



Hallo liebe Selbsthilfeinteressierte,

auch in unserer November-Ausgabe berichten wir wieder über Aktuelles und Interessantes aus der Selbsthilfelandchaft Dortmund.

Viel Spaß beim Lesen!

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



Neue Gruppe im Aufbau

„Mein Kind hat ADHS“

Neue Selbsthilfegruppe für Eltern von Kindern mit ADHS im Aufbau

Mein Name ist Chrissy, ich bin 33 Jahre alt, verheiratet, komme aus Dortmund und habe zwei Söhne (16 und 7 Jahre). Bei meinem „Kleinen“ wurde erst vor kurzen die Diagnose ADHS festgestellt; also ist alles noch sehr neu für mich.

Ich möchte diese Gruppe gründen, um:

- sich über das Thema "ADHS" auszutauschen
- sich gegenseitig zu stärken und zu unterstützen
- gemeinsame Aktivitäten zu unternehmen (auch mit den Kindern)
- Bekanntschaften oder sogar Freundschaften zu schließen

Mein Wunsch ist es, dass es eine Eltern- und Kind-Gruppe gleichzeitig ist. Das heißt, dass auch die Kinder die Gelegenheit haben, andere Kinder mit ADHS kennen zu lernen und sich mit ihnen auszutauschen und am besten anzufreunden. Die Gruppe wird derzeit erst gegründet und befindet sich daher noch im Aufbau. Also, wenn Du Gleichgesinnte suchst, mit denen Du Dich austauschen oder gemeinsame Ausflüge mit den Kindern unternehmen möchtest, dann melde Dich!

Mehr Informationen erhältst du auf der [Internetseite der Gruppe](#) oder per E-Mail unter adhs.eltern.dortmund@gmx.de. Geplant sind zunächst Treffen am **1. Donnerstag im Monat, um 20.00 Uhr** in Dortmund-Innenstadt. Weitere Treffen mit den Kindern werden dann dort abgesprochen.

Weitere Gruppen-Gründungswünsche zu anderen Themen [finden Sie hier](#).



Interkulturelle Selbsthilfe in Dortmund Dorstfeld

3 Fragen an

... Zeynep Beltekin, Selbsthilfegruppe Schützlingsfamilien (für Frauen)

Worum geht es in der geplanten Selbsthilfegruppe?

Die Selbsthilfegruppe "Schützlingsfamilien" richtet sich an alle Dortmunder Bürgerinnen mit oder ohne Migrationshintergrund, die ein Familienmitglied mit Handicap haben. Wir wollen uns gerne in einer vertrauten Runde über die Belastungen, Schwierigkeiten, aber auch Freude mit diesem Familienmitglied austauschen. Die Corona Pandemie hat Familien mit Kindern am meisten getroffen. Hierbei haben in den Familien von sozial benachteiligten – und vor allem auch körperlich beeinträchtigten – Kindern die alltäglichen Belastungen im Alltag enorm zugenommen. In der Selbsthilfegruppe soll ein Austausch der Sorgen und Belastungen die teilnehmenden Frauen entlasten und ihnen einen Schutzraum anbieten.

Was ist Ihnen in der Selbsthilfegruppe wichtig?

Die Selbsthilfegruppe soll kulturelle Besonderheiten der teilnehmenden Frauen berücksichtigen und ihnen in einer vertrauensvollen, gemütlichen Atmosphäre die Gelegenheit geben, zu sehen, dass die Probleme und Belastungen aller dieser Familien sich ähneln. Dabei sind die sprachlichen Barrieren nicht im Vordergrund, sondern der Austausch auf Augenhöhe mit Empathie.

Ihnen ist kultursensible Selbsthilfe wichtig. Was verstehen Sie darunter?

Der Begriff "kultursensibel" hebt in dieser Selbsthilfegruppe migrationsspezifische Probleme hervor, bestrebt aber einen interkulturellen Kontakt mit humanistischen Werten. Kulturelle Besonderheiten wie Familienstrukturen, fehlende Kenntnisse in der Sprache und im Gesundheitssystem werden im Austausch berücksichtigt.



Wir freuen uns auf Dich!

Selbsthilfegruppe für Menschen mit chronischen Wunden

Gruppe freut sich über neue Mitglieder

Chronische Wunden können den Alltag zur Hölle machen. Egal, ob es sich um offene Beine, Bauchwunden oder ein diabetisches Fußsyndrom handelt. Neben den oftmals unerträglichen Schmerzen bleibt auch die Sorge: Wird die Wunde jemals wieder vollständig verheilen? Häufig wird - bedingt durch andere Erkrankungen - eine schnelle Wundheilung verhindert. Viele Betroffene erleiden das Schicksal, dass eine bereits geschlossene Wunde sich wieder öffnet und der Teufelskreis von vorne beginnt.

Im vertrauensvollen Miteinander tauschen wir Erfahrungen aus und informieren uns gegenseitig. Ziel ist, sich mit der derzeitigen Situation auseinander zu setzen und Wege individueller Entlastung zu finden.

Folgende Themen sind uns wichtig: Konsequente Behandlungs- und Heilungsmöglichkeiten, unterschiedliche Therapieansätze, Nachsorge, körperliches und seelisches Wohlergehen.

[Mehr Informationen hier](#)

Weitere Gruppen, die sich auch über Verstärkung freuen, [finden Sie hier](#).



Selbsthilfegruppe Pingpongparkinson Dortmund (Foto privat)

Selbsthilfegruppe Pingpongparkinson startet durch

Tischtennis für Menschen mit Parkinson

Einige Teilnehmer der Selbsthilfegruppe nahmen im September an der Deutschen Meisterschaft im Tischtennis für Menschen mit Parkinson in Nordhorn teil und konnten sogar Medaillen gewinnen. Auch bei der Weltmeisterschaft in Berlin, bei der insgesamt 135 Athlet*innen aus 21 Ländern zusammenkamen, zeigten die Mitglieder, was in ihnen steckt. Doch weniger der Wettbewerb spielt eine Rolle, vielmehr das Knüpfen von Kontakten und das Erleben einer Gemeinschaft bei einer Sportart, die ihrer Gesundheit gut tut und ihnen gesellschaftliche Teilhabe ermöglicht.

[Sehen Sie hier mehr](#).



Neu in der Verwaltung der Kontaktstelle: Daniel Muschellik (Foto privat)

Glückauf ...

und einen wunderschönen guten Tag!

Mein Name ist Daniel Muschellik, ich bin 43 Jahre alt, gebürtiger Essener und seit dem 1. Oktober der neue Kollege in der Verwaltung bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle in Dortmund mit 20 Wochenstunden.

Zeitlebens war und bin ich immer neugierig geblieben; habe mich seit jeher ausprobiert und dabei den Mittelweg zwischen Notwendigkeit und Leidenschaft gesucht. Mein Lebenslauf liest sich daher ein wenig wie ein Berufskatalog für Unentschlossene:

Ich war Briefzusteller, Qualitätsmanager, Autovermieter, Lager-/Logistikleiter, Office Manager in der Industrie und Assistent der Geschäftsführung im Baunebengewerbe. Mal arbeitete ich aus Vernunft, um die Familie zu ernähren – mal aus Leidenschaft, weil ich es wollte.

Jede dieser Stationen hat mir etwas gebracht, mich Neues gelehrt – doch nie so richtig erfüllt. Nach einer Phase der Selbstreflexion, in der ich mich selbst hinterfragt habe, kam ich für meine berufliche Perspektive zu dem Ergebnis, dass ich lieber etwas Sinnvolles machen und vor allem wieder enger MIT und vor allen Dingen möglichst auch FÜR Menschen arbeiten möchte.

Diese Chance auf den Neustart bot sich im Bereich der wahnsinnig spannenden Sozialarbeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle an – ich freue mich sehr darüber, Teil des tollen Teams zu sein, in dem ich mich und meine Fähigkeiten unterstützend einbringen darf – und vor allem darauf, einen kleinen Beitrag dazu zu leisten, dass meinen MITMENSCHEN etwas absolut Gutes widerfährt.

SelbsthilfeNews kurz & knackig

Das könnte Sie auch interessieren!



Selbsthilfe Interkulturell

Vier Perspektiven auf You Tube

Selbsthilfe ist vielfältig und berührt Menschen auf ganz unterschiedliche Weise. Menschen mit chronischen Erkrankungen oder Behinderungen finden in der Selbsthilfe Zusammenhalt, Unterstützung und Gemeinschaft. Familienangehörige tauschen sich ebenso aus, wie Menschen die selbst erkrankt oder behindert sind. Die [BAG Selbsthilfe](#) stellt in der Videoreihe vier in Deutschland lebende Menschen mit Migrationshintergrund vor, die über ihre Erfahrungen mit der Selbsthilfe berichten und darüber, was Selbsthilfe ist.

[Hier geht es zu den Videos.](#)

Übrigens: Weitere Informationen zur kultursensiblen Selbsthilfe vom Paritätischen NRW gibt es auch hier bei [Facebook](#).



Bundesweite Frauenhaus-Suche

Neue Webseite online

Die Zentrale Informationsstelle Autonomer Frauenhäuser bietet eine neue [Webseite zur bundesweiten Frauenhaus-Suche](#) an. Die Seite bietet die Möglichkeit per Landkarte oder anhand von Kriterien wie Barrierefreiheit, jugendliche Söhne, etc. nach einem freien Frauenhausplatz zu suchen.



Aufgabenpäckchen in der Selbsthilfegruppe

Verantwortungen aufteilen

Ein Thema, das immer wieder in Selbsthilfegruppen aufkommt, ist die Frage: „Wie verteilen wir die Aufgaben und Verantwortlichkeiten in unserer Selbsthilfegruppe?“ oder kurz: „Wer macht was?“

Eine besondere Bedeutung bekommt das Thema immer dann, wenn Gruppenverantwortliche wechseln. Denn gerade diese schultern nicht selten eine Menge allein.

Die Kolleg*innen der Selbsthilfe-Kontaktstelle Hamburg Altona haben in ihrer [Selbsthilfezeitung #162](#) (S. 16) dazu einen Beitrag veröffentlicht und die Aufgaben in „drei Päckchen“ gepackt: Aufgaben der Gemeinschaft, Aufgaben der Kontaktperson und Aufgaben in der Gruppe.

Lesen können Sie den Beitrag auch auf der [Homepage der KISS Hamburg](#).

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:



Ihre Ansprechpartnerinnen sind (v.l.n.r.):
Petra Keßbohm, Monika Hecking, Sabine Wozczak und Kirsten Danner

Jeden ersten Dienstag im Monat
von 14:00 - 16:00 Uhr
(entfällt coronabedingt bis auf Weiteres)



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