



## Hallo liebe Selbsthilfeinteressierte,

der Herbst hält Einzug, die ersten Weihnachtskekse sind bereits in den Geschäften verfügbar – und das Coronavirus bestimmt weiterhin unser Leben.

Trotz aller Einschränkungen erleben wir die Selbsthilfelandchaft in Dortmund schon seit Monaten als sehr kreativ und flexibel im Umgang mit diesen neuen Herausforderungen. Bei einem ersten Erfahrungsaustausch-Treffen Mitte August konnten wir – natürlich unter Einhaltung aller notwendigen Hygienemaßnahmen – einander endlich wieder (persönlich und virtuell) begegnen, um ins Gespräch kommen. Vielen Dank allen Teilnehmenden! Und auch wenn in den Gruppenräumen der Selbsthilfe-Kontaktstelle langsam wieder Leben zurückkehrt – noch treffen sich längst nicht alle Gruppen und der Raumbedarf wächst zusehends.

Wir berichten in dieser Ausgabe, wie wir Gruppen bei ihrer Suche nach geeigneten Räumlichkeiten unterstützen, was sich bei der Rheumaliga durch die Pandemie verändert hat und dass es gar nicht so schwer ist, eine Selbsthilfegruppe zu gründen.

Viel Spaß beim Lesen!

Es grüßt Sie herzlich

**Sabine Wojczak für das Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund**



*Räume für die Selbsthilfe gesucht*

## Raumbedarf für Dortmunder Selbsthilfe wächst

### Selbsthilfegruppen suchen alternative Trefforte

Bedingt durch die bestehenden Corona-Schutzmaßnahmen gibt es derzeit deutliche Raumprobleme für Dortmunder Selbsthilfegruppen (SHG). Viele Gruppen können sich noch nicht an ihren angestammten Orten treffen, weil diese noch nicht oder nur stark eingeschränkt zur Verfügung stehen. Deshalb sind wir, die Selbsthilfe-Kontaktstelle, ständig auf der Suche nach Anbietern von Räumen, in denen unter Einhaltung der bestehenden Hygienevorschriften Treffen von SHG zwischen 8 und 15 Personen stattfinden können. Mittlerweile hat sich schon einiges getan: So konnten wir aktuell bereits auf Nachfrage einige Alternativen vermitteln.

Verfügen Sie selbst über Räumlichkeiten oder kennen Sie jemanden, der uns Entsprechendes vermitteln kann? Dann können Sie ganz konkret mithelfen, die Selbsthilfegruppen in Dortmund zu unterstützen. Wir freuen uns über ihre Kontaktaufnahme.

#### Ein Tipp für Selbsthilfegruppen

Entstehende Mietkosten können selbstverständlich über die bereits erhaltene Pauschalförderung der Krankenkasse beglichen werden. Alternativ dazu besteht bis zum **30. November 2020** die Möglichkeit, über den Städtischen Förderfonds einen Antrag auf Zuschuss zu den Raumkosten zu stellen. Wir informieren Sie gern und helfen Ihnen bei der Antragsstellung.

[Mehr Infos finden Sie hier.](#)

Deutsche | RHEUMA-LIGA  
Nordrhein-Westfalen e.V.



*Auflagen durch Corona-Pandemie erschweren Gruppenarbeit*

### Drei Fragen an...Herrn Jörg Ertel

Rheuma-Liga Dortmund

Jörg Ertel von der Rheuma-Liga berichtet, wie das Coronavirus das Gruppenleben durcheinanderbrachte und was das für die Gruppen bedeutet:

#### Wie hat sich die Corona-Pandemie auf ihre Gruppen ausgewirkt?

Ab Mitte März haben wir praktisch den Betrieb in der Rheuma-Liga eingestellt. Unsere Therapie-Veranstaltungen in den Gymnastikgruppen, ob im Wasser oder auf dem Trockenen, wurden von heute auf morgen abgesagt. Unsere Treffen fanden ebenfalls auf einmal nicht mehr statt. Keiner durfte mehr unser Büro besuchen, denn es war geschlossen.

Das Coronavirus war da und in aller Munde. In Deutschland gab es massive Einschränkungen. So war die Rheuma-Liga, die allein in Dortmund 900 Mitglieder hat, auch damit konfrontiert. Es bedeutete für uns im Büro der Rheuma-Liga sehr viel Arbeit: Sämtliche aktive Mitglieder mussten telefonisch über die ausfallenden Termine informiert werden, denn es fand nichts mehr statt.

#### Wie ging die Rheuma-Liga mit den Einschränkungen im Rahmen der Pandemie um?

Unsere Aktivitäten verlagerten sich ins Internet, da es keine persönlichen Begegnungen gab. Es herrschte eine große Verunsicherung bei den Mitgliedern, wie es weitergeht. Darauf, dass sich die

Gruppen nicht mehr treffen konnten, war niemand vorbereitet. Das Internet ersetzt natürlich keine persönliche Begegnung in den Gruppen. Dabei wollten wir im Juli diesen Jahres unser 40-jähriges Jubiläum feiern... Die Planungen dafür liefen auf Hochtouren: Der Rathaussaal war bereits gebucht und Referenten sollten für Vorträge eingeladen werden. Da sämtliche Großveranstaltungen nicht mehr stattfinden durften, mussten wir unsere Veranstaltung ebenfalls absagen. Aktuell gibt es noch keine konkrete Planung, das Jubiläum nachzuholen, was natürlich auch mit der nach wie vor unsicheren Lage zusammenhängt.

### **Wie ist die Situation der Rheuma-Liga aktuell?**

Mittlerweile läuft der Betrieb unserer Therapiegruppen, also Gruppen, in denen wir gemeinsam Wasser- und Trockengymnastik machen, wieder langsam an. Die Rheuma-Liga hat ein Gesundheitskonzept erarbeitet und schaut, welche Einrichtung unter den neuen Bedingungen den Betrieb wiederaufnehmen kann. Das Motto lautet ja in der jetzigen Zeit „Abstand halten“. Deshalb müssen Gruppen verkleinert werden. Die Frage der Finanzierbarkeit stellt sich natürlich auch, denn die Kosten für Therapeut und Einrichtung bleiben gleich - trotz kleinerer Gruppen. Die Herausforderung für die nächsten Monate werden groß sein, denn letzten Endes unterliegt die Rheuma-Liga auch finanziellen Zwängen. Was die Zukunft bringt, muss man abwarten.

[Mehr Informationen finden Sie hier.](#)



*Selbsthilfe macht stark*

## **Gruppenründung – Wie geht das?**

Wenden Sie sich an uns, auch wenn es für Ihr Anliegen (noch) keine Gruppe gibt!

Die Unterstützung durch andere hilft Krisen zu meistern. In Selbsthilfegruppen geschieht genau das: Menschen helfen und stärken sich gegenseitig und werden zusammen aktiv. Eine Gruppe zu gründen ist weder schwierig, noch kompliziert und natürlich auch ganz anonym möglich.

### **Bekomme ich das hin?**

Na klar! Sie brauchen bloß die Lust und die Bereitschaft, gemeinsam mit anderen aktiv zu werden. Anfallende Aufgaben im Gruppenalltag teilt man später untereinander auf. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle unterstützt Sie dabei.

### **Wie gehen wir dabei vor?**

In einem persönlichen Erstgespräch teilen Sie uns Ihre Wünsche und Erwartungen mit: Womit soll sich die Gruppe beschäftigen? Und womit nicht? Welche Zielgruppe soll angesprochen werden? Auch Rahmenbedingungen wie mögliche Zeiten und Treff-Orte werden besprochen. Dieses Erstgespräch ist auch per Videotelefonie möglich.

### **Wie finden wir andere, die mitmachen wollen?**

Wir können Sie bei der Öffentlichkeitsarbeit unterstützen, um weitere Mitglieder für die Selbsthilfegruppe zu finden. Wir gestalten zum Beispiel gemeinsam einen Flyer oder versenden eine Pressemitteilung an örtliche Medien. Die einzelnen Schritte geschehen alle in Absprache mit Ihnen, also ganz nach Ihrem Bedarf. Das geht auf Wunsch auch ohne die Veröffentlichung ihrer privaten Daten.

Sie bestimmen das Tempo und können jederzeit aussteigen.

### **Wo können wir uns treffen?**

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle bietet Räume für Gruppentreffen an. Aber auch in anderen Einrichtungen wie in Dortmunder Kliniken, Begegnungsstätten oder Kirchengemeinden lassen sich häufig Räume kostenfrei oder für einen geringen Kostenbeitrag nutzen. Wir unterstützen Sie bei der Suche nach Räumlichkeiten.

### **Was passiert beim ersten Treffen?**

Sobald sich genügend Personen gemeldet haben, organisieren wir ein erstes Treffen. Bei der Gruppengründung, die auf Wunsch von der Kontaktstelle begleitet wird, steht das gegenseitige Kennenlernen im Vordergrund. Daneben werden auch organisatorische Entscheidungen besprochen wie: Wann, wie oft und wo möchten wir uns treffen? Welche Wünsche und Ziele hat die Gruppe? Wie soll die Vermittlung ablaufen? Wenn grundlegende Fragen geklärt sind, geht es auch schon los...



*Neue Selbsthilfegruppe im Aufbau*

## **Gruppe im Aufbau: Chronische Schmerzen**

Interessierte gesucht

Chronische Schmerzen können verschiedene Ursachen haben. Oft sind es Entzündungen oder Fehlfunktionen des Nervensystems. Aber auch Krankheiten wie Rheuma oder Arthrose können zu schmerzhaften Zuständen führen. Trotz der unterschiedlichen Ursachen gibt es einige Gemeinsamkeiten: Chronische Schmerzen sind meist eine große Belastung für die Betroffenen und herkömmliche Schmerzmittel helfen oft nicht oder nicht so gut.

In dieser Selbsthilfegruppe finden Sie Kontakt zu anderen Menschen, die auch an chronischen Schmerzen leiden. Hier steht der Austausch im Vordergrund:

- Wir berichten von unserer Situation.
- Wir geben uns Tipps und Hinweise, was uns bei den Schmerzen hilft.
- Wir geben unsere Erfahrungen weiter.
- Wir sprechen über Strategien, die es leichter machen, im Alltag mit den Schmerzen zu leben.

Es ist zunächst geplant, dass sich die Gruppe einmal im Monat wochentags ab 17.00 Uhr trifft. Bei Interesse wenden Sie sich an die [Selbsthilfe-Kontaktstelle](#).

2020

30 Jahre KOSKON

35 Jahre lak



*Selbsthilfeunterstützung in NRW feiert Jubiläum*

## Zwei Jubiläen für die Selbsthilfeunterstützung

35 Jahre LAK NRW und 30 Jahre KOSKON NRW

NRW ist ein Vorzeige-Bundesland für Selbsthilfeunterstützung. Das war ein langer Weg. Und er ist noch nicht zu Ende.

Am Beginn dieses Weges stand die „Neue Selbsthilfebewegung“. In einem Klima des gesellschaftlichen Aufbruchs schlossen sich in den 1970er und 1980 Jahren Menschen zusammen, um ein Problem bzw. eine Erkrankung gemeinsam zu bewältigen. In der Gruppe erlebten sie Toleranz, Verlässlichkeit, Solidarität, Inklusion, Verschwiegenheit, Vertrauen. Damit sind Selbsthilfegruppen ein geliebtes Modell für die Zivilgesellschaft.

Zur Stärkung dieser Initiativen wurde die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG) gegründet. Seit der Vereinsgründung 1982 setzt sie sich als Fachverband für Selbsthilfegruppen und deren Unterstützung durch Selbsthilfe-Kontaktstellen ein.

In NRW wurden zu Beginn der 1980er Jahre die ersten Kontaktstellen gegründet (Dortmund machte 1983 den Anfang), die sich 1985 zu einem landesweiten Arbeitskreis zusammenschlossen. Das Land NRW unterstützte die weitere Entwicklung mit der Einrichtung der KOSKON 1990 als landesweiter Koordinationsstelle für Selbsthilfe-Unterstützung.

Heute ist NRW ausgestattet mit 41 Selbsthilfe-Kontaktstellen, acht Selbsthilfebüros und weiteren Außenstellen. An diesem Ergebnis mitgewirkt haben viele Akteur\*innen und Kooperationspartner\*innen. Eine Quintessenz von 30 bzw. 35 Jahren Unterstützung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe in unserem Land lesen Sie [hier](#).

Das Leporello mit Facetten aus der Selbsthilfeunterstützung in NRW entfaltet sich Ihnen [hier](#). Menschen aus der Selbsthilfe melden sich ebenfalls dort zu Wort.

Weitere Informationen über das Jubiläum finden Sie ebenfalls auf der [Website der KOSKON](#).

**PAUL & PAULA**  
von andré sedlaczek





## SelbsthilfeNews kurz & knackig

Das könnte Sie auch interessieren!



