

Ausgabe Frühling 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



Bild von [Pixabay](#)

In dieser Ausgabe der KISS-Zeit lesen Sie:**Inhalt**

Grußwort.....	4
Frühlingsgruß.....	5

Aktuelles aus der Selbsthilfe

Selbsthilfe-Gruppentreffen möglich	6
Neues aus den Selbsthilfegruppen	7
Resümee und Forderung des ersten virtuellen „Tag der seltenen Erkrankungen 2021“ ..	15
Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe - Gemeinsam leichter durchs Leben	16
PflegeSelbsthilfe: Humor trägt und verbindet auch virtuell.....	17
Ein Selbsthilfe-Angebot in schwierigen Zeiten.....	18
SHG Rückenwind in Jugenheim trifft sich wieder.....	19
Barrierefreie Webseite des BVN	19
Junge Selbsthilfe „Mutmachbox“	19
Virtuelle themenübergreifende junge Selbsthilfegruppe	20
Die Anonymen Alkoholiker berichten	20
Erfahrungsberichte Virtuelle Treffen	21
Virtuelle Treffen „Trau Dich“ - Digitale Beratung für Einsteiger*innen geplant	23
Unterstützung zum Thema Datenschutz und Organisation bei virtuellen Treffen	24
Eine Rheuma-Betroffene berichtet	25
Datenaktualisierung.....	27

Veranstaltungen

Jahrestermine 2021	28
Benefizkonzert mit dem Heeresmusikkorps Koblenz in Bingen erneut verlegt	29
„Sexuelle und geschlechtliche Vielfalt im Kontext Migration und Kultur“	29
Online-Veranstaltungen des UCT Mainz	30

Nachrichten

Pressemitteilungen des PARITÄTISCHEN Gesamtverbandes	31
Pressemitteilungen des PARITÄTISCHEN Landesverbandes Rheinland-Pfalz Saarland ..	31
LKA-RP: Warnung vor neuer Betrugsmasche: Schadsoftware statt Paket	33
Fahrkosten zur ambulanten Behandlung	33
Grüne Schleife 2021 – Gemeinsam noch sichtbarer machen.....	34

Neues Kooperationsprojekt unterstützt Vereine auf ihrem Weg in die Digitalisierung	34
Aufarbeiten, was geschah	35

Angebote für Selbsthilfe, Soziales und Gesundheit

Hilfe in Notsituationen – Notrufnummern	36
Corona-Schnellteststellen in Rheinland-Pfalz	37
„Sie haben Recht(e)!“ – Sozialbroschüre der PRO RETINA	37
Praxistipps für Nachbarschaftsinitiativen – Neuauflage 2020	38
Mit der Bahn sprechen: Ab April einfacher und günstiger	38
Auszeit für die Seele e.V.	39
SOBERGUIDES – Dein Begleiter aus der Sucht	39
Dokumentarfilm „Leben ohne Erinnerung“	40
Neues Angebot des Kreuzbundes Bingen - „Telefon Hotline“ geschaltet	40
Bewegungsfilm	40
Mehrsprachige Flyer zu Gesundheitsleistungen für EU-Bürger*innen	41
Gesundheitstelefon	41
Kontakt und Impressum	42

Grußwort

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

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

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

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

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

Wir wünschen Ihnen viele Anregungen und Freude beim Lesen.

„Das Leben, besteht in der Bewegung“.

Aristoteles

Ihre Elfi-Gül Hollweck und das Team der KISS Mainz

Sabine Silz, Caroline Gerigk, Petra Tölle, Romy Schreiber, Dirk Gardzella, Ajnur Gubetini, Carola Beck

Frühlingsgruß

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



Bild von Pixabay

Selbsthilfe-Gruppentreffen möglich

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

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

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

Den Link zur jeweils aktuellen und kompletten Corona-Bekämpfungsverordnung des Landes Rheinland-Pfalz finden Sie auch auf unserer Homepage www.kiss-mainz.de

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

Unter Voraussetzung der 18. Corona-Bekämpfungs-Verordnung stehen Ihnen die Räumlichkeiten in der KISS Mainz für Gruppentreffen unter Einhaltung der Schutzmaßnahmen mit **maximal 12 Teilnehmenden** zur Verfügung.

Es gelten weiterhin die Hygienevorschriften (Abstandsgebot, Maskenpflicht, Kontakterfassung). Der Mund-und-Nasenschutz muss auch **während** der Gruppentreffen getragen werden.

Bitte beachten Sie mögliche Änderungen im Zuge der fortschreitenden Corona-Pandemie und erkundigen Sie sich vorab bei der/dem Gruppensprecher*in.

Neues aus den Selbsthilfegruppen

Diese Selbsthilfegruppen suchen noch Interessierte!

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

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:

Männer-SHG-Bad Kreuznach

In Gründung

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:

Gründungstermin geplant am 27. Mai 2021, 18:00 Uhr

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:

Sucht AG Landstuhl

Neue Gruppe

Beschreibung:

Die Gruppe möchte Betroffenen in Landstuhl und Umgebung eine Möglichkeit bieten, sich auszutauschen. In der Selbsthilfegruppe können sich Erwachsene gleichberechtigt beraten und unterstützen. Inhaltlich befasst sich die Gruppe mit den Themen stoffgebundene Süchte (z.B. Alkohol, Drogen,

Medikamente) und nicht stoffgebundene Süchte (z.B. Spielsucht, Esssucht, Co-Abhängigkeit usw.). Durch die gegenseitige Unterstützung sollen ein Gefühl der Gemeinschaft und Stabilität erreicht werden, um so abstinent zu werden und bleiben zu können.

Zeit: Jeden Samstag von 16:00-17:30 Uhr

Ort: **Derzeit Telefon-/Video-Meetings**

Kontakt: Peter, Tel.: 0152-36604205
E-Mail: sucht.ag@gmx.de

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

Name der Gruppe: **Neue Wege gehen, gegen die 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.

Zeit: 1 Mal im Monat, nachmittags

Ort: Nach Vereinbarung

Kontakt: 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**

Neue Gruppe

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

- Ort: (Mehrgenerationenhaus (MGH) Ingelheim
Matthias-Grünewald-Str. 15
55218 Ingelheim)
- Derzeit ONLINE -
- 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**
- 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**
- 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: 10.06.2021 (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**

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

(Pausiert derzeit)

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**

Beschreibung: In der Gruppe können sich Betroffene und Angehörige aller Al-
tersstufen gleichberechtigt untereinander beraten und austau-
schen, 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), - **Derzeit ONLINE** -

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**

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: **Fibromyalgie Ingelheim**

Beschreibung: Herzlich willkommen sind Betroffene und Interessierte mit Fibromyalgie-Syndrom. In der Gruppe können sich Teilnehmende über die chronische Schmerzerkrankung austauschen, beraten und gegenseitig unterstützen.

