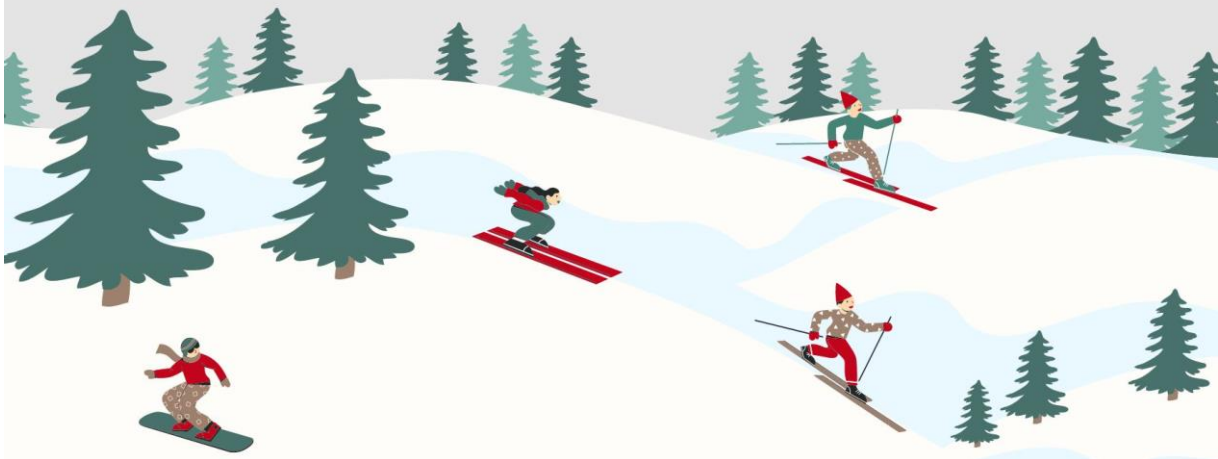


NEWSLETTER KGK / KISS

WINTER 2022/23



1. ALLGEMEINE INFORMATIONEN

- **Die Freiburger Hilfgemeinschaft e.V. bietet ein betreutes Angebot für junge Erwachsene mit seelischen Krisen an**

[leicht.sinn](#) ist ein ambulantes niederschwelliges Angebot einer Anlaufstelle mit Beratung, Begleitung und einem offenen Gruppenangebot für junge Erwachsene zwischen 18 und 28 Jahren, die sich in einer seelischen Krise befinden. Im persönlichen Gespräch mit einer sozialpädagogischen Fachkraft kann man seine Sorgen, Ängste und Probleme äußern und gemeinsam Ansätze zur Verbesserung der Situation erarbeiten oder den Weg zu weiteren Leistungen gewiesen bekommen. Die Beratung findet nach Terminvereinbarung in den Räumen der Freiburger Hilfgemeinschaft in der Schwarzwaldstr. 9 im 2. OG oder barrierefrei in der Eschholzstr. 105 statt.

- **Kompetenznetz Einsamkeit**

Das im [Februar 2022](#) gestartete [Kompetenznetz Einsamkeit \(KNE\)](#) bündelt Wissen für konkrete Angebote und Orte gegen Einsamkeit. Das KNE macht bestehendes Engagement sichtbar und bringt diejenigen zusammen, die sich

gegen Einsamkeit einsetzen. Bei diesem offenen Netzwerk sind alle eingeladen, sich einzubringen. Das KNE nimmt beim Thema Einsamkeit alle Altersgruppen und alle spezifischen Lebenslagen in den Blick. Durchgeführt vom Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V. wird das KNE gemeinsam mit dem Bundesfamilienministerium bis Ende 2025.

- **Selbstmanagement bei Langzeitfolgen nach Covid-19**

Die AOK startet das Online-Angebot „[Long-Covid-Coach](#)“: Die Symptome von Long und Post Covid sind sehr vielfältig und umfassen unter anderem Schlaflosigkeit, Energiemangel, Luftnot, kognitive Störungen und psychische Beschwerden. In insgesamt 26 Erklär- und Übungsvideos gibt die AOK diverse konkrete Tipps zum Umgang mit den Symptomen und informiert über den aktuellen Wissensstand zur Erkrankung.

