

# Jahresbericht 2024

- > Einleitung
- > Rahmenbedingungen
- > Personelle Situation
- > Finanzierung
- > Neugründungen
- > Unterstützungsangebote & Zusammenarbeit
- > Öffentlichkeitsarbeit
- > Statistik
- > Gremien & Arbeitskreise
- > Anhang

## Einleitung

Als zentrale Anlaufstelle fungiert die Selbsthilfe-Kontaktstelle als Wegweiser für Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen. Ihr Beratungsangebot richtet sich an eine breite Zielgruppe: Betroffene und deren Angehörige ebenso wie Fachkräfte aus Gesundheit, Soziales und Bildung – von Ärzt\*innen und Sozialarbeiter\*innen bis hin zu Mitarbeitenden in Krankenhäusern, Reha-Kliniken und Beratungsstellen.

Das Leistungsspektrum ist vielfältig und umfassend:

- Information über Selbsthilfegruppen
- Unterstützung bei Gruppengründungen
- Individuelle Clearingberatungen für Einzelpersonen
- Gezielte Öffentlichkeitsarbeit
- Organisation von Veranstaltungen und Fortbildungen

Die Anforderungen an die Selbsthilfe-Kontaktstelle wandeln sich kontinuierlich. Zunehmend werden die Anfragen komplexer und spezifischer – sowohl von Betroffenen als auch im Hinblick auf neue Gruppenformate. Diese Entwicklung erfordert eine hohe Flexibilität und fachliche Kompetenz.

Als Netzwerkerin und Impulsgeberin versteht sich die Selbsthilfe-Kontaktstelle als Katalysatorin gesellschaftlicher Teilhabe und schafft Räume für gegenseitige Unterstützung. Durch ihre fachübergreifende Arbeit trägt sie wesentlich zur sozialen Infrastruktur bei. Das zentrale Ziel liegt darin, selbsthilfefördernde Rahmenbedingungen zu gestalten: Menschen zu vernetzen, Gruppenprozesse zu unterstützen und gleichzeitig fachkundige Orientierung zu bieten. Im Mittelpunkt steht dabei stets der Mensch mit seinen individuellen Bedürfnissen und Herausforderungen. Selbsthilfe erhöht die Lebensqualität in der Stadt.



*Vielfältige Angebote für Selbsthilfegruppen, Interessierte und Fachleute.*

## Rahmenbedingungen

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle hat Räume im Haus der Begegnung, einem Zentrum, das Menschen mit und ohne Behinderung zusammenbringt. Dieser Ort bietet mehr als nur Büroräume, denn er ermöglicht Synergien und schafft Begegnungsräume. Mit einem Büro- und einem Beratungsraum sowie Zugang zu Gruppenräumen, einem Veranstaltungssaal und offenen Bereichen kooperiert die Kontaktstelle mit dem Haus der Begegnung mit seiner idealen Infrastruktur für die vielfältigen Aufgaben.

## Personelle Situation

Die Kontaktstelle war 2024 personell mit zwei Fachkräften (insgesamt 50 h) ausgestattet: Eine Verwaltungskraft ergänzt die Arbeit in der Kontaktstelle mit einer halben Stelle (19,25 h). Darüber hinaus nahmen die Fachkräfte an inhaltlichen Fortbildungen teil, beispielsweise „Konflikte in Gruppen – erkennen und deeskalieren“ und „Gestaltung von Veranstaltungen – Erweiterung des Methodenkoffers“.

## Finanzierung

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle wird von der Stadt Bochum bezuschusst und durch die gesetzlichen Krankenkassen nach § 20h SGB V sowie das Land NRW gefördert.

Wir bedanken uns bei der Sozialverwaltung der Stadt Bochum für die finanzielle und fachliche Unterstützung. Die zwischen Stadtverwaltung und dem Paritätischen geschlossene Vereinbarung zur Bezuschussung der Selbsthilfe-Kontaktstelle sichert die erfolgreiche Arbeit und die Angebote für die Bochumer Selbsthilfe langfristig ab. Die Angebote der Selbsthilfe-Kontaktstelle sind für die Anfragenden kostenfrei.