Zeit: jeden 1. Donnerstag im Monat, 17:30-19:00 Uhr

Ort: (Mehrgenerationenhaus (MGH) Ingelheim
Matthias-Grünwald-Str. 15,
55218 Ingelheim
1.OG Raum „Lounge“)
- Derzeit ONLINE -

Kontakt: Tel.: 0152-04 02 75 87
E-Mail: fibromyalgie-ingelheim@gmx.info
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**

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 für Eltern von Kindern und Jugendlichen mit AD(H)S, Bad Kreuznach**

Beschreibung: Betroffene Eltern tauschen sich aus, beraten, helfen und unterstützen sich gegenseitig. Herzlich willkommen sind Eltern von ADS-Kindern und –Jugendlichen mit und ohne Hyperaktivität. Auch Eltern von Kindern, deren gesicherte Diagnose noch aussteht und bei denen die Einstellung auf die entsprechende Medikation noch nicht erfolgt ist, möchten wir ausdrücklich ansprechen. Der Besuch der Selbsthilfegruppe ist kostenlos und vertraulich. Ein Raum für Kinderbetreuung wird gestellt.

Zeit: Jeden 3. Samstag im Monat, 11:00-13:00 Uhr

Ort: (Praxis für Ergotherapie Köppe, Alzeyer Str. 23, 55543 Bad Kreuznach), **- Pausiert derzeit -**

Kontakt: Kontaktperson der Gruppe
E-Mail: selbsthilfegruppeADHskidsKH@web.de
Nähere Informationen: KISS Mainz | DER PARITÄTISCHE,
Telefon: 06131-210774, E-Mail: info@kiss-mainz.de
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**

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**

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: (Haus Mathildenhof
Liebenauer Straße 100
67549 Worms
3. OG., der Zugang ist barrierefrei.)

-Derzeit telefonisch-

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**

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: **GBS CIDP Selbsthilfe**
(Guillain-Barré Syndrom)

Zeit: 06.05. / 05.08. / 04.11.2021, jeweils 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

Resümee und Forderung des ersten virtuellen „Tag der seltenen Erkrankungen 2021“

„Tag der seltenen Erkrankungen erstmals virtuell begangen. Unter der Schirmherrschaft von Michael Ebling dem Oberbürgermeister der Landeshauptstadt Mainz wurde auch in diesem Jahr der Tag der seltenen Erkrankungen durchgeführt, erstmals aufgrund der aktuellen Lage in virtueller Form. Das Format war sehr gut besucht und der Austausch insbesondere über Isolation und Therapieformen, welche in Zeiten von Corona ausgesetzt wurden, war hoch.

Um auf die prekäre Lage der Menschen mit seltenen Erkrankungen aufmerksam zu machen, richten die Teilnehmenden ihren Appell an gesundheitspolitische Entscheider*innen.

„Patienten mit seltenen Erkrankungen leiden mehrheitlich an komplexen chronischen oder rezidivierenden Störungen, die unterschiedlichste Organe betreffen. Die aktuellen Corona-Verordnungen führen zu einem Verschieben bzw. kompletten Ausfall von Therapien (Physiotherapie, Ergotherapie, Logopädie, Reittherapie, Schwimm- und weitere Bewegungstherapien). Dies hat schwerwiegende, z.T. nicht-wiederkehrende Verluste von motorischen und kognitiven Fähigkeiten, schmerzhaften Gelenk- und Muskelversteifungen, Schluckstörungen zur Folge. Psychiatrische Erkrankungen, die zum Teil im Verlauf einiger Erkrankungen vorkommen können, brechen aus oder verschlechtern sich, insbesondere durch das Fehlen privater Kontakte. Große Appelle der Besorgnis gibt es von Familien, dass kranke Kinder bzw. auch die erwachsenen Patienten deutlich mehr unter der Isolation leiden und massiv mühsam erworbene Fähigkeiten wieder verloren haben. Dies führt i.d.R. auch zu einem erhöhten Pflegeaufwand. Die Patienten erleiden einen Verlust ihrer Autonomie. Auch die Familien dieser Patienten müssen enormen körperlichen und emotionalen Stress erleiden. Der Wunsch an die Politik ist, Verordnungen so zu formulieren, dass schwer erkrankte Menschen von seltenen Erkrankungen unter Einhaltung der notwendigen Hygienemaßnahmen medizinisch versorgt werden können. Es sollten dringend Lösungen geschaffen werden, um den insbesondere chronisch erkrankten Patienten, ihre lebenswichtigen Bewegungstherapien zu ermöglichen.“

Auch um Lobbyarbeit zu betreiben, laden die KISS Mainz | DER PARITÄTISCHE, die Stadt Mainz – Stelle für Gesundheitsförderung, die Allianz chronischer seltener Erkrankung (Achse e.V.) und der Verein AHC 18 + mit seinem Sprecher Marek Parowicz seit 9 Jahren zu dieser Veranstaltung ein.



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 beraten und informieren die pädagogischen Mitarbeiterinnen Ajnur Gubetini und Carola Beck unentgeltlich und vertraulich über Gruppen im Aufbau und bestehende Gruppen im Bereich der Pflegeselbsthilfe. Sie sind in vielfältigen fachbezogenen Netzwerken zum Thema Pflege aktiv.

Die Mitarbeiterinnen unterstützen bei:

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

Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe Rheinland-Pfalz, Mainz

Ajnur Gubetini / 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.



PflegeSelbsthilfe: Humor trägt und verbindet auch virtuell



Eröffnung des Online-Pflegecafés für Begegnungen

Gemeinsam durch die Krise trotz Kontaktbeschränkungen – um pflegenden Angehörigen Austausch und Begegnung auf Augenhöhe zu ermöglichen beschreiten die Kontaktbüros PflegeSelbsthilfe Mainz der KISS Mainz und WeKISS Westerburg neue virtuelle Wege. Im Pflegecafé „WIRTuell“ trafen sich am 25.03.21 online pflegende An- und Zugehörige sowie Fachpersonal aus dem Bereich Pflege und Senior*innen um gemeinsam auf humorvolle Art die neuen virtuellen Räume einzuweihen und Erfahrungen und Möglichkeiten zu besprechen. Mit von der Partie war Klaus-Peter Wick alias Clowndoktor K.P., der als Referent mit interaktiven Einlagen und Gedanken zum Thema Humor für Auflockerung sorgte.

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

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

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

Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe Rheinland-Pfalz, Mainz

Ajnur Gubetini / Carola Beck
c/o KISS Mainz | DER PARITÄTISCHE
Parcusstraße 8, 55116 Mainz
Tel. 06131 – 1 43 30 92
E-Mail: pflegeselbsthilfe@kiss-mainz.de

Ein Selbsthilfe-Angebot in schwierigen Zeiten



Liebe Freundinnen und Freunde der Selbsthilfe,

die andauernde Pandemie ist eine herausfordernde Zeit für Engagierte in der Selbsthilfe. Besondere Situationen erfordern besondere Maßnahmen. Damit auch Sie als Mitglied einer Selbsthilfegruppe trotz der aktuellen Situation an Ihrer Gesunderhaltung arbeiten können, haben wir für Sie spezielle Angebote zusammengestellt. Gemeinsam heißt es, nicht nur gesund durch die aktuelle Zeit zu kommen, sondern sich und seine Gesundheit auch für die Zukunft stark zu machen und mögliche Erkrankungen frühzeitig abzuwenden.



in den vergangenen Wochen ist das Angebot „Stärken stärken und Schwächen schwächen“ sehr erfolgreich angelaufen. Es haben bereits viele an den Seminaren teilgenommen oder sich bei der Hotline beraten lassen. In den Kontaktstellen haben wir dazu positive Rückmeldungen aus Selbsthilfegruppen erhalten.

