WENN´S KLICK GEMACHT HAT...

SELBSTHILFE – KONTAKTSTELLE
JAHRESBERICHT 2025

STADT WUPPERTAL / SOZIALAMT

Inhalt

I. Einführung 3

II. Träger 6

III. 2025 im Rückblick (Auszug) 7

IV. Anmerkungen zu 2025 10

V. Statistik 11

1. Kontaktaufnahmen insgesamt 11
2. Geschlechtszugehörigkeit 12
3. Anfragekontakte nach SHG 12

3.1 Anliegen von Interessierten und Professionellen 13

4. Anliegen von SHG 13
5. Themenbereiche 14

VI. Gremienarbeit 16

VII. Ausblick auf 2026 17

1. Öffentlichkeitsarbeit, für und mit Vertreter*innen der SHG 17
2. Angebote für Selbsthilfegruppen 18

IMPRESSUM 19

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 in unterschiedlichem Grade die Belange ihrer Mitglieder nach außen: Dies reicht von Öffentlichkeits- und Aufklärungsarbeit über die Unterstützung von Projekten bis hin zur politischen Interessensvertretung. Die Leistungen der Selbsthilfegruppen werden gegenwärtig 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 ist dem Sozialamt zugeordnet. Sie arbeitet eng mit den Vereinigungen und Zusammenschlüssen der Selbsthilfe zusammen und kommt damit auch dem Auftrag des Gesetzes für den öffentlichen Gesundheitsdienst nach, die Arbeit der im Gesundheitsbereich tätigen Selbsthilfegruppen zu fördern und die gesundheitsbezogene Selbsthilfe weiter zu entwickeln.

Neben der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe werden bei der Stadt Wuppertal auch weitere Selbsthilfegruppen aufgeführt, die sich am ehesten als „Selbsthilfe in sozialen Angelegenheiten“ benennen 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 Anlaufstelle für Selbsthilfe in Wuppertal. Hier laufen alle Fäden von Interessierten, Selbsthilfe-Aktiven und professionellen Beratungsangeboten zusammen. Aufgabe ist es unter anderem, Menschen zu informieren und zu beraten, sowie Interessierten den Kontakt zu einer von aktuell 164 Selbsthilfegruppen zu 60 Themen zu vermitteln. Im Vorjahr (2024) waren es 149 Selbsthilfegruppen zu 54 Themen. 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 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 sind 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 Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverbandes (DPWV) unter www.selbsthilfenetz.de aufgeführt. Die damit verbundene Pflege beziehungsweise Aktualisierung der Datensätze wird durch die Selbsthilfe-Kontaktstelle der Stadt Wuppertal geleistet.

Im Laufe der vergangenen Jahre – insbesondere während der Corona Pandemie – wurden digitale Treffen zunehmend durch Selbsthilfegruppen als Möglichkeit genutzt, um miteinander in Kontakt zu bleiben. Durch dieses Angebot können auch Menschen erreicht werden, die nicht den Weg zu einer regulär vor Ort stattfindenen Selbsthilfegruppe gefunden hätten. Die digitalen Treffen bieten auch eine ernstzunehmende Alternative für Menschen mit seltenen Erkrankungen und Immobilität. Unter SELBSTHILFE**interaktiv** finden Interessierte einen Link, der auf die digitale Kommunikationsplattform der gemeinschaftlichen Selbsthilfe durch die Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) verweist. Dort befinden sich Selbsthilfe-Internetforen und virtuelle Gruppen, in denen man sich im Netz informieren, austauschen und mitdiskutieren kann. Zudem gelant man dort auch auf den InCogito-Blog – ein Angebot mit Online – Gesprächsgruppen, Chatberatung und Informationen zu verschiedenen Themenbereichen für Jugendliche und junge Erwachsene.

Eine Druckausgabe des „Selbsthilfe-Wegweiser“ wird kontinuierlich aktualisiert und steht interessierten Personen mit einer Gesamtauflage von 500 Stück in Papierform zur Verfügung.

In der Infotheke der Selbsthilfe-Kontaktstelle werden detaillierte Informationen über Krankheitsbilder, Behinderungen oder soziale Themen in Form von Faltblättern, Broschüren, Infomappen, Zeitschriften, Fachliteratur

und DVDs übersichtlich gestaltet. Sie werden zum Teil leihweise zur Verfügung gestellt.

