

JAHRESBERICHT 2020

Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund

Das Jahr 2020 war geprägt durch die Corona-Pandemie und hatte Auswirkungen auf die Landschaft der Selbsthilfe.

Während des Lockdowns konnte die Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund ihr Informations- und Vermittlungsangebot für an Selbsthilfe interessierte Bürger*innen sowie ihr Unterstützungsangebot für Dortmunder Selbsthilfegruppen durchgängig aufrechterhalten.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle im Paritätischen NRW

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist eine professionelle Beratungseinrichtung. Sie informiert über Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen, vermittelt in bestehende Gruppen und verweist auf professionelle Hilfsangebote. Sie ist behilflich 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 zum Beispiel Gesamttreffen, Themenabende und Seminare.

Sie wirbt für das Angebot der Selbsthilfe in der Öffentlichkeit, kooperiert mit Fachleuten aus dem Gesundheits- und Sozialbereich und stabilisiert Selbsthilfeaktivitäten. Sie ist Anregerin, Vermittlerin, Förderin und Multiplikatorin der Selbsthilfe.

Grundlagen und Rahmen der Selbsthilfeunterstützung sind Toleranz, Offenheit und Vielfalt. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle arbeitet träger- und verbandsübergreifend und wahrt die Anonymität jeder*s Einzelnen.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund ist in Trägerschaft der PariSozial Dortmund gGmbH, einer 100%ige Tochter des Paritätischen NRW - und damit eine von derzeit 37 Selbsthilfe-Kontaktstellen und -büros des Landesverbandes.

Räumlichkeiten

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle hat ihren Sitz am Ostenhellweg 42-48. Die barrierefreien Räumlichkeiten in zentraler Lage der Dortmunder Innenstadt sind mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut zu erreichen; auch befinden sich in unmittelbarer Nähe öffentliche Parkplätze.

Für Treffen der Dortmunder Selbsthilfegruppen stehen hier an sechs Tagen in der Woche drei Räume zur Verfügung. Diese werden durchschnittlich von 44 Selbsthilfegruppen genutzt.

Weitere Möglichkeiten für die Treffen der Selbsthilfegruppen bieten zum Beispiel Begegnungsstätten, Kirchengemeinden, Krankenhäusern, Beratungsstellen.

Ab dem 16. März 2020, im Zuge des ersten Lockdowns, veränderte sich unter anderem das

Angebot an Räumen für die Selbsthilfegruppen. Viele Räumlichkeiten wurden vorübergehend geschlossen und boten nach dem Lockdown, aufgrund von gebotenen Hygienekonzepten nur noch einer geringeren Personenanzahl Zugang zu den Räumen. Andere Unterstützer der Selbsthilfe wie z. B. die Krankenhäuser blieben für die Selbsthilfegruppen bis auf Weiteres geschlossen.

Finanzierung

Finanziell getragen wird die Arbeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle durch Zuschüsse

- der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20h SGB V
- der Stadt Dortmund
- des Landes NRW
- und durch Eigenmittel des Trägers.

Diese Unterstützung sichert die kontinuierliche Arbeit sowie die Angebote der Selbsthilfe-Kontaktstelle für die Dortmunder Selbsthilfe ab.

Sprechzeiten

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist zu erreichen:

Mo, Mi, Fr 09.00-13.00 Uhr

Mo, Mi, Do 14.00-16.30 Uhr

und nach Vereinbarung.

Externe Sprechzeit:

Knappschaftskrankenhaus Lütgendortmund
Jeden 1. Dienstag im Monat,
14.00 - 16.00 Uhr

Diese konnte seit April 2020, bedingt durch die Schließung der Krankenhäuser für Besucher etc. aufgrund der Corona-Pandemie, bis zum Jahresende 2020 nicht mehr angeboten werden.

Selbsthilfelandchaft

In Dortmund hat die Selbsthilfe-Kontaktstelle zu rund 250 Selbsthilfegruppen, die rund 130 Themenbereiche abdecken, Kontakt.

