



### Vorteile der online SHG sind:

- Zusammenkunft von Betroffenen aus verschiedenen Regionen
- Erfahrungsaustausch in einem geschützten Rahmen niederschwelliger
- Zugang per Videokonferenz Moderation durch Dystonie-und-Du e.V. Teilnahme kostenlos möglich Gegenseitige
- Ermutigung zur Alltagsbewältigung
- Reduktion und Aufklärung über das Krankheitsbild Hilfestellung nach der
- Diagnose Diskussion über verschiedene Behandlungsmöglichkeiten
- Neue Teilnehmer sind willkommen

Zwischen zwei Terminen stehen Ihnen unsere Beratung des Vereins bei individuellen Fragestellungen zur Verfügung.



## Online-Selbsthilfegruppe

Ansprechpartner: SHO  
Dystonie-und-Du e. V. Email:  
info@dysd.de - mobil +49  
176 32659488

Die Online Selbsthilfegruppe trifft sich in 2024 am **dritten Donnerstag in ungeraden Kalendermonaten um 19.00 Uhr.**

Die Gruppentreffen sind kostenfrei.

Die Gruppe wird gefördert nach § 20 h SGB V:



## Online - Selbsthilfegruppe

### Erfahrungsaustausch über Grenzen hinweg





### Sicherheit und Diskretion

Sicherheit und Diskretion ist  
sehen in einer unserer Gruppe an oberster  
Stelle.

Deshalb erhalten Interessenten  
vor der ersten Teilnahme eine zu  
unterschreibende Datenschutzerklärung  
sowie die geltenden Gruppenregeln,  
Verschwiegenheit, gegenseitigem Respekt  
und moderierter Kommunikation  
anzuerkennen, damit sich jeder auf  
diesesgeschützten Rahmen verlassen kann.

## Liebe Betroffene, Angehörige, Interessierte und Experten,

**Die Dystonie-Erkrankung umschreibt eine Vielzahl von Störungsbildern, bei denen sich in unwillkürliche Muskelkontraktionen, die sich in Krämpfen äußern und es zu schmerzhaftem, nicht steuerbarerem Zusammenziehen und Streckungen von diversen Gelenken (wie unter anderem von Fingergelenken), der Augenmuskulatur, der Halsmuskulatur. uvm. sind kurzzeitige Muskelzuckungen (Myoklonien) oder Tremor (Zittern) möglich, ebenso wie generalisierte oder auf Körperhälften bezogene Spasmen. Da viele Betroffenen oftmals sehr weit auseinander wohnen und sich häufig nicht in Präsenz treffen können, bietet der Verein Dystonie- und-Du e.V. seit Anfang 2022 nunmehr eine Online- Selbsthilfegruppe an. Sie kommt regelmäßig über Videomeeting digital zusammen und ermöglicht somit den Erfahrungsaustausch über Entfernungen hinweg.**

## SELBSTHILFE bedeutet:

