

# Jahresbericht 2025



## **Inhalt**

1. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn	Seite 3
2. Selbsthilfegruppen und Neugründungen	Seite 5
3. Beratungstätigkeit in Zahlen	Seite 5
4. Unterstützung von Selbsthilfegruppen	Seite 7
5. Öffentlichkeitsarbeit	Seite 8
6. Projekte und Kooperationen	Seite 9
7. Ausblick	Seite 10
8. Liste A-Z der Selbsthilfe-Themen in Bonn	Seite 11

## 1. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn (SHK Bonn) ist die professionelle Beratungs- und Unterstützungsstelle für alle Fragen zur Selbsthilfe. 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.

Sie berät und informiert Bonner Bürger\*innen über Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen, vermittelt in bestehende Selbsthilfegruppen und verweist auf professionelle Hilfsangebote.

Die Mitarbeiterinnen unterstützen bei der Gründung neuer Selbsthilfegruppen und bestehende Gruppen werden zu Themen wie Öffentlichkeitsarbeit, organisatorischen Fragen oder Gruppenkonflikten beraten und unterstützt. Der Erfahrungsaustausch der Gruppen untereinander wird durch gemeinsame Veranstaltungen gefördert.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle nimmt zudem 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. Sie ist damit Initiatorin, Vermittlerin, Förderin und Multiplikatorin der Selbsthilfe.

### 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. Er setzt sich für eine vielfältige, tolerante und faire Gesellschaft ohne Ausgrenzung ein und ist Träger der meisten Selbsthilfe-Kontaktstellen in NRW. 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.

### Finanzierung

Finanziell getragen wurde die Arbeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn 2025 durch:

- Zuschüsse der gesetzlichen Krankenkassen gemäß § 20h SGB V
- Förderung seitens der Stadt Bonn
- Fördermittel des Landes Nordrhein-Westfalen
- Eigenmittel des Trägers

Der Haushaltsentwurf des Landes NRW für 2025 sah erhebliche Kürzungen im sozialen Bereich vor. Dadurch stieg für die gesamte Wohlfahrtspflege und damit auch für unseren Träger der finanzielle Druck. NRW-weit mussten Eigenmittel eingespart werden.

redaktioneller Hinweis



## Personelle Rahmenbedingungen

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn war 2025 mit zwei Fachkräften (bis Mai 55,0 Stunden, ab Mai 64,0 Stunden) und einer Verwaltungskraft (21,25 Stunden) besetzt.

Als Fachkräfte tätig waren **Angela Müller (Diplom-Psychologin)**, **Carolin Urban (M.A. Erziehungswissenschaftlerin)** und **Pia Schievink (Dipl. Sozialpädagogin FH)**, wobei Frau Schievink bis Mai 2025 als Elternzeitvertretung eingestellt war.

Als Verwaltungsfachkraft war **Kyriaki Nikodimopoulou (Kauffrau)** tätig.

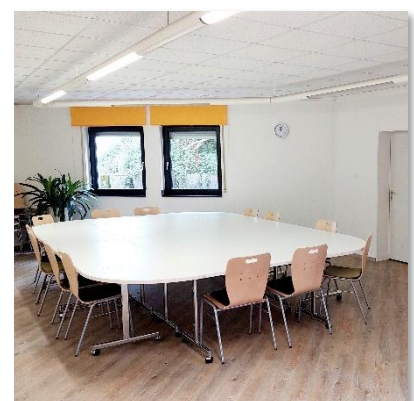
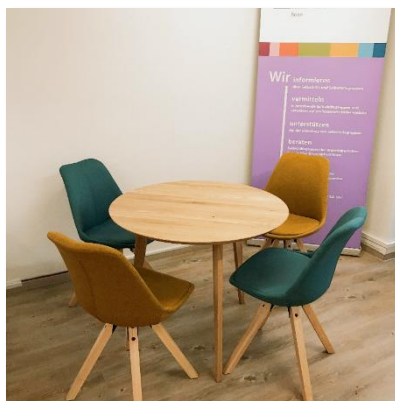
Die Geschäftsführung der Bonner Kreisgruppe des Paritätischen NRW, zu der die Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn gehört, hatte **Ismail Gunia** inne.

