



Hallo liebe Selbsthilfeinteressierte,

schaue ich auf die aktuelle Ausgabe des Newsletters, erkenne ich vor allen Dingen eins – wir, die Mitarbeiterinnen der Selbsthilfe-Kontaktstelle, sind trotz oder gerade wegen der aktuellen Corona-Lage in einem steten Dialog - vor allem mit den Menschen aus den Selbsthilfegruppen. Ob es z. B. in unseren Gesprächen um die erlebten Erfahrungen als Risiko-Patient*in in herausfordernden Zeiten geht, um eine erfolgreiche Gruppengründung während der Pandemie, oder darum, wie der Zusammenhalt in einer Pflegeselbsthilfegruppe trotz Corona weitergelebt wird.

Und sonst so...? Unter uns Kolleginnen ist das Gespräch, der regelmäßige Austausch miteinander, ein wichtiger Pfeiler unserer Arbeit, nicht nur – aber gerade auch – in der momentanen Situation.

Wir sind gespannt, was die kommende Zeit mit sich bringen wird und hoffen, dass wir alle gemeinsam gut durch Herbst und Winter kommen. Wir bleiben optimistisch und wünschen Ihnen viel Gesundheit.

Es grüßt Sie herzlich

Sabine Wojczak für die Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund



Neue Selbsthilfegruppe Zöliakie Dortmund

Selbsthilfegruppe Zöliakie neu gegründet

3 Fragen an... Susanne Lasthaus

Trotz Corona-Pandemie und den damit einhergehenden Beschränkungen gibt es auch neue Entwicklungen in der Selbsthilfelandchaft. So hat sich zu Beginn des Jahres die Selbsthilfegruppe Zöliakie Dortmund gegründet. Doch was ist Zöliakie eigentlich und worum geht es in der neuen Selbsthilfegruppe? Das erzählt uns hier die Initiatorin.

Was ist Zöliakie eigentlich?

Zöliakie ist eine seltene Autoimmunerkrankung. Bei dem Verzehr von herkömmlichem Getreide (Weizen, Roggen, Gerste, Dinkel und Hafer) bildet der Körper Antikörper, die den Dünndarm angreifen. Durch das Essen glutenhaltiger Lebensmittel verändert sich die Darmwand, so dass die Nahrung nicht mehr verwertet werden kann, was zu Vitamin- und Nährstoffmangel führt. Die Erkrankung zeigt sich mit unterschiedlichen Symptomen: leichter bis extrem starker Durchfall, Blähungen und Bauchkrämpfe, oder Symptome, die man nie mit einer Darmerkrankung in Verbindung bringen würde, z.B. Muskelprobleme und Bindehautentzündungen, wie es bei mir der Fall war. Allerdings wird es mit der glutenfreien Ernährung besser und der Körper kann sich erholen, wenn man dauerhaft konsequent auf Gluten verzichtet.

Was hat sich durch die Diagnose Zöliakie bei Ihnen verändert?

Erst mal die komplette Ernährung. Gluten ist in so vielen Nahrungsmitteln drin, auch wo man es nicht vermutet: Nicht nur in Brot und Kuchen, auch in Käse, Wurst, in sehr vielen Süßigkeiten, Nudeln, Pizza, Gewürzmischungen... aber auch in Kosmetika oder Arzneimitteln. Beim Einkaufen muss ich die Zutaten ganz genau lesen. Ich brauche auch in keine Bäckerei mehr reingehen, denn ich darf da nichts kaufen. Es reichen schon kleinste Mengen an Gluten, um eine gefährliche Reaktion des Körpers hervorzurufen. Denn: Backstuben sind nicht staubfrei und das Brot dürfte auch nicht zusammen mit anderen Broten im Brotkorb liegen. Es wäre dann „kontaminiert“. Aber auch der Umgang mit anderen Menschen hat sich durch die Diagnose für mich verändert. Wenn es etwas zu essen gibt, bin ich komplett außen vor, zum Beispiel bei einem Geburtstag, wenn die Kollegin auf der Arbeit einen Kuchen mitbringt oder wenn man mit Freunden ein Bier trinken will. Das alles darf ich nicht mehr zu mir nehmen. Ich muss mich immer erklären und rechtfertigen.

Sie haben Anfang des Jahres eine Selbsthilfegruppe gegründet. Was passiert in dieser Gruppe?

Leider sind wir coronabedingt diesen Sommer in sehr kleiner Gruppe gestartet und haben auch erst ein weiteres Treffen geplant. Ich hoffe aber im nächsten Jahr auf eine größere Gruppe und hier als aller erstes auf den regen Austausch mit Zöliakie-Kranken oder deren Angehörigen: zum Beispiel Tipps zum Einkauf oder glutenfreie Restaurants, Urlaub, Erfahrungen mit Ärzten und so weiter. Ich habe Räumlichkeiten in einer Kirchengemeinde gefunden; da haben wir die Möglichkeit zum Backen und Kochen, auch wenn wir dafür eigene Utensilien mitbringen müssen. Ich kann mir auch vorstellen, jemanden für ein Seminar oder einen Back-Workshop einzuladen. Ich habe etwa letztes einen Bäcker kennen gelernt, der selbst diese Erkrankung hat. Der weiß sehr gut, worauf man beim Gluten-freien Backen von Brot oder Kuchen achten muss.



