

**Selbsthilfe-Kontaktstelle  
Dortmund**

Ostenhellweg 42-48  
(Eingang Moritzgasse)  
44135 Dortmund

Tel.: 02 31 - 52 90 97  
Fax: 02 31 - 52 09 0

**Unsere Sprechzeiten**

Mo. | Mi. 09:00 - 13:00 Uhr  
14:00 - 16:30 Uhr  
Do.: 14:00 - 16:30 Uhr  
Fr.: 09:00 - 13:00 Uhr

... und nach Vereinbarung



selbsthilfe-dortmund@paritaet-nrw.org



selbsthilfe-dortmund.de



Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund



selbsthilfekontaktstelle\_do



Regelmäßige Newsletter aus der Region für die Region – Melden Sie sich an unter: [www.selbsthilfe-news.de](http://www.selbsthilfe-news.de)

Die SelbsthilfeNews sind ein Angebot der Krankenkassen-/verbände in NRW im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach §20h SGB V.



Regelmäßige Newsletter aus der Region für die Region  
Melden Sie sich an unter: [www.selbsthilfe-news.de](http://www.selbsthilfe-news.de)

**Zusammen**  
sind wir **stark!**



## Wir bringen zusammen!

### Seit über 40 Jahren

Selbsthilfegruppen haben sich in den vergangenen Jahrzehnten zu wichtigen Ankerpunkten für gemeinschaftliche Unterstützung entwickelt, die Menschen bei der Bewältigung von Lebensproblemen auffangen und zusammenbringen. Die Bandbreite und die Vielfalt innerhalb der Dortmunder Selbsthilfe ist groß: Sie reicht von **ADHS** bis **Zwangsstörungen** und deckt vielfältige gesundheitliche und soziale Aspekte ab.

Seit ihrer Gründung im Jahr 1983 bringt die Selbsthilfe-Kontaktstelle Menschen in schwierigen Lebenslagen zusammen und schafft so eine Plattform für den Austausch von Erfahrungen, Stärkung und Hoffnungen.

Zum Anlass unseres Jubiläums möchten wir Ihnen die Selbsthilfe in Dortmund

näher vorstellen: Wie hat alles mit der Kontaktstelle im Jahr 1983 angefangen? Woran arbeiten die Fachkräfte der SHK den ganzen Tag? Was macht die Arbeit der Kontaktstelle im Dortmunder Hilfesystem aus? Und natürlich kommen auch die Selbsthilfegruppen zu Wort! Erfahren Sie, was Selbsthilfe für die Menschen in den Gruppen bedeutet.

Mit dieser Broschüre möchten wir aber nicht nur die Arbeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle feiern, sondern auch einmal „Danke“ sagen, an alle, die uns auf dem Weg begleitet haben: an die engagierten Mitglieder der Dortmunder Selbsthilfegruppen, an die vielfältigen Kooperationspartner\*innen und natürlich die Fördergeber\*innen.

**Viel Freude beim Lesen und Mitfeiern!**

# Kommse bei, hörse zu, machse mit!



Quatschen, helfen, lachen in den Selbsthilfegruppen in Dortmund!  
Infos unter Telefon: **0231 52 90 97** oder **www.selbsthilfe-dortmund.de**

Diese Maßnahme wird im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach §10b SGB V von den Krankenkassen-verbänden in Dortmund gefördert.



## Grußwort von Andreas Greiwe

### Fachgruppenleiter Selbsthilfe/-Kontaktstellen | Der Paritätische NRW

Im Jahr 1987 war ich das erste Mal in der Kontaktstelle in Dortmund. Schon damals, um zu sehen, wie eine systematische Unterstützung der Selbsthilfe gelingen kann. Die Kontaktstelle war nicht nur bundesweit eine der Ersten dieser Art, sondern immer auch eine Einrichtung, von deren Erfahrungen die gesamte Szene der Selbsthilfe-Unterstützung lernen und profitieren konnte. Schnell etablierte sich die Kontaktstelle zu einer geschätzten Einrichtung, die sich den wandelnden Herausforderungen der Selbsthilfe stellte.

Seit 1990 bin ich für den Paritätischen NRW mit den Kontaktstellen befasst und konnte die Entwicklung in Dortmund gut verfolgen. Durch das hohe und kompetente Engagement der Mitarbeiter\*innen gab es immer wieder Impulse, die auch für andere Kontaktstellen hilfreich waren.

Das Selbsthilfe-Engagement steht (mal wieder) vor großen Herausforderungen. Der Wunsch nach zeitlich begrenztem Engagement als auch eine zunehmende Konsumhaltung gefährden manche Selbsthilfegruppe; und das Internet (Dr. Google) forciert diese Entwicklungen. „Junge Selbsthilfe“ und die Auswirkungen der Digitalisierung sind weitere Schlagworte.

Hier hilft ein Blick auf das, was die Selbsthilfe ausmacht. Deren Kraft ist begründet in der gemeinsamen, „am eigenen Leibe“ erfahrenen Betroffenheit von einem gleichen oder ähnlichen Problem und dem darin begründeten gegenseitigen

Verständnis: *„Selbsthilfe ist, wenn du das Wort ergreifst, das dir im Halse steckengeblieben ist.“* (F.-J. Schaarschuh)

Das partnerschaftliche Miteinander der Selbsthilfe und der Kontaktstellen hat sich auch in Dortmund als unverzichtbar erwiesen – *„Gemeinsam sind wir stärker“*.

Die besondere Qualität einer Kontaktstelle ist es, Anstöße zu geben und Wege der Selbsthilfe-Aktivierung zu ebnen nach dem Motto *„Wir machen den Weg frei!“*.



