

1. Corona-Selbsthilfegruppen

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.

2. Wo kann ich selbsthilferelevante Angebote im Internet finden?

... bei psychischen Problemen

- **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 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.

... 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.
- Guttempler: soberguides <https://www.soberguides.de/> Die SoberGuides sind geschulte Ehrenamtliche aus der Sucht-Selbsthilfe, die auf dem Weg begleiten. Das Angebot ist suchtförmübergreifend und richtet sich auch an Angehörige und nahestehende Personen.
- 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).
- Blaues Kreuz online Selbsthilfegruppen: <https://www.blaues-kreuz.de/de/angebote-und-hilfe/selbsthilfe-online/gruppenangebote/>
- [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.

... bei 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.

... bei seltenen 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.

3. 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/>

Forum Depressionen: fachlich moderiertes Online-Forum zum Erfahrungsaustausch [diskussionsforum-depression.de](https://www.diskussionsforum-depression.de)

[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.

4. Wichtige Telefonnummern

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

- Zentrale Hotline der Stadt Dortmund 0231 50 13 150
- LWL Corona-Krisentelefon 0231 4503 – 8111
(10-15-minütige Gespräche mit psychologisch-psychiatrischem Fachpersonal.
Nummer. Anrufzeiten: montags 9 – 12 Uhr, mittwochs und donnerstags 9 – 12 und 16 – 19 Uhr, freitags 9 – 12 Uhr)
- [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
- Kinder- und Jugendtelefon 0800-1110333
Mo bis Fr 15.00 bis 19.00 Uhr
- Einsamkeit im Alter: Silbernetz e.V. 0800 4708090
(Hilfe gegen Einsamkeit im Alter, von 8-22 Uhr)
- Seelefon (Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V.):
<https://www.bapk.de/angebote/seelefon.html>
- NRW-Hotline für Alleinerziehende: 0201/82774-799
Der Verband allein erziehender Mütter und Väter NRW hat eine Krisen-Hotline für Alleinerziehende eingerichtet, die vom Familienministerium gefördert wird. Der Telefon-Service ist täglich von 9.00 Uhr bis 14.00 Uhr oder nach vorheriger Terminvereinbarung erreichbar. Unter 0201/82774-799 erhalten Alleinerziehende eine psychosoziale Beratung durch qualifizierte Ansprechpartnerinnen.
- Hotline für pflegende Angehörige 0151 23 98 59 34
(Theodor-Fliedner-Heim, montags, donnerstags, freitags von 10-12 Uhr)

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.