

Liebe Aktive in den Selbsthilfegruppen,

das Corona-Virus schränkt derzeit das öffentliche Leben massiv ein. Viele Selbsthilfegruppen können sich derzeit gar nicht oder nur eingeschränkt treffen. Wir möchten Ihnen hier einige Hinweise geben, die Ihnen in der aktuellen Situation weiterhelfen können.

## Inhalt

1. (Barrierefreie) Infos zum Corona-Virus
2. Ehrenamtliches Engagement in Dortmund
3. Selbsthilfegruppen zu Corona
4. Digitale Anwendungen in der Selbsthilfe
  - a) Wie kann sich Ihre Gruppe in dieser Zeit organisieren?
  - b) Wo kann ich abgesehen von meiner Gruppe selbsthilferelevante Angebote finden?

### 1. (Barrierefreie) Infos zum Corona-Virus

Auf der Seite [der Aktion Mensch](#) finden Sie wichtige Infos zum Corona-Virus und der derzeitigen Lage in einfacher und leichter Sprache sowie in **Gebärdensprache**. Auch befinden sich dort weitere Infos für Menschen mit Behinderung und Angehörige von Risikogruppen.

Videos in Gebärdensprache finden Sie auf dem [YouTube-Kanal des Bundesministeriums für Gesundheit](#). Auch den mehrmals pro Woche erscheinenden Podcast Corona-Virus-Update gibt es in Gebärdensprache auf der [Internetseite des NRD](#).

Das ist die [Seite](#) des Deutschen Blinden- und Sehbehindertenverbands, der Informationen speziell für **blinde und sehbehinderte Menschen** aufbereitet hat.

[Auf der Internetseite des Bundesministeriums für Gesundheit](#) finden Sie Infos in **leichter Sprache**. Informationen in leichter Sprache finden Sie auf der [Internetseite der Lebenshilfe](#). Speziell für Dortmund stellt die Stadt [auf Ihrer Internetseite](#) in leichter Sprache zur Verfügung.

Auf der Seite [Infektionsschutz](#) finden Sie **Informationen in verschiedenen Sprachen** zu Corona und auf der [Internetseite der Polizei Dortmund](#) Informationen zu den aktuellen Regelungen. Informationen **in verschiedenen Sprachen** hat außerdem das [Ethnomedizinische Zentrum \(EMZ\)](#) zur Verfügung gestellt. Dort gibt es Faltblätter und E-Paper in 16 verschiedenen Sprachen.

Aktuelle Infos zur Lage in Dortmund mit aktuellen Fallzahlen und Angaben zur aktuellen Fallzahl und aktuell gültigen Regelungen finden Sie im [News Ticker](#) der Stadt Dortmund.

### 2. Ehrenamtliches Engagement in Dortmund

Wer besorgt meine notwendigen Einkäufe oder Medikamente? Was mache ich gegen die Einsamkeit? Die Corona-Pandemie stellt einerseits viele Ältere oder Vorerkrankte vor große Herausforderungen. Andererseits gibt es zahlreiche Bürger\*innen, die nicht nur ihren Nachbar\*innen, sondern auch bisher Fremden, helfen möchten. Für alle, die Hilfe benötigen oder Hilfe anbieten möchten, steht die FreiwilligenAgentur telefonisch (0231 50-10 600) oder

per Mail ([info@freiwilligenagenturdortmund.de](mailto:info@freiwilligenagenturdortmund.de)) zur Verfügung. Schauen Sie auch auf der [Internetseite der Freiwilligenagentur](#) nach.

Ein Beispiel, wie Sie selbst ehrenamtlich aktiv werden können, ist das Nähen von Behelfsmasken. Diese können das Risiko der Übertragung des Coronavirus reduzieren, da sie die Verteilung von Tröpfchen verhindern, die beim Sprechen, Husten oder Niesen entstehen. Diese Masken stellen also weniger einen Schutz dar für diejenigen, die sie tragen, als für ihre Umgebung. Die Stadt Essen stellt dafür hier ein [Schnittmuster](#) zur Verfügung und [in diesem Video](#) wird es noch mal erklärt.

### **3. Selbsthilfegruppen zu Corona**

In Deutschland gründen Betroffene erste Corona-Selbsthilfegruppen. Einerseits sind das Covid-19-Erkrankte, die auch Monate nach der Infektion noch Beschwerden haben; andererseits schließen sich auch Menschen mit anderen Problemen und Einschränkungen durch die Corona-Pandemie zusammen. Die NAKOS veröffentlicht entsprechende Selbsthilfegruppen auf ihrer [Internetseite](#).

Falls Sie auch Interesse haben, eine Corona-bezogene Selbsthilfegruppe zu gründen, sind wir als Selbsthilfe-Kontaktstelle natürlich auch gerne behilflich. Melden Sie sich einfach per Telefon oder E-Mail.

### **4. Digitale Anwendungen in der Selbsthilfe**

#### **4.1. Wie kann sich Ihre Gruppe in dieser Zeit organisieren?**

Wenn Sie auf persönliche Treffen verzichten müssen, sind Video- und Telefonkonferenzen mit der Selbsthilfegruppe eine Alternative. Wir stellen Ihnen hier einige beispielhafte Möglichkeiten zum Austausch mit Ihrer Gruppe vor:

#### **(Video)Telefonie in der Selbsthilfegruppe**

Es gibt verschiedene Programme, die digitale Telefonkonferenzen für Gruppen ermöglichen. Das ist mit und ohne Kamera möglich. Die Programme lassen sich auf Laptop, PC oder Tablet herunterladen und installieren oder sind mit dem Smartphone nutzbar. Sie benötigen eine Internetverbindung, Kamera und Mikrofon. Je nach Qualität reicht dafür die im Laptop, Tablet oder Smartphone eingebaute Technik. Alternativ bietet sich die Anschaffung eines Headsets an.

#### **Zoom**

Dieses Programm wird bereits von vielen Selbsthilfegruppen für ihre digitalen Meetings verwendet. Eine Person ist Moderator\*in und kann bis zu 100 Kontakte zu einem Treffen einladen. In diesem [Video](#) wird erklärt, wie Sie daran teilnehmen können. Teilnehmende eines Meetings brauchen weder einen Zoom-Account noch ein Abo, um der Videokonferenz beizutreten, müssen allerdings das Programm herunterladen. Bis zu 40 Minuten pro Sitzung sind kostenlos, anfallende Kosten für ein höheres Zeitkontingent können durch die Förderung über die Krankenkassen (Pauschalförderung) oder den Städtischen Förderfonds erstattet werden.

## Google Hangouts

*Hangouts* ermöglicht den Austausch von bis zu 10 Personen kostenlos. Gruppenchat oder Videotelefonie sind möglich. Voraussetzung ist ein Account bei Google. Herunterladen muss man sich nichts, wenn man das Programm im Internet-Browser benutzt. Teilnehmer\*innen lassen sich über einen Link einladen. Ansonsten lässt sich *Hangouts* über die App am Smartphone oder Tablet nutzen.

## Skype

Bis zu 50 Personen können gleichzeitig an einem Gruppen-Videochat teilnehmen. Die Video- und Tonqualität ist besser als bei Google-Hangouts. Für Videoanrufe für Gruppen bietet *Skype* nicht so viele Funktionen wie das Programm Zoom. Auch *Skype* wird von einigen Selbsthilfegruppen bereits im Online-Bereich verwendet.

## Jitsi

Für Videokonferenzen mit maximal 10 bis 15 Teilnehmenden können Sie *Jitsi Meet* benutzen, das komplett im Webbrowser oder per App auf dem Smartphone läuft. Die Konferenzen sind durch bewährte Verfahren transportverschlüsselt. Die Software ist zu 100 % quelloffen und viele Instanzen bieten eine Nutzung kostenlos an. Allerdings: Falls mehr als 10 Teilnehmenden, die ihre Kamera aktivieren, kann die Qualität der Video-Konferenz deutlich beeinträchtigt sein. Es gibt zahlreiche öffentliche Instanzen, die man ohne Anmeldung direkt via „click and play“ im Browser benutzen kann. Zwei davon sind vom [Chaostreff Osnabrück e.V.](#) und der [BITel Gesellschaft für Telekommunikation mbH](#). Am besten läuft Jitsi Meet in einem aktuellen Mozilla Firefox oder Webbrowser auf der Basis von Chromium. Für Mobilgeräte gibt es passende Apps.

## Noch viel mehr Tipps

- Der *Paritätische Gesamtverband* bietet mit seinem [Webzeugkoffer](#) viele weitere Möglichkeiten, um sich in der Gruppe digital zu organisieren.
- Der Verein *digitalcourage e. v.* nennt auf seiner [Internetseite](#) weitere Alternativen mit besserem Datenschutz, die allerdings Barrieren wie Seiten auf Englisch haben können.
- Die [KISS Stuttgart](#) fasst digitale Austauschmöglichkeiten mit Video- und Telefonkonferenzen gut zusammen und klärt über deren Vor- und Nachteile auf.
- Die *BAG Selbsthilfe* einen [Leitfaden](#) zusammengestellt, in dem verschiedene Tools zum digitalen Austausch vorgestellt sowie deren Vor- und Nachteile erläutert werden.

## Telefonkonferenz

### Tipp aus einer Selbsthilfegruppe:

Der Anbieter, den wir nutzen, ist [freetelco](#). Kosten fallen dabei nur für die üblichen Kosten für eine Verbindung ins deutsche Festnetz an, die jede\*r Teilnehmer\*in selbst trägt. Man muss lediglich ein Telefon haben, egal ob Festnetz oder Handy.

Telefonkonferenzen können auch ohne zusätzliche App oder Anbieter mit jedem aktuellen Android-Smartphone auf diese Weise gemacht werden:

1. Ersten Gesprächsteilnehmer anrufen.

2. Zweiten Gesprächsteilnehmer anrufen. Dazu auf dem Display auf das Symbol "Hörer Plus" gehen.
3. Gespräche zusammenführen. Dazu auf dem Display auf das Symbol "Zusammenführen" gehen.
4. Im Display steht nun "Telefonkonferenz" und mit den Schritten 2+3 können weitere Teilnehmer hinzugefügt werden.

Auf dem iPhone geht das wohl auch, siehe [hier](#)

Die praktische Rückmeldung einer Gruppe:

„... Wir haben uns jetzt ein bezahltes Account bei <https://www.blizz.com> besorgt, mit dem das bisher recht gut funktioniert. Man kann damit reine Videokonferenzen, reine Telefonkonferenzen oder beides gemischt machen. Weil sich jeder in eine Videokonferenz auch per normalem Telefon reinschalten kann, gibt es auch keine technischen Barrieren. Bis 5 Personen ist der Dienst auch kostenlos nutzbar. In Sachen Sicherheit und Datenschutz ist diese Firma sehr gut aufgestellt. Die Kommunikation ist z.B. Ende-zu-Ende verschlüsselt, insofern man deren App verwendet.“

### **Messenger: Chats/Video-Telefonie**

Auch mit Messengern kann man über das Smartphone in Gruppen telefonieren. Dabei ist die Anzahl auf bis zu vier Personen beschränkt. Aus Datenschutzgründen rät die KOSKON (Koordination für Selbsthilfe-Unterstützung in NRW) von *Whatsapp* ab. Als Alternativen empfiehlt sie die Apps *Wire*, *Threema* oder *Signal*, bei denen Video-Anrufe für Gruppen allerdings nicht oder nur teilweise möglich ist.

## **4.2. Wo kann ich – abgesehen von meiner Selbsthilfegruppe – selbsthilferelevante Angebote finden?**

### **Psychische Probleme**

- **Hilfe für Menschen mit Depression** während der Corona-Krise (Deutsche Depressionshilfe): Das [iFightDepression Tool](#) ist ein kostenfreies, internetbasiertes und begleitetes Selbstmanagement-Programm für Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahren mit leichten Depressionen. Durch praktische Hinweise für den Alltag und Übungen bekommen Menschen mit Depressionen Unterstützung, um ihren Tag zu strukturieren und negative Gedankenkreise zu durchbrechen. Normalerweise setzt iFightDepression eine Begleitung durch einen Arzt oder Psychotherapeuten voraus, denn Studien belegen, dass Online-Programme dann besonders wirksam sind. Aufgrund der Corona-Pandemie ist das Programm auch ohne Begleitung zugänglich. Betroffene können sich formlos über die E-Mail-Adresse [ifightdepression@deutsche-depressionshilfe.de](mailto:ifightdepression@deutsche-depressionshilfe.de) für das Programm anmelden und werden innerhalb von 24 Stunden freigeschaltet.
- **Junge Selbsthilfeaktive** aus ganz Deutschland treffen sich jeden Abend per Video-Meeting, organisiert von der Jungen Selbsthilfe der NAKOS. Mehr Hinweise finden Sie [hier](#). Auf diesem Blog „Lebensmutig“ schreiben junge Aktive in der Selbsthilfe über verschiedene Themen, nicht nur in der Zeit des Corona-Virus.
- [Rettungs-Ring.de](#) ist ein virtuelles Beratungs- und Betreuungsangebot für **Menschen in psychischen Krisen**. Hier gibt es Online-Konferenzen mit Beratung, Gesprächen und Freizeitaktivitäten (z. B. Spielen).

- Die Deutsche Angst-Hilfe e.V. bietet eine kostenlose, sichere und anonyme [Online Beratung](#) für alle **Menschen mit Angststörungen** an. Die Berater\*innen sind selbst ehemals betroffene Selbsthilfeaktive. Sie haben eine von der DGOB anerkannte Weiterbildung absolviert und unterliegen der Schweigepflicht. Die Beratung kann keine Fachberatung zu Themen wie Diagnose, Therapie oder Medikamenteneinnahme ersetzen, Die Berater\*innen können aber, wenn nötig, zu anderen Facheinrichtungen, medizinischen Diensten oder professionellen Online-Beratungen weitervermitteln.

### **Selbsthilfe und Informationen für Suchtkranke und deren Angehörige**

- Die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe bieten einen [Chat](#) an (Alkohol • Medikamente • Drogen • Spielen).
- Der Kreuzbund hat eine datengeschützte [Chat-Funktion](#) bereitgestellt.
- Gruppe Return auch Online. Infos und Kontakt auch auf der [Internetseite](#).
- [Meine Online Gruppe](#) des Blauen Kreuzes der Evangelischen Kirche.
- Narcotics Anonymous bieten Telefon- und Online-Meetings an – Infos [hier](#)
- Für Interessierte an Sucht-Gruppen und deren Angehörige werden über Skype auf der [Internetseite](#) von selbsthilfe-digital e.V. online Gruppentreffen angeboten (nur für Mitglieder).
- [Online-Forum für Glücksspielsüchtige](#) des Fachverbandes Glücksspielsucht.
- Anonyme Spieler bieten Telefon-Meetings an. [Hier](#) finden Sie mehr Informationen.
- Anonyme Alkoholiker: Infos über Online-Meetings gibt es [hier](#).
- CoDA – Co-Dependents Anonymous: Infos über Online-Meetings gibt es [hier](#).
- Frau-sucht-Hilfe: Unterstützung für suchtkranke Frauen und deren Angehörige <https://www.frau-sucht-hilfe.info/>
- Der JES Bundesverband, die Deutsche Aidshilfe und Akzept e.V. haben ein [Infoblatt](#) für Drogengebraucher\*innen & Corona herausgegeben.

### **Epilepsie**

Eine virtuelle Gruppe gibt es bei der SHK Köln. Sie ist offen für Außenstehende. Bitte dafür die SHK Köln kontaktieren: 0221 95 15 42 16 oder [selbsthilfe-koeln@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-koeln@paritaet-nrw.org).

### **Seltene Erkrankungen**

Auf der sicheren und benutzerfreundlichen Plattform [RareConnect](#) können Patient\*innen mit seltenen Erkrankungen, deren Familien und Patientenorganisationen Online-Communities gründen und sich über Ländergrenzen und Sprachbarrieren hinweg austauschen.

### **Selbsthilfe-Foren**

Es gibt im Internet zahlreiche Plattformen, um sich über Erkrankungen und Probleme auszutauschen. Auf der Internetseite der [NAKOS](#) finden Sie eine Liste mit verschiedenen Themen und geprüfte Foren: <https://www.nakos.de/adressen/gruen/selbsthilfe-internetforen/>

[Hier ist ein Link zur „Mutmach-Börse“](#) der SeKo Bayern, für alle, die positive Gedanken teilen wollen oder diese beim Ausfall ihrer Selbsthilfegruppe dringend brauchen.

**Anmerkung aus der Selbsthilfe-Kontaktstelle: Die oben genannten Angebote verbinden wir nicht mit einer Empfehlung, sondern sie sind eine Auswahl an Möglichkeiten. Ob und wie Sie diese Angebote nutzen, wägen Sie selbst ab.**

## 5. Wichtige Telefonnummern

Für Menschen, die unter der derzeitigen Situation leiden, gibt es telefonische Angebote:

- Zentrale Hotline der Stadt Dortmund 0231 50 13 150
- [Bürgertelefon](#) der Landesregierung 0211 9119 1001
- [Ärztlicher Bereitschaftsdienst](#) 116 117
- [Hilfetelefon](#) "Gewalt gegen Frauen" 08000 116 016
- [Telefonseelsorge](#) 0800 111 0111
- Rufnummer für einsame Senior\*innen 0800 47 08 090
- Sucht- und Drogenhotline 01805 31 30 31 (kostenpflichtig)
- [Deutsche Depressionshilfe](#) 0800 – 3344533

---

### **AWO Dortmund-Begegnungstelefon**

Projekt „Miteinander reden“,

Ziel: Geselligkeit zu den Menschen nach Hause bringen.

Wunsch der Anrufer\*innen und Kontaktdaten werden aufgenommen und bei Bedarf wird Gesprächspartner vermittelt. Anrufer werden zurückgerufen.

Stand 12.20

**Corona:** „Telefonieren gegen die Isolation“

Tel: 0231 993 45 55

Mo – Fr von 8:00 – 14:00 Uhr

Tel. nicht besetzt an den Weihnachtsfeiertagen, Heiligabend, Silvester und Neujahr.

---

Die **Trauma-Ambulanz der LWL-Klinik Dortmund** bietet Videosprechstunden an. Menschen, die sich in psychiatrische oder psychologische Behandlung begeben möchten, können sich unter 0231 / 4503 - 8000 anmelden. Die Klinik macht dieses Traumatherapeutische Angebot, weil viele Menschen derzeit aufgrund der Corona-Pandemie nur ungern ihre Wohnungen verlassen.

Für die Videosprechstunden benötigen die Patientinnen und Patienten lediglich einen PC, ein Notebook oder ein Smartphone, Kamera, Lautsprecher und Mikrofon (in den meisten Geräten integriert) und ein stabiles Internet. Nach der Anmeldung bekommen sie den Zugangscode zu einem sicheren Link und müssen eine Einverständniserklärung abgeben.

Der Anbieter des Computer-Programms ist TÜV-geprüft und zertifiziert und erfüllt die Anforderungen der Datenschutzverordnung. Die Videosprechstunden werden zu keinem Zeitpunkt gespeichert. Die Leistung wird von den Krankenkassen bezahlt.

---