



Kontakt

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

Telefon: 0231 52 90 97
selbsthilfe-dortmund@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-dortmund.de



Das Team

Wir helfen bei allen Fragen zur Selbsthilfe:
Sabine Wojczak, Sven Roder, Vivien Metzka,
Kirsten Danner und Daniel Muschellik.



Sprechzeiten

Montag
9.00 – 13.00 Uhr | 14.00 – 16.30 Uhr

Mittwoch
9.00 – 13.00 Uhr | 14.00 – 16.30 Uhr

Donnerstag
14.00 – 16.30 Uhr

Freitag
9.00 – 13.00 Uhr

und nach Vereinbarung.

Fotos: xxxx



Unterstützung für Selbsthilfegruppen





Organisatorische und finanzielle Hilfen

Um Euch zu unterstützen:

- vermitteln wir Interessierte in die bestehenden Gruppen
- stellen wir Gruppenräume zur Verfügung und helfen bei der Raumsuche geschützte Online-Räume zur Verfügung
- bieten wir geschützte Online-Räume für digitale Gruppentreffen im Virtuellen Haus der Selbsthilfe NRW an
- unterstützen wir bei der Beantragung von Geldern
- vermitteln wir an weitere Angebote des professionellen Hilfesystems in Dortmund
- vernetzen wir Selbsthilfegruppen und Selbsthilfe-Aktiven untereinander



Kommunikation und Umgang in der Selbsthilfegruppe

Ihr wollt eine Gruppe gründen oder seid schon lange dabei? Wir...

- unterstützen Initiator*innen beim Aufbau einer neuen Selbsthilfegruppe
- sind Ansprechpartner*innen für die Gruppen
- unterstützen Gruppen dabei, Probleme oder Konflikte gemeinsam zu lösen
- stellen Arbeitshilfen und Materialien für die Gruppenarbeit bereit

Wir verändern.
Selbsthilfe macht stark.

Öffentlichkeitsarbeit und Fortbildungsangebote

Damit Ihr keine Neuigkeiten und Veranstaltungen verpasst:

- erstellen wir alle zwei Monate einen Newsletter mit verschiedenen Infos zur Selbsthilfelandchaft in Dortmund und Umgebung
- versenden wir Rundmails an alle interessierten Gruppen mit Neuigkeiten aus der Kontaktstelle oder der Selbsthilfe

Damit Ihr genug Verstärkung habt und eurer Thema die verdiente Aufmerksamkeit bekommt:

- veröffentlichen wir auf Wunsch Beiträge auf Facebook und Instagram
- listen wir die Gruppe auf unserer Homepage unter der Rubrik: Gruppen suchen Verstärkung
- beraten und unterstützen wir zur weiteren Öffentlichkeitsarbeit, zum Beispiel bei der Erstellung von Flyern oder bei der Pressearbeit



Ob „Finanzielle Fördermöglichkeiten für Selbsthilfegruppen“ oder „Resilienz – Das Stärken der eigenen Kräfte“: Wir bieten regelmäßige Seminare zu verschiedenen Themen an.

Ihr habt einen Themenwunsch? Meldet euch bei uns!