## Neugründungen von Selbsthilfegruppen

Im Jahr 2024 begleitete die Selbsthilfe-Kontaktstelle insgesamt 23 Gründungsinitiativen. Dabei zeigte sich, dass der Weg zu einer stabilen Selbsthilfegruppe oft herausfordernd ist. Nicht alle Gruppengründungen führten zu fortlaufenden Selbsthilfegruppen. Die Gründe hierfür sind vielfältig:

- Gründerinnen und Gründer entscheiden sich bereits in der Anfangsphase gegen eine Weiterführung
- Mangelndes Interesse potenziell Teilnehmender
- Hohe Fluktuation in der Anfangszeit, die eine Gruppenstabilisierung verhindert

Trotz dieser Herausforderungen konnten 13 Selbsthilfegruppen gegründet werden und diese treffen sich weiterhin kontinuierlich. Diese Gruppen bieten Menschen mit ähnlichen Erfahrungen und Herausforderungen eine wichtige Plattform zum Austausch und zur gegenseitigen Unterstützung. Alle Gründungsvorhaben wurden von der Selbsthilfe-Kontaktstelle begleitet.

### Neue Selbsthilfegruppen in der Startbegleitung oder der Selbsthilfe-Kontaktstelle bekannt geworden:

- Autismus Spektrum – Neustart
- Tinnitus – Neustart
- Anonyme Alkoholiker in arabischer Sprache / Farsi
- Anonyme Sexaholiker (Pornografie) in arabischer Sprache / Farsi
- Chronische Schmerzen
- Elterngruppe binationale Familien
- Unerfüllter Kinderwunsch
- Neue Kontakte Gespräche und Freizeit
- Selbsthilfegruppe Stotternde
- Ruhr-Uni Spielgruppe
- Zwei Selbsthilfegruppen für junge Menschen bis 35 Jahre mit Depressionen und Ängsten
- Borderline
- Wechseljahre
- Begleitung der Gruppe „EmPowerRangers“ an der Ruhr-Uni zu psychischen Belastungen
- Care Leaver Heimkinder - in Planung
- Post Intensive Care Syndrom – PICS - in Kooperation mit dem Knappschafts-Krankenhaus BO Langendreer, Intensivmedizin - in Planung
- Frauengruppe Selbstaufwertung - nicht zustande gekommen
- Mehrfacherkrankungen - nicht zustande gekommen
- Frauengruppe Depressionen und Bipolare Störung - nicht zustande gekommen

## Unterstützung, Angebote und Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen

- Organisation einer Lesung zum Thema Fetale Alkohol Spektrum Störung. Buch: „TIM – ein Leben mit dem Fetalen Alkoholsyndrom“. In Kooperation mit der Bochumer Selbsthilfegruppe „Pflege- und Adoptiveltern von Kindern mit FASD“
- Vermittlung von Seminaren und Fortbildungen der Selbsthilfe-Akademie
- Kontakt zu Journalist\*innen und Vermittlung von Forschungsprojekten
- Veröffentlichung von Veranstaltungen der Gruppen
- Organisation von Fortbildungen für die Selbsthilfegruppen:
  - > „Moderation von Selbsthilfegruppen“
  - > „Künstliche Intelligenz – Nutzen und Grenzen in der Selbsthilfearbeit“
  - > „Presetexte und Social Media – als Selbsthilfegruppe sichtbar werden“
  - > „Intuitives Malen“ für Menschen aus Selbsthilfegruppen
  - > Moderiertes Austauschtreffen für neuere Selbsthilfegruppen, Methoden, Ideen und Handwerkszeug



Autoren Monika Reidegeld und Tim Puffler bei der Lesung zum Fetale Alkohol Spektrum Störung

