

Jahresbericht 2025



Inhalt

- 03 Selbsthilfe im Wandel – professionell begleitet
- 03 Rahmenbedingungen
- 04 Neugründungen von Selbsthilfegruppen
- 05 Öffentlichkeitsarbeit und Aktionen
- 06 Unterstützung, Angebote und Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen
- 08 Statistik
- 11 Wer mehr wissen möchte
- 13 Anhang
- 14 Impressum

Selbsthilfe im Wandel – professionell begleitet

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 den Bereichen Gesundheit, Soziales und Bildung.

Die Anforderungen an Selbsthilfe-Kontaktstellen wachsen stetig. Neue Gruppenformate, vielfältigere Anliegen und gesellschaftliche Veränderungen erfordern hohe Flexibilität und Fachkompetenz.

Unsere Rolle: Vernetzen, unterstützen, ermöglichen

Als Netzwerkerin und Impulsgeberin schaffen wir Räume für gegenseitige Unterstützung und fördern gesellschaftliche Teilhabe. Wir sind Teil der sozialen Infrastruktur und arbeiten fachübergreifend.

Das Leistungsspektrum ist vielfältig und umfassend:

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

Videobotschaft

2025 warb NRW-Gesundheitsminister Karl-Josef Laumann als Botschafter für die Selbsthilfe in Nordrhein-Westfalen.

https://www.youtube.com/shorts/G9_LUFgtPIk0

Unser Ziel: Selbsthilfe stärken

Wir vernetzen Menschen, begleiten Gruppenprozesse und bieten fachkundige Orientierung. Im Mittelpunkt steht dabei immer der Mensch mit den eigenen individuellen Bedürfnissen und Herausforderungen. Für viele Menschen war die Selbsthilfe-Kontaktstelle Bochum ein verlässlicher Anlaufpunkt. Dahinter stehen 1555 Menschen, die sich Unterstützung, Orientierung oder einfach ein offenes Ohr gewünscht haben. Insgesamt umfasste die Arbeit 2813 Kontakte zu Selbsthilfegruppen, Profis und Interessierten.

Rahmenbedingungen

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle hat Räume im Haus der Begegnung, einem Zentrum, das Menschen mit und ohne Behinderung zusammenbringt. Dieser Ort 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 mit seiner idealen Infrastruktur für die vielfältigen Aufgaben.

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.

Personelle Situation

Die Kontaktstelle war 2025 personell mit zwei Fachkräften (insgesamt 52 h) ausgestattet: eine Verwaltungskraft ergänzt die Arbeit in der Kontaktstelle mit einer halben Stelle (19,25 h). Im August 2025 gab es in der Sachbearbeitung einen personellen Wechsel. Eine Praktikantin wurde bei ihrem dreimonatigen Vorpraktikum für das Studium der Sozialen Arbeit begleitet.



Die Drei von der Kontaktstelle:
Hannah Romes, Sachbearbeitung
Dorothée Köllner, Fachkraft
Birte Hackstedt, Fachkraft

Wir bilden uns fort!
Fortbildungen der Fachkräfte:

*Profilgestaltung eines
Instagram-Accounts*

*Schwierige Gespräche
am Telefon*

Neugründungen von Selbsthilfegruppen

Im Jahr 2025 begleitete die Selbsthilfe-Kontaktstelle insgesamt 15 Gründungsinitiativen. Dabei zeigte sich, dass der Weg zu einer stabilen Selbsthilfegruppe oft herausfordernd ist.

Gegründet wurden 10 Selbsthilfegruppen, diese treffen sich weiterhin kontinuierlich. Die Gruppen bieten Menschen mit ähnlichen Erfahrungen, Themen und Problemen eine wichtige Plattform zum Austausch und zur gegenseitigen Unterstützung. Alle Gründungsvorhaben wurden von der Selbsthilfe-Kontaktstelle begleitet.

