



RÜCKENWIND

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

*„Das Schöne am Frühling ist,
dass er immer dann kommt,
wenn man ihn am dringendsten braucht.“*

**Jean Paul (Deutscher Schriftsteller, 1763-1825)*

Bildquelle: Pixabay



Guten Tag liebe Selbsthilfefreundinnen,
guten Tag liebe Selbsthilfefreunde,

auch wenn der Wind einem hier und da noch frisch um die Nase weht,
so geben die warmen Sonnenstrahlen, die durchs Fenster blitzen
bereits einen Ausblick auf den bevorstehenden Frühling und Sommer.
Krokusse, Primeln und Osterglocken tun ihr Übriges dazu und sorgen
mit ihren bunten Farben für gute Laune.

Von diesem Optimismus getragen sind wir auch bereits an die Planung des diesjährigen
Selbsthilfetages gegangen, der am 1. Oktober 2022 stattfinden wird.

Bis es soweit ist, geben wir Ihnen mit dem aktuellen „Rückenwind“ zwar kein Patentrezept für
alle Lebenslagen an die Hand, aber hoffentlich viele inspirierende Ansätze und Ideen, die zum
Mitmachen anregen.

Für das bevorstehende Osterfest wünschen wir Ihnen viele wohltuende Begegnungen und
schöne Momente.

Herzliche Grüße aus der Kreisverwaltung

Ihr

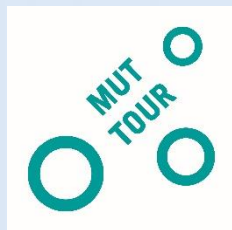
Jörg Sauer

Erster Kreisbeigeordneter



Allgemeine Informationen

MUT-TOUR 2022



Teilnehmende gesucht, um gemeinsam das Thema psychische Gesundheit in die Öffentlichkeit zu rücken

Ein offener Umgang mit Ängsten, Depressionen und anderen psychischen Erkrankungen sowie das Aufzeigen entsprechender Hilfsangebote ist seit 2020 noch einmal relevanter geworden. Für alle, die Lust auf mehrere Tage am Stück Tandem fahren oder Wandern mit Pferdebegleitung haben und sich darüber hinaus für das Anliegen der MUT-TOUR stark machen möchten, könnte die Teilnahme an einer MUT-TOUR-Etappe interessant sein. Auch in diesem Sommer fahren und wandern wieder viele verschiedene Etappen-Teams durch ganz Deutschland. Für alle Interessierten bietet die MUT-TOUR an insgesamt 5 Terminen spezielle MIT-MACH-Wochenenden an, die zum gegenseitigen Kennenlernen einladen und auf die Öffentlichkeitsarbeit und den Touralltag vorbereiten. Besonders freut sich das Projekt auch über die Teilnahme Angehöriger von Menschen mit psychischen Erkrankungen.

Quelle und weitere Informationen unter: www.mut-tour.de

YouTube-Playlists der NAKOS

Die NAKOS stellt in ihrem YouTube-Kanal verschiedene Playlists mit einer Sammlung verschiedener Selbsthilferelevanter Videos bereit. In den Playlists ist der Name Programm.

„Die Videosammlung "Junge Selbsthilfe ist ..." zeigt, wie bunt die Junge Selbsthilfe tatsächlich ist. Hier berichten Selbsthilfeaktive von ihren Erfahrungen und junge Selbsthilfegruppen stellen sich zu verschiedensten Themen vor. Es sind auch Reportagen, Inputs zum Gründen einer Gruppe und vieles mehr zu finden.“

Quelle und weitere Informationen unter:

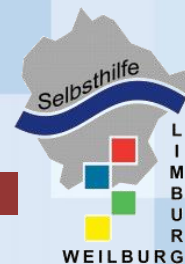
<https://schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de/alle-filme/>

Selbsthilfe und Corona im neuen Podcast "SeKo on Air"

Die Selbsthilfekoordination Bayern startete im Januar ihren Podcast "SeKo on Air". In den ersten Folgen war die Corona-Selbsthilfe Thema: Zu Gast waren die Gründerinnen von Selbsthilfegruppen für Angehörige von Covid-19-Verstorbenen beziehungsweise Long-Covid-Erkrankte. In einer weiteren Folge stellt sich eine Gruppe zu den psychosomatischen Folgen eines Herzinfarkts und anderer Herzerkrankungen vor.

