

Jahresbericht 2025



I 
**SELBST
HILFE**

Inhalt

- 3 Einleitung
- 3 Das Team für die Selbsthilfe
- 3 Barrierearme Räumlichkeiten
- 4 Finanzierung
- 4 Erreichbarkeit
- 4 Zahlen und Fakten
- 5 Gruppen beraten, unterstützen und ermutigen
- 6 Öffentlichkeitsarbeit
- 7 Netzwerk In-Gang-Setzer®
- 7 Städtische Förderung
- 8 Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe
- 8 Vernetzung / Selbsthilfe unterwegs
- 9 Fortbildung
- 9 Gremien / Arbeitskreise
- 9 Fachliche Einbindung
- 9 Ausblick / Fazit
- 10 Impressum

Einleitung

Dieser Jahresbericht gibt einen Überblick über die Arbeit unserer Selbsthilfe-Kontaktstelle im Jahr 2025.

Grundlage unseres Handelns ist die Überzeugung, dass jeder Mensch über eigene Ressourcen verfügt, um mit belastenden Lebenssituationen, Erkrankungen oder Behinderungen selbstbestimmt umzugehen. Wir unterstützen dabei, diese vorhandenen Fähigkeiten sichtbar zu machen und zu stärken. Im Austausch mit anderen Betroffenen können individuelle Potenziale besonders gut wachsen. Daher legen wir den Fokus konsequent auf vorhandene Stärken – sowohl bei einzelnen Ratsuchenden als auch bei Selbsthilfegruppen, die wir als gleichberechtigte Partner*innen begleiten.

*Der Paritätische NRW ist
Träger von insgesamt 38
Selbsthilfe-Kontaktstellen
und -Büros in ganz
Nordrhein-Westfalen*

Am Gesundheitsstandort Leverkusen zählen wir als ganzheitliche Anlaufstelle rund um das Thema Selbsthilfe. Wir bieten umfassende Informationen und Beratung zum Thema an – persönlich, telefonisch und schriftlich. Ergänzt wird dies durch unsere Netzwerk- und Öffentlichkeitsarbeit, etwa durch Teilnahme an Veranstaltungen und Presseaktivitäten.

Das Team für die Selbsthilfe

Die drei Mitarbeitenden in der Selbsthilfe-Kontaktstelle Leverkusen treten dafür ein, dass Selbsthilfe als gleichberechtigte Form der Lebensbewältigung neben professionellen Hilfesystemen in der Gesellschaft anerkannt wird. Wir arbeiten mit professionellen Einrichtungen zusammen und vertreten die Selbsthilfe in Absprache und/oder zusammen mit Mitgliedern von Selbsthilfegruppen in regionalen Gruppen und Gremien. 2025 standen 43,25 Fachkraftstunden und 19,25 Stunden für die Verwaltung zur Verfügung.

Barrierearme Räumlichkeiten

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle befindet sich in Bürogemeinschaft mit der Kreisgruppe des Paritätischen Leverkusen im Gesundheitshaus in Wiesdorf. Niedrigschwellige und gut erreichbare Beratungsangebote gibt es dort gleich vierfach:

- von der EUTB® (Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung),
- vom Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe (KoPS),
- von der Selbsthilfe-Kontaktstelle Leverkusen und
- vom Blinden- und Sehbehindertenverein Rhein-Wupper e.V.

Für Gruppen aus Leverkusen sowie für diverse Veranstaltungen gibt es einen großen Raum mit moderner Moderationstechnik, welchen alle Selbsthilfegruppen nutzen dürfen.

Finanzierung

Finanziert wird die Selbsthilfe-Kontaktstelle durch Fördermittel des Landes Nordrhein-Westfalen, mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen (§20h SGB V), der Stadt Leverkusen sowie Eigenmitteln des Paritätischen NRW. Selbsthilfegruppen können für ihre Arbeit Fördermittel bei den Krankenkassen sowie im Rahmen der städtischen Selbsthilfeförderung beantragen. Die Leistungen und Angebote der Selbsthilfe-Kontaktstelle sind für alle Interessent*innen grundsätzlich kostenfrei.

