

Jahresbericht 2024

Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn



Inhalt

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn.....	2
Rahmenbedingungen und personelle Situation.....	4
Selbsthilfegruppen und Neugründungen.....	5
Unsere Beratungstätigkeit in Zahlen.....	6
Unterstützung von Selbsthilfegruppen	8
Öffentlichkeitsarbeit.....	9
Projekte und Kooperationen	11
Ausblick.....	12
Anhang	13
Impressum	14

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn (SHK Bonn) ist die professionelle Beratungsstelle für alle Fragen zur Selbsthilfe. Sie berät und informiert Bonner Bürger*innen über Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen, vermittelt in bestehende Selbsthilfegruppen und verweist auf professionelle Hilfsangebote. Auch unterstützt sie bei der Gründung neuer Selbsthilfegruppen. Darüber hinaus werden bestehende Gruppen unterstützt und beraten zu Themen wie Öffentlichkeitsarbeit, organisatorischen Fragen oder Gruppenkonflikten. Der Erfahrungsaustausch der Gruppen untereinander wird durch gemeinsame Veranstaltungen gefördert.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle nimmt eine aktive Rolle in der Öffentlichkeitsarbeit wahr, indem sie für das Angebot der Selbsthilfe wirbt. Sie kooperiert mit Fachleuten aus dem Gesundheits- und Sozialbereich und trägt zur Stabilisierung von Selbsthilfeaktivitäten bei. Als Initiatorin, Vermittlerin, Förderin und Multiplikatorin der Selbsthilfe fungiert sie als wichtige Schnittstelle.

Die Werte und Rahmenbedingungen der Selbsthilfeunterstützung sind für uns Toleranz, Offenheit und Vielfalt. Die Kontaktstelle arbeitet träger- und verbandsübergreifend und respektiert die Anonymität der Gruppenmitglieder und Ratsuchenden.

Der Träger

Träger der Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn ist der Paritätische Wohlfahrtsverband NRW. Organisatorisch ist die Kontaktstelle der Bonner Kreisgruppe des Paritätischen NRW angegliedert. Der Verband ist ein konfessionell und parteipolitisch unabhängiger Spitzenverband der Wohlfahrtspflege. Zudem setzt er sich für eine vielfältige, tolerante und faire Gesellschaft ohne Ausgrenzung ein. Er ist Träger der meisten Selbsthilfe-Kontaktstellen und Selbsthilfe-Büros in NRW und bietet damit ein breites Unterstützungsnetz für die Selbsthilfe. Der Paritätische setzt sich seit Jahrzehnten dafür ein, dass Selbsthilfe als gleichberechtigte Form der Lebensbewältigung neben den Angeboten professioneller Hilfesysteme in der Gesellschaft anerkannt wird.

Räumlichkeiten

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle hat ihren Sitz in Bonn-Kessenich in der Lotharstraße 95 im Untergeschoss. Die barrierefrei erreichbaren Räumlichkeiten liegen vis à vis zu einer Bushaltestelle und sind damit gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar. Darüber hinaus stehen in unmittelbarer Nähe öffentliche, kostenfreie Parkplätze zur Verfügung.

Der Beratungsraum für persönliche Gespräche bietet einen geschützten Rahmen in ruhiger, freundlicher Atmosphäre. Vielfältiges Informationsmaterial zur Selbsthilfe und zu Unterstützungsangeboten in Bonn liegt für Interessierte offen zugänglich aus.

Für Treffen der Bonner Selbsthilfegruppen stehen an sieben Tagen in der Woche zwei Gruppenräume zur Verfügung: Einer der Räume bietet Platz für bis zu 25 Personen, der andere für circa 10 Personen. Die Räume sind mit einem Whiteboard, Garderobe und Fächern für die Gruppen ausgestattet. Den Gruppen stehen eine Küche mit Zugang zu einer Kaffeemaschine und Wasserkocher sowie (barrierefreie) Toiletten zur Verfügung. Auf Wunsch können die Gruppen auch einen Laptop, Beamer sowie Flipcharts erhalten. Im Jahr 2024 wurden die Räumlichkeiten der Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn regelmäßig von 53 Selbsthilfegruppen genutzt.

Einen Eindruck von den Räumen der Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn erhalten Sie auf der folgenden Seite.



Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn mit Gruppenräumen

Finanzierung

Finanziell getragen wird die Arbeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn durch:

- Zuschüsse der gesetzlichen Krankenkassen gemäß § 20h SGB V (ca. 43%)
- Förderung seitens der Stadt Bonn (ca. 43%)
- Fördermittel des Landes Nordrhein-Westfalen (ca. 6%)
- Eigenmittel des Trägers (ca. 8%)

Diese vielfältige Unterstützung gewährleistet die kontinuierliche Arbeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle und sichert die verschiedenen Angebote für die Selbsthilfegruppen in Bonn.

