



NEWSLETTER IX/2021

Liebe Leserinnen und Leser,

der Winter ist vorüber, doch kalte Temperaturen halten sich ebenso hartnäckig wie die Coronapandemie. Die Kontaktbeschränkungen und Maßnahmen zur Bekämpfung des Virus bleiben ein Dauerthema und auch die Selbsthilfeunterstützung kann weiterhin nur leicht eingeschränkt arbeiten. Doch es entwickelt sich eine Perspektive, die Mut macht. Die Impfungen schreiten voran, nach anfänglichen Schwierigkeiten nun auch mit zunehmender Geschwindigkeit. Ein halbwegs normaler Sommer scheint in greifbarer Nähe, wenngleich es bis zur „Normalität“ sicherlich noch etwas Zeit braucht. Aber lassen sie uns optimistisch in die Zukunft blicken!

Wir wünschen allen Leserinnen und Lesern viel Freude beim Lesen!

Inhaltsverzeichnis:

Neues aus der LAKOS.....	2-3
Arbeitskreise gestartet – Koordinierungsausschuss Patientenbeteiligung – Podcast geht online – Ehrenamts-agentur Sachsen eröffnet	
Aktuelles zur Selbsthilfe.....	3-5
GKV Gemeinschaftsförderung – „Digital Durchstarten in der Selbsthilfe“ – Suchtselbsthilfe Podcast – Suchtselbsthilfe Konferenz – Test der Selbsthilfeapp „likewise“ – Jahresbericht SeKo Bayern – Aufruf Stiftung Anerkennung und Hilfe – Selbsthilfepreis der Ersatzkassen – Ärzte- und Patientenschulung „Gefäßcheck“	
Das Schwarze Brett der Selbsthilfe.....	5-8
MCS-Gruppe Sachsen – Hashimoto-Thyreoiditis – Thema Einsamkeit – Angehörige Covid19-Verstorbene Wir für uns – Corona-Schwererkrankte – Corona-Selbsthilfe bundesweit – Netzwerk Divertikulitis und Reizdarm – Stellenausschreibung	
Termine / Veranstaltungen.....	8-9
Feuilleton „nice-2-know“	10
Kontakt / Impressum.....	11

Neues aus der LAKOS

Arbeitskreise gestartet

In diesem Jahr sind in Zusammenarbeit mit den Mitgliederinnen und Mitgliedern der Landesarbeitsgemeinschaft der Selbsthilfekontaktstellen Sachsen vier Arbeitskreise entstanden, die künftig in regelmäßigen Abständen die qualitative und inhaltliche Unterstützungsarbeit weiterentwickeln möchten. Die ersten Themenschwerpunkte, die sich herausgebildet haben, beschäftigen sich unter anderem mit Fragen der Digitalisierung in der Selbsthilfe, der gemeinschaftlichen Selbsthilfe für junge Menschen sowie der Qualitätssicherung und -entwicklung. Mittlerweile haben sich alle Arbeitskreise mindestens zwei Mal digital treffen können. Neben dem Abstecken der Erwartungshaltungen in den jeweiligen Arbeitsgruppen, sind bereits erste Arbeitsaufträge entstanden. Die nun begonnenen Prozesse gilt es in den kommenden Wochen und Monaten zu festigen und erste Zwischenergebnisse zu produzieren. Darauf darf man in den kommenden Newsletterausgaben sehr gespannt sein!

Koordinierungsausschuss Patientenbeteiligung informiert

Das Benennungsverfahren für die Patientenvertreterinnen und -vertreter auf Landesebene durch den Koordinierungsausschuss ist abgeschlossen, die Benennungsliste an die Bundesebene übersandt und von dieser bereits bestätigt worden. Die Vertreterinnen und Vertreter werden zeitnah Post von den jeweiligen Ausschüssen bekommen. Eine Fortbildungsveranstaltung durch den Koordinierungsausschuss für die Patientenvertreterinnen und -vertreter ist für den Herbst in Planung. Dazu erhalten sie gesondert eine Information.

Podcast geht online



Wir sind Podcastler! Zusammen mit unseren Kolleginnen aus der KISS Weißwasser und der KISS Bautzen, wurden wir von jungen, engagierten Menschen für ihren Podcast „Neben Dir – Der Podcast für Angehörige“ interviewt. Das Ergebnis könnt ihr [hier nachhören!](#)

Bildquelle: Neben-Dir – Der Podcast für Angehörige, Facebook

Ehrenamtsagentur Sachsen eröffnet

Staatsministerin Petra Köpping hat die von der JUST - Jugendstiftung Sachsen getragene Ehrenamtsagentur Sachsen unter dem Motto „Ehrenamt Sachsen. Miteinander stark!“ eröffnet.

Die JUST - Jugendstiftung Sachsen ist seit 1997 in den Handlungsfeldern Jugendarbeit und bürgerschaftliches Engagement tätig. Im März 2021 übernimmt die JUST in Abstimmung mit dem Sächsischen Staatsministerium für Soziales und Gesellschaftlichen Zusammenhalt die Trägerschaft der Ehrenamtsagentur Sachsen. Sie hat sich zum Ziel gesetzt, Akteure bürgerschaftlichen Engagements



Bildquelle: Homepage JUST – Jugendstiftung Sachsen

miteinander zu vernetzen. Jetzt ist die neue Anlaufstelle für ehrenamtliches Engagement im Freistaat Sachsen – die Ehrenamtsagentur Sachsen – mit einem Büro in der Königsbrücker Straße 28-30 in Dresden eingerichtet und öffentlich zugänglich. Zugleich ist dort eine Bürogemeinschaft mit drei wichtigen Akteuren entstanden, die das bürgerschaftliche Engagement auf Landesebene unterstützen: die **Fachstelle Freiwilligendienste**, die **Landeskontaktstelle Selbsthilfe Sachsen** und die neu gegründete **Ehrenamtsagentur Sachsen**.

Die Ehrenamtsagentur Sachsen wird die Vernetzung zwischen verschiedenen Projektträgern und Kommunen leisten, individuelle Beratung und Vermittlung zu Fachexpert*innen ermöglichen und somit als Fach- und Netzwerkstelle fungieren. Zur Förderung und Unterstützung von ehrenamtlichen Aktivitäten in allen Regionen des Freistaates, insbesondere auch in ländlichen, wird die Ehrenamtsagentur Sachsen den Akteuren im Sinne einer Serviceagentur zur Seite stehen. Weitere Aufgaben der Ehrenamtsagentur werden sein: die Umsetzung von Kampagnen für ehrenamtliches Engagement, die Organisation von Werkstätten und Fachveranstaltungen sowie die Vertretung sächsischer Interessen in Landes- und bundesweiten Gremien.

Aktuelles zur Selbsthilfe

GKV-Gemeinschaftsförderung

Wie in jedem Jahr, ist im März über die Fördermittelvergabe der GKV-Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe entschieden worden. Am 09.03.2021 haben die GKV-Gemeinschaftsförderung unter Mitberatung der Vertreterinnen und Vertreter der Selbsthilfe eine 100%-Förderung für die Selbsthilfegruppen und Selbsthilfekontaktstellen beschlossen. Pandemiebedingt kam es in diesem Jahr durch nicht verbrauchte Fördermittel aus dem Jahr 2020 zu einem Überschuss von 96.612 Euro. Insgesamt wurden Fördermittel in Höhe von 2.603 Mio. Euro ausgezahlt. Davon haben die Selbsthilfegruppen insgesamt 934.763 Euro erhalten, die Selbsthilfekontaktstellen erhielten bei einem Höchstförderbetrag von 50.000 Euro eine Gesamtsumme von 421.598 Euro. Darüber hinaus erhielten die Selbsthilfeorganisationen und Verbände ca. 1.027 Mio. Euro.

Fachtag „Digital Durchstarten“ Selbsthilfeakademie Sachsen

In der zweiwöchigen Veranstaltungsreihe „Digital durchstarten in der Selbsthilfe“ der Selbsthilfeakademie Sachsen vom 13. bis 26.03.2021 gab es zahlreiche Fachbeiträge zu den Themen Podcast, Selbsthilfe-App, Anwendungen von Videokonferenzsystemen und Einiges mehr. Für einzelne Veranstaltungen sind Präsentationen zur Verfügung gestellt worden und über die Website der Selbsthilfeakademie abrufbar: [einfach hier klicken](#)



Bildquelle: Selbsthilfeakademie Sachsen

Suchtselbsthilfe - Podcast geht online

Mit den [SoberGuides](#) ist ein digitales und suchtförmübergreifendes Hilfeangebot für Betroffene und Angehörige aus dem ganzen Bundesgebiet entstanden.

Der eigene Podcast, auch SoberRadio genannt, ist bereits auf allen gängigen Podcast Portalen gelistet. Die Episoden werden zudem auf der [Homepage](#) veröffentlicht.

Sucht-Selbsthilfe-Konferenz

Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V. veranstaltet in diesem Jahr die 13. DHS Sucht-Selbsthilfe-Konferenz im digitalen Format. Das Thema lautet „Selbsthilfe – dieses Mal digital“ und findet am **28./29.05.21** statt. Live-Vorträge und Online-Workshops informieren über die Chancen und Herausforderungen der Digitalisierung in der Sucht-Selbsthilfe und sollen zum Austausch anregen. Eine Übersicht zu den Inhalten und die Anmeldung zur Sucht-Selbsthilfe Konferenz findet sich [hier](#).

Test der Selbsthilfe-App „likewise“ möglich

Zur bedarfsgerechten Weiterentwicklung der ehemals Mammut-App, jetzt likewise, gibt es seit dem 01. Mai eine Testphase. Die App kann sowohl von den Mitarbeitenden in den Kontaktstellen als auch von den Selbsthilfegruppen getestet werden. Interessentinnen und Interessenten melden sich dazu über das [Kontaktformular](#) auf der Seite an und erhalten danach eine Anleitung zum weiteren Verfahren per Mail. Probieren sie sich gern selber aus, viel Spaß dabei!

SeKo Bayern veröffentlicht Jahresbericht

Die „Selbsthilfekoordination Bayern (SeKo)“ hat ihren Jahresbericht für 2020 veröffentlicht. Wenn Sie also mal nachlesen wollen, wie es bei den bayerischen Nachbarn in Sachen Selbsthilfeunterstützung aussieht, können sie sich gern durch [den Jahresbericht](#) blättern.

Aufruf Stiftung Anerkennung und Hilfe

Die [Stiftung Anerkennung und Hilfe](#), die von Bund, Ländern und Kirchen gegründet wurde, hat einen Aufruf gestartet, dass Betroffene, die als Kinder und Jugendliche im Zeitraum von 1949 und 1975 (Bundesrepublik) oder von 1949 und 1990 (DDR) in stationären Einrichtungen der Behindertenhilfe oder der Psychiatrie Leid und Unrecht erfahren haben, sich **bis zum 30. Juni 2021** bei einer Anlauf- und Beratungsstelle der Stiftung melden können. Betroffene, bei denen aufgrund des erlittenen Leids und Unrechts noch heute eine Folgewirkung besteht, haben Anspruch auf eine pauschale Geldleistung sowie eine Rentenzusatzleistung. Alle weiteren Hintergründe sind auf der [Homepage](#) abrufbar.

Selbsthilfepreis der Ersatzkassen ausgeschrieben – Jetzt bewerben!

Mit einer chronischen Krankheit zu leben, ist für Betroffene oft eine enorme Herausforderung. Selbsthilfegruppen können dann Halt und Rat geben. Auch unter der Bedrängnis der Coronakrise bieten sie ihre Unterstützung an. Die Ersatzkassen in Sachsen – das sind TK, BARMER, DAK-Gesundheit, KKH, hkk und HEK – wollen dieses Engagement besonders würdigen. Sie schreiben zum zehnten Mal den „Sächsischen Selbsthilfepreis“ aus. Gesucht werden gute Ideen, um in Pandemiezeiten gemeinsam den Alltag chronischen



Die Ersatzkassen suchen kreative Ideen und engagierte Menschen für den Selbsthilfepreis!

Mehr Informationen unter www.vdek.com/LVen/SAC



Bildquelle: vdek, Pressemitteilung

Krankseins zu meistern, um die Gruppen zusammenzuhalten und ebenso, um für neue Mitglieder attraktiv zu sein.

