



Hallo liebe Selbsthilfeinteressierte,

genau vor einem Jahr erschien unsere erste Ausgabe der Dortmunder SelbsthilfeNews. Die Pandemie hat in dieser Zeit die Themen in der Selbsthilfe dominiert, vieles hat sich verändert und neu entwickelt.

Lesen Sie in diesem Newsletter, warum bei einer Depression der Austausch mit Betroffenen ein Weg raus aus der Isolation sein kann, informieren Sie sich über die vielfältigen Angebote der Online-Suchtselbsthilfe und erfahren Sie, weshalb die Junge Selbsthilfe trotz Corona viel in Bewegung bringt. Denn: Immer wieder etwas Neues zu wagen, ist sicherlich ein wesentliches Merkmal der Selbsthilfe.

Lassen Sie uns offen bleiben für alles, was noch kommt und weiterhin zuversichtlich in die Zukunft schauen.

Viel Spaß beim Lesen.

Es grüßt Sie herzlich

Sabine Wojczak für die Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund



Bild von PixelAnarchy auf Pixabay

3 Fragen an...

... Tanja aus der Selbsthilfegruppe „Pusteblume“

Gerade für depressiv erkrankte Menschen, die unter Antriebslosigkeit leiden und sich oft aus ihrem sozialen Umfeld zurückziehen, kann der Besuch einer Gruppe dabei unterstützen, wieder aktiver am Leben teilzunehmen. Wir fragen bei Tanja von der „Pusteblume“ – Selbsthilfegruppe für Patient*innen mit Angst/Depression nach ihren Erfahrungen.

Was bedeutet Menschen mit Depressionen der Austausch mit anderen in einer Selbsthilfegruppe?

Menschen mit Depression leben häufig sehr isoliert und werden von Menschen, die keine Erfahrungen mit dieser Krankheit gemacht haben, nicht verstanden. Die Folge ist: Die Depression treibt Betroffene oft immer mehr in die Isolation, und sie fühlen sich allein mit dieser Krankheit. Das Krankheitsbild verschlechtert sich. Es kann sehr hilfreich für Betroffene sein, die Selbsthilfegruppe zu besuchen. Der Austausch ist wichtig. Es kann gemeinsam nach Lösungen gesucht und Themen diskutiert werden, wie: Wege aus der Depression – Wo bekomme ich Hilfe? – Akzeptanz der Krankheit – Probleme am Arbeitsplatz. Dieses sind nur einige Beispiele. Auch gemeinsame Freizeitgestaltung wie z.B. Spaziergänge oder gemeinsames Grillen, kann dazu beitragen, dass es den Mitgliedern besser geht.

Stichwort Pandemie: Distanz, Kontaktbeschränkungen und teilweise Verbot von Präsenztreffen haben Auswirkungen auf Menschen mit Depressionen. Welche Erfahrungen machen die Gruppenmitglieder in der dieser Zeit?

Der Ausfall der Gruppentreffen bedingt durch die Pandemie wirkt sich unterschiedlich auf die Gruppenmitglieder aus. Wenige Menschen, die schon jahrelang dabei sind, stellten fest, dass sie die Gruppe nicht mehr brauchen und haben sich verabschiedet.

Ein anderer Teil vermisst sehr den Austausch mit der Gruppe. Besonders die neueren Mitglieder haben es schwer. Sie haben sich gefreut, endlich der Gruppe beitreten zu können. Nach wenigen Treffen kam der Lockdown und die Treffen mussten ausfallen.

Diese zusätzlichen Belastungen wiegen schwer. Wie kann die Gruppe konkret damit umgehen? Wie ist Unterstützung in diesen Zeiten überhaupt noch möglich?

Digitale Treffen sind in unserer Gruppe schwierig. Einige Mitglieder haben telefonischen Kontakt und können sich so noch etwas zur Seite stehen.



Bild von Wokandapix auf Pixabay

Digitale Hilfen bei Sucht

Sucht-Selbsthilfegruppen gehen online

Während der Zeit der Einschränkungen durch das Coronavirus sind die Anfragen nach Sucht-Selbsthilfegruppen merklich gestiegen. Aber Gruppen können sich nur eingeschränkt oder gar nicht in Präsenz treffen. Verschiedene Sucht-Selbsthilfgruppierungen haben Möglichkeiten gefunden, sich online zu vernetzen. Hier einige Angebote aus Dortmund:

Return Suchtselbsthilfe e.V.

Offene, virtuelle Gruppe trifft sich jeden Donnerstag ab 19.00 Uhr. Anmeldung per E-Mail an Info@return-s.de

Narcotics Anonymous Dortmund

Virtuelles Treffen für alle, die Hilfe für ihr Suchtproblem suchen. Neue sind willkommen, immer sonntags um 12.00 Uhr.

POWRÓT

Die Polnisch-sprachige Selbsthilfegruppe für Alkoholabhängige und deren Angehörige hat bislang noch kein virtuelles Angebot, ist aber zu erreichen über E-Mail: c.fuchsmann@gmx.de.

Kreuzbund Dortmund

Hier finden Sie Infos und Gruppenangebote der Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige

Darüber hinaus gibt es überregional weitere Unterstützung für Menschen mit Suchterkrankungen:

Bundesweites Notteléfono Sucht der Guttempler

24 Stunden erreichbar

Kreuzbund-Chat

für alle Sucht-Themen offen

Junger Kreuzbund

für Junge und Junggebliebene

SoberGuides

Angebot der Guttempler zur Begleitung per Chat und telefonisch

Projekt „back-me-up“

Angebot der Guttempler für Angehörige oder nahestehenden Personen von Suchtkranken

Bluemeeting

Online-Selbsthilfegruppen des Blauen Kreuz

Anonyme Alkoholiker

An 365 Tagen/Jahr offene und geschlossene Online-Meetings



Reden hilft – Junge Selbsthilfe

Junge Selbsthilfe trotz Corona

Aktivitäten der Jungen Selbsthilfe in Dortmund, NRW und ganz Deutschland

Die Corona-Pandemie trennt Menschen voneinander. Bei der Jungen Selbsthilfe ist derzeit aber

ganz viel in Bewegung – hier kommen Interessierte digital zusammen. Es gibt Selbsthilfegruppen zu allen möglichen Themen – gerade auch für junge Leute. Hier ist eine Auswahl, was gerade in der Umgebung, aber auch in ganz Deutschland vor sich geht.

Ein Beispiel dafür ist die virtuelle themenübergreifende junge Selbsthilfegruppe, die sich im März 2020 während des ersten Lockdowns gründete. Sie trifft sich derzeit 3-mal pro Woche. Die Online-Gruppe gibt den Raum dafür, Themen wie Einsamkeit und Ängste anzusprechen. Und trotzdem ist es auch ein Ort, an dem gelacht wird und an der Leichtigkeit möglich ist. Mehr Hinweise und Kontaktmöglichkeiten finden sich [hier](#).

Zwei junge Selbsthilfe-Aktive haben ein Krisenradio unter dem Motto „Zusammen Aushalten – Stay tuned - Stay broken!“ ins Leben gerufen. Neben Musik sind sie **jeden Donnerstag ab 19.30 Uhr** live on Air. Das Radio ist [hier](#) zu hören. Themen sind beispielsweise Medikamente oder Erfahrungen im Umgang mit der Erkrankung im Alltag.

Empfehlenswert ist auch der Blog „[Lebensmutig](#)“ der Jungen Selbsthilfe, auf dem junge Erwachsene aus ihrem Leben und ihren Erfahrungen aus der Selbsthilfe erzählen.

