

Jahresbericht 2025

Selbsthilfe-Kontaktstelle Oberhausen

Inhalt

Einleitung

Rahmenbedingungen

Finanzierung

Personelle Situation

Selbsthilfe in Oberhausen

Gruppenstruktur

Besonderheiten in der Beratung

Selbsthilfe-Kontaktstelle als zentrale Anlaufstelle

Örtliche Unterstützungsstelle zur Selbsthilfeförderung

Öffentlichkeitsarbeit

SelbsthilfeNews

Instagram

Gruppenneugründungen

Mitwirkung in Fachgremien

Veranstaltungen und weitere Öffentlichkeitsarbeit der
Selbsthilfe-Kontaktstelle

Themen der Selbsthilfegruppen in Oberhausen



Einleitung

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Oberhausen ist die zentrale Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen und Menschen, die an Selbsthilfe interessiert sind. Zahlreiche Bürger*innen sowie professionelle Einrichtungen und Gruppen nutzen sie für ihre Anliegen. Die Mitarbeiterinnen informieren über Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen, vermitteln in bestehende Gruppen bzw. verweisen parallel oder alternativ an entsprechende professionelle Hilfsangebote. Sie ist bei der Gründung von Selbsthilfegruppen behilflich und unterstützt bestehende Gruppen, z.B. bei der Öffentlichkeitsarbeit, bei organisatorischen Fragen bezüglich der Selbsthilfeförderung der Krankenkassen oder bei Konflikten innerhalb der Gruppe. Zudem obliegt ihr die Geschäftsführung des „Netzwerk Selbsthilfe“, in dem sich viele Oberhausener Gruppen zusammengeschlossen haben.

Ein wichtiger Aufgabenbereich ist auch die Kooperation mit Facheinrichtungen im Gesundheits- und Sozialbereich, sowie die allgemeine Öffentlichkeitsarbeit zum Thema Selbsthilfe.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist ein niedrigschwelliges und für alle offenes Angebot in der Stadt Oberhausen.

Rahmenbedingungen

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Oberhausen besteht seit dem Jahr 2002. Träger der Einrichtung ist der Paritätische NRW. Der Standort befindet sich in der Innenstadt Oberhausens in unmittelbarer Nähe der Fußgängerzone, ist barrierefrei und an den ÖPNV gut angebunden. Die Räumlichkeiten werden mit der Kreisgruppe des Paritätischen Oberhausen, dem VDK und der Krebsberatung Oberhausen gemeinsam genutzt.

Finanzierung

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle wird durch Fördermittel der gesetzlichen Krankenkassen, des Landes Nordrhein-Westfalen, der Stadt Oberhausen, mittels Spenden und durch Eigenmittel des Trägers finanziert. Die Angebote der Selbsthilfe-Kontaktstelle sind grundsätzlich kostenfrei.

Personelle Situation

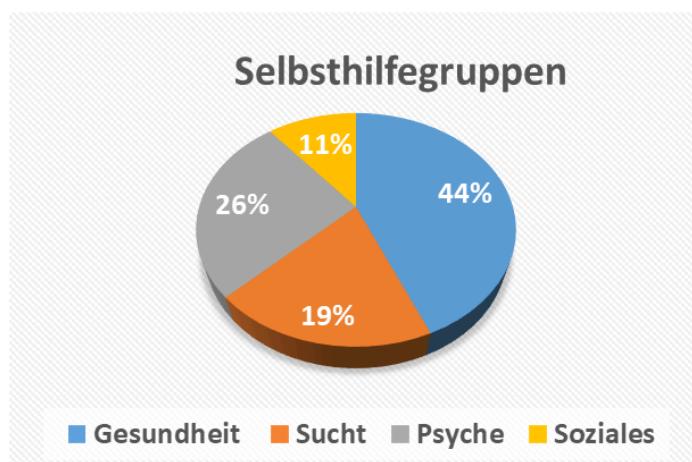
Die Kontaktstelle ist mit zwei Fachkräften und einer Verwaltungskraft mit je einem halben Stellenumfang ausgestattet.



Selbsthilfe in Oberhausen

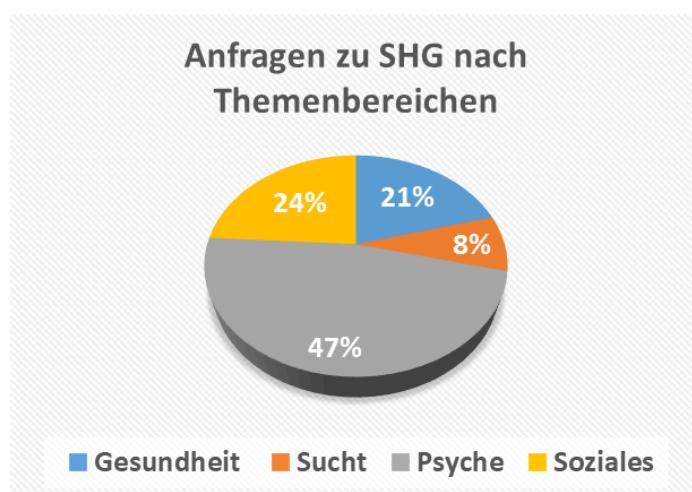
Gruppenstruktur

Eine der Hauptaufgaben der Selbsthilfe-Kontaktstelle ist die Beratung über und die Vermittlung in bestehende Selbsthilfegruppen. In Oberhausen gibt es zurzeit mindestens 110 Selbsthilfegruppen zu verschiedenen Themengebieten. Davon behandeln 44 % der bestehenden Gruppen Gesundheitsthemen, chronische Erkrankungen und Behinderungen, 19 % Suchterkrankungen, 26 % der Gruppen haben psychische und 11 % soziale Themen zum Inhalt. 2025 gab es vermehrt Gruppenauflösungen bei Gesundheitsthemen wie Prostata- und Blasenkrebs, da kein Nachwuchs zwecks Übernahme der Gruppenansprechpartner*infunktion gefunden werden konnte.



Besonderheiten in der Beratung

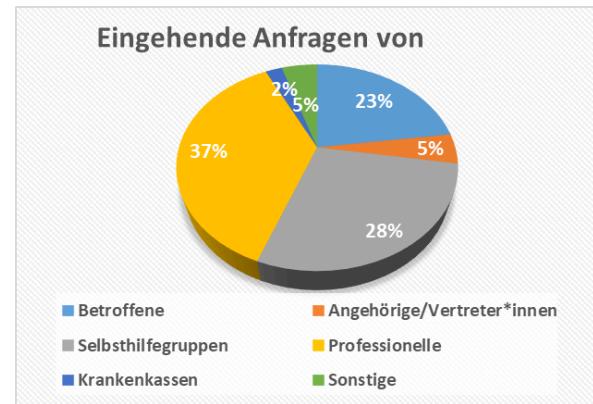
Anfragen zu psychischen Themen dominierten nach wie vor das Beratungsgeschehen. Die Suche nach Selbsthilfegruppen zum Thema „Depressionen“, „Ängste“ und andere „Psychische Erkrankungen“ standen in diesem Themenfeld im Vordergrund. Selbsthilfegruppen mit sozialen Themen sind nach wie vor an zweithäufigster Stelle der Anfragen, vor allem zu „Einsamkeit“ und „Toxische Beziehungen“.



Selbsthilfe-Kontaktstelle als zentrale Anlaufstelle

Im Jahr 2025 verzeichnete die Selbsthilfe-Kontaktstelle Oberhausen insgesamt 2005 eingehende Kontakte mit Anfragen. Differenziert betrachtet stammte der überwiegende Teil von professionellen Akteur*innen (37 %), gefolgt von Selbsthilfegruppen (28 %).

Dies unterstreicht die zentrale Rolle der Kontaktstelle als fachliche Schnittstelle und verlässliche Unterstützungsstruktur für Selbsthilfe und Professionen.



Örtliche Unterstützungsstelle zur Selbsthilfeförderung

Die Oberhausener Selbsthilfe-Kontaktstelle ist weiterhin örtliche Unterstützungsstelle zur Selbsthilfeförderung der Krankenkassen. Alle Anträge der Oberhausener Selbsthilfegruppen auf Förderung werden in der Selbsthilfe-Kontaktstelle gesammelt und geprüft. Für die Gruppen ergibt sich hieraus eine adäquate Beratung bei ihrer Antragstellung, für die örtliche Fördergemeinschaft der Krankenkassen ein reibungsloser Antrags- und Entscheidungsprozess.

Öffentlichkeitsarbeit

SelbsthilfeNews

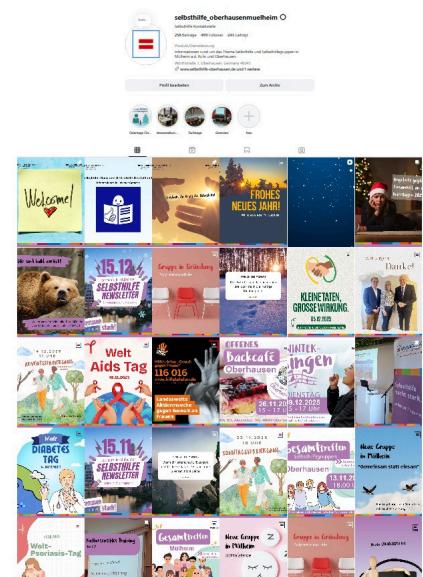
Die Selbsthilfe-Kontaktstelle informierte auch 2025 mit sechs Ausgaben über selbsthilferelevante Themen, sowie Termine und stellte Selbsthilfegruppen vor.



Instagram

Der gemeinsam mit dem Selbsthilfe-Büro Mülheim betreute Instagram-Account hat sich im Jahr 2025 als wirkungsvolles Instrument der Öffentlichkeitsarbeit etabliert. Mit mittlerweile 499 Followern bietet der Kanal eine niederschwellige Möglichkeit, Informationen zu verbreiten und direkt mit Interessierten in Kontakt zu treten. Über private Nachrichten wurden regelmäßig Anfragen gestellt, die zeitnah beantwortet werden konnten. Darüber hinaus trug die Präsenz in den sozialen Medien dazu bei, dass es im Berichtsjahr zu einer öffentlichen Präsenz in Form eines Infostandes bei einem Benefiz-Turnier kam.

Oberhausen



Gruppenneugründungen

2025 wurden zu folgenden Themen Selbsthilfegruppen gegründet:

- ▶ Depressionen
- ▶ AD(H)S (Angehörige)
- ▶ Parkinson (jüngere)
- ▶ künstlicher Blasenausgang
- ▶ Narzissmus (Opfer)
- ▶ Pflegende Angehörige



Mitwirkung in Fachgremien

- ▶ Beirat für Menschen mit Behinderungen
- ▶ Landesarbeitskreis der Selbsthilfe-Kontaktstellen
- ▶ AK interkulturelle Öffnung
- ▶ Regionaler Arbeitskreis der Paritätischen SHK
- ▶ Bündnis für seelische Gesundheit Oberhausen
- ▶ Gesundes Städtenetzwerk
- ▶ AG Paritätischer gegen Rechts
- ▶ AK Junge Selbsthilfe
- ▶ AK Social Media
- ▶ AK Beratungsstellen (Oberhausen)
- ▶ Kommunale Gesundheitskonferenz
- ▶ AK Suchthilfe der Stadt Oberhausen
- ▶ AK Gemeindepsychiatrie der Stadt Oberhausen
- ▶ Steuerungsgremium der PSAG der Stadt Oberhausen

Veranstaltungen und weitere Öffentlichkeitsarbeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle

Im Jahr 2025 beteiligte sich die Selbsthilfe-Kontaktstelle Oberhausen aktiv an zahlreichen Veranstaltungen und Maßnahmen der Öffentlichkeitsarbeit. Dazu zählte die Planung als auch die Durchführung des Männergesundheitstages sowie des Oberhausener Gesundheitstages (beides in Kooperation mit wichtigen lokalen Akteur*innen), bei denen die Selbsthilfe als wichtiger Bestandteil der Gesundheitsförderung sichtbar gemacht wurde. Im Rahmen der Projektwoche zur Sucht- und Gewaltprävention besuchten insgesamt fünf achte Klassen des Bertha-von-Suttner-Gymnasiums mit jeweils rund 30 Schüler*innen die Kontaktstelle und setzten sich mit den Themen Selbsthilfe und Prävention auseinander.



Darüber hinaus war die Selbsthilfe-Kontaktstelle als Anlaufstelle bei der Oberhausener Gesundheitsrallye eingebunden und stand den teilnehmenden Schülerinnen für Informationen und Austausch zur Verfügung. Einen weiteren Schwerpunkt bildete im Mai die bundesweite Aktionswoche Selbsthilfe, die mit verschiedenen Veranstaltungen begleitet wurde. Ergänzend moderierte die Kontaktstelle im Rahmen der Sozialraumexpertendialoge der Stadt Oberhausen in zwei Stadtteilen jeweils einen Thementisch und brachte dort die Perspektive der Selbsthilfe aktiv ein.

28.01.2025 Gesamttreffen mit dem Schwerpunkt "Krankenkassenförderung" für Selbsthilfe-Aktive in Oberhausen



08.02.2025 Regioseminar zum Thema "Gewaltfreie Kommunikation für Selbsthilfe-Aktive in Oberhausen"



01.04.2025 Oberhausener Gesundheitsrallye

19.05.2025 Filmvorführung "Expedition Depression" gemeinsam mit dem Selbsthilfe-Büro Mülheim

22.05.2025 Vortrag zur Motivationsmedizin

24.05.2025 Oberhausener Gesundheitstag



12.06.2025 Eröffnung der Ausstellung kultursensible Selbsthilfe im EKO Oberhausen

05.07.2025 Infostand beim Benefiz-Fußballturnier

29.08.2025 Mann-Day



17.09.2025 Infostand beim AMEOS Sommerfest

30.09. und 24.11.2025 Moderation Thementisch bei Expertendialogen im Sozialraum

06.10. und 07.10.2025 Projektwoche Sucht- und Gewaltprävention des BvSG

13.11.2025 Gesamttreffen und Danke-Schön-Veranstaltung für Selbsthilfe-Aktive aus Oberhausen



Themen der Selbsthilfegruppen in Oberhausen

- Abhängigkeit
- Adipositas
- AD(H)S
- Aids
- Alkoholabhängigkeit
- Alleinerziehende
- Alzheimer
- Amputation
- Angehörige abhängiger Menschen
- Angst
- Autismus
-
- Behinderungen
- Blindheit
- Brustkrebs
- Burnout
-
- Chronische Schmerzen
- Cannabis als Medizin
-
- Darmkrebs
- Demenz
- Depressionen
- Diabetes
- Down Syndrom
- Drogenabhängigkeit
-
- Einsamkeit
- Eltern von Adoptiv- und Pflegekindern
- Eltern von drogenabhängigen Kindern
- Eltern von herzkranken Kindern
- Eltern von krebskranken Kindern
-
- Fibromyalgie
- Freizeitgestaltung 55plus, Ü70
- Geschwister erkrankter und behinderter Kinder
- Harnblasenkrebs
- HIV
- Hauterkrankungen
- Hochbegabung
- Junge Selbsthilfe
- Kinderlähmung
- Krebs
- Künstlicher Darm-/Blasenausgang
- Lymphödem
- Lebertransplantation
- Medikamentenabhängigkeit
- Muskelerkrankungen
- Narzissmus
- Netzwerk 55plus
- Nierenerkrankung
- Osteoporose
- Panik / Phobie
- Parkinson
-
- Pflegende Angehörige
- Poliomyelitis
- Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)
- Prostata
- Psoriasis
- Psychische Erkrankungen
- Rheuma
- Schmerzen
- Sehbehinderung
- Sexsucht
- Stoma
- Senior*innen
- Tinnitus
- Töchter von narzisstischen Müttern
- Trauma
- Trauer
- Trisomie 21
-
- Übergewicht
- Ü70 Treff
-
- Verwitwete, junge U60

Kontakt:

Selbsthilfe-Kontaktstelle Oberhausen
Wörthstraße 7
46045 Oberhausen
Telefon: 0208 30 19 620
Email: selbsthilfe-ob@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-oberhausen.de
Instagram: [selbsthilfe_oberhausenmuelheim/](https://www.instagram.com/selbsthilfe_oberhausenmuelheim/)