



Selbsthilfe-Büro
Mülheim an der Ruhr

Inhalt

Über uns
Rahmenbedingungen
Finanzierung
Personelle Situation
Zahlen und Fakten

Jahresbericht 2024 des Selbsthilfe-Büros

Über uns

Das Selbsthilfe-Büro (SHB) Mülheim 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.

Das SHB informiert über Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen, vermittelt in bestehende Gruppen bzw. verweist parallel oder alternativ an entsprechende professionelle Hilfsangebote. Das SHB ist ein niedrigschwelliges Angebot in der Stadt Mülheim.

Das SHB 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 Problemen innerhalb der Gruppe.

Ein wichtiger Aufgabenbereich ist auch die Kooperation mit Facheinrichtungen im Gesundheits- und Sozialbereich, sowie die allgemeine Öffentlichkeitsarbeit zum Thema. Das SHB Mülheim besteht seit 2005. Träger der Einrichtung ist der Paritätische Wohlfahrtsverband NRW e.V.

Rahmenbedingungen

Die Räumlichkeiten des SHB befinden sich in der Geschäftsstelle der des Paritätischen Mülheim. Sie sind barrierearm zugänglich.

Personelle Situation

Das SHB war 2024 personell mit einer Fachkraft (30 Wochenstunden) ausgestattet: Lena Schütter (Sozialarbeiterin M.A.). Eine Verwaltungskraft ergänzt die Arbeit in dem SHB: Daniela Wronna mit ca. zehn Wochenstunden.

Finanzierung

Das SHB wird durch Fördermittel der gesetzlichen Krankenkassen, kommunale Zuwendung der Stadt Mülheim, durch Spenden und durch Eigenmittel des Trägers finanziert.

Die Angebote des SHB sind grundsätzlich kostenfrei.

Zahlen und Fakten -ein Überblick

In 2024 verzeichnete das Selbsthilfe-Büro 1245 eingehende Kontakte. Davon erreichten uns 715 Anfragen über E-Mail, 343 telefonisch und 187 persönlich.

Der Frauenanteil der Kontaktpersonen überwog mit rund 69 Prozent deutlich. In Bezug auf unsere Zielgruppen der interessierten Bürger*innen, Selbsthilfegruppen und Facheinrichtungen ergab sich im letzten Jahr folgende Verteilung:

Statistik 2024	Bürger*innen	Gruppen	Fachleute/ Einrichtungen	Sonstige
Gesamt	Eingang	Eingang	Eingang	Eingang
1245	360	857	25	1



Jahresbericht 2024 des Selbsthilfe-Büros

Zahlen und Fakten - Einzelne Bereiche

Selbsthilfegruppen in Mülheim

Süchte	Körperliche Erkrankungen	Psychische Erkrankungen	Soziale Themen
22	30	13	13

In Mülheim tauschen sich regelmäßig 78 Selbsthilfegruppen zu 45 Themen aus.



Anliegen von Selbsthilfegruppen

1. Kooperationen, Gremien, Netzwerkarbeit (194), 2. Austausch aktueller Informationen (140), 3. Öffentlichkeitsarbeit (123), 4. Fragen zu KK-Förderungen und Finanzen (106)

Anfragen nach Gruppen

Süchte	Körperliche Erkrankungen	Psychische Erkrankungen	Soziale Themen
57	89	173	41

Veranstaltungen und Öffentlichkeitsarbeit

- Infoabend zu Depressionen in Kooperation mit der ev. Familienbildungsstätte MH
- Infoabend zu Krebserkrankungen in Kooperation mit der ev. Familienbildungsstätte MH
- 2 Runde Tische der Selbsthilfe
- 4 Selbsthilfe-Cafés
- 2 Gesamttreffen aller Mülheimer Selbsthilfegruppen
- 2 Unterrichtseinheiten zu Selbsthilfe an dem Institut für Pflege- und Gesundheitsberufe des St. Marien-Hospital Mülheim an der Ruhr
- Thementag zu Seelischer Gesundheit (AG Seelische Gesundheit)
- Informationsstände bei diversen Veranstaltungen (Drachenbootrennen, Rembergschule etc.)
- Selbsthilfe-News, zweimonatlicher Newsletter
- Instagram-Auftritt gemeinsam mit der SHK Oberhausen

Unterstützungsstelle

In 2024 übernahm das SHB wieder die Funktion der Unterstützungsstelle im Auftrag der BKK ARGE NRW BAN im Rahmen der Selbsthilfe-Förderung. Das SHB nahm die Anträge der Selbsthilfegruppen auf Pauschalförderung an und bereitete sie für die Vergabesitzung der Gesetzlichen Krankenversicherungen in Mülheim auf. Eine Tätigkeit, die den Kontakt zu den Gruppen intensiviert.



Jahresbericht 2024 des Selbsthilfe-Büros

Kontakte zu Facheinrichtungen

Verwaltung und Politik

- Zusammenarbeit im Rahmen der Selbsthilfeförderung der Krankenkassen
- Mitarbeit in der AG Seelische Gesundheit
- Mitarbeit im Forum Psychoonkologie
- Mitarbeit in der Psychosozialen Arbeitsgemeinschaft (PSAG)
- Mitarbeit beim Runden Tisch gegen häusliche Gewalt

Fachgremien

- Mitarbeit im Landesarbeitskreis der Selbsthilfe-Kontaktstellen NRW (LAK)
- Mitarbeit in der AG Interkulturelle Öffnung der SHK

Gruppengründungen 2024

Im Jahr 2024 gab es 8 Gründungsinitiativen von Selbsthilfegruppen. Gründungsinitiativen gab es zu folgenden Themen (von denen die fett gedruckten zu Stande gekommen sind):

Frauen, die ihre toxischen Partner verlassen haben

Pflegende Angehörige

Patchwork Familien

Ehemalige Verschickungskinder

Depression, Betroffene

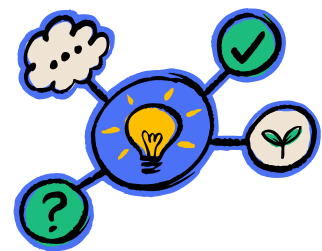
Lipödem

Auswege aus toxischen Beziehungen

Neuer Lebensmut nach einem Unfall



Unterstützung von Selbsthilfe-Aktiven im Rahmen von **Fortbildungen**: Selbstfürsorge und Supervision



Impressum

Selbsthilfe-Büro Mülheim

Redaktion:

Lena Schütter

Stand: Januar 2025, Fotos: Canva

Kontakt

Selbsthilfe-Büro Mülheim an der Ruhr

Tourainer Ring 4 | 45468 Mülheim

Tel.: 0208 300 48 14

selbsthilfe-muelheim@paritaet-nrw.org

www.selbsthilfe-muelheim-an-der-ruhr.de