



WENN'S **KLICK**  
GEMACHT HAT ...

**SELBSTHILFE -  
KONTAKTSTELLE**

# Jahresbericht 2020

## Inhaltsverzeichnis:

- I. Einführung
- II. Träger
- III. 2020 im Überblick
  
- IV. Vorwort zu 2020 / Statistik
  - 1. Anfragekontakte
  - 2. Geschlechtszugehörigkeit
  - 3. Differenzierung der Anfragekontakte
  - 4. Anliegen
  - 5. Kontaktaufnahmen zu den Selbsthilfegruppen
  - 6. Auswertung der Themenbereiche
  
- V. Gremienarbeit
  
- VI. Aussicht auf 2021

## I. Einführung

**Selbsthilfegruppen** dienen im Wesentlichen dem Informations- und Erfahrungsaustausch von Betroffenen und Angehörigen, der praktischen Lebenshilfe sowie der gegenseitigen emotionalen Unterstützung und Motivation.

Darüber hinaus vertreten Selbsthilfegruppen im unterschiedlichem Grad die Belange ihrer Mitglieder nach außen: Das reicht von Öffentlichkeits- und Aufklärungsarbeit über die Unterstützung von Projekten bis hin zur politischen Interessensvertretung. Die Leistungen der Selbsthilfegruppen werden mittlerweile als wichtige Ergänzung zum professionellen Gesundheitssystem von den Kostenträgern anerkannt.

Die Stadt Wuppertal fördert und unterstützt die Arbeit der Selbsthilfe durch die Selbsthilfe-Kontaktstelle. Diese befindet sich im Sozialamt - 201.5 - Sozialplanung, Beratung, Qualitätssicherung. Sie arbeitet eng mit den Vereinigungen und Zusammenschlüssen der Selbsthilfe zusammen und kommt damit auch dem Auftrag des Gesetzes zum öffentlichen Gesundheitsdienst nach, die Arbeit im Gesundheitsbereich tätigen Selbsthilfegruppen zu fördern und die gesundheitsbezogene Selbsthilfe weiter zu entwickeln.

Neben der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe sind bei der Stadt Wuppertal auch weitere Selbsthilfegruppen aufgeführt, die sich am ehesten als „Selbsthilfe in sozialen Angelegenheiten“ bezeichnen lassen. Diese Selbsthilfegruppen, wie zum Beispiel: Trauergruppen, Selbsthilfe bei (sexueller) häuslicher Gewalt, oder Selbsthilfegruppen im Bereich Lebensbewältigung, haben keine Förderberechtigung durch die Krankenkassen nach § 20h SGB V. Durch das städtische Fördermittelbudget können sie jedoch ebenfalls nach Antragstellung finanziell unterstützt werden und erhalten zudem alle angebotenen Serviceleistungen zur Unterstützung der Selbsthilfearbeit.

**Die Selbsthilfe- Kontaktstelle** ist die Anlaufstelle für Selbsthilfe in Wuppertal. Hier laufen alle Fäden von Interessierten, Selbsthilfe-Aktiven und Profis zusammen. Aufgabe ist es unter anderem, Ratsuchende zu informieren und zu beraten, sowie Interessierten den Kontakt zu einer von aktuell 145 Selbsthilfegruppen zu 88 Themen zu vermitteln. Selbsthilfeinteressierte, die Unterstützung suchen, erhalten im persönlichen Gespräch, telefonisch oder per Email einen Einblick in die Selbsthilfeangebote vor Ort, sowie Auskunft zu überregional bestehenden Selbsthilfegruppen.

Auf der Internetseite [www.wuppertal.de/selbsthilfegruppen](http://www.wuppertal.de/selbsthilfegruppen) gibt es weitere Informationen zu Gruppen, die sich in der Öffentlichkeit vorstellen und auf sich aufmerksam machen möchten. Hier werden Angaben zu Kontaktpersonen, zum Ort der Treffen und zu Terminen der Gruppentreffen veröffentlicht. Eine Themendarstellung sowie Programmhinweise für das laufende Kalenderjahr und ein weiterführender Link auf die jeweilige Homepage werden dort ebenfalls eingestellt, sofern dies von den Selbsthilfegruppen gewünscht wird.