Neue Selbsthilfegruppen begleitet durch die Selbsthilfe-Kontaktstelle

- Borderline Gruppe 2
- Hochsensible Personen
- Depressionen, Neustart
- Anonyme Alkoholiker und Anonyme Sexabhängige (Pornografie) (in arabischer Sprache / Farsi – Erstellung von zweisprachigen Flyern: Farsi-Deutsch)
- Angehörige depressiv erkrankter Menschen - Neustart
- Junge Autisten – Freizeitgruppe
- Eltern, deren Kinder eine lebensbedrohliche Erkrankung haben
- Einsamkeit, Kontakte knüpfen, pen&paper
- Chronische Schmerzen (weitere Begleitung)
- Wechseljahre (hat sich nicht stabilisiert)
- Junge Krebsbetroffene (nur Gründungsgespräch)
- Depressive und manisch-depressive Störung, Frauengruppe (hat sich nicht stabilisiert)
- Angehörige von krebserkrankten Menschen (nicht zu Stande gekommen)
- Angehörige von Suchterkrankten (Start Januar 2026)

Öffentlichkeitsarbeit und Aktionen

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle pflegt ihre Kontakte und hat immer die Verbreitung eines selbsthilfefreundlichen Klimas im Blick. Um das gewünschte Netzwerk zu erreichen, sind öffentlichkeitswirksame Aktionen ein bewährtes Mittel. Die wichtigsten Etappen in der Öffentlichkeitsarbeit waren 2025:

Aktionswoche Selbsthilfe 2025

Gemeinsam mit Bochumer Selbsthilfegruppen wurde eine Woche der Selbsthilfe gestaltet. Mit einem umfangreichen Programm für Selbsthilfegruppen und Interessierte war die Woche ein voller Erfolg. Vom 16. bis 25. Mai 2025 fand zum dritten Mal die Aktionswoche Selbsthilfe statt. Alle Gruppen, Organisationen und Kontaktstellen der Selbsthilfe waren herzlich eingeladen, sich an der Aktionswoche zu beteiligen. Gemeinsam boten Selbsthilfegruppen und die Selbsthilfe-Kontaktstelle ein informatives, abwechslungsreiches und lebhaftes Programm an. Neben Infoveranstaltungen direkt in den Selbsthilfegruppen, ging es beispielsweise um intuitives Malen, um Rhythmik, um Entspannung... viele Interessierte ließen sich überraschen.

Ausstellung „Menschen im Austausch“

Die Fotoausstellung der Selbsthilfe-Kontaktstelle wurde gezeigt und dafür um mehrere Roll-Ups durch die Gruppen Al-Anon-Familiengruppen, Junge Depressionsgruppe und Long-Covid ergänzt.

Selbsthilfe-News

Der Newsletter zur Selbsthilfe in Bochum gab wieder einen Einblick in die Selbsthilfelandchaft. Der Newsletter informierte über Gruppengründungen, Fortbildungs- und Veranstaltungstermine. Die Finanzierung erfolgt durch die gesetzlichen Krankenkassenverbände.

Hier geht es zum ABO: www.selbsthilfe-news.de

Selbsthilfe Woche 2025 im Mai

Bochum macht mit!



Ausstellung „Menschen im Austausch“, Bochumer Selbsthilfegruppen und der Selbsthilfe-Kontaktstelle



MELDEN SIE SICH AN UNTER:
www.selbsthilfe-news.de

...auch als APP



Arbeitsgemeinschaft „Gleisdreieck-Bochum Mitte“

Organisiert wird die Arbeitsgemeinschaft durch das Seniorenbüro. Bei der beliebten Veranstaltung „Kaffeeplausch“ für Bochumer Bürger*innen hat die Selbsthilfe-Kontaktstelle wieder einen Vortrag und Gespräche über Selbsthilfe und die Angebote der Kontaktstelle durchgeführt.

Jubiläen

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle hat bei der Gestaltung einer Ausstellung zu den Jubiläen von KOSKON – Koordination der Selbsthilfeunterstützung – und des Landesarbeitskreises der Selbsthilfe-Kontaktstellen in NRW 2025 mitgearbeitet. Die Seite zum Thema „kultursensible Selbsthilfe“ wurde in Bochum gestaltet. Das Thema ist ein Arbeitsschwerpunkt der Selbsthilfe-Kontaktstelle.



Gespräche über Selbsthilfe beim Kaffeeplausch

Mitarbeit im Projekt „Kultursensible Selbsthilfe“

Teilnahme an:

- der Online Veranstaltung "Let's talk about: Rassismus und psychische Gesundheit"
- der AG „Interkulturelle Öffnung der Selbsthilfe-Kontaktstellen, Selbsthilfebüros und Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe“ in NRW mit fachlichem Input & Workshop durch ESE e.V., Ethnologie in Schule und Erwachsenenbildung, Thema: „Gesundheit und Krankheit – kulturelle Perspektiven verstehen und nutzen“
- Kontaktaufnahme zum Verein BONUM, ein Netzwerk Bochumer Migrantenorganisationen, das Interesse an eigenen Selbsthilfegruppen hat

DAG Jahrestagung

Bei der jährlichen Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen – DAG SHG – in Aachen; präsentierte die Selbsthilfe-Kontaktstelle sich mit der „Hörbar – Selbsthilfe zum Hören“

Mut-Tour 2025

Eröffnung der Mut-Tour 2025, die bundesweite Rad- und Wandertour zum Thema Depression startete in Bochum am Rathaus, vorab gab es eine Infoveranstaltung in der Selbsthilfe-Kontaktstelle für Bochumer Bürger*innen.

Selbsthilfe in die Lehre bringen

Die Kontaktstelle trat als Referentin an Bochumer Hochschulen und Ausbildungsstätten auf.

Außerdem

- Teilnahme am bundesweiten Netzwerktreffen der ausgebildeten interkulturellen Trainer*innen
- Einrichten eines Instagram-Accounts für die Selbsthilfe-Kontaktstelle, www.instagram.com/selbsthilfekontaktstelle_bo
- Für eine kultursensible Willkommenskultur wurde die [Website der Kontaktstelle](#) um Beiträge in polnischer und ukrainischer Sprache ergänzt
- Flyer zum Thema Selbsthilfe und Gesundheitswegweiser sind in mehreren Sprachen in der Selbsthilfe-Kontaktstelle verfügbar
- Gegenseitige kostenfreie Werbung der Volkshochschule Bochum und der Selbsthilfe-Kontaktstelle in den jeweils eigenen Publikationen



Die Selbsthilfe-Kontaktstelle wirkte aktiv mit im Projekt „Kultursensible Selbsthilfe“

„Kultur ist, wie man lebt“

Vielfalt ist Gewinn für die Selbsthilfe. Selbsthilfe ist bunt und flexibel.



Die „Selbsthilfe HörBar“ mit Dorothee Köllner bei der DAG Jahrestagung

Unterstützung, Angebote und Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen

- Unterstützung bei der Beantragung finanzieller Zuschüsse
- Kontakt zu Forschungsprojekten und Studien ermöglicht
- Veröffentlichung von Veranstaltungen der Gruppen

- Die Gesamttreffen der Bochumer Gruppen dienen der Vernetzung und dem Kennenlernen von Bochumer Einrichtungen durch Referent*innen sowie der gemeinsamen Planung von Veranstaltungen
- In Kooperation mit dem Medizinischen Qualitätsnetzes und der Ruhr-Uni konnten Selbsthilfegruppen kostenfrei an der jährlichen Gesundheitsmesse und dem Brain-Day teilnehmen
- Fortbildungen für die Selbsthilfegruppen:
 - Moderation in Selbsthilfegruppen
 - Moderiertes Austauschtreffen für neuere Selbsthilfegruppen: Methoden, Ideen und Handwerkszeug
 - Gruppen im Gespräch – Gespräche in Gruppen, moderiertes Austauschtreffen
 - die elektronische Patientenakte (in Kooperation mit einem „Selbsthilfefreundlichen Krankenhaus“ in Bochum)
 - Workshop Chorsingen



Birte Hackstedt und Emily Anders beim Brain-Day

Neue Kooperationen:

- Projekt „Familienstark – Lotsendienst für seelische Gesundheit“ der Familien- und Krankenpflege Bochum gGmbH
- Teilnahme an der Neuauflage des Arbeitskreises „Vernetzung Sucht“, trägerübergreifend und multiprofessionell, unter Einbeziehung von Selbsthilfegruppen, gesteuert durch das Gesundheitsamt der Stadt Bochum, Gemeindepsychiatrischer Verbund, Psychiatrie- und Suchtplanung
- Gesundheitsamt Bochum, Gemeindepsychiatrischer Verbund, Psychiatrie- und Suchtplanung zum Thema Partizipation von Patient*innen und Teilnehmenden aus Selbsthilfegruppen in Bochumer Netzwerken und Gremien
Zwei Infoveranstaltungen sowie Kontaktaufnahme zu interessierten Selbsthilfegruppen wurden durchgeführt
- Fachplan Gesundheit – Stadt Bochum, Gesundheitsamt um gesundheitsfördernde und präventive Aspekte künftig zielgerichtet in städtische Planungen einbringen zu können, erstellt das Gesundheitsamt einen Fachplan Gesundheit. Bürgerinnen und Bürger und Menschen aus Selbsthilfegruppen werden mit einbezogen
- Psychosomatische Medizin u. Psychotherapie, LWL-Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum zum Thema chronische Schmerzen, Vorstellung der Selbsthilfegruppe „chronische Schmerzen“
- Gesundheitskiosk in Wattenscheid der WATgesund gGmbH
- Kooperation mit der internen Sozialberatung der Agentur für Arbeit, die Selbsthilfe-Kontaktstelle wird als Kooperationspartnerin in einem Film-Clip vorgestellt



Was noch...

- Teilnahme an Umfragen der NAKOS, Nationale Kontaktstelle für Selbsthilfeunterstützung, beispielsweise:
 - „Themenklassifikation für die gesundheitsbezogene Selbsthilfe - Entwicklung eines bundesweiten Standards“ um eine klare und verständliche Themenklassifikation in der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe in Deutschland zu entwickeln
- Universität Witten/Herdecke, Fakultät für Gesundheit/Department für Humanmedizin
 - Teilnahme an der Umfrage „Wie nutzen (pflegende) Angehörige mit Migrationsgeschichte Selbsthilfeangebote“ – kultursensible Aspekte
- Teilnahme an Hybrid-Veranstaltung „AOK – Frauen.Stark“ – die Frage wurde beleuchtet, wie kann die Gesundheitskompetenz in der Familie insgesamt gestärkt werden und dabei geschlechterspezifische Bedürfnisse besser berücksichtigt werden
- Teilnahme an der Fachtagung „Intersektionalität in der Vielfalt – Perspektiven, Herausforderungen und Handlungsmöglichkeiten in einer diversen Gesellschaft“, Veranstalterin war das Projekt „Kultursensible Selbsthilfe“ sowie die AOK

