



## Hallo liebe Selbsthilfeinteressierte,

der Herbst zieht ein und mit ihm freuen wir uns auf eine Vielzahl an interessanten und unterschiedlichen Veranstaltungen für und mit der Dortmunder Selbsthilfe. Ganz neu für uns: Die Vielfalt der Formate. Wir treffen uns endlich wieder in Präsenz, weiterhin virtuell und gewinnen eine ganz neue Möglichkeit dazu: Das hybride Video-Konferenzsystem. Was genau das ist, lesen Sie hier in diesem Newsletter.

Viel Spaß beim Lesen.

Es grüßt Sie herzlich  
**Sabine Wojczak für die Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund**



*Bild von MimmiDieLesemaus/Pixabay*

## 3 Fragen an ...

... André von ‚Mit allen Sinnen?‘ Gesprächskreis Anosmie und Ageusie

Der Mensch hat bekanntlich fünf wesentliche Sinnesorgane: Ohren, Nase, Zunge, Augen, Haut. Im Gesprächskreis, dem André angehört, treffen sich Menschen, denen mindestens ein bis zwei davon fehlen. Sie können nicht riechen und/ oder nicht schmecken.

Wir fragen nach, woher das kommt, was das im Alltag und in der Selbsthilfegruppe bedeutet.

**Anosmie und Ageusie heißt ‚nicht riechen‘ und ‚nicht schmecken‘ können. Wir wüssten gern mehr über die Ursachen, was es im Alltag bedeutet und wie es mit den Heilungschancen aussieht. Können Sie uns mehr dazu sagen?**

Bei mir war die Ursache ein häuslicher Unfall mit einem zerbrochenen Chlor-Eimer. In der Gruppe ist die häufigste Ursache Unfall mit Schädel-Hirn-Trauma.

Nachfolgende Ursachen sind durch die Medizin erforscht worden, wie virale Atemwegserkrankungen (z. B. Erkältung mit Schnupfen, Nasennebenhöhlenentzündungen, Schnupfen durch Allergie), Nasenpolypen, Nasenscheidewand-Verkrümmung, Schad- und Giftstoffe, Parkinson, Alzheimer, Multiple Sklerose, Hirntumor oder Covid 19.

Der Alltag ist durch die Beeinträchtigungen sehr eingeschränkt. Kochen ohne selbst abschmecken zu können; das muss man durch Erfahrung ausgleichen, sofern vorhanden. Ein Feuer kann man erst optisch wahrnehmen – die Ursache bzw. die Quelle erst spät auffindig machen, was wertvolle Zeit kosten kann. Die Wahrnehmung der Umwelt, des Partners/der Partnerin, Urlaubserinnerungen durch Geschmack und Geruch, verdorbene Lebensmittel erkennen – das sind nur einige der Beeinträchtigungen, mit denen wir uns im Gesprächskreis beschäftigen.

Heilungserfolge von Teilnehmer\*innen aus dem Gesprächskreis haben wir nur zwei Mal berichtet bekommen – nach Operationen bei Nasenscheidewand-Verkrümmung und Entfernung von Polypen. Die ärztliche Verordnung von Kortison-haltigem Nasenspray hat bei keinem von uns geholfen, was durch die bekannten Nebenwirkungen von Kortison auch nur maximal 2-mal eingenommen wurde. Die Heilungschancen sind sehr stark von der Ursache abhängig.

**Geruchs-und/oder Geschmackssinns-Verlust wurde uns spätestens als Cov-19-Infektions-Symptom bekannt. Aber den Gesprächskreis gab es schon vor der Pandemie. Was sind Ihre Themen?**

Wir sprechen über eine Vielzahl von Themen und Fragestellungen – hier Beispiele:  
Kann es eine Aussicht auf Besserung geben und wenn nicht: Kann ich trotzdem ein zufriedenstellendes Leben führen, eine Haltung dazu bekommen, die mich nicht kränker macht, sondern die mich stärkt? ▪ Über welche psychische Widerstandsfähigkeit verfüge ich selbst und wer kann noch dazu beitragen, mir Kraft zu geben? ▪ Positive Erfahrungen miteinander teilen, sich gegenseitig Mut machen, sich nicht aufgeben ▪ Die schönen Seiten und Augenblicke des Lebens bewusst wahrnehmen und genießen ▪ Welches sind die „richtigen“ Ärzte? ▪ Sachinformationen austauschen zu medizinischen und psychischen Aspekten – auch praktische Dinge, die den Umgang mit der Erkrankung erleichtern können ▪ Tipps und Erfahrungen mit Unfallversicherungen und dem Versorgungsamt.

**Und was erleichtert den Umgang mit der Erkrankung am Meisten?**

Unterstützung von der Familie, Arbeitskollegen und -Kolleginnen, Arbeitgebern und von allem in die Gruppe wiederkehrenden Personen. Das ist das Wichtigste, was uns den Alltag erleichtert.

**Der Gesprächskreis freut sich über weitere Mitstreiter\*innen.** Mehr Infos und Kontakt über die [Selbsthilfe-Kontaktstelle](#).



*Bild: Der Paritätische NRW*

## Selbsthilfegruppe gründen – wie geht das?

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle hilft mit viel Erfahrung

Immer wieder machen sich Menschen auf den Weg, neue Selbsthilfe-Gruppen ins Leben zu rufen. Doch wie geht das – eine Gruppe gründen?

Was in der ersten Vorstellung herausfordernd und zeitintensiv erscheinen mag, ist praktisch einfach und unkompliziert für diejenigen, die den Stein ins Rollen bringen wollen.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle unterstützt selbsthilfeinteressierte Bürger\*innen beim Aufbau einer Selbsthilfegruppe. Auf Wunsch bleiben die Initiator\*innen anonym.

Die Kontaktstelle

- klärt bei einem Beratungstermin mit der Person, die eine Gruppe ins Leben rufen möchte, das genaue Thema und die Zielgruppe,
- stimmt mit ihr einen Text für die Öffentlichkeitsarbeit ab,
- übernimmt, wenn gewünscht, die gesamte Bewerbung,
- kontaktiert die möglichen Multiplikatoren, die die Information über den geplanten Gruppenaufbau verbreiten können,
- nimmt Anmeldungen von Selbsthilfe-Interessierten entgegen,
- lädt, wenn genügend Anmeldungen eingegangen sind, zu einem ersten Treffen ein und moderiert dieses,
- vermittelt bei Bedarf Grundlagen-Informationen über Gruppenarbeit.

Auch wenn die Gruppe "angelaufen" ist, hält die Selbsthilfe-Kontaktstelle den Kontakt zur neuen Gruppe, um bei auftretenden Fragen oder Schwierigkeiten unterstützen zu können.

Übrigens: Die Initiator\*innen müssen keineswegs automatisch eine besondere Rolle einnehmen – beispielsweise Leitung oder Themengeber sein. Sie sind Mitglied der neuen Gruppe wie alle anderen auch.

### Vermehrte Anfragen – Gründungswünsche

Im Laufe des letzten Jahres gab es – trotz Pandemie – allerhand Anfragen zu Erstgesprächen. Daraus entstanden neue Gruppen oder sie werden gerade neu aufgebaut.

Gründungswünsche gibt es aktuell zu diesen Themen:

- Menschen aus dem ambulant betreuten Wohnen
- Dissoziation
- Lungenkrebs
- Eltern mit behinderten Kindern

Weitere Themen in Erstgesprächen waren: Mütter von Behinderten Kindern, Übergewichtige – Empowerment, Eltern von Kindern mit Anorexie, Junge Menschen mit seelischen Problemen, Endometriose. Wir sind gespannt, ob und was sich daraus entwickeln wird.



*Bild von Gordon Johnson / Pixabay*

## Gesamttreffen der Dortmunder Selbsthilfe

Erstes Treffen in Präsenz seit Februar 2020

Am Dienstag den 24.08.2021 war es endlich wieder so weit. Vertreter\*innen der Dortmunder Selbsthilfegruppen und zwei Mitarbeiterinnen der Selbsthilfe-Kontaktstelle trafen sich in Präsenz – Pandemie-bedingt das erst Mal seit 1 ½ Jahren.

Auf eine freudige Begrüßung – mit Abstand – in einem großen Saal, folgten Berichte aus den Selbsthilfegruppen über die einzelnen aktuellen Situationen von langbestehenden und gerade neu gegründeten Gruppen. Die weiteren Themen wie beispielsweise zu finanzieller Selbsthilfe-Förderung, Veranstaltungsplanung 2022 und Öffentlichkeitsarbeit luden zu reger Beteiligung ein. Ein lebendiger Austausch und Informationsfluss sowie die Wiederwahl 'Team Ansprechpartner\*in der Dortmunder Selbsthilfegruppen' ergaben eine tolle und produktive Arbeitsatmosphäre.

Alle Vertreter\*innen der Selbsthilfegruppen machten das erste Gesamttreffen in Präsenz zu einem mittlerweile ungewohnten und umso schöneren Erlebnis für alle Anwesenden.

„Das hat mal richtig gut getan“, äußerte zum Schluss des Treffens die Vertretung einer Selbsthilfegruppe und andere stimmten ihr zu.

## SelbsthilfeNews kurz & knackig

Das könnte Sie auch interessieren!



### Hybride Videokonferenzsysteme

Was genau ist das eigentlich?

Zwei Besprechungsräume im Hause des Paritätischen Dortmund werden im Zuge der Digitalisierung als sogenannte "Hybrid-Räume" eingerichtet. Vertreter\*innen der Selbsthilfegruppen können diese Videotechnik im Rahmen ihrer Gruppentreffen also bald nutzen. Was genau ist das eigentlich und worin liegen die Vorteile?

Gruppenmitglieder, die in Präsenz verhindert sind, können beispielsweise trotzdem am Gruppengeschehen mittels geschützter Videotechnik und Mikrophon-Übertragung teilnehmen. Digitale Inhalte können per Beamer-Projektion geteilt und im Gruppentreffen – ohne großen Aufwand – eingebaut werden. Wie genau das funktioniert, können die Selbsthilfe-Aktiven in einer eigens für sie organisierten **Schulung** lernen.

Diese Schulung findet im Rahmen des Projektes "Selbsthilfe Dortmund digital" statt.

Wir bedanken uns im Namen der Dortmunder Selbsthilfegruppen für die Projekt-Finanzierung aus den Mitteln der Stiftung Wohlfahrtspflege NRW im Rahmen des Sonderprogramms „Zugänge erhalten – Digitalisierung stärken“.



### Bambini – Leben mit Kindern in Dortmund

Hilfreiche Broschüre mit Infos für Familien in der 9. Auflage erschienen

Die Neuauflage der Broschüre ‚Bambini – Leben mit Kindern in Dortmund‘ ist erschienen. Neben Themen wie z. B. Bildung, Gesundheit, Freizeit, Krankheit und Kultur finden sich Infos

über Hilfs- und Beratungsangebote – mit Hinweisen, ob in den jeweiligen Einrichtungen auch Verständigung in einer anderen Sprache möglich und der Zugang zur Einrichtung barrierefrei ist.

Die Broschüre gibt es [hier als PDF-Datei](#).

Die Druckausgabe ist kostenfrei beim Gesundheitsamt, Hoher Wall 9-11-, Raum 1.07 erhältlich.



