

Jahresbericht 2022



Inhalt

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund	3
Arbeitsschwerpunkte	5
Gesamtkontakte – Zahlen und Fakten im Überblick	7
Rahmenbedingungen und personelle Situation	9
Veranstaltungen und Fortbildungsangebote	10
Öffentlichkeitsarbeit	11
Projekte und Kooperationen	12
Ausblick	13
Dortmunder Selbsthilfegruppen-Themen	14
Impressum	15

1. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle (SHK) Dortmund 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.

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.

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 Ostenthellweg 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. Im Jahr 2022 nutzten 35 Selbsthilfegruppen Räumlichkeiten der Selbsthilfe-Kontaktstelle regelmäßig.

Die Raumnutzung war ganzjährig mit Anwendung eines Hygienekonzeptes möglich, welches sich an der aktuellen Corona-Schutzverordnung des Landes NRW orientierte. Zunächst war die Nutzung der Räume nur unter Auflagen wie der „3-G-Regel“ (geimpft/getestet/genesen) und mit Maskenpflicht möglich. Im Laufe des Jahres wurden die Regelungen gelockert.



1.2. 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.

1.3. 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:

Knappschafts-Krankenhaus Lütgendortmund

Jeden 1. Dienstag im Monat, 14.00 – 16.00 Uhr

Diese konnte im Jahr 2022, aufgrund der Corona-Pandemie, noch nicht wieder angeboten werden.



1.4. Selbsthilfe in Dortmund

In Dortmund hat die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kontakt zu rund 230 Selbsthilfegruppen, die annähernd 130 Themenbereiche abdecken.

Circa 88 % der Selbsthilfegruppen sind gesundheitsbezogen und verteilen sich auf die Bereiche:

- Sucht (34 %)
- Chronische Erkrankungen (27 %)
- Psychische Erkrankungen und Belastungen (16 %)
- Behinderungen (11 %)

Circa 12 % der Selbsthilfegruppen sind dem Bereich soziale Selbsthilfe zuzuordnen, wie zum Beispiel Geschlechtsidentität, Gruppen für Senior*innen oder familienbezogene Selbsthilfe.

Anzeige

**SELBSTHILFE
NETZ.DE**

Ein Portal. 700 Stichworte. 8.000 Gruppen.
Dein Wegweiser in die Selbsthilfe.

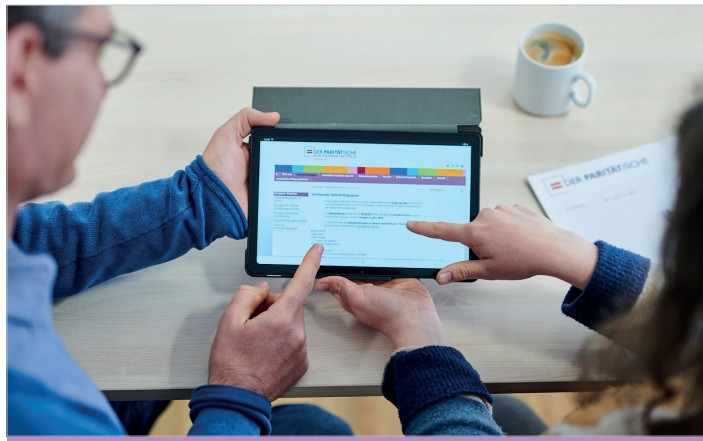
2. Arbeitsschwerpunkte

2.1. Digitalisierung

Im Jahr 2022 setzte sich der Trend zur Digitalisierung insgesamt fort. Dieser betrifft sowohl die einzelnen Selbsthilfegruppen als auch die Selbsthilfe-Kontaktstelle.

Im Rahmen des Projektes „Virtuelles Haus der Selbsthilfe NRW“, welches vom Paritätischen NRW zur Verfügung gestellt wurde, konnten für Selbsthilfegruppen kostenfrei virtuelle Räume für Gruppen- und Arbeits-treffen angeboten werden. Die genutzte Plattform jitsi ist barrierearm und datenschutzsicher.

Das Projekt „Selbsthilfe Dortmund digital“ der SHK, gefördert durch die Stiftung Wohlfahrtspflege NRW, lief am 31.04.22 aus. Auf Grundlage des Projektes konnte die SHK den Selbsthilfegruppen Tablets zur Ausleihe anbieten und einen Sitzungsraum zur Verfügung stellen, der sich für hybride Video-Konferenzen eignet. Mitarbeiter*innen der SHK gelang es im Rahmen des Projektes, durch gezielte Schulungen, interne Prozesse zu vereinfachen und zu digitalisieren. Darüber hinaus wurden Fortbildungen im Bereich Social Media besucht.



In der Selbsthilfe-Landschaft ist insgesamt eine große Offenheit für innovative und vielfältige Online-Formate erkennbar, die gezielt auch jüngere und weniger mobile Betroffene ansprechen.

Auch wenn Präsenz-Treffen vor Ort wieder möglich waren, trafen sich im Berichtszeitraum immer wieder SHG online oder meldeten sich für virtuelle Fortbildungen an. Die gestiegenen Benutzerzahlen auf der Homepage der Selbsthilfe-Kontaktstelle (S. 11) bestätigen den Trend zur vermehrten Nutzung digitaler Angebote.

2.2. Woche der Selbsthilfe

Die Woche der Selbsthilfe war eine bundesweite Aktionswoche des Paritätischen Gesamtverbandes vom 03. bis 11. September 2022. Unter dem Motto „Wir hilft“ fanden bundesweit Veranstaltungen in der Selbsthilfe statt.

Die von der SHK Dortmund organisierten Events wurden über einen zentralen – vom Gesamtverband betreuten – digitalen Veranstaltungskalender bekannt gegeben. Über das Jahr hinweg wurde die Aktionswoche von den Mitarbeiter*innen der SHK vorbereitet und in Absprache mit den SHG geplant.



Folgende Veranstaltungen wurden durchgeführt:

- In Kooperation mit dem Knappschaftskrankenhaus Lütgendortmund sowie dem Dortmunder Kino „Schauburg“ veranstaltete die Selbsthilfe-Kontaktstelle eine Filmvorführung mit anschließendem Impulsvortrag und Austausch.
- Zusammen mit örtlichen Selbsthilfegruppen lud die Kontaktstelle auf die „Selbsthilfe-Plauderbank“ in die Dortmunder Innenstadt ein. Dort erhielten interessierte Bürger*innen Informationen zur Selbsthilfe und konnten mit Mitarbeiter*innen der SHK sowie Angehörigen von SHG ins Gespräch kommen.



2.3. Neugestaltung der Öffentlichkeitsarbeit

Im Herbst 2021 erschien das „Selbsthilfe-FORUM“ zum letzten Mal. Seitdem wurde eine grundsätzliche Neuausrichtung der Öffentlichkeitsarbeit forciert. Dieser Prozess wurde professionell begleitet und nahm viel konzeptionelle Arbeit im Vorfeld in Anspruch.

Teile der Öffentlichkeitsarbeit wurden ins Digitale verlagert und über die Nutzung von Social-Media-Plattformen neue Räume des Austauschs mit bisher noch wenig erreichten Zielgruppen geschaffen. Am 30. November ging die Facebook-Seite der SHK online. Der Start einer Instagram-Seite wurde parallel vorbereitet und ist für den Frühling 2023 geplant.

Des Weiteren nahm die SHK an einem digitalen Gesundheitstag des Jobcenters Dortmund (Gesundheitshaus) teil.

Seit 2020 bringt die Selbsthilfe-Kontaktstelle 6-mal im Jahr einen digitalen Newsletter heraus, in dem über Aktuelles von der Selbsthilfe-Kontaktstelle, den Dortmunder Selbsthilfegruppen sowie über Neues aus der Selbsthilfe-Landschaft berichtet wird. Der Newsletter wird ständig weiterentwickelt und beworben, um die Zahl der Abonnent*innen zu steigern.

