



## Infobrief der Selbsthilfekontaktstelle

im Gesundheitsamt, Landkreis Limburg-Weilburg

April 2020



© pixabay

**„Am Ende wird alles gut werden, und wenn es noch nicht gut ist, dann ist es noch nicht am Ende“** (Oscar Wilde)

Guten Tag liebe Selbsthilfefreunde,


eine noch nie da gewesene Zeit hat uns ereilt, deren Verlauf und Weg wir aktuell (noch) nicht überblicken können. Viele fühlen sich verunsichert und beängstigt. Bei aller „Furcht“ sollten wir versuchen diese Zeit für uns zu nutzen, indem wir innehalten und die Werte und Ziele unseres Lebens hinterfragen und neu ordnen.

Sie – als Aktive in der Selbsthilfe - haben Vielen Einiges voraus: Sie wissen aus eigener Erfahrung um den unschätzbaren Wert von Gesundheit und Wohlergehen, Sie kennen den Zustand, wenn die Welt unerwartet „aus den Fugen“ gerät. Diese Erfahrung hat Ihnen eine wichtige Gabe gegeben: sich in Selbsthilfegruppen für sich selbst und andere einzusetzen und zu engagieren – Gemeinschaft zu gestalten und zu leben.

Für die bevorstehende Zeit wünschen wir Ihnen Kraft, Zuversicht und Vertrauen in die Entscheidungen unserer Regierung sowie die Hoffnung, dass diese Pandemie ein möglichst baldiges Ende nimmt. Trotz aller aktuellen (sozialen) Einschränkungen hoffen wir sehr, dass Sie Möglichkeiten finden sich auszutauschen, sich solidarisch zu zeigen, in Kontakt zu bleiben und gemeinsam diese ungewöhnliche Zeit wohlbehalten zu durchleben.

Herzliche Grüße aus der Kreisverwaltung und frohe Ostertage

Ihr

  
Jörg Sauer  
Erster Kreisbeigeordneter





## Allgemeine Informationen

### Selbsthilfe zu Zeiten von Corona und die Zusammenarbeit auf Distanz

Das Selbsthilfebüro Niedersachsen und die Selbsthilfekoordination Bayern haben sehr hilfreiche Internetseiten mit dem Titel „Selbsthilfe und Corona“ und die „Mutmachbörse“ ins Leben gerufen. Auch die Selbsthilfekontaktstelle hat auf ihrer Internetseite einige Informationen zusammengestellt. Hier finden Sie, zwar zum Teil sehr regionale, dennoch sehr informative Tipps und mutmachende Beiträge rund um das Thema Selbsthilfe zu Zeiten von Corona. Weitere Informationen finden Sie auf den folgenden Internet-Seiten:

[www.seko-bayern.de](http://www.seko-bayern.de)

[www.selbsthilfe-buero.de/index.php?id=709](http://www.selbsthilfe-buero.de/index.php?id=709)

[www.selbsthilfe-frankfurt.net/informationen-covid-19](http://www.selbsthilfe-frankfurt.net/informationen-covid-19)

Die Online-Welt bietet viele Möglichkeiten, Öffentlichkeits- und Zusammenarbeit einfacher und spielerischer zu gestalten. Der Paritätische Wohlfahrtsverband hat dazu auf seiner Homepage einen sogenannten "Webzeugkoffer" zur Verfügung gestellt, in dem verschiedene Tipps, Anleitungen und Empfehlungen zur Online-Zusammenarbeit zusammengestellt sind. Die verschiedenen Programme und Hinweise sollen eine Hilfestellung bieten, die Zeit während des Kontaktverbots aufgrund der Corona-Krise auch von zu Hause zu meistern. Weitere Informationen finden Sie hier:

[www.der-paritaetische.de/schwerpunkt/digitalisierung/webzeugkoffer/](http://www.der-paritaetische.de/schwerpunkt/digitalisierung/webzeugkoffer/)

### Neue Broschüre zum Datenschutz

Nur die Wenigsten beschäftigen sich gerne damit, aber für alle ist es wichtig: Datenschutz in der Selbsthilfe. Die neue Broschüre der NAKOS bündelt Hilfestellungen für die konkrete Umsetzung der Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) in Selbsthilfegruppen, Selbsthilfekontaktstellen und bei digitalen Anwendungen.

Zur Bestellung der Broschüre: [www.nakos.de/publikationen/key@7128](http://www.nakos.de/publikationen/key@7128)

### Neuer Ratgeber zum Thema digitale Welt

Der neue Ratgeber „Wegweiser durch die digitale Welt – für ältere Bürgerinnen und Bürger“ hilft bei ersten Schritten im Internet und ist eine neue Broschüre der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen. Der leicht verständliche Ratgeber kann kostenlos bestellt werden und ist als Download verfügbar.

Weitere Informationen: [www.nakos.de/aktuelles/nachrichten/key@7177](http://www.nakos.de/aktuelles/nachrichten/key@7177)

### Projektförderung IKK classic

Gesundheits-bezogene Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen können bei der IKK classic auch in diesem Jahr wieder Fördergelder für ihre Projekte beantragen. Insgesamt unterstützt die IKK classic die Selbsthilfe in Hessen im Jahr 2020 mit 362.855,50 Euro. Für individuelle Projekte stellt die Kasse 92.850,20 Euro bereit, für die kassenartenübergreifende Gemeinschaftsförderung 270.005,30 Euro. Ansprechpartnerin: Marie-Christin Jakob, Telefon 0611 7377 455022, E-Mail [marie-christin.jakob@ikk-classic.de](mailto:marie-christin.jakob@ikk-classic.de).

Informationen und Antragsformulare gibt es im Internet unter: [www.ikk-classic.de/selbsthilfe](http://www.ikk-classic.de/selbsthilfe)



## Aktuelles aus der Selbsthilfekontaktstelle

### Gemeinschaftliche Selbsthilfe in Zeiten von Corona im Kreis Limburg-Weilburg

Seit dem 22. März gibt es ein offizielles Kontaktverbot aufgrund der aktuellen Entwicklungen. Selbsthilfegruppen bundesweit können sich nicht mehr persönlich treffen. Nutzen Sie stattdessen Telefonkontakte oder auch Austauschmöglichkeiten im Internet soweit dabei Ihre persönlichen Informationen vor anderen geschützt sind. Eine mögliche, DSGVO-konforme Anwendung ist Wire: <https://wire.com/de/> - diese können Sie 30 Tage kostenlos testen.

Auch die Selbsthilfekontaktstelle hat ihre Geschäftsstellen für den Publikumsverkehr geschlossen. Ihre Anfragen und die von anderen Betroffenen mit Selbsthilfeanliegen werden wir selbstverständlich auch weiterhin telefonisch oder per E-Mail beantwortet. Da die Sprechzeiten aufgrund von Homeoffice-Zeiten nun stärker variieren, weisen wir Sie hiermit darauf hin, Ihre Nachrichten auf dem Anrufbeantworter zu hinterlassen oder per E-Mail zu senden. Wir melden uns schnellstmöglich bei Ihnen zurück. Wir sind für Sie da!

### Aus den Selbsthilfegruppen



Corona hat auch die Welt der Selbsthilfegruppen mächtig auf den Kopf gestellt. Gruppentreffen finden nicht mehr statt und das soziale Leben ist nahezu auf 0 runtergefahren. Heute möchten wir Ihnen in diesem Zusammenhang von einer unserer Gruppen berichten, die einen anderen Weg des Austauschs für sich gefunden hat:

*„Die Flow Sprechgruppen sind natürlich auch von den Auswirkungen der Corona-Pandemie betroffen. Unsere Gruppenräume müssen in den kommenden Wochen geschlossen bleiben, aber das heißt natürlich nicht, dass wir auf Treffen verzichten müssen. Zusätzlich zu unseren regulär stattfindenden gruppenübergreifenden Online-Treffen nutzen viele Gruppen die Videochats zurzeit auch intern, um sich trotzdem weiterhin auszutauschen. So wie beispielsweise Miri von der Limburger Flow Gruppe, die das Ganze im aufkommenden Frühling gleich in den Garten verlegt hat. Aber das Wichtigste: Bleibt gesund!“*

### Neue Gruppen in Gründung:

Aufgeführte Selbsthilfegruppen konnten gerade neu gegründet werden oder befinden sich in der Gründungsphase. Bitte melden Sie sich bei Interesse an einer Selbsthilfegruppe gerne bei Ihrer Selbsthilfekontaktstelle oder sagen Sie es an Interessierte weiter:

#### Gründungen:

- Muskeldystrophie, PROMM (proximale myotone Myopathie)
- Angehörige und Betroffene Autismus

#### Gründung geplant:

- Angehörige von psychisch Erkrankten



## Aktivitäten und Termine der Selbsthilfekontaktstelle

### Gesamttreffen

#### Gesamttreffen mit Vortrag zum Thema: „Presse und Öffentlichkeitsarbeit für Selbsthilfegruppen“

Termin: **Mittwoch, 26. August 2020 um 18 Uhr**

Referentin: **Sabine Rauch**, Redakteurin, Nassauische Neue Presse

Inhalt: Muss Pressearbeit überhaupt sein? Pressearbeit muss sein! Damit auch andere Betroffene erfahren, dass sie nicht alleine sind, dass es Hilfe gibt, dass die Möglichkeit zum Austausch besteht - von Mensch zu Mensch, irgendwo in der Nähe, nicht nur anonym in irgendwelchen Chat-Rooms. Wie die Zusammenarbeit mit der regionalen Presse funktionieren kann, will Sabine Rauch, Redakteurin bei der Nassauischen Neuen Presse, beim Austauschtreffen am 26.8.2020 erklären.

### Jahrestreffen

Termin: **Mittwoch, 18. November 2020 um 18 Uhr**  
Bürgerhaus Eschhofen

### Safe the date! Tag der Selbsthilfe 2020

Tag der Selbsthilfe 2020: **Samstag, 19. September 2020**  
10-15:00 Uhr in der Stadthalle Limburg

### 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 als Word-Datei an [selbsthilfe@limburg-weilburg.de](mailto:selbsthilfe@limburg-weilburg.de). Einsendeschluss für die nächste Ausgabe ist der **31. Mai 2020**.

### Kontakt:

Michelle Bautz  
Telefon: 06431 296-635  
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)