Die effektive Kooperation mit niedergelassenem ärztlichem Personal, Therapeuten*innen, Krankenhäusern, weiteren verschiedenen Institutionen sowie den gesetzlichen Krankenkassen ist Bestandteil eines regen Informationsaustausches und dient der stetigen Vernetzung.

Durch die Intensivierung der Vernetzung zwischen Selbsthilfe-Kontaktstellen, Selbsthilfegruppen und Kliniken wird eine bessere Beratung von Patient*innen über das Selbsthilfegruppenangebot ermöglicht. 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 Kontaktperson von Selbsthilfegruppen führen können.

Bei der Neugründung einer Selbsthilfegruppe bietet die Selbsthilfe-Kontaktstelle umfangreiche Unterstützung 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 Gruppenangebotes im Internetportal sowie bei Organisation und Öffentlichkeitsarbeit.

Bestehende Gruppen werden in ihrer Arbeit durch Angebote zur Teilnahme an Veranstaltungen, regelhaftem Austausch untereinander im Arbeitskreis „Erfahrungsaustausch“ und bei den „Gesamttreffen“, Fortbildungen, Übermittlung von aktuellen Informationen per E-Mail, 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, aber auch die Stadt Wuppertal stellt ein Budget im Haushalt bereit. Durch dieses kommunale Fördermittelbudget konnten im Jahr 2025 insgesamt 18 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.

Bis zum Ende des Monats Oktober 2025 war die Selbsthilfe-Kontaktstelle im Verwaltungsgebäude Elberfeld (Neumarkt 10, 42103 Wuppertal) in zentraler Innenstadtlage erreichbar. Seit November 2025 hat nun die Selbsthilfe-Kontaktstelle ein barrierefreies Büro in der ehemaligen Bundesbahndirektion, Döppersberg 41, 42103 Wuppertal bezogen.

Das Beratungsbüro ist mit 1,7 Vollzeitkräften besetzt und befindet sich auf der 1. Etage (West – Eingang) im Raum 131. Die offenen Sprechzeiten sind montags und donnertags von 14:30 Uhr bis 17:30 Uhr, sowie dienstags und mittwochs von 09:00 bis 12:00 Uhr. Freitags werden Gespräche nach vorheriger Terminvereinbarung angeboten. Darüber hinaus finden dezentrale Beratungen im Jobcenter Wuppertal und in der Psychiatrischen Tagesklinik der Stiftung Tannenhof statt. Weitere dezentrale Beratungsangebote befinden sich in Planung.

Kontakt:

Stadt Wuppertal / Sozialamt
201.54 Selbsthilfe - Kontaktstelle
Döppersberg 41
42103 Wuppertal
E-Mail selbsthilfe@stadt.wuppertal.de

Jens Kaldasch
Beratung, Koordination
Telefon 0202 / 563 - 2859
Telefax 563 - 4850
E-Mail jens.kaldasch@stadt.wuppertal.de

Christian Stein
Beratung, Verwaltung
Telefon 0202 / 563 - 8988
Telefax 563 - 4850
E-Mail christian.stein@stadt.wuppertal.de

III. 2025 im Rückblick (Auszug)

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

Veranstaltungen und Sonstiges

20.02. Teilnahme an der NACOA Aktionswoche, u.a. beim Jugendhilfetag

13.03. Gesamttreffen der Wuppertaler Selbsthilfegruppen, Verwaltungsgebäude Elberfeld

19.03. Teilnahme an der Veranstaltung „So geht Ehrenamt“, City Arkaden Elberfeld

22.03. Teilnahme am 1. Wuppertaler Patiententag der Deutschen Krebshilfe mit verschiedenen Selbsthilfegruppen, Historische Stadthalle

03.04. Arbeitskreis Erfahrungsaustausch in der Gruppenarbeit**,** Verwaltungsgebäude Elberfeld

09.05. Teilnahme Aktionstag: Gemeinsam Barrieren abbauen**,** Rathausvorplatz Wuppertal Barmen

08.07. Fortbildung für alle SHG: „Stress lass nach“ mit Maren Merschieve, Verwaltungsgebäude Neumarkt

13.09. Teilnahme am Christopher Street Day, Rathausvorplatz Wuppertal Barmen

05.09. Workshop zur Gründung eines Selbsthilfe-Chors mit Gesangscoach Izolda Barudzija – Manojlovic

10.10. Vortrag im Rahmen der Woche der mentalen Gesundheit zum Thema Selbsthilfe bei psychischen Erkrankungen, VHS Wuppertal Elberfeld

27.10. Mitwirkung in Kooperation mit dem Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe bei Veranstaltung „Demenz und Depression“, Färberei Wuppertal

13.11. Gesamttreffen der Wuppertaler Selbsthilfegruppen, Verwaltungsgebäude Elberfeld

15.11. Teilnahme am 60. Jährigen Jubiläum der Anonymen Alkoholiker in Wuppertal, Alemannenstr. 42a, 42105 Wuppertal

22.11. Mitwirkung an der Veranstaltung „Road to Depression“ , AOK Wuppertal

27.11. Arbeitskreis Erfahrungsaustausch in der Gruppenarbeit, ehemalige Bundesbahndirektion Wuppertal

Sonstiges

Im Jahr 2025 kam es zu insgesamt **14 SHG-Gründungsberatungen**, davon **9*** mit dem Prozess „In-Gang-Setzen“, zu nachfolgenden Themen:

- SHG Alleinerziehende – Online Gruppe – *
- SHG Brustkrebs (*Abkürzung Gruppenname: BFF*) *
- SHG Arachnophobie (*Angst vor Spinnen*) *
- SHG Frauengruppe zum Thema Narzissmus *
- SHG COPD
- SHG Musiktherapie Gruppe Depression
- SHG Hochsensibilität
- SHG PTBS nach Unfall *
- SHG Polyneuropathie (*Schädigung peripherer Nerven in Hirn & Rückenmark*)
- SHG Chronische Schmerzen (*Abkürzung Gruppenname: CSE*) *
- SHG Insomnie – Schlafstörungen *
- SHG Phobie vor Briefen/Öffnen von Post
- SHG Verlassene Eltern *
- SHG Epithese (*ästhetischer Ausgleich von Körperdefekten; z.B. nach Krebs*) *

Es konnten zudem fünf bereits bestehende Gruppen in das Selbsthilfenetzwerk neu aufgenommen werden:

- SHG Hochbegabung
- SHG Elder Connect (*Schwerpunkt: Einsamkeit im Alter*)
- SHG Endometriose
- SHG Schilddrüsenkrebs
- SHG Baklava & Cay
  (*Angebot für homo- und bisexuelle Männer mit Migrationshintergrund)*

Netzwerken mit „Professionellen“: Beirat der Menschen mit Behinderungen, Landesarbeitskreis KOSKON NRW, Helios Klinikum, Sozialpsychiatrisches Zentrum (SPZ) Elberfeld, SPZ Barmen, Diakonie Wuppertal, Jobcenter Wuppertal, Krebsberatungsstelle Wuppertal, Die Krawatte, Tagesklinik der Stiftung Tannenhof, Sozialdienst Katholischer Frauen, AOK, Katholische Ehe-, Familien- und Lebensberatung Wuppertal (EFL), Stadtsportbund, Fachgruppe Beratung Wuppertal, Queeres Zentrum inside:out und weitere Einrichtungen.

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

IV. Anmerkungen zu 2025

Das Jahr 2025 war erneut von einer hohen Nachfrage nach Selbsthilfe-Angeboten in der Bevölkerung geprägt. Insgesamt ist eine Anzahl von 1.400 Kontaktanfragen bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle Wuppertal eingegangen. Neu hinzugekommen ist eine aktive Teilnahme der Selbsthilfe-Kontaktstelle an den SelbsthilfeNews in Kooperation mit den Krankenkassen/-verbänden in NRW seit Januar 2025. Abonnent*innen erhalten dadurch alle zwei Monate einen durch die Selbsthilfe-Kontaktstelle eigenständig verfassten Newsletter mit den aktuellen Entwicklungen, Veranstaltungen und Neuigkeiten aus der Welt der Selbsthilfe in Wuppertal. Damit wird Transparenz, Zugänglichkeit und Wissenstransfer über die regionalen Angebote hinweg gestärkt. Interessierte Personen können sich unter SelbsthilfeNews - Start anmelden und den Newsletter regelmäßig zusenden lassen.