Cornelia Schulz, Gruppenleiterin

Erfahrungen einer Risiko-Selbsthilfegruppe

Die Dortmunder Ortsgruppe Patientenliga Atemwegserkrankungen e. V.

Die Covid-19-Pandemie hat das Leben aller Selbsthilfegruppen durcheinandergeschüttelt. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle fragt bei Cornelia Schulz, der Gruppenleiterin der Dortmunder Selbsthilfegruppe der Patientenliga Atemwegserkrankungen nach. Die Mitglieder gehören zu den klassischen Risikopatient*innen. Sie erleben ihre Gruppe derzeit deutlich anders.

[Lesen Sie hier das Interview mit Cornelia Schulz.](#)



Gute Laune verbreitet sich immer schnell bei den Gruppentreffen

Pflegeselbsthilfe im Zeichen von Corona

Nina Leicht berichtet über ihre Erfahrungen mit pflegenden Angehörigen in einer herausfordernden Zeit

Der Gesprächskreis *Pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz* aus Dortmund trifft sich seit mehr als drei Jahren regelmäßig zum gemeinsamen Austausch und gemeinsamer Aktivität. Die Gruppe wird durch eine Moderation unterstützt, um pflegende Angehörige zusätzlich zu entlasten. Parallel zu diesem Angebot werden die an einer (beginnenden) Demenz erkrankten Angehörigen in einem speziellen Freizeitangebot betreut und versorgt.

Nina Leicht moderiert den Gesprächskreis für pflegende Angehörige und berichtet über ihre Erfahrungen in der Gruppenarbeit unter besonderen Bedingungen.

[Lesen Sie hier den ganzen Artikel \(PDF\)](#)

[Aktuelle Infos – auch zur Förderung der Pflegeselbsthilfe im Allgemeinen – finden Sie hier.](#)



Kommunikation ist alles – wie auch immer!

Und sonst so...?

Pandemie und die Arbeit in der Selbsthilfe-Kontaktstelle. Gedankensplitter der Kollegin Petra Keßbohm

Wie geht's uns in der Selbsthilfe-Kontaktstelle? Während ich dies schreibe (Anfang September), sind wir aktuell auf der Suche nach Räumlichkeiten für 10 und mehr Personen, um diese an Selbsthilfegruppen zu vermitteln.

Wir versuchen uns in Video-Telefonie und in der Organisation von Hybrid-Veranstaltungen*. Eine Erfahrung haben wir bereits damit gemacht: So wurde im August statt des üblichen Gesamttreffens der Dortmunder Selbsthilfegruppen eine „Sonderedition“ aus der Taufe gehoben – mit sechs Personen im Raum Phönix hier im Haus, und weitere zwei Teilnehmende schalteten sich von Zuhause aus zu. Es war schön „ein paar Gesichter“ zu sehen und der Austausch tat gut.

Und sonst so...?

Vermisse ich vieles,

- so auch die Menschen, die sonst in unsere offene Sprechstunde kommen
- die bereichernden Begegnungen mit den erfahrenen Menschen aus den Selbsthilfegruppen
- den direkten Austausch mit Kolleg*innen
- und das Händeschütteln, die Umarmungen und die Blicke in traurige, ratsuchende, freundliche Gesichter

Und sonst so...?

Wir machen tatkräftig weiter! Suchen nach neuen Wegen der Begegnung und des Kontaktes. Ist es ein Glück, Kolleginnen an der Seite zu haben, die sehr bewandert sind in technischen Dingen und alles ausprobieren! Darüber bin ich persönlich sehr froh, mache ich nach, übe mich in die Technik ein. Doch unter uns gesagt, bin ich noch großgeworden ohne Telefon im Haus und erinnere den Gang zur Telefonzelle, um mit einer Person zu telefonieren. Aber das ist Vergangenheit und die neuen Techniken sind super, auch um Begegnungen auf Distanz möglich und gelingen zu lassen.

*Veranstaltungen, die als persönliches Treffen stattfinden und dabei gleichzeitig Menschen per Video zugeschaltet werden

PAUL & PAULA
von andré sedlaczek



SelbsthilfeNews kurz & knackig

Das könnte Sie auch interessieren!



Wer – wenn nicht ich. Vom Suchen, Finden und Tun

Neue Ausgabe des Dortmunder Magazins SELBSTHILFE-FORUM ist erschienen

In der brandneuen Ausgabe des SELBSTHILFE-FORUM dreht sich Vieles um Selbstverantwortung und Selbst-Fürsorge. Das 'Ich' ist gefragt. Es geht darum, dass ich mein Heft in die Hand nehme, Lösungswege suche und umsetze. In zahlreichen spannenden Beiträgen lassen uns Autor*innen an ihren Erfahrungen teilhaben, was alles beim Stärker-Werden eine Rolle spielen kann.

