

Ausgabe Winter 2022

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 Kaisers-
lautern –Landkreis Donnersbergkreis – Landkreis Rhein-Hunsrück-Kreis



In dieser Ausgabe der KISS Zeit lesen Sie:

Inhaltsverzeichnis

Grußwort	4
Weihnachtsgruß	5
Aktuelles aus der Selbsthilfe	
Ihre Themen in der KISS-Zeit	6
Save the Date: Rheinland-Pfalz Tag 2023 Bad Ems	6
Neue Fördermittelanträge 2023	6
Nachbericht Gesamttreffen	6
Neues aus den Selbsthilfegruppen	7
ProstataSelbsthilfe informiert, hilft und nimmt Einfluss	8
Datenaktualisierung	17
Rückblende Rheinland-Pfalz Tag 2022 Mainz	18
Podcast „Selbsthilfegruppen – Was bringt der Austausch unter Betroffenen?“	19
Jahrestermine 2023	19
Aktuelles aus der Pflegeselbsthilfe	
Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe - Gemeinsam leichter durchs Leben	21
Männer, Frauen, Divers	
Regenbogenfamilienkonferenz 2023 in Mannheim vom 5.-7. Mai 2023	23
Bundeskabinett beschließt Aktionsplan "Queer leben"	23
Neues Paritätisches Mitglied	23
Parität	
Pressemitteilungen des PARITÄTISCHEN Gesamt- und Landesverbands	25
Umfrage in sozialen Einrichtungen zu steigenden Energiekosten: Viele gemeinnützige Organisationen in Rheinland-Pfalz und im Saarland sind gefährdet!	25

Allgemeines

Jutta Gebhardt-Schmahl erhält Ehrenamtspreis von Bretzenheim	26
Deutsche Stiftung für Engagement und Ehrenamt	27
Landespsychotherapeutenkammer Wie finde ich einen Therapieplatz?	28
Gesundheitstelefon der LZG	28
Online-Schulungen: Digitalkompetenz erwerben	28
Probleme bei der Auszahlung des Wohngeldes	29
Unterstützung für alleinerziehende Eltern	29
SAVE THE DATE	30
Barrierefrei reisen	31
Hilfe in Notsituationen – Notrufnummern	32
Kontakt und Impressum.....	33

Grußwort

Liebe Selbsthilfe-Freundinnen und Freunde,
sehr geehrte Damen und Herren,

plötzlich ist das Jahresende in Sicht und man blickt auf die vergangenen Monate, Erlebnisse und prägende Begegnungen zurück. So auch die Selbsthilfekontaktstelle. Auch im Jahr 2022 gab es für uns viele spannende und bereichernde Momente mit Selbsthilfe-Engagierten. Wir freuen uns auf das neue Jahr und sind auch schon sehr auf den kommenden Rheinland-Pfalz Tag gespannt, welcher diesmal im Beratungsgebiet der WeKISS stattfindet.

In der Winterausgabe berichten wir unter anderem von den diesjährigen Gesamttreffen, neuen Selbsthilfegruppen und bevorstehenden Veranstaltungen.

Wir hoffen, Sie können die eine oder andere hilfreiche Information und Anregung für sich entnehmen. In jedem Fall, wünschen wir Ihnen viel Freude beim Lesen.

Ihre Elfi-Gül Hollweck, Sumaya Bohmerich und das Team der KISS
Caroline Gerigk, Carola Beck, Claudia Penkalla, Swetlana Plitman

Weihnachtsgruß

Es treibt der Wind im Winterwalde,
die Flockenherde wie ein Hirt,
und manche Tanne ahnt, wie balde
sie fromm und lichterheilig wird.

Rainer Maria Rilke



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.

Save the Date: Rheinland-Pfalz Tag 2023

Bad Ems

Vom 16.06.2023 bis zum 18.06.2023 findet der kommende Rheinland-Pfalz Tag in Bad Ems statt. Die WeKISS wird die Selbsthilfemeile organisieren. Einladungen inkl. Anmeldemöglichkeit wurden von der WeKISS an die Selbsthilfegruppen verschickt. Bitte berücksichtigen Sie diese Veranstaltung im Hinblick auf die Beantragung der Fördermittel für das neue Jahr. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die WeKISS in Westerburg. Telefonnummer: 02663 2540 oder per E-Mail: info@wekiss.de.

Neue Fördermittelanträge 2023

Die Antragsformulare für das Jahr 2023, sowie die aktualisierten Merkblätter finden Sie über den folgenden Link zum Herunterladen:

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

Nachbericht Gesamttreffen

Im November und Dezember haben erneut die Gesamttreffen stattgefunden, zu denen die KISS Mainz eingeladen hatte. Gesamttreffen, was ist das überhaupt? In jedem Jahr gibt es mehrere Termine, zu denen die KISS zu einem gemeinsamen Austausch

einlädt. Eingeladen sind alle Selbsthilfe-Engagierte. Also nicht nur Gruppensprecher und -initiatoren, sondern auch jede:r Einzelne aus den Gruppen.

