



Hallo liebe Selbsthilfeinteressierte,

Corona - dieses Wort hat nach wie vor einen großen Einfluss auf unser Leben und die Gefahr der Pandemie ist noch immer nicht gebannt. Dennoch kehrt das soziale Leben stufenweise zurück in unseren Alltag. In NRW ist es nun prinzipiell wieder möglich, dass Selbsthilfegruppen sich treffen. Auch wir dürfen sukzessive unsere Gruppenräume wieder öffnen und nach vorheriger Terminvereinbarung persönliche Sprechzeiten anbieten. Wie genau das unter den verbindlichen Vorgaben funktioniert, was eine Sonnenblume mit Selbsthilfe zu tun hat und warum sich auch nach 75 Jahren noch immer Kriegstraumata bis ins Heute auswirken können, lesen Sie in diesem Newsletter.

Wir wünschen Ihnen allen einen entspannten Sommer, viel Spaß beim Lesen - und bleiben Sie gesund!

Es grüßt Sie herzlich

Sabine Wojczak für das Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund



Alles vorbereitet: Der Gruppenraum Phönix in Corona Zeiten

Arbeiten in der Selbsthilfe-Kontaktstelle in Zeiten von Corona

In eigener Sache

Die Corona-Pandemie hat uns aus unserem Arbeitsalltag geholt. Nicht nur die Treffen der Selbsthilfegruppen wurden von jetzt auf gleich abgesagt, auch die Arbeit bei uns in der Selbsthilfe-Kontaktstelle hat sich in den vergangenen Monaten gewandelt. Von heute auf morgen arbeiteten wir im März und April überwiegend im Home-Office. Innerhalb kurzer Zeit richteten wir unseren Arbeitsplatz zuhause ein und stellten die Telefonleitungen um, sodass wir Anrufe auf unserer Hotline zu Hause entgegennehmen konnten. So konnten wir von Zuhause aus gut arbeiten. Unsere Team-Sitzungen führten wir als Video- und Telefonkonferenzen durch und arbeiteten uns in digitale Programme zur Vernetzung untereinander ein.

Ebenso haben viele Selbsthilfegruppen ihre Treffen auf Online-Sitzungen umgestellt. Aber die Sehnsucht nach persönlichen Treffen wuchs mit der Zeit. Als nach und nach die Gesetzeslage eine Lockerung des Umgangs erlaubte, erarbeiteten wir ein Konzept zur Wiedereröffnung unserer Räumlichkeiten für Gruppentreffen und für persönliche Beratung. Die genauen Bedingungen, unter denen sich Selbsthilfegruppen nun treffen können, erfahren Sie [hier \(PDF\)](#).

Auch die Räume bereiteten wir vor: Mit dem Zollstock ermittelten wir den notwendigen Abstand, klebten mit Band Markierungen für die Stühle ab, räumten Möbel um, füllten Desinfektionsmittel ab und stellten dieses in den Räumlichkeiten aus. Sicherlich ist die Wiederaufnahme der Treffen für alle mit Aufwand und Einschränkungen verbunden, aber unser größtes Ziel ist es, die Ausbreitung des Corona-Virus einzudämmen und uns alle vor einer Ansteckung zu schützen.



Bin ich ein Kriegsenkel? Gut besucht präsentierte sich unser Stand auf dem Evangelischen Kirchentag 2019 in Dortmund

3 Fragen an... Frau I. Schulte

Selbsthilfegruppe Kriegsenkel Dortmund

Wer ist ein Kriegsenkel?

I. Schulte: Der Begriff **Kriegsenkel** leitet sich in Deutschland aus dem Aufeinanderfolgen von drei bestimmten Generationen ab. Menschen, die den 2. Weltkrieg und das NS-Regime als Erwachsene erlebt haben, bilden die erste Generation. Zur zweiten Generation zählt man deren Kinder, wenn sie zwischen 1928 und 1946 geboren wurden. Diese sind die sogenannten Kriegskinder. Deren Kinder wiederum gelten als **Kriegsenkel**. Diese dritte Generation gehört zu den geburtenstarken Jahrgängen zwischen 1960 und 1975. Kurz: Die Kinder der Kriegskinder sind die **Kriegsenkel**.

Weitere Details dazu finden Sie [hier auf Wikipedia](#).

75 Jahre Kriegsende - wie wirken sich Kriegstraumata bis heute aus?

I. Schulte: Wir **Kriegsenkel** leiden oft unter psychosomatischen Beschwerden und haben diffuse oder indifferente (gleichgültige) Ängste entwickelt. Soziale Phobien sind ebenfalls oftmals vorhanden und wir kapseln uns häufig von unserer Umwelt ab. Panikattacken und Depressionen können weitere Beschwerden sein. Vielfach sind wir **Kriegsenkel** arbeitsunfähig oder frühverrentet. Ein Vollzeitjob ist selten möglich. Oft brechen wir im Laufe unseres Lebens den Kontakt zu den Eltern ab. Es lässt sich damit meist besser leben, da oftmals schwierige Familienverhältnisse vorliegen. Mangeln-

de Beziehungsfähigkeit sowie Suchterkrankungen sind ebenfalls häufige Symptome. Nicht selten stehen wir lebenslang unter dem hohen Erwartungsdruck unserer Eltern, kommen deswegen eher selten zur Ruhe und entwickeln uns oft zu Workaholics – bis heute.

Wie kann die Selbsthilfegruppe Kriegsenkel Dortmund hier unterstützen?

I. Schulte: In unserer Selbsthilfegruppe findest du als **Kriegsenkel** zum ersten Mal Anerkennung, welche Dir die eigenen Eltern, selbst Kriegskinder, nicht geben konnten. Hier findet Erfahrungsaustausch, Verständnis und Gemeinsamkeit unter Gleichgesinnten statt. Du erhältst Gesprächsangebote zu deinen Beschwerden, kannst Hoffnung finden und Motivation bekommen, um neue Kräfte zu aktivieren. Durch die Gemeinschaft kann dein Selbstvertrauen gestärkt werden und es wird möglich, eine neue Orientierung zu finden und dein Leben neu auszurichten. Bei uns kannst du dich fallen lassen und aufgefangen werden. Die durch unsere Gruppe organisierten Seminare, Workshops und Vorträge kannst du nutzen, um neue Erkenntnisse zu gewinnen. Du hörst Lebensgeschichten, in denen du dich oftmals wiederfinden wirst. Deshalb entstehen bei unseren Treffen oftmals viele neue Freundschaften.

Die aktuellen Termine der **Kriegsenkel** in Dortmund finden Sie [hier](#). Neue Teilnehmer*innen sind jederzeit herzlich willkommen.



Die Sonnenblume - Sinnbild für Fröhlichkeit und Lebensfreude

Selbsthilfe im Zeichen der Sonnenblume

Crohn & Colitis - Im Gespräch mit Thomas Stanke

Durch seine persönliche Krankheitsgeschichte weiß Thomas Stanke genau, wovon bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen (CED) die Rede ist. Die eigene Betroffenheit ist es auch, die ihn während eines Aufenthalts in einer Reha-Klinik 2007 zur Selbsthilfe geführt hat. Damals erlebte er die vielen positiven Erfahrungen durch Begegnungen und Gespräche mit Betroffenen als sehr bereichernd.

Wieder Zuhause, machte er sich mit einer Portion Neugierde sowie einer Prise Mut direkt auf die Reise und hat seinen Weg in die Selbsthilfe vor Ort gefunden. Seitdem geht er gemeinsam mit der Gruppe Crohn & Colitis Dortmund diesen Weg erfolgreich weiter.

Offen von sich erzählen können und erfahren, wie andere mit ihren Herausforderung umgehen – sich ausprobieren, voneinander lernen und gemeinsam Wege zur Veränderung finden. Das alles macht für ihn Selbsthilfe aus. Aber: „Selbsthilfe kämpft noch immer mit dem verstaubten und antiquierten Image von sich selbst bemitleidenden Menschen in Stuhlkreisen,“ so Thomas Stanke. „Die Teilnahme an den regelmäßigen Treffen gibt jedoch so viel mehr. Ein Mehr an Möglichkeiten zum Erfahrungsaustausch, Fragen stellen und Kontakte knüpfen. In unseren Treffen erleben wir enormen gegenseitigen Zuspruch und Unterstützung - das hat nicht sehr viel mit einem „Jammerkreis“ gemeinsam. Wer erst einmal den Weg in die Selbsthilfe findet, wird meist darin bestätigt, eine gute Entscheidung für sich getroffen zu haben.“

