

Liebe Gruppenvertreter/innen,

wir befinden uns in einem Ausnahmezustand - soziale Kontakte sollen bis auf ein Minimum reduziert werden. Trotzdem wissen wir, dass der Austausch mit anderen Menschen - besonders in der Selbsthilfe- von zentraler Bedeutung ist. Deshalb möchten wir Ihnen ein paar Ideen vorschlagen um diese Zeit gut zu überstehen:

- Wie wäre es, wenn Sie mit Ihren Gruppenmitgliedern Telefonketten bilden würden, um miteinander im Gespräch zu bleiben. Fragen können sein: Wie geht es jedem einzelnen und wie geht man mit der Situation um? Was kann man für sich selbst tun? Braucht man in bestimmten Bereichen Unterstützung?
- Einige von Ihnen haben vielleicht schon WhatsApp-Gruppen gebildet- hier kann man wöchentlich auch eine bestimmte Frage diskutieren (z.B. Mein Highlight in dieser Woche? Was macht die Gruppe für mich wertvoll? Chancen einer Krise...)
- Die NAKOS bietet eine Liste von seriösen Selbsthilfeforen an, in denen man sich austauschen kann: <https://www.nakos.de/adressen/gruen/selbsthilfe-internetforen/>
- Bieten Sie sich gegenseitig ein offenes Ohr an - oft ist es schon hilfreich zu wissen, dass man sich bei anderen Menschen melden kann. Rund um die Uhr ist auch die Telefonseelsorge zu erreichen: <https://www.telefonseelsorge.de/>

Telefon: **0800 111 0 111** oder **0800 111 0 222**

Ansonsten sind wir gerne auch weiterhin für Sie da. Einfach eine Mail schicken oder anrufen.

Kommen Sie gut durch die nächsten Wochen – und vor allem

bleiben Sie gesund!

Das Team der Selbsthilfekontaktstelle „Kommit“