



# Jahresbericht 2020



## Inhaltsverzeichnis

S. 03 Einleitung

S. 04 Zahlen und Fakten

S. 06 Öffentlichkeitsarbeit

S. 09 Unterstützungsleistung bei Gruppengründungen

S. 11 In-Gang-Setzer Projekt

S. 12 Allgemeine Unterstützungsleistungen

S. 14 Finanzielle Förderung

S. 15 Unterstützung in Gruppenform

S. 16 Koordination der Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe im Paritätischen Köln

S. 18 Virtuelles Haus der Selbsthilfe

S. 19 Kölner Haus der Selbsthilfe

S. 20 Gremien und Arbeitskreis

S. 22 Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

S. 24 Fazit und Ausblick

## Einleitung

Mit dem vorliegenden Jahresbericht der Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln - die einzige Einrichtung in der Stadt, die ein umfassendes Informations- und Beratungsangebot rund um das Thema Selbsthilfe bereitstellt - wird Ihnen ein Gesamteindruck unserer Tätigkeiten im Jahr 2020 und deren Ergebnisse vermittelt.

Seit mehr als 30 Jahren unterstützt die Selbsthilfe-Kontaktstelle Selbsthilfegruppen bei ihrer Arbeit, vermittelt interessierte Bürger\*innen an bestehende Gruppen und trägt auf verschiedenen Ebenen zu einem selbsthilfefreundlichen Köln bei.

Das Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln besteht aus qualifizierten, hauptamtlichen Fachkräften: Vier Frauen und ein Mann haben eine Fachausbildung im sozialen Bereich, drei Frauen arbeiten in der Verwaltung. Außerdem sprechen drei unserer Kolleginnen auch Türkisch.

Daher können wir türkisch-sprachigen Bürger\*innen unsere Leistungen in ihrer Muttersprache anbieten. Natürlich beraten wir auch andere fremdsprachige Selbsthilfegruppen beim Aufbau und unterstützen sie bei weiteren Aktivitäten.

Die Grundlage unserer Arbeit ist folgender Leitgedanke:

- Jeder Mensch verfügt über das Wissen und die Kraft, mit einer schwierigen Lebenssituation, einer Krankheit oder Behinderung eigenverantwortlich und selbstbestimmt umzugehen.
- Alle Fähigkeiten, die er dazu benötigt, sind bereits in ihm angelegt. Dadurch kann jeder Mensch seine Situation selber verändern oder verbessern.
- Innerhalb einer Gruppe, im Austausch mit Gleichgesinnten und anderen Betroffenen, können sich eigene Möglichkeiten und Selbsthilfe-Potenzial besser entfalten und weiterentwickeln.

Aus dieser Haltung heraus richten wir den Fokus unserer Arbeit auf vorhandene Kräfte und Fähigkeiten, nicht auf Defizite. Dieser Ansatz gilt für einzelne Ratsuchende genauso wie für Gruppen.

Selbsthilfegruppen sind Partner auf Augenhöhe. Die Mitarbeiter\*innen der Selbsthilfe-Kontaktstelle geben daher ihr professionelles Wissen und Erfahrungen an sie weiter, um ihr Selbstengagement und ihre Selbstvertretung zu stärken.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln bedankt sich für die langanhaltende und vertrauensvolle Unterstützung bei allen beteiligten Akteur\*innen, insbesondere bei der Stadt Köln sowie den Krankenkassen/ -verbänden in NRW.

## Zahlen und Fakten

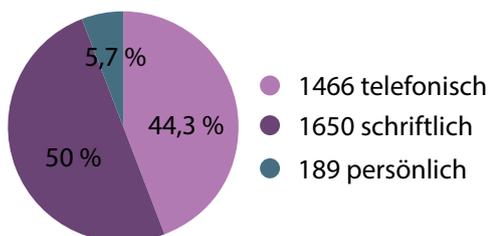
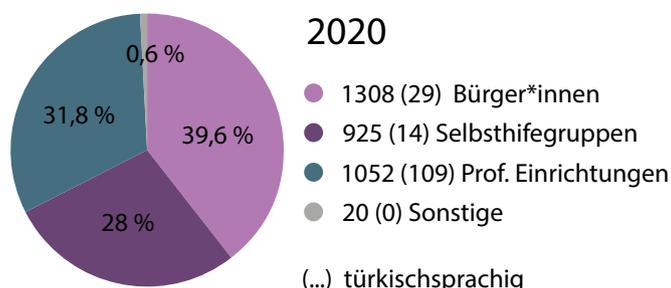
### Information und Beratung

Im Jahr 2020 hat die Selbsthilfe-Kontaktstelle insgesamt 21.597 Kontakte statistisch erfasst. Davon waren **3.305 eingehende Kontakte** und **18.292 ausgehende Kontakte**. Kontakte an Infoständen, Veranstaltungen oder im Bereich der Sozialen Medien sind in diesen Zahlen nicht erfasst.

Die ausgehenden Kontakte setzen sich wie folgt zusammen:

**475 ausgehende Einzelkontakte** zu Selbsthilfegruppen und **17.817 ausgehende Kontakte** zu Selbsthilfegruppen, Bürger\*innen oder professionellen Einrichtungen in Form von Einladungen zu Treffen, Versand von Protokollen, etc..

### Eingehende Kontakte

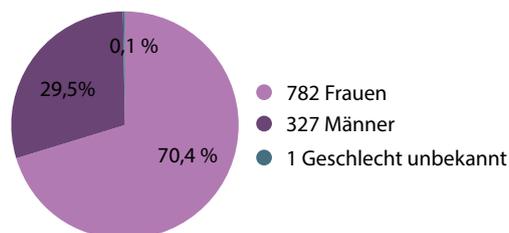
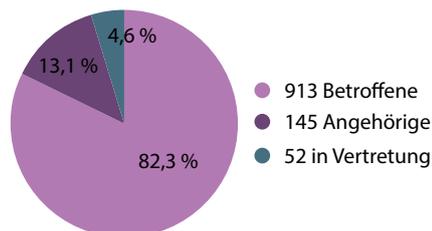


Es suchten **29 Bürger\*innen** die Selbsthilfe-Kontaktstelle persönlich auf, wenn sie auf der Suche nach einer Selbsthilfegruppe waren und **13** holten allgemeine Selbsthilfe-Informationen ein.

Die Hauptanliegen der persönlichen Kontakte von Selbsthilfegruppen waren organisatorische Unterstützung und Austausch aktueller Infos. Überwiegend wurde die Selbsthilfe-Kontaktstelle von Kölner Bürger\*innen, Selbsthilfegruppen und professionellen Einrichtungen kontaktiert: **2.704 (82 %)**.

