

Ausgabe Frühjahr 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:

Inhalt

Grußwort.....	4
Frühlingsgruß	5

Aktuelles aus der Selbsthilfe

Selbsthilfe-Gruppentreffen auch mit der 18. Corona-Bekämpfungs-Verordnung möglich.....	6
Corona-Update.....	6
Neues aus den Selbsthilfegruppen	7
WeKISS Der PARITÄTISCHE	11
Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe - Gemeinsam leichter durchs Leben.....	11
Neue Pflege-Selbsthilfegruppen.....	12
Pressemeldung Pflege-Selbsthilfe	14
Datenaktualisierungsbogen.....	15
Erfahrungsberichte „Virtuelle Treffen“	16
Virtuelle Treffen „Trau Dich“- Digitale Beratung für Einsteiger*innen.....	19
Unterstützung zum Thema Datenschutz und Organisation bei virtuellen Treffen	19
Ein Selbsthilfe-Angebot in schwierigen Zeiten	20
Junge Selbsthilfe „Mutmachbox“.....	20
Jubiläum: 30 Jahre WeKISS.....	21
Die Westerwälder Clowndoktoren machen Mut.....	22
Absage Rheinland-Pfalz Tag Boppard	24
Die WeKISS begrüßt Zuwachs im Team:	25

Veranstaltungen

Jahrestermine 2021	26
--------------------------	----

Nachrichten

Information der Landesregierung zum aktuellen Stand hinsichtlich des Coronavirus:.....	27
Informationen zum Coronavirus	27
Impftermin-Registrierung für 60-69-Jährige seit 7. April, für über 70-jährige seit dem 10. März 2021	27
LKA-RP: Warnung vor neuer Betrugsmasche: Schadsoftware statt Paket.....	28

Fahrkosten	29
Über 400 Organisationen unterzeichnen Erklärung für Menschlichkeit und Vielfalt im Superwahljahr 2021	29
Aufarbeiten, was geschah.....	30

Angebote für Selbsthilfe, Soziales und Gesundheit

Hilfe in Notsituationen – Notrufnummern.....	32
Virtuelle themenübergreifende junge Selbsthilfegruppe	32
Ideen für Leckerer auf dem Tisch	33
Welttag der seelischen Gesundheit	34
Dokumentarfilm „Leben ohne Erinnerung“	34
Bewegungsfilm	34
Gesundheitstelefon der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)	35
Kontakt und Impressum.....	36
WeKISS DER PARITÄTISCHE	36
Pflegeselbsthilfe	36
Verantwortlich für den Inhalt:	36
WeKISS Zeit abbestellen	36

Grußwort

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Leserinnen und Leser, liebe Freundinnen und Freunde der Selbsthilfe,

der Frühling macht sich bemerkbar: die Tage werden länger, die Pflanzen erblühen, es wird wärmer und heller. Für viele ist dies eine Zeit des Erwachens und des Aufbruchs.

Wir sind gespannt, wann wieder Treffen von Angesicht zu Angesicht ohne die Sorge vor Ansteckung möglich sind.

Für manche steht alles still, Gruppentreffen konnten teils seit Monaten nicht stattfinden. Andere haben Mittel und Wege gefunden, in Kontakt zu bleiben und treffen sich zum Beispiel online per „Videochat“.

Mit der vorliegenden Frühjahrs-Ausgabe der WeKISS-Zeit möchten wir mit Ihnen einen Blick darauf werfen, was die Selbsthilfe in diesen Zeiten bewegt hat und weiterhin bewegt.

Wir wünschen Ihnen viele Anregungen und Freude beim Lesen.

„Das Leben, besteht in der Bewegung“.

Aristoteles

Ihre Elfi-Gül Hollweck
und das Team der WeKISS Westerbürg

Frühlingsgruß

Frühling ist, wenn die Seele wieder bunt denkt!
Auf diesem Wege, wünschen wir Ihnen und Ihren Angehörigen
einen wunderbaren Frühlingsanfang mit zahlreichen
Sonnenstunden.



Bild von Pixabay

Selbsthilfe-Gruppentreffen auch mit der 18. Corona-Bekämpfungs-Verordnung möglich



Selbsthilfe ist ein Angebot mit langer Tradition, das vom ehrenamtlichen Engagement seiner Mitglieder lebt und erheblich dazu beiträgt, vielen Menschen die Teilhabe am Leben in der Gesellschaft zu erhalten, zu verbessern oder wiederherzustellen. Seit März 2020 beeinflusst die Corona-Pandemie unseren Alltag privat, wie beruflich und hat auch viele organisatorische Fragen zur Durchführung von Selbsthilfeangeboten aufgeworfen.

Auch in der 18. Corona-Bekämpfungsverordnung Rheinland-Pfalz vom 20 März 2021 wird dem Bedürfnis nach einer eindeutigen Regelung für Selbsthilfegruppentreffen Rechnung getragen. Demnach sind **Zusammenkünfte von Selbsthilfegruppen**, die einem Wohlfahrtsverband der LIGA der Freien Wohlfahrtspflege in Rheinland-Pfalz e.V. angehören oder in den Datenbanken der Mitglieder der, LAG KISS - also auch der WeKISS - geführt werden und der Bewältigung einer psychischen Belastungssituation, der Bewältigung einer eigenen Erkrankung oder der Erkrankung eines Angehörigen dienen, unter Beachtung der allgemeinen **Schutzmaßnahmen** zulässig. Es gelten das **Abstandsgebot**, die **Maskenpflicht** und die Pflicht zur **Kontakterfassung**.

Die Corona-Rechtslage ändert sich ständig. Bitte informieren Sie sich über die aktuellen Bestimmungen hier:

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

Corona-Update

Informationen über die **aktuelle Corona-Situation** und die Auswirkungen auf die Arbeit von Selbsthilfegruppen finden Sie auch auf unserer Homepage.

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



Hinweis:

Die **Räumlichkeiten** in **der WeKISS** sind unter Voraussetzung der 18. Corona-Bekämpfungs-Verordnung für Selbsthilfegruppen-Treffen **geöffnet**.

Anzahl: **maximal 10 Teilnehmende**

Bitte vorher anmelden

Ihre Gruppe möchte sich (wieder) in den Räumlichkeiten der WeKISS treffen? Bitte geben Sie uns vorher Bescheid, damit wir die entsprechende Reinigung und Desinfektion veranlassen können.

Wenn Sie an einem Gruppentreffen bei der WeKISS teilnehmen möchten, müssen Sie sich hierzu vorher bei Ihrer/Ihrem Gruppensprecher*in anmelden. Sie/Er wird über die zu beachtenden Abstands-, Hygiene- und Verhaltensregeln informieren.

Hinweis: Eine medizinische Gesichtsmaske (OP-Maske), oder eine Maske der Standards KN95/N95, oder FFP2, ist in den gesamten Örtlichkeiten des Gruppentreffens zu tragen. Die **Maskenpflicht gilt auch am Platz**.

Unter folgendem Link, haben Sie die Möglichkeit die aktuellste Hygieneempfehlung abzurufen (Stand 15.03.2021)

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

Persönliche und digitale Treffen

Bitte beachten Sie: Aufgrund der Corona-Situation finden manche Treffen nicht persönlich statt. Alternativ werden teilweise digitale Treffen durchgeführt. Bitte erkundigen Sie sich vorab bei der/dem Gruppensprecher*in.

Neues aus den Selbsthilfegruppen

Diese Selbsthilfegruppen suchen noch 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: **Endometriose –
Selbsthilfegruppe
Westerburg**

In Gründung

Beschreibung	Gründungstermin aufgrund der Pandemie verschoben. In der Gruppe können sich Betroffene gegenseitig Mut machen, sich über ihre Erfahrungen austauschen, spüren, dass sie mit ihrer Erkrankung nicht alleine sind und erleben, dass Gleichbetroffene ein hohes Maß an Verständnis für die Situation haben. Gemeinsam wird nach Lösungen gesucht, um die Lebenssituation zu verbessern.
Zeit & Ort:	Westerburg 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:

Löwenherzen**In Gründung**

Beschreibung:	Gründungstermin aufgrund der Pandemie verschoben. Die Gruppe wendet sich an Angehörige psychisch erkrankter Menschen. Es besteht die Möglichkeit, eigene Sorgen anzusprechen, sich auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen.
Zeit:	Jeden 1. Mittwoch im Monat um 19.00 Uhr
Ort:	Mehrgenerationenhaus Altenkirchen 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:

Selbsthilfegruppe „Wir gemeinsam“**In Gründung**

Beschreibung:	Die Selbsthilfegruppe "Wir gemeinsam" bietet Betroffenen und Angehörigen einen sicheren Raum in Koblenz und Umgebung, um sich über Erfahrungen, Schwierigkeiten und Sorgen auszutauschen. Es geht
---------------	---

um Depressionen, soziale Phobien, Ängste und Panikattacken.

Zeit: Jeden Dienstag von 18:00 bis 20:00 Uhr
Die Teilnahme ist kostenlos und vertraulich.

Ort: Vallendar

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

Name der Gruppe: **„Endosisters“ –
Selbsthilfegruppe für
Frauen**

Neue Gruppe

Beschreibung: Endometriose hat viele Gesichter, nicht umsonst wird sie auch als Chamäleon der Gynäkologie bezeichnet. Lerne andere Betroffene kennen und tausche dich aus. Treffen finden bis auf Weiteres digital per Videochat statt.

Zeit & Ort: 1. Mittwoch im Monat in Wissen/Sieg um 19:00 Uhr
3. Mittwoch im Monat in Altenkirchen um 19:00 Uhr
Wichtig: Die Treffen finden derzeit online per Videokonferenz statt.

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: **„Selfin“ Überlastung,
Burnout, Depression**

Neue Gruppe

Beschreibung: „Selfin“ steht für „ich schaue in mich hinein, ich reflektiere mich selbst“, sowie dem Wunsch nach Verständnis, Hilfe und Anerkennung. Hierfür steht das Symbol des Delfins, der Ruhe und Gelassenheit ausstrahlt und sich in vielen Therapien als nützlicher Begleiter bewiesen hat.

Zeit: Jeden Donnerstag von 17.30 Uhr bis 19:00 Uhr

Ort: Virtueller Raum

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

Name der Gruppe: **Elektrohypersensible
Altenkirchen**

Neue Gruppe

Beschreibung: Austausch von persönlichen Erfahrungen und Umgang
mit der eigenen Betroffenheit.

Zeit & Ort: Jeden 3. Dienstag im Monat in
Strickhausen/Altenkirchen. Vorheriger Kontakt
erforderlich. Vorerst finden wegen der
Pandemie keine Treffen statt.

Die Teilnahme ist kostenlos und vertraulich.

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

**Suchen
Interessierte**

Name der Gruppe: **Agus Selbsthilfe - Trauer nach Suizid -
Gegenseitiges
Verstehen, gegenseitige Unterstützung**

Beschreibung: In dieser Gruppe treffen sich Trauernde, die einen
Menschen durch Suizid verloren haben. Die Gruppe
bietet Raum für Trost und Verständnis und hilft das
Unfassbare realisieren zu lernen, um nach und nach
Wege zu finden, auf denen wir trotz des schmerzhaften
Verlustes weiterleben können. Die Gruppe ist weder
konfessionell noch ideologisch gebunden.

Zeit: Jeden 2. Freitag im Monat.

Ort: Kölbingen

Die Teilnahme ist kostenlos und vertraulich.

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

WeKISS | Der PARITÄTISCHE Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe - Gemeinsam leichter durchs Leben



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

Martina Best / Sylvia Wawrzinski-Schmidt
 Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe Westerbürg
 c/o WeKISS
 Marktplatz 6
 56457 Westerbürg

Tel.: 0 26 63 / 91 66 85

E-Mail: pflegeselbsthilfe@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.



Neue Pflege-Selbsthilfegruppen

Hinweis: Aufgrund der anhaltenden Pandemie Situation, finden die Treffen der Pflegeselbsthilfegruppen vorbehaltlich Änderungen nicht statt. Gerne können Sie sich dennoch vorab über das Kontaktbüro mit den Gruppen in Verbindung setzen.

