

# Jahresbericht 2025 - Selbsthilfe



# Inhaltsverzeichnis

<b>Von ADHS bis PTBS – neue Herausforderungen in 2025</b>	<b>S.3</b>
<b>So sieht's aus: Rahmenbedingungen unserer Arbeit</b>	<b>S.4</b>
<b>Die Aufgaben – ganz schön vielseitig</b>	<b>S.5</b>
<b>Das Haus der Selbsthilfe. Hereinspaziert!</b>	<b>S.5</b>
<b>Information und Beratung I</b>	<b>S.6</b>
<b>Information und Beratung II</b>	<b>S.7</b>
<b>Information und Beratung III</b>	<b>S.8</b>
<b>Austauschen mit anderen Gruppen. Macht stark!</b>	<b>S.9</b>
<b>Acht Köpfe – Der Sprecher*innen-Rat</b>	<b>S.9</b>
<b>In-Gang-Setzer®- Netzwerk</b>	<b>S.10</b>
<b>Weitersagen! Networking und Öffentlichkeitsarbeit</b>	<b>S.10</b>
<b>Das ganze Jahr up to date – mit diesen Medien</b>	<b>S.11</b>
<b>Networking. Für die Region.</b>	<b>S.11</b>
<b>Viel mehr drin als man denkt – ein Fazit</b>	<b>S.12</b>

## Von ADHS bis PTBS – neue Herausforderungen in 2025

In Deutschland hat sich die Selbsthilfe zu einer unverzichtbaren Ergänzung im Gesundheitswesen entwickelt, der 4. Säule im Gesundheitssystem. Selbsthilfegruppen sind freiwillige Zusammenschlüsse von Menschen, die sich gegenseitig bei der Bewältigung von Krankheiten, psychischen Herausforderungen oder sozialen Problemen unterstützen. Sie richten sich an Betroffene ebenso wie an deren Angehörige und bieten eine wertvolle Möglichkeit, Erfahrungen zu teilen, Verständnis zu finden und gemeinsam neue Wege im Umgang mit schwierigen Lebenssituationen zu entwickeln.

Die Aufgabe der Selbsthilfe-Kontaktstelle Oberbergischer Kreis (SHK OBK) besteht darin bestehende Selbsthilfegruppen zu begleiten und zu unterstützen, genauso wie neue Gruppen zu gründen. Das Team macht das Konzept Selbsthilfe sowie neue und bestehende Selbsthilfegruppen in der Öffentlichkeit bekannt: Zum einen bei den Menschen, die eine Selbsthilfegruppe (SHG) suchen und zum anderen bei allen relevanten Fachdiensten, Verbänden, Gremien und Multiplikator\*innen im Oberbergischen Kreis.

### **Eine stabile Basis 2025**

Der Fokus der Selbsthilfe-Unterstützung lag in 2025 darauf, der Arbeit in den Selbsthilfegruppen eine stabile Basis zu verschaffen. Dies geschah durch die Starthilfe bei Neugründungen, die Beratung und Fortbildung bestehender Selbsthilfegruppen sowie durch die Begleitung bei Umbrüchen, Krisen oder Auflösungen von Gruppen.

Wie in den Vorjahren stark nachgefragt waren Gruppen für psychisch erkrankte Menschen – z. B. für Frauen mit einer Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS). Thematisch auffällig in diesem Jahr war die Nachfrage nach Austausch-Gruppen für Erwachsene mit ADHS und Gruppen zum Thema Einsamkeit.

Selbsthilfegruppen die zu psychischen Themen arbeiten, hatten einen intensiven Unterstützungsbedarf.

Selbsthilfegruppen, die Jahrzehnte stabil gearbeitet haben, haben sich in den Ruhestand verabschiedet und hinterlassen eine Lücke. Der Generationenwechsel macht sich in den Gruppen deutlich bemerkbar.

Zwischen den Selbsthilfegruppen wurde viel „genetzt“: Erfahrungsaustausche, Gesamttreffen und Fortbildungen fanden großen Zuspruch. Diese Foren schafften – themenübergreifend – einen spürbaren Zusammenhalt der aktiven Gruppen.

*Wir wünschen viel Vergnügen beim Lesen!*

## So sieht's aus: Rahmenbedingungen unserer Arbeit

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle liegt gut erreichbar im Zentrum von Gummersbach in der La Roche-sur-Yon-Str. 5. Sie ist besetzt mit zwei pädagogischen Fachkräften: Regina Schulte (26 Wochenstunden) Tanja Zimmermann (19,25 Stunden) sowie einer Sachbearbeiterin, Andrea Luhnau (19,25 Stunden).

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle wird mit Mitteln der GKV, Gemeinschaft der Gesetzlichen Krankenkassen/-verbände in NRW (§20 SGB V), dem Oberbergischen Kreis und dem Ministerium für Gesundheit und Soziales Nordrhein-Westfalen sowie Eigenmitteln des Paritätischen NRW finanziert.



Zentral in Gummersbach – die Selbsthilfe-Kontaktstelle Oberbergischer Kreis.



Mittendrin in Gummersbach - 8 Minuten zum Bahnhof, 3 Minuten zum Kreishaus

## Die Region - Mittendrin im Bergischen ...

Der Oberbergische Kreis liegt im Bergischen Land. Über 275.000 Menschen leben hier. Sie verteilen sich auf 7 Städte und 6 Gemeinden.

Die Fläche ist verhältnismäßig groß, so beträgt die Nord-Süd-Ausdehnung 53 km und die Ost-West-Ausdehnung 38 km. Unser Einsatzgebiet reicht von Radevormwald im Norden bis Morsbach im Süden und von Lindlar im Westen bis Reichshof im Osten. Entsprechend zeitaufwändig sind die Fahrten zu Veranstaltungen, Netzwerkpartner\*innen sowie zu Gesprächen und Besuchen der Gruppen vor Ort:

- 275.625 Menschen
- 7 Städte
- 6 Gemeinden

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist gut mit den Öffentlichen Nahverkehrsmitteln zu erreichen. Zum Bahnhof in Gummersbach sind es zu Fuß 8 Minuten, dort hat man Anschluss an die Regionalbahn und verschiedene Buslinien.

Die Bushaltestelle „Rathaus“ befindet sich direkt vor der Haustüre.

## Die Aufgaben – ganz schön vielseitig

Unsere Aufgaben sind so vielseitig wie die Menschen, die wir beraten und informieren. Dabei haben wir stets die Kräfte und Fähigkeiten der Menschen und nicht ihre Defizite im Blick. Über 130 Gruppen konnten 2025 auf unsere Unterstützung zählen.

### Die Selbsthilfekontaktstelle (SHK)

- **informiert** über Selbsthilfe
- **vermittelt** in bestehende Gruppen
- **unterstützt** und berät Gruppen
- **hilft** bei Gruppengründungen
- **verweist** auf professionelle Hilfsangebote
- **arbeitet** mit Ehrenamtler\*innen zusammen
- **kooperiert** mit Fachleuten aus dem Gesundheits- und Sozialbereich.

**Das Team der Selbsthilfekontaktstelle** tritt 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 Selbsthilfegruppenmitgliedern in regionalen Gruppen und Gremien.



Das Team der Kontaktstelle: Andrea Luhnau (Sachbearbeiterin), Tanja Zimmermann und Regina Schulte (pädagogische Fachkräfte) v.l.n.r.

**Selbsthilfe schafft Perspektiven!**

## Das Haus der Selbsthilfe. Hereinspaziert!

Das Haus der Selbsthilfe befindet sich mitten in der Innenstadt von Gummersbach. Niedrigschwellige und gut erreichbare Beratungsangebote gibt es gleich dreifach:

- von der EUTB (Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung),
- dem KOPS (Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe) und natürlich
- der SHK (Selbsthilfe-Kontaktstelle Oberbergischer Kreis)

Für Gruppen aus der Region sowie für diverse Veranstaltungen gibt es sechs unterschiedlich große Räume mit moderner Moderationstechnik.