Die Gesamttreffen bieten die Gelegenheit, mit Menschen aus anderen Gruppen ins Gespräch zu kommen, sich gegenseitig mit Ideen zu bereichern oder neue Kontakte zu knüpfen. „Wie gewinnt ihr eigentlich (jüngere) Mitglieder?“, „Welche Erfahrungen habt ihr mit Online-Treffen gemacht?“, „Worauf muss ich beim Ausfüllen des Mittelverwendungsnachweises achten?“. Solche und noch viele weitere Fragen ließen sich dieses Jahr in gemütlicher Runde klären. Und auch hier zeigte sich wieder einmal: Selbsthilfe hilft! So konnten sich nicht nur die Mitarbeitenden der KISS Mainz mit ihrem Fachwissen einbringen, sondern auch die Teilnehmenden untereinander. Die Abende gestalteten sich, abhängig von den Interessen und Fragen der Beteiligten, also ganz unterschiedlich und wurden als sehr bereichernd wahrgenommen.

Über das gesamte Beratungsgebiet verteilt gab es Präsenztermine, in Mainz, Bad Kreuznach und Kaiserslautern – darüber hinaus gab es noch zwei digitale Gesamttreffen. So konnte hoffentlich jede:r eine passende Veranstaltung für sich finden.

Wir freuen uns jederzeit über Wünsche und Anregungen für zukünftige Gesamttreffen.

Neues aus den Selbsthilfegruppen

Diese Selbsthilfegruppen suchen Interessierte.

Die hier aufgeführten Selbsthilfegruppen befinden sich in Gründung, haben sich kürzlich gegründet oder sie bestehen schon länger und möchten sich gerne erweitern. Sie möchten, dass Ihre Gruppe hier aufgeführt wird?

Sprechen Sie uns an: 06131 21 07 74 oder schreiben Sie uns per E-Mail: info@kiss-mainz.de.

Prostata-selbsthilfe informiert, hilft und nimmt Einfluss

Die Prostatakrebs-Selbsthilfegruppe Mainz und Umgebung freut sich über weiteren Zuwachs und Unterstützung ihrer Gruppe.

„Bei den regelmäßigen Treffen steht der Austausch untereinander im Vordergrund. Unterstützung und die Weitergabe von Erfahrungen sind ein wichtiger Teil unserer Gruppenarbeit“, so Horst Schuhose, Sprecher der Selbsthilfegruppe.

„Unsere Information erhalten wir weitestgehend durch personelle und digitale Fachvorträge aus Forschung und Lehre der UNI Medizin Mainz. Weiterhin nehmen wir regelmäßig an Weiterbildungen teil und sammeln Informationen zu unserer Erkrankung und dem Umgang damit. Unsere Aktivitäten beinhalten auch die Öffentlichkeitsarbeit **auf Gesundheitsveranstaltungen und Messen“.**


Wenn Sie oder Ihre Angehörigen sich für das Thema Prostatakrebs und ihre Folgen interessieren, sind Sie herzlich eingeladen die Selbsthilfegruppe zu besuchen.

Die Treffen finden sowohl in Präsenz als auch online statt. Der Besuch unserer Selbsthilfegruppe ist kostenfrei, freiwillig und vertraulich.

Nähere Informationen erhalten Sie über die KISS Mainz | Der PARITÄTISCHE, telefonisch 06131 21 07 74, per Mail unter info@kiss-mainz.de, oder über den Ansprechpartner der Selbsthilfegruppe, Herr Horst Schuhose:

E-Mail: horst-schuhose@t-online.de

<p>NAME DER GRUPPE:</p>	<p>Unendlich Stark – psychische Beeinträchtigung nach Gewalt in Beziehung in Bad Kreuznach</p>
<p>BESCHREIBUNG</p> 	<p>In Gründung</p> <p>Es gibt unterschiedliche Formen und Ausprägungen von Gewalt: physische und psychische Gewalt. Gewalt kann neben gesundheitlichen Folgen, Auswirkungen auf Lebensentwürfe und Arbeitsplatzsituationen haben und führt nicht selten zu Einsamkeit und Isolation. Jede von uns hat ihre eigene Erfahrung mit Gewalt gemacht. Wir wollen gemeinsam Wege finden das Erlebte zu verarbeiten und uns von der „Last“ zu befreien. In der Gruppe wollen wir uns gegenseitig Mut und Kraft spenden.</p>
<p>ZEIT UND ORT</p>	<p>Zukünftige Treffen, finden jeden ersten Montag im Monat von 18:00 bis 19:30 Uhr statt.</p>
<p>KONTAKT</p>	<p>Nähere Informationen über KISS Mainz DER PARITÄTISCHE Tel.: 06131 21 07 74 E-Mail unter info@kiss-mainz.de</p>


<p>NAME DER GRUPPE:</p>	<p>Burnout Eine Gesprächsgruppe für Menschen am Limit</p>
<p>BESCHREIBUNG</p> 	<p>Neue Gruppe</p> <p>Du fühlst Dich überfordert. bist gestresst. ausgelaugt und antriebslos? Bist oft müde und niedergeschlagen? Bist gereizt. unzufrieden und motivationslos? Das könnte ein Zeichen für ein Burnout sein. Das beruhigende daran?</p>

	<p>Du bist nicht alleine!</p> <p>In der Gruppe bauen wir uns auf, stärken uns, stehen füreinander ein und unterstützen uns. Sie dient dazu, zur Ruhe zu kommen. Verständnis dafür aufzubringen, dass erst mal nichts geht. Dass man sich vorwurfsfrei erlaubt, sich zu erholen und einander Mut zuspricht. Sich über Strategien und Bedürfnisse austauscht und sich überlegt, wie man wieder in die eigene Kraft kommt.</p>
ZEIT UND ORT	<p>Wir treffen uns jeden 2. Donnerstag im Monat, von 17.30 - 19.30 Uhr</p> <p>KISS Mainz - Parcusstraße 8 - 55116 Mainz</p> <p>Die Treffen sind kostenlos, freiwillig und vertraulich!.</p>
KONTAKT	<p>WIE ERREICHST DU UNS?</p> <p>mybigjourney@proton.me</p>

NAME DER GRUPPE:	<p>Endomäleon -pcs-rlp</p> <p>Selbsthilfegruppe Endometriose und Beckenvenensyndrom</p>
BESCHREIBUNG	<p>In Gründung/ nimmt Interessierte auf</p> <p>Gemeinsam bilden wir eine Einheit</p> <p>Endomäleon-pcs steht für die Vielfältigkeit unserer Erkrankungen und genau das möchten wir mit dir an unserer Seite erleben und ausleben. Die Ganzheit steht im Mittelpunkt. Unterstützung, Austausch, Tipps, Kreativität, Stärkung von Körper, Geist und Seele. Gespräche mit dem Partner sind ebenso bei uns von großer Bedeutung.</p>



ZEIT UND ORT	<p>Das nächste Treffen findet am 23. Januar 2023 um 18:30 Uhr statt.</p> <p>Kirchplatz 4a 55232 Alzey</p>
KONTAKT	<p>Kontaktpersonen:</p> <p>Saskia und Michaela</p> <p>SHG.endomaeleon-pcs-rlp@web.de</p> <p>Facebook:</p> <p>Endometriose und PCS (Beckenvenensyndrom) im Donnersbergkreis</p>

NAME DER GRUPPE:	<p>Ein Hauch von Leben</p> <p>Kleine Geburten – Selbsthilfe nach Fehlgeburt</p>
<p>BESCHREIBUNG</p> 	<p>In Gründung/ Nimmt Interessierte auf</p> <p>In dieser geschützten Gruppe tauschen Frauen sich aus, um zurück in ihre Kraft zu kommen und das Vertrauen in ihren eigenen Körper wieder zu stärken.</p> <p>In ihrem eigenen Tempo und frei von Werten und Erwartungen - getragen von dem Wissen, dass sie mit dieser Erfahrung nicht allein sind.</p>
ZEIT UND ORT	<p>Treffen finden jeden zweiten Donnerstag im Monat von 16:00 bis 17:30 Uhr statt.</p> <p>Die Oase, Boppstraße 46H, im Hinterhof, 55118 Mainz</p>

KONTAKT	Kontaktpersonen: Marina Kuss Isabel Jasnau Selbsthilfe-fehlgeburten-mz@gmx.net
---------	---

NAME DER GRUPPE:	Selbsthilfe Long Covid – Genesen aber nicht gesund
BESCHREIBUNG	<p>Neue Gruppe</p> <p>Mindestens 10% aller COVID-19-Erkrankten haben nach der Infektion bleibende Beschwerden, die oft über mehrere Monate anhalten. Müdigkeit, Erschöpfung, Konzentrationsprobleme, Kurzatmigkeit, Gedächtnisprobleme, Belastungsintoleranz und viele weitere zählen dazu.</p> <p>Bei unseren Treffen wollen wir Wissen teilen, Erlebnisse und Informationen austauschen, von Experten lernen, und uns vor allem gegenseitige Unterstützung und Halt geben.</p>
ZEIT UND ORT	Die Gruppe trifft sich jeden ersten und zweiten Montag im Monat von 17:00 – 18:30 Uhr.
KONTAKT	Nähere Informationen über: KISS Mainz DER PARITÄTISCHE Tel.: 06131 21 07 74 E-Mail unter info@kiss-mainz.de Oder über die Homepage der Gruppe: https://www.longcovidmainz.de/




NAME DER GRUPPE:	Selbsthilfegruppe für verlassene Eltern und Großeltern
BESCHREIBUNG 	Neuaufbau / Für Interessierte In der Gruppe können sich alle Eltern und Großeltern gleichberechtigt über die Themen des Verlassenseins und die daraus resultierenden psychischen Belastungen und Folgen austauschen, sich gegenseitig beraten, helfen und unterstützen.
ZEIT UND ORT	Die Treffen finden jeden ersten Mittwoch im Monat von 18:00 bis 19:30 Uhr statt. KISS Mainz Parcusstraße 8 55116 Mainz
KONTAKT	Nähere Informationen über KISS Mainz DER PARITÄTISCHE Tel.: 06131 21 07 74 E-Mail unter info@kiss-mainz.de Oder über die E-Mailadresse des Ansprechpartners: SelbsthilfeverlasseneEuG@web.de

NAME DER GRUPPE:	Selbsthilfegruppe „Federleicht – Adipositasgruppe“
BESCHREIBUNG 	Offen für Interessierte Herzlich willkommen sind Betroffene und Interessierte mit Adipositas. In der Gruppe können sich Teilnehmende sowohl über operative Methoden informieren als auch über die Möglichkeiten der Gewichtsreduktion austauschen, beraten und gegenseitig unterstützen.
ZEIT UND ORT	Die Treffen finden jeden 4. Montag im Monat in der Zeit von 17:30 bis 19:30 Uhr in Bad Kreuznach statt.
KONTAKT	Nähere Informationen über: Frau Reinhardt 0176 45 78 54 34 Frau Berger 01578 66 09 722 E-Mail: Federleicht-KH@web.de

NAME DER GRUPPE:	Eltern- und Geschwisterkreis für Angehörige nach Suizid
BESCHREIBUNG 	Offen für Interessierte In dieser Gruppe können Betroffene ihre Erfahrungen austauschen. Gedanken und Gefühle bekommen einen Raum. Unterstützen, stärken und sich gegenseitig Mut zusprechen sollen zum Gruppen-Alltag dazugehören. Die Treffen richten sich ausschließlich an trauernde Eltern und Geschwister.

ZEIT UND ORT	<p>Die Treffen finden jeden ersten und dritten Donnerstag im Monat in der Zeit von 17:00 bis 18:30 Uhr statt.</p> <p>Treffpunkt: Hemingway Lounge Alzeyer Straße 20 55278 Udenheim</p>
KONTAKT	<p>Nähere Informationen über:</p> <p>KISS Mainz DER PARITÄTISCHE Tel.: 06131 21 07 74 E-Mail unter info@kiss-mainz.de</p>

NAME DER GRUPPE:	Lipödem Selbsthilfegruppe in Mainz
<p>BESCHREIBUNG</p> 	<p>Neue Gruppe</p> <p>In dieser Gruppe tauschen Frauen Erfahrungen aus, unterstützen und stärken sich gegenseitig. Schwerpunkte liegen auf Austausch unter Gleichgesinnten, Informationsweitergabe, Hilfe zur Selbsthilfe, Tipps zu Therapie und Behandlungsmöglichkeiten, gemeinsame Aktivitäten.</p>
ZEIT UND ORT	<p>Die Treffen finden jeden ersten Mittwoch im Monat von 16:30 – 18:00 Uhr statt.</p> <p>Ort: Im FREIRAUM Mainz, Adam-Karillon-Straße 56 55118 Mainz</p>
KONTAKT	<p>Nähere Informationen über:</p> <p>KISS Mainz DER PARITÄTISCHE Tel.: 06131 21 07 74 E-Mail unter info@kiss-mainz.de</p>

<p>NAME DER GRUPPE:</p>	<p>Gesprächskreis "Selten - aber nicht allein!" der Deutschen Rheuma-Liga</p>
<p>BESCHREIBUNG</p> <p>Wir sind stärker, wenn wir ALLE zusammenhalten.</p> 	<p>Angebot für Interessierte</p> <p>Wir treffen uns zu einem Gesprächskreis mit Betroffenen und deren Angehörigen, um die Krankheiten und den Umgang damit besser zu verstehen und uns in einem sehr positiven Miteinander auszutauschen, Wir bieten Gesprächskreise und Vorträge an.</p> <p>Zusätzlich stellen wir einen Podcast zur Verfügung:</p> <p>Vaskulitis trifft Kollagenose</p>
<p>ZEIT UND ORT</p>	<p>Die Treffen finden in einem 2-monats Rhythmus, samstags von 11:00 – 12:30 Uhr statt.</p> <p>In der Regel als Video Chat über Microsoft Teams.</p>
<p>KONTAKT</p>	<p>Nähere Informationen über:</p> <p>KISS Mainz DER PARITÄTISCHE</p> <p>Tel.: 06131 21 07 74</p> <p>E-Mail unter info@kiss-mainz.de</p>