Weitere Informationen unter:

<https://www.seko-bayern.de/wissenswertes/seko-on-air-der-selbsthilfe-podcast/>



Selbsthilfeförderung

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/>



IKKclassic unterstützt die regionale Selbsthilfe



Gesundheitsbezogene Selbsthilfeorganisationen und Selbsthilfegruppen aus Hessen können auch in diesem Jahr bei der IKKclassic Fördergelder für Projekte beantragen. Für die krankenkassenindividuelle Projektförderung stehen rund 98.000 Euro bereit. Damit fördert die IKKclassic unter anderem individuelle regionale Projekte von Selbsthilfegruppen, wie zum Beispiel Informationstage oder besondere Kursangebote. Hier können Förderanträge das ganze Jahr über gestellt werden. Damit der Antrag rechtzeitig bearbeitet und genehmigt werden kann, sollte er möglichst einen Monat vor Projektbeginn eingereicht werden. Anträge auf regionale Projektförderung bei der IKKclassic können das ganze Jahr über bei Claudia Brück gestellt werden.

Kontakt: E-Mail: claudia.brueck@ikk-classic.de, Tel. 0611 7377-455041.

Weitere Informationen unter: www.ikk-classic.de/selbsthilfe

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>

Veranstaltungen und Termine

Psychosoziale Krebsberatung – auch in Limburg!



Die Psychosoziale Krebsberatung der Hessischen Krebsgesellschaft e.V. berät und informiert Krebserkrankte sowie deren Angehörige und Freunde bei allen Fragen, die im Zusammenhang mit einer Krebserkrankung auftreten können, professionell und für die Ratsuchenden kostenfrei. Auch für Menschen, die im professionellen Kontext mit Krebserkrankten arbeiten, besteht ein Informationsvermittlungs- und Beratungsangebot. Die Sprechstunde in Limburg findet jeden letzten Donnerstag im Monat von 9 bis 13 Uhr in der Beratungsstelle der pro familia, Konrad-Kurbold-Str. 4 statt. Termine können telefonisch über die Psychosoziale Krebsberatungsstelle in Wiesbaden unter 0611/69 66 769 vereinbart werden. Weitere Informationen unter: www.krebsberatung-hessen.de

Selbstmanagementkurs „Gesund und aktiv leben“



Für Menschen mit chronischen Erkrankungen und für deren Angehörige bietet die Landesarbeitsgemeinschaft (LAG) Hessen Selbsthilfe einen kostenfreien Online-Selbstmanagementkurs „Gesund und aktiv leben“ an. Der Kurs „ist eine hilfreiche Ergänzung zur medizinischen und therapeutischen Versorgung. Der Kurs unterstützt Sie, Ihre Lebensqualität bei chronischer Krankheit zu verbessern, Ihren Alltag und Ihre Medikamenteneinnahme gut zu organisieren, sich ausgewogen zu ernähren und körperlich aktiv zu sein.“

Weitere Informationen unter: www.insea-aktiv.de

Fit fürs Ehrenamt

Der Landkreis Limburg-Weilburg und die KVHS bieten auch in diesem Jahr wieder gemeinsam ein spezielles Fortbildungsprogramm an für Frühjahr/Sommer 2022, in dem Online-Vorträge und -Kurse im Mittelpunkt stehen, zumindest in den ersten Monaten des Jahres. Der Besuch unserer Kurse ist für ehrenamtlich Tätige kostenfrei.

Weitere Informationen und die Möglichkeit zur Buchung unter: [KVHS Limburg-Weilburg: Für Ehrenamtler \(vhs-limburg-weilburg.de\)](http://KVHS Limburg-Weilburg: Für Ehrenamtler (vhs-limburg-weilburg.de))

Präventionsveranstaltung: Vortrag zum Thema Extremismus

EXTREMISMUS KEINE CHANCE GEBEN

VORTRAG MIT DISKUSSION
21. APRIL 2022
19 UHR
KULTURHALLE NIEDERBRECHEN

Unsere Vereine und Verbände stehen für Vielfalt, demokratische Teilhabe und gesellschaftliches Engagement. Doch extremistische Einstellungen in der Gesellschaft nehmen zu - auch Vereine sind nicht sicher davor. Im Vortrag erklärt das **Hessische Landesamt für Verfassungsschutz**, wie wir in einem konkreten Fall extremistischer Äußerungen reagieren, wie wir unsere Vereine und Verbände stärken und unsere Werte verteidigen können.

Wir bitten um Anmeldung bei der DEXT-Fachstelle des Landkreises Limburg-Weilburg unter L.Gessner@Limburg-Weilburg.de. Es gilt 3G.

Eine gemeinsame Veranstaltung von:
Kreisjugendfeuerwehr, Sportkreis, Kreisjugendring,
sowie dem Landkreis Limburg-Weilburg.



Aus den Selbsthilfegruppen

Nachruf der SHG Rheuma Weilburg

Im vergangenen November mussten wir plötzlich und unerwartet Abschied nehmen von einem langjährigen Selbsthilfemitglied. Unendlich traurig haben wir vom Tod von Elke Marin erfahren und haben damit eine wichtige, engagierte, mutige und aktive Frau in der Selbsthilfelandchaft verloren. Elke Marin war Mitbegründerin und seit 2005 Leiterin der Selbsthilfegruppe Rheuma Weilburg sowie seit 2010 Vorstandsmitglied im Landesverband Rheuma-Liga Hessen e.V. Frau Marin hinterlässt eine Lücke und wir werden sie in guter Erinnerung behalten.

