



RÜCKENWIND

Infobrief der Selbsthilfekontaktstelle im Gesundheitsamt, Landkreis Limburg-Weilburg Juli 2022



Bildquelle: Pixabay



© S. Braun

„Wer sich im Sommer über die Sonne freut, trägt sie im Winter in seinem Herzen“

Liebe Selbsthilfefreundinnen und Selbsthilfefreunde,

dieser Spruch klingt nach einer guten Strategie, sich schon jetzt gegen den „Winterblues“ zu wappnen. Möglicherweise war es aber dem einen oder anderen von Ihnen auch schon zu heiß, denn der Sommer bescherte uns dieses Jahr bereits im Juni Temperaturen bis an die 40° C. In diesem Fall empfehlen wir genügend flüssige Getränke in

Form von Mineralwasser oder ungesüßten Tees sowie leichte Speisen zu sich zu nehmen und sich mit dieser Ausgabe des „Rückenwinds“ ein schattiges Plätzchen zu suchen.

Gedanklich befinden wir uns bereits jetzt im Herbst, denn die Vorbereitungen für den Tag der Selbsthilfe am 1. Oktober 2022 sind in vollem Gange, ebenso wie die Planung eines Gesamttreffens für alle Mitglieder von Selbsthilfegruppen.

Wir freuen uns auf die persönlichen Kontakte mit Ihnen und wünschen bis dahin eine angenehme und vor allem gesunde Sommerzeit.

Ihr

Jörg Sauer

Erster Kreisbeigeordneter

Allgemeine Informationen

Neue KundiG-Kurse zur Stärkung der digitalen Gesundheitskompetenz

Die Patientenuniversität der Medizinischen Hochschule Hannover bietet ab August wieder KundiG-Kurse zur Stärkung der digitalen Gesundheitskompetenz an. Mit dem Titel "Klug und digital durch das Gesundheitswesen" stellt der Kurs ein sechswöchiges Online-Angebot für Menschen mit chronischen Erkrankungen, deren Angehörigen und weitere Interessierte zur Verfügung. Er behandelt Fragen etwa zu elektronischen Rezepten oder Videosprech-stunden. Die NAKOS ist einer von fünf Kooperationspartnern im KundiG-Projekt.

Weitere Informationen unter: <https://www.patienten-universitaet.de/content/kundig-kurse>

Aktionswoche Selbsthilfe 2022

Die Aktionswoche Selbsthilfe 2022 des Paritätischen Gesamtverband findet unter dem Motto „Wir hilft“ vom 3.-11. September 2022 statt und lädt dazu alle Gruppen, Organisationen und Kontaktstellen ein sich daran zu beteiligen. Die Woche bietet eine Plattform, um Angebote und Initiativen gesellschaftlich bekannt zu machen und um den Austausch von Selbsthilfe-aktiven zu fördern. Bundesweit finden in diesem Rahmen Informationsveranstaltungen und Aktionen in der Selbsthilfe statt. Am 1. September 2022 ist eine Auftaktveranstaltung zur Aktionswoche geplant.

Alle Informationen rund um die Aktionswoche finden Sie unter: www.wir-hilft.de

Bundesweite Woche des bürgerschaftlichen Engagements

Die bundesweite "Woche des bürgerschaftlichen Engagements" findet in diesem Jahr vom 9. bis 18. September 2022 statt. Der Veranstaltungskalender ist freigeschaltet und kann eingesehen werden. Wer selbst eine Aktion oder Veranstaltung anbieten möchte, kann diese online eintragen, um sie zu bewerben. Ziel ist es „*die Vielfalt und Bedeutung von Engagement sichtbar zu machen und zu würdigen.*“

Quelle und weitere Informationen unter: <https://www.engagement-macht-stark.de/>

Neues Informations-Angebot der BZgA zu Long Covid online

Das Online-Fachportal www.longcovid-info.de von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) stellt umfassende Informationen zu Long Covid zusammen. Im Portal ist auch die deutschlandweite Liste von Corona-Selbsthilfegruppen zu finden, die seit 2020 von der NAKOS kontinuierlich aufgebaut und gepflegt wird.

Mit dem Krankheitsbild „Long Covid“ tauchen auch viele neue Herausforderungen auf. Sich mit Anderen über die Erfahrungen und Folgen der Corona-Infektion auszutauschen kann eine hilfreiche Unterstützung sein.

Weitere Informationen unter: www.bzga.de sowie www.longcovid-info.de

Allgemeine Informationen

Innovative App "Meeting Me" der KISS Stuttgart

Die KISS Stuttgart veröffentlicht mit "Meeting Me" die erste App für virtuelle Gruppentreffen mit bis zu 15 Teilnehmenden, die speziell auf die Bedarfe von Selbsthilfegruppen abgestimmt ist. „Die DSGVO-konforme Software darf kostenfrei von allen Gruppen genutzt werden, ist für PC, Tablets und Smartphone (Android und iOS) verfügbar und plattformübergreifend auf Deutsch und Englisch nutzbar.“

Möglichkeit des Downloads der APP unter: <https://meeting-me.de>

Quelle + weitere Informationen unter: <https://www.nakos.de/aktuelles/nachrichten/key@8683>

BAGP-Informationsbroschüre frisch überarbeitet

Mit ihrer Broschüre „Patientenrechte - Ärztepfllichten“ liefert die Bundesarbeitsgemeinschaft der Patient*innenstellen (BAGP) einen Leitfaden für die Patientenberatung bei Fragen von Ratsuchenden. So geht es beispielsweise um das Einsichtsrecht in die Patientenakte, um den Umfang der ärztlichen Aufklärung oder Therapiemöglichkeiten für konkrete Eingriffe oder Behandlungen. Die Broschüre „Patientenrechte und Ärztepfllichten“ wurde nun komplett überarbeitet.

Download Broschüre: https://www.bagp.de/images/bagp/web2-BAGP_PRAP_2022_A4.pdf

Quelle und weitere Informationen unter: <https://www.bagp.de>

SWR-Podcast zu Selbsthilfegruppen

In der Podcast-Folge vom 24. Juni 2022 des SWR mit dem Titel „Selbsthilfegruppen – Was bringt der Austausch unter Betroffenen?“ sprach Autor Jan Teuwsen mit verschiedenen Expert*innen. Unter anderem mit Mitgliedern aus Selbsthilfegruppen zu Long Covid, chronischen Darmerkrankungen und Multiple Sklerose. Auch Jürgen Matzat, Selbsthilfe-experte und Gründungsmitglied der DAG SHG, kam zu Wort.

Link zum Beitrag: <https://www.swr.de/swr2/wissen/selbsthilfegruppen-was-bringt-der-austausch-unter-betroffenen-100.html>

knw-Ausbildungsgänge zum „Kompetenz-Peer“ und „Transitionscoach“

Für Eltern eines Kindes mit einer chronischen Erkrankung oder Behinderung, junge Erwachsene, die ein Geschwister mit einer chronischen Erkrankung oder Behinderung haben, Jugendliche und junge Erwachsene, die selbst von einer chronischen Erkrankung oder Behinderung betroffen sind oder Mitarbeitende in der Selbsthilfe gibt es vom Kindernetzwerk ab August/November 6-monatige Ausbildungsgänge zum „Kompetenz-Peer“ oder „Transitionscoach“. Damit können Angehörige und /oder Betroffene ihre Erfahrung nutzen, um Familien mit einem chronisch kranken/behinderten Kind zu unterstützen. Möglichkeit zur Anmeldung unter: info@kindernetzwerk.de oder 06021-454400.

