



## Hallo liebe Selbsthilfeinteressierte,

wir hoffen, dass Sie trotz der besonderen Umstände den Jahreswechsel erholsam gestalten konnten und munter in das neue Jahr gestartet sind. Das Alte hat vieles auf den Kopf gestellt. Dennoch hat uns diese Zeit auch stärker gemacht. Gemeinsam haben wir mit kreativen Ideen und Maßnahmen viele Herausforderungen gemeistert, ein anderes Stück „Normalität“ wiedererlangt und das Beste aus der Situation gemacht.

Dennoch bleibt vieles ungewiss, Präsenz-Treffen der Selbsthilfegruppen sind derzeit untersagt und virtuelle Möglichkeiten gewinnen zunehmend an Bedeutung. Das haben wir in diesem Newsletter aufgegriffen.

Auch wir gehen weiter in den digitalen Austausch: Am **19. Januar** findet unser **digitaler Themenabend** rund um finanzielle Förderung in der Selbsthilfe statt. Es sind noch Plätze frei, melden Sie sich [hier](#) gern an.

Mit Mut, Geduld und Optimismus werden wir die kommende Zeit gut meistern.  
Aber zunächst viel Spaß beim Lesen!

**Sabine Wojczak für die Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund**



*Männer und Taten – so auch bei Facebook präsent*

## Drei Fragen an...

... Sebastian aus der Selbsthilfegruppe M.U.T.– Männer und Taten.

Ende 2019 hat sich die Gruppe M.U.T. gegründet, die neben den 14-tägigen Gesprächsterminen allerhand auf die Beine stellte. Die Pandemie hat die Aktivitäten verändert, aber nicht verhindert. Wir fragen nach:

### **"M.U.T. - Männer und Taten" - ein ungewöhnlicher Gruppenname. Um welche Themen geht es dabei genau?**

Wie der Name schon vermuten lässt, geht es bei MUT um mehr als um die typischen Stammtischthemen. Wir legen unseren Fokus auf gemeinsames Erleben und persönliches Wachstum als Mann. Die Themen, die wir behandeln drehen sich um verschiedene Bereiche des Mannseins, wie Männergesundheit, Spiritualität, Sexualität und berufliche Aspekte. Hier unterstützen sich alle Mitglieder mit Rat und Tat. Neben den ehrlichen Gesprächen sind wir auch immer auf der Suche nach „Taten“: Gemeinsame Ausflüge, Besuche von Seminaren, sportliche Aktivitäten, eben alles was Spaß macht.

### **Corona setzte den Treffen der recht neuen Gruppe abrupt zu. Sie machen derzeit virtuell weiter. Wie gelingt das?**

Das gelingt sehr gut. Alle Mitglieder sind recht „IT-Affin“, sodass es bei der Benutzung der entsprechenden Medien keine Probleme gibt. Wenn jemand Probleme mit der Technik hat, bekommt umgehend Unterstützung von einem anderen Gruppenmitglied. Statt der Präsenztreffen sind wir auf „Zoom“ ausgewichen. Das ist natürlich nicht zu vergleichen mit einer persönlichen Begegnung aber in der heutigen Zeit ein guter Ersatz. Man muss dabei aber eine gewisse Gesprächsdisziplin einhalten, denn anders als bei einem Live-Gespräch wird es schnell unverständlich, wenn alle gleichzeitig reden.

### **Ganz neu gibt es die private Facebook-Gruppe. Was hat sie dazu gebracht, was sind die Vorteile und wie viel Arbeit steckt darin?**

Unsere Motivation auf Facebook zu gehen hatte mehrere Gründe. Zunächst wollten wir ein Medium, mit dem sich unsere Termine besser koordinieren lassen und das übersichtlicher ist als unsere „alte“ WhatsApp-Gruppe. Bei Facebook lassen sich die aktuellen Termine und Themen besser einsortieren – und somit auch leichter wiederfinden – als in einem langen, langen Whatsapp-Chatverlauf. Auch das Teilen von Medien und Dokumenten lässt sich hier umsetzen. Nicht zuletzt wollten wir auch das große Einzugsgebiet und die Möglichkeit, sich mit anderen Gruppen zu vernetzen, nutzen.

Die Menge an Arbeit, die man in Facebook steckt, ist relativ. Es gibt Phasen, wo viele Termine anstehen und diese koordiniert werden wollen. Das ist entsprechend zeitintensiv. Es gibt aber auch ruhige Phasen. Am liebsten ist es mir sowieso, wenn die Inhalte aus der Gruppe kommen, was bei Facebook auch sehr einfach ist.

Hier kann jeder, ohne große Mühe oder IT-Kenntnisse Bilder, Veranstaltungstipps oder Fragen, posten und mit den anderen Männern darüber diskutieren.



*Neue Gruppe im Aufbau*

## Neue Selbsthilfegruppe Frauen mit Asperger-Syndrom

### Gruppe im Aufbau

Eine weitere Selbsthilfegruppe Frauen mit Asperger-Syndrom soll aufgebaut werden. Die Initiatorin Lena sucht nach weiteren Frauen, die sich zu diesem Thema austauschen möchten. Die Selbsthilfegruppe soll Frauen mit Asperger-Syndrom eine Stimme und den Frauen Halt geben. In dem gemeinsamen Austausch kommen Stärken der Frauen in den Fokus und andere Teilnehmerinnen sollen von den Interessen und Erfahrungen der anderen Frauen profitieren. Die Gruppe wird nach den Wünschen aller Teilnehmenden gestaltet und natürlich soll auch die gemeinsame Freizeitgestaltung nicht zu kurz kommen. Geplant ist außerdem, dass die Treffen einer klaren Terminstruktur folgen und dass ein Gruppenprotokoll geführt wird. Dies soll der Gruppe Struktur und Halt geben, was laut der Initiatorin für Menschen mit Asperger-Syndrom besonders wichtig ist. Natürlich werden darin keine vertraulichen oder personenbezogenen Daten veröffentlicht. Außerdem ermöglicht dies, dass alle Teilnehmerinnen auf dem aktuellen Stand bleiben.

Es ist zunächst geplant, dass sich die Gruppe **am 1. und 3. Samstag** ab 17.00 Uhr in der Selbsthilfe Kontaktstelle trifft.

Interessierte Frauen können sich an die Selbsthilfe Kontaktstelle wenden.



Bild von Dirk Wohlrabe auf Pixabay

## Resilienz – ein spannendes Thema

### Erfahrungen und Aha-Erlebnisse aus einem virtuellem Themenabend

Der Termin für unseren ersten digitalen Workshop im November ist ausgebucht: Wir treffen uns mit Mitgliedern aus unterschiedlichen Selbsthilfegruppen online – viele davon ohne Erfahrung mit so einem Veranstaltungsformat. Ich bin mit von der Partie. Unser Thema „Mit Resilienz durch die Krise“ passt in diese Zeit, denn das Leben der Selbsthilfegruppen ist auf den Kopf gestellt. Präsenztreffen sind gerade nicht angezeigt.

In der Eingangsrunde steigen wir direkt ins Thema ein: Was uns in dieser Zeit der Pandemie belastet und welche Aspekte optimistisch stimmen. Es fühlt sich ein wenig fremd an, Menschen auf dem Bildschirm von sich und ihren Erfahrungen sprechen zu sehen. Aber das löst sich bald.

[Hier lesen Sie den ganzen Beitrag \(PDF\).](#)

von *Monika Hecking*, Selbsthilfe-Kontaktstelle DO



*Finanzielle Förderung für Selbsthilfegruppen*

## Neues aus der Selbsthilfeförderung

Informationen für Dortmunder Selbsthilfegruppen

Für Selbsthilfegruppen in Dortmund sind **zwei Wege** wesentlich, um Ausgaben wie Miete, Verwaltungs- oder Seminarkosten gefördert zu bekommen.

Für Gruppen aus dem Gesundheitsbereich sind in erster Linie die Gelder von den **gesetzlichen Krankenkassen** relevant. Außerdem steht ein **Förderfonds der Stadt Dortmund** zur Verfügung, der sich in erster Linie an Gruppen der sozialen Selbsthilfe richtet, wobei auch andere Gruppen einen Antrag stellen können.

Um über die Krankenkassen Gelder für Ihre Gruppen zu beantragen, [informieren Sie sich auf dieser Internetseite](#). Dort finden Sie auch die Antragsformulare. Wichtig: Die Antragsfrist endet am 31. März 2021. Zukünftig sind auch Selbsthilfegruppen förderfähig, die ausschließlich im Internet agieren. Voraussetzung ist, dass bei Antragstellung für die Förderung die Einhaltung der datenschutzrechtlichen Bestimmungen nachgewiesen wird.

Am 8. Dezember 2020 fand die Vergabebesitzung des Gremiums des Förderfonds der Stadt Dortmund statt. Das Gremium wurde im Jahr 2019 durch das Gesamttreffen der Dortmunder Selbsthilfegruppen gewählt und besteht aus 7 Mitgliedern. Insgesamt wurden die bewilligten Gelder auf 13 Gruppenanträge verteilt. Das Förderfonds-Gremium rät allen Gruppen, ihre Anträge im Detail zu begründen sowie bereits im Vorfeld Angebote und Kostenvoranschläge einzuholen und diese mit dem Antrag als Anlage einzureichen.

