

## Selbsthilfe stärkt für Krisenzeiten

Liebe Besucher\*innen der Homepage von **KIBIS Herzogtum Lauenburg**

Die aktuelle Situation in der Pandemie zeigt uns, dass Menschen, die Selbsthilfegruppen besuchen, Stärke mitbringen, um mit Krisensituationen gut umzugehen. Die gegenseitige Unterstützung in Gruppen mit Suchtproblematik, persönlichen Lebenskrisen oder Krankheiten stärkt die Menschen und befähigt sie, gute Lösungen zu suchen.

Auch das vorsichtige Öffnen der Gruppenräume und die persönlichen Gruppentreffen werden von den Selbsthilfegruppen sehr verantwortungsvoll umgesetzt. Selbsthilfe bedeutet Eigenverantwortung für sich zu übernehmen und die Kraft der Gruppe positiv für sich zu nutzen. Erste persönliche Begegnungen zeigen, dass Vertrauen da ist und auf das Gemeinsame aufgebaut werden kann. Das Herzstück jeder Selbsthilfegruppe ist die persönliche Begegnung, die wieder stattfinden können.

Wenden Sie sich gerne telefonisch an die Selbsthilfeberatung **KIBIS** im Kreis Herzogtum Lauenburg unter **Telefon 04542 – 90 59 250 und 04152- 907 97 14** um zu erfahren, welche Selbsthilfemöglichkeiten Sie haben und den Kontakt zu den Selbsthilfegruppen herzustellen.

Zusätzlich haben viele andere Kontaktmöglichkeiten für sich entdeckt. Dazu gehörten telefonische Kontakte, manchmal per Telefonkette oder Telefonkonferenz und auch viele digitalen Möglichkeiten, auf die wir Sie hinweisen möchten, da sie eine Alternative darstellen können oder auch eine sinnvolle Ergänzung für Selbsthilfe- Begegnungen sind.

Wichtiges Handwerkzeug für die digitale Entwicklung, die sogen. Tools bietet der PARITÄTISCHE Gesamtverband im Projekt #Gleich im Netz mit dem „Webzeugkoffer“

PARITÄTISCHER Gesamtverband: **Neu im Webzeugkoffer - Entscheidungshilfe für Videokonferenz-Tools**  
[https://www.der-paritaetische.de/index.php?id=25&tx\\_news\\_pi1\[news\]=12584&tx\\_news\\_pi1\[controller\]=News&tx\\_news\\_pi1\[action\]=detail&cHash=5aa1c2c22006541a57ff8c516fd08f53](https://www.der-paritaetische.de/index.php?id=25&tx_news_pi1[news]=12584&tx_news_pi1[controller]=News&tx_news_pi1[action]=detail&cHash=5aa1c2c22006541a57ff8c516fd08f53)

## Digitalkompass

Eine umfassende Übersicht über digitale Medien, Onlinedienste, Anwendungen und vieles mehr bietet das Projekt Digital Kompass der BAGSO in Kooperation mit DsiN Deutschland sicher im Netz. Hier gibt es viel zu entdecken. Nehmen Sie sich Zeit dafür.

<https://www.digital-kompass.de/aktuelles/corona-krise-diese-digitalen-angebote-helfen-ihnen-im-alltag>

Antworten auf häufig gestellte Fragen zum Thema Corona-Virus, die fortlaufend aktualisiert werden, bieten das [Land Schleswig-Holstein](#), die auch die aktuellen Richtlinien für den Kreis Herzogtum Lauenburg mit aufzeigen und der [Paritätische Gesamtverband](#).

## Hilfe per Telefon

## Silbernetz

[Silbernetz](#) ist ein Gesprächsangebot für einsame ältere Menschen. Wer einfach mal reden möchte, kann täglich von **8 bis 22 Uhr die kostenfreie Telefonnummer 0800 4 70 80 90** von Silbernetz anrufen.

**Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ (08000-116 016)** leistet Erst- und Krisenunterstützung rund um die Uhr, anonym, in insgesamt 18 Sprachen, barrierefrei.

**Gewalt gegen Kinder und Jugendliche** - telefonischen Beratungsangebote **„Nummer gegen Kummer“ (116 111)** für Kinder und Jugendliche oder das **Elterntelefon (0800 111 0550)**

### **Telefonseelsorge**

Evangelisch: 0800- 111 01 11

Katholisch 0800- 111 02 22

**Seelsorge- Hotline der Nordkirche 0800-4540160 täglich von 14-18 Uhr.** Das Hilfsangebot parallel zu klassischen Telefonseelsorge richtet sich an jeden, unabhängig von Glaube oder Religionszugehörigkeit.