Datenaktualisierung

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

im Rahmen der Datenschutzgrundver-
ordnung (DSGVO) sind wir verpflichtet,
Ihre Daten zu pflegen.



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

- Auflösung der Gruppe
- Änderung des Treffpunkts
- Änderung des Zeitpunkts
- Änderung: Datenfreigabe- Löschen der persönlichen Daten
- Wechsel des 1. und 2. Ansprechpartners
- Inhaltsänderung

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

Ohne Ihr schriftliches Einverständnis dürfen wir nicht in Ihre Gruppe ver-
mitteln.

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/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. Anschließend 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!

Rückblende Rheinland-Pfalz Tag 2022 Mainz

In diesem Jahr fand vom 20. bis 22. Mai 2022 der diesjährige Rheinland-Pfalz Tag in Mainz statt. Rund Fünfzig Selbsthilfegruppen und Einrichtungen waren in diesen Tagen auf der Selbsthilfemeile vertreten. Der jährliche Rheinland-Pfalz Tag bot auch in diesem Jahr wieder eine tolle Gelegenheit, um die Selbsthilfe nach außen zu tragen und eröffnete die Chance möglichst viele interessierte Menschen zu erreichen und über bestehende Angebote zu informieren.

Die Stimmung der Menschen war ausgelassen und die Freude über ein persönliches Beisammensein deutlich spürbar.

Für gute Laune sorgte nicht nur das sonnige Wetter, auch das musikalische Bühnenprogramm, welches auch zum Tanzen animierte, begeisterte zahlreiche Menschen. Der Rheinland-Pfalz Tag begrüßte insgesamt über 300.000 Besucher:innen.

Podcast „Selbsthilfegruppen – Was bringt der Austausch unter Betroffenen?“

Im SWR2 ist im Juni ein Podcast mit dem Thema „Selbsthilfegruppen – Was bringt der Austausch unter Betroffenen?“ erschienen. Wer sich den Podcast anhören möchte findet diesen unter folgendem Link:

<https://www.swr.de/swr2/wissen/selbsthilfegruppen-was-bringt-der-austausch-unter-betroffenen-100.html> (Letzter Aufruf 08.07.2022)



Jahrestermine 2023

Planung nach heutigem Stand

Datum	Veranstaltung
Januar 2023	Fördermittelschulungen (genaue Termine werden Anfang Januar bekannt gegeben)
16.06.2023 - 18.06.2023	Rheinland-Pfalz Tag in Bad Ems
03.09.2023	Seniorensommerfest in Mainz

15.09.2023 und 22.09.2023	Selbsthilfe im Dialog in Rheinland-Pfalz und im Saarland
2023	Vorstellung des Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe im Beratungsgebiet
2023	30 Jahre KISS Mainz
Bis Herbst 2023	Gesamttreffen

Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe - Gemeinsam leichter durchs Leben

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



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 KI SS 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 Pflege-Selbsthilfegruppen
- 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.



Regenbogenfamilienkonferenz 2023 in Mannheim vom 5.-7. Mai 2023

Der Lesben- und Schwulenverband Baden-Württemberg veranstaltet im Juni 2023 eine mehrtägige Regenbogenfamilienkonferenz. Es wird ein vielfältiges und spannendes Workshop- und Vortragsangebot geben. Weitere Informationen erhalten Sie auf der Homepage:

<https://ba-wue.lsvd.de/rbfk2023/>

Bundeskabinett beschließt Aktionsplan "Queer leben"

Pressemitteilung vom 18.11.2022

Das Bundeskabinett beschloss einen bundesweiten Aktionsplan, um die Akzeptanz und den Schutz sexueller und geschlechtlicher Vielfalt zu stärken und Queerfeindlichkeit entgegenzuwirken. Dafür enthält der Plan Maßnahmen in sechs Handlungsfeldern.

Den vollständigen Artikel finden Sie unter: <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/aktuelles/alle-meldungen/bundeskabinett-beschliesst-aktionsplan-queer-leben--204942?view=>

Neues Paritätisches Mitglied

Wir freuen uns über eine neue Mitgliedsaktion, die im Oktober Teil der Paritätischen Familie geworden ist. Es handelt sich um Lambda, die sich für die Interessen junger queerer Menschen engagieren und diesen eine Stimme geben wollen. Der Verband für Freiräume und gesellschaftliche Teilhabe von jungen LGBTIQ. Dies tun sie mit Workshops, Vernetzung und Interessenvertretung auf Bundes- und Landesebene.

