

Jahresbericht 2024



Inhalt

- 3 Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund
- 4 Arbeitsschwerpunkte
- 5 Jubiläum
- 6 Rahmenbedingungen und personelle Situation
- 6 Gesamtkontakte – Zahlen und Fakten im Überblick
- 8 Veranstaltungen und Fortbildungsangebote
- 9 Öffentlichkeitsarbeit
- 11 Projekte und Kooperationen
- 13 Ausblick
- 13 Impressum und Kontakt
- 14 Dortmunder Selbsthilfegruppen-Themen

1. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle (SHK) ist eine professionelle Beratungseinrichtung. Sie informiert über Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen (SHG), vermittelt in bestehende Gruppen und verweist auf professionelle Hilfsangebote. Sie hilft bei der Gründung von Selbsthilfegruppen. Darüber hinaus unterstützt und berät sie bestehende Selbsthilfegruppen und fördert den Erfahrungsaustausch dieser untereinander durch gezielte Veranstaltungen und Fortbildungen wie Gesamttreffen, Themenabende und Seminare.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle nimmt eine aktive Rolle in der Öffentlichkeitsarbeit wahr, indem sie für das Angebot der Selbsthilfe wirbt. Sie kooperiert mit Fachleuten aus dem Gesundheits- und Sozialbereich und trägt zur Stabilisierung von Selbsthilfeaktivitäten bei. Als Initiatorin, Vermittlerin, Förderin und Multiplikatorin der Selbsthilfe fungiert sie als wichtige Schnittstelle.

Die Grundlagen und Rahmenbedingungen der Selbsthilfeunterstützung sind Toleranz, Offenheit und Vielfalt. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle arbeitet träger- und verbandsübergreifend und respektiert die Anonymität der Einzelnen. In Dortmund wird die Selbsthilfe-Kontaktstelle von der PariSozial Dortmund gGmbH getragen, einer hundertprozentigen Tochter des Paritätischen NRW. Diese Dortmunder Kontaktstelle ist eine von insgesamt 38 Selbsthilfe-Kontaktstellen und -büros des Landesverbandes.

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

1.1. Räumlichkeiten

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle hat ihren Sitz am Ostenhellweg 42-48 in der Dortmunder Innenstadt. Die barrierefreien Räumlichkeiten liegen in zentraler Lage und sind gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar. Darüber hinaus stehen in unmittelbarer Nähe öffentliche Parkplätze zur Verfügung. Für Treffen der Dortmunder Selbsthilfegruppen stehen hier an sechs Tagen in der Woche drei Räume zur Verfügung. Im Jahr 2024 wurden die Räumlichkeiten der Selbsthilfe-Kontaktstelle regelmäßig von 30 Selbsthilfegruppen genutzt.



1.2. Finanzierung

Finanziell getragen wird die Arbeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle durch:

- Zuschüsse der gesetzlichen Krankenkassen gemäß § 20h SGB V,
- finanzielle Unterstützung seitens der Stadt Dortmund,
- Fördermittel des Landes Nordrhein-Westfalen,
- sowie Eigenmittel des Trägers.

Diese vielfältige Unterstützung gewährleistet die kontinuierliche Arbeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle und sichert die verschiedenen Angebote für die Selbsthilfegruppen in Dortmund.

1.3. 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.



1.4. 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 85 % dieser Selbsthilfegruppen widmen sich gesundheitsbezogenen Themen und verteilen sich auf verschiedene Bereiche:

- Sucht (30 %)
- Chronische Erkrankungen (26 %)
- Psychische Erkrankungen und Belastungen (20 %)
- Behinderungen (9 %)

Die restlichen ca. 15 % der Selbsthilfegruppen sind dem Bereich der sozialen Selbsthilfe zuzuordnen. Beispiele hierfür sind Gruppen zur Geschlechtsidentität, für Senior*innen oder familienbezogener Selbsthilfe.