Sprechzeiten

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist telefonisch und persönlich am Montag, Mittwoch und Donnerstag von 10:00 bis 13:00 Uhr erreichbar. Darüber hinaus können Termine zur persönlichen Beratung nach Vereinbarung zwischen Montag und Donnerstag auch in den Nachmittag- und frühen Abendstunden getroffen werden. Außerdem ist die Kontaktstelle an fünf Tagen in der Woche per E-Mail und Post erreichbar.

Kahmenbedingungen und personelle Situation

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn war 2024 mit zwei Fachkräften zu insgesamt 64,0 Stunden ausgestattet: Eine Fachkraft arbeitete mit 30 Stunden an vier Tagen die Woche und eine Fachkraft mit 34 Stunden an fünf Tagen die Woche. Zum 25.05.2024 ist eine der beiden Fachkräfte in Elternzeit gegangen und eine neue Fachkraft kam ab dem 01.10.2024 mit 25,0 Stunden als Elternzeit-Vertretung. Dadurch reduzierte sich der Anteil an Fachkraftstunden zwischen Ende Mai und Anfang Oktober auf 30,0 und ab Oktober auf 55,0 Stunden. Als Fachkräfte tätig waren Angela Fechner (Diplom-Psychologin), Carolin Urban (M.A. Erziehungswissenschaftlerin) und Pia Schievink (Dipl. Sozialpädagogin FH).

Während des ganzen Jahres 2024 war eine Verwaltungskraft mit 21,25 Stunden anwesend. Die Stelle war besetzt durch Kyriaki Nikodimopoulou (Kauffrau).

Die Leitung der Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn hat Ismail Gunia, Geschäftsführer der Bonner Kreisgruppe des Paritätischen NRW.



Das Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn (v.l.):
Kyriaki Nikodimopoulou (Verwaltung), Angela Fechner (Fachkraft Selbsthilfe),
Pia Schievink (Fachkraft Selbsthilfe)

Selbsthilfegruppen und Neugründungen

Bestehende Selbsthilfegruppen

2024 waren insgesamt 193 Bonner Selbsthilfegruppen zu circa 115 Themen gelistet. Auf Seite 13 finden Sie die Auflistung aller Themenfelder, zu denen es im Dezember 2024 mindestens eine Selbsthilfegruppe gab.

In jeder Selbsthilfegruppe gibt es Ansprechpartner*innen, die vielfältige organisatorische Aufgaben übernehmen, darunter mindestens eine Person, zu der wir Kontakt halten und deren Kontakt wir an Interessent*innen für die Gruppe weitergeben. Ohne dieses soziale ehrenamtliche Engagement würden die Selbsthilfegruppenarbeit und unsere Vermittlungsarbeit nicht funktionieren.

Der Rhythmus der Gruppentreffen liegt zwischen einmal monatlich und wöchentlich. Die Mehrzahl aller Gruppen trifft sich persönlich und nur eine Handvoll trifft sich rein virtuell. Zusätzlich gibt es einige Gruppen, die sich im Wechsel persönlich und virtuell treffen.

88% der Bonner Gruppen sind gesundheitsbezogen. In dem Fall haben sie die Möglichkeit, nach § 20h SGB V bei den Krankenkassen Fördergelder für ihre Arbeit zu beantragen. Davon können unter anderem Miete, Material zur Öffentlichkeitsarbeit oder gemeinsame Fortbildungen finanziert werden. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn nimmt an der jährlichen Vergabesitzung der regionalen Fördergemeinschaft der Krankenkassen in beratender Funktion teil.

Gruppenneugründungen

In der Regel werden Gründungswünsche an die Kontaktstelle herangetragen, so dass es eine*n Initiator*in für neue Selbsthilfegruppen gibt. In einigen Fällen geht die Gründungsinitiative aber auch von den Mitarbeiter*innen der Kontaktstelle aus, zum Beispiel bei den beiden Themen Depression und Long-COVID. Hier besteht ein konstant hoher Bedarf, aber (krankheitsbedingt) wenig Initiative von Seiten der Betroffenen.

Initiator*innen werden umfangreich beraten und weitere Interessent*innen werden auf verschiedenen Wegen gesucht. Kommt eine neue Selbsthilfegruppe zustande, so wird diese auf Wunsch während ihrer Anfangszeit von den Fachkräften begleitet und beraten, bis sich ein Gruppengefüge gebildet hat und die Rollen innerhalb der Gruppen verteilt sind. Im vergangenen Jahr wurden so insgesamt 20 Gründungen bearbeitet, von denen 15 Gruppen tatsächlich zustande kamen:

- Alltagsbewältigung mit psychischer Erkrankung
- Angst, lass nach
- Autismus bei Erwachsenen
- Bindungs- und Entwicklungstrauma II
- Depression
- Depression
- Depression für Menschen ab 55 Jahren
- Hochsensibilität für Frauen
- Junge Menschen mit psychischer Erkrankung
- Junge Psychiatrieerfahrene
- Leben und Lernen mit Depression – für Studis und Azubis
- Mit sich selbst Freundschaft schließen
- Morbus Dupuytren | Ledderhosen-Krankheit
- Verlassene Eltern
- Verstoßene Eltern

Auch nehmen wir laufend Gruppen in unsere Datenbank auf, die sich unabhängig von unserer Beratung und Begleitung in Bonn gegründet haben. Wir vermitteln dann im Rahmen unserer Beratung in diese Gruppen und unterstützen bei Bedarf bei ihrem Fortbestehen. 2024 waren dies zwei Selbsthilfegruppen:

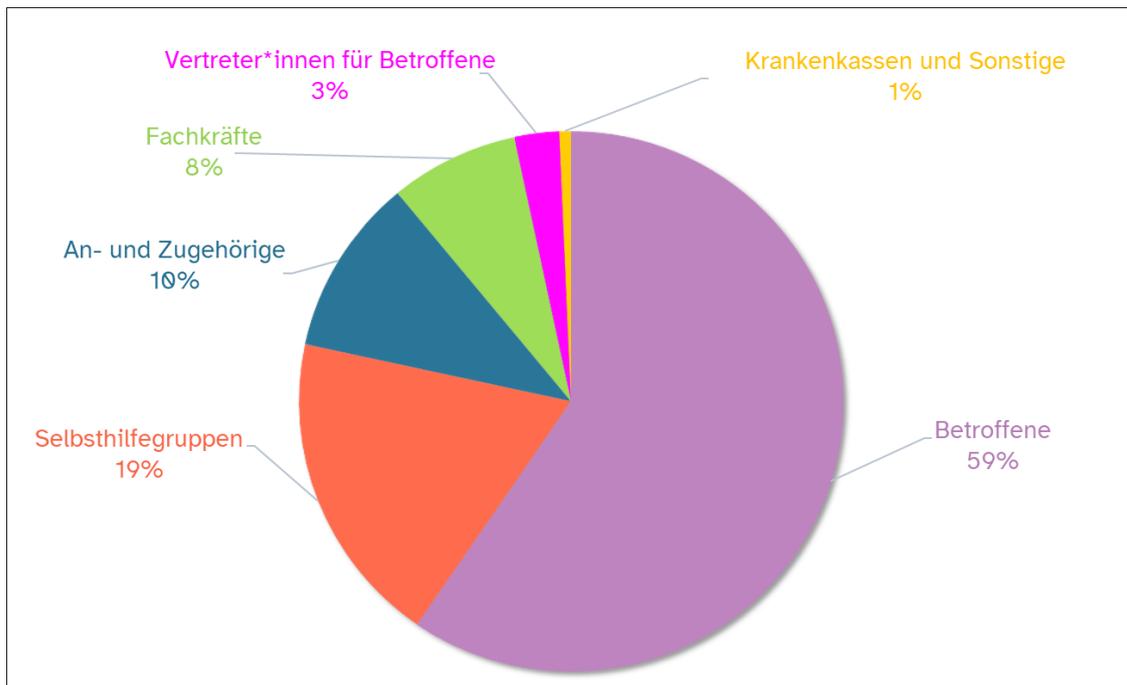
- Ehemalige Patient*innen einer Bonner psychosomatischen Klinik
- Querschnittgelähmte

Unsere Beratungstätigkeit in Zahlen

Die Beratung unterliegt der Schweigepflicht und kann auf Wunsch anonym stattfinden. Zur Erhebung der Statistik erfassen wir lediglich das Thema der Anfrage, den Personenkreis (Betroffener, Angehöriger/Zugehöriger, Fachkraft) sowie das Geschlecht. Darüber hinaus werden von uns keine personenbezogenen Daten erhoben, außer im Rahmen von Gruppengründungen.

Wer sind die Ratsuchenden?

Im gesamten Jahr 2024 wurden 1.404 Anfragen statistisch erfasst. Die Mehrzahl aller Anfragen (59%) erfolgte durch Betroffene, die eine passende Gruppe suchten. Knapp jede fünfte Kontaktaufnahme waren Teilnehmer*innen aus bestehenden Gruppen, zum Beispiel zur Klärung von Fragen oder mit Bitte um Unterstützung. Jeweils knapp jede zehnte Anfrage kam von An- und Zugehörigen von Betroffenen oder von Fachkräften (u.a. Therapeut*innen, Beratungsstellen), die sich über Angebote der Bonner Selbsthilfe informierten.



Anteil der Ratsuchenden an allen Anfragen an die Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn 2024

Nur in 3% der Fälle haben Interessent*innen dabei die Selbsthilfe-Kontaktstelle persönlich aufgesucht. Die Mehrzahl aller Anfragen erreichte uns per E-Mail (60%) und per Telefon (37%). Im Durchschnitt erreichten uns demnach 44 Anrufe und 71 Mails pro Monat und drei Personen kamen persönlich in der Kontaktstelle vorbei.

