

JAHRESBERICHT 2025



INHALT

- Die Selbsthilfe-Kontaktstelle
- Finanzen
- Das Team
- Anfragen, Statistik & Zahlen
- Gruppen und Themen
- Gruppengründungen
- Online-Umfrage
- Gremienarbeit & Kooperationen
- Öffentlichkeitsarbeit
- Veranstaltungen
- Themenliste der Selbsthilfegruppen

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Mettmann

Mühlenstraße 15, 40822 Mettmann

Telefon: 02104 96 56 22

E-Mail: selbsthilfe-mettmann@paritaet-nrw.org

Instagram: [selbsthilfemettmann](#)

www.selbsthilfe-mettmann.de



Selbsthilfe-Kontaktstelle

Selbsthilfe wirkt – besonders dann, wenn der Weg dorthin leicht ist. Genau dafür gibt es die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Mettmann: Wir vermitteln Interessierte in rund 140 Selbsthilfegruppen im Kreis – von Sucht über psychische Erkrankungen bis hin zu Behinderungen und chronischen Erkrankungen – und begleiten Gruppen von der Neugründung bis zur Stärkung bestehender Angebote. 2025 lagen weitere Schwerpunkte auf dem Ausbau der Öffentlichkeitsarbeit sowie der intensiveren Zusammenarbeit mit Fachinstitutionen im Gesundheits- und Sozialbereich.

Finanzen

Gemeinsam möglich: Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Mettmann wird durch die gesetzlichen Krankenkassen, das Land NRW, den Kreis Mettmann und Eigenmittel des Trägers finanziert. Unsere Angebote sind kostenfrei. Selbsthilfegruppen können zusätzlich Fördermittel der Krankenkassen beantragen – für alles, was ihre Arbeit stärkt.

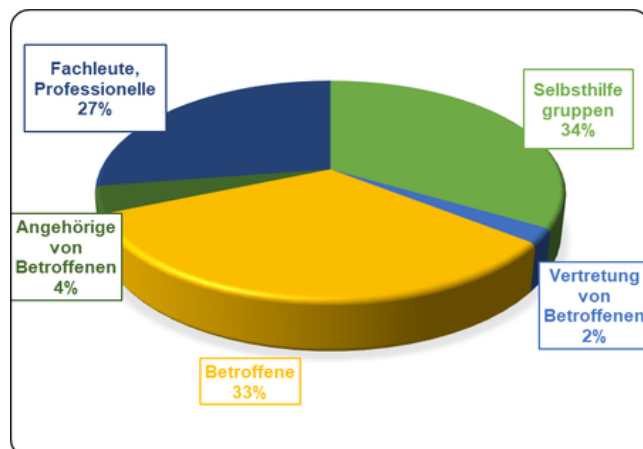
Das Team

Sabine Kübler, Diplom Pädagogin
Semra Yildiz-Can, Dipl. Sozial-Wissensch.
Svetlana Schaarmann-Tröger,
Sozialpädagogin B.A.
Beate Reich, Sachbearbeiterin

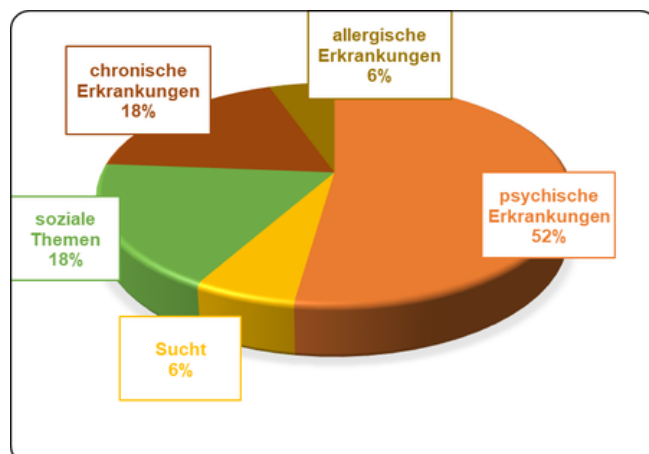


Anfragen, Statistik, Zahlen

Aufteilung der Anfragen nach Personengruppen



Aufteilung der Anfragen nach Themen



Beratungskontakte 2025:

In diesem Jahr wurden insgesamt 1034 Informations- und Beratungskontakte registriert: durch das persönliche Gespräch (64 Kontakte), über ein Telefonat (451 Kontakte) sowie per E-Mail und auf dem postalischen Weg (519 Kontakte). Damit zeigt sich, dass insbesondere die schriftliche und telefonische Kontaktaufnahme eine zentrale Rolle für Ratsuchende spielt.

