

# SELBSTHILFE-NACHRICHTEN

Herbst/Winter 2023

## Liebe Selbsthilfeaktive, liebe Selbsthilfeinteressierte,

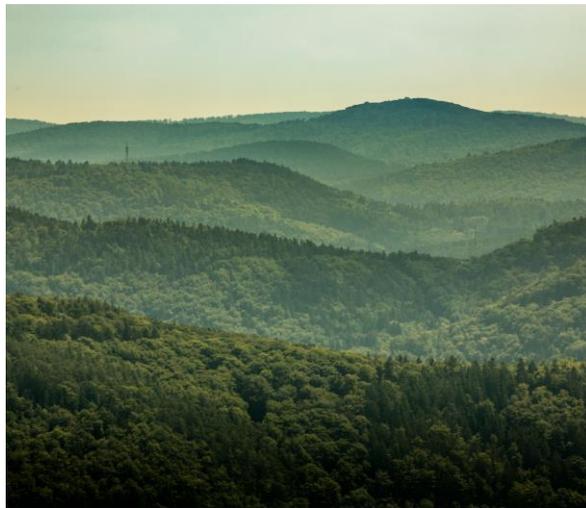
in dieser Ausgabe unserer Selbsthilfe-Nachrichten möchten wir Ihnen die Befragungsergebnisse unserer Umfrage unter den hiesigen Selbsthilfegruppen vorstellen.

Außerdem möchten wir Sie auch in dieser Ausgabe wieder über Veranstaltungen und Aktuelles im Bereich der Selbsthilfe informieren und die neu gegründeten Gruppen erwähnen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und eine goldene Herbstzeit!

Falls Sie ein gedrucktes Exemplar wünschen, bitten wir um eine kurze Nachricht, dann senden wir es Ihnen zu.

## Das Team Ihrer Selbsthilfekontaktstelle



© Landkreis Waldeck-Frankenberg



© Landkreis Waldeck-Frankenberg

## Weisheit des Herbstes

Lasst uns den Herbst begrüßen,  
der uns den süßen Augenblick  
der Früchte schenkt.  
Lasst uns das warme Gold des Lichtes  
genießen  
das mit starkem Duft der Wälder uns  
umfängt.

- Carl Peter Fröhling -

# Selbsthilfegruppen im Landkreis Waldeck-Frankenberg

## Ergebnisse einer Befragung der Selbsthilfegruppen im Landkreis

Im Sommer führte die Selbsthilfekontaktstelle Landkreis Waldeck-Frankenberg eine Online-Befragung unter den hiesigen Selbsthilfegruppen durch, um sich ein aktuelles Bild über die Situation der Gruppen, ihre Bedarfe und Unterstützungswünsche zu erhalten.

Im folgenden möchten wir Ihnen die zusammengefassten Ergebnisse kurz vorstellen und uns bei allen Teilnehmer\*innen herzlich bedanken. Wir haben wertvolle Informationen zur Planung unserer zukünftigen Arbeit erhalten.



© Landkreis Waldeck-Frankenberg

Insgesamt beantworteten Gruppensprecher aus 35 Selbsthilfegruppen unsere Fragen. Von diesen Gruppen treffen sich 29 wieder regelmäßig, fünf Gruppen treffen sich noch nicht wieder regelmäßig und eine Gruppe hat sich aufgelöst. Gefragt nach ihrem Unterstützungsbedarf durch die Selbsthilfekontaktstelle gaben 14 Gruppen einen Unterstützungsbedarf zu einem späteren Zeitpunkt an, eine Gruppe benötigt zeitnah Unterstützung bei ihrer Arbeit und 20 Gruppen benötigen zur Zeit keine Unterstützung. Die Gruppen mit Unterstützungsbedarf wünschen sich hauptsächlich Unterstützung bei Fortbildungen für Gruppenleiter/-sprecher sowie bei der Öffentlichkeitsarbeit. Aber es wurde auch Unterstützungsbedarf bei der Referentensuche von selbstorganisierten Fortbildungen, Förderanträgen sowie Mediation bei Konflikten in der Gruppen angegeben. Auch ein Supervisionsangebot zum Besprechen schwieriger Gruppenthemen wurde gewünscht.

Auf die Frage nach dem Interesse an einer Kooperationsveranstaltung mit der Selbsthilfekontaktstelle bekundeten 14 Gruppen ihr Interesse und 18 Gruppen gaben an, diese Idee in ihrer Gruppe zu besprechen. Denkbar wäre von Seiten der Kontaktstelle ein Planungstreffen, um sich über die konkreten Ideen zu Kooperationsveranstaltungen auszutauschen.

Die Selbsthilfekontaktstelle bietet regelmäßig Fortbildungsveranstaltungen für Gruppenleiter sowie –mitglieder an. Bei unserer Umfrage erkundigten wir uns nach den Themen, die für die Gruppen von besonderem Interesse sind (hier waren Mehrfachnennungen möglich). 22 Gruppen bekundeten Interesse an Fortbildungen durch die Selbsthilfekontaktstelle im Bereich der Gesundheitsprävention, 16 Gruppen wünschen sich Fortbildungen zum Thema Entspannung und Wohlbefinden. 15 Gruppensprecher gaben an, an Fortbildungen zum Thema kreative Gruppenarbeit besonders interessiert zu sein und 13 bekundeten ihr Interesse am Themenbereich Kommunikation. Die Selbsthilfekontaktstelle wird diese Wünsche als Basis für die Fortbildungsplanung der Selbsthilfegruppen im kommenden Jahr heranziehen.

Zehn der befragten Selbsthilfegruppen planen demnächst eine Feier (Sommerfest, Advents- oder Weihnachtsfeier oder ähnliches), in 15 Gruppen wird dies zur Zeit noch besprochen und zehn Gruppen werden keine Feier in der nächsten Zeit durchführen. Von den 35 Gruppen, die auf unsere Befragung geantwortet haben, verfügen 16 über einen Flyer, mit dem sie über ihre Selbsthilfegruppe informieren, drei sind gerade in der Erstellung eines Selbsthilfegruppen-Flyers und 16 verfügen über keinen Flyer.

Nähere Informationen zum Unterstützungsangebot der Selbsthilfekontaktstelle für Selbsthilfegruppe finden Sie auf der letzten Seite unserer „Selbsthilfe-Nachrichten“.

# Gut zu wissen

## Fortbildungen und Veranstaltungen für Selbsthilfeaktive und -interessierte

Auch in diesem Jahr bietet die Selbsthilfekontaktstelle wieder mehrere Fortbildungen und Veranstaltungen an. Die nächsten Termine sind:

- ❖ „Selbsthilfe-Café“ am 08. November von 14 bis 15:30 Uhr in der Kapartenstraße 2 in Korbach.
- ❖ „In Krisen Chancen erkennen“ am 21. November von 10 bis 12 Uhr online.
- ❖ Im kommenden Jahr weitere Fortbildungen zu verschiedenen Themen sowie regelmäßige Selbsthilfe-Cafés und unser gefragtes „Waldbaden“-Angebot ☺

Gerne nehmen wir Ihre Anmeldung unter 05631 / 954 1888 oder per E-Mail an [shk@lkwafkb.de](mailto:shk@lkwafkb.de) entgegen.



© Pixabay

## Neue Selbsthilfegruppe zum Thema Epilepsie gründet sich in Korbach

Nachdem in diesem Jahr bereits mehrere Selbsthilfegruppen gegründet wurden, steht ab 26. Oktober die Gründung einer Epilepsie-Selbsthilfegruppe in Korbach an. Unterstützt sowie in der Anfangsphase begleitet durch die Selbsthilfekontaktstelle Waldeck-Frankenberg, richtet sie sich an Personen, die von Epilepsie betroffen sind sowie deren Angehörige. Sie bietet den Teilnehmerinnen und Teilnehmern gegenseitiges Verständnis, sich aussprechen zu können, verstanden zu fühlen und gemeinsam einen Umgang mit der Belastung zu finden, für eine bessere Bewältigung des Alltags. Ziel der neuen Selbsthilfegruppe soll es zudem sein, die Öffentlichkeit über das Krankheitsbild aufzuklären.

Die Initiative für die Gründung ging nach einem Hinweis des Korbacher rehabro-Projektes „Auszeit für Gesundheit“ von einem Betroffenen aus. Zu einem ersten Kennenlernen trafen sich Interessierte am Donnerstag, 26. Oktober um 16 Uhr in der Kirchstraße 16. Informationen zur neuen Gruppe erhalten Sie bei der Selbsthilfekontaktstelle: Tel. 05631 954-1888 oder E-Mail [shk@lkwafkb.de](mailto:shk@lkwafkb.de).



© Landkreis Waldeck-Frankenberg

## Podcast-Tipp „seko on air“: Ottfried Fischer und Parkinson

In der aktuellen Podcast-Folge der Seko Bayern „Was Dir hilft musst Du machen“ führt Irena Težak mit dem Schauspieler und Kabarettisten Ottfried Fischer ein Gespräch über Humor und chronische Erkrankungen. Ottfried Fischer hat bereits vor einigen Jahren seine Erkrankung an Parkinson öffentlich bekannt gemacht. Nun berichtet er im Podcast über seinen Alltag mit seinem „Herrn Parkinson“.

Hier geht es zur Podcast-Folge, Anhören lohnt sich: <https://podcast.seko-bayern.de/>



© Landkreis Waldeck-Frankenberg

# Gut zu wissen



© Pixabay

## Wurzeln – Werte – Weiterentwicklung: Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung heute

Die 43. Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. fand im Juni 2023 in Weimar statt, bei der 145 Teilnehmende aus Selbsthilfegruppen, Fachkräfte und Multiplikator\*innen der Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung zugegen waren.

Sie diskutierten, berieten und tauschten sich über das Früher, Heute und die Zukunft der Selbsthilfe aus. Nun wurden alle Fotos, Vorträge und Dokumentationen der Workshops zusammengestellt und unter dem unten stehenden Link zur Verfügung gestellt.

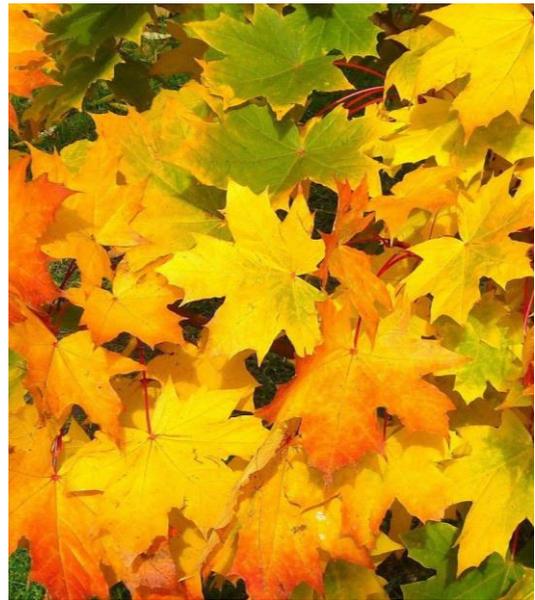
<https://www.dag-shg.de/veranstaltungen/jahrestagung-2023/>

## Selbsthilfeunterstützung in Krisen unverzichtbar

Die Landesvertretungen der Selbsthilfekontaktstellen verabschiedeten auf ihrer Tagung im September in Fulda ein Positionspapier, in dem sie die aktuellen Herausforderungen der Selbsthilfekontaktstelle herausstellen.

Auch die Selbsthilfe ist von den multiplen aktuellen Krisen betroffen: dem Klimawandel, dem Krieg in Europa, der Inflation, dem Fachkräftemangel, demokratiefeindlichen Strömungen sowie den Herausforderungen der Nach-Corona-Zeit. Insbesondere beobachteten die Beteiligten, dass sich Anfragen von Interessierten und Gründungen von Selbsthilfegruppen erheblich gesteigert haben. Diese erhöhten Anforderungen müssen dringend auch verlässlich finanziert werden. Mehr zu den wesentlichen Erörterungspunkten unter:

[https://www.dag-shg.de/data/Online-Publikationen/2023/DAG\\_SHG\\_Positionspapier\\_Laenderrat.pdf](https://www.dag-shg.de/data/Online-Publikationen/2023/DAG_SHG_Positionspapier_Laenderrat.pdf)



© Pixabay

# Aktuelles aus der Selbsthilfekontaktstelle

Wir verstehen und als ständiger Ansprechpartner für Selbsthilfegruppen und Initiativen aus dem Landkreis Waldeck-Frankenberg. Wir versuchen immer, auf die Wünsche der Gruppen bzw. der Aktiven einzugehen und ihnen mit ihren Anliegen weiterzuhelfen. Wir bieten Beratungsangebote für Gruppen und Initiativen, Gründungsberatung sowie individuelle Beratung und/oder Moderation einzelner Gruppentreffen bei Veränderungsprozessen, Konflikten etc. innerhalb der Gruppe. Wir unterstützen bei der Öffentlichkeitsarbeit und bieten auch für Selbsthilfe-Aktive an. Hat Ihre Gruppe ein besonderes Anliegen? Oder feiern Sie demnächst Gruppenjubiläum? Sprechen Sie uns gerne an 😊

Die Selbsthilfekontaktstelle heißt ihre neue Mitarbeiterin willkommen: Frau Manuela Druben ist seit August für die Verwaltung der Selbsthilfekontaktstelle zuständig. Zurzeit koordiniert sie die Änderungen für unseren neuen Selbsthilfewegweiser, der Ende des Jahres erscheinen wird. 😊

## Neu gegründete Selbsthilfegruppen

- ❖ Long-Covid Selbsthilfegruppe (Online und Präsenz)
- ❖ Mein Leben ohne Dich: Angehörige nach Tod eines älteren Kindes, Burgwald
- ❖ „Trotzdem Weiter“ – Selbsthilfegruppe für Frauen und deren Angehörige nach sexualisierter Gewalt, Bad Wildungen
- ❖ „Kaffeeklatsch“ - Chronische Schmerzen und soziale Isolation, Lichtenfels
- ❖ „Trau dich – hau nicht“
- ❖ Parkinson – Diemelsee/Adorf (Korbach)
- ❖ Epilepsie Korbach

Weitere Informationen erhalten Sie bei der Selbsthilfekontaktstelle unter der Rufnummer 05631/954 1888 oder per E-Mail an [shk@lkwafkb.de](mailto:shk@lkwafkb.de).



© Landkreis Waldeck-Frankenberg

### Nächste Ausgabe

Die nächste Ausgabe unserer Selbsthilfe-Nachrichten erscheint im Frühjahr 2024.

Wir wünschen allen bis dahin eine gute Zeit!



**SELBSTHILFE  
KONTAKTSTELLE**  
WALDECK FRANKENBERG

Haftungshinweis: Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.