- **Mehr als 158 Corona-Selbsthilfegruppen in Deutschland**

Die [NAKOS-Übersicht](#) zu Corona-Selbsthilfegruppen umfasst neben rund 158 Selbsthilfegruppen auch bundesweite Netzwerke und regionale Initiativen. Corona-Selbsthilfe – das sind überwiegend Menschen, die an Long Covid oder an Post Covid erkrankt sind und sich darüber austauschen möchten. Darüber hinaus gibt es auch Zusammenschlüsse zu psychosozialen Anliegen, zum Beispiel trauernde Angehörige. Es bestehen sowohl Online- als auch Präsenzgruppen.

Das neue [NAKOS-Faltblatt](#) bietet eine Übersicht über alle Selbsthilfeangebote rund um Corona mit den entsprechenden QR-Codes.

- **Eröffnung des Kompetenzzentrums für Barrierefreiheit des Landes Baden-Württemberg (LZ-BARR)**

Um die gleichberechtigte Teilhabe von Menschen mit Behinderungen zu fördern, wird das LZ-BARR als Kompetenzzentrum künftig zu verschiedenen Aspekten der Barrierefreiheit beraten. Eine weitere wichtige Aufgabe des LZ-BARR besteht darin, Konflikte im Zusammenhang mit Barrierefreiheit zu schlichten. An die neu eingerichtete Schlichtungsstelle können sich Menschen mit Behinderungen wenden, die in Baden-Württemberg leben und die bei einer öffentlichen Stelle wie zum Beispiel Gemeinden, Ämtern oder Gerichten auf ein Zugangshindernis gestoßen sind, sei es in einem Gebäude oder auf der Homepage einer Behörde. Auch anerkannte Verbände und deren baden-württembergische Landesverbände können die Schlichtung nutzen. Die Schlichtungsstelle des LZ-BARR sucht gemeinsam mit den Beteiligten nach einer Lösung, um vorhandene Barrieren zu beseitigen. Weitere Informationen unter: www.barrierefreiheit-bw.de.

- **BAGSO-Projekt "Im Alter IN FORM- Wohlbefinden älterer Menschen mit besonderen Bedarfen" für haupt- und ehrenamtliche Akteure in der Seniorenarbeit**

In den Online-Workshops werden fachliche Informationen vermittelt und die praktische Umsetzung von Angeboten zur Förderung der Gesundheit insbesondere älterer Menschen mit besonderen Bedarfen (Menschen mit Einsamkeitsgefühlen, geringem Einkommen, Zuwanderungsgeschichte) zu verschiedenen Themen erarbeitet. Anmeldung und Informationen finden Sie unter: <https://im-alter-inform.de/angebote/schulungen/digitale-workshops/>.

2. AKTUELLES AUS DER KISS

- **Neue Formulare für die Selbsthilfeförderung 2023**

Die neuen Formulare für die Selbsthilfe-Pauschalförderung 2023 sowie das überarbeitete Merkblatt auf der Homepage der GKV-Selbsthilfeförderung Baden-Württemberg stehen Ihnen mittlerweile zum Download zur Verfügung: www.gkv-selbsthilfefoerderung-bw.de/selbsthilfegruppen-antraege/. Änderungen im Formular waren notwendig, da der GKV-Spitzenverband den Leitfaden zur Selbsthilfeförderung um neue förderfähige Ausgaben ergänzt hat. Diese sind nun im neuen Antrag abgebildet. Frau Meder von der AOK Hochrhein wird dazu am 30.01. im Forum Selbsthilfe informieren und Fragen beantworten (s. Punkt 4 Veranstaltungshinweise).