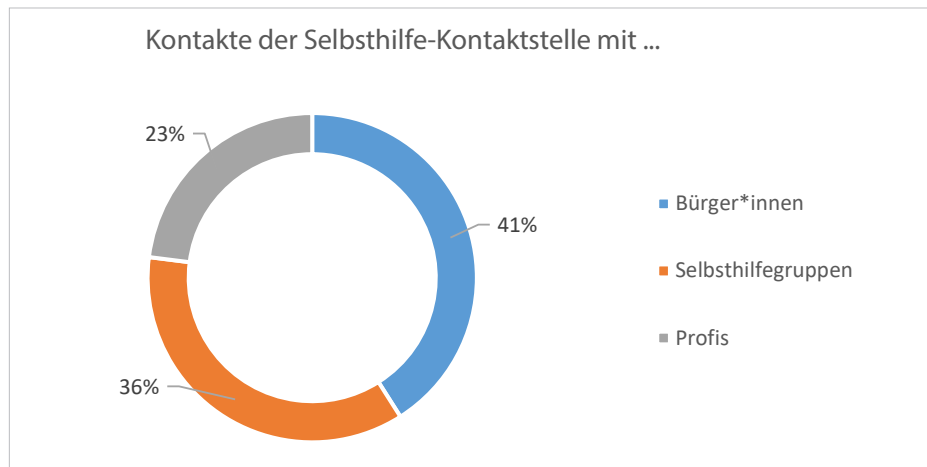


3. Gesamtkontakte – Zahlen und Fakten im Überblick

Im Jahr 2022 wurden insgesamt 2.323 Einzel-Kontakte zur Auskunft und Beratung statistisch erfasst, darunter Kontakte mit:

- Bürger*innen (948)
- Selbsthilfegruppen (847)
- und professionell Tätigen (528).

Insgesamt waren es ca. 12% Kontakte mehr als im Jahr 2021. Die Art der Kontaktaufnahme erfolgte in der großen Mehrzahl telefonisch (49%) und schriftlich/per E-Mail (43%). Die persönlichen Kontakte lagen im Jahr 2022 bei 7%.

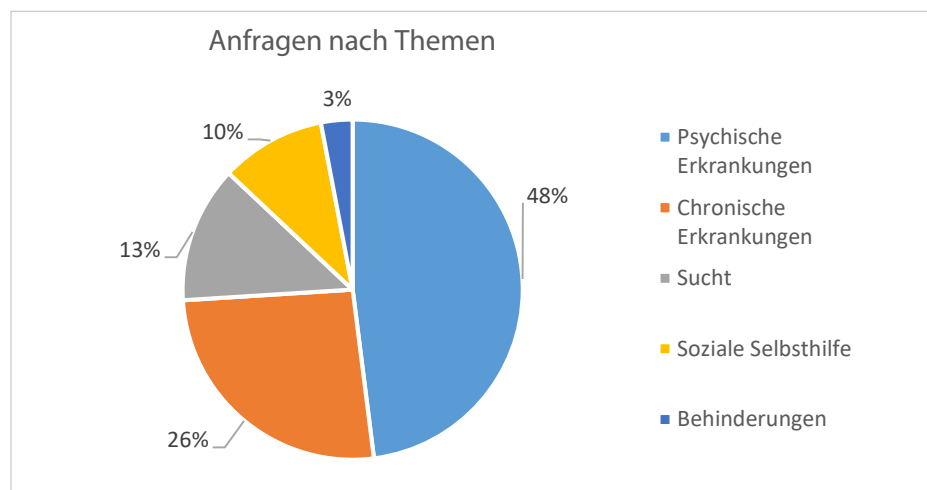


Damit nähern sich die Gesamtkontakte der SHK wieder langsam dem Niveau vor der Corona-Pandemie an. Die Kontakte mit Bürger*innen nahmen im Vergleich zum Vorjahr um 46% zu. Kontakte mit SHG blieben in etwa gleich. Die Kontakte mit Professionellen nahmen im Vergleich zum Vorjahr 2021 um ca. 8% ab.