Quelle und weitere Informationen unter: www.kindernetzwerk.de



Selbsthilfeförderung

Pauschalförderung

Die gesetzlichen Krankenkassen (GKV) in Hessen unterstützen die Arbeit der gesundheitsbezogenen Selbsthilfegruppen und -verbände. Die Förderung der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe im Rahmen der kassenartenübergreifenden Pauschalförderung wird als finanzielle Unterstützung der regelmäßigen selbsthilfebezogenen Aufgaben verstanden. Anträge auf Folgeförderungen können bis zum **31.08.2022** eingereicht werden (Gefördert werden Selbsthilfegruppen, die bereits einen fristgerechten ersten Antrag im Förderjahr gestellt haben). Neu gegründete Selbsthilfegruppen können jeweils bis zum **30. November** eines Jahres einen Antrag stellen.

Quelle und weitere Informationen unter: [GKV Hessen – GKV \(gkv-selbsthilfefoerderung-he.de\)](https://www.gkv-selbsthilfefoerderung-he.de)

Projektförderung

Krankenkassenindividuelle Projektförderung durch die gesetzlichen Krankenkassen ist bei geplanten Aktionen sowie Corona-bedingten, zeitlich begrenzten Maßnahmen möglich. Dazu wenden Sie sich an die jeweilige Krankenkasse. Die entsprechenden Kontaktpersonen finden Sie auf der folgenden Homepage:

<https://www.gkv-selbsthilfefoerderung-he.de/ansprechpartner/ii-projektfoerderung/>



Projektförderung durch die DAK Gesundheit in Limburg



Auch die DAK Gesundheit in Limburg vergibt Projektgelder. Gefördert werden Projekte (gezielte und zeitlich begrenzte Vorhaben und Aktivitäten), die über das bereits bestehende Selbsthilfeangebot hinausgehen und nicht regelmäßig stattfinden. Die Beantragung der Förderung ist ganzjährig möglich. Weitere Informationen zur Projektförderung der DAK in Limburg erteilt Frau Miriam Ilzhöfer: Tel. 06431 21599 6342, E-Mail: miriam.ilzhoefer@dak.de.

Weitere Informationen unter:

<https://www.dak.de/dak/leistungen/selbsthilfefoerderung-2164152.html>



Aktuelles aus der Selbsthilfekontaktstelle

Selbsthilfewegweiser 2022 aktualisiert

Die Broschüre „Selbsthilfewegweiser“ wurde überarbeitet. In der Ausgabe 2022 finden Sie alle aktuellen Selbsthilfegruppen und Beratungseinrichtungen im Landkreis Limburg-Weilburg. Sollten Sie gedruckte Exemplare benötigen wenden Sie sich gerne an die Selbsthilfekontaktstelle. Online ist das Verzeichnis zu finden unter:

[2022_07_SHG-Verzeichnis_aktuell.pdf \(landkreis-limburg-weilburg.de\)](https://www.landkreis-limburg-weilburg.de/2022_07_SHG-Verzeichnis_aktuell.pdf)

Selbsthilfe-Wegweiser 2022

Selbsthilfegruppen im Landkreis Limburg-Weilburg



NEU:

**Jetzt
online!**





Aktuelles aus der Selbsthilfekontaktstelle

Tag der Selbsthilfe 2022

Unter dem Motto „Gemeinsam sind wir stark“ präsentieren sich in diesem Jahr – nach 2-jähriger Corona-bedingter Pause – endlich wieder die Selbsthilfegruppen aus dem Landkreis Limburg-Weilburg und Umgebung am Tag der Selbsthilfe in der Stadthalle und auf dem Europaplatz in Limburg. In der Zeit von 10-15 Uhr dreht sich an diesem Tag alles rund um das Thema Selbsthilfe und Gesundheit. Teilnehmende Selbsthilfegruppen informieren über ihre wichtige Funktion in der gesundheitlichen Versorgung. Besucher können sich über das facettenreiche Angebot von Selbsthilfegruppen und Beratungseinrichtungen informieren. Zudem finden interessante Fachvorträge zu verschiedenen gesundheitlichen Themen, eine Podiumsdiskussion sowie verschiedene Aktionen statt.

