



Vorteile der online SHG sind:

- Zusammenkunft von Betroffenen aus verschiedenen Regionen
- Erfahrungsaustausch in einen 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 2025 am **dritten Donnerstag in ungeraden Kalendermonaten um 19.00 Uhr.**

Die Gruppentreffen sind kostenfrei und Termine werden Ihnen auf unserer Homepage unter www.dysd.de bekanntgegeben. Ihre **Mitgliedschaft** wäre wünschenswert, jedoch nicht Voraussetzung.
Die Gruppe wird gefördert nach § 20 h SGB V:



Online - Selbsthilfegruppe

Erfahrungsaustausch über Grenzen hinweg





Sicherheit und Diskretion

Sicherheit und Diskretion stehen 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 steuerbarem 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:

