



Hallo liebe Selbsthilfeinteressierte,

es ist Frühling, eine Jahreszeit, in der Vieles in Bewegung kommt. In der Selbsthilfe hat sich auch allerhand verändert – vor allem digital. Und so erleben wir, wie sich dadurch eine Menge Kreatives ergibt und sich immer wieder neue Wege eröffnen.

Schöne Beispiele hierfür lesen Sie in dieser Ausgabe. Erfahren Sie, wie virtuelle Treffen auch für sehbehinderte Menschen möglich sind, sich digitale Gruppentreffen mal anders gestalten lassen sowie in unserem Podcast-Tipp von Menschen mit Behinderung und wie sie sich für Gleichberechtigung und Vielfalt in unserer Gesellschaft einsetzen.

Viel Spaß beim Lesen.

Es grüßt Sie herzlich

Sabine Wojczak für die Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund



Bild von MabelAmber auf Pixabay

3 Fragen an ...

Morbus-Bechterew – Gruppe Dortmund

Morbus Bechterew ist eine chronisch entzündliche Erkrankung, die mit Schmerzen – meist im Rücken – verbunden ist. Die Beweglichkeit ist eingeschränkt und es kann zur Versteifung der Wirbelsäule kommen. Eine frühe Diagnose und rechtzeitiges Handeln kann irreversible Schäden aufhalten.

Die Gruppe Dortmund der Deutschen Vereinigung Morbus Bechterew (DVMB), Landesverband NRW bietet notwendige Hilfe zur Selbsthilfe an. Nicht von ungefähr kommt das Motto „Bewegung, Begegnung und Beratung“. Was ist damit gemeint? Wir fragen bei Hans-Günter Böckmann aus dem Leitungsteam der Dortmunder Gruppe nach.

Bewegung hat eine besondere Bedeutung bei Morbus-Bechterew-Erkrankten. Warum ist das so, was ist da sinnvoll?

Eine gute Bewegung ist dringendst! für den gesamten Organismus nötig. Wenn das vernachlässigt wird, wird man dieses im Alter nachteilig spüren. Denn die Veränderungen können sich auch auf Muskeln, Sehnen und auf alle Gefäße ausdehnen (Zwerchfell-Einengung – Wassereinlagerung zwangsläufig). Zusätzlich kommt, nicht immer, der gesamte Stoffwechsel ins Schwanken (Schmerz – Diabetes). Deshalb sollte man sich mit Gymnastik (beim Therapeuten) – Gruppengymnastik (in der Gruppe) – Radfahren – Nordic Walking – Schwimmen usw. beschäftigen.

Begegnung – der Kern aller Selbsthilfegruppen. Wie läuft das in Ihrer Gruppe, besonders in der Pandemie-Zeit?

Besonders die Pandemie-Zeit ist nachteilig fürs gesamte Gruppenleben. Denn das Austauschen von Infos untereinander ist sehr wichtig. Wir telefonieren miteinander. Und gehen auch mal zu zweit raus. Aber die ganze Gruppe hat sich nicht mehr getroffen. Seit dem ersten Lockdown hat unsere Begegnungsstätte, das Wilhelm-Hansmann-Haus, durchweg geschlossen. Ein großer Verlust!

Beratung ist die dritte Säule des Gruppenmottos. Wen berät die MB-Gruppe, zu welchen Themen und gibt es auch Grenzen für die Beratung?

Momentan ist nur eine telefonische Beratung möglich, diese wird auch genutzt, zu allen Themen des Morbus Bechterews. Man muss nicht Mitglied im DVMB sein – Betroffene und Angehörige können uns fragen. Auch eine teilweise Beratung zur Alltagsbewältigung bei Behinderung (zwecks Hilfsmittel) kann angefragt werden. Alle Beratungen aus der Sicht und Erfahrung von uns Betroffenen.



Digitale Gruppentreffen mal anders

Virtuelle Gruppentreffen spielerisch und locker gestalten

Ende März luden wir als Kontaktstelle zu einem digitalen Selbsthilfe-Café ein, in dem verschiedene Tools („Werkzeuge“) und Elemente vorgestellt und gemeinsam ausprobiert wurden. Ihre Anwendung sorgte für viel Spaß und Abwechslung. Bei dieser Online-Veranstaltung standen für uns Aktivierung, Austausch und vor allem Unterhaltung im Fokus. Nachstehend ein paar kurze Hinweise und Tipps, die wir im Rahmen dieses gelungenen und sehr interaktiven Abends getestet haben. Denn: Digitale Medien bieten viele Möglichkeiten.