Wir freuen uns über ein weiteres Mitglied aus der queeren Community und auf die Zusammenarbeit!

P.S. Lambda sind auch auf [Facebook](#) und [Instagram](#)

Pressemitteilungen des PARITÄTISCHEN Gesamt- und Landesverbands

Umfrage in sozialen Einrichtungen zu steigenden Energiekosten: Viele gemeinnützige Organisationen in Rheinland-Pfalz und im Saarland sind gefährdet!

Diese und andere Pressemitteilungen können Sie über den folgenden Link aufrufen:

<https://www.paritaet-rps.org/der-verband/presse>

Jutta Gebhardt-Schmahl erhält Ehrenamtspreis von Bretzenheim

Kraft schöpfen, um Rheuma zu ertragen

Jutta Gebhardt-Schmahl erhält Bretzenheimer Ehrenamtspreis für ihre Arbeit im Kreativhof

Von Klarissa Weigel

BRETZENHEIM. Seit acht Jahren werden in Bretzenheim jährlich Bürgerinnen und Bürger geehrt, die sich im Ort ehrenamtlich engagieren. Dieses Jahr erhält Jutta Gebhardt-Schmahl den Ehrenamtspreis Bretzenheim für ihre Arbeit im Kreativhof „Haus und Hof der Möglichkeiten“. An der Oberpforte 17 bietet der Hof Menschen mit chronischer rheumatischer Erkrankung einen Ort zum Bleiben und zur Kreativität. Gebhardt-Schmahl führt den Hof seit elf Jahren zusammen mit ihrem Mann und ihrer Tochter.

Die Veranstaltung mit Preisübergabe fand in den AWO-Räumlichkeiten im Dantehaus statt. Die Dante Singers unter der Leitung von Fritz Brändle sangen zu Beginn „Freiheit“ von Marius Müller-Westernhagen. „Das Lied hat in diesen Tagen noch mal eine ganz besondere Bedeutung“, meinte Ortsvorsteherin Claudia Siebner. Die Preisträgerin Gebhardt-Schmahl ist auch Sängerin bei den Dante Singers. Ausnahmsweise nahm sie die Rolle der Zuhörerin ein, denn an diesem Abend sang der Chor für sie. Gebhardt-Schmahl ist selbst an Rheuma erkrankt. Der Chor war ihr immer eine große Stütze, erzählte sie. Wenn sie beim Proben einmal eine Pause brauche, frage nie-



Ortsvorsteherin Claudia Siebner (l.) überreicht den Ehrenamtspreis an Jutta Gebhardt-Schmahl für die Angebote im „Haus und Hof der Möglichkeiten“. Foto: hbz/Stefan Sämmer

mand nach: „Sie nehmen mich, wie ich bin“, sagt die Preisträgerin mit Blick zu ihren Mitsängerinnen und Mitsängern.

Der Kreativhof sei „aus der Not entstanden, da es wenig Möglichkeiten für chronisch Kranke gibt“, erinnerte sich Gebhardt-Schmahl. Das Haus komme von ihrem Mann, die Idee von ihr, erzählte sie lachend. Ihre Tochter springe, wenn nötig, für sie ein, und

ihr Mann mache alles Handwerkliche im Haus. Siebner merkte an dieser Stelle an, dass der Preis somit eigentlich ein Familienpreis sei. Der Kreativhof entstand, um rheumatisch erkrankten Menschen einen Ort zu geben, an dem sie sich gegenseitig unterstützen können. „Sonst sitzt man nur zu Hause und vereinsamt“, sagte Gebhardt-Schmahl.

Mittlerweile kommen auch

Menschen mit anderen Erkrankungen zum Kreativhof. Montags um 13.30 Uhr wird das Tor des Hofes einen halben Meter weit geöffnet, und dann sei es ein Kommen und Gehen, erklärte die Preisträgerin. Manche Projekte finden an Samstagen statt. Es seien immer zwischen sechs und zwölf Menschen gleichzeitig vor Ort. Gebhardt-Schmahl schilderte, was die Menschen im Kreativhof zu-

sammen gestalten: Mosaik, Pappmaschee, Malen oder Engel zur Adventszeit basteln. Die Männer würden meistens das Kartenspiel Skip-Bo spielen. Zu Zeiten der hohen Corona-Infektionszahlen trafen sie sich im Hof und setzten sich um ein Lagerfeuer. Dadurch konnten sich alle regelmäßigen Besucher des Kreativhofs weiterhin sehen. Da das Lagerfeuer bei allen sehr beliebt war, werde diese Idee bis heute weitergeführt, erzählte Gebhardt-Schmahl schmunzelnd.

Insgesamt 31 Millionen Menschen engagieren sich in Deutschland ehrenamtlich. Den Ehrenamtspreis gibt es in Bretzenheim seit 2015. Ortsvorsteherin Siebner freute sich, dieses Jahr den Preis und die Ehrenurkunde an Jutta Gebhardt-Schmahl vergeben zu dürfen. „Sie lässt Menschen Kraft schöpfen, auch wenn die Erkrankung das Leben lähmt“, lobte die Ortsvorsteherin. Das sei wichtig, denn in der Gesellschaft gebe man eher den Stärkeren als den Schwächeren eine Chance.

Um den Ehrenamtspreis Bretzenheim verliehen zu bekommen, muss ein ehrenamtlich tätiger Bretzenheimer zuerst in der „Bewerbungsphase“ von Bürgerinnen und Bürgern vorgeschlagen und in einem zweiten Schritt von der verantwortlichen Jury ausgewählt werden.

Quelle: Allgemeine Zeitung Mainz vom 06. Dezember 2022

Deutsche Stiftung für Engagement und Ehrenamt

Welches Ziel hat die Stiftung für Engagement und Ehrenamt?

Besonders in strukturschwachen und ländlichen Regionen ist es oft schwierig, ehrenamtliche Strukturen aufzubauen und zu erhalten. Die Deutsche Stiftung für Engagement und Ehrenamt will das ändern. Ziel der Stiftung ist es, insbesondere in diesen Landesteilen das Ehrenamt nachhaltig zu stärken – in Abstimmung mit bereits bestehenden Bundesprogrammen. Sie ist die erste zentrale Anlaufstelle, die bundesweit ehrenamtlich Engagierte unterstützt.

Was sind die konkreten Aufgaben der Stiftung?

Die Stiftung dient vor allem als Servicestelle. Insbesondere kleinen Initiativen fällt der Aufbau der notwendigen Strukturen oft schwer. Sie fragen sich u. a. **„Wo lassen sich Fördermittel beantragen?“** und **„Wer kann bei rechtlichen Fragen helfen?“** Hier setzt die Deutsche Stiftung für Engagement und Ehrenamt an, zum Beispiel mit Serviceangeboten zur Organisation bürgerschaftlichen Engagements oder die Etablierung von **„Best-Practice-Beispielen“**. **Damit erhalten Initiativen die Möglichkeit, sich** über besonders erfolgreiche Ehrenamts-Konzepte zu informieren. Außerdem bringt die Stiftung (in Zukunft) durch unterschiedliche Vernetzungsangebote Engagierte zusammen, hilft bei der Gewinnung neuer Ehrenamtlicher und bietet Fortbildungen an.

Weitere Informationen erhalten Sie unter: <https://www.deutsche-stiftung-engagement-und-ehrenamt.de/>

Quelle: <https://www.deutsche-stiftung-engagement-und-ehrenamt.de/wir/>

Landespsychotherapeutenkammer

Wie finde ich einen Therapieplatz?

Wie finde ich einen Therapieplatz? Wie gehe ich bei der Suche vor? Wie kann ich Wartezeiten überbrücken? Diese Fragen beschäftigen viele Menschen, deren psychisches Wohlbefinden leidet. Antworten zum Ablauf und der Vorgehensweise finden Sie über die Homepage der Landespsychotherapeutenkammer: <https://www.lpk-rlp.de/detail/wie-finde-ich-einen-therapieplatz.html>

Gesundheitstelefon der LZG

Das Gesundheitstelefon der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e. V. (LZG) bietet zum Thema „Die dunkle Zeit – wie Lichtmangel unsere Gesundheit beeinflusst“, einen aktuellen **Servicetext**. Interessierte können den Text mit weiterführenden Links auf der Homepage der LZG unter www.gesundheitstelefon-rlp.de hören und nachlesen.

Seit Neuestem ist das Gesundheitstelefon auch als Podcast zu hören. Die Folgen der letzten Monate sowie alle künftigen Ausgaben des Gesundheitstelefons sind kostenlos auf den gängigen Podcast-Plattformen, wie zum Beispiel open.spotify.com, zu finden.

Online-Schulungen:

Digitaalkompetenz erwerben

Die Leitstelle „Ehrenamt“ und die Medienanstalt Rheinland-Pfalz bieten aktuell eine spannende Fortbildungsreihe zum Thema „Digitale Kommunikation in der Seniorenarbeit“ an. Das Angebot richtet sich an ehrenamtlich Aktive, welche sich in ihrer Nachbarschaft und in der Seniorenarbeit engagieren.

