



# Jahresbericht 2022

Selbsthilfe-Kontaktstelle  
Witten|Wetter|Herdecke

## *Ist eine Selbsthilfegruppe für mich richtig?*

Folgende Überlegungen können bei der Beantwortung der Frage helfen:

- Bin ich bereit und in der Lage, regelmäßig an den Gruppentreffen teilzunehmen?
- Bin ich bereit, über meine Situation offen zu sprechen?
- Bin ich bereit, anderen zuzuhören?
- Wünsche ich mir den Austausch in einer Gruppe und nicht eine Fachperson, die mich berät?
- Kann ich mit den zum Teil schweren Schicksalen von anderen Gruppenmitgliedern umgehen?
- Bin ich mir im Klaren darüber, dass eine Selbsthilfegruppe kein Ersatz für eine Therapie ist?
- Bin ich bereit, meine Möglichkeiten / Fähigkeiten zu nutzen, um Veränderungen zu bewirken, die meine Situation verbessern?

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle unterstützt Sie bei dieser Fragestellung und sucht mit Ihnen die passende Selbsthilfegruppe oder das passende Hilfeangebot.

# Inhalt

Selbsthilfegruppen .....	4
Selbsthilfeunterstützung.....	4
Aufgaben der Selbsthilfe-Kontaktstelle .....	4
Rahmenbedingungen .....	5
Träger .....	5
Fördergeber.....	5
Personalausstattung .....	6
Selbsthilfe und Corona.....	6
Informationen und Beratung für selbsthilfe-interessierte Bürger*innen .....	8
Anfragen nach Nutzer*innengruppen .....	8
Anliegen von Selbsthilfe-Interessierten und dem professionellen Hilfesystem .....	8
Anliegen von Selbsthilfegruppen .....	9
Angefragte Themen .....	9
Gruppengründungen .....	10
In-Gang-Setzer® .....	10
Netzwerk Demenz Witten Wetter Herdecke .....	11
Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe .....	12
Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung ®.....	12
Selbsthilfefreundlichkeit im Gesundheitswesen .....	12
Gesunde Stadt Witten.....	13
Gemeindepsychiatrischer Verbund - GPV .....	13
Psychose-Seminar/Psychiatrieforum Witten-Wetter- Herdecke .....	14
Öffentlichkeitsarbeit.....	14
Kooperationen / Gremienarbeit .....	16
Selbsthilfegruppen und Ansprechpartner.....	17



## Selbsthilfegruppen

Witten | Wetter | Herdecke

## Selbsthilfegruppen

In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen in gleichen oder ähnlichen Lebenslagen, um sich auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen. Gemeinsam entwickeln sie einen selbstbewussten Umgang mit ihrer Krankheit oder einem anderen schwierigen Lebensumstand.

In Witten, Wetter, Herdecke gibt es ca. 50 verschiedene Selbsthilfegruppen. Weit mehr als 500 Menschen sind in diesen Zusammenschlüssen regelmäßig aktiv, bilden Gesprächskreise, setzen sich in der Öffentlichkeit für ihre Belange ein, diskutieren mit Fachleuten und vieles mehr.

Jede Selbsthilfegruppe entscheidet dabei eigenverantwortlich über die Form sowie Inhalte und Ziele ihrer Gruppenarbeit.

## Selbsthilfeunterstützung

2022 konnte die Selbsthilfe-Kontaktstelle auf 37 Jahre Selbsthilfe-Unterstützung zurückblicken. *„Eine lange Tradition, auf die wir stolz sind. Auch weil wir eine der ersten Unterstützungseinrichtungen dieser Art waren. Denn 1985 entwickelte sich bundesweit gerade erst das neue Konzept der Einrichtungen zur Selbsthilfeunterstützung. Nur in Berlin und Hamburg gab es diese bereits und ein paar Monate vor uns machte sich unsere Nachbarstadt Dortmund auf diesen Weg. Wir waren also hier in Witten ganz vorne dabei.“*, hieß es bei den Feierlichkeiten zum 30-jährigen Jubiläum.

Seit 2000 gehören die Städte Wetter und Herdecke zum Einzugsbereich der Selbsthilfe-Kontaktstelle und seit 2006 das Selbsthilfe-Büro Hagen, welches in Kooperation mit dem Gesundheitsamt der Stadt Hagen, die Selbsthilfearbeit in Hagen unterstützt.

## Aufgaben der Selbsthilfe-Kontaktstelle

Als Beratungsstelle rund um das Thema gemeinschaftliche Selbsthilfe sind wir zentrale Anlaufstelle für alle an Selbsthilfe Interessierten aus Witten, Wetter und Herdecke.

### Selbsthilfe-Kontaktstellen...

- informieren über Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen
- vermitteln in bestehende Gruppen
- verweisen auf professionelle Hilfsangebote
- sind behilflich bei der Gründung neuer Selbsthilfegruppen
- unterstützen und beraten Selbsthilfegruppen bei der Öffentlichkeitsarbeit, organisatorischen Fragen, Gruppenkonflikten und weiteren Anliegen
- fördern den Erfahrungsaustausch der Selbsthilfegruppen untereinander
- kooperieren mit Fachleuten aus dem Gesundheits- und Sozialbereich
- organisieren Veranstaltungen und Fortbildungen
- werben für die Selbsthilfe in der Öffentlichkeit und treten für die Selbsthilfegruppen ein

### Unsere Öffnungszeiten

Montag:

10.00 - 12.00 Uhr

Dienstag:

10.00 - 14.00 Uhr

Mittwoch:

15.00 - 18.00 Uhr

Donnerstag:

10.00 - 14.00 Uhr

...und nach Vereinbarung!

