



Selbsthilfe im Kreis Euskirchen

Ein kurzer Einblick



Warum gehen Menschen in Selbsthilfegruppen?

„Ich bin damit nicht allein.“

- **Sie suchen Verständnis:** In einer Selbsthilfegruppe treffen sie auf Menschen, die ähnliche Erfahrungen machen und nicht erst lange erklären müssen, was eine bestimmte Lebenssituation bedeutet.
- **Sie wollen sich austauschen:** Erfahrungen, Wissen und Strategien aus dem Alltag werden miteinander geteilt, auf Augenhöhe und ohne professionelle Vorgaben.
- **Sie erleben Gemeinschaft:** Selbsthilfe kann Isolation und Einsamkeit entgegenwirken und neue soziale Kontakte schaffen.
- **Sie möchten selbst etwas verändern:** Die Gruppe stärkt Eigeninitiative, Selbstwirksamkeit und das Gefühl, die eigene Situation aktiv mitgestalten zu können.
- **Sie bekommen Orientierung:** Andere Betroffene können Tipps zu Angeboten, Anlaufstellen, Umgang mit Behörden oder zum Alltag geben.
- **Sie erfahren Entlastung:** Über schwierige Themen sprechen zu können, ohne bewertet oder beurteilt zu werden, kann eine wichtige emotionale Unterstützung sein.
- **Sie wollen nicht nur „Patient*in“ oder „Betroffene*r“ sein:** In der Selbsthilfe stehen die Menschen mit ihren Erfahrungen, Kompetenzen und Ressourcen im Mittelpunkt, sind Expert*innen in eigener Sache.

Selbsthilfe bedeutet: Aus „Ich muss damit allein klarkommen“
wird „Wir können uns gegenseitig stärken und etwas bewegen.“



Welche Rolle spielt die Selbsthilfe-Kontaktstelle?

Für Menschen, die Unterstützung suchen

Die Kontaktstelle ...

- **informiert** über bestehende Selbsthilfegruppen und passende Angebote im Kreis Euskirchen,
- **vermittelt** Kontakte zwischen Interessierten und Selbsthilfegruppen,
- **hilft** Menschen dabei, **eine passende Gruppe zu finden**, auch wenn das eigene Thema vielleicht zunächst schwer einzuordnen ist,
- informiert über **weitere professionelle Beratungs- und Unterstützungsangebote**, wenn Selbsthilfe allein nicht ausreicht,
- **schaft Zugänge** zu Selbsthilfe auch für Menschen, die bisher keinen Kontakt dazu hatten.

Für Menschen, die selbst aktiv werden möchten

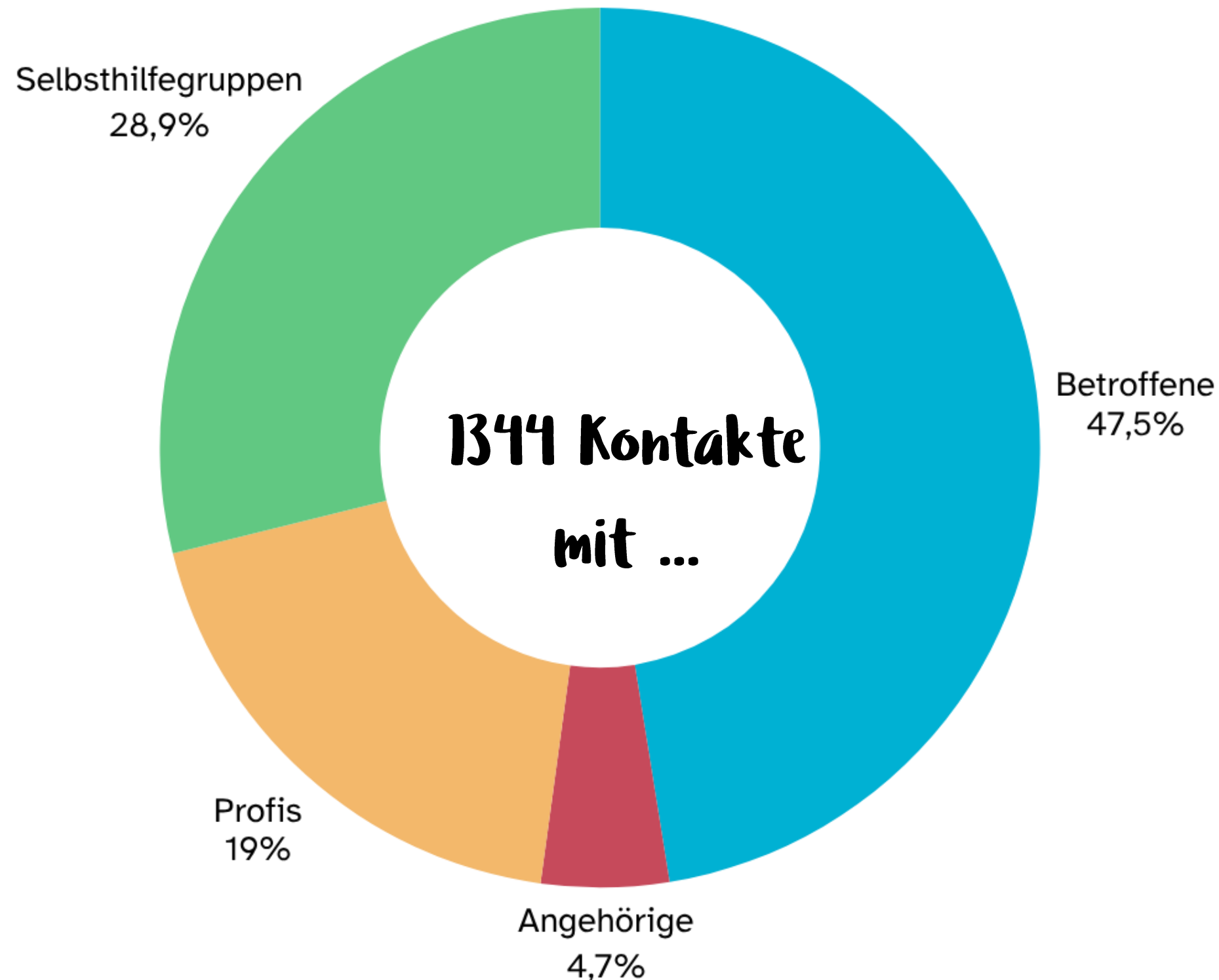
Die Kontaktstelle unterstützt dabei ...

- **eine neue Selbsthilfegruppe zu gründen**,
- erste **Mitstreiter*innen** zu finden,
- **Räume** und Rahmenbedingungen zu klären,
- **Gruppenprozesse** zu gestalten,
- mit **Herausforderungen** innerhalb einer Gruppe umzugehen,
- die Gruppe **langfristig selbstständig** weiterzuführen.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle unterstützt nicht nur einzelne Menschen – sie stärkt soziale Strukturen im Kreis.

Selbsthilfe schafft Begegnung, Beteiligung und gegenseitige Unterstützung **direkt vor Ort**. Menschen werden nicht ausschließlich zu Empfänger*innen von Hilfe, sondern zu handelnden Akteurinnen. Das kann insbesondere dort wichtig sein, wo professionelle Unterstützung an Grenzen stößt oder Wartezeiten entstehen. Selbsthilfe **ersetzt keine professionelle Beratung, Therapie oder medizinische Versorgung**, kann diese aber sinnvoll ergänzen.