- Gesamttreffen der Bochumer Gruppen: die Treffen wurden neugestaltet, ein themenzentrierter Austausch und das Kennenlernen der Gruppen untereinander bieten, unter Einbeziehen von kleinen Übungen, einen nunmehr aktiveren Rahmen. Weiterhin werden gezielt Vertreter\*innen von Einrichtungen eingeladen, die Schnittstellen mit der Selbsthilfelandchaft haben
- Wandern und Stadtspaziergang für Menschen mit psychischen Belastungen, ein Angebot eines Selbsthilfegruppenteilnehmers
- Vermittlung von Anfragen an die entsprechenden Selbsthilfegruppen, z.B.
  - > der Beauftragten der Landesregierung für Menschen mit Behinderung sowie für Patientinnen und Patienten in Nordrhein-Westfalen
  - > Einladung zum Gespräch mit der Selbsthilfe und den Medizinischen Diensten
  - > Medienanfragen an Selbsthilfegruppen, beispielsweise des Bayrischen Rundfunks zu den Themen „Querdenkende/Verschörungsgläubige, Angehörige“ und „Sektenausstieg“ und der Süddeutschen Zeitung zum Thema PMDS
- In Kooperation mit dem Medizinischen Qualitätsnetzwerk konnten Selbsthilfegruppen kostenfrei an der jährlichen Gesundheitsmesse teilnehmen, z.B. die Gruppe Stotternde
- Das Angebot der GKV [www.selbsthilfe.nrw/zukunftswerkstatt](http://www.selbsthilfe.nrw/zukunftswerkstatt) wurde an die Selbsthilfegruppen weitergeleitet



Zwei Mitglieder der Selbsthilfegruppe Stotternde

## Öffentlichkeitsarbeit

Durch gezielte Öffentlichkeitsarbeit wurden unterschiedliche Personengruppen auf die Möglichkeiten von Selbsthilfe aufmerksam gemacht.

### Die wichtigsten Etappen in der Öffentlichkeitsarbeit waren 2024:

- „Selbsthilfe in die Lehre bringen“; BIGEST Bildungsinstitut für Berufe im Gesundheitswesen der St. Elisabeth Stiftung Bochum, Gestaltung eines Ausbildungsmoduls zum Thema Selbsthilfe für angehende Gesundheits- und Krankenpflegende
- „Selbsthilfe in die Lehre bringen“; Fortbildung für angehende Stationsleitungen an der Augusta Akademie, gemeinsam mit einer Vertreterin einer Selbsthilfegruppe
- Die Fotoausstellung der Selbsthilfe-Kontaktstelle wurde für mehrere Wochen im Peer Quartier der Ruhr-Uni Bochum, sowie in den Augusta-Kranken-Anstalten gezeigt
- Die Augusta-Kranken-Anstalten erstellte einen [Filmclip zum Thema Selbsthilfe](#)
- Erstellung des Bochumer Newsletters; Selbsthilfegruppen haben die Möglichkeit, Artikel über die eigene Gruppe einzureichen. Der Newsletter informiert über Gruppengründungen, Fortbildungs- und Veranstaltungstermine – finanziert durch die gesetzlichen Krankenkassenverbände. Hier geht es zum ABO: [www.selbsthilfe-news.de](http://www.selbsthilfe-news.de)
- Mitarbeit im Projekt „Migration und Selbsthilfeaktivierung“; Übersetzung des Image Flyers der Selbsthilfe-Kontaktstelle in polnische Sprache für Suchtberatungsstellen in Bochum
- Planung eines Instagram Auftritts der Selbsthilfe-Kontaktstelle Bochum
- Kooperation mit der Pressestelle des Medizinischen Qualitätsnetzes Bochum, neue Selbsthilfegruppen werden über deren Verteiler bekannt gemacht
- Gegenseitige kostenfreie Werbung von der Volkshochschule und der Selbsthilfe-Kontaktstelle in den jeweils eigenen Publikationen
- Vorbereitung der Aktionswoche Selbsthilfe 2025