Weitere Informationen und Anmelde­möglichkeiten erhalten Sie über die Home­page:

<https://mastd.rlp.de/de/unsere-themen/aeltere-menschen/gut-leben-im-alter/digital-unterwegs-im-alter/schulung-digitalkompetenz/>

Probleme bei der Auszahlung des Wohngeldes

In der Sendung SWR Aktuell RLP wurde über die Probleme bei der Auszahlung des Wohngeldes berichtet. Zu dieser Situation und deren Folgen wurde die stellvertre­ten­de Landes­geschäftsführerin des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Rheinland-Pfalz/Saarland interviewt. Den Video-Beitrag können Sie über folgenden Link aufrufen:

<https://www.ardmediathek.de/video/swr-aktuell-rheinland-pfalz/droht-wohngeld-chaos-in-rheinland-pfalz/swr-rp/Y3JpZDovL3N3ci5kZS9hZXgvczE3NjgxMTY>

Unterstützung für alleinerziehende Eltern

Der Verband Alleinerziehender Mütter und Väter Landesverband Rheinland-Pfalz e. V. bietet mit dem Angebot „Großer Bruder“ eine Unterstützung und Entlastung für alleinerziehende Eltern. Weitere Informationen und die Möglichkeit zur Kontaktaufnahme finden Sie auf der Homepage: <https://www.vamv-rlp.de/de/servicezentrum-fuer-alleinerziehende/grosserbruder.htm>

SAVE THE DATE

Aufruf zur Beteiligung am Gründungsprozess eines bundesweiten Netzwerks von Betroffenen für Betroffene von sexualisierter Gewalt in Kindheit und Jugend

Am 11. Januar 2023 startet der Aufruf zur Beteiligung

Worum geht es?

Entstehen soll das bundesweite Netzwerk „aus-unserer-sicht“ von Betroffenen für Betroffene sexualisierter Gewalt in Kindheit und Jugend. Das Netzwerk ist gedacht als eine Plattform und öffentliche Stimme von Betroffenen. Ziel ist die Partizipation einer Vielzahl und Vielfalt von Betroffenen in politischen und institutionellen Strukturen, in Aufarbeitung und Forschung. Die Beteiligung von Betroffenen in allen gesellschaftlichen Bereichen trägt zu einem gesellschaftlichen Wandel und zu einer Kultur des Hinsehens und Handelns bei.

Wer sind wir?

Gesteuert wird der Gründungsprozess durch eine Kerngruppe, die sich aus langjährig aktiven Betroffenen zusammensetzt. Träger der Planungsphase ist der Verein N.I.N.A..

Wer kann sich beteiligen?

Betroffene aus unterschiedlichen Tatkontexten, Lebenswirklichkeiten und unterschiedlichen Alters ab 16 Jahren. Wir wünschen uns, dass viele Betroffene mitmachen!

Wir fühlen uns den Menschenrechten verpflichtet und erwarten einen respektvollen, achtsamen und wertschätzenden Umgang miteinander.

Wo können Sie sich informieren und was können Sie tun?

Auf unsere Homepage www.aus-unserer-sicht.de finden Sie viele weitere Hintergrundinformationen. Ab 11.01.2023 ist ein Fragebogen zum Aufruf online, auch in Leichter Sprache und Deutscher Gebärdensprache (DGS). Damit beginnt der Beteiligungsprozess.

Wollen Sie regelmäßig über unsere Aktivitäten auf dem Laufenden sein?

Dann abonnieren Sie unseren Newsletter auf unserer Homepage www.aus-unserer-sicht.de oder folgen Sie unserem Twitter-Kanal <https://twitter.com/ausunserer-Sicht>

Neues Angebot des Frauenzentrums

Formular-Sprechstunde

Ab dem 16.01.2023 gibt es die „Formular-Sprechstunde“.

Jeden 1. und 3. Montag im Monat ab 17 Uhr bietet das Frauenzentrum Unterstützung bei Anträgen, Widersprüchen oder Prüfung von Bescheiden, egal ob Wohn-geld, Kindergeld, Arbeitslosengeld oder ähnlichem.

Termine werden nur nach vorheriger Anmeldung unter fz@frauenzentrum-mainz.de oder: 06131 22 12 63 vergeben.

Barrierefrei reisen

Auf der Homepage <https://reisen-fuer-alle.de/> finden Sie geprüfte und zertifizierte Angebote für Urlaub und Ausflüge in Deutschland. Menschen mit Behinderungen oder Mobilitätseinschränkungen können sich hier einen Überblick verschaffen. Die Angebote sind mit entsprechenden Symbolen nach dem bundesweiten Kennzeichnungssystem „Reisen für Alle“ markiert.

Gefördert durch das Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz

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 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