

# Jahresbericht 2023

## Selbsthilfe-Kontaktstelle

## Bielefeld

### Inhalt

---

Einleitung  
Rahmenbedingungen  
Finanzierung  
Personelle Situation  
Zahlen und Statistik  
Projekte  
Kooperationen und Gremien  
Veranstaltungen und Öffentlichkeitsarbeit  
Ausblick 2024





## Einleitung

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld ist die zentrale Informations- und Beratungsstelle für alle Fragen zur Selbsthilfe. Das [Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Bielefeld \(KoPS\)](#) ist seit 2017 ein zusätzliches Angebot für pflegende Angehörige.

## Rahmenbedingungen

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld wurde 1985 in Trägerschaft des Vereins BIKIS e.V. gegründet und ist seit 1996 in Trägerschaft des Paritätischen NRW e.V. Zwei barrierefreie Gruppenräume sowie eine Teeküche stehen Selbsthilfegruppen kostenlos zur Verfügung. Ein Gruppenraum ist technisch für Hybrid-Sitzungen ausgestattet. Die Räume werden von Gruppen für regelmäßige Treffen genutzt. Der Selbsthilfe-Kontaktstelle stehen drei Büroräume zur Verfügung. Ein weiterer Raum im Haus kann für Beratungsgespräche genutzt werden.

Das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Bielefeld (KoPS) wird seit Juni 2017 gefördert. Für den Arbeitsbereich des KoPS liegt ein gesonderter Jahresbericht für 2023 vor.

## Finanzierung

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle wird hauptsächlich durch die Stadt Bielefeld und die Gesetzlichen Krankenkassen / -verbände NRW (Selbsthilfeförderung gem. § 20h SGB V) gefördert. Weitere Zuwendungen erhält die Selbsthilfe-Kontaktstelle vom Land NRW und dem Paritätischen NRW e.V. als Träger. Die Finanzierung KoPS wird durch das Land NRW und die Landesverbände der Pflegekassen sichergestellt.

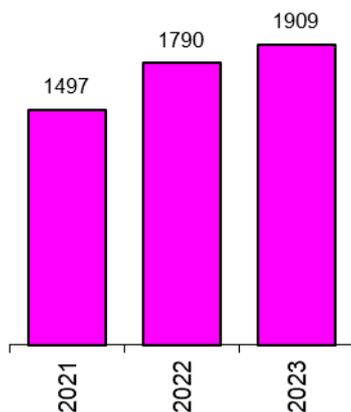
## Personelle Besetzung

Matthias Rotter (Geschäftsführung), Christa Steinhoff-Kemper (Fachkraft), Uwe Ohlrich (Fachkraft), Angelika Ammann (Fachkraft) und Ina-Ricarda Sahrhage (Sachbearbeitung) sind jeweils in Teilzeit für die Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld bzw. das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe tätig.

## Zahlen und Statistik

### – Anfragen und Anliegen

2023 verzeichnete die Selbsthilfe-Kontaktstelle insgesamt 1.909 Anfragen. Kontakte im Rahmen von (Online-) Veranstaltungen wurden nicht erfasst. Rund 55 % der Anfragen Betroffener und selbsthilfeinteressierter Profis bezogen sich auf die Suche nach einer Selbsthilfegruppe, nach einem professionellen Hilfeangebot oder auf die Gründung einer Selbsthilfegruppe.



Von ca. 140 angefragten Themen wurde „Depression/bipolare Störung“ am häufigsten nachgefragt, gefolgt von „Migration“, „Familie, Eltern, Kind - nicht näher bezeichnet“, „Angst/Panik/Phobie“, „Seltene Erkrankungen“, „Psychische Erkrankungen - nicht näher bezeichnet“, „Suizid“, „Corona“, „Sucht Alkohol“, „Psychiatrie-Erfahrene“, „AD(H)S“, „Trennung/Scheidung“, „Sucht Drogen“, „Sexuelle Orientierung/-Identität“, „Schilddrüsenerkrankungen“, „Gewalt/Missbrauch – Opfer“, „Hörbehinderungen“, „Behinderung - nicht näher bezeichnet“, „Elektrosensibilität“, „Schlaganfall/Apoplexie“, „Sucht Essstörungen“, „Zwangserkrankungen“, „Krebs Brust“, „Krebserkrankungen - nicht näher bezeichnet“ und „Schlafstörungen“.