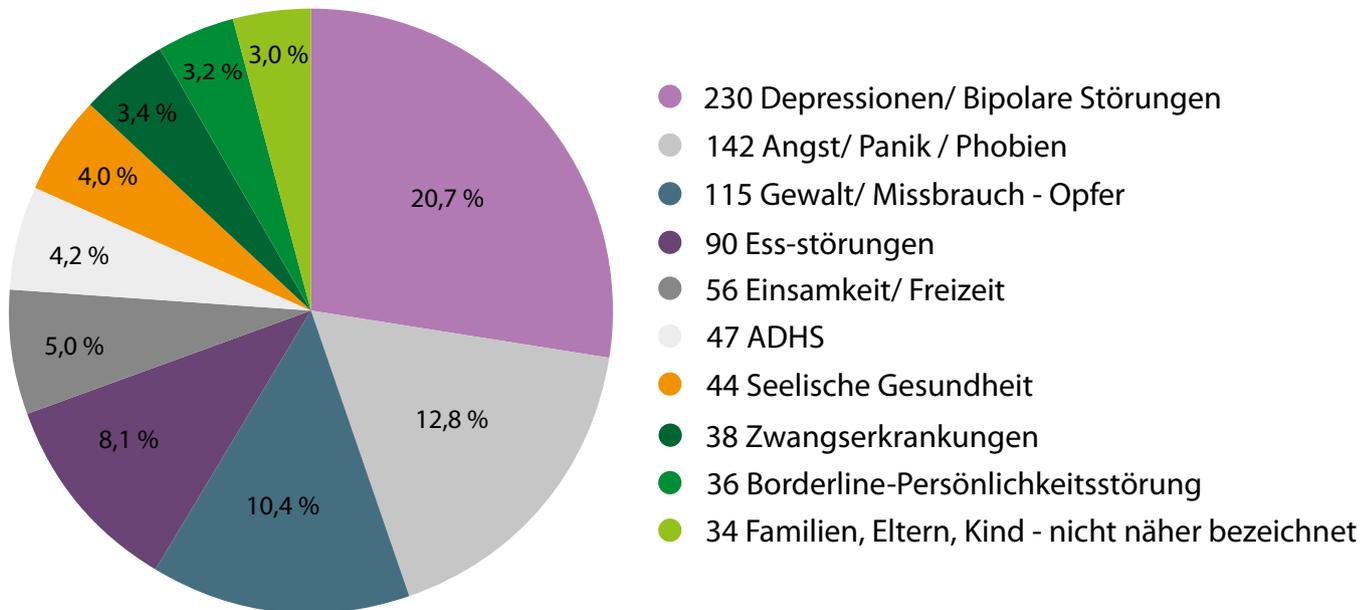
Das **Hauptanliegen** von Selbsthilfe-Interessierten und professionellen Einrichtungen war die **Suche nach Selbsthilfegruppen**. Dazu wurde die Selbsthilfe-Kontaktstelle von **1.110 Bürger\*innen** und von **119 professionellen Einrichtungen** kontaktiert.

Die **1.110** anfragenden Bürger\*innen auf der Suche nach einer Selbsthilfegruppe verteilten sich wie folgt:



## Angefragte Themen

Um einen Eindruck zu vermitteln, welche konkreten Anfragen sich hinter den abstrakten Zahlen der Anfragestatistik verbergen, ist im Folgenden eine Übersicht der am meisten angefragten Themen aufgelistet:



Grundsätzlich lässt sich feststellen, dass die eingehenden Kontakte im Vergleich zum Vorjahr rückläufig waren. Dies hängt eindeutig mit der Covid-19-Pandemie und den damit einhergegangenen und weiterhin anhaltenden kontakt-reduzierenden Maßnahmen zusammen.

Dies zeigt sich insbesondere darin, dass sich die persönlichen Kontaktaufnahmen im Vergleich zum Vorjahre fast halbiert haben. Zwar bot die Selbsthilfe-Kontaktstelle während der Zeit, in welcher keine persönlichen Beratungen aufgrund

von Vorgaben des Arbeitsschutzes möglich waren - zusätzlich, neben der Beratung per Telefon und E-Mail - Video-Sprechstunden an. Diese Möglichkeit wurde aber nur sehr zurückhaltend genutzt. Die anteilige Erhöhung der telefonischen Kontaktaufnahmen im Vergleich zum Vorjahr deutet darauf hin, dass dieses Kontaktmedium bevorzugt gewählt wurde, um den persönlichen Kontakt zu ersetzen.

## Öffentlichkeitsarbeit

Neben dem Bekanntmachen der Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln ist es das Ziel, dem Begriff Selbsthilfe ein positives Image zu geben, den Bekanntheitsgrad der Selbsthilfegruppen zu erhöhen und den Zugang zu den Selbsthilfegruppen zu erleichtern.

Wie im letztjährigen Jahresbericht dargestellt, war das Jahr 2019 geprägt von zwei großen Werbekampagnen. Aufgrund dieser Offensive im Jahr 2019 waren für 2020 weniger Maßnahmen im Bereich der Öffentlichkeitsarbeit geplant. Viele der dennoch geplanten Maßnahmen mussten jedoch aufgrund der Covid-19-Pandemie und den damit verbundenen Maßnahmen zur Reduktion des öffentlichen Lebens entfallen. Hiervon waren viele Aktionstage, wie etwa der NRW-Tag 2020 oder der Aktionstag „gesund & mobil im Alter“, betroffen.

Bereits nach dem ersten sogenannten Lockdown im Frühjahr 2020 zeichnete sich ab, dass sich viele klassischen Formate der Öffentlichkeitsarbeit (wie Infostände, Informationsveranstaltungen, Vorträge und Ähnliches) nicht durchführen ließen. Daher konzentrierte sich die Selbsthilfe-Kontaktstelle auf Projekte, die von den kontaktreduzierenden Maßnahmen weniger betroffen sein würden. So veröffentlichte die Selbsthilfe-Kontaktstelle aktualisierte Neuauflagen zweier Broschüren, um die Kölner Selbsthilfe auch in dieser schwierigen Zeit im Bewusstsein der Öffentlichkeit weiter zu verankern.

Zum einen wurde die Broschüre „Selbsthilfegruppen von A – Z“ in einer Auflage von 5.000 Exemplaren neu aufgelegt. Auf knapp 300 Seiten stellen sich dort über 230 Selbsthilfegruppen vor. Erstmals wurde diese Broschüre auch im barriere-armen PDF-Format auf der Internetseite der Selbsthilfe-Kontaktstelle zugänglich gemacht, um so einen Beitrag zur Inklusion zu schaffen.





- Pressemitteilungen zu Aktivitäten der Selbsthilfe-Kontaktstelle und zu Gruppengründungstreffen;
- Einstieg in das Projekt SelbsthilfeNews der Krankenkassen/ -verbände NRW;
- 2 Veranstaltungen im Rahmen des Selbsthilfe-Café-Projekts; 2 weitere geplante Termine mussten leider ersatzlos abgesagt werden;
- Vortrag über die Arbeit der Selbsthilfe und die Selbsthilfe-Kontaktstelle im Rahmen der Kölner Gesundheitstage in Kooperation mit dem Gesundheitsamt der Stadt Köln.

