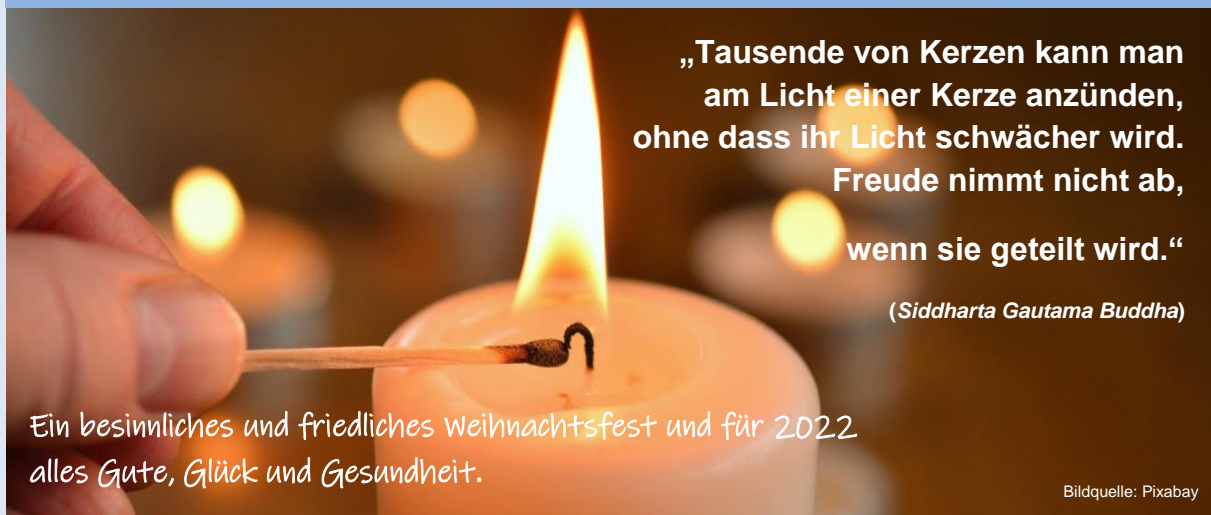




## Infobrief der Selbsthilfekontaktstelle im Gesundheitsamt, Landkreis Limburg-Weilburg Weihnachten 2021



„Tausende von Kerzen kann man  
am Licht einer Kerze anzünden,  
ohne dass ihr Licht schwächer wird.  
Freude nimmt nicht ab,  
wenn sie geteilt wird.“

(Siddharta Gautama Buddha)

Ein besinnliches und friedliches Weihnachtsfest und für 2022  
alles Gute, Glück und Gesundheit.

Bildquelle: Pixabay



Guten Tag liebe Selbsthilfefreundinnen und -freunde,

mit diesem Infobrief kurz vor Weihnachten und dem Jahreswechsel danken wir Ihnen allen für Ihren Einsatz und Ihr Durchhaltevermögen.

Vor über eineinhalb Jahren hat unser aller Leben seine bis dahin gekannte Normalität verloren. Wir mussten uns immer wieder neuen Gegebenheiten anpassen, Dinge neu erfinden oder zumindest Abläufe neu denken. In dieser Zeit hat Ihre Arbeit im Bereich der Selbsthilfe noch mehr an Bedeutung und Wichtigkeit gewonnen. Besonders in diesem Bereich mussten die Menschen das allgemeine Hoffen und Bangen im Blick auf die Pandemie, noch zusätzlich zu ihren Auf's und Abs im Hinblick auf die gesundheitlichen Einschränkungen verkraften. **Vielen Dank für Ihr Engagement.**

Wir freuen uns auf eine weiterhin gute Zusammenarbeit im neuen Jahr und wünschen Ihnen und Ihren Lieben ein fröhliches Weihnachtsfest und Festtage, an denen die schönen Seiten des Lebens im Mittelpunkt stehen.

In enger Verbundenheit

Ihr  
Jörg Sauer  
Erster Kreisbeigeordneter



## Allgemeine Informationen

### Patienten-Universität informiert



Gute Informationen, ausreichende Erklärungen und verständliche Hinweise sind wichtige Entscheidungsgrundlagen, wenn es um Gesundheit und Erkrankungen geht. Die Patienten-Universität liefert hier viele hilfreiche Informationen und Tipps, was Betroffene oder Angehörige selbst tun können, wo vertrauenswürdige Gesundheitsinformationen zu finden sind, wie Patienten sich auf Gespräche mit Ärztinnen und Ärzten oder anderen Behandelnden vorbereiten können und die richtigen Fragen stellen. Quelle und weitere Informationen: <https://patienten-universitaet.de/>

### So gelingen digitale Treffen - NAKOS-Handreichung erleichtert den Einstieg

Die NAKOS hat eine neue Handreichung zum Einstieg in digitale Treffen für Selbsthilfegruppen herausgegeben. „Digitale Treffen von Selbsthilfegruppen sind mit der Pandemie alltäglich geworden. Viele fremdeln allerdings noch mit diesem neuen Alltag. Die neue NAKOS-Handreichung zu "Digitalen Treffen von Selbsthilfegruppen" unterstützt alle Gruppen, die digitale Treffen ausprobieren möchten.“

Quelle und weitere Informationen: [NAKOS - Publikationen](#)

Dokument zum Download: [NAKOS Handreichung: Digitale Treffen von Selbsthilfegruppen](#)

### Erste Patientenleitlinie zu Long-/Post Covid veröffentlicht

Die erste Patientenleitlinie zur Behandlung von Long Covid und Post Covid wurde veröffentlicht, sie beschreibt häufige Symptome und erklärt, wie Betroffene sich verhalten können. 16 medizinische Fachgesellschaften haben die Leitlinie gemeinsam mit Selbsthilfegruppen und Patient\*innen entwickelt. Insgesamt werden im Zusammenhang mit Long Covid und Post Covid mehr als 200 verschiedene Symptome beschrieben. Die Patientenleitlinie beantwortet auf 38 Seiten zahlreiche Fragen etwa zu Atemnot, Fatigue, Herzproblemen, Riech- und Geschmacksstörungen oder Denk- und Konzentrationsstörungen. Sie wurde von der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e.V. (AWMF) veröffentlicht.

Link zur Patientenleitlinie: [www.awmf.org](http://www.awmf.org)

Weitere Informationen und Quelle: [www.aerzteblatt.de](http://www.aerzteblatt.de)

### Song zur Grünen Schleife – Musik für mehr Offenheit für psychische Erkrankungen



Akzeptanz für  
psychische Erkrankungen

Das internationale Symbol für einen offenen und toleranten Umgang mit psychischen Erkrankungen ist die Grüne Schleife. Im Rahmen der Woche der Seelischen Gesundheit im Oktober wurde der Song „Hier ist was in Bewegung“ des Kölner Musiker David Floyd veröffentlicht. Im Video setzen Prominente, Expert\*innen, Angehörige, Ärzt\*innen und engagierte Menschen ein Statement für mehr Offenheit mit psychischen Krankheiten. Der Link zum Song: [David Floyd - Hier ist was in Bewegung - offizieller Song der Grünen Schleife - YouTube](#)

## Termin-Ankündigung: "Wir hilft" – Aktionswoche Selbsthilfe im September 2022

Die Aktionswoche Selbsthilfe "Wir hilft" wird im kommenden Jahr zum zweiten Mal stattfinden. Dazu lädt der Paritätische Gesamtverband alle Selbsthilfegruppen, -organisationen und -kontaktstellen innerhalb und außerhalb des Paritätischen ein, sich vom 3. bis 11. September 2022 an der Aktionswoche zu beteiligen. Die Veranstaltungen werden dezentral organisiert und durchgeführt und in einem bundesweiten digitalen Veranstaltungskalender bekannt gegeben.

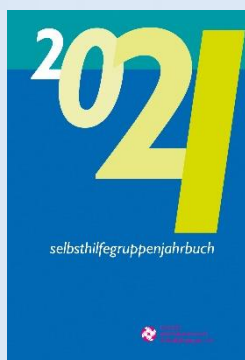
Quelle und weitere Informationen unter: [Aktionswoche Selbsthilfe 2022 - Der Paritätische - Spitzenverband der Freien Wohlfahrtspflege \(der-paritaetische.de\)](https://www.der-paritaetische.de)

## Ampel-Koalitionsvertrag und Selbsthilfe - Auszüge zu Inklusion und Patientenrechten

Auch wenn im Koalitionsvertrag der Ampel-Parteien die Begriffe „Selbsthilfegruppe“ oder „Selbsthilfe“ nicht explizit genannt werden, so finden sich in dem 178-seitigen Dokument etliche Passagen, die auch für die Anliegen der Menschen in der Selbsthilfe wichtig sein werden. Neben Themen wie Inklusion, Pflege, Gesundheitsförderung, Patientenrechte oder Zivilgesellschaft findet sich auch eine für die Selbsthilfe wichtige Passage zum Thema Corona-Langzeiterkrankung. Long COVID Deutschland (LCD) und die Deutsche Gesellschaft für ME/CFS haben sich erfolgreich dafür eingesetzt, dass diese Themen in den Koalitionsvertrag der 20. Deutschen Bundesregierung aufgenommen werden.

Weitere Informationen unter: [NAKOS - Nachrichten](#)

## selbsthilfegruppenjahrbuch 2021 - Selbsthilfe in Zeiten von Corona



Das selbsthilfegruppenjahrbuch 2021 ist erschienen und ab sofort online verfügbar. Die 23. Ausgabe des Jahrbuches umfasst 126 Seiten und enthält 15 Beiträge, an denen insgesamt 37 Autor\*innen mitgewirkt haben. Es werden vielfältige Erfahrungen und Berichte aus der Arbeit von Selbsthilfegruppen, Selbsthilfeorganisationen und Selbsthilfekontaktstellen präsentiert. Die Beiträge widmen sich unter anderem den kreativen Ansätzen von Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeunterstützenden in Zeiten der Pandemie. Das selbsthilfegruppenjahrbuch wird herausgegeben von der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. und erscheint seit

1999. Quelle und weitere Informationen unter: [DAG-SHG - 2021](#)

## Superhelden der Pandemie – aktuelle Ausgabe des AOK-Forum G+G



Der AOK Bundesverband widmet sich in seiner aktuellen Ausgabe der „G+G- Gesundheit und Gesellschaft, dem AOK-Forum für Politik, Praxis und Wissenschaft“ dem Thema „Superhelden der Pandemie - Neue Stärke der Selbsthilfe - kreativer, innovativer, digitaler“.

Quelle und die Möglichkeit zum Download der aktuellen Ausgabe unter: [gg\\_spezial\\_12\\_21\\_selbsthilfe.pdf \(aok-bv.de\)](https://www.aok-bv.de/gg_spezial_12_21_selbsthilfe.pdf)

## Selbsthilfeförderung

### GKV-Selbsthilfeförderung – Online-Seminare 2022

Auch im kommenden Jahr gibt es wieder Seminare zur GKV-Selbsthilfeförderung in Hessen. *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. Im Seminar für neu gegründete Gruppen werden zusätzlich die Fördervoraussetzungen erläutert.* Zu folgenden Online-Terminen können sich Interessierte anmelden:

Für Selbsthilfegruppen, die bereits Anträge zur Pauschalförderung gestellt haben:

Termin	Uhrzeit	Anmeldeschluss
18.01.2022 (Dienstag)	18:30 – 19:30 Uhr	11.01.2022
26.01.2022 (Mittwoch)	18:30 – 19:30 Uhr	19.01.2022
09.02.2022 (Mittwoch)	18:30 – 19:30 Uhr	02.02.2022

Für neu gegründete Selbsthilfegruppen:

Termin	Uhrzeit	Anmeldeschluss
08.02.2022 (Dienstag)	18:30 – 20:00 Uhr	01.02.2022

Es wird um verbindliche Anmeldung gebeten per Mail an [selbsthilfe@he.aok.de](mailto:selbsthilfe@he.aok.de) oder unter der Telefonnummer: 06172/272-178. Die Online-Seminare erfolgen über **BigBlueButton**.

### 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 unter folgenden Homepage:

II. Projektförderung – GKV Hessen ([gkv-selbsthilfefoerderung-he.de](http://gkv-selbsthilfefoerderung-he.de))

Auch die DAK Gesundheit in Limburg vergibt Projektgelder. Die Beantragung der Förderung ist ganzjährig möglich. Weitere Informationen zur Projektförderung der DAK in Limburg erteilt Frau Miriam Ilzhöfer: 06431 215990 oder im Internet unter:

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

## Veranstaltungen und Seminare

### Seminar des Bürgerkollegs Wiesbaden: Vereinsmarketing – wirkungsvoll kommunizieren

Das Bürgerkolleg Wiesbaden bietet auch im kommenden Jahr wieder interessante Seminare an, die auch für Selbsthilfegruppen interessant sein können, zum Beispiel zum Thema Vereinsrecht und Vereinsmarketing: [BürgerKolleg - Kurse & Projekte \(buergerkolleg.de\)](http://BuergerKolleg-Kurse-&Projekte(buergerkolleg.de))

Weitere Informationen unter: [BürgerKolleg - Kurse & Projekte \(buergerkolleg.de\)](http://BuergerKolleg-Kurse-&Projekte(buergerkolleg.de))



## Aus den Selbsthilfegruppen

### Selbsthilfegruppe Muskeldystrophie – auch 2022 geht es erstmal virtuell weiter



„Die Selbsthilfegruppe für Muskeldystrophien Limburg-Weilburg ist eine Gruppe für Neuro-Muskuläre Erkrankte, die sich gerne auch nächstes Jahr wieder austauschen möchte. Aufgrund der weiteren Corona Pandemie bleibt unsere Gruppe erst mal virtuell weiter am Laufen, bevor wir uns dann hoffentlich irgendwann wieder in Präsenz treffen dürfen. Wenn du also an einer neuro-muskulären Erkrankung jeglicher Art leidest und Gleichgesinnte zum Austauschen suchst, dann melde dich bei uns.“

Unsere virtuellen Treffen finden einmal monatlich an einem Mittwochnachmittag via Zoom statt. Anfragen zu Terminen oder Informationen zu uns unter:

[muskeldystrophie@gmail.com](mailto:muskeldystrophie@gmail.com) oder Sindy Özmen Tel. 0163 3937328

PS. Wir möchten uns auch dieses Jahr wieder bedanken bei Frau Michelle Bautz von der Selbsthilfekontaktstelle Limburg-Weilburg für ihre tatkräftige Unterstützung bei allen Fragen oder Themen die uns auf der Seele brannten, ebenso bei Frau Stier von der Selbsthilfekontaktstelle des Rheingau-Taunus Kreises. Und auch an Frau Strombach von der AOK geht ein Dankeschön für die Pauschalförderungsunterstützung. Ebenfalls ein Dankeschön geht an Frau Miriam Ilzhöfer von der DAK Limburg für ihre Unterstützung bei Fragen und Antragsbearbeitungen von Projektfördergeldern. Eine schöne Adventszeit sowie ein besinnliches und entspanntes Weihnachtsfest im Kreise eurer Liebsten und einen guten Rutsch ins Jahr 2022 wünschen euch Sindy und Tanja“

## Aktuelles aus der Selbsthilfekontaktstelle

### Neue Gruppen in Gründung

Folgende Gründungen sind geplant:

- SHG für Angehörige von psychisch Erkrankten, Hadamar oder Weilburg

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

### Termine 2021 der Selbsthilfekontaktstelle

- Selbsthilfe-Werkstatt: regelmäßig im Jahresverlauf, zunächst online
- Gesamttreffen 2022: Mittwoch, 24. August 2022, 17:30 Uhr
- Jahrestreffen 2022: Donnerstag, 10. November 2022, 17:00 Uhr
- Tag der Selbsthilfe **2022**: Samstag, 1. Oktober 2022

## Selbsthilfe-Werkstatt 2022

Die Selbsthilfekontaktstelle plant ein neues Angebot: Im kommenden Jahr soll regelmäßig eine Selbsthilfe-Werkstatt (zunächst online) stattfinden, in der Mitglieder aus Selbsthilfegruppen zu bestimmten Themen ihr Know-how und ihr Wissen mit anderen Selbsthilfegruppen teilen. Folgende Themenblöcke können dabei über das Jahr verteilt behandelt werden:

- Neuland – Digitale Welten erobern (Virtuelle Treffen, Social Media, Homepage, Video)
- Neustart Selbsthilfe (Pressearbeit, Methoden, Neue Mitglieder gewinnen, Kommunikation)
- 3 G – Glück, Gesundheit und Gutes für die Seele (Yoga, Achtsamkeit, Entspannung)
- Ohne Moos nix los! (Pauschal- und Projektförderung)

## Erste Termine der Selbsthilfe-Werkstatt:

- Mittwoch, **16.2.2022, 17:00 Uhr**: Neuland – Digitale Welten erobern: Virtuelle Gruppentreffen
- Dienstag, **12.4.2022, 17:00 Uhr**: Neustart Selbsthilfe - Präsentieren mit Word und PowerPoint

Weitere Termine folgen. Die Einladung mit der Möglichkeit zur Anmeldung folgen vor dem jeweiligen Termin.