**23 verschiedene Selbsthilfegruppen** haben im letzten Jahr diese Ausstattung regelmäßig nutzen können.

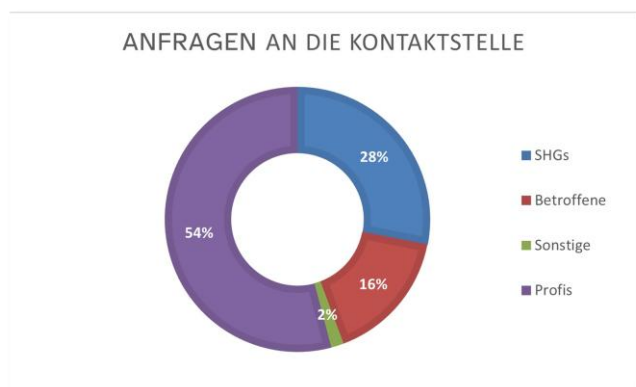


Die Büros, Gruppen- und Veranstaltungsräume von direkt drei Einrichtungen befinden sich in dem Gebäude

## Information und Beratung I

Per Mail, telefonisch oder auch persönlich:  
Im Jahr 2025 wurden 2150 Anfragen an die Selbsthilfe-Kontaktstelle gerichtet.

### Wer hat sich bei uns gemeldet?



Anfragen an die Kontaktstelle in 2025

Die meisten Anfragen (etwas mehr als die Hälfte aller Kontakte) kamen aus den Reihen der in der Region tätigen **Professionellen** (Ärzte, Kliniken, Vereine, SPZ, Soziale Dienste, Beratungsstellen...). Sie hatten einen hohen Informations- und Austauschbedarf zur Selbsthilfe. Darunter waren sehr viele Anfragen im Hinblick auf Kooperationen, Vernetzung und Öffentlichkeitsarbeit.

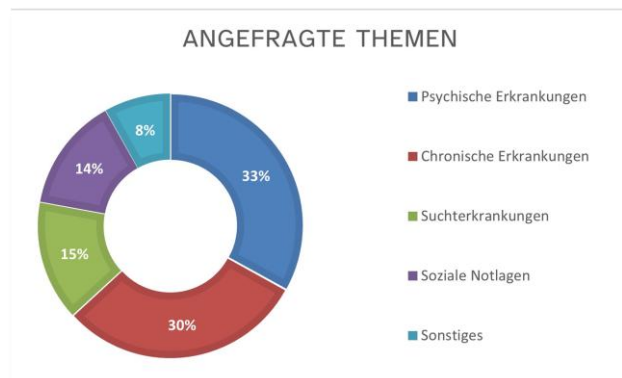
Während die Profis häufig per Mail kommunizierten, wendeten sich **Interessierte bzw. Betroffene**, die eine Selbsthilfegruppe suchten oder sich generell zum Konzept der Selbsthilfe informieren wollten, vorwiegend telefonisch an uns.

**Selbsthilfegruppen** (SHGs) nutzten zur Kontaktaufnahme alle Wege der Kommunikation, um Unterstützung für ihre Gruppenanliegen zu erhalten.

Sie kommen gerne persönlich ins Haus der Selbsthilfe, um ihre Anliegen zu klären.

### Long Covid, Einsamkeit, ADHS, Sucht

Nach welchen Themen wurden gefragt?



In 2025 angefragte Themen

Insgesamt gab es 787 Anfragen zur Suche nach Gruppen. Die größte Nachfrage an die Selbsthilfe in 2025 betraf die Unterstützung von Psychisch Erkrankten und Menschen mit Suchterkrankungen (zusammen: 48 %). Soziale Themen zur Krisen- und Lebensbewältigung wurden ebenfalls häufig angefragt (15 %).

Ein Drittel der Anfragen betraf die Nachfrage nach Gruppen für Chronische Erkrankungen und Behinderungen. Das Interesse an der Long Covid Gruppe war nach wie vor stark ausgeprägt.