Ich wünsche dem Team der Kontaktstelle als „Wegbereiterin“ und dem Paritätischen als Träger alles Gute und weitere erfolgreiche Jahre!

# 1983

... wurde die Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund gegründet. Die einen erinnern sich daran – die anderen kennen das Jahr nur aus Geschichtsbüchern. Aber was ist eigentlich im Gründungsjahr passiert?



## Mode

Die Mode war geprägt von Neonfarben, bunten Mustern und Schulterpolstern. Dazu waren Punk-Frisuren und Dauerwelle beliebt.



## Musik

Der in Deutschland erfolgreichste Hit war Peter Schilling mit "Major Tom (Völlig losgelöst)"

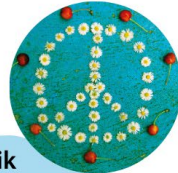


## Technik

Das erste Handy von Motorola kam auf den Markt

## Film

Der Film "Roller Boogie" machte das Rollschuh-Laufen wieder populär und trug dazu bei, die Faszination für Rollschuhe zu verstärken.



## Gesellschaft

In der Bundesrepublik demonstrierten Hunderttausende für Frieden und Abrüstung.



## Literatur

Lucky Luke hat 1983 mit dem Rauchen aufgehört und hat seitdem statt einer Zigarette einen Grashalm im Mund.

# 40 Jahre Selbsthilfe-Kontaktstelle in Dortmund

## Eine Zeitreise

Nur 650 m Fußweg sind es von der Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund zum Ort ihrer Anfänge 1983 an der Leuthardstraße 6 in Dortmund. Auch der Name war damals noch ein anderer: **K.I.S.S.- Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe. Die Hauptaufgabe war von Beginn an eine zentrale Anlaufstelle für Selbsthilfe in Dortmund zu sein! Seitdem hat sich viel getan und wir blicken auf 40 spannende Jahre zurück:**

Bereits seit 1983 bot der Paritätische Wohlfahrtsverband mit einer hauptamtlichen Mitarbeiterin eine Beratung für Selbsthilfegruppen an. 1985 begannen die Gespräche mit der Stadt über eine finanzielle Förderung einer zentralen Einrichtung für die Beratung von Selbsthilfegruppen und Interessierten. Bis dahin hatte die Stadt schon die Einzelförderung von Selbsthilfegruppen beschlossen. Seit 1987 arbeitete die K.I.S.S. im Rahmen eines bundesweit

geförderten Projekts vom Bundesministerium für Jugend, Familie, Frauen und Gesundheit. Dortmund wurde dabei als eine von 16 Modelstädten ausgesucht. Zu dieser Zeit gab es bereits über 240 Selbsthilfegruppen in der Stadt. Bundesweit einmalig war zu diesem Zeitpunkt, dass die Kontaktstelle als gemeinsame Einrichtung im Trägerverbund aller sechs örtlichen Wohlfahrtsverbände geführt wurde. Nach der Auflösung des Trägerverbundes der Dortmunder Wohlfahrtsverbände 2007 kam die K.I.S.S. in die Trägerschaft der PariSozial Dortmund gGmbH. Diese gemeinnützige Gesellschaft ist eine 100%ige Tochter des Paritätischen NRW e.V..

Die Aufgaben waren da schon dieselben wie heute: Zugangswege zu Selbsthilfegruppen erleichtern, Gruppenneugründungen unterstützen, Selbsthilfegruppen fachlich und organisatorisch unterstützen, über finanzielle Möglichkeiten beraten und

Paritätischer Wohlfahrtsverband diskutierte mit CDU-Kommunalpolitikern über geplante Einrichtung

## Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen gefordert



Selbsthilfe in der Diskussion: Bernd Ammermann (l.) und Klaus Kroner (2.v.l.) vom DPWV-Vorstand sprachen mit den CDU-Vertretern Arnold Sommer, Margarete Scheffran und Gerda Horitzky (r.)

(ug) Weil die Anzahl der Selbsthilfegruppen ständig steigt, will der Deutsche Paritätische Wohlfahrtsverband (DPWV) in Dortmund eine Kontakt- und Förderstelle einrichten. Finanzielle Unterstützung wurde bei der Stadt beantragt; in Gesprächen mit den politischen Parteien soll dieser Wunsch untermauert werden. Gestern hatte der DPWV-Kreisvorstand die CDU mit dem Sozialausschuß-Vorsitzenden Arnold Sommer an der Spitze zu Gast. DPWV-Geschäftsführer Klaus Kroner stellte das Konzept für die geplante Kontakt- und Förderstelle vor. Bereits seit einiger Zeit bietet der Verband eine Beratung für Selbsthilfegruppen an. Dafür steht im Rahmen einer Arbeitsbeschäftigungs-Maßnahme (ABM), die Diplom-Psychologin Irnhild Maaß zur Verfügung. Die ABM-Stelle läuft Ende September aus, und der DPWV kann die Perso-

nalkosten für eine weitere Beschäftigung nicht tragen. Gleichwohl will der Kreisvorstand das seiner Meinung nach außerordentlich positive Angebot weiter aufrechterhalten. Die jährlichen Kosten betragen etwa 85 000 Mark. CDU-Ratsherr Sommer betonte, daß seine Partei den Gedanken „Hilfe zur Selbsthilfe“ fördert und fördert. „Deshalb hat die CDU die vom Rat beschlossene Einzelförderung von verschiedenen Selbsthilfegruppen auch ausdrücklich begrüßt“, sagte er. Allerdings gab Sommer zu bedenken, daß sorgfältig geprüft werden müsse, ob die Höhe der Kosten für die beantragte Einrichtung gerechtfertigt ist. „Wenn die Politiker heute bei leeren Kassen so einfach einen Zuschuß bewilligen, stehen morgen andere Verbände da und machen auf ihre Bedürfnisse aufmerksam.“

Westfälische Rundschau vom 21.06.1985

die Selbsthilfe in der Öffentlichkeit bekannt machen.