Ausstellung der Selbsthilfe in der Klinik



### Neue Kooperationen:

- Kooperation mit dem Familienforum der Kinderklinik Bochum:
  - > vorstellen der Selbsthilfe im in der Dienstbesprechung der Ärzte\*innen
  - > vereinbart wurden Infoabende für Eltern für das Jahr 2025 „Gemeinsam wachsen – Selbsthilfe“
  - > vereinbart wurde ein Schaubild „Selbsthilfe“ als Bildschirmwerbung in der Kinderklinik
- Kontakte zum Gesundheitsamt wurden intensiviert durch die Teilnahme an der Bochumer Psychiatrieplanung. Mehrere Selbsthilfegruppen steuerten ihre „Erfahrungen im Versorgungssystem“ bei
- Kooperation mit dem Gesundheitsamt und der Hochschule für Gesundheit Bochum; Mitarbeit an der Ausgestaltung eines Fragebogens zum psychischen Wohlbefinden, die Selbsthilfe-Kontaktstelle testet den Fragebogen
- **„Du+Wir=Eins“**; die nordrhein-westfälische Landesregierung hat den ersten Aktionsplan gegen Einsamkeit verabschiedet. Auf deren Projektwebsite werden Maßnahmen gegen Einsamkeit gebündelt. Die SHK Bochum ist dort gelistet und bietet sich als Ansprechpartnerin an
- Teilnahme an der Veranstaltung des Jugendamtes Bochum „Frühe Hilfen“ mit einem Infostand der Selbsthilfe-Kontaktstelle



Bochumer Psychiatrieplanung; Eröffnung durch Sozialdezernentin Britta Anger



Birte Hackstedt, Selbsthilfe-Kontaktstelle, bei der Veranstaltung „Frühe Hilfen“

### Was noch:

- Einträge der Kontaktstelle in kommunale Broschüren
- Regelmäßige Pressekontakte
- Werbung im Programmheft der VHS und im Bochumer Gesundheitswegweiser
- Regelmäßige Versendung von Infomaterial an Facheinrichtungen
- Web: [www.selbsthilfe-bochum.de](http://www.selbsthilfe-bochum.de)
- Eintrag im Familienratgeber der Aktion Mensch

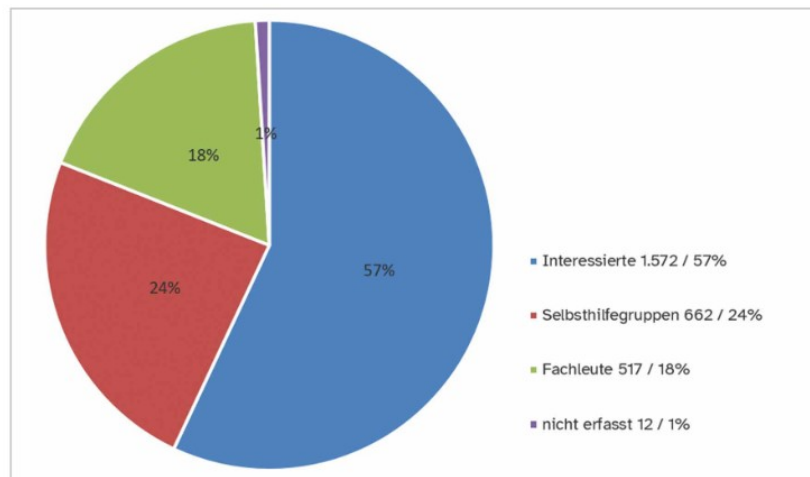
redaktioneller Hinweis



## Statistik

### Kontakte insgesamt

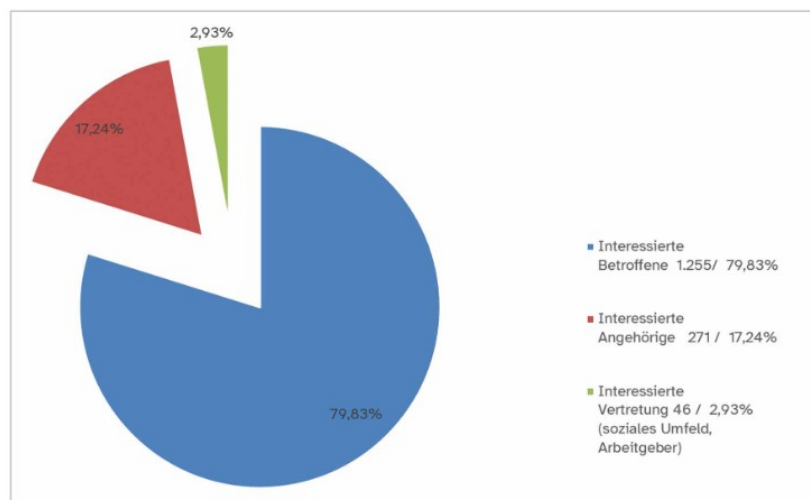
In 2024 gab es insgesamt 2.763 ein- und ausgehende Kontakte.