84% der Selbsthilfegruppen sind gesundheitsbezogen und verteilen sich auf die Bereiche Sucht (34%), chronische Erkrankungen (27%), psychische Erkrankungen und Belastungen (13%) sowie Behinderungen (10%).

16% der Selbsthilfegruppen sind dem Bereich soziale Selbsthilfe zuzuordnen, wie zum Beispiel Geschlechtsidentität, Gruppen für Senior*innen oder familienbezogene Selbsthilfe.

Veranstaltungen und Fortbildungsangebote für Selbsthilfegruppen

In jeder Gruppe gibt es Ansprechpartner*innen, die vielfältige organisatorische Aufgaben übernehmen; ohne dieses soziale ehrenamtliche Engagement würde Selbsthilfegruppenarbeit nicht funktionieren. Dieses Engagement unterstützt die Selbsthilfe-Kontaktstelle mit regelmäßig stattfindenden Veranstaltungen, die der Information, Weiterbildung und des Austausches, der in der Selbsthilfe Aktiven dienen.

Gesamttreffen

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle lädt viermal jährlich zu Gesamttreffen ein. Hier werden für die Selbsthilfe relevante Themen wie beispielsweise Neuigkeiten aus der Selbsthilfelandchaft, finanzielle Fördermöglichkeiten, Wege der Öffentlichkeitsarbeit, Arbeitsschwerpunkte der Selbsthilfe-Kontaktstelle und Gremienwahlen (Ansprechpartner*innen und Förderfonds-Gremium, Krankenkassenbeirat Selbsthilfe) besprochen. Zudem besteht die Möglichkeit, nach Absprache eingeladene Vertreter*innen von Einrichtungen, Arbeitskreisen oder Selbsthilfegruppen mit Impulsvorträgen zu hören und mit diesen ins Gespräch zu kommen.

2020 fand das erste Gesamttreffen im Februar in Präsenzform statt. Ein weiteres wurde im Sommer als Hybrid-Veranstaltung durchgeführt. Hierzu waren vier Ansprechpartner*innen aus Selbsthilfegruppen in der Kontaktstelle anwesend und weitere wurden online zugeschaltet. Zwei weitere Gesamttreffen wurden abgesagt.

Themenabende

Vier Themenabende waren ursprünglich für die Selbsthilfegruppenmitglieder geplant, bei denen diese mit den jeweiligen eingeladenen Referent*innen ins Gespräch kommen können. Hiervon konnten 2020 durchgeführt werden: Im Januar in Präsenzform:

- „Wenn die Gruppe Geld braucht...“ – Finanzielle Fördermöglichkeiten für Selbsthilfegruppen

Im Oktober fand der online Themenabend - „Resilienz!“ mit großer Resonanz statt.

Zwei weitere geplante Themenabende mussten aufgrund der Corona-Pandemie abgesagt werden.

„Offene Austausch-Treffen“

Ursprünglich war für das Jahr 2020 ein neues Veranstaltungsformat geplant: ein Austausch in lockerer Runde ohne Anmeldung für Selbsthilfegruppenmitglieder, begleitet durch Mitarbeiterinnen der Selbsthilfekontaktstelle. Diese Treffen konnten aufgrund der Corona-Pandemie

nicht stattfinden. Als Ersatz bot die Selbsthilfe-Kontaktstelle zwei online Erfahrungsaustauschtreffen an.

Selbsthilfefreundlichkeit im Gesundheitswesen

Kooperation mit Dortmunder Krankenhäusern

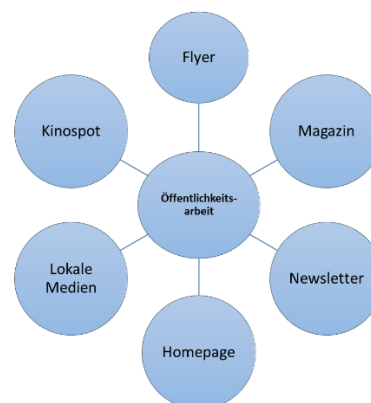
Die Selbsthilfe-Kontaktstelle kooperiert mit Dortmunder Krankenhäusern, die den Gedanken Selbsthilfe in ihren Einrichtungen durch unterschiedliche Angebote und unter engagierter Beteiligung Dortmunder Selbsthilfegruppen befördern.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund bietet im Knappschafts-Krankenhaus Lütgendortmund an jedem 1. Dienstag im Monat eine persönliche Sprechzeit an. Diese richtet sich an Patient*innen und deren Angehörige, Mitarbeiter*innen des Krankenhauses sowie an die Bürger*innen aus dem Stadtteil.