Noch unter dem Namen K.I.S.S. erschien im April 1994 die erste Ausgabe des Magazins „Selbsthilfe-FORUM“ und viele weitere folgten. Spannende Artikel rund um die Selbsthilfe in Dortmund und viele Beiträge der Selbsthilfegruppen füllten insgesamt 67 Ausgaben. Die letzte gedruckte Ausgabe erschien 2021.

Im Jahr 2003 zog die K.I.S.S. zum Friedensplatz 8 um und im Jahr 2008 folgte der Namenswechsel von K.I.S.S. zu Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund. Dies trug zur Vereinheitlichung des Erscheinungsbildes der Paritätischen Selbsthilfe-Kontaktstellen bei.

2016 hieß es dann noch einmal Kisten packen und die Selbsthilfe-Kontaktstelle zog gemeinsam mit der Paritätischen Kreisgruppe Dortmund in die Räumlichkeiten am Ostenhellweg um. Neue Büroräume und mehrere Besprechungsräume stehen den Mitarbeiter\*innen dort zur Verfügung. Für die Selbsthilfegruppen werden ebenfalls Räume für die Gruppentreffen angeboten.

Seit 2020 erscheint der Newsletter „SelbsthilfeNews“ der Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund. Dieser wird bereits seit 2013 von Krankenkassen-/verbände in NRW im Rahmen der Selbsthilfeförderung angeboten und von vielen weiteren Kontaktstellen in NRW genutzt. Der Newsletter erscheint sechs Mal im Jahr und liefert vielfältige Informationen rund um Gesundheit und Selbsthilfe.

Im Zuge der Öffentlichkeitsarbeit ist die Kontaktstelle seit 2022 auch auf Facebook und seit 2023 auf Instagram vertreten.

Damit werden weitere Multiplikator\*innen und Bürger\*innen über die Angebote der Selbsthilfe-Kontaktstelle informiert.

Im Verlauf der vergangenen Jahrzehnte wurden vielfältige Veranstaltungen wie Selbsthilfetage und Angebote für Selbsthilfegruppen organisiert.

Die Corona-Pandemie beschränkte die Möglichkeit des persönlichen Austausches. Seit 2022 haben jedoch wieder zahlreiche Veranstaltungen für Selbsthilfegruppen stattgefunden, darunter eine Kino-Matinée,

Gesamttreffen und zahlreiche Kooperationsveranstaltungen.

Es ist viel passiert in den vergangenen 40 Jahren – Wir blicken zurück auf viele Erfahrungen und sind gespannt darauf, was die Zukunft bringt.

# Hoffnung auf Pilotprojekt Gesundheitshaus Dortmund

Stadtmitte. (Pit) Aus Anlaß des zehnjährigen Bestehens der Kontakt- und Informationsstelle (K.I.S.S.) in der Leuthardstraße legte Leiterin Heike Kehl erstaunliche Zahlen vor.



**Blicke in die Zukunft der K.I.S.S. warfen (v.l.n.r.): Siegfried Pogadl, Vorsitzender des Ratsausschusses Soziales und Familie, SPD-Fraktionsvorsitzender Franz-Josef Drabig, Helmut Feldmann (politischer Sprecher der Selbsthilfegruppen), Geschäftsführer DPWW und K.I.S.S. Klaus Kroner und Leiterin der K.I.S.S. Heike Kehl.** Foto: Günther Schmitz

der K.I.S.S. Selbsthilfe, so Geschäftsführer Klaus Kroner wird zu einem immer wichtigeren Faktor unserer Gesellschaft und unseres Alltags. Der Hintergrund: immer schnellere Veränderung der Sozialstruktur. Auflösung alter Familienstrukturen, Vereinsamung, Massenarbeitslosigkeit, steigende Zahlen von paritätischen Wohlfahrtsverband als Träger

psychischer (rund ein Fünftel der Gruppen) Krankheiten, Suchtprobleme mit rasch steigender Tendenz (über 50 Suchtgruppen) begründen die notwendige Weiterentwicklung der Selbsthilfearbeit. Helmut Feldmann als politischer Sprecher der Selbsthilfegruppen: „Selbsthilfe ist effektive Lebenshilfe. Hier brauchen wir ehrenamtliche Tätigkeit, aber hier ist

auch die Politik gefordert.“ Die geladenen Ratsherren Franz-Josef Drabig und Siegfried Pogadl versprachen, bei Stadt und Land Druck zu machen, um mehr Geld, mehr Personal zu sorgen und auch den Plan eines „Gesundheitshauses“ nach dem Vorbild Unna als Pilotprojekt zu unterstützen. Kostenlose Information und Beratung unter: ☎ 52 90 97 und über: Fax 5 20 90.

Westfälische Rundschau vom 08.02.1998

SELBSTHILFE-FORUM



Erste Ausgabe 1994




Ausgabe 2007



Letzte Ausgabe 2022

## Daten & Fakten

### der Selbsthilfe-Kontaktstelle in Dortmund

- Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist in Trägerschaft der **PariSozial Dortmund gGmbH**, einer **100%ige Tochter des Paritätischen NRW**.
  - Sie wird von der Stadt Dortmund, dem Land Nordrhein-Westfalen und den gesetzlichen Krankenkassen unterstützt.
  - In Dortmund unterstützt die Selbsthilfe-Kontaktstelle ca. **230 Selbsthilfegruppen**, die annähernd **130 Themenbereiche** abdecken.
  - Die Selbsthilfegruppen in Dortmund sind folgenden Bereichen zuzuordnen:
    - » **34 %** Sucht
    - » **26 %** Chronische Erkrankungen
    - » **17 %** Psychische Erkrankungen und Belastungen
    - » **14 %** Soziale Selbsthilfe
    - » **9 %** Behinderungen
- 
- 34 Selbsthilfegruppen **nutzen regelmäßig die Räumlichkeiten** am Ostenhellweg.
  - Im Jahr 2023 wurden insgesamt **2.214 Einzelkontakte zur Auskunft und Beratung** statistisch erfasst: darunter Kontakte mit Bürger\*innen (1078) Selbsthilfegruppen (641) und professionell Tätigen (495).
  - Insbesondere nach den Jahren der Corona-Pandemie mit all den Kontaktbeschränkungen machen sich aktuell wieder viele Bürger\*innen auf den Weg in die Selbsthilfe. Im Jahr 2023 haben **17 Erstberatungen** mit Bürger\*innen zu dem Wunsch, eine Selbsthilfegruppe zu gründen, stattgefunden. Außerdem wurden im vergangenen Jahr insgesamt **6 Selbsthilfegruppen gegründet** und es wurde der Kontakt zu 10 Gruppen aufgenommen, die auf Eigeninitiative gegründet wurden.
  - Über das ganze Jahr bietet die Selbsthilfe-Kontaktstelle **Veranstaltungen für Gruppen** an: Themenabende, Seminare, Erfahrungsaustauschtreffen und weitere Formate.
  - Die Selbsthilfe-Kontaktstelle betreibt eine **vielfältige Selbsthilfe-Öffentlichkeitsarbeit**, um ihre Aktivitäten nach außen darzustellen und für Selbsthilfe zu werben. Dazu gehört etwa ein Newsletter, der alle 2 Monate erscheint. Außerdem ist die Selbsthilfe-Kontaktstelle auf den Social Media Plattformen Facebook und Instagram aktiv.
  - Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist **Teil zahlreicher Arbeitskreise und Gremien**, sei es auf lokaler, NRW-weiter oder bundesweiter Ebene.

## Ein typischer Tag

### ... in der Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund

#### Dienstbeginn im Büro

Alle Kolleg\*innen werden begrüßt, der erste Kaffee gemacht und die vielen Mails von Interessierten und Kooperationspartnern gelesen.



#### Teambesprechung

Viele Aufgaben müssen besprochen werden, Veranstaltungen werden geplant, die Köpfe rauchen.



#### Sprechzeit



Das Telefon klingelt: Eine Interessierte sucht nach einer Selbsthilfegruppe. Nach dem Beratungsgespräch hat die Interessierte alle nötigen Informationen und die Kontaktdaten eines Ansprechpartners einer passenden Gruppe.

#### Persönliche Beratung

Es klingelt und ein Initiator für eine neue Gruppe kommt in die Kontaktstelle. Heute haben wir einen Termin mit ihm zur Erstberatung für eine neue Gruppengründung.



#### Öffentlichkeitsarbeit

Für Facebook und Instagram wird noch ein Posting erstellt und ein Artikel für den Newsletter geschrieben.



#### Feierabend

Die letzten Emails noch bearbeiten, die Statistik ausfüllen und dann ist der Arbeitstag auch schon um.



# Die Selbsthilfe-Kontaktstelle in Dortmund

## Brücke zwischen Betroffenen, Selbsthilfegruppen und professionellem Hilfesystem

Auf den bisherigen Seiten wurden bereits die vielfältigen Arbeitsinhalte der Selbsthilfe-Kontaktstelle dargestellt. Aber was macht eigentlich die professionelle Arbeit der Fachkräfte aus? Welchen konkreten Mehrwert bringt die professionelle Unterstützung, wenn man Selbsthilfegruppen einfach googeln kann und Betroffene weitere Betroffene auch im Internet finden können?

### Individuelle Beratung

Bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle mit ihren umfangreichen Sprechzeiten und Möglichkeiten der Kontaktaufnahme finden Betroffene eine Anlaufstelle mit einem niedrigschwelligen Zugang zu persönlicher Beratung und Unterstützung. Der direkte Kontakt zu den Fachkräften ermöglicht ein tiefgehendes Verständnis für individuelle Bedürfnisse und schafft eine empathische Atmosphäre, die durch virtuelle Plattformen schwer zu ersetzen ist. In Gesprächen werden Anfragen und Möglichkeiten abgeglichen und passende Gruppen zielgenau den Interessierten benannt. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle schafft somit Orientierung und ebnet den Weg zu passenden Selbsthilfegruppen oder alternativen Anlaufstellen.

### Selbsthilfe-Kontaktstelle als Wegbegleiterin

Eine zentrale Aufgabe der Selbsthilfe-Kontaktstelle liegt in der Stärkung und Vernetzung von Selbsthilfegruppen. Oft gründen sich Gruppen mit Unterstützung der Kon-

taktstelle. Doch damit ist die Zusammenarbeit in den meisten Fällen nicht abgeschlossen. Die Kontaktstelle unterstützt die Gruppen in vielerlei Hinsicht, etwa durch das Weiterleiten von Informationen, der Vermittlung von Räumlichkeiten, bei der Öffentlichkeitsarbeit oder bei Fragen zur Finanzierung. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle fungiert dabei als Ort der Begegnung, des Austauschs und der Stärkung von Selbsthilfegruppen. Auch wenn aktuell viele virtuelle Gemeinschaften entstehen, zeigt sich in der Arbeit der Kontaktstelle die Bedeutung des persönlichen Austauschs vor Ort.

