

Selbsthilfegruppen werden mehr denn je gebraucht

Auflistung von Möglichkeiten für Selbsthilfegruppen (SHG) in Ausnahmezeiten

- ➔ **Über eine Befragung der Gruppenteilnehmer in den Austausch gehen:** Wie wird die Corona Zeit erlebt? Was wird vermisst? Was kann aus der Situation gemacht werden? Was hat Mut gemacht?
 - Treffen mit Hilfe einer Befragung planen: Was brauchen wir, um uns wieder zu treffen? Wie können erste Schritte aussehen?
- ➔ **Konkret:** Haben Sie schon Bänke oder schöne Orte in der Umgebung erkundet?
 - Beim Spaziergehen lässt auch gut Gemeinschaft pflegen und mit einem warmen Tee oder Kaffee - und Plätzchen - wird's fast gemütlich
 - Aktion 50+ im Westpark: täglich zwischen 7.00 und 8.00: Gymnastik und Qigong (<https://unser-quartier.de/55plus-am-westpark>).
 - Unseren KBS-Freisitz für ein Treffen nutzen.
 - Treffen in der KBS bis zu 10 Personen mit Anmeldung beim Ordnungsamt und Rückverfolgbarkeit.
- ➔ **Was machen andere SHG?**
 - Kontakt mit anderen SHG in Deutschland, per Telefon, digital oder über die KBS.
- ➔ **Schon eine Video/Telefonkonferenz ausprobiert?**
 - Statt echter Treffen lässt sich die Möglichkeit digitaler Treffen realisieren: Dazu benötigt man Mikrofon und evtl. eine Kamera des Computers und kann so in großer Runde oder in mehreren Kleingruppen mit anderen Gruppenteilnehmern zusammenkommen. Fehlt die technische Voraussetzung, oder jemand der das organisiert, wir würden gerne helfen!
 - Oder eine SHG mit Erfahrung ist gerne bereit, eine andere SHG zu unterstützen. (Bitte in der KBS melden)
- ➔ **Beispiele für digitale Veranstaltungen**
 - Offene Veranstaltung zur Diskussion kreativer Lösungen aktueller gesellschaftlicher Probleme. Unter *#Art Social21*
 - Verschiedene Online-Schulungen z.B. des Bundesverband Prostatakrebs Selbsthilfe e.V. unter *BPS: SHG-online.de*
 - Gymnastik und Bewegungsangebote auf YouTube
- ➔ **Teilnahmen an Fortbildungen:** Die ruhige Zeit könnte man z.B. nutzen für Teilnahme an Fortbildungen, bei Interesse suchen wir gerne mit Ihnen Passendes.
- ➔ **Selbsthilfegruppen im Krankenhaus...**
 - an einem Selbsthilfegruppenforum im Krankenhaus teilnehmen
 - an einer multiprofessionellen Gesundheitskonferenz als SHG beteiligen
 - Aktivitäten für ein „selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ nutzen.
- ➔ **Zur Bundestagswahl: Gespräche mit Abgeordneten** von Parteien über Gesundheit und Soziales.

Falls bei der Umsetzung von Ideen Kosten entstehen oder praktische Hilfe nötig ist – bitte geben Sie in der KBS Bescheid.

Wir bitten Sie herzlich um weitere Anregungen und Ihre Erfahrungen: gerne vorab telefonisch, per E-Mail, per Post und/oder bei der nächsten KBS-Mitgliederversammlung.