

Newsletter Frühling 2020

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



1. ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Die aktuelle Situation zum Corona-Virus betrifft inzwischen fast alle Arbeits- und Lebensbereiche. Veranstaltungen müssen abgesagt und immer mehr Einschränkungen vorgenommen werden. Auch die Arbeit der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen sowie die Kommunalen Gesundheitskonferenz sind nur noch eingeschränkt möglich. **Dies bitten wir zu entschuldigen.**

Nichtsdestotrotz möchten wir Sie mit diesem Newsletter auf den aktuellen Stand bringen und mit Ihnen in Kontakt bleiben.

Telefon-Hotline für Eltern und Jugendliche

Corona hält uns alle in Atem, und viele Familien ebenfalls. Wir möchten Sie darüber informieren, dass die Psychologische Beratungsstelle des Landkreises auf den steigenden Bedarf ab kommenden Montag mit einer temporären Hotline für Eltern und Jugendliche reagiert.



**Corona-Krise =
Stress zuhause?**

07621 410-5555

Hotline für Eltern und Jugendliche
Mo bis Sa: 9 – 12 Uhr

Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder
und Jugendliche des Landkreises Lörrach

Die Hotline der Psychologische Beratungsstelle ist unter der Telefonnummer 07621 410-5555 erreichbar, montags bis samstags von 9 bis 12 Uhr. Sobald es wieder möglich ist, kann auf die telefonische Beratung auch wie gewohnt ein persönliches Gespräch folgen.

2. VERANSTALTUNGSHINWEISE ZUR SELBSTHILFE

Die persönliche Beratung in der Kontaktstelle pausiert!

Die Kontaktstelle ist per E-Mail (kiss@loerrach-landkreis.de) oder telefonisch unter der Nummer 07621 410-2142 (vermutlich erschwert) erreichbar.

Wir befinden uns in einem Ausnahmezustand - soziale Kontakte sollen auf ein Minimum reduziert werden. **Deshalb sind auch alle geplanten Veranstaltungen und Gruppensitzungen vorerst bis Ende April abgesagt.**

Trotzdem wissen wir, dass der Austausch mit anderen Menschen- besonders in der Selbsthilfe- von zentraler Bedeutung ist. Deshalb möchten wir Ihnen ein paar Ideen vorschlagen um diese Zeit zu überbrücken:

- Bilden Sie mit Ihren Gruppenmitgliedern Telefonketten um miteinander im Gespräch zu bleiben. Fragen können sein: Wie geht es jedem einzelnen und wie geht man mit der Situation um? Was kann man für sich selbst tun? Braucht man in bestimmten Bereichen Unterstützung? An wen kann man sich ggf. wenden?
- Einige von Ihnen haben schon Whatsapp-Gruppen gebildet - hier kann man wöchentlich auch eine bestimmte Frage diskutieren (z.B. Mein Highlight in dieser Woche? Was macht die Gruppe für mich wertvoll? Chancen einer Krise...). Wir empfehlen diese Fragen ressourcenorientiert also positiv zu stellen um nicht in negative Spiralen zu rutschen.
- Bei Bedarf können Sie sich auch mit Lieferdiensten an die Haustüre behilflich sein um kranke und vorbelastete Personen zu unterstützen.

- Die Nakos bietet eine Liste von seriösen Selbsthilfeforen an, in denen man sich austauschen kann: <https://www.nakos.de/adressen/gruen/selbsthilfe-internetforen/>
- Bieten Sie sich gegenseitig ein offenes Ohr an - oft ist es schon hilfreich zu wissen, dass man sich bei anderen Menschen melden kann. Rund um die Uhr ist auch die Telefonseelsorge zu erreichen: <https://www.telefonseelsorge.de/>

Auch wenn die persönliche Selbsthilfe gerade nicht möglich ist, so können wir uns doch auf anderen Wegen zugewandt bleiben.

3. AKTUELLES AUS DER KISS

Pauschalförderung der GKV

- An der Antragsfrist in der Pauschalförderung wird zum aktuellen Zeitpunkt festgehalten. Alle Anträge müssen bis zum 31.03.2020 eingereicht werden. Zur Fristwahrung kann die digitale Form des Antrages akzeptiert werden. Einzelfallentscheidungen sind im Ausnahmefall möglich.
- Für Veranstaltungen, Seminare, Mitgliederversammlungen, etc., welche durch die aktuelle Situation ausfallen, entstehen ggf. Stornogebühren. Diese Kosten können über die Pauschalförderung abgerechnet werden.

Online Plattform „Rettungs-Ring“



aktuell gründet sich in Ulm die Online Plattform „Rettungs-Ring“ www.rettungs-ring.de für Menschen, die sich schon länger oder aufgrund der Corona-Pandemie in einer seelischen Notlage oder Krise befinden.

Da derzeit keine persönlichen Treffen der Selbsthilfegruppen möglich sind, trifft sich diese virtuelle Gruppe über ein kostenloses Web-Konferenzsystem. Das Angebot startet am Freitag, den 27. März 2020 zunächst mit zwei „Gesprächs-Ringen“.

Ab dem 30. März finden jeweils montags, mittwochs und freitags zwei Gesprächs-Ringe statt zu verschiedenen Themen. Die Termine und Themen können auf der Internetseite www.rettungs-ring.de eingesehen werden. Alle Interessierte können die Plattform nutzen, unabhängig davon, ob sie psychisch erkrankt sind oder nicht.

Rettings-Ring.de wurde von einer Arbeitsgruppe des Landesverbandes Psychiatrie-Erfahrener Baden-Württemberg e. V. initiiert, unter der Leitung von Frau Schick, die in Neu-Ulm auch die Selbsthilfegruppe Seelische Gesundheit leitet.

Kostenfreiers Online Beratungsangebot

Aufgrund der aktuellen Corona-Krise bietet Frau Dr. Kinne (Dipl. Psychologin aus Freiburg) ein kostenloses Online-Beratungsangebot an. Sie möchte einen Beitrag dazu leisten, die Ausbreitung des Corona-Virus zu verlangsamen. Daher bietet sie ihre psychologische Online-Beratung per Videotelefonie kostenlos an. Das kostenfreie Angebot gilt für ein Gespräch pro Person und ist beschränkt auf den Zeitraum bis Ende April 2020. Einen Termin kann man online buchen unter: <https://app.sprechstunde.online/PatientAppointment?expertId=285>. Informieren Sie gerne Ihr Netzwerk über das Angebot.

4. AKTUELLES AUS DER KOMMUNALEN GESUNDHEITSKONFERENZ

Die anstehenden Sitzungen im April des Lenkungskreises sowie der Arbeitsgruppe „Diabetesprävention“ **müssen leider abgesagt bzw. verschoben werden.**

Die bisher geplanten Veranstaltungen der Kommunalen Gesundheitskonferenz ab Juni sollen, wenn möglich, eingehalten werden (siehe Top 5).

Parallel dazu wird geprüft, ob und wenn ja in welcher Form ein digitaler Austausch untereinander stattfinden kann.

5. VERANSTALTUNGSHINWEISE DER KOMMUNALEN GESUNDHEITSKONFERENZ

- Öffentliche Plenumsitzung der Kommunalen Gesundheitskonferenz am **Samstag, den 20. Juni 2020**. Die Gesundheitswoche zum Thema „Gesundheitskompetenz“ soll vom 15.-20. Juni durchgeführt werden.
- Wochenende für Medizinstudierende und Ärzte in Weiterbildung vom **09. - 11. Oktober 2020** im Landkreis. Informationen erscheinen im Laufe des Jahres auf der Homepage der Arbeitsgruppe Medizinische Versorgung, in der Rubrik Nachwuchsoffensive:
www.loerrach-landkreis.de/medizinischeVersorgung
- Welttag der Diabeteserkrankten am **14. November 2020**. Das Programm für dieses Jahr wird noch erarbeitet und Anfang Herbst im Internet veröffentlicht, siehe:
www.loerrach-landkreis.de/Diabetespraevention
Wer sich beteiligen möchte, kann sich noch bei der Stabsstelle der Gesundheitskonferenz melden, Kontakt siehe oben.

6. AKTUELLE FÖRDERMÖGLICHKEITEN

- **Ehrenamtsförderung**
In diesem Jahr fördert der Landkreis Projekte und Initiativen unter dem Motto „**Ehrenamt bewegt**“. Informationen zur Ausschreibung, sowie der Förderantrag, welcher inzwischen auch direkt digital ausgefüllt werden kann, sind abrufbar auf der Homepage des Bürgerschaftlichen Engagements, unter: www.loerrach-landkreis.de/be



7. LITERATUR-/FILMEMPFEHLUNGEN

- Aktuelle Informationen des Landkreises Lörrachs sowie weiterführende Links zum Corona Virus sind abrufbar unter: www.loerrach-landkreis.de und auf Facebook <https://www.facebook.com/loerrach.landkreis>
- Informationen zum Corona Virus in leichter Sprache finden Sie hier: <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus/coronavirus-leichte-sprache.html>
- Damit sich auch Menschen mit Behinderungen schnell und einfach informieren können, hat die Aktion Mensch eine Info-Seite zum Corona-Virus ins Leben gerufen: <https://www.aktion-mensch.de/corona-infoseite#>

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, 30.03.2020

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

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

Landratsamt Lörrach
Fachbereich Gesundheit
Palmstr. 3
79539 Lörrach