Die Angebote stehen auch im April jede Woche von Montag bis Freitag allen Mitgliedern von Selbsthilfegruppen zur Verfügung. Da die IKK Südwest das Projekt fördert, ist die Teilnahme weiterhin 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 Ihre Mitglieder weiter. Gerne versenden wir Ihnen auch weitere Broschüren für Ihre Gruppenmitglieder. Schreiben Sie uns einfach eine kurze Mail mit der Anzahl an Broschüren.

Alle Informationen finden Sie auch auf der Seite www.wir-sind-selbsthilfe.de. Für die Anmeldung zu den Seminaren und den Hotline-Terminen ist weiterhin das Eichenberg-Institut beauftragt. 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.

Anmeldungen erfolgen online unter: www.eichenberg-institut.de/selbsthilfe/

SHG Rückenwind in Jugenheim trifft sich wieder



Sehr geehrte Damen und Herren,

nachdem wir nach längerer Zeit Corona-bedingt die Vorstellung unserer SHG Rückenwind zumindest in einer Klinik wieder aufnehmen können, werden wir nun auch unsere regulären physikalischen Gruppentreffen (mittwochs von 19 - 21 Uhr im Ev. Gemeindehaus in Jugenheim/Rhh.) ab dem 10. März 2021 unter Einhaltung der aktuell vorgeschriebenen Hygienemaßnahmen wieder aufnehmen.

Mit freundlichen Grüßen
Paul

Tel.: 0176-98630649, E-Mail: paul-rueckenwind@t-online.de

Barrierefreie Webseite des BVN



Gehörlose, Schwerhörige, Personen die unter Sehbehinderung leiden, Analphabeten sowie Personen mit Leseschwäche können sich seit Ende letzten Jahres auf unserer barrierefreien Website informieren.

Die Videodarstellungen sind in Gebärdensprache mit einem zusätzlichen Sprecher sowie Untertiteln, die Schriftgröße ist veränderbar. Zu finden unter www.neurodermitis.net/videos

Junge Selbsthilfe „Mutmachbox“

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

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

Weitere Informationen auf:

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

Virtuelle themenübergreifende junge Selbsthilfegruppe

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

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

junge-selbsthilfe@nakos.de

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

Die Anonymen Alkoholiker berichten

März 2021. Die Anonymen Alkoholiker sind von der Corona Krise stark betroffen. Viele unsere Präsenzmeetings können derzeit immer noch nicht wie gewohnt stattfinden. Im Bewusstsein, dass dies für manche unserer Zugehörigen eine erhöhte Rückfallgefahr darstellen kann, bitten wir Sie um Kenntnisnahme und ggf. Bekanntgabe dieser Inhalte.

Neben den rund 2000 Präsenzmeetings verfügen wir seit mehr als 20 Jahren über viele Online – Meetings. Diese sind täglich 24 h aktiv.

Seit wenigen Jahren werden auch Skype – Meetings angeboten. Weitere Kontaktmöglichkeiten sind unsere bundesweite Durchwahlnummer:

08731 3257312

sowie die Möglichkeit, uns via E-Mail an erste-hilfekontakt@anonyme-alkoholiker.de zu erreichen.

In großen Städten gibt es Kontaktstellen, teils auch mit regionalen Telefonbereitschaften. Mit großem Erfolg haben wir Anonyme Alkoholiker in den letzten Monaten zahlreiche weitere digitale Plattformen geschaffen. Alle genannten Informationen finden Sie auf unserer Website unter

www.anonyme-alkoholiker.de

Die Zugänge sind niedrigschwellig gestaltet und stehen Jedermann zur Verfügung. Mittlerweile finden etwa die Hälfte der Gruppen unter Corona – Bedingungen wieder statt.

Eine aktuelle Gesamtübersicht ist hier leider nicht möglich, da jede Gruppe in ihrer Selbstständigkeit auf die Gegebenheiten eigen reagiert hat und sich dies noch ständig ändert.

Die regionalen Kontaktstellen sind jedoch darüber informiert und können Auskunft geben.

Anonyme Alkoholiker
Interessengemeinschaft e. V.

Erfahrungsberichte Virtuelle Treffen

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

Wir haben einige Selbsthilfegruppen befragt und deren Erfahrungen hier auf den folgenden Seiten für Sie zusammengefasst:

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

Zusammenfassung (10 Gruppen):

Schön, aufregend, spannend, voller (Wiedersehens-)Freude (3x), positiv überrascht, gute Alternative,

Holprig,

Nicht gut

2) Werden Sie sich weiterhin virtuell treffen?

Zusammenfassung (10 Gruppen):

Ja (auf jeden Fall) (10x)

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

Zusammenfassung (10 Gruppen):

Ja (2x),

Überwiegend (5x),

Nein (3x)

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

Zusammenfassung (10 Gruppen):

Zufrieden, Freude (2x), gut (2x), fühlen sich wohl, wertschätzend und freudig gespannt, angenehm (besser als nichts),

Unterschiedlich,

Mühsam

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

Zusammenfassung (10 Gruppen):

Anzahl der Teilnehmenden,

mehr Treffen möglich,

Treffen laufen strukturierter ab,

anstrengender, Probleme mit der Internetverbindung (2x), Lücken in der Konversation, fehlende Nähe (2x), leichte Einschränkungen (Übungen, Körpersprache)

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

Zusammenfassung (10 Gruppen):

Keine weite Anreise (7x), enormer Zeitgewinn, Kontakt halten

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

Zusammenfassung (10 Gruppen):

Noch konzentrierter,

andere Teilnehmende/Gruppenzusammensetzung (2x),

Nein (3x),

Persönlicher Kontakt fehlt (2x), kürzere Kommunikation/weniger Verbundenheit

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

Zusammenfassung (10 Gruppen):

Allen bekannt,

Abstimmung über Anbieter,

Hinweis über Nutzungsbedingungen,

Info per Mail (2x)

Über IT-Spezialist, über Bundesverband, über KISS, über Ministerium

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

Zusammenfassung (10 Gruppen):

Ja (definitiv, auf jeden Fall) (8x),

Eher Ergänzung,

Leider nein

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

Zusammenfassung (10 Gruppen):

Vor- und Nachteile → eine hochinteressante Zeit, eine gute Vorbereitung und Moderation ist wichtig, Regelmäßigerer Austausch, wirklich interessierte Teilnehmende,

Noch keine Stabilität, Situationen aus realen Treffen fehlen

nein

Probieren geht über Studieren ☺

Uns erreichten auch Rückmeldungen, dass Gruppen keine Videotreffen abhalten, sich seit langer Zeit nicht mehr gesehen haben und welche Alternativen sie nutzen. Wenn Sie Interesse an den ausführlichen Antworten der Selbsthilfegruppen haben, wenden Sie sich an uns. Wir senden Ihnen gerne die Übersicht aller beantworteten Fragen zu.