Besonders hervorzuheben ist die Gründung des Selbsthilfe-Chors im September 2025, der sich an über 40 gruppenübergreifenden Anmeldungen erfreuen konnte. Neben den positiven gesundheitlichen Auswirkungen des Singens fördern solche Aktionen auch die Vernetzung zwischen den Gruppen und den Austausch untereinander. Die gemeinsame Musik baut Barrieren ab und stärkt das Gemeinschaftsgefühl – ein bedeutender Schritt hin zu einem lebendigen, solidarischen Selbsthilfe-Netzwerk.

Um das Thema Selbsthilfe für potentielle Zielgruppen sichtbarer zu machen, fanden Infoveranstaltungen im Jobcenter Wuppertal, der Volkshochschule Wuppertal und der Tagesklinik der Stiftung Tannenhof statt.

Zum Jahresende zog die Selbsthilfe-Kontaktstelle in die neuen Räumlichkeiten der Bundesbahndirektion Wuppertal um. Durch den Standortwechsel soll die Vernetzung zu anderen ansässigen Beratungsstellen verbesssert und der Zugang für interessierte Bürger*innen vereinfacht werden.

Auf der Homepage der Selbsthilfe-Kontaktstelle ist ein Zähler eingerichtet, der die Zugriffe auf die SHG-Angebote registriert. Bis Stichtag 31.12.2025 wurden 14.349 Zugriffe verzeichnet (in 2024 waren es 10.826 Zugriffe). Dies entspricht einer Steigerung um 32,5% verglichen mit dem Vorjahr (2024).

V. Statistik

1. Kontaktaufnahmen insgesamt

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle registrierte im Jahr 2025 insgesamt 1.400 Kontaktaufnahmen (im Jahr 2024 waren es 1.618). Das Interesse am Thema Selbsthilfe ist weiterhin sichtbar hoch. Die Kontaktaufnahme von Bürgern*innen und Selbsthilfegruppen erfolgt weiterhin vorwiegend persönlich, ergänzt durch telefonische und schriftliche Anfragen.

	2024	**2025**	2024	**2025**	2024	**2025**
Monat	Persönlich	**Persönlich**	Tel.	**Tel.**	Schriftlich	**Schriftlich**
Januar	83	**60**	2	**40**	120	**51**
Februar	69	**98**	20	**26**	33	**29**
März	165	**131**	19	**12**	28	**15**
April	95	**102**	34	**18**	57	**32**
Mai	140	**112**	13	**25**	42	**31**
Juni	67	**44**	17	**23**	42	**26**
Juli	39	**43**	29	**16**	33	**25**
August	57	**30**	26	**13**	40	**19**
September	54	**59**	8	**28**	7	**30**
Oktober	42	**109**	28	**18**	21	**18**
November	98	**47**	13	**16**	31	**11**
Dezember	37	**40**	5	**3**	4	**0**
SUMME	946	**875**	214	**238**	458	**287**

2. Geschlechtszugehörigkeit

Die nachfolgende Tabelle zeigt auf, dass Frauen im Vergleich zu Männern nach wie vor eher Kontakt zur Selbsthilfe-Kontaktstelle aufnehmen.

Geschlechtszugehörigkeit	2024	**2025**
Frau	917	**813**
Mann	627	**535**
Divers	58	**48**
Unbekannt	16	**4**

3. Anfragekontakte nach SHG

Ratsuchende Bürger*innen nehmen Kontakt zu unterschiedlichen Themen der Selbsthilfe auf. Angehörige und Professionelle im Gesundheitswesen fragen für Betroffene, beziehungsweise für sich, nach einer Selbsthilfegruppe.

Anfragekontakte	2024	**2025**
Betroffene	511	**533**
Angehörige	158	**103**
Profis	167	**103**

3.1 Anliegen von Interessierten und Professionellen

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

Anliegen: Selbsthilfe-Interessierten & Profis	2024	**2025**
Suche nach Selbsthilfegruppen	442	**377**
Allgemeine Selbsthilfe - Infos	647	**464**
Austausch von Informationen	662	**546**
Öffentlichkeitsarbeit	270	**73**
Gremien/ Kooperationen	113	**49**
Gruppengründung	145	**57**
Finanzen	68	**9**
Suche nach professioneller Unterstützung	81	**30**

4. Anliegen von SHG

Im Bereich Organisatorische Unterstützung, Starthilfe/Anleitung und Gruppendynamik kam es zu einem Zuwachs. Dies kann unter anderem auf die hohe Belastungen bei bestimmten Krankheitsbildern und deren Belastungsfaktoren zurückgeführt werden.

Anliegen von Selbsthilfegruppen	2024	**2025**
Austausch aktueller Informationen	467	**390**
Öffentlichkeitsarbeit	290	**293**
Vermittlung von Profis	42	**74**
Finanzen, KK-Förderung	336	**243**
Gremienarbeit/ Kooperation/ Netzwerk	292	**256**
Organisatorische Unterstützung	457	**549**
Fort- und Weiterbildung	38	**49**
Starthilfe/ Anleitung	178	**364**
Gruppendynamik	162	**297**

5. Themenbereiche

Die Auswertung der Themenliste ergibt im Jahr 2025 vier Schwerpunkte von Anfragen an die Selbsthilfe-Kontaktstelle: Psyche, Sucht, Krebserkrankungen und Soziale Themen. In den Bereichen Psyche kam es zu einem deutlichen Zuwachs der Anfragen. Exemplarisch aufgeführt sind alle Themenbereiche ab mindestens fünf Anfragen.

Statistik der Themenbereiche	2024	**2025**
Psyche gesamt	365	**488**
anteilig:		
Depressionen und bipolare Störungen	143	**156**
Autismus	44	**28**
Burn Out/Stress		**5**
Schlafstörungen		**15**
Bipolare Störung	6	**9**
Psychosen		**13**
Zwangserkrankungen	40	**93**
Mobbing	17	**8**
Gewalt/Missbrauch Opfer	40	**5**
ADHS	22	**14**
PTBS/Trauma	24	**31**
Narzissmus		**19**
Angst/ Panik/ Phobie	15	**40**
Psychische Erkrankungen -nicht näher benannt	12	**51**
Sonstige (jeweils unter fünf Anfragen)	2	**1**

Sucht gesamt	182	**174**
anteilig:		
Alkohol	119	**135**
Sucht - nicht näher benannt	31	**8**
Drogen	18	**19**
Sonstiges (jeweils unter fünf Anfragen)	14	**12**

Soziales gesamt	304	**349**
anteilig:		
Trennung/Scheidung	115	**169**
Partnerschaft	38	**9**
Sexuelle Orientierung	30	**63**
Alleinerziehend	12	**20**
Adoption/Pflege	15	
Lebensbewältigung	8	**16**
Arbeitslosigkeit/Bürgergeld		**19**
Familie/Eltern/Kind		**26**
Einsamkeit/Freizeit	6	**8**
Trauer/Tod	27	
Migration	24	
Männer	5	
Frauen	5	
Sonstiges (jeweils unter fünf Anfragen)	19	**19**

Krebserkrankungen gesamt	99	**136**
anteilig:		
Krebs nicht näher bezeichnet	33	**12**
Mund/ Kiefer/ Speiseröhre	8	**8**
Brust	35	**72**
Prostata	7	
Lunge		**9**
Verdauungsorgane	15	**21**
Haut		**7**
Sontiges (unter fünf)	1	**15**

VI. Gremienarbeit

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

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

VII. Ausblick auf 2026

Im Jahr 2026 werden nun auch alle Selbsthilfegruppen die sich bisher im Verwaltungsgebäude am Neumarkt getroffen haben, in die neuen Räume in der ehemaligen Bundesbahndirektion umziehen. Ziel ist es, dass zu Beginn des Jahres alle Gruppen dort gut ankommen und sich in der neuen Umgebung dauerhaft wohl fühlen.

