

**In dieser Ausgabe**

- 1 Neues aus der Selbsthilfe  
Neues für die Selbsthilfe
- 2 Ein herzliches DANKE...
- 3 Interessantes  
zum Thema Selbsthilfe
- 4 Erfahrungen aus unseren  
Gruppen
- 5 Aktuelles aus und für die  
Selbsthilfe
- 6 Verschiedenes



der

**Selbsthilfe  
Zollernalb**

© Heinz Weisser

## 1 Regelmäßige News aus der Selbsthilfe

Unser Newsletter bietet vielfältige Themen und soll Informationsquelle sowie Orientierungshilfe für Betroffene, Angehörige und Selbsthilfe-Interessierte sein.

Die *SelbsthilfeNews* bündeln aktuelle und wichtige Informationen aus dem Zollernalbkreis sowie nützliche Informationen aus dem gesamten Bundesgebiet.

**Alle 2 Monate neu!** Ab 2023 erscheint der Newsletter 6 x in den Monaten: **FEBR. / APRIL / JUNI / AUGUST / OKTOBER / DEZEMBER**

## 2 Ein herzliches DANKE an die Selbsthilfegruppen im Zollernalbkreis

Das Jahr neigt sich seinem Ende zu und wir blicken zurück auf eine turbulente Zeit, in der die negativen Nachrichten und die aktuellen Probleme für alle von uns eine extreme psychische Belastung darstellten. Wichtig ist deshalb neben einer intakten Familie, der kleinsten und wichtigsten Einheit oder Keimzelle in unserer Gesellschaft auch das Zusammengehörigkeitsgefühl, das jede einzelne **Selbsthilfegruppe** schafft. Eine Gemeinschaft, in der jeder Einzelne Teil einer Gruppe sein darf, was für viele Mitglieder eine große Bedeutung hat.

Deshalb möchten wir an dieser Stelle **DANKE** sagen!

**Danke** für Euer Engagement in den einzelnen Selbsthilfegruppen  
**Danke**, dass Ihr mit Eurer Gruppe eine Anlaufstelle für andere seid  
**Danke**, dass Ihr Euch viel Zeit nehmt und zuhört, wenn Betroffene mit ihrer aktuellen Situation überfordert sind!

**Danke**, dass ihr Mut macht und als erfahrene Experten in eurem Krankheitsbild den Neuen Hilfe und Unterstützung anbietet!

Wir sind besonders froh darüber, dass Ihr es geschafft habt, eure Gruppen durch die von Einschränkungen geprägte Coronazeit aufrecht zu erhalten. In diesem Jahr war wieder viel mehr persönliche Zusammenkunft möglich – wir hoffen, dass dies auch im neuen Jahr so bleibt!

**Wir freuen uns, auch 2023 wieder Selbsthilfe gemeinsam mit Euch zu beleben und freuen uns auch auf neue Gruppen in unserer Runde!**

**Der Sprecherrat der Selbsthilfe im Zollernalbkreis**

## Hörtipp: SWR-Podcast



### Was ist ein Podcast?

Podcasts sind Audio-Sendungen, die auf Abruf verfügbar sind und deshalb nicht an Sendezeiten gebunden sind.

## 3 Interessantes zum Thema Selbsthilfe

### „Selbsthilfegruppen – Was bringt der Austausch unter Betroffenen?“

Selbsthilfegruppen sind „Alltagsinseln“ für ihre Mitglieder, sagt Selbsthilfeforscher Christopher Kofahl im Podcast „SWR 2 Wissen“. In der Folge vom 24. Juni 2022 geht es um die Frage „Selbsthilfegruppen – Was bringt der Austausch unter Betroffenen?“ Autor Jan Teuwsen hat darin mit verschiedenen Expert\*innen gesprochen – darunter auch Erfahrungs-expert\*innen, also Mitglieder von Selbsthilfe-gruppen zu Long Covid, chronischen Darmerkrankungen und Multipler Sklerose.