Sie möchten auch einen Antrag für Ihre Gruppe stellen? Wenden Sie sich an die Selbsthilfe-Kontaktstelle - wir beraten Sie gerne. [Anträge für den Städtischen Förderfonds finden Sie hier](#). Die nächste Sitzung des Städtischen Förderfonds ist für den 08. Juni 2021 geplant.

Übrigens: **Am 19. Januar** findet um 18 Uhr der digitale Themenabend „Wenn die Gruppe Geld braucht“ statt. Melden Sie sich gerne auch spontan telefonisch oder per E-Mail bei uns an.



*Viele Teilnehmer von Videokonferenzen klagen über Ermüdung und Konzentrationsschwierigkeiten*

## Es lebe die Videokonferenz, oder?!

Mit kreativen Ideen gegen die digitale Müdigkeit

Von vielen Selbsthilfegruppen haben wir die Rückmeldung erhalten, dass Videokonferenzen anstrengend seien. Viel schneller, als im persönlichen Kontakt, würden sie ermüden. Das Zuhören falle deutlich schwerer, als Teilnehmende\*r müsse man oft mit der Konzentration kämpfen.

Wir möchten Ihnen daher einige Ideen mit an die Hand geben, wie Sie virtuelle Treffen via Zoom, Jitsi, BigBlueButton und co. kurzweilig und weniger ermüdend gestalten können.

1. **Bereiten Sie das Treffen vor:** Die Vorbereitung einer Videokonferenz beginnt beim Einrichten eines sogenannten Chat-Raums, in dem sich alle per Kamera, Mikrofon oder Telefon zu einem festgelegten Termin treffen. In der Regel muss der Link dann an alle Teilnehmer\*innen verschickt werden. Achten Sie darauf, dass auch jeder den Link erhalten hat und Sie nicht kurz vor Beginn zahlreiche Hilferufe wegen fehlender Zugangsdaten erhalten. Eröffnen Sie den Chatraum bereits 15-30 Minuten vor dem eigentlichen Beginn, so dass die Teilnehmer\*innen auch früher „da sein“ können. So ist genügend Zeit, um anzukommen und technische Hürden (gemeinsam) zu lösen, bevor es zur vereinbarten Zeit losgeht. Bereiten Sie den Termin auch inhaltlich vor und teilen Sie Ihre Struktur auch den Gruppenmitgliedern mit. So könnten Sie mit einer Vorstellungsrunde beginnen, Themen sammeln, in einen freien Gesprächsteil übergehen und mit einem kurzen Spiel enden (s.u.).
2. **Benennen Sie einen Moderator/eine Moderatorin:** Eine\*r sollte sich verantwortlich fühlen. Das hilft, Struktur zu schaffen. Der Moderator / die Moderatorin kann z.B. daran erinnern, dass das Mikrofon nur bei Wortmeldungen angeschaltet sein sollte, dass Zwischenrufe stören usw. Der Moderator prüft auch, ob alle da sind, eröffnet die Sitzung, hält die Zeit im Blick und gibt ggf. auch neue Impulse in die Gruppe, z.B. in Form einer Frage. Und warum nicht von Treffen zu Treffen rotieren mit dem Moderator-Posten? So kommt jede\*r, der oder die es sich zutraut, mal in die Rolle des Verantwortlichen. Sie können auch 2 Moderator\*innen benennen. So trauen sich vielleicht auch weniger geübte an den Posten heran.
3. **Bringen Sie Abwechslung rein:** Wechseln Sie zwischen freiem Austausch und z.B. strukturierten Fragerunden. Und da es am Ende häufig „immer dieselben“ sind, die zu Wort kommen, sprechen Sie einzelne Teilnehmer auch an. Viele Videoplattformen bieten auch die Möglichkeit, einzelne Teilnehmer\*innen in Kleingruppen zu schicken. So könnten Sie z.B. die Frage stellen, welche Wünsche und Ziele die Gruppe für nächstes Jahr hat. In Kleingruppen von 2-4 Teilnehmenden werden dann Ideen ausgetauscht. Nach einer festen Zeit kommen alle wieder in den Chatraum zurück und tragen die Ergebnisse zusammen. Das nimmt die Monotonie von Videokonferenzen.
4. **Spielen Sie:** [Auf dieser Seite](#) hat Caspar Siebel, erfahrener Workshop-Leiter, frei zugängliche Workshop-Spiele zusammengestellt, auch für Online-Meetings. Diese Spiele können nur zum Lachen bringen. In jedem Fall aber helfen Sie gegen Müdigkeit und Videokonferenz-Monotonie... Auch könnten Sie am Ende Ihrer virtuellen Treffen ein Spiel spielen: Stadt-Land-Fluss, Montagsmaler, Schiffe versenken. [Eine Auswahl haben wir hier gefunden](#). Das verbindet und hebt die Stimmung. Probieren Sie es aus!