Das Thema Vernetzung hat in der Selbsthilfe-Kontaktstelle weiterhin eine hohe Priorität. Neben einer besseren Vernetzung mit den verschiedenen Beratungsstellen, die in der ehemaligen Bundesbahndirektion ebenfalls ansässig sind, wird zudem ab 2026 eine dauerhafte Kooperation mit der VITREA Rehaklinik Bergisch-Land angestrebt. Durch diese Kooperation sollen Synergien geschaffen werden und das Thema Selbsthilfe in der Rehaklinik fest verankert sowie für die Patient*innen sichtbarer werden.

Das Jahr 2026 bietet aufgrund von Jubiläen zudem auch einen besonderen Grund zum Feiern. Der VPSAG Wuppertal – der Verein für Psychosoziale Selbsthilfe und Angehörigengruppen – besteht in 2026 bereits seit 30 Jahren. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Wuppertal wurde vor 20 Jahren gegründet. Beides wird im Jahr 2026 in der zweiten Jahreshälfte mit allen Freund*innen der Selbsthilfe gemeinsam gefeiert.

1. Öffentlichkeitsarbeit, für und mit Vertreter*innen der SHG

18.03.26 **15:00 Uhr – 20:00 Uhr „**So geht Ehrenamt“ – Mitwirkung bei der Aktionswoche der Servicestelle Ehrenamt: „Zentrum für gute Taten“, City – Arkaden, Elberfeld

28.03.26 **09:00 Uhr – 15:30 Uhr** Teilnahme mit verschiedenen Selbsthilfegruppen am Onkologischen Patientenkongress des Onkologischen Zentrums Wuppertal, Historische Stadthalle Wuppertal

18.04.26 **13:00 Uhr – 17:00 Uhr** Teilnahme an einer Veranstaltung von verschiedenen Selbsthilfegruppen mit einer Hörbeeinträchtigung, Bildungsstätte der Helios Kliniken , Barmen

08.05.26 **11:00 Uhr – 17:00 Uhr** Mitwirkung mit verschiedenen Selbsthilfegruppen bei der Veranstaltung „Gemeinsam Barrieren abbauen“, Rathaus Vorplatz, Barmen

17.06.26 Teilnahme an der Aktionswoche Alkohol zusammen mit dem VPSAG, Utopiastadt

08.09.26 Jubiläumsfeier der VPSAG & SHK Wuppertal, Färberei Wuppertal

16.09.26 **11:00 Uhr – 17:00 Uhr** Selbsthilfe-Tag: Gemeinsame Aktion mit Vertreter*innen aller SHG und in Kooperation mit der AOK Wuppertal

12.09.26 Beteiligung am Christopher Street Day

2. Angebote für Selbsthilfegruppen

05.03.26 **17:00 Uhr – 19:00 Uhr** Gesamttreffen aller Selbsthilfegruppen „Willkommen in der BuBaDi“, Kaisersaal, Bundesbahndirektion

23.04.26 **17:00 Uhr – 18:30 Uhr** Arbeitskreis „Erfahrungsaustausch in der Gruppenarbeit“, Selbsthilfe-Kontaktstelle, Raum 131

18.06.26 **11:00 Uhr – 17:00 Uhr** Fortbildung für Vertreter*Innen aller Selbsthilfegruppen**,** „Vom Ich zum Wir“ **–** Gemeinschaftsentwicklung und Gruppenbewusstsein in Selbsthilfegruppen fördern, Bundesbahndirektion

12.11.26 **17:00 – 19:00 Uhr** Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen, Bundesbahndirektion

26.11.26 **17:00 – 18:30 Uhr** Arbeitskreis „Erfahrungsaustausch für Selbsthilfegruppen in der Gruppenarbeit“, Bundesbahn-direktion

IMPRESSUM

Herausgeber

Stadt Wuppertal
201.54 Sozialamt
Abteilung Soziale Planung, Beratung und Qualitätssicherung
Selbsthilfe-Kontaktstelle
Döppersberg 41
42103 Wuppertal

Redaktion und Ansprechpartner

Jens Kaldasch & Christian Stein
Raum 131
Tel. 0202 / 563 2859
E-Mail: selbsthilfe@stadt.wuppertal.de
www.wuppertal.de/selbsthilfegruppen