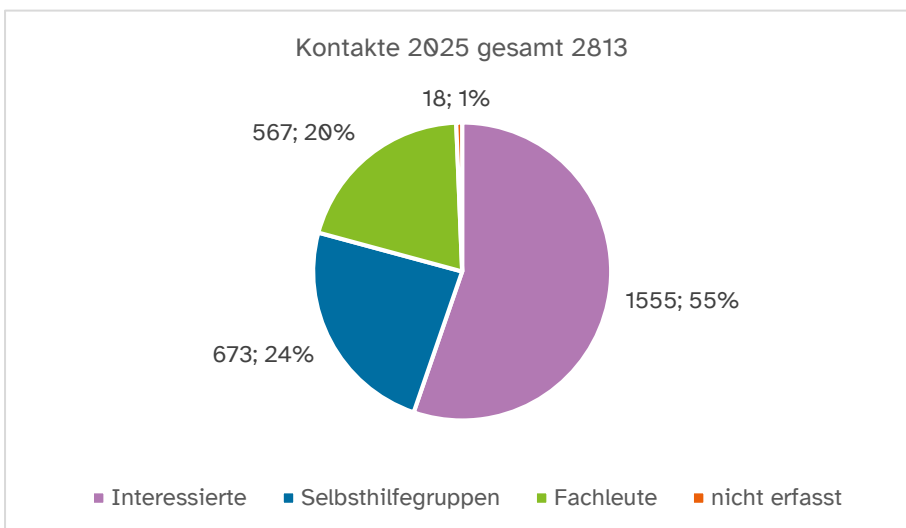


Fachtag zum Thema „Intersektionalität in der Vielfalt“

Statistik

Zahlen und Fakten – ein Überblick

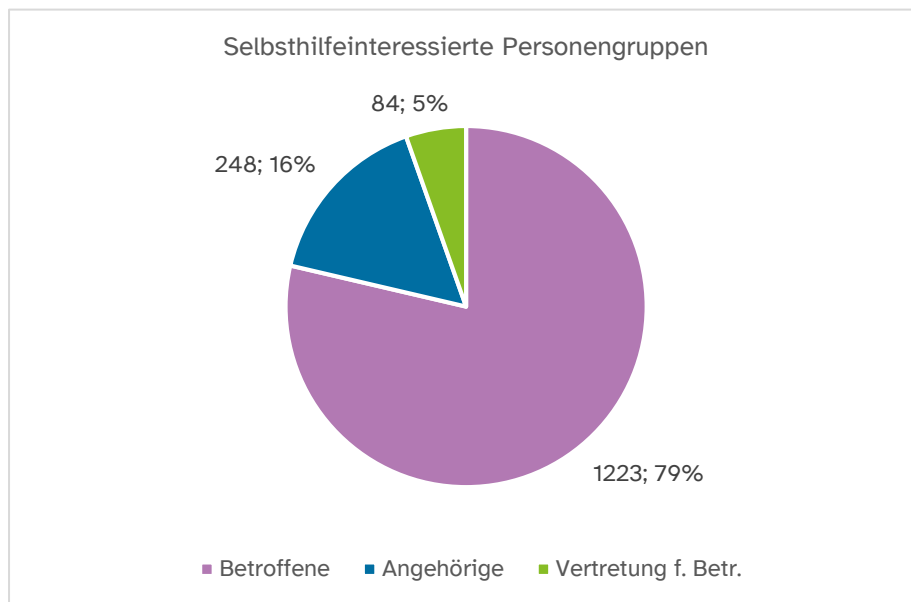
In 2025 gab es insgesamt 2813 ein- und ausgehende Kontakte.



Auch in 2025 vermehrte sich die Anzahl von Profis aus dem Gesundheits- und Sozialbereich, um Patient*innen / Klient*innen in Selbsthilfegruppen zu vermitteln. Hier zeigt sich die Nachhaltigkeit stetiger Öffentlichkeitsarbeit.

Zahlen und Fakten – einzelne Bereiche

1555 aus der Zivilgesellschaft wandten sich mit ihren Anliegen an die Selbsthilfe-Kontaktstelle.



Intensive Einzelberatungen von Ratsuchenden, mit dem Ziel der Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe, setzte mehrmals die vorherige Klärung anderer Themen/Probleme voraus.