Verstärkung gesucht

## Verstärkung gesucht: Seelisch wachsen

Gegenseitige Unterstützung in der Selbsthilfegruppe

Die Selbsthilfegruppe "Seelisch wachsen" ist eine Gesprächsgruppe für Frauen und Männer, die den Wunsch haben, sich in einer Gruppe mit sich selbst auseinanderzusetzen. Auch wenn sie sich in einer psychisch belastenden Lebensphase befinden, möchten sie sich persönlich weiterentwickeln oder ihr Selbstbewusstsein und ihre positive Lebenseinstellung stärken.

Auch andere Selbsthilfegruppen freuen sich aktuell über Verstärkung. Sie finden Sie [hier](#).



## Veranstaltungen für Dortmunder Selbsthilfegruppen

Viele Termine im Herbst verfügbar

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle unterstützt Selbsthilfegruppen durch Fortbildungen, Themenabende und Förderung des Erfahrungsaustausches untereinander. Im Herbst sind wieder einige Termine geplant. Neben dem Thema Resilienz und wie man seine eigenen Kräfte stärkt, treffen wir zum Beispiel auch Johannes Ketteler, den langjährigen Leiter des Dortmunder Krisenzentrums, der uns die Arbeit der Einrichtung vorstellt.

Weitere interessante Veranstaltungen sowie weiterführende Informationen [finden Sie hier](#).

Wir freuen uns über eine rege Teilnahme.



## Lesetipp: Arztgespräche richtig führen

Ein Buch hilft Patient\*innen, sich verständlich zu machen

Jedes Arztgespräch lebt vom Informationsaustausch. Wenn Patient\*innen dabei die passenden Worte finden, damit das Gegenüber sie richtig versteht und bestmöglich behandeln kann, ist viel gewonnen. Denn Ärzt\*innen sind keine Hellseher\*innen. Sie sind darauf angewiesen, von Patient\*innen zu erfahren, wie es ihnen geht, was sie bedrückt. Damit das Miteinander-Sprechen gelingt, gibt dieser Ratgeber aus Patient\*innen-Sicht hilfreiche Impulse:

**Kirsten Khaschei, Arztgespräche richtig führen. Dudenverlag. Berlin 2019. – 10 Euro.**

Mehr Infos und Leseprobe gibt es [hier](#).



## Selbsthilfe-Barcamp 2021

Die Mitredezentrale für die Selbsthilfe

Selbsthilfe-Aktive und -Interessierte aufgepasst: Am **18. September** bietet die Selbsthilfeakademie NRW eine Fortsetzung des ersten NRW-Selbsthilfe-Barcamps an, das 2019 in Wuppertal mit großen Erfolg stattfand. Corona bedingt findet das Barcamp als digitale Variante statt.

### Was ist eigentlich ein Barcamp?

Ein Barcamp ist ein offenes, lockeres, spontanes, fröhliches und dennoch sehr effektives Format, in dem die Teilnehmenden sich selbst und ihre Anliegen und Themen aktiv einbringen können.

Es gibt keine vorab festgelegte Tagesordnung, sondern die Themen der Teilnehmenden werden im Barcamp gesammelt, aus denen dann ein „Sessionplan“ entsteht. Die Teilnehmenden sind zugleich „Teilgebende“, klassische Referent\*innen gibt es hier nicht. Alle sind gleichberechtigt. Alles kann, nichts muss: Ein Barcamp ist das, was die Teilnehmenden daraus machen. Herzlich eingeladen zum Mitreden und Mitmachen sind alle in und für die Selbsthilfe aktiven Menschen!

### Schon mal reinschnuppern?

[Hier](#) gibt's Eindrücke aus dem Barcamp 2019 auf YouTube und [hier](#) weitere Informationen auf der Online-Pinnwand (Padlet).

### Termin:

Samstag | 18.09.2021 | 9:00 - 13:00 Uhr

[Hier geht es zur Anmeldung für Kurzentschlossene.](#)

## 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 Keßbohm, Monika Hecking, Sabine  
Wojczak und Kirsten Danner



**Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Dortmund**  
Ostenhellweg 42-48 (Eingang Moritzgasse)  
44135 Dortmund

Tel.: 02 31 | 18 99 89 - 54

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