## Rahmenbedingungen

Untergebracht ist die Selbsthilfe-Kontaktstelle in einem Gebäude der Stadt Witten, welches den Selbsthilfegruppen und der Selbsthilfe-Kontaktstelle mietfrei überlassen wird. Zu den Räumlichkeiten zählen drei Büro- und Beratungsräume, die von der Selbsthilfe-Kontaktstelle genutzt werden. Hinzu kommen drei Gruppenräume für Gruppentreffen, eine Küche sowie eine größere Außenanlage.

Im gleichen Gebäude ist mit einem kleinen Büro die Alzheimer Gesellschaft Witten-Wetter-Herdecke untergebracht. Seit April 2018 befindet sich außerdem die *Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB®) Ennepe-Ruhr-Kreis* mit zwei Büroräumen im selben Gebäude.

Die andere Gebäudehälfte wird vom Ruhrtaler Gehörlosenverein als „Treffpunkt“ genutzt. Seit 2006 befindet sich außerdem eine Beratungsstelle für hörgeschädigte und gehörlose Menschen im selben Gebäude. Das Gebäude und die Gruppenräume sind barrierefrei zugänglich.

Die Gruppenräume werden von ca. 25 Selbsthilfegruppen für über 60 Treffen monatlich genutzt.

Gegenüber in Haus Nr. 11 trifft sich der *Club der Behinderten und ihre Freunde (CeBeeF) (bis Ende 2022)*, die Selbsthilfegruppe *Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew (DVMB)* sowie die *Deutsche Rheuma-Liga NRW, Arbeitsgemeinschaft Witten*.

## Träger

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle in Witten befindet sich in Trägerschaft des Paritätischen Nordrhein-Westfalen - Kreisgruppe Ennepe-Ruhr-Kreis.

Mit dem Ennepe-Ruhr-Kreis, als Träger der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Süd-Kreis und der Diakonie Mark Ruhr, als Träger der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe in Hattingen/Sprockhövel, existiert eine langjährige Trägergemeinschaft.

In Hagen ist das Gesundheitsamt der Stadt Hagen Kooperationspartner für die Selbsthilfeunterstützung.

## Fördergeber

Die hauptamtliche Arbeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle wird durch verschiedene Fördermittel sichergestellt. Zu den Förderern gehören:

- Gesetzliche Krankenkassen/-verbände in NRW (GKV)
- Land Nordrhein-Westfalen
- Der Paritätische Nordrhein-Westfalen
- Ennepe-Ruhr-Kreis
- Stadt Witten
- Sparkasse Witten



## Personalausstattung

Im Jahr 2022 standen für die Arbeit in der Selbsthilfe-Kontaktstelle 38,5 Fachkraft- sowie 23 Sachbearbeitungsstunden zur Verfügung.

Weitere 7,5 Fachkraftstunden standen für das Projekt *Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe KoPS* zur Verfügung.

Für das Selbsthilfebüro in Hagen standen zudem weitere 19,25 Fachkraftstunden sowie Sachbearbeitung zur Verfügung.

## Selbsthilfe und Corona

Im April 2022 wurde durch die NRW-Landesregierung eine neue Corona-Schutzverordnung erlassen. Für Treffen von Selbsthilfegruppen sind damit die bisherigen Beschränkungen wie die 3G-Regel, Abstandsregeln, Maskenpflicht im Innenraum usw. entfallen.

### Situation der Selbsthilfegruppen

Nach und nach hat der größte Teil der Selbsthilfegruppen über das Jahr wieder zur Normalität zurückgefunden. Ein größeres „Gruppensterben“ hat es nicht gegeben und auch die meisten Gruppenmitglieder haben ihren Weg wieder zurück in die Gruppe gefunden. Wenn sie denn überhaupt weg waren – denn die Gruppen haben es mit viel Engagement geschafft, Kontakt untereinander zu halten.

### Situation in der Selbsthilfe-Kontaktstelle

Da sich in Selbsthilfegruppen häufig Menschen mit Vorerkrankungen treffen, wurde weiterhin empfohlen, die allgemeinen AHA+L-Regeln einzuhalten. Auf allen Wegen musste weiterhin eine medizinische Maske getragen werden, die - nach Absprache in den Gruppen - am Sitzplatz im Gruppenraum abgenommen werden konnte.

Die Gruppenräume in der Selbsthilfe-Kontaktstelle wurden mit Messgeräten zur Lüftungsempfehlung & Vermeidung hoher CO<sub>2</sub>-Konzentrationen in der Raumluft ausgestattet.

Die Küche konnte den Gruppen wieder zur Zubereitung von Kaffee/Tee etc. zur Verfügung gestellt werden. Hierfür wurde auf die entsprechend einzuhaltenden Hygieneregeln hingewiesen.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle war weiterhin telefonisch, per E-Mail und auch ohne Vereinbarung wieder persönlich zu erreichen.

Die Nachfragen haben sich über das Jahr wieder normalisiert und Interessierte fragten auch wieder nach Gruppenneugründungen.



## Gesamttreffen

Auch 2022 wurde der Fokus wieder daraufgelegt, den Kontakt zu den Selbsthilfe-Aktiven weiter zu erhalten sowie den Austausch der Gruppen untereinander zu fördern.

„Lasst uns das Feuer der Selbsthilfe (wieder) entfachen“, so lautete das Motto des ersten Gesamttreffens im Februar 2022.

Im Garten der Selbsthilfe-Kontaktstelle konnte bei Lagerfeuer, mit Würstchen vom Grill, heißer Suppe und Getränken, der Neustart geplant werden: „Wir möchten mit Euch gemeinsam den Winter und die Herausforderungen der letzten Monate vertreiben und überlegen wie ein Neustart in der Selbsthilfe gelingen kann. Denn nach den vergangenen Wochen brauchen wir doch alle neuen Schwung und vielleicht auch ein paar Ideen, wie wir wieder zusammenkommen können.“, hieß es im Einladungsschreiben.

