DER PARITÄTISCHE
Bielefeld
Selbsthilfe-Kontaktstelle

Jahresbericht 2025

Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld

Inhalt

Einleitung
Rahmenbedingungen
Finanzierung
Personelle Situation
Zahlen und Statistik
Projekte
Kooperationen und Gremien
Veranstaltungen und Öffentlichkeitsarbeit
Ausblick 2026

Einleitung

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

Rahmenbedingungen

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld, in Trägerschaft des Vereins BIKIS e.V. 1985 gegründet, 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 41 Gruppen für regelmäßige Treffen, auch am Wochenende, 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. Es liegt ein gesonderter Jahresbericht für 2025 vor.

Finanzierung

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle wird hauptsächlich durch die Stadt Bielefeld und die Gesetzlichen Krankenkassenverbände 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 und das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe tätig. Karla Meyer (Praktikantin im Rahmen der EX-IN-Ausbildung) vom 01.11.2024 bis 31.03.2025.

Zahlen und Statistik

– Anfragen und Anliegen

2025 verzeichnete die Selbsthilfe-Kontaktstelle insgesamt 1649 Anfragen. Kontakte im Rahmen von (Online-) Veranstaltungen wurden nicht erfasst.
Rund 52 % der Anfragen Betroffener und selbsthilfeinteressierter Profis bezogen sich auf die Suche nach einer Selbsthilfegruppe, nach einem professionellen Hilfeangebot oder auf die Gründung einer Selbsthilfegruppe.

Die Auswertung der Häufigkeit der Anfragen Suchender nach den rund 140 Selbsthilfethemen ergibt folgende Rangfolge der Themencluster: 1. Depression, 2. Sonstiges, 3. Angst/Panik/Phobie, 4. Seltene Erkrankungen, 5. AD(H)S.

Die häufigsten Anliegen der Selbsthilfegruppen bezogen sich auf die Themenfelder „Psychische und Verhaltensstörungen/Psychische Erkrankungen“, „Soziale Themen/Lebensbewältigung“, und „Suchterkrankungen“.

www.selbsthilfe-bielefeld.de, die Homepage der Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld wurde im Jahr 2025 17.941 Mal genutzt. Das landesweite Portal www.selbsthilfenetz.de, in dem auch die Bielefelder Selbsthilfegruppen zu finden sind, bietet weitere Möglichkeiten sich über Selbsthilfe zu informieren.

SelbsthilfeNews sind ein Angebot der Gesetzlichen Krankenkassen in NRW. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist beteiligt und gibt alle 2 Monate einen Newsletter heraus. Unter den Abonnenten sind sowohl Einzelpersonen als auch Mitarbeitende professioneller Einrichtungen. Die Zahl der Empfänger stieg in 2024 von 518 auf 570.

Gruppengründungen und -auflösungen

2025 wurden folgende Selbsthilfegruppen neu aufgenommen:

- Initiative Forensik OWL-Bielefeld, Angehörigengruppe
- Depressionen
- Yippie Bielefeld
- Leben! lernen für erwachsene Kinder aus Suchtfamilien - EKS
- SuchtGrenzen-SuchtWege für Angehörige suchtkranker Menschen
- ISUV
- Parkinson Gruppe Heisenbergweg
- NA Persisch
- Immer wieder Sonntags – ehem. Patienten TK West mit Depressionen
- Sputnik OWL - Onlinegruppe
- Kintsugi für Menschen mit Depression, Angst und Trauma
- Emetophobie

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

- Overeaters Anonymous Bielefeld
- Depressionen – ehemalige Patien*innen einer Tagesklinik
- Trotz.dem – Frauen nach Krebserkrankungen
- Frauenkraft – ehemalige Patientinnen der Klinik für Psychotherapeutische und Psychosomatische Medizin
- Späte Trauer – Erwachsene, die im jungen Alter einen oder beide Elternteile verloren haben
- Kultur & Freizeit in Selbsthilfe
- Eltern drogenabhängiger und -gefährdeter Töchter und Söhne
- Selbsthilfegruppe Dornberg für Alkoholkranke und Angehörige
- Türkischsprachige Gruppe für Frauen mit psychischer Belastung