Gruppen und Themen

Im Kreis Mettmann gibt es zurzeit 141 uns bekannte Selbsthilfegruppen zu rund 54 verschiedenen Themengebieten. Davon beziehen sich die meisten Gruppen (71) auf chronische Erkrankungen. Zudem gibt es 24 Gruppen im Bereich Sucht, 23 im Bereich psychische Erkrankungen und 12 im Bereich Behinderungen. Das Angebot wird durch 11 Gruppen zu sozialen Themen abgerundet.

Gruppengründungen

Es wurden neue Gruppen zu folgenden Themen gegründet:

- ADHS
- Atemwegserkrankungen
- chronische Schmerzen
- Demenz
- Demenz und Einsamkeit
- Depression
- Depression und Ängste
- Einsamkeit
- Familie
- Krebs
- Migräne
- psychische Erkrankungen
- Sucht
- Sucht und Depression



Online-Umfrage 2025

Gewonnene Ergebnisse und Erkenntnisse aus der durchgeführten Umfrage:

Zum Zeitpunkt der Umfrage bestanden im Kreis Mettmann 137 Selbsthilfegruppen. 51 Gruppen beteiligten sich an der Umfrage (37,23 %).

Über zwei Drittel der Gruppen bestehen seit mehr als zehn Jahren.

Die meisten treffen sich monatlich.

Die typische Gruppengröße liegt bei 6–15 Personen.

Die Teilnehmenden sind überwiegend zwischen 51 und 75 Jahren.

Jüngere Menschen unter 40 Jahren sind deutlich unterrepräsentiert.

Die Gruppen werden mehrheitlich von Frauen besucht.

Am häufigsten genannt wurden psychische Belastungen, Erschöpfung und Depression.

Weitere zentrale Themen sind Einsamkeit, soziale Isolation, Pflegeverantwortung sowie Trauer und Verlust.

Auch Suchtthemen und Neurodiversität wurden benannt.

Die Ergebnisse zeigen eine stabile, jedoch überwiegend älter geprägte Selbsthilfelandchaft.

Psychosoziale Themen gewinnen deutlich an Bedeutung.

Schwerpunkte für die Weiterentwicklung sind Mitgliedergewinnung, Stärkung von Gruppenleitungen und gezielte Ansprache jüngerer Zielgruppen.

Gremienarbeit & Kooperationen

Kooperationen

- Bündnis gegen Depression Kreis Mettmann (Kooperation seit Ende 2023)
- Evangelisches Krankenhaus Mettmann (Kooperation seit 2024)
- Krankenpflegeschule des Evangelischen Krankenhauses Mettmann
- Helios Klinikum Niederberg (selbsthilfefreundliches Krankenhaus)
- AOK (Kooperation)

Gremienarbeit

Verwaltung und Politik

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

Krankenkassen

- Zusammenarbeit im Rahmen der Selbsthilfeförderung der Krankenkassen

Fachgremien

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



Öffentlichkeitsarbeit

Eine zentrale Aufgabe der Kontaktstelle besteht darin, über Selbsthilfe zu informieren und diese aktiv in der Öffentlichkeit sichtbar zu machen. Hierfür werden vielfältige Kommunikationskanäle genutzt: regelmäßige Veranstaltungen, gezielte Pressearbeit, Printmedien, Radio- und Kinowerbung sowie digitale Formate wie ein Newsletter und ein eigener Instagram-Account.

Sechsmal jährlich erscheinen die SelbsthilfeNews mit aktuellen Informationen zu Gruppen Gründungen, Veranstaltungen, Projekten der Selbsthilfe sowie weiteren Angeboten im Kreis Mettmann. Der Newsletter wird von den Krankenkassen und Krankenkassenverbänden in NRW gefördert und kann unter www.selbsthilfe-news.de abonniert werden.



Veranstaltungen

Das Veranstaltungsjahr begann mit einer Online-Informationsveranstaltung des **Verband der Ersatzkassen (vdek)** zur Krankenkassenförderung und setzte sich mit einer Informations- und Austauschveranstaltung für Besucher*innen der **Tagesklinik des LVR-Behandlungszentrums Mettmann** fort. Bereits hier zeigte sich, wie wichtig der direkte Dialog und transparente Informationen für eine starke Selbsthilfestruktur sind.

Mit einem gemeinsamen **Informationsstand auf dem Wochenmarkt in Mettmann** – zusammen mit der **Krebsberatungsstelle** – wurde Selbsthilfe niederschwellig und bürgernah erlebbar. Zahlreiche Gespräche machten deutlich, wie groß das Interesse an Austausch, Unterstützung und Orientierung ist.

Ein besonderer Höhepunkt war die **bundesweite Aktionswoche Selbsthilfe „Wir hilft“**. Mit der Filmvorführung von Expedition Depression bei der **AOK in Velbert**, einem ersten gemeinsamen Austauschtreffen in Frühstücksatmosphäre sowie dem **Netzwerktreffen mit dem Bündnis gegen Depression** wurde Selbsthilfe auf vielfältige Weise sichtbar: informativ, verbindend und stärkend.



Neue Kontakte entstanden, bestehende Kooperationen wurden vertieft und Impulse für die weitere Zusammenarbeit gesetzt.

Im weiteren Jahresverlauf brachte eine Unterrichtseinheit an der **Bildungsakademie Mettmann** das Thema Selbsthilfe in die Ausbildung zukünftiger Fachkräfte ein. Der **bundesweite Tag der Selbsthilfe** fand dieses Jahr im Neandertal unter dem Motto **„Selbsthilfe in Bewegung“** statt.

Ein weiteres Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen förderte den gruppenübergreifenden Austausch und stärkte das Netzwerk.



Zu folgenden Themen gibt es Selbsthilfegruppen im Kreis Mettmann

A ADHS Ängste Alkoholabhängigkeit ALS Angststörungen Aphasie Atemwegserkrankungen Augenerkrankungen Autismus (Eltern autistischer Kinder)	F Familie (russisch-sprachig) Fehlgeburt Fibromyalgie Frontotemporale Demenz	P Panikattacken Parkinson Pflegerische Angehörige Postpartale Depression Prostatakrebs Psychische Erkrankungen Psychische Erkrankungen Angehörige Psychoonkologie Psychose Psychosomatische Störungen
B Behinderung Behinderung Inklusion Behinderung Migration Behinderung Rollstuhlfahrer Blasenerkrankungen Brustkrebs Bulimie	I ILCO	R Rheumatische Erkrankungen
C Chronische Erkrankung Chronische Schmerzen COPD	K Kindstod Kommunikation Krebs Krebs (Psyche)	S Sarkoidose Schlafapnoe Schlaganfall Schmerzen Schwerhörigkeit Seelische Gesundheit Sehbehinderung Stoma Sucht Sucht Angehörige Sucht Frauengruppe Sucht Männergruppe
D Darmerkrankungen Darmkrebs Defibrillator Demenz Demenz junge Menschen Demenz Angehörige (pflegend) Depression Depression Senioren (ukrainisch-sprachig) Diabetes mellitus Drogenabhängigkeit Dyskalkulie	L Legasthenie Eltern betroffener Kinder Lungenerkrankungen	T Trauer Trauer - Verwaiste Eltern
E Einsamkeit Endometriose Essstörungen Angehörige	M Magersucht Angehörige Mentale Gesundheit Migräne Morbus Bechterew Multiple Sklerose Muskuläre Erkrankungen	V Verlassene Eltern
	N Narzissmus (Frauen mit narzisstischen Partnern) Nierenerkrankung Niereninsuffizienz	W Wechseljahre
	O Osteoporose	Z Zwänge

Impressum:

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Mettmann

Redaktion: Semra Yildiz-Can, Sabine Kübler, Svetlana Schaarmann-Tröger, Beate Reich

Geschäftsführung: Ute Feldbrügge

Bild/Logonachweis: Canva, Zugriff 01/26

Der Paritätische LV NRW Stand: März 2026