



Unterstützung für Selbsthilfegruppen zu Zeiten von Corona

(Stand: 23.4.2020)

Telefonische Unterstützung

Rund um die Uhr sind folgende Rufnummern kostenfrei zu erreichen:

- Telefonseelsorge: 0800 1110111, 0800 1110-222 oder 0800 1110-123
- Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“: 08000 116016
- Kinder- und Jugendtelefon: 0800 1110333
- Hotline Silbernetz für über 60-Jährige: 0800 4708090
- Sucht- und Drogenhotline unter 01805 313031
- Hilfetelefon sexueller Missbrauch: 0800 22 55 530
- Elterntelefon: 0800 111 05 50
- Hilfetelefon „Schwangere in Not“: 0800 40 40 020

Psychologische Telefon-Beratung des Berufsverbandes Deutscher Psycholog*innen:

täglich von 08:00 bis 20:00 Uhr: 0800 777 22 44

Weitere Informationen unter: <https://www.bdp-verband.de/presse/pm/2020/bdp-corona-hotline-psychologische-beratung-in-corona-krisezeiten.html>

Bundesweite Beratungshotline der Median-Kliniken für Menschen mit seelischen Problemen:

montags bis freitags von 8 bis 17 Uhr: 01805-212099

Niedrigschwelliges Angebot für Menschen in psychischer Not / Erfahrene MEDIAN Psychotherapeuten und Fachärzte geben unmittelbare Hilfestellung.

Mehr zur Hotline auch auf den MEDIAN Webseiten unter: median-kliniken.de/patienten-angehoerige/informationen-zu-corona/beratungshotline.

Beratungshotline der Vitos Kliniken für emotional belastete Menschen:

montags-freitags, 10-12 Uhr: 05624 - 6 01 02 02

Für Menschen, die von der Corona-Krise emotional belastet sind. Das Angebot richtet sich auch an Profis aus Alten- und Behindertenhilfeeinrichtungen sowie Krankenhäusern.

Jugendnotmail: www.jugendnotmail.de

Podcasts:

<https://www.schwaebische.de/service/podcasts/unserelebenundcorona.html>

<https://www.noz.de/audio/coronaland>

<https://www.sputnik.de/podcasts/corona-psychologie-104.html>

Bundesweite Selbsthilfe-Internetforen und Chats (Quelle: Selbsthilfe e.V. Frankfurt)

- Internetforen zu unterschiedlichen Themen auf der Seite der NAKOS:
<https://www.nakos.de/adressen/gruen/selbsthilfe-internetforen/>
- Sucht-Selbsthilfe im Kreuzbund-Chat:
Trotz Corona-Virus treffen sich Suchtkranke und Angehörige im geschützten Chat:
<https://www.kreuzbund.de/de/chat-fuer-suchtkranke-und-angehoerige.html>

Online-Meetings von anonymen Selbsthilfeorganisationen

AA

Anonyme Alkoholiker sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung vom Alkoholismus zu verhelfen.

<https://www.anonyme-alkoholiker.de/>

Al-Anon

Die Al-Anon Familiengruppen unterstützen all diejenigen, deren Leben jetzt oder in der Vergangenheit durch das Trinken eines anderen belastet worden ist, egal ob derjenige noch trinkt oder aufgehört hat.

<https://www.al-anon-online.de/homepage/index.php/online.html>

CA

Cocaine Anonymous widmet sich einzig und allein der persönlichen Genesung und fortgesetzten Nüchternheit einzelner Suchtkranker, welche sich an die Gemeinschaft wenden und um Hilfe bitten.

<https://www.ca-deutschland.com/>

CoDa

Co- Dependents Anonymous ist eine Gemeinschaft von Frauen und Männern deren gemeinsamer Wunsch darin besteht, gesunde Beziehungen einzugehen und aufrecht zu erhalten.

<https://www.coda-deutschland.de/21-meetings/19-meetings.html>

EA

Das Thema von Emotions anonymous (EA) ist die Verbesserung emotionaler und seelischer Gesundheit.

<https://www.ea-selbsthilfe.net/>

NA

Narcotics Anonymous (NA) ist eine gemeinnützige Gemeinschaft von Menschen, die sich gegenseitig helfen, clean von Drogen einschließlich Alkohol zu leben.

<https://www.narcotics-anonymous.de/kontakt/links.html>

SLAA

Anonyme Sex- und Liebessüchtige sind eine Gemeinschaft im Programm der Zwölf Schritte und der Zwölf Traditionen nach dem Vorbild der Anonymen Alkoholiker.

<https://slaa.de/>

Bewältigungsstrategien von Selbsthilfeaktiven - Umgang mit der Krise

(Quelle: NAKOS, <https://www.nakos.de/aktuelles/corona/key@7233>)

- Blog "angstfrei.news" (Deutsche Angst-Hilfe)
Die Deutsche Angst-Hilfe veröffentlicht in ihrem Blog "angstfrei.news" aktuell zwei Mal täglich neue Beiträge zur Corona-Krise. Neben allgemeinen Informationen und Tipps legen die Autor*innen besonderen Wert auf die "guten Nachrichten" des Tages. Weitere Informationen: www.angstselbsthilfe.de
- Blog "Lebensmutig" (NAKOS)
Im "Lebensmutig"-Blog schreiben junge Selbsthilfeaktive über die Themen, die sie gemeinsam betreffen – und das ist auch für sie aktuell die Corona-Krise. Die Blogger*innen erzählen von den Problemen und Strategien zum Umgang mit der Krise. Weitere Informationen: www.junge-selbsthilfe-blog.de
- Video-Meeting der Jungen Selbsthilfe
Seit Mitte März treffen sich junge Selbsthilfeaktive jeden Abend für eine Stunde zum Video-Austausch. Es wird viel geredet – über Ängste, aber auch über Mutmachendes – es wird aber auch viel gelacht und sogar gespielt. Weitere Informationen: www.junge-selbsthilfe-blog.de

Projekte von Selbsthilfekontaktstellen

(Quelle: NAKOS, <https://www.nakos.de/aktuelles/corona/key@7229>)

- "Die Mutmach-Börse" (Bayern)
Die Selbsthilfekoordination Bayern (SeKo Bayern) hat "Die Mutmach-Börse" eröffnet. Selbsthilfeaktive können ihre Gedanken und Alltagsberichte, literarische Texte und Bilder einschicken. Diese werden dann auf der Internetseite von SeKo Bayern veröffentlicht. Weitere Informationen: www.seko-bayern.de
- "KISS Hamburg fürs Ohr"
Die Hamburger Selbsthilfekontaktstellen erstellen einen Podcast mit Wortmeldungen von Selbsthilfegruppen zur Corona-Krise. Unter dem Motto "KISS Hamburg fürs Ohr" können Selbsthilfeaktive mitteilen, wie es ihnen während der Kontaktbeschränkungen geht und wie sie sich trotzdem austauschen. Weitere Informationen: www.kiss-hh.de

Digitaler Austausch statt Gruppentreffen – Verschiedene Möglichkeiten

(Quelle: NAKOS, <https://www.nakos.de/aktuelles/corona/key@7230>)

1. Allgemeine Informationen, Hilfe und Tipps:

<https://www.nakos.de/aktuelles/nachrichten/key@7236>

2. Videokonferenzen

Etliche Selbsthilfegruppen tauschen sich über Videokonferenzen aus, solange persönliche Treffen nicht möglich sind. Häufig gibt es Fragen, wie der Austausch per Videokonferenz einfach und zugleich sicher möglich ist. Die NAKOS hat einige Informationen zusammengefasst. Erste Empfehlungen für virtuelle Gruppentreffen: <https://www.nakos.de/data/Autorenbeitraege/2020/NAKOS-Corona-Videokonferenzen.pdf>

3. Telefonkonferenzen

Auch Telefonkonferenzen werden gerade als Alternative zu Gruppentreffen genutzt. Die NAKOS hat einige grundlegende Informationen zu Telefonkonferenzen zusammengefasst. <https://www.nakos.de/data/Autorenbeitraege/2020/NAKOS-Corona-Telefonkonferenzen.pdf>

4. Selbsthilfe-Apps

Einige Selbsthilfevereinigungen und Selbsthilfekontaktstellen haben in den vergangenen Jahren Smartphone-Apps entwickelt, die vereinzelt auch für den Austausch von Gleichbetroffenen genutzt werden können. Exemplarisch weisen wir hier auf die kostenlose App "in.kontakt" für pflegende Angehörige hin, die der Verein wir pflegen in Kooperation mit der NAKOS entwickelt hat. Weitere Informationen: www.wir-pflegen.net

5. Weitere Tipps für den digitalen Austausch

- Der Paritätische Gesamtverband: "Webzeugkoffer #GleichImNetz": www.der-paritaetische.de
- Der Paritätische Gesamtverband: "Arbeitshilfe für die Planung und Organisation von virtueller Treffen von Selbsthilfegruppen": <http://www.nakos.de/data/Andere/2020/Paritaetischer-Arbeitshilfe-Virtuelle-Treffen.docx>
- BAG SELBSTHILFE: "Internetbasierte Kommunikation in der Corona-Krise": www.bag-selbsthilfe.de
- Verein Digitalcourage: "Corona: Technik-Tipps für Homeoffice": www.digitalcourage.de

Rechtliche Bestimmungen und Ausnahmeregelungen

(Quelle: NAKOS, <https://www.nakos.de/aktuelles/corona/key@7234>)

Vereine: Ausnahmeregelung für Beschlüsse

Der Deutsche Bundestag hat in einem Gesetzesentwurf verabschiedet, der Vereinen einen vorübergehenden flexibleren Umgang mit Beschlüssen ermöglicht. Das Bundesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement berichtet darüber in seinem Newsletter:

"Im Rahmen des Gesetzesentwurf zur Abmilderung der Folgen der COVID-19-Pandemie im Zivil-, Insolvenz- und Strafverfahrensrecht wurde unter anderem eine Ausnahmeregelung aufgenommen, mit der Vereine auch dann Beschlüsse fassen können, wenn in ihrer Satzung keine Möglichkeiten für Videokonferenzen oder andere »virtuelle Sitzungen« vorgesehen sind. Damit können Mitgliederversammlungen, Entlastungen und Wahlen auch in Zeiten der Corona-Krise durchgeführt werden. Auch Abstimmungen per E-Mail und Fax werden ermöglicht. Die Neuregelungen sind bis zum 31.12.2021 befristet. Der Deutsche Bundestag hat das Gesetz am 25.3.2020 verabschiedet."

(Quelle: Bundesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement, Newsletter, 30.3.2020)

Selbsthilfeförderung: Ausnahmeregelung für Zweitunterschriften

Der GKV-Spitzenverband hat die Krankenkassen gebeten, das Verfahren der Selbsthilfeförderung während der Corona-Pandemie anzupassen. Die empfohlene Änderung betrifft die erforderlichen Unterschriften von zwei Selbsthilfevertreter*innen bei Förderanträgen und Verwendungsnachweisen. In einer E-Mail-Nachricht des GKV-Spitzenverbandes an die NAKOS heißt es:

"In Abstimmung mit den Verbänden der Krankenkasse auf Bundesebene (...) haben wir [den Krankenkassen] empfohlen, sofern die zweite Unterschrift aufgrund ausfallender Treffen etc. nicht vorgelegt werden kann, kurzfristig eine E-Mail-Bestätigung der zweiten unterschreibungsberechtigten Person einzuholen. Ungeachtet dessen sind fehlende Unterlagen mit den Original-Unterschriften innerhalb von zwei Monaten nachzureichen. Sofern weitere Einzelunterlagen fehlen, die für die Bewilligung notwendig sind, sollen diese auch in digitaler Form zugesendet werden können. Auch diese Unterlagen sind dann innerhalb einer Frist von zwei Monaten im Original nachzureichen."

Im Leitfaden zur Selbsthilfeförderung des GKV-Spitzenverbandes ist eigentlich festgelegt: "Anträge und Verwendungsnachweise sind von zwei legitimierten Vertreterinnen oder Vertretern des Antragstellers zu unterzeichnen." Der GKV-Spitzenverband hat sich zu dieser "pragmatischen Lösung" entschieden, "um die Arbeit der Selbsthilfe für chronisch kranke Menschen, die in der Corona-Krise besonders gefährdet sind, zu unterstützen und insbesondere die hierfür notwendigen Fördermittel zeitnah zur Verfügung zu stellen".

(Quelle: GKV-Spitzenverband, Nachricht vom 30.3.2020)

Links - für Suchtkranke, pflegende Angehörige, chronisch Kranke, Behinderungen

(Quelle: NAKOS, <https://www.nakos.de/aktuelles/corona/key@7241>)

Der Paritätische Gesamtverband

Fragen und Antworten zu Corona, von denen einige auch für Selbsthilfeaktive wichtig sind. Beispielsweise werden Fragen von pflegenden Angehörigen oder zu Vereinsaktivitäten während der Corona-Krise beantwortet.

www.der-paritaetische.de

BAG Selbsthilfe

Häufige Fragen zu Corona und Selbsthilfearbeit. Laufend aktualisierte und barrierefreie Informationen zur Corona-Krise aus den Bereichen Gesundheitsprävention, Patientenvertretung und Selbsthilfe.

www.bag-selbsthilfe.de

Kindernetzwerk

Die Infos und Linklisten zu allen allgemeinen sowie speziellen Fragen für die Risikogruppe chronisch kranke Kinder werden regelmäßig aktualisiert.

www.kindernetzwerk.de

Deutsche Depressionshilfe

Tipps und Informationen für an Depressionen erkrankte Menschen.

www.deutsche-depressionshilfe.de

Lebenshilfe

Informationssammlung zu COVID-19 in leichter Sprache.

www.lebenshilfe.de

Deutscher Blinden- und Sehbehindertenverband

Corona-Ratgeber für blinde und sehbehinderte Menschen.

www.dbsv.org

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen

Übersicht von Hilfsangeboten für Suchtkranke während der Corona-Krise. Die Liste umfasst insbesondere Angebote der Suchtselbsthilfe.

www.dhs.de

EUTB Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener

Bundesweite Beratung durch die Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung (EUTB) des Bundesverbands Psychiatrie-Erfahrener.

www.teilhabeberatung.de

Gemeinsamer Bundesausschuss

Befristete Sonderregelungen im Krankenversicherungsrecht

www.g-ba.de

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Allgemeine Informationen zum neuartigen Corona-Virus und zur Erkrankung. Internet:

www.infektionsschutz.de/coronavirus

Weitere Links zur emotionalen Unterstützung in Zeiten von COVID-19

(Quelle: <https://www.junge-selbsthilfe-blog.de/links-und-wichtige-telefonnummern-zur-emotionalen-unterstuetzung-in-zeiten-von-covid-19/>)

- **Informationssammlung zu COVID-19 in leichter Sprache:**
<https://www.lebenshilfe.de/informieren/familie/empfehlungen-zu-covid-19-corona-virus/>
- **Aktuelle Corona-News in Gebärdensprache:**
<https://www1.wdr.de/radio/cosmo/magazin/specials/corona-news-gebaerdensprache-100.html>
- **Tipps für die psychische Gesundheit:**
<https://www.dgppn.de/schwerpunkte/corona-psyche.html>

<https://www.humanresourcesmanager.de/news/corona-krise-homeoffice-die-emotionale-ansteckungsgefahr-meistern.html>

<https://www.hessenschau.de/gesellschaft/tipps-von-psychotherapeutin-so-koennen-wir-die-psychische-belastung-durch-corona-meistern.corona-psyche-100.html>
- **Hilfestellung zur Bewältigung von Ängsten während der Corona-Pandemie:**
Blog „angstfrei-news“: www.angstselbsthilfe.de/angstfrei-news
- **Hinweise und Infos für Menschen mit Psychotherapiebedarf:**
<https://www.zeit.de/wissen/gesundheit/2020-03/psychotherapie-coronavirus-pandemie-psychologen-videochat-isolation-social-distancing>
- **Bewegung gegen Corona-Blues und Yoga für zu Hause:**
<https://www.facebook.com/zeitonline/videos/518076922442986/>
<https://www.youtube.com/channel/UCHJBoCDxaCTRwCHXEBA-BA>
- **Liebe und Beziehung in Zeiten von Corona:**
<https://www.zeit.de/wissen/gesundheit/2020-03/abstand-ansteckungsgefahr-coronavirus-sex-social-distancing-liebe-paare-partnerschaft>
- **Der Corona-Erklär-Guide für Kinder:**
<https://www.zeit.de/gesellschaft/familie/2020-03/fragen-coronavirus-kinder-einfach-erklaert-viren-homeoffice-ansteckung>
- **Tipps und Informationen für an Depressionen erkrankte Menschen:**
<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/corona>

Quellen:

- Selbsthilfe e.V. Frankfurt: www.selbsthilfe-frankfurt.net
- Junge Selbsthilfe: <https://www.junge-selbsthilfe-blog.de/links-und-wichtige-telefonnummern-zur-emotionalen-unterstuetzung-in-zeiten-von-covid-19/>
- NAKOS, <https://www.nakos.de/aktuelles/corona/>