

# Jahresbericht 2025



## **Inhalt**

1. Selbsthilfe vernetzen und stärken
  - Räumlichkeiten
  - Finanzierung
  - Sprechzeiten
  - Selbsthilfe in Dortmund
2. Arbeitsschwerpunkte
  - Junge Selbsthilfe
  - Netzwerk „In-Gang-Setzer@“
3. Aktionswoche Selbsthilfe
4. Personelle Situation
5. Zahlen und Fakten
  - Anfragen nach Gruppenthemen
  - Gründungen und Auflösungen von Selbsthilfegruppen
6. Veranstaltungen 2026
7. Öffentlichkeitsarbeit
8. Projekte und Kooperationen

## 1. Selbsthilfe vernetzen und stärken

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund (SHK) ist eine professionelle Beratungs- und Informationsstelle rund um das Thema Selbsthilfe. Sie informiert über Selbsthilfegruppen, vermittelt Interessierte, unterstützt Neugründungen und verweist bei Bedarf auf weitere Hilfsangebote. Bestehende Gruppen unterstützt sie fachlich und organisatorisch und fördert den Austausch und die Vernetzung durch Veranstaltungen und Fortbildungen. Zudem engagiert sich die SHK in der Öffentlichkeitsarbeit und kooperiert mit Fachkräften aus dem Gesundheits- und Sozialbereich.

Ihre Arbeit basiert auf Offenheit, Vielfalt, Toleranz und dem Schutz der Anonymität. Trägerin ist die PariSozial Dortmund gGmbH, eine Tochtergesellschaft des Paritätischen NRW. Die Dortmunder Kontaktstelle ist eine von 38 Einrichtungen im Landesverband und zentrale Schnittstelle für Selbsthilfe in Dortmund.



Informationsmaterial der Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund

### **Räumlichkeiten**

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle befindet sich am Ostenhellweg 42-48 in zentraler Innenstadtlage. Die barrierefreien Räume sind gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar; öffentliche Parkplätze stehen in unmittelbarer Nähe zur Verfügung. Für Gruppentreffen stehen an sechs Tagen pro Woche zwei Räume bereit. Im Jahr 2025 nutzten 29 Selbsthilfegruppen regelmäßig die Räumlichkeiten.

### **Finanzierung**

Die Arbeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle wird finanziert durch:

- Zuschüsse der gesetzlichen Krankenkassen gemäß § 20h SGB V
- Mittel der Stadt Dortmund
- Fördergelder des Landes Nordrhein-Westfalen
- Eigenmittel des Trägers

Diese Finanzierung sichert die kontinuierliche Unterstützung und Begleitung der Selbsthilfegruppen in Dortmund.

### **Sprechzeiten**

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist telefonisch und persönlich zu folgenden Zeiten erreichbar:

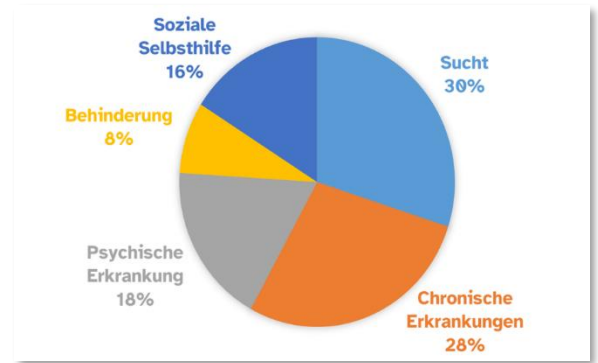
Montag, Mittwoch, Freitag: 09:00-13:00 Uhr

Montag, Mittwoch, Donnerstag: 14:00-16:30 Uhr

Darüber hinaus können Termine nach Vereinbarung getroffen werden. Die Kontaktstelle ist ebenfalls per E-Mail und Post erreichbar.

## Selbsthilfe in Dortmund

In Dortmund steht die Selbsthilfe-Kontaktstelle in Verbindung mit rund 240 Selbsthilfegruppen, die eine breite Palette von annähernd 130 Themenbereichen abdecken. Etwa 84 % dieser Selbsthilfegruppen widmen sich gesundheitsbezogenen Themen und verteilen sich auf verschiedene Bereiche. Rund 16 % der Gruppen beziehen sich auf die soziale Selbsthilfe



Bereiche der Selbsthilfegruppen in Dortmund

## 2. Arbeitsschwerpunkte

### Junge Selbsthilfe

Auch 2025 war die „Junge Selbsthilfe“ ein Schwerpunkt – mit dem Ziel, Selbsthilfeangebote für jüngere Menschen stärker sichtbar zu machen und das bestehende Netzwerk weiter auszubauen. Die Kontakte zu den örtlichen Hochschulen wurden weiter vertieft. So stellte die SHK ihre Arbeit im Rahmen eines Kontakttages einer Fakultät der TU Dortmund vor. Darüber hinaus wurde die SHK in das Beratungsnetzwerk der FH Dortmund aufgenommen und nahm an einem dortigen Austauschtreffen teil. Zur weiteren Steigerung der Sichtbarkeit wurde im Dortmunder Kino „Schauburg“ der Film „Expedition Depression“ gezeigt, der sich insbesondere an eine jüngere Zielgruppe richtet. An der Veranstaltung war auch eine junge Selbsthilfegruppe beteiligt.

*Junge Selbsthilfegruppen richten sich an Menschen zwischen 18 und ca. 35 Jahren.*

Eine neue Gruppe für junge Erwachsene konnte ins Leben gerufen werden; zum Jahresende befanden sich vier weitere Gruppen in der Gründungsphase. Das aufgebaute Netzwerk wurde zur Bekanntmachung und Unterstützung dieser Gruppen genutzt.

### Netzwerk „In-Gang-Setzer®“: Neue Gruppen begleiten

Seit Anfang 2025 ist die Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund Teil des bundesweiten Netzwerks In-Gang-Setzer®. Das Projekt unterstützt neue Selbsthilfegruppen beim Einstieg und fördert den Austausch innerhalb der Gruppe. Ehrenamtliche, speziell geschult für diese Aufgabe, begleiten mehrere Treffen, geben Impulse zu Kommunikation und Organisation und ziehen sich zurück, sobald die Gruppe stabil läuft. Träger des Netzwerks In-Gang-Setzer® ist die GSP – Gemeinnützige Gesellschaft für soziale Projekte. Gefördert wird es durch die Betriebskrankenkassen.

Im Jahr 2025 nahm die SHK an Online-Austauschformaten, Regionaltreffen und der jährlichen Fachtagung teil. Für die Gewinnung von Ehrenamtlichen wurden Kooperationspartner wie die Freiwilligenagentur und die TU Dortmund eingebunden. Öffentlichkeitsarbeit erfolgte über Flyer, die Homepage, Social Media und Gesamttreffen. So konnten Interessierte gewonnen werden, die Anfang 2026 geschult werden, um neuen Gruppen beratend zur Seite zu stehen.

### 3. Aktionswoche Selbsthilfe 2025

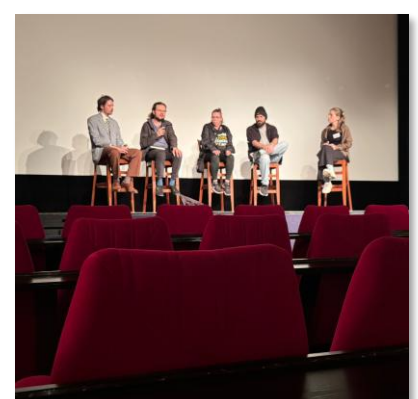
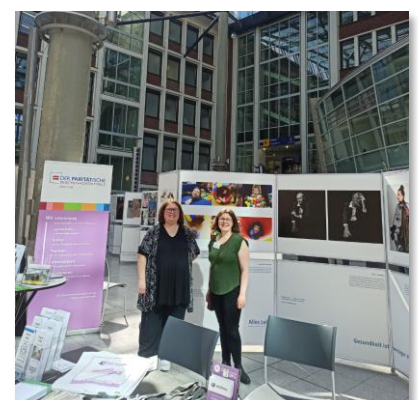
Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund beteiligte sich an der Aktionswoche Selbsthilfe 2025 des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes. Sie fand vom 16. bis 23. Mai unter dem Motto „Wir hilft“ statt und bot verschiedene Informations- und Austauschformate rund um das Thema Selbsthilfe. Ziel der Veranstaltungsreihe war es, über die Arbeit der SHK zu informieren und Begegnungen zu ermöglichen.

In der Berswordthalle wurde im Rahmen der Aktionswoche die Foto-Ausstellung „DAS KANN SELBSTHILFE!“ des Verbands der Ersatzkassen (vdek) gezeigt. Die Ausstellung vermittelte Einblicke in die Selbsthilfeeferfahrungen junger Menschen.

Beim „Markt der Möglichkeiten“ stellten sich Dortmunder Selbsthilfegruppen sowie die Selbsthilfe-Kontaktstelle vor. Besucher\*innen hatten die Gelegenheit, sich über verschiedene Selbsthilfeangebote zu informieren und Kontakte zu knüpfen.

Ein weiterer Programmpunkt war die Filmvorführung „Expedition Depression“ im Dortmunder Kino „Schauburg“. Im Anschluss fand eine Gesprächsrunde statt, in der das Thema Depression und der Umgang mit psychischen Belastungen vertieft wurde.

Impressionen aus der Aktionswoche in Dortmund:



Aktionswoche „Wir hilft“ 2025

## 4. Personelle Situation

Unser Team besteht aus qualifizierten, hauptamtlichen Fachkräften: Vier Mitarbeiter\*innen der Fachberatung sowie eine Verwaltungskraft. Die Fachberater\*innen sind für Beratung und Begleitung von Selbsthilfegruppen, die Unterstützung bei Gruppengründungen, Netzwerkarbeit sowie Öffentlichkeitsarbeit zuständig. Die Sachbearbeitung übernimmt organisatorische und administrative Aufgaben.

Durch regelmäßige Teamsitzungen und fachlichen Austausch wird die Qualität der Beratungsarbeit kontinuierlich gesichert. Darüber hinaus nahm das Team an verschiedenen Fortbildungen und Fachtagungen im Bereich Selbsthilfe teil.



Das Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle

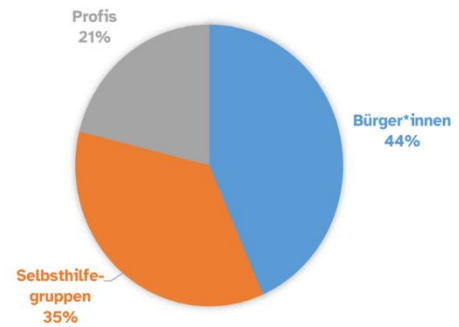
## 5. Zahlen und Fakten

Im Jahr 2025 wurden insgesamt 3.313 Einzelkontakte zur Auskunft und Beratung statistisch erfasst. Darunter Kontakte mit:

- Bürger\*innen (1.439)
- Selbsthilfegruppen (1.173)
- professionell Tätigen (700).

Art der Kontaktaufnahme erfolgte im Jahr 2025 hauptsächlich telefonisch (50 %) oder schriftlich/per E-Mail (34 %). Persönliche Kontakte machten rund 16 % aus.

Die Kontakte mit Bürger\*innen stiegen im Vergleich zum Vorjahr um 13 % an, die Kontakte mit Selbsthilfegruppen um 37 %. Die Kontakte mit Professionellen stiegen um 15 % an.



Kontakte der Selbsthilfe-Kontaktstelle

## Anfragen nach Gruppenthemen

Mit welchen Themen wandten sich Interessierte auf der Suche nach einer Selbsthilfegruppe an die Kontaktstelle? Die folgende Übersicht zeigt die Anzahl der zehn meistgefragten Themen an:

| Nummer | Thema                     | Anzahl der Anfragen (absolut) | Anteil an Gesamtzahl der Anfragen (1439) |
|--------|---------------------------|-------------------------------|--|
| 1      | Depression                | 228                           | 16 %                                     |
| 2      | Narzissmus                | 87                            | 6 %                                      |
| 3      | Angst/Panik/Phobie        | 82                            | 6 %                                      |
| 4      | AD(H)S                    | 73                            | 5 %                                      |
| 5      | Gewalt/Missbrauch - Opfer | 56                            | 4 %                                      |
| 6      | Einsamkeit/Freizeit       | 52                            | 4 %                                      |
| 7      | Essstörungen              | 48                            | 3 %                                      |
| 8      | Long Covid/Post Vac       | 47                            | 3 %                                      |
| 9      | PTBS/Trauma               | 43                            | 3 %                                      |
| 10     | Alkohol                   | 41                            | 3 %                                      |