Erreichbarkeit

Die Mitarbeiter*innen der Selbsthilfe-Kontaktstelle sind auf telefonischem Weg, per Mail oder auch persönlich erreichbar. Auf Wunsch wird auch Videotelefonie oder Beratung per Chatfunktion angeboten. Die Sprechstundenzeiten finden sowohl im Vormittags- als auch im Nachmittagsbereich sowie nach Vereinbarung statt.

Zahlen und Fakten

Eingehende Kontakte gesamt	Selbsthilfe-Interessierte	Selbsthilfe-gruppen	Profis, Fachleute, Einrichtungen	Sonstige
950	483	294	159	14

In 2025 wurden insgesamt 950 Anfragen an die Selbsthilfe-Kontaktstelle gerichtet. Die größte Gruppe (über die Hälfte) der Kontakte bildeten Selbsthilfe-Interessierte.

Der größte Unterstützungsbedarf bestand im Bereich der Begleitung von Menschen mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen (41%). An zweiter Stelle folgten psychische Erkrankungen sowie Suchterkrankungen mit einem gemeinsamen Anteil von 38 %.

Innerhalb des Themenfeldes psychische Erkrankungen (28%) zeigte sich eine besonders hohe Nachfrage nach Selbsthilfegruppen zu Depressionen (88 Anfragen), allgemeinen psychischen Problemen (42), ADHS (42) und Autismus (37).

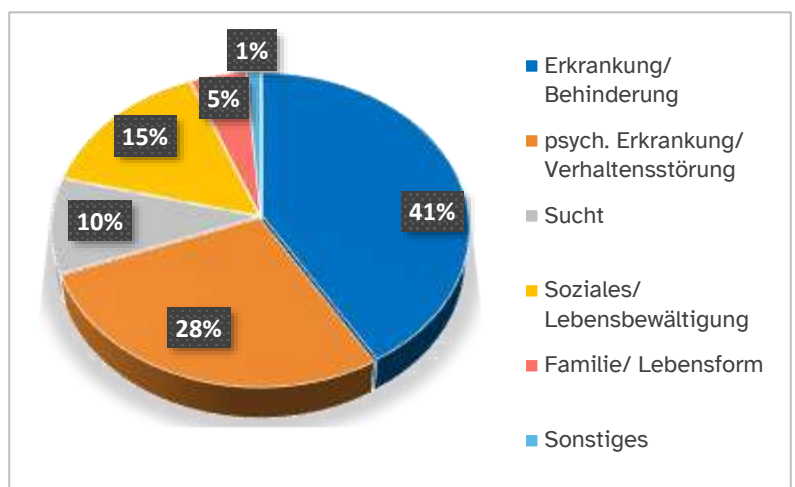


Abb.: Themenanfragen in der Selbsthilfe-Kontaktstelle Leverkusen
(Bezugsjahr: 2025)

Auch Fragestellungen rund um Soziales und Lebensbewältigung waren mit 15 % stark vertreten. Besonders häufig wurde in diesem Zusammenhang das Thema Einsamkeit erfragt (73 Anfragen).

Gruppen beraten, unterstützen und ermutigen

Unser Fokus im Jahr 2025 lag auf der Beratung und Unterstützung neugegründeter sowie bereits bestehender Gruppen zum Thema „psychische Erkrankungen“.

Viele Menschen waren verunsichert, resigniert, isoliert. Sie erhielten oft die Diagnose Depression oder Angststörung und/oder litten unter Einsamkeit. Das Fehlen von Therapieplätzen im Bereich der psychischen Erkrankungen trug zur erhöhten Nachfrage bei. Selbsthilfegruppen werden auch von Therapeut*innen - als wertvolle Möglichkeit zur Überbrückung (bis ein Therapieplatz vorhanden ist) oder zur Stabilisierung im Anschluss an eine Therapie angesehen. Die Clearinggespräche in diesem Bereich waren mittlerweile zeitintensiver und erforderten eine hohe beratende Aufmerksamkeit.

*„Durch die Selbsthilfegruppe
habe ich meine Stimme
wiedergefunden.“
(Teilnehmerin einer
Selbsthilfegruppe)*

Viele anfragende Personen hatten komplexe Anliegen oder ein multifaktorielles Erkrankungs- oder Themenbild. In einigen Fällen war eine Selbsthilfegruppe nicht die passende Unterstützung, weshalb wir auf andere Beratungsstellen in Leverkusen oder, wenn nötig, überregional verwiesen. Unser Ziel bleibt es, allen anfragenden Personen ein für sie passendes Angebot zu vermitteln.

Auffällig war auch die Zunahme von Gruppen für Angehörige und Eltern, die oft durch die Erkrankung ihrer Angehörigen stark belastet sind und daher intensivere Unterstützung benötigen. Selbsthilfegruppen konnten hier eine verlässliche Konstante bieten und bei der emotionalen Bewältigung des Alltags helfen.

Neben der Starthilfe für neue Gruppen war insbesondere bei Gruppen, die zu psychischen Themen arbeiten, Unterstützung gefragt. Hier ging es zum Beispiel um Strategien zur Konfliktbewältigung und Moderation, aber auch um Neuausrichtungen, wenn beispielsweise Gruppenleitungen wechselten.

Auch beobachteten wir, dass Teilnehmer*innen immer seltener bereit bzw. in der Lage waren, Verantwortung für die Gruppe zu übernehmen und stark konsumierendes Verhalten zeigten. Hier musste bspw. durch die Initiierung von Fortbildungsangeboten oder dem Vermitteln anderer hilfreicher Methoden seitens der Fachkräfte unterstützt werden. Außerdem lag der Fokus auf Öffentlichkeitsarbeit für die Gruppen sowie Hilfestellungen bei der Beantragung von Fördermitteln.

Öffentlichkeitsarbeit

Neben dem Bekanntmachen der Selbsthilfe-Kontaktstelle Leverkusen 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.

Seit 2019 erscheinen die „Online-SelbsthilfeNews“ für und aus Leverkusen. Die „SelbsthilfeNews“ sind Online-Newsletter, die sechs Mal im Jahr von den Selbsthilfe-Kontaktstellen und -Büros in ganz NRW herausgegeben werden. Interessierte können die Newsletter abonnieren (www.selbsthilfe-news.de). In den sechs Ausgaben des Jahres 2025 wurden aktuelle und wichtige Informationen aus der Region und für die Region – also alles was die Selbsthilfe vor Ort bewegt – gebündelt. Selbsthilfegruppen konnten sich aktiv an den Redaktionsbeiträgen beteiligen.

*Kennen Sie unseren
Selbsthilfe-Newsletter?*

www.selbsthilfe-news.de

Zudem erfolgte die stetige Aktualisierung und Neuaufnahme von Gruppendaten im Internetportal www.selbsthilfenetz.de. Auch Informationsmaterialien wurden auf Anfrage den Einrichtungen oder Ratsuchenden kostenfrei zugesandt. Pressemitteilungen über Selbsthilfe-Aktivitäten und bzgl. Gruppengründungstreffen wurden verschickt.

In diesem Jahr stand die Erstellung des Selbsthilfewegweisers im Vordergrund der Arbeit. Selbsthilfegruppen und Initiativen inklusive einer Auflistung von Beratungsstellen und wichtigen Telefonnummern wurden zusammengetragen und letztlich als Print- und digitale Version veröffentlicht. Der Versand des Selbsthilfe-Wegweisers wird noch bis ins erste Quartal 2026 andauern.



Neuaufgabe: „Wegweiser in die
Selbsthilfe“; erschienen: Januar 2026

Gruppengründungen

Gruppengründungen sind vielfältig: Wir beraten Initiator*innen auf Wunsch im Rahmen der Gruppengründung und unterstützen bei der Gewinnung neuer Teilnehmender für die Gruppen.

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

2025 haben wir folgende Gründungen bzw. Gründungsversuche mit unterschiedlichen Aktivitäten unterstützt:

- Selbsthilfegruppe Zuckersüßer Durchfluss (Diabetes Mellitus)
- Leverkusener Herzenskinder - Netzwerk für Adoptiv- und Pflegefamilien

- Selbsthilfegruppe für Frauen mit ASS/AuDHS „Eulen unter Tauben“
- Selbsthilfegruppe Multiples Myelom
- Gemeinsam gegen Einsamkeit (Jahresbeginn)

Gruppen mit folgenden Themen haben sich unabhängig von uns gegründet und sind 2025 in die Datenbank aufgenommen worden:

- Männergruppe Leverkusen
- AWO Trauergruppe

Folgende Themen wurden 2025 als „Gruppengründungswünsche“ aufgenommen. Aktive Gruppengründungs-Interessierte wurden beraten und unterstützt:

- Selbsthilfegruppe „Kindesverlust – verwaiste Eltern/Trauma“
- Selbsthilfegruppe „Frauen in der Lebensmitte“
- Selbsthilfegruppe „Ungewollte Kinderlosigkeit“

Diese Auflistung zeigt wieder ein breit gefächertes Themenspektrum der neu gegründeten bzw. in Vorbereitung befindlichen Selbsthilfegruppen.

Netzwerk In-Gang-Setzer®

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle arbeitet mit dem methodischen Konzept der „In-Gang-Setzer®“, um Selbsthilfegruppen in der Anfangsphase zu unterstützen. In Leverkusen konnten wir 2025 auf eine ehrenamtliche Helferin für In-Gang-Setzungs-Prozesse zurückgreifen, die eine Gruppengründung unterstützte. Bei dieser Tätigkeit wurde ihr kontinuierlich durch die Fachkräfte geholfen. Darüber hinaus gab es regelmäßige Austauschtreffen mit anderen In-Gang-Setzer*innen. Verschiedene virtuelle Fortbildungsangebote und Austauschtreffen auf Landes-, Bundes-, und Regionalebene – sowohl für die In-Gang-Setzer*innen als auch für die Fachkräfte in den Selbsthilfe-Kontaktstellen rundeten das Angebot ab. Im Herbst konnten zwei weitere In-Gang-Setzer® ausgebildet werden. In Kooperation mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle Rheinisch-Bergischer Kreis standen diese auch für Gruppengründungen und die Begleitung bestehender Selbsthilfegruppen in Leverkusen zur Verfügung.



Logo In-Gang-Setzer®

Städtische Förderung

Seit 1998 stellt die Stadt Leverkusen der Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe (AG Selbsthilfe) finanzielle Mittel zur Verfügung, um schwerpunktmäßig gemeinsame Aktivitäten der AG Selbsthilfe, Projektarbeit und die Arbeit der Selbsthilfegruppen zu unterstützen. Die Verwendung der Fördergelder wird durch den Selbsthilfebeirat (Mitglieder: gewählte Vertreter*innen der AG

Selbsthilfe, Stadt Leverkusen Fachbereich Soziales) gelenkt. Damit können in Leverkusen auch soziale Selbsthilfegruppen (diese haben keinen Anspruch auf Krankenkassenförderung), gefördert werden, Projekte finanziell unterstützt und bei Gruppenneugründungen unterjährig eine Anschubfinanzierung gewährt werden. Diese städtische Förderung ist eine wichtige Hilfestellung und Stabilisierungsmaßnahme

für soziale Gruppen. Für gesundheitsbezogene Gruppen stellt die städtische Selbsthilfeförderung eine sinnvolle Ergänzung zur Krankenkassen-Förderung, z.B. im Fall von nur anteiliger Maßnahmenbewilligung, dar.

Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe

Die Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe (AG Selbsthilfe) ist der themenübergreifende Zusammenschluss von sozialen und gesundheitlichen Selbsthilfegruppen in Leverkusen. In ihr können sich Selbsthilfegruppen aus dem sozialen und gesundheitlichen Bereich kennenlernen, vernetzen, Selbsthilfe(gruppen) betreffende Themen diskutieren und gemeinsame Aktionen und Öffentlichkeitsarbeit für ein selbsthilfefreundliches Klima in Leverkusen verabreden. In der Regel finden drei Sitzungen der AG Selbsthilfe pro Jahr statt. Die Fachkräfte unterstützten auch in 2025 die Sitzungsarbeit organisatorisch und inhaltlich. Zudem halfen sie im Rahmen von Projekt- und Öffentlichkeitsarbeit.

Vernetzung / Selbsthilfe unterwegs

Das Planen und die Durchführung von internen und öffentlichen Veranstaltungen bildeten weitere Schwerpunkte unserer Arbeit in 2025:

- hybride Infoveranstaltung zur Selbsthilfeförderung der Krankenkassen
- Lesung "Schwierige Rollenumkehr" mit Diskussion (pflegende Angehörige)
- Gesundheitsgespräche "Pflegende Angehörige"
- Film "One for the road" - Begleitung Filmvorführung Selbsthilfegruppe "Leuchtturm" (Alkoholabhängigkeit)
- Teilnahme Gesundheitstag/Tag der Inklusion
- Infovortrag Selbsthilfegruppe COPD mit anschließender Gruppenberatung
- Teilnahme Sommerfest "Leverkusen bewegt"
- Vorstellung der Selbsthilfe-Kontaktstelle (SHK) und Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe (KoPS) bei Covestro (Schwerbehindertenvertretung/ Safety Day/ Internat. Tag der Behinderung)
- Infovortrag zum Thema „Selbsthilfe“ in der Begegnungsstätte "Am Aquila Park" mit anschließender Diskussionsrunde



Stand der Selbsthilfe-Kontaktstelle
(Covestro - Internationaler Tag der
Behinderung 2025)

- Selbsthilfe-Café (1x monatlich in der Selbsthilfe-Kontaktstelle für Selbsthilfe-Aktive und -Interessierte)

Fortbildung

- „Verabschieden und neu beginnen – Generationswechsel in der Selbsthilfegruppe“
- „Wie Worte nicht (mehr) verletzen.... Gewaltfreie Kommunikation (GFK)/„Wertschätzende Kommunikation“ für Gruppenleiter*innen

Gremien/ Arbeitskreise

Unser Ziel als Selbsthilfe-Kontaktstelle ist die Schaffung eines selbsthilfefreundlichen Klimas in unserer Stadt. In diesem Rahmen wollen wir die Stärkung der Selbsthilfe durch die Vernetzung mit professionellen Institutionen sowie durch Beteiligung in den verschiedenen Gremien der Stadt Leverkusen verfolgen. In 2025 wohnten wir folgenden Gremien und Arbeitskreisen bei:

- Teilnahme Kommunale Gesundheitskonferenz
- Teilnahme Förderkonferenz der Selbsthilfeförderung der Krankenkassen (gem. SGB V)
- Mitarbeit im Netzwerk „Leverkusen bewegt“ (Aktionstag)
- Sozialpsychiatrisches Zentrum (SPZ) Leverkusen
- Suchthilfe gGmbH Leverkusen
- Stadt Leverkusen (z.B. Bereich Ehrenamt, Sozialer Dienst usw.)
- Quartiersmanagement der Stadt Leverkusen
- Mitgliedsorganisationen des Paritätischen in Leverkusen, z.B. Villa Zündfunke

Fachliche Einbindung

- Mitarbeit im Landesarbeitskreis der Selbsthilfe-Kontaktstellen NRW (LAK)
- Regionaler Arbeitskreis der Paritätischen Selbsthilfe-Kontaktstellen
- Besuch der DAG SHG-Tagung in Aachen
- In-Gang-Setzer Tagung in Hannover

Ausblick/Fazit

In 2026 wird der weitere Ausbau und die Vertiefung der Netzwerkarbeit durch die Fachkräfte angestrebt. Zudem reagieren wir auf Gruppengründungswünsche flexibel.

Die Bedeutung der Selbsthilfe in Leverkusen zeigt sich im 30-jährigen Bestehen der AG Selbsthilfe, welche 2026 mit einer Jubiläumsveranstaltung gefeiert werden darf.



Fortbildung „Verabschieden und neu beginnen – Generationswechsel in der Selbsthilfegruppe“

Impressum

Herausgeber

Der Paritätische
Selbsthilfe-Kontaktstelle Leverkusen
Ludwig-Erhard-Platz 1
51373 Leverkusen

Tel.: 0214 50 09 20 47
selbsthilfe-lev@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-leverkusen.de

Redaktion und Layout

Nicole Stein | Selbsthilfe-Kontaktstelle Leverkusen
Sandra Blackburn | Selbsthilfe-Kontaktstelle Leverkusen
Leonora Rakipi | Selbsthilfe-Kontaktstelle Leverkusen

Fotos

Titelseite	Ania / stock.adobe.com /erweitert mit KI
S. 6	Der Paritätische, Selbsthilfe-Kontaktstelle Leverkusen
S. 7	Netzwerk In-Gang-Setzer®
S. 8,9	Der Paritätische, Selbsthilfe-Kontaktstelle Leverkusen

Erschienen

März 2026

redaktioneller Hinweis