Im Jahr 2020 musste diese Sprechzeit ab dem 16. März aufgrund der Maßnahmen zur Eindämmung der Corona-Pandemie bis zum Ende des Jahres eingestellt werden.

Öffentlichkeitsarbeit

Die Öffentlichkeitsarbeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle verfolgt die Ziele, über Selbsthilfe aufzuklären, zu informieren und zur Selbsthilfe anzuregen. Die folgende Abbildung zeigt die Medienvielfalt, der sich die Kontaktstelle bedient:



Das Magazin, Selbsthilfe-Forum, erscheint zweimal jährlich und ist auch online über [die Internetseite der Selbsthilfe-Kontaktstelle](#) verfügbar.



Abbildung 1 Ausgabe 1/2020

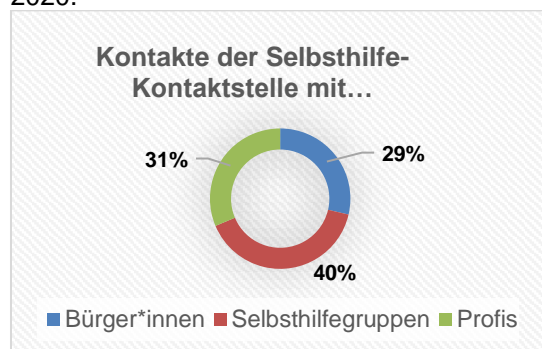


Abbildung 2 Ausgabe 2/2020

Der seit März 2020, alle zwei Monate herausgegebene, Newsletter „Selbsthilfe-News“ informiert über das aktuelle vielfältige Angebot der Selbsthilfe in Dortmund. Dies sind z. B.: Berichte von Selbsthilfegruppen, Informationen aus der Selbsthilfe-Kontaktstelle, Neues aus der Selbsthilfelandchaft, etc. Er kann über die [Homepage der Selbsthilfe-Kontaktstelle](#) abonniert werden.

Gesamtkontakte – Statistische Zahlen

Insgesamt wurden 2373 Einzel-Kontakte statistisch erfasst: mit Bürger*innen (677), Selbsthilfegruppen (946) und professionell Tätigen (741) 2020.



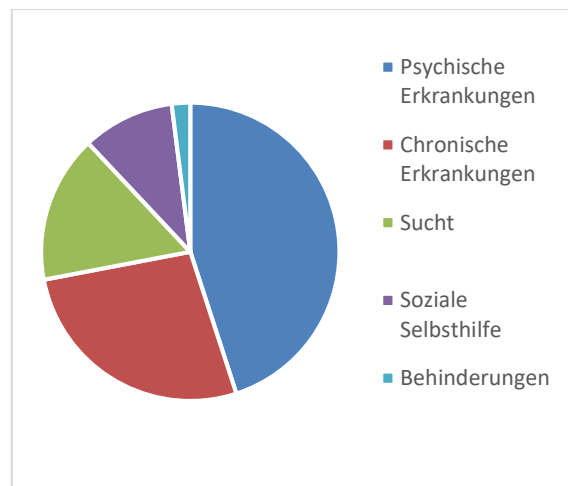
Die Art der Kontaktaufnahme erfolgte schriftlich bzw. per E-Mail (50%), telefonisch (46%) und persönlich (4%).

Im Vergleich zum Vorjahr 2019 (Kontakte 2899) sind dies rund 19% weniger Kontakte.

Auffallend sind die Steigerungen zum Vorjahr bei den Kontaktanfragen im Suchtbereich (25%) und dem Bereich der besonderen sozialen Situation (50%).

Anfragen von Selbsthilfe-Interessierten

Das Interesse der an Selbsthilfe Interessierten (2340) bezog sich schwerpunktmäßig auf Themen der gesundheitlichen Selbsthilfe (91%). Hierbei entfielen die meisten Kontakte auf den Bereich der psychischen Erkrankungen und Probleme (45%). Der Bereich chronischer Erkrankungen rangierte mit 27% an zweiter Position, gefolgt von Anfragen zur Sucht (16%) und der sozialen Selbsthilfe (9%). Die Nachfrage nach dem Thema Behinderungen lag bei 2%.



Gründungen und Auflösungen von Selbsthilfegruppen

2020 haben elf Erstberatungen mit Bürger*innen zu dem Wunsch eine Selbsthilfegruppe zu gründen stattgefunden. Gegründet werden konnten insgesamt vier Selbsthilfegruppen, davon drei im Bereich der Gesundheitsselfhilfe und eine aus dem Bereich der sozialen Selbsthilfe.

Aufgrund der erschwerten Bedingungen durch die Corona-Pandemie, ist bei drei Gruppengründungswünschen kein Aufbau gelungen und in der Aufbauphase befanden sich Ende des Jahres noch sechs Selbsthilfegruppen.

Aufgelöst haben sich insgesamt elf Selbsthilfegruppen, davon acht Selbsthilfegruppen aus der Gesundheitsselfhilfe und drei Selbsthilfegruppen die der sozialen Selbsthilfe zuzurechnen sind.

Mitwirkung in Gremien und Arbeitskreisen

In Dortmund ist 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 (Knappschaftskrankenhaus Lütgendortmund)
- Arbeitskreis Opferhilfe Dortmund

Darüber hinaus ist die Selbsthilfe-Kontaktstelle in weiteren Gremien vertreten, unter anderem:

in Nordrhein-Westfalen

- 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

in bundesweiten Einrichtungen

- Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V., www.dag-shg.de
- Gesunde Städte-Netzwerk, www.gesunde-staedte-netzwerk.de
- Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit, www.selbsthilfefreundlichkeit.de

Fachveranstaltungen von Netzwerkpartnern konnten im Berichtsjahr 2020 zum größten Teil nicht in Präsenz stattfinden. Eine Vielzahl von Veranstaltungen wurden abgesagt oder verschoben in das Jahr 2021.

Folgende Fachveranstaltungen, an der die Selbsthilfe-Kontaktstelle teilnahm, wurden 2020 in digitaler Form angeboten:

- Gesunde Städte-Netzwerk: Mitgliederversammlung
- Klausurtagung der paritätischen Selbsthilfe-Kontaktstellen und -büros NRW
- KOSKON: LAK online sowie digitale Meetings/Austausch bzgl. der Situation der Selbsthilfe unter Corona Bedingungen

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe – KoPS

Auf der 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) – Laufzeit bis 31. Juli 2020.

Eine Laufzeitverlängerung erfolgte für den Zeitraum vom 01.08.2020 bis zum 31.07.2023.

Ende des Berichtsjahrs wurden 13 Pflegeselbsthilfegruppen gefördert.

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

Arbeitsweise unter der Corona-Pandemie 2020

Die Corona-Pandemie hatte umfangreiche Auswirkungen auf die Arbeitsweise der Selbsthilfe-Kontaktstelle, die Beratung von Interessierten, Professionellen und Gruppen.

Auch die Arbeit der Selbsthilfegruppen änderte sich wesentlich.

Die Selbsthilfegruppen stellten ihre Arbeit während des ersten Lockdowns im März vorübergehend ein.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund recherchierte intensiv zu digitalen Selbsthilfeangeboten und Möglichkeiten, mithilfe digitaler Medien in Kontakt zu bleiben. Die Resonanz auf die Vorstellung der digitalen Angebote war durchweg positiv. Viele Gruppen, die sich bisher nicht mit digitaler Selbsthilfe beschäftigt hatten, waren ermutigt, diese nun für ihre Kommunikation zu nutzen. Die persönliche Sprechzeit vor Ort war während des Lockdowns nicht mehr möglich. Die Beratung erfolgte per Telefon, E-Mail und Video-Beratung.

