

Ausgabe Winter 2020/2021

# 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

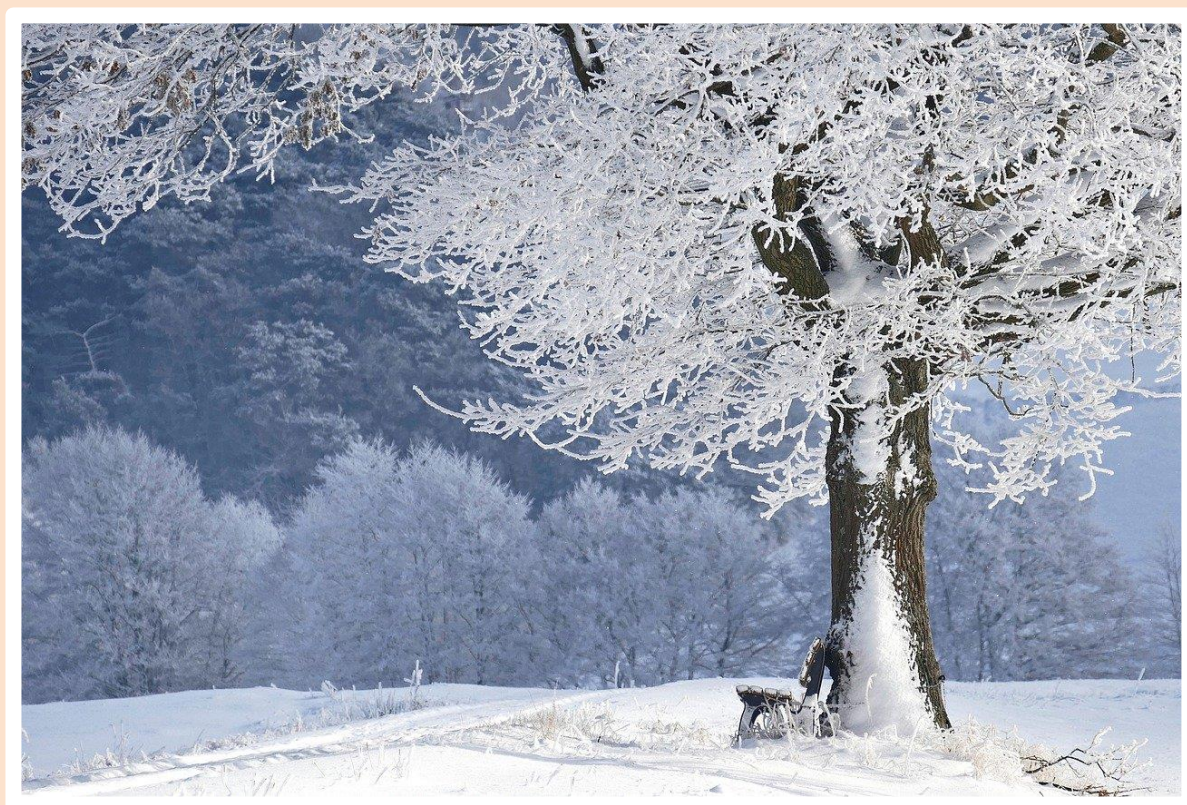


Bild von Pixabay

*In dieser Ausgabe der WeKISS-Zeit lesen Sie:*

## Inhalt

|                |   |
|----------------|---|
| Grußwort ..... | 4 |
|----------------|---|

### Aktuelles aus der Selbsthilfe

|   |    |
|---|----|
| Selbsthilfe-Gruppentreffen möglich.....   | 5  |
| Neues aus den Selbsthilfegruppen.....   | 6  |
| Selbsthilfe-Förderung 2021 .....  | 9  |
| Aktuelles aus dem Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe .....   | 9  |
| Neue PflegeSelbsthilfegruppen .....   | 10 |
| Datenaktualisierung .....   | 11 |
| Jubiläum: 30 Jahre WeKISS.....  | 12 |
| Die Westerwälder Clowndoktoren.....   | 13 |
| Das WeKISS – Team stellt sich vor:.....   | 15 |
| Literatur-Tipp für Gruppen und Interessierte: Lebendige Gruppenarbeit durch kreative Methoden . | 18 |

### Veranstaltungen

|                         |    |
|-------------------------|----|
| Jahrestermine 2021..... | 19 |
|-------------------------|----|

### Nachrichten

|   |    |
|---|----|
| Paritätischer Armutsbericht 2020: Armut in Deutschland auf Rekordhoch .....   | 20 |
| Keine Abschiebung in Zeiten einer Pandemie.....   | 21 |
| Schutz der Senioren*innen .....   | 23 |
| Ausgabe kostenloser FFP2 - Masken an Risikogruppen startet .....  | 24 |
| Rechte älterer Menschen stärken.....  | 25 |
| Corona-Hilfen: Rheinland-pfälzische Initiative zur Verlängerung des vereinfachten Zugangs zur<br>Grundsicherung im Bundesrat beschlossen..... | 26 |
| Arm, abgehängt, ausgegrenzt .....   | 27 |
| Betrug: Ausgespäht und abgelenkt.....   | 28 |
| Neuer Ratgeber zum Thema „Grundsicherung nach dem SGB XII“ erschienen .....   | 31 |
| Symbolische Staffelstabübergabe bei der Bewegungskampagne.....  | 32 |

## Angebote für Selbsthilfe, Soziales und Gesundheit

|   |    |
|---|----|
| Hilfe in Notsituationen – Notrufnummern.....  | 33 |
| Rezepte aus „Selbsthilfe im Dialog 2020“ .....  | 34 |
| Neue Landespräventionsseite online .....  | 38 |
| Compendium gegen die Einsamkeit in der Corona-Pandemie .....  | 38 |
| Podcast für Ältere: Kurze Hörbeiträge als Mutmacher für den Alltag .....                              | 39 |
| Doc2Go: Dein Diabetes-Podcast zum Mitlaufen .....   | 39 |
| „Rheuma für die Ohren“ .....  | 40 |
| Online-Pflegekurse .....  | 40 |
| Leitfaden für lesbische, schwule, bisexuelle, trans* und inter* (LSBTI) Geflüchtete in Deutschland .. | 41 |
| Landesinitiative „Rheinland-Pfalz-Land in Bewegung“ .....   | 41 |
| Wissen als Chance – Kreativität als Antrieb .....   | 42 |
| Sing dich glücklich.....  | 42 |
| Online-Pflegekurse .....  | 43 |
| Weihnachten in der Corona-Pandemie – wie kann man Kinder unterstützen? .....                          | 43 |
| Online-Pflegekurse .....  | 43 |
| Weihnachtgruß.....  | 44 |
| Kontakt und Impressum .....   | 45 |

## Grußwort

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

die Winterausgabe der WeKISS-Zeit liegt vor Ihnen, mit interessanten Veranstaltungen, Angeboten und Hintergrundberichten. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Schmökern und Stöbern.

Das Jahr 2020 neigt sich dem Ende. Ein Jahr, in dem ein Virus unser Leben auf den Kopf gestellt hat und vieles plötzlich nicht mehr möglich ist.

Für einen Augenblick schien es, als würde das Leben wie gewohnt weitergeführt werden können und im nächsten Moment überschlugen sich die Ereignisse weltweit. Es scheint, als bestimme ein Virus unseren Alltag.

Für uns in der Selbsthilfe kam dabei ein wesentliches Thema viel zu kurz: Begegnungen mit anderen, die Mut machen und ein Lächeln schenken.

Damit wir uns trotz der aktuellen Widrigkeiten symbolisch miteinander verbunden fühlen können, haben wir uns eine kleine Überraschung für Sie in der Selbsthilfe überlegt. In den nächsten Tagen erhalten Sie Post von uns und wir sind schon sehr auf die Umsetzung dieser gemeinsamen - so viel sei verraten – „Mut-Mach-Aktion“ gespannt.

Hoffnungsvoll und positiv nach vorne blickend wünschen wir Ihnen und Ihren Angehörigen eine besinnliche und frohe Weihnacht. Starten Sie mit viel Optimismus und Zuversicht glücklich und gesund ins neue Jahr.



Bild von Pixabay

Ihre Elfi-Gül Hollweck und das Team der WeKISS

Sumaya Bohmerich, Andrea Hartmann, Martina Best, Yvonne Theiss, Katrin Weiland,  
Sylvia Wawrzisnki-Schmidt, Moritz Schlenbäcker

## Selbsthilfe-Gruppentreffen möglich

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

hier erhalten Sie einen Überblick über die aktuelle Situation der Selbsthilfe-Gruppentreffen in Rheinland-Pfalz. Sie ist in § 2 Abs. 7 der 14. Corona-Bekämpfungs-Verordnung vom 14. Dezember 2020 wie folgt geregelt:

*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 geführt werden und der Bewältigung einer psychischen Belastungssituation, der Bewältigung einer eigenen Erkrankung oder der Erkrankung eines Angehörigen dienen, sind unter Beachtung der allgemeinen Schutzmaßnahmen zulässig. Es gelten das Abstandsgebot nach § 1 Abs. 2 Satz 1, die Maskenpflicht nach § 1 Abs. 3 Satz 4 und die Pflicht zur Kontakterfassung nach § 1 Abs. 8 Satz 1.*

Diese Verordnung tritt ab dem 16.12.2020 in Kraft und gilt vorerst bis einschließlich 10.01.2021.

**WICHTIG:** Bitte folgen Sie zukünftig dem unten zur Verfügung gestellten Link. Hierüber können Sie sich jederzeit selbst ein Bild machen, ob und wie sich Selbsthilfegruppen in Rheinland-Pfalz treffen dürfen. Dies ist insofern wichtig, da Sie unabhängig von unseren Rundschreiben selbstbestimmt über ihre Gruppentreffen entscheiden können.

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

Den Link zur jeweils aktuellen und kompletten Corona-Bekämpfungsverordnung des Landes Rheinland-Pfalz stellen wir in Kürze auch auf unserer Homepage [www.wekiss.de](http://www.wekiss.de) zur Verfügung.

Sie haben Fragen? Bitte melden Sie sich in Ihrer Kontaktstelle WeKISS.  
Wir helfen Ihnen gerne weiter.

Unter Voraussetzung der 14. Corona-Bekämpfungs-Verordnung stehen Ihnen die Räumlichkeiten in der WeKISS für Gruppentreffen unter Einhaltung der Schutzmaßnahmen mit **maximal 10 Teilnehmenden** zur Verfügung.

**Bitte beachten Sie mögliche Änderungen im Zuge der fortschreitenden Corona-Pandemie und 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.

Name der Gruppe:

**Endometriose – Selbsthilfegruppe**

In Gründung

Endometriose hat viele Gesichter, nicht umsonst wird sie auch als Chamäleon der Gynäkologie bezeichnet. Lerne andere Betroffene kennen und tausche dich aus.

Zeit & Ort:

1. Mittwoch im Monat in Wissen/Sieg
3. Mittwoch im Monat in Altenkirchen

Die Teilnahme ist kostenlos und vertraulich.

Kontakt:

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

Name der Gruppe:

**Löwenherzen**

In Gründung

Beschreibung:

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](mailto:info@wekiss.de)

Name der Gruppe:

**Agus Selbsthilfe - Trauer nach Suizid -  
Gegenseitiges Verstehen,  
gegenseitige Unterstützung**

Neue Gruppe

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. Vorheriger Kontakt erforderlich.

Ort:

Die Treffen finden in 56459 Kölbingen statt.

Die Teilnahme ist kostenlos und vertraulich.

Kontakt:

Nähere Informationen bei  
WeKISS Westerborg | DER PARITÄTISCHE  
Tel.: 02663-2540  
E-Mail unter [info@wekiss.de](mailto:info@wekiss.de)

oder der Kontaktperson der Selbsthilfegruppe:  
E-Mail: [montabaur@agus-selbsthilfe.de](mailto:montabaur@agus-selbsthilfe.de)

Name der Gruppe:

**Selbsthilfegruppe für betroffene Frauen  
von Endometriose**

Neue Gruppe

Beschreibung:

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:

Das Gründungstreffen ist im Januar 2021 geplant.

Die Teilnahme ist kostenlos und vertraulich.

Ort:

Pari-Treff der WeKISS in Westerborg, Marktplatz 6

Kontakt:

Nähere Informationen bei  
WeKISS Westerborg | DER PARITÄTISCHE  
Tel.: 02663-2540  
E-Mail unter [info@wekiss.de](mailto:info@wekiss.de)

Name der Gruppe:

**„Löwenherz“ – Depression, Angst,  
Borderline in Katzenelnbogen****Neue Gruppe**

Beschreibung:

Die Gruppe ist gedacht für Menschen, die von einer Depression, einer Angststörung oder Borderline-Persönlichkeitsstörung betroffen sind oder betroffen waren. Man möchte in der Gruppe Erfahrungen austauschen, Gleichgesinnte treffen und durch Gespräche neue Wege finden, um sich selbst etwas Gutes zu tun, sowie Hilfsangebote und Möglichkeiten der Krisenintervention zu schaffen.

Zeit:

Jeden 1. Und 3. Mittwoch im Monat von 17.00 – 18.30 Uhr

Die Teilnahme ist kostenlos und vertraulich.

Ort:

Haus der Familie in Katzenelnbogen

Kontakt:

Nähere Informationen bei  
WeKISS Westerburg | DER PARITÄTISCHE  
Tel.: 02663-2540, E-Mail unter [info@wekiss.de](mailto:info@wekiss.de)

Name der Gruppe:

**Helping Hands****Neue Gruppe**

Beschreibung:

Wir sind eine Gruppe mit und für suchtkranke Menschen und deren Angehörige. Wir sind offen, ehrlich und tolerant im Umgang mit uns selbst und mit allen, die mit uns in Verbindung treten.

Die Teilnahme ist kostenlos und vertraulich.

Zeit:

Jeden Freitagabend von 19.00 Uhr bis 21.00 Uhr

Ort:

Haus der Begegnung, Koblenzer Str. 27 in Bad Breisig

Kontakt:

Nähere Informationen bei  
WeKISS Westerburg | DER PARITÄTISCHE  
Tel.: 02663-2540, E-Mail unter [info@wekiss.de](mailto:info@wekiss.de)



## Selbsthilfe-Förderung 2021

Ab sofort stehen Ihnen auf unserer Homepage die neuen Anträge für 2021 sowie die aktuellen Merkblätter zur Verfügung. Bitte beachten Sie auch den neuen Leitfaden, welcher ab 01.01.2021 in Kraft tritt. Hier finden Sie alle Unterlagen: <https://www.selbsthilfe-rlp.de/kiss-mainz/foerderung>



## Aktuelles aus dem Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe

Die Pflege eines Angehörigen oder Nahestehenden verändert die Lebens- und Arbeitssituation von Pflegenden erheblich. Einerseits steht die Erkrankung des Pflegebedürftigen im Vordergrund, andererseits darf die Sorge um die eigenen Bedürfnisse und das Erkennen der persönlichen Belastungsgrenzen der Pflegenden nicht außeracht gelassen werden.

In der Selbsthilfegruppe können Erfahrungen ausgetauscht, Hilfs- und Unterstützungsmöglichkeiten aufgezeigt werden. Sich gegenseitig Kraft und Mut für den Pflegealltag zuzusprechen, kann zu einer wertvollen Hilfe werden.

Das Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe Westerburg berät und informiert unentgeltlich und vertraulich über bestehende Gruppen im Bereich der Pflegeselbsthilfe:

- Pflege eines Partners
- Pflege von Menschen mit Demenz
- Pflege eines Menschen nach einem Unfall
- Pflege von Kindern

Die Mitarbeiterinnen sind behilflich:

- bei der Gründung und dem Aufbau von Selbsthilfegruppen
- Beratung zu Möglichkeiten der Förderung
- Kooperation und Netzwerkarbeit mit Fachkräften aus dem Gesundheitswesen und der Selbsthilfe
- Öffentlichkeitsarbeit für und mit Pflegeselbsthilfegruppen



Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe Rheinland-Pfalz  
 c/o WeKISS | DER PARITÄTISCHE  
 Marktplatz 6, 56457 Westerburg  
 Telefon: 02663-916685  
 E-Mail: [pflugeselbsthilfe@wekiss.de](mailto:pflugeselbsthilfe@wekiss.de)

## Neue PflegeSelbsthilfeguppen

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:

Im nächsten Jahr möchten sich Interessierte wieder treffen. Angedacht ist immer der 1. Mittwoch im Monat um 16.00 Uhr – bei Interesse bitte unbedingt nachfragen, wann das erste Treffen stattfindet.

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](mailto:pflegeselbsthilfe@wekiss.de)

Name der Gruppe:

**Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit  
Demenz / Alzheimer, Westerburg**

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:

1. Dienstag im Monat um 10.00 Uhr

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](mailto:pflegeselbsthilfe@wekiss.de)

## Datenaktualisierung

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

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



Wir möchten Sie bitten, uns alle Änderungen bezüglich der Selbsthilfegruppen bzw. Pflegeselbsthilfegruppen mitzuteilen, z.B.:

- Änderung von persönlichen Daten (z.B. Adresse, Telefonnummer, E-Mail-Adresse)
- Änderung von freigegebenen Kontaktdaten für Hilfesuchende
- Änderung des ersten oder zweiten Ansprechpartners
- Änderungen zu den Gruppentreffen (z.B. Treffpunkt, Zeitpunkt)
- Änderung des Themas der Gruppe
- **Auflösung der Gruppe**

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

**Ohne Ihre Auskunft über Änderungen bleiben Ihre (alten) Daten in unserer Datenbank und können nicht geändert oder gelöscht werden.**

Nähere Informationen zu unserer Arbeit, zum Datenschutz sowie den **Datenbogen als beschreibbare PDF** finden Sie auf unserer Homepage unter:

[https://www.selbsthilfe-rlp.de/wekiss/datenaktualisierung\\_1](https://www.selbsthilfe-rlp.de/wekiss/datenaktualisierung_1)

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

**WeKISS | DER PARITÄTISCHE  
Marktplatz 6  
56457 Westerburg**

Sie haben keinen Drucker? Kein Problem!

Schicken Sie uns den ausgefüllten Bogen per E-Mail an [info@wekiss.de](mailto:info@wekiss.de)

Wir drucken den Bogen für Sie aus und senden ihn per Post zur Unterschrift an Sie zu.

Vielen Dank für Ihre Mitarbeit!

## 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 im nächsten 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 sie es nötig ist. Über geplante Veranstaltungen und Workshops im Jubiläumsjahr, werden wir Sie rechtzeitig informieren.

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

Bis dahin - Bleiben Sie gesund!

Ihr WeKISS –Team

## Die Westerwälder Clowndoktoren



### Was machen eigentlich die Clowndoktoren in der Corona-Zeit?

Hallo, wir möchten uns gerne einmal vorstellen:

Seit dem Jahr 2002 bildet die WeKISS in Westerburg ehrenamtlich engagierte Frauen und Männer aus den unterschiedlichsten Berufs- und Altersgruppen zu ehrenamtlichen Clowndoktoren aus.

Mehr als 30 Clowndoktoren sind inzwischen in Kinderkliniken, Senioreneinrichtungen, Hospizen und bei Veranstaltungen zu regelmäßigen „Lach-Visiten“ unterwegs.

Mit unserem Spiel, Gesang, Zauberei und ganz viel Schabernack möchten wir eine freudige Ablenkung in den oft tristen Alltag der Einrichtungen bringen. Corona hat auch uns zum Umdenken gezwungen. Wir haben unser Spiel der Situation angepasst und besuchen nun z.B. verschiedenen Pflegeeinrichtungen mit „Hofkonzerten“ im Freien.

An die Kinder in den Kinderkliniken lassen wir als kleinen Trost bunte Grußpostkarten mit Geschenken verteilen, da wir leider nicht persönlich kommen können. Ganz aktuell haben wir Gespräche mit der Elterninitiative krebskranker Kinder e.V. und der Stadtverwaltung Koblenz geführt.

Unter allen Corona-Vorsichtsmaßnahmen und in Absprache mit einem Kinderonkologen, werden wir Besuche zu Hause anbieten und die Kinder in ihrem gewohnten Umfeld besuchen. Dies ist z.B. im Garten oder vor den Fenstern möglich.

Mit der Stadtverwaltung Koblenz wurden Gespräche geführt bezüglich Besuche unsererseits bei Flüchtlingskindern, die im Bereich der Stadt Koblenz untergebracht wurden. Wir dürfen auch hier demnächst mit unseren roten Nasen und unter Einhaltung der Vorschriften den Kindern zu Spaß und Freude verhelfen. Für unsere ehrenamtliche Arbeit sind wir, die Westerwälder Clowndoktoren, auf Spenden angewiesen. Wir freuen uns auf jede Unterstützung, damit wir auch weiterhin die Freude und das Lachen zu den Menschen, ob groß oder klein, bringen können. Denn Lachen ist ja bekanntlich gesund...

Stellvertretend für die ehrenamtlichen Westerwälder Clowndoktoren wurde dieser Brief von Ute Hildebrandt, alias Dr. Molli Lakritze, Fachärztin für bunte Töne, verfasst.

Kontakt: Clowndoktorenbüro der WeKISS | DER PARITÄTISCHE  
Marktplatz 6  
56457 Westerburg  
Tel. 0 26 63/9 15 39 12  
E-Mail: [clowndoktoren@wekiss.de](mailto:clowndoktoren@wekiss.de)  
[www.die-clowndoktoren.de](http://www.die-clowndoktoren.de)



## Das WeKISS – Team stellt sich vor:



Mein Name ist Sumaya Bohmerich. Seit dem 01.10.2019 bin ich als pädagogische Mitarbeiterin in der WeKISS tätig. Noch immer entdecke ich begeistert als „Neu-Westerwälderin“ Feld, Wald und Menschen meiner neuen Heimat, am liebsten auf dem Fahrrad. Neben meiner Hauptaufgabe in der WeKISS, selbsthilfeaktive sowie an Selbsthilfegruppen interessierte Menschen zu unterstützen, bin ich Ansprechpartnerin für die Ehrenamtsbörse Bürger-Aktiv-Westerwald. Ich freue mich Herausforderungen, spannende Begegnungen und kreative Impulse im „Miteinander-auf- Augenhöhe“ zu erleben.



Katrin Weiland, Betriebswirtin (VWA), zertifizierte Übersetzerin für Leichte Sprache. Ich arbeite seit 2016 für den Paritätischen Landesverband und habe die WeKISS bei vielen Projekten unterstützt. Seit September 2020 habe ich nun als päd. Mitarbeiterin ins Team der WeKISS gewechselt. Meine besonderen Stärken liegen im Bereich Organisation, Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit. Ich freue mich schon auf spannende Projekte und die Arbeit mit den verschiedenen Selbsthilfegruppen. Für mich persönlich ist es wichtig, nicht nur einen „Job“ zu haben, sondern eine sinnstiftende und nachhaltige Aufgabe. Meine Arbeit soll dabei helfen, die Welt ein bisschen besser zu machen.



Ich heiße Martina Best und bin seit dem 01.03.2019 bei der WeKISS Westerburg als pädagogische Mitarbeiterin angestellt. Hier bin ich für das Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe (siehe S. 10) zuständig und berate und informiere Sie gerne über bestehende Gruppen der Pflege-selbsthilfe oder wenn Sie eine eigene Pflege-selbsthilfegruppe gründen möchten. Zusätzlich bin ich die Ansprechpartnerin für die Ehren-amtsinitiative „Westerwälder Clowndoktoren“. Die Ziele sind gleich: kranken Kindern und Er-wachsenen, sowie deren Angehörigen und ver-gleichbar Nahestehenden mehr Lebensmut,-qualität und -zuversicht in ihren oft stark belas-teten und schwierigen Lebenssituationen zu bringen. Daran durch meine Arbeit einen An-teil zu haben, erfüllt mich mit Freude.



Hallo, mein Name ist Moritz Schlenbäcker. Seit dem 1.Juli 2020 bin ich als pädagogischer Mit-arbeiter bei der WeKISS tätig. Anfang des Jah-res bin ich nach einigen Jahren in Spanien nach Deutschland zurückgekehrt und nun im Dreilän-dereck im Hessischen Westerwald zu Hause. Immer wieder entdecke ich hier mit Spannung manch Fremdgewordenes und doch Vertrautes neu. Auch beruflich freue ich mich über eine abenteuerliche Reise durch die facettenreiche Arbeit in der Selbsthilfe. Hier kommen Men-schen zusammen, die eine Erfahrung, ein Prob-lem oder gar einen Schicksalsschlag gemeinsam haben, den Blick jedoch auf Veränderbarkeit richten und das Leben in die eigene Hand neh-men. Das möchte ich unterstützen: Hilfe zur Selbsthilfe.





Mein Name ist Yvonne Theiß. Seit Januar 2014 bin ich bei der WeKISS beschäftigt und für die Verwaltung zuständig. Buchhaltung, Materialverwaltung, Homepagepflege u.v.m. gehört zu meinen Aufgaben. Seit Beginn meiner Tätigkeit hat sich das Team der WeKISS stetig vergrößert und auch verändert. Ich freue mich sehr auf weitere, spannende Jahre als Teil eines tollen Teams.



Ich, Sylvia Wawrzinski-Schmidt, bin seit dem 1.10.2020 als pädagogische Mitarbeiterin mit einer halben Stelle im Kontaktbüro Pflege-Selbsthilfe der WeKISS (siehe S.10 ) beschäftigt. Vor 1,5 Jahren bin ich mit meiner Familie von Aachen in den schönen Westerwald gezogen. Nach dem Motto: Veränderung, Wandel und Weitergehen. Ich fühle mich hier sehr wohl – die Vielfalt der Gegend lässt einen immer wieder Neues in der weitläufigen Natur entdecken. Die vor mir liegenden Aufgaben und Herausforderungen nehme ich sehr gerne an und freue mich auf spannende und persönliche Begegnungen mit Ihnen im nächsten Jahr.

## Literatur-Tipp für Gruppen und Interessierte:

### Lebendige Gruppenarbeit durch kreative Methoden



Vielleicht sind Sie seit vielen Jahren erfahren in der Arbeit mit Ihrer Gruppe. Möglicherweise haben Sie aber gerade erst begonnen, sich mit der Form der Unterstützung Ihrer Belange in einer Selbsthilfegruppe auseinanderzusetzen.

In jedem Fall haben Sie schon die Erfahrung gemacht, dass sich in Gruppen sehr unterschiedliche Menschen treffen, auch wenn Sie das gemeinsame Thema eint, sitzen immer sehr verschiedene Persönlichkeiten zusammen. Da sind die „Stillen“, die ohne Ansprache

kein Wort herausbringen, die „Vielredner“, die zu stoppen eine Herausforderung darstellt, die „Meckerer“, denen es niemand recht machen kann, die „Abnicker“, die zu allem Ja und Amen sagen.

Alle haben gewiss den Wunsch, sich konstruktiv einzubringen im Sinne einer Weiterentwicklung der Prozesse in der Gruppe und für jedes einzelne Mitglied. Aber wie kann das gut gelingen? Eine positive Gruppendynamik und eine angenehme Atmosphäre haben große Auswirkungen auf die Entwicklungs- und Lernprozesse.

Der Mittelhof e.V. als Träger der ersten Selbsthilfekontaktstelle Berlins ist hocherfreut, als Herausgeber dieses praxisorientierten Methodenhandbuches fungieren zu können. Die AOK-Nordost fördert dieses Projekt.

Hier können sie das Buch als [PDF Datei herunterladen](#). Viel Spaß beim anwenden



## Jahrestermine 2021

### *Planung nach heutigem Stand*

| Datum                          | Veranstaltung  |
|--------------------------------|--|
| <b>2021</b>                    | 30 Jahre WeKISS  |
| 18. Januar 2021                | Fördermittelschulung § 20h SGB V Pauschalförderung (online)<br>KISS Mainz und WeKISS |
| 19. Januar 2021                | Fördermittelschulung § 20h SGB V Pauschalförderung (online)<br>KISS Mainz und WeKISS |
| 28. Februar 2021               | Tag der seltenen Erkrankungen - voraussichtlich online                               |
| 09.-11. Juli 2021              | Rheinland -Pfalz- Tag, Boppard (Ansprechpartner: KISS Mainz)                         |
| 29. August 2021                | Seniorensommerfest – Mainzer Domplatz  |
| November 2021                  | Selbsthilfe im Dialog RLP/Saarland   |
| voraussichtlich Herbst<br>2021 | Gesamttreffen  |

## Paritätischer Armutsbericht 2020: Armut in Deutschland auf Rekord- hoch



### *PRESSEMELDUNG vom 20.11.2020*

Laut aktuellem Paritätischen Armutsbericht hat die Armutsquote in Deutschland mit 15,9 Prozent (rechnerisch 13,2 Millionen Menschen) einen neuen traurigen Rekord und den höchsten Wert seit der Wiedervereinigung erreicht. Der Paritätische Wohlfahrtsverband warnt in der Studie, dass alles darauf hindeute, dass die Auswirkungen der Corona-Krise Armut und soziale Ungleichheit noch einmal spürbar verschärfen werden. Der Verband wirft der Bundesregierung eine „armutspolitische Verweigerungshaltung“ vor und fordert unter der Überschrift „Gegen Armut hilft Geld“ eine sofortige Anhebung der finanziellen Unterstützungsleistungen für arme Menschen sowie armutsfeste Reformen der Sozialversicherungen.

Die Befunde des diesjährigen Armutsberichts sind alarmierend: Bei allen ohnehin seit Jahren besonders armutsbetroffenen Gruppen (wie bspw. Alleinerziehenden, Arbeitslosen und kinderreichen Familien) hat die Armut von 2018 auf 2019 noch einmal zugenommen. Betrachtet man die Zusammensetzung der Gruppe erwachsener Armer ist der ganz überwiegende Teil erwerbstätig (33,0 Prozent) oder in Rente (29,6 Prozent). Regional betrachtet wuchs die Armut 2019 im Vergleich zum Vorjahr praktisch flächendeckend. Positive Entwicklungen, die zuletzt in den ostdeutschen Bundesländern zu beobachten waren, sind gestoppt.

Armutsgeografisch zerfällt Deutschland dabei in zwei Teile: Im gut gestellten Süden haben Bayern und Baden-Württemberg eine gemeinsame Armutsquote von 12,1 Prozent. Der Rest der Republik, vom Osten über den Norden bis in den Westen, kommt zusammen auf eine Quote von 17,4 Prozent. Außerhalb von Bayern und Baden-Württemberg lebt durchschnittlich mehr als jede\*r Sechste unterhalb der Armutsgrenze. Das problematischste Bundesland bleibt mit Blick auf Armutsdichte und Dynamik Nordrhein-Westfalen: Seit 2006 ist die Armutsquote in dem bevölkerungsreichen Bundesland zweieinhalbmal so schnell gewachsen wie die gesamtdeutsche Quote. Armutsstreiber in NRW ist das Ruhrgebiet mit einer Armutsquote von 21,4 Prozent. Das größte Ballungsgebiet Deutschlands muss damit zweifellos als Problemregion Nummer 1 gelten.

Auch in Rheinland-Pfalz und dem Saarland sind die Zahlen, der von Armut betroffenen Menschen, steigend. So sind in Rheinland-Pfalz beispielsweise in den Landkreisen Pirmasens (17,1 %) und Ludwigshafen am Rhein (14,4 %) im SGB II-Bezug und im Saarland in den Landkreisen Neunkirchen (12,0 %) und im Stadtverband Saarbrücken (16,4 %) der Bevölkerung. In beiden Bundesländern liegt die Armutsquote (RLP: 15,6 % | SL: 17,0 %) nahe beziehungsweise über dem Bundesdurchschnitt mit 15,9 %.

Der Verband warnt vor einer drastischen Verschärfung der Armut in 2020 angesichts der aktuellen Corona-Pandemie. Besonders betroffen seien geringfügig Beschäftigte sowie junge Menschen, die Corona-bedingt schon jetzt von wachsender Arbeitslosigkeit betroffen sind.

Corona hat jahrelang verharmloste und verdrängte Probleme, von der Wohnraumversorgung einkommensschwacher Haushalte bis hin zur Bildungssegregation armer Kinder, ans Licht gezerrt. Eine zunehmende Zahl von Erwerbslosen stößt auf ein soziales Sicherungssystem, das bereits vor Corona

nicht vor Armut schützte und dessen Schwächen nun noch deutlicher zutage treten“, so Ulrich Schneider vom Paritätischen Gesamtverband.

Der Paritätische fordert die Umverteilung vorhandener Finanzmittel zur Beseitigung von Armut. Deutschland hätte es in der Hand, seine Einkommensarmut abzuschaffen und parallel für eine gute soziale Infrastruktur zu sorgen. Es klingt banal und wird bei vielen nicht gern gehört: Aber gegen Einkommensarmut, Existenzängste und mangelnde Teilhabe hilft Geld: Konkret seien eine bedarfsgerechte Anhebung der Regelsätze in Hartz IV und der Altersgrundsicherung (nach Berechnungen der Paritätischen Forschungsstelle auf mindestens 644 Euro), die Einführung einer Kindergrundsicherung sowie Reformen von Arbeitslosen- und Rentenversicherung nötig.

**Den Bericht und eine detaillierte Suchfunktion nach Postleitzahlen finden Sie unter:**

[www.der-paritaetische.de/schwerpunkte/armutsbericht/](http://www.der-paritaetische.de/schwerpunkte/armutsbericht/)

## Keine Abschiebung in Zeiten einer Pandemie



***Breites Bündnis fordert anlässlich der Innenministerkonferenz am 9.-11. Dezember 2020 ein bundesweites Abschiebungsmoratorium***

***PRESSEMITTEILUNG vom 07.12.2020***

Der Paritätische Rheinland-Pfalz | Saarland fordert gemeinsam mit einem breiten Bündnis vieler weiterer unterzeichnenden Organisationen anlässlich der Innenministerkonferenz am 9.-11. Dezember 2020 ein bundesweites Abschiebungsmoratorium.

Während der COVID-19-Pandemie sind Abschiebungen nicht zu verantworten, denn sie setzen das Leben der Abgeschobenen aufs Spiel. Auch das Begleitpersonal wird unnötig in Gefahr gebracht. Zahlreiche Herkunftsländer von Asylsuchenden haben marode Gesundheitssysteme und sind nicht in der Lage, an dem Virus Erkrankte zu versorgen.

Auch Staaten mit einem relativ gut aufgestellten Gesundheitssystem kommen an ihre Kapazitätsgrenze. Die Zahl der Corona-Infizierten steigt weltweit dramatisch, ganz zu schweigen von der rasant steigenden Zahl der Toten. Dennoch werden Menschen in Länder abgeschoben, in denen sich die Pandemie katastrophal auswirken könnte oder es bereits tut. Das Risiko für ihre Gesundheit und körperliche Unversehrtheit ist immens.

Die Bundeskanzlerin hat eindringlich dazu aufgerufen, auf überflüssiges Reisen zu verzichten. Das muss auch für Abschiebungen in Staaten, wie zum Beispiel Afghanistan, aber auch Überstellungen im Rahmen der Dublin-III-Verordnung, wie zum Beispiel Italien, gelten.

Insbesondere in den Wintermonaten ist in vielen der besonders von der Pandemie betroffenen Länder nicht mit einer schnellen Besserung zu rechnen. Die Unterzeichnenden verweisen auch auf die Reisehinweise des Auswärtigen Amtes. Abschiebungen sollten mindestens bis April 2021 ausgesetzt werden.

**Keine Abschiebungen aus oder in Risikogebiete während einer Pandemie!**

## Weiterführende Informationen:

Das Auswärtige Amt hat zahlreiche Warnungen vor Reisen in Länder, die auch Zielländer von Abschiebungen sind, erlassen. Auch vor diesem Hintergrund sind Abschiebungen dorthin nicht akzeptabel: <https://www.auswaertigesamt.de/de/ReiseUndSicherheit/10.2.8Reisewarnungen>

Außerdem hat die Pandemie in vielen Ländern, in die Abschiebungen durchgeführt werden, viel weitreichendere Auswirkungen als in Deutschland:

- In Afghanistan – laut dem Global Peace Index 2020 das unsicherste Land der Welt – droht aufgrund der Einschränkungen zur Eindämmung des Corona-Virus und steigender Lebensmittelpreise eine Hungersnot;
- Ostafrikanische Länder wie Äthiopien und Somalia kämpfen nicht nur gegen COVID-19, sondern seit 2019 bereits gegen die schlimmste Heuschreckenplage seit Jahrzenten;
- Im Irak besteht wegen der Auswirkungen des Corona-Virus die Gefahr des Erstarkens des sogenannten »Islamischen Staates«.

## Das Auswärtige Amt warnt vor Reisen u.a. in folgende Länder:

- **Syrien:** Reise- und Sicherheitshinweise: Reisewarnung  
„Die staatlichen Strukturen sind in zahlreichen Orten zerfallen und das allgemeine Gewaltisiko ist sehr hoch. Persönliche Sicherheit kann in ganz Syrien, einschließlich Damaskus und seiner Vororte, weiterhin nicht gewährleistet werden. Das Verhalten syrischer Sicherheitsbehörden ist oft unvorhersehbar und willkürlich.“
- **Afghanistan:** Reise- und Sicherheitshinweise: Reisewarnung  
„Wer trotz der Reisewarnung reist, muss sich der Gefährdung durch terroristisch oder kriminell motivierte Gewaltakte einschließlich Entführungen bewusst sein. Auch bei von professionellen Reiseveranstaltern organisierten Einzel- oder Gruppenreisen besteht unverminderte Gefahr, Opfer einer Gewalttat oder einer Entführung zu werden.“

Hinweis: Gerade aus Deutschland Abgeschobene sind besonders gefährdet, da bei ihnen Geld vermutet wird.

## Die unterzeichnenden Organisationen:

AWO-Bundesverband e.V. | Bundesfachverband unbegleitete minderjährige Flüchtlinge (BumF) | Seebrücke - Schafft Sichere Häfen! | Evangelischen Jugend in Deutschland e. V. | Flüchtlingsrat Bremen | Flüchtlingsrat Niedersachsen | Hessischer Flüchtlingsrat | Flüchtlingsrat Baden-Württemberg | Flüchtlingsrat Schleswig-Holstein | Flüchtlingsrat Sachsen-Anhalt e.V. | Flüchtlingsrat Thüringen | Sächsischer Flüchtlingsrat | Flüchtlingsrat Nordrhein-Westfalen | Diakonie Rheinland-Westfalen-Lippe | Diakonie Hessen | Diakonie Mitteldeutschland | Evangelische Jugend in Bayern | Evangelische Jugend im Rheinland | Evangelische Jugend Hamburg | Der Paritätische Hessen | Paritätische Landesverband Thüringen | Der Paritätische Schleswig-Holstein | Der Paritätische Rheinland-Pfalz / Saarland | AWO NRW | Arbeitsgemeinschaft der Ev. Jugend in NRW (AEJ-NRW) | Arbeitsgemeinschaft Evangelische Jugend in Mecklenburg-Vorpommern (AEJ M-V) | Bund Evangelischer Jugend in Mitteldeutschland | Landesjugendring Mecklenburg-Vorpommern e. V. | Diözesan-Caritasverband für das Erzbistum Köln | weltweit - die Freiwilligengruppe von Asyl in der Kirche Berlin-Brandenburg e.V. | Asyl in der Kirche Berlin-Brandenburg e.V. | LAG Freie Wohlfahrtspflege NRW Arbeitsausschuss Migration | mAqom - Kirche und Zuflucht e.V. | Zuflucht - Ökumenische Ausländerarbeit e.V. | Evangelische Schüler\*- und Schülerinnen\*arbeit im Rheinland e.V. (ESR) | GGUA Flüchtlingshilfe e.V. | Arbeitskreis Asyl TRIBSEES

## Schutz der Senioren\*innen

Wendelsheim, 15.11.2020

Liebe Seniorinnen und Senioren,

als immer noch in Vollzeit tätiger Hausarzt und jetzt auch Vorsitzender der LandesSeniorenVertretung RLP bekomme ich hautnah gerade auch die Sorgen, Ängste und Nöte der Älteren in unserem Land mit. Zwei Themen stehen derzeit im Fokus:



### 1. Schutz der Seniorinnen und Senioren vor Covid 19

Der Vorstand der Landesseniorenvertretung Rheinland-Pfalz (LSV RLP) hat sich sehr intensiv mit der Frage beschäftigt „wie schütze ich die Seniorinnen und Senioren im Land ohne Wiederholung der schrecklichen Ereignisse unter der Zwangsisolation?“

Ich konnte als Vorsitzender meine Erfahrungen einbringen, die ich gerade in diesem Jahr mit Covid 19 in der Praxis und der Corona Ambulanz der VG Wöllstein gemacht habe.

Mit den nachfolgenden Maßnahmen würde der Schutz der Seniorinnen und Senioren zumindest mal vergrößert, 100%igen Schutz gibt es, wie Sie wissen, nicht:

- Seniorinnen und Senioren in Altenheimen sollten 2x wöchentlich mit Antigen Schnelltests getestet werden. Diese Tests können Altenpflegerinnen und Pfleger (aber auch Laien, die angeleitet wurden) nach kurzer Anleitung selbst durchführen, Testergebnis liegt nach 15 Minuten vor. Mittlerweile gibt es auch Tests, wo gleichzeitig getestet wird ob eine echte Grippe (Influenza) vorliegt.
- Genauso häufige Testungen von Pflegepersonal und auch Testungen von Besuchern.
- Testungen von zuhause lebenden Seniorinnen und Senioren vor oder nach besonderen Ereignissen, z.B. Besuchen von Verwandten, Bekannten, die sich vor Betreten des Wohnzimmers auch testen lassen. Auch hier können soziale Pflegedienste, Gemeindeschwestern und auch die schon genannten Laien die Testungen durchführen. Das Anlernen müsste vor Ort organisiert werden z.B. wie wir das machen durch MFA in der Praxis (s.a. der Erklär Film auf dem Senioren RLP Youtube Kanal ([Youtube.com/c/SeniorenRLP](https://www.youtube.com/c/SeniorenRLP))).
- Seniorinnen und Senioren sollten in Heimen und zuhause über FFP2 Masken verfügen, die sie gegen ihre normalen Alltagsmasken bei Bedarf austauschen können, z.B. wenn sich Besuch ankündigt.

### 2. Grippeimpfstoff.

So ganz allmählich bemerken es auch die Medien, es gibt keinen Grippeimpfstoff mehr. In den meisten Praxen war er schon Mitte Oktober diesen Jahres aufgebraucht. Derzeit haben viele Praxen Wartelisten angelegt und hoffen, dass sie noch Impfstoff bekommen. Auf unserer Praxis-Liste stehen weit über HUNDERT Personen, v.a. ältere Menschen, die unbedingt geimpft werden müssten.

Alle Jahre wieder sollen die impfenden Praxen weit vor der nächsten Grippesaison, dieses Jahr bis zum 30.November 2020, den Bedarf an Grippeimpfstoffen für die Saison 21/22 der Kassenärztlichen Vereinigung (KV) RLP melden. Die gibt die Informationen dann weiter an die Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV). Die KBV wiederum ist verpflichtet, bis zum 15.Januar 2021 den voraussichtlichen Bedarf an saisonalen Grippeimpfstoffen aller KVen in Deutschland für die Saison 2021/2022 an das Paul-Ehrlich-Institut zu melden (§ 132e Abs. 2 SGB V). Das war im vergangenen Jahr auch so, weit vor dem Zeitpunkt der Coronakrisensituation, wo u.a. der Bundesgesundheitsminister öffentlich die

Bevölkerung im September 2020 aufgefordert hat, sich gegen Grippe impfen zu lassen. Das Problem lautet v.a. jetzt in Coronazeiten: Die Ärztinnen/Ärzte wussten in diesem Frühjahr 2020 noch nicht wie wichtig die Gripeschutzimpfung sein wird unter dem Damoklesschwert von Corona und haben sich wie immer an den Impfquoten der Grippezeit 19/20 für die Saison 20/21, wie von den Krankenkassen empfohlen, gerichtet weil - und das muss hier einfach erwähnt werden - die Ärztinnen und Ärzte den zu viel bestellten, also nicht verimpften Impfstoff, weitgehend aus eigener Tasche bezahlen müssen. Jetzt für die Saison 21/22 wird natürlich mehr bestellt werden, aber ohne zu wissen, ob der dann wirklich gebraucht wird für eine Zeit, in der ja dann sehr wahrscheinlich die Impfung gegen Covid 19 auf Hochtouren läuft, und wir über keine Erfahrungen verfügen, wenn gleichzeitig gegen Grippe und zweimal gegen Covid 19 geimpft wird. **Diese Regelung sollte zumindest in dieser Coronazeit ausgesetzt werden, damit Ärztinnen und Ärzte einerseits angstfrei ausreichend Grippe-Impfstoff für Ihre Patientinnen und Patienten - v.a. die Seniorinnen und Senioren - bestellen können und andererseits wirklich alle Seniorinnen und Senioren gegen Grippe geimpft werden können.**

Um hier schnell Abhilfe zu schaffen, schlage ich nachfolgende **Unterschriftensammelaktion** vor:

Sie, die Seniorinnen und Senioren, bitten Ihre Ärztinnen/Ärzte, die normalerweise die Gripeschutzimpfung durchführen, im Internet die Seite [www.aerzte-rlp.de](http://www.aerzte-rlp.de) zu besuchen. Unter dem Thema „Schluss mit Haftung für Grippeimpfstoff“ erfahren sie alles über die Unterschriftenaktion.

Herzlicher Gruß  
Ihr Dr. Günter Gerhardt

## Ausgabe kostenloser FFP2 - Masken an Risikogruppen startet



### *Fachinformation vom 15.12.2020*

**Menschen über 60 und Menschen mit bestimmten Vorerkrankungen oder Risikofaktoren können sich von heute an drei FFP2-Masken in der Apotheke abholen - kostenlos. Sie haben dafür Zeit bis zum 6. Januar. Im Januar werden weitere Masken verteilt.**

Ab 15. Dezember 2020 können sich über 60-Jährige sowie Menschen mit bestimmten Vorerkrankungen oder Risikofaktoren drei kostenlose FFP2-Schutzmasken (oder vergleichbar) in der Apotheke abholen. Das sieht die Coronavirus-Schutzmasken-Verordnung vor, die am Dienstag im Bundesanzeiger veröffentlicht wird und in Kraft tritt. Zum Abholen ist Zeit bis zum 6. Januar.

Zur Abholung können sie auch eine Person bevollmächtigen.

Ein Anspruch auf Schutzmasken besteht, wenn die Versicherten das 60. Lebensjahr vollendet haben oder bei ihnen eine der folgenden Erkrankungen oder einer der folgenden Risikofaktoren vorliegt:

- chronisch obstruktive Lungenerkrankung oder Asthma bronchiale,
- chronische Herzinsuffizienz,



- chronische Niereninsuffizienz Stadium  $\geq 4$ ,
- Demenz oder Schlaganfall,
- Diabetes mellitus Typ 2,
- aktive, fortschreitende oder metastasierte Krebserkrankung oder stattfindende Chemo- oder Radiotherapie, welche die Immunabwehr beeinträchtigen kann,
- stattgefunden Organ- oder Stammzellentransplantation,
- Trisomie 21,
- Risikoschwangerschaft.

Ab Januar sollen berechnigte Patienten in einem zweiten Schritt mit weiteren Masken versorgt werden. Alle Berechnigten erhalten dann zwei fälschungssichere Coupons für jeweils sechs Masken von ihren Krankenkassen oder ihrer privaten Krankenversicherung. Diese können sie in zwei klar definierten Zeiträumen im neuen Jahr ebenfalls in den Apotheken einlösen. Die Anspruchsberechnigten zahlen dann pro eingelöstem Coupon einen Eigenanteil von zwei Euro hinzu. Weitere Informationen finden Sie unter dem folgenden Link:

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/gesetze-und-verordnungen/guv-19-lp/schutzmv.html>

## Rechte älterer Menschen stärken

### *Seniorenorganisationen fordern baldige Umsetzung der EU-Ratsschlussfolgerungen zur Stärkung der Rechte älterer Menschen*



Der europäische Dachverband der Seniorenorganisationen, AGE Plattform Europe, und die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen begrüßen die Ratsschlussfolgerungen „Menschenrechte, Teilhabe und Lebensqualität älterer Menschen im Zeitalter der Digitalisierung“. Diese wurden von der deutschen Präsidentschaft des Rates der Europäischen Union 2020 vorgeschlagen. Zum ersten Mal seit zehn Jahren stehen ältere Menschen damit im Zentrum einer Entscheidung des Rates der EU.

In einer gemeinsamen Erklärung der Zivilgesellschaft fordern die AGE Plattform Europe und die BAGSO die baldige Umsetzung der Schlussfolgerungen. Dies muss die Zuweisung angemessener Budgets und qualifizierter Personalressourcen auf nationaler wie auf EU-Ebene einschließen. AGE Plattform und BAGSO begrüßen den vorgesehenen 5-Jahres-Aktionsplan, der die Autonomie älterer Menschen stärken und ihre aktive Beteiligung an der Gestaltung eines Europas für alle Generationen fördern soll.



„Die zunehmende Digitalisierung bringt enorme Chancen und Herausforderungen für das Leben im Alter mit sich. Wir fordern die deutsche Ratspräsidentschaft und alle anderen europäischen Regierungen auf, bei ihren künftigen politischen Maßnahmen insbesondere die digitale Kluft zu beachten, die innerhalb der älteren Bevölkerung besteht“, sagte Dr. Heidrun

Mollenkopf, Mitglied im Vorstands der BAGSO und Vizepräsidentin der AGE Plattform Europe.

„Alle älteren Menschen müssen das Recht auf Zugang zu digitalen Informationen, Diensten und sozialen Netzwerken haben, unabhängig von ihren finanziellen Ressourcen, ihrer Wohnform oder ihrem Wohnort. Um die gleichberechtigte Anwendung der Menschenrechte auf alle älteren Männer und Frauen zu gewährleisten, sind neue Gesetze auf nationaler und globaler Ebene erforderlich“, so Mollenkopf.

Die Erklärung der Zivilgesellschaft zu den EU-Ratsschlussfolgerungen wurde auf einer zweitägigen internationalen Konferenz zum Thema "Die Rechte älterer Menschen in Zeiten der Digitalisierung" abgegeben. Die Konferenz wurde vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, der AGE Plattform Europe und der BAGSO organisiert. An ihr nahmen hochrangige Vertreterinnen und Vertreter der Europäischen Kommission und mehrerer EU-Mitgliedstaaten sowie Repräsentanten von europäischen Seniorenorganisationen teil.

#### [Gemeinsame Erklärung von AGE Plattform Europe und BAGSO](#)

##### Über die BAGSO

Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen vertritt über ihre 120 Mitgliedsorganisationen viele Millionen ältere Menschen in Deutschland. Mit ihren Publikationen und Veranstaltungen – dazu gehören auch die alle drei Jahre stattfindenden Deutschen Seniorentage – wirbt die BAGSO für ein möglichst gesundes, aktives und engagiertes Älterwerden.

##### Über AGE Plattform Europe

AGE Plattform Europe ist ein europäisches Netzwerk von Organisationen von und für ältere Menschen. Ihr Ziel ist es, die Interessen der 200 Millionen älteren Bürgerinnen und Bürger ab 50 Jahren in der Europäischen Union zu vertreten und zu fördern und das Bewusstsein für die Themen zu schärfen, die sie am meisten betreffen.

## Corona-Hilfen: Rheinland-pfälzische Initiative zur Verlängerung des vereinfachten Zugangs zur Grundsicherung im Bundesrat beschlossen



**Mainz, 9. Oktober 2020** - Der vereinfachte Zugang zur Grundsicherung für Arbeitsuchende, zur Sozialhilfe und zu fürsorglichen Leistungen nach dem Bundesversorgungsgesetz soll bis zum 31. Dezember 2021 verlängert werden: Auf Antrag des Landes Rheinland-Pfalz hat der Bundesrat heute beschlossen, die Bundesregierung um die Vorlage einer entsprechenden Gesetzesänderung zu bitten. Ebenfalls auf Initiative von Rheinland-Pfalz bittet der Bundesrat die Bundesregierung, die Regelungen für Leistungen zur Mittagsverpflegung im Rahmen des Bildungs- und Teilhabepakets sowie beim Mehrbedarf für Mittagsverpflegung in Werkstätten für behinderte Menschen fortzuführen.

„Der erleichterte Zugang in die Grundsicherung hat vielen krisenbedingt in Not geratenen Selbstständigen und Beschäftigten mit niedrigem Einkommen, beispielsweise durch Kurzarbeit, eine Absicherung geboten“, erklärte Arbeits- und Sozialministerin Sabine Bätzing-Lichtenthäler. „Die Pandemie beziehungsweise deren Folgen werden zum Auslaufen der Regelungen am 31. Dezember dieses Jahres aber noch nicht überwunden sein. Deswegen freue ich mich, dass der Bundesrat nun unserem Antrag zugestimmt hat.“

Die Leistungen aus den Grundsicherungssystemen stellen derzeit häufig die einzige Möglichkeit für einkommenslose Selbstständige dar, ihren Lebensunterhalt zu bestreiten. „Den betroffenen Menschen soll weiterhin schnell, gut und mit überschaubarem bürokratischem Aufwand geholfen werden. Es soll niemand aufgrund der wirtschaftlichen Auswirkungen dieser Krise in existenzielle Not geraten. Eine umfangreiche Prüfung würde Jobcenter und Kunden vor erhebliche Herausforderungen stellen“, sagte Bätzing-Lichtenthäler. „Denn es ist in der aktuellen Lage zu befürchten, dass gerade Selbstständige in der Kreativwirtschaft und Veranstaltungsbranche weiter auf den erleichterten Zugang zur sozialen Sicherung angewiesen sein werden.“

Konkret sollen die derzeit geltenden Regelungen zum Zugang in die Grundsicherung, nach denen nur erhebliches Vermögen berücksichtigt wird und die tatsächlichen Aufwendungen für Unterkunft und Heizung übernommen werden, fortgeführt werden. Der Bundesrat bittet die Bundesregierung damit sicherzustellen, dass insbesondere (Solo-)Selbstständigen, Künstlerinnen und Künstlern sowie anderen Gruppen mit verringertem Einkommen, die von den Folgen der Pandemie-Bekämpfung besonders wirtschaftlich getroffen wurden, weiterhin unbürokratisch und schnell Zugang zur Grundsicherung gewährt bleibt. Bei der Umsetzung soll auch sichergestellt sein, dass Altersvorsorgevermögen und Betriebsvermögen Selbstständiger während der Pandemiezeit weiterhin großzügig freigestellt werden.

Auch der zweite Teil der rheinland-pfälzischen Initiative an den Bundesrat beschäftigte sich mit den Folgen der Corona-Pandemie. Es ist nicht auszuschließen, dass es auch im kommenden Jahr immer wieder lokale Schulschließungen geben wird. „Deshalb soll sichergestellt werden, dass Schülerinnen und Schüler sowie Kinder, die eine Tageseinrichtung besuchen oder für die Kindertagespflege geleistet wird, auch bei pandemiebedingten Schließungen dieser Einrichtungen weiterhin mit Mittagessen im Rahmen des Bildungspakets versorgt werden können“, erläuterte Ministerin Bätzing-Lichtenthäler. Es ist auch weiterhin damit zu rechnen, dass Menschen mit Behinderung, die in Werkstätten für behinderte Menschen beschäftigt sind oder an vergleichbaren Maßnahmen teilhaben, nicht an einer gemeinschaftlichen Mittagsverpflegung teilnehmen können. Dies kann beispielsweise aufgrund eines persönlichen Gesundheitsrisikos oder einer (Teil-)Schließung der Einrichtung der Fall sein. Die Mittagsversorgung soll weiterhin sichergestellt werden. Der Bundesrat stimmte dem rheinland-pfälzischen Antrag zu.

## Arm, abgehängt, ausgegrenzt



### *Studie des Paritätischen belegt akute Mangellagen eines Lebens mit Hartz IV*

Die derzeit gewährten Leistungen in Hartz IV schützen nicht vor Armut, so das Ergebnis einer aktuellen Studie der Forschungsstelle des Paritätischen. Im Ergebnis fehlt es den Betroffenen insbesondere an Geld für eine ausgewogene, gesunde Ernährung und auch ein Mindestmaß an sozialer, politischer und kultureller Teilhabe ist entgegen der verfassungsrechtlichen Vorgaben nicht gewährleistet, so die Befunde. Der Paritätische kritisiert scharf, dass die Bundesregierung bisher keinerlei Bereitschaft erkennen lässt, die finanzielle und soziale Lage von Hartz IV-Beziehenden zu verbessern. Gerade in der aktuellen Krisensituation bedeute der Alltag mit Hartz IV existenzielle Not. Neben einer grundsätzlich

endlich bedarfsgerechten Anhebung der Regelsätze seien daher sofortige finanzielle Hilfsmaßnahmen erforderlich, fordert der Verband.

„Hartz IV schützt nicht vor Armut, sondern manifestiert sie. Millionen Menschen sind von der gesellschaftlichen Wohlstandsentwicklung abgekoppelt, ausgegrenzt und werden immer weiter abgehängt“, kritisiert Ulrich Schneider, Hauptgeschäftsführer des Paritätischen Gesamtverbands.

In der Studie ist die Paritätische Forschungsstelle – jenseits aller Kritik an der regierungsamtlichen Methode zur Ermittlung der Regelsätze – der Frage nachgegangen, ob die Leistungen der Grundsicherung in Hartz IV in der Höhe ausreichen, soziale und kulturelle Teilhabe am Leben in der Gemeinschaft zu ermöglichen. Massive Defizite gibt es laut Studie insbesondere bei den Leistungen für alleinstehende Erwachsene, die sich seit 2010 stetig verschärft haben. Bei dieser Gruppe müsse inzwischen bereits von „strenger Armut“ gesprochen werden. Unter den Familien sind es die Alleinerziehenden-Haushalte, die in besonderem Maß mit Mangel und Entbehrungen konfrontiert sind – hier allerdings auch über die Gruppe der Hartz-IV-Beziehenden hinaus.

In drei Teilen weist die Studie nach, dass die Leistungen für Hartz IV-Beziehende in der Regel nicht ausreichen, um verlässlich vor Armut zu schützen, sich gesund zu ernähren und am sozialen, politischen und gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Der viel zu niedrige Anteil für Lebensmittel im Regelsatz führe zu deutlich niedrigeren Standards bei der Ernährung. In allen für Teilhabe relevante Aspekte stehen Haushalte, die auf Leistungen der Grundsicherung angewiesen sind, zudem deutlich schlechter da als der Rest der Gesellschaft. Die Gefahr von Einsamkeit und sozialer Isolierung sei auch hier bei Singles am ausgeprägtesten; mehr als ein Viertel aller Single-Haushalte im SGB-II-Bezug könne sich noch nicht einmal einen Internetanschluss leisten.

„Es darf nicht sein, dass Armut in Deutschland für weitere fünf Jahre regierungsamtlich festgeschrieben wird. Anstatt sich hinter umstrittenen Statistiken zu verstecken, sollte sich die Politik endlich den Menschen zuwenden“, fordert Schneider mit Blick auf das laufende Gesetzgebungsverfahren zur Regelbedarfsermittlung. Als Soforthilfe fordert der Paritätische die sofortige Erhöhung der Regelsätze in Hartz IV und Altersgrundsicherung um 100 Euro pro Kopf und Monat bis zur ohnehin gesetzlich geforderten Neufestsetzung der Regelsätze zum 1.1.2021, eine Einmalzahlung an alle Grundsicherungsbeziehenden von 200 Euro (Kosten zusammen: ca. 6 Mrd. Euro), sowie eine entsprechende Leistungsanpassung beim BAföG und im Asylbewerberleistungsgesetz.

[Die Studie finden Sie hier](#)

---

## Betrug: Ausgespäht und abgelenkt

### *Landeskriminalamt und Verbraucherzentrale warnen vor Shoulder Surfern*

Unbekannte Täter erschleichen mit Tricks Geldkarten und Geheimzahlen, um Geld von fremden Konten abzuheben. Das Phänomen ist bundesweit zu beobachten. Landeskriminalamt und Verbraucherzentrale geben Tipps, um sich zu schützen.

Mit dem sogenannten „Shoulder Surfing“ gelingt es derzeit unbekanntem Tätern, an die Geheimzahl und Geldkarte argloser Bürger zu kommen und damit Geld abzuheben, darauf weisen das Landeskriminalamt und die Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz hin. Dieses Phänomen, das bundesweit zu beobachten ist, erfreut sich aktuell bei den Betrügern wieder größerer Beliebtheit. Seit Juni gelang es den Tätern in Rheinland-Pfalz bereits mehr als zehn Mal mit dieser Masche größere Summen zu erbeuten.

Die Vorgehensweise der Täter, mit der sie an die Geheimzahl und die Geldkarte ihres Opfers gelangen, ist unterschiedlich:

### **„Shoulder surfing“= mit einem unbemerkten Blick über die Schulter schauen!**

Zunächst einmal schauen die Betrüger ihrem Opfer bei der Eingabe ihrer PIN über die Schulter (daher der Begriff „shoulder surfing“) und nutzen die ausgespähte Geheimzahl später, um Geld vom Konto des Ausgespähten abzuheben. Nachdem sie die PIN ausgespäht haben, lenken die Täter ihre Opfer während des Geldabhebens ab, um an die Bankkarte zu gelangen. Sie verwickeln das Opfer in ein Gespräch – so täuschen sie entweder Probleme mit ihrer eigenen Karte vor oder bitten das Opfer um Hilfe in einer anderen Gelegenheit.

Während das Opfer abgelenkt ist, entwendet der Täter die sich noch im Ausgabeschlitz befindliche Geldkarte. Entweder wird diese dann durch eine unechte Karte ausgetauscht, damit das Opfer den Diebstahl nicht sofort bemerkt oder der Täter täuscht vor, die Geldkarte wäre vom Automaten eingezogen worden. Oft agieren die Täter auch arbeitsteilig: Während einer das Opfer ablenkt, entwendet der andere Täter die Geldkarte bzw. tauscht die echte gegen eine gefälschte aus.

Mit der gestohlenen Geldkarte und der dazugehörigen Geheimzahl können die Betrüger nun problemlos das Konto ihrer Opfer plündern, da diese davon ausgehen, dass sich ihre Bankkarte in Sicherheit befindet.

Bei einem Fall, der sich ebenfalls in Rheinland-Pfalz ereignete, wurde die Geschädigte von einem Täter abgelenkt, während er unauffällig die EC-Karte aus dem Eingabefach entwendete. Die Karte übergab er seinem Mittäter, der am benachbarten Ausgabeautomaten stand. Während der erste Täter die Bank verließ, entnahm die Geschädigte ihr Geld aus dem Ausgabeschacht und bemerkte das Fehlen der EC-Karte. Sie folgte dem ersten Täter und stellte ihn zur Rede. Während die Geschädigte mit dem ersten Täter wieder die Bank betrat, steckte der zweite Täter die EC-Karte in den entsprechenden Schlitz des von der Geschädigten genutzten Automaten. Die Geschädigte ging von einem Versehen ihrerseits aus und ließ vom ersten Täter ab. Die Täter verließen daraufhin die Bank. Im Nachhinein stellte sich heraus, dass der zweite Täter Geld vom Konto der Geschädigten abgehoben hatte, während sie dem ersten Täter aus der Filiale gefolgt ist.



Eine weitere Vorgehensweise der Täter gestaltet sich derart, dass das Opfer nach Durchführung der Bankgeschäfte zurückgerufen wird mit dem Vorwand, dass es Geld im Automaten vergessen hätte. Die Täter bitten das Opfer, diesen Umstand zu prüfen, indem die EC-Karte erneut in den Automaten eingeführt wird. So gelangen die Täter an die PIN und mit einem Ablenkungsmanöver auch an die Karte.

### Wie Sie „shoulder surfing“ vorbeugen können

Das Landeskriminalamt und die Verbraucherzentrale haben in ihrer Reihe „Genug Betrug“ die folgenden Empfehlungen zusammengetragen:



- Achten Sie bei der PIN-Eingabe darauf, dass Sie von niemandem beobachtet werden können.
- Sorgen Sie für einen ausreichenden Sicherheitsabstand zu anderen Personen.
- Bitten Sie aufdringliche Personen oder angebliche Hilfesuchende höflich aber bestimmt, auf Distanz zu bleiben.
- Brechen Sie im Zweifelsfall die Transaktion ab und lassen Sie Ihre Karte nicht aus den Augen.
- Decken Sie das Tastaturfeld während der PIN-Eingabe mit ihrer freien Hand oder mit einem Gegenstand ab (Geldbörse, etc.)
- Nutzen Sie keinen Geldausgabeautomaten, an dem etwas ungewöhnlich erscheint! Bei Verdacht auf Manipulation informieren Sie einen Bankmitarbeiter und verständigen Sie über die 110 die Polizei!
- Nach Erledigung der Bankgeschäfte sollte unmittelbar überprüft werden, ob die eigene EC-Karte noch vorhanden ist. Haben Sie den Verdacht, dass jemand Ihre Kartendaten ausgelesen hat, veranlassen Sie umgehend eine Sperrung der EC-Karte: 116 116 (bundesweiter Sperrnotruf). Das können Sie auch aus dem Urlaub im Ausland unter der Vorwahl für Deutschland +49 tun.
- Prüfen Sie die Höchstgrenze für Abhebungen von Ihrem Konto am Automaten und überlegen Sie, ob Sie das Limit in dieser Höhe benötigen oder ob Sie es reduzieren können. In der Regel beträgt die Höchstgrenze 1000 Euro pro Kunde und Tag. Welche Limits gelten und wie hoch diese angesetzt sind, bestimmt aber grundsätzlich jedes Kreditinstitut selbst. Generell steht es einer Bank auch offen, dieses Limit je nach Kunde festzulegen. Je höher das Limit, desto höher auch der Schaden, den die Diebe anrichten können. Selbstverständlich können Sie die Höchstgrenze bei Bedarf wieder erhöhen, auch beispielsweise nur vorübergehend für eine Urlaubsreise oder einen anderen Anlass.

Mehr Informationen und Empfehlungen für einen sicheren Umgang mit Zahlungskarten sowie über Bezahlen im Netz oder per Smartphone finden Sie unter [www.polizei-beratung.de](http://www.polizei-beratung.de) sowie auf [der Webseite der Verbraucherzentrale](#).



## Neuer Ratgeber zum Thema „Grundsicherung nach dem SGB XII“ erschienen



### *Hilfreiche Tipps für Menschen mit Behinderung und Eltern behinderter Kinder*

Der Bundesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen e.V. (bvkm) hat sein Merkblatt zur „Grundsicherung nach dem SGB XII“ aktualisiert. Dieses Merkblatt richtet sich speziell an erwachsene Menschen mit Behinderung. Diese können Leistungen der Grundsicherung nach dem Recht der Sozialhilfe (SGB XII) beziehen, wenn sie dauerhaft voll erwerbsgemindert sind.



Das jetzt umfassend aktualisierte Merkblatt berücksichtigt die zum 1. Januar 2020 in Kraft getretenen Änderungen aufgrund des Angehörigen-Entlastungsgesetzes. Mit diesem Gesetz wurde u.a. klargestellt, dass Menschen mit Behinderung, die den Eingangs- und Berufsbildungsbereich einer Werkstatt für behinderte Menschen (WfbM) durchlaufen, Anspruch auf Grundsicherung haben.

Auch geht das Merkblatt auf die Änderungen durch das Bundesteilhabegesetz (BTHG) ein, mit dem für Grundsicherungsberechtigte insbesondere ein Mehrbedarf für das gemeinschaftliche Mittagessen in WfbM eingeführt worden ist.

Die Vereinfachungen beim Leistungszugang, die während der Corona-Pandemie gelten, wie z. B. die befristete Aussetzung von Vermögensprüfungen, werden ebenfalls eingehend erläutert. Wie immer verdeutlicht das Merkblatt in bewährter Form anhand konkreter Beispiele, wie hoch die Grundsicherung im Einzelfall ist und wie sich die Freibeträge vom Renten- und Werkstatteinkommen berechnen. Aktuelle Informationen zur Grundsicherung und zur aktuellen Rechtsprechung erhalten Interessierte auch auf der Internetseite des bvkm ([www.bvkm.de](http://www.bvkm.de), Rubrik „Recht & Ratgeber“).

Das Merkblatt steht zum kostenlosen Download unter [www.bvkm.de](http://www.bvkm.de) (Rubrik „Recht & Ratgeber“) zur Verfügung. Es kann in gedruckter Form für 1 Euro bestellt werden über [versand@bvkm.de](mailto:versand@bvkm.de) oder unter bvkm, Brehmstr. 5-7, 40239 Düsseldorf.

Der Bundesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen e.V. (bvkm) ist der größte Selbsthilfe- und Fachverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen und ihre Angehörigen in Deutschland. In über 280 Mitgliedsorganisationen sind 28.000 Familien organisiert.

## Symbolische Staffelstabübergabe bei der Bewegungskampagne

### *Gesetzliche Krankenkassen übernehmen die finanzielle Förderung*

Fünf Jahre nach dem Start der Kampagne „Ich bewege mich – mir geht es gut!“ ist die Projektförderung vom Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie Rheinland-Pfalz (MSAGD) an das GKV-Bündnis für Gesundheit übergegangen. Die Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG), die die Bewegungskampagne seit 2015 im Auftrag des Ministeriums durchführt, hat damit einen neuen Partner für den Aufbau von Bewegungsangeboten für ältere Menschen.



### **Mehr Gesundheit durch Bewegung und soziale Kontakte**

Die Kampagne hat das Ziel, mehr körperliche Aktivität in den Alltag älterer Menschen zu bringen und die Freude an der Bewegung zu fördern. Dafür wird der öffentliche Raum zur Freiluftturnhalle: Grünflächen, Parks und Plätze werden genutzt, um Seniorinnen und Senioren unkomplizierte Bewegungsaktivitäten anzubieten. Darüber hinaus sollen ein eigenbestimmtes Leben und soziale Kontakte im Alter gestärkt werden. Doch auch jüngere Menschen können bei den Bewegungstreffen mitmachen. Ob jung und fit oder alt und in der Bewegung eingeschränkt, ob mit Rollator oder mit einer Demenzerkrankung – wer etwas für seine Gesundheit tun will, ist willkommen.

### **Präventionsangebote stärken**

Die Bewegungskampagne wurde gemeinsam mit den drei großen rheinland-pfälzischen Turnerbündern, allen voran dem Rheinhessischen Turnerbund (RhTb), sowie unter Beteiligung des Landessportbundes in weiten Teilen von Rheinland-Pfalz aufgebaut und etabliert. Der RhTb war von Anfang an dabei und konzipierte die Schulungen, mit denen die Ehrenamtlichen auf ihre Aufgabe vorbereitet werden.

„Dank der Förderung durch das Gesundheitsministerium konnten in den letzten Jahren rund 300 Ehrenamtliche zu Bewegungsbegleiterinnen und -begleitern ausgebildet werden. Die meisten sind nach wie vor aktiv und setzen die Ziele der Kampagne mit insgesamt 100 sehr verschiedenen regionalen Bewegungsangeboten um“, fasst Dr. Matthias Krell, Geschäftsführer der LZG, die Projektergebnisse zusammen. „Wir freuen uns, mit dem GKV-Bündnis für Gesundheit einen neuen starken Partner zu haben, mit dem wir die Bewegungskampagne weiterentwickeln können.“

Detaillierte Informationen und Termine für die Schulungen als Bewegungsbegleiterin oder -begleiter sowie eine Übersicht über aktuelle Bewegungsangebote finden Interessierte unter [www.die-bewegung.de](http://www.die-bewegung.de).



## Hilfe in Notsituationen – Notrufnummern

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

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

## Rezepte aus „Selbsthilfe im Dialog 2020“

Hier finden Sie die 4 Rezepte der Selbsthilfegruppen, die bei unserer Veranstaltung „Selbsthilfe im Dialog“ präsentiert wurden. Danke an die Gruppensprecher\*innen für die Zusendung.

### ***Zwiebelmarmelade***

Von: Diabetiker Selbsthilfe Gruppe Ingelheim

**Zutaten:** 800g - 900g Zwiebel Rote oder Helle  
60g Oliven- Raps- oder Speiseöl  
2 EL Kräuter  
2 EL Gemüsebrühe  
1 TL Ingwer  
1 EL Balsamico, bei heller Zwiebel Balsamico Bianco  
3 EL Honig  
5-7 Nelken  
0,25 l Rotwein/ bzw. Weißwein  
Salz, Pfeffer, wenn's scharf werden soll auch mit Chili

1. Zwiebel schneiden und in Öl glasig dünsten.
2. Kräuter, Essig, Nelken, Ingwer, Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer unterheben.
3. Rotwein dazugeben und zum Kochen bringen.
4. Honig dazugeben und so lange kochen bis die Flüssigkeit verdampft ist.
5. Gläser mit heißem Wasser füllen zum Erwärmen.
6. Gläser befüllen und auf den Kopf stellen, abkühlen lassen

***Guten Appetit wünscht Marie-Luise***

## **Zucchini-Suppe mit Karotten**

Von: Junge Meenzer Parkis

### **Zutaten für 4 Personen:**

2 große Kartoffeln  
500g Zucchini  
400g Karotten  
1 Liter Gemüsebrühe  
½ Becher Sahne  
Salz  
Weißer Pfeffer

Die Brühe erhitzen

Die Kartoffeln, Karotten und Zucchini schälen, in Würfel schneiden und zu der Brühe geben

15 Minuten köcheln lassen

Anschließend alles mit dem Mixer pürieren

Danach die Sahne dazugeben

Mit Salz und Pfeffer abschmecken

Und mit Baguette servieren

***Guten Appetit wünscht Angela***

|                                  |         |
|----------------------------------|---------|
| Eiweiß                           | 30 g    |
| Fett                             | 33 g    |
| Kohlenhydrate                    | 100 g   |
| Mehrfach ungesättigte Fettsäuren | 5 g     |
| Ballaststoffe                    | 9 g     |
| Kalium                           | 1170 mg |
| Magnesium                        | 135 mg  |
| Calcium                          | 270 mg  |
| Vitamin A                        | 0,5 mg  |
| Vitamin E                        | 7 mg    |
| Vitamin B1                       | 0,4 mg  |
| Vitamin B2                       | 0,5 mg  |
| Vitamin B6                       | 0,6 mg  |
| Vitamin C                        | 38 mg   |
| Vitamin B8                       | 0,05 mg |

## ***Bunter Herbstsalat für 4 Personen***

Von: Adipositas-Gruppe „Wer wagt gewinnt“, Mainz

- Zutaten:** 500 g Gouda am Stück  
500 g Paprika (bunt)  
7 Karotten  
2 Petersilienwurzeln  
2 Äpfel  
2 Zucchini  
2 Stangen Lauchzwiebeln  
1 Zitrone  
Je 1 Bund Schnittlauch, Bärlauch, Basilikum  
2 hartgekochte Eier  
etwas Ingwer gerieben  
6-8 Stck. Mini-Tomaten  
Prise Salz  
1 Becher Ayram (türkischer Joghurt)  
1 Becher Naturjoghurt

Zuerst den Käse in eine Schüssel geben. Dann gibt man die geschnittenen Paprika, Karotten sowie die Petersilienwurzel dazu und mischt dies einmal gut durch, damit sich die Zutaten gut verteilen. Auf die geschnittene Zucchini geben wir eine Prise Salz und stellen dies einige Minuten zur Seite. Die Zitrone pressen wir aus und geben einen Teil hinzu. Den geriebenen Ingwer mit einem Teil der Kräuter mischen und mit der Zucchini in die Schüssel geben. Alles miteinander vermengen.

### **Salatdressing:**

Ayram und Naturjoghurt mit den restlichen Kräutern gut verrühren.

**Langsam** über den Salat gießen. Gut vermengen. Für die Garnierung die hartgekochten Eier schneiden und auf den Salat geben sowie die Mini-Tomaten.

***Guten Appetit wünscht Nadya***

## ***Miesmuscheln auf rheinische Art***

Von: SHG Rückenwind, Jugendheim in Rheinhessen



### **Zutaten für 6 - 7 Personen (darunter 2 Vegetarier):**

4 Pakete Miesmuscheln à 1 Kilo (3–4 x waschen, bis das Wasser klar bleibt)

ca. 2 Liter Traubensaft

ca. 2 Liter Wasser

1 große Sellerieknolle, in Würfel schneiden

bei jungem Sellerie auch gerne 10 der grünen Blättchen mit verwenden)

6 große Möhren, in Scheiben schneiden

2 Stangen Lauch, in Scheiben schneiden

1 große Zwiebel, in Scheiben schneiden

6 Knoblauchzehen, hacken

Gewürzmischung aus 1 TL Salz, 3-4 TL Fondor und 1-1,5 TL Pfeffer

2 EL Butter

Beilagen: Schwarzbrot, Vollkornbrot, Pumpernickel, Butter

Wasser und Traubensaft in zwei großen Töpfen erhitzen, die Gewürzmischung dazu geben und kurz aufkochen lassen.

Dann die Gemüswürfel auf beide Töpfe gleichmäßig verteilen und ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse noch bissfest ist.

Die Muscheln dazugeben, alles mit dem Schaumlöffel gut vermengen und ca. 5 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen.

Wenn die Muscheln alle geöffnet sind, noch in jeden Topf ein Stück Butter dazugeben und mit gebuttertem Schwarzbrot / Vollkornbrot / Pumpernickel servieren.

**Geschlossene Muscheln sollten NICHT verzehrt werden!**

***Guten Appetit wünscht Paul***

## Neue Landespräventionsseite online

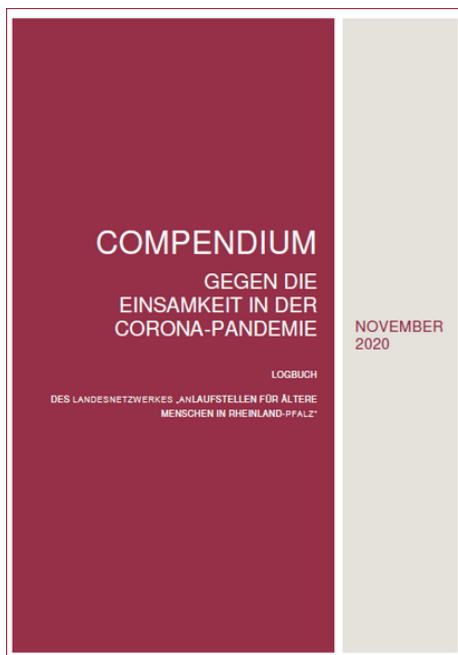


Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Kolleginnen und Kollegen,

gerne wollen wir Sie auf unsere neue rheinland-pfälzische Landespräventionswebseite aufmerksam machen - wir freuen uns, dass diese nun online ist.

Mit dieser Seite wollen wir über allgemeine Hintergründe rund um das Präventionsgesetz und dessen Umsetzung auf Bundesebene aber insbesondere auch über die Umsetzungsprozesse in RLP informieren. Ziel ist es, über den rheinland-pfälzischen Handlungsrahmen, unsere Gremienstruktur sowie Best-Practice Maßnahmen, welche sich vor dem Hintergrund des Gesetzes bei uns im Land entwickeln, sowie Aktuelles zu informieren. Daher aktualisieren wir die Webseite fortlaufend und freuen uns über sachdienliche Hinweise und Anregungen. Hier der Link: <https://praevention.rlp.de>

## Compendium gegen die Einsamkeit in der Corona-Pandemie



Das Landesnetzwerk „Anlaufstellen für ältere Menschen in Rheinland-Pfalz“ kann Ihnen nach vielen Wochen Zusammenstellung, Bearbeitung und Feinschliff nun endlich das langersehnte Logbuch "Compendium gegen die Einsamkeit in der Corona-Pandemie" präsentieren. Das Logbuch enthält vielfältige und inspirierende Ideen gegen die Einsamkeit und macht Mut zur Nachahmung.

Das Logbuch finden Sie zum Download auf der BaS-Homepage <https://seniorenbueros.org/publikationen/>.

## Podcast für Ältere: Kurze Hörbeiträge als Mutmacher für den Alltag



„Zusammenhalten in dieser Zeit“ bietet praktische Tipps und ermutigende Beispiele für ein aktives und gesundes Leben.

Regelmäßig Freunde und Verwandte treffen, selbstständig den Alltag regeln oder in Gemeinschaft sportlich aktiv sein: In Folge der Corona-Krise ist vieles derzeit nur eingeschränkt möglich. Gerade für ältere Menschen hat sich der Alltag stark verändert.

Dagegenhalten und Mut machen möchte die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen mit dem Podcast „Zusammenhalten in dieser Zeit“.

Er bietet alle zwei Wochen Tipps und konkrete Beispiele, wie Ältere weiterhin engagiert und körperlich aktiv sein können. Unter [www.bagso.de/podcast](http://www.bagso.de/podcast) sind bereits elf Hörbeiträge mit einer Länge bis zu acht Minuten online verfügbar.



„Fit bleiben ist nicht einfach, aber es geht“, sagt Roswitha Verhülsdonk, ehemalige Staatssekretärin und 93-jährige Ehrenvorsitzende der BAGSO, in der Folge „Fit bleiben zuhause“. Verhülsdonk macht mit Kniebeugen, Treppensteigen und Turnprogrammen täglich eine halbe Stunde Gymnastik. Dass Bewegung an der frischen Luft und Engagement für andere auch Mutmacher sein können, zeigen die Beiträge „Was tun gegen Ängste und Sorgen?“ und „Corona-Helden“.

Mit der 12. Folge „Gut und gesund essen“ können sich Ältere ab dem 10. September über Ernährung im Alter informieren und Tipps für einfache Rezepte zum Nachkochen anhören. Weitere Folgen sind bis November geplant.

„Zusammenhalten in dieser Zeit“ ist auch auf YouTube und Podcast-Plattformen wie Spotify oder Geezer kostenfrei verfügbar. Der BAGSO-Podcast wird vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) gefördert. Hier geht es [Zum Podcast](#)

## Doc2Go: Dein Diabetes-Podcast zum Mitlaufen

Sich regen bringt Segen – das gilt besonders für Menschen mit chronischen Erkrankungen wie Diabetes. Doch vielen Menschen mit Diabetes fällt es schwer, sich zum Sport zu motivieren: zu anstrengend, nicht gelernt, die Leute könnten lachen. Dabei sind sportliche Höchstleistungen gar nicht notwendig. Auch einfache, niedrighschwellige Angebote wie ein strammer Spaziergang sind für den positiven Gesundheitseffekt völlig ausreichend. Doch aufgrund der Coronavirus-Krise finden viele lieb gewonnene Bewegungsangebote wie Walking-Gruppen, Wassergymnastik oder Tanzkurs nicht oder nur eingeschränkt statt.

Mit dem neuen Podcast „Doc2Go“ möchten wir Ihnen nun virtuelle Weggefährten für Ihren Spaziergang anbieten: In jeder Folge macht sich ein Arzt oder eine Ärztin (meist ein Diabetologe) gemeinsam mit einem Patienten oder einer Patientin auf dem Weg. Dabei unterhalten sie sich über Diabetes und Therapie, aber auch über ihr alltägliches Leben in Zeiten des Coronavirus. Sie sind räumlich getrennt, aber über Telefon verbunden und gehen – jeder für sich – 30 Minuten so zügig spazieren gehen, dass noch eine Unterhaltung geführt werden kann (ideales Tempo zum Walken). Jede Podcast-Folge ist auch eine Aufforderung, selbst aktiv zu werden. Die Folgen können ganz einfach auf jedes Smartphone heruntergeladen werden. So kann sie jede/r anhören, während er/sie selbst ebenfalls spazieren geht, der Unterhaltung lauschen und gleichzeitig seiner Gesundheit etwas Gutes tun.



## „Rheuma für die Ohren“

### Neue Podcast-Reihe des Deutsche Rheuma-Liga LV RLP e.V.



Direkt hören oder herunterladen:

„Rheuma für die Ohren“ heißt diese Podcast-Reihe, die der Landesverband nun weiterführt. Sie stellt den Zuhörern verschiedene Projekte der Rheuma-Liga Rheinland-Pfalz vor, kann Informationen aus den örtlichen Arbeitsgemeinschaften vermitteln oder auch Expertengespräche zu bestimmten Themen anbieten. So bekommen die Hörer überall, ob zuhause oder unterwegs, Informationen, Gespräche, Vorträge, Veranstaltungen zum Thema Rheuma – ganz einfach über das Smartphone oder den Computer.

Sie bieten den Podcast über ihre Homepage [www.rheuma-liga-rlp.de](http://www.rheuma-liga-rlp.de) an. Sie können die MP3-Dateien direkt auf der Seite anhören. Oder Sie laden sie herunter und hören sie dann auf einem Gerät Ihrer Wahl: <https://www.rheuma-liga.de/infothek/rheuma-podcast>

## Online-Pflegekurse

Angehörige  
pflegen

Das Magazin „Angehörige pflegen“ bietet von den Pflegekassen finanzierte Online-Pflegekurse an.

<https://www.angehoerige-pflegen.de/pflegekurs-online/>

Eine Alternative in Zeiten eingeschränkter Kontakte und abgesagter Veranstaltungen. Beachten Sie bitte die Registrierungsbedingungen.



## Leitfaden für lesbische, schwule, bisexuelle, trans\* und inter\* (LSBTI) Geflüchtete in Deutschland

Das Projekt „Queer Refugees Deutschland“ des Lesben- und Schwulenverband in Deutschland (LSVD) hat einen [Leitfaden für lesbische, schwule, bisexuelle, trans\\* und inter\\* \(LSBTI\) Geflüchtete in Deutschland](#) im Umfang eines mehrseitigen Flyers veröffentlicht.

Hier finden Sie einige Informationen zu Schutz in Deutschland, Asylverfahren, Klageformen, politischer Verfolgung und (weiteren) LSBTI-spezifischen Aspekten. Der Leitfaden ist in den Sprachen Deutsch, Englisch, Französisch, Spanisch, Türkisch, Russisch, Arabisch, Persisch, Urdu, Albanisch, Bosnisch/Kroatisch/Serbisch verfügbar und kann als Druckfassung unter [queer-refugees@lsvd.de](mailto:queer-refugees@lsvd.de) kostenfrei angefordert werden.

Außerdem weisen wir gern auf die neue [Schwerpunktseite Queer im Paritätischen](#) hin. Hier finden Sie möglicherweise auch hilfreiches Bekanntes und Neues für die Praxis, wenn Sie queere Menschen (auch mit Flucht- oder Migrationsgeschichte) beraten oder anderweitig unterstützen.

---

## Landesinitiative „Rheinland-Pfalz-Land in Bewegung“

Bewegung macht Spaß, fördert die Gesundheit und stärkt die Gemeinschaft! Ob Lauftreff, Walken oder Yoga im Freien – gemeinsam mit Partnern startet die Initiative für mehr Bewegung in Ihrer Umgebung.

Anregungen und Angebote finden Sie unter [www.land-in-bewegung.rlp.de](http://www.land-in-bewegung.rlp.de)

Bei Rückfragen: E-Mail: [Rheinland-Pfalz-Land-in-Bewegung@mdi.rlp.de](mailto:Rheinland-Pfalz-Land-in-Bewegung@mdi.rlp.de) oder  
Telefon: 06131-2814-804



## Wissen als Chance – Kreativität als Antrieb

Die Deutsche Stiftung Eierstockkrebs und Herr Prof. Dr. Jalid Sehouli möchten Sie herzlich einladen und auf die Web-Seminare der Deutschen Stiftung Eierstockkrebs aufmerksam machen: **Die Wissens- und Kreativtour** im Onlineformat.

Seit 2018 ist die Wissens- und Kreativtour der Deutschen Stiftung Eierstockkrebs in ganz Deutschland unterwegs. Nun auch als Online-Veranstaltung mit Videovorträgen zu Eierstockkrebs und Videoübungen aus der Kunst- und Schreibtherapie, ergänzt durch Achtsamkeitsübungen.

**Ein neues Modul geht am 20.11.2020 online**

[Erfahren Sie hier mehr...](#)



Die Registrierung und Teilnahme ist kostenlos und es muss kein Programm heruntergeladen werden. Es ist ein Web-Seminar im Videoformat.

## Sing dich glücklich

Häusliche Isolation, Quarantäne und soziale Distanznahme sind Ausnahmesituationen, die die meisten Menschen noch nicht erlebt haben und die für die Betroffenen stark belastend sein können.



Auch wenn Kontakt weiter über die sozialen Medien und über das Telefon möglich bleibt, ist es nicht zu unterschätzen, welche Wirkung es auf die psychische Gesundheit und das Nervensystem der Menschen hat, wenn körperliche Nähe ausbleibt und sich durch die aktuelle Verunsicherung auch Gefühle von Ohnmacht und Hilflosigkeit zeigen.

Gerade ältere Mitmenschen und vor allem Menschen in Seniorenheimen, in Wohnheimen für Menschen mit Behinderung oder in Krankenhäusern sind hiervon unter den gegebenen Umständen von sozialer Isolation besonders betroffen. Aber auch ChorsängerInnen und Singbegeisterten aller Altersgruppen fehlt das gemeinsame Musizieren.

Die kurzen Videoclips unseres Projektes „Sing dich glücklich!“ sollen deshalb Möglichkeit und Anlass sein, zu singen und zu musizieren.

Gerade ältere Mitmenschen sollen möglichst barrierefrei und ohne großen Aufwand in der Lage sein, etwas mitzusingen, was sie kennen oder vielleicht schon mal gehört haben. Durch die Auswahl von möglichst bekannten und einfach mitzusingenden Melodien können auch Laien sofort mitmachen.

Wir freuen uns auch, wenn PflegerInnen, BetreuerInnen oder auch die jüngere Generation, die Ihre Eltern/Großeltern nun wieder in kleinen zeitlichen Möglichkeiten besuchen darf, durch die Clips einen konkreten Anlass und vor allem ein Tool an die Hand bekommen, um gemeinsam zu singen.

Also los geht's! **Sing dich glücklich!**

<https://www.youtube.com/channel/UCDd1cALUYJr3IEvk2YoZgGQ>

## Weihnachten in der Corona-Pandemie – wie kann man Kinder unterstützen?



*Gesundheitstelefon der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) vom 16. Bis 31. Dezember 2020*

Weihnachten kann in diesem Jahr nicht wie gewohnt begangen werden. Essen und feiern im großen Kreis und Besuche bei Verwandten und Freunden reihum sind nicht möglich. Darunter leiden alle Generationen, besonders aber die Kinder. Denn es sind die Rituale, die die Weihnachtstage für sie so besonders machen. Dass viele vertraute Gewohnheiten nun wegfallen sollen, ist für viele Kinder enttäuschend. Ohnehin waren Kinder und Jugendliche von den gesellschaftlichen Folgen der Pandemie in diesem Jahr genauso belastet wie Erwachsene. Studien zeigen vermehrte Ängste, depressive Verstimmungen und psychosomatische Beschwerden auch in der jungen Generation.

Wie können Eltern ihre Kinder in dieser Zeit unterstützen? Was hilft dabei, trotz der Einschränkungen das Weihnachtsfest aktiv zu gestalten? Und können die besonderen Bedingungen in diesem Jahr nicht auch eine Chance für Familien sein, ganz neue Weihnachtsrituale zu finden? Diese Fragen greift das Gesundheitstelefon der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz (LZG) vom 16. bis 31. Dezember 2020 auf. Der Text ist rund um die Uhr unter der Telefonnummer 06131 2069-30 abzuhören und kann auf der Homepage der LZG unter [www.gesundheitstelefon-rlp.de](http://www.gesundheitstelefon-rlp.de) nachgelesen werden.

## Weihnachtgruß

Nicht immer liegt es in unserer Hand, was geschieht oder wie sich eine Situation entwickelt.

Starten Sie mit Liebe, Mut, Vertrauen und Zuversicht in das neue Jahr.

Wir wünschen Ihnen von ganzem Herzen ein frohes Weihnachtsfest und ein glückliches Neues Jahr.

Begrüßen Sie das neue Jahr mit einem Lächeln und mit Freude. Ganz sicher lächelt es zurück und schenkt Ihnen liebevolle und dankbare Momente.



## Kontakt und Impressum

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

### *WeKISS | DER PARITÄTISCHE*

Marktplatz 6  
56457 Westerburg

Telefon: 02663-2540  
Telefax: 02663-2667  
E-Mail: [info@wekiss.de](mailto:info@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

### *Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe*

Marktplatz 6  
56457 Westerburg

Telefon: 0 26 63- 91 66 85  
Telefax: 02663-2667  
E-Mail: [pflageselbsthilfe@wekiss.de](mailto:pflageselbsthilfe@wekiss.de)

#### ***Verantwortlich für den Inhalt:***

---

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