

Saarbrücken, 21. Juli 2022

Presseinformation

## 1. Selbsthilfetag in Losheim am See

### Vielfältige Angebote der Selbsthilfe sichtbar machen

**Die IKK Südwest und die Kontakt- und Informationsstelle im Saarland (KISS) veranstalten an diesem Samstag (23. Juli) in Losheim am See einen Selbsthilfetag. Das Ziel: Noch mehr Menschen über die Möglichkeiten der Selbsthilfe aufklären und beraten. Vereine, Organisationen und Selbsthilfegruppen sind dafür vor Ort.**

Egal ob chronische Erkrankungen oder belastende Lebenslagen – die Themen der Selbsthilfe sind vielfältig, doch für fast jeden gibt es ein passendes Angebot. Mehr als 15 Aussteller sind am Selbsthilfetag in Losheim am See vor Ort, um zu informieren, Fragen zu beantworten und das Angebot der Selbsthilfe in der Region bekannter zu machen. Denn viele Menschen stehen häufig vor den gleichen Fragen: Wo finde ich eine passende Selbsthilfegruppe in meiner Nähe? Wie läuft ein Treffen ab? Wo wende ich mich hin, wenn ich Hilfe brauche?

Daniela Schlegel-Friedrich, Landrätin des Landkreises Merzig-Wadern, ist Schirmherrin der Veranstaltung und erklärt: „Selbsthilfegruppen leisten einen wichtigen Beitrag, um die Situation von Menschen in schwierigen Lebenssituationen, mit Krankheit oder mit seelischen Problemen zu verbessern. Ihr Engagement erfolgt überwiegend ehrenamtlich. Es ist wichtig, ihre Arbeit vor Ort zu unterstützen, die Angebote der Selbsthilfe Bürgerinnen und Bürgern zu präsentieren und sie durch Veranstaltungen, wie zum Beispiel einen Selbsthilfetag, in der Region bekanntzumachen.“

Die Besucherinnen und Besucher des Selbsthilfetages erwartet vor Ort ein buntes Rahmenprogramm. Dazu gehören Vorträge zu verschiedenen Gesundheitsthemen, Live-Musik sowie Mitmachaktionen an den Ständen der Aussteller.

„Unter dem Motto ‚Vielfalt der (Selbst-) Hilfe- für jeden‘ laden die Selbsthilfegruppen des Landkreises und ihre Mitstreiter zum gemeinsamen Beisammensein am Stausee ein. Information, Spaß, Unterhaltung, gegenseitige Unterstützung, Erfahrungsaustausch, dies alles und viel mehr zeichnen die ehrenamtlichen Tätigkeiten der Aussteller aus. Von einzelnen Gruppen über Landesverbände, bis hin zu Hilfsdiensten besteht die Gelegenheit die Selbsthilfe und ihre Mitstreiter kennen zu lernen. Wir als Kontaktstelle unterstützen die saarländischen Selbsthilfegruppen seit mehr als 30 Jahren unter der Trägerschaft der Landesvereinigung für Selbsthilfe e.V. und können nur Danke sagen an

Ansprechpartner: Mathias Gessner  
Pressesprecher  
Tel.: 06 81/3876-1163  
Mobil: 0151/70430703  
Fax: 06 81/3876-2799  
E-Mail: [mathias.gessner@ikk-sw.de](mailto:mathias.gessner@ikk-sw.de)

die Gruppen und ihre Leiter für ihre Bereitschaft und ihr Engagement!“, erklärte Frau Klar-Reinert, Projektleitung der KISS.

### **Selbsthilfe fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden**

Allein im Saarland gibt es mehr als 700 Selbsthilfegruppen. Nicht nur Betroffene, sondern auch Angehörige haben dort die Möglichkeit, über Schwierigkeiten im Alltag zu sprechen, voneinander zu lernen und sich gegenseitig Mut zu machen. Dies kann dabei helfen, das eigene Leben positiv zu verändern und damit aktiv etwas für die eigene Gesundheit zu tun.

„Die Corona-Pandemie hat bei vielen Menschen das Gefühl von Einsamkeit und Hilflosigkeit hervorgerufen. Auch die aktuell unsichere Situation durch die Inflation und steigende Preise belastet viele psychisch. Deshalb ist es gerade jetzt wichtiger denn je, den Menschen die vielfältigen Möglichkeiten der Selbsthilfe näherzubringen und ihnen zu zeigen, dass sie in schwierigen Lebenslagen mit ihren Sorgen nicht alleine sind“, erklärt Prof. Dr. Jörg Loth, Vorstand der IKK Südwest. „Besonders freuen wir uns, dass der Selbsthilfetag in der Seegemeinde stattfindet. Denn Losheim am See ist Pilotgemeinde im Landkreis Merzig-Wadern und damit Vorreiterin in Sachen Gesundheit und Prävention“, so Loth abschließend.

### **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.