## Räumlichkeiten

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn liegt in einem Wohngebiet in Bonn-Kessenich. Die Beratungsräume sind barrierefrei und wochentags bis 20 Uhr für die Öffentlichkeit frei zugänglich. Informationsmaterial liegt für Interessierte offen aus. Zudem steht ein Beratungsraum für persönliche Gespräche in ruhiger, freundlicher Atmosphäre zur Verfügung.

Für Treffen der Bonner Selbsthilfegruppen standen 2025 an sieben Tagen in der Woche zwei Gruppenräume für 10-25 Personen zur Verfügung. Ein zusätzlicher dritter Raum wurde im Sommer 2025 erschlossen.

Die Räume sind mit Whiteboard, Garderobe und Fächern für die Gruppen ausgestattet. Auf Wunsch können die Gruppen Laptop, Beamer sowie Flipcharts ausleihen. 2025 wurden die Räumlichkeiten der Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn regelmäßig von 45 Selbsthilfegruppen genutzt.



Eingangsbereich, Beratungszimmer und Gruppenraum in der Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn (vlnr.)

## Erreichbarkeit

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle war 2025 telefonisch und persönlich am Montag, Mittwoch und Donnerstag von 10:00 bis 13:00 Uhr erreichbar. Darüber hinaus konnten Termine zur persönlichen Beratung nach Vereinbarung zwischen Montag und Freitag auch in den Nachmittag- und frühen Abendstunden vereinbart werden. Per E-Mail und Post war die Kontaktstelle an fünf Tagen in der Woche erreichbar.

## 2. Selbsthilfegruppen und Neugründungen

### Bestehende Selbsthilfegruppen

2025 waren insgesamt 192 Bonner Selbsthilfegruppen zu 124 Themen gelistet. Auf Seite 12 finden Sie eine Auflistung.

89% der Bonner Gruppen waren gesundheitsbezogen, hatten also eine Diagnose nach dem entsprechenden Katalog (ICD) zum Thema. In dem Fall hatten diese Gruppen die Möglichkeit, nach § 20h SGB V bei den Krankenkassen Fördergelder für ihre Arbeit zu beantragen. Die weiteren 11% waren sogenannte soziale Selbsthilfegruppen ohne Gesundheitsbezug.

Der Rhythmus der Gruppentreffen lag zwischen einmal monatlich und wöchentlich. Die Mehrzahl aller Gruppen traf sich persönlich. Nur wenige Gruppen haben sich rein virtuell oder im Wechsel virtuell und persönlich getroffen.

### Gruppengründungen

In der Mehrzahl der Fälle wurden Gründungswünsche an die Kontaktstelle herangetragen, so dass es eine\*n Initiator\*in für neue Selbsthilfegruppen gab. Die Initiator\*innen wurden zunächst umfangreich beraten, bis dann weitere Teilnehmer\*innen auf verschiedenen Wegen gesucht wurden.

Kam eine neue Selbsthilfegruppe zustande, so wurde diese auf Wunsch während ihrer Anfangszeit von den Fachkräften begleitet und beraten, bis sich ein Gruppengefüge gebildet hatte und die Rollen innerhalb der Gruppen verteilt waren.

Im vergangenen Jahr wurden so insgesamt 16 Gründungen bearbeitet, von denen 14 Gruppen zustande kamen.

## 3. Beratungstätigkeit in Lahlen

Die Anfragen an die Selbsthilfe-Kontaktstelle wurden durchgehend erhoben. Da die Beratung grundsätzlich der Schweigepflicht unterliegt und auf Wunsch anonym stattfinden kann, wurden dabei lediglich das Thema der Anfrage, der Personenkreis (Betroffener, Angehöriger/Zugehöriger, Fachkraft) sowie das Geschlecht (falls bekannt) erhoben.

### Die Katsuchenden

Im gesamten Jahr 2025 wurden 1.240 Anfragen statistisch erfasst. Die Mehrzahl aller Anfragen (62%) erfolgte durch Betroffene. Jede sechste bis siebte Kontaktaufnahme waren Teilnehmer\*innen aus bestehenden Gruppen, zum Beispiel zur Klärung von Fragen oder mit Bitte um Unterstützung. 13% der Anfragen kam von An- und Zugehörigen von Betroffenen und 7% von Fachkräften (u.a. Therapeut\*innen, Beratungsstellen), die sich über Angebote der Bonner Selbsthilfe informierten.

Nur in 2,5% der Fälle haben Interessent\*innen dabei die Selbsthilfe-Kontaktstelle persönlich aufgesucht. Die Mehrzahl aller Anfragen erreichte

#### Gründungswünsche 2025

ALS Angehörigengruppe\*  
ALS Betroffengruppe\*  
Angehörige Depressiver\*  
Depression\*  
Eltern von Kindern mit Essstörung\*  
Frauen mit Beeinträchtigungen\*  
Herz ohne Stress (Psychokardiologie)\*  
Long-Covid\*  
Morbus Osler  
Polyneuropathie\*  
Pornosucht\*  
Retinaplastik e.V.\*  
Selbstbestimmt leben\*  
Spaziergänge Neurodivers\*  
Tinnitus  
Umgang mit Angst\*

*\*Gruppe ist zustande gekommen*

1.240 Anfragen insgesamt

62% Betroffene und 13%  
Angehörige

40 Anrufe und 60 Mails pro  
Monat

70% Frauen

uns per E-Mail (59%) und per Telefon (39%). Im Durchschnitt erreichten uns demnach 40 Anrufe und 61 Mails pro Monat und drei Personen kamen persönlich in der Kontaktstelle vorbei. Die anfragestärksten Monate waren September und Oktober.

70% der Ratsuchenden waren weiblich, knapp 30% männlich und 2% haben keine Angaben gemacht oder ordneten sich keinem der beiden Geschlechter zu. Jeweils ca. 15% waren jünger als 30 oder älter als 60 Jahre. Die Mehrzahl (82%) stammte aus Bonn, sofern uns diese Angabe bekannt war. 12% der Ratsuchenden kam aus dem Rhein-Sieg-Kreis, Kreis Ahrweiler oder anderen Regionen. Bei den verbleibenden 6% wurde der Wohnort nicht erhoben.

Der überwiegende Anteil der Ratsuchenden (70%) meldete sich mit dem Anliegen, eine passende Selbsthilfegruppe zu finden. Darüber hinaus waren dies Beratungsthemen:

- Allgemeine oder spezielle Fragen zur Selbsthilfe
- Gruppengründungen
- Suche nach Fachkräften oder passenden Beratungsstellen und Anlaufstellen
- Wunsch nach Kooperation mit unserer Einrichtung, in der Regel hinsichtlich Öffentlichkeitsarbeit

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

## Angefragte Themen

Insgesamt gab es klar erkennbare Schwerpunktthemen in der Beratungstätigkeit:

1. Seelische Erkrankungen und Belastungen (46%)
2. Suchtprobleme und Abhängigkeit (13%)
3. Familie und Lebensformen (9%)
4. Soziale Themen und Lebensbewältigung (7%)
5. Krankheiten des Nervensystems (7%)

Die seelischen Erkrankungen und Belastungen stellten damit insgesamt knapp die Hälfte aller Anfragen dar. Darunter wurde am häufigsten nach einer Selbsthilfegruppe zum Thema Depression gefragt: Von den psychischen Erkrankungen machte sie 36% aller Anfragen aus. Angsterkrankungen sowie Posttraumatische Belastungen machten gemeinsam weitere 25% davon aus.

Ebenfalls konstant hoch war die Anfrage nach Suchtselbsthilfegruppen. Hier erreichte uns die Mehrzahl der Anfragen zum Thema Drogen und Alkohol. Sex- und Liebessucht sowie Pornosucht wurden 2025 vermehrt angefragt und neue Themen wie Mediensucht kamen hinzu.

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

Hälfte aller Anfragen:  
Depression, Ängste und  
weitere seelische  
Belastungen

Neue Süchte: Pornosucht und  
Medienkonsum

Verlassene Eltern und  
Kontaktabbruch zu den Eltern  
werden oft nachgefragt

Vermehrte Nachfrage nach  
Trennung und Scheidung

redaktioneller Hinweis



Schließlich waren auch Krankheiten des Nervensystems nachgefragt, worunter Post-Covid, das Post-Vac-Syndrom sowie ME/CSF fallen. Erst dann folgten die vielfältigen gesundheitsbezogenen Selbsthilfethemen.