An vorbereiteten Stellwänden konnten die Selbsthilfe-Aktiven ihre Situation reflektieren und ihre Ideen austauschen.

Im Sommer stach die Selbsthilfe dann gemeinsam in See und machte einen Ausflug mit dem Ausflugsschiff MS Schwalbe auf der Ruhr – eine Idee, die bei einem Gesamttreffen an der Ruhr im vorherigen Jahr entstanden war.

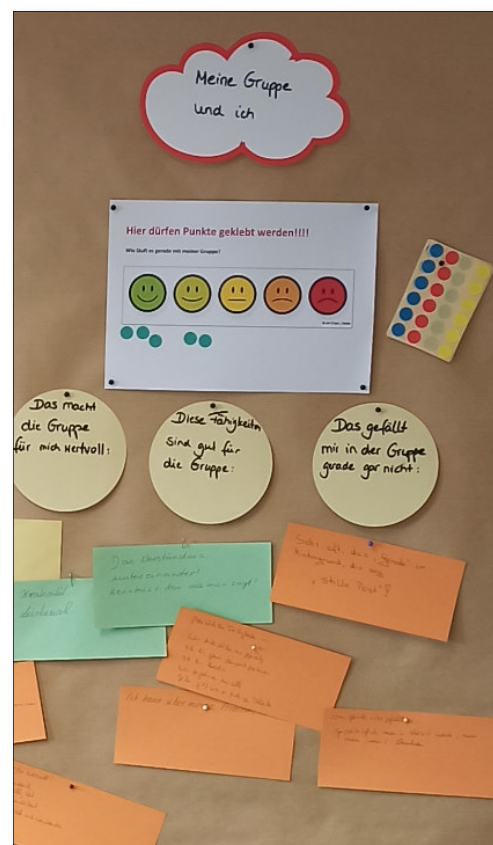
Ende des Jahres konnte dann nach langer Zeit wieder ein „normales“ Gesamttreffen in der Selbsthilfe-Kontaktstelle stattfinden, unter Bedingungen, so wie sie vor Corona üblich waren.

## Long-Covid Selbsthilfegruppen

In Deutschland gibt es seit 2020 die ersten Selbsthilfegruppen von Menschen, die unmittelbar von Covid-19 betroffen sind. Die Langzeitfolgen einer Coronavirus-Infektion, die unter dem Begriff „Long COVID“ zusammengefasst werden, sind dabei das zentrale Thema der Gruppen, die bundesweit an zahlreichen Orten entstanden. Mittlerweile gibt es sowohl eine bundes- als auch NRW-weite Vernetzung der Long-Covid-Selbsthilfegruppen.

Die nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) hat Ende des Jahres ein neues Faltblatt zu Selbsthilfeangeboten rund um Corona erstellt.

Auch in Witten entstand 2021 eine Long-Covid Selbsthilfegruppe, die für 2023 einen Neustart plant.



## Hilfe nach Covid-19

**Vielfalt und Vorteile von Selbsthilfegruppen**

Long Covid  
Post Covid  
Post-Vac-Syndrom  
Impfkomplikationen  
Trauernde Angehörige  
Lockdown und Einsamkeit  
Angenehm und Vernetzung  
und Vernetzung mit anderen Betroffenen



## Informationen und Beratung für Selbsthilfe-Interessierten Bürger\*innen

Im Jahr 2022 beantworteten wir 1.136 Anfragen zu Selbsthilfegruppen und Selbsthilfethemen. Die Nachfrage hat sich wieder auf das Niveau von vor Corona eingependelt. Es fällt auf, dass besonders oft der erste Kontakt per E-Mail erfolgte.

Es bleibt dabei, dass immer häufiger Selbsthilfeinteressierte nicht speziell nach einer Selbsthilfegruppe oder einem bestimmten Thema fragen, sondern komplexe Problemlagen schildern, die zunächst eine umfangreiche Beratung erforderlich machen.

Auch die Anzahl der Kontaktaufnahmen durch das professionelle Hilfesystem ist wieder deutlich gestiegen. Zunehmend kommen außerdem Anfragen von Studierenden und Universitäten, die den Kontakt zu Betroffenen suchen, um diese z. B. in Studien oder einen Patientenbeirat einzubinden.

Viele Interessierte haben sich schon vorab im Internet informiert oder melden sich aufgrund der Berichterstattung im Internet und in den sozialen Medien. Das landesweite Internetportal [www.selbsthilfenez.de](http://www.selbsthilfenez.de) enthält Angaben zu den regionalen Selbsthilfegruppen und wird von den örtlichen Selbsthilfe-Kontaktstellen gepflegt und beworben. Es ist auf einem tagesaktuellen Stand und ermöglicht Interessierten die selbstständige Recherche nach Gruppen.

### Anfragen:

- telefonisch .....41%
- persönlich ..... 6%
- schriftlich .....52%

### Anfrage nach Nutzer\*innengruppen

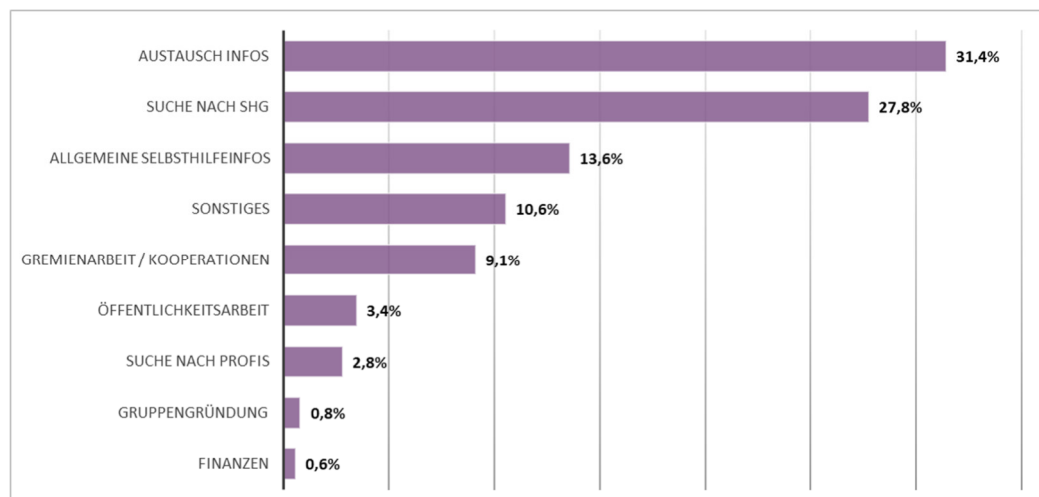
- Betroffene .....19%
- Angehörige Betroffene ..... 6%
- in Vertretung für Betroffene ..... 1%
- Selbsthilfegruppen-Teilnehmer\*innen .....20%
- Professionelle .....49%
- sonstige ..... 3%

## Anfragen nach Nutzer\*innengruppen

Größtenteils sind es Professionelle und Betroffene, die Beratung und Information zur Selbsthilfe suchen. Angehörige suchen bisher nur selten den Weg in eine Selbsthilfegruppe. Eine große Anfragezahl entfällt auf Mitglieder von Selbsthilfegruppen, die Beratungs- und Austauschbedarf haben. 57% der Anfragen kam aus der Region und 43% der Anfragenden kamen aus der näheren oder weiteren Umgebung. 64% der Anfragen kamen von Frauen und 36% von Männern. Bei 1% der Interessierten blieb das Geschlecht ungenannt, z.B. bei Anfragen per E-Mail.

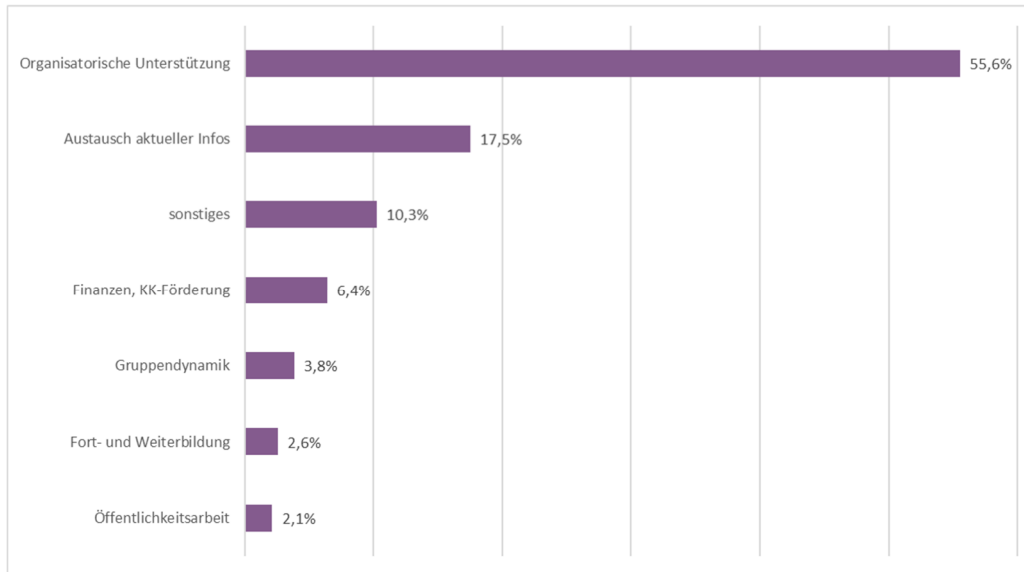
## Anliegen von Selbsthilfe-Interessierten und dem professionellen Hilfesystem

Ein besonders großer Anteil der Anfragen bezog sich 2022 auf den Austausch von Infos. 27,8% der Anfragen bezog sich konkret auf die Suche nach einer Selbsthilfegruppe.





## Anliegen von Selbsthilfegruppen



Fragen nach organisatorischer Unterstützung waren auch 2022 das häufigste Anliegen von Selbsthilfe-Aktiven. Der Austausch aktueller Infos und *sonstige* (sehr verschiedene) Anliegen, sind ebenfalls häufige Gründe für die Kontaktaufnahme von Selbsthilfe-aktiven mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle.

## Angefragte Themen

Depression/bipolare Störungen	19,71%
Demenz, Alzheimer	8,03%
Autismus	7,66%
Sucht Alkohol	7,30%
Corona	6,93%
Psychische Erkrankungen - nicht näher bezeichnet	6,20%
Angst/Panik/Phobie	3,65%
Fibromyalgie	3,28%
Senioren, Alter, Ruhestand	2,92%
Sonstiges	2,92%
Borderline	2,55%
Multiple Sklerose	2,55%
Pflegende Angehörige	2,19%
AD(H)S	1,46%
Adipositas	1,46%
Einsamkeit/Freizeit	1,46%
Gewalt/Missbrauch - Opfer	1,46%
Sucht nicht näher bezeichnet	1,46%
Trauer/Tod	1,46%
Geburt/Mutterschaft	1,09%
Krebs Brust	1,09%
Krebserkrankungen - nicht näher bezeichnet	1,09%
Sucht Drogen	1,09%
Sucht Essstörungen	1,09%
Behinderung - nicht näher bezeichnet	0,73%
Kopfschmerz, Migräne	0,73%
Psychosen	0,73%
Schmerzen chronisch - nicht näher bezeichnet	0,73%
Sucht Beziehungssucht	0,73%
Sucht Co-Abhängigkeit	0,73%

Psychische- und Suchterkrankungen bleiben auch 2022 die am häufigsten nachgefragten Themen. Grundsätzlich fällt aber auf, dass die Themenvielfalt der nachgefragten Themen 2022 deutlich gestiegen ist.

