



Infobrief der Selbsthilfekontaktstelle

im Gesundheitsamt, Landkreis Limburg-Weilburg

Januar 2023



Bildquelle: Pixabay



© Fotostudio Sascha Braun

Guten Tag liebe Selbsthilfefreundinnen,
guten Tag liebe Selbsthilfefreunde,

ich hoffe, dass Sie und Ihre Familien ein erholsames
Weihnachtsfest hatten und gut in das neue Jahr 2023 gestartet
sind.

Zum Jahreswechsel neigt man dazu das vergangene Jahr
revuepassieren zu lassen und zu resümieren. Ein Jahr, aus dem
wir das Thema Pandemie nicht gänzlich verbannen konnten,
jedoch deutliche Fortschritte im Miteinander gemacht haben.

Persönliche Begegnungen und ein direkter Austausch haben wieder stattgefunden,
dabei ist mir besonders positiv der sehr erfolgreiche Tag der Selbsthilfe Anfang Oktober
in Erinnerung geblieben. Unter allen guten Wünschen und Vorsätzen zum Jahresbeginn
hat mir ein Ausspruch besonders gefallen, den ich gerne mit Ihnen teilen möchte:

„Beginne nicht mit einem guten Vorsatz, sondern mit einer kleinen Tat“.

In diesem Sinne freue ich mich auf ein glückliches, gesundes und gemeinsames neues
Jahr.

Ihr

Jörg Sauer

Erster Kreisbeigeordneter



Allgemeine Informationen

Selbstmanagement bei Long-Covid: AOK startet Online-Angebot

Das Online-Angebot „Long-Covid-Coach“ der AOK soll beim Selbstmanagement Betroffener mit Long-Covid helfen. *„Die Symptome von Long und Post Covid sind sehr vielfältig und umfassen unter anderem Schlaflosigkeit, Energiemangel, Luftnot, kognitive Störungen und psychische Beschwerden. In insgesamt 26 Erklär- und Übungsvideos gibt die AOK diverse konkrete Tipps zum Umgang mit den Symptomen und informiert über den aktuellen Wissensstand zur Erkrankung.“*

Quelle und weitere Informationen unter:

<https://www.nakos.de/aktuelles/nachrichten/key@8989> sowie <https://www.aok.de/pk/long-covid/>

Hilfe bei Long Covid - Neues NAKOS-Faltblatt über Selbsthilfeangebote



Im neuen NAKOS-Faltblatt „Hilfe nach Covid-19 – Vielfalt und Vorteile von Selbsthilfegruppen“ erhalten Interessierte hilfreiche Tipps und Hilfsangebote zur Suche nach einer passenden Selbsthilfegruppe. Die Corona-Pandemie hat bei vielen Menschen zu Unsicherheiten geführt, der Austausch mit anderen Betroffenen kann helfen einen Weg im Umgang mit der Erkrankung zu finden.

Quelle und weitere Informationen unter:

<https://www.nakos.de/aktuelles/nachrichten/key@9155>

Netzwerk der Charité: Aktuelle Informationen zu Post-Covid

Das Post-COVID-Syndrom geht mit einer Vielzahl von Beschwerden einher. Auf der Website der Charité finden Sie hier weiterführende Informationen. Hier finden Sie den aktuellen Stand der Erkenntnis und hilfreiche weiterführende Links und Medien zusammengefasst.

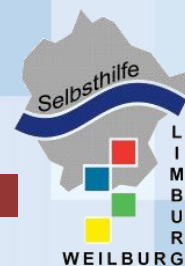
Quelle und weitere Informationen:

https://pcn.charite.de/informationen_fuer_patientinnen_und_patienten/

Neue Aufklärungsvideos über PEM und Pacing

Die Patient*innenorganisationen Long COVID Deutschland (LCD) und die Deutsche Gesellschaft für ME/CFS haben zwei Aufklärungsvideos mit Unterstützung der Charité Berlin und der TU München produziert, um über Post-Exertionelle Malaise (PEM) und das sog. „Pacing“ aufzuklären. *„PEM, oft auch „Crash“ genannt, beschreibt eine unverhältnismäßige Verschlechterung der Symptomatik nach körperlicher, kognitiver oder mentaler Anstrengung. PEM ist das Kernsymptom der Erkrankung Myalgische Enzephalomyelitis / Chronisches Fatigue-Syndrom (ME/CFS) und kommt zudem auch bei einem Teil der Long COVID-Erkrankten vor.“* Grundlegend wichtig ist es das Auftreten frühzeitig zu erkennen und mit dem „Pacing“ als Strategie zum Energiemanagement, die Prognose zu verbessern.

Quelle und weitere Informationen unter: <https://longcoviddeutschland.org/>
sowie: <https://www.mecfs.de/>



Selbsthilfeförderung

Neufassung des Leitfadens zur Selbsthilfeförderung für 2023

Der Vorstand des GKV-Spitzenverbandes hat eine Neufassung des Leitfadens zur Selbsthilfeförderung mit Wirkung zum 01.01.2023 beschlossen. *„Die Änderungen betreffen im Wesentlichen die förderfähigen Ausgaben im Rahmen der kassenartenübergreifenden Pauschalförderung. Hier wurden Konkretisierungen und Erweiterungen vorgenommen. Hierdurch soll für Selbsthilfeorganisationen, -gruppen und -kontaktstellen deutlicher werden, welche Ausgaben sie mit der GKV-Förderung bestreiten können (und welche nicht).“*

Quelle, weitere Informationen sowie den aktuellen Leitfaden zum Download unter:

www.gkv-spitzenverband.de

GKV-Selbsthilfeförderung: Seminar-Angebot der AOK Hessen für Selbsthilfegruppe

Im Januar und Februar werden insgesamt vier Termine zur Selbsthilfeförderung 2023 für neue und bestehende Gruppen angeboten. Ziel ist die Information und Aufklärung zu den Fördermöglichkeiten und dem Förderverfahren der gesetzlichen Krankenkassen in Hessen unter Berücksichtigung der Gesetzgebung. Es werden alle Themen von der Antragstellung bis zur Nachweiserbringung behandelt.

Weitere Online-Seminare folgen zu den Themen Recht für Selbsthilfegruppen und zur rechtlichen Situation in der virtuellen Selbsthilfe. Auch die Themen „Stressreduktion durch Resilienz“ und „Gesundheit und Ordnung – hängt das zusammen“, werden erneut angeboten.

Mehr Informationen zu den einzelnen Seminaren und auch die Möglichkeit zur Anmeldung unter:

www.aok.de/mk/hessen/selbsthilfe-seminare/startseite

GKV-Selbsthilfeförderung

Die Pauschalförderanträge für 2023 stehen bereit und können bis spätestens 31.3.2021 bei der AOK Hessen mit Originalunterschrift gestellt werden. Die entsprechenden Formulare finden Sie ab sofort auf der folgenden Seite:

<https://www.gkv-selbsthilfefoerderung-he.de/selbsthilfegruppen-antraege/>



Aktuelles aus der Selbsthilfekontaktstelle

Termine 2023 der Selbsthilfekontaktstelle

- Jahresfahrt der Selbsthilfegruppen nach Heidelberg/Mannheim:

(Termin wird noch zeitnah gesondert bekannt gegeben)

- **Gesamttreffen 2023:** Dienstag, 4. Juli 2023

- **Jahrestreffen 2023:** November 2023



Neue Gruppen in Gründung

Folgende Selbsthilfegruppen werden zeitnah neu gegründet:

- SHG Männer mit Missbrauchserfahrungen/ SHG Frauen mit Missbrauchserfahrungen
- SHG Ehlers-Danlos-Syndrom (EDS)/ Hypermobilität

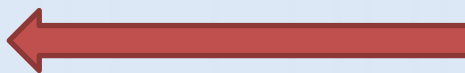
Bitte melden Sie sich bei Interesse an einer Selbsthilfegruppe gerne bei Ihrer Selbsthilfekontaktstelle oder geben Sie es an Interessierte weiter.

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 20.3.2023 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: Fachdienstleitung
(Anschrift wie oben)