

Jahresbericht 2025



Die **Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Paderborn** ist die zentrale Anlaufstelle für alle Fragen rund um die Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen im Kreisgebiet. Die Beratungsstelle wurde 2002 in Trägerschaft des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes NRW gegründet. Mit dem **Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe (KoPS)** wurde 2017 ein zusätzliches Angebot geschaffen, das speziell pflegende Angehörige unterstützt.

Ausstattung und Finanzen

Für Treffen von Selbsthilfegruppen und Fortbildungen können zwei Gruppenräume kostenlos genutzt werden. Ein Raum ist mit Technik für hybride Treffen ausgerüstet. Die Räumlichkeiten werden von Selbsthilfegruppen regelmäßig genutzt. Den Mitarbeiterinnen stehen drei Büros und Beratungsbereiche zur Verfügung.

Die Finanzierung der Kontaktstelle erfolgt durch den Kreis Paderborn, die gesetzlichen Krankenkassen und -verbände in NRW (gemäß §20 SGB V), das Land NRW sowie dem Paritätischen NRW als Träger. Das KoPS wird durch das Land NRW und die Landesverbände der Pflegekassen finanziert.

Das Team der Kontaktstelle

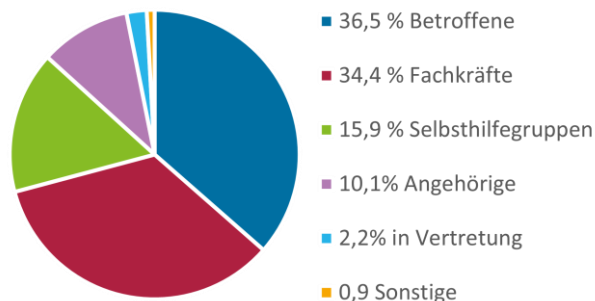
- **Hanna Bielefeld**
26,25 Std., B. A. Soziale Arbeit
- **Ute Mertens**
17,50 Std., Dipl. Sozialarbeiterin
- **Katharina Gratz**
17,25 Std., Verwaltungskraft
- **Doris Bellack**
2,00 Std., Verwaltungskraft
- **Kathrin Jäger**
Geschäftsführung

Anfragen, Statistik & Zahlen

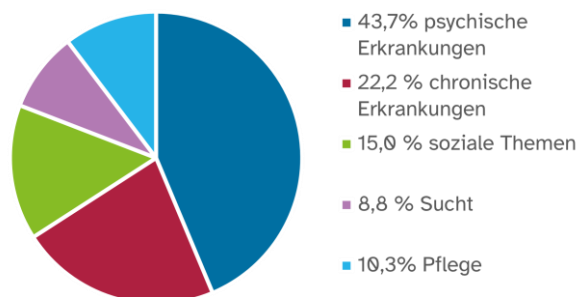
Insgesamt **1.809 Anfragen** verzeichnete die Kontaktstelle 2025. Besonders häufig wurden

Anliegen zu psychischen Erkrankungen wie **Depression, Angst und Panik** sowie **AD(H)S** angefragt. Ebenfalls viele Anfragen gab es zu den Themen **Einsamkeit** und **Pflege**.

Anfragen nach Personengruppen



Anfragen nach Themen



Zum Jahresende bestanden **140 Selbsthilfegruppen** im Kreis Paderborn und lassen sich in folgende Bereiche unterteilen:

- Chronische Erkrankungen: 46
- Psychische Erkrankungen: 36
- Sucht: 24
- Behinderung: 12
- Soziale Themen: 15
- Pflegende Angehörige: 7

370 Unterstützungsanfragen richteten die Selbsthilfegruppen an die Selbsthilfe-Kontaktstelle. Neben dem Austausch aktueller Informationen bezogen sich weitere Anliegen auf die Themenfelder Krankenkassenförderung, Fortbildungen, Nachfragen zu organisatorischer Unterstützung und zur Gruppenarbeit.

