

Jahresbericht 2024

- > Über uns
- > Information und Beratung
- > Angebote für Selbsthilfegruppen
- > Zusammenarbeit mit professionellen Fachkräften
- > Öffentlichkeitsarbeit
- > Ausblick 2025
- > Themen von Selbsthilfegruppen

Wir verändern. Selbsthilfe macht stark.

Über uns

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist die zentrale Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfe im Kreis Düren. Sie besteht seit 1999, Träger ist die Kreisgruppe Düren des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes NRW e.V.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Düren bietet interessierten Bürger*innen, professionellen Einrichtungen sowie bestehenden Selbsthilfegruppen Unterstützung und Beratung zu den unterschiedlichsten Themen der Selbsthilfe an. Die Beratung ist anonym und kostenlos.



Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Düren:

- **informiert** über Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen
- **vermittelt** in bestehende Gruppen
- **verweist** bei Bedarf auf professionelle Hilfsangebote
- **ist behilflich** bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe
- **unterstützt** und **berät** Selbsthilfegruppen, z. B. bei der Öffentlichkeitsarbeit, organisatorischen Fragen oder Gruppenkonflikten
- **fördert** den Erfahrungsaustausch und die Vernetzung der Selbsthilfegruppen untereinander
- **organisiert** Fortbildungen für Selbsthilfegruppen
- **kooperiert** mit Fachleuten aus dem Gesundheits- und Sozialbereich
- **wirbt** für die Selbsthilfe in der Öffentlichkeit
- **organisiert** öffentliche (Informations-) Veranstaltungen zu Selbsthilfethemen und führt diese durch
- **vertritt die Selbsthilfe** und die Patientensicht in Gremien

Finanzierung

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle wird durch Fördermittel des Kreises Düren, der Stadt Düren, der gesetzlichen Krankenkassen, des Landes NRW und durch die Eigenleistung des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes, LV NRW e.V. getragen.

Die Leistungen und Angebote der Selbsthilfe-Kontaktstelle sind für alle Interessent*innen kostenfrei.

Sprechzeiten

Montag bis Donnerstag von 9.00 – 12.00 Uhr
Dienstag von 14.00 – 17.00 Uhr
sowie nach Vereinbarung

Bei Bedarf bieten die Fachkräfte nach vorheriger Terminabsprache eine persönliche Beratung in Jülich, in den Räumlichkeiten des Caritas-Beratungszentrum auf der Stiftsherrenstr. 7, an.

Ausstattung

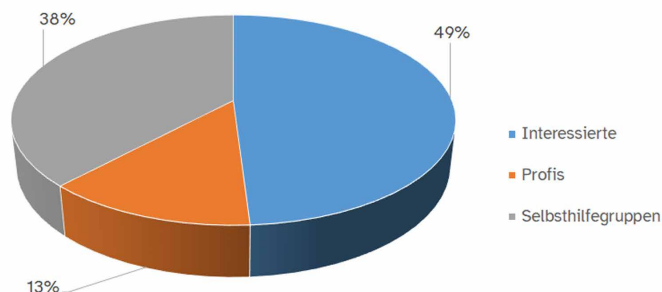
Die Selbsthilfe-Kontaktstelle befindet sich in den Räumlichkeiten der Kreisgruppe des Paritätischen NRW in Düren. Diese verfügt neben den Büroräumen über zwei Gruppenräume, die von Selbsthilfegruppen für Treffen genutzt werden können. 2024 wurde der kleinere Gruppenraum mit neuen Tischen und Stühlen ausgestattet, der größere mit neuen Regalen, die den Gruppen die Möglichkeit bieten, Fächer zur Aufbewahrung von Materialien zu nutzen. Des Weiteren steht den Gruppen eine Teeküche zur Nutzung zur Verfügung. Die Gruppenräume sowie die sanitären Anlagen sind barrierefrei zugänglich.

Personalausstattung

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle arbeitet mit 1,13 Fachkräften und einer Sachbearbeitung mit einer 0,56 Stelle (davon mit 2 Std. für das Projekt SelbsthilfeNews).

Information und Beratung

Im Jahr 2024 gab es insgesamt 1.091 eingehende Kontakte mit an Selbsthilfe Interessierten (Betroffene und Angehörige), Selbsthilfegruppen oder professionellen Kräften.



Die Kontaktaufnahme erfolgte überwiegend telefonisch (556). 198 Anfragen erreichten uns auf schriftlichem Weg per Mail, 337 Kontakte waren persönlicher Art.

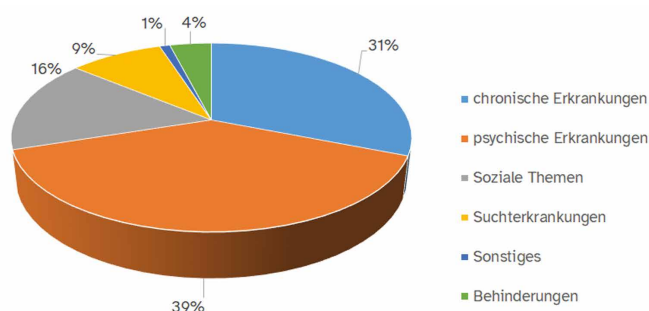
Den Zugang fanden Interessierte durch das Internet, durch Printmedien, wie Presseberichte und Flyer, durch unser Selbsthilfe-Verzeichnis oder persönliche Kontakte auf Veranstaltungen. Ein wesentlicher Zugangsweg ist die Empfehlung des Besuches einer Selbsthilfegruppe durch Ärzt*innen, Therapeut*innen, Beratungsstellen, von Angehörigen und Freund*innen oder den Kontakt durch Selbsthilfegruppen, die bereits besucht werden.

Die Zugangswege zur Kontaktstelle werden nur festgehalten, wenn Anfragende sie erwähnten, um die Anonymität zu gewährleisten.

Anliegen von Selbsthilfe-Interessierten / Professionellen

Suche nach Selbsthilfegruppen	403
Austausch Informationen	357
Allgemeine Selbsthilfeinformationen	69
Gruppengründung	55
Öffentlichkeitsarbeit	41
Sonstiges	40
Suche nach Profis	35
Gremienarbeit / Kooperationen	24
Finanzen	11

Die Anfragen von an Selbsthilfe Interessierten bezogen sich auf folgende Themenbereiche und Anliegen:



Unterstützung und Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen

In der Region arbeiten ca. 80 Selbsthilfegruppen. Die Kontaktstelle bietet Räume und Unterstützung bei der Vernetzung und des Austausches untereinander.

Bestehende Gruppen und Gründungsinitiator*innen wurden nach Bedarf beraten zu organisatorischen Angelegenheiten, Öffentlichkeitsarbeit, gruppenspezifischen Prozessen, Fragen zu Finanzen und Fördermitteln und allgemeinem Informationsaustausch, u.a.

Insgesamt 421 Kontakte zu Selbsthilfegruppen hatten vor allem folgende Anliegen:

Organisatorische Unterstützung	281
Austausch aktueller Infos	210
Finanzen / Krankenkassenförderung	69
Öffentlichkeitsarbeit	54
Starthilfe / Anleitung	31
Gremienarbeit / Kooperation / Netzwerk	27
Sonstiges	19
Fort- und Weiterbildung	14
Gruppendynamik	13
Vermittlung von Profis	4

Förderung der Selbsthilfe durch die Krankenkassen/-verbände

Im Januar lud die Selbsthilfe-Kontaktstelle zu einer Informationsveranstaltung zur Förderung der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe durch die Krankenkassen/-verbände gemäß § 20h SGB V ein.

Florian Brauch von der LAG Selbsthilfe NRW e.V. erläuterte im Auftrag des Verbandes der Ersatzkassen (vdek), der federführenden Krankenkasse für das Förderverfahren in

2024 im Kreis Düren, die aktuellen Bedingungen im Förderverfahren und stand den Gruppen für Fragen zur Verfügung. Auch die Vertreter*innen der AOK Rheinland/Hamburg Leonie Frings-Reinke und Daniel Görtz, Anlaufstelle für die Projektförderung, waren eingeladen, um sich vorzustellen.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle unterstützte die Selbsthilfegruppen bei Bedarf bei der Antragstellung.

Neugründungen von Gruppen

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle hat 2024 folgende Gruppengründungsinitiativen unterstützt bzw. in die Kartei aufgenommen:

- Komplexes regionales Schmerzsyndrom (CRPS)
- Osteoporose Düren
- Trauer
- Verlassene Eltern und Großeltern
- Post-Vac-Syndrom
- Ängste, Zwänge und Depressionen
- Schmerzen
- Morbus Osler
- Poliomyelitis

Folgende Gruppengründungswünsche wurden an uns herangetragen, deren Umsetzung in 2025 geplant ist:

- Parkinson
- Methylmalonazidurie (Stoffwechselerkrankung)
- Selbsthilfegruppe für belastete Familien/ Mütter

Folgende Selbsthilfegruppen haben sich in 2024 aufgelöst:

- ASHG Adipositas Selbsthilfegruppe
- Diabetes
- Selbsthilfegruppe gegen Einsamkeit
- Eltern drogenabhängiger Kinder
- Trennung und Verlust
- Post-Vac-Syndrom

Die Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfe im Kreis Düren

Die Arbeitsgemeinschaft (AG) Selbsthilfe im Paritätischen, Kreisgruppe Düren, ist ein freiwilliger Zusammenschluss der Selbsthilfegruppen aus dem Bereich der Gesundheits- und der sozialen Selbsthilfe im Kreis Düren. Sie trifft sich zweimal im Jahr, im März und Oktober. Sie besteht aus den jeweiligen Vertreter*innen der einzelnen Gruppen und

Initiativen und setzt sich als Interessenvertretung für die gemeinsamen Anliegen der Selbsthilfegruppen im gesundheitlichen, sozialen und politischen Bereich ein. Die beiden für 3 Jahre gewählten Sprecherinnen Monika Kohlen und Marga Moll vertreten die AG nach außen.

Die Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfe dient:

- der Vernetzung der Selbsthilfegruppen untereinander,
- der Interessenvertretung gegenüber unterschiedlichen Institutionen,
- der gemeinsamen Öffentlichkeitsarbeit,
- dem Erfahrungsaustausch und der fachlichen Zusammenarbeit,
- der Informationsweitergabe,
- der Weiterbildung,
- der Zusammenarbeit mit anderen Verbänden und Organisationen der sozialen Arbeit oder des Gesundheitswesens.

In 2024 hat sich auf Wunsch mehrerer Vertreter*innen aus einzelnen Selbsthilfegruppen ein Arbeitskreis zur Vorbereitung der Aktivitäten im Rahmen des Jubiläums der Selbsthilfe-Kontaktstelle 25+1 Jahre gebildet. Die AG ist

der Selbsthilfe-Kontaktstelle unter dem Dach des Paritätischen, Kreisgruppe Düren, angeschlossen, die die Arbeit unterstützt. Die Aktivitäten der AG basieren auf ehrenamtlichem Engagement.

Angebote für Selbsthilfegruppen

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle hat 2024 folgende Seminar-Angebote für Selbsthilfe-Aktive organisiert:

- Regio-Seminarangebot in Kooperation mit der Selbsthilfeakademie NRW, dem Selbsthilfe-Büro Rhein-Erft-Kreis, der Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Euskirchen und der Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis

Düren: „Was tun, wenn die Luft raus ist? Kreative Methoden für lebendige Gruppentreffen“, Referentin Claudia Daubenbüchel

- Supervisionsangebot für Selbsthilfegruppensprechende (3 Termine), Referentin Claudia Daubenbüchel
- Nikolausfeier als Dankeschönfeier für alle in der Selbsthilfe ehrenamtlich Aktiven

Virtuelles Haus der Selbsthilfe

Seit Ende 2021 Jahres bot der Paritätische NRW im Rahmen des Projektes „Das Virtuelle Haus der Selbsthilfe“ Selbsthilfegruppen die Möglichkeit an, kostenfrei virtuelle Räume für Gruppentreffen zu nutzen. An der Teilnahme interessierte Selbsthilfegruppen erhielten Informationen, Zugangsdaten und Unterstützung in der Selbsthilfe-Kontaktstelle. Das Projekt und Angebot wurde zum 30.06.2024 beendet.



Digitale Selbsthilfe

Selbsthilfegruppen haben die Möglichkeit sich ein eigens für Selbsthilfegruppen angeschafftes Notebook und einen Beamer in der Kontaktstelle zur Nutzung für Gruppentreffen oder zur Teilnahme an digitalen Veranstaltungen auszuleihen. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle bietet zudem Inter-

essierten an, Videokonferenzen sowie vorhandene Technik zu testen. So können Alternativen zu Präsenztreffen aufgezeigt und Zugangswege zu digitalen Treffen geschaffen werden.

redaktioneller Hinweis





PARITÄT



@Selbsthilfe.ParitaetNRW

Zusammenarbeit mit professionellen Fachkräften

Die Zusammenarbeit und Vernetzung mit professionellen Fachkräften und Einrichtungen wie Ärzten, Therapeut*innen, Krankenhäusern, Krankenkassen, Sozialdiensten, Beratungsstellen u.a. ist eine wichtige Grundlage für die Informations- und Beratungstätigkeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle.

Im Jahr 2024 gab es 139 Kontakte ausgehend von professionellen Kräften im Gesundheits- und Sozialsystem. Diese Gesprächskontakte bzw. schriftlichen Anfragen ergaben sich aus der Zusammenarbeit in Gremien und Arbeitskreisen, gemeinsamen Veranstaltungen, Veröffentlichungen oder Fortbildungen für Selbsthilfegruppen sowie durch sich in Beratungsgesprächen ergebenden Bedarf und die dadurch zustande gekommene Vernetzung und Weiterleitung von Interessierten an Hilfestellen.

Die Fachkräfte sind in folgenden Gremien und Arbeitskreisen vertreten:

- Konferenz Alter und Pflege
- Kreisgesundheitskonferenz
- Initiativkreis Inklusiver Kreis Düren
- AK Inklusion Jülich
- Arbeitskreis Soziale Arbeit in Jülich
- Runder Tisch gegen Gewalt an Frauen
- ISaR
- Lokale Allianz für Menschen mit Demenz im Kreis Düren
- Landesarbeitskreis der Selbsthilfe-Kontaktstellen NRW (LAK)
- Arbeitskreise der Paritätischen Selbsthilfe-Kontaktstellen (u.a. AG gegen Rechte und Querdenkende)

Öffentlichkeitsarbeit

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle informiert die Öffentlichkeit regelmäßig mit Presseartikeln (Veranstaltungshinweise, Gruppengründungsinitiativen u.a.), den SelbsthilfeNews

sowie auf der Homepage **www.selbsthilfe-dueren.de** über die Selbsthilfeaktivitäten in der Region.

SelbsthilfeNews

Alle 2 Monate erscheint mit den SelbsthilfeNews der Newsletter der Selbsthilfe-Kontaktstelle. Die SelbsthilfeNews sind ein Projekt der Krankenkassen/-verbände in NRW im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach §20h SGB V. Die SelbsthilfeNews richten sich an alle, die sich über die An-

gebote der Selbsthilfe im Kreis Düren und darüber hinaus informieren möchten. **www.selbsthilfe-news.de**



Selbsthilfenetz

Das Selbsthilfenetz – das Internetportal zum Thema Selbsthilfe in NRW – bietet vielfältige Informationen zur Selbsthilfe im Gesundheits- und Sozialbereich. Im Selbsthilfenetz finden Interessierte Informationen zu örtlichen Gruppen, landesweiten Selbsthilfeorganisationen sowie Selbsthilfe-Kontaktstellen und Selbsthilfe-Büros in ihrer Umgebung.

Es ist ein Angebot vom Paritätischen Wohlfahrtsverband NRW, gefördert von der AOK Westfalen-Lippe und der AOK Rheinland/Hamburg. **www.selbsthilfenetz.de**



Infostände

- 29. Juni: Seniorentag des Seniorenrates der Stadt Düren
- 18. September: Gesundheitstag der Jobcom
- 21. September: Welt-Alzheimer-Tag – Jülicher Aktionstag „Gut versorgt im Alter“
- 26. Oktober: „Mach Mit – Der Ehrenamtstag“ in Jülich



Aktionswoche Alkohol vom 8.-16. Juni 2024

- Infostand in der Innenstadt in Kooperation mit der Suchthilfe Düren/Jülich
- Infotisch in der Stadtbücherei in Kooperation mit der Suchthilfe Düren/Jülich
- Lesung mit Burkhard Thom in der Stadtbücherei in Kooperation mit der Suchthilfe Düren/Jülich und der Stadtbücherei Düren



Tagungen und Fortbildungen 2024

Die Fachkräfte der Selbsthilfe-Kontaktstelle haben an verschiedenen Tagungen und Fortbildungen teilgenommen:

- Landesarbeitskreis der Selbsthilfe-Kontaktstellen NRW (LAK)
- Klausurtagung der Selbsthilfe-Kontaktstellen im Paritätischen NRW
- Fortbildungen des Paritätischen NRW
- Fortbildungen der KOSKON NRW sowie der NAKOS
- u.a.

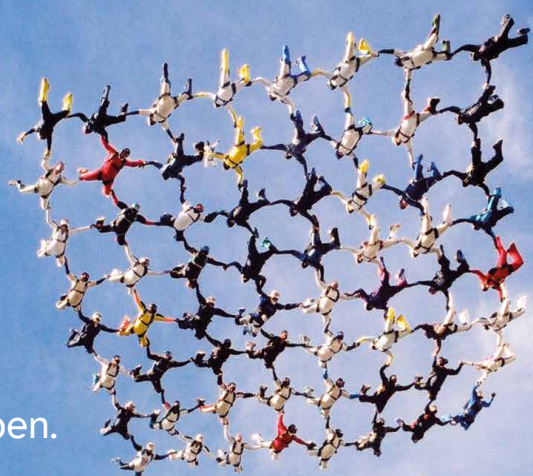
Ausblick 2025

- Veranstaltungen im Rahmen des 25+1 Jahre Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Düren (Neujahrsempfang, Festakt, Workshops u.a.)
- Aktionen und Teilnahme an Veranstaltungen wie der Aktionswoche Selbsthilfe „Wir hilft“ vom 16. – 25. Mai 2025, Woche der seelischen Gesundheit vom 10. – 20. Oktober 2025 u.a.
- Öffentlichkeitsarbeit (Präsenz im Rahmen von Infoständen an Aktionstagen im Kreis Düren, der Stadt Düren und Jülich und auch in einzelnen Kommunen)
- Neuauflage des Selbsthilfe-Verzeichnisses (Broschüre mit Überblick der Selbsthilfegruppen von A-Z im Kreis Düren)
- Neugestaltung der Homepage
- Social Media (Instagram und Facebook Auftritt gemeinsam mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Euskirchen)
- Teilnahme am Projekt SelbsthilfeNews
- Organisation von Fortbildungen und Workshops für Selbsthilfegruppen (Supervisionsangebot, Workshop „Singen macht glücklich“, Seelische Balance durch innere Stärke, Infoveranstaltung zur elektronischen Patient*innenakte u.a.)
- Einladung zum Erfahrungsaustausch der Gruppen untereinander sowie Organisation der zweimal im Jahr stattfindenden Treffen der Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfe
- Unterstützung von Gruppengründungsinitiativen

redaktioneller Hinweis



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



Themen von Selbsthilfegruppen

A

AD(H)S
Adipositas
Adoption
Alkohol, Betroffene und Angehörige
Allein Erziehende
Alleinstehende Menschen
Alzheimer / Demenz
Angehörige psychisch erkrankter Menschen
Autismus

B

Behinderungen
Behinderten-Sport
Blinde und Sehbehinderte
Brustkrebs
Burnout / Depressionen (für Frauen)

C

Crohn Colitis Ulcerosa
CRPS (komplexes regionales Schmerzsyndrom)

D

Depressionen / Angst / Panik
Diabetes
Drogen

E

Einsamkeit

F

Fetales Alkoholsyndrom (FASD)
Fibromyalgie
Frauen

G

Gehörlose
Glücksspielsucht
Gynäkologische Erkrankungen

K

Klippel-Trenaunay-Syndrom
Krebs

L

Lip-/Lymphödem
Long Covid
Lungenerkrankungen

M

Morbus Bechterew
Morbus Osler
Multiple Chemikalien Sensibilität (MCS)
Multiple Sklerose
Muskelerkrankungen

N

Narzissmus, Opfer (für Frauen)
Netzhauterkrankungen

O

Osteoporose

P

Parkinson
Pflegerische Angehörige
Poliomyelitis
Polyneuropathie
Post-Vac-Syndrom
Prostatakrebs
Psychische Erkrankungen

R

Rheuma

S

Schlaganfall
Schmerzerkrankungen
Senior*innen
Sexueller Missbrauch
Sucht, Betroffene und Angehörige

T

Tinnitus
Trauer
Trennung / Verlust

V

Verlassene Eltern und Großeltern

Z

Zwangserkrankungen

Eine Themenliste sowie neue Gruppengründungen und vieles mehr gibt es unter www.selbsthilfe-dueren.de

Impressum

Herausgeber

Der Paritätische NRW
Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Düren
Paradiesbenden 24 | 52349 Düren

Telefon: 02421 48 92 11
selbsthilfe-dueren@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-dueren.de

Redaktion

Anja Jahn, Michael Dröge, Petra Kallen
Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Düren

Layout

Der Paritätische NRW | Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Ulrike Sommerfeld

Bilder

Titel: Henning Gremmels
Innen: Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Düren

Druck

Düren, April 2025
Nachdruck – auch auszugsweise – nur mit Genehmigung der Herausgeber.