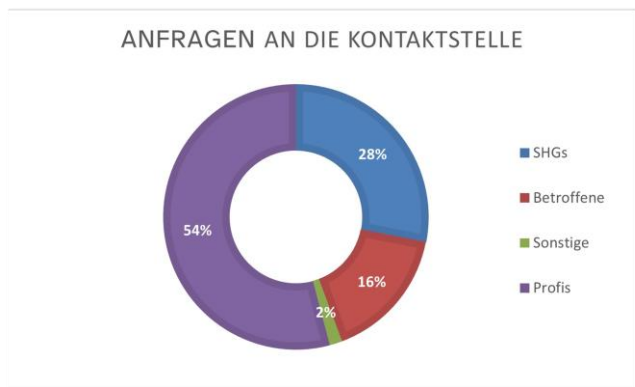
Weiterhin häufig nachgefragt – mit 71 Anfragen – war die neue Selbsthilfegruppe ADHS für Erwachsene. Deshalb wurde eine zweite Gruppe gegründet.

„Selbsthilfe stärkt die Seele!“

## Information und Beratung II

### So sieht's aus: Gruppen in Oberberg.

Im gesamten Gebiet des Oberbergischen Kreises wurden in 2025 über 130 Selbsthilfegruppen betreut, die zu ca. 70 verschiedenen Themenbereichen arbeiten. Die Grafik zeigt, dass im Oberbergischen Kreis 42 % der beste-



Anfragen an die Kontaktstelle in 2025

henden Selbsthilfegruppen zu den **Themen von Suchterkrankungen und Psychischen Erkrankungen** arbeiteten. Diese Gruppen brauchten deutlich mehr Unterstützung als Gruppen zu chronischen Erkrankungen, weil sie sich krankheitsbedingt schlechter artikulieren konnten, ihre Bedarfe und Hilfsmöglichkeiten weniger wahrnahmen als andere und eine höhere Fluktuation aufwiesen. Zudem waren die Teilnehmenden oftmals unsicherer und unerfahrener in der Gruppenarbeit. Dies erforderte insbesondere eine längere Anfangsphase mit mehr Unterstützungsbedarf, um mehr Ermutigung, Ausdauer und Flexibilität zu erreichen.

Selbsthilfegruppen zu psychischen Erkrankungen bedürfen einer besonderen Aufmerksamkeit, da gruppenspezifische Prozesse die erkrankten Teilnehmer\*innen schneller belasten. So waren das gemeinsame Erarbeiten von Gruppenregeln, das Verteilen von Aufgaben in der Gruppe und das Erlernen

neuer Techniken der Moderation sowie Unterstützung bei Leitungswechseln wichtige Grundvoraussetzungen für die Fortführung eines konstruktiven Austausches.

21% der bestehenden Gruppen arbeiteten zu Themen im **Bereich Soziales und Lebensbewältigung**. Dies waren oft Menschen in belastenden Lebenslagen, die gesundheitlich gefährdet sind, aber nicht diagnostizierbar sind. Themen dieser Gruppen waren z. B.: Tod/Trauer, Trennung/Scheidung, Einsamkeit, Alleinerziehend, Eltern von behinderten Kindern, Angehörigen-Gruppen etc.

In 2025 stellte der Oberbergische Kreis erstmals 5.000,00 € für die **Förderung der Sozialen Selbsthilfe** im Kreisgebiet für das aktuelle Haushaltsjahr zur Verfügung. Förderberechtigt sind Selbsthilfegruppen, die wie die oben genannten Themen zu besonderen sozialen Situationen, Lebens- und Existenzkrisen arbeiten. Gruppen zu diesem Themenkomplex können wir nun als Selbsthilfe-Kontaktstelle gezielter begegnen und unterstützen. Durch die Förderung werden sie schneller arbeitsfähig. Es stellt zudem eine Gleichstellung zu den krankheitsbezogenen Gruppen da und die Gruppen fühlen sich akzeptiert.

37 Prozent der Selbsthilfegruppen arbeiten zu **chronischen somatischen Erkrankungen**. Bei fast allen Krankheitsbildern wurde eine Zuspitzung und höhere Komplexität (z.B. bei Krebserkrankungen und bei der Post Covid-Erkrankung) sowie Versorgungsengpässe (Polyneuropathie, Post Covid,) deutlich. Mehrfach-Diagnosen und die zunehmenden Belastungen des Gesundheitssystems stellen weitere Herausforderungen an diese Selbsthilfegruppen dar.