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

In Gründung

Beschreibung: Die Pflegesituation zu Hause oder die Begleitung eines pflegebedürftigen Menschen in einer stationären Einrichtung erfordert von den Angehörigen und vergleichbar Nahestehenden ein hohes Maß an Eigeninitiative. In der Selbsthilfegruppe können sie Erfahrungen austauschen, Hilfs- und

Unterstützungsmöglichkeiten aufzeigen und sich gegenseitig Kraft und Mut zusprechen.

Zeit: Aufgrund der Pandemie-Lage ist nicht klar, wann das nächste Präsenz-Treffen stattfinden können wird. Daher wird um vorherige Kontaktaufnahme gebeten.

Die Teilnahme ist kostenlos und vertraulich.

Ort: Besprechungsraum: Der Kreis-Club Behinderter und ihrer Freunde e.V.
Am alten Hospital 3a, 56068 Koblenz

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

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

Neue Gruppe

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 gegenseitige Unterstützung.

Zeit: Aufgrund der Pandemie-Lage ist nicht klar, wann das nächste Präsenz-Treffen stattfinden können wird. Daher wird um vorherige Kontaktaufnahme gebeten.

Die Teilnahme ist kostenlos und vertraulich.

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

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

Pressemeldung Pflege-Selbsthilfe

PflegeSelbsthilfe: Humor trägt und verbindet auch virtuell

Eröffnung des Online-Pflegecafés für Begegnungen

Rheinland-Pfalz. Gemeinsam durch die Krise trotz Kontaktbeschränkungen – um pflegenden Angehörigen Austausch und Begegnung auf Augenhöhe zu ermöglichen beschreiten die Kontaktbüros PflegeSelbsthilfe Mainz der KISS Mainz und WeKISS Westerburg neue virtuelle Wege. Im **Pflegecafé „WIRtuell“** trafen sich am 25.03.2021 online pflegende An- und Zugehörige sowie Fachpersonal aus dem Bereich Pflege und Senior*innen, um gemeinsam auf humorvolle Art die neuen virtuellen Räume einzuweihen und Erfahrungen und Möglichkeiten zu besprechen. Mit von der Partie war Klaus-Peter Wick alias Clowndoktor K.P., der als Referent mit interaktiven Einlagen und Gedanken zum Thema Humor für Auflockerung sorgte.

Mit 76 Jahren hatte sich Gisela Braach über ihr Smartphone zum ersten Mal in eine Videokonferenz eingeloggt. Die Seniorin freute sich über „beste Verbindung“ und gute Bild- und Tonqualität und nutzte geschickt die technischen Möglichkeiten. „Das war toll, eine Abwechslung. Es hat mir riesig Spaß gemacht, mal etwas anderes zu sehen und zu hören“, so fasst Gisela Braach die Erfahrungen aus dem Online-Pflegecafé zusammen. Sie wünsche sich eine Wiederholung. **„Es ist wichtig, auch zu erfahren, wie es anderen mit der Pflegesituation geht“**, so Braach. Vor der Pandemie habe sie sich dazu mit pflegenden Angehörigen aus der Nähe getroffen.

In der eineinhalbstündigen Videoveranstaltung konnten die Gäste die verschiedenen **Möglichkeiten im virtuellen Raum kennenlernen** und miteinander ausprobieren. So wurde vorab ein Technik-Check angeboten und in der Veranstaltung Bildschirmpräsentation, Chatanwendung, Kennenlernumfrage und Live-Austausch praktiziert. Die Gäste berichteten von ihren Erfahrungen aus Online-Pflegekursen, Online-Selbsthilfegruppen und -neugründungen sowie Online-Vorträgen. Die Teilnehmer*innen beleuchteten **Vor- und Nachteile der Online-Begegnung**. Sie erzählten auch von Gruppentreffen, die weiterhin real stattfinden und durch die derzeit gültige Coronaverordnung erlaubt sind, von Wanderausflügen und Telefon- oder Chatkontakten.

Wie geht es weiter? Die Kontaktbüros PflegeSelbsthilfe planen bei anhaltend hoher Nachfrage ein regelmäßiges Pflegecafé. **Die Kontaktbüros PflegeSelbsthilfe des Paritätischen Landesverbandes Rheinland-Pfalz/Saarland stellen Pflege-Selbsthilfegruppen virtuelle Räume kostenlos zur Verfügung.** Hier können sich Interessierte zusammenfinden und Pflege-Selbsthilfegruppen gründen. Die Plattform entspricht den Anforderungen der Datenschutzgrundverordnung. Die Einführung in die Nutzung der Räume erfolgt über die Mitarbeiter*innen der Kontaktbüros PflegeSelbsthilfe.

Kontakt:

Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe
c/o WeKISS
Marktplatz 6
56457 Westerbург
Tel.: 0 26 63/ 91 66 85
pflegeselbsthilfe@wekiss.de
www.pflegeselbsthilfe-rlp.de

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
- Neuer 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!

Erfahrungsberichte „Virtuelle Treffen“

Aufgrund der Pandemie können sich viele Selbsthilfegruppen nicht treffen. Ein wichtiger Bestandteil für die Gesundheit und das Wohlbefinden vieler Menschen ist weggefallen. Es ist nicht klar, wann Präsenztreffen wieder regulär und ohne Ansteckungsorgen stattfinden können. Es gibt Gruppen, die die Zeit ohne Präsenztreffen überbrücken, in dem sie sich „von Angesicht zu Angesicht“ online per Videokonferenz treffen. Wir haben einige Selbsthilfegruppen befragt und deren Erfahrungen hier zusammengefasst. Wir danken allen teilnehmenden Gruppen.

1) Wie haben Sie das 1. virtuelle Treffen erlebt?

Gruppe A: Es war obwohl ungewohnt ziemlich entspannt, und dadurch was wir zuhause waren und unsere Kinder beaufsichtigt hatten wir auch alle keinen Stress, im Gegenteil, es war schwer ein Ende zu finden. Was aber keinen so wirklich gestört hat.

Gruppe B: Etwas unsicher und natürlich ungewohnt.

Es musste mehr moderiert/angesprochen werden.

Verständnisprobleme mit der Technik (PC+Software).

Gruppe C: Ich war sehr gespannt wie es läuft. Dann erfreut meine Freunde zu sehen.

2) Werden Sie sich weiterhin virtuell treffen?

Gruppe A: Auf jeden Fall, geradezu Corona Zeiten. Es ist aber auch eine tolle alternative, die vorher viel zu wenig beachtet worden ist.

Selbst wenn wir uns wieder persönlich treffen können, können wir so Leute, die keine Betreuung finden für die Kinder einfach per Zoom oder ähnlichem dazuschalten.

Gruppe B: Ja.

Gruppe C: Nicht regelmäßig.

3) Hat beim ersten virtuellen Treffen alles gut funktioniert? (Technik, Zugang, Verbindung etc.)

Gruppe A: Das 1. Treffen war etwas heuprig und vereinzelt brauchten die SHG Mitglieder ein paar Anläufe mehr bis Ihre Leitung stand und auch der Ton da war, aber es hat dann noch gut funktioniert.

Gruppe B: Ja.

Gruppe C: Perfekt (Zoom).

4) Wie empfindet Ihre Gruppe die Atmosphäre während eines „Videochats“?

Gruppe A: Es kommt trotz der Technik eine gute Atmosphäre auf. Es ist Informativ und es wird auch viel gelacht.

Gruppe B: Zu Beginn befremdlich, mittlerweile hat sich die Gruppe an das Format gewöhnt und die Gespräche werden offener.

Gruppe C: Kein Kommentar vorliegend.

5) Welche merklich spürbaren Unterschiede haben Sie während des „Videochats“ im Vergleich zu den Präsenztreffen bemerkt?

Gruppe A: Es nehmen auch die Mitglieder teil, die eigentlich wegen der Kinder verhindert waren. Das empfinde ich als Erleichterung. Man ist ein Stück weit flexibler. Und selbst Vorträge zum Beispiel von [...] und [...] konnten uns so das Corona Loch etwas versüßen.

Es hat auch gut funktioniert.

Gruppe B: Nicht nachvollziehbar, da noch kein Präsenztreffen stattfinden konnte. Viele Teilnehmer warten auf ein persönliches Treffen, da online etwas „unpersönlich“ (Mimik, Körpersprache...).

Gruppe C: Mir fehlt die Nähe.

6) Wurden in der Gruppe Vorteile des virtuellen Treffens festgestellt und wenn ja, welche?

Gruppe A: Siehe Frage oben drüber.

Gruppe B: Sicherheit, da in vertrauter Umgebung (zu Hause). Angst vor Autofahren, oder keine Möglichkeiten an Präsenztreffen teilzunehmen.

Gruppe C: Meinem Empfinden nach wurde es als gute Alternative aufgenommen.

7) Haben die virtuellen Treffen Ihre Gruppengespräche verändert, wenn ja wie?

Gruppe A: Ich würde sagen, sie sind gleichgeblieben.

Gruppe B: Die Gespräche werden von Mal zu Mal offener, sicherer, vertrauter (die Teilnehmer kennen sich mittlerweile).

Gruppe C: Kein Kommentar vorliegend.

8) Wie haben Sie sich über die einzuhaltenden Datenschutzbestimmungen für Online-Treffen informiert und wie haben Sie dies kommuniziert?

Gruppe A: Wir haben die AGB's des Zoomzugangs den Mitgliedern ausgehändigt.

Gruppe B: Wurde über Mitarbeiter WeKISS übernommen. Datenschutzerklärung von jedem Teilnehmer schriftlich bestätigt. Mitarbeiter WeKISS (Fr. Bohmerich) hat beim ersten Gruppentreffen auf die Punkte der Datenschutzbestimmung hingewiesen.

Gruppe C: Kein Kommentar vorliegend.

9) Würde Ihre Gruppe sagen, dass der Videochat eine gute Alternative zu den Präsenztreffen ist?

Gruppe A: Ich spreche jetzt mal für die Gruppe und behaupte ja, auf jeden Fall.

Gruppe B: Auf jeden Fall, denn die Gruppengemeinschaft ist jetzt schon da und erleichtert somit auch das spätere Präsenztreffen.

Gruppe C: Ja.

10) Gibt es noch etwas, was Ihnen im Zusammenhang mit Video-Treffen wichtig ist, was in den zuvor genannten Fragen nicht beantwortet wurde?

Gruppe A: Nein.

Gruppe B: Sich neben dem Video Treffen auch parallel schriftlich per Chat auszutauschen (allgemein oder persönlich) ist sehr vorteilhaft und wird auch rege genutzt. Dort werden auch während der Treffen Buchtipps oder hilfreiche Webseiten eingestellt. Ganz wichtig, dass dort auch „aufmunternde“ Kommentare/Tipps für/an betroffene Teilnehmer*innen geschrieben werden.

Gruppe C: Kein Kommentar vorliegend.

Selbstverständlich, steht Ihnen das Team der WeKISS bei Rückfragen zum Thema „Virtuelle Treffen“ gerne zur Verfügung. Gerne, können wir Sie unterstützen, indem wir Ihnen einen virtuellen Raum „bereitstellen“.

Virtuelle Treffen „Trau Dich“- Digitale Beratung für Einsteiger*innen

Für **Einsteiger*innen** zum Thema „Virtuelle Treffen“ bietet die WeKISS ab sofort Probierstunden zu diesem Thema an, um „startklar“ zu werden.

Wir geben Ihnen die Möglichkeit, eine **Probierstunde** in Anspruch zu nehmen, um Ihnen den Einstieg zu erleichtern, Hemmungen abzubauen und sicherer im **Umgang mit den virtuellen Gegebenheiten** zu werden.

Was erwartet mich in der Probierstunde?

- Hinweise auf technische Voraussetzungen
- Hinweise auf das Handling (z. B. wie verschicke ich einen Einladungslink, wie logge ich mich usw.)
- Hinweise zum Thema Datenschutz
- Klärung Ihrer Fragen bzw. Was benötigen Sie?

Haben Sie keine Angst vor Neuem, wir sind für Sie da und unterstützen Sie.

Einen Termin zur Probierstunde, können Sie telefonisch unter der Rufnummer **02663-25 40** der Selbsthilfekontaktstelle vereinbaren.

Sollten während der terminlich vereinbarten Teststunde Probleme auftreten, sind wir parallel telefonisch für Sie erreichbar.



Unterstützung zum Thema Datenschutz und Organisation bei virtuellen Treffen

Die Nationale Kontakt- und Informationsstelle, kurz „Nakos“ genannt, stellt zum Thema Datenschutz Arbeits- und **Umsetzungshilfen für Selbsthilfegruppen** bereit. Diese können Sie unter dem folgenden Link abrufen:

<https://www.nakos.de/data/Materialien/2019/NAKOS-Umsetzungshilfe-DSGVO.pdf>

Zudem haben Sie die Möglichkeit, für die Planung und Organisation für das **virtuelle Treffen** Ihrer Selbsthilfegruppe, **Arbeitshilfen** über die Homepage des paritätischen Wohlfahrtsverbandes in Anspruch zu nehmen:

<http://www.der-paritaetische.de/fachinfo/arbeitshilfe-fuer-die-planung-und-organisation-virtueller-treffen-von-selbsthilfegruppen/>

Ein Selbsthilfe-Angebot in schwierigen Zeiten



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.

Anmeldungen erfolgen online unter: <http://www.wir-sind-selbsthilfe.de/>

Junge Selbsthilfe „Mutmachbox“

Vor einiger Zeit, gab es einen Beitrag bei dem Junge Selbsthilfe Blog.

Es geht darum, für sich verschiedene Skills zu entdecken und zu sammeln. Verschiedene Gegenstände, die zuvor ausgesucht wurden, sollen an miesen Tagen durch **positive Assoziationen** ein Glücksgefühl verschaffen. Sei es ein Bild von einem schönen Ausflug, oder ein paar süße Bonbons, die durch den Verzehr ein wohliges Gefühl verschaffen. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Praktisch auch für unterwegs, falls die Sorgen und negativen Gedanken mitreisen.

Weitere Informationen auf:

<https://www.junge-selbsthilfe-blog.de/erfahrungen-mit-skills-meine-skill-box/>

Jubiläum: 30 Jahre WeKISS

Jubiläum



1991

2021

30 Jahre WeKISS in Westerburg

Die Westerwälder Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe in Trägerschaft des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Rheinland-Pfalz/Saarland feiert in diesem Jahr einen runden Geburtstag.

Seit 30 Jahren ist es das Ziel der WeKISS, die Selbsthilfearbeit in Rheinland -Pfalz zu unterstützen, zu stärken und weiterhin auszubauen. Wir blicken auf eine sehr ereignisreiche und bewegte Zeit zurück und werden auch in Zukunft mit großem Engagement für Sie da sein und Sie dort unterstützen, wo es nötig ist. Über geplante Veranstaltungen und Workshops im Jubiläumsjahr werden wir Sie rechtzeitig informieren.

Dieses Ereignis würden wir gerne mit Ihnen,
mit allen, die sich der Selbsthilfe verbunden fühlen, feiern.

Bis dahin - Bleiben Sie gesund!

Ihr WeKISS -Team

Die Westerwälder Clowndoktoren machen Mut...



In der anhaltenden Corona-Pandemie sprechen die **Westerwälder Clowndoktoren** trotz eingeschränkter Besuchsmöglichkeiten weiterhin allen kranken Kindern, ihren Zugehörigen, Senior*innen in Senioreneinrichtungen, sowie allen Freund*innen der Clowndoktoren Mut zu und verbreiten Freude. Bereits vor einigen Monaten entstand dazu das sogenannte „**Mutmachlied**“. Es wurde unentgeltlich und exklusiv für die ehrenamtlichen Westerwälder Clowndoktoren der WeKISS (Westerwälder Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe) von Rolf Unterlöhner komponiert und getextet. Um es weiter zu verbreiten, kam die Idee auf ein **gemeinsam eingesungenes Musikvideo** aufzunehmen. Der Tontechniker Sebastian Wittig von Music live e.V. Koblenz hat nun einzelne Videoaufnahmen der Clowndoktoren zu einem bunten und lustigen Gesamtwerk zusammengeführt.

„Wir Clowndoktoren wollen mit einem eingängigen und leichten Text zum Mitsingen unsere Botschaft an Klein und Groß schicken und etwas Mut machen in dieser schweren Zeit. **Wenn wir nicht persönlich nah sein können, dann doch mit diesem Lied und Video.**“ So beschreibt es die Clowndoktorin Molli Lakrizza, alias Ute Hildebrandt. Sie hat durch ihren Kontakt zum Komponisten die Idee für das Lied und das Video zum Leben erweckt.

Das Video ist ab sofort auf der neuerstellten Facebook-Seite und dem **Youtube-Kanal der Westerwälder Clowndoktoren** zu sehen und kann gerne weiterverbreitet werden.

Hier nun die Adressen und der Text vom „Mutmachlied“ zum Anschauen und Mitsingen:

<https://www.facebook.com/Westerwälder-Clowndoktoren-100487062086243>

https://www.youtube.com/channel/UCOKC5f8zNIuEirI_agr068Q

In dieser doofen Zeit,
schon ne halbe Ewigkeit

Wie lange dauerts noch
wollen raus aus diesem Loch

Kopf hoch, habt Mut
gebt nicht auf
Kopf hoch, habt Mut
haltet durch.

Wir sind da,
wenn auch nicht so nah
wir hör'n nicht auf zu winken,
mit rechtem Arm und linkem

Für Euch singen wir
Rote Nasen jetzt und hier

Kopf hoch habt Mut
haltet durch

Die Westerwälder Clowndoktoren sind eine Ehrenamtsinitiative der WeKISS. Sie besuchen bereits seit 2002 mit ihren „Lach-Visiten“ regelmäßig Kinder und Erwachsene in Krankenhäusern und sozialen Einrichtungen der Region.

Die Kontaktadresse für Fragen, Informationen und Ideen rund um die Westerwälder Clowndoktoren:

Kontakt: Clowndoktorenbüro
c/o WeKISS
Marktplatz 6
56457 Westerburg
Telefon: 0 26 63/9 15 39 12
Fax: 0 26 63/26 67
E-Mail: clowndoktoren@wekiss.de
www.die-clowndoktoren.de



Absage Rheinland-Pfalz Tag Boppard

Liebe Freundinnen und Freunde der Selbsthilfe,

Beigefügt erhalten Sie den Auszug aus einer **Nachricht von der Staatskanzlei Rheinland-Pfalz** mit der Bitte um Beachtung:

...“Die unsichere Entwicklung der Pandemie, die neuen Ausbrüche aufgrund der ansteckenderen Mutationen und das damit verbundene wirtschaftliche Risiko der Stadt, des Landes sowie der Partner und Partnerinnen lassen es leider nicht mehr zu, an den weiteren Planungen des Landesfestes festzuhalten. **Schweren Herzens muss das Landesfest für dieses Jahr abgesagt werden**“...

Für Rückfragen stehen wir gerne zu Ihrer Verfügung.

Die WeKISS begrüßt Zuwachs im Team:



Mein Name ist Vanessa Hastrich. Seit dem 01.02.2021, gehe ich dem wertvollen Dienst der pädagogischen Arbeit bei der WeKISS in Westerburg nach. Viele Jahre, habe ich in einer Pflegeeinrichtung gearbeitet. Die Begegnungen mit Menschen, welche ich im Sozial- und Gesundheitswesen erleben durfte, sind unbezahlbar und prägend. Mich freut es sehr, als gebürtige „Westerwälderin“ durch die Arbeit in der Selbsthilfekontaktstelle meine Heimat im Bereich der Selbsthilfe unterstützen zu können. Gespannt blicke ich in die Zukunft und freue mich auf das was vor mir liegt.



Jahrestermine 2021

Planung nach heutigem Stand

Datum	Veranstaltung
Fällt dieses Jahr leider aus	Rheinland-Pfalz Tag, Boppard (Ansprechpartner: KISS Mainz)
29. August	Seniorensommerfest-Mainzer Domplatz
November 2021	Selbsthilfe im Dialog RLP/Saarland
voraussichtlich Herbst 2021	Gesamttreffen
Offen Aufgrund der Pandemie	Jubiläum 30 Jahre WeKISS

Information der Landesregierung zum aktuellen Stand hinsichtlich des Coronavirus:

Unter folgendem Link, können Sie sich auf dem Laufenden halten und werden über den aktuellsten Stand informiert:

<https://corona.rlp.de/de/startseite>

Informationen zum Coronavirus

Aktuelles

Seit Montag (08.03.2021) **finanziert der Bund** für alle Bürger und Bürgerinnen **mindestens einmal pro Woche** einen **Schnelltest** in den lokalen Testzentren vor Ort, so Bundesgesundheitsminister Jens Spahn vor der Bundespressekonferenz. Außerdem werden Arztpraxen in die Impfkampagne einbezogen.

Die aktuellsten Informationen zum Beitrag, finden Sie unter:

www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus.html

Impftermin-Registrierung für 60-69-Jährige seit 7. April, für über 70-jährige seit dem 10. März 2021

60-69-Jährige können sich seit dem 7. April für die **Corona-Schutz-Impfung** registrieren lassen.

Über **70-jährige** können sich seit dem 10. März 2021 registrieren lassen.

Im Internet unter <https://impftermin.rlp.de/> und telefonisch unter der Impf-Hotline 0800 / 57 58 100.

Quelle: <https://corona.rlp.de/> (Letzter Aufruf am 19.04.2021)

LKA-RP: Warnung vor neuer Betrugsmasche: Schadsoftware statt Paket

Mainz, 10.02.2021-Das Landeskriminalamt Rheinland-Pfalz (LKA) warnt vor einer neuen **Betrugsmasche mit gefälschten SMS über Paketbenachrichtigungen**, die sich bundesweit verbreitet und auch in Rheinland-Pfalz bereits aufgetreten ist. Dabei erhalten die Geschädigten eine SMS auf ihrem Mobiltelefon mit dem Inhalt "Ihr Paket wurde verschickt". Beim anschließenden Klick auf einen vermeintlichen Bestätigungslink mit der Endung "duckdns.org" wird jedoch unerkannt eine **Schadsoftware** heruntergeladen und auf dem Handy installiert. Diese Schadsoftware leitet unbemerkt sensible Daten weiter, spioniert die Kontaktliste der Geschädigten aus und versendet anschließend eigenständig SMS mit der Schadsoftware an verschiedene Rufnummern, die zusätzliche Kosten verursachen können. In einem Fall wurden über das Smartphone einer Frau aus Mainz rund 1000 solcher SMS an ihre Kontakte versendet, wodurch ein Schaden in dreistelliger Höhe entstand. Mit dieser Betrugsmasche nutzen die Täter den **Online-Shopping-Boom** aus - schließlich warten viele Personen derzeit tatsächlich auf ein Paket, sodass sie leichter auf die Masche reinfallen und den Link anklicken.

Empfängern einer solchen SMS wird folgendes empfohlen:

- den Link nicht anklicken
- falls der Link angeklickt wurde, Mobiltelefon sofort in den Flugmodus schalten
- Mobilfunkanbieter informieren
- Drittanbietersperre einrichten
- Strafanzeige erstatten

Rückfragen bitte an: Landeskriminalamt Rheinland-Pfalz Pressestelle

Telefon: 06131-65-2009/-2053

Fax: 06131-65-2125

E-Mail: LKA.presse@polizei.rlp.de

www.polizei.rlp.de/lka

Quelle: <https://www.presseportal.de/blaulicht/pm/29763/4835365> (Letzter Aufruf am 19.04.2021)

Fahrkosten

Hier erfahren Sie mehr über die Regelung beim Thema **Kostenerstattung für Fahrten zur ambulanten Behandlung**:

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fahrkosten.html?fbclid=IwAR1D1E27N7hyOiU5ILNybceLVNnrdo0fE1RLbmPT1GhOXQV9e4nnRwW0s34>

Über 400 Organisationen unterzeichnen Erklärung für Menschlichkeit und Vielfalt im Superwahljahr 2021



Mit der gemeinsamen Erklärung zeigen zum Auftakt des Wahljahres 435 Verbände, Initiativen und Einrichtungen aus dem Bereich der Behindertenhilfe und der Sozialen Psychiatrie gemeinsam klare Haltung gegen Rassismus und Rechtsextremismus und warnen vor Hetze und Stimmungsmache rechter Akteur*innen wie der AfD und ähnlicher Bewegungen. Mit Sorge beobachten die Verbände, wie versucht wird, eine Stimmung zu erzeugen, die Hass und Gewalt nicht nur gegen Menschen mit Behinderung, psychischer oder physischer Krankheit schürt, sondern gegen alle, die sich für eine offene und vielfältige Gesellschaft engagieren.

„Wir treten ein für Menschlichkeit und Vielfalt. Und wir sind nicht alleine: Wir stehen für Millionen Menschen in Deutschland, die das Auftreten und die Ziele von Parteien wie der Alternative für Deutschland und anderer rechter Bewegungen entschieden ablehnen“, heißt es in der Erklärung. Die AfD habe vielfach gezeigt, dass sie in ihren Reihen Menschen- und Lebensfeindlichkeit dulde, sie fördere Nationalismus, Rechtspopulismus und Rechtsextremismus. Heute sei daher plötzlich „wieder an der Tagesordnung, was in Deutschland lange als überwunden galt“, warnen die Unterzeichnenden.

Die Mitzeichnenden, die von Organisationen der Selbsthilfe über Förder- und Inklusionsorganisationen bis zu Spitzenverbänden der Freien Wohlfahrtspflege reichen, zeigen sich entschlossen, Hass und Hetze entgegenzutreten: „Wir lassen nicht zu, dass in Deutschland eine Stimmung erzeugt wird, die unsere Gesellschaft spaltet“, heißt es in der Erklärung.

Durch Aufklärung, Beratung und öffentlichkeitswirksame Aktionen soll durch verschiedenste Aktivitäten der Unterzeichnenden „für eine menschliche und lebenswerte Zukunft für uns alle“ geworben werden. Ziel der Mitzeichnenden ist es, im Superwahljahr ein Zeichen für Demokratie zu setzen. Sie betonen, es komme auf jede Stimme an und fordern auf, zur Wahl zu gehen.

Unterzeichnet wurde die Erklärung unter anderem vom Sozialverband VdK Deutschland, dem Arbeiter-Samariter-Bund Deutschland, den Fachverbänden für Menschen mit Behinderung, dem Paritätischen Gesamtverband und der Deutschen Gesellschaft für Soziale Psychiatrie. Bislang wird die Erklärung bundesweit von weit mehr als 400 Verbänden, Initiativen und Einrichtungen mitgetragen.

Der gesamte Erklärungstext ist unter www.wir-fmv.org und die Liste der Mitzeichnungen unter www.wir-fmv.org/mitzeichnende abrufbar.

Hintergrund: Bereits im April 2018 und im November 2019 haben sich zahlreiche Verbände öffentlich gegen Versuche aus den Reihen der AfD positioniert, Menschen mit Behinderungen und psychischen Erkrankungen herabzuwürdigen und für rassistische Stimmungsmache zu instrumentalisieren.

Ulrich Schneider, Hauptgeschäftsführer des Paritätischen Gesamtverbands: "Wer in heutiger Zeit die Gleichberechtigung oder gar die Existenz von Menschen mit Behinderung und psychischen Beeinträchtigungen in Frage stellt, stellt sich in vollem Bewusstsein in die Tradition jenes Gedankenguts, welches im NS hunderttausendfachen Mord ermöglichte. Als Zivilgesellschaft müssen wir uns diesen Ideen der Ungleichwertigkeit von Menschen, die ihre politische Heimat in der AfD gefunden haben, klar und deutlich entgegenstellen. Gemeinsam mit allen, die für eine vielfältige und offene Gesellschaft stehen, setzen wir uns für die gleichberechtigte Teilhabe aller ein."

Kontakt für Presseanfragen: [kontakt\(at\)wir-fmv.org](mailto:kontakt(at)wir-fmv.org)

Weitere Stimmen der Unterstützer*innen der Erklärung für Menschlichkeit und Vielfalt sind in Zitatform unter www.wir-fmv.org/Stimmen abrufbar.

Weitere Pressemitteilungen des PW finden Sie unter:

<https://www.paritaet-rps.org/>

Aufarbeiten, was geschah



Die **Stiftung Anerkennung und Hilfe** unterstützt **Betroffene**, die als Kinder oder Jugendliche zwischen 1949 und 1975 in der Bundesrepublik bzw. im Zeitraum von 1949 bis 1990 in der ehemaligen DDR in **stationären Einrichtungen der Behindertenhilfe oder der Psychiatrie** Leid und Unrecht erfahren haben und heute noch an den Folgen leiden. Die zum 1. Januar 2017 gemeinsam von Bund, Ländern und Kirchen errichtete Stiftung Anerkennung und Hilfe sieht folgende Anerkennungs- und Unterstützungsleistungen vor: **Öffentliche Anerkennung des erfahrenen Leids und Unrechts**, Anerkennung durch wissenschaftliche Aufarbeitung der Leids- und Unrechtserfahrungen, individuelle Anerkennung durch

ein persönliches Gespräch in den Anlauf- und Beratungsstellen und Unterstützung durch finanzielle Hilfe.

Betroffene, bei denen aufgrund des erlittenen Leids und Unrechts noch heute eine Folgewirkung besteht, erhalten eine **einmalige pauschale Geldleistung** in Höhe von 9.000 € zum selbstbestimmten Einsatz. Sofern sie in Einrichtungen sozialversicherungspflichtig gearbeitet haben, ohne dass Beiträge zur Rentenversicherung abgeführt wurden, erhalten sie zudem eine Rentenersatzleistung von bis zu 5.000 €.

Wenn Sie sich angesprochen fühlen und über das Erlebte sprechen möchten, können Sie sich **noch bis zum 30. Juni 2021 bei einer Anlauf- und Beratungsstelle** melden. Für eine Anmeldung genügt ein Anruf oder eine E-Mail.

Weitere Informationen zur Stiftung, deren Leistungen und den Kontaktmöglichkeiten zu den Anlauf- und Beratungsstellen bietet der barrierefreie Internetauftritt: www.stiftung-erkennung-hilfe.de. Das **Infotelefon der Stiftung (0800 221 2218)** beantwortet allgemeine Fragen zum Anmeldeverfahren.

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
Hilfe für Opfer von Straftaten	116 006
Telefon-Seelsorge	0800-111 0 111 oder 0800-111 0 222

Virtuelle themenübergreifende junge Selbsthilfegruppe

Die **Junge Selbsthilfe** veranstaltet aktuell, themenübergreifende **virtuelle Treffen** für junge Menschen zwischen 18 und 35 Jahren.

Die Teilnehmer, bringen verschiedenste Themen mit. Die Treffen finden mittwochs, freitags und sonntags statt. Anmeldungen erfolgen via Mail unter:

junge-selbsthilfe@nakos.de

Weiter Informationen unter:

www.junge-selbsthilfe-blog.de/aenderung-der-abendlichen-onlinetreffen-2/

Ideen für Leckerer auf dem Tisch

Wer kennt es nicht? Die Frage „Was koche und backe ich bloß“? Besondere Tage regen zum Nachdenken an, um seinen Liebsten einen leckeren Schmaus zu zaubern.

Um die Zeit des Nachdenkens etwas zu minimieren, hat das Team der WeKISS etwas aus der eigenen Rezeptsammlung herausgesucht.

Ameisenkuchen

Zutaten:

250g Butter, 250g Zucker, 1 Pack Vanillezucker, 6 Eier, 400g Mehl, 1 Päckchen Backpulver, 100g Schokostreusel, 1 Becher Sahne, 1 Päckchen Kuvertüre

Zubereitung:

Butter schaumig rühren, Zucker und Vanillezucker dazugeben. Die Eier einzeln unterrühren. Anschließend das Mehl mit dem Backpulver und den Schokostreueßeln vermischen und ebenfalls nach und nach unterrühren. Becher Sahne steif schlagen und unter den Teig heben.

Teig in eine gefettete Backform füllen und bei Ober-/Unterhitze bei 175° für 70 bis 75 Minuten backen.

Zum Schluss, Kuvertüre schmelzen und über den ausgekühlten Kuchen geben und nach Belieben verzieren.

Parmesan-Risotto

Zutaten:

1 Knoblauchzehe, 1 Zwiebel, 400g Reis, 1 Liter Gemüsebrühe (ggf. etwas mehr nötig), 2 EL Crème Fraiche, 1 EL Butter, 80g Parmesan, Salz und Pfeffer, Etwas Bratöl

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und etwas in Bratöl anbraten. Reis dazugeben. Hitze erhöhen und rühren bis der Reis knistert. Mit etwas Brühe ablöschen und Hitze zurückstellen. Unter ständigem Rühren immer etwas Brühe hinzugeben, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat. Gegen Ende der Garzeit (richtet sich nach der Packungsangabe des Reises) Topf vom Herd nehmen, Crème Fraiche, Parmesan und Butter einrühren. Zum Schluss, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu passt hervorragend Kurzgebratenes und ein grüner Salat.

Welttag der seelischen Gesundheit



Für eine Gesellschaft, die offen und tolerant mit psychischen Erkrankungen umgeht.

Jedes Jahr am 10. Oktober!

Quelle: <https://www.seelischegesundheit.net/themen/gruene-schleife>

Dokumentarfilm „Leben ohne Erinnerung“

In der Mediathek der ARD und arte ist bis zum 10.03.2022 der **Dokumentationsfilm „Leben ohne Erinnerung“** zu sehen. Die Dokumentation begleitet einen jungen Menschen, der nach einem schweren Unfall ein Schädel-Hirn-Trauma erlitten hat und dessen Kurz- und Langzeitgedächtnis beeinträchtigt ist. Nun kämpft er sich zurück ins Leben.

Der Betroffene gründete eine Selbsthilfegruppe und engagiert sich im **Verein Leben mit Schädelhirntrauma**. Der Verein mit Sitz in Bremen bietet Hilfe und Unterstützung für Betroffene und Angehörige von Menschen mit Schädelhirntrauma. Es gibt verschiedene **Selbsthilfegruppen** im Bundesgebiet, darunter auch eine **virtuelle Selbsthilfegruppe**, für diejenigen, für die die Präsenz-Treffen nicht erreichbar sind.

Weitere Informationen unter <https://www.leben-mit-sht.de/>

Bewegungsfilm

Das Power-Prinzip: **Energie durch Bewegung**. Zu diesem Motto, hat Cyperconcept ein Video gedreht, welches unter folgendem Link abgerufen werden kann:

video.kiss-mainz.de

Die **Sitzgymnastik** eignet sich für **sämtliche Zielgruppen**, auch für Menschen, welche Schwierigkeiten beim Stehen, oder dem dauerhaften Stehen haben.

Viel Spaß beim Ausprobieren

Gesundheitstelefon der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)

Die Lungenkrankheit COPD – Was Betroffene während der Corona-Pandemie beachten sollten

Das Gesundheitstelefon der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) informiert zu Themen aus dem Bereich Gesundheit, Krankheit und Vorbeugung. Alle zwei Wochen sind dazu wechselnde Ansagetexte zu hören.

Vom **16. bis zum 30. April** 2021 informiert das Gesundheitstelefon über die **Lungenkrankheit COPD und wie sich Erkrankte in Corona-Zeiten verhalten sollten**.

Der Text ist rund um die Uhr unter der **Telefonnummer 06131 2069-30** abzuhören. Außerdem kann der Text mit weiterführenden Links – auch noch nach dem 30. April – auf der **Homepage** der LZG unter www.gesundheitstelefon-rlp.de nachgelesen werden.

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: pflageselbsthilfe@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