Das Jahr 2025 Selbsthilfe in Zahlen



BERATUNG

**individuell, gruppenbezogen, spezifisch,
bei immer komplexeren Situationen**

Öffentlichkeitsarbeit und Vernetzung

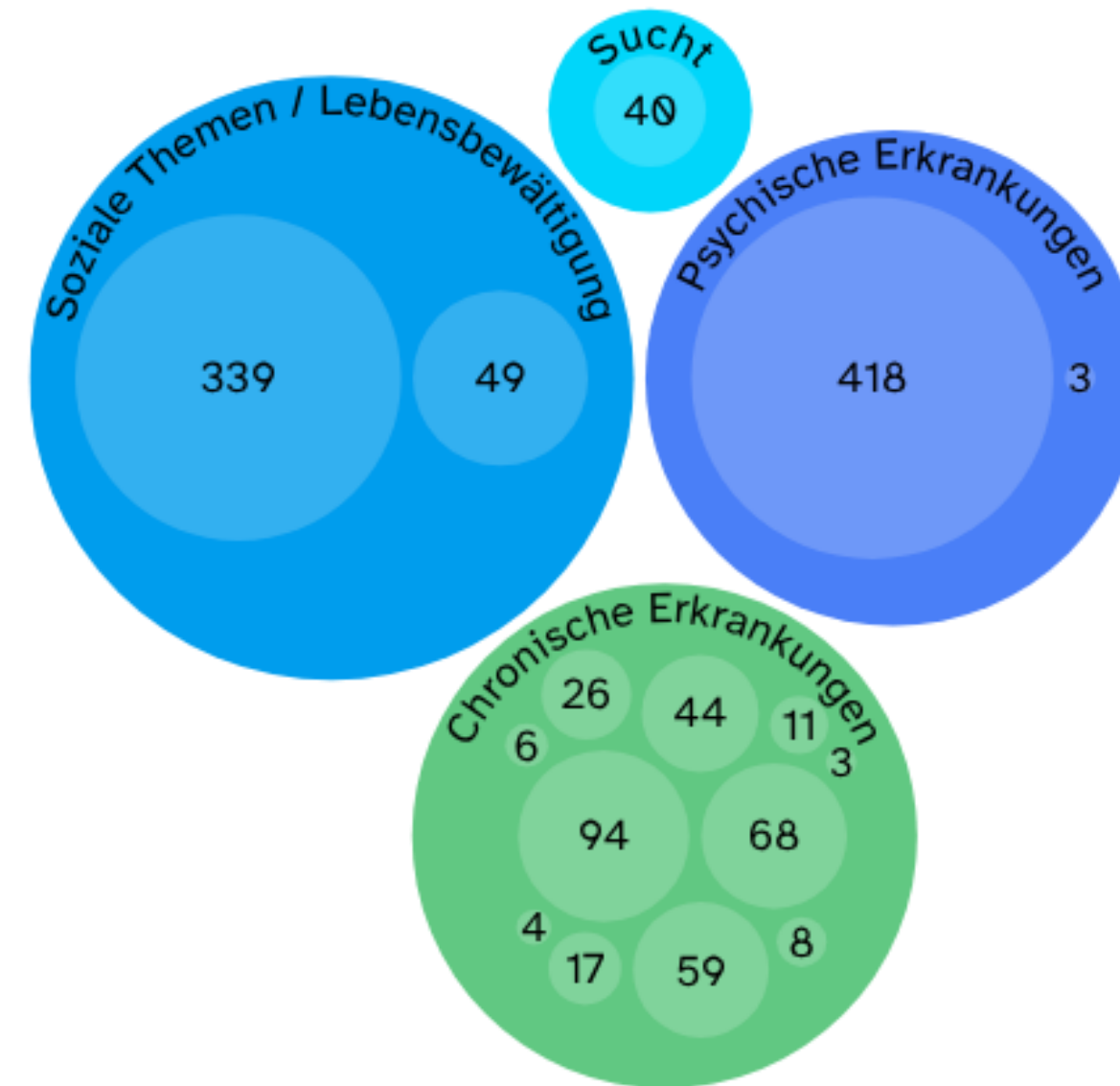
Reaktion auf Bedarfe

Psychoedukation

Augenhöhe!

Das Jahr 2025 Selbsthilfe in Zahlen

Allergische und asthmatische Erkrankungen / Krankheiten des Atmungssystem	26
Angeborene Fehlbildungen / Deformitäten / Chromosomenanomalien	17
Bösartige Neubildungen / Tumorbildungen	11
Chronische Schmerzen	4
Endokrine Ernährungs- und Stoffwechselkrankheiten	68
Familie/Lebensform	49
Infektiöse Krankheiten	44
Krankheiten der Sinnesorgane / Hör,- Seh- und Sprachbehinderungen	8
Krankheiten der Verdauungsorgane und des Urogenitaltraktes	6
Krankheiten des Kreislaufsystem / Herz-Kreislaufferkrankungen	3
Krankheiten des Muskel-Skelett-Systems, der Gelenke, der Muskeln und des Bindegewebes	59
Krankheiten des Nervensystems	94
Pflege	3
Psychische und Verhaltensstörungen / Psychische Erkrankungen	418
Sonstiges	49
Soziale Themen / Lebensbewältigung	339
Suchterkrankungen	40