## Information und Beratung III

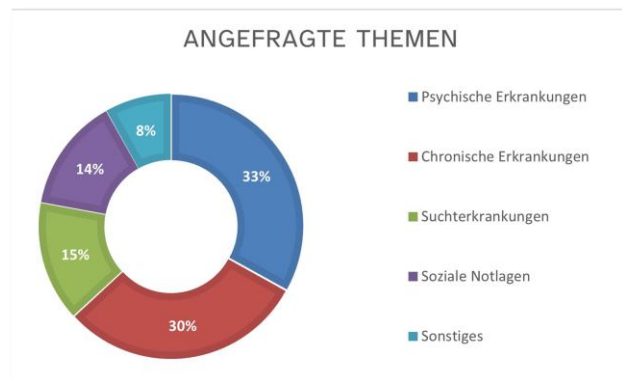
### Selbsthilfegruppen gründen, ermutigen, bestärken

In 2025 wurden zehn Selbsthilfegruppen (SHG) bei ihren Gründungswünschen unterstützt zu den Themen: ADHS bei Erwachsenen, Eltern und Schule, Depressionen, Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS), Drogensucht, Krebs, Einsamkeit und Parkinson. Tatsächlich sind daraus **acht neue** Gruppen entstanden: zwei Gruppen zu Depressionen/Burnout, eine gegen Einsamkeit und Resignation nach Tod/Trennung/Scheidung, eine Gruppe für Frauen mit einer PTBS, eine Gruppe für Eltern von drogenabhängigen jungen Menschen, eine Gruppe für Kinder mit Autismus-Spektrum-Störungen im Nordkreis, eine zweite ADHS-Gruppe für Erwachsene, eine Gruppe „PingPongParkinson“. Die SHG für Männer mit (Prostata-)Krebs konnte auch nach einem Jahr Begleitung nicht genügend Teilnehmende verzeichnen und musste aufgeben. Bei den Gründungsprozessen zählten wir wieder auf das Engagement ehrenamtlichen In-Gang-Setzer\*innen.

### Selbsthilfegruppen beenden, würdigen, verabschieden

In 2025 haben mehrere Gruppen ihre Arbeit eingestellt, die u. U. viele Jahre beständig und gut zusammengearbeitet haben. Oftmals haben wir leider erst nach der Auflösung davon erfahren. Bei Gruppen, die uns darüber in Kenntnis gesetzt haben, konnten wir den Abschiedsprozess begleiten, die Bedeutung der Gruppe für die Teilnehmenden herausarbeiten und würdigen, Rückschau auf Höhen und Tiefen der Gruppenarbeit halten und auch organisatorisch einen guten Abschluss herbeiführen. Die Gründe für Auflösungen sind vielfältig und einzigartig wie die Gruppen selber: Gruppen, die über 25 oder 35 Jahre aktiv zusammengearbeitet haben, sind zu einem alten

Freundeskreis geworden oder traten aus Altersgründen in den Ruhestand, manche Gruppen fanden keine Nachfolger\*in, die/der die Verantwortung übernehmen wollte, manche Gruppen fanden nicht ausreichend Teilnehmer\*innen.



In 2025 angefragte Themen

Stellvertretend für all diese Gruppen möchten wir uns bei der **SHG-Fibromyalgie**, bei der **Begegnungsgruppe Gummersbach vom Blauen Kreuz** und bei dem **Café-Treff für Trauernde** in Gummersbach für ihr ausdauerndes Engagement und die gute Zusammenarbeit bedanken!

## Austauschen mit anderen Gruppen. Macht stark!

### Austauschen? Viermal im Jahr.

„Ich nehme hier immer so viel mit!“ Die Erfahrungsaustausche der Gruppenvertreter\*innen untereinander dienten zur fachlichen und gegenseitigen Unterstützung bei der ehrenamtlichen Gruppenarbeit. Sie fanden am 29.02., 22.4., 28.8., 29.10.2024 im Haus der Selbsthilfe statt.

Bei den beiden jährlichen Gesamttreffen (28.6. und 29.11.2024) standen der Informationsaustausch und die gegenseitige Vernetzung der Gruppen im Fokus.