## Autismus-Spektrum-Störung

Selbsthilfegruppe für Eltern und Angehörige von autistischen Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen.

*„Wir wollen einen Raum schaffen, in dem Eltern und andere Angehörige sich in einer Atmosphäre von Verständnis und Akzeptanz austauschen können, um die Möglichkeit der Entlastung, des Kraftschöpfens, des sich aufgehoben Fühlens zu geben.“*

Weitere Interessierte sind herzlich willkommen!



### Infos und Anmeldung:

Selbsthilfe-Kontaktstelle  
Witten | Wetter | Herdecke  
Telefon: 02302 15 59  
selbsthilfe-witten@paritaet-nrw.org

## Gruppengründungen

Wir beraten und unterstützen Gruppengründer\*innen und Initiator\*innen bei allen inhaltlichen und organisatorischen Fragen, sind behilflich bei der Raumsuche und begleiten auf Wunsch den Gruppenstart.

2022 konnten 4 Gruppengründungsvorhaben umgesetzt werden:

- Cluster-Kopfschmerz
- Autismus / Angehörige (Eltern)
- Fibromyalgie
- Angehörige Sucht

Es gab außerdem einen Gründungswunsch zum Thema für Angehörige von Corona-Leugnern, Impfgegnern und Verschwörungsfollowern. Die Gruppe ist mangels Nachfrage nicht zustande gekommen.

## In-Gang-Setzer®

Selbsthilfe-Interessierte, die eine Selbsthilfegruppe gründen möchten, können im Ennepe-Ruhr-Kreis durch speziell geschulte InGangSetzer\*innen unterstützt werden. InGangSetzer\*innen sind Ehrenamtliche in den Selbsthilfe-Kontaktstellen, die gemeinsam mit Mitarbeiter\*innen, zeitlich begrenzt den Selbsthilfegruppen in der Startphase zur Seite stehen. Sie unterstützen die Teilnehmer\*innen dabei, miteinander zu reden und sich vertraut zu machen und sie achten auf die Rahmenbedingungen. An der inhaltlichen Arbeit der Gruppe beteiligen sie sich nicht und bringen sich auch nicht in den themenbezogenen Austausch der Gruppe ein.

Die InGangSetzer\*innen treffen sich regelmäßig mit den Mitarbeiter\*innen aus den Selbsthilfe-Kontaktstellen, um gemeinsam das eigene Engagement zu reflektieren, Überlastungen vorzubeugen und gegebenenfalls Unterstützung abzufragen.

### Neue Impulse für Selbsthilfegruppen

Die InGangSetzer\*innen können außerdem von bestehenden Selbsthilfegruppen angefragt werden. Auf Wunsch können sie vorübergehend die Gruppentreffen begleiten, anregende Gruppenmethoden vorstellen und bei Bedarf konkrete Tipps für das Miteinander geben.



## Netzwerk Demenz Witten|Wetter|Herdecke

Für die Städte Witten, Wetter und Herdecke wird das Netzwerk Demenz durch die Selbsthilfe-Kontaktstelle koordiniert und moderiert. Pro Jahr finden vier Netzwerktreffen statt:

*„Interessierte, Angehörige, ehrenamtlich Tätige sowie Mitarbeiter\*innen aus dem ambulanten, teilstationären und stationären Hilfesystem.... im Dialog!“*

2022 konnte alle vier Netzwerktreffen als Präsenztreffen in den Räumen der Wittener Werk°Stadt unter Einhaltung von Abstandsregeln stattfinden.

Themen der Netzwerktreffen 2022 waren u.a.

- Assistierter Suizid
- Projekt Blickwechsel Demenz
- Logopädie für Demenzbetroffene
- Uni Witten/Herdecke: Projekt eDEM-CONNECT

Erstmalig wurde eines der Treffen als Feierabendtermin durchgeführt, um weiteren Berufsgruppen, Angehörigen und ehrenamtlich Tätigen die Teilnahme zu vereinfachen.

### Welt-Alzheimerstag 2022

Auch die Mitglieder aus dem Netzwerk Demenz in Witten luden anlässlich des weltweiten Aktionstages wieder zum Gespräch bei Waffeln & Kaffee an einem Infostand in der Wittener Fußgängerzone ein. Mit dabei war außerdem Pantomime Manfred Pomorin, der als „The British Gardener“ die Passanten unterhaltsam anlockte.



Den Demenzwegweiser gibt es seit 2021. Er unterstützt Betroffene, Angehörige und Profis bei der Suche nach Unterstützungsangeboten.

## Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Seit 2017 gibt es in NRW die Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe mit Standorten auch in Witten und dem Ennepe-Ruhr-Kreis. 2020 wurde die Förderung für drei weitere Jahre, bis 2023, verlängert.

Die Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe, kurz KoPS genannt, informieren Interessierte über bestehende Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige, begleiten die Gruppen in ihrer Arbeit und unterstützen die Gründung und den Aufbau neuer Selbsthilfegruppen.

Angeschlossen an die örtlichen Selbsthilfe-Kontaktstellen sowie an die Alzheimer-Gesellschaft Hattingen und Sprockhövel, geht es vor allem darum, den wohnortnahen Zugang zu bestehenden Selbsthilfegruppen zu ermöglichen sowie die Gründung neuer wohnortnaher Gruppen in vielfältiger Trägerschaft zu ermöglichen.

### Standort in Witten:

Selbsthilfe-Kontaktstelle Witten|Wetter|Herdecke  
Dortmunder Straße 13, 58455 Witten

**Ansprechpartnerin: Pia Kröger-Götze**

Telefon: 02302 42 15 22, pflegeselbsthilfe-en@paritaet-nrw.org



## Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung<sup>®</sup>

2018 konnte die *Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung* im Ennepe-Ruhr-Kreis in Kooperation mit den Selbsthilfe-Kontaktstellen der Region ihre Arbeit aufnehmen. Gemeinsames Anliegen ist es, Menschen mit Beeinträchtigung sowie deren Angehörige zu unterstützen und die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu ermöglichen.