Mut
Wir laden Sie ein!
Vielfalt
„Gemeinsam sind wir stark“
Begegnung
TAG DER SELBSTHILFE
Samstag, 1. Oktober 2022, 10 bis 15 Uhr

auf Augenhöhe
Stadthalle Limburg und Europaplatz
Austausch
Präsentation und Fachvorträge • Marktplatz der Beratung
Aktionsfläche auf dem Europaplatz (gegenüber Galeria)

Veranstalter: Selbsthilfegruppen und Selbsthilfekontaktstelle des Landkreises Limburg-Weilburg mit freundlicher Unterstützung der Stadt Limburg.

www.selbsthilfe-limburg-weilburg.de

Gefördert durch die GKV-Selbsthilfeförderung



Aktuelles aus der Selbsthilfekontaktstelle

Tag der Selbsthilfe 2022

Programm

Stadthalle

10:00 Uhr: **Eröffnung im Foyer**

Konferenzraum:

10:30 Uhr: **Podiumsdiskussion „Von Selbsthilfe lernen“**

1. „Auf Augenhöhe“:

Wie kann die Arzt-Patienten-Beziehung gelingen?
(VertreterInnen aus Medizin, Sozial- und Gesundheitswesen)

2. „Perspektivwechsel und Zukunftsblick“:

Was braucht die Selbsthilfe jetzt und in Zukunft?!
(VertreterInnen aus Politik, Land und Kreisebene)12:00 Uhr: **Pflegekampagne #nächstenpflege**(Paul Weimann, VdK Landesvorsitzender,
Sozialverband VdK Hessen-Thüringen)12:45 Uhr: **„Organspende rettet Leben“**(PD Dr. Michael Fries, Chefarzt und Transplantations-
beauftragter St. Vincenz Krankenhaus Limburg,
Mariele Höhn, Lebertransplantierte Deutschland e. V.)13:30 Uhr: **„Schwerbehindert im Berufsleben“**

(Daniela Pielok, Integrationsfachdienst VIS e. V.)

14:15 Uhr: **„Ängste und Panik – Was hilft mir?“**(Carsten Höhler, Psychosoziale Kontakt- und
Beratungsstelle, Diakonisches Werk)

Kleiner Saal:

10:30 Uhr: **„Loslassen & Entspannen –
wenn es doch nur so einfach wäre?“**(Bernadette Fuchs-Buchholz,
Entspannungstherapeutin)11:30 Uhr: **„Anders...doch höchst sympatisch!“****Gesundheit und Begleiterkrankungen bei ADHS**
(Richarda Seidel, SHG ADHS bei Erwachsenen)12:15 Uhr: **Vorstellung des AdP e. V. –****Bauchspeicheldrüsenerkrankte**
(Ansgar Geilich, Regionalgruppenleiter AdP)13:00 Uhr: **„Salutogenese – Gesundheitsförderung“**(Alexander Schönsiegel,
VIS e.V. – Fachstelle Suchtprävention)13:45 Uhr: **„Wie machen wir uns das Leben leichter? –
Hilfsmittel bei körperlichen Beeinträchtigungen“**(Tanja Gruschke und Sindy Özmen,
SHG Muskelerkrankte und Kontaktpersonen
der DGM)In der Stadthalle und auf dem Europaplatz finden während der
Veranstaltung Mitmach- und Selbstwahrnehmungs-Aktionen sowie
Präsentationen an verschiedenen Stationen statt, u. a.:

- Alkoholfreier Cocktailstand
 - „Der Rote Teppich“ – Fotobox-Aktion
 - Fahnenmeer
 - Dunkelkaufhaus
 - Demenzparcours
 - Alterssimulationsanzug
- u. v. m

Die Veranstaltung wird
in Gebärdensprache übersetzt.

