

# STÄRKEN STÄRKEN

SCHWÄCHEN  
SCHWÄCHEN

Ein Selbsthilfe-Angebot in schwierigen Zeiten



# Inhalt

Coaching-Hotline	4
Persönlicher Werkzeugkoffer	6
Trotz Abstand nah sein	8
Kopf in den Sand war vorgestern	10
Jeder anders, trotzdem zusammen	12
Anti-Stress-Speed-Dating	14
Rausch füllt keine Leere	16
Die Kontaktstellen in Rheinland-Pfalz	18

Alle Angebote stehen für Sie kostenfrei zur Verfügung, da es sich um ein von der IKK Südwest gefördertes Projekt handelt.

## Bildnachweise

Titelseite: © peterschreiber.media – stock.adobe.com  
Seite 4: © Song\_about\_summer – stock.adobe.com  
Seite 6: © oatawa – stock.adobe.com  
Seite 8: © alinamd – stock.adobe.com  
Seite 10: © Nicole – stock.adobe.com  
Seite 12: © vectorfusionart – stock.adobe.com  
Seite 14: © nakedcm – stock.adobe.com  
Seite 16: © Alex Koch – stock.adobe.com

# STÄRKEN STÄRKEN

SCHWÄCHEN  
SCHWÄCHEN

## Liebe Freundinnen und Freunde der Selbsthilfe,

die andauernde Pandemie ist eine herausfordernde Zeit für Engagierte in der Selbsthilfe. Besondere Situationen erfordern besondere Maßnahmen. Damit auch Sie als Mitglied einer Selbsthilfegruppe trotz der aktuellen Situation an Ihrer Gesunderhaltung arbeiten können, haben wir für Sie spezielle Angebote zusammengestellt.

Gemeinsam heißt es, nicht nur gesund durch die aktuelle Zeit zu kommen, sondern sich und seine Gesundheit auch für die Zukunft stark zu machen und mögliche Erkrankungen frühzeitig abzuwenden.

Mit herzlichen Grüßen  
Ihre Projektverantwortlichen

Elfi-Gül Hollweck  
Andreas Schleimer

# Coaching-Hotline

Gut beraten in besonderen Zeiten



- Wo finde ich telefonische Beratung in besonderen Belastungssituationen?
- Wer gibt mir individuelle Ratschläge?
- Wer berät mich kompetent und bedarfsgerecht?

Die Coaching-Hotline bietet kurzfristig Hilfe an. Expert\*-innen, wie Psycholog\*innen, beraten Sie individuell zu folgenden Themen:

- besondere Belastungen, zum Beispiel Konflikte in den Selbsthilfegruppen
- allgemeine persönliche, mentale und gesundheitliche Themen, wie Stress, Ängste und der Umgang mit Erkrankungen
- Belastenden Ereignisse im Privatleben, wie z. B. Trennungssituationen
- Besondere Beratungsthemen für Gruppensprecher\*innen, wie z. B. gesundes Leiten, Leiten auf Distanz oder der Umgang mit besonders belasteten Gruppenmitgliedern

### Zielgruppe:

Das Angebot richtet sich an Mitglieder von Selbsthilfegruppen.

### Anmeldung:

Die Anmeldung für dieses Angebot erfolgt online unter:

[www.eichenberg-institut.de/selbsthilfe/](http://www.eichenberg-institut.de/selbsthilfe/)



# Persönlicher Werkzeugkoffer

## Lösungen gegen Stress



- Wie bleibe ich langfristig entspannt?
- Gibt es auf mich zugeschnittene Techniken zur Stressregulation?
- Wo erfahre ich professionelle Unterstützung?

Die Teilnehmenden lernen in einem Coaching individuelle Verfahren kennen, die perfekt auf ihre Bedürfnisse und Vorlieben angepasst sind. Statt üblicher Stressregulationstechniken stehen hierbei, unter Anleitung von erfahrenen Psycholog\*innen und Entspannungstrainer\*innen, folgende Inhalte im Fokus:

- Entwickeln einer maßgeschneiderten Stressregulationsmethode
- Erstellen eines Trainingsplans zur Festigung des Umgangs mit Stress

### Umsetzung:

Das Angebot wird als Individualcoaching umgesetzt.

Der Einstieg in das Coaching wird mit einem Kurzfragebogen unterstützt, der die persönliche Situation erfasst.

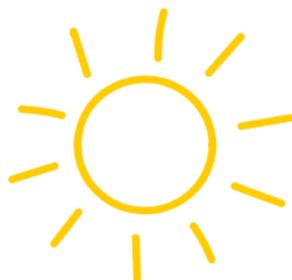
### Zielgruppe:

Das Angebot richtet sich an Mitglieder von Selbsthilfegruppen.

### Anmeldung:

Die Anmeldung für dieses Angebot erfolgt online unter:

[www.eichenberg-institut.de/selbsthilfe/](http://www.eichenberg-institut.de/selbsthilfe/)



# Trotz Abstand nah sein

In besonderer Zeiten verbunden bleiben



- Psychische Gesundheit fördern
- Soziale Nähe trotz räumlicher Distanz
- Interaktion in der Gruppe stärken

Zur Verbesserung der eigenen Widerstandskraft in Krisenzeiten erfahren die Teilnehmenden praktische Kommunikationstipps zur Stärkung ihrer Bindung zu Gruppenmitgliedern. Darüber hinaus lernen sie die Bedeutsamkeit sozialer Kontakte für ihre Gesundheit und ihre Gruppe kennen. Folgende Inhalte stehen im Fokus:

- Neue Wege der Anerkennung und gegenseitiger Respekt
- Ergänzend für Gruppensprecher\*innen: Binden von Gruppenmitgliedern und Gewinnen neuer Verantwortlicher für die Gruppe

### Zielgruppe:

Das Angebot richtet sich sowohl an Sprecher\*innen als auch an Mitglieder von Selbsthilfegruppen. Empfohlen wird bei diesem Angebot jedoch eine getrennte Teilnahme. So kann auf die verschiedenen Perspektiven konkreter eingegangen werden.

### Anmeldung:

Die Anmeldung für dieses Angebot erfolgt online unter:

[www.eichenberg-institut.de/selbsthilfe/](http://www.eichenberg-institut.de/selbsthilfe/)



# Kopf in den Sand war vorgestern

## Schwierige Zeiten erfolgreich meistern



- Wie gehe ich mit Belastungssituationen um?
- Wie kann ich Ängste bewältigen?
- Wie stärke ich meine geistige Widerstandskraft?

Die Teilnehmenden erlernen effektive Strategien im Umgang mit schwierigen Situationen. Folgende Inhalte stehen hierbei im Fokus:

- Belastungen erfolgreich bewältigen
- Die Fähigkeit unter Stressbedingungen über sich hinaus zu wachsen stärken.
- Orientierung durch Kommunikation

### Zielgruppe:

Das Angebot richtet sich an Mitglieder von Selbsthilfegruppen.

### Anmeldung:

Die Anmeldung für dieses Angebot erfolgt online unter:

[www.eichenberg-institut.de/selbsthilfe/](http://www.eichenberg-institut.de/selbsthilfe/)



# Jeder anders, trotzdem zusammen Veränderung gemeinsam meistern



- Verschiedene Stressbewältigungsstrategien verstehen
- Gesundheitskompetenz im Team stärken
- Vielseitigkeit leben und Bindungskompetenzen entwickeln

Die Teilnehmenden lernen unterschiedliche Bewältigungsstrategien besser zu verstehen, ihre Auswirkungen – insbesondere in der Selbsthilfegruppe und die Zusammenarbeit in der Gruppe – zu beobachten und positiv zu beeinflussen. Ein Selbstcheck liefert den Teilnehmenden Informationen zu ihrem persönlichen Bewältigungsstil. Folgende Inhalte stehen hierbei im Fokus:

- Aufeinandertreffende Stressbewältigungsstrategien in der Gruppe verstehen lernen und positiv in Einklang bringen
- Fördern des Verständnisses für Vielfältigkeit im Umgang mit Problemen

### Zielgruppe:

Das Angebot richtet sich an Mitglieder von Selbsthilfegruppen.

### Anmeldung:

Die Anmeldung für dieses Angebot erfolgt online unter:

[www.eichenberg-institut.de/selbsthilfe/](http://www.eichenberg-institut.de/selbsthilfe/)



# Anti-Stress-Speed-Dating

## 10 Techniken in aller Kürze



- Wie bleibe ich langfristig entspannt?
- Welche Techniken helfen mir bei der Stressregulation?

## • Welche Methode passt zu mir?

Die Teilnehmenden lernen verschiedene Stressregulationstechniken kennen und werden dabei unterstützt, eine geeignete Methode für sich selbst zu finden.

## Folgende Inhalte stehen hierbei im Fokus:

- Einblick in die zehn effektivsten Methoden
- Vorstellen traditioneller, klassischer und moderner Verfahren
- Herausfinden der individuell passendsten Methode
- Erarbeiten nachhaltiger Umsetzungsmöglichkeiten

## Zielgruppe:

Das Angebot richtet sich an Mitglieder von Selbsthilfegruppen.

## Anmeldung:

Die Anmeldung für dieses Angebot erfolgt online unter:

[www.eichenberg-institut.de/selbsthilfe/](http://www.eichenberg-institut.de/selbsthilfe/)



# Rausch füllt keine Leere

## Ohne Abhängigkeit durch die Krise



- Bewusste Selbststeuerung erlernen
- Suchtverhalten in Krisensituationen
- Ursachen verstehen

Die Teilnehmenden lernen den Zusammenhang von Suchtverhalten und Krisensituationen zu erkennen. Zudem werden häufige Ursachen sowie Methoden der bewussten Selbststeuerung thematisiert. Folgende Inhalte stehen hierbei im Fokus:

- Verstehen des Wesens von Sucht, unabhängig von der Art der Abhängigkeit
- Verschiedene Ursachen von Suchtverhalten, wie z. B. innere Leere, Einsamkeit, ungenügende Stresstoleranz
- Erlernen lösungs- und ressourcen-orientierter Ansätze für eine bewusste Selbststeuerung

### Zielgruppe:

Das Angebot richtet sich an Mitglieder von Selbsthilfegruppen.

### Anmeldung:

Die Anmeldung für dieses Angebot erfolgt online unter:

[www.eichenberg-institut.de/selbsthilfe/](http://www.eichenberg-institut.de/selbsthilfe/)



## Die Kontaktstellen in Rheinland-Pfalz



Kontakt- und Informationsstelle  
für Selbsthilfe

KISS Mainz

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe

Parcusstraße 8

55 116 Mainz

Tel.: 0 61 31 / 21 07 74

Fax: 0 61 31 / 21 07 73

E-Mail: [info@kiss-mainz.de](mailto:info@kiss-mainz.de)

Internet: [www.kiss-mainz.de](http://www.kiss-mainz.de)

**Zuständig für:** Stadt Mainz, Landkreis Mainz-Bingen,  
Stadt und Landkreis Bad Kreuznach, Stadt Worms und  
Landkreis Alzey-Worms, Stadt und Landkreis Kaisers-  
lautern, Rhein-Hunsrück-Kreis, Donnersbergkreis, Stadt  
Frankenthal / Büro Bad Kreuznach



## SEKIS

Selbsthilfe Kontakt- und  
Informationsstelle e.V. Trier

SEKIS Trier

Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle e.V.

Gartenfeldstraße 22

54 295 Trier

Tel.: 06 51 / 14 11 80

Fax: 06 51 / 9 91 76 88

E-Mail: [kontakt@sekis-trier.de](mailto:kontakt@sekis-trier.de)

Internet: [www.sekis-trier.de](http://www.sekis-trier.de)

**Zuständig für:** Stadt Trier, Landkreise Bernkastel-Wittlich,  
Birkenfeld, Eifelkreis Bitburg-Prüm, Cochem-Zell, Kusel,  
Trier-Saarburg, Vulkaneifel



Westerwälder Kontakt- und  
Informationsstelle für Selbsthilfe

WeKISS

Westerwälder Kontakt- und Informationsstelle  
für Selbsthilfe

Paritätisches Zentrum

Marktplatz 6

56 457 Westerburg

Tel.: 0 26 63 / 25 40

Fax: 0 26 63 / 26 67

E-Mail: [info@wekiss.de](mailto:info@wekiss.de)

Internet: [www.wekiss.de](http://www.wekiss.de)

**Zuständig für:** Landkreise Ahrweiler, Altenkirchen,  
Mayen-Koblenz, Rhein-Lahn-Kreis, Westerwaldkreis und  
Stadt Koblenz



SELBSTHILFETREFF PFALZ e.V.  
Informationsstelle für Selbsthilfe

KISS Pfalz

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe  
Selbsthilfetreff Pfalz e.V.

Kirchberg 18

67 483 Edesheim

Tel.: 0 63 23 / 98 99 24

Fax: 0 63 23 / 7 04 07 50

E-Mail: [info@kiss-pfalz.de](mailto:info@kiss-pfalz.de)

Internet: [www.kiss-pfalz.de](http://www.kiss-pfalz.de)

**Zuständig für:** Landkreise Bad Dürkheim, Germersheim,  
Südliche Weinstraße, Städte Landau, Neustadt, Speyer  
Außenstelle Pirmasens (zuständig für: Städte Pirmasens  
und Zweibrücken, Landkreis Südwest-Pfalz)  
Außenstelle Ludwigshafen (zuständig für: Stadt Ludwigsha-  
fen und Landkreis Rhein-Pfalz-Kreis)

[www.wir-sind-selbsthilfe.de](http://www.wir-sind-selbsthilfe.de)