**Selbsthilfe-Café 2020**  
jeweils von 15 - 17 Uhr

- Köln-Innenstadt  
inside Café  
4. März
- Köln-Mülheim  
Café Vreiheit  
8. Juni
- Köln-Sülz  
Café  
Wo ist Tom?  
3. September
- Köln-Kalk  
Café Villa  
Kalka  
7. Dezember

**SelbsthilfeNews**

6x IM JAHR BESTENS INFORMIERT

REGELMÄSSIGE NEWSLETTER

aus der Region Köln

Aktuelles aus der Selbsthilfe  
Projekte und Erfahrungen  
Neue Selbsthilfegruppen  
Workshops und Seminare  
Termine und Veranstaltungen  
Selbsthilfegruppen stellen sich vor

MELDEN SIE SICH AN UNTER:  
[www.selbsthilfe-news.de](http://www.selbsthilfe-news.de)

NEU jetzt auch als APP

DER PARITÄTISCHE SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE Köln

Ein Projekt der Krankenkassen/-verbände in NRW im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach §20h SGB V.

SELBSTHILFEFÖRDERUNG GKV R

Neue Selbsthilfegruppen +++ Workshops +++ Seminare +++ Termine +++ Aktuelles +++ Projekte +++ Erfahrungen

## Unterstützungsleistungen bei Gruppengründungen

Die Unterstützungsleistungen der Selbsthilfe-Kontaktstelle im Bereich Gruppengründung sind vielfältig: Die Selbsthilfe-Kontaktstelle berät Initiator\*innen, entwickelt mit ihnen gemeinsam Faltblätter, sammelt weitere Interessent\*innen in einer Wartekartei und stellt den Kontakt untereinander her. Darüber hinaus moderiert die Selbsthilfe-Kontaktstelle erste Gruppentreffen, entwickelt mit Gruppen tragfähige Strukturen und unterstützt diese bei der Öffentlichkeitsarbeit sowie der Suche nach einem geeigneten Raum.

2020 hat die Selbsthilfe-Kontaktstelle folgende Gründungen bzw. Gründungsversuche mit unterschiedlichen Aktivitäten unterstützt:

1.	Angstgruppe für junge Leute
2.	Parkinson, junge Leute
3.	Verschickungskinder
4.	Selbsthilfegruppe für Ess-Störungen
5.	Betroffene von narzisstischem Missbrauch
6.	Soziale Phobien – Die Marsilianer
7.	AMeH – Angehörige von Menschen mit erworbenen Hirnschädigungen
8.	Restless legs (mangels Teilnehmende wieder aufgelöst)
9.	Clutterers Anonymous
10.	Migräne
11.	Stimmen hören in Köln und Umgebung
12.	Osteoporose – Alternative Behandlungsansätze
13.	Keratokonius, Augenerkrankung

Die Gruppengründung "SHG für Ess-Störungen" wurde als Pilotprojekt in der Initialphase durch Impulsvorträge einer Therapeutin unterstützt, da vorherige Gründungsversuche zu der Thematik leider erfolglos blieben.

Gruppen mit folgenden Themen haben sich unabhängig von der Selbsthilfe-Kontaktstelle gegründet und sind 2020 in die Vermittlungskartei aufgenommen worden:

1.	Depression – Selbsthilfegruppe Lebenswert
2.	Stressbewältigung
3.	Anonyme Schuldner
4.	PostChemSex
5.	OvarSh - Verein Eierstockkrebs Deutschland e.V.
6.	Sputnik - Eltern von Kindern mit Beeinträchtigungen (russischsprachig)
7.	Overeaters Anonymous (OA) - Sonntagsgruppe

Folgende Themen wurde 2020 in die Übersicht „Gruppengründungswünsche“ aufgenommen. Aktive Gruppengründungsinteressierte wurden beraten und unterstützt. Die Gruppengründung ist noch nicht erfolgt.

1.	Angstgruppe für junge Leute
2.	Parkinson, junge Leute
3.	Verschickungskinder
4.	Selbsthilfegruppe für Ess-Störungen
5.	Betroffene von narzisstischem Missbrauch
6.	Soziale Phobien – Die Marsilianer
7.	AMeH – Angehörige von Menschen mit erworbenen Hirnschädigungen
8.	Restless legs (mangels Teilnehmende wieder aufgelöst)
9.	Clutterers Anonymous

Diese Auflistung zeigt wieder ein breit gefächertes Themenspektrum der neu gegründeten bzw. in Vorbereitung befindlichen Selbsthilfegruppen.

## In-Gang-Setzer Projekt

Wie im vergangenen Jahresbericht bereits mitgeteilt, hat sich die Selbsthilfe-Kontaktstelle seit 2018 am In-Gang-Setzer Projekt beteiligt, um Gruppengründungen verstärkt zu unterstützen. So sollen mehr Gruppengründungswünsche aufgegriffen und bei Bedarf neue Gruppen intensiver begleitet werden. Das Projekt In-Gang-Setzer besteht seit über 10 Jahren an mehr als 40 Standorten bundesweit.

In-Gang-Setzer\*innen sind ehrenamtliche Mitarbeiter\*innen der Selbsthilfe-Kontaktstellen. Sie kommen i. d. R. aus Selbsthilfegruppen und werden geschult. Sie unterstützen Selbsthilfegruppen in Hinblick auf Kommunikation und Organisation der Gruppenprozesse. Sie sind keine Ansprechperson für die jeweiligen Themen der Gruppen. In-Gang-Setzer\*innen werden bei Bedarf in neu gebildeten Selbsthilfegruppen für einen bestimmten Zeitraum eingesetzt.

Sie werden bei der Tätigkeit kontinuierlich durch die Selbsthilfe-Kontaktstelle begleitet und unterstützt. Darüber hinaus gibt es regelmäßige Supervisionstreffen mit anderen In-Gang-Setzer\*innen.

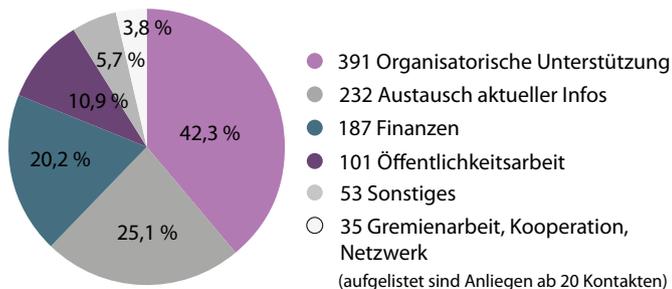
Im 1. Halbjahr erfolgte der Austausch mit den Kölner In-Gang-Setzer\*innen lediglich per E-Mail. Im 2. Halbjahr gab es eine In-Gang-Setzung zum Thema Essstörungen (Bulimie/ Magersucht) ohne Initiator\*in. Teilgenommen haben Mitarbeiter\*innen der Selbsthilfe-Kontaktstelle zudem an der Fortbildung „In-Gang-Setzung ohne Initiator\*in“ und an einer digitalen Seminarreihe im 2. Halbjahr mit mehreren Kolleg\*innen aus anderen Selbsthilfe-Kontaktstellen.