Die Kontaktdaten der kommunalen Selbsthilfegruppen, die mit der Datenveröffentlichung einverstanden sind, werden auch im NRW - Internetportal des DPWV unter [www.selbsthilfenetz.de](http://www.selbsthilfenetz.de) aufgeführt.

Die damit verbundene Pflege bzw. Aktualisierung der Datensätze wird durch die Selbsthilfe-Kontaktstelle der Stadt Wuppertal geleistet.

Unter SELBSTHILFEinteraktiv finden Interessierte zudem einen Link, der auf die Kommunikationsplattform der gemeinschaftlichen Selbsthilfe der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen) verweist. Dort befinden sich Selbsthilfe-Internetforen und virtuelle Gruppen, in denen man sich im Internet informieren, austauschen und mitdiskutieren kann.

Eine Druckausgabe des „Selbsthilfe-Wegweiser“ wird kontinuierlich aktualisiert und steht Ratsuchenden mit einer Gesamtauflage von 1.000 Stück in Papierform zur Verfügung.

In unserer Infotheke werden detaillierte Informationen über Krankheitsbilder, Behinderungen oder soziale Themen in Form von Faltblättern, Broschüren, Infomappen, Zeitschriften, Fachliteratur und DVDs übersichtlich gestaltet und zur Verfügung gestellt.

Die effektive Kooperation mit niedergelassenen Ärzten, Therapeuten, Krankenhäusern, weiteren Institutionen und gesetzlichen Krankenkassen ist Bestandteil eines regen Informationsaustausches und dient der Vernetzung.

Durch die Intensivierung der Vernetzung zwischen Selbsthilfekontaktstellen, Selbsthilfegruppen und Kliniken soll eine bessere Patientenberatung über das Selbsthilfegruppenangebot ermöglicht werden. Damit soll Patient\*innen nach einem Krankenhausaufenthalt die Möglichkeit gegeben werden, Kontakt zu einer entsprechenden Selbsthilfegruppe aufzunehmen, oder bereits schon im Krankenhaus ein beratendes Gespräch mit einer Selbsthilfegruppen-Kontaktperson führen können.

Bei der Neugründung einer Selbsthilfegruppe bietet die Selbsthilfe-Kontaktstelle Unterstützung bei der Gründung an: Sie stellt Informationsmaterial zur Verfügung und begleitet bei Bedarf persönlich in der Anfangsphase (In-Gang-setzen). Sie hilft bei der Antragstellung von finanziellen Fördermitteln, bei der Suche nach geeigneten Räumlichkeiten, der Veröffentlichung des Gruppenangebots im Internetportal sowie bei Organisation und Öffentlichkeitsarbeit.

Bestehende Gruppen werden in ihrer Arbeit durch Angebote zur Teilnahme an Veranstaltungen, Austausch untereinander im Arbeitskreis „Erfahrungsaustausch“ und bei „Gesamttreffen“, Übermittlung von aktuellen Informationen per Email, Hilfestellung bei der Durchführung von Veranstaltungen und durch aufsuchende Beratung bei Schwierigkeiten in der Gruppe unterstützt.

Bei Antragstellung können Fördermittel durch die Krankenkassen zur Verfügung gestellt werden. Auch die Stadt Wuppertal stellt ein Budget im Haushalt bereit. Durch dieses kommunale Fördermittelbudget konnten im Jahr 2020 insgesamt 21 Gruppen ergänzend in ihrer Arbeit finanziell unterstützt werden.

## II. Träger

Die **Selbsthilfe-Kontaktstelle** wurde Anfang August 2006 bei der Stadt Wuppertal im Sozialamt eingerichtet und gehört seit 2010 zur Abteilung Sozialplanung, Beratung und Qualitätssicherung.

Sie befindet sich im Verwaltungsgebäude Elberfeld (Elberfelder Rathaus) in zentraler Innenstadtlage und ist unter anderem Barriere frei über den Willy-Brandt-Platz zu erreichen.

Die Beratungsbüros sind mit 1,6 Vollzeitkräften besetzt und befinden sich auf der 1. Ebene im Raum 108. Die offenen Sprechzeiten sind täglich von Montag bis Freitag: 9.00 – 12.00 Uhr, sowie zusätzlich nach Terminvereinbarung. Darüber hinaus findet regelmäßig eine dezentrale Beratung im Jobcenter Wuppertal statt.

### Kontakt:

Stadt Wuppertal / Sozialamt  
201.54 Selbsthilfe - Kontaktstelle  
Neumarkt 10  
42103 Wuppertal

Andreas Rothfuss  
Beratung, Koordination  
Telefon 0202 / 563 - 4519  
Telefax 563 - 4850  
E-Mail [andreas.rothfuss@stadt.wuppertal.de](mailto:andreas.rothfuss@stadt.wuppertal.de)

Annette Schlomski  
Beratung, Verwaltung  
Telefon 0202 / 563 - 2441  
Telefax 563 - 4850  
E-Mail [annette.schlomski@stadt.wuppertal.de](mailto:annette.schlomski@stadt.wuppertal.de)

### **III. 2020 im Überblick (Auszug)**

(Nachfolgend aufgeführtes Kürzel „SHG“ steht für „Selbsthilfegruppe“)

Teilnahme an den Aktionstagen „So geht Ehrenamt“ in den City-Arkaden

Organisation und Durchführung eines Gesamtgruppentreffens

#### Gründungsberatungen:

- „Depressionen“, junge Selbsthilfe:
- „Schlafapnoe“
- „Transsexualität“
- „Atemwegserkrankungen“
- „Trennung/Scheidung“, mit In-Gang-Setzen
- „Depressionen“, mit In-Gang-Setzen

#### Durchführung von Corona-Sonderaufgaben:

- Persönliche Unterstützung in der Ausgabe von Schutzmitteln in der Villa Media
- Erfassung und Auswertung von Tagesabfragen nach offenen Plätzen zur Notbelegung bei freien Trägern der Pflegedienste
- Erstellen von Listen und Bearbeitung der Anforderungen von Schutzmitteln für freie Träger, Pflegedienste und Pflegeheime

#### Unterstützende Mitwirkung bei laufenden Projekten nachfolgender Kooperationspartner:

- Diakonie,
- Färberei,
- Queeres Zentrum „Inside: Out“,
- Wendepunkt Krisendienst

Durchführung des Projekts: Begleiteter Gesprächskreises: „Trennung / Scheidung“

Begleitung eines Gesprächskreises: „Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen“

Kontinuierliche Aktualisierung und Neuauflage der Broschüre „Selbsthilfe-Wegweiser“ mit einer Gesamtauflage von 500 Stück

Mailing-Aktion an die SHG und Unterstützer in der Weihnachtszeit mit Hinweis auf weitere psycho-soziale Unterstützungsangebote

Netzwerken mit „Professionellen“: Beirat der Menschen mit Behinderungen, Helios Klinikum, EUTB, SPZ, Elberfeld, SPZ Barmen, Diakonie, Jobcenter, Krebsberatungsstelle, Stiftung Tannenhof, AOK, EFL, ZWAR, Stadtsportbund, queeres Zentrum „Inside: Out“

#### **IV. Vorwort zu 2020/ Statistik 2019**

Das Jahr war überschattet von einer Corona-Pandemie. Bereits im März fand ein erster Lockdown statt, der nicht nur das öffentliche Leben, sondern auch die Arbeit der Selbsthilfegruppen lahmlegte. In dieser Zeit wurden Alternativen zu den bisherigen Gruppentreffen ins Leben gerufen, um wichtige Kontakte zueinander aufrecht zu halten. Virtuelle Treffen über Zoom, Go To Meetings und andere ermöglichten, dass man sich zumindest über den Bildschirm weiterhin austauschen konnte. Whats-App-Gruppen und Telefonketten ergänzten die Angebote für diejenigen, für die virtuellen Treffen keine durchführbare Variante war. Ab Mai durften sich Gruppen unter besonderen Auflagen nach Corona-Schutzverordnungen wieder treffen. Diese Möglichkeit wurde von vielen SHG nicht genutzt werden, da deren Mitglieder zu den sogen. Risikogruppen gehören.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle unterstützte unter anderem bei der Erstellung von Hygienekonzepten für einzelne SHG, blieb mit allen im Austausch, wie auch mit den Kooperationspartnern und half bei der Suche nach größeren Räumlichkeiten, damit die Abstandsgebote bei den Gruppentreffen eingehalten werden konnten. Im November kam es zu einem weiteren, verschärften Log-down mit dem Ziel, die Kontakte deutlich zu minimieren. Präsenzveranstaltungen wurden über 2020 hinaus untersagt. Die nachfolgende Statistik zeigt daher verringerte Werte im Vergleich zum Vorjahr. Aufgrund der vorbenannten Situation in 2020 sind die Zahlen zum Vorjahresvergleich nicht vergleichbar.

Auf der Homepage der Selbsthilfe-Kontaktstelle ist ein Zähler eingerichtet. Bis Stichtag 31.12.2020 wurden 19812 Zugriffe verzeichnet. (In 2019 waren es 25085). Dadurch wird erkennbar, wie viele Selbsthilfe- Interessierte sich trotz Corona-Zeiten auf der Homepage der Stadt Wuppertal über die Selbsthilfeangebote informieren.



## 1. Kontaktaufnahmen insgesamt

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle registrierte in **2020: 954** Kontaktaufnahmen insgesamt. (In 2019 waren es 1180). Die zurückgegangenen Zahlen im Vergleich zum Vorjahr lassen sich mit der Verunsicherung der Ratsuchenden infolge der Corona-Pandemie zu Gruppenbesuchen durch die Kontaktbeschränkungen erklären.

	<b>2020</b>	2019	<b>2020</b>	2019	<b>2020</b>	<b>2019</b>
Monat	<b>Persönlich</b>	Persönlich	<b>AB</b>	AB	<b>Schriftlich</b>	schriftlich
Januar	<b>120</b>	70	<b>3</b>	0	<b>24</b>	124
Februar	<b>63</b>	54	<b>1</b>	0	<b>42</b>	47
März	<b>72</b>	120	<b>0</b>	3	<b>49</b>	109
April	<b>15</b>	41	<b>0</b>	2	<b>37</b>	36
Mai	<b>28</b>	63	<b>0</b>	0	<b>18</b>	9
Juni	<b>55</b>	31	<b>0</b>	0	<b>16</b>	14
Juli	<b>58</b>	56	<b>0</b>	2	<b>3</b>	4
August	<b>23</b>	46	<b>0</b>	5	<b>19</b>	35
September	<b>65</b>	148	<b>0</b>	1	<b>39</b>	9
Oktober	<b>26</b>	40	<b>0</b>	1	<b>30</b>	15
November	<b>82</b>	74	<b>0</b>	0	<b>35</b>	0
Dezember	<b>28</b>	8	<b>0</b>	0	<b>3</b>	13
SUMME	<b>635</b>	751	<b>4</b>	14	<b>315</b>	415

## 2. Geschlechtszugehörigkeit

Die nachfolgende Tabelle zeigt auf, dass Frauen im Vergleich zu Männern weiterhin mehr Kontakt zur Selbsthilfe-Kontaktstelle aufnehmen.

<b>Geschlechtszugehörigkeit</b>	<b>2020</b>	2019
Frau	<b>583</b>	665
Mann	<b>367</b>	515

### 3. Anfragekontakte nach SHG

Ratsuchende betroffene Bürger\*innen nehmen Kontakt zu Themen der Selbsthilfe auf. Angehörige fragen für Betroffene bzw. für sich nach einer Selbsthilfegruppe für Angehörige. Durch das Zusatzangebot eines durch die Selbsthilfe-Kontaktstelle begleiteten offenen Gesprächskreises „Trennung/Scheidung“ erhöhten sich die Anfragen von Betroffenen zu diesem Thema.