Gemeinsames Projekt sind die **ehrenamtlichen Peer-Berater\*innen**, die selbst von einer Behinderung betroffen sind. Sie unterstützen auf Wunsch der Betroffenen die Beratung der Fachkräfte und bieten eine Schnittstelle zu Selbsthilfegruppen.

## Selbsthilfefreundlichkeit im Gesundheitswesen

Bereits seit 2016 ist die Selbsthilfe-Kontaktstelle Mitglied im Netzwerk *Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen*.

Das Netzwerk ist ein Zusammenschluss von Einrichtungen und Organisationen, die Projekte oder Forschungsarbeiten zum Thema „Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung in Einrichtungen des Gesundheitswesens“ durchgeführt haben und nun ihre Ergebnisse und Erfahrungen in einem gemeinsamen Verbund weiterführen wollen.

### Kooperationen mit Krankenhäusern

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle und verschiedene Selbsthilfegruppen kooperieren mit den drei Krankenhäusern der Region. Neben der Zusammenarbeit mit den Sozialdiensten der Krankenhäuser gibt es verschiedentlich noch Absprachen mit einzelnen Abteilungen und Gruppenangeboten der Krankenhäuser.



Das **Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke** stellt verschiedenen Selbsthilfegruppen Räume für ihre Gruppentreffen zur Verfügung. Im Foyer gibt es außerdem einen Infobereich, in dem Flyer und andere Materialien von Selbsthilfegruppen und der Kontaktstelle ausliegen. 2022 fand aufgrund der Corona-Pandemie kein „Tag der offenen Tür“ statt, der vor Corona unter Mitwirkung der Selbsthilfegruppen und der Selbsthilfe-Kontaktstelle veranstaltet wurde.

Das **Marien Hospital Witten** stellt verschiedenen Selbsthilfegruppen Räume für Gruppentreffen zur Verfügung.

Das **Evangelische Krankenhaus in Witten** strebt eine engere Zusammenarbeit mit den Selbsthilfegruppen und eine Zertifizierung als „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ an. Seit 2019 werden regelmäßig Selbsthilfegruppen und die Selbsthilfe-Kontaktstelle zu den Austauschtreffen „Krankenhaus trifft Selbsthilfe“ eingeladen. Im Jahr 2022 konnte wieder ein Treffen stattfinden und auch ein lang geplantes Vorhaben umgesetzt werden: regelmäßige **Selbsthilfe-Sprechstunden im EvK** durch interessierte Selbsthilfegruppen sowie die Selbsthilfe-Kontaktstelle im Krankenhaus. Diese sollen 2023 fortgeführt werden.

## Gesunde Stadt Witten

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist seit 2019 Mitglied in dem neuen Netzwerk „Gesunde Stadt Witten“ und nimmt an den regelmäßig stattfindenden Treffen „Runder Tisch Gesundheit“ teil. Bereits im Vorfeld hatte die Selbsthilfe-Kontaktstelle Ihre Mitwirkung in dem Netzwerk zugesagt und so die Netzwerkgründung unterstützt.

### Gesunde Städte Netzwerk

Die Stadt Witten ist seit dem 1. März 2020 Mitglied im Gesunde Städte-Netzwerk der Bundesrepublik (GSN). Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist als Vertretung der Initiativen/Selbsthilfegruppen im Netzwerk ebenfalls Mitglied. Einzelne Mitglieder von Selbsthilfegruppen unterstützen die Stadt in dieser Aufgabe.



**Gesunde Städte-Netzwerk**  
der Bundesrepublik Deutschland

## Gemeindepsychiatrischer Verbund - GPV

Anfang 2016 wurde im Ennepe-Ruhr-Kreis ein Gemeindepsychiatrischer Verbund, kurz GPV, gegründet, dem sich auch die Selbsthilfe-Kontaktstellen in der Region angeschlossen haben.

Bundesweit sind die Selbsthilfe-Kontaktstelle in Witten zusammen mit der KISS EN-Süd und der KISS Hattingen/Sprockhövel damit die einzigen Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen in solch einem Verbund. Ziel des GPV ist es, die Lebensqualität, Teilhabe und Behandlung von psychisch kranken Menschen in der Region zu verbessern und auch deren Angehörige zu unterstützen. Weitere Mitglieder des GPV sind u.a. Kliniken, (teil-) stationäre Einrichtungen, Werkstätten, sozialpsychiatrische Dienste, ambulante Versorger sowie Betroffene und Angehörige

2022 wurden erneut die regelmäßig stattfindenden Hilfeplankonferenzen, die meist in der Selbsthilfe-Kontaktstelle stattfinden, coronabedingt ausgesetzt.

## Psychose-Seminar/Psychiatrieforum Witten-Wetter- Herdecke

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle organisiert seit 2018 zusammen mit verschiedenen anderen Einrichtungen regelmäßig „Psychose-Seminare“. Im Mittelpunkt der einzelnen Veranstaltungen steht das gemeinsame Gespräch über persönliche Erfahrungen. Dabei begegnen sich die Mitwirkenden „auf Augenhöhe“ und berichten vom eigenen Erleben. Jeder, der etwas zu dem Gespräch beitragen möchte, ist dazu herzlich eingeladen und auch die, die selbst nichts sagen möchten, sind willkommen. Die Gespräche sollen dazu beitragen, das Verständnis untereinander zu fördern und voneinander zu lernen. Eingeladen sind Psychiatrieerfahrene, Angehörige und im psychiatrischen Hilfesystem Tätige.

Von den alle zwei Monate stattfindenden Veranstaltungen konnten 2022 5 Psychose-Seminare durchgeführt werden. Themen waren u.a.:

- Welche ambulanten Unterstützungsmöglichkeiten gibt es für Menschen mit einer psychischen Erkrankung?
- Selbstfürsorge: Wie kümmere ich mich gut um mich?“
- Rechtliche Betreuung

### Psychiatrieforum

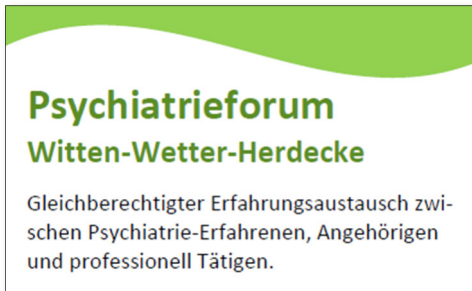
Beim Treffen im August 2022 haben sich die Beteiligten darauf geeinigt, das Psychose-Seminar zukünftig "Psychiatrieforum" zu nennen. Die historisch gewachsene Bezeichnung Psychose-Seminar hatte immer wieder zu Verständnisproblemen geführt. Mit der Umbenennung soll verdeutlicht werden, dass es bei den Treffen um den Erfahrungsaustausch zum Thema Psychiatrie ganz allgemein geht und nicht nur das Krankheitsbild der Psychosen im Vordergrund steht.

## Öffentlichkeitsarbeit

Eine zentrale Aufgabe der Selbsthilfe-Kontaktstelle ist es, für das Thema Selbsthilfe zu werben und die Öffentlichkeit regelmäßig über Selbsthilfe und die Aktivitäten der Selbsthilfegruppen zu informieren und aufzuklären. Zusammenarbeit mit der örtlichen Presse, Unterstützung der Gruppen bei der Erstellung von Flyern und Handzetteln sowie die Verteilung und Verbreitung der Infos sind wesentliche Bausteine dieser Tätigkeit.

### Selbsthilfespiegel

Der Selbsthilfespiegel ist eine Gemeinschaftsproduktion der Selbsthilfe-Kontaktstellen KISS Hattingen/Sprockhövel, KISS EN-Süd und der SHK Witten|Wetter|Herdecke. Er erscheint jährlich in einer Auflagenstärke von mittlerweile 5.000 Exemplaren. In dem fast 30 Seiten umfassenden Magazin können sich Interessierte über die Arbeit der Selbsthilfegruppen informieren. Der Selbsthilfespiegel kann kostenlos über die Selbsthilfe-Kontaktstellen bezogen werden und liegt in vielen Einrichtungen und bei Ärzten und in Apotheken aus.

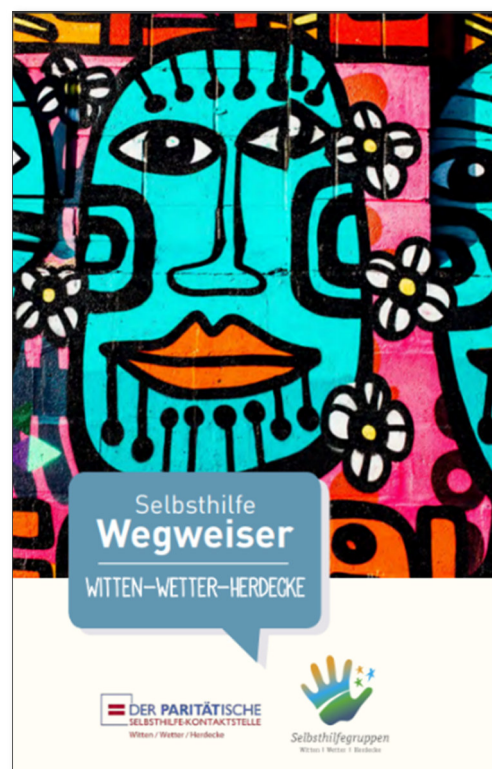


[www.selbsthilfe-witten.de](http://www.selbsthilfe-witten.de)

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle verfügt über eine eigene Website auf der sich Interessierte über Selbsthilfe und „Aktuelles“ wie z.B. Gruppengründungen und Veranstaltungen informieren können.

### Gruppenflyer & Selbsthilfe-Wegweiser

Die Selbsthilfegruppen aus Witten, Wetter und Herdecke haben einen Gemeinschaftsantrag bei den Krankenkassen zur Förderung gemeinsamer Gruppenflyer gestellt. Ziel ist, dass nach und nach alle Gruppen mit einem neuen Flyer ausgestattet sind und so z. B. in den Krankenhäusern der Region oder bei Veranstaltungen mit einem *gemeinsamen Layout* über die Gruppen informieren können. Seit 2021 gibt es auch wieder einen gedruckten Selbsthilfe-Wegweiser, der durch eine Krankenkassenförderung ermöglicht wird. Regelmäßige Neuauflagen sind geplant – die nächste für 2023. Der Wegweiser kann im praktischen Hosentaschenformat oder als barrierefreie PDF-Datei über die Selbsthilfe-Kontaktstelle bezogen werden



### SelbsthilfeNews

Seit 2013 beteiligen sich die Selbsthilfe-Kontaktstellen im Ennepe-Ruhr-Kreis an dem krankenkassengeförderten Projekt und geben alle zwei Monate einen elektronischen Newsletter mit Infos und Terminen rund um die örtliche Selbsthilfe heraus.

Die Newsletter gibt es zum Nachlesen außerdem in einem Archiv. Und seit 2019 auch in einer App.

Weitere Infos finden Interessierte auf [www.selbsthilfe-news.de](http://www.selbsthilfe-news.de).