2. Arbeitsschwerpunkte

2.1. Junge Selbsthilfe

Das Thema „junge Selbsthilfe“ stand auch in diesem Jahr im Fokus. Ziel war es, die Selbsthilfe bei jüngeren Menschen in Dortmund bekannter zu machen. Dafür wurden verschiedene Herangehensweisen, auch im überregionalen Austausch reflektiert. Im Jahr 2024 lag der Schwerpunkt insbesondere auf dem Ausbau des Netzwerks.

Daher wurden Kontakte zu verschiedenen Einrichtungen in Dortmund geknüpft. Austauschtreffen fanden unter anderem mit der psychologischen Studienberatung sowie mit den allgemeinen Studierendenausschüssen der TU und der FH Dortmund statt. In Zusammenarbeit mit dem AstA der TU Dortmund wurden zudem vor Ort Beratungsgespräche zur Gründung von Selbsthilfegruppen geführt. Darüber hinaus stellte die Selbsthilfe-Kontaktstelle ihren Arbeitsbereich im Rahmen eines Kontakttages an einer Fakultät der TU Dortmund vor.

Das erweiterte Netzwerk wurde genutzt, um Selbsthilfegruppen im Aufbau gezielt für junge Erwachsene zu bewerben. Zudem fanden mehrere Erstgespräche mit jungen Betroffenen zur Gründung neuer Gruppen statt. Aktuell befinden sich zwei Gruppen für junge Erwachsene im Aufbau.

2.2. Selbsthilfe und Migration

Im Jahr 2024 war Selbsthilfe und Migration ein zentraler Arbeitsschwerpunkt. Ein wichtiger Bestandteil war die Zusammenarbeit mit dem Verbund der sozial-kulturellen Migrant*innenorganisationen (VMDO), da eine VMDO-Mitarbeiterin als Selbsthilfe-Beauftragte im Projekt „Kultursensible Selbsthilfe“ tätig ist. Es fand eine gemeinsame Schulung von türkischsprachigen Kund*innen des Jobcenters statt und es wurde die mögliche gemeinsame Gründung von neuen muttersprachlichen Selbsthilfegruppen thematisiert. Darüber hinaus wurde zu bereits bestehenden Selbsthilfegruppen aus dem Themenfeld Kontakt aufgenommen, etwa zu einer Gruppe von Eltern aus der Ukraine oder der Empowerment-Gruppe für afro-internationale Familien.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle setzt sich weiterhin für die Repräsentation von Vielfalt ein und engagiert sich aktiv gegen Rassismus und Antisemitismus, unter anderem durch Beiträge in Social Media und im Newsletter.

2.2. Einsatz gegen Gewalt gegen Frauen

Im Jahr 2024 gab es eine besonders hohe Nachfrage nach Gruppen für Angehörige von Narzissten. Im Laufe des Jahres wurden dazu zwei Gruppen für betroffene Frauen gegründet. Die Kontaktstelle beteiligte sich aktiv an der Entwicklung der Strategie zur Umsetzung der Istanbul-Konvention in Dortmund, die vom Gleichstellungsbüro der Stadt Dortmund koordiniert wurde. Dieses Engagement unterstreicht die Relevanz der Selbsthilfe als wichtigen Bestandteil in der Bekämpfung von Gewalt gegen Frauen. Zudem macht sie in ihren Medien wie dem Selbsthilfe-Newsletter und auf Social Media auf das Thema „Gewalt gegen Frauen“ aufmerksam.

3. Jubiläum

Am 19. April 2024 feierte die Kontaktstelle ihr über 40-jähriges Jubiläum mit einem Festakt in der Bürgerhalle des Dortmunder Rathauses, zu dem rund 170 Menschen aus Selbsthilfegruppen und Netzwerkpartnerschaften kamen. Während der Veranstaltung wurde das große Engagement der Selbsthilfe gefeiert und wertgeschätzt, etwa in einer Gesprächsrunde mit Selbsthilfegruppen und Profis. Das Jubiläum stärkte bestehende Partnerschaften und bot zugleich die Möglichkeit, neue Netzwerke zu knüpfen.



4. Rahmenbedingungen und personelle Situation

Personalwechsel in der Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund: Im Januar und Februar befand sich eine Fachkraft in Elternzeit, während ihre Aufgaben von einer befristeten Vertretung übernommen wurden. Im März 2024 kehrte die Fachkraft zurück, wodurch die Vertretung ihre Tätigkeit bei der Kontaktstelle beendete. Zudem gab es im selben Monat einen Wechsel in der Sachbearbeitung und eine neue Verwaltungskraft trat die Stelle an. Dieser Übergang erforderte eine Einarbeitungszeit, die durch die Unterstützung der Fachkräfte begleitet wurde.



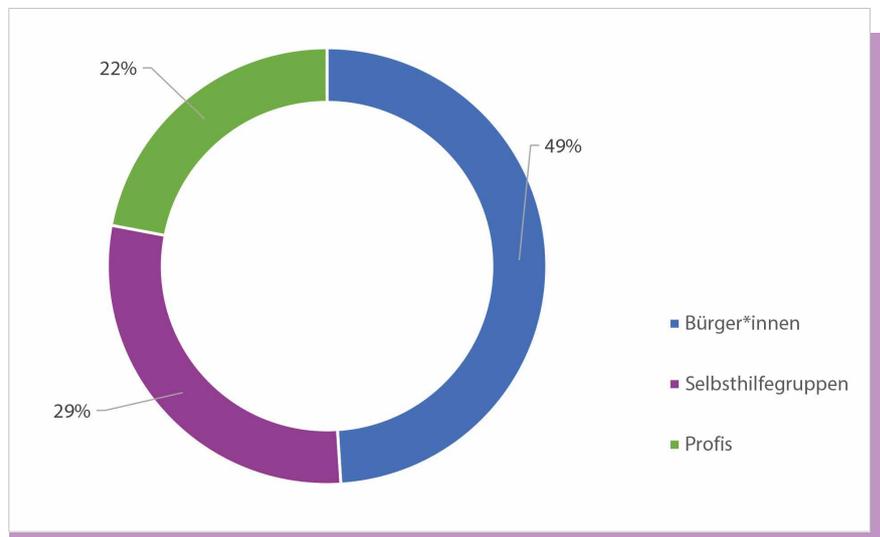
5. Gesamtkontakte - Zahlen und Fakten im Überblick

Im Jahr 2024 wurden insgesamt 2.743 Einzel-Kontakte zur Auskunft und Beratung statistisch erfasst, darunter Kontakte mit:

- Bürger*innen (1277)
- Selbsthilfegruppen (859)
- professionell Tätigen (607).

Die Art der Kontaktaufnahme erfolgte im Jahr 2024 hauptsächlich telefonisch (51 %) oder schriftlich/per E-Mail (40 %). Persönliche Kontakte machten rund 10 % aus.

Die Kontakte mit Bürger*innen stiegen im Vergleich zum Vorjahr um 19 % an, die Kontakte mit Selbsthilfegruppen um 31 %. Die Kontakte mit Professionellen stiegen um 23 % an.



5.1. Anfragen nach Gruppenthemen

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

Nummer	Thema	Anzahl der Anfragen (absolut)	Anteilig an Gesamtzahl der Anfragen (1393)
1	Depression	212	15 %
2	Narzissmus	85	6 %
3	Angst / Panik / Phobie	81	6 %
4	PTBS / Trauma	47	4 %
5	Gewalt / Missbrauch - Opfer	46	3 %
6	Autismus	44	3 %
7	Einsamkeit / Freizeit	40	3 %
8	Zwangserkrankungen	40	3 %
9	Essstörungen	38	3 %
10	Alkohol	33	2 %

5.2. Gründungen und Auflösungen von Selbsthilfegruppen

Die Fachberatung bietet ein breites Spektrum an Unterstützung bei der Gründung von Gruppen: Sie berät Initiator*innen bei der persönlichen Entscheidung zur Gründung einer Selbsthilfegruppe, erstellt gemeinsam Infomaterialien wie zum Beispiel Flyer, führt Interessierte auf einer Warteliste zusammen und vernetzt sie miteinander. Zusätzlich moderiert die SHK erste Treffen, hilft bei der Entwicklung und Erhaltung stabiler Gruppenstrukturen und unterstützt bei der Öffentlichkeitsarbeit sowie der Suche nach passenden Räumlichkeiten.

Für das Jahr 2024 veranschaulichen die folgenden Kennzahlen die Aktivitäten sowie die Entwicklungen neuer und bestehender Gruppen in Dortmund.

- Es fanden 30 Erstberatungen mit Bürger*innen statt, die den Wunsch hatten, eine Selbsthilfegruppe zu gründen.
- Elf Selbsthilfegruppen wurden mit Unterstützung der Kontaktstelle gegründet, davon neun im Bereich der Gesundheitsselbsthilfe und zwei im Bereich der sozialen Selbsthilfe.
- Zu neun bereits bestehenden Selbsthilfegruppen wurde der Kontakt aufgenommen und in den Pool existierender Gruppen der Selbsthilfe-Kontaktstelle aufgenommen.
- Ende des Jahres 2024 befanden sich 15 Selbsthilfegruppen in der Aufbau-phase.
- Der Aufbau von vier Selbsthilfegruppen wurde beendet. Entweder, weil sich nicht genug Interessierte fanden oder weil die Initiator*innen den Aufbau aus persönlichen Gründen abgebrochen haben.
- Im Jahr 2024 haben sich sieben Selbsthilfegruppen aufgelöst.

5.3. Auswertung: Tendenzen in der Selbsthilfe-Landschaft

Im Hinblick auf die statistischen Daten (siehe „Gesamtkontakte – Zahlen und Fakten“, S. 6) zeichnet sich eine Steigerung der Kontakte im Vergleich zum Vorjahr ab. Grund dafür ist vermutlich das gestiegene Interesse an Selbsthilfe nach der Corona-Pandemie. Auch im Rahmen des 40-jährigen Jubiläums gab es viele Kontakte, insbesondere zu Gruppen und Professionellen.

Es ist ein deutlicher Anstieg der Kontakte von Angehörigen von Betroffenen um 34 % zu verzeichnen. Im Bereich der Kontaktvermittlung von Bürger*innen zeigt sich, dass traditionelle Wege wie Zeitungen, Wegweiser und Flyer zunehmend an Bedeutung verlieren, während die Vermittlung über Internet und soziale Medien zunimmt (jeweils ca. 20 % Steigerung). Es gab auch eine Zunahme bei der Vermittlung in professionellen Einrichtungen. Die angefragten Themen der Bürger*innen spiegeln gesellschaftliche Tendenzen wider, wie zum Beispiel die hohe Nachfrage nach Gruppen für psychische Erkrankungen sowie die Suche nach Gruppen für Opfer von Gewalt. Diese Tendenzen zeigen sich besonders in der Nachfrage nach Themen wie „Narzissmus“, „Trauma“ und „Gewalt/Missbrauch – Opfer“.

6. Veranstaltungen und Fortbildungsangebote

In jeder Gruppe übernehmen Teilnehmer*innen eine Vielzahl organisatorischer Aufgaben. Ohne dieses ehrenamtliche Engagement wäre die Arbeit der Selbsthilfegruppen nicht möglich. Dieses Engagement unterstützt die Selbsthilfe-Kontaktstelle insbesondere durch regelmäßig stattfindenden Veranstaltungen, die der Information, Weiterbildung und dem Austausch für die in der Selbsthilfe Aktiven dienen.

6.1. Gesamttreffen

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle lud im Jahr 2024 zwei Mal zu Gesamttreffen ein. Das Gesamttreffen richtet sich an alle Selbsthilfe-Aktive. In diesen Veranstaltungen werden für die Selbsthilfe relevante Themen behandelt, wie etwa Neuigkeiten aus der Selbsthilfelandchaft, finanzielle Fördermöglichkeiten, Strategien der Öffentlichkeitsarbeit sowie Arbeitsschwerpunkte der Selbsthilfe-Kontaktstelle. Zudem besteht die Möglichkeit, Vertreter*innen von Einrichtungen wie Beratungsstellen mit Impulsvorträgen zu hören und mit diesen ins Gespräch zu kommen.

6.2. Themenabende

Auch im Jahr 2024 wurden Themenabende für die Selbsthilfegruppenmitglieder durchgeführt. Es wurden Vorträge gehalten und die Gruppen konnten mit den Mitarbeiter*innen der Kontaktstelle oder den eingeladenen Referent*innen ins Gespräch kommen. Im Jahr 2024 fanden folgende Themenabende statt:

- „Wenn die Gruppe Geld braucht...“ – Finanzielle Fördermöglichkeiten für Selbsthilfegruppen
- Selbstfürsorge: Das Energie-Fass auffüllen

6.3. Erfahrungsaustauschtreffen

Es fand ein Erfahrungsaustauschtreffen statt:

- „Einfach mal reden“ – Selbsthilfe auf dem Weg. Spaziergang für Dortmund der Selbsthilfegruppen im Rombergpark



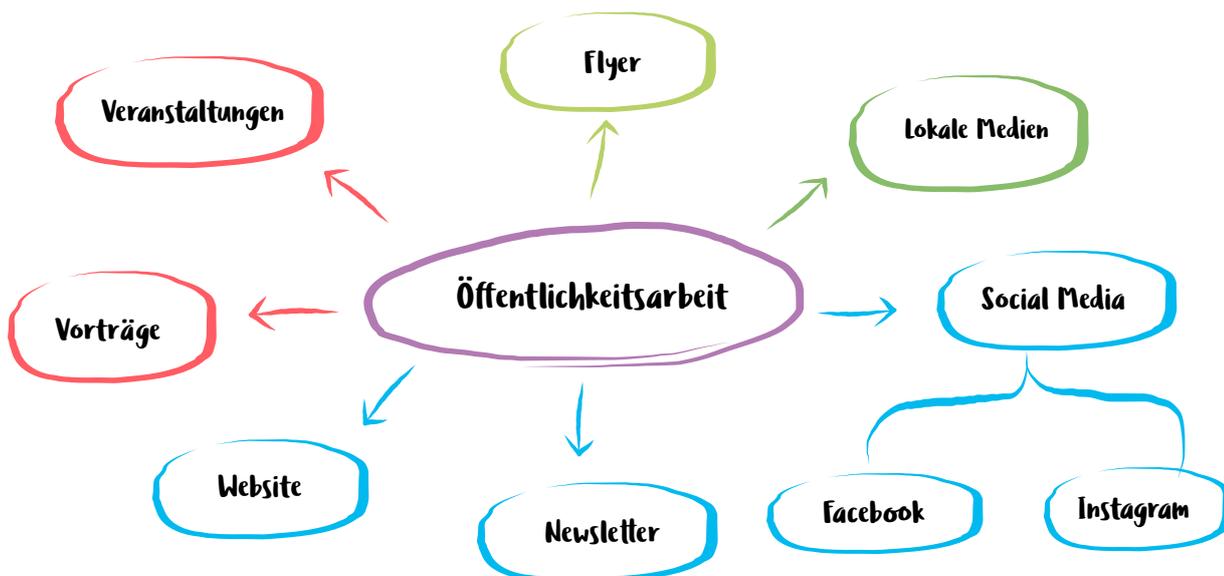
6.4. Seminar

Es fand ein Seminar statt:

- Wertschätzende Kommunikation – Bewusster und achtsamer Umgang mit Sprache

7. Öffentlichkeitsarbeit

Die Öffentlichkeitsarbeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle hat zum Ziel, über Selbsthilfe aufzuklären, Informationen bereitzustellen und Menschen zur Teilnahme an Selbsthilfegruppen zu motivieren.



Die obenstehende Abbildung verdeutlicht die vielfältigen Medien, die von der Kontaktstelle genutzt werden. Durch gezielte Öffentlichkeitsarbeit werden unterschiedliche Zielgruppen auf die Möglichkeiten der Selbsthilfe aufmerksam gemacht.

Dazu gehört etwa eine regelmäßige Pressearbeit in lokalen Medien, beispielsweise zu Gruppengründungen und Veranstaltungen. Gegebenenfalls stellt die Selbsthilfe-Kontaktstelle auch den Kontakt zwischen Initiator*innen oder Ansprechpartner*innen aus Selbsthilfegruppen und der Presse her.

Weiterhin existieren diverse Flyer, die Informationen zur Selbsthilfe-Kontaktstelle sowie zu den Dortmunder Selbsthilfegruppen und zu allgemeinen Selbsthilfethemen bereithalten. In diesem Jahr wurde der Flyer „Kommt eine Selbsthilfegruppe für mich in Frage?“ aktualisiert und neu gedruckt, um die

Entscheidung, eine Selbsthilfegruppe zu besuchen für Interessierte zu erleichtern. Regelmäßig wird die Liste der Gruppenthemen in Dortmund aktualisiert und gedruckt. Sie ist online abrufbar oder wird an Bürger*innen sowie Netzwerkpartner*innen verteilt.

Sechsmal im Jahr gibt die Selbsthilfe-Kontaktstelle einen Newsletter heraus, der von den gesetzlichen Krankenkassenverbänden finanziert wird. Dieser enthält regelmäßig Beiträge von Selbsthilfegruppen, zu Gruppengründungen, Fortbildungs- und Veranstaltungsterminen sowie Wissenswertes rund um die Selbsthilfe. Ende Dezember 2024 erreichte der Newsletter 480 Abonent*innen. Im Jahr 2024 erschien ein Sonder-Newsletter zum Jubiläum. Dieser wurde sowohl digital an alle Abonent*innen geschickt als auch in einer Auflage von 2.000 Stück gedruckt und an Interessierte sowie professionelle Einrichtungen verteilt.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist auch in den sozialen Medien präsent mit Konten auf Facebook und Instagram. Die Facebook-Seite erreicht wöchentlich durchschnittlich 16.000 Konten und hatte am Ende des Berichtsjahres 260 aktive Follower. Die Instagram-Seite erreicht durchschnittlich etwa 2.000 Konten und zählte am Jahresende 580 aktive Follower.

Über die Projektförderung der gesetzlichen Krankenkassen wurden weitere Werbemittel wie Kugelschreiber, Karten und Flyer angeschafft. Auch wurde die Verteilung von Postkarten an öffentlichen Orten zur Bewerbung der Selbsthilfe darüber finanziert.

Auf der Homepage der Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund stellt die SHK ihre Arbeit sowie Inhalte und Themen der Dortmunder Selbsthilfegruppen vor.

redaktioneller Hinweis




PARITÄT



@Selbsthilfe.ParitaetNRW

8. Projekte und Kooperationen

8.1. 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
- Qualitätszirkel Selbsthilfefreundliches Krankenhaus (Knappschafts Krankenhaus Lütgendortmund)
- Arbeitskreis Opferhilfe 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](#)
- [Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit](#)

8.2. 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 hin. 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 2024 schied ein Ansprechpartner aus – in einer Nachwahl wurden zwei Nachfolger gewählt, die ihn bis zur Neuwahl im Jahr 2025 vertreten.

8.3. Selbsthilfefreundlichkeit im Gesundheitswesen

Kooperation mit Dortmunder Krankenhäusern

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle pflegt partnerschaftliche Beziehungen zu Dortmunder Krankenhäusern und Rehabilitationskliniken, die den Gedanken der Selbsthilfe in ihren Einrichtungen fördern. Diese Zusammenarbeit wird durch vielfältige Angebote und die engagierte Beteiligung Dortmunder Selbsthilfegruppen gestärkt. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle beteiligte sich 2024 am Selbsthilfetag des Klinikums Dortmund sowie am Tag des Westfälischen Krebszentrums mit einem Vortrag. Darüber hinaus wurde mit dem Klinikum eine Kooperation schriftlich vereinbart, um die systematische Verankerung der Selbsthilfefreundlichkeit als Bestandteil der Patientenorientierung zu ermöglichen.

Des Weiteren besteht eine Kooperation mit dem Endometriose-Zentrum des St.-Johannes-Hospitals zur Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe für Endometriose-Betroffene.

Selbsthilfefreundliches Krankenhaus

Die Kontaktstelle unterhält seit vielen Jahren eine Kooperation mit dem Klinikum Westfalen im Rahmen des Programms „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“. Im Jahr 2024 fand im Knappschaftskrankenhaus Lütgendortmund ein Selbsthilfetag statt.

Während dieser Veranstaltung hatten verschiedene Selbsthilfegruppen die Möglichkeit, sich vorzustellen und ihre Arbeit zu präsentieren. Diese Form der Kooperation trägt nicht nur zur Sichtbarkeit der Selbsthilfegruppen bei, sondern fördert auch das Verständnis für Selbsthilfe in medizinischen Einrichtungen.



8.4. 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 17 Pflegeselbsthilfegruppen gefördert.

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



9. Ausblick

Am Ende des Berichtsjahres befanden sich einige Selbsthilfegruppen noch in der Gründungsphase. Zu Beginn des neuen Jahres wird mit der Entstehung mehrerer neuer Gruppen gerechnet, die die Selbsthilfelandchaft in Dortmund erweitern und bereichern werden.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Modernisierung der Öffentlichkeitsarbeit. In diesem Zusammenhang erhält die Selbsthilfe-Kontaktstelle eine neue Homepage mit modernem Design und optimierter Benutzerfreundlichkeit.

Zudem wird die Kontaktstelle erstmals am bundesweiten Projekt „In-Gang-Setzer“ teilnehmen. Dieses Vorhaben qualifiziert engagierte Ehrenamtliche, die den Prozess der Gruppengründung aktiv begleiten und unterstützen – ein wertvoller Beitrag zur Förderung der Selbsthilfearbeit.

10. Impressum und Kontakt

Herausgeber

Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund
Ostenhellweg 42 – 48 (Eingang Moritzgasse)
44135 Dortmund

Tel.: 0231 52 90 97

Fax: 0231 52 090

selbsthilfe-dortmund@paritaet-nrw.org

www.selbsthilfe-dortmund.de

Sprechzeiten:

Mo 09.00 – 13.00 + 14.00 – 16.30 Uhr

Mi 09.00 – 13.00 + 14.00 – 16.30 Uhr

Do 14.00 – 16.30 Uhr

Fr 09.00 – 13.00 Uhr

und nach Vereinbarung

Redaktion

Sabine Wojczak | Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund

Kirsten Danner | Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund

Layout

Ulrike Sommerfeld | Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Fotos

Titelseite

Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund

S. 3, 4, 5, 6, 9, 12

Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund

S. 12 (unten)

Seventyfour | stock.adobe.com

Erschienen

März 2025

Besuchen Sie uns!

auf Facebook:

[www.facebook.com/
Selbsthilfe.Dortmund](http://www.facebook.com/Selbsthilfe.Dortmund)



auf Instagram:

[www.instagram.com/
selbsthilfekontaktstelle_do](http://www.instagram.com/selbsthilfekontaktstelle_do)



Kennen Sie unseren Newsletter?

www.selbsthilfe-news.de

Themen der Selbsthilfegruppen in Dortmund

„Kommse bei, hörse zu, machse mit“



Immer mehr Menschen nutzen die Möglichkeit, sich bei gesundheitlichen, seelischen und sozialen Belastungen in einer Selbsthilfegruppe gegenseitig zu unterstützen. In Dortmund gibt es rund 240 Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige.

Diese Themen gibt es in Dortmunder Selbsthilfegruppen:

Stand: 1. Halbjahr 2025

A	Burnout	F
ADHS, Erwachsene		Fibromyalgie
Adipositas	C	Frauen
Adoptiveltern	Chromosomenschädigung	
Adoptierte	Chronische Erkrankungen	G
AIDS/HIV	Cochlea Implantat (CI)	Geflüchtete
Alkoholabhängigkeit*	Colitis Ulcerosa	Gehörlosigkeit
Alleinerziehend	Covid, Long Covid	Gewalt / Missbrauch, Opfer
Alleinstehend		Glaukom (grüner Star)
Alzheimer	D	Glücksspiel
Amputation	Darmkrebs	
Angsterkrankungen	Demenz	H
Anorexie*	Depression*	Haarausfall
Anti-Rassismus	Diabetes	Hashimoto Thyreoiditis
Arbeiterkinder	Dissoziative Störung	Hauterkrankungen
Asperger Syndrom, Frauen	Drogenabhängigkeit*	Herzerkrankte, Kinder
Augenerkrankung	Dystonie	Hirn-Aneurysma
Autismus*		HIV-Infizierte / AIDS
	E	Hochbegabte, Kinder
B	Endometriose	Hochsensibilität
Behinderung*	Einsamkeit	Hörgeschädigte
Blasenkrebs	Elektrosensibilität	Homosexualität*
Blepharospasmus	Eltern	Hypophysen Erkrankung
Bipolare Störung*	Emotional instabile	
Blindheit/ Erblindung	Persönlichkeitsstörung	I
Blutgerinnungsstörungen	Epilepsie	Insulinpumpen
Borderline	Erblindung	
Brustkrebs	Ertaubte	J
Bulimie	Essstörungen	

K

Kinderwunsch, unerfüllter
 Kehlkopfoperierte
 Komplexe PTBS
 Krebs*
 Kriegsenkel
 Künstlicher Blasen-/
 Darmausgang

L

Legasthenie
 Lesben
 Leukämie*
 Long Covid
 Lungenerkrankungen
 Lungenkrebs
 Lupus erythematodes

M

Männer
 Magenentfernung
 Medikamentenabhängigkeit
 Messies
 Mitochondriopathie
 Missbrauch, sexueller
 Morbus Basedow
 Morbus Bechterew
 Morbus Crohn
 Morbus Menière
 Morbus Osler / HHT
 Mütter
 Multiples Myelom
 Multiple Sklerose
 Myotonie

N

Narzissmus*
 Nebennierenerkrankung

O

Obdachlosigkeit*
 Organtransplantierte

P

Panikattacken
 Parkinson
 Partnerschaft
 Persönlichkeitsstörungen
 Pflegeeltern
 Pflegende Angehörige
 Plasmozytom
 Poliomyelitis
 Polyamorie
 Primär biliäre Zirrhose (PBC)
 Prostatakrebs
 Psychiatrie-Erfahrene
 Psychische Belastung
 Psychische Erkrankungen*
 Psychose*
 PTBS, komplexe

Q**R**

Ruhestand

S

Schwule
 Schizophrenie
 Sehbehinderte
 Selbstfindung
 Senior*innen
 Sex-/ Liebessucht
 Sklerodermie
 Soziale Phobie
 Spielsucht
 Stoma

Stottern
 Sucht*

T

Taubblind
 Tinnitus
 Torticollis Spasticus
 Traumatisierung
 Trauer
 Trennung

U

Übergewicht

V

Verlassene Eltern und Großeltern
 Verlustängste
 Verwaiste Eltern
 Väter nach Trennung

W

Wohnungslose*

X**Y****Z**

Zwangsstörungen

*** Hinweis:**

... und / oder Angehörige- / bzw. Elterngruppe

Ein Thema ist nicht dabei?

Kein Problem – die Selbsthilfe-Kontaktstelle unterstützt Bürger*innen bei der Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe. Außerdem haben wir einen Überblick über weitere Hilfsangebote in Dortmund.

Finden von Selbsthilfegruppen in ganz NRW im Selbsthilfenetz:

www.selbsthilfenetz.de/suchen-und-finden

**Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund**

Ostenhellweg 42-48/Eingang Moritzgasse
 44135 Dortmund
 Tel. 0231 52 90 97
 Mail: selbsthilfe-dortmund@paritaet-nrw.org

Web: www.selbsthilfe-dortmund.de

Sprechzeiten:

Mo 09.00 – 13.00 + 14.00 – 16.30 Uhr
 Mi 09.00 – 13.00 + 14.00 – 16.30 Uhr
 Do 14.00 – 16.30 Uhr
 Fr 09.00 – 13.00 Uhr

Instagram und Facebook:



