

Newsletter Nr. 1/2021



Tübingen, den 9.2.2021

Sehr geehrte Teilnehmende in der Selbsthilfe und Interessierte,

„Wege entstehen dadurch, dass man sie geht.“ *(Franz Kafka)*

In der Selbsthilfe geht es genau darum: Menschen brechen auf, um in der Gruppe ihren eigenen Weg mit Erkrankungen oder belastenden Lebensumständen zu finden. Momentan scheinen auf dieser Strecke mehr Steine zu liegen als sonst. Wir wünschen Ihnen die Kraft gut für sich selbst zu sorgen und den Mut den Austausch mit anderen Betroffenen zu suchen, wenn dieser ihnen fehlt.

Lassen Sie es uns wissen, falls wir Sie dabei unterstützen können.

Barbara Herzog
und Birgit Jaschke

Neue Gruppen

Bitte für alle Treffen vorab bei Barbara Herzog, Telefon (0 70 71-3 83 63) oder per E-Mail an herzog@sozialforum-tuebingen.de anmelden.

- Autismus - Beruf, Wohnen, Alltagsbewältigung

Einzelanfragen

- Borderline-Gesprächsgruppe

Angebote der Kontaktstelle

Virtuelle Selbsthilfe in Kooperation mit der saarländischen Kontaktstelle

Unter <http://online.selbsthilfe-im-saarland.de/> finden Sie überregionale Online-Selbsthilfegruppen für den Austausch mit anderen Betroffenen. Zudem besteht die Möglichkeit in Zusammenarbeit mit der saarländischen Kontaktstelle für Selbsthilfe Fortbildungen im Bereich virtuelle Selbsthilfe anzubieten. Sie haben für Ihre Gruppe Interesse? Dann [schreiben](#) Sie uns oder rufen Sie uns an unter (0 70 71) 3 83 63. Die Internetseite ist allerdings nicht verschlüsselt und daher datenschutzrechtlich nicht sicher. Für die einzelnen

Online-Treffen sollten Sie selbst überprüfen, ob sie verschlüsselt sind und entscheiden, wie Sie sich persönlich einbringen.

Übersicht über Messenger-Alternativen zu WhatsApp

Viele Selbsthilfegruppen nutzen derzeit die Smartphone-App "WhatsApp", um miteinander in Kontakt zu bleiben. Da die App in Bezug auf den Datenschutz mit Vorsicht zu genießen ist, lohnt sich ein Blick nach möglichen Alternativen. Die Verbraucherzentrale NRW e.V. liefert hierzu eine Übersicht unter <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/digitale-welt/datenschutz/whatsappalternativen-messenger-im-ueberblick-13055>

Informationen - an Sie weitergeleitet

Informationen des GKV zum Abrechnungsfragen der Selbsthilfegruppen in Bezug auf die Förderung nach §20h SGBV für das Jahr 2020:

Die Gruppen haben 2020 eine Fehlbedarfsfinanzierung erhalten. Dies geschah vor dem Hintergrund, dass nicht einschätzbar war, wie sich die COVID-Pandemie auf beantragte Veranstaltungen, Seminare, etc. auswirken würden.

Eine Fehlbedarfsfinanzierung hat die Folge, dass grundsätzlich Einsparungen oder Mehreinnahmen in ihrer vollen Höhe zur Verringerung der Zuwendung führen. Im Falle der Förderung nach §20h SGBV vom letzten Jahr bedeutet dies, dass alle nicht verausgabten Mittel ins Folgejahr (also nach 2021) zu übertragen sind.

Wenn Gruppen so viel Geld übrig haben, dass sie 2021 keinen Antrag stellen wollen, müssten sie dennoch bis Ende März ihren Verwendungsnachweis bei der jeweiligen Ansprechperson aus ihrer Förderregion vorlegen. Für den übertragenen Betrag, der 2021 genutzt wird, müsste dann ein weiterer Nachweis zum Ende März 2022 erfolgen. Eine Nichtbeantragung von Mitteln in einem Jahr führt nicht zu einer Schlechterstellung in nachfolgenden Jahren.

Mittel, die für Seminare und Veranstaltungen beantragt und bewilligt wurden, sollen nicht für andere Ausgaben eingesetzt werden. Für weitere Rückfragen wenden Sie sich bitte an: Vera Eifert, 07154 1316-305, v.eifert@bkk-sued.de

Dokumentation des Bundestreffens Junge Selbsthilfe 2020

2020 fand ein bundesweites und themenübergreifendes Austauschtreffen der Jungen Selbsthilfe statt. Aufgrund der aktuellen Situation wurde es eine virtuelle Veranstaltung inklusive „Lagerfeuer“. Die Dokumentation ist ab sofort online unter <https://schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de/aktuell/das-war-das-bundestreffen-2020/>

Junge Selbsthilfe-Blog LEBENSMUTIG

Auf <https://www.junge-selbsthilfe-blog.de> erzählen junge Leute aus ganz unterschiedlichen Bereichen von ihren Erfahrungen mit Selbsthilfe. Wer keinen Beitrag verpassen möchte, kann sich ab sofort bei Neuigkeiten per E-Mail benachrichtigen lassen. Zudem gibt's GIF-Dateien zum Herunterladen und das Blog-Team ist auch bei Instagram vertreten.

Das digitale Gruppentreffen 26.02.2021

Online-Workshop | Veranstalter: Selbsthilfeakademie Sachsen
Konferenzsysteme wie Zoom, Webex oder Microsoft Teams stehen hoch im Kurs für die digitale Kommunikation - nicht erst seit Corona - aber besonders dadurch. Der Online-Workshop beschäftigt sich zum einen mit dem Vergleich verschiedener Lösungen in technischer Hinsicht, zum anderen in rechtlicher. Es werden diverse Systeme vorgestellt und hinsichtlich ihrer Eignung in der Selbsthilfearbeit diskutiert.

Zielgruppe: Mitglieder und Verantwortliche von Selbsthilfegruppen; interessierte Personen, die in der Selbsthilfe aktiv sind oder Interesse an der Arbeit in der Selbsthilfe zeigen.

Info und Anmeldung: www.selbsthilfeakademie-sachsen.de

Neuer Selbsthilfe-Film „Ein Gespräch wie unter Freunden“

Der aktuelle Film über Selbsthilfegruppen aus der Region Freiburg stammt vom Selbsthilfebüro Freiburg/Breisgau Hochschwarzwald. Das Video ermöglicht einen persönlichen Eindruck in den Alltag der Selbsthilfegruppen. Entstanden ist der Film zum 900jährigen Jubiläum der Stadt Freiburg. Er ist unter folgendem Link abrufbar: <https://youtu.be/OjLOYWr6ReE>

Weitere Informationen rund um das Thema Selbsthilfe

... finden Sie auch im aktuellen Newsletter der NAKOS unter <https://www.nakos.de/aktuelles/newsletter/idx@1>

Impressum

SOZIALFORUM TÜBINGEN e. V.

Kontaktstelle für Selbsthilfe

Europaplatz 3

72072 Tübingen

<http://www.sozialforum-tuebingen.de/>

<https://www.facebook.com/SozialforumTuebingeneV>

Montag, Dienstag: 9 bis 12 Uhr

Donnerstag: 17 bis 19 Uhr

Barbara Herzog

Telefon: (0 70 71) 3 83 63

E-Mail: herzog@sozialforum-tuebingen.de

Hinweis der Redaktion: Wir übernehmen keine Haftung für die Richtigkeit und Vollständigkeit der hier zur Verfügung gestellten Informationen.

Wir stellen Ihnen diesen Newsletter als barrierearme .pdf-Datei zur Verfügung.

Wenn Sie den Newsletter nicht mehr erhalten möchten, dann benachrichtigen Sie uns bitte.