70% der Ratsuchenden waren weiblich, 30% männlich. Die Mehrzahl (88%) stammte aus der Region, sofern uns diese Angabe bekannt war. Die verbleibenden 12% der Ratsuchenden kam aus dem Rhein-Sieg-Kreis und Kreis Ahrweiler oder anderen Regionen.

Der überwiegende Anteil der Ratsuchenden (71%) meldete sich mit dem Anliegen, eine passende Selbsthilfegruppe zu finden. 15% der Anfragen hatten das Ziel, konkrete oder allgemeine Informationen zur Selbsthilfe zu erhalten. Knapp 5% informierten sich zum Thema Gruppengründung und 3% der Anfragenden suchten eine passende Fachkraft oder Einrichtung für ihr Anliegen. Die verbleibenden circa 6% der Ratsuchenden meldeten sich mit dem Anliegen der Kooperation mit unserer Einrichtung beziehungsweise der Frage, ob wir sie bei ihrer Öffentlichkeitsarbeit unterstützen würden.

Die Zusammensetzung oben beschriebene, anteilige Zusammensetzung der Ratsuchenden ist in den vergangenen fünf Jahren annähernd gleichgeblieben.

Angefragte Themen

Insgesamt gibt es klar erkennbare Schwerpunktthemen in der Beratungstätigkeit:

1. Seelische Erkrankungen und Belastungen (50%)
2. Suchtprobleme und Abhängigkeit (11%)
3. Soziale Themen und Lebensbewältigung (8%)
4. Familie und Lebensformen (8%)
5. Long- beziehungsweise Post-COVID (5%)

Die seelischen Erkrankungen und Belastungen stellen insgesamt die Hälfte aller Anfragen dar. Darunter wurde am häufigsten nach einer Selbsthilfegruppe zum Thema Depression gefragt, und zwar von jeder fünften Person insgesamt (20%).

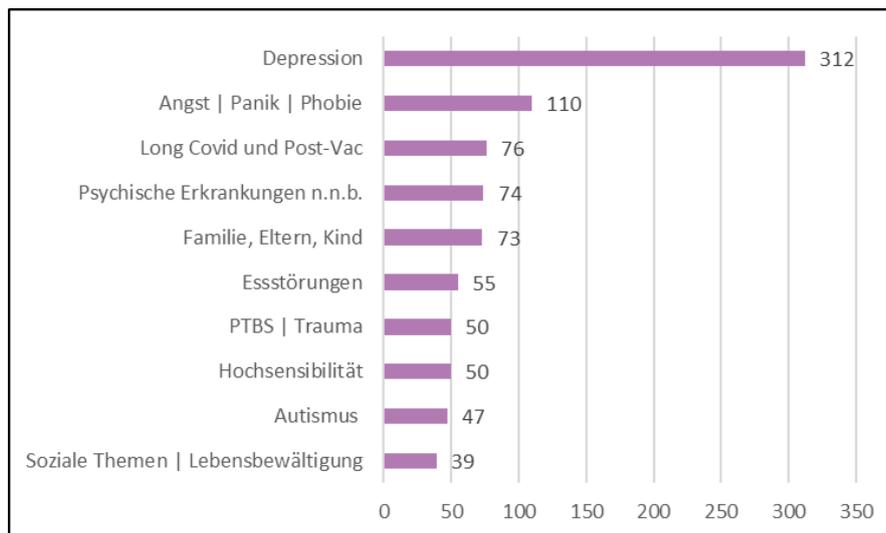
Konstant hoch ist die Anfrage nach Suchtselbsthilfegruppen. Hier erreicht uns die Mehrzahl der Anfragen zum Thema Alkohol und Drogen. Zunehmend werden auch Themen wie Videospiel- und PC-Sucht angefragt.

Weitere Schwerpunkte bilden soziale Themen wie Einsamkeit, Kontaktabbruch zu den Kindern oder zu den Eltern sowie Trennung und Scheidung.

Schließlich waren auch Post-Covid und das Post-Vac-Syndrom mit insgesamt 76 Anfragen ein häufig nachgefragtes Thema.

Erst dann folgen die vielfältigen gesundheitsbezogenen Selbsthilfethemen. Insgesamt wurden im Laufe des Jahres 104 Selbsthilfethemen angefragt. Auf Seite 13 sind sämtliche Themen aufgelistet, zu denen es in Bonn Ende 2024 eine Gruppe gab.

Die folgende Abbildung zeigt dabei die zehn am häufigsten nachgefragten Themen in unserer Beratung.



