
Das **Hauptanliegen** von Selbsthilfe-Interessierten und professionellen Einrichtungen war die **Suche nach Selbsthilfegruppen**. Dazu wurden wir von **1.494 Bürger*innen** und von **123 professionellen Einrichtungen** kontaktiert.

Die 1.494 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:



Die Themenliste wurde von einer Arbeitsgruppe des Landesarbeitskreises der Selbsthilfe-Kontaktstellen (LAK NRW) überarbeitet und weist daher Änderungen und neue Stichwörter zu den Jahren davor auf. Wie bereits im Jahr zuvor wurde das Themenspektrum zur Depression am häufigsten nachgefragt. Ein großer Anstieg in der Nachfrage gab es bei dem Thema AD(H)S.

Öffentlichkeitsarbeit

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

Hier eine Übersicht der Aktivitäten im Bereich Öffentlichkeitsarbeit

- Ständige Pflege der Internetseite. Dazu gehören die Aktualisierungen zu bestehenden Selbsthilfegruppen, Gründungswünschen, Neugründungen, Veranstaltungen von und für Gruppen u.a. www.selbsthilfe-koeln.de;
- Veröffentlichung und Verbreitung der **Neuaufgabe der Broschüre** „Selbsthilfegruppen in Köln von A-Z“ als Druckauflage und barrierearmes PDF;
- Unterstützung des **Kölner Selbsthilfechors** unter neuer Chorleitung und mit modernisiertem Konzept; Auftritte und Presseveröffentlichungen;
- Fortführung des Projekts **SelbsthilfeNews** der Krankenkassenverbände NRW. Dieser Newsletter erscheint im Zwei-Monats-Rhythmus und wird derzeit an über 1.100 Abonnent*innen verschickt. Zusätzlich sind alle bereits erschienenen Ausgaben im Archiv auf www.selbsthilfe-news.de zu finden;



- Pflege des eigenen **Facebook-Auftritts** www.facebook.com/selbsthilfe.koeln;
- Kostenfreie **Zusendung von Infomaterialien** auf Anfrage an professionelle Einrichtungen zum Auslegen oder weitergeben an Interessierte;
- **Auslage und Aktualisierung von Gruppen-Flyern** in den Prospektständern im Eingangsbereich des Kölner Hauses der Selbsthilfe;

- **Pressemitteilungen** zu unseren Aktivitäten und zu Gruppengründungstreffen;
- **Aktionstag „gesund & mobil im Alter“** in Kooperation mit dem 14. Kölner Vorsorge-Tag am 21. März 2024 im Gürzenich zusammen mit 14 Selbsthilfegruppen;
- **Beteiligung an der Kampagne „Köln bleib(t) Sozial“.** Am 21. März 2024, dem Internationalen Tag gegen Rassismus, rief „Köln stellt sich quer“ unter dem Motto #15vor12 zu einem kurzen Streik für Menschenwürde auf. Von 11.45 bis 12.00 Uhr sollten die Teilnehmenden innehalten und sich auf ihre demokratischen Werte besinnen. Eine weitere Demo unter Teilnahme der Selbsthilfe-Kontaktstelle fand am 11. Dezember 2024 statt;
- **Infostand** im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Kino zeigt Seele“ der Eckhard Busch Stiftung gemeinsam mit dem Kino Filmhaus Kino Köln am 11.04.2024;
- **Beteiligung am Erklärfilm** zur Selbsthilfe in NRW. Pünktlich zur Fußball-EM wurde der Erklärfilm „Selbsthilfe NRW – Immer ein Volltreffer“ veröffentlicht. Sportmoderator Peter Großmann erklärt vor der Kulisse des BVB die Struktur der Selbsthilfe in NRW. Prominente Unterstützung gibt es von Alex Popp, İlkay Gündoğan und Mats Hummels sowie Vertreter*innen der Selbsthilfe-Kontaktstellen aus Duisburg, Essen und Köln;
- **Teilnahme an den Kölner Gesundheitsgesprächen.** Am 20. Juni 2024 stand das Thema „Therapie der fortgeschrittenen Parkinson-Krankheit – Medikamente und aktivierende Therapien – alles aus einer Hand“ im Mittelpunkt. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln stellte in diesem Rahmen die Unterstützung durch Selbsthilfegruppen vor. Ergänzend berichtete eine Parkinson-Selbsthilfegruppe aus Sicht der Betroffenen;



„Köln bleibt Sozial“ 21. März 2024



„Köln bleibt Sozial“ 11. Dezember 2024

- **Teilnahme an der Pride Parade Köln 2024.** Am 21. Juli 2024 fand der Christopher Street Day (CSD) in Köln unter dem Motto „Für Menschenrechte. Viele. Gemeinsam. Stark!“ statt. Im Rahmen der Demonstration beteiligte sich die Selbsthilfe-Kontaktstelle gemeinsam mit Kolleg*innen, Selbsthilfegruppen und Mitgliedsorganisationen des Paritätischen Wohlfahrtsverbands. Gemeinsam setzten sie ein Zeichen für die uneingeschränkte gesellschaftliche Anerkennung der LGBTIQ*-Community;