Die häufigsten Anliegen der Selbsthilfegruppen bezogen sich auf die Themenfelder „Finanzen / Krankenkassenförderung“, „Organisatorische Unterstützung“, und „Öffentlichkeitsarbeit“.

[www.selbsthilfe-bielefeld.de](http://www.selbsthilfe-bielefeld.de), die Homepage der Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld, verzeichnete 2023 ca. 19.178 Aufrufe von 12.598 unterschiedlichen Besuchern. Das landesweite Portal [www.selbsthilfenetz.de](http://www.selbsthilfenetz.de), wurde 2023 rund 68.750 Mal zu Recherchezwecken genutzt.



## Gruppenründungen und -auflösungen

2023 wurden folgende Selbsthilfegruppen neu aufgenommen:

- Depressionsgruppe – ehemalige TK-Patient\*innen
- Selbsthilfegruppe Eierstockkrebs
- Selbsthilfegruppen Brustkrebs (I. und II.) in Kooperation mit dem Klinikum Bielefeld
- Endometriose Selbsthilfegruppe Bielefeld
- Long Covid Erfahrungsaustausch
- Selbsthilfegruppe Schlafstörungen
- Erwachsene Kinder aus suchtbelasteten Familien
- Viele Stimmen – Online Selbsthilfegruppe für Menschen mit Dissoziativer Persönlichkeitsstörung (DIS)
- Inter\*Menschen – Selbsthilfegruppe Intergeschlechtliche Menschen Bielefeld-OWL
- Anonyme Alkoholiker – polnischsprachig
- away from screen – Selbsthilfegruppe für Menschen mit einer stoffungebundenen Abhängigkeit
- Selbsthilfegruppe für Menschen mit Leukämie, Lymphom oder Multiplem Myelom
- Selbsthilfegruppe Verlassene Eltern
- Funkstille – Menschen, die den Kontakt zu ihren Eltern abgebrochen haben
- Frauenkraft – ehemalige Patientinnen der Klinik für Psychotherapeutische und Psychosomatische Medizin Bielefeld
- Selbsthilfegruppe Soziale Phobie
- Selbsthilfegruppe ADHS Erwachsene
- Verschickungskinder OWL

Folgende Gruppen haben ihre Treffen, überwiegend nach vielen Jahren engagierter Arbeit, eingestellt:

- Selbsthilfegruppe Kaiserschnitt – Kind gesund und trotzdem als Mutter nicht wirklich glücklich
- Türkischsprachige Selbsthilfegruppe Glücksspielsucht
- Game over – Glücksspielsucht
- Selbsthilfegruppe Autileiseure
- Gesundheitssport für türkischsprachige Frauen
- Ehlers-Danlos-Selbsthilfegruppe OWL
- Positiv denken – Selbsthilfegruppe für Frauen mit gynäkologischen Krebserkrankungen
- Still alive – Gruppe für junge Menschen mit Depressionen,

## Kooperationen und Gremienarbeit



Selbsthilfefreundlichkeit<sup>®</sup>  
und Patientenorientierung  
im Gesundheitswesen

Mit dem [Klinikum Bielefeld](#) und dem [Evangelischen Klinikum Bethel](#) (EvKB) ist seit 2008 bzw. 2018 eine vertragliche Kooperation zur Umsetzung des Konzeptes „[Selbsthilfefreundlichkeit](#)“ vereinbart, gemeinsam mit Selbsthilfegruppen – 16 im Klinikum Bielefeld sowie 13 Selbsthilfegruppen und 30 Suchtselbsthilfegruppen im EvKB. Das Evangelische Klinikum Bethel erhielt 2023 erstmals die Auszeichnung „Selbsthilfefreudliches Krankenhaus“. Eine Kooperationsvereinbarung besteht mit dem [Franziskus Hospital Bielefeld](#). Eine weitere Kooperationsvereinbarung regelt die Zusammenarbeit mit dem [Psychologischen Beratungsdienst der Gesellschaft für Sozialarbeit e.V.](#)

Anlassbezogen ergibt sich darüber hinaus eine punktuelle Zusammenarbeit mit verschiedenen Akteuren der psychosozialen und gesundheitlichen Versorgung.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist in folgenden Gremien aktiv:

- [Kommunale Gesundheitskonferenz der Stadt Bielefeld](#)
- PSAG-Arbeitskreise: „Fachgruppe Beratung und Therapie“, „Netzwerk Migration und psychosoziale Versorgung“

- Arbeitskreis „Beratung und Selbsthilfe für behinderte Menschen“ der Stadt Bielefeld
- Arbeitskreis LSBTIQ\* und Behinderung der Stadt Bielefeld
- Migrationskonferenz der Stadt Bielefeld
- Arbeitsgemeinschaft Suchthilfe Bielefeld
- Arbeitskreis Sucht und Migration
- [Trauernetzwerk Bielefeld](#)
- Konferenz der Mitgliedsorganisationen im Paritätischen Bielefeld
- Facharbeitskreis der Selbsthilfe-Kontaktstellen im Paritätischen NRW
- Landesarbeitsgemeinschaft der Selbsthilfe-Kontaktstellen NRW.
- Arbeitskreis Interkulturelle Öffnung der Selbsthilfe-Kontaktstellen, -Büros und Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe in NRW
- Arbeitskreis „Selbsthilfe in die Lehre bringen“ der SelbsthilfeAkademie NRW
- Arbeits- und Begleitgruppe im Projekt BeWEGt – Wegbegleitende Beratung von Familien mit Kindern mit Beeinträchtigungen

### Veranstaltungen und Öffentlichkeitsarbeit



- Regelmäßige Öffentlichkeitsarbeit: [Newsletter „Selbsthilfe-News“](#), eigene Homepage [www.selbsthilfe-bielefeld.de](http://www.selbsthilfe-bielefeld.de), [Facebook](#)-Seite, gemeinsam mit der Kreisgruppe Bielefeld im Paritätischen NRW.
- Radio Bielefeld-Sondersendungen: Gemeinsam mit den Selbsthilfegruppen wurden neun Radiobeiträge erstellt. Die Ausstrahlung von sechs Sendungen erfolgte Anfang 2023, von drei weiteren im November.
- Tag der Seltenen Erkrankungen: Öffentliche Informationsveranstaltung am 04.03. mit sieben Selbsthilfegruppen Seltener Erkrankungen auf dem Jahnplatz in Bielefeld.
- Beteiligung am Aktionsbündnis zum Europäischen Protesttag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung mit Teilnahme an einer zentralen Veranstaltung am 03. Mai in der Bielefelder Innenstadt
- Ausstellung Migration und Selbsthilfe: Wanderausstellung der BAG Selbsthilfe in der Stadtteilbibliothek Schildesche vom 16.10. bis 03.11.2023.
- Vortragsveranstaltungen/Fortbildungen: Fachhochschule Bielefeld, Fachbereich Sozialwesen zusammen mit der Selbsthilfegruppe Blasenkrebs

### Projekte 2023

- Beteiligung am [Projekt BEA: Beraten – Ermutigen – Assistieren](#) in Kooperation mit dem Job-Center Bielefeld: Informationsaustausch mit der Projektleitung
- „Selbsthilfe stärken: [Virtuelles Haus der Selbsthilfe NRW](#)“ gefördert von der [Stiftung Wohlfahrtspflege NRW](#)

### Ausblick 2024

- Zwei Gesamttreffen der Bielefelder Selbsthilfegruppen
- Workshop mit dem [fs freiwillige Suchthilfe Bielefeld e.V.](#): Jahres- und Perspektivplanung
- Lindenhoftagung: Gemeinsamer Fachtag der Suchthilfe und Suchtselbsthilfe in Bielefeld
- Selbsthilfe in die Lehre bringen: Zusammenarbeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle mit der Medizinischen Fakultät OWL
- Beteiligung an der bundesweiten Woche „Seelische Gesundheit“ vom 10. bis 20. Oktober



**Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld** | Stapenhorststr. 5 | 33615 Bielefeld | Telefon 0521 96 406 96  
 selbsthilfe-bielefeld@paritaet-nrw.org | [www.selbsthilfe-bielefeld.de](http://www.selbsthilfe-bielefeld.de) | **Sprechzeiten** Montag bis  
 Donnerstag 10:00 - 13:00 Uhr | Dienstag 15:00 - 18:00 Uhr und nach Vereinbarung