Die Erfahrungsaustausche und Gesamttreffen bringen regelmäßig neue Impulse in die Gruppen und bieten die Chance die eigene Gruppenarbeit kritisch zu überprüfen. Um Selbsthilfe-Aktiven sowie Selbsthilfe-Interessierten im Nord- und Südkreis die Möglichkeit zu geben mit relativ geringem Aufwand an den Netzwerktreffen teilnehmen zu können, haben wir 2025 erstmals zwei der Erfahrungsaustausche in den Nord- und Südkreis verlegt. Eine Erneuerung, die gut ankam.

## Acht Köpfe – Der Sprecher\*innen-Rat

Der Sprecher\*innen-Rat, ein unabhängiges Gremium zur Vertretung der Selbsthilfe im Oberbergischen Kreis, wurde im Juni 2023 von der Gesamtversammlung der Selbsthilfegruppen für 3 Jahre gewählt.

Der Sprecher\*innen-Rat: Barbara Dernbach, SHG aktive Damen in der 2. Lebenshälfte; Claudia Schlemminger, SHG-Myasthenie; Gregor Herting (SHG ILCO; Karl-Heinz Görlitz, SHG Schlaganfall; Markus Wehling, SHG Depressionen; Norbert Schulz, SHG Suchterkrankungen; Peggy Naujoks, SHG Brustkrebs; Ralf Sachser, SHG Multiple Sklerose arbeitete als Team zusammen, um die Selbsthilfe aus Sicht der Betroffenen im Kreisgebiet zu vertreten und besser bekannt zu machen.

### Aktionen des Sprecher\*innen-Rats

- Neue Geschäftsordnung
- Kommunale Gesundheitskonferenz OBK
- Runder Tisch Inklusion\*
- PSAG-Sucht
- Vergabesitzung Fördergelder der GKV
- Presseartikel in der OVZ
- Regionalkonferenz Patientenbeteiligung
- Bundesausschuss Gesundheit, Berlin
- Besuch der Wahl-Infostände/Parteien OBK
- Brief an Ministerpräsident H. Wüst
- Kontakt zu Inklusionsbeauftragten OBK, Tobias Schmies
- Wahl zum sachkundigen Bürger Inklusion der Stadt Waldbröl



Der Sprecher\*innen-Rat (von links nach rechts) Ralf Sachser, Barbara Dernbach, Markus Wehling, Claudia Schlemminger, Norbert Schulz

## In-Gang-Setzer®- Netzwerk

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle beteiligt sich an dem deutschlandweiten „In-Gang-Setzer®“- Netzwerk. Speziell ausgebildete ehrenamtliche In-Gang-Setzer aus der Region arbeiten mit dem methodischen Konzept um Selbsthilfegruppen in der Anfangsphase zu unterstützen. Der Selbsthilfe-Kontaktstelle standen in 2025 vier ehrenamtliche Helfer\*innen für In-Gang-Setzungs-Prozesse zur Verfügung. In 2025 unterstützten sie 3 Gruppen während der Gründungsphase zu unterschiedlichen Themen: Eltern von Drogenabhängigen, Männer mit Krebserkrankungen und Betroffene von Diabetes Typ 2. Dabei wurden sie von der Selbsthilfe-Kontaktstelle begleitet und mit regelmäßigen Austauschtreffen unterstützt.



Seit 2025 ist das inGangSetzer-Projekt zu dem inGangSetzer-Netzwerk verstetigt geworden.

## Weitersagen! Networking und Öffentlichkeitsarbeit.

In NRW startete das „**Reha-Projekt**“, ein Projekt der Deutsche Rentenversicherung und der KOSKON NRW, der Selbsthilfe-Kontaktstelle im Oberbergischen Kreis und drei weiteren Kontaktstellen in NRW. Die Idee: Selbsthilfe-Kontaktstellen kooperieren mit regionalen, ambulanten Reha-zentren mit der Aufgabe die Mitarbeitenden dort zur Selbsthilfe im Kreis zu informieren und zu schulen.