Auch was die Selbsthilfe in Nordrhein-Westfalen angeht, so tut sich hier einiges: Ein Beispiel ist der "[Arbeitskreis \(AK\) Junge Selbsthilfe NRW](#)", in dem sich seit Anfang 2019 über 30 junge Menschen im Alter zwischen 18 und 35 Jahren aus Selbsthilfegruppen, Selbsthilfe-Organisationen und Selbsthilfe-Kontaktstellen engagieren. Am **28. August 2021** ist eine "Werkstatt Junge Selbsthilfe" geplant, wo sich junge Selbsthilfe-Engagierte und Ü-35 Interessierte aus den Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfeverbänden zum Thema Junge Selbsthilfe austauschen. Übrigens: Den AK Junge Selbsthilfe findet man auch auf [Instagram](#).

Und in Dortmund? Wir unterstützen die Gründung einer (zunächst) digitalen Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene mit seelischen Problemen. Als erster Termin ist der **23. März 2021** um **18.00 Uhr** angedacht. Interesse? [Hier](#) finden sich mehr Informationen.



Gemeinsam sind wir stark

Unterstützung in schwierigen Zeiten

Umfrage bei Dortmunder Selbsthilfegruppen

Über die schwierigen Zeiten, in denen sich Selbsthilfegruppen derzeit aufgrund der Corona-Pandemie befinden, wurde schon viel geschrieben. Wir haben uns in der Selbsthilfe-Kontaktstelle mit der Frage beschäftigt, wie wir die Gruppen in dieser Zeit noch besser unterstützen, und wir Informationen bestmöglich an diese weitergeben können. Im Februar haben wir deshalb die Selbsthilfegruppen in Dortmund befragt. Insgesamt haben sich 37 Gruppen an der Umfrage beteiligt.

Hier lesen Sie einige Essenzen aus den Ergebnissen und was wir daraus machen:

Homepage der Selbsthilfe-Kontaktstelle

Knapp 30% der Nutzer*innen kennen oder nutzen unsere Homepage (noch) nicht. Um diese nutzungsfreundlicher zu gestalten und zur besseren Orientierung: gibt es jetzt einen Hinweis auf unse-

rer Startseite, der zu einer Kurz-Übersicht der aktuellen Veränderungen auf unser Webseite führt.

Video-Beratung

Rund 80% der Befragten sind zufrieden mit unserer Unterstützungs-Leistung. Um diese noch vielfältiger zu gestalten, erweitern wir das (Corona-bedingte) allgemeine Angebot der persönlichen Einzelberatung per Video für Selbsthilfegruppen.

Die Kontaktstelle bietet nach Terminvereinbarung Selbsthilfegruppen virtuelle Einzel- und Gruppen-Beratung an (über Google Meet). Der Vorteil ist: Man sieht sich, kann sich gemeinsam Dokumente anschauen, z. B. Anträge zur finanziellen Förderung, Medienartikel bearbeiten etc.

Einige Gruppen wünschen sich, dass sich die Mitarbeiterinnen der Kontaktstelle bei Gruppentreffen auf Einladung dazu schalten, um so für kleinere Themen und Fragenkomplexe zur Verfügung zu stehen. Die **Video-Beratung** kann hier ebenfalls ein virtuelles Instrument sein und sehr flexibel genutzt werden.

Veranstaltungsformate

Die meisten Gruppen bevorzugen Präsenztreffen (70%), die derzeit Pandemie-bedingt nicht möglich sind. Aber wir geben unser Bestes und legen damit wieder los, sobald das Infektionsgeschehen es gefahrlos zulässt. 40% können sich Online-Treffen vorstellen, 30 % auch sogenannte Hybrid-Treffen (Mehrfachnennungen waren möglich). So haben wir uns dahingehend etwas einfallen lassen. Zum Beispiel laden wir Gruppen ins virtuelle Selbsthilfe-Café ein oder möchten ihnen durch unterstützende Methoden und Informationen die Zugänge in die virtuelle Welt zu erleichtern. Aktuelle Informationen zu geplanten Veranstaltungen finden Sie auf unserer Homepage unter **Termine**.

