

Newsletter Herbst 2021

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS), Kommunale Gesundheitskonferenz (KGK)



© Pixabay - KRiemer

1. ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Der Besuchsdienst der Fritz-Berger-Stiftung sucht neue ehrenamtlich Engagierte aus dem Landkreis Lörrach

Unter dem Motto „Hingehen – Hinhören – Hinsehen“ werden seit 2012 Menschen, die aufgrund von Alter, Pflegebedürftigkeit oder anderen Beeinträchtigungen auf Hilfe und Begleitung angewiesen sind, von Ehrenamtlichen zu Hause unterstützt. Dafür sucht der Besuchsdienst der Fritz-Berger-Stiftung aktuell weitere Interessierte aus dem Landkreis Lörrach, die sich engagieren möchten. Wichtig sind Kontaktfreude, Bereitschaft zum Zuhören, Einfühlungsvermögen, Offenheit und Toleranz.

Das Aufgabenspektrum des Besuchsdienstes umfasst beispielsweise Gespräche, Freizeitgestaltung, Spaziergehen, die Begleitung bei Einkäufen und zu Terminen oder die Hilfestellung beim Schriftverkehr. Nicht dazu gehören Pflege oder hauswirtschaftliche Leistungen.

Die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Besuchsdienstes erhalten eine Einführungsschulung und werden beratend unterstützt. Dazu gibt es regelmäßige Austauschtreffen und Fortbildungen.

Katrin Mörgelin und Monika Leisinger vom ipunkt der Fritz-Berger-Stiftung freuen sich, wenn sich Interessierte bei ihnen melden (Telefon: 07621 410-5033, E-Mail: ipunkt@fritz-berger-stiftung.de).

Weitere Informationen zum ehrenamtlichen Besuchsdienst und zur Fritz-Berger-Stiftung sind zu finden unter www.fritz-berger-stiftung.de

2. VERANSTALTUNGSHINWEISE ZUR SELBSTHILFE

Online-Forum Selbsthilfe am 29. November um 18 Uhr

Die Ansprechpartner aller Selbsthilfegruppen tauschen sich zu aktuellen Themen aus. Die Kontaktstelle bittet Interessierte um Anmeldung bis zum 26.11.2021 unter kiss@loerrach-landkreis.de

3. AKTUELLES AUS DER KISS

Projektförderungen

Die Krankenkassen haben vermeldet, dass noch Projektgelder für 2021 verfügbar sind. Bei Interesse können Sie sich direkt bei den Ansprechpartnern der jeweiligen Krankenkasse melden, welche Ihnen auch die aktuellen Antragsformulare zur Verfügung stellen können.

Weiter Informationen finden Sie unter:

<https://www.gkv-selbsthilfoerderung-bw.de/selbsthilfegruppen-projektfoerderung/>

Wehr spielt Tischtennis gegen Parkinson Kooperation des TTC Wehr mit PingPongParkinson Deutschland e.V.

Der Tischtennis Club Wehr plant eine Ausweitung seines Spektrums um eine spezielle Trainingsgruppe für an Parkinson erkrankten Menschen.

Der PingPongParkinson Deutschland e.V. (PPP) gründete sich 2020 und hat es sich zur Aufgabe gemacht, bundesweit Tischtennis für Menschen mit Parkinson anzubieten, und zwar unabhängig von den persönlichen Tischtennis-Erfahrungen – also auch für Anfänger!

Nun soll zu den bereits über 80 bundesweit eingerichteten PingPongParkinson-Gruppen eine weitere in Wehr beim TTC hinzukommen. Interessierte können sich beim TTC Wehr oder bei Thomas Gremm-Roloff (PPP) unter 0176 966 00 354 melden, sich informieren und konkrete Möglichkeiten individuell absprechen. „Wir verstehen Tischtennis als aktive Selbsthilfe gegen Parkinson. Auch der gegenseitige Austausch unter den Betroffenen ist ein ganz wichtiger Baustein der örtlichen Gruppen!“, so Thorsten Boomhuis, der Vorsitzende des PingPongParkinson Deutschland e.V.

Nähere Informationen unter: <https://www.pingpongparkinson.de/support>

Folgende Gruppen haben sich in letzter Zeit neu gegründet:

- **Neugründungen im Raum Lörrach:**

- Löwenstark- Selbsthilfegruppe für Eltern von beeinträchtigten Kindern

Nähere Informationen unter: <http://loewenstark-eltern.de/>

- Selbsthilfegruppe für Angsterkrankungen

Die Treffen finden immer am ersten Montag im Monat, jeweils um 19 Uhr im Café Metamorphose in Rheinfelden statt. Bei Rückfragen können sich Betroffene per E-Mail shg.angstphasen.rheinfelden@gmx.de melden.

- Selbsthilfegruppe für Frauen mit Geburtstraumata

Betroffene, die sich für diese Gruppe interessieren, erhalten weitere Informationen unter der E-Mail-Adresse Geburtstrauma-Suedbaden@posteo.de

- **Neugründungen im Raum Waldshut:**

Mehr Infos unter: www.selbsthilfe-waldshut.de

- Blaues Kreuz Begegnungsgruppe Waldshut-Tiengen
- Angehörige und Freunde von Suizidopfern
- "Jung und Krebs im Wutachtal"
- Depressionen und Ängste bei Jugendlichen
- Lip- und Lymphödem

- **Neugründungen im Raum Freiburg:**

Mehr Infos unter: <https://www.selbsthilfegruppen-freiburg.de/>

- SHG für adoptierte Erwachsene
Eine Gruppe für Menschen, die als Kind/Säugling adoptiert worden sind.
- SHG Sehbehinderung bei jungen Erwachsenen
In dieser Gruppe geht vor allem um Sehbehinderungen, die einen fortschreitenden Verlauf haben, also bei dem die Menschen letztendlich erblinden. Die Altersgruppe betrifft Personen bis etwa 40 Jahre.

So gelingen digitale Treffen der Selbsthilfe



Bild: Alexandra Koch (Pixabay)

Digitale Treffen von Selbsthilfegruppen sind mit der Pandemie alltäglich geworden. Die neue NAKOS-Handreichung zu "Digitalen Treffen von Selbsthilfegruppen" unterstützt alle Gruppen, die digitale Treffen ausprobieren möchten. Nähere Informationen unter: www.nakos.de

Gerne berät Sie die Selbsthilfekontaktstelle Lörrach und stellt Ihnen für den Einstieg einen Online-Raum zur Verfügung.

SELBSTHILFE UND CORONA

Erste Patientenleitlinie zu Long Covid und Post Covid veröffentlicht Selbsthilfegruppen waren an der Entwicklung beteiligt

Die erste Patientenleitlinie zur Behandlung von Long Covid und Post Covid wurde veröffentlicht. Der Leitfaden beschreibt häufige Symptome und erklärt, wie Betroffene sich verhalten können. Entwickelt wurde die Leitlinie von 16 medizinischen Fachgesellschaften gemeinsam mit Selbsthilfegruppen und Patient*innen.

Der Leitfaden unterscheidet Long Covid und Post Covid: Long Covid beschreibt Symptome, die auch mehr als vier Wochen nach einer akuten Covid-19-Infektion anhalten. Post Covid beschreibt das Krankheitsbild mehr als zwölf Wochen nach der Infektion. Die Patienteninformation orientiert sich an der Behandlungsleitlinie für Ärzt*innen.

Die Patientenleitlinie ist zu finden unter: www.awmf.org

Corona-Selbsthilfe: 58 regionale Initiativen in Deutschland Erfahrungsaustausch im Dezember

Die NAKOS-Übersicht zu Corona-Selbsthilfegruppen umfasst inzwischen 58 regionale Selbsthilfeinitiativen in Deutschland, die schon länger bestehen oder gerade starten. Neu aufgenommen sind Gruppen in Aachen, Bochum, Chemnitz, Leer und München.

Corona-Selbsthilfe – das sind überwiegend Menschen, die an Long Covid oder an Post Covid erkrankt sind und sich darüber austauschen wollen. Weiter gibt es auch Zusammenschlüsse zu psychosozialen Anliegen, zum Beispiel Trauernde, deren Angehörige an Covid-19 verstorben sind.

Bestehende Selbsthilfegruppen von Long-Covid-Erkrankten und Post-Covid-Erkrankten lädt die NAKOS gemeinsam mit SeKo Bayern zu einem Erfahrungsaustausch am 2. Dezember 2021 ein. Diese Kick-off-Veranstaltung findet online statt. Interessierte Gruppen erhalten über fortbildung@nakos.de weitere Informationen. Nähere Informationen zu dem Thema finden Sie auch unter: <https://www.nakos.de/aktuelles/corona/>

4. AKTUELLES AUS DER KOMMUNALEN GESUNDHEITSKONFERENZ

Sophia Warnecke stellt sich vor

Die Stabsstelle Gesundheitskonferenz wird seit September von der Gesundheitswissenschaftlerin Sophia Warnecke geleitet (s. [Pressemitteilung vom 7. Oktober 2021](#)). Sie hat zunächst in Furtwangen im Schwarzwald im Bachelor „Angewandte Gesundheitswissenschaften“ mit dem Schwerpunkt Kommunale Gesundheitsförderung und anschließend den gleichnamigen Masterstudien-gang absolviert. Im vergangenen Jahr schrieb sie in der Kommunalen Gesundheitskonferenz für die Stadt Freiburg und den Landkreis Breisgau-Hochschwarzwald ihre wissenschaftliche Abschlussarbeit zu dem Thema "Umfassende Barrierefreiheit in der ambulant-ärztlichen Versorgung von Menschen mit Behinderungen" ein (s. [Ergebnisbericht](#)).

Die KGK nimmt ihre Arbeit wieder auf

Die Kommunale Gesundheitskonferenz musste pandemiebedingt lange Zeit pausieren. Erfreulicherweise kann die Arbeit nun wiederaufgenommen werden. Damit diese auch entsprechend des aktuellen Bedarfs ausgerichtet werden kann, wird aktuell eine Standortbestimmung „Wo stehen wir und wo wollen wir hin?“ durchgeführt. Dazu werden einzelne Stakeholder-Interviews sowie eine kurze Online-Befragung aller KGK-Mitglieder stattfinden. Die Ergebnisse werden spätestens an der kommenden Plenumsitzung 2022 vorgestellt.

Verzahnung mit der Kommunalen Pflegekonferenz

Aktuell wird im Landkreis Lörrach eine Kommunale Pflegekonferenz eingerichtet. Aufgrund der ähnlichen Strukturen arbeiten die Kommunale Gesundheits- und die Kommunale Pflegekonferenz eng zusammen. Ziel dieser Zusammenarbeit ist es, Doppelstrukturen zu vermeiden und voneinander zu profitieren. In Kürze werden weitere Informationen auf der Seite der [Altenhilfeplanung](#) des Landratsamtes Lörrach folgen.

5. VERANSTALTUNGSHINWEISE DER KOMMUNALEN GESUNDHEITSKONFERENZ

- Plenumssitzung der Kommunalen Gesundheitskonferenz am **Samstag, den 09. April 2022** (Weitere Informationen folgen [hier](#))

6. AKTUELLE FÖRDERMÖGLICHKEITEN

- **Ehrenamtsförderung 2021**

Näheres unter: www.loerrach-landkreis.de/be/aktuelles

■ BÜRGERENGAGEMENT

Gutes Klima für Artenvielfalt

Tag des Bürgerengagements

26. November 2021



www.loerrach-landkreis.de/be/aktuelles



Foto: Adobe-Stock - mobilise248

7. LITERATUR-/FILMEMPFEHLUNGEN

- **Social Media mit Maskottchen**

Social Media kann abschreckend sein: Man braucht eine Strategie und Zeit und Fotos und Videos und manchmal gute Nerven. Das Nystagmus Netzwerk e.V. hingegen kommt gut mit einem pragmatischen Ansatz zurecht: Im "Studio Selbsthilfe", dem YouTube-Kanal der Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe Rheinland-Pfalz, erzählt die Vorsitzende des Netzwerks, dass sie lange Zeit einfach überlegt hätten, was sie selbst interessiert, und es nicht nur darum gehe, was gut ankommt.

Mehrere hundert Follower auf Instagram, Facebook und Twitter zeigen, dass dieses Vorgehen auch klappt.

"Studio Selbsthilfe" auf youtube.com

<https://www.youtube.com/channel/UCUCTF8waaos2nieoX3ob5UA>

- **Neuer Podcast zur Selbsthilfe**

Die Kontaktstelle im Enzkreis hat mittels eines geförderten Projekts durch die AOK einen Podcast zur Selbsthilfearbeit entwickelt. Es lohnt sich reinzuhören. Den Podcast finden Sie hier:

<https://podcastbbb5a1.podigee.io/>

- **Beiträge der Stuttgarter Selbsthilfeweche**

Alle Filme, Vorträge und Beiträge der Stuttgarter Selbsthilfeweche

finden Sie unter: <https://selbsthilfeweche-stuttgart.de/buehne-kino/>

8. 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 gesundheit@loerrach-landkreis.de mit dem Betreff: Newsletter abbestellen.

Ihre Gesundheits-Redaktion

Lörrach, 24.11.2021

www.loerrach-landkreis.de/kiss (Homepage der KISS)

www.loerrach-landkreis.de/Gesundheitskonferenz (Homepage der KGK)