- **Infostand während der Ehrenamtstage im Rahmen des NRW-Tags.** Der NRW-Tag wurde 2006 anlässlich des 60-jährigen Landesjubiläums ins Leben gerufen. Seitdem zeigen die Veranstaltungen, die alle zwei Jahre in wechselnden Städten stattfinden, das große Engagement und die Begeisterung der Zivilgesellschaft in unserem Bundesland. In diesem Jahr war auch der Ehrenamtstag in das Programm eingebunden, sodass wir am 17. und 18. August 2024 im Rahmen dieser Großveranstaltung mit einem Infostand Interessierten die Vielfalt der Selbsthilfelandchaft näherbringen konnten;
- **Teilnahme an der Kundgebung „NRW bleibt Sozial“ in Düsseldorf.** Am 13. November 2024 nahmen rund 32.000 Menschen an der Kundgebung teil, um gegen die geplanten Haushaltskürzungen im sozialen Bereich zu protestieren. Auch der Paritätische Köln und die Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln waren vertreten;
- **Infostand an der Mensa der Universität Köln für die junge Selbsthilfe.** Im Rahmen der Jungen Selbsthilfe haben wir am 11. Dezember 2024 gemeinsam mit KoPs (Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe) einen Infostand in der Unimensa Köln organisiert. Ziel war es, insbesondere jungen Menschen einen niedrigschwelligen Zugang zur Selbsthilfelandchaft zu ermöglichen und auf die vielfältigen Themen und Angebote aufmerksam zu machen.

Unterstützungsleistungen bei Gruppengründungen

Unsere Unterstützungsleistungen für eine Gruppengründung sind vielfältig: Wir beraten Initiator*innen, entwickeln mit ihnen Faltblätter, sammeln weitere Interessent*innen auf einer Warteliste und stellen den Kontakt untereinander her.

Darüber hinaus moderieren wir erste Gruppentreffen, entwickeln mit Gruppen tragfähige Strukturen und unterstützen diese bei der Öffentlichkeitsarbeit sowie der Suche nach einem geeigneten Raum.

2024 haben wir folgende Gründungen bzw. Gründungsversuche mit unterschiedlichen Aktivitäten unterstützt:

1.	Arbeitssucht und Arbeitsvermeidung
2.	Verwaiste Eltern
3.	Selbsthilfegruppe FAKK - Für Angehörige von Krebskranken
4.	Bindungs- und Entwicklungstrauma „Spunk“
5.	Die Unabhängigen (60+)
6.	ADHS-Erwachsene
7.	Ehrenfelder Depressionsgruppe
8.	Hochsensibilität bei Männern
9.	Narzissmus in Beziehungen
10.	Angstlos
11.	Frauengruppe (Womancircle)

Gruppen mit folgenden Themen haben sich unabhängig von uns gegründet und sind 2024 in die Vermittlungskartei aufgenommen worden:

1.	Elternkreis Soziale Phobie Köln
2.	Paare in Genesung (RCA)
3.	47xxy Klinefelter Köln
4.	TEB e.V. Selbsthilfe (Tumore und Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse)
5.	OKAPI - offene Kölner Adoptiv- und Pflegefamilien-Initiative
6.	A-Kuschelmeeting
7.	Endo Adeno Netzwerk
8.	Solidargemeinschaft 60plus - SG60+

Folgende Themen wurden 2024 in die Übersicht „Gruppengründungswünsche“ aufgenommen. Aktive Gruppengründungsinteressierte wurden beraten und unterstützt. Die Gruppengründung ist zum Teil schon erfolgt.

1.	Solist*innen 70+
2.	Bindungs- und Entwicklungstrauma - BET Chorweiler
3.	Kleptomanie
4.	Balanceact BPD (Borderline 35+)
5.	Mobbing
6.	Sexueller Missbrauch in der Kindheit - FLINTA*-Gruppe
7.	Messie Angehörige
8.	Klinefelter-Syndrom

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 Projekt **In-Gang-Setzer** um die Gründung neuer Selbsthilfegruppen gezielt zu fördern. Ziel ist es, Gründungsanfragen noch besser aufzugreifen und neu entstehende Gruppen bei Bedarf intensiver zu begleiten.

Das landesweite Projekt **In-Gang-Setzer** existiert bereits seit 2008. Mittlerweile sind 45 Selbsthilfe-Kontaktstellen in acht Bundesländern daran beteiligt.

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 — allerdings nicht inhaltlich zu den jeweiligen Themen.

Bei Bedarf werden sie für einen begrenzten Zeitraum in die Gruppen eingebunden und erhalten während dieser Zeit eine kontinuierliche fachliche Begleitung durch die Selbsthilfe-Kontaktstelle. Ergänzend finden regelmäßig Austauschtreffen mit anderen In-Gang-Setzer*innen statt.

Zusätzlich fanden erneut 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.