Forscher Kofahl verweist auf die Ergebnisse der bekannten SHILD-Studie: „Wir konnten zeigen, dass die Wirkungen der Selbsthilfegruppen und der Selbsthilfeorganisationen extrem vielschichtig sind und tatsächlich in bestimmten Kriterien messbar und nachweisbar.“ Es seien oft nur kleine, aber niemals gegenteilige Effekte.

Das Motto vieler Selbsthilfegruppen:

**„Du kannst es, aber du kannst es nicht allein.“**

Hier geht es zum >>



## 4 Erfahrungen aus unseren Gruppen

Über die Selbsthilfegruppe für Eltern suchtkranker Kinder, die von unserem Sprecherrat-Mitglied **Adalbert Gillmann** geleitet wird, **berichtete aus dem SWR-Büro - Julia Klebitz:**

Selbsthilfegruppen für Eltern suchtkranker Kinder haben einen großen Zulauf. Corona hat die Situation in den Familien laut Bundesverband mit Sitz in Grosselfingen verschlechtert. Was in der Elternselbsthilfegruppe gesprochen wird, bleibt in der Gruppe. Die Mitglieder geben sich gegenseitig Kraft. Seit Corona suchen immer mehr verzweifelte Eltern Hilfe in einer Selbsthilfegruppe für Eltern suchtkranker Kinder. Das berichtet der [Bundesverband der Elternkreise suchtgefährdeter und suchtkranker Söhne und Töchter](#) mit Sitz in Grosselfingen (Zollernalbkreis). Kein Kontakt zu Freunden wegen der Ausgangssperren, keine Tagesstruktur, oft auch Entzugerscheinungen: Die Abhängigen kamen nicht mehr so einfach an Drogen oder andere Suchtmittel.

## ...weiter

### Erfahrungen aus unseren Gruppen

Diese Situation habe bei vielen Suchtkranken zu Aggressivität und nicht selten zu Gewalt in den Familien geführt.

#### Eine Mutter berichtet im SWR über dramatische Szenen

Eine Mutter, die regelmäßig die [Elterngruppe im Zollernalbkreis](#) besucht, erzählte im Gespräch mit dem SWR von dramatischen Szenen: "Zuhause wurde die Gewalt und Aggressivität unseres Sohnes immer schlimmer. Er war im Suchtdruck, hat auf sich aufmerksam gemacht durch Gewaltattacken.

#### Weitere Elternkreise wären nötig

In den vergangenen Wochen hat der Bundesverband der Elternkreise zwei neue Gruppen in Sigmaringen und Villingen-Schwenningen (Schwarzwald-Baar-Kreis) mitgegründet. In die schon bestehenden würden immer mehr Eltern kommen. Laut Barbara Gillmann von der Geschäftsstelle wären weitere Gruppen nötig. Dafür allerdings sei man auf Ehrenamtliche angewiesen. Der Verband hofft, dass sich die Situation nach dem Ende der Einschränkungen langsam bessert. Positiv sieht Gillmann es, dass viele Eltern im Lockdown überhaupt erst von der Sucht ihrer Kinder erfahren haben, weil diese den ganzen Tag Zuhause waren.



Hier geht es zum Film >>



## 5 Aktuelles für die Selbsthilfe

### Krebs-Selbsthilfe – Wie andere Betroffene helfen können

In Selbsthilfegruppen holen Menschen mit demselben Schicksal Patientinnen und Patienten nach der Diagnose dort ab, wo sie gerade stehen. Ulrike Weber-Krumwiede weiß um den Wert dieser verständnisvollen Begleitung und berichtet davon.

Krebs – diese Diagnose ist immer ein Schock. Was steht mir bevor? Wie geht es weiter? Wird die Behandlung anschlagen? Kann ich weiterarbeiten? Wie lange habe ich noch zu leben?

Viele große Fragen stürmen auf einen ein, aber man muss nicht allein mit ihnen bleiben: Für viele Krebsarten gibt es lokale Selbsthilfe-Angebote, von Betroffenen für Betroffene. Menschen, die dasselbe Schicksal teilen, holen Patientinnen und Patienten nach der Diagnose dort ab, wo sie gerade stehen.

Auch im Zollernalbkreis gibt es eine sehr aktive Selbsthilfegruppe zu diesem Thema! Hier geht es zu den Kontaktdaten: [FSH-Krebs](#)

EINE INITIATIVE VOM



Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung



ULRIKE WEBER-KRUMWIEDE



easy pc stand 42"  
Kioskterminal



#### Der stete Kampf gegen Knochenschwund

Christa Zinne hat Osteoporose. Seit 20 Jahren kämpft sie mit der Krankheit, mit allen Risiken umzugehen.



Die erfahrenen Gruppenleiterinnen wissen, welche Hilfe in der aktuellen Lebenssituation die beste ist, sie vermitteln Kontakte oder begleiten Arztbesuche. Die verständnisvolle Begleitung der Patientenreise ist von unschätzbarem Wert und wirkt sich positiv auf den Krankheitsverlauf aus.

**Hier geht es zum Beitrag >>**



## Aktuelles zu unseren Projekten

Unser **TOUCH-TERMINAL** für die Selbsthilfe-Zollernalb ist bestellt und bereits in Produktion. Auf diesem INFO-Terminal können sich alle Selbsthilfegruppen des Zollernalbkreises präsentieren. Aktuellste Technik, Internetzugang und einfachste Bedienung werden mit Sicherheit zum Blickfang – egal ob auf Messen oder anderen Veranstaltungen.

**Vielleicht kann bei unserem nächsten Treff der SHG-Leiter\*innen am Freitag 10. März 2023 im Landratsamt schon eine DEMO stattfinden!?**

**Ohne die finanzielle Unterstützung des Landratsamtes wäre die Realisierung dieses Projektes sowie der noch stattfindende PC-Grundlagen Kurs nicht möglich gewesen!**



## Unsere Selbsthilfegruppen im ZAK

**Im neuen Jahr 2023 starten wir unser Presseprojekt zusammen mit dem Zollern-Alb-Kurier.**

Die ersten 5 teilnehmenden Selbsthilfegruppen haben im PC-Kurs bereits Vorarbeit geleistet und Infomaterial über ihre Gruppen gesammelt.



Die ersten teilnehmenden Gruppen sind: FSH nach Krebs, Schädel-Hirnpatienten, SHG Tracheostoma, SHG für Stomaträger Zollernalb, Anti-Mobbing-Zollernalb, Burnout-Hilfe-Zollernalb, Fibromyalgie SHG Balingen.












Ebenfalls im Frühjahr starten wir mit einem Vortrag bzw. Workshop zum Thema „**PRESSEARBEIT FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN**“.

Termin und Ort werden rechtzeitig bekanntgegeben!

**Anmeldungen nehmen wir bereits entgegen!**



### für die SELBSTHILFE

-  10-Gründung SHG
-  20-Leitung SHG
-  23-DSGVO für SHG
-  24-SHG und Recht
-  30-Finanzierung SHG
-  35-DIGITALE SELBSTHILFE
-  40-PRESSEARBEIT
-  45-Werbung für SHG
-  50-Netzwerk
-  60-Wichtige Adressen - Links
-  70-SPRECHERRAT

**Bitte schon vormerken!**



### ERSTE HILFE „Koffer“ für die Selbsthilfe

Der „ERSTE HILFE“ Koffer ist eine Sammlung von Infomaterial und Daten für die gesundheitsbezogene Selbsthilfe.

Egal, ob eine Gruppen-Neugründung stattfinden soll oder Fragen zum Datenschutz, zur Finanzierung der SHG auftauchen, mit dieser Sammlung werden die wichtigsten Themen rund um das Thema Selbsthilfe abgedeckt.

Die Infosammlung befindet sich in unserer „Internet CLOUD“ bei dem deutschen Anbieter der höchste Sicherheit garantiert und mehrfach zertifiziert ist.



Zugang zu diesen Daten in der Cloud erreicht ihr durch einen Klick auf den kleinen Koffer: ----->



**Zugriff und Download der Daten  
Ist kostenlos!**

Dann bitte das folgende Passwort eingeben:  
(Groß- und Kleinschrift beachten!)

### **Handbuch-SHG2022**

**Der Inhalt dieser Datensammlung wird laufend ergänzt und gepflegt! Die neuen Formulare zur Pauschalförderung sowie die neuen Förderrichtlinien sind bereits eingepflegt.**

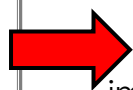
**Bei Fragen oder Anregungen (Vorschlägen zum Inhalt usw.) bitte ich um Eure Rückmeldungen unter:**

[selbsthilfe-zollernalb@web.de](mailto:selbsthilfe-zollernalb@web.de)

### Das Austauschtreffen der SHG-Leiter\*innen...

findet 2 x jährlich statt, um den Selbsthilfegruppen aktuelle Infos zu verschiedenen wichtigen Themen, Terminen und Veranstaltungen zu geben. **Eingeladen dazu sind nicht nur die Leiter\*innen der SHG, sondern auch die Stellvertreter\*innen.**

Das nächste Treffen findet statt am:



**Freitag, den 10.03.2023 um 14:00 Uhr**  
im Sitzungssaal des Landratsamts Zollernalbkreis  
Hirschbergstraße 29, 72336 Balingen



**Bitte auch Stellvertreter mitbringen!**

Details zur interessanten Tagesordnung gibt es in unserer Februar-Ausgabe des Newsletters und im Einladungsschreiben!



Heinz kämpft laufend mit Problemen, die er ohne PC noch gar nicht hatte! Aber wenigstens ist er beschäftigt!



## 6 Verschiedenes

### Nichts ist so gut, dass es nicht verbessert werden kann!

Für die nächsten Ausgaben unseres Newsletters bitte ich alle Empfänger um eine ehrliche Rückmeldung, (Kritik, Verbesserungs- und Änderungswünsche, Themenvorschläge usw.)... bitte an folgende E-Mail Adresse: [selbsthilfe-zollernalb@web.de](mailto:selbsthilfe-zollernalb@web.de)

Auch bei unseren ernsten Themen in der Selbsthilfe darf der HUMOR nicht zu kurz kommen!

**Lachen ist immer noch die beste Medizin!**



Für Eure Ausdauer und Geduld beim Lesen des Newsletters –  
**Herzlichen Dank!**

Der Sprecherrat der Selbsthilfe-Zollernalb freut sich auf Eure Rückmeldung zu dieser Ausgabe unseres Newsletters!



Deshalb ist ein funktionierendes



**Netzwerk innerhalb der Selbsthilfe  
so wichtig!**



*Liebe Mitstreiter in der Selbsthilfe,  
liebe Freunde unserer Selbsthilfegruppen,*

*wir haben in diesem Multi-Krisen-Jahr 2022 erfahren,  
dass es für jeden von uns hilfreich ist, viele Dinge in  
unserem Leben neu zu sortieren und einzustufen*

*(wichtig und weniger wichtig)!*

*Niemand weiß es besser, als wir Betroffenen in der  
gesundheitsbezogenen Selbsthilfe selbst –*

## **Das Wichtigste ist die Gesundheit!**

*Wir haben wieder mal erfahren, was es heißt, trotz  
Gegenwind zusammen zu halten, zueinander zu  
stehen und uns gegenseitig zu stützen. Einige von uns  
haben neben ihren Erkrankungen auch mit anderen  
enormen Belastungen und Problemen zu kämpfen.*

*Umso mehr möchten wir Allen für das gute und  
vertrauensvolle Miteinander – persönlich, telefonisch,  
per Mail und nicht zuletzt per Video – von Herzen  
danken.*

*Wir wünschen Euch und Euren Familien erholsame,  
konflikt- und stressfreie Tage, verbunden mit den  
besten Wünschen für 2023, vor allem Gesundheit  
und möglichst viele Tage, an denen Ihr - ohne  
Gegenwind und Corona- oder andere  
Einschränkungen wieder viel Freude am Leben und  
an der Selbsthilfearbeit habt!*

*Ihr wisst ja:*

***Humor ist die Fähigkeit, im Leben mit  
Gegenwind zu segeln.***

*Günther Pfitzmann, dt. Schauspieler*

*Wir freuen uns auf 2023 und die Zusammenarbeit mit  
Euch!*

*Für den Sprecherrat der Selbsthilfe im Zollernalbkreis*

*Heinz Weisser*