Am häufigsten nachgefragte Themen*

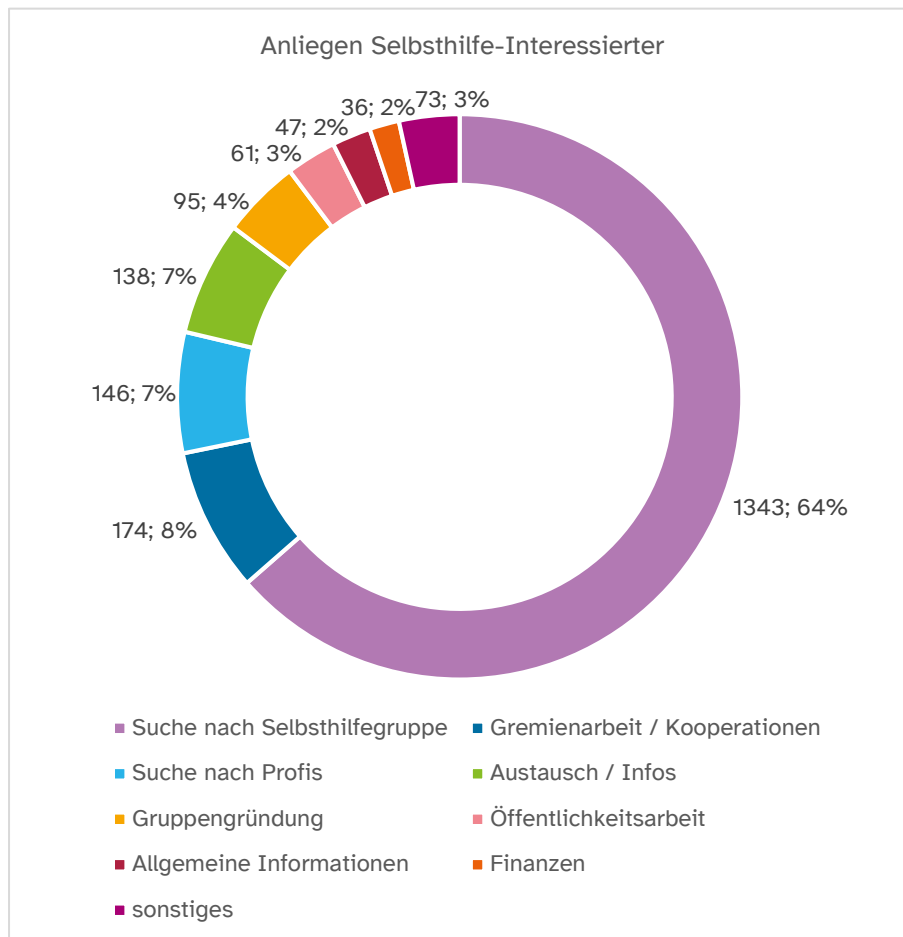
- **831** Anfragen zu psychischen Erkrankungen
- **472** Anfragen zu chronischen Erkrankungen und Behinderungen
- **229** Anfragen zum Themenfeld Lebensbewältigung/Soziales
- **131** Anfragen zu Suchterkrankungen

*inkl. Mehrfachnennungen

Auffällig hoch sind die Nachfragen zu den Themen Depressionen, Bipolare Störung, Angst und Panik, gefolgt von PTBS und Zwangserkrankungen. Bei den chronischen Erkrankungen spielen die Themen Long/Post-Covid, Krebserkrankungen und chronische Schmerzen eine große Rolle. Einsamkeit, Trennung, Trauer sind die häufigsten Themen im Bereich Soziales/Lebensbewältigung und in Bezug auf Suchtabhängigkeiten sind es Alkohol und Beziehungssucht (toxische Beziehungen).