17

**Krankheitsschwerpunkte
Psychische Erkrankungen und
Soziale Themen sowie
allgemeine Lebensbewältigung
machen 70 % der Anfragen
aus!**

Das Jahr 2025 Neue Gruppen



Aus 18 Gründungsberatungen
gingen
14 neue Selbsthilfegruppen hervor

- ADHS im Erwachsenenalter (Euskirchen)
- Mutmacher – Angst und Panikattacken (Euskirchen)
- Einsamkeit – verkriech dich nicht (Euskirchen)
- Adipositas (Euskirchen)
- Mutterseelenallein – Menschen die unter dem frühen Tod der Eltern leiden (Euskirchen)
- Sjögren-Syndrom (Euskirchen)
- Fibromyalgie Schleiden
- Ankerpunkt – Ängste Depressionen (Euskirchen)
- Elefantenstark – Angststörungen (Mechernich)
- Zusammen hell (Euskirchen)
- Psychische Erkrankung SHG (Euskirchen)
- Trauergruppe Seelenanker (Zülpich)
- Wir sind bedeutungsvoll – Gruppe für psychische Erkrankte (Weilerswist)
- Cochlear Implantat Träger*innen (Schleiden)

Begegnungen – Veranstaltungen – Vernetzung



Vorträge, Veranstaltungen & Referent*innen

- Ernährungsabend mit Referentin zum Thema: „Du bist was du isst“
- Teilnahme an der „Frauen-stärken-Wochen“ im Kreis Euskirchen
- Workshop „Bilder deiner Zukunft“
- Teilnahme an der Bundesweiten Aktionswoche Selbsthilfe
- Wechseljahrsabend mit der Referentin und Autorin Ellen Cornely-Peeters
- Sommerfest der Selbsthilfe-Aktiven
- Einsamkeitskonferenz



Aktionsstände im Kreis Euskirchen

- CSD in Euskirchen
- Kaller Herbstschau
- Adventsaktion



Studiogäste in der WDR Lokalzeit

- Nadine Augustyniak im live Studiointerview zum Thema junge Selbsthilfe bei psychischen Erkrankungen, nach dem Videobeitrag über die Selbsthilfegruppe „Kopfkin“
- Lea Pauls im Studiointerview zum Thema Einsamkeit, nach dem Videobeitrag über die Selbsthilfegruppe „Verkriech dich nicht“



4x Erfahrungsaustausch der Gruppensprecher*innen

Themen:

- Sprecher*in nicht Einzelkämpfer*in – Verantwortung teilen, Gruppe stärken
- Schwere Themen in der Gruppe – Umgang, Grenzen, Haltung
- Frischer Wind für unsere Gruppenarbeit – kreative Methoden & neue Materialien kennenlernen
- Rückschau & Ausblick auf das vergangene und zukünftige Jahr als Selbsthilfegruppe



„Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist eine gemeinschaftlich getragene Infrastruktur. Sie wird durch die gesetzlichen Krankenkassen, das Land Nordrhein-Westfalen, den Kreis Euskirchen und Eigenmittel des Paritätischen finanziert.“

„Gerade die kommunale Beteiligung ist wichtig, weil Selbsthilfe vor Ort stattfindet. Die Kontaktstelle sorgt dafür, dass Menschen im Kreis Euskirchen Zugang zu Selbsthilfe bekommen und das unabhängig davon, ob ihr Thema eine einzelne Erkrankung, eine psychische Belastung, eine soziale Problemlage oder eine Lebenskrise betrifft.“



Herausforderungen für die kommenden Jahre

Nachwuchs und Generationenwechsel

Einsamkeit und zunehmende psychosoziale Belastungen

Neue Formen von Selbsthilfe

Niedrigschwellige Zugänge schaffen

Zunehmende Komplexität der Anfragen

Finanzierung und Planungssicherheit

Selbsthilfe muss sichtbar bleiben

Selbsthilfe soll selbstverständlich sein!



Der Kreis Euskirchen finanziert nicht einfach eine Beratungsstelle,
Sie investieren in eine Infrastruktur, in der Bürger*innen sich
gegenseitig unterstützen, Verantwortung übernehmen und
gesellschaftliche Teilhabe gestalten.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

