

Jahresbericht 2024



Inhalt

3	Einleitung
3	Finanzierung
3	Rahmenbedingungen
4	Zahlen und Fakten
4	Berichtswesen
5	Öffentlichkeitsarbeit
5	Gruppengründungen
6	Beratung bei dynamischen Geschehen
7	Projekt In-Gang-Setzer®
7	Städtische Förderung der Selbsthilfe in Leverkusen
7	Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe
8	Veranstaltungen in 2024
9	Fortbildung
9	Gremien
9	Fachliche Einbindung
10	Fazit und Ausblick
10	Selbsthilfegruppen in Leverkusen
11	Impressum

Einleitung

Mit dem vorliegenden Jahresbericht unserer Selbsthilfe-Kontaktstelle vermitteln wir Ihnen einen Gesamteindruck unserer Tätigkeiten im Jahr 2024 und deren Ergebnisse.

Die Grundlage unserer Arbeit beruht auf folgenden Leitgedanken: Jeder Mensch verfügt über das Wissen und die Kraft, mit einer schwierigen Lebenssituation, einer Krankheit oder Behinderung eigenverantwortlich und selbstbestimmt umzugehen. Alle Fähigkeiten, die der Mensch dazu benötigt, sind bereits in diesem angelegt. Dadurch kann jeder Mensch seine Situation selber verändern oder verbessern. Innerhalb einer Gruppe, im Austausch mit Gleichgesinnten und anderen Betroffenen, können sich eigene Möglichkeiten und Selbsthilfe-Potenziale besser entfalten und weiterentwickeln. Aus dieser Haltung heraus richten wir den Fokus unserer Arbeit auf vorhandene Kräfte und Fähigkeiten, nicht auf Defizite. Dieser Ansatz gilt für einzelne Ratsuchende genauso wie für Gruppen.

Selbsthilfegruppen sind daher Partner*innen auf Augenhöhe. Die Mitarbeiter*innen der Selbsthilfe-Kontaktstelle geben ihr professionelles Wissen und Erfahrungen an sie weiter, um ihr Selbsthilfeengagement und ihre Selbstvertretung zu stärken. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist die einzige Einrichtung in Leverkusen, die ein umfassendes Informations- und Beratungsangebot rund um das Thema Selbsthilfe bereitstellt. Dies geschieht durch persönliche Beratung, auf schriftlichem und telefonischem Weg sowie flankierend durch Netzwerk- und Öffentlichkeitsarbeit (z. B. Teilnahme bei Veranstaltungen, Presseartikel usw.).

Der Paritätische NRW ist Träger von insgesamt 38 Selbsthilfe-Kontaktstellen und -Büros in ganz Nordrhein-Westfalen.

Finanzierung

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle wird durch Fördermittel des Landes Nordrhein-Westfalen, der gesetzlichen Krankenkassen, der Stadt Leverkusen und durch Eigenmittel des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes finanziert. Die Leistungen und Angebote der Selbsthilfe-Kontaktstelle sind für alle Interessent*innen grundsätzlich kostenfrei.

Rahmenbedingungen

Personelle Situation

Mit Stand 01.01.2024 stehen 43,25 Fachkraftstunden und 19,25 Stunden der Verwaltungskraft zur Verfügung.

Barrierearme Räumlichkeiten

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle befindet sich in einer Bürogemeinschaft mit der Kreisgruppe Leverkusen des Paritätischen, dem Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe (KoPs), dem Blinden- und Sehbehindertenverein Rhein-Wupper e.V. und der Ergänzenden unabhängigen Teilhabeberatung (EUTB®). Die Synergieeffekte sind spürbar. Eingehende Beratungsanfragen können den jeweiligen Fach- und Verwaltungskräften schnell und zielführend zugewiesen werden.

Der Gruppenraum, eine (für Rollstuhlfahrer*innen unterfahrbare) Teeküche sowie behindertengerechte Sanitär-



Gruppenraum in der Selbsthilfe-Kontaktstelle Leverkusen.

räume in der Geschäftsstelle des Paritätischen Leverkusen können durch die Selbsthilfegruppen genutzt werden. Jeder Selbsthilfegruppe steht, wenn gewünscht, zudem ein Schließfach zur Verfügung. Der Gruppenraum ist mit einem Whiteboard ausgestattet, sodass Beratungs- und Gruppengespräche in der Selbsthilfe auch in digitaler Form bzw. hybrid durchgeführt werden können. Das gilt auch für Treffen von Selbsthilfegruppen. Im Eingangsbereich der Selbsthilfe-Kontaktstelle befinden sich Ständer für die Auslage von Flyern, um auf Gruppengründungswünsche sowie bereits bestehende Selbsthilfegruppen aufmerksam zu machen.

Erreichbarkeit

Die Kontaktaufnahme mit den Mitarbeiter*innen der Selbsthilfe-Kontaktstelle ist auf telefonischem Weg, per Mail oder auch persönlich möglich. Auf Wunsch wird auch Videotelefonie angeboten. Die Sprechstundenzeiten finden sowohl im Vormittags- als auch im Nachmittagsbereich sowie nach Vereinbarung statt.

Zahlen und Fakten

Im Jahr 2024 verzeichnete die Selbsthilfe-Kontaktstelle 664 eingehende Kontakte. In Bezug auf unsere Zielgruppen der interessierten Bürger*innen, Selbsthilfegruppen und Facheinrichtungen ergab sich folgende Verteilung:

Eingehende Kontakte	Selbsthilfe-Interessierte	Selbsthilfegruppen	Profis, Fachleute, Einrichtungen	Sonstige
664	316	220	124	4

Verzeichnete die Kontaktstelle im Jahr 2023 eine Gesamtzahl von 242 Kontakten, steigerte sich die Zahl der Kontakte in 2024 auf 664 Kontakte deutlich. Überwiegend wurden Anfragen von Selbsthilfe-Interessierten bearbeitet. Durch die Vielzahl von Gruppengründungen und Ausweitung der Öffentlichkeitsarbeit ist die Selbsthilfe in Leverkusen sichtbarer geworden. Auch der Kontakt zu Selbsthilfegruppen wurde intensiviert. Hier waren die Unterstützungsanfragen breit gestreut. Der Kontakt zu Profis/Fachberatungsstellen und externen Einrichtungen verdreifachte sich, was auf die Netzwerkarbeit und Vorbereitung von gemeinsamen Veranstaltungen zurückzuführen ist.

Berichtswesen

Eingehende Kontakte im Themenbereich chronische Erkrankung/Behinderungen bildeten mit 285 Anfragen den größten Schwerpunkt. Im Themenfeld der psychischen Erkrankungen verzeichneten wir 243 Anfragen. Hieraus resultieren auch zwei Gruppengründungen mit den Themenschwerpunkten psychische Erkrankungen und Depression sowie Angststörungen. Soziale Themen wurden 129 Mal angefragt, wobei 56 Anfragen aus dem Bereich „Pflegerische Angehörige“ kamen. Hier konnte auf die Unterstützungsleistung des Kontaktbüros Pflege-selbsthilfe (KoPs) verwiesen werden. 32 Interessierte benannten das Thema Einsamkeit. Es resultierte eine Gruppengründung zum Thema Einsamkeit aus den Anfragen. Bezüglich Sucht gab es 62 Anfragen. Zu erwähnen ist hier eine Intensivierung der Beziehung zur Suchthilfe gGmbH Leverkusen durch

die Fachkräfte, so dass Ratsuchenden nicht nur adäquate Selbsthilfegruppen empfohlen wurden, sondern bei darüber hinausgehendem Beratungsbedarf direkt an die entsprechenden Mitarbeiter*innen der Fachstelle verwiesen werden konnte.

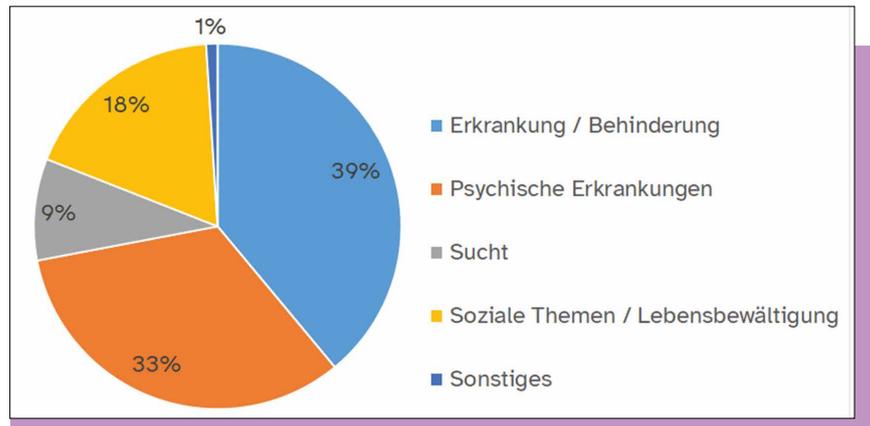


Abb.: Themenanfragen in der Selbsthilfe-Kontaktstelle Leverkusen (Bezugsjahr: 2024)

Öffentlichkeitsarbeit

Neben dem Bekanntmachen der Angebote und Unterstützungsleistungen der Selbsthilfe-Kontaktstelle Leverkusen ist es unser Ziel, dem Begriff „Selbsthilfegruppe“ ein positives Image zu geben, den Bekanntheitsgrad von Selbsthilfegruppen zu erhöhen und den Zugang zu Selbsthilfegruppen zu erleichtern.

Hier eine Übersicht der Aktivitäten im Bereich der Öffentlichkeitsarbeit:

- Überarbeitung und Modernisierung unserer Internetseite im Juli 2024. Sie ist seitdem unter www.selbsthilfe-leverkusen.de zu erreichen und wurde seit der Überarbeitung 1501 Mal besucht. Zu der ständigen Pflege der Internetseite gehören aktuelle Informationen rund um die Selbsthilfe, die Bekanntgabe von Gründungswünschen, Informationen bzgl. erfolgter Neugründungen, Veranstaltungen von und für Gruppen, Veranstaltungen der Selbsthilfe-Kontaktstelle (z.B. Selbsthilfe-Café) etc.
- Mitgestaltung des Facebook-Auftritts www.facebook.com/suedlichesRheinland
- Fortführung des Projekts SelbsthilfeNews der Krankenkassenverbände NRW (Erstellung von Beiträgen mit Selbsthilfebezug). Dieser Newsletter erscheint im Zwei-Monats-Rhythmus und wird derzeit an 344 Abonnent*innen verschickt. Zusätzlich sind alle bereits erschienen Ausgaben im Archiv auf www.selbsthilfe-news.de zu finden
- Aktualisierung und Neuaufnahme von Gruppendaten im Internetportal www.selbsthilfenetz.de
- Informationsmaterialien werden auf Anfrage an Interessierte kostenfrei zugesandt
- Pressemitteilungen zu unseren Aktivitäten und zu Gruppengründungstreffen werden erstellt und versendet.

Gruppen Gründungen

Gruppen Gründungen sind vielfältig: Wir beraten Initiator*innen, entwickeln mit ihnen gemeinsam Faltblätter, sammeln weitere Interessent*innen auf einer Warteliste und stellen den Kontakt untereinander her. Darüber hinaus moderieren wir erste Gruppentreffen, entwickeln mit Gruppen tragfähige Strukturen und unterstützen diese bei der Öffentlichkeitsarbeit sowie der Suche nach einem geeigneten Raum.

2024 haben wir folgende Gründungen bzw. Gründungsversuche mit unterschiedlichen Aktivitäten und Beratungsangeboten unterstützt:

- SHG (Selbsthilfegruppe) Depression und Ängste
- SHG Domino
- SHG Schlaganfallhilfe Bergisch Land e.V. – Gruppe Leverkusen
- SHG Die bunte Herde
- SHG Gemeinsam gegen Einsamkeit

Gruppen mit folgenden Themen sind in 2024 durch uns beraten worden und haben sich unabhängig von uns gegründet (Aufnahme in die Datenbank):

- SHG OvarSH Angehörige Leverkusen
- SHG OvarSH Online West
- Help aktiv.trotz Krebs Leverkusen
- Help Montagsgruppe für krebsbetroffene Frauen im jungen & mittleren Alter
- Help Gruppe für Krebsbetroffene Frauen („Dienstagsgruppe“) Leverkusen

Folgende Themen wurden 2024 in die Übersicht „Gruppengründungswünsche“ aufgenommen. Aktive Gruppengründungsinteressierte wurden beraten und unterstützt bzw. die Gruppengründung bereits zu Beginn des Jahres 2025 mit Unterstützung der Selbsthilfe-Kontaktstelle vollzogen.

- Unerfüllter Kinderwunsch
- Autismus Betroffene
- Borreliose
- Diabetes
- Leverkusener Herzenskinder - Netzwerk für Adoptiv- und Pflegefamilien

Beratung bei gruppodynamischen Geschehen

Auch im Jahr 2024 wurden die Fachkräfte zur Unterstützung bei hohem gruppendynamischem Geschehen, bspw. Unterstützung bei Konflikten innerhalb der Gruppe, drohender Auflösung von Selbsthilfegruppen und zu geringer/zuhohher Teilnehmerszahl angefordert. Dies erforderte einerseits Personalkapazitäten, andererseits konnten somit Gruppen stabilisiert und die Auflösung verhindert werden.

redaktioneller Hinweis



PARITÄT

You Tube

@Selbsthilfe.ParitaetNRW

Projekt In-Gang-Setzer®

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Leverkusen ist in Kooperation mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle Rheinisch-Bergischer Kreis am Projekt In-Gang-Setzer® beteiligt, um Gruppengründungen verstärkt zu unterstützen. So sollen mehr Gruppengründungswünsche aufgegriffen und bei Bedarf neue Gruppen intensiver begleitet werden.

Das Projekt In-Gang-Setzer® ist seit 2008 aktiv. In etwa 50 Städten und Kreisen engagieren sich Selbsthilfe-Kontaktstellen aus sieben Bundesländern. In-Gang-Setzer*innen sind ehrenamtliche Personen, die oft aus Selbsthilfegruppen kommen und gesondert ausgebildet werden. Sie unterstützen Selbsthilfegruppen in Hinblick auf Kommunikation und Organisation der Gruppenprozesse. Sie sind themenabstinente. In-Gang-Setzer*innen werden bei Bedarf in neu gebildeten Selbsthilfegruppen für einen bestimmten Zeitraum eingesetzt. Dabei werden sie kontinuierlich durch Mitarbeiter*innen der Selbsthilfe-Kontaktstelle begleitet. Darüber hinaus gibt es regelmäßige Austauschtreffen mit anderen In-Gang-Setzer*innen sowie verschiedene virtuelle Fortbildungsangebote und Austauschtreffen auf Landes-, Bundes-, und Regionalebene – sowohl für die In-Gang-Setzer*innen als auch für die Fachkräfte in den Selbsthilfe-Kontaktstellen.

Die Gründung der Leverkusener Selbsthilfegruppe „Gemeinsam gegen Einsamkeit“ wurde im Jahr 2024 von unserer In-Gang-Setzerin begleitet.

Städtische Förderung der Selbsthilfe in Leverkusen

Seit 1998 stellt die Stadt Leverkusen der Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe (AG Selbsthilfe) finanzielle Mittel zur Verfügung, um schwerpunktmäßig gemeinsame Aktivitäten der AG Selbsthilfe, Projektarbeit und die Arbeit der Selbsthilfegruppen zu unterstützen. Der Betrag von 15 000 Euro wird vorbehaltlich der Freigabe der Haushaltsmittel bewilligt. Die Verwendung der Fördergelder wird durch den Selbsthilfebeirat (Mitglieder: gewählte Vertreter*innen der AG Selbsthilfe, Stadt Leverkusen Fachbereich Soziales) gelenkt. Damit können in Leverkusen auch soziale Selbsthilfegruppen (diese haben keinen Anspruch auf Krankenkassenförderung), gefördert werden, Projekte finanziell unterstützt und bei Gruppenneugründungen unterjährig eine Anschubfinanzierung gewährt werden. Diese städtische Förderung ist eine wichtige Hilfestellung und Stabilisierungsmaßnahme für soziale Gruppen.

Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe

Die Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe (AG Selbsthilfe) ist der themenübergreifende Zusammenschluss von sozialen und gesundheitlichen Selbsthilfegruppen in Leverkusen. In ihr können sich Selbsthilfegruppen aus dem sozialen und gesundheitlichen Bereich kennenlernen, vernetzen, Selbsthilfe(gruppen) betreffende Themen diskutieren und gemeinsame Aktionen und Öffentlichkeitsarbeit für ein selbsthilfefreundliches Klima in Leverkusen verabreden. 2024 wurden drei neue AG-Sprecher*innen für zwei Jahre gewählt. In der Regel finden drei Sitzungen der AG Selbsthilfe pro Jahr statt. Die Fachkräfte unterstützen die Sitzungsarbeit organisatorisch und bei Bedarf inhaltlich.

Veranstaltungen in 2024

05.02.: Begleitung der GKV-Infoveranstaltung zur Selbsthilfeförderung NRW in hybrider Form mit anschließendem Austausch und Möglichkeit zur Fragestellung für die Selbsthilfe-Interessierten

17.02.: Regio-Seminar in Bergisch Gladbach – Refrath: „Die Selbsthilfegruppe wirkungsvoll nach außen präsentieren – Selbstbewusst in öffentliche Auftritte gehen“

27.02., 11.07. und 03.12.: Sitzungen der AG Selbsthilfe

15.05. und 27.11.: Teilnahme Kommunale Gesundheitskonferenz

16.05.: Begleitung der Dialog-Termine des SPZ Leverkusen: „Depressionen im Alter“, „Resilienz“ (18.07.), „Grenzen setzen“ (12.09.) mit Verweis auf Selbsthilfe-Angebote

21.05.: Begleitung der GKV-Selbsthilfeförderung Förderkonferenz mit Vertreter*innen der Selbsthilfegruppen;

15.06.: Gendertreff-Messe – Informationsstand der Selbsthilfe-Kontaktstelle

01.07.: Selbsthilfe-Beirat, Vorbereitung Entscheidungsgrundlage und Begleitung der Vergabekonferenz zur städtischen Förderung

27.07.: Jubiläum 20 Jahre COPD, Begleitung der Vorbereitung und Teilnahme am Aktionstag

14.08., 11.09., 09.10., 13.11. und 11.12.: Organisation und Durchführung des Selbsthilfe-Café – ein Angebot zum Austausch für Aktive aus den Selbsthilfegruppen

22.08.: Sommerfest des Netzwerks „Lev bewegt“ unter Mitwirkung der Selbsthilfe-Kontaktstelle und des Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe (KoPs)

29.08.: Stopp der „Mut-Tour“ in Leverkusen (Thema: Depression) – Informationsstand

31.08.: 2. Leverkusener Gesundheitstag und Tag der Inklusion – Informationsstand gemeinsam mit Selbsthilfegruppen, Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe (KoPs) und Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung (EUTB®)

10.12.: Christkindchenmarkt „Charity-Hütte“ – Selbsthilfe-Kontaktstelle und Selbsthilfegruppen informieren über Selbsthilfeangebote.



Fünf Selbsthilfe-Cafés fanden in 2024 statt.



Die Selbsthilfe-Kontaktstelle beim Sommerfest des Netzwerks „Lev bewegt“.



Die „Mut-Tour“ macht Stopp in Leverkusen.



Infostand der Selbsthilfe-Kontaktstelle beim 2. Leverkusener Gesundheitstag.

Fortbildung

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle organisierte auf Wunsch der Selbsthilfegruppen zwei Fortbildungsangebote für die Selbsthilfe-Aktiven:

- 05.09.2024: „Ist die Luft raus? Völlig ausgepowert in der Selbsthilfe?“ - „Burn out“ in der Selbsthilfe“
- 14.11.2024: „Der Zauberladen – Ressourcenarbeit“ (aufgrund mangelnder Teilnehmendenzahl abgesagt)

Gremien

Unser Ziel als Selbsthilfe-Kontaktstelle ist die Schaffung eines selbsthilfe-freundlichen Klimas in unserer Stadt. In diesem Rahmen wollen wir die Stärkung der Selbsthilfe durch die Vernetzung mit professionellen Institutionen sowie durch Beteiligung in den verschiedenen Gremien der Stadt Leverkusen verfolgen:

- Teilnahme Kommunale Gesundheitskonferenz
- Zusammenarbeit im Rahmen der Selbsthilfeförderung der Krankenkassen
- Mitarbeit im Netzwerk „Leverkusen bewegt“ (Aktionstag)
- Sozialpsychiatrisches Zentrum (SPZ) Leverkusen
- Suchthilfe gGmbH Leverkusen
- Stadt Leverkusen (z.B. Bereich Ehrenamt, Sozialer Dienst usw.)
- Quartiersmanagement der Stadt Leverkusen
- Mitgliedsorganisationen des Paritätischen in Leverkusen, z.B. Villa Zündfunke

Fachliche Einbindung

Wie alle Selbsthilfe-Kontaktstellen des Paritätischen in NRW stehen wir im fachlichen Austausch mit den Kolleg*innen der Kontaktstellen im Paritätischen und in anderen Trägerschaften (andere Wohlfahrtsverbände, Kommunen, Vereine). Zusätzlich kooperieren wir mit der landesweiten Koordinierungsstelle KOSKON NRW und der NAKOS als bundesweite Unterstützungsstelle für Selbsthilfegruppen. Die fachliche Einbindung findet auch auf weiteren Ebenen statt:

- Landesarbeitskreis Selbsthilfe-Kontaktstellen NRW (LAK)
- Selbsthilfe-Akademie NRW
- Jahresarbeitstagung der Selbsthilfe-Kontaktstellen des Paritätischen NRW – Organisation der Paritätischen Selbsthilfe-Klausurtagung 2024
- Regionaltreffen mit den Selbsthilfe-Büros und Selbsthilfe-Kontaktstellen des südlichen Rheinlands
- Kooperation mit den Selbsthilfe-Kontaktstellen Oberbergischer Kreis und Rheinisch-Bergischer Kreis
- AG-Selbsthilfe mit Sprecher*innen

Fazit und Ausblick

Schwerpunktmäßig soll im Jahr 2025 die Begleitung der Selbsthilfegruppen sowie die Unterstützungsarbeit für die Gruppen, welche sich bereits in Planung befinden oder neu hinzukommen, durchgeführt werden.

Zudem ist auch im kommenden Jahr die Teilnahme an Gremien, Veranstaltungen und Öffentlichkeitsarbeit unabdingbar. Konkret soll zur Darstellung der Selbsthilfelandchaft in Leverkusen die Broschüre „Selbsthilfegruppen in Leverkusen von A-Z“ aktuell aufgelegt und gedruckt werden. Dies erfordert die Kontaktaufnahme mit sämtlichen bestehenden Gruppen sowie der Datenabgleich, um die Aktualität der Broschüre zu gewährleisten.

In 2024 hat sich erneut der hohe Unterstützungsbedarf durch die Selbsthilfe-Kontaktstelle bzgl. möglicher Fördermittel durch Krankenkassen und der Stadt Leverkusen gezeigt. Diesem wollen wir als Selbsthilfe-Kontaktstelle auch in 2025 nachkommen (bspw. Beratung im Rahmen der Sprechstunde, gemeinsame Informationsveranstaltungen mit der Krankenkasse, Möglichkeit zur Fragestellung im Rahmen der AG-Sitzungen).

Die weitere Vernetzung mit Akteuren der Stadt Leverkusen wird auch im kommenden Jahr nicht außer Acht gelassen. Oberstes Ziel der Selbsthilfe-Kontaktstelle ist es auch im Jahr 2025 als Anlaufstelle für Selbsthilfe-Interessierte zu agieren und das positive Bild der Selbsthilfearbeit in Leverkusen zu stärken.

Selbsthilfegruppen in Leverkusen

A AD(H)S Adipositas Adoptiv- und Pflegeeltern Alkoholismus Alzheimer Amputation Ängste	E Einsamkeit	Prostataerkrankungen Psychische Erkrankungen
B Blindheit und Sehbehinderung	G Glücksspiel	R Rheuma
C COPD (Atemwegserkrankungen)	H Hospiz	S Schlafapnoe Schlaganfall Stoma Sucht
D Darmerkrankungen Demenz Depressionen Diabetes Dialyse Drogen, Medikamente	K Krebserkrankungen	T Transidentität/Transsexualität Trauer
	L Lungen-/Atemwegserkrankungen	W Wohnen im Alter
	M Multiple Sklerose	
	P Parkinson Pflegerische Angehörige Polio	

Impressum

Herausgeber
Der Paritätische NRW
Selbsthilfe-Kontaktstelle Leverkusen
Ludwig-Erhard-Platz 1 | 51373 Leverkusen

Tel.: 0214 50 09 20 47
selbsthilfe-lev@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-leverkusen.de

Redaktion
Nicole Stein, Sandra Blackburn, Leonora Rakipi
Selbsthilfe-Kontaktstelle Leverkusen

Layout
Ulrike Sommerfeld | Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Fotos
Titel Selbsthilfe-Kontaktstelle Münster / erweitert mit KI
S. 3, 8 Der Paritätische, Kreisgruppe Leverkusen

Erschienen
März 2025

Kennen Sie unseren Selbsthilfe-Newsletter?

www.selbsthilfe-news.de

Besuchen Sie uns auch auf Facebook!

www.facebook.com/selbsthilfe.rhein.sieg

redaktioneller Hinweis



Ein Portal. 700 Stichworte. 8 000 Gruppen.
Dein Wegweiser in die Selbsthilfe.