Die zehn am häufigsten nachgefragten Themen in der Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn 2024 (Anzahl der Anfragen)

Auffällig zu den Vorjahren ist eine deutliche Zunahme der Anfragen zum Thema Depression seit Ende der Pandemie. Gab es 2021 nur 115 Anfragen zum Thema, so sind es seit 2023 konstant über 300 Anfragen pro Jahr. Weiterhin zeigt sich ein sprunghafter Anstieg der beiden Themen Angst und Panik (Verdreifachung seit 2021) sowie Essstörungen (Verfünffachung seit 2021). Die Anfragen zum Thema Angst und Panik stehen damit inzwischen an zweiter, zum Thema Essstörungen an sechster Stelle der am häufigsten angefragten Themen. Schließlich haben in den vergangenen Jahren die beiden Themen Autismus (eine Anfrage 2021 zu 47 Anfragen 2024) und AD(H)S (sechs Anfragen in 2021 zu 33 in 2024) Einzug in die Selbsthilfe erhalten.

Unterstützung von Selbsthilfegruppen

Zum einen stehen wir den Selbsthilfegruppen mit Beratung zur Seite, zum anderen fördern wir durch Veranstaltungen den Austausch der Gruppen untereinander.

Themen der Unterstützung und Beratung

Von den circa 1.400 Anfragen, die uns telefonisch und per E-Mail erreichten, waren 260, also 19%, von aktiven Selbsthilfegruppen. Das häufigste Anliegen (43%) war dabei die Bitte um organisatorische Unterstützung. Am zweithäufigsten (30%) wurden wir wegen des Austauschs von aktuellen Informationen von bestehenden Gruppen kontaktiert.

Weitere angefragte Themen sind (in absteigender Reihenfolge der Anfragen):

- Finanzen / Förderung von Selbsthilfegruppen
- Öffentlichkeitsarbeit
- Starthilfe und Anleitung von neuen Selbsthilfegruppen
- Fragen und Beratungsbedarf zur Gruppendynamik
- Fortbildung
- Gremien, Kooperationen und Netzwerken

Gemeinsame Veranstaltungen für die Gruppen

Mit dem Ziel der Förderung bestehender Selbsthilfegruppen und der Vernetzung der Gruppen untereinander, bieten wir verschiedene Veranstaltungsformate an, darunter ein Gesamttreffen und mehrere Erfahrungsaustausche im Jahr. Angesprochen sind insbesondere die Ansprechpartner*innen der Gruppen.

Gesamttreffen

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle lädt alle Bonner Selbsthilfegruppen einmal jährlich zum Gesamttreffen ein. Dieses fand am 29. Februar 2024 statt. Wir stellen dort unsere geplanten Aktivitäten für das Jahr vor und erfragen Anliegen und weitere Themenwünsche. Die Gruppen haben dort die Möglichkeit, sich gegenseitig kennenzulernen, voneinander ihre Themen, Anliegen und Arbeitsweisen zu erfahren und ihre Erfahrungen und Kompetenzen einzubringen. Auch etwaige Unterstützungsbedarfe können beim Gesamttreffen ermittelt werden. Es haben 29 Personen aus 26 Gruppen teilgenommen. Im Anschluss haben alle Bonner Selbsthilfegruppen das Protokoll des Treffens erhalten.

Sprechstunde zur Selbsthilfeförderung durch die AOK

Jährlich am 31. März endet für gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen die Frist zur Beantragung von Fördergeldern bei den Krankenkassen. Daher findet jeweils zu Beginn eines Jahres eine offene Sprechstunde für alle Bonner Gruppen zur Krankenkassenförderung statt. Herr Vogt (AOK Rheinland/Hamburg) von der Regionalen Fördergemeinschaft der Krankenkassen Bonn hat am 09. Januar alle Interessierten per Videokonferenz über das Antragsverfahren für das Jahr 2024 informiert. Diese Informationen wurden im Nachgang allen Bonner Gruppen schriftlich zur Verfügung gestellt.

Fortbildungen

Am 13. April haben wir alle Bonner Selbsthilfegruppen zu einem Workshop mit dem Thema „Resilient in Krisenzeiten – Was uns in schwierigen Situationen stärken kann“ eingeladen. Die Referentin Beatrix Rey beleuchtete mit den Teilnehmer*innen in sechseinhalb Stunden, wie sie Widerstandsfähigkeit und Stressresistenz stärken und trainieren und ihre persönlichen Fähigkeiten und Stärken entdecken können und was die Resilienz in der Gruppe bewirkt. Die Veranstaltung fand in Zusammenarbeit von Selbsthilfe-Kontaktstellen Bonn und Rhein-Sieg-Kreis statt und wurde durch die Selbsthilfe-Akademie NRW in voller Höhe gefördert. Es nahmen insgesamt 14 Selbsthilfe-Aktive teil.

Öffentlichkeitsarbeit

Um unsere Arbeit und ebenso die vielfältigen Angebote der Selbsthilfe in Bonn bekannter zu machen, nutzen wir möglichst vielfältige Kanäle der Öffentlichkeitsarbeit. Hier möchten wir unsere Aktivitäten des vergangenen Jahres vorstellen.

Medien

Zur Öffentlichkeitsarbeit gehören eine regelmäßige Pressearbeit in lokalen Print- und Online-Medien, beispielsweise zu Gruppengründungen und Veranstaltungen.

Flyer

Es existieren diverse Flyer, die Informationen zur Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn, zu den Bonner Selbsthilfegruppen und zu allgemeinen Selbsthilfethemen bereithalten. Diese liegen offen zugänglich in unseren Räumen aus, so dass Besucher*innen diese auch ohne Ansprache sehen und mitnehmen können.

Facebook

Zusammen mit anderen Kolleg*innen des südlichen Rheinlands betreiben wir eine Facebook-Seite: <https://www.facebook.com/selbsthilfe.rhein.sieg>. Auf dieser werden neue Gruppengründungen sowie Veranstaltungen angekündigt und zu besonderen Anlässen auch Eindrücke unserer Arbeit präsentiert.

Webseite

Auf der Homepage www.selbsthilfe-bonn.de informieren wir über die Möglichkeiten der Selbsthilfe und über die Aufgaben der Kontaktstelle. Wir stellen zudem laufend Gruppengründungswünsche und aktuelle Informationen und Veranstaltungshinweise ein.

Selbsthilfe-Café

Gemeinsam mit dem Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe (KoPS) haben wir am 23. Mai 2024 alle interessierten Bonner Bürger*innen zu einem offenen Selbsthilfe-Café eingeladen. Dazu haben wir die Information an Beratungsstellen, Fachkräfte, Kliniken und an die lokale Presse in Bonn versendet. In zwangloser Atmosphäre hatten die insgesamt 14 Teilnehmer*innen die Möglichkeit, unsere Beratungsstelle und die Angebote der Selbsthilfe in Bonn kennenzulernen.

LVR Filmtage

Die Bonner Kliniken des Landschaftsverbandes Rheinland führen jedes Jahr die Filmtage „Farben der Seele - Psychiatrie im Gespräch“ im LVR Museum Bonn durch. Hier wird an zwei Abenden jeweils ein Film zu einer seelischen Erkrankung gezeigt und im Anschluss findet eine Podiumsdiskussion mit Expert*innen statt. Am 10. April 2024 waren die Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn und das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe bei dem Film „Rose – eine unvergessliche Reise nach Paris“ (Film zum Thema Psychose aus Sicht einer Betroffenen und deren Angehörigen) mit einem Stand vor Ort und standen bei Fragen während der Podiumsdiskussion zur Verfügung.

MUT-Tour auf dem Bonner Marktplatz

Auch im Jahr 2024 beteiligten sich Selbsthilfe-Kontaktstelle und das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Bonn an der MUT-Tour, einer Fahrradtour quer durch Deutschland mit Zwischenstopps in zahlreichen Städten. Ziel der Tour ist es, für mehr Offenheit im Umgang mit Depression und anderen psychischen Erkrankungen zu werben. Am 28. August machte die Tour Halt auf dem Bonner Marktplatz. Hier haben wir – gemeinsam mit Vertreter*innen vom Familienkreis e.V., dem Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V. und weiteren Organisationen – in Informationsständen über regionale Unterstützungsmöglichkeiten aufgeklärt. Selbsthilfe-Aktive waren eingeladen, sich an dieser öffentlichkeitswirksamen Fahrradtour zu beteiligen.

Bonner Selbsthilfe News

Seit 2017 erscheint sechsmal jährlich der Bonner Selbsthilfe-Newsletter für Selbsthilfe-Aktive, Interessierte und Fachkräfte. Dieser enthält regelmäßig Beiträge von Selbsthilfegruppen, zu Gruppen Gründungen, Fortbildungs- und Veranstaltungsterminen sowie Wissenswertes rund um die Selbsthilfe. Die News sind ein Angebot der Krankenkassen/-verbände in NRW im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach §20h SGB V. Wir haben mit dem Bonner Newsletter 2024 insgesamt 547 Abonnent*innen erreicht. Unter www.selbsthilfe-news.de kann der Newsletter abgerufen werden.

Fachvortrag für Psychotherapeut*innen

Am 08. Oktober 2024 haben wir den Fachvortrag "Psychotherapie und Selbsthilfe - zwei starke Partner in seelischen Krisen" von 17:30 bis 19:00 Uhr in unseren Räumen veranstaltet. Ziel war es, Bonner Psychotherapeut*innen über Selbsthilfe zu informieren und die Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn vorzustellen. Die Bonner Psychologin und Psychotherapeutin Sabine Böhringer hat ihren Kolleg*innen dabei die vielen Möglichkeiten der individuellen und gemeinschaftlichen Selbsthilfe und die Chancen für Ihre Patient*innen nähergebracht, während wir die Rahmenbedingungen und Zugangswege zur Selbsthilfe vorgestellt haben. Im Anschluss war Raum für Fragen. Wir konnten auf diesem Weg circa 20 Fachkräfte und Interessierte erreichen.