Insgesamt wurden im Laufe des Jahres 108 Selbsthilfethemen angefragt. Auf Seite 12 sind sämtliche Themen aufgelistet, zu denen es in Bonn Ende 2025 eine Gruppe gab.

Die nebenstehende Abbildung zeigt dabei die zwanzig am häufigsten nachgefragten Themen in unserer Beratung 2025.

Bezogen auf Nachfragen zum Thema Depression ist eine leichte Abnahme zu den Vorjahren zu erkennen: seit der Pandemie lag die Anzahl der Anfragen pro Jahr über 300 und fiel 2025 erstmals ab. Die Themen Trennung und Scheidung fielen dieses Jahr erstmals unter die „Top 10“ der angefragten Themen und Hochsensibilität wurde 50% seltener angefragt.

Thema	Anzahl Anfragen
Depression	225
Angst/Panik/Phobien	83
Familie, Eltern, Kind	67
PTBS/Trauma	67
Long Covid/Post-Vac	63
Essstörungen	58
Psychische Erkrankungen allgemein	42
Neurologische Erkrankungen	41
Drogenkonsum	35
Trennung/Scheidung	34
Opfer von Gewalt/Missbrauch	31
Alkoholkonsum	30
AD(H)S	28
Narzissmus (i.d.R. Angehörige)	27
Bipolare Störung	25
Hochsensibilität	25
Einsamkeit/Freizeit	22
Trauer/Tod	22
Autismus	18
Sex- und Liebessucht (auch Pornosucht)	18

## 4. 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 1.240 Anfragen, die uns telefonisch und per E-Mail erreichten, waren ca. 181, also 15%, von aktiven Selbsthilfegruppen. Das häufigste Anliegen (36%) war dabei die Bitte um organisatorische Unterstützung. Am zweithäufigsten (28%) haben die Gruppen aktuelle Informationen ausgetauscht.

Alle angefragten Themen, in absteigender Reihenfolge, sind:

1. Organisatorische Unterstützung
2. Austausch aktueller Informationen
3. Finanzen / Förderung von Selbsthilfegruppen
4. Öffentlichkeitsarbeit
5. Fragen und Beratungsbedarf zur Gruppendynamik
6. Gremien, Kooperationen und Netzwerken
7. Starthilfe und Anleitung von neuen Selbsthilfegruppen
8. Fortbildung

### Gemeinsame Veranstaltungen für die Gruppen

Mit dem Ziel der Förderung und Vernetzung bestehender Selbsthilfegruppen, hat die Kontaktstelle 2025 verschiedene Formate angeboten:

**Gesamttreffen:** Alle Bonner Selbsthilfegruppen wurden am 20. Februar 2025 zum jährlichen Gesamttreffen eingeladen, bei dem geplante Aktivitäten für das Jahr sowie Anliegen und Themenwünsche der Gruppen besprochen wurden. 21 Personen aus 16 Gruppen haben teilgenommen. Alle Bonner Selbsthilfegruppen haben das Protokoll des Treffens erhalten.

**Unsere Leistungen für Selbsthilfegruppen:**

Engmaschige Begleitung von  
Gruppengründungen

Beratung zu  
Öffentlichkeitsarbeit

Unterstützung bei  
Herausforderungen in der  
Gruppe

Vernetzung untereinander

Wissensvermittlung

**Erfahrungsaustausch:** Der Erfahrungsaustausch dient dazu, dass die Gruppen untereinander Netzwerken, Fragen stellen, Informationen zu bestimmten Themen und Erfahrungen austauschen. 2025 wurde dieser Austausch zweimal angeboten: am 15.07. und am 25.11.

**Sprechstunde zur Selbsthilfeförderung durch die AOK:** Am 22. Januar informierte Herr Vogt (AOK Rheinland/Hamburg) von der Regionalen Fördergemeinschaft der Krankenkassen Bonn alle Interessierten über das Antragsverfahren für 2025. Die Informationen wurden anschließend allen Bonner Gruppen schriftlich zur Verfügung gestellt.

