

Jahresbericht 2025



**Selbsthilfe
wirkt !**

*Kontakt- und Informationsstelle
für Selbsthilfe im Saarland*



Telefon: 0681 9602130
kontakt@selbsthilfe-saar.de
www.selbsthilfe-saar.de

Ein Projekt der



Gefördert von

• Ministerium für
Soziales, Gesundheit,
Frauen und Familie

SAARLAND



Inhaltsverzeichnis

1. Ausgangssituation.....	2
2. Kontinuierliche Aufgaben	2
3. Personalausstattung	3
4. Projekte	4
5. Öffentlichkeitsarbeit und Sichtbarkeit	6
6. Fortbildungsangebote und Vernetzungstreffen für Selbsthilfegruppen	7
7. Gruppentreffen in den Tagungsräumen	9
8. Gründungsinitiativen von Selbsthilfegruppen	12
9. Ausblick	14
10. Statistische Auswertung gesammelter Daten.....	15

Jahresbericht 2025

1. Ausgangssituation

Selbsthilfegruppen und -organisationen bieten Betroffenen sowie ihren Angehörigen die Möglichkeit sich gegenseitig zu informieren und auszutauschen. Der Aufbau stabiler sozialer Kontakte ermöglicht Unterstützung und beugt Vereinsamung vor. Im Jahr 2025 konnten diese Treffen im Gegensatz zu den Vorjahren wieder ohne wesentliche Einschränkungen stattfinden.

Die Kontakt- und Informationsstelle betreute im Jahr 2025 ein breites Spektrum unterschiedlicher Nutzergruppen: Bürger:innen, die in schwierigen Lebenssituationen konkrete Informationen zu Versorgungsmöglichkeiten, zur Selbsthilfebewegung im Saarland suchten und auch die Gründung einer neuen Gruppe in Betracht zogen. Auch Selbsthilfegruppen und -organisationen, die Unterstützung bei ihrer Arbeit benötigten; sowie Fachkräfte und Einrichtungen des Gesundheits- und Sozialwesens sind Zielgruppen und richten sich mit ihren Anliegen an die Mitarbeitenden der Kontaktstelle. Durch die flexible Erreichbarkeit – auch im mobilen Arbeiten – konnten alle Anfragen zeitnah und zuverlässig bearbeitet werden.

Für Gruppentreffen und Vorträge standen und stehen die Tagungsräume der Saarbrücker Geschäftsstelle nach vorheriger Absprache an Werktagen zwischen 9.00 Uhr und 20.00 Uhr zur Verfügung. Gründungsprozesse neuer Selbsthilfegruppen wurden begleitet und Beratungen zu allen Aspekten der Gruppenarbeit, der Öffentlichkeitsarbeit sowie der Finanzierung geleistet.

2. Kontinuierliche Aufgaben

Die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS) versteht sich als zentrale Anlaufstelle im Saarland für alle Fragen der Versorgung in schwierigen Lebenssituationen auch und im Besonderen mit dem Blick auf Selbsthilfe. Als Informations- und Beratungsstelle ist es unsere Hauptaufgabe, den Selbsthilfegedanken zu fördern und Menschen mit gesundheitlichen oder psychosozialen Belastungen über die Möglichkeiten der Selbsthilfe, der Krankheitsbewältigung sowie über unterstützende Versorgungsangebote im medizinisch-therapeutischen Bereich zu informieren. Interessierte erhalten zeitnah niedrigschwellig Beratung, Orientierung und Vermittlung.

Ein wesentlicher Bestandteil der Arbeit ist die Begleitung bei der Gründung neuer Selbsthilfegruppen. Wir unterstützen Interessierte von der ersten Idee bis zur organisatorischen

Umsetzung und stehen ihnen mit fachlichem Know-how zur Seite. Gleichzeitig begleiten wir bestehende Selbsthilfegruppen in allen Fragen der Gruppenarbeit – von der internen Organisation über die Öffentlichkeitsarbeit bis hin zu Finanzierungs- und Fördermöglichkeiten. Dabei spielen zunehmend auch alternative und digitale Angebotsformen eine Rolle, die wir gemeinsam mit den Gruppen weiterentwickeln, um Selbsthilfe auch unter veränderten Rahmenbedingungen zugänglich zu halten.

Neben individueller Beratung bieten wir regelmäßige Weiterbildungsangebote für Gruppenleitungen und Interessierte an. Hier werden spezifische Fragestellungen wie die Gestaltung von Gruppentreffen, der Umgang mit herausfordernden Situationen oder die Nutzung digitaler Kommunikationswege praxisnah aufgegriffen. Diese Angebote dienen der fachlichen und persönlichen Stärkung der Engagierten und tragen zur Professionalisierung der Selbsthilfe bei.

Die KISS übernimmt zudem eine wichtige koordinierende Funktion, indem sie die Vernetzung der Selbsthilfelandchaft im Saarland stärkt. Durch regionale Gesamttreffen, Arbeitskreise und fachlichen Austausch fördern wir den Dialog zwischen den Gruppen, ermöglichen Synergien und tragen zur Weiterentwicklung gemeinsamer Themen bei. Darüber hinaus arbeiten wir eng mit Fachkräften und Institutionen des Gesundheitswesens zusammen. Diese Kooperationen dienen dem Informationsaustausch, der Sensibilisierung für die Bedeutung von Selbsthilfe sowie der Entwicklung gemeinsamer Unterstützungsstrukturen für Betroffene und Angehörige.