Kooperationen und Gremienarbeit

Mit dem Klinikum Bielefeld und dem Evangelischen Klinikum Bethel (EvKB) ist seit 2008 bzw. 2018 eine vertragliche Kooperation zur Umsetzung des Konzeptes „Selbsthilfefreundlichkeit“ vereinbart. Wesentlich sind gemeinsame Qualitätszirkel in den jeweiligen Kliniken. Beteiligt sind insgesamt 35 Selbsthilfegruppen. Eine Kooperationsvereinbarung besteht mit dem Franziskus Hospital Bielefeld.

Eine weitere Kooperationsvereinbarung regelt die Zusammenarbeit mit dem Psychologischen Beratungsdienst der Gesellschaft für Sozialarbeit e.V.

Im April 2025 vereinbarten zudem der Arbeitskreis niedergelassener psychologischer Psychotherapeut*innen Bielefeld e.V. und die Selbsthilfe-Kontaktstelle eine regelmäßige Zusammenarbeit. Es geht darum Bilanz zu vereinbarten Aktivitäten zu ziehen, aktuelle Anforderungen gemeinsam zu bewerten und Maßnahmen anzupassen, weiterzuentwickeln und zu gestalten.

Anlassbezogen ergibt sich die 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
- 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.

Veranstaltungen

- **Tag der Sozialen Gesundheit**: Informationsstand im Rahmen einer Veranstaltung für die Mitarbeitenden der Stadt Bielefeld am 15.05.
- **Europäischer Protesttag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung**: Beteiligung am Aktionsbündnis sowie Teilnahme an der zentralen Veranstaltung am 05.06.
- **Aktionswoche Selbsthilfe 2025**: außerordentliches Gesamttreffen im Rahmen der bundesweiten Aktionswoche „Wir hilft“ am 19.05**.**
- **Internationaler Frauentag 2025**: Frauen-Selbsthilfegruppen – Gemeinsam im Gespräch am 08.03.2025

Projekte 2025

- **BEA: Beraten – Ermutigen – Assistieren** in Kooperation mit dem Job-Center Bielefeld: Teilnahme an Abschlussveranstaltung am 13.02.2025.
- **„40 Jahre Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld“**: Erstellung und Veröffentlichung eines Videos in Zusammenarbeit mit Kanal 21. Das Video ist abrufbar auf dem YouTube-Kanal des Paritätischen NRW.
- **„Selbsthilfe in die Lehre bringen**: Zusammenarbeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle mit der Medizinischen Fakultät OWL“, den Kliniken Bielefeld und Lippe sowie der Selbsthilfe – Start der Kooperation.

Ausblick 2026

- **Gesamttreffen der Bielefelder Selbsthilfegruppen**: Herbst
- **Tag der Selbsthilfe**: Aktion zum Tag der Selbsthilfe am 16.09.
- **Woche der Seelischen Gesundheit 2026:** Beteiligung mit einer eigenen Veranstaltung im Oktober
- **Geniale 2026:** Bewerbung zur aktiven Teilnahme zwecks Beteiligung mit einer gemeinsamen Veranstaltung mit verschiedenen gesundheitsbezogenen Selbsthilfegruppen
- **Krebs in der Familie:** Beteiligung an einer Veranstaltung des Evangelischen Klinikums Bethel am 07.02.2026
- **Personelle Veränderungen 2026:** Christa Steinhoff-Kemper wechselt den Arbeitsplatz und verlässt die Selbsthilfe-Kontaktstelle zum 31.12.2025. Angelika Ammann wird bis Juni 2026 Fachkraft im Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe sein. Für beide Stellen wird es eine Nachfolge geben.

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