## Allgemeine Unterstützungsleistungen

Alle Selbsthilfegruppen in Köln können sich jederzeit mit Fragen oder Problemen, die sich aus der Selbsthilfearbeit ergeben, an die Selbsthilfe-Kontaktstelle wenden. Seien es Schwierigkeiten und Konflikte in der Gruppe, Fragen zur Finanzierung, Raumsuche, Öffentlichkeitsarbeit, Vereinsrecht oder Informations- und Handlungswünsche zu gesundheits- und sozialpolitischen Fragestellungen. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle bietet den örtlichen Selbsthilfegruppen Information, Einzelberatung, Erfahrungsaustausch mit anderen Gruppen, Fortbildung und Supervision sowie praktische Hilfestellungen, insbesondere über das Haus der Selbsthilfe und das Virtuelle Haus der Selbsthilfe, an.

2020 wandten sich Selbsthilfegruppen **925** Mal mit folgenden Anliegen (Mehrfachnennungen möglich) an die Selbsthilfe-Kontaktstelle:



**116** persönliche Kontakte mit Gruppen hatten folgende Anliegen (Mehrfachnennungen möglich):

- 71 Organisatorische Unterstützung
- 20 Austausch aktueller Informationen
- 16 Finanzen
- 16 Sonstiges
- 7 Öffentlichkeitsarbeit

(aufgelistet sind die fünf häufigsten Anliegen)

Zu diesen Zahlen sei angemerkt, dass aufgrund der Covid-19-Pandemie und den damit verbundenen kontaktreduzierenden Maßnahmen sowie Vorgaben zum Arbeitsschutz, die Möglichkeiten zum persönlichen Kontakt zeitweise stark eingeschränkt waren.

## Datenbank

Die Aktualität der Datenbank ist eine wichtige Grundlage der Informations- und Unterstützungsarbeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle. Die Datenbank umfasst aktuell (Anfang 2021) 300 Gruppen. Diese Zahl entspricht nicht der Anzahl der Kölner Selbsthilfegruppen, da einige Gruppen 20 oder mehr Untergruppen haben. Im Rahmen der begonnenen Digitalisierungsmaßnahmen wurde die Datenbank weiter angepasst.

## Informationen

Alle in der Datenbank erfassten Selbsthilfegruppen erhalten den Infodienst mit interessanten Neuigkeiten und Informationen zu wichtigen Unterstützungsangeboten. Darüber hinaus bekommen die Selbsthilfegruppen wichtige Informationen weitergeleitet, die von professionellen Kooperationspartnern oder landes- und bundesweiten Selbsthilfevereinigungen an die Selbsthilfe-Kontaktstelle gerichtet werden.

## Raumkartei

In der Raumkartei, in der sich die Institutionen in Köln befinden, die Selbsthilfegruppen Räume kostenlos zur Verfügung stellen bzw. Räume vermieten, sind aktuell rund 150 Einrichtungen aufgeführt. Es besteht nach wie vor ein hoher Raumbedarf, vor allem im Innenstadt-Bereich. Die Situation hat sich durch die kontaktreduzierenden Maßnahmen in Folge der Covid-19-Pandemie zudem verstärkt, da die zulässigen Teilnehmer\*innen-Zahl in den einzelnen Räumen reduziert werden mussten. Hierdurch hat sich die Zahl der geeigneten Räume weiter reduziert.

## Datenschutz

Die im Mai 2018 in Kraft getretene Datenschutz-Grundverordnung (DS-GVO) hat anfangs zu großer Verunsicherung bei allen Aktiven geführt. Da diese weiterhin anhielt, wurde die begonnene Fortbildungsreihe auch im Jahr 2020 fortgeführt.

So wurde eine Fortbildung „Selbsthilfe in der digitalen Welt“ zu diesem Thema angeboten, da durch die Covid-19-Pandemie Selbsthilfegruppen verstärkt auf digitale Angebote umstiegen, um ihren Gruppenaustausch während der kontaktreduzierenden Maßnahmen sowie der sogenannten Lockdowns aufrecht zu erhalten.

Seit Anfang 2020 stehen zur Datenschutz-Grundverordnung eine FAQ-Sammlung sowie weitere Hilfestellungen auf der Internetseite der Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln für die Selbsthilfegruppen zum Download bereit.

Auch die Selbsthilfe-Kontaktstelle hat sich weiterhin intensiv mit dem Thema befasst und eigene Strukturen angepasst. Im Fokus standen dabei die Datenminimierung und die Überarbeitung von Einwilligungserklärungen.

## Finanzielle Förderung

Seit 1996 stellt die Stadt Köln der Selbsthilfe-Kontaktstelle Fördermittel - den sogenannten Selbsthilfetopf - zur Verfügung, den die Selbsthilfe-Kontaktstelle gemeinsam mit dem Sprecher\*innenkreis der Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe verwalten. Der „Topf“ setzt sich aus einem Sockelbetrag in Höhe von 9.828,80 € und Restfördergeldern des Amtes für Soziales und Senioren und des Gesundheitsamtes zusammen. Das Volumen des „Topfes“ ist daher jährlich unterschiedlich. Die Verwendung der Fördergelder wird dem Amt für Soziales, Arbeit und Senioren und dem Gesundheitsamt mit Bericht und Belegen nachgewiesen. Durch die Möglichkeit, den „Topf“ nach Bedarf - ohne Einhaltung starrer Antragsfristen - in Anspruch zu nehmen, ist er eine wesentliche Hilfestellung und Stabilisierungsmaßnahme für kleine und neue Gruppen, Gruppen mit schwankendem Förderbedarf sowie Gruppen in Krisensituationen. Aber auch für Gruppen, die es nicht schaffen Fristen einzuhalten, ein Gruppenkonto einzurichten oder in Vorleistung der Kosten zu gehen, bietet der "Topf" Hilfe. Ohne den „Topf“ würden einige Gruppen nicht existieren.

2020 stand der Selbsthilfe-Kontaktstelle mit insgesamt ca. 129.000,00 € der bislang größte Betrag zur Verteilung an Gruppen zur Verfügung. Dadurch wurden 44 Gruppen gefördert, davon 7 Gruppen erstmalig. Die Summe der insgesamt an einzelne Gruppen ausgezahlten Mittel war jedoch geringer als im vergangenen Jahr.

Darüber hinaus konnten mit diesen Mitteln verstärkt gruppenübergreifende Anschaffungen getätigt und gruppenübergreifende Aktivitäten gefördert werden. Besondere Schwerpunkte waren hier die Öffentlichkeitsarbeit, Fortbildungen und Supervisionstreffen sowie die Schaffung des Virtuellen Haus der Selbsthilfe und Modernisierungsmaßnahmen im Haus der Selbsthilfe.

Diese thematischen Schwerpunkte zeigen, welchen hohen Stellenwert die städtische Selbsthilfeförderung für die Selbsthilfeunterstützung hat und ebenso, wie wichtig der Stadt die Selbsthilfe ist.

Alle Selbsthilfegruppen haben Zugang zur städtischen Förderung durch das Gesundheitsamt, das Amt für Soziales, Arbeit und Senioren und über die Selbsthilfe-Kontaktstelle. Darüber hinaus ist eine Förderung von gesundheitlichen Gruppen durch die Krankenkassen möglich. Auch in 2020 wurde wieder eine Informationsveranstaltung des Selbsthilfebeirates zum Thema finanzielle Förderung unter Mitwirkung der zuständigen Mitarbeiter\*innen des Amtes für Soziales und Senioren und des Gesundheitsamtes sowie der Krankenkassen in der Uniklinik Köln durchgeführt. Wie in den Vorjahren wurde der Einsatz von Schrift- und Gebärdensprachdolmetschern\*innen aus dem „Selbsthilfetopf“ finanziert.

Gemeinsam mit weiteren drei von den für die Wahrnehmung der Interessen der Selbsthilfe maßgeblichen Spitzenorganisationen benannten Selbsthilfegruppen, nimmt die Selbsthilfe-Kontaktstelle als beratendes Mitglied an der Vergabe-sitzung der pauschalen Krankenkassenmittel teil. Diese Sitzung findet regelmäßig im April statt, so dass die Mittel Ende Mai an die Gruppen ausgezahlt werden können.

Gefördert durch



## Unterstützung in Gruppenform

Das durch die Covid-19-Pandemie geprägte Jahr 2020 bedeutete für viele Selbsthilfegruppen eine außergewöhnliche Belastung und konfrontierte sie mit zusätzlichen Herausforderungen. Bereits vorhandene Themen innerhalb der Gruppen, wie eine hohe Fluktuation von Teilnehmer\*innen, Aufrechterhaltung von Gruppenstabilität im Kontext von Generationswechsel oder die (Über-)Belastung von Gruppenleiter\*innen und der Aktiven in Gremien erhielten durch die Pandemie ein neues Gewicht.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle begleitet die Kölner Selbsthilfelandchaft und erarbeitet hierfür neue Wege. Der so wichtig gewordene Faktor der Digitalisierung ist deshalb im letzten Jahr zentraler Schwerpunkt geworden. Dazu zählen die Bereitstellung des zuvor erwähnten Virtuellen Haus der Selbsthilfe, niederschwellige Angebote zur Heranführung der Gruppen an digitale Austauschmöglichkeiten sowie gleichsam die Aufklärung in Bezug auf Datensicherheit und -schutz. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle hat ihre weiteren regulären Angebote, wie Austauschtreffen oder Fortbildungen schrittweise an die derzeitige Situation angepasst und digital angeboten.

## Koordination der Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe im Paritätischen Köln



Die Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe (192 Gruppen als Mitglieder; Stand März 2021) ist der Zusammenschluss der gesundheitlichen und sozialen Selbsthilfe in Köln unter dem Dach des Paritätischen und wird von der Selbsthilfe-Kontaktstelle koordiniert. Die AG dient dem Austausch und vertritt themenübergreifend die Interessen der Selbsthilfegruppen in Köln. Der Arbeitsgemeinschaft steht ein gewählter Sprecher\*innenkreis vor. Der bereits im vorangegangenen Jahr angestoßene Generationenwechsel vollzog sich auch in diesem Jahr weiter, so hospitieren seit Juli 2020 zwei weitere Vertreter der AG Selbsthilfe im Sprecher\*innenkreis.

Alle von der Selbsthilfe-Kontaktstelle organisierten Treffen und Fortbildungen für Selbsthilfegruppen im Überblick:

### Treffen im Rahmen des Selbsthilfebeirates:

- Informationsveranstaltung „Die finanzielle Förderung der Selbsthilfe in Köln im Jahr 2020“ – 1 Treffen.

### Treffen im Rahmen der Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe:

- Sprecher\*innenkreis-Treffen - 11 Treffen;
- Austauschtreffen der Elterngruppen, -initiativen und -vereine - 10 Treffen;
- Einführungsveranstaltungen „Virtuelles Haus der Selbsthilfe“ – 5 Treffen;
- Virtuelle Austauschtreffen – 2 Treffen.

### Fortbildungen und Workshops:

- „Nichts unter den Teppich kehren – Umgang mit Konflikten in der Selbsthilfegruppe“ (Präsenzveranstaltung)  
29. Januar 2020, 17.00 - 21.00 Uhr  
Referentin: Claudia Daubenbüchel, Dipl.- Sozialarbeiterin, Supervisorin (DGSv)

- „Selbsthilfe in der digitalen Welt“  
(Online-Veranstaltung)  
8. und 15. September 2020, 18.00 - 20.00 Uhr  
Referentin: Renate Mitleger-Lehner, Rechtsanwältin und Autorin und Florian Gress, GF Computy GmbH & Co. KG
- „Texten fürs Web und Social Media (Facebook, Twitter, Instagram)“ (Präsenzveranstaltung)  
18. September 2020, 10.00 - 17.00 Uhr  
Referentin: Florine Callen (VHS)
- Supervision (2 Präsenztreffen, 4 virtuelle Treffen  
6 Termine: 28. September, 26. Oktober, 23. November, 14. Dezember, 25. Januar 2021, 22. Februar 2021, 17.30 - 20.00 Uhr  
Referentin: Anne Behnen, Mitarbeiterin der Selbsthilfe-Kontaktstelle Krefeld mit Weiterbildung in systemischer Therapie und Supervision (RGST)
- Informationsabend zum Thema: „Suizidalität/emotionale Instabilität - Umgang und Interventionen“ (Präsenzveranstaltung)  
15. Oktober 2020, 17.00 - 20.00 Uhr  
Referentin: Monika Meyer-Potthoff, Oberärztin der Tagesklinik Alteburger Straße, Leitung Tageseinheit für emotional instabile Menschen
- „Konflikte in der Selbsthilfegruppe – Störung oder Bereicherung?“ (Präsenzveranstaltung)  
28. Oktober 2020, 17.00 - 21.00 Uhr  
Referentin: Claudia Daubenbüchel, Dipl.-Sozialarbeiterin, Supervisorin (DGSv)

Weitere geplante Fortbildungen mussten leider gerade in der ersten Jahreshälfte aufgrund der kontaktreduzierenden Maßnahmen ersatzlos abgesagt werden.



## Fortbildungsangebote

für Selbsthilfegruppen in Köln

**2. Halbjahr 2020**



Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln  
Marsilstein 4-6, 50676 Köln  
Telefon: 0221 95 15 42 23, E-Mail: [selbsthilfe-koeln@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-koeln@paritaet-nrw.org)  
Fax: 0221 95 15 42 42, [www.selbsthilfekoeln.de](http://www.selbsthilfekoeln.de)

**Anmeldung:**  
Bitte melden Sie sich telefonisch oder per E-Mail bei uns



## Virtuelles Haus der Selbsthilfe

Das Virtuelle Haus der Selbsthilfe ist ein Digitalisierungsangebot für Kölner Selbsthilfegruppen. Als Reaktion auf die mit der Covid-19-Pandemie einhergehenden Einschränkungen bietet diese Videokonferenz-Plattform Kölner Selbsthilfegruppen die Möglichkeit, sich virtuell auszutauschen. Anders als viele kommerzielle Angebote ist diese Videokonferenzplattform datenschutzkonform, kostenlos sowie möglichst barrierearm und an die Bedürfnisse von Selbsthilfegruppen angepasst. Als solches war es das erste entsprechende Angebot für Selbsthilfegruppen in ganz Deutschland.

Dem Datenschutz wird dadurch Rechnung getragen, dass zum einen die Open-Source-Software „Jitsi-Meet“ verwendet wird. Zum anderen ist der Standort des verwendeten Servers in Deutschland. Mit Hilfe von freiwilligen Tester\*innen aus dem Sprecher\*innen-Kreis der Kölner AG Selbsthilfe wurde dieses Angebot mehrere Wochen lang geprüft und die aus dieser Testphase gewonnenen Erkenntnisse genutzt, um die Endnutzer-Plattform anzupassen.

Das Virtuelle Haus der Selbsthilfe begann seine Testphase im Juli 2020 und startete für alle Kölner Selbsthilfegruppen im September 2020. Begleitet durch Einführungsveranstaltungen für die Selbsthilfeaktiven sowie einer ausführlichen Dokumentation nutzen seitdem über 30 Kölner Selbsthilfegruppen (Stand Februar 2021) dieses Angebot regelmäßig.

Gefördert durch



Technische Unterstützung

### Login

Bitte loggen Sie sich ein

Benutzername

Passwort

## Kölner Haus der Selbsthilfe



Das Kölner Haus der Selbsthilfe umfasst 2 Gruppenräume, eine Teeküche sowie Sanitärräume in den Räumlichkeiten der Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln und steht Kölner Selbsthilfegruppen als Unterstützungsleistung zur Verfügung. Einer der beiden Räume umfasst zudem eine Büroausstattung für organisatorische Arbeiten der Gruppen. Die beiden Gruppenräume werden regelmäßig von 60 Kölner Selbsthilfegruppen für Treffen genutzt.

In Folge des ersten sogenannten Lockdowns konnten sich im Frühjahr des Jahres 2020 für einige Wochen keine Selbsthilfegruppen im Haus der Selbsthilfe treffen. In Vorbereitung für eine Wiedereröffnung wurde ein Hygienekonzept für die Nutzung der Räumlichkeiten erstellt und vom Kölner Gesundheitsamt bestätigt.

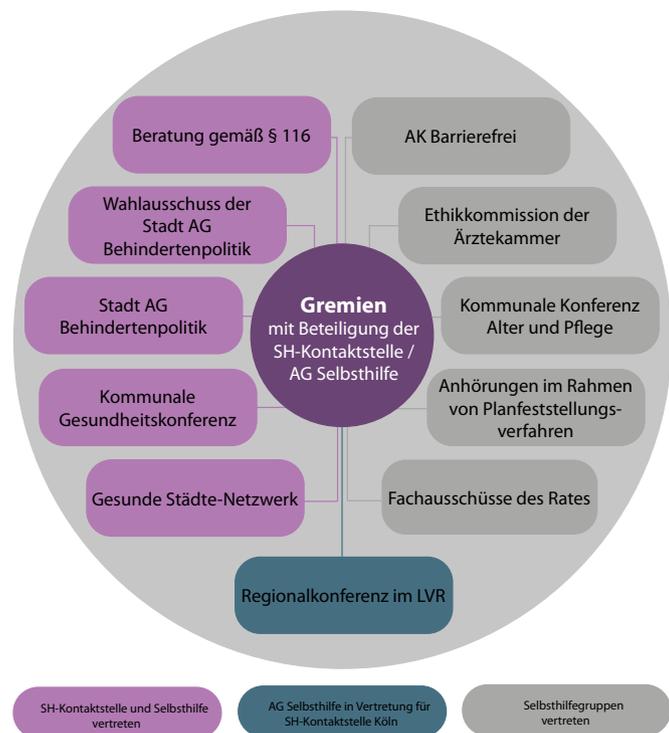
Neben allgemein bekannten Sicherheitsmaßnahmen und einer Erhöhung der Frequenz der Grundreinigung der Räumlichkeiten hatte das Hygienekonzept allerdings zur Folge, dass die Teilnehmer\*innenzahl in den beiden Räumen auf 5 bzw. 8 Personen limitiert werden musste.

Zudem wurde die erzwungene Zeit der Schließung genutzt, um eine Bestandsaufnahme durchzuführen. Hierdurch wurden einige Modernisierungs- und Instandhaltungsmöglichkeiten erkannt, welche nun sukzessiv abgearbeitet werden. So wurden zunächst Armaturen und Durchlauferhitzer der Teeküche ersetzt. Im Rahmen allgemeiner Modernisierungsmaßnahmen wurden zudem im Gruppenraum 2 der Fußboden sowie die Wandfarbe erneuert und damit allergikerfreundlich gestaltet. In einem zweiten Schritt soll entsprechend auch der Gruppenraum 1 modernisiert werden. Die Erneuerung der Fußböden dient auch dem späteren Ziel, beide Gruppenräume barrierefrei erreichbar zu gestalten, da die neuen Böden belastbarer und somit geeigneter für Gehhilfen aller Art sind. Als letzte Modernisierungsmaßnahme wurde geplant, das vorhandene Schließsystem durch ein rein digitales zu ersetzen. Hierdurch soll nicht nur die Privatsphäre der Besucher\*innen erhöht werden, sondern auch der Barrierefreiheit sowie dem Hygieneschutzkonzept dienen, da durch eine Verringerung der physischen Kontakte auch das Risiko von Schmierinfektionen gesenkt wird.

## Gremien und Arbeitskreise

Das Ziel der Selbsthilfe-Kontaktstelle ist ein selbsthilfefreundliches Köln. In diesem Rahmen verfolgt die Kontaktstelle die Stärkung der Selbsthilfe durch Vernetzung mit professionellen Institutionen sowie der Beteiligung in Facharbeitskreisen und Gremien der Stadt Köln. Hierzu unterstützen die Selbsthilfe-Kontaktstelle beteiligte Vertreter\*innen von Selbsthilfegruppen durch Informationsaustausch und Fortbildungsangebote.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle bzw. die Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe sind in folgenden Gremien und Arbeitskreisen vertreten:



## Schwerpunkte der Interessensvertretung:

### Kommunale Gesundheitskonferenz

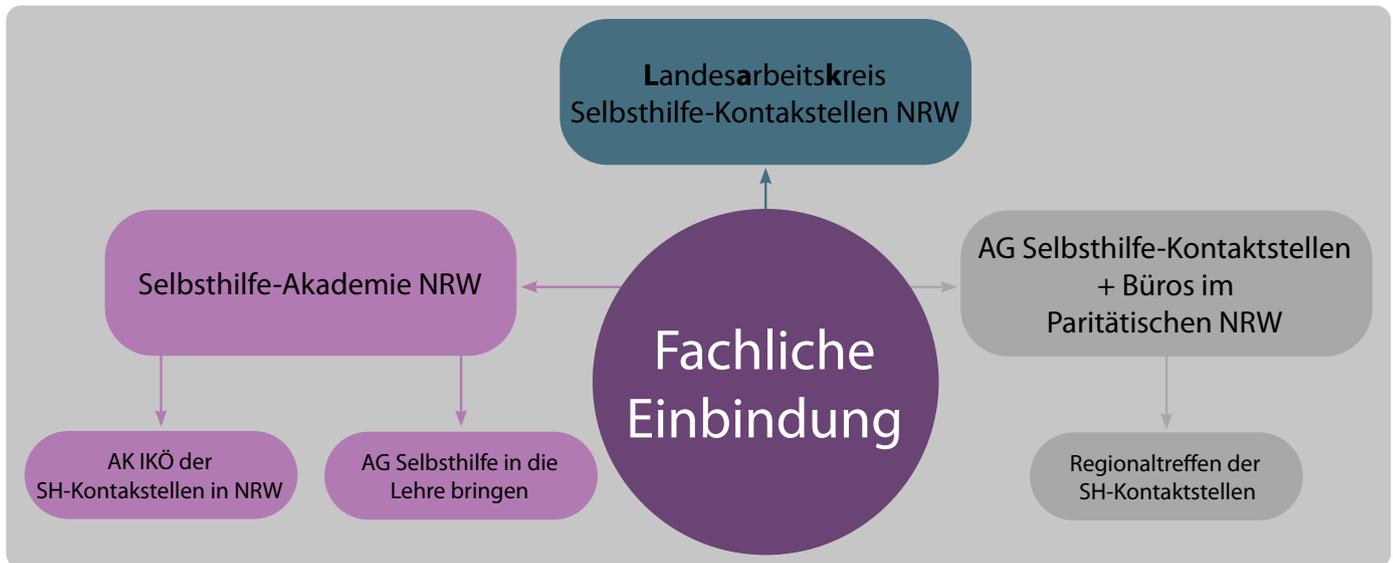
Die Kommunale Gesundheitskonferenz bietet den Selbsthilfegruppen vor allem über ihre Arbeitsgruppen die Möglichkeit, ihre Themen und Anliegen einzubringen. Eine Arbeitsgruppe ist u.a. der Selbsthilfebeirat, dessen Vorsitz der Selbsthilfe-Kontaktstelle obliegt. Dadurch ist die Selbsthilfe-Kontaktstelle auch in den Arbeitsgruppensprecher\*innen-Treffen vertreten.

### Stadt-AG Behindertenpolitik

Die Stadtarbeitsgemeinschaft Behindertenpolitik vertritt die Interessen der Menschen mit Behinderungen gegenüber politischen Gremien und Einrichtungen der Stadt Köln. Mit Beginn der neuen Ratsperiode vertritt die Selbsthilfe-Kontaktstelle den Paritätischen Köln dort als stimmberechtigtes Mitglied. Darüber hinaus ist die Selbsthilfe-Kontaktstelle auch vertreten im Wahlausschuss der Stadt-AG Behindertenpolitik. Aufgabe des Wahlausschusses ist die Besetzung vakanter Posten in der Stadt-AG Behindertenpolitik sowie Nominierung sachkundiger Einwohner\*innen in den Ausschüssen des Rates der Stadt Köln.

## Fachliche Einbindung

Wie alle Selbsthilfe-Kontaktstellen des Paritätischen in NRW stehen die Mitarbeiter\*innen in fachlichen Austausch mit den Kolleg\*innen der paritätischen Kontaktstellen sowie mit allen anderen Kontaktstellen in NRW.



Die Kolleg\*innen der paritätischen Kontaktstellen sind in Planungs- und Arbeitsgruppen organisiert, um das Erfahrungswissen zu den Standardaufgaben- und Arbeitsabläufen sowie zu speziellen Tätigkeiten in einer Selbsthilfe-Kontaktstelle zu sichern und weiterzuentwickeln. Der Wissenstransfer der Prozessinhalte erfolgt NRW-weit und umfasst die Kernprozesse Information und Beratung, Unterstützung, Öffentlichkeitsarbeit, Vernetzung sowie Projekte.

## Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe



### **PFLEGE SELBSTHILFE NRW**

Die Gesprächskreise für pflegende Angehörige fanden nach Ausbreitung der Covid-19-Pandemie 2020 nur begrenzt oder gar nicht statt. Daher war es den Mitarbeiterinnen des Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe ein besonderes Anliegen, für die pflegenden Angehörigen erreichbar zu sein. So wurde die zweistündige Sprechstundenzeit wöchentlich ausgedehnt, sodass das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe täglich erreichbar war.

Um den pflegenden Angehörigen in der schwierigen Zeit eine Freude zu bereiten und der Isolation entgegen zu treten, organisierte das Team des Kontaktbüros während des ersten Lock-downs die Verteilung von "Wundertüten" (Masken, Desinfektionsmittel, Rätselhefte, Tee sowie andere kleine Überraschungen). Zur Weihnachtszeit wurden kleine Weihnachtspresents an die Gruppenleiter\*innen versandt, die diese an die einzelnen Teilnehmer\*innen verteilten.

Neben dem Kontakt zu den Gesprächskreisen fanden auch regelmäßige digitale Austauschtreffen mit unterschiedlichen Akteuren, wie mit dem Kuratorium Deutsche Altershilfe und dem Regionalbüro Alter Pflege und Demenz sowie mit den Kolleg\*innen der Kontaktbüros NRW statt. Im September und Oktober fanden die 8. Kölner Demenzwochen statt.

Die Mitarbeiterinnen des Kontaktbüros haben an verschiedenen Veranstaltungen teilgenommen, um unter anderem das Projekt vorzustellen und den Kontakt zu Kollegen\*innen und interessierten Menschen zu pflegen.

Zum August gab es einen Mitarbeiterwechsel: Frau Martini verabschiedete sich in den Ruhestand. Seitdem vertreten Johanna te Kronnie mit 10 Stunden und Elisabeth Igelmund-Schmidt mit 9,75 Stunden das Kontaktbüro für Pflegeselbsthilfe. Einhergehend mit dem Mitarbeiterinnenwechsel war auch eine Ausweitung des Stellenumfanges der Mitarbeiterinnen, bedingt durch eine Ausweitung der finanziellen Förderung des Projekts, möglich.

Die Neuauflage der Broschüre „Selbsthilfegruppen in Köln von A - Z“ im Herbst 2020 bot zudem den Gesprächskreisen für pflegende Angehörige die Möglichkeiten, ihr Angebot vorzustellen.

## Anfang des Jahres 2021 gab es 32 Gruppen zu folgenden Thematiken:

- Pflegende Angehörige (die einen Menschen wegen einer körperlichen Erkrankung oder einer Demenz pflegen): 13 Gruppen
- Pflegende Angehörige: Yoga und Austausch: 1 Gruppe
- Pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz: 15 Gruppen
- Angehörige von Menschen mit Frontotemporaler Demenz: 1 Gruppe
- Angehörige von Menschen mit Demenz in stationärer Pflege: 1 Gruppe
- Menschen mit beginnender Demenz (Betroffenengruppe): 1 Gruppe



## Fazit und Ausblick

Das vergangene Jahr stand klar unter dem Einfluss der Covid-19-Pandemie und den damit verbundenen Einschränkungen des gesellschaftlichen Lebens. Dies betraf und betrifft auch die Selbsthilfe und wird auch im folgenden Jahr noch von Bedeutung sein.

Durch die genannten Auswirkungen, vor allem durch die beiden „Lockdowns“ im Frühjahr sowie im Winter des Jahres 2020, konnten Treffen von Selbsthilfegruppen nicht oder nur mit starken Einschränkungen stattfinden. Viele Selbsthilfegruppen entschieden sich im Frühjahr daher ganz pragmatisch, virtuelle Austauschmöglichkeiten wahrzunehmen. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln entwickelte daher frühzeitig ein eigenes datenschutzrechtlich conformes Angebot, um den Austausch von besonders sensiblen Inhalten zu ermöglichen. Aus diesem Projekt entstand mit Unterstützung des Paritätischen Landesverband NRW sowie der Stadt Köln das Virtuelle Haus der Selbsthilfe. Dieses Videokonferenzsystem war deutschlandweit das erste seiner Art für Selbsthilfegruppen.

Eine weitere Herausforderung war es, das Fort- und Weiterbildungsangebot für Selbsthilfegruppen an die veränderten Bedingungen anzupassen. Da die maximalen Teilnehmer\*innenzahlen aufgrund der Coronaschutzverordnung und den daraus abgeleiteten Hygieneschutzkonzepten beschränkter als zuvor waren und auch hinsichtlich

der dynamischen Entwicklung der Covid-19-Pandemie keine langfristige Planung möglich erschien, entschied sich die Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln, ihr Angebot beginnend mit dem Herbst 2020 verstärkt auf rein virtuelle Angebote umzustellen. Die erste virtuelle Veranstaltung fand Anfang September 2020 statt und es ist geplant, virtuelle Veranstaltungsformate bis zum Frühsommer 2021 beizubehalten, bis eine mittelfristige Planung Präsenzveranstaltung wieder in einem akzeptablen Rahmen zulässig erscheinen lässt.

Damit einhergehend ist im vergangenen Jahr die Digitalisierung verstärkt in den Fokus der Selbsthilfe-Landschaft gerückt. Neben unterstützenden Schulungen für das Personal der Selbsthilfe-Kontaktstelle sowie der ausgebauten Unterstützungsangebote durch den Paritätischen Landesverband NRW und der verstärkten Nutzung von öffentlichkeitswirksamen digitalen Verbreitungschanälen (u. a. Facebook, Newsletter und erstmals digital bereitgestellten Materialien der Öffentlichkeitsarbeit, wie der Broschüre „Selbsthilfegruppen in Köln von A- Z“), hat sich dies auch auf die weiteren Angebote für die ehrenamtlich-aktiven Selbsthilfegruppenvertreter\*innen niedergeschlagen. Dieser Schwerpunkt wird auch im Jahr 2021 die Arbeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle begleiten.



Eine weitere Entwicklung, die die Arbeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle im vergangenen Jahr geprägt hat, ist die personelle Zusammensetzung. Im Frühjahr 2020 hat Steven Adam die Leitung der Selbsthilfe-Kontaktstelle der langjährigen Leiterin Yvonne Oertel übernommen. Daraufhin folgte auf Kornelia Martini, Johanna te Kronnie. Im Sommer endete auch die Tätigkeit von Gabriela Miller-Staudt, die als geringfügig Beschäftigte die Selbsthilfe-Kontaktstelle in der Fachberatung unterstützte. Ende des

Jahres 2020 ging Marina Kollmann in Elternzeit und wird in der Zwischenzeit von Kristin Maletz vertreten. Durch diese personellen Veränderungen ging zwangsläufig ein großer Erfahrungsschatz verloren, jedoch bietet dies auch die Chance, die inhaltliche Arbeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle neu auszurichten und so an die neuen Erfordernisse anzupassen.

März 2021

### **Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln**

Montag bis Donnerstag, 9.00- 16.00 Uhr  
und Freitag 9.00- 12.30 Uhr  
Marsilstein 4-6, 50676 Köln  
0221 95 15 42 23  
selbsthilfe-koeln@paritaet-nrw.org  
www.selbsthilfekoeln.de

### **Telefonische Informationen**

zu Selbsthilfegruppen  
0221 95 15 42 16  
Montag und Donnerstag, 9.00- 12.30 Uhr  
Mittwoch, 14.00- 17.30 Uhr

### **Türkische Information**

0221 95 15 42 56

### **Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Köln**

0221 95 15 42 33  
Mittwoch 10.00- 12.00 Uhr  
pflageselbsthilfe-koeln@paritaet-nrw.org

Persönliche Beratung nach Vereinbarung





## Impressum

Herausgegeben von:

Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln im Paritätischen  
Marsilstein 4-6, 50676 Köln  
v.i.S.d.P. Steven Adam

Druck:  
Wir machen Druck, Backnang-Waldrems  
Auflage: 100

Bildnachweis Titelbild:  
Alex\_Life / pixabay.com

Köln, März 2021