- **Gründungsinitiativen im Landkreis Lörrach**

Derzeit werden zu folgenden Themen weitere Betroffene für einen Austausch gesucht:

- ADHS / ADS: Für betroffene Erwachsene
- Morbus Bechterew
- Unerfüllter Kinderwunsch
- Depression
- Queer.Raum.Loerrach (queer.raum.loerrach@gmx.de)

Kontakt über: kiss@loerrach-landkreis.de

- **BRCA-Netzwerk e. V. Hilfe bei familiären Krebserkrankungen**

Das Bundesweites BRCA-Netzwerk (BReast CAncer engl. Brustkrebs) wurde 2010 von Betroffenen gegründet. [Informationsfilme](#) rund um das Thema erbliche Krebserkrankungen informieren aus Betroffenen- und Expertensicht. Über die Homepage ist die Teilnahme an [Online-Gesprächsgruppen](#) möglich. Wer sich lieber vor Ort austauschen möchte, findet in Freiburg den nächsten Gesprächskreis vor Ort (Ansprechpartnerin: Regina Wodtke, regina.wodtke@web.de).

- **Arbeitskreis Selbsthilfen Schlafapnoe Deutschland**

2021 haben sich sechs Gruppen und Verbände am virtuellen Tisch zusammengesetzt, um die Arbeit zu koordinieren. Herausgekommen ist der „Arbeitskreis Selbsthilfen Schlafapnoe Deutschland“. Die Mitglieder des AK-SD bieten zahlreiche digitale Veranstaltungen für Mitglieder und Gäste an. Eine Übersicht über die digitalen Veranstaltungen 2023 finden Sie [hier](#).

- **Neue Selbsthilfegruppe für bipolare Frauen in Freiburg**

Die neue Selbsthilfegruppe für bipolare Frauen richtet sich an alle Frauen mit einer diagnostizierten bipolaren Störung, die das Bedürfnis haben, sich gemeinsam auszutauschen, zu stützen und zu bereichern. Voraussetzung mit dabei zu sein ist eine therapeutische Versorgung, da die Selbsthilfegruppe keine Therapie ersetzt. Die Treffen finden einmal im Monat in den Räumen des Selbsthilfebüros Freiburg statt. Weitere Informationen und Anmeldung über: bipolarefrauen@gmx.de und im Selbsthilfebüro Freiburg, Telefon: 0761 216 87 35, E-Mail: selbsthilfe@paritaet-freiburg.de

- **Gruppenkonto für Selbsthilfegruppen**

Gemeinsam und demokratisch Geld verwalten: Über Gemeinschaftskonten können Interessensgemeinschaften wie Selbsthilfegruppen gemeinsam ihr Geld verwalten. Die Elinor GmbH bietet beispielsweise ein solches kostengünstige Gruppenkontomodell an. Elinor wird unter anderem gefördert durch das Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz. Zu den Partner*innen zählt unter anderem die GLS Bank. Weitere Informationen unter: <https://elinor.net-work/de/selbsthilfegruppen>.

3. AKTUELLES AUS DER KOMMUNALEN GESUNDHEITSKONFERENZ

Bewegungsförderung für Kinder: Der Bewegungspass startet im Landkreis Lörrach

Unter dem Motto „Gesund aufwachsen und Zukunft gestalten“ wird dieses Jahr im Landkreis Lörrach der Bewegungspass für Kinder zwischen 2 und 7 Jahren eingeführt. Durch die Zusammenarbeit des Landratsamtes Lörrach, der AOK Hochrhein-Bodensee, der Stadt Lörrach und dem Badischen Sportbund soll die motorische Entwicklung von Kindern durch den Bewegungspass gezielt durch spielerische Übungen gefördert werden. Hierbei durchlaufen die teilnehmenden Kinder verschiedene Bewegungsübungen, die an bestimmten Tierbewegungen angelehnt sind, wie bspw. an die einer Schlange oder eines Affen.

Der Bewegungspass wurde im Amt für Sport und Entwicklung der Stadt Stuttgart auf Datengrundlage der Einschulungsuntersuchungen entwickelt und als Good Practice-Projekt von der Arbeitsgruppe „Gesund aufwachsen“ der Kommunalen Gesundheitskonferenz Lörrach aufgegriffen, um ihn im Landkreis Lörrach zu initiieren. Alle pädagogischen Fachkräfte im Landkreis Lörrach, die mit Kindern zwischen 2 bis 7 Jahren zusammenarbeiten, können sich kostenlos als Multiplikatorin bzw. Multiplikator im Rahmen einer eintägigen Fortbildung für den Bewegungspass zertifizieren lassen. Dafür werden zwischen 2023 und 2025 jedes Jahr zwei Schulungstermine angeboten. Alle weiteren Informationen finden Sie unter: <https://www.loerrach-landkreis.de/Bewegungspass>.



Neue Ausschreibung zur Projektmittelförderung Psychische Gesundheit: Anträge bis 15. März 2023 möglich

Die Kommunale Gesundheitskonferenz Lörrach fördert dieses Jahr Projekte für Kinder und Jugendliche mit dem Schwerpunkt "Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen – Schwerpunkt Adipositas“ in einem ganzheitlichen Ansatz mit jeweils bis zu 2.000 Euro. Besondere Berücksichtigung finden Projekte, die Folgen aufgrund der Corona-Pandemie in Bezug auf Adipositas, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten in einem ganzheitlichen Ansatz in den Fokus nehmen. Bewerben können sich unter anderem Einrichtungen und Vereine aus dem Landkreis Lörrach, die über innovative und bereits bewährte Projektideen verfügen, bis zum **15. März 2023** bei der Stabsstelle Gesundheitskonferenz des Landratsamtes Lörrach. Weitere Informationen und die Ausschreibungsunterlagen finden Sie unter: <https://www.loerrach-landkreis.de/gesundheitskonferenz/Projektmittelfoerderung>

Pädiatrische Versorgung im Landkreis Lörrach

Die Arbeitsgruppe „Medizinische Versorgung“ hat von der Kommunalen Gesundheitskonferenz im Frühjahr 2022 den Auftrag erhalten, sich die pädiatrische Versorgungssituation im Landkreis Lörrach anzuschauen. Die ersten Ergebnisse der im Herbst durchgeführten Fragebogenerhebung aller ambulant tätigen Kinderärztinnen und Kinderärzte (Rücklaufquote 73%) ergaben unterschiedliche Problem- und Lösungsfelder der angespannten Versorgungslage. Die Ergebnisse werden veröffentlicht, sobald die Gesamtanalyse abgeschlossen ist. Nun untersuchen die vier beauftragten Gesundheitswissenschaftsstudierenden der Hochschule Furtwangen darüber hinaus die stationäre Versorgungssituation und untermauern die Ergebnisse zusätzlich mit Experteninterviews. Die auf der Grundlage entwickelten Lösungsansätze werden in der Plenumsitzung der Kommunalen Gesundheitskonferenz am 29. April 2023 (s. Punkt 4 Veranstaltungshinweise) im Podium diskutiert und in der Folge werden Handlungsempfehlungen für den Landkreis ausgesprochen. Den aktuellen Stand finden Sie unter: www.loerrach-landkreis.de/Paediatrische-Versorgung-im-Landkreis-Loerrach

Der Weiterbildungsverbund Allgemeinmedizin Landkreis Lörrach wurde offiziell gegründet

Am 29.11.2022 wurde die Kooperationsvereinbarung zum Weiterbildungsverbund Allgemeinmedizin Landkreis Lörrach in der Bezirksärztekammer Südbaden unterschrieben (siehe [Pressemitteilung vom 01.12.2022](#)). Der Weiterbildungsverbund soll Ärztinnen und Ärzten in Weiterbildung zur/zum Fachärztin/ Facharzt für Allgemeinmedizin eine strukturierte, nahtlose und verlässliche Rotation in verschiedene klinische Abteilungen und Praxen ermöglichen und somit die Facharztausbildung sowie eine mögliche Niederlassung im Landkreis Lörrach attraktiver machen. Weitere Informationen, wie bspw. teilnehmende Praxen und offene Weiterbildungsstellen, finden Sie unter: www.loerrach-landkreis.de/Gesundheitskonferenz/Weiterbildungsverbund/Informationen