Liebe Dortmunder Selbsthilfegruppen: Sie haben die Umfrage verpasst oder Ihnen ist noch etwas eingefallen? Natürlich können Sie sich gern mit Ihren Ideen und Rückmeldungen an **uns** wenden. Wir sind dankbar für Ihr Feedback.

Wer sich für die detaillierte statistische Auswertung interessiert, findet diese **hier**.



Bild von Rudy und Peter Skitterians auf Pixabay

Psychisch gesund bleiben trotz Social Distancing

Tipps und Strategien vom Max-Planck-Institut

Vermutlich hat jede und jeder von uns schon die eine oder andere seelische Auswirkung gespürt, die das Abstand halten und die verminderten Kontakte mit sich gebracht haben. Bei den einen ist es nur eine kurze Verstimmung, bei anderen kreisen ständig die Sorgen im Kopf, und wieder bei anderen schlägt der Stress auf den Körper, und es entstehen psychosomatische Beschwerden.

Das Max-Planck-Institut für Psychiatrie hat eine kleine **kostenlose Handreichung im Internet veröffentlicht**. Dabei handelt es sich um verhaltenstherapeutische Interventionen in einem Kurzprogramm zur Selbstanwendung.

Diese Handreichung ist verständlicher geschrieben, als der Titel vermuten lässt. Sie ist mit Erläuterungen, Selbsttests, Strategien, Ideen und Hinweisen eine wertvolle Anregung, seine Tage im Lock-down bewusst zu gestalten, um sich seine seelische Gesundheit zu bewahren.

SelbsthilfeNews kurz & knackig

Das könnte Sie auch interessieren!



Corona-Krisentelefon der LWL-Klinik Dortmund

Angebot erneut freigeschaltet

Quarantäne und Kontaktbeschränkungen sorgen bei vielen Menschen für das Gefühl, allein zu sein. Das kann zu großen Ängsten und psychischen Problemen bis hin zu manifesten psychischen Erkrankungen führen.

Die LWL-Klinik bietet daher allen Menschen aus Dortmund und dem Kreis Unna erneut die Möglichkeit, telefonische Kurzkontakte in Anspruch zu nehmen. Sollte der Eindruck einer sich entwickelnden oder bestehenden psychischen Erkrankung entstehen, werden die Mitarbeiter*innen an die entsprechende Stelle zu einer weiteren Abklärung und/oder Aufnahme vermitteln.

Das Corona-Krisentelefon der LWL-Klinik Dortmund hat die Nummer 0231 4503 - 8111.

Anrufzeiten: **montags 9.00 - 12.00 Uhr, mittwochs und donnerstags 9.00 - 12.00 und 16.00 - 19.00 Uhr, freitags 9.00 - 12.00 Uhr.**

Anrufer*innen sollten ihre Krankenversicherungskarte bereithalten, um ihre Versicherungsnummer durchzugeben.

Das Angebot finden Sie unter ‚Aktuelles‘ aus der LWL-Klinik.

JAHRESBERICHT 2020
Selbsthilfe-Kontaktstelle
Dortmund



Jahresbericht 2020 erschienen

Schon wieder ist ein Jahr um

Einen kleinen Einblick in die Arbeit und Aktivitäten unserer Selbsthilfe-Kontaktstelle vermittelt Ihnen die Kurzversion unseres Jahresberichts (PDF).



Umfrage zum Bedarf von Selbsthilfegruppen zu psychischen Erkrankungen

Verein Mut fördern e. V. bittet um Teilnahme

Der Mut fördern e.V. ist im Sommer 2020 aus der Initiative um die MUT-TOUR heraus entstanden, die sich seit 2012 bundesweit für einen offenen Umgang mit dem Thema psychische Erkrankung stark macht.