### Selbsthilfenetz NRW in neuem Gewand

Runderneuerung der Website

Wer in NRW eine Selbsthilfegruppe sucht, kann diese über das Selbsthilfenetz finden. Rund 10.000 Gruppen zu knapp 700 Stichworten sind hier gelistet. Zusätzlich erhalten Interessierte durch [Informationen und Ankündigungen](#) einen Einblick in das, was die Selbsthilfe in Nordrhein-Westfalen derzeit ausmacht und bewegt.

Jetzt präsentiert sich das Selbsthilfenetz NRW an mobile Endgeräte angepasst im neuen Outfit.

[Hier geht es zum Selbsthilfenetz.](#)



### Selbsthilfe kann auch interkulturell

Kultursensible Selbsthilfe jetzt auch auf Facebook

Selbsthilfe, was ist das eigentlich? Was passiert da und warum ist sie für viele so gut? Wie finden Interessierte mit unterschiedlichen kulturellen Wurzeln Zugang zu Selbsthilfegruppen? Diese und viele andere Fragen beschäftigen Selbsthilfe-Kontaktstellen und Selbsthilfegruppen schon länger.

Mit dem Facebook-Account "Kultursensible Selbsthilfe" wirbt der Paritätische NRW auch auf diesem Wege in den sozialen Medien für Selbsthilfe und interkulturelle Öffnung.

[Mehr Informationen finden Sie hier.](#)



### Hilfe für pflegende Angehörige

Familiencoach Pflege unterstützt mit Online-Selbsthilfe-Programm

Das neue Online-Programm „*Familiencoach Pflege*“ der AOK bietet praktische Hinweise und Übungen für Angehörige, sich im Pflegealltag vor psychischer Überforderung zu schützen. Es ist für alle Interessierten anonym und kostenlos nutzbar –

unabhängig von einer Krankenkassen-Mitgliedschaft. Mit Hinweisen, Informationen, interaktiven Übungen, mehr als 40 Videos und 14 Audiodateien lernen die Nutzer\*innen, wie sie besser mit den seelischen Herausforderungen umgehen können. Das Angebot ist von einem Expertenteam entwickelt worden.

[Alles weitere erfahren Sie hier.](#)

### Übrigens:

Das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe in Dortmund informiert Sie gern über bestehende Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige vor Ort.

[Hier erfahren Sie mehr.](#)



## BMFSFJ warnt: Begriff „Webinar“ nicht verwenden

Begriff ist geschützt und wird abgemahnt

Das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) warnt davor, den Begriff "Webinar" zu verwenden. Dieser sei seit 2003 beim Deutschen Patent- und Markenamt als Wortmarke eingetragen und werde, so das BMFSFJ, "aktuell kostenpflichtig abgemahnt". Um Abmahnungen zu vermeiden, sollte der Begriff "Webinar" daher nicht verwendet werden. Als Alternativen schlägt das Ministerium vor: digitales Meeting, Online-Meeting, digitales Seminar, Online-Seminar sowie digitale Konferenz oder Online-Konferenz.

[Weitere Informationen finden Sie hier.](#)



Deutsche  
Arbeitsgemeinschaft  
Selbsthilfegruppen e.V.

## Selbsthilfegruppenjahrbuch 2020 der DAG SHG erschienen

Psychische Erkrankungen und Junge Selbsthilfe als Schwerpunkte

Das Selbsthilfegruppenjahrbuch 2020 der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen kann bestellt werden und ist online verfügbar. Die Beiträge sind ein Mix aus Einblicken in Gruppenarbeit, Fachbeiträgen der Selbsthilfeunterstützung und wissenschaftlichen Perspektiven. Schwerpunkte sind Selbsthilfe bei psychischen Erkrankungen und Selbsthilfe von jungen Menschen.

[Hier gibt es weitere Informationen.](#)



## Videotipp

Digitalisierung & Selbsthilfe – Widerspruch oder Chance?

Während der Wiener Online-Selbsthilfe Konferenz sprach NAKOS-Mitarbeiterin Miriam Walther über „Digitalisierung & Selbsthilfe – Widerspruch oder Chance?“. Der Vortrag ist online verfügbar.

[Hier geht es zum Video.](#)

## 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 Jahresende)



**Ihre Ansprechpartnerinnen sind (v.l.n.r.):**  
Petra Keßbohm, 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.