



RÜCKENWIND

Infobrief der Selbsthilfekontaktstelle

im Gesundheitsamt, Landkreis Limburg-Weilburg

April 2023



*„Wandlung ist notwendig
wie die Erneuerung der
Blätter im Frühling.“*

(Vincent van Gogh)

Bildquelle: Pixabay



© Fotos tudio Sascha Braun

Guten Tag liebe Selbsthilfefreundinnen,
guten Tag liebe Selbsthilfefreunde,

„Der Frühling ist die Zeit der Pläne und Vorsätze“, so ein Zitat von Leo Tolstoi; und wann wäre es besser Pläne zu schmieden als jetzt, wenn die Tage länger werden, neues Leben erwacht und es draußen wieder bunt und warm wird.

Im Bereich der Selbsthilfekontaktstelle wurde bereits viel geplant und so gibt es gleich mehrere interessante Projekte, die wir Ihnen in der heutigen Ausgabe unseres Infobriefs „Rückenwind“ vorstellen wollen. Als Beispiel sei hier der Umzug in die neuen Räume oder die bevorstehende Fahrt der Selbsthilfegruppen im Juli genannt.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und eine sonnige und friedliche Osterzeit!

Genießen Sie den Frühling.

Herzliche Grüße aus der Kreisverwaltung

Ihr

Jörg Sauer

Erster Kreisbeigeordneter

Gesundheitsamt – Fachdienst Grundsatzangelegenheiten und Verwaltung –
Selbsthilfekontaktstelle

Schiede 43, 65549 Limburg

Tel.: 06431 296-635, E-Mail: selbsthilfe@limburg-weilburg.de



Allgemeine Informationen

Hertie-Preis für Engagement und Selbsthilfe



„Mit dem Hertie-Preis für Engagement und Selbsthilfe werden seit über 30 Jahren Menschen ausgezeichnet, die sich auf herausragende Weise engagieren und tolle Projekte zum Leben erwecken, in deren Mittelpunkt Multiple Sklerose oder eine andere neurologische Erkrankung steht. Prämierte Hertie-Preis-Aktionen schauen über den Tellerrand, ermutigen Menschen, bauen Vorurteile ab, schärfen das Bewusstsein und

schaffen idealerweise Aufmerksamkeit für die Erkrankungen.“

Einsendeschluss ist der 31. Mai 2023

Quelle und weitere Informationen unter: <http://www.ghst.de/hertie-preis>

Förderpreis 2023 „Frauengesundheit“



**Fonds der
Arzneimittelfirmen**

Der Fonds der Arzneimittelfirmen hat in diesem Jahr für den Förderpreis 2023 das Schwerpunktthema Förderung von Projekten für Frauengesundheit ausgerufen.

Der Bewerbungsschluss wurde verlängert, sodass Bewerberinnen und Bewerber noch bis zum 20. April Zeit haben, Ihre Bewerbung einzusenden. *„Bewerben können sich Gruppen und Organisationen, die sich mit dem Schwerpunktthema befassen. Und zwar mit einem konkreten Projekt, das entweder geplant ist und eine Initialförderung benötigt, oder ein Projekt, das sich bereits in der Durchführung befindet.“*

Der Förderpreis ist in diesem Jahr wieder mit EUR 12.000 dotiert. Die Preisverleihung findet im Rahmen des Kongresses „Adipositas in der Frauengesundheit 2023“ am 30. Juni / 1. Juli 2023 in Frankfurt statt.

Die vollständige Ausschreibung finden Sie unter:

<https://www.arzneimittelfonds.de/news/ausschreibung-fuer-den-foerderpreis-2023/>

Partizipationsfonds fördert neue Projekte

Das Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS) fördert mit dem Partizipationsfonds Verbände und Organisationen von Menschen mit Behinderungen, die bundesweit tätig sind. Dadurch sollen die Organisationen dabei unterstützt werden, Politik und Gesellschaft gleichberechtigt mitzugestalten. Mittel für die neue Förderperiode können noch bis zum 5. April 2023 beantragt werden.

Quelle: <https://www.nakos.de/aktuelles/nachrichten/key@9259>

Weitere Informationen unter:

<https://www.bmas.de/DE/Service/Presse/Meldungen/2022/foerderbekanntmachung-bmas.html>



Allgemeine Informationen

Webzeugkoffer #GleichImNetz – Tipps rund um Social Media und Digitales



Hilfreiche Informationen zu Social Media und anderen Tools für die Öffentlichkeitsarbeit enthält der „Webzeugkoffer“ des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes. Hier finden sich beispielsweise Anleitungen zu Instagram, TikTok, barrierefreie Präsentationen und der Entwicklung einer Social-Media-Strategie.

Quelle und weitere Informationen unter :

<https://www.nakos.de/aktuelles/nachrichten/key@9250>

<https://www.der-paritaetische.de/themen/bereichsuebergreifende-themen/gleichimnetz/webzeugkoffer/#spacer>

„Raus aus der Depression“ – der NDR-Podcast mit Harald Schmidt



Der Wissenschaftspodcast „Raus aus der Depression“ von NDR Info möchte Hörern helfen Depressionen besser zu verstehen und gemeinsam mit Betroffenen, Angehörigen sowie Expertinnen und Experten über die Krankheit sprechen. Moderiert wird das Format von Entertainer Harald Schmidt sowie Psychiater und Vorsitzender der Stiftung Deutsche Depressionshilfe Ulrich Hegerl. Verschiedene Aspekte der Krankheit werden hier thematisch behandelt.

Quelle und weitere Informationen unter:

<https://open.spotify.com/show/4oXGvMoVQIReLQkbi0feE4>

Erweiterte Informationen über Selbsthilfe auf gesund.bund.de



Das Gesundheitsportal gesund.bund.de des Bundesministeriums für Gesundheit stellt bereits seit 2020 umfassendes gesundheitsbezogenes Wissen zur Verfügung und informiert auch über Selbsthilfegruppen, -kontaktstellen und die Selbsthilfestruktur in Deutschland.

Quelle und weitere Informationen unter: <https://gesund.bund.de/selbsthilfe>

Änderung im Vereinsrecht ermöglicht hybride und virtuelle Mitgliedsversammlungen

„Vereine können hybride und virtuelle Mitgliederversammlungen durchführen, auch wenn dies nicht in der Satzung verankert ist. Dies ermöglicht eine Gesetzesänderung, die am 21. März 2023 in Kraft getreten ist.“ Teilnehmende von Selbsthilfegruppen können damit an Mitgliederversammlung mittels Videokonferenz, Telefonkonferenz oder per Chat teilnehmen und ihre Mitgliederrechte ausüben.

Quelle und weitere Informationen unter:

<https://www.nakos.de/aktuelles/nachrichten/key@9295>



Allgemeine Informationen

MUT-TOUR 2023 - Thema psychische Gesundheit in die Öffentlichkeit rücken

„Die MUT-TOUR setzt sich für einen offenen Umgang mit Ängsten, Depressionen und anderen psychischen Erkrankungen ein, damit alle Menschen die Unterstützung in Anspruch nehmen, die sie brauchen. Für alle, die Lust auf mehrere Tage am Stück Tandemfahren oder Wandern mit Pferdebegleitung haben und sich für das Anliegen der MUT-TOUR stark machen möchten, könnte die Teilnahme an einer MUT-TOUR-Etappe interessant sein.“

Quelle: <https://www.nakos.de/aktuelles/nachrichten/key@9290>

Weitere Informationen unter: www.mut-foerdern.de

Selbsthilfeförderung

GKV-Selbsthilfeförderung

Alles zum Thema Selbsthilfeförderung für gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen finden Sie auf der Seite der GKV Selbsthilfeförderung Hessen. Erstanträge von neugegründeten Selbsthilfegruppen, die min. 3 Monate existieren und Folgeanträge können bis zum 31.8.2023 gestellt werden. Die regulären Pauschalförderanträge für 2023 können bis spätestens 31.3.2021 bei der AOK Hessen mit Originalunterschrift gestellt werden. Die entsprechenden Formulare, ein hilfreiches Begleitheft sowie den aktuell geltenden Leitfaden finden Sie auf der folgenden Seite:

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

Selbsthilfe-Newsletter INKONTAKT der AOK

Der aktuelle Selbsthilfe-Newsletter der AOK Hessen ist erschienen und kann unter folgendem Link eingesehen und gelesen werden:

https://www.aok-inkontakt.de/imperia/md/inkontakt/pdf_regional/inkontakt_regionalteil_hessen_01_2023.pdf

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Aktuell veröffentlicht das Sachgebiet Presse- und Öffentlichkeitsarbeit des Landkreises Limburg-Weilburg in regelmäßigen Abständen Presseartikel über Selbsthilfegruppen im Landkreis und führt dazu Interviews durch. Über den kreisinternen Presseverteiler finden die Artikel den Weg zur hiesigen Presse oder sind auf Facebook und Instagram zu finden. Wenn auch Sie daran interessiert sind in der Presse einen interessanten und persönlichen Bericht über Ihre Selbsthilfegruppe zu veröffentlichen, wenden Sie sich sehr gerne direkt an die Selbsthilfekontaktstelle, die gerne den Kontakt herstellt.



Aktuelles aus der Selbsthilfekontaktstelle

Neuer Gruppenraum der Selbsthilfekontaktstelle

Die Selbsthilfekontaktstelle ist aktuell in der Abstimmung für neue Gruppenräume für die Selbsthilfegruppentreffen. Um allen Anforderungen gerecht zu werden (Barrierefreiheit, große Räume, zentrale Lage und Parkmöglichkeiten), erfordert dieses Vorhaben Zeit und genaue Planung. Sobald der Ort für neue Räumlichkeiten feststeht, werden alle Gruppen darüber informiert, damit diese ihre zukünftigen Gruppentreffen planen können. Wir halten Sie über die weiteren Entwicklungen auf dem Laufenden.

Termine 2023 der Selbsthilfekontaktstelle

Tag der Selbsthilfe 2024

Aufgrund aktueller Veränderungen, insbesondere wegen eines bevorstehenden Umzugs in neue Gruppenräume der Selbsthilfe entfällt der Tag der Selbsthilfe in diesem Jahr und wird erst im **Herbst 2024** wieder angeboten. Der Tag der Selbsthilfe wird künftig alle 2 Jahre stattfinden.

Jahresfahrt der Selbsthilfegruppen und dem Ersten Kreisbeigeordneten Jörg Sauer:



Von Donnerstag, 13. Juli bis Freitag, 14. Juli 2023 geht es für 50 Teilnehmer aus den Selbsthilfegruppen im Landkreis Limburg-Weilburg in die „Metropolregion Rhein-Neckar“ nach Heidelberg und Mannheim. Geplant sind eine Stippvisite nach Michelstadt, eine Schifffahrt von Neckarsteinach nach Heidelberg, eine Stadtführung in Heidelberg sowie Stadtrundfahrt und Besuch der BUGA in Mannheim. Die Fahrt ermöglicht es den Teilnehmenden sich mit MitgliederInnen anderer Selbsthilfegruppen auszutauschen und einander mit Erfahrungen und Informationen zu unterstützen.

Fortbildung „Gruppentreffen aktiv gestalten – Moderation von Selbsthilfegruppen“

Die Einladung mit Ort und Termin der geplanten Fortbildung wird den Selbsthilfegruppen zeitnah bekanntgegeben.

Weitere geplante Termine

- **Gesamttreffen 2023:** Dienstag, 4. Juli 2023, 17:30 Uhr
- **Jahrestreffen 2023:** November 2023, 17:30 Uhr



Aktuelles aus der Selbsthilfekontaktstelle

Neue Gruppen in Gründung

Folgende Selbsthilfegruppen werden zeitnah neu gegründet:

- SHG Frauen mit Missbrauchserfahrungen
- SHG Männer 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 15.6.2023 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)