Internationaler Frauentag

Die Gleichstellungsstelle der Stadt Bonn hat am 8. März 2024 von 10:00 bis 16:00 Uhr zahlreiche Bonner Einrichtungen sowie alle Bürger*innen zum Internationalen Frauentag in das Stadthaus Bonn eingeladen. Selbsthilfe-Kontaktstelle und Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Bonn waren vertreten. In Bonn führen wir aktuell 14 Gruppen, die sich ausschließlich an Frauen richten.



Ausschnitt aus den SelbsthilfeNews
von Dezember 2024



Teilnahme am Weltfrauentag (v.l.):
Carolin Urban (SHK Bonn) und Julia Möckl
(KoPS Bonn)

Projekte und Kooperationen

Studierenden-Projekt mit der Uniklinik Bonn

Seit 12 Jahren kooperiert die Selbsthilfe-Kontaktstelle mit der Medizinischen Fakultät der Universität Bonn. Medizinstudierende im letzten Semester lernen im Fach Sozialmedizin mehr über die Möglichkeiten der gemeinschaftlichen Selbsthilfe. Jeder Studierende hospitiert dabei einmalig in einer der Bonner Gruppen. Ziel des Projektes ist, angehende Mediziner*innen für die Sichtweisen von Betroffenen und für die psychosozialen Folgen und Beeinträchtigungen der verschiedenen Erkrankungen zu sensibilisieren. Sie sollen auf diese Weise die Möglichkeiten und Potenziale von Selbsthilfe kennenlernen.

Das Projekt wird jeweils im Sommer- und im Wintersemester angeboten und ist für die Studierenden verpflichtend. 2024 haben fast 300 Studierende in Bonner Selbsthilfegruppen hospitiert.

Die Rückmeldungen – sowohl aus den Gruppen, als auch von den Studierenden – ist durchweg positiv. Beide Seiten scheinen sehr voneinander und von der Erfahrung zu profitieren. Hier sind einige Eindrücke der Studierenden aus dem Sommersemester 2024:



11

Vernetzung mit anderen sozialen Einrichtungen der Region

Wir haben uns 2024 mit verschiedenen Fachkräften und Einrichtungen der Region getroffen, um uns gegenseitig kennenzulernen und um gemeinsame Schnittpunkte und Möglichkeiten zur Kooperation auszuloten. Dies waren unter anderem:

- Austauschtreffen mit dem Sozialpsychiatrischen Dienst der Stadt Bonn
- Austauschtreffen mit der TelefonSeelsorge Bonn/Rhein-Sieg
- Netzwerktreffen mit dem Studierendenwerk der Universität Bonn
- Regelmäßiger Austausch und Kooperation mit dem Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Bonn
- Regelmäßiger Austausch und Kooperation mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Rhein-Sieg-Kreises
- Regionaltreffen der paritätischen Selbsthilfe-Kontaktstellen und -büros im südlichen Rheinland
- Jährliche Klausurtagung aller Selbsthilfe-Kontaktstellen in NRW

Gremien, Arbeitskreise und Mitgliedschaften

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn ist in folgenden Gremien und Arbeitskreisen vertreten:

- Gesundheitskonferenz der Stadt Bonn
- Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.
- Landesarbeitskreis (LAK) der Selbsthilfe-Kontaktstellen NRW
- Arbeitsgemeinschaft (AG) der Selbsthilfe-Kontaktstellen und -Büros im Paritätischen NRW

Ausblick

Ein inhaltlicher Fokus wird 2025 auf der Auseinandersetzung mit Konflikten und möglichen Gewalterfahrungen im Beratungssetting liegen. Es ist geplant, einen Leitfaden für mögliche Gefahren während der Arbeit zu entwickeln, etwaige Maßnahmen zu planen und umzusetzen sowie Schulungen zum Thema Deeskalation und Umgang mit Konflikten zu besuchen. Auch der Umgang mit populistischen Strömungen soll im Team thematisiert und nach Möglichkeit in Schulungen erlernt werden.

Ein weiterer inhaltlicher Schwerpunkt für 2025 und 2026 wird die Auseinandersetzung mit Diversität darstellen. Die Mitarbeiterinnen sollen auch zu diesem Thema geschult werden.

Schließlich steht 2025 die Umstellung auf eine neue Office-Software an. Auch hier wird es umfangreiche Schulungen geben.

Selbsthilfegruppen in Bonn

Sie haben Interesse an einer der Selbsthilfegruppen? Wir helfen Ihnen gerne weiter!

Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn | 0228 94 93 33 17 | selbsthilfe-bonn@paritaet-nrw.org | www.selbsthilfe-bonn.de

Stand 12/2024

A

Adipositas
AD(H)S*
Alkoholabhängigkeit*
Alleinerziehende/mit Kind mit Behinderung/nach Trennung
Alzheimer*
Angst und Panik
Anorexie
Aphasie
Leben mit Assistenz
Autismus*

B

Bannayan-Riley-Ruvalcaba-Syndrom
Behinderung
Mobil mit Behinderung
Bindungstrauma
Bipolare Störung*
Blindheit

C

Co-Abhängigkeit
Cochlea-Implantat
Colitis Ulcerosa
COPD Lungenerkrankung
Cowden-Syndrom

D

Demenz/auch Frühbetroffene*
Depression*
Depression während Studium und Ausbildung
Diabetes
Dissoziative Identitätsstörung
Down-Syndrom*
Drogenabhängigkeit*
Dupuytren, Morbus

E

Emotions Anonymous
Endometriose
Entwicklungstrauma
Epilepsie*
Essstörungen*

F

Familie/Kontaktabbruch/
Schwierige Eltern-Kind-
Beziehung
Fetales Alkoholsyndrom

G

Gehirnverletzte*
Gehörlosigkeit
Gewalt, Sexualisierte
Guillan-Barré-Syndrom

H

Hämophilie
Heiligenfeld-Klinik, Ehemalige
Herzkranke Kinder*
HIV-positive Menschen
Hochbegabung*
Hochsensibilität (Frauen)
Hydrocephalus
Hypophysen- &
Nebennierenenerkrankungen

K

Keratokonus
Kinderlos, ungewollt
Klimawandel
Krebs (Brust, Blase, Darm,
Familiärer, Hoden, Leukämie,
Lunge, Kehlkopf, Kopf-Hals-
Mund, Niere, Pankreas,
Prostata)*
Krebs, Junge Erwachsene
Familiäre Krebserkrankung

L

Ledderhose, Morbus
Lhermitte-Duclos-Syndrom
Long-COVID

M

Männergesprächsgruppe
Medikamentenabhängigkeit
Messies
Migräne
Migration

Morbus Bechterew
Morbus Crohn
Mukoviszidose
Multiple Sklerose
Myasthenie

N

Narcotics Anonymous
Narkolepsie
Opfer von Narzissmus
Nicotine Anonymous
Nierenerkrankungen* (Kinder,
künstliche Niere, Nierentrans-
plantation)

O

Organtransplantierte, auch
Knochen- und Stammzell-
transplantierte
Osteoporose

P

Pankreatektomierte
Parkinson*
Pflegerische Angehörige
Polio/Post Polio
Polyneuropathie
Polyposis
Post-COVID
Postpartale Depression
Psoriasis
Psychiatrie-Erfahrene
Psychische Erkrankung*
Psychische und körperliche
Erkrankung nach Gewalt-
erfahrung (Internationale
Frauengruppe)
Psychose
Pubertät*

Q

Querschnittlähmung

R

Rehabilitation nach
neurologischer Erkrankung
Rheuma/Fibromyalgie
Ruhestand

S

Sarkoidose
Schilddrüsenenerkrankungen
Schlaganfall
Schwangerschaftsabbruch
Schwerhörigkeit
Sehbehinderungen
Sexsucht
Sozialphobie
Spielsucht
Spina Bifida/Hydrocephalus*
Stoma (Enterostoma, Uro-
stoma)
Junge Stotterer
Sucht*
Erwachsene Kinder von
suchtkranken Familien
Sucht, russischsprachig
Angehörige von Suizidopfern

T

Taubheit
Transidente Kinder*
Essentieller Tremor
Trennung/Scheidung
Trennung als Eltern

V

Vaginismus
Videospielsucht

W

Waisen/Halbwaisen

Z

Zöliakie
ZWAR-Gruppe

*Alle Gruppen sind offen für
Betroffene ab 18 Jahren.*

*Gruppen mit * sind auch oder
ausschließlich für Angehörige/
Eltern von Betroffenen.*



Impressum

Herausgeber

Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn
Lotharstraße 95
53115 Bonn
Telefon: 0228 94 93 33 17
E-Mail: selbsthilfe-bonn@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-bonn.de

Redaktion

Angela Fechner | Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn
Pia Schievink | Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn

Layout

Angela Fechner | Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn

Fotos

Seite 3: Angela Fechner | Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn
Seite 4: Julia Möckl | Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Bonn
Seite 10: Inken Felderhoff | Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Rhein-Sieg-Kreis

Erschienen

Juni 2025

Besuchen Sie uns auf Facebook: www.facebook.com/selbsthilfe.rhein.sieg
Kennen Sie unseren Selbsthilfe-Newsletter? www.selbsthilfe-news.de