

---

## **Selbsthilfegruppen brauchen jetzt Unterstützung Corona-Paket „Stärken stärken und Schwächen schwächen“**

**Die Projektgruppe „Wir sind Selbsthilfe“ startet in Zusammenarbeit mit der IKK Südwest und dem Eichenberg Institut ein umfangreiches Angebot für Mitglieder von Selbsthilfegruppen: Vier Monate lang werden ab sofort von Montag bis Freitag Online-Seminare und Hotlines angeboten. Ziel der Offensive ist es, dass Mitglieder von Selbsthilfegruppen trotz der aktuellen Situation an ihrer Gesunderhaltung arbeiten können.**

„Die Pandemie ist eine herausfordernde Zeit für Engagierte in der Selbsthilfe. In der Gruppe Kontakt halten und an der eigenen Gesunderhaltung arbeiten ist für viele eine Herausforderung. Frei nach dem Sprichwort „Besondere Situationen erfordern besondere Maßnahmen“ haben wir ein attraktives Angebot geschaffen, um Engagierte in der Selbsthilfe in ihrer Arbeit zu stärken“, erklärt Andreas Schleimer, Projektleiter von „Wir sind Selbsthilfe“ und Sprecher der Landesarbeitsgemeinschaft der Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfe in Rheinland-Pfalz (LAG KISS RLP).

Dieses Angebot gilt auch für alle Selbsthilfegruppen im Saarland, so IKK-Südwest-Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth, und er betont, wie notwendig dieses gerade jetzt ist: „Genau wie eine wirkungsvolle Prävention ist mir die praktische Unterstützung der Selbsthilfe in diesen Zeiten ein ganz besonderes Anliegen. Wir dürfen nicht nur auf die vielfältigen Belastungen der Unternehmen in der Corona-Krise schauen, sondern auch auf die Menschen, die schon immer durch ihre gesundheitlichen Beeinträchtigungen Krisen meistern mussten. Bei ihnen ist jeder Tag eine neue Herausforderung, und die Pandemie hat dies noch verschärft. Da war es uns wichtig, uns hier in besonderer Weise zu engagieren. Ich freue mich, wenn unsere Angebote intensiv genutzt werden.“

Gemeinsam mit der IKK Südwest und dem Eichenberg Institut wurden Formate entwickelt, die speziell auf Mitglieder von Selbsthilfegruppen zugeschnitten sind. Die Mitarbeiter\*innen der „Coaching-Hotline“ und des „persönlichen Werkzeugkoffers“ beraten von Montag bis Freitag in Einzelterminen individuell, um in Belastungszeiten persönliche Lösungen zu finden und individuelle Methoden gegen Stress zu entwickeln. Daneben werden jede Woche fünf Online-Seminare angeboten: zur Kommunikation in Gruppen („Trotz Abstand nah“), zum Umgang mit Belastungssituationen („Kopf in den Sand war vorgestern“) sowie zur Stressbewältigung („Jeder anders, trotzdem zusammen“ und „Anti-Stress-Speed-Dating“) und zum Thema Suchtverhalten („Rausch füllt keine Leere“). Alle Angebote sind kostenfrei, da es sich um ein von der IKK Südwest gefördertes Projekt handelt.

Die Angebote starteten am 17. Februar. Weitere Informationen sind abrufbar unter [www.wir-sind-selbsthilfe.de](http://www.wir-sind-selbsthilfe.de) oder unter <https://www.selbsthilfe-saar.de/neues-von-den-kontaktstellen-in-rheinland-pfalz/> Dort gelangt man auch zur Anmeldung beim Eichenberg Institut.

Das Projekt „Wir sind Selbsthilfe“ ist eine Initiative der rheinland-pfälzischen Selbsthilfekontaktstellen und der IKK Südwest. Das Eichenberg Institut ist ein unabhängiges Unternehmen, das sich auf betriebliches Gesundheitsmanagement und entwicklungsförderliche Seminare und Trainings spezialisiert hat.

### **Die IKK Südwest**

Aktuell betreut die IKK Südwest mehr als 630.000 Versicherte und über 90.000 Betriebe in Hessen, Rheinland-Pfalz und im Saarland. Versicherte und Interessenten können auf eine persönliche Betreuung in unseren 21 Kundencentern in der Region vertrauen. Darüber hinaus ist die IKK Südwest an sieben Tagen in der Woche rund um die Uhr über die kostenfreie IKK Service-Hotline 0800/0 119 119 oder [www.ikk-suedwest.de](http://www.ikk-suedwest.de) zu erreichen.