

Jahresbericht 2024

INHALT

- Das Team
- Finanzierung
- Das Jahr 2024
- Kultursensible Selbsthilfe
- Zahlen und Fakten
- Netzwerk und Themen



Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Mettmann
Mühlenstraße 15, 40822 Mettmann
Telefon: 02104 96 56 22
E-Mail: selbsthilfe-mettmann@paritaet-nrw.org
Instagram: [selbsthilfemettmann](https://www.instagram.com/selbsthilfemettmann)
www.selbsthilfe-mettmann.de



Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Mettmann berät zum Thema Selbsthilfe und vermittelt Interessierte in die kreisweiten 130 Gruppen aus den Bereichen Sucht, psychische Erkrankungen, Behinderungen und chronische Erkrankungen. Sie fördert die Gründung neuer Selbsthilfegruppen und unterstützt bestehende Gruppen. Wie im Folgendem beschrieben lagen darüber hinaus zentrale Schwerpunkte der Arbeit in 2024 auf der Intensivierung der Öffentlichkeitsarbeit sowie der Zusammenarbeit mit Fachinstitutionen im Gesundheits- und Sozialbereich.

Das Team



Foto:

Von links nach rechts: Viola Schüller (B.A. Erziehungswissenschaft), Semra Yildiz-Can (Dipl. Soz.-Wissenschaftlerin), Beate Reich (Sachbearbeiterin) und Sabine Kübler (Dipl. Pädagogin)

Finanzierung

Finanziert wird die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Mettmann durch Fördermittel der gesetzlichen Krankenkassen, des Landes Nordrhein-Westfalen, des Kreises Mettmann und durch Eigenmittel des Trägers. Die Angebote der Selbsthilfe-Kontaktstelle sind grundsätzlich kostenfrei. Die Selbsthilfegruppen haben die Möglichkeit Fördermittel der Krankenkassen für Ihre Arbeit zu beantragen.

Das Jahr 2024

„Nichts ist so beständig wie der Wandel“, meinte der Philosoph Heraklit von Ephesus – dies gilt auch für Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Mettmann. Im Januar kam Frau Schüller als neue Mitarbeiterin ins Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle. Schnell fand sich das Team zusammen und legte in 2024 einen besonderen Schwerpunkt der Arbeit auf den Bereich Öffentlichkeits- und Netzwerkarbeit. So fanden neben bewährten Veranstaltungen wie dem jährlichen Selbsthilfespaziergang oder der digitalen Infoveranstaltung zum Thema Krankenkassenförderung viele neue Projekte und Veranstaltungen statt (s.u.). Mit dem neuen „Bündnis gegen Depression“ des sozialpsychiatrischen Dienstes des Kreises Mettmann und der neuen Endometriose-Ambulanz des Evangelischen Krankenhaus Mettmann, konnten neue Kooperationspartner gewonnen werden. Auch die Zusammenarbeit mit der AOK Rheinland/Hamburg wurde u.a. durch das Gemeinschaftsprojekt, Roadmovie „Expedition Depression“, intensiviert. Im Bereich Social Media hat sich bei der Kontaktstelle ebenfalls ein Wandel „von Facebook zu Instagram“ vollzogen.

Kooperation mit dem neuen Bündnis gegen Depression Kreis Mettmann

Ende 2023 wurde das Bündnis gegen Depression des Sozialpsychiatrischen Dienstes des Kreises Mettmann ins Leben gerufen. Auf der Auftaktveranstaltung im Juni 2024 präsentierte die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Mettmann, welche Hilfen Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige bereitstellen. Im November 2024 luden der Sozialpsychiatrische Dienst und das Bündnis gegen Depression zu einer Lesung mit der Autorin Eva Jahnen ein. In ihrem Buch "Die Gedanken sind Blei" schilderte Frau Jahnen einfühlsam ihre persönlichen Erfahrungen mit Depressionen, beleuchtete Therapiemöglichkeiten und gab praktische Selbsthilfestrategien an die Hand.



Kooperation Evangelisches Krankenhaus Mettmann

In Kooperation mit dem Evangelischen Krankenhaus Mettmann wurde im Juli 2024 der "Erfahrungsaustausch Endometriose" in Mettmann gegründet. Die Treffen finden abwechselnd virtuell sowie in Präsenz im Evangelischen Krankenhaus Mettmann statt.

Besuch in der Krankenpflegeschule des Evangelischen Krankenhauses Mettmann

Die Selbsthilfekontaktstelle gestaltete im Mai 2024 gemeinsam mit Frau Meyer von der ALS Selbsthilfegruppe Mettmann eine Unterrichtseinheit an der Krankenpflegeschule des EVK Mettmann. Ziel der jährlichen Unterrichtseinheit ist es, die angehenden Krankenpflegeschüler*innen über das Thema Selbsthilfe zu informieren und zu sensibilisieren, sodass diese die Informationen in ihrer Arbeit mit den Patient*innen im Krankenhaus weitergeben können.



Selbsthilfefreundliches Krankenhaus

Auch in 2024 wurde das Helios Klinikum Niederberg erneut für die nächsten drei Jahre als „selbsthilfefreundlich“ ausgezeichnet. Im Jahr 2024 standen 16 Selbsthilfegruppen aus dem Kreis Mettmann in engem Austausch mit dem Helios Klinikum Niederberg und nutzen regelmäßig eigens für die Selbsthilfe eingerichtete Räumlichkeiten auf dem Klinikgelände.

Workshop Erste Hilfe

Im August 2024 nahmen Selbsthilfeengagierte an einem Erste-Hilfe-Kurs im Rahmen einer Fortbildungsveranstaltung, organisiert durch die Selbsthilfe-Kontaktstelle, teil. Die Fortbildung, die vom ASB Kreisverband Mettmann e.V. angeleitet wurde, hatte zum Ziel, sich in Notfallsituationen besser vorbereitet zu fühlen - nicht nur für sich selbst, sondern auch, um in einer Gruppensituation einander im Ernstfall helfen zu können.



Selbsthilfespaziergang im Sommer

Der jüngste Selbsthilfespaziergang fand ebenfalls im August 2024 im Cromford Park Ratingen statt. Bei herrlichem Wetter konnte neue Energie getankt und der Alltagsstress bei Kaffee und Kuchen im Café Cromford zurückgelassen werden.

Kooperation AOK: Filmprojekt

In Kooperation mit der AOK Rheinland/Hamburg wurde im November 2024 das Roadmovie „Expedition Depression“ vor rund 100 Teilnehmenden in der Stadthalle Ratingen präsentiert. Der 90-minütige Film, produziert von sagamedia und unterstützt von der Deutschen DepressionsLiga e.V., gewährte eindrucksvolle Einblicke in die Herausforderungen junger Menschen im Umgang mit Depressionen.



Gesamttreffen

Im Mai sowie im November 2024 fanden unsere Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen statt. Neben einem regen Austausch untereinander und aktuellen Informationen der Selbsthilfe-Kontaktstelle, war im Mai Frau Katja Schenk aus der Krebsberatungsstelle zu Besuch. Frau Schenk bietet seit Oktober 2023 zweimal wöchentlich Sprechstunden in den Räumlichkeiten der Selbsthilfe-Kontaktstelle an. Im November stellte Frau Ulrike Fedler, Fachberaterin für Prävention der AOK Rheinland/Hamburg, Fördermöglichkeiten und Unterstützungsangebote für Selbsthilfegruppen vor. Die Vorträge stießen jeweils auf großes Interesse und mündeten in einen Austausch, bei dem die Teilnehmer*innen Fragen stellen und Erfahrungen teilen konnten. Das Gesamttreffen bleibt eine wichtige Plattform für Vernetzung und Wissensaustausch.



Selbsthilfekarten

Die AOK Rheinland/Hamburg übernahm den Druck der sogenannten Selbsthilfekarten, die im Herbst 2024 von der Selbsthilfe-Kontaktstelle entworfen wurden. Im praktischen Postkartenformat enthalten diese zwei QR-Codes, welche jeweils zur Website der Kontaktstelle sowie zu deren Instagramprofil führen.

Von Facebook zu Instagram

Seit August 2024 ist die Selbsthilfe-Kontaktstelle unter dem Namen *selbsthilfemettmann* auf Instagram zu finden. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Mettmann dankt allen, die die Aktivitäten auf Facebook begleitet haben, und freut sich darauf, den Dialog auf Instagram fortzusetzen.



Kultursensible Selbsthilfe im Kreis Mettmann

Im Jahr 2024 konnte das Projekt „Selbsthilfe zeigt Gesicht“ erfolgreich weiterentwickelt werden. In Kooperation mit Frau Lioba Heuel und dem Projekt „Kultursensible Selbsthilfe NRW“ wurden Erzählcafés organisiert, die als niedrigschwellige Formate halfen, aktuelle Themen aus der Zielgruppe heraus zu identifizieren. Auf Basis dieser Rückmeldungen wurden drei Selbsthilfegruppen gegründet: eine für Erwachsene mit Depressionen, eine für Eltern von Kindern mit Verhaltensauffälligkeiten sowie eine für ältere Menschen mit Heimweh und Einsamkeit. Das Projekt konnte flexibel auf die veränderten Bedürfnisse reagieren und arbeitete eng mit Migrant*innenorganisationen zusammen, um passende Lösungen zu entwickeln.

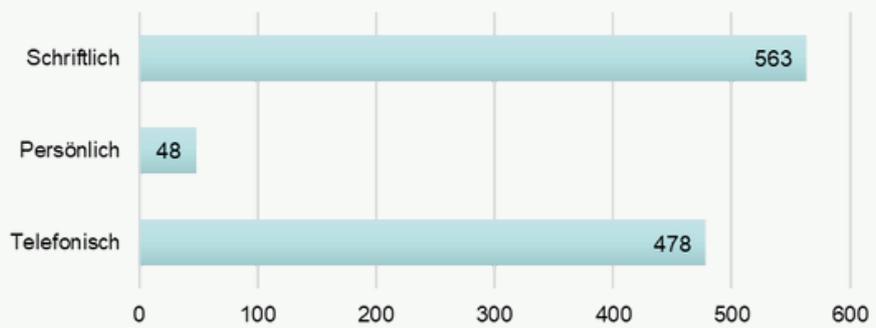
SELBSTHILFE ZEIGT GESICHT



Zahlen und Fakten

Abb.1: Beratungskontakte 2024:
In diesem Jahr wurden insgesamt 1089 Informations- und Beratungskontakte registriert: Durch das persönliche Gespräch (48 Kontakte), über ein Telefonat (478 Kontakte), per E-Mail sowie auf dem postalischen Weg (563 Kontakte).

Beratungskontakte 2024



Gruppen und Themen

Im Kreis Mettmann gibt es zurzeit 130 uns bekannte Selbsthilfegruppen zu rund 49 verschiedenen Themengebieten. Davon beziehen sich die meisten Gruppen (61) auf chronische Erkrankungen. Zudem gibt es 22 Gruppen im Bereich Sucht, 19 im Bereich psychische Erkrankungen und 13 im Bereich Behinderungen. Das Angebot wird durch 15 Gruppen zu sozialen Themen abgerundet.

Hohe Nachfrage im Bereich der psychischen Erkrankungen

Im Jahr 2024 wurde ein deutlicher Anstieg der Anfragen zu „Psychischen Erkrankungen“ verzeichnet (siehe Abb. 2). Während im Jahr 2023 insgesamt 157 Anfragen zu diesem Themenbereich registriert wurden, stieg die Zahl im Jahr 2024 auf 347 – nahezu eine Verdopplung. Diese Entwicklung verdeutlicht die wachsende gesellschaftliche Relevanz dieses Themenfelds und den erhöhten Bedarf an Informations- und Unterstützungsangeboten.

Die gesamtgesellschaftliche Dynamik in Bezug auf psychische Gesundheit zeigte sich auch im Kreis Mettmann, was wir als Selbsthilfe-Kontaktstelle deutlich wahrnehmen konnten. Die steigenden Anfragen zu Selbsthilfethemen wie Depressionen, Hochsensibilität, seelischer Gesundheit sowie psychischen Erkrankungen spiegeln den zunehmenden Bedarf wider. Um dieser Entwicklung gerecht zu werden, wurden verschiedene Projekte initiiert und in Zusammenarbeit mit Netzwerkpartner*innen aus dem Kreis sowie überregional umgesetzt. Diese Maßnahmen zielten darauf ab, Betroffene gezielt zu unterstützen, den Zugang zu Hilfsangeboten zu erleichtern und das Bewusstsein für psychische Gesundheit in der Öffentlichkeit zu stärken. Maßgeblich dazu beigetragen hat auch die im Berichtsjahr 2024 verstärkte Öffentlichkeitsarbeit, durch die das Thema psychische Gesundheit noch stärker in den Fokus gerückt wurde. Diese Entwicklungen unterstreichen die Notwendigkeit, weiterhin aktiv an der Förderung der psychischen Gesundheit und der Aufklärung zu arbeiten.



Abb. 2: Psychische Erkrankungen:

Das Balkendiagramm zeigt die Anzahl der Anfragen zu psychischen Erkrankungen in den Jahren 2023 und 2024. Im Jahr 2023 gab es 157 Anfragen. Im Jahr 2024 stieg die Zahl deutlich auf 347 Anfragen. Das bedeutet, dass sich die Nachfrage in nur einem Jahr mehr als verdoppelt hat.

Gründungsinitiativen 2024

(unterstrichen: in Gründung):

- Sehbehinderung Ratingen
- Verlassene Eltern Langenfeld
- Autismus Erkrath
- Endometriose Mettmann
- Depressionen Monheim
- Depression / Einsamkeit Erkrath
- Achtsame Kommunikation Ratingen
- ADHS Wülfrath
- Sternenkinder Wülfrath
- Depression Haan
- Angehörige psychisch Erkrankter Langenfeld
- Morbus Bechterew Ratingen
- Sucht und Depression Angehörige Haan
- Sucht und Depression Haan

Mitarbeit in Fachgremien / Veranstaltungen der SHK 2024

Verwaltung und Politik

- Mitgliedschaft in der Kommunalen Konferenz Gesundheit, Alter und Pflege des Kreises Mettmann

Krankenkassen

- Zusammenarbeit im Rahmen der Selbsthilfeförderung der Krankenkassen

Fachgremien

- Mitarbeit im Landesarbeitskreis der Selbsthilfe-Kontaktstellen NRW (LAK)
- Mitarbeit in der Arbeitsgemeinschaft der Paritätischen Kontaktstellen
- Arbeitskreis Gesundheitsförderung
- Mitarbeit in der Psychosozialen Arbeitsgemeinschaft (PSAG)
- Alzheimer Gesellschaft/Kultursensible Selbsthilfe zum Thema Demenz
- Mitarbeit im Arbeitskreis Suchtselbsthilfe. Das Plenum besteht aus Suchtselbsthilfegruppen aus Monheim und Langenfeld, Fachkräften aus der örtlichen Suchthilfe und der Selbsthilfe-Kontaktstelle.

Impressum

Selbsthilfe-Kontaktstelle
Kreis Mettmann

Redaktion:

Semra Yildiz-Can
Sabine Kübler
Viola Schüller
Beate Reich

Geschäftsführung:

Ute Feldbrügge

Bild/Logonachweis:

Pixabay, Zugriff 01/25
Sabine Kübler und Lisabeth
Ammer (Titelbilder)
Der Paritätische LV NRW

Stand: März 2025

Aktuelle Themenliste (Stand Januar 2025)

| | | |
|---------------------|------------------------|------------------|
| Adipositas | Endometriose | Panikattacken |
| Alkoholabhängigkeit | Essstörungen | Parkinson |
| ALS | Familie | Pflegende |
| Angststörungen | Fehlgeburt | Angehörige |
| Aphasie | Fibromyalgie | Prostatakrebs |
| Augenerkrankungen | Herzkrankungen | Psychische |
| Autismus | Hochsensibilität | Erkrankungen |
| Behinderungen | Kindstod | Psychoonkologie |
| Blasenerkrankungen | Kommunikation | Psychosen |
| Brustkrebs | Krebs | Psychosomatische |
| Bulimie | LRS | Störungen |
| COPD | Lungenerkrankungen | Rheuma |
| Darmerkrankungen | Magersucht | Sarkoidose |
| Darmkrebs | Mentale Gesundheit | Schlafapnoe |
| Defibrillator | Morbus Bechterew | Schlaganfall |
| Demenz | Multiple Sklerose | Sehbehinderung |
| Depression | Muskuläre Erkrankungen | Sucht |
| Diabetes | Narzissmus | Trauer |
| Drogenabhängigkeit | Niereninsuffizienz | Wechseljahre |
| Dyskalkulie | Osteoporose | Zwänge |