Aktueller Stand im Netzwerkprojekt „Gesund im Landkreis Lörrach – zukunftsfest versorgt“

Das vom Sozialministerium geförderte Netzwerkprojekt „Gesund im Landkreis Lörrach – zukunftsfest versorgt“ hat inzwischen nach vier stattgefundenen Steuerungskreisen die Phasen I. Kick-Off/Netzwerkbildung und II. Konkretisierung des Projektes abgeschlossen und befindet sich nun in der Workshop-Phase (III). In sogenannten Gesundheitsstrategiewerkstätten werden mit lokalen Akteuren vor Ort (jeweils Rheinfelden, Schopfheim, Lörrach/Hochrhein) die bisherigen Ideen für eine zukunftsfeste Gesundheitsversorgung im Landkreis konkretisiert und weiterentwickelt. Ziel ist es, aus verschiedenen Versorgungsformen, wie beispielsweise Gesundheitskiosken, Gemeindegewestern und Case-Management, eine auf den jeweiligen Standort und dessen Bedürfnisse optimal angepasste Lösung zu finden und diese umfangreich hinsichtlich deren Umsetzung zu prüfen. Am 31. März 2023 findet die öffentlichkeitswirksame Netzwerkveranstaltung des Projektes statt, zu dem alle Interessierten herzlich eingeladen sind. Genauere Informationen hierzu sowie allgemeine Informationen zum Projekt finden Sie unter: www.loerrach-landkreis.de/FoerderprojektPrimaerversorgung

4. VERANSTALTUNGSHINWEISE

- **28.01. von 10 bis 17 Uhr: [Tag der Achtsamkeit](#)**
(Kurzfristig sind noch Plätze frei geworden)
Der „Tag der Achtsamkeit“ richtet sich an Menschen, die in Überlastungssituationen gut für sich sorgen möchten (Prävention eines „Burn-out“) oder die an Depressionen leiden und zusätzlich zu einer medikamentösen oder psychotherapeutischen Behandlung Achtsamkeitsübungen erlernen möchten, die nachgewiesenermaßen eine gute Wirkung haben.
- **30.01. um 18 Uhr: Informationsveranstaltung zur Pauschal- und Projektförderung 2023 in der Selbsthilfe:** Frau Meder von der AOK Hochrhein-Bodensee informiert über Neuerungen bei der Beantragung von Fördergeldern für Selbsthilfegruppen und -initiativen im Jahr 2023. Die Veranstaltung findet im Landratsamt Lörrach, Raum 0.02 statt.
- **07.02. von 9 bis 15 Uhr: Gesund leben am Oberrhein!** - Vorstellung der Toolbox zu Prävention und Gesundheitsförderung im Rahmen des Projektes [TRISAN](#) im Basler Rathaus
- **11.02. von 10 bis 13 Uhr: Online-Seminar »Arbeit im Verein: Virtuelle Mitgliederversammlung«**
Die Stiftung „mitarbeit“ lädt ein sich beim [Seminar »Virtuelle Mitgliederversammlung«](#) über Rahmenbedingungen und rechtliche Grundlagen der Digitalisierung sowie die praktische Umsetzung zu informieren.
- **31.03. um 14 Uhr: Öffentliches Netzwerkevent Primärversorgung** im Werkraum der Villa Schöpflin
- **29.04. um 11:30 Uhr: 11. Öffentliche Plenumsitzung der Gesundheitskonferenz** mit dem Schwerpunktthema „Pädiatrische Versorgung im Landkreis Lörrach“ im großen Sitzungssaal des Landratsamtes Lörrach

