

Ausgabe Winter 2021

KISS-Zeit

Selbsthilfe- und Gesundheitsthemen im Beratungsgebiet der KISS Mainz | DER PARITÄTISCHE

Stadt Mainz – Landkreis Mainz Bingen – Stadt und Landkreis Bad Kreuznach – Stadt Worms – Landkreis Alzey-Worms – Stadt Frankenthal – Stadt und Landkreis Kaiserslautern – Landkreis Donnersbergkreis – Landkreis Rhein-Hunsrück-Kreis



In dieser Ausgabe der KISS-Zeit lesen Sie:

Inhalt

Grußwort	4
Wintergruß	5
Aktuelles aus der Selbsthilfe	
Ihre Themen in der KISS-Zeit	6
Aktuelle Regelung für Treffen von Selbsthilfegruppen Stand 07.12.2021	6
„Stärken stärken – Schwächen schwächen“ Weiterführung des Angebots	7
Neues aus den Selbsthilfegruppen	8
NEUE SELBSTHILFEGRUPPE 2022	20
Sexueller Missbrauch in der Kindheit	20
Datenaktualisierung	22
Podcast „Raus aus der Depression“	23
Jahrestermine 2022	24
Rückblick Selbsthilfe im Dialog 2021	24
SeelenLaute: Selbsthilfe-Schreibwettbewerb 2021 ist entschieden	26
NAKOS unterstützt Selbsthilfeengagement junger Menschen	27
Abschied, Tod und Trauer – Bundesweite Jugend-Onlineberatung	27
Aktuelles aus der Pflegeselbsthilfe	
Neues aus der Pflegeselbsthilfe	28
Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe - Gemeinsam leichter durchs Leben	30
Auszeit im Online-Pflegecafé	32
Rückblende Fachtag PflegeSelbsthilfe "Gemeinsam leichter durchs Leben"	32
Männer/Frauen/Divers	
Frauenministerium in Rheinland-Pfalz wird 30 Jahre alt	35
Hilfe Telefon Gewalt an Männern	35
Internationaler Tag zur Beseitigung von Gewalt gegen Frauen	35
Pressemitteilungen des PARITÄTISCHEN Landesverbandes	36
Neues Rechtsgutachten: Hartz IV Regelsatz verfassungswidrig Breites Bündnis fordert mindestens Inflationsausgleich	36
Parität	
Pressemitteilungen des PARITÄTISCHEN Landesverbandes	38
Spendenaufruf des Paritätischen: Solidarität und Hilfe für vom Hochwasser betroffene Menschen und soziale Einrichtungen und Dienste	38

Studie des Paritätischen belegt gewachsene Kinderarmut: Quote steigt im Saarland stark an und ist in Rheinland-Pfalz weiterhin hoch 39

Allgemeines

Altersdiskriminierung wirksam entgegentreten..... 42

Die ehrenamtlichen Westerwälder Clowndoktoren erfreuen Menschen aus dem Ahrtal... 43

Clownsbesuche statt Weihnachtsfeier - ermöglicht und unterstützt durch „Aktion Deutschland Hilft“ 43

Die Küchenpartie mit peb – Zusammen lecker kochen 45

Programm zur Förderung der digitalen Gesundheitskompetenz chronisch kranker Menschen 46

Mini Angebote in der Hauswirtschaft 47

Hilfe in Notsituationen – Notrufnummern 49

Kontakt und Impressum..... 50

Grußwort

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

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

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

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

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

Ihre Elfi-Gül Hollweck und das Team der KISS Mainz
Petra Tölle, Caroline Gerigk, Carola Beck, Sabine Silz

Wintergruß

Mut steht am Anfang des Handelns, Glück am Ende.

Demokrit, griechischer Philosoph



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

Hilde Domin

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

Gül Hollweck, Petra Tölle, Caroline Gerigk
Carola Beck, Sabine Sitz

Ihre Themen in der KISS-Zeit

Sie haben ein Thema aus der Selbsthilfe, über das Sie gerne berichten möchten? Sie möchten eine Selbsthilfe-Veranstaltung bekannt machen? Sie möchten Interessierte für Ihre Selbsthilfegruppe über die KISS-Zeit suchen? Sprechen Sie uns an. Telefonisch unter 06131 / 210774 oder per E-Mail info@kiss-mainz.de.

Aktuelle Regelung für Treffen von Selbsthilfegruppen Stand 07.12.2021

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

Einen Überblick über die aktuellen Regelungen finden Sie hier:

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

Die jeweils aktuelle Corona-Bekämpfungsverordnung finden Sie hier:

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

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

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

Des Weiteren, sind folgende Schutzmaßnahmen einzuhalten:

→Der Mundnasenschutz ist durchgängig zu tragen

→Gewährleistung der Kontaktnachverfolgung

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

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



Wir sind Selbsthilfe

„Stärken stärken – Schwächen schwächen“

Weiterführung des Angebots



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

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

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

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

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

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

Neues aus den Selbsthilfegruppen

Hinweis: Aufgrund der anhaltenden Pandemie-Situation, raten wir Ihnen dringend eine vorherige Anmeldung. Zur Kontaktaufnahme steht Ihnen die Selbsthilfekontaktstelle unterstützend zur Seite.

Name der Gruppe:

Selbsthilfegruppe für verlassene Eltern und Großeltern

Neue Gruppe

Beschreibung:

In der Gruppe können sich alle Eltern-/Großeltern gleichberechtigt über die Themen des „Verlassenseins und die daraus resultierenden psychischen Belastungen und Folgen“ austauschen, sich gegenseitig beraten, helfen und unterstützen.



Suchen Interessierte

Zeit:

jeden 2. Montag im Monat 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr

Ort:

Selbsthilfezentrum der KISS Mainz | DER PARITÄTISCHE, Parcussstraße 8, 55116 Mainz, im 1. OG

Kontakt:

Nähere Informationen: KISS Mainz | DER PARITÄTISCHE, Telefon: 06131-210774, E-Mail: info@kiss-mainz.de

Name der Gruppe:

„Atemlos durch den Tag! Long/Post-Covid Selbsthilfegruppe

Neue Gruppe

Beschreibung:

Noch ist alles neu und Betroffene fühlen sich oft alleine gelassen. Die Erfahrungsberichte und mögliche Hilfestellungen können die Betroffenen und Interessierten in der Gruppe unterstützen und durch den Austausch stärken.



Suchen Interessierte

Zeit:

jeden 1. Dienstag im Monat 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr

Ort:

Gehaichnis
Burgweg 8
56288 Kastellaun

Kontakt:

E-Mail SHG-LongCovid@web.de

Tel. 01522/8118959

Nähere Informationen: KISS Mainz | DER PARITÄTISCHE,
Telefon: 06131-210774, E-Mail: info@kiss-mainz.de

Name der Gruppe:

Selbsthilfegruppe für Eltern von Kindern mit ADS

Suchen Interessierte



Wir gründen eine Selbsthilfegruppe für Eltern von Kindern mit ADS. Großes Gewicht legen wir auf den gegenseitigen Austausch bei der Bewältigung der ADS-spezifischen Alltagsprobleme. Wir reden über die Schwierigkeiten und suchen Möglichkeiten für uns Eltern und für unsere Kinder den Familienalltag zu meistern.

Zeit:

Die zeitlichen und räumlichen Begebenheiten für 2022 erfragen Sie bitte unter ADS-Alltag@web.de

Ort:

Volkshochschule der Stadt Worms
Willy-Brandt-Ring 5
67547 Worms

Kontakt: E-Mail: ADS-Alltag@web.de
 Nähere Informationen: KISS Mainz | DER PARITÄTISCHE,
 Telefon: 06131-210774, E-Mail: info@kiss-mainz.de

Name der Gruppe: Erwachsene Pflegekinder und Adoptierte

Suchen Interessierte

Beschreibung: In dieser Gruppe können sich erwachsene Pflegekinder und Adoptierte im gleichberechtigtem und wertschätzendem Dialog über Komponenten der eigenen Biografie und Identität miteinander austauschen, beraten und gegenseitig unterstützen. Alle Gruppeninhalte und Gespräche



werden stets vertraulich behandelt. Jede*r von uns hat eine eigene Geschichte und komplexe Erfahrungen hinsichtlich der Fremdunterbringung in einer nicht leiblichen Familie. Wenn du dich als Betroffene*r angesprochen fühlst, bist du herzlich willkommen.

Zeit: Donnerstag, den 14. Oktober 2021, von 17:30 Uhr bis 19:00 Uhr

Die Termine der anschließenden Treffen werden dann mit der Gruppe vereinbart.

Ort: Selbsthilfezentrum der KISS Mainz | DER PARITÄTISCHE, Parcusstraße 8, 55116 Mainz, im 1. OG

Kontakt: E-Mail: shg.mainz@web.de
 Nähere Informationen: KISS Mainz | DER PARITÄTISCHE,
 Telefon: 06131-210774, E-Mail: info@kiss-mainz.de

Name der Gruppe: Männer-SHG-Bad Kreuznach

Suchen Interessierte

Beschreibung: Mitteilen-Zuhören-Weiterentwickeln: Man(n) kann manchmal seine Themen nicht innerhalb der Familie oder im Freundeskreis besprechen. Dabei stößt Du an Deine Grenzen und fühlst Dich überfordert oder sogar ohnmächtig? In der Gruppe treffen sich Männer zum Austauschen und Teilen von



Erfahrungen. Es können gemeinsam neue Wege gefunden werden, um die eigene Situation zu verbessern. Beispiele für alltägliche Probleme könnten sein:

- Persönliche, familiäre oder berufliche Krisen
- Innere Unzufriedenheit, Antriebslosigkeit und/oder anhaltende Gefühle wie Unruhe, Wut, Trauer, Ängste...
- Seelische Probleme

Zeit & Ort:

Treffpunkt bitte bei der Kontaktperson der Gruppe oder der KISS Mainz erfragen

Kontakt:

David Deichfischer, Tel.: 0160-98 76 46 45
E-Mail: maenner-selbsthilfe-kh@web.de oder

KISS Mainz | DER PARITÄTISCHE
Tel.: 06131-210774, E-Mail: info@kiss-mainz.de und KISS Mainz | DER PARITÄTISCHE - Büro Bad Kreuznach
Tel.: 0671-9200416
E-Mail: kiss-badkreuznach@die-muehle.net

Name der Gruppe:

Neue Wege gehen gegen Depressionen

Neue Gruppe

Beschreibung:



Die Selbsthilfegruppe möchte sich nun wieder gemeinsam mit Betroffenen auf den Weg machen. An der frischen Luft und in der freien Natur können Sie der Depression mit hilfreicher Bewegung begegnen, gemeinsam mit anderen Menschen ins Gespräch kommen und für diese Zeit ihren Alltag hinter sich lassen.

Suchen Interessierte

Zeit:

jeden 1. Mittwoch im Monat 15:00 Uhr
Einmal im Quartal Samstag 11:00 Uhr

Ort:

Nach Vereinbarung

Kontakt:

Egbert

Tel: 0176 – 50 02 92 32

E-Mail: neuweegehen@mail.de

Nähere Informationen: KISS Mainz | DER PARITÄTISCHE,
 Telefon: 06131-210774, E-Mail: info@kiss-mainz.de

Name der Gruppe:

Sonnenstrahlen – Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen / seelischen Erschütterungen, Ingelheim

Suchen Interessierte

Beschreibung:



In der Gruppe können Angehörige einander zuhören und sich austauschen, Fragen stellen, sich helfen und gegenseitig (unter)-stützen. Zudem sind Einladungen von Professionellen aus den Hilfesystemen angedacht.

Zeit:

jeden zweiten Dienstag im Monat, 19:00-21:00 Uhr
 1. Treffen ab 14.09.2021

Ort:

Caritas Zentrum Ingelheim
 Keltenweg 3 (Nähe Bahnhof)
 55218 Ingelheim

Kontakt:

Cordula Hatzig, Tel.: 0176-57 82 05 12
 E-Mail: corha@gmx.de oder
 Nähere Informationen: KISS Mainz | DER PARITÄTISCHE,
 Telefon: 06131-210774, E-Mail: info@kiss-mainz.de

Name der Gruppe:

„SeelenSchaukel“ – Selbsthilfegruppe für betroffene Menschen mit seelischen Beeinträchtigungen / Besonderheiten / Psychiatrie-Erfahrene, Mainz

Suchen Interessierte

Beschreibung:

Betroffene können sich über persönliche Erfahrungen austauschen, Fragen stellen, sich helfen und gegenseitig zuhören. Die Themen werden von der Gruppe selbst bestimmt. Zudem wird Sie von ausgebildeten Psychiatrie-Erfahrenen unterstützt und begleitet.



Zeit:

jeden 2. Und 4. Mittwoch im Monat von 18:30-20:30 Uhr

Ort:

(Christuskirche Mainz,
Kaiserstraße 56
55116 Mainz
Matthäussaal, Zugang seitlich über den Hof)
- Derzeit ONLINE -

Kontakt:

Robert Jacobs
Tel.: 06132-5 79 77 66, Mobil: 0163-69 97 58 3
E-Mail: Robert.Jacobs@lagpe-rlp.de

Nähere Informationen: KISS Mainz | DER PARITÄTISCHE,
Telefon: 06131-210774
E-Mail: info@kiss-mainz.de

Name der Gruppe:

Selbsthilfegruppe für Eltern und Angehörige von Kindern mit Schlaganfall im Säuglings-/Kleinkindalter, Mainz

Suchen Interessierte

Beschreibung:



In der Selbsthilfegruppe treffen sich Betroffene und Eltern oder Angehörige von Kindern, die im Säuglings- oder frühen Kindesalter einen Schlaganfall erlitten haben. Sie treffen sich zum gleichberechtigten Austausch untereinander, beraten und helfen sich gegenseitig und unterstützen sich in den jeweiligen Lebenslagen zu verschiedenen Themen.

Zeit:

alle zwei Monate, jeden 2. Donnerstag im Monat um 17:00 Uhr

nächster Termin: 14.10.2021 (voraussichtlich Präsenztreffen)

Ort:

KISS Mainz | DER PARITÄTISCHE, Parcusstraße 8, 55116 Mainz

Kontakt:

Mike Graßmann, Tel. 0157-30 96 81 93, E-Mail: Mike_Grassmann@gmx.de

Nähere Informationen: KISS Mainz | DER PARITÄTISCHE, Telefon: 06131-210774, E-Mail: info@kiss-mainz.de

Name der Gruppe:

SHG Zwänge Mainz

Suchen Interessierte

Beschreibung:



In der Selbsthilfegruppe können sich Betroffene zu den Themen Zwangserkrankungen und Zwangs-Spektrums-Erkrankungen gleichberechtigt untereinander beraten und austauschen, sich helfen und gegenseitig unterstützen.

Zeit: jeden 2. Mittwoch im Monat, 18:00-19:30 Uhr

Ort: KISS Mainz | DER PARITÄTISCHE
Parcusstraße 8
55116 Mainz

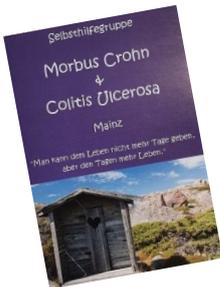
Kontakt: Nähere Informationen: KISS Mainz | DER PARITÄTISCHE,
Telefon: 06131-210774
E-Mail: info@kiss-mainz.de

Name der Gruppe: Selbsthilfegruppe Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa, Mainz

Suchen Interessierte

Beschreibung:

In der Gruppe können sich Betroffene und Angehörige aller Altersstufen gleichberechtigt untereinander beraten und austauschen, sich helfen und gegenseitig unterstützen. Zudem sind Vorträge zu verschiedenen Themen angedacht.



Zeit: jeden 3. Dienstag im Monat um 18 Uhr

Ort: (KISS Mainz | DER PARITÄTISCHE, Parcusstraße 8, 55116 Mainz),

Kontakt: Gruppe: A. Wölke, K. Witt Tel.: 0176-51 24 26 10
E-Mail: ced.mainz@gmail.com

Nähere Informationen: KISS Mainz | DER PARITÄTISCHE,
Telefon: 06131-210774, E-Mail: info@kiss-mainz.de

Name der Gruppe: Soziale Phobie, Mainz

Suchen Interessierte

Beschreibung: In der Selbsthilfegruppe können sich Betroffene gleichberechtigt untereinander beraten und austauschen, sich helfen und gegenseitig unterstützen.

Zeit: jeden 1. Dienstag im Monat, 17:30-19:30 Uhr

Ort: (KISS Mainz | DER PARITÄTISCHE
Parcusstraße 8, 55116 Mainz)
- Derzeit ONLINE -

Kontakt: Nähere Informationen: KISS Mainz | DER PARITÄTISCHE,
Telefon: 06131-210774
E-Mail: info@kiss-mainz.de

Name der Gruppe: GBS CIDP Selbsthilfe
(Guillain-Barré Syndrom)

Suchen Interessierte

Zeit: 04.11.2021 von 15:00 – 17:00 Uhr

Ort: Präsenztreffen und Online-Treffen

Kontakt: Inge Vogl, Tel. 0176-76 72 29 49
E-Mail: i.vogl@gbs-selbsthilfe.org
Webseite: www.gbs-selbsthilfe.org

Nähere Informationen: KISS Mainz | DER PARITÄTISCHE,
Telefon: 06131-210774, E-Mail: info@kiss-mainz.de

Name der Gruppe: **Selbsthilfegruppe für Eltern von Kindern und Jugendlichen mit Diabetes Typ 1: D1ALOG, Bad Kreuznach**

Suchen Interessierte

Beschreibung: Wir sind Eltern von Kindern und Jugendlichen mit Diabetes mellitus Typ 1 und treffen uns zum Austausch über unsere Erfahrungen, Fragen, Tipps und alle Themen, die die Erkrankung unserer Kinder und den Umgang damit betreffen. Der Besuch der Selbsthilfegruppe ist kostenlos und vertraulich.

Zeit & Ort: jeden letzten Freitag im Monat von 19:00 - 21:00 Uhr (Evangelisch-freikirchliche Gemeinde (Baptisten) Carmerstraße 3, 55543 Bad Kreuznach)
- Derzeit ONLINE -

Kontakt: Frau Müller, Tel.: 0157-34 80 56 57; E-Mail: d1alog@web.de
Nähere Informationen: KISS Mainz | DER PARITÄTISCHE, Telefon: 06131-210774, E-Mail: info@kiss-mainz.de oder
KISS Mainz | DER PARITÄTISCHE – Büro Bad Kreuznach, Tel.: 0671-9200416, E-Mail: kiss-bad-kreuznach@die-muehle.net

Name der Gruppe: **Selbsthilfegruppe „PTBS und Trauma“ in Alzey**

Suchen Interessierte

Beschreibung



In der Selbsthilfegruppe können sich Betroffene austauschen, sich helfen und gegenseitig unterstützen. Details über die erlebten traumatischen Erfahrungen werden nicht angesprochen, um einer Retraumatisierung vorzubeugen.

Die Teilnahme ist kostenlos, freiwillig und vertraulich.

Darüber hinaus kommt die Gruppe als Ganzes oder in Teilen in unregelmäßigen Abständen zu gemeinsamen Unternehmungen (Kochen, Wandern, Basteln...) zusammen, die meist sonntags stattfinden.

Zeit: Treffen jeden 2. Mittwoch im Monat um 18.00 Uhr

Ort: Mehrgenerationenhaus Alzey
Schlossgasse 13
55232 Alzey
-Präsenz und online-

Kontakt: Nähere Informationen: KISS Mainz | DER PARITÄTISCHE,
Telefon: 06131-210774
E-Mail: info@kiss-mainz.de

Name der Gruppe: Wormser Parkinson Treff
WPT

Suchen Interessierte

Beschreibung:



Wesentliches Ziel der Selbsthilfegruppe ist der Informationsaustausch zur Behandlung und zum Umgang mit Parkinson. Wir möchten Betroffenen und ihren Angehörigen aus Worms und Umgebung eine Plattform bieten, für gegenseitigen Erfahrungsaustausch, Motivation und Hilfestellung im Umgang mit der chronischen Erkrankung im Alltag. Gemeinsam planen wir Aktivitäten wie Sport und Informationsveranstaltungen.

Zeit: Treffen jeden 4. Freitag im Monat um 17:00 Uhr

Ort: (Hotel am Schloßpark
Emmrich Joseph Straße 11-13
67550 Worms-Herrnsheim

Kontakt: Angela E. Tel.: 06131-672890, Mobil: 0179-6 93 49 05
oder Mathias H. Tel.: 0176-68 61 94 99
E-Mail: wormserparkinsontreff@gmail.com
Nähere Informationen: KISS Mainz | DER PARITÄTISCHE,
Telefon: 06131-210774, E-Mail: info@kiss-mainz.de

Name der Gruppe:

Selbsthilfegruppe „Depressionen“
Emmelshausen

Suchen Interessierte

Beschreibung:



Wir möchten uns bei unseren regelmäßigen Treffen unterstützen und uns austauschen. Zum Beispiel zu den Themen: Alltagsgestaltung/Leben mit der Krankheit, Medikamentenerfahrung, Therapeutensuche, Akuteinweisung etc. Es findet keine therapeutische Begleitung statt.

Zeit:

jeden Donnerstag um 18:00 Uhr (je nach Wetter draußen)

Ort:

Emmelshausen (Örtlichkeit erfahren Sie gerne auf Anfrage)

Kontakt:

Kristin Liesenfeld; 0176-64 00 14 53,
SelbsthilfegruppeEmmelshausen@web.de

Nähere Informationen: KISS Mainz | DER PARITÄTISCHE,
Telefon: 06131-210774, E-Mail: info@kiss-mainz.de

Name der Gruppe:

Gem(einsam)
Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene mit Sozialphobie
(im Alter von 20 -29 Jahren)

Suchen Interessierte

Beschreibung:



In dieser Gruppe können sich junge Erwachsene (im Alter von 20 bis 29 Jahren) gleichberechtigt über die Themen sozialer Phobie und Einsamkeit austauschen, sich gegenseitig beraten, helfen und unterstützen.

Zeit:	Jeden 2. und 4. Montag von 17 – 18.30 Uhr online Oder aber zweimal monatlich nach Absprache
Ort:	Sollte es aufgrund der Corona-Pandemie weiterhin Einschränkungen geben, bleibt das Treffen Online. Bitte vorher anmelden, um die Zugangsdaten und alle weiteren Informationen zu erhalten
Kontakt:	Valeria E-Mail: selbsthilfe-gemeinsam@outlook.de

Nähere Informationen: KISS Mainz | DER PARITÄTISCHE,
Telefon: 06131-210774, E-Mail: info@kiss-mainz.de



NEUE SELBSTHILFEGRUPPE 2022

Sexueller Missbrauch in der Kindheit

Der Frauennotruf Mainz nimmt interessierte Frauen in die neue Selbsthilfegruppe zu sexuellem Missbrauch in der Kindheit auf. Die Gruppe soll Anfang des Jahres 2022 starten.

Sexualisierte Gewalt ist in unserer Gesellschaft nach wie vor ein sensibles und zumeist tabuisiertes Thema. Viele Betroffene wünschen sich jedoch einen Platz, um darüber zu sprechen und sich verstanden zu fühlen. Neben der individuellen Beratung und Begleitung, die der Frauennotruf Mainz anbietet, sind auch Selbsthilfegruppen ein wichtiges Unterstützungsangebot. Vergangene Gruppen zeigen, dass der Austausch mit anderen Betroffenen sehr hilfreich sein kann, um das Erlebte zu verarbeiten und sich gegenseitig zu stärken. Insbesondere nach der sozialen Isolation in den letzten Monaten kann die Gruppe viel Halt bieten.

Die Selbsthilfegruppe des Frauennotrufs Mainz hat das Ziel, den Teilnehmenden Selbstverantwortlichkeit und Entscheidungsfähigkeit im Umgang mit sich selbst

und den eigenen Ressourcen zu vermitteln. Dabei werden die Frauen als Expertinnen für ihre eigene Lebenssituation gesehen.

Die neue Selbsthilfegruppe zum Thema startet Anfang 2022. Die Gruppe wird nicht durch den Frauennotruf angeleitet, sondern ist für Inhalte und Anleitung selbst verantwortlich. Die Beratungsstelle bietet jedoch den Rahmen sowie die Kosten für die Räumlichkeiten und steht als Ansprechpartnerin für Fragen, Material und Organisatorisches zur Verfügung.

Für die Teilnahme an der Gruppe findet zunächst ein Vorgespräch in der Beratungsstelle statt. Hier können die Frauen Fragen klären, sich Informationen einholen und abwägen, ob das Gruppenangebot für Sie passend ist.

Interessierte Frauen können sich im Frauennotruf Mainz melden:

Telefonnummer: 06131-221213 Mail: info@frauennotruf-mainz.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. Pflege-
selbsthilfegruppen 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

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

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 be-
schreibbare PDF finden Sie auf unserer Homepage unter:

<https://www.selbsthilfe-rlp.de/kiss-mainz/datenaktualisierung>

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. An-
schließend drucken Sie bitte das Dokument aus und unterschreiben es.

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

KISS Mainz | DER PARITÄTISCHE
Parcusstraße 8
55116 Mainz

Sie haben keinen Drucker? Kein Problem!

Schicken Sie uns bitte den ausgefüllten Bogen per E-Mail an info@kiss-mainz.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!

Derzeit erstellen wir einen Selbsthilfegewegweiser/Beratungsführer, in dem möglichst alle Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen veröffentlicht werden sollen. Wenn Sie Interesse haben, in dem Wegweiser mit aufgelistet zu werden, haben Sie die Möglichkeit dies auf Seite 3 des Datenbogens entsprechend anzukreuzen.

Podcast „Raus aus der Depression“

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

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

- Woran erkenne ich, dass ich an einer Depression leide?
- Welche Therapien helfen?
- Welche Auswirkungen hat die Erkrankung auf Familie und Partner?

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

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



Jahrestermine 2022

Planung nach heutigem Stand

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

Rückblick Selbsthilfe im Dialog 2021

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

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

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

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

Der Nachmittag der Veranstaltung stand ganz unter dem Motto „Kasperle Theater mit Menschen“. In Workshops konnten die Teilnehmenden, entsprechend ihrer persönlichen Interessen, in verschiedenen Gruppen mitwirken. Unter Anleitung von erfahrenen Theaterpädagog:innen des Theaters Wiesbaden Performing Arts Center wurde ein Theaterstück von Anfang bis Ende selbst entwickelt und mit Leben gefüllt. Besonders war, dass die Kostüme lustig und kreativ waren. Die Akteure wurden fantasievoll geschminkt und die Texte wurden originell verfasst. Alle durften mitmachen. Diese Methode, die sich „Pantomime“, kurz „Panto“, nennt, ist eine alte englische Tradition, die vor Weihnachten in jeder kleinen und großen Gemeinde in England praktiziert wird und an der alle teilnehmen.

Abschließend wurde das selbst erarbeitete Theaterstück vor Publikum vorgetragen.

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

SeelenLaute: Selbsthilfe-Schreibwettbewerb 2021 ist entschieden

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

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



Hilfe für Helfende der Flutkatastrophe

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

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

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

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

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

NAKOS unterstützt Selbsthilfeengagement junger Menschen

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

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

Abschied, Tod und Trauer – Bundesweite Jugend-Onlineberatung

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

Vollständiger Artikel und weitere Informationen erhalten Sie auf der Homepage:

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

Neues aus der Pflegeselbsthilfe

Name der Gruppe: Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige Kreis Alzey-Worms

In Gründung

Beschreibung: Die Gruppe dient dem Austausch über die praktischen Erfahrungen im täglichen Zusammenleben mit den Angehörigen. Was sollte im Umgang mit zu Pflegenden beachtet werden? Es wird Gelegenheit geben, sich gegenseitig Fragen zu beantworten, die tagtäglich konkret bei der Pflege entstehen – zum Beispiel „Was muss bei der Lagerung im Pflegebett beachtet werden?“ Thema sind auch Anregungen und Tipps, wie ich mir als Angehöriger und der zu pflegenden Person das Leben leichter machen kann. Was soll ich und kann ich tun, um einer mentalen und physischen Überforderung vorzubeugen?

Zeit: Am 3. Dienstag im Monat um 17:00 Uhr

Ort: Derzeit online; Raum wird gesucht

Kontakt: Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe c/o KISS Mainz
Tel. 0 2 6 63 – 91 66 85
E-Mail: pflegeselbsthilfe@kiss-mainz.de

Name der Gruppe: Selbsthilfe-Gesprächskreis Demenz, Em-melshausen

In Gründung

Beschreibung: Wie gehen andere mit schwierigen Situationen bei einer Demenzerkrankung um? Wie gestalte ich die Zeit mit einem demenzkranken Angehörigen gewinnbringend und angenehm? Wie Sorge ich gut für mich selbst? Im Gesprächskreis geht es um den Austausch, Informationen und gegenseitig Unterstützung. Der Gesprächskreis sucht weitere Interessierte.

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

Kontakt: Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe c/o KISS Mainz
Tel. 0 2 6 63 – 91 66 85
E-Mail: pflegeselbsthilfe@kiss-mainz.de

Name der Gruppe:

Pflegeselbsthilfegruppe Pflegende Angehörige Alzey-Worms

Suchen Interessierte

„Zusammen neue Ausblicke gewinnen“

Beschreibung:



Die Gruppe dient dem Austausch über die praktischen Erfahrungen im täglichen Zusammenleben mit den Angehörigen.

Es gibt Gelegenheit, sich über Fragen auszutauschen, die täglich konkret bei der Pflege entstehen und Anregungen und Tipps, wie ich mir als Angehörige*r und der zu pflegenden Person das Leben leichter machen kann.

Was soll ich und kann ich tun, um einer mentalen und physischen Überforderung vorzubeugen?

Zeit:

Dienstags 17:00 Uhr
regelmäßig nach Absprache

Ort:

Online über den Videokonferenzraum des Kontaktbüros PflegeSelbsthilfe. Später in Präsenz.

Kontakt:

Nähere Informationen und Anmeldung über: Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe c/o KISS Mainz | DER PARITÄTISCHE,
Telefon: 06131-143 30 92, E-Mail: pflegeselbsthilfe@kiss-mainz.de

Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe - Gemeinsam leichter durchs Leben



Kontakte finden, in PflegeSelbsthilfegruppen zusammenkommen, sich über Fördermöglichkeiten informieren: An- und Zugehörige und Menschen, die selbst gepflegt werden, können in diesen Fragen auf die Kontaktbüros PflegeSelbsthilfe zählen. PflegeSelbsthilfegruppen 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

In PflegeSelbsthilfegruppen begegnen sich die Teilnehmer*innen auf Augenhöhe und finden Entlastung und Verständnis. Eine Auszeit finden, für sich selbst sorgen, hilfreiche Informationen und Erfahrungen austauschen, Sorgen von der Seele reden, sich gegenseitig Kraft und Mut zuzusprechen: das alles 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 KISS Mainz berät und informiert die pädagogische Mitarbeiterin Carola Beck unentgeltlich und vertraulich über Gruppen im Aufbau und bestehende Gruppen im Bereich der Pflegeselbsthilfe. Sie ist 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 PflegeSelbsthilfegruppen
- Vermittlung von Referenten rundum das Thema Pflege

Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe Rheinland-Pfalz, Mainz

Carola Beck

c/o KISS Mainz | DER PARITÄTISCHE

Parcusstraße 8, 55116 Mainz

Tel. 06131 – 1 43 30 92

PflegeSelbsthilfegruppen 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 PflegeSelbsthilfegruppen eine Förderung von bis zu 1.200 € im Jahr. Sie wird getragen durch das Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie RLP und die gesetzlichen sowie privaten Pflegekassen.



Auszeit im Online-Pflegecafé

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

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

Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe Rheinland-Pfalz, Mainz
Carola Beck
c/o KISS Mainz | DER PARITÄTISCHE
Parcusstraße 8, 55116 Mainz
Tel. 06131 – 1 43 30 92

Rückblende Fachtag PflegeSelbsthilfe "Gemeinsam leichter durchs Leben"

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

Mit Humor in der häuslichen Pflege

Zu Austausch und Kennenlernen, um mehr über die PflegeSelbsthilfe zu erfahren und sich zu engagieren waren gut 100 Teilnehmer*innen zusammengekommen. Prominente Gastredner und kompetente Fachkräfte bereicherten die Veranstaltung mit ihren Impulsen. „Humor ist eine Haltung, die uns durchs Leben trägt, ein Muskel, der trainiert werden kann“ erläuterte Felix Gaudo, der als Clown und Humorexperte für die Stiftung Humor Hilft Heilen von Eckart von Hirschhausen im Einsatz ist. Hirschhausen selbst würdigte in seiner Videobotschaft die

enorme Leistung der sorgenden und pflegenden Angehörigen im häuslichen Umfeld. Ohne die Hilfe der pflegenden Angehörigen müssten die Pflegekassen zusätzlich einen enormen finanziellen Beitrag leisten. Rund vier von fünf Pflegebedürftigen werden in Deutschland zu Hause versorgt.

Praktische Tipps und Erfahrung in den Workshops

Die eigenen Grenzen erkennen, für die eigenen Bedürfnisse eintreten: Oft tun sich sorgende und pflegende Angehörige schwer einzugestehen, dass sie gerade in einer Pflegesituation gut auf sich selbst achten müssen. „Nur wenn ich für mich selbst Sorge und mich selbst gut pflege, kann ich dauerhaft für andere da sein“ brachte Laurette Bergamelli, Diplom-Psychologin und Achtsamkeitstrainerin es auf den Punkt. Wie unterschwellig und unbewusst psychische Mechanismen gerade in der Sorge und Pflege von geliebten Angehörigen greifen erörterte Heike Kautz, Pflegeexpertin und Fachkraft für Gerontopsychiatrie mit den Teilnehmer*innen ihres Workshops. Für Berufstätige gleicht die Vereinbarkeit von Beruf und Pflege häufig einem Hochseilakt. Über Unterstützung durch Leistungen aus der Pflegekasse informierte die betriebliche Pflegeberaterin Ronja Christofczik. Im praktischen Workshop Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen mit Entspannungstherapeutin Susanne M. Lorenz konnten die Teilnehmer*innen Verspannungen aufspüren und wirksam lösen und somit direkt etwas für das eigene Wohlbefinden tun. Im Kunstworkshop mit Heike Hamsch ging es darum, auf neuen und anderen Wegen Kraft zu schöpfen und kreativ und gestalterisch tätig zu sein.

Zuspruch von prominenter Stelle

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

Alle Ansätze und Ideen des Fachtages können in PflegeSelbsthilfegruppen vertieft werden. In PflegeSelbsthilfegruppen treffen sorgende und pflegende Angehörige auf Gleichgesinnte und können im Austausch auf Augenhöhe neue Perspektiven entwickeln. Isolation wird

aufgehoben. Die Kontaktbüros PflegeSelbsthilfe vermitteln in bestehende Gruppen und unterstützen beim Aufbau neuer Gruppen.

Frauenministerium in Rheinland-Pfalz wird 30 Jahre alt

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

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

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

Hilfe Telefon Gewalt an Männern

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

- Online Beratung
- Chat
- Telefon Hotline

Die Beratungen sind vertraulich und auf Wunsch auch anonym möglich.

Telefon Hotline: 0800 123 99 00 (kostenfrei)

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

Internationaler Tag zur Beseitigung von Gewalt gegen Frauen

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

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

Pressemitteilungen des PARITÄTISCHEN Landesverbandes

Neues Rechtsgutachten: Hartz IV Regelsatz verfas- sungswidrig | Breites Bünd- nis fordert mindestens Inflationsausgleich



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

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

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

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

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

Unterstützer des Appells:

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

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

Pressemitteilungen des PARITÄTISCHEN Landesverbandes

Spendenaufruf des Paritätischen: Solidarität und Hilfe für vom Hochwasser betroffene Menschen und soziale Einrichtungen und Dienste



Starkregen und Hochwasser haben in vielen Regionen des Landes, insbesondere in Nordrhein-Westfalen und Rheinland-Pfalz, verheerende Schäden angerichtet. Während in einigen Städten der Wasserstand nun wieder sinkt und die Aufräumarbeiten beginnen, bangen andere noch um die Stabilität von Häusern. Noch immer sind manche Orte nicht erreichbar und das volle Ausmaß der Katastrophe noch kaum zu erfassen.

Betroffen sind nicht nur Menschen in ihren Wohnungen, sondern auch zahlreiche soziale Einrichtungen und Dienste, die in den verwüsteten Regionen dringend benötigt werden: vom ambulanten Pflegedienst bis zur Kindertagesstätte, vom betreuten Wohnen bis zur Pflegeeinrichtung. Teilweise mussten Wohn- und Pflegeheime geräumt werden, vielerorts sind die Gebäude bis auf weiteres nicht mehr nutzbar. Dem Hochwasser zum Opfer gefallen sind Elektrik, EDV, Spielgeräte, Büro- und Kücheneinrichtungen, Werkmaschinen, Fahrzeuge. Dort, wo die Räume nach und nach wieder trocken gelegt werden, kommen weitere Schäden zum Vorschein, die Wasser und Schlamm hinterlassen. Teilweise wird eine grundlegende Sanierung erforderlich sein. Ohne Hilfe werden gerade die vielen kleinen Vereine die auf sie zukommenden Kosten zum Wiederaufbau alleine nicht stemmen und ihre Hilfs-, Betreuungs- und Beratungsangebote nur eingeschränkt anbieten können oder sogar ganz einstellen müssen.

Wir bitten Sie daher um solidarische Unterstützung! Helfen Sie den sozialen Einrichtungen und den Menschen, die sie brauchen. Spenden Sie für den Wiederaufbau sozialer Dienste in den vom Hochwasser geschädigten Regionen. Jeder Beitrag hilft.

Der Paritätische Gesamtverband hat bei der Bank für Sozialwirtschaft ein Sonderkonto "Hochwasserhilfe" eingerichtet, um Paritätische Mitgliedseinrichtungen bei der Bewältigung der Hochwasserschäden zu unterstützen:

IBAN: DE71 5502 0500 0007 0395 50

BIC: BFSWDE33MNZ

Stichwort: Hochwasserhilfe

Spenden für die Nothilfe in der Hochwasserkatastrophe sammelt auch das [Bündnis Aktion Deutschland Hilft](#), in dem auch der Paritätische mit seinen Mitgliedsorganisationen vertreten ist (siehe auch: [Einsatzfall Hochwasser: Aktion Deutschland Hilft ist aktiv](#)).

IBAN: DE62 3702 0500 0000 1020 30

Wir danken Ihnen herzlich für Ihre Unterstützung!

Studie des Paritätischen belegt gewachsene Kinderarmut: Quote steigt im Saarland stark an und ist in Rheinland-Pfalz weiterhin hoch

Die bestehenden sozialen Sicherungssysteme reichen nicht aus, um Kinderarmut effektiv zu verhindern, kritisiert der Paritätische Wohlfahrtsverband. Obwohl die Hartz-IV-Quoten sinken, wachse die Kinderarmut überdurchschnittlich, wie eine aktuelle Studie des Verbandes zeigt. Trotz verschiedener sozialpolitischer Reformen bspw. beim Kinderzuschlag seien Minderjährige mit einer Armutsquote von 20,5 Prozent im Vergleich zu anderen Altersgruppen überproportional von Armut betroffen. Der Paritätische fordert wirksame Maßnahmen zur Beseitigung von Kinderarmut, darunter u.a. die Einführung einer bedarfsgerechten, einkommensabhängigen Kindergrundsicherung.

In der aktuellen Studie der Paritätischen Forschungsstelle wird die Entwicklung der Kinderarmut in Deutschland über einen Zehn-Jahres-Zeitraum untersucht. Während weniger Kinder und Jugendliche Hartz IV-Leistungen bekommen, ist die Einkommensarmut gestiegen, so ein zentraler Befund: Rund 2,8 Millionen Kinder und Jugendliche (20,5 Prozent) lebten

inzwischen in Armut. Besonders hart und häufig treffe es unverändert Alleinerziehende und kinderreiche Familien. Insgesamt seien die Leistungen der Grundsicherung deutlich zu niedrig bemessen und ergänzende familienpolitische Maßnahmen nicht ausreichend, um Familien und Kinder effektiv vor Armut zu schützen, so die Kritik. „Jüngere Reformen bei Leistungen wie Kinderzuschlag und Unterhaltsvorschuss holen zwar verstärkt Familien mit Kindern aus dem SGB-II-Bezug, aber sind mitnichten armutsfest“, erläutert der Autor der Studie Dr. Andreas Aust von der Paritätischen Forschungsstelle.

Die Studie, die auch Länder-Trends untersucht, belegt dabei eine konträre Entwicklung zwischen Ost- und Westdeutschland, bei starker regionaler Differenzierung. Während sich die Lage der Kinder und Jugendlichen in den neuen Bundesländern (ausgehend von sehr hohem Niveau) positiv entwickelt, wachsen die Probleme in verschiedenen westdeutschen Ländern wie dem Saarland, Bremen, Hessen, Niedersachsen oder Nordrhein-Westfalen teilweise dramatisch.

Demnach ist mehr als jedes fünfte Kind im Saarland von Armut betroffen, die Quote lag im Saarland 2019 bei 22,5 Prozent, im Bundesmittel bei 20,5 Prozent. Im vergangenen Jahrzehnt ist sie damit um 6 Prozentpunkte seit 2010 gewachsen, deutschlandweit beträgt das Plus für diesen Zeitraum 2,3 Prozentpunkte.

In Rheinland-Pfalz ist die Quote von Armut betroffener Kinder in diesem Zeitraum von 19,1 Prozent im Jahr 2010 zu 19,6 Prozent im Jahr 2019 leicht angestiegen.

Gewarnt wird in der Studie zudem vor einer aktuellen Verschärfung der Lage, die sich (noch) nicht in den amtlichen Daten abbildet:

Die Folgen der Corona-Pandemie belasteten gerade einkommensarme Familien zusätzlich, wie die Autoren skizzieren:

„Es ist beschämend und erschütternd, wie sich Kinderarmut in diesem reichen Land verschärft und verhärtet. Das Ausmaß und die Entwicklung der Armut von Kinder und Jugendlichen sind nicht nur besorgniserregend, sondern skandalös und ein Ausdruck armuts- und gesellschaftspolitischen Versagens“, so Dr. Joachim Rock, Leiter der Forschungsstelle sowie der Abteilung Arbeit, Soziales und Europa im Paritätischen Gesamtverband.

Der Paritätische fordert die Einführung einer bedarfsgerechten, einkommensabhängigen Kindergrundsicherung und einen Rechtsanspruch auf Angebote der Jugendarbeit. Um Armut von Kindern und ihren Eltern wirksam zu beseitigen, müsse darüber hinaus sowohl am Arbeitsmarkt als auch bei der Grundsicherung angesetzt werden. Schließlich müssten auch

Verteilungsfragen neu diskutiert werden: „Alle Maßnahmen, die geeignet sind, die Kluft zwischen arm und reich zu schließen, kommen auch Familien und damit Kindern zugute“, heißt es in der Studie.

Die Expertise „Kein Kind zurücklassen. Warum es wirksame Maßnahmen gegen Kinderarmut braucht“ finden Sie unter:

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

Altersdiskriminierung wirksam entgegentreten

BAGSO fordert Erweiterung von Artikel 3 Grundgesetz

29. September 2021 [Pressemitteilung](#)

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

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

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

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

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

Letzter Aufruf 01.12.2021

Die ehrenamtlichen Westerwälder Clowndoktoren erfreuen Menschen aus dem Ahrtal

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

Die Küchenpartie mit peb – Zusammen lecker kochen

Kochen macht Spaß und kann ganz einfach sein!

Das erleben Jung und Alt beim gemeinsamen Kochen im Projekt „Die Küchenpartie mit peb“. Das vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft im Rahmen des Nationalen Aktionsplans IN FORM geförderte Projekt „Die Küchenpartie mit peb“ bringt Jung und Alt in deutschlandweiten Kochaktionen zusammen. Ziel des Projekts ist ein bedarfsgerechter Beitrag zur Ernährungsbildung und Gesundheitsförderung sowie die Stärkung des sozialen Miteinanders der Generationen. Quelle und weitere Informationen: <https://www.diekuechenpartie.de/>



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages



Impressum

Herausgeber: Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb)
 Boyenstraße 42, 10115 Berlin
 Tel. 030 278797-67
 Fax 030 278797-69
plattform@pebonline.de

Gestaltung: Alexandra Hansmeier
www.kommdesign-hansmeier.de

Bildquellen: Titelillustrationen@www.stock.adobe.com,
 Fotos@Plattform Ernährung und Bewegung e.V.,
 Fotos Mirko Lux; Icons und Aquarelle
 ©www.kommdesign-hansmeier.de

Sie haben Fragen rund um das Projekt und zu den Kochaktionen?

kontakt bei rückfragen

Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb)
 E-Mail: diekuechenpartie@pebonline.de

Weitere Infos zum Projekt auf unserer Internetseite: www.diekuechenpartie.de

Helfen Sie uns dabei, die Küchenpartie bekannt zu machen! Folgen Sie uns auf den Sozialen Medien:

- Instagram: @diekuechenpartie
- Facebook: facebook.com/diekuechenpartie
#diekuechenpartie
#diekuechenpartiemitpeb

zusammenleckerkochen

Über IN FORM: IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2006 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: www.in-form.de



www.in-form.de
www.diekuechenpartie.de



das in form-projekt zur ernährungskompetenz für jung und alt, durchgeführt von der plattform ernährung und bewegung e.v.

Kochen macht Spaß und kann ganz einfach sein! Das erleben Jung und Alt beim gemeinsamen Kochen im Projekt *Die Küchenpartie mit peb*.

Das vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft im Rahmen des Nationalen Aktionsplans IN FORM geförderte Projekt *Die Küchenpartie mit peb* bringt Jung und Alt in deutschlandweiten Kochaktionen zusammen. Ziel des von der Plattform Ernährung und Bewegung e.V. durchgeführten Projekts ist ein bedarfsgerechter Beitrag zur Gesundheitsförderung und Ernährungsbildung sowie die Stärkung des sozialen Miteinanders der Generationen.

Über das gemeinsame Schnippeln, Rühren und Schmecken wird in den Kochaktionen der Austausch zwischen den Teilnehmenden – Kinder und Jugendliche im Alter von 10 bis 14 Jahren und ältere Menschen ab 65 Jahren – angestoßen. Zugleich lernen sie voneinander und erfahren, wie vielseitig frische Lebensmittel zubereitet werden können. Und natürlich soll zusammen gegessen werden, da vor allem bei gemeinsamen Mahlzeiten soziale Verbindungen entstehen.

feiert mit eurer **Küchenpartie** eine **küchenparty!**

Die besten Partys finden in der Küche statt! Eine Küchenparty bedeutet Spaß, interessante Gespräche mit netten Leuten, leckeres Essen und tolle Getränke. Schon bei der Vorstellung bekommt man gute Laune und möchte mit von der Partie sein – ganz egal in welchem Alter. Im Rahmen der Küchenpartie werden bei vier Motto-partys nicht nur Kompetenzen der Nahrungszubereitung erworben und angewendet, sondern auch das Wissen zu Ernährungsthemen erweitert und persönliche Geschichten dazu ausgetauscht. Wir laden zu folgenden vier Mottopartys herzlich ein:

profiparty – sauber & sicher

Keine Party ohne die richtige Vorbereitung! Daher werden zunächst die Grundlagen des hygienischen und sicheren Arbeitens in der Küche gelegt. Hinweise zur Küchen-, Personen- und Lebensmittelhygiene sowie zur Arbeitssicherheit werden besprochen und natürlich direkt beim gemeinsamen Kochen angewendet.

generationenparty – damals & heute

Hier steht der Austausch der Generationen im Vordergrund, denn in den letzten Jahrzehnten haben sich die Verfügbarkeit und das Angebot von Lebensmitteln, die Küchenausstattung sowie der Lebensstil erheblich geändert. Wir freuen uns bei der Generationenparty den Geschichten beider Altersgruppen zu lauschen. Wie war es früher und wie ist es heute? Beim gemeinsamen Kochen erzählt es sich gleich leichter.

wissensparty – lecker & ausgewogen

Das Thema Ernährung rückt in den Fokus, indem sich mit lebensmittelbasierten Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung auseinandergesetzt wird. Aber auch das Thema Genuss kommt hier nicht zu kurz! Im Hinblick auf den persönlichen Ernährungsalltag bekommen die Teilnehmenden nützliche Infos für ein ausgewogenes Partymenü.

umweltparty – klimafreundlich & restelos

Ein Thema für alle Generationen! Hier werden Zusammenhänge zwischen Klima und Essen aufgezeigt und einfache, alltagsnahe Tipps für einen nachhaltigen Umgang mit Lebensmitteln gegeben. Diese reichen vom Einkauf, über die richtige Lagerung bis hin zu Ideen für die Resteverwertung, um auch zukünftig noch unbeschwerter Küchenpartys feiern zu können.

was wird gekocht?

Die Rezepte der *Küchenpartie mit peb* sind ausgewogen, lecker und einfach! Es sind viele Klassiker aus der Küche der Großeltern dabei, die bei Kindern allseits beliebt sind. Aber auch neue Geschmäcker werden entdeckt. Bei den Partys der *Küchenpartie mit peb* kommen vorwiegend frische, regionale und saisonale Lebensmittel auf den Tisch. Darüber hinaus enthalten die Rezepte praktische Küchentipps und -tricks für jede Generation.

Viel Spaß beim gemeinsamen Kochen und guten Appetit!

Programm zur Förderung der digitalen Gesundheitskompetenz chronisch kranker Menschen

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

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

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

Mini Angebote in der Hauswirtschaft

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

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

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

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

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



Das MädchenHaus Mainz GmbH

Anbei finden Sie unser Fortbildungsangebot für die Monate März 2022 bis November 2022. Sie können unserem Angebot entnehmen, welche Veranstaltungen als Präsenz- oder Onlineveranstaltung stattfinden werden und welche pandemiebedingt abgesagt werden müssen. Wir freuen uns über zahlreiche Anmeldungen und leiten Sie gerne unser Angebot an interessierte Kolleg*innen weiter!

Ein kleiner Vorgeschmack in das Fortbildungsprogramm

2022:

11. März 2022 - Erbacher Hof - Präsenzveranstaltung

Mal angenommen, ich bin gut

Das Selbstwertgefühl stärken

21. März 2022 – Onlineveranstaltung

Trans – Inter* – Nicht-binär – Queer Teil 2*

Queere Öffnungsprozesse in der Mädchen- und Frauen*arbeit im Spannungsfeld von Öffentlichkeit und zeitgemäßer Pädagogik*

07. April 2022 – Onlineveranstaltung

„Zocken, looten, streamen, farmen – so lange bis es krank macht“

Fortbildung zur Beratung von Jugendlichen und Heranwachsenden mit exzessivem Medienkosum

Das vollständige Fortbildungsprogramm können Sie [HIER](#) einsehen. Dort finden Sie ebenfalls das Anmeldeformular, als auch weitere detaillierte Informationen über das Fortbildungsangebot. Haben Sie Fragen? Dann sind wir gerne für Sie da! Telefon: 0 61 31 - 487 76 19 E-Mail:

fortbildung@maedchenhaus-mainz.de

Alle weiteren Informationen als auch Anmeldeunterlagen finden Sie auch auf unserer Homepage: <https://www.maedchenhaus-mainz.de/fortbildungen>

Hilfe in Notsituationen – Notrufnummern

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

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

Kontakt und Impressum

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

KISS Mainz | DER PARITÄTISCHE Selbsthilfezentrum Mainz

Parcusstraße 8
55116 Mainz

Leiterin: Elfi-Gül Hollweck

Telefon: 06131-210772
Telefon: 06131-210774
Telefax: 06131-210773
E-Mail: info@kiss-mainz.de

Sprechzeiten:
Montag 15:00 Uhr bis 18:00 Uhr
Dienstag bis Donnerstag 09:00 Uhr bis 12:00

Büro Bad Kreuznach

Mühlenstraße 23
55543 Bad Kreuznach

Telefon: 0671-9200416
Telefax: 0671-9200422
E-Mail: kiss-badkreuznach@die-muehle.net

Sprechzeiten:
Dienstag 09:00 Uhr bis 12:00 Uhr

Verantwortlich für den Inhalt:

Elfi-Gül Hollweck
KISS Mainz | DER PARITÄTISCHE
Selbsthilfezentrum
Parcusstraße 8
55116 Mainz
Telefon: 06131-210772
E-Mail: elfi-guel-hollweck@kiss-mainz.de

KISS 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@kiss-mainz.de