## Neuer Selbsthilfe-Informationsbereich im Gesundheitsamt nimmt Gestalt an

Ein paar erste Einblicke in den neuen Infobereich für die Selbsthilfe im Gesundheitsamt...



## Neues Selbsthilfeverzeichnis 2022



Das neue und aktualisierte Verzeichnis der Selbsthilfegruppen befindet sich im Druck und erscheint im neuen Jahr.

Sollten Sie Exemplare der aktualisierten Auflage wünschen, senden Sie eine E-Mail an [selbsthilfe@limburg-weilburg.de](mailto:selbsthilfe@limburg-weilburg.de) mit dem Betreff „Selbsthilfeverzeichnis“ und der gewünschten Stückzahl, dann erhalten Sie diese per Post.

In digitaler Form finden Sie unser Verzeichnis bereits jetzt auf der Homepage der Selbsthilfekontaktstelle unter: [2022\\_SHG-Verzeichnis.pdf](#) ([landkreis-limburg-weilburg.de](http://landkreis-limburg-weilburg.de))

## Aufzeichnungen der Digitalen Hessischen Selbsthilfetage online verfügbar!



Die LAG der Selbsthilfekontaktstellen in Hessen veranstaltete im September die ersten digitalen hessischen Selbsthilfetage mit Vorträgen, Workshops und Beiträgen zu Selbsthilfe-relevanten Themen. Auch die Selbsthilfekontaktstelle Limburg-Weilburg

beteiligte sich daran. Viele der gelungenen und abwechslungsreichen Angebote konnten aufgezeichnet werden und stehen ab sofort auch online zur Verfügung.

Weitere Informationen unter: <https://www.selbsthilfe-in-hessen.de/veranstaltungen.html>

## Selbsthilfezeitung online



Nach fast zwei Jahren des Pandemiegesehens und ohne persönliche Begegnung mit den Aktiven aus der Selbsthilfe, schien es an der Zeit auf andere Art und Weise auf die wertvolle Arbeit der Selbsthilfegruppen hinzuweisen. Mit der Selbsthilfezeitung „GeSICHT zeigen – Selbsthilfe (be-) lebt“ wird sichtbar: Es gibt sie noch – die Vielfalt der Selbsthilfe! Begegnungen mit Selbsthilfegruppen und einem Rückblick auf 30 Jahre vergangene Selbsthilfetage und Fahrten sind darin enthalten.

Die Selbsthilfezeitung finden Sie unter folgendem Link: <https://online.fliphtml5.com/rkvcw/zmff/#p=1> oder auf der Seite der Selbsthilfekontaktstelle: [Selbsthilfe zeigt GeSICHT NEU.indd](#) ([landkreis-limburg-weilburg.de](http://landkreis-limburg-weilburg.de))

## Nutzung Gruppenraum Rückenwind

Aufgrund der aktuellen Entwicklung im Kontext der Corona-Pandemie und der wieder ansteigenden Infektionszahlen wird der Gruppenraum „Rückenwind“ in der Diezer Str. 13 vorerst nicht für Gruppentreffen freigegeben. Sobald das Infektionsgeschehen die Nutzung des Raumes wieder zulässt werden wir Sie darüber informieren.

## 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 15.3.2020 als Word-Datei an [selbsthilfe@limburg-weilburg.de](mailto: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](mailto:selbsthilfe@limburg-weilburg.de)  
Internet: [www.selbsthilfe-limburg-weilburg.de](http://www.selbsthilfe-limburg-weilburg.de)



## Impressum

Landkreis Limburg-Weilburg, Selbsthilfekontaktstelle im Gesundheitsamt Fachdienst Grundsatzangelegenheiten und Verwaltung, Kreishaus, 2. OG, Zimmer 208 und 210, Schiede 43, 65549 Limburg a. d. Lahn. Inhaltlich Verantwortlicher gemäß § 10 Absatz 3 MDStV: Daniel Stenger (Anschrift wie oben)