Das Magazin ist [online hier zu finden](#) – die Druckausgabe ist in der Selbsthilfe-Kontaktstelle erhältlich.



Neue Selbsthilfegruppen im Aufbau

Gründungswünsche aus Dortmund

Immer wieder entstehen neue Selbsthilfegruppen, weil sich engagierte Menschen in eigener Sache auf den Weg machen. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle unterstützt dabei.

[Hier geht's zu den aktuellen Gründungswünschen](#)

Wie gründet man eigentlich eine Gruppe? Finden Sie hier weitere Infos.



Psychisch krank? Keine Angst vor einem Klinik-Aufenthalt in der Corona-Zeit

Notwendige Behandlung bei psychischer Erkrankung nicht hinausschieben

„Menschen mit psychischen Erkrankungen sollten sich unbedingt behandeln lassen“ – so der Tenor der Verantwortlichen der LWL-Klinik Dortmund. „Die Gefahr, dass sich eine psychi-

sche Erkrankung verschlimmert, ist größer, als die Gefahr, hier an Covid-19 zu erkranken“.

[Lesen Sie hier mehr.](#)



"Neben Dir – Der Podcast für Angehörige"

Angehörige von Menschen mit einer Erkrankung oder Behinderung erzählen

Miriam, Amrei und Andreas – das junge, dreiköpfige Team von „Neben dir – Der Podcast für Angehörige“ ist im sozialen Bereich tätig. Die Arbeit mit Angehörigen begegnet ihnen tagtäglich – und sie waren auch schon selbst in dieser Rolle. Mit ihrem Podcast möchten sie Angehörigen eine Stimme und ein offenes Ohr schenken. Es gibt viele wertvolle Angebote für Angehörige und doch haben sie den Eindruck, dass sie viel zu oft noch zu kurz kommen. Daher ist es ihnen eine Herzensangelegenheit, ein digitales Angebot zu schaffen, in dem Angehörige mit ihren Themen im Mittelpunkt stehen.

Das Projekt ist unabhängig und ehrenamtlich. [Hören Sie doch einmal rein!](#)



Aktualisierter Leitfaden zur Selbsthilfeförderung

Gültig ab 01.01.2021

Der GKV-Spitzenverband hat eine [aktualisierte Version des Leitfadens zur Selbsthilfeförderung nach § 20h SGB V](#) veröffentlicht. Die Anpassung des Leitfadens war durch das Digitale Versorgungsgesetz – das bereits seit 01.01.2020 in Kraft ist – erforderlich geworden. Digitale und analoge Angebote der Selbsthilfe sollen damit gleichberechtigt gefördert werden. In der Gesetzesbegründung heißt es, dass zukünftig auch ausschließlich im Internet agierende Initiativen förderfähig sein sollen.



KrisenKompass - Die App der Telefonseelsorge

Ein Notfallkoffer für die Hosentasche – on- und offline

Seit vielen Jahrzehnten ist die Telefonseelsorge aus der Hilfe-landschaft nicht mehr wegzudenken. Seit dem Frühjahr 2020 gibt es zudem das neue Medium KrisenKompass.

Der KrisenKompass ist eine App, die eine Art Notfallkoffer für Krisensituationen ist. Mit verschiedenen Funktionsweisen kann ein ganz persönliches Rüstzeug für schlechte Momente gepackt werden. Darüber hinaus gibt es Materialien, die in Krisensituationen hilfreich sein können.

Das Angebot des KrisenKompass ist als App jederzeit in Griffweite auf dem Handy und damit immer dabei, wenn es nötig wird.

[Weitere Infos finden Sie hier.](#)

Die Rufnummern der Telefonseelsorge sind rund um die Uhr besetzt und lauten: 0800 - 111 0 111 sowie 0800 - 111 0 222.



Die elektronische Patientenakte kommt

Weg zur freiwilligen Nutzung ist frei

Der Bundesrat hat Mitte September auch den Weg für die freiwillige Nutzung der elektronischen Patientenakte (e-PA) frei gemacht. Das Patientendatenschutzgesetz soll zum 1.1.2021 in Kraft treten. Bereits nach geltendem Recht müssen die Krankenkassen den Versicherten ab 2021 eine e-PA anbieten.

Durch das neue Gesetz haben die Versicherten ab 2022 einen Anspruch darauf, dass Ärzte die Patientendaten – etwa Befunde, Arztberichte, Röntgenbilder, Angaben aus dem Impfausweis, Mutterpass und aus Kinder-Vorsorgeuntersuchungen – darin eintragen.

Bei einem Wechsel der Krankenkasse können Versicherte ihre Daten übertragen lassen. Außerdem können sie künftig elektronische Rezepte auf ihr Smartphone laden und in einer Apotheke einlösen. Auch Überweisungen zu einem Facharzt lassen sich elektronisch übermitteln.

Quelle: MDK-Forum 03/2020

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

... und nach Vereinbarung!

Offene Sprechzeit im Knappschafts-Krankenhaus Lütgendortmund:

Jeden ersten Dienstag im Monat

von 14:00 - 16:00 Uhr

(entfällt coronabedingt bis Jahresende)



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.