Nach Erarbeitung eines Hygienekonzepts konnten ab dem 22. Juni 2020 zwei Räume am Ostentellweg wieder eingeschränkt für die Gruppen zur Verfügung gestellt werden. Die Anzahl der Personen, die sich treffen durften, war begrenzt und weitere Hygienemaßnahmen mussten eingehalten werden.

Auch konnte die persönliche Beratung, nach Terminvereinbarung, unter Einhaltung von Auflagen zur Infektionsprävention, wieder ermöglicht werden.

Die Ansprechpersonen der Selbsthilfegruppen, selbst häufig zur Risikogruppe gehörend, hatten einen erhöhten Gesprächs- und Beratungsbedarf, dem die Kontaktstelle gerne nachkam. Die Aktiven in den Selbsthilfegruppen erhielten Rückhalt und Unterstützung zu ihren auftretenden Fragen, Sorgen und Nöten von Seiten der Selbsthilfe-Kontaktstelle.

Viele Selbsthilfegruppen konnten sich nicht oder nur eingeschränkt in ihren bisherigen Treff-Orten treffen. Daraufhin suchte die Selbsthilfe-Kontaktstelle intensiv nach Räumen, in denen – unter Einhaltung der bestehenden Hygienevorschriften – Treffen von SHG mit einer Teilnehmeranzahl von 8 bis 15 Personen stattfinden durften. Innerhalb kurzer Zeit erstellte die Selbsthilfe-Kontaktstelle eine Übersicht mit den Raumangeboten verschiedener Anbieter, wie z. B.: Bildungsträger, die ihre Räume den Selbsthilfegruppen zur Verfügung stellen konnten. Die Nachfrage nach alternativen Raumangeboten war groß und die Rückmeldungen von Seiten der Selbsthilfegruppen durchweg positiv, sodass viele ihre Treff-Orte ändern konnten.

Die Vermittlung in Selbsthilfegruppen stellte sich seit dem Lockdown als schwierig dar, da viele sich entweder gar nicht trafen oder aufgrund einer erreichten maximalen Teilnehmerzahl geschlossen waren. Vor allem Gruppen aus dem psychischen Bereich waren entweder vorübergehend geschlossen oder hatten lange Wartelisten. Als Konsequenz versuchte die Selbsthilfe-Kontaktstelle den Anrufer*innen direkt per Telefon ein entlastendes Gesprächsangebot zu geben, um die an Selbsthilfe Interessierten auf diesem Weg erste Unterstützung zu bieten. Bedingt dadurch waren viele Beratungsgespräche zeitlich länger und intensiver. Auch wurde gezielt nach professionellen Angeboten gesucht, die für die Hilfesuchenden in der Zeit zur Verfügung standen, sowie auf virtuelle Angebote, die für Einzelpersonen wahrnehmbar waren, hingewiesen.

Ausblick

Für das Jahr 2021 ist weiterhin aufgrund der bestehenden Corona-Pandemie und den damit verbundenen Einschränkungen mit noch unbekanntem, einhergehenden Veränderungen im Bereich der Selbsthilfe zu rechnen.

Die Corona-Krise verdeutlicht die hohe Relevanz der Selbsthilfe für die Gesellschaft, denn Selbsthilfegruppen sind eine zentrale Ergänzung der gesundheitlichen und sozialen Versorgung. Die Corona-Pandemie und die damit einhergehenden gesetzlichen Bestimmungen beeinflussen die Arbeit der Selbsthilfegruppen stark. Für viele Menschen auf der Suche nach Unterstützung fällt die Stütze der Selbsthilfe weg oder ist nur schwer zugänglich. Die Folgen dieses Mangels sind auf längere Zeit nicht abschätzbar.