Durch diese kontinuierlichen Aufgaben trägt die KISS nachhaltig dazu bei, dass Selbsthilfe im Saarland lebendig, gut informiert und wirkungsvoll bleibt.

3. Personalausstattung

Zum Jahresende 2025 waren fünf hauptamtliche Mitarbeiter:innen in unbefristeten Arbeitsverhältnissen mit unterschiedlichen Arbeitszeitmodellen mit der Beratungs- und Unterstützungsarbeit beauftragt. Das Team wurde zusätzlich unterstützt durch eine studentische Aushilfskraft. Einzelne Projekte wurden durch zusätzliche Honorarkräfte geplant und umgesetzt. Vakante Stellen im Bereich der Referenten und der Projektkoordination konnten im Frühsommer 2025 nachbesetzt werden. Dem Team standen somit Ende des Jahres 2025 folgende Qualifikationen zur Verfügung:

Qualifikation	Wochenstunden (Vollzeit = 39,5 Std)
Sozialarbeiter (B.A.)	30 Std
Sozialarbeiterin (B.A.)	30 Std
Gesundheitsmanagerin (M.A.)	25 Std
Pädagoge (M.Ed.)	39,5 Std
Diplom Pädagoge	39,5 Std
Student der Psychologie B.Sc.	7,5 Std (Aushilfskraft)
	Summe 171,5

Insgesamt war die Personalsituation durch erhebliche Fehlzeiten aufgrund von Erkrankungen – zum Teil längerfristig – schwierig. Übergaben, die Einarbeitung neuer Mitarbeiter:innen und die Aufrechterhaltung langjähriger externer Kontakte stellten das Team vor weitere erhebliche Herausforderungen.

4. Projekte

5.1 Selbsthilfefreundliches Krankenhaus

Ein Schwerpunkt der Projektarbeit der KISS liegt weiterhin im Bereich „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“. Ziel dieses Projekts ist es, Strukturen der Selbsthilfe dauerhaft in Krankenhäusern zu verankern und deren Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen systematisch zu fördern. Krankenhäuser, die entsprechende Qualitätskriterien erfüllen, erhalten eine Zertifizierung als „selbsthilfefreundlich“. Aktuell begleitet die KISS drei Häuser im Rahmen dieses Prozesses.

5.1.1 Hochwald-Kliniken Weiskirchen

Zu Beginn des Jahres erfolgte erfolgreich die Zertifizierung der Hochwald-Kliniken Weiskirchen. Die Zusammenarbeit mit der Klinik war in der Vergangenheit sehr konstruktiv, hat jedoch seit dem Wechsel der zuständigen Selbsthilfebeauftragten spürbar nachgelassen. Die Klinik ist nun für drei Jahre als selbsthilfefreundlich anerkannt. Wie angedacht fanden in diesem Jahr sowohl Qualitätszirkel als auch der Selbsthilfetag vor Ort statt. Positiv hervorzuheben ist zudem, dass Selbsthilfegruppen eigenständig Veranstaltungen in der Klinik organisieren und durchführen – ein Hinweis auf eine gut etablierte Selbsthilfestruktur vor Ort.

5.1.2 Knappschaftskliniken Püttlingen und Sulzbach

Auch die Knappschaftskliniken in Püttlingen und Sulzbach verfügen derzeit noch über eine gültige Zertifizierung. Beide Häuser haben jedoch angekündigt, diese nicht zu verlängern. Hintergrund sind strukturelle Folgen der Krankenhausreform sowie veränderte Budgetprioritäten innerhalb des

Klinikkonzerns. Die Knappschaft hat entschieden, künftig nur noch gesetzlich vorgeschriebene Zertifizierungen fortzuführen, sodass keine Rezertifizierung als selbsthilfefreundliches Krankenhaus vorgesehen ist. Bereits jetzt zeigt sich ein Rückgang des Engagements: Der Selbsthilfetag findet nur noch einmal statt (statt zuvor zweimal pro Jahr), und die Teilnahme am Qualitätszirkel wurde von vier auf zwei Termine reduziert. Damit wird die vorhandene Selbsthilfefreundlichkeit der Kliniken schrittweise zurückgefahren. Jedoch ist zu erwähnen, dass unabhängig von der Zertifizierung die Zusammenarbeit mit den Knappschaftskliniken dahingehend fortbestehen bleibt, dass zukünftig dennoch Selbsthilfetage in den Kliniken stattfinden werden und Ratsuchende oder Gruppen bezüglich der Selbsthilfe informiert und unterstützt werden.

5.1.3 Fazit: Selbsthilfefreundliches Krankenhaus

Durch diese Entwicklungen wird deutlich, dass die Verstetigung von Selbthilfestrukturen in Krankenhäusern weiterhin von personellen, organisatorischen und wirtschaftlichen Faktoren abhängig ist. Die KISS wird auch künftig daran arbeiten, bestehende Kooperationen zu stärken und neue Kliniken für das Konzept des selbsthilfefreundlichen Krankenhauses zu gewinnen.

Film Projekt

gefördert von der AOK Die Gesundheitskasse

Unter Anleitung gestaltete eine Praktikantin im Jahr 2025 erstmalig ein Filmprojekt. In regelmäßigen Abständen wurden Filmvorführungen und Treffen geplant und umgesetzt bei denen jeweils ein selbsthilfespezifisches Thema im Mittelpunkt stand.

Noch der Vorführung hatten die Teilnehmenden die Möglichkeit im Rahmen einer Diskussionsrunde, ihre Eindrücke zum Film zu teilen und über ihre Erfahrungen mit dem jeweiligen Thema zu sprechen. Im Folgenden werden die einzelnen Filmveranstaltungen aufgeführt.

Filmtitel	Ort der Veranstaltung	Datum	Themenbereich
„Expedition Depression“	KISS Saarbrücken	10.01.2025	Depression
„One for the Road“	Filmhaus Saarbrücken	20.06.2025	Sucht
„VERGISS MEIN NICHT“	Filmhaus, Saarbrücken	22.08.2025	Demenz

5. Öffentlichkeitsarbeit und Sichtbarkeit

Die Öffentlichkeitsarbeit fand unter dem Einsatz eines breiten Spektrums an Veröffentlichungskanälen statt. Es wurden Presseinformationen durch regionale Printmedien geteilt, virtuelle Kanäle genutzt. Insbesondere ab der zweiten Jahreshälfte wurde diesem virtuellen Zweig nochmals eine besondere Beachtung geschenkt, um so auch die Selbsthilfe, ihre Veranstaltungen und Akteure im digitalen Raum sichtbar zu machen. Dies ist auch als Anpassung an die zunehmende Digitalisierung der Gesellschaft zu verstehen. Bedient wurden in diesem Kontext folgende Kanäle:

- Homepage: <https://www.selbsthilfe-saar.de/>
- Facebook: <https://www.facebook.com/selbsthilfe.saar/>
- Instagram: <https://www.instagram.com/selbsthilfesaarland/>

Insbesondere die Nutzung von Instagram stand ab der zweiten Jahreshälfte im Fokus. Hierbei passte sich die Öffentlichkeitsarbeit an die modernen Entwicklungen im Social-Media-Bereich an. Mit neuen und frischen Content-Konzepten wurde die Öffentlichkeit über die Selbsthilfe, deren Bedeutung und Nutzen aufgeklärt. Zudem wurde mit persönlichen Zitaten von Selbsthilfeaktiven ein Einblick in die Selbsthilfearbeit gewährt. Auch existierende oder neugegründete Gruppen wurden der breiten Öffentlichkeit auf diese Weise präsentiert und konnten dadurch neue Teilnehmende gewinnen.

Wie gut und wie schnell diese Art der Öffentlichkeitsarbeit von den Nutzer:innen der Plattform angenommen wurde, lässt sich anhand der nachfolgend erklärten Entwicklungen demonstrieren. Folgende Berichterstattung ist aus dem September 2025 – gerade mal einen Monat nach dem Startschuss für die Instagram-Kampagne:

*„1. Der Account hat im vergangenen Monat [August] etwa **11.000 Aufrufe** erzielt. Dies ist eine Steigerung von circa +700% gegenüber den Vormonaten.*

*2. Der Account erreicht inzwischen zu **37% neue Menschen** - also Nutzer, die unseren Account noch nicht abonniert haben. Dies ist eine Steigerung von +215% gegenüber den Vormonaten.*

3. Der Account hat seit Start der Kampagne [August] 46 Follower gewonnen. Insgesamt besitzt der Account nun 760 Follower und hat innerhalb des letzten Monats einen Zuwachs von etwa 6% erfahren.

4. Bisher folgten der Seite andere soziale Träger, Verbände, Organisationen und Selbsthilfegruppen. Mittlerweile weitet sich dieser Kreis auf Ärzte, Therapeuten und Privatpersonen aus - und dies bundesweit.“

5. Zugriffszahlen auf Website www.selbsthilfe-saar.de 11147286 und 254258 Besucher

6. Zugriffszahlen auf Facebook: 2496

6. Fortbildungsangebote und Vernetzungstreffen für Selbsthilfegruppen

Im Jahr 2025 bot die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe zahlreiche Möglichkeiten zur Vernetzung, zum Erfahrungsaustausch sowie zur Weiterbildung für Mitglieder von Selbsthilfegruppen, Betroffene und Angehörige.

Im Rahmen eines Filmprojekts hatten Teilnehmende die Gelegenheit, sich nach den Filmvorführungen über persönliche Erfahrungen, Herausforderungen und Bewältigungsstrategien auszutauschen. Ergänzend dazu wurden Fachvorträge angeboten, die der Wissensvermittlung und -vertiefung dienen. Die Teilnehmenden erhielten dabei aktuelle Informationen zu relevanten Themen und konnten ihre Kompetenzen im Umgang mit der eigenen Situation stärken.

