

Ausgabe Winter 2021

WeKISS-Zeit

Selbsthilfe- und Gesundheitsthemen im Beratungsgebiet der WeKISS Westerburg | DER PARITÄTISCHE

Landkreis Altenkirchen -- Landkreis Bad Neuenahr – Ahrweiler -- Landkreis Mayen-Koblenz -- Landkreis Neuwied -- Landkreis Rhein-Lahn -- Landkreis Westerwald und Stadt Koblenz



In dieser Ausgabe der WeKISS-Zeit lesen Sie:

Inhaltsverzeichnis

Grußwort	4
Wintergruß.....	5

Aktuelles aus der Selbsthilfe

Ihre Themen in der WeKISS-Zeit	6
Aktuelle Regelung für Treffen von Selbsthilfegruppen Stand 07.12.2021	6
Digitale Räume für Selbsthilfegruppen-Treffen	7
„Stärken stärken – Schwächen schwächen“	7
Jubiläumsfeier zum 30. Geburtstag der Osteoporose SHG Hachenburg nachgeholt	8
Neues aus den Selbsthilfegruppen	9
Datenaktualisierungsbogen	14
Podcast „Raus aus der Depression“	15
Jahrestermine 2022.....	16
Selbsthilfe im Dialog 2021.....	17
SeelenLaute: Selbsthilfe-Schreibwettbewerb 2021 ist entschieden.....	18
Hilfe für Helfende der Flutkatastrophe.....	18
NAKOS unterstützt Selbsthilfeengagement junger Menschen	20
Abschied, Tod und Trauer – Bundesweite Jugend-Onlineberatung	20
WeKISS begrüßt Zuwachs im Team:	21

Aktuelles aus der Pflegeselbsthilfe

Neues aus der Pflegeselbsthilfe	22
Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe - Gemeinsam leichter durchs Leben.....	24
Auszeit im Online-Pflegecafé.....	25
Rückblende Fachtag PflegeSelbsthilfe "Gemeinsam leichter durchs Leben".....	26

Männer/Frauen/Divers

Frauenministerium in Rheinland-Pfalz wird 30 Jahre alt.....	28
Hilfe Telefon Gewalt an Männern	28
Internationaler Tag zur Beseitigung von Gewalt gegen Frauen	28

Parität

Pressemitteilungen des PARITÄTISCHEN Landesverbandes	29
Neues Rechtsgutachten: Hartz IV Regelsatz verfassungswidrig Breites Bündnis fordert mindestens Inflationsausgleich	29

Allgemeines

Altersdiskriminierung wirksam entgegenreten.....	31
Digitaler Seniorentag vom 24.11 bis 26.11.2021 hat stattgefunden	32
Beratung für Tumorpatient*innen.....	32
Hilfe für Kinder von depressiven Eltern	32
Weltmännertag 2021	32
Die ehrenamtlichen Westerwälder Clowndoktoren erfreuen Menschen aus dem Ahrtal...	33
Erfolgreicher Start der „Schreibwerkstätten Kunterbunt“ in Westerburg und Hachenburg	34
Programm zur Förderung der digitalen Gesundheitskompetenz chronisch kranker Menschen	35
Mini Angebote in der Hauswirtschaft	35
Hilfe in Notsituationen – Notrufnummern	36
Kontakt und Impressum.....	37
WeKISS DER PARITÄTISCHE	37
Pflegeselbsthilfe	37
WeKISS Zeit abbestellen	37

Grußwort

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Leser:innen, liebe Freund:innen der Selbsthilfe,

der Winter ist da - mit den ersten Schneeflocken hier und da neigt sich das Jahr langsam dem Ende zu.

Trotz des „Stillstands“ war und ist dieses Jahr ein bewegtes Jahr. Selbsthilfegruppen gehen durch stagnierende und gleichzeitig turbulente Zeiten. Selbsthilfegruppentreffen können vielerorts mittlerweile glücklicherweise wieder stattfinden. Zwar möchten sich viele Menschen endlich wieder wie gewohnt treffen, stehen jedoch zwischen Zurückhaltung und Vorsicht, um die eigene Gesundheit und die der Gruppenmitglieder zu schützen.

Sicher sind Sie und Ihre Mitstreiter:innen auch neue Wege gegangen, um miteinander im Austausch zu bleiben. Wir wünschen uns allen weitere neue Wege, Pfade, Straßen und Brücken, die uns unseren Zielen näher bringen.

Mit der Winter Ausgabe 2021 der WeKISS-Zeit schauen wir auf Themen und Angebote rund um die Selbsthilfe. Wir wünschen Ihnen gute Anregungen, hilfreiche Informationen und natürlich Freude beim Lesen.

Ihre Elfi-Gül Hollweck und das Team der WeKISS
Martina Best, Vanessa Hastrich, Yvonne Theiss, Ilka Brec,
Sylvia Wawrzisnki-Schmidt, Daniela Stein, Moritz Schlenbäcker, Sumaya Bohmerich

Wintergruß

Mut steht am Anfang des Handelns, Glück am Ende.

Demokrit, griechischer Philosoph



*Nicht müde werden, sondern dem Wunder
leise wie einem Vogel die Hand halten.*

Hilde Domin

Wir wünschen Ihnen ein besinnliches Weihnachtsfest und viele schöne Momente des Glücks und das eine oder andere große oder kleine Wunder. Starten Sie gesund und glücklich ins neue Jahr.

Gül Hollweck, Daniela Stein, Ilka Brec, Vanessa Hastrich, Martina Best
Sylvia Wawrzinski-Schmidt, Yvonne Theiß, Sumaya Bohmerich, Moritz Schlenbäcker

Ihre Themen in der WeKISS-Zeit

Sie haben ein **Thema aus der Selbsthilfe**, über das Sie gerne berichten möchten? Sie möchten eine **Selbsthilfe-Veranstaltung bekannt machen**? Sie möchten **Interessierte für Ihre Selbsthilfegruppe** über die WeKISS-Zeit suchen? Sprechen Sie uns an. Telefonisch unter 02663 / 2540 oder per E-Mail info@wekiss.de.

Aktuelle Regelung für Treffen von Selbsthilfegruppen Stand 07.12.2021

Die Corona-Bekämpfungsverordnung wird laufend angepasst. Die hier aufgeführten Regelungen für Selbsthilfegruppen gelten Stand 07.12.2021. **Bitte vergewissern Sie sich, ob diese Regeln auch zu einem späteren Zeitpunkt noch Gültigkeit haben.**

Einen Überblick über die aktuellen Regelungen finden Sie hier:

<https://corona.rlp.de/de/aktuelles/corona-regeln-im-ueberblick/>

Die jeweils aktuelle Corona-Bekämpfungsverordnung finden Sie hier:

<https://corona.rlp.de/de/service/rechtsgrundlagen/>

nach Lage der **29. Corona Bekämpfungsverordnung** und Sachstand heute (7.12.2021), können die Treffen der Selbsthilfegruppen weiterhin unter Beachtung untenstehender Kriterien stattfinden:

Für die Zusammenkünfte von Selbsthilfegruppen, gilt seit dem 07.12.2021 wieder die 3G-Regelung. Bei der „3G-Regelung“ haben neben geimpften, genesenen oder diesen gleichgestellten Personen auch getestete Personen Zugang zum Treffen der Selbsthilfegruppe. Erforderlich ist ein Testnachweis, der nicht älter als 24 Stunden sein darf.

Des Weiteren, sind folgende Schutzmaßnahmen einzuhalten:

→Der Mundnasenschutz ist durchgängig zu tragen

→Gewährleistung der Kontaktnachverfolgung

Eine Hygieneempfehlung für Selbsthilfegruppen in Rheinland-Pfalz, finden Sie unter:

<https://www.selbsthilfe-rlp.de/wekiss/downloads>

Digitale Räume für Selbsthilfegruppen-Treffen

Ihre Gruppe möchte sich digital per **Videokonferenz** treffen? Sie haben jedoch keinen Anbieter oder kein Programm für Ihre **Online-Treffen**? Sprechen Sie uns an, wir stellen Ihnen gerne einen digitalen Raum zur Verfügung. Telefonisch unter 02663 / 2540 oder per E-Mail info@wekiss.de.



Wir sind Selbsthilfe

„Stärken stärken – Schwächen schwächen“

Weiterführung des Angebots

Die Projektgruppe „Wir sind Selbsthilfe“ der Kontaktstellen in Rheinland-Pfalz und im Saarland führt das Angebot Stärken stärken / Schwächen schwächen ab 15. Dezember 2021 zusammen mit der IKK Südwest und dem Eichenberg-Institut, weiter fort. Das Angebot richtet sich an alle Mitglieder von Selbsthilfegruppen.

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.

Monatlich werden Online-Seminare und eine Hotline angeboten, die speziell auf die Bedürfnisse von Mitgliedern von Selbsthilfegruppen zugeschnitten sind. Da die IKK Südwest das Projekt fördert, ist die Teilnahme an allen Angeboten für Sie und Ihre Gruppenmitglieder kostenfrei.

Alle Leiter:innen und Mitglieder von Gruppen sind herzlich eingeladen, einzeln oder als Gruppe an einem oder mehreren Angeboten mitzumachen. Bitte leiten Sie die Informationen an Mitglieder weiter.

Unter dem Link www.eichenberg-institut.de/selbsthilfe/ können Sie einen für Sie passenden Termin aussuchen und sich anmelden. Nach der Eingabe Ihrer Daten erhalten Sie von dem Eichenberg-Institut eine Anmeldebestätigung. Das Eichenberg-Institut achtet darauf, Ihre Daten zu schützen. Alle Informationen finden Sie auch auf der Seite www.wir-sind-selbsthilfe.de.

Jubiläumsfeier zum 30. Geburtstag der Osteoporose SHG Hachenburg nachgeholt

Mit einem Jahr Verzögerung bedingt durch die Corona-Pandemie konnte die Osteoporose SHG Hachenburg im September dieses Jahres ihr 30. Jubiläum nachfeiern. 30 Jahre Selbsthilfegruppe – das ist keine Selbstverständlichkeit. Mit ihrem Engagement macht die Osteoporose-SHG seit vielen Jahren Gruppentreffen und Aktivitäten möglich, die den von Osteoporose Betroffenen Mut und Motivation vermitteln, die Krankheit nicht als lebensbestimmend zu begreifen, sondern selbst aktiv zu sein und mit Lebensfreude nach vorne zu schauen. An dieser Stelle noch einmal ganz herzlichen Glückwunsch zu drei Jahrzehnten Selbsthilfe-Tätigkeit.



Osteoporose-Selbsthilfegruppe Hachenburg feiert vergnügt 31. Geburtstag

■ **Hachenburg.** Auf eine schöne Geburtstagsfeier zum 30-jährigen blickt die Osteoporose-Selbsthilfegruppe Hachenburg zurück – wegen Corona ein Jahr nach dem eigentlichen Jahrestag. Die Gruppenvorsitzende Edelgart Müller hatte in die Krambergsmühle eingeladen, gekommen waren laut Presseinfo die Mitglieder und Trainerin Gerda Arnd sowie Vertreter der

Gemeinde und der Wekiss, die Glückwünsche und Geschenke überbrachten. Edelgart Müller bedankte sich für die geleistete Unterstützung vorseiten der Verbands- und Ortsgemeinde, etwa die Erlaubnis, während der Corona-Einschränkungen für die Gymnastikstunden die Stadthalle nutzen zu dürfen. Im Anschluss trugen einige Frauen zum Vergnügen des Publi-

kums lustige oder besinnliche Texte vor. Für ihre langjährige Mitgliedschaft wurden mit einer Urkunde geehrt: Doris Wibus (31 Jahre dabei), Helga Schuster (26), Hiltrud Seiler (20), Katy Rosenkranz (15), Marta Schneider (10), Hannelore Bender-Urbschat (10). Alle Anwesenden versammelten sich schließlich gut gelaunt zum Gruppenfoto.
Foto: Selbsthilfegruppe

Neues aus den Selbsthilfegruppen

Diese Selbsthilfegruppen suchen Interessierte.

Die hier aufgeführten Selbsthilfegruppen befinden sich in Gründung, haben sich kürzlich gegründet oder sie bestehen schon länger und möchten sich gerne erweitern.

Hinweis: **Aufgrund der anhaltenden Pandemie-Situation ist eine vorherige Anmeldung von Nöten.** Zur Kontaktaufnahme steht Ihnen die Selbsthilfekontaktstelle zur Verfügung.



Name der Gruppe	Selbsthilfegruppe Angehörige bei Krebs	In Gründung
Beschreibung:	<p>Miteinander zu sprechen, ist etwas Alltägliches, das häufig automatisch und ohne viel Nachdenken geschieht. Geht es jedoch um eine Krebserkrankung und das, was damit verbunden ist, wird es herausfordernd für alle Beteiligten. Betroffene und Angehörige zeigen sich ähnlich stark belastet. Häufig verändert diese Belastung das Beziehungsgefüge in der Familie. Insbesondere die Beziehung von Paaren zueinander kann in ihrer Stabilität bedroht sein. Auf längere Sicht kann es problematisch werden, wenn nur noch die Belastung der Betroffenen im Vordergrund steht und die der Angehörigen daneben keinen Raum mehr findet.</p> <p>Gerne sind Sie eingeladen, am Gründungstreffen teilzunehmen und die SHG mitzugestalten.</p>	
Zeit und Ort	<p>Gründungstreffen am 11.01.2022. Treffen immer am 2. Dienstag in jedem ungeraden Monat von 16:30 bis 18:00 Uhr in der Mittelrhein-Klinik Bad Salzig/Boppard. Aufgrund der Pandemie-Situation ist eine Anmeldung vorab notwendig.</p>	
Kontakt:	<p>Nähere Informationen bei WeKISS Westerburg DER PARITÄTISCHE Tel.: 02663-2540 E-Mail unter info@wekiss.de</p>	



Name der Gruppe:

Endometriose Selbsthilfegruppe Westerburg

Suchen Interessierte

Beschreibung:

Gruppe hat sich am 04.08.2021 gegründet und sucht noch Interessierte.

Am ersten Mittwoch im Monat besprechen wir bestimmte Themen in Bezug auf Endometriose z. B. Ernährung, alternative Medizin, Kinderwunsch usw. Wir wollen uns über unsere Erfahrungen austauschen, uns gegenseitig Mut machen, dass wir mit unserer Erkrankung nicht alleine sind. Gemeinsam wollen wir nach Lösungen suchen, um unsere Lebenssituation zu verbessern.

Zeit & Ort:

Jeden 1. Mittwoch im Monat ab 18:00 Uhr in Westerburg. Vorheriger Kontakt wegen der Pandemie erforderlich.

Die Teilnahme ist kostenlos und vertraulich.

Kontakt:

Nähere Informationen bei WeKISS Westerburg | DER PARITÄTISCHE
Tel.: 02663-2540
E-Mail unter info@wekiss.de

Name der Gruppe

Zusammen stark sein

Suchen Interessierte

Beschreibung:

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Ängsten und psychischen Problemen (Depression, Burnout, Soziale Ängste und Mobbing)

Zeit und Ort

Jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat ab 18:00 Uhr in Westerburg. Vorheriger Kontakt wegen der Pandemie erforderlich.

Kontakt:

Nähere Informationen bei WeKISS Westerburg | DER PARITÄTISCHE
Tel.: 02663-2540
E-Mail unter info@wekiss.de



Name der Gruppe

Endosisters Altenkirchen & Wissen (Sieg)

Suchen
Interessierte

Beschreibung:

Endometriose hat viele Gesichter, nicht umsonst wird sie auch als Chamäleon der Gynäkologie bezeichnet.

- Regelschmerzen
- Zyklusabhängige Magen- und Darmprobleme
- Kopfschmerzen
- Erschöpfung
- Unverträglichkeiten
- Unerfüllter Kinderwunsch

Das alles und viel mehr kann Endometriose sein. Lerne andere Betroffene kennen und tausche dich aus. Denn DU bist nicht allein! Komme zu den Endos nach Altenkirchen.

Treffen in Altenkirchen finden ab sofort in Präsenz statt:

Zeit und Ort

Jeden 3. Mittwoch im Monat in Altenkirchen. Treffen in Wissen finden noch nicht statt. Vorheriger Kontakt wegen der Pandemie erforderlich.

Kontakt:

Nähere Informationen bei
WeKISS Westerburg | DER PARITÄTISCHE
Tel.: 02663-2540
E-Mail unter info@wekiss.de



Name der Gruppe

Helping Hands

**Suchen
Interessierte**

Beschreibung: Selbsthilfegruppe für Suchtkranke Menschen und deren Angehörige

In unserer Gruppe finden Sie Hilfe bei Alkohol-, Medikamenten- und Drogenmissbrauch. Wir sind konfessionell und politisch unabhängig. Wir haben keine verpflichtende Beitragszahlung oder Mitgliedschaft. Wir helfen bei der Vorbereitung für eine stationäre Entwöhnungsbehandlung mit motivierenden Gesprächen und Mithilfe bei der Beantragung. Wir sind offen, ehrlich und tolerant im Umgang mit uns selbst und mit allen, die mit uns in Verbindung treten. Wir haben uns das Ziel gesetzt, die eigene Abstinenz auf Dauer zu festigen und anderen Suchtkranken zu helfen.

Zeit und Ort Jeden Freitag von 19-21 Uhr, Bad Breisig. Vorheriger Kontakt wegen der Pandemie erforderlich.

Kontakt: Nähere Informationen bei
WeKISS Westerburg | DER PARITÄTISCHE
Tel.: 02663-2540
E-Mail unter info@wekiss.de

Name der Gruppe

SHG Weitblick – Depression, Ängste, Panik

**Suchen
Interessierte**

Beschreibung: Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen, Ängsten und Panik

Zeit und Ort Di, 18-20 Uhr, Andernach. Vorheriger Kontakt wegen der Pandemie erforderlich.

Kontakt: Nähere Informationen bei
WeKISS Westerburg | DER PARITÄTISCHE
Tel.: 02663-2540
E-Mail unter info@wekiss.de

Name der Gruppe **Online-Selbsthilfegruppe Chamäleon für Borderline**

Beschreibung: Online-Selbsthilfegruppe für Menschen mit Borderline

Zeit und Ort wöchentlich ONLINE

Kontakt: Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt
Telefon: 0 69/ 55 94 44

Mehr Informationen findest Du hier: www.selbsthilfe-frankfurt.net

<https://schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de/gruppe-des-monats/online-selbsthilfegruppe-chamaeleon-fuer-borderline/>

Datenaktualisierungsbogen

Sehr geehrte Damen und Herren,

liebe Freundinnen und Freunde der Selbsthilfe,

im Rahmen der **Datenschutzverordnung (DSGVO)** sind wir verpflichtet, Ihre Daten zu pflegen.

Wir möchten Sie bitten, uns alle **Änderungen** bezüglich der Selbsthilfe/Pflegeselbsthilfegruppen mitzuteilen:

- Änderung personenbezogener Daten: Adresse, Tel-Nr., Kontodaten (Fördergeldüberweisung)
- Auflösung der Gruppe
- Änderung des Treffpunkts
- Änderung des Zeitpunkts
- Änderung: Datenfreigabe- Löschen der persönlichen Daten
- Wechsel des 1. und 2. Ansprechpartners
- Inhaltsänderung

Somit kann unsere Datenbank immer auf dem neuesten Stand sein und wir können den Hilfesuchenden aktuelle Informationen und Kontaktdaten von Ihnen bzw. Ihrer Selbsthilfegruppe vermitteln, damit eine Kontaktaufnahme gelingt.

Ohne Ihr schriftliches Einverständnis dürfen wir nicht in Ihre Gruppe vermitteln.

Hier haben Sie die Möglichkeit, sich den Datenbogen und die entsprechenden Informationen zu den Datenschutzbestimmungen herunterzuladen:

http://www.selbsthilfe-rlp.de/wekiss/datenaktualisierung_1

Wir stellen Ihnen das Formular als beschreibbare PDF zur Verfügung.

Bitte beachten Sie, dass Sie das Dokument erst herunterladen bzw. auf ihrem PC speichern und dann ausfüllen. Online ausgefüllte Daten werden im Formular nicht gespeichert. Anschließend drucken Sie bitte das Dokument aus und unterschreiben es.

Bitte senden Sie den ausgefüllten Bogen mit Ihrer **Original-Unterschrift** zurück an:

WeKISS Westerburg
Marktplatz 6
56457 Westerburg

Sie haben keinen Drucker? Kein Problem!

Schicken Sie uns bitte den ausgefüllten Bogen per E-Mail an info@wekiss.de

Wir drucken für Sie und senden Ihnen den Bogen per Post zur Unterschrift zu. Sie erhalten von uns einen frankierten Rückumschlag.

Vielen Dank für Ihre Mitarbeit!

Podcast „Raus aus der Depression“

<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/unsere-angebote/fuer-betroffene-und-angehoerige/podcast-raus-aus-der-depression>

Dieser neue Wissenschafts-Podcast ist eine Kooperation von NDR Info und der Stiftung Deutsche Depressionshilfe. Er widmet sich unter anderem diesen Fragen:

Woran erkenne ich, dass ich an einer Depression leide?

Welche Therapien helfen?

Welche Auswirkungen hat die Erkrankung auf Familie und Partner?

Entertainer Harald Schmidt, seit über zehn Jahren Schirmherr der Stiftung Deutschen Depressionshilfe, ist Gastgeber des Podcast. Er spricht mit Betroffenen und fragt, wie es Ihnen geht und wie sie gelernt haben mit einer Depression zu leben.

Über Depressionen reden hilft, die Krankheit besser zu verstehen – der Podcast spricht mit Betroffenen, Angehörigen und mit Experten.



Jahrestermine 2022

Planung nach heutigem Stand

Datum	Veranstaltung
Januar 2022	Fördermittelschulung
2022	Jubiläum WeKISS/KISS
2022	Rheinland-Pfalz Tag in Mainz
2022	Selbsthilfe im Dialog
2022	Wir sind Selbsthilfe
2022	Bundesweite Selbsthilfeweche
2022	Tag der seltenen Erkrankungen
2022	Jubiläum Clowndoktoren

Rückblick

Selbsthilfe im Dialog 2021

Unter dem diesjährigen Motto „Aus Freude am Leben“ fand das Kooperationsprojekt der AOK Rheinland-Pfalz/ Saarland und des PARITÄTISCHEN Landesverbands Rheinland-Pfalz/ Saarland am 23.11.2021 in Ingelheim und am 01.12.2021 in Saarbrücken statt.

Zu den beiden Veranstaltungsterminen fanden sich, unter Einhaltung der aktuellen Veranstaltungs- und Hygienebestimmungen, verschiedene **Akteure der Selbsthilfe** (Selbsthilfekontaktstellen, Selbsthilfeorganisationen, Selbsthilfegruppen und Multiplikatoren der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe) zusammen, um gemeinsam den **Blick nach vorne zu richten**, sich auszutauschen, zu diskutieren, zu netzwerken und gemeinsam kreativ zu sein.

Das vielfältige und abwechslungsreiche Programm umfasste in diesem Jahr, neben teils digitalen, sowie persönlichen **Grußworten** und Interviews vor Ort, einen **Impulsvortrag** des österreichischen Mediziners Hr. Dr. Roman Szeliga zum Thema **„Gesundheit und Freude gehen Hand in Hand“**. Durch seinen Wiener Charm und den lebens- und praxisbezogenen Inhalt seines Vortrags, schaffte es Hr. Dr. Szeliga schnell, das Publikum in seinen Bann zu ziehen und mitzureißen. Es wurde viel gelacht und wer wollte, konnte sich durch eigenen Input am Vortrag beteiligen. Als wichtigster Inhalt des Vortrags wurde vermittelt, dass **Lachen und Lebensfreude kein Widerspruch zu schwierigen Themen und Zeiten** sind, sondern Ressourcen, also eigene Fähigkeiten, die jeder für sich selbst abrufen, annehmen und an andere weitergeben kann. **Lachen und Freude** stärken nachweislich die Resilienz, also die Widerstandsfähigkeit, und helfen gegen trübe Gedanken in schwierigen Situationen.

Bei der sogenannten **„Fishbowl“**, einem offenen Diskussionskreis und Fragerunde, konnten Referent:innen, Expert:innen und Selbsthilfegruppenvertreter:innen von ihren Erfahrungen berichten und Gedanken teilen. Dadurch entstand ein wunderbarer **Austausch in lockerer Atmosphäre**.

Der Nachmittag der Veranstaltung stand ganz unter dem Motto **„Kasperle Theater mit Menschen“**. In Workshops konnten die Teilnehmenden, entsprechend ihrer persönlichen Interessen, in verschiedenen Gruppen mitwirken. Unter Anleitung von erfahrenen Theaterpädagog:innen des Theaters Wiesbaden Performing Arts Center wurde ein **Theaterstück von Anfang bis Ende selbst entwickelt und mit Leben gefüllt**. Besonders war, dass die Kostüme lustig und kreativ waren. Die Akteure wurden fantasievoll geschminkt und die Texte

wurden originell verfasst. Alle durften mitmachen. Diese Methode, die sich „Pantomime“, kurz „Panto“, nennt, ist eine alte englische Tradition, die vor Weihnachten in jeder kleinen und großen Gemeinde in England praktiziert wird und an der alle teilnehmen.

Abschließend wurde das selbst erarbeitete Theaterstück vor Publikum vorgetragen.

„**In eine Rolle zu schlüpfen** und sich anders zu verhalten, entgegen wie man sonst ist, mal den Alltag vergessen, das hat schon einen riesen Spaß gemacht“, war die Rückmeldung eines Teilnehmenden.

SeelenLaute: Selbsthilfe-Schreibwettbewerb 2021 ist entschieden

„Angstwellen“ von Anna Jakob gewinnt den 2. SeelenLaute Saar-Literaturpreis

<https://www.selbsthilfe-saar.de/seelenlaute-selbsthilfe-schreibwettbewerb-2021-ist-entschieden/>



Hilfe für Helfende der Flutkatastrophe

Unter dem Motto „Hilfe für Helfende der Flutkatastrophe“ stand die gemeinsame Veranstaltungsreihe des Paritätischen Rheinland-Pfalz/Saarland sowie der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS-Mainz) und der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland – Die Gesundheitskasse. Das Frühinterventionskonzept war ein Angebot für Helferinnen und Helfer, die bei ihrem Einsatz sehr belastenden Situationen ausgesetzt waren.

Die Schilderungen aus dem Katastrophengebiet machten deutlich, dass sie sicherlich noch lange durch die schrecklichen Erlebnisse belastet sein würden und dringend Unterstützung benötigten, um sekundären Traumata vorzubeugen zu können.

Im Rahmen von vier (zum Teil) zweitägigen Trainings zur Trauma-Prävention bekamen Helfende die Chance traumarelevante Belastungen zu erkennen und besser zu verstehen. Traumadistanzierende Techniken konnten eingeübt werden. Die Teilnehmenden bekamen weiterhin die Gelegenheit, auch in Einzelgesprächen über ihre Erfahrungen zu sprechen.

Fragen wie, „wie gehe ich mit den Eindrücken um, die auf mich einströmen? Was kann ich tun, wenn ich bemerke, dass es mir selbst nicht mehr gut geht, wie kann ich gut auf mich achten, um als Helfer:in gesund zu bleiben?“ wurden aufgegriffen und Strategien vermittelt sich selbst zu stärken, um auch weiterhin für andere da zu sein.

Die Rückmeldungen der Teilnehmenden waren zum Ende der Veranstaltung durchweg positiv. Besonders gelobt wurde die Kompetenz der Referentinnen, die absolut hilfreiche Methoden zur Selbstanwendung vermitteln konnten. Ebenso positiv wurde die herzliche und wertschätzende Atmosphäre während der Veranstaltung erwähnt, die es den Teilnehmenden leicht gemacht hat, untereinander im Austausch zu bleiben.

NAKOS unterstützt Selbsthilfeengagement junger Menschen

Seit Sommer dieses Jahres unterstützt die wissenschaftliche Mitarbeiterin Marnie Bartel-Borrmann das Arbeitsfeld „Junge Selbsthilfe“ bei der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen).

<https://schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de/>

Abschied, Tod und Trauer – Bundesweite Jugend-Onlineberatung

Sterben, Tod und Trauer sind allgegenwärtig im Leben – auch bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Die **Stiftung Hospizdienst Oldenburg 2013** bietet **digital Beratung und Begleitung** an. Auf www.da-sein.de findet ihr Expert*innen, die mit der Online-Beratung vertraut sind und ehrenamtlich, digital und datensicher ein Stück des Weges begleiten.

Vollständiger Artikel und weitere Informationen erhalten Sie auf der Homepage:

<https://schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de/aktuell/abschied-tod-und-trauer-bundesweite-jugend-onlineberatung/>

WeKISS begrüßt Zuwachs im Team:

Mein Name ist Daniela Stein. Von Beruf bin ich Sozialpädagogin/ Sozialarbeiterin, B.A. und ergänze seit dem 01.10.2021 das Team der WeKISS in Westerbург.

Als pädagogische Mitarbeiterin bin ich zuständig für Anfragen, koordinierende Tätigkeiten und Netzwerkarbeit im Bereich der Selbsthilfe.

Hierbei ist mir besonders wichtig, dass sich die Betroffenen mit anderen Betroffenen austauschen können und sich mit ihren Anliegen nicht mehr allein fühlen.

Ich freue mich auf die spannende und wertvolle Arbeit bei der WeKISS und dem Paritätischen Landesverband mit tollen Kolleginnen und Kollegen.



Hallo, ich heiße Ilka Brec und arbeite seit dem 01.11.2021 in der Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe der WeKISS in Westerbург.

Ich freue mich als pädagogische Mitarbeiterin die Arbeit der Pflegeselbsthilfe zu unterstützen und so sorgenden und pflegenden An- und Zugehörigen zu ermöglichen, Kontakte zu knüpfen und sich über ihre Erfahrungen, Probleme und Sorgen auszutauschen.

Ich freue mich auf die Arbeit mit vielen neuen Menschen und spannenden Themen.



Neues aus der Pflegeselbsthilfe

Name der Gruppe: **Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige**

In Gründung

Beschreibung: Die Pflegesituation zu Hause oder die Begleitung eines pflegebedürftigen Angehörigen oder Nahestehenden erfordert ein hohes Maß an Eigeninitiative. In der Gruppe können Sie Erfahrungen austauschen, Hilfs- und Unterstützungsmöglichkeiten aufzeigen und sich gegenseitig Kraft und Mut zusprechen.

Zeit: Am 2. Mittwoch im Monat um 14.30 Uhr in Horhausen. Die Teilnahme ist kostenlos und vertraulich. Bitte vorher bei Herrn Schuster anfragen, ob die Termine bleiben.

Ort: Kaplan-Dasbach-Haus in 56593 Horhausen

Kontakt: Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe der WeKISS Tel. 0 2 6 63 – 91 66 85 E-Mail: pflegeselbsthilfe@wekiss.de

Name der Gruppe: **Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz/Alzheimer, Westerburg**

Suchen Interessierte

Beschreibung: Die Pflege und das Verständnis für das besondere Verhalten von Menschen mit Demenz/Alzheimer erfordert von den Angehörigen ein hohes Maß an Einfühlungsvermögen. Dabei kommen die Pflegenden oft an ihre emotionalen und körperlichen Grenzen. Im Gesprächskreis geht es um den Austausch, Informationen und gegenseitig Unterstützung.

Zeit: Jeden 1. Dienstag im Monat um 10:00 Uhr

Bitte beachten: Der Gesprächskreis pausiert derzeit aufgrund der aktuellen Pandemie-Situation.

Ort: Gruppenraum der WeKISS (PARI-Treff),
Marktplatz 6, 56457 Westerburg

Kontakt:

Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe der WeKISS,
Tel. 0 26 63 - 91 66 85
E-Mail: pflugeselbsthilfe@wekiss.de

Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe - Gemeinsam leichter durchs Le- ben



Kontakte finden, in Pflege-Selbsthilfegruppen zusammenkommen, sich über Fördermöglichkeiten informieren: An- und Zugehörige und Menschen, die selbst gepflegt werden, können in diesen Fragen auf die Kontaktbüros PflegeSelbsthilfe zählen. **Pflege-Selbsthilfegruppen** unterstützen dabei die eigenen Ressourcen zu stärken, der Pflegesituation überlegt zu begegnen und eigene Grenzen zu erkennen und zu wahren.

Weggemeinschaften für Pflegebedürftige und pflegende Angehörige

Eine Auszeit finden, für sich selbst sorgen, hilfreiche Informationen und Erfahrungen austauschen, Sorgen von der Seele reden: In Pflege-Selbsthilfegruppen begegnen sich die Teilnehmer*innen auf Augenhöhe und finden Entlastung und Verständnis. Sich gegenseitig Kraft und Mut zuzusprechen wird zu einer wertvollen Hilfe. Vom Austausch über hilfreiche Leistungen und Unterstützungsangebote profitieren alle Teilnehmer*innen. Die **Gemeinschaft stärkt**. Die eigene Zeit bewusst planen und gemeinschaftlich Entlastungsangebote und Fachexperten in Anspruch zu nehmen beugt vor, dass Pflegende selbst erkranken.

Im **Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe der WeKISS** beraten und informieren die pädagogischen Mitarbeiterinnen Martina Best und Sylvia Wawrzinski-Schmidt unentgeltlich und vertraulich über Gruppen im Aufbau und bestehende Gruppen im Bereich der Pflegeselbsthilfe. Sie sind in vielfältigen fachbezogenen Netzwerken zum Thema Pflege aktiv.

Die Mitarbeiterinnen unterstützen bei:

- der Gründung und dem Aufbau von Selbsthilfegruppen
- Beratung zu Möglichkeiten der Förderung
- Öffentlichkeitsarbeit für und mit Pflege-Selbsthilfegruppen
- Vermittlung von Referenten rundum das Thema Pflege

Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe Rheinland-Pfalz

Sylvia Wawrzinski-Schmidt und Ilka Brec
Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe Westerbürg
c/o WeKISS
Marktplatz 6
56457 Westerbürg

Tel.: 0 26 63 / 91 66 85

E-Mail: pflugeselbsthilfe@wekiss.de

Pflege-Selbsthilfegruppen werden in Rheinland-Pfalz mit dem Ziel gefördert, pflegende Angehörige zu entlasten. Im Mittelpunkt steht das Thema Pflege und so treffen sich Pflegebedürftige und/oder pflegende An- und Zugehörige gefördert nach **§ 45 SGB XI** in Abgrenzung zur gesundheitsbezogenen Selbsthilfe (nach § 20 SGB V). Eine Förderung ist Möglich ist für Pflege-Selbsthilfegruppen eine Förderung von bis zu 1.200 € im Jahr. Sie wird getragen durch das Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie RLP und die gesetzlichen sowie privaten Pflegekassen.



Auszeit im Online-Pflegecafé

Gemeinsam können Sie eine **Auszeit vom Pflegealltag** nehmen und im **Miteinander** herausfinden, was füreinander getan werden kann. Wo haben Sie Unterstützung erfahren? Was fehlt und was wünschen sie sich für die Zukunft.

Ausdrücklich eingeladen sind auch alle, die **bisher noch keine Übung** mit der Teilnahme an einer Veranstaltung über ein **Videokonferenzsystem** haben. Sie haben Gelegenheit, vor der Veranstaltung eine **individuelle Einweisung per Telefon** zu erhalten – dazu ist eine Terminvereinbarung mit dem Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe erforderlich.

Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe

c/o WeKISS

Marktplatz 6

56457 Westerburg

Tel. 0 26 63/ 91 66 85

E-Mail: pflugeselbsthilfe@wekiss.de

Rückblende Fachtag PflegeSelbsthilfe "Gemeinsam leichter durchs Leben"

„Das geht mir oft genauso, vielen Dank für die Offenheit“, so das Zitat einer Teilnehmerin des digitalen Fachtages PflegeSelbsthilfe Rheinland-Pfalz „Gemeinsam leichter durchs Leben“ am 10.11.2021. In den Workshops und Fachvorträgen standen die Menschen der häuslichen Pflege im Mittelpunkt. Gemeinsam neuen Mut fassen, von den Erfahrungen anderer lernen, die Perspektive wechseln – zu vermitteln, dass die PflegeSelbsthilfe das bewirken kann, war zentrales Anliegen des Fachtages.

Mit Humor in der häuslichen Pflege

Zu Austausch und Kennenlernen, um mehr über die PflegeSelbsthilfe zu erfahren und sich zu engagieren waren gut 100 Teilnehmer*innen zusammengekommen. Prominente Gastredner und kompetente Fachkräfte bereicherten die Veranstaltung mit ihren Impulsen. „**Humor ist eine Haltung, die uns durchs Leben trägt, ein Muskel, der trainiert werden kann**“ erläuterte Felix Gaudo, der als Clown und Humorexperte für die Stiftung Humor Hilft Heilen von Eckart von Hirschhausen im Einsatz ist. Hirschhausen selbst würdigte in seiner Videobotschaft die enorme Leistung der sorgenden und pflegenden Angehörigen im häuslichen Umfeld. Ohne die Hilfe der pflegenden Angehörigen müssten die Pflegekassen zusätzlich einen enormen finanziellen Beitrag leisten. Rund vier von fünf Pflegebedürftigen werden in Deutschland zu Hause versorgt.

Praktische Tipps und Erfahrung in den Workshops

Die eigenen Grenzen erkennen, für die eigenen Bedürfnisse einstehen: Oft tun sich sorgende und pflegende Angehörige schwer einzugestehen, dass sie gerade in einer Pflegesituation gut auf sich selbst achten müssen. „**Nur wenn ich für mich selbst Sorge und mich selbst gut pflege, kann ich dauerhaft für andere da sein**“ brachte Laurette Bergamelli, Diplom-Psychologin und Achtsamkeitstrainerin es auf den Punkt. Wie unterschwellig und unbewusst psychische Mechanismen gerade in der Sorge und Pflege von geliebten Angehörigen greifen erörterte Heike Kautz, Pflegeexpertin und Fachkraft für Gerontopsychiatrie mit den Teilnehmer*innen ihres Workshops. Für Berufstätige gleicht die Vereinbarkeit von Beruf und Pflege häufig einem Hochseilakt. Über **Unterstützung durch Leistungen aus der Pflegekasse** informierte die betriebliche Pflegeberaterin Ronja Christofczik. Im praktischen **Workshop Progressive Muskelentspannung** nach Jacobsen mit Entspannungstherapeutin Susanne

M. Lorenz konnten die Teilnehmer*innen Verspannungen aufspüren und wirksam lösen und somit direkt etwas für das eigene Wohlbefinden tun. Im **Kunstworkshop** mit Heike Hamsch ging es darum, auf neuen und anderen Wegen **Kraft** zu **schöpfen und kreativ und gestalterisch tätig** zu sein.

Zuspruch von prominenter Stelle

Sozialminister Alexander Schweitzer betonte in seiner Videobotschaft, wie elementar eine gute Versorgung von Pflegebedürftigen und pflegenden Angehörigen ist. Die Politik werde weiterhin **Anstrengungen** unternehmen, **um die Situation in der häuslichen Pflege zu verbessern**, das kündigte Dr. Thomas Gebhart, Parlamentarischer Staatssekretär beim Bundesministerium für Gesundheit an. Michael Hamm, Geschäftsführer des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes, Landesverband Rheinland-Pfalz/Saarland verwies auf den hohen Stellenwert der Selbsthilfe und die weitreichenden Erfahrungen im Paritätischen.

Alle Ansätze und Ideen des Fachtages können in PflegeSelbsthilfegruppen vertieft werden. **In PflegeSelbsthilfegruppen treffen sorgende und pflegende Angehörige auf Gleichgesinnte** und können im Austausch auf Augenhöhe neue Perspektiven entwickeln. Isolation wird aufgehoben. Die Kontaktbüros PflegeSelbsthilfe vermitteln in bestehende Gruppen und unterstützen beim Aufbau neuer Gruppen.

Frauenministerium in Rheinland-Pfalz wird 30 Jahre alt

Das Frauenministerium in Rheinland-Pfalz gibt es seit 30 Jahren. Jeanette Rott-Otte (SPD) war die erste Frauenministerin. Die Politikerin erklärt, warum es immer noch gilt, für die Rechte der Frauen zu kämpfen. Und im Studio berichtet Susanne Wingertszahn vom Deutschen Gewerkschaftsbund über die Stellung der Frau in der Arbeitswelt.

Quelleangabe: <https://www.swr.de/swraktuell/rheinland-pfalz/30-jahre-frauenministerium-100.html>

Über den Link der Quellenangabe, haben Sie die Möglichkeit sich einen ca. vier minütigen Video Beitrag zu diesem Thema anzuschauen.

Hilfe Telefon Gewalt an Männern

Das Hilfe Telefon für Männer, welche Gewalterfahrungen durchleben mussten, bietet folgende Beratungsmöglichkeiten:

- Online Beratung
- Chat
- Telefon Hotline

Die Beratungen sind vertraulich und auf Wunsch auch anonym möglich.

Telefon Hotline: 0800 123 99 00 (kostenfrei)

Homepage: <https://www.maennerhilfetelefon.de>

Internationaler Tag zur Beseitigung von Gewalt gegen Frauen

Der "Internationale Tag zur Beseitigung von Gewalt gegen Frauen" ist ein Aktionstag zur Bekämpfung von Diskriminierung und Gewalt jeder Form gegenüber Frauen und Mädchen. Er wird jedes Jahr am 25. November begangen.

Einen vollständigen Beitrag hierzu finden Sie unter <https://www.aktion-deutschland-hilft.de/de/fachthemen/hilfe-fuer-frauen/int-tag-zur-beseitigung-von-gewalt-gegen-frauen/>

Pressemitteilungen des PARITÄTISCHEN Landesverbandes

Neues Rechtsgutachten: Hartz IV Regelsatz ver- fassungswidrig | Breites Bündnis fordert mindestens Inflationsaus- gleich



Nach einem aktuellen Gutachten der Rechtswissenschaftlerin Professorin Anne Lenze ist die zum 1.1.2022 geplante sehr geringe Erhöhung der Regelsätze verfassungswidrig. Angesichts der Entwicklung der Lebenshaltungskosten verpflichtete das Grundgesetz den Gesetzgeber, die absehbare Kaufkraftminderung für Grundsicherungsbeziehende abzuwenden. Mit einem Appell fordert ein breites Bündnis die noch amtierende Bundesregierung auf, umgehend Maßnahmen zu ergreifen, um mindestens einen Inflationsausgleich für die Betroffenen sicherzustellen.

In dem Rechtsgutachten wird u.a. auf die zurückliegenden einschlägigen Entscheidungen des Bundesverfassungsgerichts Bezug genommen, das 2014 feststellte, dass die Regelbedarfe bereits an der untersten Grenze dessen liegen, was verfassungsrechtlich gefordert ist. Die niedrige Anpassung der Regelbedarfe zum 1.1.2022 in Verbindung mit der anziehenden Inflation läute nun eine "neue Stufe der Unterschreitung des menschenwürdigen Existenzminimums" ein, so das Ergebnis der juristischen Prüfung, die der Paritätischen Wohlfahrtsverband in Auftrag gegeben hat. Sollte der Gesetzgeber nicht aktiv werden, um die absehbaren Kaufkraftverluste abzuwenden, verstoße er damit gegen die Verfassung, so das Fazit der Rechtswissenschaftlerin.

Der Paritätische hatte bereits im April davor gewarnt, dass durch den aktuellen Fortschreibungsmechanismus der Regelsätze für Grundsicherungsbezieher*innen reale Kaufkraftverluste drohen könnten. Für Fachleute sei es seit Monaten absehbar gewesen, dass nach den geltenden Regeln 2022 eine Null-Runde drohe, während sich die Preise für die Lebenshaltung bereits aktuell spürbar verteuerten, betont Ulrich Schneider, Hauptgeschäftsführer des Paritätischen Gesamtverbands. „Der Vorgang ist nicht nur für die betroffenen Menschen hart und

folgenscher – er unterläuft darüber hinaus grundsätzlich den sozialstaatlichen Grundauftrag, das menschenwürdige Existenzminimum sicherzustellen.“

Mit der Forderung „Versteckte Kürzungen bei den Ärmsten stoppen – rote Linie bei Hartz IV und Co.“ wendet sich nun ein breites Bündnis an Bundesarbeitsminister Hubertus Heil: „Es braucht eine rote Linie bei existenzsichernden Leistungen wie Hartz IV. Preissteigerungen müssen immer und zeitnah mindestens ausgeglichen werden. Es gilt umgehend zu handeln, um die versteckten Kürzungen bei den Ärmsten in unserer Gesellschaft zu stoppen“, heißt es in dem Appell, der von 15 bundesweiten Verbänden und Organisationen aus der Zivilgesellschaft getragen wird.

Ulrich Schneider unterstreicht, dass der Verweis auf die noch ausstehende Regierungsbildung kein Grund sein könne, untätig zu bleiben: „Uns ist bewusst, dass es nicht den Gepflogenheiten entspricht, wenn eine amtierende Regierung zwischen Wahlen und Neukonstituierung in dieser Form tätig wird. Doch dürfte der Verfassungsauftrag in diesem Falle schwerer wiegen als die Gepflogenheit.“

Unterstützer des Appells:

Der Paritätische Gesamtverband e.V. | Sozialverband VdK Deutschland e.V. | Attac Deutschland | Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland e.V./ Friends of the Earth Germany | Diakonie Deutschland – Evangelisches Werk für Diakonie und Entwicklung e.V. | Tafel Deutschland e.V. | Deutsches Kinderhilfswerk e.V. | BAG Streetwork/ Mobile Jugendarbeit e.V. | Deutscher Berufsverband für Pflegeberufe e.V. (DBfK) | Deutscher Kinderschutzbund Bundesverband e.V. | Katholische Arbeitnehmer-Bewegung (KAB) Deutschlands e.V. | Sanktionsfrei e.V. | Volkssolidarität Bundesverband e.V. | Advent-Wohlfahrtswerk e.V. | SOZIALWERK des dfb (Dachverband) e.V. Mehr Informationen:

<https://www.der-paritaetische.de/presse>

Altersdiskriminierung wirksam entgegentreten

BAGSO fordert Erweiterung von Artikel 3 Grundgesetz

29. September 2021 [Pressemitteilung](#)

Zum **Internationalen Tag der älteren Menschen** am 1. Oktober rief die **BAGSO** – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen die Abgeordneten des neu gewählten Bundestages dazu auf, den **rechtlichen Schutz älterer Menschen** zu verbessern und Altersdiskriminierung zu stoppen. So muss zum Beispiel sichergestellt werden, dass **der Zugang zu beruflichen oder ehrenamtlichen Tätigkeiten** nicht vom Alter abhängt. Zudem müssen ältere Menschen in verletzlichen Lebenssituationen in Deutschland und international besser vor Gewalt, Vernachlässigung und finanzieller Ausbeutung geschützt werden.

Als Dachorganisation von 125 Seniorenverbänden fordert die BAGSO deshalb, den **Schutz vor Altersdiskriminierung** in das **Grundgesetz** aufzunehmen und Artikel 3 Absatz 3 um das Merkmal „**Lebensalter**“ zu erweitern. Dies würde dem Bundesverfassungsgericht die Möglichkeit geben zu überprüfen, ob bestehende Altersgrenzen in Gesetzen und Verordnungen sachlich begründet sind oder nicht. Davon würden junge Menschen ebenso profitieren wie Seniorinnen und Senioren.

Ebenso wichtig sind aus Sicht der BAGSO **effektive und präventive Schutzmechanismen**, um ältere Menschen in verletzlichen Lebenssituationen zum Beispiel vor Gewalt und Vernachlässigung zu schützen. So braucht es in Verdachtsfällen behördliche und gerichtliche Eingriffsbefugnisse, um den **Schutz sowohl in Heimen als auch in der Häuslichkeit** garantieren zu können.

Um weltweit einen besseren Schutz der Menschenrechte Älterer zu erreichen, fordert die BAGSO ein **klares Bekenntnis der Fraktionen des Deutschen Bundestages zu einer UN-Altenrechtskonvention**. Eine solche Konvention soll keine Sonderrechte für ältere Menschen festschreiben. Vielmehr geht es darum, ein Bewusstsein für die Rechte zu schaffen, von deren Verletzung ältere Menschen besonders häufig betroffen sind, und Rechtsverletzungen wirksam zu bekämpfen. Laut einem aktuellen Bericht der Weltgesundheitsorganisation hat weltweit jeder zweite Mensch altersdiskriminierende Einstellungen.

Quelleangabe: <https://www.bagso.de/spezial/aktuelles/detailansicht/altersdiskriminierung-wirksam-entgegentreten/>

Letzter Aufruf 01.12.2021

Digitaler Seniorentag vom 24.11 bis 26.11.2021 hat stattgefunden

Alle drei Jahre findet der **Seniorentag** in verschiedenen Bundesländern statt.

Der Tag bietet sich zum **Austauschen**, **Informationserhalt**, sowie **Vernetzung** rund um das Thema Altern.

Weitere Informationen erhalten Sie auf <https://www.deutscher-seniorentag.de/>, oder telefonisch unter 0228 / 24 99 93-40.

Der diesjährige Seniorentag, war zunächst als Präsenzveranstaltung geplant. Aufgrund der pandemischen Entwicklung, wurde ein digitales Format angeboten.

Beratung für Tumorpatient*innen

Die Krebsgesellschaft Rheinland-Pfalz e. V. führt jeden 3. Dienstag im Monat von 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr kostenfreie Sprechstunden in der Bismarckstraße 22, in Bad Marienberg durch.

Weitere Informationen unter <https://www.krebsgesellschaft-rlp.de/>

Hilfe für Kinder von depressiven Eltern

Landes Psychotherapeuten Kammer stellt kostenlosen Download einer neuen Broschüre bereit. Die Broschüre enthält Tipps, Informationen und Adressen zum Thema.

Weitere Informationen, sowie Downloadmöglichkeit über

<https://www.lpk-rlp.de/news/detail/broschuere-elterninfo-depression-wie-kann-man-kindern-depressiver-eltern-helfen.html>

Weltmännertag 2021

Am 03.11.2021 fand der Weltmännertag statt.

An diesem Tag sollen sich alle Männer ihrer Gesundheit bewusst werden.

Die ehrenamtlichen Westerwälder Clowndoktoren erfreuen Menschen aus dem Ahrtal

Clownsbesuche statt Weihnachtsfeier - ermöglicht und unterstützt durch „Aktion Deutschland Hilft“

Wie üblich hatten die ehrenamtlichen Westerwälder Clowndoktoren dieses Jahr eine kleine Weihnachtsfeier geplant. Der Termin lag gleichzeitig mit der Veranstaltung „WintAHRzauber“, die in dem von der Flutkatastrophe betroffenen



Dernau im Ahrtal stattfinden sollte. Und dorthin wurden die Clowndoktoren zur Teilnahme für das Unterhaltungsprogramm eingeladen.

Kurzerhand beschlossen die Clowndoktoren mit den Menschen im Ahrtal gemeinsam zu feiern. In Dernau steht zurzeit ein großes Zirkuszelt, in dem ansonsten Hilfsmaßnahmen koordiniert werden. Für diesen besonderen „WintAHRzauber“-Tag wurde daraus eine Weihnachtsstadt von Ramona Richter und ihren Helfer:innen organisiert und aufgebaut. Hier gab es fast alles, was man sich zu Weihnachten wünschen kann: weihnachtliches Gebäck, Geschenke, Weihnachtsschmuck, Weihnachtsbäume und ein großes weihnachtliches Unterhaltungsprogramm.

Mittendrin die ehrenamtlichen Westerwälder Clowndoktoren, die mit ihren Puppen, ihren Zaubereien und Schabernack die Besucher:innen des Festes erfreuten. Mit mitgebrachten Weihnachtspostkarten und Bleistiften, die von den Clowndoktoren verteilt wurden, können die Kinder und Familien auch noch über die Veranstaltung hinaus mit den Clowndoktoren Kontakt aufnehmen. Eine besondere Aktion hatten sich die Clowndoktoren auch mit den vielen bunten mit Helium gefüllten Luftballons ausgedacht: sie wurden mit kleinen Wunschzetteln der Kinder bestückt und gingen gleichzeitig vor dem Zirkuszelt in die Lüfte.

Die Teilnahme an der Veranstaltung und die vielen mitgebrachten Materialien der Clowndoktoren wurden finanziell unterstützt von „Aktion Deutschland Hilft“.

Die Clowndoktoren machten beim „WintAHRzauber“ auch Bekanntschaft mit den „Ahrlotsen“ aus Grafschaft, einem Verein, der ehrenamtlich Hilfsmaßnahmen im Ahrtal organisiert. Gemeinsam planen sie bereits weitere Besuche der Menschen vor Ort.

Ganz im Zeichen dieser Aktivitäten ging es für die Clowndoktoren weiter in Neuwied. Dort haben sie nur wenige Tage später Kinder aus dem Ahrtal in der Christian-Herzog-Schule besucht und bei ihrer „Adventstürchenaktion“ überrascht. Die Kinder gehen hier zur Schule, weil das von ihnen bisher besuchte Schulgebäude im Ahrtal zerstört ist. Mit Freude nahmen die Kinder den Besuch auf und ließen sich von den Clowndoktoren „verzaubern“.

Die ehrenamtlichen Westerwälder Clowndoktoren freuen sich über Ihre Unterstützung. Nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf:

Westerwälder Clowndoktoren
c/o WeKISS I DER PARITÄTISCHE
Marktplatz 6
56457 Westerburg
Telefon: 0 26 63/9 15 39 12
Email: clowndoktoren@wekiss.de
www.die-clowndoktoren.de

Erfolgreicher Start der „Schreibwerkstätten Kunterbunt“ in Westerburg und Hachenburg

Am 06.09.2021 und 08.12.2021 konnten wie geplant die Auftaktveranstaltungen der beiden Schreibwerkstätte Hachenburg und Westerburg stattfinden.

Zum ersten Treffen, fanden sich kleine Gruppen aus kreativen Köpfen, die sich erfreuten für ihr Hobby eine Plattform gefunden zu haben. Bereits zum ersten Treffen, brachten einige Teilnehmer*innen eigens verfasste Texte mit, welche vorgelesen wurden. Gedichte, Reisebiografien und mehr, waren Bestandteil der ersten Treffen.

Ein reger, kreativer und inspirierender Austausch der viel zu schnell vorbeiging.

Freudig und mit neuen Impulsen, sehen die Teilnehmer*innen dem nächsten Treffen entgegen.

Zukünftige Treffen:

Schreibwerkstatt Westerburg: Treffen sind jeweils für den ersten Montag im Monat in der Zeit von 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr geplant.

Treffpunkt: PariTreff, Marktplatz 6, 56457 Westerburg

Schreibwerkstatt Hachenburg: Treffen sind jeweils für den zweiten Mittwoch im Monat in der Zeit von 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr geplant.

Treffpunkt: Seniorentreff im Vogtshof, Ecke Färberstr./Judengasse, 57627 Hachenburg

Weitere Informationen gibt es bei der Westerwälder Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (WeKISS) telefonisch unter 0 26 63 – 25 40 (Sprechzeiten Mo. 14-18 Uhr, Di. 9-12 Uhr, Mi. und Do. 09 – 14 Uhr) oder per Mail unter info@wekiss.de

Um Voranmeldung wird gebeten.

Die zu diesem Zeitpunkt geltenden Schutzmaßnahmen sind zu beachten.

Programm zur Förderung der digitalen Gesundheitskompetenz chronisch kranker Menschen

Die Patientenuniversität bietet für chronisch kranke Menschen, sowie ihren Angehörigen, kostenlose Online Kurse an. In den Kursen, können die Personen ihr Wissen beziehungsweise auf die Digitalisierung im Gesundheitskontext erweitern und zudem praktische Erfahrungen sammeln. Zu den Inhalten der Kurse gehören u. a.:

- Elektronische Patientenakte
- Elektronische Rezepte
- Gesundheitsinformationen im Internet
- Videosprechstunde
- Datenschutz und Datensicherheit bei digitalen Anwendungen
- Selbsthilfe und Unterstützungsangebote online

Weitere Informationen und Anmelde-möglichkeiten finden Sie auf der Homepage: <https://patienten-universitaet.de/content/kundig-kurse>

Mini Angebote in der Hauswirtschaft

Jede Person die mindestens Pflegegrad 1 besitzt, hat die Möglichkeit über den monatlichen **Entlastungsbetrag von 125,00 €**, eine andere Person für z. B. die Reinigung, Zubereitung von Mahlzeiten, oder den Wocheneinkauf zu beschäftigen. Die beschäftigten Personen können z. B. aus der Nachbarschaft, oder dem Bekanntenkreis kommen. Eine Beschäftigung von Verwandten ist nicht möglich.

Weitere Informationen zu den Mini Angeboten in der Hauswirtschaft, sowie dem Registrierungsprozess erhalten Sie bei dem Landesamt für Soziales, Jugend und Versorgung.

Homepage: <https://lsjv.rlp.de/de/unsere-aufgaben/sozialraumentwicklung/servicestelle-angebote-zur-unterstuetzung-im-alltag/>

Ein zehnminütiges Erklärvideo zum Thema, können Sie unter https://www.youtube.com/watch?v=Qv_16k9UXxg aufrufen.

Auch ein Download des Flyers ist möglich. Diesen finden Sie unter https://mastd.rlp.de/fileadmin/msagd/Publikationen/Pflege/2021_Pflegeunterstu__tzung_Flyer_web.pdf.

Hilfe in Notsituationen – Notrufnummern

Hier finden Sie eine Übersicht über alle Notrufe und Hilfe-Telefonnummern:

Polizei	110
Feuerwehr	112
Rettungsdienst	112
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116 117
Häusliche Gewalt gegen Frauen	08000-116 016
Häusliche Gewalt gegen Männer	0800-123 99 00
Hilfe bei sexualisierter Gewalt	0800-22 55 530
„Nummer gegen Kummer“ (für Kinder und Jugendliche)	116 111
„Nummer gegen Kummer“ - Elterntelefon	0800-111 0 555
Hilfe für Opfer von Straftaten	116 006
Telefon-Seelsorge	0800-111 0 111 oder 0800-111 0 222

Kontakt und Impressum

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe
des Paritätischen Landesverbands Rheinland-Pfalz/Saarland e.V.

WeKISS | DER PARITÄTISCHE

Marktplatz 6,
56457 Westerburg

Leiterin: Elfi-Gül Hollweck

Telefon: 02663-2540
Telefax: 02663-2667
E-Mail: info@wekiss.de

Pflegeselbsthilfe

Marktplatz 6
56457 Westerburg

Telefon: 0 26 63- 91 66 85
Telefax: 02663-2667
E-Mail: pflegeselbsthilfe@wekiss.de

Sprechzeiten:

Montag 14:00 Uhr bis 18:00 Uhr
Dienstag 09:00 Uhr bis 12:00 Uhr
Mittwoch 09:00 Uhr bis 14:00 Uhr
Donnerstag 09:00 Uhr bis 14:00 Uhr

Verantwortlich für den Inhalt:

Elfi-Gül Hollweck
WeKISS | DER PARITÄTISCHE
Marktplatz 6
56457 Westerburg
Telefon: 02663-2540
E-Mail: elfi-guel-hollweck@wekiss.de

WeKISS Zeit abbestellen

Aufgrund der neuen Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO), die zum 25. Mai 2018 in Kraft getreten ist, weisen wir Sie hiermit auf Ihr Widerrufsrecht hin. Sie haben jederzeit das Recht, dem weiteren Erhalt von E-Mails zu widersprechen. Sollten Sie von Ihrem Widerspruchsrecht Gebrauch machen wollen, informieren Sie uns bitte über folgende E-Mail-Adresse: info@wekiss.de