



Hallo liebe Selbsthilfeinteressierte,

wie das ganze Land, so befindet sich auch die Selbsthilfe aktuell im Lockdown. Aber sie schläft nicht. Viele Gruppen können den Moment kaum erwarten, an dem die pandemische Lage es zulässt, dass Gruppentreffen wieder möglich sind. Bis dahin sind viele Gruppen durchaus kreativ geworden. Ob per Videokonferenz, per Telefon, per Brief, Email oder Kurznachricht, die Gruppenmitglieder versuchen, sich auch in dieser Zeit Halt und Unterstützung zu geben.

In unserem aktuellen Newsletter möchten wir Ihnen vorstellen, was Sie in dieser weiterhin herausfordernden Zeit, außer spazieren gehen, noch tun können. So könnten Sie z. B. die steuerlichen Vorteile für Ihr Ehrenamt in der Steuererklärung geltend machen oder die Junge Selbsthilfe bei der Gründung eines Vereins unterstützen. Sie könnten auch den neuen YouTube-Kanal der Selbsthilfe des Paritätischen NRW anschauen sowie auf unserer Facebook-Seite stöbern. Für diejenigen, die konkrete Unterstützung in diesen Tagen benötigen, haben wir zudem Unterstützungsangebote zusammengetragen, z.B. aktuelle Hilfetelefone sowie Online-Angebote.

Mit freundlicher Empfehlung

Ihr Team des Selbsthilfe-Service-Büros Düsseldorf



Elternnetzwerk Gemischte Tüte – Kinder mit seltenen Erkrankungen

Eine Düsseldorfer Selbsthilfegruppe stellt sich vor

Ungefähr zwei Millionen Kinder in Deutschland haben eine seltene Krankheit, von der statistisch maximal eine von 2000 Personen betroffen ist. Dies bedeutet, dass auch in Düsseldorf und der näheren Umgebung rein rechnerisch mehrere tausend Kinder betroffen sein müssten. Wir möchten dieses Thema mehr in den Fokus der Öffentlichkeit bringen. Aber v.a. wollen wir uns gegenseitig unterstützen.

Das tägliche Leben der betroffenen Familien gleicht manchmal einem Hindernislauf. Schon der Weg bis zur Diagnose ist oft mühsam und steinig und nicht selten auch sehr belastend. Sobald ein wenig Klarheit besteht, müssen regelmäßige Therapien, Arzttermine, Korrespondenz mit Behörden und Kranken-/Pflegekassen koordiniert bzw. mit dem „normalen“ Familienleben unter einen Hut gebracht werden. Zudem führt die bei seltenen Erkrankungen leider oftmals fehlende Heilungsmöglichkeit zu großen psychosozialen Belastungen.

Eltern erfahren schnell, wie wichtig es sein kann, in dieser Situation ein gutes Netzwerk aus Familie, Freunden, Ärztinnen/Ärzten und Therapeut*innen, aber v.a. auch anderen Familien in ähnlicher Situation aufzubauen. Oftmals gibt es aber (vor Ort) keine diagnosespezifischen Selbsthilfe-/Netzwerkgruppen, die Krankheiten sind eben einfach zu selten. Kontakte zu anderen betroffenen Eltern lassen sich so nur schwer knüpfen, obwohl die alltäglichen Herausforderungen der betroffenen Familien in vielen Fällen ähnlich sind.

Ein regelmäßiger Austausch mit anderen Eltern bietet die Chance, wichtige Erfahrungen zu teilen und sich gegenseitig zu stärken. Die meisten Familien sind im Umgang mit der Krankheit völlig unerfahren und manchmal kann auch ein Gefühl der Verzweiflung oder Überforderung aufkommen. Es fehlt eine Möglichkeit, sich unbürokratisch und ehrlich über bestehende Therapiemöglichkeiten, Frühförderung, Ärztinnen und Ärzte, Kitas, Schulen und alle weiteren wichtigen Themen auszutauschen. Zudem tut es einfach gut, wenn ein persönlicher Kontakt die eigene Situation nachempfinden kann.

Hier möchte das neu gegründete Elternnetzwerk „Gemischte Tüte“ ansetzen. Eltern aus dem Düsseldorfer Raum können sich miteinander vernetzen. Und dies eben unabhängig von der jeweiligen Diagnose, „gemischt“ und bunt. Der Austausch im Netzwerk soll nicht nur digital, sondern v.a. auch persönlich erfolgen. Sobald pandemiebedingt möglich, sollen z.B. regelmäßige Elternstammtische, Spielgruppen oder Vortragsreihen starten. Und vielleicht schaffen wir es durch das Netzwerk auch, in der Öffentlichkeit etwas sichtbarer zu werden und dadurch auf anderen Ebenen wichtige Themen voranzubringen.

Liebe Eltern, wenn Ihr diese Zeilen gelesen habt und Euch angesprochen fühlt: Bitte meldet Euch und schließt Euch unserem Netzwerk an. Wir würden uns sehr freuen!

Kontakt:

Karoline Peters

Kontakt@gemischtetuete.org

Lena Meschede

l.meschede@gmx.net



Seelische Gesundheit bewahren und glücklich sein

Psychisch gesund bleiben trotz Social Distancing

Tipps und Strategien vom Max-Planck-Institut

Vermutlich hat jede und jeder von uns schon die eine oder andere seelische Auswirkung gespürt, die das Abstand halten und die verminderten Kontakte mit sich gebracht haben. Bei den einen ist es nur eine kurze Verstimmung, bei anderen kreisen ständig die Sorgen im Kopf und wieder bei anderen schlägt der Stress auf den Körper und es entstehen psychosomatische Beschwerden.

Das Max-Planck-Institut für Psychiatrie hat eine kleine [kostenlose Handreichung im Internet veröffentlicht](#). Dabei handelt es sich um verhaltenstherapeutische Interventionen in einem Kurzprogramm zur Selbstanwendung.

Diese Handreichung ist verständlicher geschrieben, als der Titel vermuten lässt und ist mit Erläuterungen, Selbsttests, Strategien, Ideen und Hinweisen eine wertvolle Anregung, seine Tage im Lock-Down bewusst zu gestalten, um sich seine seelische Gesundheit zu bewahren.



Wenn alles einfach zu viel ist ...

Unterstützungsangebote in seelischen Krisen

Die Auswirkungen der Corona-Pandemie machen viele Menschen einsam und isoliert. Auch die gewohnten Strukturen im Alltag, die Halt und Stabilität boten, haben sich für die meisten unter uns sehr verändert. Viele Menschen erleben daher vermehrt Ängste und Sorgen. Einige erleben sogar tiefe seelische Krisen. Wir möchten Ihnen daher einige Unterstützungsangebote mitteilen, die Sie nutzen können.

TelefonSeelsorge

Telefonnummern: 0800 110 111 oder 0800 1110 222

Beratung per Mail und Chat über die [Website der Telefonseelsorge](#).

Rund um die Uhr

Rettungs-Ring

Unterstützung von Menschen in psychischen / seelischen Krisen während der Corona-Pandemie durch Online-Treffen und -Gespräche

[Website Rettungs-Ring](#)

Termine laut Ankündigung

Silbernetz

Hilfsangebot speziell für einsame Senior*innen

Telefonnummer: 0800 470 80 90

Täglich von 8 bis 22 Uhr

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen

Telefonnummer: 08000 116 016

+Informationen für Mail-Beratung und Live-Chat auf der [Website des Hilfetelefons](#).

Diese und weitere Hilfsangebote erhalten Sie auch auf unserer [Homepage](#). Und rufen Sie uns gerne an, wenn Sie Fragen haben oder weitergehende Informationen benötigen. Wir sind für Sie da.



Gründung des Vereins Junge Selbsthilfe Deutschland e. V.

Bitte um Teilnahme an Umfrage

Liebe Selbsthilfe-Aktive,
liebe Interessierte,

ich möchte im Auftrag von Oliver Stöber, junge Selbsthilfe AC, folgende Bitte weiterleiten. In den kommenden Wochen wird der Verein Junge Selbsthilfe Deutschland e.V. gegründet. Der Verein soll als unabhängiger Bundesverband junger Selbsthilfe-Aktiver aufgestellt werden. Oliver Stöber, ein junger Selbsthilfe-Aktiver aus Aachen, konnte den Sitz übrigens sogar erstmals nach Aachen holen.

Zur Gründung haben wir ein Anliegen und Wunsch: Alle Interessierte, Junggebliebene zwischen (16 - 40 jährige), welche die junge Selbsthilfe gerne unterstützen möchten, bitten wir bei der folgenden Umfrage mitzumachen. Auf Grundlage der Ergebnisse wird die Arbeit des Bundesverbandes ausgerichtet. Zu Beginn wird ein guter Überblick über die Bedürfnisse, Sorgen und Wünsche von jungen Menschen in der Selbsthilfe benötigt.

[Hier](#) geht es zur Umfrage.



Hilfetelefon bei Gewalt

Eine Nummer für Frauen und eine für Männer

Seit März 2013 gibt es das „Hilfetelefon gegen Gewalt an Frauen“. Das Angebot erfolgt per Telefon, Online-Beratung oder Sofort-Chat. Es ist barrierefrei (in Gebärdensprache und leichter Sprache), kostenlos und in 17 Sprachen verfügbar. Es richtet sich 24 h am Tag an Betroffene und Angehörige. Die Nummer lautet: **08000 116 016**

Seit April 2020 existiert nun auch das Gegenstück dazu. Unter der Nummer: **0800 123 99 00** erreicht man das Männerhilfetelefon. Denn auch Männer leiden unter Gewalt, die sie in der Kindheit, auf der Straße, in Institutionen oder auch in der Partnerschaft erleiden. Dabei kommt es nicht darauf an, ob es sich um einen strafrechtlich relevanten Vorgang handelt, sondern darauf, dass der Betroffene unter der ihm angetanen Grenzverletzung leidet, egal ob es sich um psychische Gewalt oder physische Misshandlung handelt.

[Hier](#) gehts zur Website des Hilfetelefons für Frauen.

[Hier](#) finden Sie das für Männer.



Mein*e Angehörige*r ist depressiv – was kann ich tun?

Hilfe für ratlose Angehörige

Wenn jemand im nahen Umfeld an Depressionen erkrankt, bricht auch für die Angehörigen eine schwierige Zeit an. Viele leiden mit, können aber Symptome, wie Antriebslosigkeit, häufig nicht verstehen. Was kann man sagen, was für den Betroffenen hilfreich ist? Was zieht ihn eher runter.

Dazu hat Martin Gommel, ein Journalist der selbst an Depressionen leidet, einen lesenswerten Text bei den „Krautreportern“ geschrieben: „Worte, die mir guttun, wenn ich depressiv bin“

Er hat mit Fachleuten und Betroffenen gesprochen, hilfreiche Sätze gesammelt und sich erklären lassen, warum diese hilfreich sind. Dabei erhebt er keinen Anspruch darauf, eine in jedem Fall funktionierende Anleitung für den Umgang mit Depressiven formuliert zu haben. Denn was für den/die eine*n eine perfekte Hilfe ist, passt nicht für jede*n. Aber mit seinem Text lässt er Interessierte einen Blick in die Gedankenwelt von Betroffenen werfen und hilft ein Verständnis dafür zu entwickeln, welche Haltung von Angehörigen Menschen mit Depressionen helfen könnte.

Klicken Sie [hier](#), um den Artikel zu lesen.

PAUL & PAULA

von andré sedlaczek



SelbsthilfeNews kurz & knackig

Das könnte Sie auch interessieren!



Neue Selbsthilfegruppen

Weitere Betroffene willkommen!

Es haben sich neue Selbsthilfegruppen in Düsseldorf gegründet:

- Seltene Erkrankungen
- Essstörungen
- Depression
- Trauma
- Sprachstörungen

Interessierte können sich beim Selbsthilfe-Service-Büro des Gesundheitsamtes Düsseldorf melden.

Telefon: 0211 89 - 922 44

Email: selbsthilfeservicebuero@duesseldorf.de



Selbsthilfe für Covid-19-Betroffene

Erste Initiativen finden Sie im NAKOS Newsletter

Wir in der Selbsthilfe-Kontaktstelle haben bereits erste Anfra-

gen von COVID-19 Betroffenen erhalten. Bislang hat sich nach unserem Kenntnisstand noch keine regionale Selbsthilfegruppe zum Thema in Düsseldorf gegründet. Wir möchten daher auf den aktuellen Newsletter der NAKOS hinweisen. Hier finden Sie (u.a.) Informationen zu Selbsthilfeinitiativen von Betroffenen von COVID-19.

[Hier](#) geht es zum Newsletter.



Selbsthilfe im Paritätischen NRW

Neuer Youtube-Kanal

Die Selbsthilfe des Paritätischen NRW ab jetzt auch auf YouTube

Der Paritätische NRW ist der mit Abstand größte Verband der Selbsthilfe. Auf YouTube können Sie sich jetzt auch einen bildlichen Eindruck von unserer Selbsthilfearbeit machen.

Zum Kanal geht es [hier](#) entlang.



Jahressteuergesetz 2020

Steuererleichterungen für Ehrenamtliche und Übungsleitende

Ende 2020 wurde das aktuelle Jahressteuergesetz durch Bundestag und Bundesrat beschlossen. Dieses beinhaltet wichtige Änderungen und Neuerungen für gemeinnützige Organisationen. Folgende Anhebungen können einige Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeverbände betreffen:

- Der Übungsleiterfreibetrag erhöht sich von 2.400€ auf 3.000 €
- Die Ehrenamtspauschale erhöht sich von 720 € auf 840 €
- Die steuerliche Freigrenze für wirtschaftliche Aktivitäten erhöht sich von 35.000 € auf 45.000 €

Weitere Informationen finden Sie [hier](#).

FRÄULEINS WUNDERBARE WELT



Fräuleins wunderbare Welt

Blog

Hier geht es um Erfahrungen mit Depression und Therapie, Resilienz, Anregungen für den Alltag und vieles mehr. [Echter Lese-Tipp!](#)

Fräulein – oder Frauke – teilt Rezepte, macht tolle Urlaubsfotos und schreibt über dies und das. Mit dem Bloggen angefangen, hat sie 2013, denn in diesem Jahr erhielt sie die Diagnose mittelschwere bis schwere Depression. In ihrem Blog können Sie verfolgen, wie es ihr seitdem ergangen ist. Dabei widmet sie der Rolle der Erkrankung und dem Thema Resilienz, der seelischen Widerstandskraft.



Was ist Selbsthilfe, wie funktioniert sie und wie arbeiten und vernetzen sich Selbsthilfegruppen“

Gebärdensprache

Informationen über Selbsthilfe in Gebärdensprache. Zu den Fragen: "Was ist Selbsthilfe, wie funktioniert sie und wie arbeiten und vernetzen sich Selbsthilfegruppen?" gibt es jetzt in Gebärdensprache drei Videos, die auf der Webseite von SEKIS Berlin und auf YouTube zu finden sind.

Weitere Informationen finden sich [hier](#).



Infotelefon des deutschen Blinden- und Sehbehindertenverbandes

Das DBSV-Infotelefon ist für Menschen mit Seheinschränkungen eingerichtet. Es ist rund um die Uhr erreichbar unter: **030 / 25 55 8 08 08**.

Weitere Themen sind der Corona-Ratgeber, Newsletter dbsv-direkt, Meldungen aus den „Sichtweisen“ und die „Sichtweisen“-Podcasts.

Weitere Informationen finden Sie [hier](#).



Über Demenz in angemessener Weise sprechen

Deutschsprachige Alzheimer- und Demenz-Organisationen veröffentlichen Sprachleitfaden

Wenn wir über das Thema Demenz, über Menschen mit einer Demenzerkrankung oder auch mit ihnen sprechen, ist eine angemessene Sprache ganz wesentlich. Sie soll nicht stigmatisieren, sondern das Verständnis, die Inklusion und die Teilhabe der Betroffenen fördern und letztlich zu einer guten Lebensqualität aller Beteiligten beitragen.

Um diesem Ziel näher zu kommen, wenden sich die deutschsprachigen Alzheimer- und Demenz-Organisationen (DADO) mit dem Sprachleitfaden „Demenz“ an professionell in der Behandlung, Betreuung und Pflegetätige, an Medienschaffende, die Politik sowie die allgemeine Öffentlichkeit.

Weitere Informationen finden Sie [hier](#).



Machen Sie mit

Wir suchen Ihre Beiträge zu unseren Selbsthilfe-News

Nutzen Sie die SelbsthilfeNews als Plattform, um andere über Ihre Selbsthilfearbeit zu informieren.

Wir freuen uns über interessante Einblicke, Geschichten und Themen aus Ihren Selbsthilfegruppen. Schreiben Sie uns!



Krebsberatungsstelle

des Universitätsklinikums Düsseldorf

Niemand ist auf die Diagnose Krebs vorbereitet. Sie verändert

das Leben in vielen Bereichen und ist häufig mit besonderen Belastungen für Betroffene und deren Angehörige verbunden.

Hier helfen Ihnen die Mitarbeiter:innen der Krebsberatungsstelle des Universitätsklinikums Düsseldorf, einen für Sie angemessenen Weg mit Ihrer Erkrankung zu finden, um eine möglichst hohe Lebensqualität und die Einflussnahme auf Ihr Leben zu erhalten.

Die Krebsberatungsstelle am UKD bietet eine persönliche Beratung sowie Telefonberatung oder auch eine Videosprechstunde an.

Mehr Informationen und Kontaktmöglichkeiten finden Sie im [Flyer \(PDF\)](#).

Links & Downloads

auf einen Klick



Themenliste
der Selbsthilfegruppen

[Themenliste als PDF](#)



SelbsthilfeNews
als PDF-Datei

[Download](#)



Newsletter-Archiv
der SelbsthilfeNews

[Hier geht's zum Archiv](#)

Kontakt

Wir freuen uns, von Ihnen zu hören!



Selbsthilfe-Service-Büro
Gesundheitsamt
Landeshauptstadt Düsseldorf

Erkrather Straße 385



Ihre Ansprechpartnerinnen sind (v.l.n.r.):
Marita Schormann (Büroleitung), Bärbel Sperling, Carmen Steigler, Gabi Heidkamp

40231 Düsseldorf

Tel.: +49 (0)211.89-9 22 44

Fax.:+49 (0)211.89-3 22 44

selbsthilfeservicebuero@duesseldorf.de

[Hier geht's zur Website](#)

Sprechzeiten:

Montag: 9:00 - 12:00 Uhr

Dienstag: 9:00 - 12:00 Uhr

Mittwoch: 14:00 - 18:00 Uhr

Freitag: 9:00 - 12:00 Uhr

... und nach Vereinbarung!

Dieser Newsletter ist ein Angebot der Krankenkassen/-verbände in NRW im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach §20h SGB V.

© Selbsthilfe-Service-Büro - Gesundheitsamt - Landeshauptstadt Düsseldorf