

Unser Jahr 2025

805
Einzelkontakte

1 neue Gruppe
gegründet

Beratung

Rund
60 Gruppen in
Witten, Wetter,
Herdecke



Selbsthilfe verbindet!



Jubiläum 40 Jahre Selbsthilfe-Kontaktstelle



Jubiläum 40 Jahre Selbsthilfe-Kontaktstelle



Zwei Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen



Verabschiedung Anke Steuer



Infotag Netzwerk Demenz



Gemeinsame Lesung zur Woche der seelischen Gesundheit



Workshop: Gesunde Gruppe



Podiumsdiskussion Wiesenviertelfest



1000 Selbsthilfespiegel verschickt

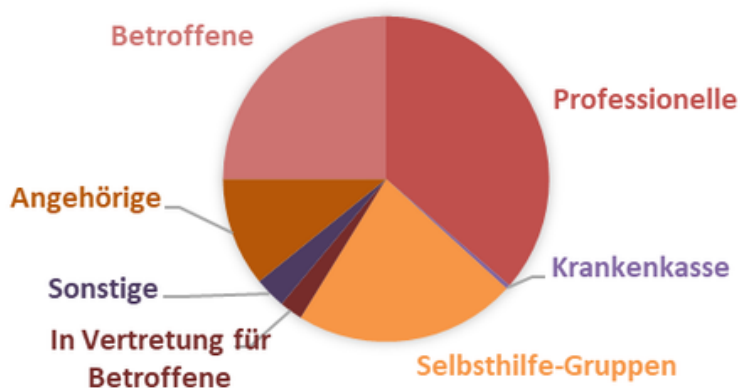


Rückblick

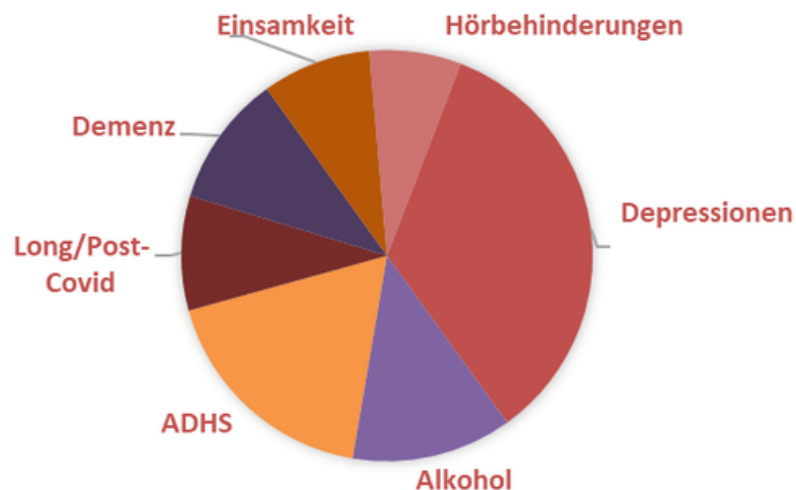
Auch im Jahr 2025 zeigte sich deutlich, dass **viele Menschen** in Witten, Wetter und Herdecke **psychisch belastet** sind – ein Umstand, der sich weiterhin in unseren Beratungsanfragen widerspiegelt. Die Anzahl der Kontakte zu **psychischen Erkrankungen** blieb im Vergleich zu den Vorjahren auf einem konstant hohen Niveau, ebenso zum Thema **ADHS bei Erwachsenen**. Besonders auffällig war im Berichtsjahr die deutliche Zunahme der Nachfragen zum Thema **Demenz**, die sich im Vergleich zum Vorjahr verdoppelte, sowie einer starken Zunahme von Nachfragen zu **Einsamkeit**. Ebenfalls stiegen die Kontaktaufnahmen im Bereich der **Hörbehinderungen**, was vermutlich im Zusammenhang mit der Vakanz der Gehörlosenberatung steht. Die Anfragen zum Thema **Abhängigkeitserkrankung** gingen hingegen leicht zurück.

Wie in den vergangenen Jahren nahmen vor allem Selbsthilfegruppen und Betroffene unsere Angebote in Anspruch. Viele Ratsuchende wandten sich mit dem Wunsch an uns, eine passende Selbsthilfegruppe zu finden oder sich allgemein über Selbsthilfe zu informieren. Der Erstkontakt erfolgte weiterhin überwiegend per E-Mail oder telefonisch. Seit mehreren Jahren beobachten wir zudem verstärkt, dass sich Anfragende nicht ausschließlich mit einer klar umrissenen Fragestellung an uns wenden, sondern häufig komplexe Anliegen mitbringen, die eine umfassende und zeitintensive Beratung erforderlich machen. Bestehende Selbsthilfegruppen sowie Initiativen in der Gründungsphase suchten unsere Unterstützung insbesondere bei der Organisation ihrer Gruppenarbeit.

Die 805 Anfragen verteilten sich wie folgt:



Topthemen 2025:



Darüber hinaus standen wir im engen Austausch zu aktuellen Entwicklungen innerhalb der Gruppen. Eine wichtige Rolle spielte dabei auch die Unterstützung der Öffentlichkeitsarbeit durch z.B. Pressearbeit, Social-Media und den Selbsthilfe-News. Es ist uns ein zentrales Anliegen, Selbsthilfegruppen und Ratsuchende in ihren Prozessen bestmöglich zu begleiten und zu stärken.

Insgesamt haben wir im Jahr 2025 **805** Anfragen zu Selbsthilfegruppen und Selbsthilfethemen bearbeitet. Kontakte, die im Rahmen von Infoständen, Arbeitskreisen, Veranstaltungen oder über soziale Medien entstanden sind, sind in dieser Zahl nicht enthalten.

Unsere Arbeit basiert weiterhin auf einer engen **Vernetzung** mit zahlreichen Einrichtungen in der Region und darüber hinaus. Dazu zählen unter anderem die Mitarbeit in verschiedenen Arbeitskreisen und Gremien wie z. B. dem Arbeitskreis Sucht, dem Gemeindepsychiatrischen Verbund – EN (GPV-EN), dem Runden Tisch Gesundheit Witten oder der Psychosozialen Arbeitsgemeinschaft (PSAG).

Der hohe Bedarf an Zusammenarbeit zeigt sich auch an den vielfachen Anfragen aus dem professionellen Hilfesystem. In diesen wird ebenso die Anerkennung der Selbsthilfe als **“vierte Säule des Gesundheitssystems”** deutlich.

Wir unterstützen darüber hinaus den Austausch zwischen Profis, Angehörigen und Betroffenen, unter anderem im Sucht-Gesamttreffen mit den Suchtberatungsstellen sowie dem Psychiatrieforum.

Ein besonderes Highlight des Jahres war unser **40-jähriges Jubiläum**, das wir in der Werk°Stadt Witten gefeiert haben. In einem entspannten und lebendigen Rahmen mit verschiedenen Gesprächsrunden wurde deutlich, wie sehr **Selbsthilfe** Menschen miteinander **verbindet** und wie vielfältig die Arbeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle ist. Die Veranstaltung war ein voller Erfolg und trug zur Intensivierung des Austauschs zwischen den Selbsthilfegruppen und verschiedenen Akteuren bei.

Auch unsere Gesamttreffen und der Workshop in Kooperation mit dem Selbsthilfe-Büro Hagen zum Thema **Gesunderhaltung in der Gruppe**, förderten das gegenseitige Kennenlernen, den fachlichen/inhaltlichen Austausch und die Vernetzung unter den Selbsthilfe-Gruppen.

Durch die Teilnahme an Stadtfesten sowie durch Präsentationen in Einrichtungen konnten wir die Sichtbarkeit der Selbsthilfe in der Region weiter stärken. Dazu zählten unter anderem eine Lesung zum Thema Resilienz mit der Bibliothek Witten im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit, die Vorstellung der Selbsthilfe bei den Stationsleitungen des evangelischen Krankenhauses Witten sowie die Beteiligung am Wiesenviertelfest im Rahmen einer Podiumsdiskussion zum Thema soziale Ungleichheit. Parallel dazu wurde die Zusammenarbeit mit der Universität Witten/Herdecke im Rahmen des Projekts **„start local“** weiter vertieft. Gemeinsam mit der Kreisgruppe des Paritätischen EN-Kreis werden dort Initiativen und Bürger*innen in ihrem sozialen Engagement unterstützt.

Im Jahr 2025 war unsere Arbeit zudem von **personellen Veränderungen** geprägt. Zum 1. September konnten wir mit Svenja Boggusch eine neue Verwaltungskraft in unserem Team begrüßen. Damit ist ein zentraler organisatorischer Bereich unserer Arbeit wieder zuverlässig besetzt. Zum Sommer verabschiedeten wir außerdem Anke Steuer, die die Arbeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle über viele Jahre hinweg engagiert und nachhaltig geprägt hat. Mit Eva Gökpınar-Badura konnten wir zum 1. Oktober eine neue Fachkraft gewinnen, sodass unser Team seitdem wieder vollständig besetzt ist. Das Team besteht nun aus Alessandra Hecht, Svenja Boggusch und Eva Gökpınar-Badura. Den ausgeschiedenen Mitarbeiter*innen danken wir für das langjährige Engagement und heißen die Neuen herzlich willkommen. Wir freuen uns, die vielfältigen Aufgaben der Selbsthilfe-Kontaktstelle nun wieder in voller Besetzung wahrnehmen zu können.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle

Witten / Wetter / Herdecke

Wir, die Selbsthilfe-Kontaktstelle, sind eine professionelle Anlaufstelle für alle Menschen, die eine Selbsthilfegruppe suchen, eine Gruppe gründen möchten oder bereits Teil einer Selbsthilfegruppe sind und Unterstützung benötigen. Unser Angebot richtet sich an alle, die sich für Selbsthilfe interessieren – unabhängig vom Thema. Wir beraten kostenfrei, vertraulich, themen- und institutionsübergreifend sowie konfessionell und parteipolitisch unabhängig. Auf Wunsch beraten wir auch anonym.

Als zentrale Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfe in Witten, Wetter und Herdecke setzen wir uns dafür ein, dass Selbsthilfe niedrigschwellig, leicht zugänglich und sichtbar ist. Mit einem umfassenden Angebot an **Beratung**, **Vernetzung** und **Unterstützung** tragen wir aktiv zur Förderung der Selbsthilfe in der Region bei und freuen uns darauf, diesen Weg auch in den kommenden Jahren fortzusetzen.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist in **Trägerschaft** des **Paritätischen Nordrhein-Westfalen** – Kreisgruppe Ennepe-Ruhr-Kreis. Ihr angeschlossen ist das Selbsthilfe-Büro Hagen, das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe des Ennepe-Ruhr-Kreis sowie das Netzwerk Demenz Witten / Wetter / Herdecke, das von uns koordiniert und moderiert wird.

Mit dem Ennepe-Ruhr-Kreis, Träger der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Süd-Kreis, und der Diakonie Mark-Ruhr, Trägerin der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe in Hattingen/Sprockhövel, bilden wir eine langjährige und bewährte Trägergemeinschaft. Gemeinsam gestalten wir auch die Selbsthilfe-News und den Selbsthilfe-Spiegel.

Unsere hauptamtliche Arbeit wird durch verschiedene Fördermittel ermöglicht. Zu unseren Förderern gehören die gesetzlichen Krankenkassenverbände in NRW (GKV), das Land Nordrhein-Westfalen, der Paritätische Nordrhein-Westfalen, der Ennepe-Ruhr-Kreis, die Stadt Witten sowie die Sparkasse Witten.

Personalausstattung
2025
38,5h Fachkraft
23h Sachbearbeitung

Ausblick
2026

Workshop
mit dem
Selbsthilfebüro
Hagen

Bunte Vielfalt

Neuaufgabe
Selbsthilfe-
Wegweiser

3 Gesamttreffen
der Selbsthilfe-
Gruppen

Lesung zur
Woche der seelischen
Gesundheit

Selbsthilfeangebote und Ansprechpersonen



Adipositas / Übergewicht
ADHS (Erwachsene)
AIDS
Allergie / Asthma (Angehörige)
Alkoholabhängigkeit
Alkoholabhängigkeit (Angehörige)
Alzheimer (Angehörige)
Ängste / Depressionen
Autismus (Erwachsene)
Autismus (Angehörige)

Bechterew, Morbus
Behinderung
Behindertensport
Blind / Sehbehinderung
Brust- und Unterleibskrebs

Chronische Darmerkrankungen
Cluster-Kopfschmerz
Corona
Colitis Ulcerosa - Morbus Crohn

Demenz (Angehörige)
Depressionen (Betroffene)
Depression (junge Betroffene bis 35 Jahre)

Einsamkeit
Endometriose

Unsere Sprechzeiten

Montag: 10.00 - 12.00 Uhr
Dienstag: 10.00 - 14.00 Uhr
Mittwoch: 15.00 - 18.00 Uhr
Donnerstag: 10.00 - 14.00 Uhr

...und nach Vereinbarung!

Fibromyalgie
Freizeit

Gehörlosigkeit / Hörbehinderung

Homosexualität

Lichen Sclerosus
Long-Post-/Covid

Medikamentenabhängigkeit
Messie-Syndrom
Migräne
Multiple Sklerose

Osteoporose

Pflegende Angehörige
Prokrastination
Psychische Erkrankungen (Betroffene)
Psychische Erkrankungen (Angehörige)

Queere Kinder / Jugendliche (Angehörige)

Rheuma

Schizophrenie / Psychosen
Schlafapnoe
Schlaganfall
Seltene Erkrankungen / ungeklärte Diagnosen
Soziale Phobie
Sucht (Angehörige / Betroffene)

Tinnitus
Tod / Trauer

Zöliakie

Kontakt



02302 15 59



selbsthilfe-witten@paritaet-nrw.org



www.selbsthilfe-witten.de