Anfragekontakte	<b>2020</b>	2019
Betroffener	<b>200</b>	199
Angehöriger	<b>99</b>	99
In Vertretung für Betroffene	<b>18</b>	28

### 4. Anliegen

Selbsthilfe-Interessierte und Professionelle wenden sich insbesondere mit nachfolgenden Anliegen an die Selbsthilfe-Kontaktstelle:

<b>Anliegen von <u>Selbsthilfe-Interessierten und Profis</u></b>	<b>2020</b>	2019
<b>Suche nach Selbsthilfegruppen</b>	<b>182</b>	231
<b>Austausch von Informationen</b>	<b>247</b>	123
<b>Öffentlichkeitsarbeit</b>	<b>100</b>	91
<b>Gremien/ Kooperationen</b>	<b>68</b>	59
<b>Gruppengründung</b>	<b>33</b>	51
<b>Finanzen</b>	<b>21</b>	18
<b>Suche nach Profis</b>	<b>10</b>	16
<b>sonstiges</b>	<b>10</b>	5

Die zurückgehende Anzahl bei den nachfolgenden Anliegen der Selbsthilfegruppen lassen damit erklären, dass geplante Veranstaltungen für die SHG coronabedingt abgesagt werden mussten, was dadurch leider auch deutlich die geringere Öffentlichkeitsarbeit widerspiegelt.

Die starke Erhöhung im Bereich organisatorische Unterstützung, Starthilfe und Gruppendynamik wiederum liegt im Projekt „Trennung/ Scheidung“ begründet.

<b>Anliegen von <u>Selbsthilfegruppen</u></b>	<b>2020</b>	2019
Austausch aktueller Informationen	<b>225</b>	327
Öffentlichkeitsarbeit	<b>166</b>	356
Finanzen, KK-Förderung	<b>108</b>	94
Gremienarbeit/ Kooperation/ Netzwerk	<b>33</b>	71
Organisatorische Unterstützung	<b>136</b>	47
Fort- und Weiterbildung	<b>72</b>	124
Starthilfe/ Anleitung	<b>44</b>	23
Gruppendynamik	<b>80</b>	48

### **5. Kontaktaufnahmen der Selbsthilfe – Kontaktstelle zu den Selbsthilfegruppen**

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist mit ihrem Vernetzungs- und Dienstleistungsangebot Kooperationspartner für die Selbsthilfegruppen. Sie informiert unter anderem über aktuelle Veranstaltungsangebote, Fachvorträge, Fortbildungsmöglichkeiten und Fachmessen.

Die Steigerung im Vergleich zu 2019 erklärt sich durch kontinuierliche Informationsweitergabe der jeweils aktuellen Coronaschutzverordnungen und den sich daraus ergebenden Unterstützungsangeboten erklären.

<b>Kontaktaufnahmen der Selbsthilfe – Kontaktstelle zu Selbsthilfegruppen</b>	<b>2020</b>	2019
Selbsthilfegruppenteilnehmer/ Innen	<b>7861</b>	4904

## 6. Themenbereiche

Die Auswertung der Themenliste ergab 3 Schwerpunkte an Anfragen an die Selbsthilfe-Kontaktstelle: Psyche-, Sucht- und Krebserkrankungen (3271 von 6783 insgesamt).

Wir verzeichneten eine deutliche Steigerung bei den psychischen Erkrankungen, insbesondere zu Depressionen, dicht gefolgt von den Anfragen nach SHG zu Suchterkrankungen. Anfragen zu Krebserkrankungen lagen an dritter Stelle.

<b>Statistik der Themenbereiche</b>	<b>2020</b>	<b>2019</b>
<b><u>Psyche gesamt</u></b>	<b>1429</b>	<b>1143</b>
<u>anteilig:</u>		
• Psyche nicht näher bezeichnet“	<b>720</b>	<b>685</b>
• „Depressionen und bipolare Störungen“	<b>460</b>	<b>417</b>
• „Lebenskrisen nicht näher bezeichnet“	<b>3</b>	<b>18</b>
• „Angst/ Panik/ Phobie“	<b>6</b>	<b>15</b>
• „Burnout/ Stress“	<b>4</b>	<b>4</b>
• „Psychiatrie-Erfahrene“	<b>0</b>	<b>4</b>
<b>Statistik der Themenbereiche</b>	<b>2020</b>	<b>2019</b>
<b><u>Sucht gesamt</u></b>	<b>1188</b>	<b>1390</b>
<u>anteilig:</u>		
• Alkohol	<b>472</b>	<b>563</b>
• Sucht nicht näher bezeichnet	<b>686</b>	<b>661</b>
• Drogen	<b>27</b>	<b>36</b>

• Essstörungen	<b>154</b>	127
• Glücksspiel	<b>1</b>	2
• Online/ PC	<b>0</b>	0
• Medikamente	<b>1</b>	0
• Sex- und Liebessucht	<b>2</b>	1
<b><u>Krebserkrankungen gesamt</u></b>	<b>654</b>	648
<u>anteilig:</u>		
• Krebs nicht näher bezeichnet	<b>418</b>	527
• Mund/ Kiefer/ Speiseröhre	<b>46</b>	58
• Lunge	<b>13</b>	3
• Brust	<b>25</b>	49
• Verdauungsorgane	<b>11</b>	11

## V. Gremienarbeit

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist in den nachfolgend aufgeführten Gremien vertreten:

- Monatlich: Sitzung des VPSAG (Verein für psychosoziale Selbsthilfe- und Angehörigengruppen)
- Alle 2 Monate: Fachgruppe Beratung in Lebensfragen (Arbeitskreis von Beratungsstellen in Wuppertal)
- Vierteljährlich: Sitzung des IGSB (Interessensgemeinschaft der Selbsthilfegruppen Behinderter)
- Vierteljährlich: Landesarbeitstreffen der KOSKON (Koordination für die Selbsthilfe-Unterstützung in NRW)

## VI. Aussicht auf 2021

**Infolge der noch andauernden Corona-Pandemie besteht**

**Planungsunsicherheit zur Durchführbarkeit nachfolgender Termine. Sie sind daher ohne Gewähr aufgeführt.**

### **Geplante Öffentlichkeitsarbeit, gemeinsam mit Vertretern der SHG:**

**21.8. 2021:** Durchführung eines Selbsthilfe-Tages auf dem Rathaus Vorplatz, Barmen mit großem Bühnenprogramm und Info-Ständen

**3.9.2021:** Mitwirkung bei der Veranstaltung „Gemeinsam Barrieren abbauen, Rathaus Vorplatz, Barmen (8.5.) (*Nachtrag Stand März 2021: ist inzwischen abgesagt*)

### **Geplante Angebote für Selbsthilfegruppen:**

**15.06.2021:** Durchführung eines eintägigen Workshops Teil II für Vertreter aller Selbsthilfegruppen mit dem Referenten Klaus Vogelsänger. Thema: "Prozessbegleitung in Gruppen" - Eine Weiterbildung in der Kunst, Gruppen emphatisch, authentisch, kreativ und zeitgemäß zu begleiten, moderieren und zu leiten", sowie Unterweisung der Methode „gewaltfreien Kommunikation“

**28.10.2021:** Durchführung einer 2. Fortbildung für Vertreter aller Selbsthilfegruppen und interessierten Bürgern. Thema: „Selbsthilfe entspannt“ mit Trainern zu verschiedenen Entspannungsmethoden im Rahmen eines „Info-Tages“ der Selbsthilfe-Kontaktstelle und des Stadtsporthundes

**15.04.2021:** Ausrichtung eines Gesamttreffens virtuell über ZOOM

**30.09.2021:** Ausrichtung eines Gesamttreffens als Präsenz-Veranstaltung

**27.7.2021 und 16.11.2021:** Ausrichtung von zwei Terminen für den Arbeitskreis „Erfahrungsaustausch in der Gruppenarbeit“

### **IMPRESSUM**

Herausgeber:  
Stadt Wuppertal  
201.54 Sozialamt  
Fachbereich Soziale Planung, Beratung und Qualitätssicherung  
Selbsthilfe-Kontaktstelle  
Neumarkt 10  
42103 Wuppertal

Redaktion und Ansprechpartner:  
Andreas Rothfuss  
Raum 108  
Tel. 0202 / 563 4519  
E-Mail: [andreas.rothfuss@stadt.wuppertal.de](mailto:andreas.rothfuss@stadt.wuppertal.de)  
[www.wuppertal.de/selbsthilfegruppen](http://www.wuppertal.de/selbsthilfegruppen)