### [www.selbsthilfenetz.de](http://www.selbsthilfenetz.de)

Im „Selbsthilfenetz“ sind über 8.000 Selbsthilfegruppen aus NRW gelistet, sortiert nach rund 700 Themen. Die Daten werden von den örtlichen Selbsthilfe-Kontaktstellen eingepflegt.

Daneben finden Interessierte dort Kontaktdaten von Selbsthilfe-Kontaktstellen, Infos zu Selbsthilfeverbänden und immer wieder Aktuelles über die Selbsthilfe in NRW.



### Facebook

Seit 2022 betreibt der Paritätische Ennepe-Ruhr-Kreis eine Facebook-Seite, auf der auch die Themen der Selbsthilfe-Kontaktstelle veröffentlicht werden.



## Kooperationen / Gremienarbeit

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist mit vielen anderen Einrichtungen in der Region und darüber hinaus vernetzt. Regelmäßige Kooperationen und Zusammenarbeit gibt es mit folgenden Einrichtungen:



Ennepe-Ruhr-Kreis



Stadt Wetter (Ruhr)



Herdecke



Stadt Witten  
Amt für Wohnen  
und Soziales

### ■ Verwaltungen:

Kooperation mit dem **Ennepe-Ruhr-Kreis** / Fachbereich Soziales und Gesundheit im Rahmen der Koordination Netzwerk Demenz.

Kooperation mit den **Stadtverwaltungen Witten** (Seniorenbüro), **Wetter** (Seniorenbüro), **Herdecke** (Fachbereich Soziales) und weiteren Abteilungen im Rahmen der Koordination Netzwerk Demenz und weiterer Themen.

### ■ Beratungsstellen:

Zusammenarbeit mit der **Gehörlosenberatung** im Rahmen von gemeinsamen Veranstaltungen und kollegialem Austausch.

Zusammenarbeit mit der **Krebsberatungsstelle** Ennepe-Ruhr-Kreis/Hagen im Rahmen von gemeinsamen Veranstaltungen und kollegialem Austausch.

Vernetzung mit **Sucht-Beratungsstellen, Einrichtungen zu psychosozialen Themen** und **Krankenhäusern** im Rahmen von kollegialem Austausch und Beratung.

### ■ Krankenkassen:

Zusammenarbeit mit der Knappschaft Bochum als federführende Krankenkasse für den Ennepe-Ruhr-Kreis im Rahmen der örtlichen Förderung der Selbsthilfegruppen gemäß § 20h SGB V.

### ■ Selbsthilfe-Kontaktstellen / Selbsthilfe-Büros

#### ■ NAKOS

#### ■ KOSKON

im Rahmen von Vernetzung und Weitergabe von Informationen und Veranstaltungshinweisen an die Gruppen.

#### ■ KISS EN-Süd

#### ■ KISS Hattingen/Sprockhövel

im Rahmen von kreisweiten Treffen zu Redaktionssitzungen (Selbsthilfespiegel) und Absprachen zu gemeinsamen Projekten.

### ■ Gremien / Arbeitskreise:

- ~ Stadt Witten: Arbeitskreis offene Altenarbeit
- ~ Stadt Witten: Runder Tisch Gesundheit
- ~ Wetter: Arbeitskreis der Hilfeanbieter
- ~ Gesundheitskonferenz und Fachkonferenz Psychiatrie und Sucht Ennepe-Ruhr-Kreis
- ~ GPV Gemeindepsychiatrischer Verbund Ennepe-Ruhr-Kreis
- ~ AG Selbsthilfe-Kontaktstellen im Paritätischen NRW: Klausurtagung, Regionaltreffen
- ~ Landesarbeitskreis der Selbsthilfe-Kontaktstellen in NRW



## Selbsthilfegruppen und Ansprechpartner

In Witten, Wetter und Herdecke gibt es Selbsthilfegruppen und Ansprechpartner\*innen zu folgenden Themen:

**A**dipositas / Übergewicht

Ängste / Depressionen

ADHS (Erwachsene)

AIDS

Alkoholabhängigkeit

Alkoholabhängigkeit (Angehörige)

Alleinstehend (55 plus)

Alzheimer (Angehörige)

**B**echterew, Morbus

Behinderung

Behindertensport

Blind / Sehbehinderung

Brust- und Unterleibskrebs

**C**hronische Darmerkrankungen

Cluster Kopfschmerz

CoDA, Anonyme Co-Abhängige

Colitis Ulcerosa - Morbus Crohn

**D**emenz (Angehörige)

Depressionen (Betroffene)

Depressionen (Angehörige)

Depression (junge Betroffene bis 35 Jahre)

**E**insamkeit

Endometriose

Epilepsie

**F**ibromyalgie

Freizeit

**G**ehörlos / Hörbehinderung

**H**erzerkrankungen / Sportgruppen

Homosexualität

**M**edikamentenabhängigkeit

Migräne

Multiple Sklerose

**O**steoporose

**P**flegende Angehörige

Psychische Erkrankungen (Betroffene)

**R**heuma

**S**chlafapnoe

Schlaganfall

Schwerhörige

Soziale Phobie

**T**innitus

Trauer / Sterben

**Z**öliakie (Sprue)



**Selbsthilfe-Kontaktstelle  
Witten | Wetter | Herdecke**

Dortmunder Str. 13  
58455 Witten

**Telefon:** 02302 1559

**Telefax:** 02302 81375

**E-Mail:** [selbsthilfe-witten@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-witten@paritaet-nrw.org)

**Internet:** [www.selbsthilfe-witten.de](http://www.selbsthilfe-witten.de)

Sie erreichen uns:

**Montag:** 10:00 – 12:00 Uhr

**Dienstag:** 10:00 – 14:00 Uhr

**Mittwoch:** 15:00 – 18:00 Uhr

**Donnerstag:** 10:00 – 14:00 Uhr

... und nach Vereinbarung!