Die regelmäßig stattfindenden Gesamttreffen in den Landkreisen ermöglichen einen gruppenübergreifenden Austausch zwischen den unterschiedlichen Selbsthilfegruppen. Sie trugen dazu bei, bestehende

Netzwerke zu stärken und neue Kontakte zwischen den Gruppen zu knüpfen. Darüber hinaus fanden Selbsthilfe- und Informationsstage statt, die sowohl der weiteren Vernetzung als auch der Gewinnung neuer Interessierter dienen.

Einen kompakten Überblick über die im Jahr 2025 durchgeführten Aktivitäten bietet die folgende Tabelle:

Monat	Veranstaltung		
Januar	Expedition Depression“, Veranstaltungsort KISS	Filmabend:	Saarbrücken
Februar			
März	Vortrag UKS HOM,	Vorstellung KISS	Homburg
	Vortrag Fliednerkrankenhaus Neunkirchen,	Vorstellung KISS	Neunkirchen
	Selbsthilfetag St. Wendel 2025	Vorstellung Arbeitskreis Selbsthilfe	St. Wendel
	Barrierefreiheit: Treffen mit Ministerium und BSV zur Erarbeitung von Empfehlungen für		Saarbrücken

	sehbeeinträchtigte Menschen in der KISS		
	Onkoforum St. Theresia Caritas Klinik	Vorstellung KISS	Saarbrücken
	Vortrag SHG Sonnenberg,	Vorstellung KISS	Saarbrücken
April	Vortrag Ergotherapie-Azubis	Informationen zu Selbsthilfe	Saarbrücken
Mai			
Juni	„On fort he road“ Filmhaus Saarbrücken	Filmabend	Saarbrücken
Juli			
	Gesamttreffen und Arbeitskreis Selbsthilfe St. Wendel		St.Wendel
August	„Vergiss mein nicht“ mit anschließender Gesprächsrunde	Filmabend	
	Interdisziplinärer Fachtag für Diabetes und Herzgesundheit im DRK Saarlouis	Infostand	Saarlouis
	Memory Walk in Saarlouis	Infostand:	Saarlouis
	Selbsthilfetag St. Wendel		St.Wendel
	Info-Vortrag gemeinsam mit der EUTB in Quierschied,	Informationen zu Selbsthilfe	Quierschied
	Selbsthilfetag Sulzbach		Sulzbach
	Marktplatz Ehrenamt	Infostand	
September	Gesamttreffen und Arbeitskreis Selbsthilfe Merzig-Wadern		Merzig-Wadern
	Selbsthilfetag Uniklinikum Homburg		Homburg
	Gesamttreffen und Arbeitskreis Selbsthilfe Neunkirchen		Neunkirchen
	Freundschaftslauf gegen Depression		Saarbrücken
	Wochen der seelischen Gesundheit		Saarbrücken
	Thalia Lichtspiele Bous zum Thema Depression	Filmabend	Bous
Oktober	„Wege aus der Depression“ im Café Goethe Homburg	Lesung	Homburg
	Bürgerfest in Saarbrücken	Infostand	Saarbrücken
November	Gesundheitstag Türkismühle		Türkismühle
	Diabetestag Heusweiler	Infostand	Heusweiler
	Jubiläumsfeier der Arbeitsgemeinschaft für gesundheitliche Aufklärung (Theater am Ring SLS)	Infostand:	Saarlouis

	Frauengesundheitstag Neunkirchen	Infostand	Neunkirchen
	Tag der dt. Einheit	Infostand	Saarbrücken
	Netzwerktreffen Seniorenmittagstische Neunkirchen		Neunkirchen
	Selbsthilfetag Münchwies	Infostand & Gesprächsleitung	Münchwies
	Gesundheitstag Püttlingen	Infostand	Püttlingen
	Selbsthilfe im Dialog	Infostand	
	Runder Tisch der gesetzlichen Krankenkassen Pauschalförderung		Saarbrücken
	Gesamttreffen und Arbeitskreis Selbsthilfe St. Wendel		St. Wendel
	Gesamttreffen und Arbeitskreis Neunkirchen		Neunkirchen
	Gesamttreffen und Arbeitskreis Selbsthilfe Merzig-Wadern		Merzig-Wadern
	Gesamttreffen Regionalverband Saarbrücken		Saarbücken
Dezember			

7. Gruppentreffen in den Tagungsräumen

In den Räumlichkeiten der Kontakt- und Informationsstelle in Saarbrücken stehen insgesamt sieben Tagungsräume zur Verfügung. Sie können von Selbsthilfegruppen für ihre Treffen genutzt werden und bieten den Gruppen einen geschützten Raum

Insgesamt nutzten 53 Gruppen die Räumlichkeiten der Kontakt- und Informationsstelle in Saarbrücken für ihren regelmäßigen Austausch.