Aktuell werden aufgrund der bestehenden Kontaktbeschränkungen viele Alternativen zu persönlichen Treffen ausprobiert. Einige davon sehr erfolgreich. Die derzeit regelmäßig stattfindenden virtuellen Treffen werden wohl auch zukünftig ein Bestandteil der Gruppenarbeit bleiben. Ist der Daten-

schutz einmal gewährleistet, sei es wichtig, offen und bereit für Neues und Veränderung zu sein - und zuversichtlich in die Zukunft zu blicken.

Die jahrelangen Erfahrungen, die Thomas Stanke im Rahmen seiner Erkrankung gemacht hat, möchte er gern an andere Betroffene weitergeben. Neben der Arbeit in der örtlichen Selbsthilfegruppe engagiert sich Herr Stanke deshalb auch im Landesverband (DCCV e. V.), informiert betroffene Patient*innen bei Krankenhaus-Besuchsdiensten, ist Mitglied im Krankenkassen-Beirat sowie im Beirat des Städtischen Förderfonds. Darüber hinaus vertritt er als Teil des "Team Ansprechpartner*in" die Dortmunder Selbsthilfegruppen als Interessenvertretung nach außen und steht bei Anfragen mit Rat und Tat zur Seite. Denn Selbsthilfe funktioniert aus seinem Blickwinkel heraus nur durch entsprechendes Engagement. Die wichtigsten Zutaten dabei sind für ihn Fröhlichkeit und Lebensfreude - und dafür steht die Sonnenblume. Seit vielen Jahren ziert sie das Logo - und ist somit Sinnbild - der Gruppe Crohn und Colitis Dortmund.

Die Gruppe trifft sich an **jedem 1. Montag im Monat** um 19.00 Uhr im [Wilhelm Hansmann Haus](#).

Aufgrund der Ausbreitung des Coronavirus (COVID-19) kommt es jedoch zu Einschränkungen der Öffnungszeiten.

[Hier geht es zur Website der Gruppe.](#)



Freiräume schaffen, Kraft tanken, positive Erlebnisse sammeln

„Zeit für mich!“

Ein häufiger Wunsch an der Seite eines psychisch erkrankten Partners

Leidet der Partner in einer Beziehung an einer psychischen Erkrankung, so sind viel Geduld und Einfühlungsvermögen erforderlich. Jedoch ist es wichtig, sich nicht zu vergessen! Dies muss nach intensiver Hingabe – manchmal sogar Aufopferung, für den Partner zum Teil (wieder) neu erlernt werden. In unserer neuen Selbsthilfegruppe „Lebensqualität an der Seite eines psychisch kranken Partners“ möchten wir uns austauschen und gemeinsam Ideen erarbeiten, wie wir zu neuer Kraft kommen und wieder mehr Freude am Leben haben. Erkennst du dich wieder? Dann komm doch mal vorbei. Wir freuen uns und sind offen für neue Mitglieder.

Genauere Informationen zur Selbsthilfegruppe können Sie [hier](#) lesen.

PAUL & PAULA
von andré sedlaczek



SelbsthilfeNews kurz & knackig

Das könnte Sie auch interessieren!



NAKOS Gruppe des Monats kommt aus Dortmund

Herzlichen Glückwunsch an den "Treff junger Patienten"

In Dortmund treffen sich Krebs-Patient*innen im Alter von 18 bis 40 Jahren. Einige haben ihre Therapie bereits hinter sich, andere sind mittendrin oder haben gerade erst die Diagnose erhalten. Zwei Psychoonkolog*innen stehen der Gruppe als Ansprechpersonen zur Verfügung, zudem gelegentlich Ärzt*innen und eine Krankenpflegerin. Nun wurde die Gruppe von der NAKOS besonders hervorgehoben.