In 2024 fiel auf, dass vermehrt Profis aus dem Gesundheits- und Sozialbereich für Patient\*innen / Klient\*innen nach Selbsthilfegruppen fragten. Genauso wurde Infomaterial über die Selbsthilfe-Kontaktstelle stark nachgefragt.

### Einzelne Bereiche

1.572 Menschen wandten sich mit ihren Anliegen an die Selbsthilfe-Kontaktstelle.



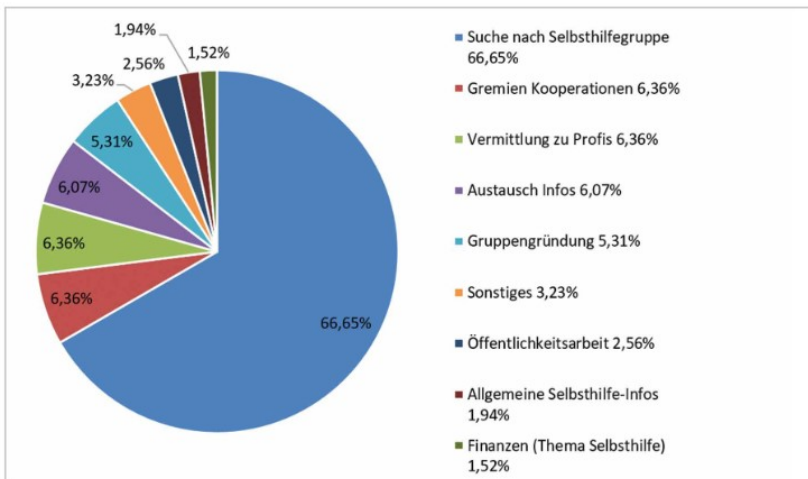
Der enorme Ansturm auf Selbsthilfegruppen und die Selbsthilfe-Kontaktstelle direkt nach der ersten Pandemiewelle regulierte sich im letzten Jahr wieder auf ein normales Niveau.

### Themen, die von Interessierten am häufigsten nachgefragt wurden

817 Mal wurden Themen aus dem Bereich psychischer Erkrankungen nachgefragt. Nachfolger in Zahlen (158 Mal) sind Lebensbewältigung/Soziales. 121 Anfragen gab es zum Thema Suchterkrankungen und 74 Mal wurden Themen aus dem Bereich Krankheiten des Nervensystems nachgefragt. Zum Themenkomplex Krankheiten der Verdauungsorgane und des Urogenitaltraktes gab es knapp 70 Nachfragen, sowie 64 Nachfragen zum Themenkomplex Familie/Lebensformen.

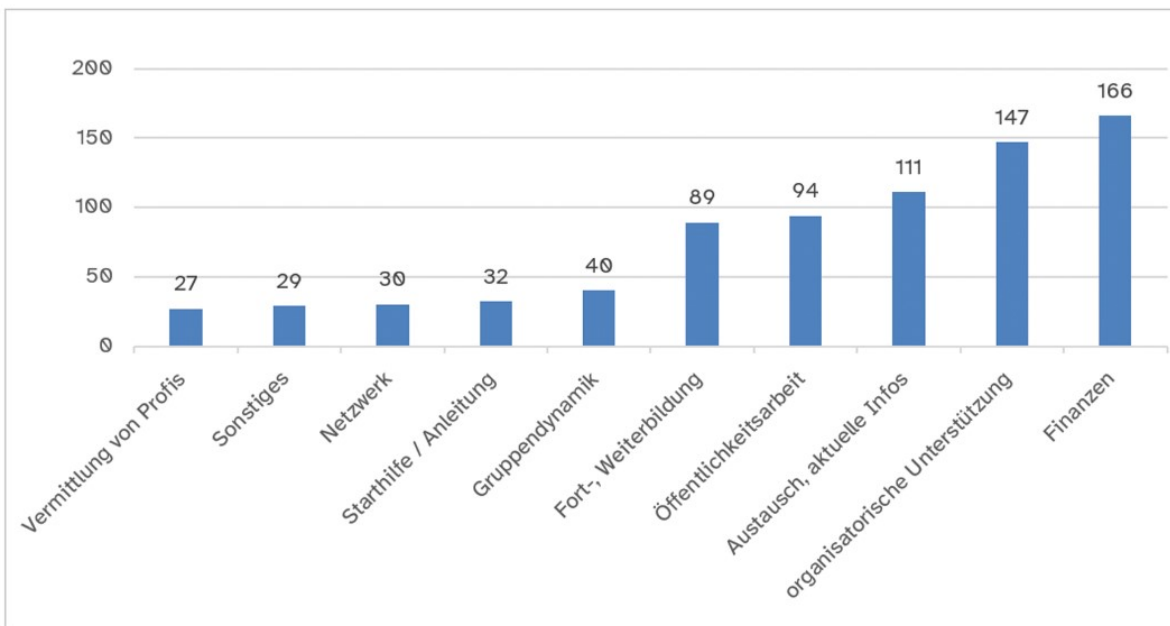
### Anliegen von Selbsthilfe-Interessierten und Profis

Bei den 2.108 Kontakten von Interessierten und Fachpersonal stand die Suche nach einer Selbsthilfegruppe im Vordergrund, gefolgt von Kooperationen im Gesundheits- und Sozialbereich sowie der Vermittlung von Ratsuchenden zu Facheinrichtungen.



### Anliegen von Selbsthilfegruppen

Erfasst wurden insgesamt 662 Kontakte mit Selbsthilfegruppen. Diese hatten 765 Anliegen (Mehrfachnennungen möglich). Die meisten Anfragen gab es in diesem Jahr zum Thema Finanzen und organisatorischer Unterstützung.



## Gremien/Arbeitskreis – aktive Beteiligung...

### Überregional dabei:

- Arbeitskreis Social Media und „AG gegen Rechts“ der Paritätischen Selbsthilfe-Kontaktstellen/Büros
- Mitarbeit im Projekt „Migration und Selbsthilfeaktivierung“, Erarbeitung mehrsprachiger Materialien
- Teilnahme an der Sitzung des Landesarbeitskreises der Selbsthilfe-Kontaktstellen Nordrhein-Westfalens (LAK NRW), bei der zwei Vertreter\*innen des Ministeriums für Arbeit, Gesundheit und Soziales NRW zu Gast waren. Während des Treffens präsentierten die Mitglieder des LAK NRW detaillierte Praxisberichte und die Ergebnisse ihrer Bestandsanalyse aus dem Jahr 2024. Die Vorträge verdeutlichten die zentrale Rolle von Selbsthilfegruppen und deren Kontaktstellen in der sozialen Infrastruktur. Die anwesenden Fachkräfte unterstrichen insbesondere die Bedeutung dieser Einrichtungen in Krisenzeiten und wiesen auf den wachsenden Bedarf an Unterstützungsleistungen sowie die Notwendigkeit einer robusten Selbsthilfe-Infrastruktur hin.



Tagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (DAG SHG)