## 5. Öffentlichkeitsarbeit

Um unsere Arbeit und ebenso die vielfältigen Angebote der Selbsthilfe in Bonn bekannter zu machen, nutzen wir möglichst vielfältige Kanäle der Öffentlichkeitsarbeit.

Zum einen sind dies folgende Medien:

**Webseite:** Auf der Webseite der Kontaktstelle standen sämtliche Informationen und Zugangswege zur Selbsthilfe für Interessierte zur Verfügung.

**Selbsthilfenetz:** Tagesaktuell gepflegt, waren auf der Webseite „Selbsthilfenetz Selbsthilfegruppen aus ganz NRW einsehbar. Auch die Selbsthilfe-Kontaktstellen konnten hier gesucht werden.

**Selbsthilfenews:** Seit 2017 erscheint sechsmal jährlich der Bonner Selbsthilfe-Newsletter mit Beiträgen von Selbsthilfegruppen, Gruppengründungen, 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. 2025 konnten insgesamt 610 Abonnent\*innen erreicht werden, 10% mehr als im Vorjahr. Unter kann der Newsletter abgerufen werden.

**Flyer:** Flyer zur Selbsthilfe lagen stets offen zugänglich in unseren Räumen aus, wurden bei Veranstaltungen verteilt und an Einrichtungen und Arztpraxen versendet.

**Presse:** Zur Öffentlichkeitsarbeit gehörten eine regelmäßige Pressearbeit in lokalen Print- und Online-Medien, beispielsweise zu Gruppengründungen und Veranstaltungen.

**Facebook:** Zusammen mit anderen Kontaktstellen des südlichen Rheinlands haben wir eine Facebook-Seite betrieben, auf der insbesondere neue Gruppengründungen bekannt gegeben wurden. 2025 hatte die Seite knapp 900 Follower.

Zum anderen haben wir 2025 folgende Veranstaltungen zur Öffentlichkeitsarbeit genutzt:

**Selbsthilfe-Café:** Gemeinsam mit dem Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe haben wir am 14.10.2025 alle interessierten Bonner Bürger\*innen zu einem offenen Selbsthilfe-Café eingeladen. In zwangloser Atmosphäre hatten die Teilnehmer\*innen die Möglichkeit, unsere Beratungsstelle und die Angebote der Selbsthilfe in Bonn kennenzulernen.

**Internationaler Frauentag:** Die Gleichstellungsstelle der Stadt Bonn hat am 14. März 2025 zahlreiche Bonner Einrichtungen sowie alle Bürger\*innen zum Internationalen Frauentag in die Internationale Begegnungsstätte in Bonn eingeladen. Selbsthilfe-Kontaktstelle und Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Bonn waren vertreten.

**Webseite:**  
[www.selbsthilfe-bonn.de](http://www.selbsthilfe-bonn.de)

**Selbsthilfenetz:**  
[www.selbsthilfenetz.de](http://www.selbsthilfenetz.de)

**Selbsthilfe-News:**  
[www.selbsthilfe-news.de](http://www.selbsthilfe-news.de)

**Facebook:**  
[www.facebook.com/selbsthilfe.rhein.sieg](http://www.facebook.com/selbsthilfe.rhein.sieg)

**LVR-Filmtage „Farben der Seele“:** Die Bonner Kliniken des Landschaftsverbandes Rheinland veranstalten jährlich die Filmtage „Farben der Seele – Psychiatrie im Gespräch“ im LVR-Museum Bonn. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn war am 8. April 2025 bei der Veranstaltung zum Film „Es geht um Luis“ – Thema Mobbing – mit anschließender Expertenrunde vertreten.

## 6. Projekte und Kooperationen

### Studierenden-Projekt mit der Medizinischen Fakultät der Uni Bonn

Seit 13 Jahren kooperiert die Selbsthilfe-Kontaktstelle mit der Medizinischen Fakultät der Universität Bonn. Medizinstudierende 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. Zudem sollen sie 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. Im Sommersemester 2025 haben sich 28, im Wintersemester 37 Gruppen beteiligt und auf diese Weise 147 Termine zur Hospitation für mehr als 600 Studierende zur Verfügung gestellt.

### Vernetzung mit anderen sozialen Einrichtungen

Die Mitarbeiterinnen haben sich 2025 mit verschiedenen Fachkräften und Einrichtungen der Region getroffen, um die Selbsthilfe vorzustellen und gemeinsame Schnittpunkte und Möglichkeiten zur Kooperation auszuloten:

- Stadtwerke Bonn
- HfpK Bonn Rhein-Sieg e.V.
- PAUKE Bonn e.V.
- LVR-Klinik Bonn
- Weisser Ring Bonn e.V.
- Freiwilligenagentur Bonn
- Mitgliederversammlung der Kreisgruppe des Paritätischen Bonn
- Bündnisses gegen Depression Bonn

Öffentlichkeitsarbeit für die Selbsthilfe sowie Vertretung der Interessen der Selbsthilfe gehören zu den Kernaufgaben der Kontaktstelle.

### Gremien, Arbeitskreise und Mitgliedschaften

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

- Gesundheitskonferenz der Stadt Bonn
- Arbeitskreis der Selbsthilfe-Kontaktstellen Bonn-Rhein-Sieg
- Arbeitskreis der Selbsthilfe-Kontaktstellen im südlichen Rheinland
- Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfe-Kontaktstellen und -büros im Paritätischen NRW

- Regelmäßige Arbeitstreffen mit dem Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Bonn
- Runder Tisch des CIO Bonn (Krebsselbsthilfe)
- Jährliche Klausurtagung aller Selbsthilfe-Kontaktstellen NRW
- Landesarbeitskreis (LAK) der Selbsthilfe-Kontaktstellen NRW
- Deutschlandweite Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft DAG Selbsthilfe

Zudem war die Kontaktstelle 2025 Mitglied in der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.

## 7. Ausblick

Die finanziellen Kürzungen auf Landesebene, als auch möglicherweise innerhalb der Kommune, betreffen mittel- bis langfristig auch die Struktur der Selbsthilfekontaktstellen in ganz Nordrhein-Westfalen. Auch negative Veränderungen von Förderrichtlinien in der Pflegeselbsthilfe (KoPS) sorgen für Schieflagen innerhalb der Trägerlandschaft.

Die Entwicklung einer tragfähigen Strategie im Umgang mit diesen Veränderungen, wie zum Beispiel die Konzentration auf Kernaufgaben der Kontaktstelle, wird Teil der Aufgaben in Bonn für das kommende Jahr sein: eine Fokussierung auf Vermittlung in Gruppen und Unterstützung von Selbsthilfegruppen - mit dem Ziel, die vielfältige Selbsthilfelandchaft in Bonn zu erhalten.

Darüber hinaus richtet sich der Blick 2026 bereits auf die Planung und Organisation des Selbsthilfetages im Mai 2027 sowie auf das 40-jährige Jubiläum der Kontaktstelle 2027. Diese Veranstaltungen sollen helfen, die Sichtbarkeit der Selbsthilfe in Bonn zu fördern, den Austausch mit den Selbsthilfe-Aktiven sowie mit anderen Fachkräften und Einrichtungen zu stärken und neue Interessierte für das Engagement in Selbsthilfegruppen zu gewinnen.

# 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  
Entwicklungsstrauma  
Epilepsie\*  
Essstörungen\*

## F

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

## G

Gehirnverletzte\*  
Gehörlosigkeit  
Gewalt, Sexualisierte  
Guillan-Barré-Syndrom

## H

Hämophilie  
Heiligenfeld-Klinik, Ehemalige  
Herzranke Kinder\*  
HIV-positive Menschen  
Hochbegabung\*  
Hochsensibilität (Frauen)  
Hydrocephalus  
Hypophysen- &  
Nebennierenerkrankungen

## K

Keratokonius  
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  
Schilddrüsenerkrankungen  
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/Halbweisen

## 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

Der Paritätische NRW  
Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn  
Lotharstraße 95  
53115 Bonn

Telefon: 0228 94 93 33 17

E-Mail: [selbsthilfe-bonn@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-bonn@paritaet-nrw.org)

Webseite: [www.selbsthilfe-bonn.de](http://www.selbsthilfe-bonn.de)

## Redaktion und Layout

Angela Müller und Carolin Urban | Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn

## Fotos

Titelseite: KI-generiert mit Chat-GPT

Seite 4: Angela Müller

## Erschienen

Mai 2026