3.1. Anfragen von Selbsthilfe-Interessierten

Die Nachfragen der an Selbsthilfe Interessierten bezogen sich schwerpunktmäßig auf Themen der gesundheitlichen Selbsthilfe (90%).

Hierbei entfielen die meisten Kontakte auf den Bereich der psychischen Erkrankungen und Probleme (48%). Der Bereich chronischer Erkrankungen rangiert mit 26% an zweiter Position, gefolgt von Anfragen zur Sucht (13%) und der sozialen Selbsthilfe (10%). Die Nachfrage nach dem Thema Behinderungen lag bei 3%.



Im Jahr 2022 suchten 171 Menschen die Selbsthilfe-Kontaktstelle persönlich auf. Das ist ein Zuwachs von 235% im Vergleich zum Vorjahr. Dieser hängt möglicherweise auch mit einem Austausch der Schlüsselanlage für die Selbsthilfegruppen zusammen.

3.2. Gründungen und Auflösungen von Selbsthilfegruppen

Für 2022 lassen sich folgende Gruppenprozesse festhalten:

- Es haben 15 Erstberatungen mit Bürger*innen zu dem Wunsch eine Selbsthilfegruppe zu gründen, stattgefunden.
- Gegründet werden konnten insgesamt sechs Selbsthilfegruppen, davon vier im Bereich der Gesundheitsselbsthilfe und zwei aus dem Bereich der sozialen Selbsthilfe.
- Zu fünf bereits bestehenden, sich auf Eigeninitiative gegründeten, Dortmunder Selbsthilfegruppen wurde von Seiten der SHK Kontakt aufgenommen, um die Arbeit und das Angebot der SHK vorzustellen und eine Vermittlung in die Gruppen zu ermöglichen.
- Ende des Jahres 2022 befanden sich fünf Selbsthilfegruppen in der Aufbauphase.
- Aufgelöst haben sich insgesamt drei Selbsthilfegruppen, die alle der Gesundheitsselbsthilfe zuzurechnen sind.



3.3. Auswertung: Tendenzen in der Selbsthilfe-Landschaft

Im Hinblick auf die statistischen Daten (S. 7) zeichnete sich erfreulicherweise ein Aufwärtstrend ab: Die Kontaktdaten näherten sich in 2022 langsam wieder dem Niveau vor der Pandemie an. So stiegen die Gesamtzahlen im Vergleich zum Vorjahr um ca. 12%.

Im Jahr 2022 wurde vor allem das im Vergleich zum Vorjahr gestiegene Interesse an Selbsthilfe relevanten Themen der Bürgerinnen und Bürger deutlich: So wuchs die Zahl der Kontakte mit Bürger*innen um ca. 46%. Mit den insgesamt gestiegenen Nutzerzahlen einher geht eine ebenfalls hohe Nachfrage nach Gruppengründungen von Seiten der Bürger*innen. Hier stieg die Nachfrage um mehr als das Doppelte.

Der Trend zu ausführlichen Gesprächen im Vergleich zu der kürzeren Beratung, der bereits im Jahr 2021 erkennbar war, setzte sich fort. „Auskünfte“ (kürzere Gespräche mit einfachen Angaben) gingen um ca. 26% zurück. Demgegenüber steht eine Zunahme von 168% von länger andauernden Beratungsgesprächen. Ein Grund dafür könnte die Suche nach einem Ersatz für persönliche Kontakte bei Bürger*innen sein. Oftmals kontaktierten uns auch Bürger*innen aufgrund des weiter anhaltenden Mangels an Therapieplätzen, um sich durch die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe eine Entlastung zu verschaffen.