- Koordination für die Selbsthilfe-Unterstützung in NRW - KOSKON Veranstaltung „Die Selbsthilfe in NRW im Blick - Bestandsanalyse 2024“; Aktive Beteiligung der Selbsthilfe-Kontaktstelle als Mitglied im Beirat des Landesarbeitskreises - LAK mit einem Beitrag zum Thema interkulturelle Selbsthilfe vor Vertreter\*in des Ministeriums NRW, der gesetzlichen Krankenkassen und Selbsthilfe-Kontaktstellen NRW
- KOSKON Nachklapp-Veranstaltung „Kooperation KoPs und Selbsthilfe-Kontaktstellen“; Aktive Beteiligung mit einem Wortbeitrag und Präsentation zur Zusammenarbeit des Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe und der Selbsthilfe-Kontaktstelle Bochum als best-practise-Beispiel
- Jubiläen der KOSKON und des Landesarbeitskreises der Selbsthilfe-Kontaktstellen in NRW 2025; Aktive Mitarbeit in der Planungsgruppe zu einer Ausstellung
- Teilnahme an DAG SHG Tagung und deren 40jährigen Jubiläum in Berlin
- Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfe-Kontaktstellen im Paritätischen NRW und deren Regionaltreffen
- In Delegation für die gesetzlichen Krankenkassen werden seit 2008 die administrativen Aufgaben zu den Pauschalförderanträgen der Selbsthilfegruppen aus dem Gesundheitsbereich für die Vergabesitzung übernommen. Viele Gruppen brauchen Beratung und Unterstützung beim Ausfüllen der Anträge. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle war wieder Unterstützungsstelle im Rahmen des § 20h SGB V und nahm an der Vergabesitzung beratend teil
- Wichtig war der Kontaktstelle auch die Beteiligung an der Umfrage des Gesamtverbandes des Paritätischen zum Thema „Klimaanpassung in sozialen Einrichtungen und Diensten“. Diese zielt darauf ab, Informationen zur Anpassung an den Klimawandel in den verschiedenen Arbeitsfeldern der Sozialen Arbeit zu erfassen

### Aktiv in Bochum:

- Mitarbeit im multiprofessionellen Arbeitskreise Vernetzung Sucht, hieraus ergab sich der Wunsch nach einem Selbsthilfe-Kontaktstellen Flyer in polnischer Sprache
- Erneuerung der Kooperationsvereinbarung mit dem Medizinischen Qualitätsnetz und der Krebsberatungsstelle Bochum
- Teamschulung und Kooperationsgespräch zum Thema Selbsthilfe und -unterstützung im Team des Peer Quartier der Ruhr-Uni Bochum
- Bochumer Bündnis gegen Depression, Unterstützung bei Veranstaltungsplanungen
- Organisation der Veranstaltung „Depression – Wir reden darüber“ in der Volkshochschule Bochum
- Mitarbeit im Netzwerktreffen Gleisdreieck 55+, Seniorenbüro Mitte, Thema Einsamkeit
- Mitarbeit in der Arbeitsgemeinschaft Behinderte, Organisation eines Vortrages zum Thema FASD
- Mitarbeit im Netzwerk Essstörungen Bochum, Planung eines Netzwerktreffens zum Thema Selbsthilfe und Essstörungen durch die Selbsthilfe-Kontaktstelle



- Mitarbeit im Netzwerk „Gegen Gewalt gegen Frauen und Mädchen, häusliche Gewalt“
- Teilnahme an der kommunalen Gesundheitskonferenz
- Teilnahme an der kommunalen Inklusionskonferenz
- Kooperation mit den Augusta-Kranken-Anstalten, Selbsthilfefreundlichkeit im Gesundheitswesen, gemeinsam mit den entsprechenden Selbsthilfegruppen; Durchführung des jährlichen Qualitätszirkels „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“
- Teilnahme an der Nutzenden Vollversammlung des Hauses der Begegnung
- Teilnahme beim Neujahrsempfang des Paritätischen Bochum „Der Blaue Heinrich“ unter dem Thema „Vielfalt ohne Alternative“



Birte Hackstedt und Dorothee Köllner, Selbsthilfe-Kontaktstelle Bochum

In allen Netzwerken und Gremien wird die Selbsthilfe Landschaft in Bochum vorgestellt bzw. mit einbezogen.

## Anhang

- Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen: „Danke“-Auszeichnung durch das Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit im Gesundheitswesen Berlin
- Beteiligung an der Veröffentlichung einer Paritätischen Antwort in die Politik im Newsletter der Selbsthilfe-Kontaktstelle Bochum



## Impressum & Kontakt

### Herausgeber

Selbsthilfe-Kontaktstelle Bochum  
Alsenstraße 19a  
44789 Bochum

Tel. 0234 23 99 11 11  
selbsthilfe-bochum@paritaet-nrw.org  
www.selbsthilfe-bochum.de

### Redaktion

Dorothee Köllner | Selbsthilfe-Kontaktstelle Bochum

### Layout

Ulrike Sommerfeld | Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

### Erschienen

März 2025



www.selbsthilfe-bochum.de

