



Hallo liebe Selbsthilfeinteressierte,

Informationen zu neuen Selbsthilfegruppen und Gründungswünschen oder über den Auf – und Ausbau unserer digitalen Wege in der Kontaktstelle - aktuelle Neuigkeiten und Aktivitäten rund um die Dortmunder Selbsthilfe-Landschaft erhalten Sie hier bei uns aus erster Hand.

Viel Spaß beim Lesen.

Es grüßt Sie herzlich

Sabine Wojczak für die Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund



Es tut gut, sich gemeinsam auf den Weg zu machen

Drei Fragen an...

Stefanie, Initiatorin der Gruppe Eltern von jungen Erwachsenen mit Depression/Bipolarer Störung

Eltern junger Erwachsener mit Erkrankungen aus dem affektiven Formenkreis, wie Depression oder bipolarer Störung, sehen sich mit großen Herausforderungen konfrontiert. Neben der Schwierigkeit,

die Erkrankung zu verstehen, treten neue Belastungen, wie Ängste um das erwachsene Kind oder auch Schwierigkeiten im Umgang mit ihm, auf. Wir fragen bei Stefanie, der Initiatorin der Gruppe, nach ihren Erfahrungen und Hoffnungen.

1. Welche Motivation steckt hinter Ihrer Idee, die Selbsthilfegruppe zu gründen?

Vor einiger Zeit erlebte ich eine sehr belastende Situation mit meinem psychisch erkrankten Sohn (27 Jahre). Mir ist klargeworden, dass sich die Persönlichkeit meines Kindes stark verändert und sie langfristig Auswirkungen auf unser Miteinander haben wird. Ich möchte mit diesen Veränderungen umgehen können. Nur so kann ich mein Kind bestmöglich unterstützen, den Kontakt halten und ein gutes Miteinander etablieren.

Eine Selbsthilfegruppe kann für mich ein wichtiger, Kraft spendender und entlastender Anker sein, um gut begleitet weiter gehen zu können.

2. Wie kann eine Selbsthilfegruppe Sie und andere Eltern unterstützen?

Ich möchte meinen Freunden und Bekannten nicht ständig meine belastenden Situationen zumuten und wünsche mir den Austausch mit anderen Betroffenen, möglichst in einer Gruppe. Ich möchte meine Probleme selbst aktiv in die Hand nehmen und durch die Begegnungen mit Gleichgesinnten herausfinden, wie eine Verbesserung der eigenen Lebenssituation gelingen kann.

Ich kann in einer Gruppe meine Belastungen besser kanalisieren. Es gibt dann bestimmte Zeiten im Monat, in der meine Problematik Platz hat und sein darf. Wenn ich meine Bürde jeden Tag mit mir rumtrage, dann zerfasert das Thema für mich. Ich beschäftige mich nicht richtig damit. Die innere Schwere ist meist unterschwellig da, wird aber nicht bearbeitet und weggedrängt.

3. Hinter Ihrer Idee zur Gruppengründung steckt ein abwechslungsreiches Konzept. Ein Sich auf den Weg machen – abwechselnd im (noch) virtuellem Raum sowie bei gemeinsamen Wanderungen. Erzählen Sie mal...

Meine Idee ist, in der Gruppe alternative Kommunikationsmethoden zu initiieren – zusätzlich zu den bekannten und gängigen Mustern in einer klassischen Gesprächsrunde. Gemeinsam wandern, das heißt für mich Abschalten dürfen und Kraft für den eigenen Alltag sammeln. Wenn wir in Bewegung sind, während wir miteinander sprechen, können auch unsere Gedanken beweglicher werden – und besser fließen.

Ich finde es angenehm, sich beim Reden auch mal nicht angucken zu müssen. Ein nebeneinander Gehen und mal „vor sich hinreden“ – das ist für mich manchmal viel einfacher. Es sorgt bei mir für mehr Entspannung und ich fühle mich nicht mehr so befangen. Ich freue mich drauf, das gemeinsam auszuprobieren.

Die Gruppe ist ausdrücklich auch für Eltern von jungen Erwachsenen mit anderen psychischen Störungsbildern offen. Ein erstes Treffen hat bereits am 8. Juli stattgefunden. Interessierte sind weiterhin herzlich willkommen.

[Weitere Informationen zur Gruppe](#)



Selbsthilfe in Dortmund geht auch digital

Neues Projekt: Selbsthilfe Dortmund digital

Schulungen und Tablets zur Ausleihe für Dortmunder Selbsthilfegruppen

Im Mai ist das Projekt „Selbsthilfe Dortmund digital“ der Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund gestartet, welches über das Programm "Zugänge erhalten - Digitalisierung stärken" der Stiftung Wohlfahrts-pflege NRW gefördert wird.

Das digitale Arbeiten der Selbsthilfegruppen und der Kontaktstelle soll weiter ausgebaut werden. Ab Ende Juli wird es die Möglichkeit geben, dass sich aktive Mitglieder der Selbsthilfegruppen Tablets ausleihen können, um diese zum Beispiel für Video-Konferenzen zu nutzen. Außerdem werden wir ab dem 2. Halbjahr 2021 Schulungen und Veranstaltungen zu Themen der digitalen Selbsthilfearbeit anbieten. Welche das genau sein werden, erarbeiten wir derzeit noch. Beispielsweise kann es um die Organisation von Selbsthilfegruppen mithilfe digitaler Tools gehen oder aber um das Thema Buchhaltung. Zwei der Räume, die wir Selbsthilfegruppen für ihre Treffen zur Verfügung stellen, werden zu Hybrid-Räumen umgestaltet. Somit können während der Präsenz-Treffen weitere Teilnehmende virtuell zugeschaltet werden.

Auch wir Mitarbeiterinnen der Selbsthilfe-Kontaktstelle werden uns im digitalen Bereich weiterbilden und unsere Arbeitsweise mehr und mehr auf digitale Medien umstellen, sodass wir Selbsthilfegruppen und Interessierte optimal beraten und unterstützen können.

Es ist uns wichtig, die Wünsche und Bedarfe der Selbsthilfegruppen mit einzubeziehen und wir sind offen für Ihre Anregungen – ob digital oder analog.



Bild von Alexandra Koch auf Pixabay

Verflixte Technik?

Ein allererstes virtuelles Beratungsgespräch – und was daraus wird

Einloggen, der Besucher wartet bereits „vor“ dem virtuellen Raum. Ich lasse ihn „herein“. Klappt es mit der Verbindung? Noch fehlt der Ton. Der Besucher wirkt irritiert, aktiviert dann sein Mikro. Ahhhh, jetzt hören wir uns gegenseitig. Die kleine technische Hürde bricht das Eis. Wir lachen über die verflixte Technik und darüber, dass man sich alles neu antrainiert.

Vor einiger Zeit hatten wir uns auf diesen Termin (im Mai) geeinigt. Mein Gesprächspartner möchte eine Gruppe ins Leben rufen aus dem Themenkreis psychische Belastungen. Eigentlich finden solche Gespräche in der Selbsthilfe-Kontaktstelle statt. Wir sehen uns dabei persönlich, spüren Atmosphäre, schauen uns in die Augen und die Besucher*innen haben im wahrsten Sinne die ersten Schritte in einen echten Gruppenraum gemacht. Infomaterial liegt zur Hand, der Kontakt ist mehr oder weniger von intensiven Erzählungen geprägt. Der persönliche Bezug, das gegenseitige Erleben beflügeln den Austausch. Wie gesagt – eigentlich.

So richtig ist der Kontakt nicht – oder nur anders?

Pandemie-bedingt führen wir in der Selbsthilfe-Kontaktstelle derzeit Erstgespräche virtuell. Zum gegenseitigen Schutz. Fremd ist für mich der fehlende Augenkontakt – ich schaue den Menschen auf dem Bildschirm an – aber nicht gleichzeitig in die Kamera. Meinem Gegenüber geht es genauso.

Fühlt sich komisch an. Wir kommen ins Gespräch. Schön ist das gegenseitige Warm-up durch Kommentare zur ungewöhnlichen Gesprächs-Situation.

Wir stellen uns schnell auf die Situation ein. Der Besucher berichtet über sein Anliegen. Mit der Zeit ist spürbar, dass wir beide die virtuelle Situation vergessen haben. Der Austausch über die Bedürfnisse, Motivation und Zielsetzung klappt reibungslos. Vielleicht fühlt es sich auch lockerer an, weil mein Gegenüber von seinem vertrauten Arbeitszimmer aus agiert. Da, das Bild friert ein. Ich kann darüber hinwegsehen, weil die Audio-Verbindung ja steht. Und plötzlich läuft es wieder.

Neue virtuelle Möglichkeiten

Das ist toll: Ich kann zur Erläuterung entsprechende Seiten unserer Homepage, Dateien und Formulare auf dem Bildschirm präsentieren, die wir uns gemeinsam anschauen. Ich kann im Chat direkt Links mit dem Besucher teilen. Das geht ganz nah und direkt – ohne Ansteckungsgefahr. Nach einer Stunde beenden wir unser Meeting mit Verabredungen zum weiteren Verfahren.

Es hat gut geklappt. Das erste digitale Erstgespräch zur Gründung einer neuen Gruppe in einem ungewohnten Setting war überraschend. Wie persönlich und offen wir doch trotz fehlender persönlicher Begegnung miteinander ins Gespräch gekommen sind. Sich Ran-Trauen ist alles.

Inzwischen kommen vermehrt [Anfragen zu neuen Gruppen-Gründungen](#) bei uns an. Auch erste Treffen von Selbsthilfegruppen begleiten wir derzeit digital. Wir haben ein Handwerkzeug mehr, was uns unsere Arbeit flexibler gestalten lässt. Ich bin gespannt, wieviel davon bleibt, wenn die Pandemie überwunden sein wird. *(Monika Hecking)*



Foto: Der Paritätische Gesamtverband

Menschenrechtlicher Schutz von sexueller Orientierung und geschlechtlicher Identität

Die Haltung des Paritätischen und der Selbsthilfe-Kontaktstelle

Der Paritätische hat Ende April 2021 Eckpunkte zum menschenrechtlichen Schutz von sexueller Orientierung und geschlechtlicher Identität beschlossen. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle, als Teil des Verbands, bekennt sich zu diesen Grundsätzen. Unsere Haltung sowie Handlungen im Arbeitsalltag und im Austausch mit Selbsthilfeinteressierten und Selbsthilfegruppen sind von diesen Grundsätzen geleitet.

„Unser Verband wird getragen von der Idee der Parität, das heißt der Gleichwertigkeit aller in ihrem Ansehen und ihren Möglichkeiten. Auch die Freiheit und der Schutz der sexuellen Orientierung und geschlechtlichen Identität sind hierfür essenziell. Sie sind für den Paritätischen Menschenrechte, deren Durchsetzung ein entscheidender Gradmesser für eine demokratische, offene, vielfältige Gesellschaft ist, in der alle Menschen gleichberechtigt teilhaben und selbstbestimmt leben können.“

Die vollständige Erklärung finden Sie [hier](#).

Zahlreiche Mitgliedsorganisationen des Paritätischen arbeiten ausschließlich oder hauptsächlich für

lesbisch, schwule, transidente, transsexuelle, inter* und queere Menschen. Sie sind landesweit im Facharbeitskreis geschlechtliche und sexuelle Vielfalt im Paritätischen NRW vertreten. Neben zwei ehrenamtlichen Sprecher*innen kümmert sich eine hauptamtliche Mitarbeiterin auf Landesebene um die Belange der LSBTIQ*-Organisationen nach innen und außen. Der Facharbeitskreis hat sich bereits 2016 ein für den Verband verbindliches Leitbild eingesetzt.

SelbsthilfeNews kurz & knackig

Das könnte Sie auch interessieren!



Ich beam mich weg

Das aktuelle SELBSTHILFE-FORUM zu Sucht-Frust-Lust

Im aktuellen Selbsthilfe-Forum, dem Magazin für Dortmund geht es beim Titelthema um gefährliche und gesunde Fluchten aus dem Alltag. Selbsthilfegruppen und Akteure aus dem professionellen Hilfesystem berichten von ihren Erfahrungen. Die Druckausgabe ist in der Selbsthilfe-Kontaktstelle erhältlich. Die PDF-Version lesen Sie [hier](#).



Dicke in Action: Gruppe neu gegründet

Gemeinsam aktiv werden

Du möchtest:

- Etwa 20-30 kg abnehmen?
- Dafür sorgen, dass du nicht allein zum Sport oder zum Schwimmen gehen musst?
- Dein Leben dynamischer gestalten, mehr unternehmen und Leute kennenlernen, die ähnliche Schwierigkeiten und Hoffnungen haben wie du selbst?

Dann komm in unsere Gruppe, lerne uns kennen und finde mit uns neue Wege, die Pfunde in Bewegung zu bringen. Es geht nicht nur darum, sich gegenseitig beim Abnehmen zu unterstützen, sondern so weit in Aktion zu kommen, dass das Essen nebensächlich wird. Dann sind Dicke in Action!

Die Gruppe richtet sich an Menschen ab 50 Jahren, die gemeinsam abnehmen möchten und sich deswegen miteinander verbindlich verabreden möchten. Ein erstes Treffen hat bereits Ende Juni in der Dortmunder Innenstadt stattgefunden. Bei Interesse melde dich bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle.



Hörbeitrag der Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe

Zum Thema Resilienz mit Hugo Körbächer

Unter Resilienz versteht man die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen. Kurz gesagt: die psychische Widerstandsfähigkeit.

Leon Hellermann (Mitarbeiter aus der Fach- und Koordinierungsstelle, Kuratorium Deutsche Altershilfe) geht gemeinsam mit *Hugo Körbächer* (systemischer Coach, Supervisor und

Resilienz-Trainer) den Fragen nach, was hinter dem Konzept Resilienz steckt und wie pflegende Angehörige ihre eigene Widerstandsfähigkeit stärken können.

Hier finden Sie das Gespräch.



Pflegeselbsthilfe goes digital

Virtueller Gesprächskreis für pflegende Angehörige, Freund*innen und Nachbar*innen von Pflegebedürftigen und Menschen mit Demenz

In Zeiten, in denen persönliche Treffen nicht so möglich sind wie gewohnt, der Bedarf nach Austausch und Unterstützung jedoch höher denn je ist, startete das Seniorenbüro Innenstadt-West in Kooperation mit dem Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe ein neues (digitales) Angebot für pflegende Angehörige. Geplant sind regelmäßige Treffen per Video-Konferenz.

Wie und wo Sie neue Kontakte knüpfen, von Ihren Erfahrungen, aber auch von Ihren Ängsten und Sorgen erzählen und Kraft tanken können, erfahren sie [hier](#).



Landesweite Kampagne „fragEltern“ wirbt für Selbsthilfe

Eltern und Angehörige drogenabhängiger Kinder reisen durch NRW

Eltern wissen am besten, was es bedeutet, ein drogenabhängiges Kind zu haben. Sie brauchen andere Eltern, deren Erfahrung und Unterstützung. Sie fordern außerdem eine bessere Prävention sowie passende Hilfen für die ganze Familie. Die Arbeitsgemeinschaft der Rheinisch-Westfälischen Elternkreise drogengefährdeter und abhängiger Menschen e.V. (ARWED) möchte mit der Kampagne „fragEltern“ vor allem diejenigen Eltern und Angehörigen ansprechen, die Selbsthilfe noch nicht kennen.

Weitere Infos zur Kampagne finden Sie [hier](#).

Tour-Termine in der Nähe von Dortmund:

- 28.07. Oberhausen
- 02. - 07.08. Essen
- 14.08. Lünen / Unna

Genaue Orte und Zeiten finden Sie in Kürze [hier](#).

Bildquelle: „fragEltern“

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 Knappschaftskrankenhaus 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, 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
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.

© Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund