



RÜCKENWIND

Infobrief der Selbsthilfekontaktstelle

im Gesundheitsamt, Landkreis Limburg-Weilburg
Juli 2021



Wende dein Gesicht der Sonne zu, dann lässt du die
Schatten hinter dir.“

(afrikanisches Sprichwort)

Bildquelle: Pixabay

Guten Tag liebe Selbsthilfefreund*Innen,



„Der Sommer wird gut“, so hat es bereits Anfang Mai Karl Lauterbach verkündet. Da möchten wir nicht widersprechen und die Zahlen sehen gut aus.

Viele von Ihnen werden inzwischen oder bald geimpft sein. Begegnung und Treffen werden wieder „geübt“. Wird sich die Selbsthilfe verändert haben? Wie sieht die Zukunft der Selbsthilfe aus? Können wir nochmal unbeschwert, unbefangen und offen persönliche Treffen erleben? Was war, was wird, was bleibt? Es liegt in unserer Hand etwas daraus zu machen, mutig und besonnen dem „Neuanfang“ zu begegnen.

Mit diesem sommerlichen „Rückenwind“ möchten wir Sie erneut umfangreich informieren. Wir wünschen Ihnen eine warme, sonnige Sommerzeit mit viel Zeit und Raum für Begegnung!

Sommerliche Grüße aus der Kreisverwaltung

Ihr

Jörg Sauer

Erster Kreisbeigeordneter



Allgemeine Informationen

Bundesweite Corona-Selbsthilfe

An immer mehr Orten wollen sich Menschen mit "Post-Covid"- oder "Long-Covid"-Symptomen in einer Selbsthilfegruppe austauschen. Die NAKOS führt in ihrer bundesweiten Übersicht auf www.nakos.de mittlerweile um die 20 geplante und bestehende Selbsthilfegruppen von Covid-19-Langzeiterkrankten, Angehörigen und anderweitig Betroffenen auf.

Quelle und weitere Informationen: [NAKOS: Corona-Selbsthilfegruppen in Deutschland](#)

Leitfaden "Starthilfe zum Aufbau von Selbsthilfegruppen" wieder verfügbar

Es ist einer der "Bestseller" unter den NAKOS-Publikationen und kann jetzt wieder bestellt werden: Der Leitfaden "Starthilfe zum Aufbau von Selbsthilfegruppen" wurde in neuer Auflage gedruckt. Ob Raumsuche, Gruppenarbeit oder Unterstützung durch Selbsthilfekontaktstellen – in der Broschüre finden Gruppengründer*innen und neue Gruppen viele praktische Tipps für die Selbsthilfearbeit. Der beliebte Leitfaden erschien erstmals 1985 und wurde seither immer wieder überarbeitet.

Quelle und weitere Informationen: [NAKOS Starthilfe zum Aufbau von Selbsthilfegruppen](#)

Impulse für "Autonomie und Selbstbestimmung in der Selbsthilfe"

In der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe kann es zu einer Beeinflussung durch die Arznei- und Hilfsmittelindustrie kommen. Unabhängigkeit, Transparenz und Selbstbestimmtheit sind wichtige Eigenschaften für die Glaubwürdigkeit der Selbsthilfe. Die NAKOS setzt mit ihrem von der BARMER geförderten Projekt "Autonomie und Selbstbestimmung in der Selbsthilfe" Impulse für eine selbstbestimmte und unabhängige Selbsthilfe. Sie bietet außerdem Unterstützung bei allen Fragen rund um Autonomie und Selbstbestimmung an.

Quelle und weitere Informationen: selbsthilfe-bestimmt-selbst.de

Maecenata Institut untersucht Folgen der Pandemie für Zivilgesellschaft

Das Maecenata Institut für Philanthropie und Zivilgesellschaft hat mit einer Organisationsbefragung die Auswirkungen der Pandemie auf die Zivilgesellschaft untersucht. Jede zweite Organisation ist stark betroffen: fehlende Planungssicherheit, limitierter Handlungsspielraum, erschwerter Kontakt zu bürgerschaftlich Engagierten und ein nachlassendes Gemeinschaftsgefühl, insbesondere im Funktionsbereich der Gemeinschaftsbildung sind die Hauptgründe. Die verstärkte Digitalisierung führt zusätzlich zu neuen Herausforderungen, insbesondere in den Bereichen der Selbsthilfe und Gemeinschaftsbildung, da hier durch digitale Angebote die eigene Zielgruppe schwer zu erreichen sei.

Quelle und weitere Informationen: [Zivilgesellschaft in und nach der Pandemie – Maecenata Stiftung](#)



Befragung zur Versorgung von Krebsbetroffenen

Das Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE) führt zusammen mit der Krebs-Selbsthilfe eine Studie zur Versorgung von Krebsbetroffenen und der Bedeutung gemeinschaftlicher Selbsthilfe durch. Die Umfrage läuft bis 31. August 2021, die Teilnahme an der Studie ist wahlweise anonym oder pseudonym und dauert etwa 30 bis 40 Minuten.

Quelle und weitere Informationen: [gesa-K \(uke.de\)](https://gesa-k(uke.de))

Teilhabestärkungsgesetz im Bundestag verabschiedet

Der Bundestag hat im April das Teilhabestärkungsgesetz verabschiedet. Der Paritätische informiert über die Änderungen: Diese betreffen unter anderem eine verbesserte Betreuung von Rehabilitand*innen durch das Jobcenter, digitale Gesundheitsanwendungen, das Ausbildungsbudget für Menschen, die in einer Werkstatt für behinderte Menschen tätig sind. Auch sollen Leistungserbringer geeignete Maßnahmen treffen, um Menschen mit Behinderungen vor Gewalt zu schützen.

Quelle und weitere Informationen: der-paritaetische.de

Digital durchstarten in der Selbsthilfe

Die Arbeitshilfe „Digital durchstarten in der Selbsthilfe!“ entstand im Nachgang zur gleichnamigen Veranstaltungsreihe, welche die Selbsthilfeakademie Sachsen im März 2021 durchführte. Auf 36 Seiten finden Sie Impulse und Hintergrundwissen rund um die digitale Selbsthilfe. Quelle und weitere Informationen: [NAKOS - Nachrichten](#)

Neue Broschüre in einfacher Sprache: Infektionskrankheiten verstehen

Die von der Selbsthilfekontaktstelle in Frankfurt und der AOK Hessen gemeinsam mit dem Kompetenz- Zentrum Leichte Sprache entwickelte Broschüre „Infektionskrankheiten verstehen“ widmet sich den gängigsten Infektionskrankheiten und ist in einfacher Sprache verfasst. Sie richtet sich damit an Menschen mit einer geringen Lese-Erfahrung oder mit Schwierigkeiten, komplexere Texte zu verstehen. Auch für Menschen, die die deutsche Sprache neu erlernen, können Texte in einfacher Sprache hilfreich sein. Die Broschüre steht in Kürze auf den Selbsthilfeseiten der AOK Hessen zum zur Verfügung – alternativ können maximal drei gedruckte Exemplare unter selbsthilfe@he.aok.de vorbestellt werden.



Hessischer Integrationspreis

Zum 18. Mal vergibt die Hessische Landesregierung in diesem Jahr den mit 20.000 Euro dotierten Integrationspreis. Schwerpunkt der diesjährigen Ausschreibung ist das Thema „Teilhabe und Gesundheit in Pandemiezeiten“. Ausgezeichnet werden nur laufende Projekte, die frühestens am 31. Dezember 2021 enden. Die Initiativen und Projekte sollten bereits erprobt oder in erfolgreiche Maßnahmen umgesetzt worden sein. Quelle und weitere Informationen: [Bewerbungsformular Integrationspreis 2021 0.pdf \(hessen.de\)](#)

Selbsthilfeförderung

Neue gemeinsame Internetseite der GKV in Hessen

Sie finden auf der Internetseite der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) zur Selbsthilfeförderung in Hessen die Rahmenbedingungen und alle wichtigen Hinweise zur Selbsthilfeförderung durch die GKV in Hessen, Informationen zu den Förderverfahren, Ansprechpartner sowie Antragsformulare. Weitere Informationen: [GKV Hessen – GKV \(gkv-selbsthilfefoerderung-he.de\)](https://gkv-selbsthilfefoerderung-he.de)

Projektförderanträge 2021

Mit Projektförderanträgen für das Jahr 2021 können Sie sich an das AOK - Büro für Patienten und Selbsthilfe wenden. Bitte beachten Sie, dass Anträge mindestens vier Wochen vor Projektbeginn eingehen sollten. Die Antragsformulare können Sie herunterladen oder gern auch telefonisch bei uns anfordern. Quelle und weitere Informationen: [Selbsthilfeförderung | AOK – Die Gesundheitskasse](#)

Projektförderung 2021 bei der DAK Limburg

Krankenkassenindividuelle Projektförderung durch die DAK Limburg ist auch im Jahresverlauf noch möglich, es sind noch Projektgelder zu vergeben.

Die Beantragung der Förderung ist ganzjährig möglich. Weitere Informationen erteilt Frau Miriam Ilzhöfer bei der DAK in Limburg: 06431 215990 oder im Internet unter: <https://www.dak.de/dak/leistungen/selbsthilfefoerderung-2164152.html>

Veranstaltungen

Digitale hessische Selbsthilfetage

Die LAG der Selbsthilfekontaktstellen (Selbsthilfekontaktstellen in Hessen) plant aktuell die ersten digitalen hessischen Selbsthilfetage vom 20.9.-1.10.2021 mit Vorträgen, Workshops und Beiträgen zu selbsthilferelevanten Themen. Auch die Selbsthilfekontaktstelle Limburg-Weilburg beteiligt sich daran und ist im Planungsteam aktiv. Nähere Informationen zum Programm und zu den Terminen folgen in Kürze.

Termine 2021 der Selbsthilfekontaktstelle

| | |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| Jahrestreffen 2021 | Dienstag, 16. November 2021, 18:00-19:30 Uhr |
| Tag der Selbsthilfe | 4. September 2021 entfällt! Neuer Termin für 2022 : Samstag, 1. Oktober 2022 |

Digitale Hessische Selbsthilfetage (Infos folgen in Kürze): 20.9. bis 1.10.2021

(alle Termine sind vorerst unter Vorbehalt und unter Berücksichtigung der nächsten Entwicklungen im Kontext des Pandemiegeschehens, Änderungen behalten wir uns vor.)

Aktuelles aus der Selbsthilfekontaktstelle

Neuer Internetauftritt der Selbsthilfekontaktstelle

Seit einigen Jahren war es geplant eine neue Internetseite für die Selbsthilfekontaktstelle gestalten zu lassen. Nun ist der Wunsch endlich Wirklichkeit geworden. Unter der bekannten Seite finden Sie nun eine neu gestaltete Homepage für die Selbsthilfekontaktstelle. Ziel war es eine verbesserte Optik zur Steigerung der Nutzerfreundlichkeit (auch der Barrierefreiheit) herzustellen und damit eine höhere Nutzungsfrequenz zu erzielen.

Zur Homepage: www.selbsthilfe-limburg-weilburg.de

Neuer Selbsthilfe-Informationsbereich im Gesundheitsamt



Es geht voran: der neue Selbsthilfebereich im Gesundheitsamt nimmt Gestalt an! Bald finden Selbsthilfeinteressierte hier Informationen rund um das Thema Selbsthilfe in ansprechender Atmosphäre und Platz für Gespräche. Unmittelbar vor dem Büro der Selbsthilfekontaktstelle im Gesundheitsamt der Kreisverwaltung Limburg-Weilburg entsteht ein Informations- und Gesprächsraum. Dieser neu geschaffene Bereich bietet Hilfesuchende aus dem Bereich Selbsthilfe einen offenen, barrierefreien Raum mit Informations- und Bibliotheksecke, sowie einen geschützten Raum für Gespräche. An diesem einladenden Ort können sich Selbsthilfeaktive, Besucher und Interessierte über Beratungsangebote und Selbsthilfegruppen im Landkreis Limburg-Weilburg informieren.

Selbsthilfezeitung erscheint in Kürze



Die Selbsthilfezeitung „GeSICHT zeigen – Selbsthilfe (be) lebt!“ erscheint in Kürze. Da auch in diesem Jahr erneut kein Tag der Selbsthilfe in der Stadthalle stattfinden kann, veröffentlichen wir in diesem Jahr eine Zeitung, in der sich Selbsthilfegruppen präsentieren und Ihre wertvolle Arbeit vorstellen. Zudem wird es darin einen Rückblick auf 30 Jahre vergangene Selbsthilfetage und Fahrten geben.

„Bunt statt blau“- Kampagne zur Alkoholprävention

DAK-Gesundheit, Erster Kreisbeigeordneter Jörg Sauer, die Selbsthilfekontaktstelle Limburg und der Kreuzbund DV Limburg e. V. suchen die besten Schüler-Plakate gegen Alkoholmissbrauch. Kunst gegen Koma Saufen: Unter diesem Motto startet die DAK-Gesundheit jetzt offiziell ihre Kampagne „bunt statt blau“ 2021 zur Alkoholprävention im Kreis Limburg-Weilburg. Im zwölften Jahr sucht die Krankenkasse die besten Plakate gegen das Rauschtrinken. Die Frist für den Einsendeschluss wurde bis zum 15. September verlängert. Weitere Informationen unter: <https://www.dak.de/dak/gesundheit/kunstprojekt-bunt-statt-blau-2073536.html#/>

Neue Gruppen in Gründung

Folgende Selbsthilfegruppen konnten gegründet werden:

- SHG für Postcovid/Longcovid-Betroffene
- SHG für Menschen mit chronischen Ein- und Durchschlafstörungen (Insomnie)

Folgende Gründungen sind geplant:

- SHG für Angehörige von psychisch Erkrankten
- SHG für Schwerhörige, Bad Camberg

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 für max. 10 Personen und unter Einhaltung unseres Hygienekonzepts. 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 1.10.2020 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)