Sie haben Fragen? Ihre Gruppe scheut sich noch, Videokonferenzen für sich zu nutzen? Sie haben Respekt vor diesen neuen Medien und wünschen sich Hilfe für die ersten Gehversuche? Dann rufen

## SelbsthilfeNews kurz & knackig

Das könnte Sie auch interessieren!



### Planungshorizont 2021 – Ein Balanceakt

Veranstaltungen für Selbsthilfegruppen lassen sich nur optimistisch planen

Die Terminplanung für das erste Halbjahr 2021 steht. Noch nie war es so unsicher, wie es denn tatsächlich laufen wird. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle hat trotzdem mit Optimismus Veranstaltungen für die Dortmunder Selbsthilfegruppen geplant. Wir sind gespannt, wie es sich entwickelt.

Es ist (eigentlich) Tradition: Am Ende eines Vorjahres überlegen Selbsthilfegruppen und die Selbsthilfe-Kontaktstelle beim „Gesamttreffen“ gemeinsam, welche Themen sich im neuen Jahr für Veranstaltungen anbieten bzw. gewünscht sind. Danach organisiert die Kontaktstelle alles Weitere.

Die gemeinsame Planung blieb diesmal Pandemie-bedingt aus. So haben wir im Kontaktstellen-Team für das erste Halbjahr überlegt, was sich aus Bedarf und tatsächlichen Möglichkeiten relativ risikofrei stricken ließe. Seminare und Vorträge haben wir für das 1. Halbjahr bewusst herausgelassen, weil wir keine Corona-bedingten Absagen riskieren wollten. Stattdessen haben wir auf Aktivitäten an der frischen Luft und Virtuelles gesetzt.

Eine erste Übersicht gibt es [hier](#) – der Terminkalender wird laufend ergänzt.



**PFLEGE  
SELBSTHILFE  
NRW**

### Landesnetz Pflegeselbsthilfe bündelt Angebote in NRW

Selbsthilfeangebote rund um das Thema Pflege jetzt online abrufbar

Pflegeselbsthilfegruppen bieten Personen, die selbst pflegebedürftig sind oder Angehörige pflegen, eine Möglichkeit sich auszutauschen. Trotz der Corona-Pandemie bieten derzeit mehr als 260 aktive Gruppenangebote in Nordrhein-Westfalen Entlastung in vielfältiger Form.

Das Landesnetz Pflegeselbsthilfe hat sie nun online gebündelt zur Verfügung gestellt. [Finden Sie hier Angebote in ihrer Region.](#)

Sie möchten sich lieber individuell für Dortmund und Umgebung beraten lassen?

[Das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe hält umfassende Informationen für Sie bereit.](#)

**Hinweise für barrierefreie**

## Videokonferenzen

Bundesfachstelle Barrierefreiheit informiert über Bedarfe unterschiedlicher Nutzer\*innen

Die Bundesfachstelle Barrierefreiheit hat Hinweise veröffentlicht, wie Videokonferenzen barrierefrei durchgeführt werden können. Für blinde und sehbehinderte Nutzer\*innen ist bei der Auswahl des Videokonferenz-Tools wichtig, dass dieses mit Screenreadern kompatibel sind. Präsentationen sollten vorab in barrierefreier Form verschickt werden.

Für gehörlose Menschen und Menschen mit Hörbehinderung sind eine Übertragung in Gebärdensprache und Untertitel wesentlich. Automatische Untertitel können mit entsprechender Software erstellt werden. Die Bundesfachstelle Barrierefreiheit verweist auf ihrer Internetseite auf verschiedene Leitfäden für barrierefreie Videokonferenzen sowie auf eine Zoom-Anleitung in Leichter Sprache.

Hier finden Sie den Leitfaden.



## NAKOS BÜNDELT INFORMATIONEN ZU CORONA-SELBSTHILFEGRUPPEN

Erste Gruppen im deutschsprachigen Raum

In Deutschland gibt es erste Bemühungen, Selbsthilfegruppen rund um das Thema Corona zu gründen. Es entstehen Angebote für Langzeiterkrankte, aber auch für Angehörige und andere Interessierte.

Die NAKOS – Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen – sammelt die verschiedenen Angebote und [informiert auf ihrer Homepage darüber](#).

## 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](mailto: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

[pflageselbsthilfe-dortmund@paritaet-nrw.org](mailto:pflageselbsthilfe-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.