Gruppengründungen

Die Mitarbeiterinnen der Kontaktstelle beraten, organisieren und begleiten Interessierte beim Gründungsprozess neuer Selbsthilfegruppen. 2025 wurden 15 Initiativen unterstützt, woraus 10 neue Gruppen entstanden. Folgende Selbsthilfegruppen wurden 2025 neu gegründet und aufgenommen:

- Adipositas
- Angst & Panik
- Eltern von psychisch erkrankten Kindern und Jugendlichen
- Einsamkeit (zwei Gruppen)
- Narcotics Anonymous (russischsprachig)
- Online-Suchtgruppe
- Junge Erwachsene mit Depression im Alter zwischen 25 und 35 Jahren
- Angehörige von Menschen mit Demenz
- Pflegende Angehörige / Salzkotten

Austausch & Fortbildungen

Im März und November fanden Gesamttreffen für alle Selbsthilfegruppen aus dem Kreisgebiet statt. Ziele sind die Planung gemeinsamer Projekte sowie der kollegiale Austausch zu anderen Gruppen und zur Kontaktstelle. Die Kontaktstelle bot an zwei Terminen weiteren Erfahrungsaustausch unter folgenden Themen an:

- Gruppenregeln sammeln, besprechen und festlegen
- Moderation von Gruppentreffen

In Zusammenarbeit mit dem Paritätische Paderborn konnten folgende Fortbildungen für Selbsthilfegruppen angeboten werden:

- KI in der Sozialen Arbeit:
Was können und dürfen ChatGPT und Co?
- Auf den Punkt gebracht: Erfolgreich schreiben für die Öffentlichkeitsarbeit
- Die Dynamik in Gruppen verstehen
- Haltung zeigen

- Kollegiale Beratung:
Gemeinsam Impulse und Lösungen finden
- Versicherungsschutz im Ehrenamt
- Von der Idee zum Projekt

Veranstaltungen & Projekte

Die Mitarbeiterinnen der Kontaktstelle engagierten sich bei Veranstaltungen mit dem Ziel, Netzwerke zu stärken, die Bekanntheit der Kontaktstelle zu erhöhen und Betroffene sowie Interessierte gezielt anzusprechen. Hierbei wurden Informationen über Unterstützungsangebote, Selbsthilfegruppen und Möglichkeiten zur Prävention weitergegeben. Im Folgenden finden Sie die Highlights aus 2025!



Katharina Gratz, Ute Mertens und Hanna Bielefeld informieren beim Selbsthilfetag am Infostand vor dem Rathaus in Paderborn

Selbsthilfetag in Paderborn

Zum Auftakt der bundesweiten Aktionswoche der Selbsthilfe präsentierten sich am 17. Mai 2025 14 Selbsthilfegruppen unter dem Motto „Wir hilft“ vor dem Paderborner Rathaus. Ziel der Veranstaltung war es, die Vielfalt der Selbsthilfe sichtbar zu machen und mit Interessierten ins Gespräch zu kommen. Begleitend zur Aktionswoche wurde eine Pressereihe durchgeführt. In Interviews stellten sich drei Selbsthilfegruppen – Myasthenie, Multiple Sklerose und Frauenselbsthilfe Krebs – vor und gaben Einblicke in ihre Arbeit sowie ihre Erfahrungen.

In-Gang-Setzer

Das bundesweit geförderte Projekt In-Gang-Setzer unterstützt seit 2008 im Kreis Paderborn neue und bestehende Gruppen mit ehrenamtlichen Begleiter*innen. In-Gang-Setzer begleiten Selbsthilfegruppen in der Anfangsphase, um sie in der Gruppenentwicklung zu unterstützen. Bei bestimmten Anliegen können sie auch bestehende Gruppen begleiten, um die Gruppenarbeit zu beleben. Aktuell sind drei Ehrenamtliche für die Kontaktstelle tätig. 2025 profitierten drei Selbsthilfegruppen von der wertvollen Unterstützungsarbeit. Gefördert wird das bundesweite Projekt durch die Betriebskrankenkassen.



Ute Mertens und Hanna Bielefeld bei der Bewerbung des ersten bundesweiten Tags der Selbsthilfe

Tag der Selbsthilfe

Am 16. September 2025 fand erstmals der bundesweite Tag der Selbsthilfe statt. Mit dem bundesweiten Aktionstag will die Nationale Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (NAKOS) und die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e. V. (DAG SHG) die Sichtbarkeit und Anerkennung der Selbsthilfe fördern. Ziel ist es, Menschen auf die Möglichkeit der Selbsthilfe aufmerksam zu machen. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle veröffentlichte ein Pressestatement anlässlich des Tages, die Roll-Up-Ausstellung der Selbsthilfegruppen aus dem Kreis Paderborn wurde in der Aata Klinik in Bad Wünnenberg ausgestellt und Selbsthilfe-Aktive erhielten die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch.

Selbsthilfe hat Stimme

Das Projekt wurde 2025 neu aufgelegt – erstmals wurden statt klassischer Radiobeiträge Podcasts produziert, die über das Radio beworben werden. Die Podcast-Staffel umfasst acht Folgen für die Regionen Minden-Lübbecke, Herford sowie Paderborn und Höxter. In jeder Folge stellt sich eine gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppe vor. Aus dem Kreis Paderborn beteiligten sich die Selbsthilfegruppen Thema Schlaganfall und Endometriose. Selbsthilfe hat Stimme ist eine Produktion der Podcastfabrik Bielefeld im Auftrag von AOK NordWest. Die Folgen sind überall verfügbar, wo es Podcasts gibt.

Mitwirkung bei weiteren Veranstaltungen u. a.:

- Tag der Paderborner Vereine
- Weltkindertag der Stadt Paderborn
- Aktionstag an der Uni Paderborn
- Vernetzen statt Verzetteln –
Netzwerkkompetenz spart Zeit und Geld

Kooperationen & Gremienarbeit

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist u. a. in folgenden Gremien und Arbeitskreisen aktiv:

- Kommunale Gesundheitskonferenz
- Kommunale Konferenz Alter und Pflege
- AG Netzwerk Demenz
- AK Selbsthilfe und Frauenklinik
- AK Netzwerk Essstörung
- Qualitätszirkel Selbsthilfefreundlichkeit
in der Aata Klinik Bad Wünnenberg
- Gesunde Städte Netzwerk
- Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft e. V.
- Paderborner Bündnis gegen Depression e. V.
- LAK Selbsthilfe-Kontaktstellen NRW
- Deutsche Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen (DAG SHG) e. V.
- AK der Paritätischen Selbsthilfe-
Kontaktstellen NRW

Öffentlichkeitsarbeit

Die Öffentlichkeitsarbeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle dient dazu, über Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen zu informieren und Bürger*innen im Kreis Paderborn zur Teilnahme an Selbsthilfegruppen zu motivieren. Dafür werden vielfältige Medien genutzt, um unterschiedliche Zielgruppen anzusprechen.

Ein Schwerpunkt liegt auf der regelmäßigen Pressearbeit in **lokalen Print- und Online-Medien**, um z. B. über Gruppengründungen und Veranstaltungen zu berichten. Flyer und Informationen zu Gruppengründungen werden an Beratungsstellen und soziale sowie medizinische Fachkräfte versandt.

Sechs Mal im Jahr informiert die Kontaktstelle über die **SelbsthilfeNews** zu aktuellen Gruppengründungen, Veranstaltungen, Projekten aus der Selbsthilfe und Infos über Selbsthilfegruppen im Kreis Paderborn. Ende 2025 erreichte der Newsletter 604 Abonnenten. Gefördert wird der Newsletter über die Krankenkassen und -verbände in NRW. Die Anmeldung erfolgt über die Website www.selbsthilfe-news.de.

Auch in **Sozialen Medien** ist die Kontaktstelle und das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe auf gemeinsamen Accounts mit der Paritätischen Kreisgruppe aktiv. Die Instagram-Seite hatte Ende des Jahres knapp 1136 Follower und die Facebook-Seite 567 Follower.

Die **Website** verzeichnete im Jahr 2025 ca. 5.000 Seitenaufrufe – ähnlich wie im Vorjahr. Sie bietet Informationen zu Angeboten und Veranstaltungen und ist ein wichtiger Baustein der digitalen Öffentlichkeitsarbeit.

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Das Kontaktbüro informiert seit **neun Jahren** über bestehende Selbsthilfegruppen für Pflegebetroffene und pflegende Angehörige. Es begleitet und unterstützt **Pflegeselbsthilfegruppen** und hilft beim Aufbau neuer Gruppen. In 2025 fanden 13 Veranstaltungen für pflegende Angehörige statt:

- 5 Pflege-Cafés in Paderborn
- 3 Pflege-Cafés in Salzkotten (Hederpark)
- Vortrag: Einführung Digitale Hilfen und Online-Austauschforen für pflegende Angehörige
- Kreativ Workshop: Inseln im Alltag (Kooperation mit der Sozialraumberatung Alter und Pflege der Caritas Paderborn)
- Workshop: Waldspaziergang mit Achtsamkeitsübungen
- Vortrag: Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung
- Heilsames Singen

Das Kontaktbüro beteiligte sich als Mitglied des Netzwerkes Demenz an der **Aktionswoche Demenz** vom 19. bis 28. September 2025.

Das aktuelle **Veranstaltungsprogramm** steht unter www.pflegeselbsthilfe-paderborn.de zum Download bereit.

Kontakt und Beratung erfolgen über die Telefonnummer 05251 39 02 201 oder per Mail an pflegeselbsthilfe-paderborn@paritaet-nrw.org.



Ute Mertens und Katharina Gratz präsentieren das neue Veranstaltungsprogramm für das erste Halbjahr 2026

Selbsthilfegruppen im Kreis Paderborn

A - ADHS / Elterngruppe

ADHS Erwachsene
Adipositas
Alkoholabhängigkeit
Alkoholabhängigkeit, russischsprachig
Al-Anon (Angehörige und Freunde alkoholkranker Menschen)
Amputierte
Angst und Panik
Angst und Panik / Frauengruppe
Anonyme Alkoholiker
Aphasiker
Arbeiterkind
Asperger Syndrom
Autismus, frühkindlich / Elterngruppe

B - Behinderung

Bipolare Störungen
Bipolare Störungen / Junge Erwachsene (18-35 J.)
Blinde und Sehbehinderung
Borderline
Brustkrebs

C - Chronische Schmerzen

CI-Träger (Cochlea Implantat)

D - Demenz / Angehörige oder Ehepartner

Depression
Depression / Angehörige
Depression / Junge Erwachsene (18- 35 J.)
Diabetes
Diabetes Kinder / Elterngruppe
Distance Caregiving / Pflege auf Distanz
Downsyndrom / Elterninitiative
Drogensucht

E - Ehlers-Danlos-Syndrom

Einsamkeit / Freizeit
Endometriose

F - Fetales Alkoholsyndrom

Fibromyalgie

G - Geistige Behinderungen

Gestose

H - Herzerkrankungen

Hirntumor
Homosexualität
Hydrocephalus

K - Kaufsucht

Körperbehinderungen
Kreberkrankungen
Krebs / Junge Erwachsene (18 – 35 Jahre)
Künstlicher Darmausgang, Harnableitung sowie Darmkrebs

L - Leukämie und Lymphom

Lebertransplantierte
Lip- und Lymphödem
Long Covid

M - Medikamentenabhängigkeit

Migräne
Mobbing
Morbus Bechterew
Morbus Crohn / Colitis Ulcerosa
Multiple Sklerose
Myastenie (Muskelerkrankung)

N - Narcotics Anonymous

Narcotics Anonymous / russischsprachig
Narkolepsie
Narzissmus in Beziehung / Frauengruppe

O - Osteoporose

P - Pankreatektomierte

Parkinson
„Junge“ Parkinson Erkrankte
Pflegerische Angehörige / verschiedene Gruppen
Poliomyelitis
Post-Vac-Syndrom
Prostata-, Blasen- und Hodenkrebs
Psychische Erkrankungen / Angehörige
Psychisch erkrankte Kinder und Jugendliche / Elterngruppe

Q - Queere Jugendgruppe

R - Rehabilitation

Restless Legs Syndrom
Reflux
Rheuma (Arthrose, Arthritis, Fibromyalgie, Vaskulitis, Wirbelsäule)

S - Schlafapnoe

Schlaganfall
Schlaganfall Familie
Schwerhörigkeit
Senior*innen
Sex- und Pornografiesucht / Männergruppe
Soziale Phobien, Soziale Ängste
Spina-bifida
Sternenkinder / Elterngruppe
Stimmenhörer / Betroffene und Angehörige
Suizid im Umfeld / Angehörige

T - Transgender

Trauerarbeit
Tremor

V - Jung verwitwet

Z - Zöliakie

Impressum

Herausgeber

Der Paritätische NRW
Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Paderborn
Bleichstraße 39a
33102 Paderborn

Tel.: 05251 87 82 960

selbsthilfe-paderborn@paritaet-nrw.org

www.selbsthilfe-paderborn.de

Montag – Mittwoch 09.30 – 13.00 Uhr
Donnerstag 14.00 – 17.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Redaktion und Layout

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Paderborn
Hanna Bielefeld & Ute Mertens

Fotos

Titelseite Bild von Bob Dmyt auf Pixabay

Erschienen

Februar 2026