Ein herzliches Dankeschön an alle Selbsthilfegruppen für das Ausfüllen des Fragebogens und die wertvollen Rückmeldungen. Für diejenigen Gruppen, die sich (noch) nicht virtuell treffen, bieten wir gern unsere Unterstützung an. Näheres hierzu im nächsten Artikel.

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

Für **Einsteiger*innen** zum Thema „Virtuelle Treffen“ plant die KISS Mainz, Probierstunden zu diesem Thema anzubieten, um „startklar“ zu werden.

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

Was erwartet mich in der Probierstunde?

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

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

Unterstützung zum Thema Datenschutz und Organisation bei virtuellen Treffen



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

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

Eine entsprechende Verlinkung, finden Sie auf unserer Homepage unter „Aktuelles“.

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

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

Eine Rheuma-Betroffene berichtet

Dieser Text erschien zuerst in *mobil*, dem Mitgliedermagazin der Deutschen Rheuma-Liga, Heft 1/21

GANZ PERSÖNLICH

Mein Leben in Fesseln!?

Die große Erschöpfung ist für Christiane Solbach das Belastendste an ihrer rheumatischen Erkrankung. Einen Umgang damit hat sie auch mithilfe der Rheuma-Liga gefunden. Ihre Erfahrungen gibt sie heute als Trainerin weiter.

Text: CHRISTIANE SOLBACH

Seit 28 Jahren begleitet mich mein Rheuma, hat mich damals aus dem Leben „gekegelt“. Eine Vielzahl von Krankheitssymptomen sind seitdem meine ständigen Begleiter. Dabei ist die Erschöpfung das, was mich am meisten belastet. Gegen die Schmerzen kann ich etwas tun. Aber gegen die Erschöpfung? Das ist schwer und erschien mir lange unmöglich. Heute weiß ich, dass es Wege gibt, mit Fatigue umzugehen. Aber dazu später mehr.

Die Erschöpfung ist ein bleiernes Gefühl. Sie hat nichts mit der gesunden Müdigkeit zu tun, die man nach dem Sport oder einem langen Arbeitstag empfindet. Die Erschöpfung legt sich auf Körper und Gemüt, nimmt jegliche physische und psychische Kraft, raubt jede Energie und Motivation. Da geht einfach gar nichts mehr! Dieses Gefühl der Leere, Antriebslosigkeit und Schwäche zu beschreiben, ist sehr schwierig. Wer es noch nie selbst erlebt hat, kann es sich kaum vorstellen. Selbst beim Arzt findet man

oft kein Verständnis. Einer hat mir mal entgegnet: „Wenn ich hier abends aus der Praxis gehe, bin ich auch müde.“ Mein Lehrer hätte früher gesagt: „Thema verfehlt, setzen, Sechs!“

Über Erfahrungen sprechen

Ähnliche Erfahrungen haben sicher schon viele Rheumatiker gemacht und sind entsprechend frustriert. Dabei ist es für uns Betroffene wichtig, unsere Symptome und Gefühle in Worte zu kleiden, damit Ärzte verstehen, wie stark wir belastet sind. Wenn ich über meine Erschöpfung spreche, vergleiche ich sie oft mit Fesseln, die sich um meinen Körper legen und mich komplett lahmlegen. Kleinste Aktivitäten, wie einen Tee zu kochen oder unter die Dusche zu gehen, schaffe ich dann nicht. In solchen Phasen verstärken sich auch meine Schmerzen, und meine Gefühlslage geht in den Keller. Mein Mann, der selbst Rheuma hat, unterstützt mich dann. Dafür bin ich ihm sehr dankbar.

Krankheit ist ein Weg. Das habe ich immer wieder gehört und gelesen. Ich konnte und kann mich auf diesem Weg nicht nur auf meinen Mann, meine Familie und Freunde verlassen, sondern auch auf die Deutsche Rheuma-Liga. Seit 21 Jahren bin ich dort Mitglied und habe sehr viel Verständnis und Hilfe von anderen Betroffenen erlebt. Das hat mich immer bestärkt, weiter zu machen und nach Möglichkeiten zu suchen, besser mit meiner Erkrankung und der Erschöpfung leben zu können. Inzwischen habe ich sie gefunden, auch wenn der Weg extrem lang war.

Der erste Schritt war die Akzeptanz. Ich habe verstehen gelernt, dass mein Rheuma nun eben zu mir gehört. Ich werde es nicht los, es ist ein Teil von mir und



hat meinen Lebensweg auf einen Umweg geschickt. Dass bedeutet aber nicht, dass die Krankheit mich bestimmt, sondern ich bestimme die Krankheit!

Die zweite wichtige Erkenntnis war für mich, dass Bewegung in unserem Leben ein „Muss“ ist. Anfangs hat es mich unglaubliche Überwindung gekostet, wieder Gymnastik zu machen und in Bewegung zu kommen. Meine Spaziergänge habe ich nur um den Block gemacht, damit ich mich daheim schnell wieder hinlegen konnte. Ganz langsam habe ich dann wieder begonnen, Sport zu machen. Dabei gab es viele Rückschläge, wenn die Erschöpfung wieder mal stark von mir Besitz ergriffen oder ich zu viel gemacht hatte. Heute habe ich wieder Muskeln aufgebaut und kann mich besser bewegen. Sport macht mir wieder Freude.

Nicht zuletzt habe ich mir professionelle psychologische Begleitung gesucht. Ohne sie hätte ich es vielleicht nicht geschafft, wieder aus meinem Schneckenhaus zu kommen. In der Psychotherapie habe ich gelernt, meine Anforderungen an mich herunter zu schrauben und mir das Recht zuzugestehen, mal „alle Viere von mir zu strecken“ und die Seele baumeln zu lassen. Wenn ich heute erschöpft bin, gestatte ich mir einfach eine Auszeit.

Das Leben in die Hand nehmen

Vor einigen Jahren habe ich einen Kurs der Deutschen Rheuma-Liga besucht: „Herausforderung Rheuma - Nimm Dein Leben in die Hand!“ Das war für mich ein Augenöffner! Ich habe sehr viel über mich und meine Krankheiten gelernt. Im Austausch mit anderen Betroffenen findet man Halt und Verständnis. Man kann dort lernen, besser mit der Krankheit umzugehen und sie in den Alltag einzubauen. Mein Rheuma gibt mir ein täg-

liches Kraftpaket vor, es liegt an mir, damit sorgsam umzugehen. Sonst bekomme ich gleich die rote Karte gezeigt. Durch den Kurs habe ich aber auch gelernt, meine Krankheit meinen Freunden und der Familie zu erklären und offener damit umzugehen. Ich bekam ein Stück Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl zurück! Mittlerweile habe ich den „Train the Trainer“-Kurs besucht und die Schulung schon selbst gehalten. Das hat mich weiter gestärkt, und dafür bin ich sehr dankbar.

Zusammenfassend kann ich sagen: Es braucht sehr viel Geduld und eine gute Portion Mitgefühl mit sich selbst, um mit Rheuma und Erschöpfung gut zu leben. Aber es lohnt sich, nicht aufzugeben. Für mich gibt es auch heute noch gute und schlechte Tage. Ab und an ziehe ich mich in mein Schneckenhaus zurück und gönne mir Ruhe. Aber dann kommt auch irgendwann wieder ein neugieriger „Hunger aufs Leben“, und ich befreie mich wieder aus den Fesseln. Den Schlüssel dazu habe ich selbst in der Hand!



CHRISTIANE SOLBACH
 ist Beisitzerin im Vorstand des Landesverbandes Rheinland-Pfalz und Ansprechpartnerin für seltene Erkrankungen und für das Netzwerk Fibromyalgie. Sie leitet den Gesprächskreis Fibromyalgie in Mainz.

Foto: xxxxxx (links), xxxxxx (Mitte), xxxxxx (rechts)



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**

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

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

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

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

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

**KISS Mainz | DER PARITÄTISCHE
Parcusstraße 8
55116 Mainz**

Vielen Dank für Ihre Mitarbeit!

Derzeit erstellen wir einen **Selbsthilfewegweiser/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.



Jahrestermine 2021

Planung nach heutigem Stand

Datum	Veranstaltung	
02.-11. Juli 2021	Rheinland-Pfalz-Tag, Boppard (Ansprechpartnerin KISS Mainz)	abgesagt
29. August 2021	Seniorensommerfest – Mainz Domplatz	geplant
November 2021	Selbsthilfe im Dialog RLP/Saarland	geplant
voraussichtlich Herbst 2021	Gesamttreffen (Beratungsgebiet KISS Mainz)	virtuell

Benefizkonzert mit dem Heeresmusikkorps Koblenz in Bingen erneut verlegt

Leider muss das auf den 18. 11.2021 verschobene Benefizkonzert mit dem Heeresmusikkorps Koblenz im Rheintal Kongresszentrum Bingen zugunsten der Kreuzbund Stiftung Bistum Mainz wegen der aktuellen Corona Lage **erneut** verschoben werden.

Der Ersatztermin, am **Dienstag, den 05. April 2022** wurde uns von der Bundeswehr zugesagt.

Wir sind sehr erfreut, dass Sie, das Heeresmusikkorps Koblenz und der Kreuzbund Diözesanverband Mainz e.V. nun Planungssicherheit haben und die Corona Pandemie bis dahin der Vergangenheit angehört.

Die bisher erworbenen Eintrittskarten behalten in jedem Fall ihre Gültigkeit. Falls jemand doch seine Eintrittskarten zurückgeben möchte, hier die Kontaktadresse des Kreuzbundes: Tel. 06741 2019 (Herr Weber).

E-Mail: vorverkauf@kreuzbund-stiftung.de

Benefizkonzert
mit dem Heeresmusikkorps Koblenz

05. April 2022
19:30 Uhr
Rheintal-Kongresszentrum
Bingen/Rhein

Schirmherrschaft:
Ministerpräsidentin Malu Dreyer/
Oberbürgermeister Thomas Feser

Eintritt
15 € Freie Platzwahl
Kongress der Kreuzbund
Stiftung im Bistum Mainz

Leitung: Frau Oberstleutnant
Alexandra Schütz-Knoepe

Mit freundlicher Unterstützung:

Kartenvorverkauf:
Tourist-Information Bingen - Ticketcenter Globus Gensingen - Buchhandlung Schweißhard
per E-Mail: vorverkauf@kreuzbund-stiftung.de, Tel.: 06741-2019, sowie an der Abendkasse

Veranstalter: Kreuzbund Diözesanverband Mainz e.V., www.kreuzbund-dv-mainz.de
Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige

„Sexuelle und geschlechtliche Vielfalt im Kontext Migration und Kultur“

Donnerstag, 10.06.2021 09.00 – 13.00 Uhr via Zoom

Vielfältige Lebens- und Familienformen gehören heute zu unserer Gesellschaft. Lesben und Schwule, bisexuelle, transidente und intersexuelle Menschen (LSBTI) sind Teil dieser Vielfalt. Dennoch: In der Regel erwarten Familie und Freundeskreis eine heterosexuelle Entwicklung. Hier beginnt die Aufgabe von Einrichtungen, die Familien, Kinder und Jugendliche unterstützen. Denn immer noch erleben LSBTI Diskriminierung, sei es im Elternhaus, in Schulen, Jugendzentren oder im Berufsleben.

In der interkulturellen Arbeit von Fachkräften stößt man in verschiedenen Settings auf unterschiedliche Perspektiven und Biografien. Sei es bei der Begleitung von LSBTI Geflüchteten, Unterstützungen von queeren Migrant*innen oder das Einbetten des Themas im beruflichen Alltag.

Wie können Einrichtungen oder Familien- und Erziehungsberatung darauf reagieren?

Unsere Fortbildung beantwortet Ihre Fragen:

- Wie verlaufen die Entwicklungs- und Lebenswege von Lesben, Schwulen, Bisexuellen, Transidenten und Intersexuellen (LSBTI)?

- Was sind die Ursachen für die Diskriminierung von LSBTI und wie kann ich durch kompetente Handlungsstrategien Vorurteilen entgegenwirken?
- Wie ist die Perspektive unterschiedlicher Kulturen und Traditionen auf das Thema sexuelle und geschlechtliche Identität?
- Wie kann im Berufsalltag gegen Diskriminierung vorgegangen werden und welche Formen der Unterstützung in der Region gibt es?

Anmeldung erforderlich bis 01.06.2021: familienvielfalt.tr@queernet-rlp.de

Die Teilnahme ist kostenfrei.

QueerNet Rheinland-Pfalz e.V. Projekt Familienvielfalt

gefördert durch das Ministerium für Familie, Frauen, Jugend, Integration und Verbraucherschutz Rheinland-Pfalz



Online-Veranstaltungen des UCT Mainz

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Vertreterinnen und Vertreter der Selbsthilfegruppen,
heute möchten wir Sie über zwei sehr interessante digitale Veranstaltungsangebote des Universitären Centrums für Tumorerkrankungen Mainz (UCT Mainz) informieren, die sich an Patientinnen und Patienten und ihre Angehörigen richten:

Mittwoch, 12.05.2021, 18:00 – 19:30 Uhr

Offener digitaler psychoonkologischer Abend: Kommunikation über die Erkrankung

Ansprechpartner: PD Dr. Jörg Wiltink

Weitere Informationen und Folgetermine -> [hier](#)

Wir freuen uns über Ihre Teilnahme und stehen bei weiteren Fragen natürlich gerne zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen aus dem UCT Mainz

Pressemitteilungen des PARITÄTISCHEN Gesamt- verbandes



Corona trifft Arme extra hart - Soforthilfen jetzt!