Darüber hinaus möchten die Ersatzkassen Einzelpersonlichkeiten und Gruppen in Sachsen würdigen, die sich seit Jahren oder in der gegenwärtigen Extremsituation herausragend engagieren. Die seit 2012 vergebene Auszeichnung ist mit insgesamt 10.000 Euro dotiert. Eine Jury entscheidet über die Vergabe. Ihr gehören an:

- Dr. Fabian Magerl, Landesgeschäftsführer der BARMER Sachsen
- Susanne Schaper, Mitglied des Landtags und gesundheitspolitische Sprecherin der Fraktion DIE LINKE
- Michael Bockting, Leiter der Abteilung Sozialversicherung und Krankenhauswesen im sächsischen Sozialministerium
- Ina Klass, Leiterin der Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle Leipzig
- Andreas Eichhorst, Vorstand der Verbraucherzentrale Sachsen

Bewerbungen können bis **zum 16. Juli 2021** eingereicht werden. Rund 2.000 sächsische Selbsthilfegruppen sind zur Teilnahme aufgerufen. Interessierte finden weitere Informationen, Bewerbungsunterlagen und Teilnahmebedingungen zum „Sächsischen Selbsthilfepreis 2021“ auf der [Homepage der vdek-Landesvertretung Sachsen](#).

Ärzte- und Patientenschulung „Gefäßcheck - Diagnostik der Gefäßsituation. Übersicht und therapeutische Möglichkeiten im Behandlungsverlauf von Betroffenen.“

Die Selbsthilfegruppe LipidHilfe-Lpa und der Landesverband Sachsen für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (LVS/PR) laden zur Online-Schulung zu o.g. Thema ein. Die wichtigsten Eckdaten im Überblick.

Datum: Mittwoch, 12.05.2021

Referenten: Dr. Wolfram Oettler, Praxis für Gefäßmedizin Görlitz; Dr. Christoph Altmann, Median Klinik Bad Gottleuba

Beginn: 16:30 Uhr; Ende: ca. 18:00 Uhr

Zugangslink für die Skype Konferenz. Ein kurzer Leitfaden dazu: 1. Wählen Sie den vorn stehenden, blau markierten „Zugangslink für die Skype Konferenz“ aus. Wenn sie Skype nutzen, wird es automatisch gestartet. Wenn dies nicht der Fall ist, können sie als Gast in [Skype für Web](#) auf Ihrem Desktop teilnehmen. 2. Wählen Sie **als Gast beitreten** aus.

Bei Fragen steht ihnen der LVS/PR zur Verfügung. Es wird um Rückmeldung hinsichtlich der Teilnahme gebeten an: michael.schaefer@lvs-pr.de.

Das schwarze Brett der Selbsthilfe

1. MCS-Gruppe Sachsen in Gründung

In Sachsen hat sich eine Gemeinschaft von Betroffenen mit Multipler Chemikalien Sensitivität zusammengefunden. „Diese Patientengruppe leidet unter der umweltmedizinischen Versorgungssituation in Deutschland, die auch lt. RKI-Bericht geprägt ist von Unkenntnis sowie einer massiven Unter- und Fehlversorgung. Auch gesellschaftlich stehen MCS-Betroffene im Abseits - sie sind buchstäblich unsichtbar,

da sie oft ans Haus gebunden sind. Entsprechend wichtig sind für diese Menschen Kontakte im Rahmen von Selbsthilfegruppen. Zu diesem Thema bestand in Sachsen bislang kein Angebot. Diese Tatsache und der nahende „**Internationale MCS-Tag**“ (12.05.), der ins Leben gerufen wurde, um mehr Bewusstsein für diese wenig bekannte Erkrankung zu schaffen, bildeten gleich zwei Anlässe für Betroffene, um endlich eine **neue MCS-Selbsthilfegruppe Sachsen** zu gründen. Weitere Gruppenmitglieder, Interessenten und Mitwirkende sind herzlich willkommen! Es handelt sich aus gesundheitlichen Gründen um eine reine Kontaktgruppe ohne persönliche Treffen, für den Austausch werden die sozialen Medien genutzt. Daher stellen auch räumliche Distanzen kein Problem dar.“

Der Aufruf darf gern geteilt werden. Betroffene und Interessierte können unter folgender Mailadresse Kontakt aufnehmen: mcs-sachsen-shg@t-online.de.

2. Betroffenen-Suche „Hashimoto-Thyreoiditis“ in Chemnitz

Die KISS Chemnitz hat eine dringende Anfrage eines von Hashimoto-Thyreoiditis betroffenen Menschen. Bei der Erkrankung handelt es sich um eine Autoimmunerkrankung, die zu einer chronischen Entzündung der Schilddrüse führt. Der Betroffene sucht Kontakt und Austausch mit Gleichbetroffenen hinsichtlich der Erkrankung und Corona, Impfung usw.. Betroffene und Interessierte können sich mit Frau Ute Geist der Selbsthilfekontaktstelle in Chemnitz in Verbindung setzen: u.geist@stadtmission-chemnitz.de oder per Telefon unter 0371 – 6004870.

3. Online-Angebot für junge Menschen zum Thema Einsamkeit

Ab 29.04. von 20.00 – 21.30 Uhr startete die Selbsthilfekoordination Bayern (SeKo Bayern) mit einem neuen Online-Treffpunkt. Junge Menschen sind eingeladen mit anderen Betroffenen und Interessierten über das Thema „Einsamkeit“ ins Gespräch zu kommen. Das Angebot gilt „grenzübergreifend“. Die weiteren Termine sind: 13.05., 20.05., 27.05. Die Treffen finden über die Videokonferenzplattform BigBlueButton statt und werden moderiert von Elisabeth Ifland (Sozialpädagogin B.A., SeKo Bayern). Die Anmeldung ist ab sofort per E-Mail an stefanie.hossfeld@seko-bayern.de möglich.

4. Gruppengründung „Angehörige von Covid-19-Verstorbenen“ (bundesweit)

Die SeKo Bayern unterstützt den Aufruf einer Betroffenen: „Ich möchte gerne mit Menschen aus ganz Deutschland in Kontakt treten, die Angehörige durch eine Covid-19-Infektion verloren haben. Menschen, die sich nicht von Ihren Angehörigen verabschieden konnten und teilweise mit komplettem Unverständnis in der Gesellschaft konfrontiert sind. Ich möchte eine Selbsthilfegruppe ins Leben rufen, damit sich Gleichgesinnte offen und ohne Verurteilung austauschen können.“

Die Anmeldung erfolgt über die SeKo Bayern! Interessierte melden sich bei Stefanie Hoßfeld per Mail stefanie.hossfeld@seko-bayern.de unter Angabe des Namens und Vornamens.

Die Gruppe traf sich erstmalig am 05. Mai 2021 und anschließend jeden 1. Mittwoch im Monat von 19.30 – 21.30 Uhr. Die Treffen finden über die Videokonferenzplattform BigBlueButton statt.

5. „Wir für Uns“ – eine Gruppe von und für ehemalige Pflegekinder



Junge Menschen aus Leipzig möchten auf ein neues Peer-to-Peer-Angebot aufmerksam machen, das sich an ehemalige Pflegekinder im Großraum Leipzig richtet: Mit der Gruppe „Wir für Uns“ möchten sie Austausch und Unterstützung im geschützten Rahmen ermöglichen und richtet sich an ehemalige Pflegekinder. Nicht nur ehemalige Pflegekinder aus dem Großraum Leipzig sind herzlich willkommen, **auch aus anderen Regionen Sachsens, Sachsen-Anhalt und Thüringens sind eingeladen**. Hauptsächlich werden die Treffen allerdings in Leipzig

stattfinden. Die Gruppe freut sich über Unterstützung, indem der angehängte Flyer auslegt und weitergereicht wird sowie natürlich von der Gruppe für ehemaligen Pflegekindern und Angehörigen erzählt wird.

Bei Fragen und Anregungen kann man sich an folgende Mail wenden: pflegekinder@heizhaus-leipzig.de.

6. Selbsthilfegruppe für Angehörige von Corona-Schwererkranken geplant

In Dresden will sich eine Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen gründen, die einen schweren Corona-Krankheitsverlauf haben. Die Gruppe soll einen geschützten Rahmen bieten, in dem sich die Angehörigen über das bei schweren Verläufen tückische Krankheitsbild austauschen können. Die Mitglieder wollen sich gegenseitig stärken, um gemeinsam einen Weg aus der Ohnmacht zu finden. Ziel ist es, mit dieser Situation umgehen zu lernen und die eigene Kraft wiederzuentdecken. Kraft benötigen die Angehörigen von Corona-Erkrankten aber nicht nur für sich selbst, sondern ebenso, um den Schwerstkranken den gebotenen Halt geben zu können. Interessierte Angehörige wenden sich bitte direkt an die

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS)

Ehrlichtstraße 3, 01067 Dresden (Achtung: Zugang nur über Freiburger Straße 18 möglich)

Telefon: 0351/2061985

E-Mail: kiss@dresden.de

7. Suche nach Corona-spezifischen Selbsthilfegruppen und Betroffenen

Die Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung der Selbsthilfe (NAKOS) hat eine Anfrage eines Corona-Betroffenen mit Langzeitfolgen erhalten. Dieser sucht neben Hinweisen zu Therapien auch Kontakt zu Gleichbetroffenen zum Erfahrungsaustausch und gegenseitiger Unterstützung. Im Zuge dessen wird von den bundesweiten Landeskontaktstellen und -arbeitsgemeinschaften um Rückmeldungen gebeten, ob es Betroffene gibt, die sich zusammenschließen wollen oder zumindest mit anderen austauschen möchten. Betroffene in Sachsen können sich gern an die LAKOS wenden, um ein landesweites Netz oder eine landesweite Selbsthilfegruppe aufzubauen, was regional nicht zu organisieren ist. Der [direkte Weg zur NAKOS](#) ist ebenso möglich. Sie vermitteln die Kontakte weiter, solange es noch keine Gruppen zum Thema gibt.

8. Netzwerk Divertikulitis und Reizdarm in Gründung

Frau Annette Voigt, Betroffene und Selbsthilfeaktive im Bereich Divertikulitis und Reizdarm, sucht Betroffene, Interessierte und Selbsthilfegruppen zur Initiierung eines Selbsthilfenetzwerkes auf Landes- und Bundesebene. Sollten sie also in ihrer Region Betroffene, Interessierte oder Selbsthilfegruppen kennen, lassen es mich bitte gern wissen: lakos@selbsthilfe-sachsen.de.

Ebenso ist ein direkter Kontakt mit Frau Voigt möglich: a.voigt-gl@gmx.de.

9. Netzwerk Selbsthilfe sucht Geschäftsführung (m/w/d)

Netzwerk Selbsthilfe Bremen-Nordniedersachsen e. V. ist eine Kontakt- und Beratungseinrichtung für Selbsthilfegruppen und Vereine in Bremen. Als themenübergreifende Selbsthilfekontaktstelle berät das Netzwerk Betroffene, Angehörige wie auch Therapeuten und andere Professionelle zu den Möglichkeiten der Selbsthilfe im Bereich Gesundheit/Krankheit/Behinderung und Soziales. Netzwerk Selbsthilfe vermittelt Ratsuchende in die spezifischen Gruppen oder an weitere Hilfeangebote. Ebenso bietet das Netzwerk Selbsthilfe im Pflegbereich mit ehrenamtlicher Tatkraft Unterstützung im Lebensalltag an. Engagement in Vereinen wird durch das Servicepaket Buchhaltung und Gehaltsabrechnung erleichtert. Seit über 30 Jahren unterstützt Netzwerk Selbsthilfe zudem Vereine, Initiativen und

Selbsthilfegruppen in der Gründungsphase, bei der Entwicklung und Etablierung von tragfähigen Strukturen und bei der Finanzierung.

Zum 1.12.2021 wird eine neue Mitarbeiter*in für die Geschäftsführung, in der Kontaktstelle und inhaltlichen Arbeit im Selbsthilfebereich gesucht. Die Stelle ist mit durchschnittlich 35 Stunden wöchentliche Arbeitszeit zu besetzen.

Näheres zur Ausschreibung sowie die notwendigen Kontaktdaten finden Sie auf der [Homepage des Netzwerk Selbsthilfe](#).

Termine / Veranstaltungen

- 12.05.2021 Ärzte- und Patientenschulung „Gefäßcheck - Diagnostik der Gefäßsituation. Übersicht und therapeutische Möglichkeiten im Behandlungsverlauf von Betroffenen.“
- Selbsthilfegruppe LipidHilfe-Lpa und der Landesverband Sachsen für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (LVS/PR); Online, Anmeldung per Mail erwünscht: michael.schaefer@lvs-pr.de
- 28./29.05.2021 Sucht-Selbsthilfe-Konferenz „Selbsthilfe – dieses Mal digital“
- Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V., online [zur Anmeldung](#)
- 03.06.2021 Alte Verhaltensmuster loslassen
- Der Paritätische Sachsen, Kiss Erzgebirge in Aue, Postplatz 2, 08280 Aue; [Zur Anmeldung](#)
- 07.06.2021 Alte Verhaltensmuster loslassen
- Der Paritätische Sachsen, Landesgeschäftsstelle, Am Brauhaus 8, 01099 Dresden, [Zur Anmeldung](#)
- 09.06.2021 Social Media für die Selbsthilfearbeit
- Der Paritätische Sachsen, Landesgeschäftsstelle, Am Brauhaus 8, 01099 Dresden, [Zur Anmeldung](#)
- 11.06.2021 10 Jahre Pflege Selbsthilfe in Berlin
- Kompetenzzentrum Pflegeunterstützung, Online auf Youtube [Zum Link](#)

- 15.-17.06.2021 Hauptstadtkongress Medizin und Gesundheit
WISO S.E. Consulting GmbH, Hybridveranstaltung,
[Zur Anmeldung](#)
- 21.-23.06.2021 Meine Rolle als Kontaktperson in der Selbsthilfegruppe: Zwischen Fremd- und
Selbsthilfe, Gustav Stresemann Institut, Präsenzseminar in Bad Bevensen
[Zur Anmeldung](#)
- 22.06.2021 DAG SHG Jahrestagung 2021
Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V., Online,
[Weitere Informationen](#)
- 01.-03.07.2021 Interventionen und Methoden in unterschiedlichen Phasen der Gruppenarbeit
NAKOS
[Weitere Informationen](#)
- 03.07.2021 Bevor der Kragen platzt!
Der Paritätische Sachsen, Landesgeschäftsstelle, Am Brauhaus 8, 01099 Dresden,
[Zur Anmeldung](#)
- 07.07.2021 Bevor der Kragen platzt!
Der Paritätische, KISS Zwickau, Scheffelstraße 42, 08066 Zwickau,
[Zur Anmeldung](#)
-

Feuilleton „nice-2-know“

Leseempfehlung: Voigt, Annette, 2020: Reizender Darm. Mein Weg mit Divertikulitis und Reizdarm klarzukommen, Synergia Verlag.



In ihrem Buch „Reizender Darm“ beschreibt Annette Voigt aus der Betroffenenperspektive ihren ganz persönlichen Weg, um mit der Krankheit leben zu lernen, sowie den Aufbau einer eigenen Selbsthilfegruppe.

„Wir, die Divertikulitis und Reizdarmerkrankte leiden wie viele andere unter Corona. Mangelnde Kontakte und die Sorge sich zu infizieren bedrückt, belastet und verursacht Stress. Menschen mit einem übersensiblen und gereizten Darm reagieren auf diesen Stress mit Darmbeschwerden, denn Darm und Gehirn (Zentrum unserer Emotionen) sind durch den Vagusnerv direkt miteinander verbunden. Der Darmtrakt besitzt ein eigenes Nervensystem, das sich generell auf unsere Stimmung und seelische Gesundheit auswirkt. Der Darm enthält sogar mehr Nervenzellen als das Gehirn selbst. Man nennt den Darm daher auch das ‚zweite Gehirn‘.“

Bildquelle: Annette Voigt,
Pressemitteilung

Kontakt:

LAKOS Sachsen
Landeskontaktstelle Selbsthilfe
Königsbrücker Straße 28-30
01099 Dresden
Tel.: (0351) 8 10 776 39/-40
Fax.: (0351) 8 10 776 37
Mail: lakos@selbsthilfe-sachsen.de

Impressum:

Diensteanbieter im Sinne des § 5 TMG ist JUST - Jugendstiftung Sachsen
Neefestraße 82
09110 Chemnitz
Tel.: 0371 533 64 - 30
Fax: 0371 533 64 - 26
E-Mail: info@jugendstiftung-sachsen.de
Die JUST - Jugendstiftung ist eine rechtsfähige Stiftung des bürgerlichen Rechts.
Vertretungsberechtigte Personen:
Anke Miebach-Stiens
Ricardo Glaser
Zuständige Aufsichtsbehörde:
Landesdirektion Sachsen
Altchemnitzer Straße 41
09120 Chemnitz
Herrn Friedrich
Tel.: 0371 532 - 1149
E-Mail: [Uwe.Friedrich\(at\)lds.sachsen.de](mailto:Uwe.Friedrich(at)lds.sachsen.de)
Verantwortlicher gemäß § 55 Abs. 2 RStV:
Anke Miebach-Stiens, Ricardo Glaser
Königsbrücker Straße 28-30
01099 Dresden
Tel.: (00 49) 0351 8590301
E-Mail: lakos@selbsthilfe-sachsen.de
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.

**Gefördert durch das Staatsministerium für Soziales und Gesellschaftlichen Zusammenhalt
Sachsen und die GKV kassenartenübergreifende Pauschalförderung Selbsthilfe Sachsen**