NR.	Name der Gruppe	Themenbereiche	Turnus
1	Zwänge	psychische Erkrankungen	14. tägig
2	ADS/ADHS	neurologische Symptomatik	14.tägig
3	Rente und nun?	Lebenssituation	14.tägig
4	Panda Treff	psychische Erkrankungen	14.tägig

5	Burn-out und Depression	psychische Erkrankungen	14.tägig
6	Unter Gleichgesinnten-alkoholbedingte Auffälligkeit im Straßenverkehr	Sucht Alkohol	14.tägig
7	Al Anon	Sucht Alkohol	14.tägig
8	Felsenland	Sucht Alkohol	14.tägig
9	Lebensfreude	psychische Erkrankungen	14.tägig
10	Emotions Anonymous	psychische Erkrankungen	14.tägig
11	Sozialphobie	psychische Erkrankungen	14.tägig
12	Saarländische Armutskonferenz	Lebenssituation	14.tägig
13	Bipolar	psychische Erkrankungen	14.tägig
14	Deutsche Gesellschaft für humanes Sterben DGHS	Lebenssituation	3.Monate
15	Parkinson	chronische Erkrankung	monatlich
16	BSK-Gruppe	Behinderung	monatlich
17	Die Steigleiter	psychische Erkrankungen	monatlich
18	Die Glyklichen Typ 1Diabetes	chronische Erkrankung	monatlich
19	Post Vac	chronische Erkrankung	monatlich
20	MCAS – Gruppe	chronische Erkrankung	monatlich
21	Anonyme Messies	psychische Erkrankungen	monatlich
22	Neurodivergente Frauen	neurologische Symptomatik	monatlich
23	Tinnitus	chronische Erkrankung	monatlich
24	Wechselstube		monatlich

25	Hautkrebs	chronische Erkrankung	monatlich
26	Starke Frauen	Lebenssituation	monatlich
27	Selbsthilfegruppe für Frauen mit PTBS	chronische Erkrankung	monatlich
28	Autismus für Frauen		monatlich
29	Bauchfreunde Saarland	chronische Erkrankung	monatlich
30	Angehörigengesprächskreis Demenz	chronische Erkrankung	monatlich
31	Elterntreff-Kind im Autismus Spektrum		monatlich
32	Väteraufbruch	Lebenssituation	monatlich
33	Selbsthilfegruppe Herzensbrücken		monatlich
34	Hochsensible HSP		monatlich
35	Häusliche Gewalt gegen Männer		monatlich
36	Endometriose	chronische Erkrankung	monatlich
37	ADHS im Erwachsenenalter	neurologische Symptomatik	monatlich
38	Plasmozytom	chronische Erkrankung	monatlich
39	Queereinsteigerinnen		monatlich
40	Verlassene Eltern	Lebenssituation	monatlich
41	Seelenlaute	psychische Erkrankungen	monatlich
42	Früh am Nachmittag	Sucht Alkohol	wöchentlich
43	Leben mit Depression	psychische Erkrankungen	wöchentlich
44	Sprachkurs russisches Haus	Lebenssituation	wöchentlich
45	SLAA	Sucht	wöchentlich
46	Guttempler	Sucht Alkohol	wöchentlich
47	CoDa	Sucht	wöchentlich

48	GA	Sucht	wöchentlich
49	Stille Geburt (Trauer)	Lebenssituation	wöchentlich
50	Pro Retina	chronische Erkrankung	wöchentlich
51	Früh am Nachmittag	Sucht Alkohol	wöchentlich
52	Freundeskreis hybrid	Sucht Alkohol	wöchentlich
53	Theatergruppe	Lebenssituation	wöchentlich

8. Gründungsinitiativen von Selbsthilfegruppen

Im Berichtsjahr zeigte sich wieder ein großes Interesse an der Gründung neuer Selbsthilfegruppen. Im Vergleich zu den Vorjahren ist die Zahl der Gruppengründungen leicht angestiegen, Die im Anschluss tabellarisch aufgeführten Gruppen – sortiert nach Landkreisen – befinden sich zum Zeitpunkt dieses Berichts in unterschiedlichen Stadien des Gründungsprozesses: Einige Initiativen haben sich bereits erfolgreich konstituiert, während andere sich noch in der Aufbauphase befinden.

Name bzw. Bereich	Landkreis
Freundeskreis (hybrid, Sucht)	RV Saarbrücken
Stille Geburt	RV Saarbrücken
Häusliche Gewalt gegen Männer	RV Saarbrücken
Eierstockkrebs	RV Saarbrücken
Mietrechte	RV Saarbrücken
Trauma/narzisstische Partner	RV Saarbrücken
KinderwunschZeit Saar (ungewollt kinderlose Paare)	RV Saarbrücken
PTBS bei Frauen	RV Saarbrücken
Wechselstube (Hormonbehandlung, Wechseljahre)	RV Saarbrücken
ADHS-Rudel	RV Saarbrücken
Diabetes und Adipositas	Saarpfalzkreis
COPD	Saarpfalzkreis
Seelische Gesundheit	Saarpfalzkreis
Sucht	Saarpfalzkreis
Eltern verhaltensauffälliger Kinder	Saarlouis
Halbe Lunge – voller Ton (Atemwegserkrankung, Chor)	Saarlouis

Trauma	Saarlouis
Alleinerziehende Väter	Merzig
Angst und Depression	Merzig
Zwischentöne (Hochbegabung bei Erwachsenen)	St. Wendel
Eltern von Kindern mit Down-Syndrom	St. Wendel
Missbrauch bei Frauen	St. Wendel
Erwachsene Kinder mit Kontaktabbruch zu Eltern	online
Vulnerabler Narzissmus	online
Pornlos (Universitätsprojekt)	saarlandweit

Besonders viele Neugründungen wurden im Regionalverband Saarbrücken verzeichnet, der traditionell als besonders aktives Zentrum der Selbsthilfebewegung gilt. Die thematische Bandbreite der neu entstehenden Gruppen reicht von sozialen und psychosozialen Fragestellungen über Themen aus dem Bereich der psychischen Gesundheit bis hin zu körperlichen Erkrankungen und deren Bewältigung.

Bemerkenswert ist, dass sich vermehrt jüngere Erwachsene – insbesondere Personen in ihren frühen 30ern – als Initiatorinnen und Initiatoren engagieren, vor allem im psychosozialen Bereich. Diese Entwicklung ist außerordentlich positiv zu bewerten, da sie neue Impulse für die Selbsthilfelandchaft setzt und langfristig dazu beitragen kann, der altersbedingten Auflösung bestehender Gruppen entgegenzuwirken.

Die KISS hat viele Gründungsinitiativen umfassend unterstützt und begleitet. Ein Schwerpunkt der Unterstützung lag neben dem Inhaltlichen z. B. der Gestaltung der Gruppentreffen und der Gruppenprozesse in der Öffentlichkeitsarbeit. Ebenso haben wir aktiv bei der Vernetzung der Initiativen mit bestehenden Strukturen sowie bei organisatorischen Fragen geholfen. Durch diese enge Begleitung konnte ein wesentlicher Beitrag dazu geleistet werden, dass sich die neuen Gruppen stabil entwickeln und eine tragfähige Grundlage für ihre zukünftige Arbeit schaffen konnten.

9. Ausblick

Im kommenden Jahr wird die Arbeit der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS) von gezielten Weiterentwicklungen geprägt sein, um den veränderten Anforderungen und Bedarfen der Selbsthilfe gerecht zu werden. Ein zentrales Anliegen wird darin bestehen, die Sichtbarkeit der Selbsthilfe, ihrer Engagierten sowie der KISS selbst deutlich zu erhöhen. Dies soll durch eine verstärkte Öffentlichkeitsarbeit, die Nutzung digitaler Kommunikationswege sowie durch Präsenz bei Veranstaltungen und in relevanten Netzwerken erreicht werden. Ziel ist es, das öffentliche Bewusstsein für die Bedeutung der Selbsthilfe weiter zu schärfen und mehr Menschen über die bestehenden Angebote und Unterstützungsmöglichkeiten zu informieren.

Darüber hinaus soll die Vernetzung der Selbsthilfegruppen untereinander gezielt gefördert werden. Durch Austauschformate wie Vernetzungstreffen möchten wir sowohl die inhaltliche Zusammenarbeit als auch das Gemeinschaftsgefühl innerhalb der Selbsthilfelandchaft stärken. Die Gruppen erhalten dadurch mehr Möglichkeiten, voneinander zu lernen, Synergien zu nutzen und gemeinsame Anliegen voranzubringen.

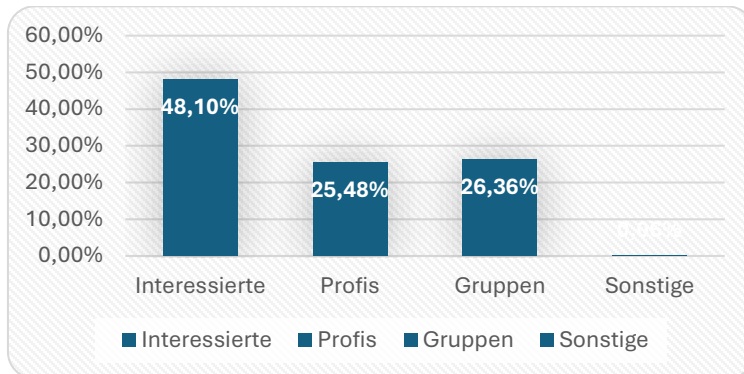
Um die Qualität und Professionalität der Selbsthilfe weiter auszubauen, wird die KISS ihr Fortbildungsangebot für Gruppenleitungen und engagierte Mitglieder erweitern. Geplant sind praxisnahe Schulungen zu Themen wie Gruppenleitung, Selbstfürsorge, Öffentlichkeitsarbeit oder digitale Kompetenzen mit dem Ziel die Selbstwirksamkeit der Aktiven zu stärken und sie dabei unterstützen, Gruppenarbeit noch sicherer und kompetenter zu gestalten.

Mit diesen Maßnahmen setzt die KISS auch im nächsten Jahr konsequent auf Entwicklung, Qualität und Zusammenarbeit – im Sinne einer lebendigen, gut vernetzten und zukunftsfähigen Selbsthilfelandchaft.

10. Statistische Auswertung gesammelter Daten

Diese Daten beziehen sich auf den allgemeinen Kontakt zwischen den Mitarbeitenden der Kontakt- und Informationsstelle und den Interessierten, Gruppen und Profis. Die Erhebung und Dokumentation der Daten erfolgte durch Mitarbeitenden mithilfe von Statista in Forms.

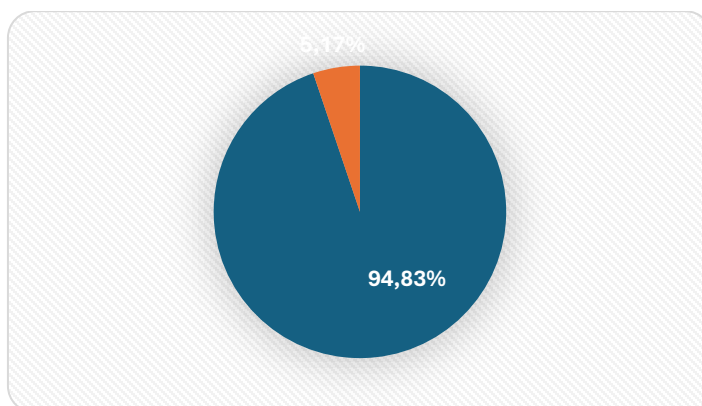
Zu welcher Gruppe gehörte der/die Kontaktperson/-en?



Kategorie	Prozent
Interessierte	48,10%
Profis	25,48%
Gruppen	26,36%
Sonstige	0,06%

Fast die Hälfte der Kontaktpersonen lassen sich den „Interessierten“ zuordnen. Mitarbeitende des professionellen Versorgungssystems und GruppenvertreterInnen sind gleich stark vertreten.

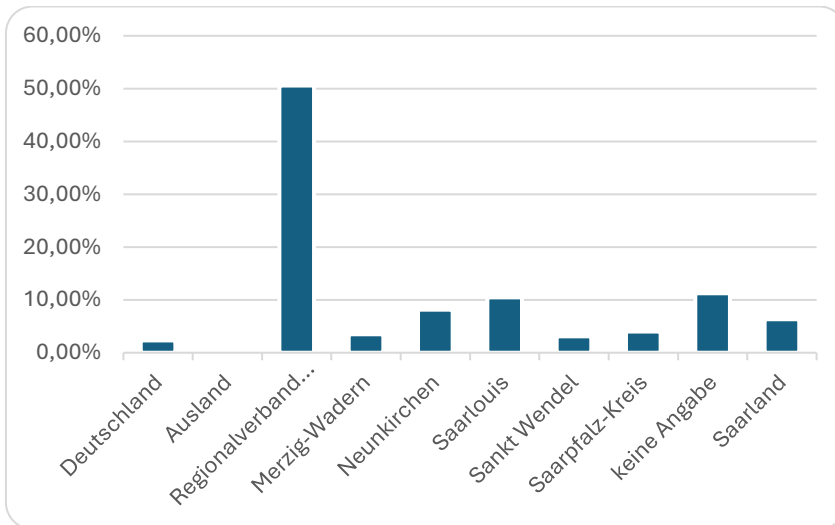
Handelte es sich bei dem Kontakt um einen Erst- oder Folgekontakt?



Kategorie	Prozent
Erstkontakt	94,83%
Folgekontakt	5,17%

Der überwiegende Teil der Kontaktpersonen nahm erstmals Kontakt zu den Mitarbeitenden der Kontakt- und Informationsstelle auf.

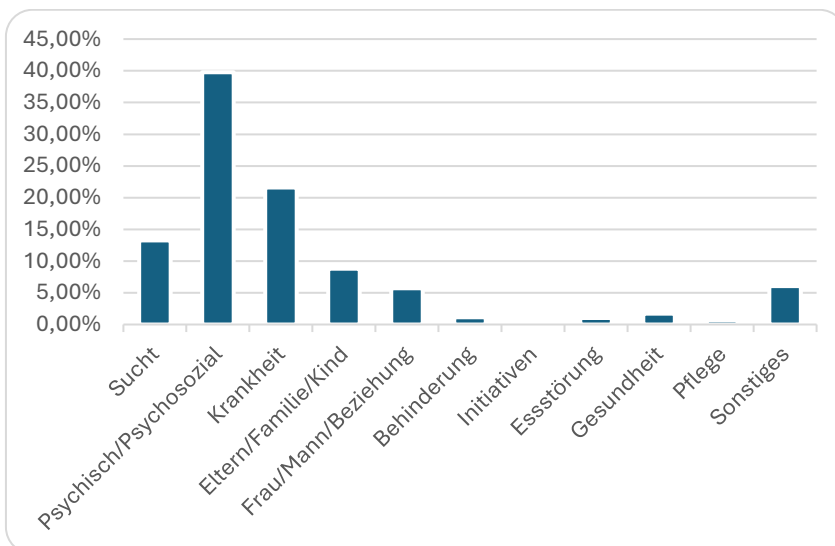
Aus welcher Region stammt der/die Kontaktperson?



Kategorie	Prozent
Deutschland	2,33%
Ausland	0,26%
Regionalverband Saarbrücken	50,58%
Merzig-Wadern	3,49%
Neunkirchen	8,15%
Saarlouis	10,48%
Sankt Wendel	3,10%
Saarpfalz-Kreis	4,01%
keine Angabe	11,25%
Saarland	6,34%

Der mit Abstand größte Anteil der Kontaktpersonen stammt aus dem Regionalverband Saarbrücken. Darauf folgen Fälle ohne Ortsangabe sowie Kontaktpersonen aus den Landkreisen Saarlouis und Neunkirchen. Nur wenige Kontaktpersonen stammen aus Regionen außerhalb des Saarlandes oder aus dem Ausland.

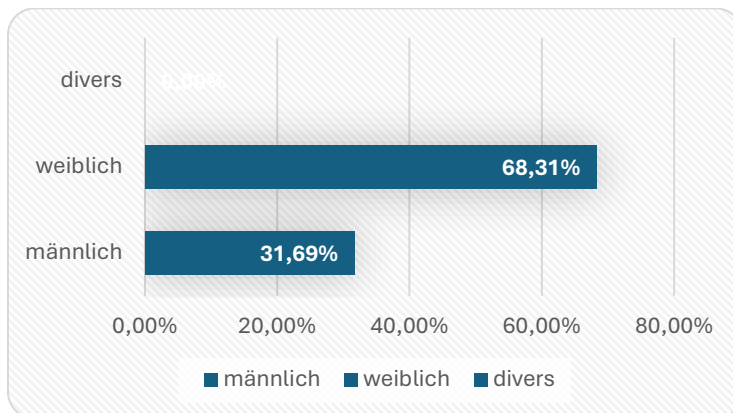
Zu welchem Bereich hatte der/die Interessierte Fragen oder Beratungsbedarf?



Kategorie	Prozent
Sucht	13,26%
Psychisch/Psychosozial	39,77%
Krankheit	21,60%
Eltern/Familie/Kind	8,80%
Frau/Mann/Beziehung	5,71%
Behinderung	1,14%
Initiativen	0,23%
Essstörung	1,03%
Gesundheit	1,71%
Pflege	0,69%
Sonstiges	6,06%

Mit einem Anteil von nahezu 40% war der Beratungsbedarf im Bereich „psychisch/psychosozial“ mit deutlichem Abstand am höchsten. An zweiter Stelle folgte der Bereich „Krankheit“ mit 21,6%, gefolgt von „Sucht“ mit 13,26 %. Ein moderater Beratungsbedarf zeigte sich in den Bereichen „Eltern/Familie/Kind“ (knapp 9%) sowie „Frau/Mann/Beziehung“ (rund 6%). Die Kategorie „Sonstiges“ machte etwa 6% der Angaben aus. Die geringsten Anteile entfielen auf die Bereiche „Initiativen“, „Essstörung“, „Behinderung“, „Gesundheit“ sowie „Pflege“, die jeweils nur einen sehr kleinen Teil des gesamten Beratungsbedarfs ausmachten.

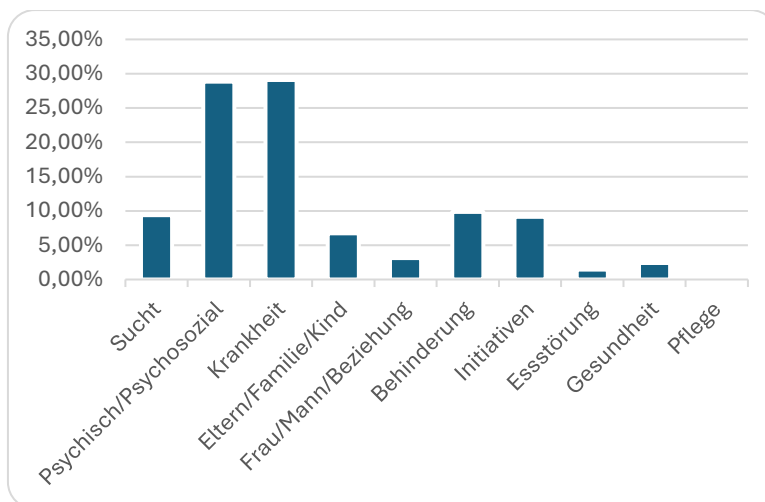
Geschlecht der Kontaktpersonen



Kategorie	Prozent
männlich	31,69%
weiblich	68,31%
divers	0,00%

Rund zwei Drittel der Kontaktpersonen waren weiblich (68,3%). Männliche Kontaktpersonen machten mit 31,7% knapp ein Drittel der Stichprobe aus. Der Kategorie divers konnten keine Fälle zugeordnet werden (0%)

Zu welchem Bereich hatte der/die Interessierte Fragen oder Beratungsbedarf?



Kategorie	Prozent
Sucht	9,38%
Psychisch/Psychosozial	28,84%
Krankheit	29,09%
Eltern/Familie/Kind	6,73%
Frau/Mann/Beziehung	3,12%
Behinderung	9,85%
Initiativen	9,14%
Essstörung	1,45%
Gesundheit	2,41%
Pflege	0,00%



Die mit Abstand häufigsten Anfragen bezogen sich auf die Themenbereiche „psychisch/psychosozial“ (26,14%) und „Krankheit“ (26,36%). Darauf folgten „Sonstiges“ (9,37%), „Behinderung“ (8,93%), Sucht (8,5%) sowie „Initiativen“ (8,28%). Einen geringeren Anteil nahmen die Bereiche „Eltern/Familie/Kind“ (6,1%) und „Frau/Mann/Beziehung“ (2,83%) ein. Die niedrigsten Werte zeigten sich in den Kategorien Gesundheit (2,18%), Essstörung (1,31%) sowie Pflege (0%).

Saarbrücken im Januar 2026