Kontakt



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

Tel.: 0231 – 52 90 97

Fax: 0231 – 52 090

E-Mail: selbsthilfe-dortmund@paritaet-nrw.org

www.selbsthilfe-dortmund.de

[Newsletter](#)

Dortmunder Selbsthilfegruppen-Themen

• **Gruppen im Aufbau**

Adoptiveltern
Adipositas
AD(H)S, hier:
- bei Kindern
Alkoholabhängigkeit, auch:
- Angehörige
- polnisch sprachig
- russisch sprachig
Alzheimer
Amputation
Angsterkrankung, auch:
- Berufstätige
-Verlustängste
Anosmie/Ageusie
Asperger Syndrom, auch:
- Frauen
- Frauen •
Atemwegserkrankungen
Augenerkrankung
Autismus
Behinderte, auch:
- Kinder, russisch sprachig-Familie
Beziehungssucht
Bipolar
Blepharospasmus
Blinde
Borderline
Cannabis als Medizin
Chronische Wunden
Chronische Schmerzen •
Colitis Ulcerosa
Demenz, beginnende
Depressionen, auch:
- Frauen, türkisch sprachig
- U40
- Ü40
- Angehörige und Betroffene
Diabetes, auch:
- Diabetes & Depressionen
- Pumpenträger
Dissoziale Persönlichkeitsstörung,
hier: Eltern von
Dissoziative Störung & Trauma •
Drogenabhängigkeit, auch:
- Angehörige
- russisch sprachig
Dystonie
Eltern, hier:
- verlassene
- nach Trennung
Emotionale instabile Persönlichkeitsstörung
Epilepsie

Ertaubte
Essstörungen
Fetales Alkoholsyndrom (FASD)
- Adoptiveltern
Fibromyalgie
Frauen, auch:
- Selbstbewusstsein/International
Frühgeborene
Freizeit
Gewaltfreie Kommunikation
Glaukom (grüner Star)
Glücksspiel
Haarausfall, hier:
- diffuser und kreisrunder
- kreisrunder bei Kindern
Hauterkrankung
Hashimoto-Thyreoiditis
Herzkrankte, auch:
- Kinder
Herzklappen, künstliche
Hirn-Aneurysma
HIV-Infizierte, hier:
- Frauen
- Freizeit
- Frühstück
Hochbegabte, Kinder
Hörgeschädigte, auch:
- Cochlea-Implantat
Homosexualität, auch:
- Angehörige
- Sucht
Hypophysen-Erkrankung
Insolvenz
Kehlkopferoperierte
Krebs, auch:
- Kinder
- Junge Patienten (18-40)
Krebs, spezifisch:
- Blase - Darm - Brust
Kriegsenkel
Künstlicher Blasen-/Darmausgang
Lebensqualität
Lesben
Leukämie, Kinder
Lupus erythematoses
Männer
Magenentfernung
Makuladegeneration
Messies
Mitochondriopathie
Morbus Basedow
Morbus Bechterew
Morbus Crohn
Morbus Menière
Morbus Osler/HHT
Mütter, auch:
- Hörgeschädigte
Multikulturelle Aktivitäten

Multiples Myelom
Multiple Sklerose
Myotonie
Narzissenkinder, Erwachsene
Nebennierenerkrankung
Organtransplantierte
Panikattacken, Berufstätige
Parkinson
Partner/-innen, hier:
von psychisch Kranken
Plasmozytom
Primär biliäre Zirrhose (PBC)
Pflegeeltern, auch:
- behinderter Kinder
Poliomyelitis
Psoriasis
Psychose
PTBS, komplexe
Rheuma
Ruhestand
Sarkoidose
Schlafapnoe
Schlafstörung
Schlaganfall
Schwule, auch:
- Väter/Ehemänner
Seelische Gesundheit
Sehbehinderte
Senior/-innen
Sex-/ Liebessucht
Sklerodermie
Schmerzen, chronische •
Stoma
Stottern
Sucht, auch:
- Angehörige
- Homosexuelle
- persisch sprachig
Taubblindheit
Tinnitus
Torticollis Spasticus
Trans*
Trennung
Übergewicht •
Väter, nach Trennung
Zöliakie

Stand: 30.12.2020