Dazu kommt die Zunahme von persönlichen Begegnungen: Im Vergleich zum Vorjahr 2021 waren es im Jahr 2022 fast drei Mal so viele persönliche Kontakte.

Auch wenn das Jahr 2022 im Vergleich zu den beiden Vorjahren weniger Einschränkungen für die Selbsthilfe bereithielt, waren die Folgen der Corona-Pandemie weiterhin zu spüren. So haben viele SHG Mitglieder verloren oder sich gänzlich aufgelöst. Andere befanden sich in einer „Findungsphase“ auf der Suche sowohl nach neuen Mitgliedern, aber auch nach neuen Themenschwerpunkten und Arbeitsweisen. Die SHK unterstützte die Gruppen in dieser Phase sowohl bei der Öffentlichkeitsarbeit als auch bei der Suche nach weiterer professioneller Unterstützung, beispielsweise Referent*innen oder einer Supervision. Weiterhin ist ein deutlicher Aufwärtstrend bei Anfragen zur Neugründungen zu spüren, etwa zu den Themen Long Covid oder AD(H)S für Erwachsene.

Im Vergleich zu 2021 fanden im Jahr 2022 wieder mehr Veranstaltungen mit Kooperationspartnern statt. Viele Konferenzen und Sitzungen wurden wieder in Präsenz abgehalten, aber auch digitale Veranstaltungen haben sich inzwischen im professionellen Kontext etabliert. Trotzdem gingen die Kontakte mit Professionellen um ca. 5 % zurück. Mögliche Gründe dafür könnten die Einstellung des Selbsthilfe-Magazins und der personelle Wechsel sein.

4. Rahmenbedingungen und personelle Situation

Im Jahr 2022 zeichneten sich mehrere Personalwechsel in der Fachberatung der SHK ab:

Im Jahresverlauf gingen zwei langjährige Mitarbeitende in den Ruhestand, eine weitere Fachkraft ging in den Mutterschutz und in die anschließende Elternzeit. Die neue Leitung der Kontaktstelle wurde intern besetzt und drei neue Fachberater*innen (eine davon befristet als Elternzeitvertretung) eingestellt. Eine weitere Mitarbeiterin unterstützt seit September die Kontaktstelle stundenweise im Bereich Social Media.

Die Einarbeitung der neuen Fachkräfte so wie der Leitung war neben der klassischen Selbsthilfe-Unterstützung ein wichtiger und notwendiger Bestandteil der täglichen Arbeit. Die veränderte Personalsituation bot dabei viele Chancen, neue Perspektiven im alltäglichen Ablauf so wie in der Erschließung neuer Zielgruppen zu aktivieren.

5. Veranstaltungen und Fortbildungsangebote

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.

5.1. Gesamttreffen

Hier werden für die Selbsthilfe relevanten Themen, wie Neuigkeiten aus der Selbsthilfelandchaft, finanzielle Fördermöglichkeiten, Wege der Öffentlichkeitsarbeit oder Arbeitsschwerpunkte der Selbsthilfe-Kontaktstelle besprochen. Zudem besteht die Möglichkeit, Vertreter*innen von Einrichtungen, Arbeitskreisen oder Selbsthilfegruppen mit Impulsvorträgen zu hören und mit diesen ins Gespräch zu kommen.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle lud im Jahr 2022 drei Mal zu Gesamttreffen ein, bei denen zwischen acht und elf Teilnehmer*innen anwesend waren.

5.2. Themenabende

Auch im Jahr 2022 wurden Themenabende für die Selbsthilfegruppenmitglieder durchgeführt, bei denen diese mit den eingeladenen Referent*innen ins Gespräch kommen konnten. Im Jahr 2022 fanden folgende statt:

- „Wenn die Gruppe Geld braucht...“ – Finanzielle Fördermöglichkeiten für Selbsthilfegruppen (Online; 11 Teilnehmende)
- „Resilienz - das Stärken der eigenen Kräfte!“ (Präsenz, Selbsthilfe-Kontaktstelle; 9 Teilnehmende)

Der geplante Themenabend „Selbsthilfe trifft... das Krisenzentrum“ musste wegen der Absage des Referenten verschoben werden. Der Themenabend „Virtuelle und hybride Gruppenräume - ganz praktisch“ wurde wegen mangelnder Teilnehmerzahl abgesagt.

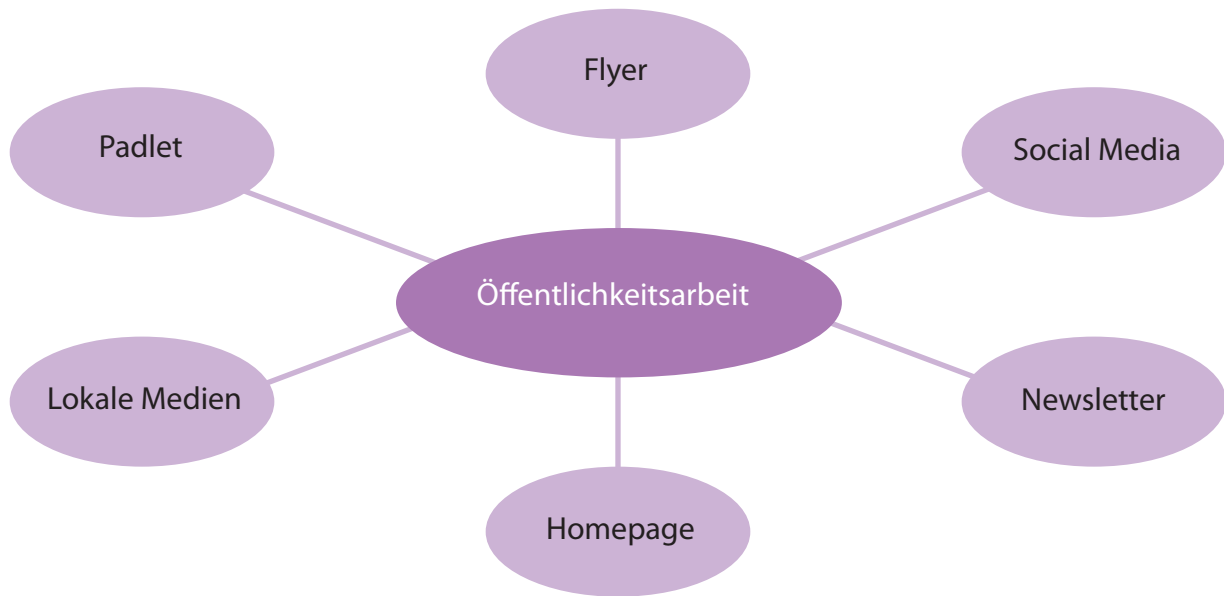
5.3. Erfahrungsaustauschtreffen

Es fand ein Erfahrungsaustauschtreffen statt:

- „Einfach mal reden“ – Selbsthilfe auf dem Weg. Spaziergang für Dortmunder Selbsthilfegruppen im Rombergpark (Rombergpark, 5 Teilnehmende)

6. Öffentlichkeitsarbeit

Die Öffentlichkeitsarbeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle verfolgt die Ziele, über Selbsthilfe aufzuklären, zu informieren und zur Selbsthilfe anzuregen. Die untenstehende Abbildung zeigt die Medienvielfalt, der sich die Kontaktstelle bedient. Durch gezielte Öffentlichkeitsarbeit wurden unterschiedlichen Personengruppen auf die Möglichkeiten von Selbsthilfe aufmerksam gemacht.



Dazu gehört etwa eine regelmäßige Pressearbeit in lokalen Medien, beispielsweise zu Gruppengründungen und Veranstaltungen. Weiterhin existieren diverse Flyer, die Informationen zur Selbsthilfe-Kontaktstelle sowie zu den Dortmunder Selbsthilfegruppen und zu allgemeinen Selbsthilfethemen bereithalten.

6-mal im Jahr gibt die Selbsthilfe-Kontaktstelle einen Newsletter heraus, der von den gesetzlichen Krankenkassenverbänden finanziert wird. Darin gibt es regelmäßig Beiträge von Selbsthilfegruppen, zu Gruppengründungen und zu Fortbildungs- und Veranstaltungsterminen sowie Wissenswertes rund um die Selbsthilfe.

Die Besuchszahlen auf der Homepage der Selbsthilfe-Kontaktstelle bestätigen den Trend zur digitalen Öffentlichkeitsarbeit: Im Jahr 2022 besuchten insgesamt 22.386 Menschen die Homepage, das ist eine Steigerung von 13 % im Vergleich zum Vorjahr. Insgesamt verzeichnete die Homepage 32.154 Besuche (+ 13 % im Vergleich zum Vorjahr).

	Total 2021	Total 2022	Differenz zum Vorjahr
Unterschiedliche Besucher*innen	19.757	22.386	+ 2.629 + 13 %
Anzahl der Besuche	28.443	32.154	+ 3.711 + 13 %

Darüber hinaus gibt es eine digitale Pinnwand der SHK (Padlet) sowie eine Facebook-Seite der Selbsthilfe-Kontaktstelle.

7. Projekte und Kooperationen

7.1. Mitwirkung in Gremien und Arbeitskreisen

Lokal

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 untenstehenden weiteren Gremien vertreten:

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

7.2. Team Ansprechpartner*in

Von den Dortmunder Selbsthilfegruppen wird alle zwei Jahre das „Team Ansprechpartner*in“ gewählt, das die Selbsthilfegruppen nach außen hin vertritt. 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.

7.3. Selbsthilfefreundlichkeit im Gesundheitswesen

Kooperation mit Dortmunder Krankenhäusern

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

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund bietet im Knappschaftskrankenhaus 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 2022 konnte diese Sprechzeit aufgrund der Maßnahmen zur Eindämmung der Corona-Pandemie nicht stattfinden.

7.4. 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) – Die Laufzeit des Folge-Projektes ist datiert bis zum 31.07.2023.

Ende des Berichtsjahres wurden 19 Pflegeselbsthilfegruppen gefördert.

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

Ausblick

Zusammenfassend lässt sich der Trend in der Selbsthilfe erkennen, dass der Aufschwung nach den gravierenden Einschränkungen während der Corona-Pandemie möglicherweise auch im kommenden Jahr anhält und sich die Gruppendynamik, die in vielen SHG gelitten hat, stabilisiert. Gleichzeitig zeichnete sich schon zum Ende des Berichtsjahres ein Trend zu mehr Gruppengründungswünschen ab. Hierbei sind vor allem die Themen Long-Covid, Einsamkeit sowie psychische Erkrankungen zu nennen.

Da viele Veranstaltungen mit Kooperationspartnern während der Pandemie nicht stattgefunden haben, wird die SHK im Jahr 2023 eine Strategie entwickeln, um die Kontakte zu Professionellen nachhaltig zu verbessern. Das professionelle Hilfesystem dient als Multiplikator um die Angebote der Selbsthilfe-Kontaktstelle an Klient*innen oder sonstige Selbsthilfe-Interessierte weiterzugeben.

Im Jahr 2023 wird unter anderem weiter an der Digitalisierung der Öffentlichkeitsarbeit gearbeitet und bisher erreichte Kompetenzen sollen vertieft werden, so steht auch der Start eines Instagram-Profiles der SHK an. Zudem sind für die Selbsthilfegruppen wieder vielfältige Formate als Präsenzveranstaltungen geplant.