Die Covid-19-Pandemie mit all ihren wirtschaftlichen und sozialen Folgen ist eine Herausforderung für uns alle. Doch sie trifft die Ärmsten in der Gesellschaft besonders hart. Sie warten noch immer auf angemessene Unterstützung. [Weiterlesen](#)

Einmalig breite Allianz fordert Anhebung der Regelsätze auf mindestens 600 Euro und weitere Corona-Soforthilfen für arme Menschen

Spitzenvertreter*innen von 36 bundesweiten Gewerkschaften und Verbänden fordern in einem gemeinsamen Aufruf die zügige Anhebung der Regelsätze in Hartz IV und Altersgrundsicherung auf mindestens 600 Euro sowie sofortige zusätzliche Corona-Hilfen für arme Menschen. [Weiterlesen](#)

Coronahilfen reichen nicht: Einschätzungen der Bevölkerung zu Kosten des täglichen Lebensunterhalts und Unterstützung in Corona-Zeiten

Was denken die Menschen, braucht es in der aktuellen Lage, um den Lebensunterhalt zu bestreiten und wie stehen diese Einschätzungen zur tatsächlichen Regelsatzhöhe? Und: Wie wird die bisherige staatliche Unterstützung für verschiedene Gruppen während der Corona-Pandemie eingeschätzt? Wird der einmalige Zuschuss von 150 Euro für arme Menschen als ausreichend angesehen, um die corona-bedingten Mehrbelastungen auszugleichen? [Weiterlesen](#)

Pressemitteilungen des PARITÄTISCHEN Landesver- bandes Rheinland-Pfalz | Saarland



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

Mit der gemeinsamen Erklärung zeigen zum Auftakt des Wahljahres 435 Verbände, Initiativen und Einrichtungen aus dem Bereich der Behindertenhilfe und der Sozialen Psychiatrie gemeinsam klare Haltung gegen Rassismus und Rechtsextremismus und warnen vor Hetze und Stimmungsmache rechter Akteur*innen wie der AfD und ähnlicher Bewegungen. [Weiterlesen](#)

Der Paritätische kritisiert Urteil des Sozialgericht Speyer: Klage eines Hartz-IV-Empfängers für höhere Leistungen zum Maskenkauf abgewiesen

Die Covid-19-Pandemie mit all ihren wirtschaftlichen und sozialen Folgen ist eine Herausforderung für uns alle. Doch sie trifft die Ärmsten in der Gesellschaft besonders hart.

[Weiterlesen](#)

Coronaschutzimpfung-Informationen in Leichter Sprache

Viele haben lange auf die Corona-Impfung gewartet, die nunmehr auch im Bereich der Eingliederungshilfe zur Verfügung steht. Die ersten Erfahrungen zeigen, dass auch hier fundierte und sachkundige Informationen erforderlich sind, um eine gute Entscheidung in Sachen Impfung treffen zu können. Das gilt für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, aber natürlich genauso für die Menschen mit Behinderung. [Weiterlesen](#)

#SpendenStattVernichten – Lagerware für den guten Zweck

Nach Wochen und Monaten des Shutdowns, der den stationären Einzelhandel wirtschaftlich besonders stark getroffen hat, stehen viele Unternehmen wirtschaftlich am Rande ihrer Existenz. Wenn umfassende, schnelle und zielgenaue Hilfen nicht unverzüglich ankommen, droht unseren Innenstädten und Ortskernen ein massives Ladensterben und ein auf lange Zeit wirkender Verlust an Vielfalt und Lebensqualität. [Weiterlesen](#)

Ehrenamtsförderung im Land ist sehr gut aufgestellt – Immer mehr Kommunen sind dabei

„Die Initiative ‚Ich bin dabei‘ ist in der Fläche angekommen. Mehr als 20 Prozent der Kommunen im Land machen mittlerweile mit. Ich freue mich sehr, dass dieser neue Weg in der kommunalen Engagementförderung so erfolgreich ist“, sagte Ministerpräsidentin Malu bei einer bilanzierenden Pressekonferenz in Mainz. Die Ehrenamtsinitiative der Ministerpräsidentin unterstützt die Kommunen dabei, Vereine und ehrenamtliche Initiativen zu fördern. [Weiterlesen](#)

Der PARITÄTISCHE Newsletter

Sie wollen den Newsletter des PARITÄTISCHEN Landesverbandes Rheinland-Pfalz-Saarland abonnieren? [Hier](#) entlang.

 **DER PARITÄTISCHE
NEWSLETTER**

LKA-RP: Warnung vor neuer Betrugs- maschine: Schadsoftware statt Paket



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

Empfängern einer solchen SMS wird folgendes empfohlen:

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

Rückfragen bitte an: Landeskriminalamt Rheinland-Pfalz Pressestelle
Telefon: 06131-65-2009/-2053; Fax: 06131-65-2125
E-Mail: LKA.presse@polizei.rlp.de
www.polizei.rlp.de/lka

Fahrkosten zur ambulanten Behandlung

Hier erfahren Sie mehr über die Regelung beim Thema Kostenerstattung für Fahrten zur ambulanten Behandlung: <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fahrkosten.html?fbclid=IwAR1D1E27N7hyOiU5ILNybceL-VNnrdo0fE1RLbmPT1GhOXQV9e4nnRwW0s34>



Grüne Schleife 2021 – Gemeinsam noch sichtbarer machen

Liebe Bündnismitglieder,
die Corona-Pandemie hat uns alle vor immens große Herausforderungen gestellt: soziale Isolation, der Wegfall wichtiger Bezugspunkte wie Veranstaltungen oder Selbsthilfegruppen, arbeiten mit komplexen Hygienekonzepten – die Liste ist lang. Auch unsere gemeinsame Antistigma-Aktion, die Etablierung der grünen Schleife als bundesweites Symbol für mehr Offenheit und Akzeptanz für psychische Erkrankungen, konnte in 2020 nicht ganz so breit wie geplant umgesetzt werden. Das holen wir nach.



Weitere Informationen und die Dateien hierfür finden Sie einfach zum Download auf www.grueneschleife.com.

Haben Sie vielen Dank für Ihr Engagement!
Ihre AG Grüne Schleife im Aktionsbündnis Seelische Gesundheit

Neues Kooperationsprojekt unterstützt Vereine auf ihrem Weg in die Digitalisierung



Digitale Teilhabe ist auch im Ehrenamt eine Zukunftsaufgabe. Um die Vereine auf ihrem Weg in die Digitalisierung zu unterstützen, hat die Landesregierung ein neues Projekt mit OnlineFortbildungen und digitalen Vernetzungsmöglichkeiten gestartet. „Welche Chancen die Digitalisierung bietet und wie überlebenswichtig sie ist, das haben wir alle besonders in den vergangenen Monaten der Pandemie erlebt. Sämtliche gesellschaftlichen Bereiche sind davon betroffen, auch die Zivilgesellschaft und allen voran unsere Vereine“, sagte Ministerpräsidentin Malu Dreyer zum Start des Projektes „Digital in die Zukunft. Unterstützung für Vereine bei der Digitalisierung.“

Die Digitalisierung sei kein Selbstzweck. Sie diene den Menschen und nicht umgekehrt. Sie könne dazu beitragen, Engagement und Ehrenamt zu erleichtern, zu bereichern, Innovation zu fördern und gute Lösungen für aktuelle Herausforderungen in den Organisationen zu finden. Dabei unterstütze die Landesregierung das Ehrenamt.

Das Projekt wird in den nächsten Monaten von der Leitstelle Ehrenamt und Bürgerbeteiligung in der Staatskanzlei zusammen mit medien+bildung.com, einer Tochter der Medienanstalt Rheinland-Pfalz, umgesetzt.

Angedockt sind die neuen Angebote an das etablierte Ehrenamtsportal der Landesregierung www.wir-tun-was.rlp.de (<http://www.wir-tun-was.rlp.de>). Hier finden sich in Kürze auch ausführliche Informationen zu dem Projekt.

Dem Projekt ging im vergangenen Jahr eine intensive Erprobung in sieben rheinhessischen Kulturfördervereinen voraus. Informationen hierzu finden sich unter <https://werkzeugkasten.kulturfoerdervereine.eu>

Aufarbeiten, was geschah



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

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

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

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



Hilfe in Notsituationen – Notrufnummern

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

Polizei	110
Feuerwehr	112
Rettungsdienst	112
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116 117
Häusliche Gewalt gegen Frauen	08000-116 016
Häusliche Gewalt gegen Männer	0800-123 99 00
Hilfe bei sexualisierter Gewalt	0800-22 55 530
„Nummer gegen Kummer“ (für Kinder und Jugendliche)	116 111
„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

Corona-Schnellteststellen in Rheinland-Pfalz



Seit dem 8. März haben **alle Bürgerinnen und Bürger in Rheinland-Pfalz ohne Symptome** mindestens einmal pro Woche die Möglichkeit, sich kostenlos auf das Coronavirus testen zu lassen. Dafür wurden im ganzen Land bereits zahlreiche Schnellteststationen eingerichtet. Mit Hilfe geschulter, freiwilliger und professioneller Schnelltesthelfer werden dort Antigen-Schnelltests für alle Bürgerinnen und Bürger ohne Krankheitssymptome angeboten.

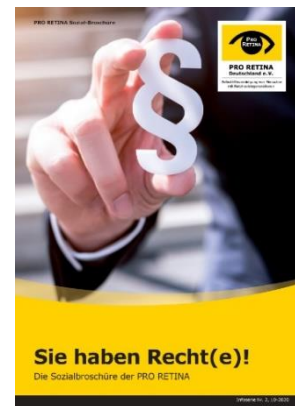
Weitere Informationen: <https://corona.rlp.de/de/testen/>

„Sie haben Recht(e)!“ – Sozialbroschüre der PRO RETINA

Menschen mit Netzhautdegenerationen fühlen sich bei Fragen nach passenden Hilfen und Leistungen oft allein gelassen. Dabei handelt es sich um wichtige Ausgleiche, die ihren Alltag erheblich erleichtern können.

Sozialgesetze und der Umgang damit sind oft kompliziert und vor allem für Menschen, die sich noch nie damit auseinandergesetzt haben, unverständlich. Unsere Sozialbroschüre „Sie haben Recht(e)“ soll den Einstieg und das Verständnis erleichtern. Auf gut 100 Seiten werden verschiedene Aspekte des Sozialrechts aufgearbeitet.

Sie wendet sich an Betroffene, die vor Kurzem die Diagnose ihrer Augenerkrankung erfahren haben und zuerst einmal wissen wollen, welche sozialen Hilfen es gibt. Aber auch an Betroffene, die schon länger mit ihrer Sehbehinderung leben und deren Sehvermögen sich verschlechtert hat, sodass sie vor einer veränderten privaten und beruflichen Situation stehen.



In der neuen und somit vierten Auflage geht es um derzeitige Aktualisierungen des Bundessteuergesetzes. Außerdem wird auf Abstufungen der gesetzlichen Stufen und Merkmale von Sehbehinderungen eingegangen sowie entsprechende Nachteilsausgleiche und Erstattungen der gesetzlichen Krankenkassen. Des Weiteren geht es um ihre Rechte rund um Beruf, Renten- und Pflegeversicherungen sowie Barrierefreiheit.

Die Ergänzenden unabhängigen Teilhabeberatung (EUTB®) der PRO RETINA, die durch das Bundesministerium Arbeit und Soziales gefördert wird, sowie der PRO RETINA Arbeitskreis Soziales haben diese Broschüre zusammen erarbeitet.

Bestellen können Sie die Broschüre in gedruckter Version und für Mitglieder als barrierefreies PDF unter: **info@pro-retina.de** und **(0228) 227 217 – 0**.

Praxistipps für Nachbarschaftsinitiativen – Neuauflage 2020



Liebe Aktive in den Nachbarschaftsprojekten und Bürgergemeinschaften,
liebe Interessierte am Thema Nachbarschaften!

„Mehr Kontakt in der Nachbarschaft wäre schön“ oder „Man müsste mal aktiv werden“ – wer hat das nicht schon mal gedacht? An vielen Orten in Rheinland-Pfalz gibt es schon sehr lebendige Nachbarschaftsinitiativen. Vielleicht auch bei Ihnen um die Ecke? Machen Sie mit – oder rufen Sie selbst eine Initiative ins Leben! Diese Praxistipps möchten Ihnen Mut machen und zu einigen Fragen Anregungen geben. Diese überarbeitete Version beinhaltet alle Ergebnisse der Nachbarschaftswerkstätten und Regionaltreffen der Landesinitiative.

Gerne können Sie sich die Praxistipps auch auf <https://neue-nachbarschaften.rlp.de> herunterladen oder Print-Exemplare kostenlos über bas@seniorenbueros.org bestellen.

Herzliche Grüße,
Ihr Team der Servicestelle des Landesnetzwerks
"Neue Nachbarschaften in Rheinland-Pfalz"

Mit der Bahn sprechen: Ab April einfacher und günstiger



Bahn macht telefonischen Service noch kund: innenfreundlicher • Alle Auskünfte ab April zum Ortstarif • Millionen Bahnkund:innen profitieren von einfacherem Zugang zu den meistgenutzten Services und geringeren Anrufrufen

Die Deutsche Bahn (DB) stellt ihre Service-Hotlines auf Festnetz-Rufnummern um. Ab dem 1. April, 00:00 Uhr, erteilt die DB ihren Kund:innen sämtliche telefonische Auskünfte zum Ortstarif – von der Reiseauskunft über das Servicecenter Fahrgastrechte bis zur Mobilitätsservice-Zentrale für die Planung von barrierefreien Reisen. Damit profitieren jährlich Millionen Bahnkund:innen, die sich telefonisch mit Fragen an die DB wenden, von geringeren Anrufrufen.

Außerdem führt die DB die am häufigsten nachgefragten Auskünfte in einer Hotline zusammen und navigiert die Reisenden noch gezielter zu den Service-Mitarbeitenden, die sich um das individuelle Anliegen am besten kümmern können. Über die neue zentrale Service-Hotline erhalten Reisende ab April sowohl Auskünfte über Fahrpläne und Tickets als auch Informationen über weitere Serviceleistungen und zur BahnCard. Anrufende gelangen durch die neue Menüführung schnell und einfach zu den passenden Ansprechpersonen bei der Bahn. Ein Anruf der bisherigen Service-Hotline nach der Umstellung verursacht keine Mehrkosten, die DB verweist per automatischer Ansage auf die neue Rufnummer.

Ab 1. April 2021 erreichen Bahnkund:innen die DB unter folgenden Nummern:

- **Servicenummer der DB:** 030 297 0
Rund um die Uhr Auskünfte über Fahrpreise und Fahrpläne, Informationen über die Serviceleistungen der Deutschen Bahn und zur BahnCard
- **Fundservice:** 030 586020909
Im Zug oder Bahnhof verlorene oder gefundene Gegenstände melden
- **Servicecenter Fahrgastrechte:** 030 586020920
Informationen zu Fahrpreiserstattungen im Rahmen der EU-Fahrgastrechteverordnung
- **Mobilitätsservice-Zentrale:** 030 65212888
Kontakt für die Planung barrierefreier Reisen

Auszeit für die Seele e.V.



Sehr geehrte Damen und Herren,

unser Verein vermittelt seit 2017 kostenlos von Vermietern zur Verfügung gestellte Ferienunterkünfte an mittellose, weil von den Krankenkassen ausgesteuerte Krebspatienten.

Diese erhalten nach langer Krankheitsdauer kein Krankengeld mehr und geraten in Armut. Unter www.auszeitseele.de sind wir im Internet zu finden und informieren dort über das Programm.

SOBERGUIDES – Dein Begleiter aus der Sucht



Wegweisendes Projekt der Guttempler in Deutschland

Liebe Leser und Leserinnen,

ich möchte Euch unser neues digitales Suchtselbsthilfeangebot „SoberGuides“ (Dein Begleiter aus der Sucht, von cleanen Süchtigen für aktive Süchtige & Angehörige, kurz vorstellen. Der Digitalisierungsprozess ermöglicht es, neue fortschrittliche Wege der Suchtselbsthilfe zu beschreiten. Die Corona-Pandemie hat zudem im laufenden Jahr die Bedeutung der digitalen Kommunikation aufgezeigt.

Weitere Informationen unter: info@guttempler.de

Bundesverband Guttempler in Deutschland, Adenauerallee 45, 20097 Hamburg

Dokumentarfilm „Leben ohne Erinnerung“

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

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

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

Neues Angebot des Kreuzbundes Bingen - „Telefon Hotline“ geschaltet



Die Nachfrage nach Alkohol ist seit Corona stark gestiegen. In der endlos erscheinenden Pandemie machen sich viele Menschen Sorgen um ihre eigene Gesundheit, um ihre Existenz, aber auch um ihre Freunde und Verwandten. Wegen dieser Sorgen und der immer größer werdenden Langeweile, greifen immer mehr Menschen zur Flasche.

Gleichzeitig fallen schon seit geraumer Zeit die Kreuzbund Selbsthilfegruppen für Menschen mit einer Suchtproblematik und Angehörige wegen der Corona Pandemie aus. Es fehlt eine verlässliche Alternative für neue Rat- und Hilfesuchende in der Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft des Kreuzbundes Bingen.

Hier will man Abhilfe schaffen und schaltet ab dem 12. April 2021 eine „Telefon-Hotline“ für Rat- und Hilfesuchende. Die Hotline ist täglich unter der Telefonnummer **0179- 50 27 835** von 18:00- 20:00 Uhr erreichbar. Im vertraulichen und anonymen Gespräch informieren erfahrene Mitglieder des Kreuzbund Stadtverbandes Bingen über die Suchtkrankheiten und weisen auf Möglichkeiten der Hilfe hin. Es entstehen die üblichen Telefongebühren, wir rufen gerne zurück. www.kreuzbund-bingen.de

Bewegungsfilm



Das Power-Prinzip: **Energie durch Bewegung.**

Zu diesem Motto hat Cyperconcept ein Video gedreht, welches unter folgendem Link abgerufen werden kann: video.kiss-mainz.de

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

Viel Spaß beim Ausprobieren

Mehrsprachige Flyer zu Gesundheitsleistungen für EU-Bürger*innen

Für EU-Bürger*innen sind von den BAGFW-Wohlfahrtsverbände und der Gleichbehandlungsstelle EU-Arbeitnehmer **Flyer in 11 Sprachen zu 6 unterschiedlichen Themen** erstellt worden, die **Klient*innen aus anderen EU-Ländern eine erste Orientierung bei den wichtigsten Fragestellungen zu Gesundheitsleistungen** bieten können. Weitere Informationen zu einer dazugehörigen Online-Seminarreihe folgen.

1. Was ist die EHIC – European Health Insurance Card?
2. Zugang zur gesetzlichen Krankenversicherung
3. Die Familienversicherung
4. Beitragsschulden
5. Private Krankenversicherung
6. Personen ohne Versicherungsschutz

Wir hoffen, dass die Informationen auch im Beratungsalltag als Unterstützung dienen können. Um den Aufwand gering zu halten, können **die mehrsprachigen Flyer nur online zum Selbstdruck** heruntergeladen werden. **Die deutschsprachigen Flyer sind als Druckversion erhältlich** und können **über migsoz@paritaet.org bestellt** werden.

Gesundheitstelefon



Vom 16. Bis 30. April 2021

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

COPD gehört zu den am weitesten verbreiteten und gleichzeitig am wenigsten bekannten Lungenkrankheiten. Sie geht einher mit Husten, Auswurf und Kurzatmigkeit bis hin zur Atemnot. Auslöser ist meist das Rauchen. COPD ist nicht heilbar. Ein strenger Rauchverzicht, schleimlösende, atemwegserweiternde und entzündungshemmende Medikamente sowie Atemtherapien und Sport können das Fortschreiten aufhalten, die Schädigungen aber nicht rückgängig machen. COPD-Erkrankte gehören deshalb zu der Personengruppe, bei denen schwere Verläufe von Covid-19-Erkrankungen häufig beobachtet werden.

Der aktuelle Servicetext der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) informiert über die Lungenkrankheit COPD und wie sich Erkrankte in Corona-Zeiten verhalten sollten. Der Text ist vom 16. bis 30. April 2021 rund um die Uhr über das Gesundheitstelefon unter der Telefonnummer 06131 2069-30 abzuhören. Außerdem können Interessierte den Text mit weiterführenden Links – auch über diesen Zeitraum hinaus – auf der Homepage der LZG unter www.gesundheitstelefon-rlp.de nachlesen.

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