Aktuell erarbeitet der Verein einen bundesweiten Online-Atlas zur gebündelten und ermutigenden Darstellung sämtlicher Angebote für psychisch Erkrankte und deren Angehörige. Außerdem möchte Mut fördern e.V. ein Beratungs- bzw. Unterstützungsangebot für regionale Gruppen aufbauen.

Weitere Informationen finden Sie [hier](#).



Selbsthilfeförderung 2021

Finanzielle Förderung für örtliche Selbsthilfegruppen aus NRW

Auch in diesem Jahr besteht für Gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen die Möglichkeit, durch die Gesetzliche Krankenversicherung (GKV) finanzielle Mittel zu beantragen. Antragsformulare können über [diesen Link](#) auf der Seite der GKV NRW als beschreibbares PDF heruntergeladen werden. Senden Sie Ihren Antrag bitte bis zum **31.03.2021** an die federführende Krankenkasse.

Mehr Informationen zu weiteren Fördermöglichkeiten, auch durch den Selbsthilfe-Förderfonds der Stadt Dortmund, finden Sie auf unserer [Homepage](#). Oder rufen Sie uns zu unseren [Sprechzeiten](#) an, wir unterstützen Sie gern.



Selbsthilfe im Paritätischen NRW

Die Selbsthilfe des Paritätischen NRW

Ab jetzt auch auf YouTube

Der Paritätische NRW ist der mit Abstand größte Träger von Selbsthilfe-Unterstützungsstellen in NRW. Auf [YouTube](#) können Sie sich jetzt auch einen Eindruck von unserer Selbsthilfearbeit machen.



Aktuelles aus der Landesfachstelle für Essstörungen in NRW

Neues Angebot jetzt online

Die neue INFOTHEK enthält umfangreiche und zielgruppen-gerechte Informationen, Materialien und Medien zum Thema Essstörungen.

Sie finden zum Beispiel Links zu Leitlinien und Empfehlungen, zu Fachgesellschaften und -Verbänden, zu Hilfeangeboten vor Ort, Selbsthilfe- und Onlineberatungsportalen, Broschüren-Downloads und Bestelladressen.

[Hier](#) geht es zur Infothek.

Links & Downloads

auf einen Klick



[Themenliste](#)



[SelbsthilfeNews](#)



[Newsletter-Archiv](#)

Kontakt

Wir freuen uns, von Ihnen zu hören!



Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund

Ostenhellweg 42-48 (Eingang Moritzgasse)
44135 Dortmund

Tel.: 02 31 | 52 90 97

Fax: 02 31 | 52 09 0

selbsthilfe-dortmund@paritaet-nrw.org

[Hier geht's zu unserer Website.](#)

Sprechzeiten:

Montag: 09:00 - 13:00 Uhr
14:00 - 16:30 Uhr

Mittwoch: 09:00 - 13:00 Uhr
14:00 - 16:30 Uhr

Donnerstag: 14:00 - 16:30 Uhr

Freitag: 09:00 - 13:00 Uhr

... und nach Vereinbarung!

Offene Sprechzeit im Knappschafts-Krankenhaus Lütgendortmund:

Jeden ersten Dienstag im Monat
von 14:00 - 16:00 Uhr

(entfällt coronabedingt bis auf Weiteres)



Ihre Ansprechpartnerinnen sind (v.l.n.r.):

Petra Keßebohm, Monika Hecking, Sabine Wojczak, Kirsten Danner und Gaby Köhler.



Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Dortmund

Ostenhellweg 42-48 (Eingang Moritzgasse)
44135 Dortmund

Tel.: 02 31 | 18 99 89 - 54

pfliegeselbsthilfe-dortmund@paritaet-nrw.org

[Hier geht's zur Website des Kontaktbüros.](#)

Sprechzeiten:

Mittwoch: 11:00 - 13:00 Uhr

... und nach Vereinbarung!



Ihre Ansprechpartnerin ist:

Sabine Wojczak

Dieser Newsletter ist ein Angebot der Krankenkassen/-verbände in NRW im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach §20h SGB V.

© Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund