



RÜCKENWIND

Infobrief der Selbsthilfekontaktstelle

im Gesundheitsamt, Landkreis Limburg-Weilburg

Oktober 2022



Bildquelle: Pixabay



© S. Braun

Guten Tag liebe Selbsthilfefreundinnen,
guten Tag liebe Selbsthilfefreunde,

der diesjährige Herbst hat uns, dank Ihnen allen, ein absolutes Highlight beschert. Nach zweijähriger, Corona-bedingter Auszeit durften wir wieder einen herausragenden Selbsthilfetag erleben. 50 Selbsthilfegruppen und verschiedene Beratungseinrichtungen aus dem Landkreis boten Betroffenen und ihren Angehörigen kompetente Unterstützung an, dafür möchte ich Ihnen ganz herzlich danken.

Selbsthilfe bedeutet, die eigenen Probleme und deren Lösung selbst in die Hand zu nehmen und im Rahmen der eigenen Möglichkeiten aktiv zu werden. Das haben Sie in den letzten drei Jahren einmal mehr bewiesen und ich freue mich sagen zu können „Corona konnte dem aktiven Wirken der Selbsthilfegruppen nichts anhaben“!

Neue Gruppen haben sich gebildet, zahlreiche neue Online-Angebote sind entstanden und förderten die Vernetzung untereinander. Das alles beweist, dass Werte wie Achtsamkeit, Zusammenhalt und Vertrauen keine leeren Worte sind, sondern insbesondere in der Selbsthilfe gelebt werden. In diesem Sinne, bleiben Sie neugierig, bleiben Sie aktiv und haben Sie eine schöne Herbst- und Winterzeit.

Ihr

Jörg Sauer
Erster Kreisbeigeordneter



Allgemeine Informationen

Bundesweite Selbsthilfevereinigung Fatigatio e.V.



Der Verein Fatigatio e.V. unterstützt und vernetzt Menschen, die am chronischen Erschöpfungssyndrom (Chronic Fatigue Syndrom) erkrankt sind.

Weitere Informationen unter: <https://www.nakos.de/adressen/gruen/idx@1577>
und <https://www.fatigatio.de>

Forderung nach Suizidpräventionsgesetz



„Jeder Mensch, der in einer suizidalen Krise Hilfe sucht, sollte auch Hilfe finden. Um das zu gewährleisten, muss der Gesetzgeber ein Schutzkonzept für Menschen mit Suizidgedanken entwickeln und für die Umsetzung des Konzepts

sorgen. Das fordert ein Zusammenschluss verschiedener Verbände im Papier „Eckpunkte für eine gesetzliche Verankerung der Suizidprävention“.

Quelle und weitere Informationen unter:

<https://www.dag-shg.de/aktuelles/nachrichten/key@2743>

Kompetenznetz Einsamkeit veröffentlicht gebündeltes Wissen über Einsamkeit



**KOMPETENZNETZ
EINSAMKEIT**

„Besonders durch die Corona-Pandemie hat das Thema Einsamkeit mehr Aufmerksamkeit bekommen und die gesellschaftliche Bedeutung wird in der Öffentlichkeit immer deutlicher

*wahrgenommen. Um Einsamkeit vorzubeugen und zu bekämpfen, stellt das Kompetenznetz Einsamkeit (KNE) das Wissen von Fachexpert*innen gebündelt in Expertisen zur Verfügung. Acht dieser Online-Broschüren wurden bisher veröffentlicht, beispielsweise über gesundheitliche, psychologische und gesellschaftliche Folgen von Einsamkeit.“*

Quelle und weitere Informationen unter:

<https://www.nakos.de/aktuelles/nachrichten/key@8878> oder

<https://kompetenznetz-einsamkeit.de/>

Kongress des Ärzte- und Ärztinnenverbandes zum Thema Long COVID

Am 18. und 19. November 2022 findet der erste hybride Kongress des Ärzte- und Ärztinnenverbandes Long COVID statt. Das Programm behandelt Grundlagenforschung zum Krankheitsbild, medizinische Versorgung und aktuelle Behandlungsansätze, aber auch verschiedene Betroffenenorganisationen bieten Vorträge an.

Quelle und weitere Informationen unter: <https://www.nakos.de/aktuelles/termine/key@8965>



Allgemeine Informationen

Podcast-Tipp: Förderung in der Selbsthilfe



„Detlef Fronhöfer war 25 Jahre lang bei der AOK Nordost für die Selbsthilfeförderung zuständig [...] Bei „HELP FM – der Selbsthilfe-Podcast“ von SEKIZ Potsdam spricht Fronhöfer über seine langjährigen Erfahrungen. So gibt er beispielsweise Einblicke in die Prozesse bei Projektbewilligungen und die Entwicklung der Selbsthilfeförderung seit 1992.“

Quelle und weitere Informationen unter:

<https://open.spotify.com/episode/7DwyjyM8aZaszNLN0sE47X>

Offener Umgang mit sensiblen Themen: ARD-Podcast „tabularasa – weg mit Tabus“



„Alkoholabhängigkeit bei jungen Menschen, Wochenbettdepression und Angst vor dem Tod: Im Podcast sprechen fünf Journalistinnen über Themen, die sonst oft als Tabu behandelt werden. Sie reden mit Menschen, die selbst betroffen sind, fragen Expert*innen und suchen nach Lösungsansätzen und einem besseren gesellschaftlichen Umgang mit Tabus.“

Quelle und weitere Informationen unter:

<https://schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de/aktuell/podcast-tipp-tabularasa-weg-mit-tabus/>

Angehörige von Menschen mit einer psychischen Erkrankung

Im Podcast „Angehören“ tauschen sich Eltern, erwachsene Kinder, Partner*innen und Freund*innen von Menschen mit einer psychischen Erkrankung aus. Sie bringen verschiedene Perspektiven mit und besprechen Herausforderungen, Ängste und Sorgen, die eine psychische Erkrankung in der Familie mit sich bringt.

Quelle und weitere Informationen unter: <https://angehoeren-podcast.de/podcast/>

Aktiv Leben mit Krebs



Informationen rund um die Themen Bewegung, Ernährung, Nichtrauchen und Sonnenschutz: In der Broschüre „Aktiv leben mit Krebs“ und auf der Internetplattform finden Betroffene zahlreiche Informationen und kurze Videos.

Quelle und weitere Informationen unter:

<https://aktivmitkrebs.de/>



Aktuelles aus der Selbsthilfekontaktstelle

Tag der Selbsthilfe 2022 - Teilnahmerecord beim Tag der Selbsthilfe



Bildunterschrift: Eröffnung des Selbsthilfetages (von links):
Erster Kreisbeigeordneter Jörg Sauer, Moderatorin Inge
Michels, Michelle Bautz (Leiterin Selbsthilfekontaktstelle),
Kirsten Eckenberg (Leiterin Gesundheitsamt) und
Kreistagsvorsitzender Joachim Veyhelmann.

Limburg-Weilburg. Der Erste Kreisbeigeordnete Jörg Sauer und Michelle Bautz von der Selbsthilfekontaktstelle des Landkreises Limburg-Weilburg haben sich mit dem Tag der Selbsthilfe sehr zufrieden gezeigt. In der Limburger Stadthalle sowie auf dem Europaplatz präsentierten sich 50 Selbsthilfegruppen aus dem Landkreis sowie Beratungseinrichtungen. Zahlreiche Interessierte waren gekommen, um sich dort kostenlos zu informieren. Jörg Sauer hatte die Eröffnung gemeinsam mit dem Kreistagsvorsitzenden Joachim Veyhelmann und der Leiterin des Gesundheitsamtes, Kirsten Eckenberg, vorgenommen. Unter den zahlreichen

Gästen befanden sich auch die Hünfeldener Bürgermeisterin Silvia Scheu-Menzer sowie die Landtagsabgeordneten Andreas Hofmeister und Tobias Eckert.

Betroffene aus vielen Bereichen und ihre Angehörige fanden beim Tag der Selbsthilfe viele kompetente Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner, die meist eigene Erfahrungen mit Krankheiten, Behinderungen, Süchten, psychischen Erkrankungen und vielen anderen Themen haben. Es gab aber auch über den ganzen Tag interessante Fachvorträge sowie spannende Mitmachaktionen. So konnten die Gäste in einem Alterssimulationsanzug oder auf einem Demenzparcours austesten, wie es sich anfühlt, gebrechlich zu sein. Angeboten wurde zudem ein Dunkelkaufhaus, wo die Besucherinnen und Besucher erleben konnten, wie es ist, blind zu sein. Im Konferenzraum fand eine Podiumsdiskussion „Von Selbsthilfe lernen“ statt. Dort sprachen mehrere Expertinnen und Experten über die Fragen „Wie kann eine Arzt-Patienten-Beziehung gelingen?“ und „Was braucht die Selbsthilfe jetzt und in Zukunft?“.



Aktuelles aus der Selbsthilfekontaktstelle

Tag der Selbsthilfe 2022 - Teilnahmerecord beim Tag der Selbsthilfe



Landrat Michael Köberle und Erster Kreisbeigeordneter Jörg Sauer freuten sich, dass nach Corona-bedingter, zweijähriger Abstinenz des Selbsthilfetages die Veranstaltung von den Selbsthilfegruppen derart stark nachgefragt wurde, dass ein Teilnahmerecord zu verzeichnen war. Jörg Sauer ist ebenso begeistert von der stetig zunehmenden Zahl an Selbsthilfegruppen im Landkreis Limburg-Weilburg, die mittlerweile fast alle Themen abdecken. „Es

besteht ein Bedürfnis der Menschen nach Ansprache“, sagte der Erste Kreisbeigeordnete: „Betroffene und Angehörige suchen kompetente Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner, an die sie sich wenden können“. Der Tag der Selbsthilfe spiegele die Breite des Angebotes in der Region wieder. In den Selbsthilfegruppen gebe es viele Menschen, die selbst eine ähnliche Geschichte hätten und dann anderen in derselben Situation mit Rat und Tat zur Seite stehen könnten.



Ihre Meinung ist uns wichtig! Bewertung des Tags der Selbsthilfe 2022

Sie waren am 1.10.2022 dabei und haben den Tag der Selbsthilfe 2022 besucht oder waren beteiligt? Wir freuen uns über Ihr Feedback! Wie hat Ihnen der Tag der Selbsthilfe gefallen? Was sind Ihre Wünsche?

Bewerten Sie den Tag der Selbsthilfe 2022 noch bis zum 31.10.2022 unter folgendem Link:

<https://easy-feedback.de/Tag-der-Selbsthilfe-2022/1532361/F205gR>

Vielen Dank!



Aktuelles aus der Selbsthilfekontaktstelle

Jubiläum



In diesem Jahr feiert die Selbsthilfegruppe „Lebertransplantierte Deutschland e.V. im Landkreis Limburg-Weilburg“ ihr 25-Jähriges Jubiläum. Die Gruppe ist damit seit 1997 in und um Limburg herum aktiv. Die Selbsthilfekontaktstelle und der Landkreis

Limburg-Weilburg gratuliert der Selbsthilfegruppe ganz herzlich und dankt für ihren langjährigen Einsatz und ihr Engagement im Bereich der Selbsthilfe.

Selbsthilfe-Werkstatt 2023 – Von Selbsthilfe für Selbsthilfe

Wir stoßen in der Selbsthilfe immer wieder auf Themen, die viele Selbsthilfegruppen gleichzeitig beschäftigen und bei denen viele alleine nicht weiterkommen! Genau darauf zielt die Selbsthilfewerkstatt ab, füreinander da zu sein und mit Rat und Tat zur Seite zu stehen! Ab dem Frühjahr 2023 planen wir wieder eine Selbsthilfewerkstatt aus einer Mischung aus Präsenz und virtuell für alle Mitglieder der Selbsthilfegruppen (nicht nur die Gruppenleiter/innen)!

Bereits im ersten Halbjahr 2022 konnten wir die Selbsthilfe-Werkstatt ins Leben rufen und bereits einige Themen online anbieten, in den Mitgliedern aus Selbsthilfegruppen zu bestimmten Themen ihr Know-how und ihr Wissen mit anderen Selbsthilfegruppen teilen.

Welche Themen würden Sie interessieren? Wo würde Ihrer Meinung nach in Ihrer Gruppe Schulungsbedarf bestehen? Ideen und Vorschläge können gerne unter selbsthilfewerkstatt2023@googlemail.com eingereicht werden!

Termine 2022 der Selbsthilfekontaktstelle

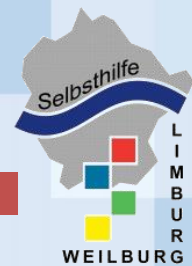
- **Jahrestreffen 2022:** Donnerstag, 10. November 2022, 18.00 Uhr

Neue Gruppen in Gründung

Folgende Selbsthilfegruppen wurden neu gegründet:

- SHG Prostataerkrankungen - Weinbach

Bitte melden Sie sich bei Interesse an einer Selbsthilfegruppe gerne bei Ihrer Selbsthilfekontaktstelle oder geben Sie es an Interessierte weiter.



Aktuelles aus der Selbsthilfekontaktstelle

Nutzung Gruppenraum Rückenwind

Leider steht uns der Gruppenraum in der Diezer Straße 13 nur noch bis zum 31.12.2022 zur Verfügung. Wir werden uns schnellstmöglich um Ersatz und neue Räumlichkeiten kümmern, damit Ihnen auch weiterhin kostenfreie Räume für Ihre Gruppentreffen zur Verfügung stehen. Bitte kümmern Sie sich zwischenzeitlich zunächst um räumlichen Ersatz für Ihre Gruppentreffen, bis wir eine Alternative gefunden haben. Bis zum 31.12.2022 dürfen Sie unseren Gruppenraum gerne noch nutzen. Bitte tragen Sie dafür Sorge, dass bis zum 31.12.2022 all Ihre Materialien und persönliches Gruppeninventar von Ihnen weggeräumt werden. Vielen Dank!

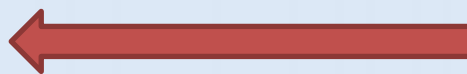
Wir halten Sie über die weiteren Entwicklungen auf dem Laufenden.

Eigene Veröffentlichungen

Wenn Sie möchten, veröffentlichen wir im „Rückenwind“ auch sehr gerne Neuigkeiten, Veranstaltungstermine und Aktuelles aus Ihren Selbsthilfegruppen. Den Text hierzu senden Sie uns bitte bis zum 1.12.2022 als Word-Datei an selbsthilfe@limburg-weilburg.de.

Kontakt

Michelle Bautz
Telefon: 06431 296-635
Mobil: **0160-90714155**



Erreichbarkeit:
Di., Mi., Do.: 8:00-14:00

E-Mail: selbsthilfe@limburg-weilburg.de
Internet: www.selbsthilfe-limburg-weilburg.de



Impressum

Herausgeber: Landkreis Limburg-Weilburg, Selbsthilfekontaktstelle im Gesundheitsamt
Fachdienst Grundsatzangelegenheiten und Verwaltung, Kreishaus, 2. OG, Zimmer 210,
Schiede 43, 65549 Limburg a. d. Lahn.

Redaktion: Inhaltlich Verantwortlicher gemäß § 10 Absatz 3 MDStV: Daniel Stenger (Anschrift wie oben)