**Veranstalter: Selbsthilfegruppen und Selbsthilfekontaktstelle
des Landkreises Limburg-Weilburg mit
freundlicher Unterstützung der Stadt Limburg**

Aktuelle Hinweise zu Kontaktbeschränkungen, Impfangeboten und Teilnahme-
voraussetzungen für diese Veranstaltung erhalten Sie über untenstehenden
QR-Code oder auf unserer Homepage.



www.selbsthilfe-limburg-weilburg.de

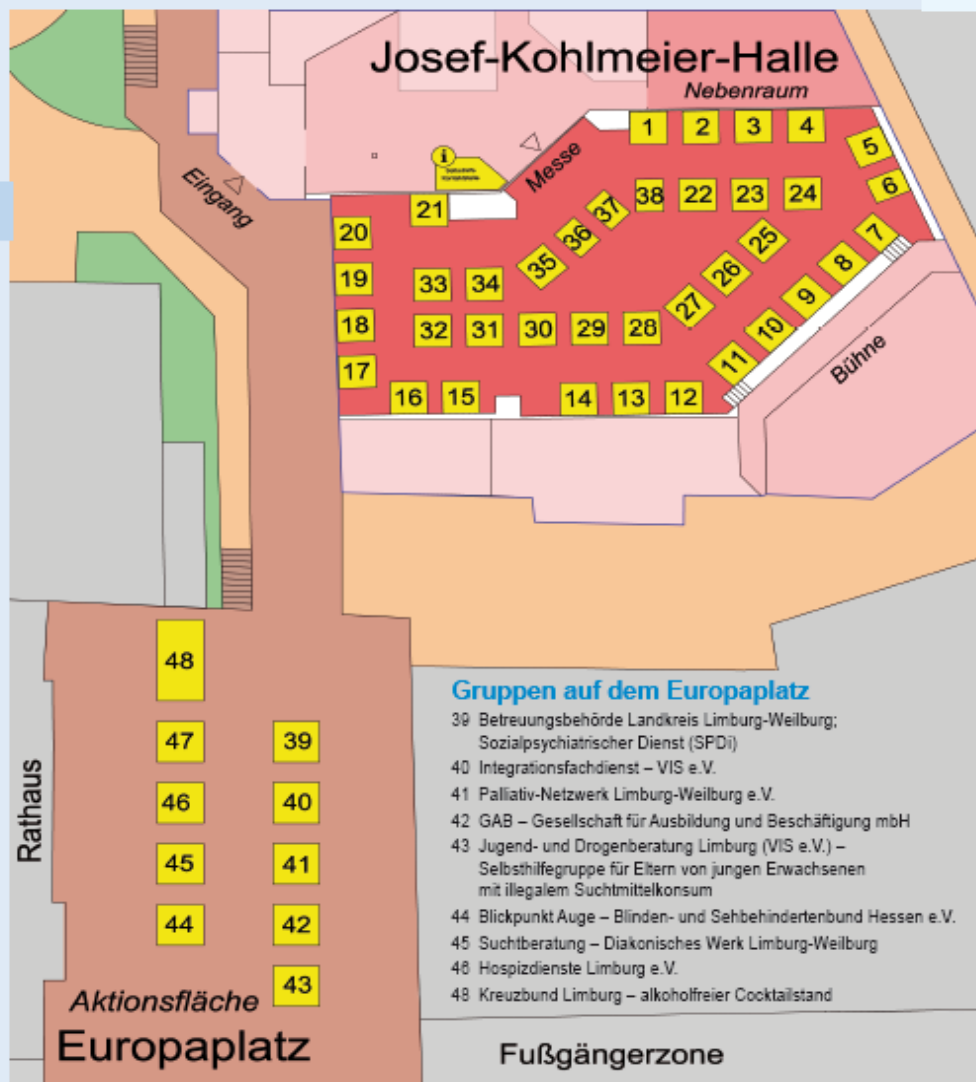
Mit freundlicher Unterstützung durch die GKV-Selbsthilfeförderung