Anliegen von Selbsthilfe-Interessierten und Profis

Bei den 2113 (inkl. Mehrfachnennungen) Kontakten zu 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.



redaktioneller Hinweis

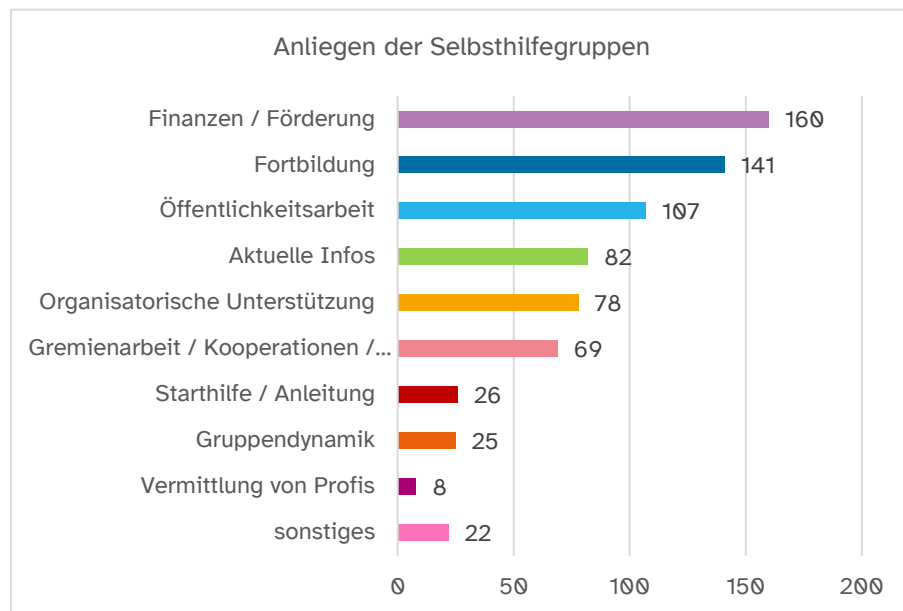


Ein Portal. 700 Stichworte. 8 000 Gruppen.
Dein Wegweiser in die Selbsthilfe.



Anliegen von Selbsthilfegruppen

Erfasst wurden insgesamt 673 Kontakte mit Selbsthilfegruppen. Diese hatten 718 Anliegen (inkl. Mehrfachnennungen). Das meiste Interesse von Selbsthilfegruppen umfasste 2025 die Themen Finanzen, Fortbildungen und Öffentlichkeitsarbeit.



Wer mehr wissen möchte:

Gremien /Arbeitskreise – Netzwerke –
aktive Beteiligung...

Überregional dabei:

- Arbeitskreis Social Media und „AG gegen Rechts“ der Paritätischen Selbsthilfe-Kontaktstellen/Büros
- Mitarbeit im Projekt „Migration und Selbsthilfeaktivierung“
- Teilnahme an den Sitzungen des Landesarbeitskreises der Selbsthilfe-Kontaktstellen Nordrhein-Westfalens (LAK NRW)
 - Intensive Mitarbeit im AK „Förderrichtlinien“ des Verbands der Ersatzkassen e.V. (vdek), mehrmalige digitale Treffen zur Aktualisierung der Antragsformulare zur Förderung von Selbsthilfegruppen, in Hinblick auf den neuen Leitfaden der GKV § 20h SGB V
 - Bearbeitung der Anfrage der KVNO, Kassenärztliche Vereinigung NO, hinsichtlich Einbindung der Selbsthilfe in die psychotherapeutische Terminvermittlung
- Koordination für die Selbsthilfe-Unterstützung in NRW - KOSKON
 - Aktive Beteiligung der Selbsthilfe-Kontaktstelle als Mitglied im Beirat des Landesarbeitskreises
 - Austausch über die Förderrichtlinien NRW zur Kontaktstellenförderung

- Mitarbeit in der Planungsgruppe zum Jubiläum von KOSKON und Landesarbeitskreis der Selbsthilfe-Kontaktstellen in NRW 2025
- Gestaltung eines Strategiegespräches mit dem Ministerium MAGS NRW im Beirat des Landesarbeitskreises, um Bedarfe und Zukunft der Selbsthilfe zu formulieren und zu vermitteln
- Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfe-Kontaktstellen im Paritätischen NRW und deren Regionaltreffen, Klausurtagung und Jahrestagung des Paritätischen NRW
- In Delegation für die gesetzlichen Krankenkassen, werden seit 2008 die administrativen Aufgaben zu den Pauschalförderanträgen der Selbsthilfegruppen aus dem Gesundheitsbereich für die Vergabe- besitzung übernommen. Viele Gruppen brauchen Beratung und Unter- stützung beim Ausfüllen der Anträge. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle war wieder Unterstützungsstelle im Rahmen des § 20h SGB V und nahm an der Vergabebesitzung beratend teil



Dorothee Köllner bei der Klausurtagung

Aktiv in Bochum

- Peer Quartier und Psychologische Studienberatung der Ruhr-Uni Bochum, Unterstützung von studentischen Selbsthilfegruppen
- Bochumer Bündnis gegen Depression, Organisation der Veranstaltungsreihe „Depression – Wir reden darüber“, Organisation einer Infoveranstaltung zur Mut-Tour 2025, eine Wander- und Fahrradtour durch Deutschland zum Thema Depression
- Mitarbeit im Netzwerktreffen Gleisdreieck 55+, Seniorenarbeit
- Mitglied in der Arbeitsgemeinschaft Behinderte
- Netzwerk Essstörungen Bochum, ein Netzwerktreffen fand in der Selbsthilfe-Kontaktstelle verbunden mit einem Vortrag statt: die Selbsthilfelandchaft in Bochum und die Aufgaben der Selbsthilfe-Kontaktstelle gemeinsam mit Teilnehmenden aus Selbsthilfegruppen im Bereich Essstörungen
- Mitarbeit im Netzwerk „Gegen Gewalt gegen Frauen und Mädchen, häusliche Gewalt“, Themenschwerpunkt war die Täter-Opfer-Umkehr nach Scheidung und zum Umgangsrecht
- Teilnahme an der kommunalen Gesundheitskonferenz und der kommunalen Inklusionskonferenz
- Kooperation mit den Augusta-Kranken-Anstalten Bochum
 - Sechste Auszeichnung der Klinik zum „Selbsthilfefreundlichen Krankenhaus“, vergeben durch das Netzwerk Selbsthilfe-freundlichkeit im Gesundheitswesen Berlin, Voraussetzung ist die kontinuierliche Zusammenarbeit des Krankenhauses mit den entsprechenden Selbsthilfegruppen und der Selbsthilfe-Kontaktstelle im Qualitätszirkel
 - Erneuerung der Kooperationsvereinbarung zwischen dem Krankenhaus und der Selbsthilfe-Kontaktstelle
- Teilnahme am Jahresempfang des Paritätischen „Blauer Heinrich“, um Netzwerke zu festigen und neue Kontakte zu pflegen



Start der Mut-Tour 2025 in Bochum



Blauer Heinrich, Neujahrsempfang des Paritätischen Bochum/Herne

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

Anhang

Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen



redaktioneller Hinweis



Impressum

Herausgeber

Der Paritätische
Selbsthilfe-Kontaktstelle Bochum
Alsenstraße 19a
44789 Bochum

Tel.: 0234 23 99 11 11

selbsthilfe-bochum@paritaet-nrw.org

www.selbsthilfe-bochum.de

https://www.instagram.com/selbsthilfekontaktstelle_bo



Redaktion und Layout

Dorothee Köllner | Selbsthilfe-Kontaktstelle Bochum

Fotos

Titelseite Elly Miller | [stock.adobe.com](https://www.stock.adobe.com)

Innenteil Selbsthilfe-Kontaktstelle Bochum

Erschienen

Februar 2026