Selbsthilfegruppe Glutarazidurie e.V.



Anlässlich des Internationalen Tags der Seltenen Krankheiten sind wir auf eine bundesweit aktive Selbsthilfegruppe im Landkreis Limburg-Weilburg aufmerksam geworden, die sich an Menschen mit Glutarazidurie wendet.

„Glutarazidurie Typ 1 kommt in Deutschland mit einer Häufigkeit von 1:100.000 Neugeborenen vor und ist somit eine sehr seltene Krankheit. Ihr liegt ein rezessiv erblicher Gendefekt zugrunde. Patienten mit Glutarazidurie Typ 1, die ohne Notfallmanagement und Diät während eines Infekts oder aus anderen Gründen in katabole Stoffwechselprozesse geraten, sind akut von Behinderung und Tod bedroht. Bisher ist kein Patient bekannt, der nach dem vollendeten sechsten Lebensjahr einer solchen Glutarazidurie Krise erlegen ist. Das Bild der irreversiblen Behinderung ist eine generalisierte Dystonie. Sie kann so ausgeprägt sein, dass die Betroffenen auch zum Sprechen auf Hilfsmittel angewiesen sind. Die Intelligenz ist in keinem bekannten Fall betroffen. Die Menschen sind agil und lebenslustig. Sie meistern in beeindruckender Weise ihr Leben mit der Behinderung.“

Neben dem regelmäßigen Austausch der Erkrankten und Familienangehörigen, organisiert die Gruppe jedes Jahr ein Treffen mit Vorträgen von Ärzten und zum regen Austausch untereinander.

Quelle und weitere Informationen: <https://glutarazidurie.de/>

Bundesweite Online-Selbsthilfegruppe „Interstitielle Zystitis“



**ONLINE
SELBSTHILFEGRUPPE**

INTERSTITIELLE ZYSTITIS

**WIR TREFFEN UNS JEDEN
LETZTEN MONTAG IM MONAT
UM 20 UHR ÜBER ZOOM.**

AWO Arbeitswohlfahrt Bezirksverband Potsdam e.V.
Kontakt- und Informationsstelle
für Selbsthilfegruppen (KIS)

selbsthilfe-pm@awo-potsdam.de
0151/42679163

Aktuelles aus der Selbsthilfekontaktstelle

Termine 2022 der Selbsthilfekontaktstelle

- **Selbsthilfe-Werkstatt:** regelmäßig im Jahresverlauf, Termine siehe unten
- **Fortbildung 2022:** Samstag, 7. Mai 2022, 9:30-17:15 Uhr
- **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

Fortbildung der Selbsthilfekontaktstelle: Neuorientierung in Coronazeiten

Nach über zwei Jahren ohne Präsenzveranstaltungen lädt die Selbsthilfekontaktstelle Limburg-Weilburg Selbsthilfegruppen zu einer ganztägigen Fortbildung ein:

Neuorientierung in Coronazeiten – Herausforderungen, Chancen & Lösungen, am Samstag, 7. Mai 2022 von 9.30-17.15 Uhr. Referentin ist Katrin Röntgen, Trainerin und Coachin aus Münster. Aufgrund begrenzter Teilnehmerplätze (max. 20 Teilnehmer) wird um frühzeitige, verbindliche Anmeldung bis zum 15. April 2022 bei der Selbsthilfekontaktstelle gebeten.

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:

Dienstag, 12.4.2022 , 17:00-18:30	Neustart Selbsthilfe: Professionell Präsentieren mit Word und Powerpoint Ort: Zoom-Videokonferenz ENTFÄLLT	Tanja Gruschke, Sindy Özmen (SHG Muskeldystrophie)
Mittwoch, 18.5.2022 , 17:00-18:30	Neustart Selbsthilfe: Methoden für die Gruppenarbeit Ort: GoToMeeting Videokonferenz	Michelle Bautz (Selbstkontaktstelle)
Dienstag, 7.6.2022 , 17:00-18:30	Neustart Selbsthilfe: Öffentlichkeitsarbeit in Sozialen Medien, Facebook, Instagram und Co	Tanja Gruschke, Sindy Özmen (SHG Muskeldystrophie)
Mittwoch, 13.7.2022 , 17:00-18:30	Neustart Selbsthilfe: Professionell Präsentieren mit Word und Powerpoint Ort: Zoom-Videokonferenz	Tanja Gruschke, Sindy Özmen (SHG Muskeldystrophie)

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



Aktuelles aus der Selbsthilfekontaktstelle

Neue Gruppen in Gründung

Folgende Gründungen:

- SHG für Angehörige von psychisch Erkrankten, Limburg und Bad Camberg
- SHG für Betroffene an ME/CFS

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 30.6.2020 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

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)