### Vielfältige Partnerschaften

Ein weiterer Arbeitsschwerpunkt ist die Zusammenarbeit mit Einrichtungen des professionellen Hilfesystems, sei es in Form von bilateralen Kooperationen oder der Vernetzung in Arbeitskreisen in Dortmund und darüber hinaus. So wie die Themenfelder der Kontaktstelle vielfältig sind, so sind es auch die Akteure, mit denen sie zusammenarbeitet: von Beratungsstellen über ambulanten und stationären medizinischen Einrichtungen, über Vereine und Verbände bis hin zu Print- und Online-Medien: Die Kontaktstelle erlebt die Zusammenarbeit als bereichernd und die Haltung überaus selbsthilfe-freundlich. Das für Selbsthilfe offene Dortmunder Hilfesystem zeigt sich beispielsweise durch die erfolgreiche Kooperation mit den Dortmunder Kliniken. So arbeitet die Selbsthilfe-Kontaktstelle mit dem Knappschafts-Krankenhaus Lütgendortmund im Netzwerk „Selbsthilfefreundlichkeit

im Gesundheitswesen“ zusammen. Das Netzwerk hat zum Ziel, dass in selbsthilfe-freundlichen Gesundheitseinrichtungen das Element der Selbsthilfe zum Wohle der Patient\*innen unmittelbar in ärztliches und pflegerisches Handeln einfließt. Die Professionalität der Selbsthilfe-Kontaktstelle liegt daher in erster Linie in ihrer Funktion als Vermittlerin und Multiplikatorin, die sie dazu befähigt, Fachwissen zur Selbsthilfeunterstützung an andere professionelle Versorgungseinrichtungen weiterzugeben.

### Menschliche Verbindung in einer digitalen Welt

Digitale Anwendungen bieten auch in der Selbsthilfe viele Vorteile: Sei es das „Selbsthilfenetz“, in dem Interessierte nach Gruppen suchen können oder Video-Konferenz-Plattformen für Selbsthilfegruppen, die sich nicht persönlich treffen können oder wollen. Auch die Selbsthilfe-Kontaktstelle und ihre Mitarbeiter\*innen nutzen digitale Anwendungen mehr und mehr und die Arbeit digitalisiert sich zunehmend.

Die Rolle der Fachkräfte beschreibt Matzat<sup>1</sup> (1990) als „Zehnkämpfer“, da sie als Generalist\*innen fach- und themenübergreifend arbeiten und über multidimensionale Fähigkeiten verfügen müssen. Selbsthilfebedürftige Menschen benötigen oft mehr als nur Informationen – sie suchen emotionale Unterstützung und Verbindung. Diese Vielschichtigkeit an Aufgaben kombiniert mit zwischenmenschlichen Aspekten wie Empathie und Vertrauen können digitale Anwendungen wie Suchmaschinen selbst nicht leisten, sondern die dafür ausgebildeten Fachkräfte, die sie nutzen.

→ [SELBSTHILFENETZ.DE](https://www.selbsthilfenetz.de)



## „Was ist Selbsthilfe für euch?“

### Wir haben die Selbsthilfegruppen in Dortmund gefragt

Wir sind überwältigt von der Anzahl an Einsendungen. Vielen Dank dafür. Durch die Vielzahl an Beiträgen mussten wir diese in Einzelfällen kürzen. Wir bitten um Verständnis. Hier sind die Antworten:

*Selbsthilfe ist für uns viel mehr als ein Stuhlkreis. Selbsthilfe ist der Raum in dem du mit Leidenschaft, Enthusiasmus und Motivation dein neues Leben so gestaltest, dass es dir wieder Spaß macht. Sicher geleitet, entdeckst du dich neu und baust dir ein eigenes Fundament. Du lernst Tools wie Stressmanagement, Resilienz, Achtsamkeit und viele Werkzeuge mehr zu benutzen und wie du für dich richtig damit umgehst. Selbsthilfe ist, Freude daran zu haben, dich selbst zu gestalten.*

*Selbsthilfegruppe Sober*

*Jeder einzelne Teilnehmer nimmt sich mit dem Besuch der Gruppe Zeit für sich-für die Themen rund um seine Abstinenz. Die Gruppe ist für jeden ein sicherer Hafen bei stürmischen Gefühlen in jegliche Richtung und bietet sowohl Entlastung, Geborgenheit, als auch ein vertrauensvolles Miteinander. Durch den gegenseitigen Austausch von Problemen mit Gleichgesinnten, bekommen wir die Möglichkeit der kontinuierlichen Weiterentwicklung, der Stabilität in Bezug auf die Abstinenz und das Gefühl des „getragen werden“. Selbsthilfe ist für uns lebensnotwendig!*

*Selbsthilfegruppe „Wambel/Brackel“ von return Suchtselbsthilfe e.V.*

*Das fühlt sich an, wie eine sichere Wanderung mit sehr vielen verlässlichen LebensbegleiterInnen. Je weiter wir kommen, desto stärker wird das Vertrauen, sind wir Spiegel füreinander und reflektieren und beobachten unser individuelles Wachstum und die steigende Resilienzkonktion.*

*Gruppe „Hörde“ von return Suchtselbsthilfe e.V.*

*Jeder Mensch sucht Glück & Zufriedenheit im Leben, deshalb ist Selbsthilfe für uns: Sicherheit, Austausch, Struktur, Vertrauen, Halt, Verständnis, Gesundheit, Stabilität, Selbstachtung, Freundschaft, gerettetes Leben, Abstinenz, Zukunft, Achtsamkeit im Umgang mit uns & anderen. Das alles leben wir.*

*Gruppe „City Süd“ von return Suchtselbsthilfe e.V.*



*Selbsthilfe ist für uns und unsere Selbsthilfegruppe „Pówrot“ („Umkehr“) eine Heimat: „Ich werde hier verstanden, hier gehöre ich hin“. Austausch in der Muttersprache macht vieles einfacher: Ängste, Wut oder anderer seelischer Druck lassen sich klarer formulieren. Unsere Gruppe ermöglicht dir und deinen Angehörigen bei deinem Alkoholproblem und anderen Hindernissen Lösungswege zu finden. Unsere Gruppe ist ein Asyl für die Menschen und Familien, die das Leben aufs neue erlernen.*

*Selbsthilfegruppe „Pówrot“*

*Wir sind mit unseren Sorgen und Ängsten nicht alleine. In der Gruppe bekommen wir Hilfe und viel Verständnis. Sie gibt uns Kraft und macht uns Mut mit den Problemen gestärkt umzugehen.*

*Angehörigenkreis drogenkonsumierender Menschen*

*Selbsthilfe bedeutet für uns, dass Genesungsprozesse angestoßen werden. Durch Treffen im geschützten Raum entsteht ein Gefühl der Verbundenheit. Durch die Gemeinschaft mit anderen fühlen wir uns nicht mehr alleine, sondern verstanden. Wir bekommen hier Orientierungen für unseren Genesungsweg.*

*Overeaters Anonymous*

*Für unsere Gruppe bedeutet Selbsthilfe, dass wir Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, es ist ein Geben und Nehmen.*

*AI-Anongruppen in Dortmund*

*Der Neue kommt durch die Tür: Schwerer Gang, bedrücktes Gesicht. Der Neue geht: Strahlen im Gesicht, fast schon tänzelnd. Alltag bei uns beim PPP-Tischtennis im Ewaldi.*

*Selbsthilfegruppe Ping Pong Parkinson*



*Die Rheumaliga steht für: Betroffene beraten Betroffene, ehrenamtlich. Stehen für Aufklärung und Information der Betroffenen. Gemeinsam, statt einsam. Selbsthilfe zum Managen der Rheuma Erkrankung.*

*AG Dortmund - Deutsche Rheuma-Liga Nordrhein-Westfalen e.V.*

*Hilfe zur Selbsthilfe, wir kommen zusammen, um uns positiv auszutauschen über die Ergebnisse der gegenseitigen Erkenntnisse aus den Infos unserer Zusammenkünfte. Wir stimmen uns positiv. Das ist unser Tenor.*

*Selbsthilfegruppe Kein Magen*

Das sind wir - Das leben wir - Das wollen wir: Geben und Nehmen - Begegnen - Reden - Handeln - Engagieren Miteinander - Füreinander

Selbsthilfegruppe Glaukom

Selbsthilfe für uns ist sehr wichtig geworden, der Austausch mit den anderen Teilnehmern. Die Zeit mit den Mitmenschen tut einen gut, da wird man verstanden und steht nicht als Außenseiter da oder als Simulant da. Die regelmäßigen Besuche tun uns sehr gut, wir fühlen uns sehr aufgehoben in der Selbsthilfe Gruppe (...). Wir möchten die Gruppe nicht missen, gehört jeden Monat dazu.

Selbsthilfegruppe Fibromyalgie

Wir (...) setzen uns ein für alle Belange blinder und sehbehinderter Mitmenschen, Schaffung von Barrierefreiheit im öffentlichen Raum. Besonderes Augenmerk legen wir auf Beratung aus der Betroffenenperspektive.

Blinden- und Sehbehindertenverein Dortmund (BSV)

Der Austausch mit Betroffenen bedeutet für uns gegenseitige Hilfestellung, Erfahrungen sammeln und austauschen, Neues dazu lernen und Spaß miteinander haben. Zuwendung und Gespräche tun gut, oftmals erleben wir den Gruppenabend bereichernd und nicht selten mit therapeutischen Effekten. Das Gefühl nicht allein zu sein, gibt neue Kraft.

Neben nützlichen Informationen ist unsere Selbsthilfegruppe ein Platz für Herzlichkeit und Freude.

Diabetes-Pumpen-Selbsthilfegruppe

Wir sind eine krankheitsbezogene Selbsthilfegruppe, wobei die Erkrankungen eher zu den seltenen Erkrankungen gehören! Bis zur richtigen Diagnose vergehen manchmal Jahre. Selbsthilfe ist für uns (umgangssprachlich): „Es hilft, wenn man jemanden trifft, der das Gleiche hat, dieselben Beschwerden und ebenso schlecht aussieht, wie man selbst. Man gewinnt an Stärke, man weiß man ist nicht allein.“ (...)

Selbsthilfegruppe SPHYNX für Patienten mit Hypophysen- und Nebennierenerkrankungen

Die SH-Gruppe Poliomyelitis/Kinderlähmung und Spätfolgen gibt es schon seit 23 Jahren. Für uns ist ein gutes Miteinander, Einsatz und Hilfe für den Nächsten, und gute Information wichtig.

Selbsthilfegruppe Poliomyelitis und PPS

Die starke Hand hinter mir.

Mir bewusst zu sein, nicht alleine mit meiner Erkrankung zu sein und dadurch ist der Austausch unter Betroffenen überaus wertvoll.

Wissen über HHT/Morbus Osler mit anderen Erkrankten zu teilen.

Ein Raum des vertrauensvollen Austausches, dazu gleichzeitig Informationen,

meine Erkrankung betreffend, die für mich sonst vielleicht nur durch lange Umwege oder auch nie an mich gekommen wären. Nicht zuletzt habe ich interessante, lebenswerte Menschen kennengelernt.

Selbsthilfegruppe HHT/Morbus Osler, NRW/Dortmund

Für uns heißt Selbsthilfe: Aktiv und gemeinsam auf Rädern neue Wege und Möglichkeiten „erfahren“ und jede Herausforderung meistern.

Frauenselbsthilfe Krebs Gruppe Dortmund – RAD-aktiv

Für mich ist und war zum Anfang die Selbsthilfegruppe (...) ein geschützter Raum von Betroffenen in dem ich ohne Scheu jede Frage stellen und um Hilfe bitten kann bzw. konnte. Unsere (...) Gruppe zeichnet sich durch die Vielzahl der Berufsrückkehrerinnen aus. Auch dies hat mir früher Hoffnung und Zuversicht gegeben.

Frauenselbsthilfe Krebs – Gruppe Dortmund-Hörde

Selbsthilfe heißt für uns: Frauen mit einer ähnlichen Diagnose und ähnlichen Erfahrungen haben Verständnis für die Situation der anderen Frauen. Wir hören einander zu, unterstützen uns gegenseitig durch Erfahrungsaustausch, Informationen und unterschiedlichen Aktionen. Wir stärken uns in Zuversicht, Optimismus und Lebensfreude. Wir spenden Trost und machen Mut(...)

Frauenselbsthilfe Krebs – Gruppe Dortmund-Mitte

Selbsthilfe ist für uns Orientierung. Es hilft in dem Krankheitsalltag wieder neuen Mut zu schöpfen. Selbsthilfe ist der Austausch mit Menschen, auf der gleichen Wellenlänge, aufgrund der selben Diagnose.

Selbsthilfegruppe Lungenkrebs

Selbsthilfe ist für uns, mit gleich und ähnlich Betroffenen in Kontakt zu kommen, ohne uns erklären zu müssen. Das ist besonders bei seltenen Erkrankungen und Behinderungen wichtig. Gemeinsam können wir viel bewegen!

LEONA – Familienselbsthilfe bei seltenen Chromosomenveränderungen e.V.

Für uns ist Selbsthilfe Gemeinschaft, Unterstützung, Stärkung.

Selbsthilfe ist außerdem unsere Stimme, mit der wir, auf persönlicher und politischer Ebene, auf eine Verbesserung der Lebens- und Versorgungsqualität der von einem angeborenen Herzfehler betroffenen Menschen einwirken können.

JEMAH e.V. Regionalgruppe NRW Bundesverein Jugendliche und Erwachsene mit angeborenem Herzfehler e.V.





*In unserer Selbsthilfegruppe ist Selbsthilfe ein warmes herzliches Netzwerk aus Verständnis, Respekt und Unterstützung. Wir sind nicht nur eine Gemeinschaft, sondern eine Familie, die sich gegenseitig durch die Herausforderungen begleitet, die das Leben mit Kindern mit Beeinträchtigungen mit sich bringt. (...) Wir schaffen nicht nur Gelegenheiten zum Lernen und Wachsen, sondern auch zum gemeinsamen Erleben und Genießen. (...) In unserer Selbsthilfegruppe feiern wir nicht nur Erfolge und Meilensteine, sondern auch das Leben selbst. Unsere Feste und Feiern sind Ausdruck unserer Dankbarkeit füreinander und für die Liebe und Unterstützung, die wir in unserer Gemeinschaft finden.*

*Selbsthilfegruppe Sputnik-Dortmund*

*Ich wusste nicht, was Resilienz ist. Meine Seele kann wieder heilen und ich treffe Frauen, die auch wieder stark sind. Seitdem ich über meine Probleme offen in der Gruppe sprechen kann, kann ich besser mit meinen Kindern über unsere Flucht sprechen. Es ist schwer für mich, aber ich möchte nicht, dass sie alleine sind mit ihren Gefühlen – wie ich es war.*

*Selbsthilfegruppe Nūjīn – neu Leben*

*Selbsthilfe bedeutet für uns, gemeinsam Wege zu finden, um Angst und Paniktacken zu bewältigen und ein unterstützendes Netzwerk aufzubauen, das uns in unseren individuellen Herausforderungen stärkt.*

*Selbsthilfegruppe „Leben – ohne Angst und Panik!“*

*Eine Möglichkeit, sich mit Menschen mit ähnlichem Hintergrund austauschen zu können, ist so selten wie gleichermaßen wichtig. Ein Nicken von gleichsam Betroffenen ist Balsam für das Seelenleben. Es bedeutet: „Ja, das kenne ich auch. Du bist nicht alleine.“ Der soziale Austausch mit anderen DIS-Menschen macht uns normaler.*

*Selbsthilfegruppe Trauma und Dissoziation*

*Die eigenen Probleme selbst in die Hand nehmen, Hilfe suchen (Selbsthilfegruppe) und mit allen Beteiligten an der Bewältigung der Krankheit oder Lebenskrise arbeiten. Die Selbsthilfegruppe ist ein Zusammenschluss von Menschen mit gleichen Problemen, Krankheiten, Behinderungen oder seelischen Leiden, die gemeinsam etwas gegen das Leiden unternehmen wollen und sich gegenseitig unterstützen.*

*Offener Gesprächskreis für Angehörige und Betroffene – Depression*

*Die „Mäuse für Ältere“ arbeiten neben der Rente, freuen sich in dem Verbund gelistet zu sein, da wir dadurch wieder neue Impulse bekommen und neue Menschen zu den Gesprächskreisen begrüßen dürfen.*

*„Mäuse für Ältere“ – Arbeiten neben der Rente*

## Selbsthilfe im Wandel

### Ein Ausblick

Zum Abschluss richten wir den Fokus auf gegenwärtige Entwicklungen, die auch für die Zukunft der Selbsthilfe von Relevanz sind. Diese Zukunft wird maßgeblich von aktuellen gesellschaftlichen Trends geprägt, beispielsweise der steten Zuwanderung nach Deutschland. So besuchen immer mehr Menschen mit Migrationshintergrund Selbsthilfegruppen oder gründen Gruppen in ihrer Muttersprache. Genauso wie sie Teil der deutschen Gesellschaft sind, sind sie auch Teil der Selbsthilfe, welche die interkulturelle Öffnung als Bereicherung betrachtet.

Ein weiterer zentraler Aspekt, der bereits heute spürbar ist und sich in den kommenden Jahren weiter verstärken wird, ist der Generationenwechsel. Dieser betrifft sowohl die Selbsthilfegruppen als auch das

Fachpersonal in den Selbsthilfe-Unterstützungsstellen. Engagierte Gruppenleitungen und erfahrene Fachkräfte, die die Selbsthilfe bisher geprägt haben, treten in den Ruhestand. Dies bedeutet nicht nur den Verlust eines reichen Erfahrungsschatzes, sondern eröffnet auch die Möglichkeit für neue Perspektiven und Themen. Hierzu zählen beispielsweise die Digitalisierung in den Gruppen und Kontaktstellen sowie das zunehmende Engagement junger Menschen in der Selbsthilfe.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle in Dortmund sieht diesem Wandel mit Optimismus entgegen. Durch ihre Erfahrung und ihre Offenheit für neue Entwicklungen ist sie bereit, die Zukunft der Selbsthilfe aktiv mitzugestalten.



# Themen der Selbsthilfegruppen in Dortmund

## „Kommse bei, hörese 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 230 Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige.

### Diese Themen gibt es in Dortmunder Selbsthilfegruppen:

#### **A**doptiv Eltern

Adipositas  
ADHS, Erwachsene  
AIDS / HIV  
Alkoholabhängigkeit  
Alleinerziehend  
Alleinstehend  
Alzheimer  
Amputation  
Angsterkrankungen  
Arbeiterkinder  
Asperger  
Syndrom, Frauen  
Augenerkrankung  
Autismus

#### **B**ehinderung

Blasenkrebs  
Blepharospasmus  
Bipolare Störung  
Blindheit/Erbblindung  
Borderline  
Brustkrebs  
Bulimie

#### **C**hromosenschädigung

Chronische Erkrankungen  
Chronische Wunden

Cochlea Implantat (CI)  
Colitis Ulcerosa  
Covid, Long Covid

#### **D**armkrebs

Demenz  
Depression  
Diabetes  
Dissoziative Störung  
Drogenabhängigkeit  
Dystonie

#### **E**insamkeit

Eltern  
Emotional instabile  
Persönlichkeitsstörung  
Erblindung  
Ertaubte  
Essstörungen

#### **F**etales Alkohol Syndrom (FAS)

Fibromyalgie  
Frauen

#### **G**eflüchtete

Gehörlosigkeit  
Gewalt/Missbrauch, Opfer  
Glaukom (grüner Star)  
Glücksspiel

#### **H**aarverlust

Hashimoto-Thyreoiditis  
Hauterkrankungen  
Herzerkrankte, Kinder  
Hirn-Aneurysma  
HIV- Infizierte / AIDS  
Hochbegabte, Kinder  
Hochsensibilität  
Hörgeschädigte  
Homosexualität\*  
Hypophysen-Erkrankung

#### **K**ehlkopfoperierte

Komplexe PTBS  
Krebs\*  
Kriegsenkel  
Künstlicher Blasen-/Darm-  
ausgang

#### **L**esben

Leukämie\*  
Long Covid

Lungenkrebs  
Lupus erythematodes

#### **M**änner

Magenentfernung  
Medikamentenabhängig-  
keit  
Messies  
Mitochondriopathie  
Missbrauch, seelischer  
Missbrauch, sexueller  
Morbus Basedow  
Morbus Bechterew  
Morbus Crohn  
Morbus Menière  
Morbus Osler / HHT  
Mütter  
Multiples Myelom  
Multiple Sklerose  
Myotonie

**N**arzisstinkinder,  
Erwachsene  
Narzissmus, Partnerschaft  
Nebennierenerkrankung

**O**bdachlosigkeit\*  
Organtransplantierte

#### **P**anikattacken

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

#### **S**chwule

Sehbehinderte  
Senior\*innen  
Sex- / Liebessucht  
Sklerodermie  
Soziale Phobie  
Spielsucht  
Stoma  
Stottern  
Sucht\*

#### **T**aubblind

Tinnitus  
Torticollis Spasticus

Traumatisierung  
Trauer  
Trennung

#### **Ü**bergewicht

**V**erlustängste  
Väter nach Trennung

#### **Z**wangsstörungen

#### **\* Hinweis**

... und/oder Angehörige/bzw.  
Elterngruppe

### Dein Thema ist nicht dabei?

Kein Problem – wir unterstützen dich bei der Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe. Außerdem haben wir einen Überblick über weitere Hilfsangebote in Dortmund. Selbsthilfegruppen in ganz NRW sind auch zu finden unter

→ [SELBSTHILFENETZ.DE](https://www.selbsthilfenetz.de)