Dortmunder Selbsthilfegruppen-Themen

A

Adoptiveltern
Adipositas
ADHS, Kinder
Alkoholabhängigkeit, auch:
- Angehörige
- polnisch sprachig
Alleinerziehend_psychische Belastung
Alleinstehend
Alzheimer
Amputierte
Angsterkrankungen, auch:
- Berufstätige/ auch in Ausbildung
Anosmie und Ageusie
Asperger Syndrom, Frauen
Atemwegserkrankungen
Augenerkrankung
Autismus, auch:
- Eltern von Kindern mit Autismus

B

Behinderung, auch:
- Kinder, russisch sprachige Familien
- Kinder, Eltern von •
- Kinder, Mütter von
Beziehungssucht
Blepharospasmus
Bipolare, auch:
- Eltern von jungen Erwachsenen mit B.
Blinde
Borderline

C

Chromosomenschädigung
Colitis Ulcerosa
Corona, auch: Long Covid •

D

Demenz, beginnende
Depressionen, auch:
- Eltern von jungen Erwachsenen mit D.
- Frauen, türkisch sprachig
- U40
Diabetes,:
- Pumpenträger
- D. und Depression
Dissoziale Persönlichkeitsstörung, Eltern
Dissoziative Störung
Drogenabhängigkeit, auch:
- Angehörige
Dystonie

E

Eltern,
- gehörlose
- verlassene
- nach Trennung
- Gesprächskreis: überforderte Familien (Pubertät) •
Emotional instabile Persönlichkeitsstörung
Epilepsie

Ertaubte
Essstörungen

F

Fetales Alkohol-Syndrom (FASD)
- Adoptiveltern
- Pflegeeltern
Fibromyalgie
Frühgeborene
Freizeit

G

Glaukom (grüner Star)
Glücksspiel

H

Haarausfall
Hashimoto-Thyreoiditis
Hauterkrankungen
Herzerkrankte, Kinder
Hirn-Aneurysma
HIV-Infizierte, hier:
- Frauen
- Freizeit
Hochbegabte, Kinder
Hörgeschädigte, auch:
- Cochlea-Implantat (CI)
Homosexualität, auch:
- Angehörige
- Sucht
Hypophysen-Erkrankung

K

Kehlkopferkrankte
Krebs, auch:
- Brust
- Blase
- Darm
- junge PatientInnen (18-40 J.)
- Kinder
- Lunge
Kriegsenkel
Künstlicher Blasen-/Darmausgang

L

Lebensqualität
Lesben
Leukämie, hier: Kinder
Lupus erythematodes

M

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

N

Narzisstenkinder, Erwachsene
Nebennierenerkrankung

O

Organtransplantierte

P

Panikattacken, Berufstätige
Parkinson
Partner*innen, von psychisch kranken Menschen
Pflegeeltern, auch:
- von behinderten Kindern
Plasmozytom
Poliomyelitis
Polyamorie
Primär biliäre Zirrhose (PBC)
Psoriasis
Psychische Belastung_Alleinerziehend
Psychose
PTBS, komplexe
- auch: Frauen

S

Sarkoidose
Schlaganfall
Schwule, auch:
- Väter/Ehemänner
Sehbehinderte
Senior*innen
Sex- / Liebessucht
Sklerodermie
Stoma
Stottern
Sucht, auch:
- Angehörige
- Homo-/Bisexuelle und Angehörige
- persisch sprachig

T

Taubblind
Tinnitus
Torticollis Spasticus
Trauer
Trennung

U

Übergewicht

V

Verlustängste
Väter nach Trennung

• Gruppen im Aufbau / Gründungswünsche
Stand: 31.12.2022

Impressum

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

Redaktion

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

Layout

Ulrike Sommerfeld | Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Fotos

Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund

Erschienen

März 2023

Kennen Sie unseren Selbsthilfe-Newsletter?

www.selbsthilfe-news.de

Besuchen Sie uns auch auf Facebook!

www.facebook.com/Selbsthilfe.Dortmund

Anzeige




PARITÄT



@Selbsthilfe.ParitaetNRW