Aktuelles aus der Selbsthilfekontaktstelle

Tag der Selbsthilfe 2022



Gruppen im Großen Saal

- | | |
|--|---|
| 1 Limburger und Weilburger Diabetiker Selbsthilfegruppe | 21 Adipositas SHG Hünfelden |
| 2 Kreuzbund Limburg | 23 SHG Herz Weilburg |
| 3 Knochengesundheit für Osteoporose-Patienten Limburg e. V. | 24 Sonnenblume – SHG gegen Ängste und Depressionen |
| 4 Gesprächskreis Fibromyalgie Limburg der Rheuma-Liga Hessen | 25 Knochengesundheit für Osteoporose-Patienten Weilburg e. V. |
| 5 Muskelerkrankte Limburg-Weilburg und DGM | 26 AdP e. V. – Regionalgruppe Wiesbaden-Rheingau |
| 6 Ambulanter Kinder- und Jugendhospizdienst Bärenherz/
Kinderhospiz Bärenherz | 27 SHG für Angehörige an Demenz erkrankter Menschen |
| 7 Pflegende Angehörige | 28 Guttempler Gesprächskreis |
| 8 ADHS bei Erwachsenen | 29 Psychosoziale Krebsberatungsstelle Wiesbaden
der Hessischen Krebsgesellschaft e. V. |
| 9 Asperger Selbsthilfegruppe Limburg-Diez | 30 AGUS SHG Limburg |
| 10 Club der Geschiedenen, Getrenntlebenden und Verwitweten e. V. | 31 Prostatakrebs Selbsthilfegruppe Limburg-Weilburg |
| 11 Parkinson Regionalgruppe Limburg-Weilburg | 32 Seelenschnupfen |
| 12 SHG „Rheuma“ Weilburg | 33 Freundeskreis Limburg e. V. |
| 13 Flow-Sprechgruppe | 34 Lebertransplantierte Deutschland e. V.
Kontaktgruppe Westerwald/Rhein/Lahn |
| 14 EUTB Limburg-Weilburg/EUTB Weilburg | 35 Fibromyalgie Selbsthilfegruppe |
| 15 Selbsthilfegruppe TOS (Thoracic-Outlet-Syndrom) | 36 BDH Kreisverband Lahn-Dill-Eder |
| 16 Sozialverband VdK Hessen-Thüringen
– Kreisverband Oberlahn und Limburg | 37 Morbus Crohn/Colitis Ulcerosa |
| 17 SHG „Wir geben uns Kraft“ | 38 Kontaktkreis des Deutschen Psoriasis Bundes e. V. |
| 18 Multiple Sklerose SHG Weilburg | |
| 19 Schlafapnoe Limburg-Weilburg | |
| 20 Leben im Autismus-Spektrum | |

Foyer

Selbsthilfekontaktstelle/Infopoint

Aktuelles aus der Selbsthilfekontaktstelle

Termine 2022 der Selbsthilfekontaktstelle

- **Gesamttreffen 2022:** Mittwoch, 24. August 2022, 17:30 Uhr
- **Jahrestreffen 2022:** Donnerstag, 10. November 2022, 17 Uhr
- **Tag der Selbsthilfe 2022:** Samstag, 1. Oktober 2022

Neue Gruppen in Gründung

Folgende Selbsthilfegruppen wurden neu gegründet:

- Mutterherz in Warteschleife - SHG für Frauen in schwieriger Kinderwunschzeit
- SHG für Betroffene an ME/CFS
- Angehörige psychisch Erkrankter

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

Nutzung Gruppenraum Rückenwind

Der Gruppenraum „Rückenwind“ in der Diezer Str. 13 ist für Gruppentreffen wieder freigegeben. Bei Interesse an der Nutzung unseres Gruppenraums oder weiteren Fragen wenden Sie sich sehr gerne an uns um die Details und mögliche freie Termine zu erfragen.

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 15.9.2022 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)