Die Gruppengründungen zu den Themen Angstbewältigung, Frauengruppe und Verwaiste Eltern sind mit Unterstützung unserer In-Gang-Setzerinnen begleitet worden.

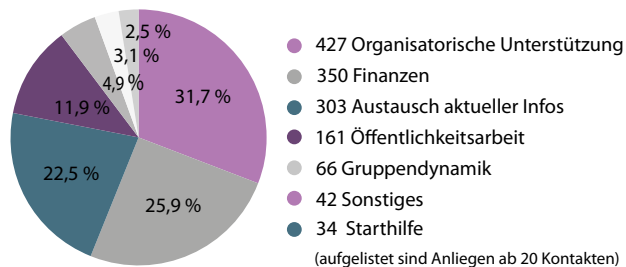


Allgemeine Unterstützungsleistungen

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

Wir bieten 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, das bis Ende Juni 2024 zur Verfügung stand.

2024 wandten sich Selbsthilfegruppen **1.349** Mal mit folgenden **Anliegen** (Mehrfachnennungen möglich) an uns:



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

- 94 Organisatorische Unterstützung
- 46 Austausch aktueller Infos
- 41 Finanzen
- 33 Öffentlichkeitsarbeit
- 11 Sonstiges

(aufgelistet sind die fünf häufigsten Anliegen)

Datenbank

Die Aktualität der Datenbank ist eine wichtige Grundlage unserer Informations- und Unterstützungsarbeit. Die Datenbank umfasst aktuell 250 Gruppen. Diese Zahl entspricht nicht der Anzahl der Kölner Selbsthilfegruppen, da einige Gruppen 20 oder mehr Untergruppen haben.

Informationen

Alle in der Datenbank erfassten Selbsthilfegruppen erhalten regelmäßig aktuelle Informationen und Hinweise zu wichtigen Unterstützungsangeboten von uns sowie des Paritätischen NRW. Darüber hinaus bekommen die Selbsthilfegruppen wesentliche Informationen weitergeleitet, die von professionellen Kooperationspartner*innen oder landes- und bundesweiten Selbsthilfevereinigungen an uns gerichtet werden.

Raumkartei

In unserer Raumkartei sind derzeit rund 116 Einrichtungen in Köln verzeichnet, die Selbsthilfegruppen entweder kostenfrei Räume zur Verfügung stellen oder diese vermieten. Dennoch besteht weiterhin ein großer Bedarf an geeigneten Räumen – insbesondere im Innenstadtbereich.

Bereits während der Covid-19-Pandemie hat sich die Raumsituation spürbar verschärft. Die Energiekrise und die damit verbundenen steigenden Mietkosten haben das Angebot an geeigneten Räumlichkeiten für Kölner Selbsthilfegruppen zusätzlich weiter eingeschränkt. Aus diesem Grund nutzen wir sämtliche Kontakte, um zusätzlich Räume zu finden.

Wenn Sie über geeignete Räume verfügen und diese Selbsthilfegruppen zur Verfügung stellen möchten, freuen wir uns über Ihre Kontaktaufnahme.

Finanzielle Förderung

Seit 1996 stellt uns die Stadt Köln Fördermittel – den sogenannten „Selbsthilfetopf“ – zur Verfügung, den wir gemeinsam mit dem Sprecher*innenkreis der Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe Köln verwalten.

Der „Selbsthilfetopf“ setzt sich aus einem Sockelbetrag in Höhe von 9.828,80 € und Restfördergeldern des Amtes für Arbeit, Soziales und Senioren und des Gesundheitsamtes Köln zusammen. Das Volumen des „Selbsthilfetopfes“ variiert daher jährlich.

Die Verwendung der Fördergelder wird dem Amt für Soziales, Arbeit und Senioren und dem Gesundheitsamt durch einen Bericht und durch Belege nachgewiesen. Durch die Möglichkeit, den „Selbsthilfetopf“ 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 Schwierigkeiten haben, Fristen einzuhalten, ein Gruppenkonto einzurichten oder in Vorleistung der Kosten zu gehen, bietet der „Selbsthilfetopf“ Hilfe. Ohne diese Möglichkeit würden einige Gruppen nicht existieren.

2024 standen uns rund 110.000 € durch die Stadt zur Verteilung an Selbsthilfegruppen zur Verfügung. Dadurch wurden 61 Gruppen direkt gefördert (2023: 57 Gruppen), hiervon 4 Gruppen erstmalig (Zum Vergleich: 2023 etwa 97.000 €).

Aus diesen Mitteln konnten darüber hinaus gruppenübergreifende Anschaffungen getätigt und gemeinsame Aktivitäten gefördert werden. Besondere Schwerpunkte waren Veranstaltungen zum gemeinsamen Erfahrungsaustausch, Fortbildungen und Supervisionstreffen sowie ein Kunstworkshop für Selbsthilfeteilnehmende.

Die thematischen Schwerpunkte zeigen, welchen hohen Stellenwert die städtische Selbsthilfeförderung für die Selbsthilfeunterstützung hat und ebenso, wie wichtig der Stadt die Selbsthilfe ist.

Leider erreichte uns jedoch gegen Ende des Jahres die Nachricht, dass die Mittel, die bislang den Selbsthilfegruppen durch die Kommune zur Verfügung gestellt werden, von potentiellen Kürzungen betroffen sind. Sodann wurde in einer Verwaltungsvorlage angeführt, dass die Mittel gänzlich gestrichen werden sollen. Erst durch einen politischen Veränderungsnachweis wurden die Mittel, zumindest für den Doppelhaushalt 2025/2026, abschließend wieder zugesetzt.

Diese Umstände führten jedoch dazu, dass trotz der erfreulichen Nachricht über die Weiterführung der Mittel einige Selbsthilfegruppen – insbesondere aus dem sozialen Bereich – ihre Mietverträge aufgrund unklarer Finanzierungsgrundlagen kündigen und geplante Ausgaben auf Eis gelegt werden mussten. Weiterhin konnte die jährlich stattfindende Informationsveranstaltung zur finanziellen Förderung von Selbsthilfegruppen erstmalig nur durch einen Zuwendungsgebenden stattfinden (Krankenkassenverbände), wodurch soziale Gruppen benachteiligt wurden.

Für unsere Arbeit bedeutete dies gegen Ende des Jahres, dass wir weniger Anträge im Sinne der Fehlbedarfsförderung bearbeiteten und stattdessen mit den Gruppen nach alternativen Finanzierungsmöglichkeiten suchten.

Gesundheitsgruppen haben weiterhin die Möglichkeit, durch die Krankenkassen gefördert zu werden. In der Regel nehmen die Gruppen eigenständig Kontakt zu den Krankenkassen auf und erhalten eine anteilige Finanzierung im Rahmen von Pauschal- und Projektförderung.

Gemeinsam mit weiteren Selbsthilfegruppen, die von den maßgeblichen Spitzenorganisationen zur Wahrnehmung der Interessen der Selbsthilfe benannt wurden, nahmen wir als beratendes Mitglied erneut an der Vergabesitzung der Krankenkassen/-verbände teil. Diese Sitzung findet jährlich Ende April/Anfang Mai statt, sodass die bewilligten Mittel Ende Mai an die Gruppen ausgezahlt werden können.

Koordination der Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe im Paritätischen Köln



Die Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe (aktueller Stand: 155 Gruppen) ist der Zusammenschluss der gesundheitlichen und sozialen Selbsthilfe in Köln unter dem Dach des Paritätischen Wohlfahrtsverbands. Sie wird von uns als Selbsthilfe-Kontaktstelle koordiniert. Die AG 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 in 2024 aus sechs neu gewählten Personen, wobei eine Person das Gremium aus persönlichen Gründen wieder verlassen musste.

Die Treffen des Sprecher*innenkreises der Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe finden in der Regel einmal im Monat bei uns in den Räumlichkeiten der Selbsthilfe-Kontaktstelle statt.

Die von uns organisierten Treffen und Fortbildungen für Selbsthilfegruppen im Überblick:

Treffen im Rahmen des Selbsthilfebeirates:

- Informationsveranstaltung „Die finanzielle Förderung der Selbsthilfe in Köln im Jahr 2024 – 1 Treffen, digital.

Treffen im Rahmen der Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe:

- Sprecher*innenkreis-Treffen – 10 Treffen.
- Treffen der AG Selbsthilfe – 4 Treffen.

Fortbildungen und Workshops:

■ Supervision für Selbsthilfegruppen (4 Termine)

17. Juni, 05. August, 09. September, 21. Oktober 2024, 16.45-19.15 Uhr

Referentin: Anne Behnen, viele Jahre Mitarbeiterin der Selbsthilfe-Kontaktstelle Krefeld mit Weiterbildung in systemischer Therapie und Supervision (RGST)

■ Kunstworkshop „Meister*in des eigenen Bildes. Ein Workshop zur Selbsthilfe, Selbstportrait und Kunst“

26. + 27. Oktober 2024, 10.00-17.00 Uhr

Referent*innen: Julja Schneider, Bildende Künstlerin und Harald Neumann, Künstler und Fotograf



■ Veranstaltungsreihe für Selbsthilfegruppenteilnehmende zum Thema Depression

05. November 2024, 18.00-20.00 Uhr

Ein Angebot der Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe und referiert durch Johannes Kirchhof sowie Sabine Grode von der Uniklinik Köln

■ Lösungsorientierter Umgang mit Konflikten in der Selbsthilfegruppe (2 Termine)

06. + 13. November 2024, 18.00-21.00 Uhr

Referentin: Claudia Daubenbüchel, Supervisorin (DGSv), viele Jahre Mitarbeiterin der Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln



Austauschtreffen für Mitglieder aus Kölner Selbsthilfegruppen:

- **Gemeinsames Frühstück**
14. Februar 2024, 10.00-12.00 Uhr
- **Erfahrungsaustausch „Depressionen als Querschnittsthema in Selbsthilfegruppen“**
28. März 2024, 17.00-19.00 Uhr
- **Stammtisch (2 Termine)**
17. April 2024, 18.00 Uhr
in der Kneipe „Leuchtturm“
21. November 2024, 16.00 Uhr
im Café „Wo ist Tom?“



- **Radtour durch das fröhssommerliche Köln mit anschließendem Picknick**
29. Juni 2024, ab 10.00 Uhr



■ **Erfahrungsaustausch Junge Selbsthilfe**

27. August 2024, ab 17.00 Uhr

■ **Herbstwanderung im Kölner Umland**

21. September 2024, 10.00-15.00 Uhr



Kölner Haus der Selbsthilfe

Das Kölner Haus der Selbsthilfe bietet mit zwei barrierearmen Gruppenräumen, einer Teeküche sowie Sanitäreinrichtungen einen zentralen Ort der Begegnung für Selbsthilfegruppen in Köln. Die Räume befinden sich im Erdgeschoss der Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln und erfreuen sich großer Beliebtheit: Rund **60 Kölner Selbsthilfegruppen** nutzen sie regelmäßig für ihre Treffen.

Die Nachfrage übersteigt dabei häufig das Angebot – ein klares Zeichen für den hohen Bedarf und die Attraktivität des Angebots. Besonders geschätzt wird, dass der Paritätische die Räume kostenlos und auf unbürokratische Weise zur Verfügung stellt. Auch die zentrale und verkehrsgünstige Lage wird von den Gruppen sehr positiv bewertet.

Trotz aller Bemühungen können leider nicht alle Raumanfragen erfüllt werden. In solchen Fällen unterstützen wir die Gruppen bei der Suche nach alternativen Treffpunkten oder weichen auf die Sitzungsräume des Paritätischen aus – insbesondere bei größeren Gruppen.

Im Eingangsbereich des Hauses sorgen übersichtliche Wandhalterungen mit Flyern für zusätzliche Sichtbarkeit: Sie informieren über bestehende Selbsthilfegruppen und aktuelle Gruppengründungswünsche. Das Informationsmaterial wird bei Bedarf aktualisiert oder direkt von den Gruppen bezogen.





Fotos: Kölner Haus der Selbsthilfe

Das virtuelle Haus der Selbsthilfe NRW

Das Virtuelle Haus der Selbsthilfe war bis Mitte 2024 ein landesweites Digitalisierungsangebot für Selbsthilfegruppen in Nordrhein-Westfalen. In Köln entstand während der Corona-Pandemie das erste virtuelle Austauschformat für Selbsthilfeaktive – entwickelt als datenschutzkonforme, kostenfreie und möglichst barrierearme Alternative zu kommerziellen Videokonferenzplattformen. Technische Grundlage bildete die Open-Source-Software „Jitsi-Meet“, gehostet auf einem Server mit Standort in NRW. Die Plattform wurde gezielt an die Bedürfnisse von Selbsthilfegruppen angepasst. Im Sommer 2023 erfolgte eine technische Überarbeitung, die sowohl die Nutzung für Gruppen komfortabler gestaltete als auch die Verwaltungsprozesse für die Kontaktstellen vereinfachte. Trotz dieser Weiterentwicklungen wurde seitens des Paritätischen NRW das Virtuelle Haus der Selbsthilfe NRW zum 30. Juni 2024 eingestellt.

Hintergrund ist, dass die digitalen Räume nur von wenigen Gruppen dauerhaft genutzt worden seien, weshalb die anfallenden Kosten in keinem angemessenen Verhältnis zur tatsächlichen Nutzung stünden.



Gremien und Arbeitskreise

Unser Ziel als Selbsthilfe-Kontaktstelle ist weiterhin, ein selbsthilfefreundliches Klima in Köln zu fördern. Dazu stärken wir die Selbsthilfe durch die Vernetzung mit professionellen Institutionen und durch unsere aktive Mitwirkung in Facharbeitskreisen und städtischen Gremien. Auf diese Weise unterstützen wir auch engagierte Vertreter*innen aus Selbsthilfegruppen etwa durch Informationsaustausch und Fortbildungsangebote.

In folgenden Gremien und Arbeitskreisen sind wir (und mitunter die Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe) vertreten:

Schwerpunkte Interessensvertretung:

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 Interessensvertretung vertreten wir regelmäßig die Bedarfe der jeweiligen Selbsthilfegruppen und Initiativen.

Beteiligung der Selbsthilfe- Kontaktstelle in städtischen Gremien

Kommunale Gesundheitskonferenz

Unterarbeitsgruppe Selbsthilfebeirat
sowie Migration und Gesundheit

Stadt-Arbeitsgemeinschaft Behindertenpolitik

Unterarbeitsgruppe Wahlausschuss

Sozialausschuss

Unterarbeitsgruppe Selbsthilfegruppen

Gesunde Städte-Netzwerk

Stadt-AG Behindertenpolitik

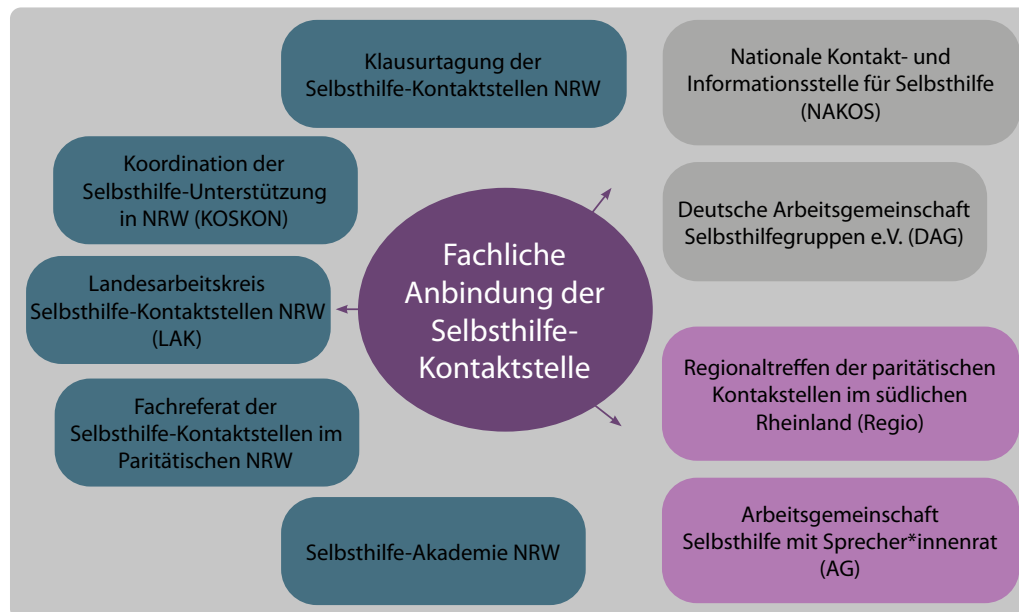
Die Stadtarbeitsgemeinschaft Behindertenpolitik vertritt die Interessen der Menschen mit Behinderungen gegenüber politischen Gremien und Einrichtungen der Stadt Köln.

Wir vertreten hier den Paritätischen Köln als stimmberechtigtes Mitglied.

Darüber hinaus sind wir im Wahlausschuss der Stadt-AG Behindertenpolitik vertreten. 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.

Fachliche Einbindung

Wie alle Selbsthilfe-Kontaktstellen des Paritätischen in NRW stehen wir im fachlichen Austausch mit den Kolleg*innen anderer Kontaktstellen im Paritätischen und in anderen Trägerschaften (andere Wohlfahrtsverbände, Kommunen, Vereine). Zusätzlich kooperieren wir mit der landesweiten Koordinierungsstelle KOSKON NRW und der NAKOS, als bundesweite Unterstützungsstelle für Selbsthilfegruppen.



Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Im Jahr 2024, der dritten Förderphase des Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe Köln, zeigt sich erneut, wie relevant und breit aufgestellt die Pflegeselbsthilfe Köln für die Unterstützung pflegender Angehöriger ist. Im vergangenen Jahr hat sie dazu beigetragen, pflegende Angehörige zu stärken, sie zu vernetzen und ihnen die Anerkennung zukommen zu lassen, die sie verdienen.

Das Kontaktbüro war auf vielfältigen Veranstaltungen vertreten, um über ihre Angebote zu informieren, das Bewusstsein für die Herausforderungen pflegender Angehöriger zu stärken und Netzwerke auszubauen. Im Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Köln arbeiten eine Fachkraft mit 15 Wochenstunden und eine Mitarbeiterin in der Sachbearbeitung mit 3,85 Stunden.

Ziel aller Aktivitäten ist es, pflegende Angehörige direkt anzusprechen, mit ihnen ins Gespräch zu kommen und gezielte Entlastung durch bestehende Angebote zu schaffen. Gerade die persönliche Begegnung und die Möglichkeit, auf die Bedarfe der Menschen individuell einzugehen, standen auch in diesem Jahr im Mittelpunkt der Arbeit des Kontaktbüros.

2024 unterstützte das Kontaktbüro insgesamt 32 Gesprächskreise für pflegende Angehörige. Darunter waren 15 Gruppen, die gefördert werden und weitere 17 Gruppen, die uns im Stadtgebiet bekannt sind, aber nicht durch das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe gefördert werden. Diese Gruppen wurden aber ebenfalls mit allen relevanten Angeboten und Vor-

trägen für pflegende Angehörige versorgt, um eine flächendeckende Unterstützung und Information zu gewährleisten.

Die Kolleginnen des Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe NRW ließen im Jahr 2024 eine zweite Postkarte zum Thema „Weiße Trauer“ gestalten.



Liebgewonnenes aufgeben, weil man eine nahestehende Person unterstützt?

Die Postkarte enthält einen QR-Code, der direkt zu Unterstützungs- und Beratungsangeboten führt. Ziel der Aktion ist es, frühzeitig auf die verfügbaren Hilfeangebote aufmerksam zu machen und pflegenden Angehörigen einen niedrighschwelligen Zugang zu Informationen und Unterstützung zu ermöglichen.

Im vierten Jahr führte das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Köln in Zusammenarbeit mit der AOK Rheinland und dem Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz die erfolgreiche Veranstaltungsreihe „Zeit für mich“ durch. Diese Online-Vorträge richteten sich speziell an pflegende Angehörige und boten praxis-

nahe Informationen und Impulse zu verschiedenen Themen, wie „Gutes Essen stärkt Körper und Seele“, „Stress lass nach“, „Beziehungen, die heilsame Kraft“ und „Stärker durch Bewegung“.

Zukünftig wird die Zahl der pflegenden Angehörigen und Menschen, die Verantwortung für andere übernehmen, weiter steigen. Gleichzeitig wächst der Bedarf an sozialen Netzwerken, die tragfähig sind – Netzwerke, die aus Partner*innen, Familie, Freund*innen, Nachbar*innen und engagierten Unterstützer*innen bestehen. Kein Roboter, keine App

und keine künstliche Intelligenz können die Arbeit ersetzen, die die Pflege zu Hause mit sich bringt. Pflege ist und bleibt eine menschliche Aufgabe, die Herz, Zeit, Wissen, Netzwerke und Empathie verlangt. Einen wichtigen Beitrag leistet das Kontaktbüro Pflege-selbsthilfe: ein Ort, an dem pflegende Angehörige gesehen, gehört und unterstützt werden. Diese Form der Entlastung hilft, neue Kraft zu schöpfen. Pflegende Angehörige tragen einen unermesslichen Anteil am Funktionieren unseres Pflegesystems – ohne sie wäre es nicht denkbar.



**PFLEGE
SELBSTHILFE
NRW**



Fazit und Ausblick

Im vergangenen Jahr hat sich die Selbsthilfe-Kontaktstelle in einem dynamischen und herausfordernden Umfeld bewährt. Der Wandel in der Gesellschaft, geprägt von geopolitischen Herausforderungen, hat auch die Selbsthilfe direkt beeinflusst. Wir haben festgestellt, dass die Bedürfnisse und Anliegen der Menschen sich verändern und anpassen müssen, um den aktuellen Entwicklungen gerecht zu werden. Dies hatte auch unmittelbare Auswirkungen auf die Selbsthilfe, da sie mitunter ein Spiegel der gesellschaftlichen Lage ist.

Die enge und vertrauensvolle Zusammenarbeit innerhalb unseres Teams war weiterhin ein zentraler Punkt, der es uns ermöglicht hat, qualitativ hochwertige Unterstützung zu bieten. Trotz finanzieller Herausforderungen, insbesondere durch geplante Mittelstreichungen, haben wir es geschafft, unsere Angebote aufrechtzuerhalten und zum Teil neue Wege zu finden, um die Selbsthilfe weiterhin zu fördern. Diese Herausforderungen haben uns gelehrt, flexibel und kreativ zu sein, um die Bedürfnisse der Menschen, die wir unterstützen, bestmöglich zu erfüllen.

Ein bedeutender Schritt war zudem die erfolgreiche Veranstaltungsreihe der Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe für das Thema Depression. Die Veranstaltungen hierzu haben nicht nur das Selbstverständnis des Gremiums geschärft, sondern auch den Austausch und die Vernetzung innerhalb der Selbsthilfe gestärkt. Es ist ermutigend zu sehen, wie wir gemeinsam an einem Strang ziehen, um auch für das Thema psychische Gesundheit zu sensibilisieren und Betroffenen eine Stimme zu geben.

Für die Zukunft wird es entscheidend sein, dass wir uns täglich an die aktuellen gesellschaftlichen Entwicklungen anpassen. Wir werden unsere Strategien und Angebote regelmäßig überprüfen, um den sich wandelnden Bedürfnissen gerecht zu werden. Als Team und mit der Unterstützung unserer vielen selbsthilfeengagierten Menschen sind wir zuversichtlich, dass wir auch in den kommenden Jahren eine wichtige Rolle in der Selbsthilfe einnehmen werden.

Wir danken allen, die uns auf diesem Weg begleitet haben, und freuen uns auf die Herausforderungen und Chancen, die 2025 vor uns liegen.

Mai 2025



Das Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle v.l.n.r.: Ceylan Tapan, Christopher Bertges, Sarah Huwald, Öznur Naz, Silvia Trept, Theresia Pluge; Nicht im Bild: Elisabeth Igelmund-Schmidt, Cigdem Aydinlioglu, Alexandra Fingas, Gabriele Holy

Personal

Leitung der Kontaktstelle:

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

Fachberaterinnen:

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

Silvia Trept, B.A. Sozialwissenschaftlerin, 36 Std./Woche

Sarah Huwald, B.A. Kulturpädagogin, M.A. Empowerment Studies, 32 Std./Woche

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

Sachbearbeiterinnen:

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

Alexandra Fingas, M.A. Kunstgeschichte, Germanistik und Psychologie, 15 Std./Woche (ab 09/24)

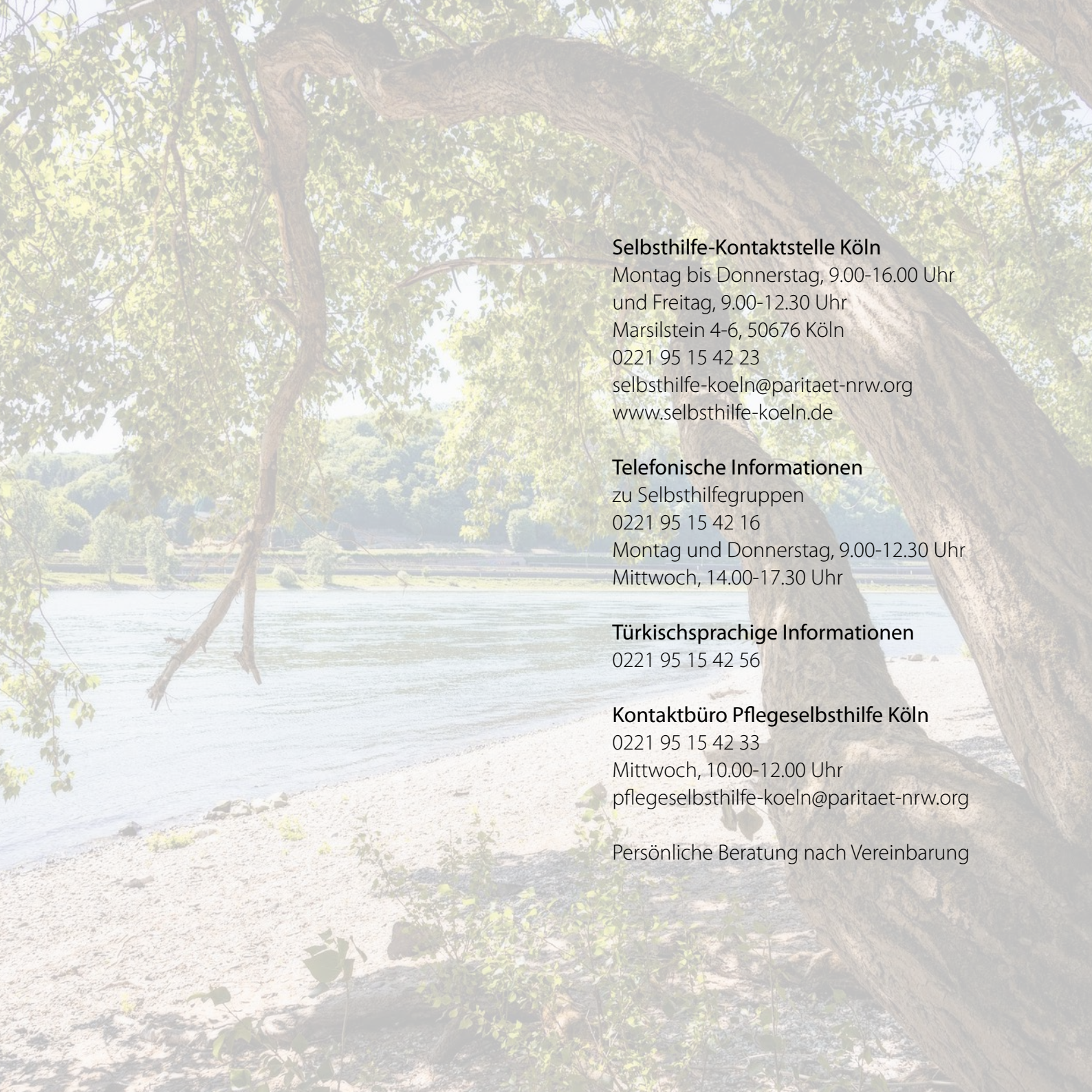
Gabriele Holy, geringfügige Beschäftigung, 2,15 Std./Woche (ab 10/24)

Cigdem Aydinlioglu, geringfügige Beschäftigung, 7 Std./Woche

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe:

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

Gabriele Holy, geringfügige Beschäftigung, 3,85 Std./Woche (ab 10/24)



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
www.selbsthilfe-koeln.de

Telefonische Informationen

zu Selbsthilfegruppen
0221 95 15 42 16
Montag und Donnerstag, 9.00-12.30 Uhr
Mittwoch, 14.00-17.30 Uhr

Türkischsprachige Informationen

0221 95 15 42 56

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Köln

0221 95 15 42 33
Mittwoch, 10.00-12.00 Uhr
pflgeselbsthilfe-koeln@paritaet-nrw.org

Persönliche Beratung nach Vereinbarung



Das Internetportal der Selbsthilfe in NRW
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



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. Christopher Bertges

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

Bildnachweis Titelbild:
pixabay.com

Köln, Mai 2025