5. LITERATUR-/FILM-/SOCIAL MEDIA

- **Kitu-App der Kinderturnstiftung BW für einen bewegten Winter**

Damit auch im Winter trotz Kälte und Dunkelheit gemeinsam spaßige und kreative Bewegungsimpulse erlebt werden können, hat die Kinderturnstiftung Baden-Württemberg gemeinsam mit ihren Projektpartnern die „Kitu-App: Gemeinsam spielen und bewegen“ entwickelt. Die kostenfreie Bewegungs-App kann im Google Play - und Apple-Store heruntergeladen werden und bietet mit über 300 Bewegungsspielen und Übungen einen großen Schatz an Bewegungsideen.

Über die [Datenbank der Kinderturnstiftung](#) können auf direktem Wege Vereine vor Ort ausfindig gemacht werden, die Kinderturnen anbieten.

- **[Podcast "B redet"](#) – Folge zu Long-Covid / Wie Betroffene um Therapien und Forschungsgelder kämpfen**

Obwohl die Covid-19-Pandemie nun schon fast drei Jahre andauert, steht die Erforschung geeigneter Therapieansätze für Langzeitfolgen noch am Anfang. Christian Becker zeichnet in seiner Podcast-Reportage den Weg von den ersten Erkenntnissen zu Long Covid bis hin zum derzeitigen Kenntnisstand über geeignete Therapieansätze nach und beleuchtet auf welche Schwierigkeiten Betroffene bei der Suche nach Therapieplätzen stoßen.

- **Lernplattform des Zentrums für Kompetenzentwicklung in der Krebs-Selbsthilfe**

Auf der [Lernplattform des Zentrums für Kompetenzentwicklung](#) in der Krebs-Selbsthilfe können E-Learning-Module zu den Themen Krankengeld, Schwerbehindertenstatus sowie beruflicher Wiedereinstieg oder Berentung absolviert werden.

- **Portal von der BAG Selbsthilfe „www.selbst-verstehen.de“**

Das Portal wird von der BAG Selbsthilfe und der „Was hab ich“ gGmbH herausgegeben. Mit dem Portal sollen Erkrankte, deren Angehörige sowie Vertreter*innen der Selbsthilfe dabei unterstützt werden, medizinische Befunde zu verstehen. Hierfür wurden beispielhaft Befunde für die Erkrankungen Demenz, Psoriasis und pulmonale Hypertonie übersetzt.
- **Winterausgabe der [Patientenzeitschrift "Atemwege und Lunge"](#)**

Die Fachzeitschrift ist als PDF online kostenfrei verfügbar.
- **ZDF Dokumentation über das „Fetale Alkoholsyndrom“ (FASD) als Folge von Alkoholkonsum**

Alkoholkonsum während der Schwangerschaft führt in vielen Fällen zu schweren Schädigungen, welche sich durch das ganze Leben der betroffenen Kinder ziehen. Diese Schädigungen werden in Fachkreisen FASD (Fetal Alcohol Spectrum Disorder) genannt. 37 Grad begleitet drei Betroffene im Rahmen einer [ZDF-Dokumentation](#).

Im Landkreis Waldshut gibt es zu diesem Thema eine Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit FASD. Mehr Informationen finden Sie auf der [Homepage der Selbsthilfekontaktstelle in Waldshut](#).

6. REDAKTION

Wir würden uns freuen, wenn Sie diesen Newsletter an andere Interessierte weiterleiten.

Wenn Sie den Newsletter nicht mehr beziehen möchten, schicken Sie uns bitte eine Nachricht an kiss@loerrach-landkreis.de oder an gesundheitskonferenz@loerrach-landkreis.de mit dem Betreff: Newsletter abbestellen.

Ihre Gesundheits-Redaktion, Lörrach, 18.01.2023

www.loerrach-landkreis.de/kiss

www.loerrach-landkreis.de/Gesundheitskonferenz