[Lesen Sie hier warum.](#)



Podcast-Serie zum Thema ambulante Suchthilfe

Einfach mal Reinhören

Der Selbsthilfe-Landesverband der Eltern Drogensüchtiger in NRW lässt Eltern, Profis und Betroffene in der Podcast-Serie "Ambulante Suchthilfe - wichtig und unverzichtbar! Auch in Zeiten von Corona!" von ihren Erfahrungen berichten und informieren über Angebote und Strukturen.

[Mehr Informationen finden Sie hier.](#)



DiNa – die digitale Nachbarschaft

Digitale Unterstützung für bürgerschaftlich Engagierte und Vereine

Was kommt in das Impressum der Vereinswebsite? Was muss man beachten, wenn man Fotos vom Sommerfest auf Social Media-Kanälen postet? Wie kann man datensparsam mit seinen Mitgliedern kommunizieren?

Im Projekt der Digitalen Nachbarschaft (DiNa) gibt der Verein [Deutschland sicher im Netz e.V.](#) Tipps und Hinweise zu digita-

len Chancen und Datensicherheit im Ehrenamt.

[Hier kommen Sie zu den aktuellen Workshop-Terminen.](#)



Videokonferenzen – die Qual der Wahl

Paritätischer Gesamtverband bietet Entscheidungshilfe im Anbieter-Dschungel

Gruppentreffen können momentan nicht wie gewohnt stattfinden. Aktive in der Selbsthilfe weichen daher auch auf virtuelle Treffen aus – meist auf Videokonferenzen. Für viele Betroffene ist dies ein neuer Weg, der hilft, die schwierige Zeit zu überbrücken.

Vorteile und Kehrseiten der gängigen Videokonferenzdienste verwirren leicht. Anhand praxisnaher Fragen ermöglicht die Entscheidungshilfe des Paritätischen Gesamtverbands, sich Stück für Stück den passenden Anbieter herauszusuchen.

[Mehr Informationen finden Sie hier.](#)



Corona Warn-App

Unterstützung im Kampf gegen Corona

Die Corona-Warn-App hilft festzustellen, ob wir in Kontakt mit einer infizierten Person geraten sind und daraus ein Ansteckungsrisiko entstehen kann. So können Infektionsketten schneller unterbrochen werden. Die App ist ein Angebot der Bundesregierung. Download und Nutzung der App sind vollkommen freiwillig. Sie ist kostenlos im App Store und bei Google Play zum Download erhältlich.

[Hier geht's zum kostenlosen Download der Corona-Warn-App.](#)

Foto: Bundesregierung



NRW Selbsthilfe-Tour auf 2021 verschoben

Die Corona-Pandemie hat auch Auswirkungen auf die NRW Selbsthilfe-Tour, die von April bis Oktober diesen Jahres stattfinden sollte. Viele Selbsthilfekontaktstellen und eine Reihe von Landesorganisationen der Selbsthilfe hatten Veranstaltungen geplant, um für das Thema Selbsthilfe und das Engagement in Selbsthilfegruppen zu werben. Leider mussten bisher alle Aktivitäten abgesagt werden.

Die Krankenkassen/-verbände und die Selbsthilfe in NRW haben nun beschlossen, die Tour auf das Jahr 2021 zu verschieben.

Alle Veranstalter hoffen sehr, dass im nächsten Jahr Aktionen in Fußgängerzonen und Marktplätzen wieder möglich sind.

[Alle Informationen rund um die Tour finden Sie hier.](#)

Links & Downloads

auf einen Klick



Themenliste
der Selbsthilfegruppen

[Themenliste online](#)



SelbsthilfeNews
als PDF-Datei

[Download](#)



Newsletter-Archiv
der SelbsthilfeNews

[Hier geht's zum 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

Offene Sprechzeit im Knappschafts-Krankenhaus Lütgendortmund:

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

... und nach Vereinbarung!



Ihre Ansprechpartnerinnen sind (v.l.n.r.):
Petra Keßbohm, Monika Hecking, Sabine Wojczak, Kirsten Danner und Gaby Köhler.

Kontaktbüro Pflegeelbsthilfe Dortmund
Ostenhellweg 42-48 (Eingang Moritzgasse)
44135 Dortmund

Tel.: 02 31 | 18 99 89 - 54

pflegeselbsthilfe-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.