## **Gründungen und Auflösungen von Selbsthilfegruppen**

Für das Jahr 2025 veranschaulichen die folgenden Kennzahlen die Aktivitäten sowie die Entwicklungen neuer und bestehender Gruppen in Dortmund:

- Es fanden 14 Erstberatungen mit Bürger\*innen statt, die den Wunsch hatten, eine Selbsthilfegruppe zu gründen.
- 16 Selbsthilfegruppen wurden mit Unterstützung der Kontaktstelle gegründet.
- Zu fünf bereits bestehenden Selbsthilfegruppen wurde der Kontakt neu aufgenommen
- Ende des Jahres 2025 befanden sich 14 Selbsthilfegruppen in der Aufbauphase.
- Im Jahr 2025 haben sich 14 Selbsthilfegruppen aufgelöst.
- Der Aufbau von zwei Selbsthilfegruppen wurde beendet.

## **Auswertung: Tendenzen in der Selbsthilfe-Landschaft**

Die Zahl der Kontakte stieg im Vergleich zum Vorjahr um rund 21 %. Dieser Anstieg ist zum einen auf eine höhere Nachfrage von Interessierten, Selbsthilfegruppen und Fachkräften zurückzuführen. Zum anderen nahm die Kontaktstelle verstärkt selbst Kontakt zu Gruppen auf, um den Austausch zu pflegen und Daten für die Beratung aktuell zu halten. Auch zahlreiche Gruppengründungen führten zu einem erhöhten Beratungsaufwand und zu mehr Telefon- und E-Mail-Kontakten.

Darüber hinaus wurden die Kontakte zu Fachkräften intensiviert, etwa indem über neu entstehende Selbsthilfegruppen informiert wurde.

Die angefragten Themen spiegeln gesellschaftliche Entwicklungen wider. Besonders häufig wurden Gruppen zu psychischen Erkrankungen sowie Angebote für Opfer von Gewalt nachgefragt. Dies zeigt sich unter anderem in Anfragen zu Themen wie „Narzissmus“, „Trauma“ oder „Gewalt und Missbrauch“. Auch familienbezogene Themen wie „Alleinerziehende“, „Trennung“ oder „Kontaktabbruch zwischen erwachsenen Kindern und Eltern“ spielten eine wichtige Rolle.

Der überwiegende Teil der eingehenden Anfragen erfolgte telefonisch (ca. 50 %), gefolgt von Kontakten per E-Mail (34 %) und persönlichen Beratungsgesprächen (16 %).

## 6. Veranstaltungen 2026

Selbsthilfe lebt vom Engagement ihrer Mitglieder. Damit Gruppen ihre wichtige Arbeit gut organisieren und gestalten können, unterstützt die Selbsthilfe-Kontaktstelle sie mit regelmäßigen Veranstaltungen zu Information, Austausch und Weiterbildung. Zugleich richtet sie sich mit ihren Angeboten an die Öffentlichkeit, um Selbsthilfe sichtbar zu machen und Menschen für die Selbsthilfe zu gewinnen.

### Lesung

Im Literaturhaus Dortmund las Tobi Katze anlässlich des ersten bundesweiten Tags der Selbsthilfe aus seinem Bestseller „Morgen ist leider auch noch ein Tag“. Themen waren unter anderem psychische Gesundheit und der Umgang mit Depressionen. Die Veranstaltung bot den Teilnehmenden Gelegenheit zum Austausch und zur Vernetzung.

### Gesamttreffen

Die Gesamttreffen richten sich an alle Selbsthilfe-Aktiven und informieren über aktuelle Entwicklungen in der Selbsthilfelandchaft, Fördermöglichkeiten, Öffentlichkeitsarbeit sowie Arbeitsschwerpunkte der Kontaktstelle. Externe Fachstellen boten Impulsvorträge zu relevanten Themen, unter anderem stellte der Bundesverband der Berufsbetreuungen das Thema „rechtliche Betreuung“ vor, und das städtische Versorgungswerk berichtete zum „Schwerbehindertenausweis“. Im Jahr 2025 fanden zwei Gesamttreffen statt.

### Themenabende

Auch im Jahr 2025 wurden Themenabende für Mitglieder von Selbsthilfegruppen angeboten. Fachvorträge vermittelten praxisnahe Informationen, zugleich bestand Gelegenheit zum Austausch mit den Mitarbeitenden der Kontaktstelle sowie den eingeladenen Referent\*innen. Folgende Themen standen im Mittelpunkt:

- „Wenn die Gruppe Geld braucht...“ – Finanzielle Fördermöglichkeiten für Selbsthilfegruppen
- Psychiatrische Willenserklärung
- Patientenverfügung und Sterbevollmacht

### Erfahrungsaustauschtreffen

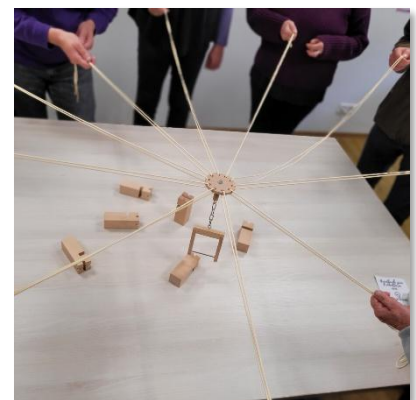
Es fand ein Erfahrungsaustauschtreffen statt: „Einfach mal reden“ – Selbsthilfe auf dem Weg“. Dabei unternahmen Dortmunder Selbsthilfegruppen einen Spaziergang im Rombergpark und tauschten sich informell aus. Es entstand Raum für persönliche Begegnungen, offenen Austausch und neue Impulse.

### Seminar

Ein Seminar mit dem Titel „Gruppeninventur – Frischer Wind in der Selbsthilfegruppe“ bot Gelegenheit, die eigene Gruppenarbeit zu reflektieren und neue Impulse zu erhalten. Es wurden praktische Methoden vorgestellt, um die Gruppenorganisation und den Austausch untereinander zu stärken.



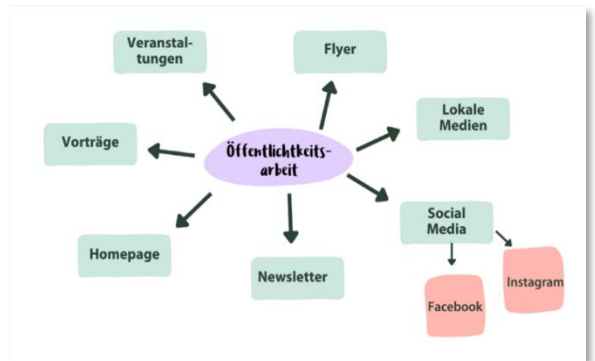
v.l.r.n.: Sabine Wojczak (SHK), Tobi Katze, Vivien Metzack (SHK)



Der Fröbelturm – ein beliebtes Spiel zur Gruppeninventur

## 7. Öffentlichkeitsarbeit

Die Öffentlichkeitsarbeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle hat zum Ziel, über Selbsthilfe zu informieren, Wissen bereitzustellen, Menschen zur Teilnahme an Selbsthilfegruppen zu motivieren und die Vernetzung innerhalb der Dortmunder Gesundheitslandschaft zu stärken. Die Kontaktstelle nutzt vielfältige Medien, um unterschiedliche Zielgruppen auf die Möglichkeiten der Selbsthilfe aufmerksam zu machen (s. Abbildung).



Vielfältige Öffentlichkeitsarbeit der Kontaktstelle

### Pressearbeit

Regelmäßig erscheinen Beiträge in lokalen Medien, etwa zu Gruppengründungen und Veranstaltungen. Bei Bedarf vermittelt die Kontaktstelle Kontakte zwischen Ansprechpartner\*innen oder Initiator\*innen von Selbsthilfegruppen und der Presse. Die Medienpräsenz erhöht die Sichtbarkeit der Selbsthilfe in der Öffentlichkeit.

### Printmedien

Diverse Flyer informieren über die Selbsthilfe-Kontaktstelle, die Dortmunder Selbsthilfegruppen und allgemeine Selbsthilfethemen. In diesem Jahr wurde der Image-Flyer der Kontaktstelle neu aufgelegt. Die Liste der Gruppenthemen in Dortmund wird regelmäßig aktualisiert, gedruckt, online bereitgestellt und an Interessierte sowie Netzwerkpartner\*innen verteilt. Die Flyer erreichen auch Menschen, die digital schwer zu erreichen sind und finden sich in vielen öffentlichen Einrichtungen und Beratungsstellen.

### Newsletter

Die „Selbsthilfe News Dortmund“ erscheinen sechsmal jährlich und informieren über Aktivitäten von Selbsthilfegruppen, Neugründungen, Veranstaltungen und Wissenswertes rund um die Selbsthilfe. Ende Dezember 2025 zählte der Newsletter rund 530 Abonnent\*innen.

### Soziale Medien und Homepage

Die SHK ist auf Facebook (ca. 290 Follower) und Instagram (ca. 850 Follower) präsent. Hier informiert die Kontaktstelle nicht nur über aktuelle Angebote, sondern richtet sich gezielt an Menschen, die bisher weniger Kontakt zu Selbsthilfegruppen hatten, und versucht so, Hemmschwellen abzubauen.

Die Homepage wurde kontinuierlich aktualisiert. Im Frühjahr erneuerte der Landesverband des Paritätischen im Rahmen des Projektes „Paritätischer vor Ort“ die Homepage. Die SHK unterstützte das Projektteam bei den Vorbereitungen, und bündelte die örtlichen Informationen über die Selbsthilfe-Kontaktstelle, Gruppenangebote, Veranstaltungen und Fortbildungen.

### Sonstiges

Das Dortmunder Gesundheitsamt stellt in seinem Podcast „gesund & bunter“ regelmäßig Institutionen der Gesundheitsförderung in Dortmund vor. Im November 2025 war die Selbsthilfe-Kontaktstelle zu Gast und sprach Teil über die Wirkung der Selbsthilfe sowie die Arbeit und Unterstützungsmöglichkeiten der Kontaktstelle.

## 8. Projekte und Kooperationen

### Mitwirkung in Gremien und Arbeitskreisen

Lokal ist in Dortmund ein gut ausgebautes professionelles Netzwerk zu gesundheitlichen und sozialen Themen vorhanden. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist eine aktive Partnerin dieses Netzwerkes. Unter anderem ist sie in folgenden Gremien und Arbeitskreisen vertreten:

- Gesundheitskonferenz der Stadt Dortmund
- Facharbeitskreis Psychiatrie der Stadt Dortmund
- Erfahrungsaustauschtreffen mit den Knappschaft Kliniken Dortmund

Auf der Landesebene ist die Selbsthilfe-Kontaktstelle in diesen Gremien vertreten:

- Landesarbeitskreis (LAK) der Selbsthilfe-Kontaktstellen NRW
- Arbeitsgemeinschaft (AG) der Selbsthilfe-Kontaktstellen und -Büros im Paritätischen NRW
- Regionaltreffen der paritätischen Selbsthilfe-Kontaktstellen und -büros Westfalen-Lippe

Auf der Bundesebene ist die Selbsthilfe-Kontaktstelle in diesen Institutionen vertreten:

- [Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.](#)
- [Gesunde-Städte-Netzwerk](#)

### Kooperationen mit Krankenhäusern

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle arbeitet mit verschiedenen Dortmunder Krankenhäusern und Rehabilitationskliniken zusammen, die die Selbsthilfe in ihren Einrichtungen unterstützen und fördern. Ziel dieser Kooperationen ist es, Patientinnen und Patienten frühzeitig über Möglichkeiten der Selbsthilfe zu informieren sowie die Gründung und Vernetzung von Selbsthilfegruppen zu unterstützen.

Im Jahr 2025 bestand eine enge Zusammenarbeit mit dem Klinikum Dortmund, insbesondere im Bereich der Initiierung neuer Selbsthilfegruppen. In diesem Rahmen wurde eine Selbsthilfegruppe für Betroffene und Angehörige von Menschen mit Epilepsie gegründet. Darüber hinaus befand sich zum Jahresende eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit einer Gehirntumorerkrankung im Aufbau.

Eine weitere Kooperation bestand mit dem Endometriose-Zentrum des St.-Johannes-Hospitals. Hier konnte im Berichtsjahr eine neue Selbsthilfegruppe für Endometriose-Betroffene gegründet werden.



Tag der Selbsthilfe im Knappschaft Klinikum Lütgendortmund

Langjährig besteht zudem eine Zusammenarbeit mit den Knappschaft Kliniken Dortmund. Im Jahr 2025 wurde dort ein Selbsthilfetag durchgeführt, bei dem mehrere Selbsthilfegruppen ihre Arbeit vorstellen konnten. Die Veranstaltung bot Patientinnen und Patienten sowie Fachpersonal die Möglichkeit, sich über Selbsthilfeangebote zu informieren und mit den Gruppen in Kontakt zu treten.

Die Kooperationen mit den Dortmunder Kliniken leisten einen wichtigen Beitrag zur Sichtbarkeit der Selbsthilfe und unterstützen die Vermittlung von Betroffenen in passende Selbsthilfegruppen.

### **Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe – KoPS**

Auf Grundlage der Landesförderung Pflegeselbsthilfe nach § 45d SGB XI beteiligt sich die PariSozial Dortmund gGmbH als Trägerin des Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe Dortmund seit Februar 2018 an dem Projekt „Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe“ (KoPS).

Der Bewilligungszeitraum des aktuellen Projekts erstreckt sich über drei Förderjahre, vom 01.08.2023 bis 31.07.2026.

Ende des Berichtsjahres wurden insgesamt 18 Pflege-Selbsthilfegruppen durch das KoPS gefördert und fachlich begleitet.

Im Projekt KoPS ist die Selbsthilfe-Kontaktstelle eine beständige Netzwerk- und Kooperationspartnerin.

### **Team Ansprechpartner\*in**

Das Team Ansprechpartner\*in wird von den Selbsthilfe-Aktiven im Gesamttreffen für einen Zeitraum von zwei Jahren gewählt und vertritt die Selbsthilfegruppen nach außen. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle arbeitet eng mit den beiden Vertreter\*innen zusammen. Auch Selbsthilfegruppen haben die Möglichkeit, sich in Bedarfsfällen im Sinne einer Peer-zu-Peer-Beratung an die beiden Ansprechpartner\*innen zu wenden. Das Team wirkt auch als Vertretung der Selbsthilfe in Gremien mit, z. B. der regionalen Gesundheitskonferenz oder beim Gesunde- Städte-Netzwerk. Im Jahr 2025 wurde das bisherige Team Ansprechpartner\*in wiedergewählt.



Das Team Ansprechpartner\*in der Dortmunder Selbsthilfe

## Impressum

### Herausgeber

Parisozial gGmbH  
Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund  
Ostenhellweg 42-48/Eingang Moritzgasse  
44135 Dortmund

Tel.: 0231 52 90 97

selbsthilfe-dortmund@paritaet-nrw.org

[www.selbsthilfe-dortmund.de](http://www.selbsthilfe-dortmund.de)

### Redaktion und Layout

Kirsten Danner | Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund  
Sabine Wojczak | Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund

### Fotos

|            |                           |
|------------|---------------------------|
| Titelseite | sxss von pixabay          |
| S. 3       | Markus Mielek             |
| S. 5       | Selbsthilfe-Kontaktstelle |
| S. 6       | Nora Wingefeld            |
| S. 8       | Selbsthilfe-Kontaktstelle |
| S. 10      | Selbsthilfe-Kontaktstelle |
| S. 11      | Selbsthilfe-Kontaktstelle |

### Erschienen

März 2026

redaktioneller Hinweis