Teilnehmer*innen aktivieren:

Je nachdem welches Video-Konferenz-Tool Sie mit Ihrer Gruppe verwenden, bietet dieses verschiedene Funktionen: So können Sie beispielsweise ihren virtuellen Hintergrund ändern – und statt im Wohnzimmer sitzen Sie dann in der Kulisse ihres letzten Urlaubs.

Des Weiteren gibt es die Möglichkeit, sich alternativ zur „großen Runde“ auch mal in Kleingruppen auszutauschen. Dafür können Sie als Moderator*in („Host“) mehrere Gruppenräume („Breakout-Rooms“) einrichten, in dem sich die Mitglieder parallel in Kleingruppen unterhalten. Anschließend kann Erarbeitetes im Plenum besprochen werden. Sie können auch Ihren Bildschirm mit den Anwesenden teilen. Zum Beispiel kann man sich so mit der Gruppe gemeinsam ein kurzes Video anschauen.

Austausch:

Es gibt zahlreiche Tools für gemeinsames Brainstorming („Ideenfindung“) im Internet. Eine mögliche Anwendung ist [padlet](#), das ähnlich wie eine Pinnwand funktioniert. Nur eine Person braucht ein Benutzerkonto, um ein „padlet“ zu erstellen, die anderen können gleichzeitig über einen Link mitarbeiten.

Der Austausch funktioniert auch gut über ein Whiteboard (eine virtuelle weiße Tafel). Häufig ist dieses schon in dem Video-Konferenz-Tool integriert. Falls nicht, können Sie auch ein Externes zur Hilfe nehmen, an dem alle gleichzeitig zusammenarbeiten können, z. B. [flinga](#) oder [cryptpad](#). So können Gruppen ihre Gedanken strukturieren und Ergebnisse festhalten.

Ihre Gruppe möchte gemeinsam ins Gespräch kommen? Anregungen bietet auch [dieses Online-Spiel](#) an. Hier finden Sie mögliche Fragen, über die Sie in Ihrer Gruppe diskutieren können. Die Fragen können Sie im Vorfeld auswählen.

Ihnen sind herkömmliche Video-Konferenz-Tools zu langweilig? Bei den Alternativen [gather town](#) oder [wonder me](#) können Sie sich mit Ihrer Gruppe in einer Kulisse treffen, als wären Sie zusammen in einem Café, säßen gemeinsam am Strand oder auf dem Dach eines Hochhauses. Sie nutzen dort einen Avatar („Benutzerbild“), können miteinander ins Gespräch kommen und spontan Kontakte knüpfen. Probieren Sie es einfach mal aus.

Unterhaltung:

Ein digitaler Spieleabend mit der Selbsthilfegruppe – auch das geht. [Hier](#) können Sie „Stadt, Land, Fluss“ online spielen. Als Spielleiter*in bereiten Sie das Spiel vor, indem Sie einen Raum erstellen, die gewünschten Kategorien auswählen und den Link an Ihre Gruppe versenden.

Oder vielleicht kennen Sie noch die „Montagsmaler“ – auch das können Sie [hier](#) digital spielen. Sie möchten noch weitere Ideen für einfache Spiele oder unkomplizierte Warmups für Ihre Gruppe? Noch mehr Anregungen für Workshop-Spiele finden Sie [hier](#).

Die genannten Tools sind keine Empfehlungen, sondern lediglich eine Weitergabe von Informationen über Dinge, die wir ausprobiert haben. Sie dienen in erster Linie dem lockeren virtuellen Austausch. Wenn Sie über das Tool aber personenbezogene oder sensible Daten austauschen, überprüfen Sie vorher bitte die jeweiligen Datenschutzbestimmungen.



Was bedeutet Selbsthilfe ...

... für die Selbsthilfegruppen in Dortmund?

In Zeiten, in denen sich Gruppen nicht oder kaum treffen dürfen, wird die Bedeutung von Selbsthilfegruppen besonders deutlich. Aber worin besteht diese Relevanz eigentlich genau und was macht Selbsthilfe so bedeutsam? Was bedeutet der Austausch für die Gruppenmitglieder? Das wollten wir gerne von den Dortmunder Selbsthilfegruppen wissen.

14 Mitglieder von Selbsthilfegruppen haben sich an einer kleinen Umfrage beteiligt und wie Sie sehen können, gibt es ganz vielfältige Assoziationen zu Selbsthilfe. Deutlich ist, dass der Austausch unter Gleichgesinnten und das Verständnis füreinander im Mittelpunkt stehen.

Das Ergebnis sehen Sie [hier](#) sowie in der barrierefreien [pdf-Version](#). Die Umfrage und die Wordcloud wurde mit [Mentimeter](#) erstellt.



Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfe-Kontaktstellen im Paritätischen NRW

Paritätische Selbsthilfe-Kontaktstellen werden aktiv

Gemeinsam gegen den Rechtsruck in der Gesellschaft

Auch Selbsthilfe-Kontaktstellen in NRW kommen mit dem Gedankengut von Rechtsextremen oder Verschwörungstheoretiker*innen in Berührung. Mal handelt es sich um ein Mitglied einer Selbsthilfegruppe, das bei der Kommunalwahl für eine rechtsextreme Partei kandidiert, mal um regelmäßige Flyer von Verschwörungstheoretiker*innen im Büro-Briefkasten oder um rassistische Kommentare innerhalb einer Selbsthilfe-Gruppe.

Deshalb haben sich interessierte Kontaktstellen-Mitarbeiter*innen des Paritätischen zu einer Arbeitsgruppe zusammengeschlossen, um gemeinsam zu überlegen, was wir in unseren Arbeitszusammenhängen gegen den Rechtsruck in der Gesellschaft tun können. Die ersten beiden Online-Treffen waren reich an Austausch, Erfahrungen und Impulsen. Der nächste Termin steht schon fest.

Vielleicht gibt es ja auch in Selbsthilfegruppen solche Erfahrungen – und die Möglichkeit, Themen wie Respekt, Menschlichkeit und Vielfalt zu bewegen. Wenn Gruppen dazu Ideen haben und Unterstützung brauchen, können sie gerne die Selbsthilfe-Kontaktstelle ansprechen.

Mit der gemeinsamen Erklärung "Wir für Menschlichkeit und Vielfalt!" zeigen allein in NRW mehr als 120 Verbände, Initiativen und Einrichtungen gemeinsam klare Haltung gegen Rassismus und Rechtsextremismus und warnen vor Hetze und Stimmungsmache rechter Akteur*innen. Infos dazu – auch in Leichter Sprache – finden Sie [hier](#).



Bild von monsterkoi auf pixabay

Neue Selbsthilfegruppen im Aufbau

Weitere Initiator*innen suchen Gleichgesinnte

Immer wieder entstehen neue Selbsthilfegruppen, weil sich engagierte Menschen in eigener Sache auf den Weg machen. Neben anderen Themen unterstützen wir ganz aktuell noch zwei weitere Gründungswünsche:

Lungenkrebs

Der Kampf gegen den Lungenkrebs ist vermutlich das Heftigste, was man sich vorstellen kann. Eine Belastung vor allem für den Betroffenen, aber auch für die Angehörigen. Eine Selbsthilfegruppe, die Betroffene stärkt und Angehörige unterstützt, kann nur ein Gewinn sein – so der Initiator. Mehr Infos gibt es [hier](#).

Eltern von jungen Erwachsenen mit Depression/Bipolarer Störung

Der Austausch mit betroffenen Müttern und Vätern, in Form von sich abwechselnden Online-Treffen und gemeinsamen Wanderungen, soll helfen, die eigene Rolle gegenüber dem erwachsenen Kind zu definieren sowie Möglichkeiten und Grenzen der Fürsorge aufzeigen. Weitere Informationen zu den Inhalten sowie einen Flyer der Gruppe finden Sie [hier](#).

Weitere Gruppen im Aufbau finden Sie [hier](#).

SelbsthilfeNews kurz & knackig

Das könnte Sie auch interessieren!



Kur-Beratung für pflegende Angehörige

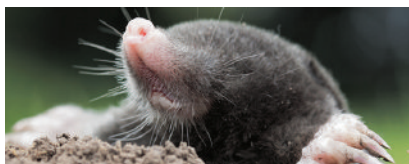
Alle Zeit für die Pflege – keine Zeit für mich?

Vielen pflegenden Angehörigen ist nicht bekannt, dass sie eine Kur (stationäre Vorsorge- und Reha-Maßnahme) in Anspruch nehmen können, um ihre Gesundheit und Pflegefähigkeit zu erhalten. Eine Kur dient der körperlichen und seelischen Stärkung und muss die persönliche Situation der Angehörigen berücksichtigen.

Die Kurberatung hilft bei der Suche nach der passenden Klinik sowie bei Versorgungsmöglichkeiten des Pflegebedürftigen und leistet Unterstützung bei der Antragstellung.