Das Planen & Durchführen **öffentlicher Veranstaltungen** bildeten einen weiteren Schwerpunkt unserer Arbeit in 2025. Ob hybride Infoveranstaltung zur Selbsthilfe-Förderung, eine Fortbildung für Gruppenleiter\*innen, Info-Veranstaltungen für Patient\*innen des „Zentrums für seelische Gesundheit“, das Zeigen eines Films zum Thema „Selbstwahrnehmung“ im Kontext von Schönheitsidealen in der westlichen Welt mit anschließender Podiums-

diskussion im Kino „Seven“ oder die Teilnahme beim „Oberbergischen Frauentag“ in der Halle 32. Die Beteiligung stärkte den Zusammenhalt und brachte neue Ideen und Impulse für die Selbsthilfegruppen.

### **Gemeinschaftliche Aktionen. Immer ein Gewinn.**

- Kinofilm „Embrace“, Kino Seven
- Vortrag „Resilienz“, Haus der Selbsthilfe
- Vortrag „Stark gegen Krebs“, Ehemaliges Hohenzollernbad
- Infostand „Oberbergischer Frauentag“, Halle 32
- Offene Sprechstunde „Bundesweiter Tag der Selbsthilfe
- Mitarbeit beim Digitalen Adventskalender des Oberbergischen Kreises.
- Café „Suchtselbsthilfe“: 6 Veranstaltungen in Kooperation mit dem „Zentrum für seelische Gesundheit“, Klinik Marienheide
- Teilnahme an der bundesweiten Aktionswoche Selbsthilfe „WIR HILFT“

## Das ganze Jahr up to date – mit diesen Medien:

- Flyer: Selbsthilfegruppen in OBK
- 6 Ausgaben des regionalen Selbsthilfe-Newsletters
- Facebook-Seite „Selbsthilfe südliches Rheinland“
- Homepage [www.selbsthilfe-obk.de](http://www.selbsthilfe-obk.de)
- Laufend Pressearbeit in Zusammenarbeit mit OVZ und Radio Berg



Besuchen Sie uns im Internet: [www.selbsthilfe-obk.de](http://www.selbsthilfe-obk.de)

## Networking. Für die Region.

Wir wirken mit in Arbeitskreisen und Netzwerken der 13 Städte und Gemeinden im Oberbergischen Kreis.

Viele Kontakte zu selbsthilfefreundlichem Multiplikator\*innen und Unterstützer\*innen liefen über Netzwerktreffen mit Fachkräften von Sozial- und Gesundheitsdiensten. Dazu zählte 2025 z.B. die Teilnahme an der kommunalen **Gesundheitskonferenz** des OBK, an Treffen der **Fachstelle für bürgerschaftliches Engagement und Ehrenamt**, an Werkstattgesprächen des Senioren-Netzwerks Gummersbach sowie die Mitarbeit am **Runden Tisch Inklusion** und der **PSAG Sucht**.

Über den Landesarbeitskreis NRW der KOSKON war die Selbsthilfe-Kontaktstelle auch überregional fachlich vernetzt mit 53 Selbsthilfe-Kontaktstellen in ganz NRW und darüber mit 10.000 SH-Gruppen zu 800 Themen.

Im Oberbergischen Kreis tauschen sich über 130 Gruppen zu 70 Themen aus!

## Ausblick 2026

### Schulungen

- 14.01.2026 Hybride Infoveranstaltung Selbsthilfeförderung der GKV
- 21.03.2026 Workshop/Regio Seminar „Den eigenen Mut spielerisch entdecken“

### Projekte

- Gruppenübergreifendes Improvisations-Theater für mehr Resilienz
- Projekt „Reha und jetzt“

### Erfahrungsaustausche der Gruppenvertreter\*innen

- 19.02., 15.04., 18.08., 19.10.2025: Erfahrungsaustausch
- 19.06. und 27.11.2026: Gesamttreffen

### Öffentlichkeitsarbeit

- „Oberbergischer Frauen- und Mädchentag“
- Schaufenster-Aktion in der Adler-Apotheke, Waldbröl
- Selbsthilfe-Tag im Kreiskrankenhaus Gummersbach
- Infoveranstaltungen im „Zentrum für Seelische Gesundheit“, Klinik Marienheide

In 2026 ist eine breitere **Vernetzung** geplant, um die Selbsthilfe bekannt zu machen, gängige Klischees auszuräumen und besonders die Vielfalt und die Wirksamkeit der Selbsthilfe darzustellen.

