

Selbsthilfe-Büro Remscheid

Selbsthilfe wirkt – besonders dann, wenn der Weg dorthin leicht ist. Genau dafür gibt es das Selbsthilfe-Büro Remscheid: Wir vermitteln Interessierte in rund 40 Selbsthilfegruppen – 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 Zusammenarbeit mit den Gruppen.

Finanzen

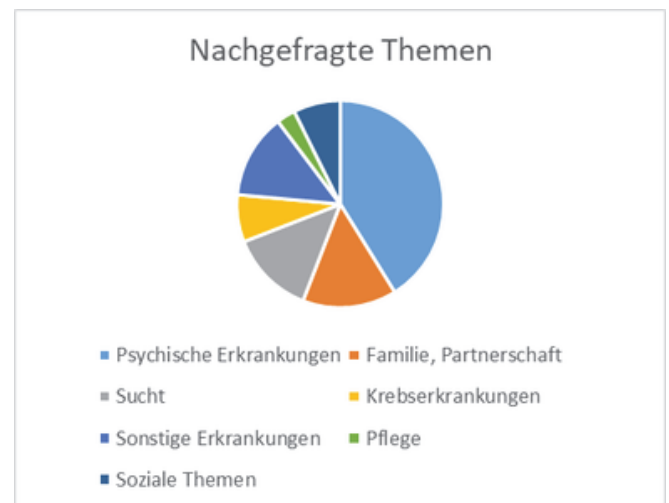
Gemeinsam möglich gemacht: Das Selbsthilfe-Büro wird durch die gesetzlichen Krankenkassen und Eigenmittel des Trägers finanziert.

Das Angebot des Selbsthilfe-Büros ist grundsätzlich kostenlos.

Selbsthilfegruppen können zusätzlich Fördermittel der Krankenkassen beantragen. Hierzu wurden alle Remscheider Selbsthilfegruppen zu Beginn des Jahres zu einer digitalen Informationsveranstaltung eingeladen. Der vdek (Verband deutscher Ersatzkassen) informierte über das aktuelle Förderverfahren und beantwortete die Fragen der regionalen Vertreter*innen der Selbsthilfegruppen.

Anfragen, Statistik, Zahlen

In 2025 wurden durch das Selbsthilfe-Büro Remscheid insgesamt 339 Informations- und Beratungskontakte mit Teilnehmer*innen von Selbsthilfegruppen, Netzwerkpartnern, Selbsthilfe-Interessierten und anderen externen Institutionen registriert. In den Beratungen von Selbsthilfe-Interessierten wurden besonders häufig Gruppen und professionelle Hilfsangebote im Bereich der psychischen Erkrankungen nachgefragt (siehe Abbildung).



Gruppen aktuell

In Remscheid gibt es zurzeit 40 uns bekannte Selbsthilfegruppen zu unterschiedlichen Themengebieten. Davon beziehen sich die meisten Gruppen auf chronische Erkrankungen (20). Zudem gibt es 6 Gruppen im Bereich Sucht, 11 im Bereich psychische Erkrankungen und 3 im Bereich Behinderungen. Neu gründete sich in 2025 eine Gruppe zum Thema Glaukom – grüner Star. Zwei neue Gruppengründungen für 2026 sind bereits in Planung.

Gesamttreffen der Selbsthilfe

Im Rahmen regelmäßiger Gesamttreffen kommen Akteur*innen der Selbsthilfegruppen mit Netzwerkpartner*innen aus dem regionalen Sozial- und Gesundheitsbereich und dem Selbsthilfe-Büro zum regelmäßigen Austausch zusammen. Im Mai fand das erste Gesamttreffen der Remscheider Selbsthilfe in den Räumen der Pflegeberatung der Stadt Remscheid statt. Als Gast durften wir Frau Anscheit von der *Frauenberatungsstelle des SkF* begrüßen, die das Angebot für betroffene Frauen vorstellte.

Das zweite Gesamttreffen fand im Dezember als digitales Angebot statt. Neben einem gemeinsamen Rückblick auf das Jahr 2025 und einem Ausblick auf 2026, stand die Auswertung einer internen Umfrage zum aktuellen Stand und Wünschen der Gruppen im Mittelpunkt. 50 % der bestehenden Gruppen nahmen an der Umfrage u.a. zu den Themen Regelmäßigkeit der Treffen, Altersstruktur der Gruppen und Inanspruchnahme der Krankenkassenförderung teil.



Themenübersicht 2025

- Adipositas
- Ammonit
- Behinderung
- Bipolare Störung
- Demenz (Angehörige)
- Demenz (Kinder)
- Depressionen
- Fibromyalgie
- Fetales Alkoholsyndrom
- GBS CIPD
- Glaukom
- Histamin Intoleranz
- Junge Selbsthilfe - Psychische Erkrankungen
- Krebs / ILCO
- Lipo-Lymphödem
- Lupus Erythematodes
- Marfan Syndrom
- Morbus Dupuytren
- Multiple Sklerose
- Muskelkranke
- Narzissmus (Opfer von Narzisst*innen) - digital
- Pflegende Angehörige
- Psychische Erkrankungen
- Rollstuhlfahrer
- Sehbehinderung
- Sjögren-Syndrom
- Skoliose
- Sucht
- Verlassene Eltern

Impressum

Der Paritätische NRW
Selbsthilfebüro Remscheid
Elberfelder Str. 41 | 42853 Remscheid
Telefon: 02191 / 29 20 71

selbsthilfe-remscheid@paritaet-nrw.org

Redaktion:
Sabine Kübler

Bild/ Logonachweis:
Canva, Zugriff 12/25
Der Paritätische LV NRW

Stand: Dezember 2025