[Hier](#) finden Sie weitere Informationen zum Thema. Ihre Kurberater*innen vor Ort in Dortmund finden sie [hier](#):

- AWO
- Caritas



Barrierefreie Onlinetools

Virtuelle Treffen für sehbehinderte Menschen – geht das eigentlich?

Wie sieht es aus mit Online-Plattformen für Gruppen-Treffen von blinden bzw. sehbehinderten Menschen? Wir haben nachgefragt bei Karen Lehmann, Geschäftsführerin vom Blinden- und Sehbehindertenverein Westfalen e.V. in Dortmund (BSVW)

„Wir führen unsere Online-Veranstaltungen meist mithilfe des Videokonferenz-Systems Zoom durch, da das Tool fast vollständig barrierefrei ist und zahlreiche Tastenkombinationen zur vereinfachten Navigation anbietet. Es unterstützt gängige Screenreader (Vorlese-Anwendungen) und bietet selbst als reine Telefonkonferenz einige Vorteile. So hält Zoom eine gute Sprachqualität bereit und wir nutzen die Aufnahmefunktion zum Mitschneiden, um diese z. B. später in unsere Hörzeitung zu integrieren. Des Weiteren können sich die Teilnehmer*innen alle mit der gleichen Tastenkombination stumm schalten - und so Störgeräusche während der Sitzungen minimieren.“

Informationen zu barrierefreier Nutzung im Netz gibt es [hier](#) und im [Forum](#). Eine Checkliste für Konferenzplattformen gibt es [hier](#).

Frau Lehmann steht für weitergehende Nachfragen ausdrücklich gern zur Verfügung.

Bildquelle: [BSVW](#)



Selbsthilfegruppen sind eine wichtige Stütze in der Pandemie

Bundesweite Befragung der NAKOS von Selbsthilfekontaktstellen

„Trotz Kontaktbeschränkungen sind Selbsthilfegruppen gerade für Menschen in der Pandemie-Situation eine wichtige Stütze. Selbsthilfekontaktstellen erbringen weiterhin verlässliche Beratungsangebote zur gemeinschaftlichen Selbsthilfe“, so fasst die NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen) Ergebnisse einer Befragung zusammen.

Im Januar 2021 wurden 340 Selbsthilfe-Kontaktstellen in Deutschland befragt – die Kontaktstelle in Dortmund war eine von 174, die sich an der Online-Studie beteiligte.

[Hier](#) finden Sie weitere Ergebnisse.



Podcast-Tipp: „Die neue Norm“

Vielfalt, Inklusion und das Leben von Menschen mit Behinderung

Was ist internalisierter Ableismus? Welche Rolle spielt eine Behinderung in einer Partnerschaft? Und welche Gedanken haben Eltern mit Behinderung? Über diese und weitere Fragen geht es im Podcast „Die neue Norm“. Drei Journalist*innen mit Behinderung beleuchten kritisch alltägliche Themen und brechen damit festgefahrene Muster auf. Die Folgen sind witzig, informativ und regen zum Nachdenken an.

Herausgeber des Podcast ist das Projekt „Die neue Norm“, das sich für Vielfalt und Gleichberechtigung von Menschen mit Behinderung einsetzt. Den Podcast können Sie über die [Webseite des Projektes](#) oder auch über eine Podcast-App auf Ihrem Smartphone oder Tablet hören. Zusätzlich gibt es für Menschen mit Hörbeeinträchtigungen ein Transkript jeder Folge zum Herunterladen.

Bildquelle: Bayerischer Rundfunk

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

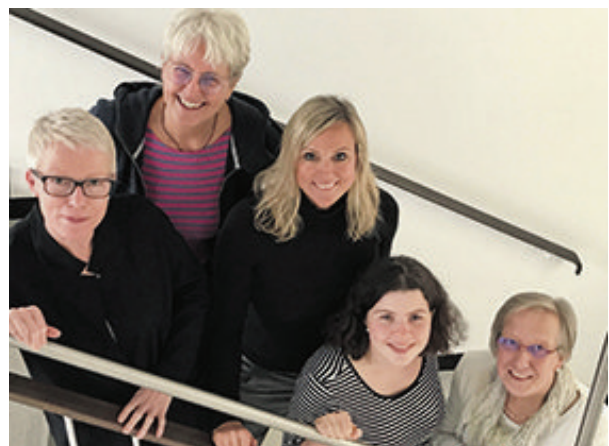
Wir freuen uns, von Ihnen zu hören!



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.](#)



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

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

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 Knappschaftskrankenhaus Lütgendortmund:

Jeden ersten Dienstag im Monat
von 14:00 - 16:00 Uhr
(entfällt coronabedingt bis auf Weiteres)



Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe 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.