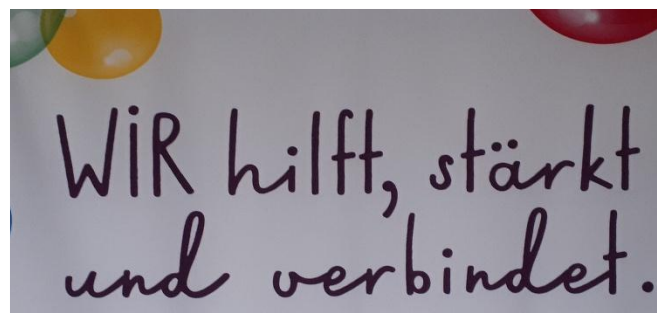
Um den Bekanntheitsgrad in der Region zu verbessern, möchten wir die Selbsthilfe u.a. in kommunalen politischen Gremien und in fachlichen Arbeitsgruppen, z. B. im Netzwerk „Früher Hilfen“ präsentieren und mit sozialen Einrichtungen (z. B. den neuen Familienbüros) und Gesundheitsdiensten (z.B. einer ambulanten Reha-Einrichtung) enger zusammenarbeiten.

## Viel mehr drin als man denkt – ein Fazit

Selbsthilfe ist vielfältig. Sie ist längst ein unverzichtbarer Teil unseres Gesundheitssystems. Ganz gleich, ob sich die Menschen um einen Tisch sitzend, im Stuhlkreis, beim Walk & Talk oder im Chat austauschen: Selbsthilfe hat sich mittlerweile als wichtige vierte Säule im Gesundheitssystem etabliert.

Wir als Selbsthilfe-Kontaktstelle verstehen uns dabei als zentrale Unterstützung und Vermittlung. In 2025 konnten wir viele Interessierte an bestehende Gruppen anbinden oder auch bei der Neugründung unterstützen. Insbesondere die Initiierung und Begleitung von Gruppen für psychisch kranke Menschen war wichtig. Die neue Möglichkeit zur Förderung von sozialen Gruppen entspannt ab jetzt die Situation für Menschen in Krisensituationen - auch ohne Krankheitsdiagnosen. Sie ist ein gutes Werkzeug zur Gesundheitsprävention und gegen Vereinsamung.

Die fachliche Unterstützung für Selbsthilfeaktive, Hilfe bei organisatorischen Fragen, Raumbeschaffung und Öffentlichkeitsarbeit wurden erfolgreich geleistet. Ein weiteres Augenmerk lag 2025 darauf, die Selbsthilfe im Kreis bekannter zu machen und gängige Klischees auszuräumen, zum Beispiel durch eine intensivierete Netzwerkarbeit. Neben Gremienarbeit und Öffentlichkeitsarbeit konnte die Selbsthilfe-Kontaktstelle im Jahr 2025 durch 8 neue Selbsthilfegruppen, Fortbildungen für Gruppenvertreter\*innen, öffentliche Vorträge und der regelmäßigen Kooperation mit dem Zentrum für seelische Gesundheit in Marienheide u.a. die Selbsthilfearbeit in der Region stärken und Menschen ermutigen mit den aktuellen gesellschaftlichen Herausforderungen und den individuellen Beeinträchtigungen gleichermaßen umzugehen. Ganz nach dem Motto: „Aufgeben ist keine Option“.



Probleme gemeinsam in die eigene Hand nehmen, stärkt nachhaltig.

„Ich bin nicht mehr allein, die Gruppe ist Teil meines Alltags geworden.“

### Impressum

#### Herausgeber

Der Paritätische NRW  
Selbsthilfe-Kontaktstelle Oberbergischer Kreis  
La Roche-sur-Yon-Str. 5  
51463 Gummersbach

Tel.: 02261/ 8168 07  
selbsthilfe-obk@paritaet-nrw.org  
[www.selbsthilfe-obk.de](http://www.selbsthilfe-obk.de)

#### Redaktion und Layout

Regina Schulte, Tanja Zimmermann, Andrea Luhnau  
Selbsthilfe-Kontaktstelle Oberbergischer Kreis

#### Fotos

Titelseite und alle:  
Selbsthilfe-Kontaktstelle OBK

#### Erschienen

03/ 2026