

Ausgabe Herbst 2022

WeKISS-Zeit

Selbsthilfe- und Gesundheitsthemen im Beratungsgebiet der WeKISS Westerburg | DER PARITÄTISCHE

Landkreis Altenkirchen -- Landkreis Bad Neuenahr – Ahrweiler -- Landkreis Mayen-Koblenz -- Landkreis Neuwied -- Landkreis Rhein-Lahn -- Landkreis Westerwald und Stadt Koblenz



In dieser Ausgabe der WeKISS-Zeit lesen Sie:

Inhaltsverzeichnis

Grußwort	4
Herbstgruß	5

Aktuelles aus der Selbsthilfe

Ihre Themen in der WeKISS-Zeit	6
Selbsthilfekontaktstelle WeKISS feierte 30jähriges Jubiläum	6
30 Jahre Diabetiker-Selbsthilfegruppe Westerbürg	8
Der PARI-Treff ist umgezogen	9
Digitale Räume für Ihre Selbsthilfegruppen-Treffen	10
Gründung einer Selbsthilfegruppe für Betroffene und Angehörige von Long-Covid	12
Krebs-Selbsthilfegruppen bei "KOBLENZ WIRD PINK"	13
Kreativwettbewerb zum Thema Burnout	15
Lebensmutig – Junge Selbsthilfe Blog	16
PEER4U – Online-Chat Beratung für junge Menschen.....	17
Neues aus den Selbsthilfegruppen	18
Datenaktualisierungsbogen	25
Jahrestermine 2022	26

Neues aus der Pflegeselbsthilfe

Neues aus der Pflegeselbsthilfe.....	28
Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe - Gemeinsam leichter durchs Leben	32
Auszeit im Online-Pflegecafé	34
Mitstreiter:innen gesucht	35

Männer / Frauen / Divers

Kursangebot: „Finde Deine weibliche Stimme“	37
---	----

TRAKINE Trans-Kinder-Netz e.V.	37
-------------------------------------	----

Parität

Pressemitteilungen des PARITÄTISCHEN Gesamt- und Landesverbands	39
Parlamentarischer Abend des Paritätischen in Mainz	39
Umfrage in sozialen Einrichtungen zu steigenden Energiekosten: 90 Prozent der Einrichtungen und Dienste sind gefährdet	40
BAGFW-Umfrage sozialer Beratungsstellen zeigt: Jobcenter sind nur eingeschränkt erreichbar für Leistungsberechtigte	42
Ministerpräsidentenkonferenz: Paritätischer bewertet Beschlüsse als enttäuschend	44

Allgemeines

50 Jahre VAMV-Landesverband Rheinland-Pfalz	46
Gründung eines Bundesverbandes mit dem Schwerpunkt der Fetalen Alkoholspektrum-Störung (FASD)	46
Erster Kongress des Ärzte- und Ärztinnenverbandes Long COVID.....	48
Angehören - Podcast	49
Menschen mit Demenz gehören in die Mitte der Gesellschaft	49
Gesundheitstelefon jetzt auch als Podcast	51
Die Rechte von älteren Menschen mit Behinderungen	51
Wenn das Gehirn aus der Spur gerät.....	52
Webinar zum Thema "Inkontinenz und Parkinson"	52
Hilfe in Notsituationen – Notrufnummern	53
Kontakt und Impressum	54
WeKISS Zeit abbestellen	55

Grußwort

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

in der vorliegenden Herbstausgabe finden Sie passend zum Herbst eine bunte Zusammenstellung der aktuellen Themen aus der Selbsthilfe.

In dieser Ausgabe berichten wir unter anderem vom Fachtag 30 Jahre WeKISS / 30 Jahre Selbsthilfe im nördlichen Rheinland-Pfalz. Die Planungen hierzu, die bereits im Frühjahr begonnen hatten, trugen nun im Herbst ihre Früchte. Bei bestem Wetter, ausgelassener Stimmung, einer tollen Location, vielen Freunden und Unterstützenden fanden viele gute und wertschätzende Gespräche statt, zahlreiche lobende Grußworte wurden gehalten, Musik der Spitzenklasse rundete den Geburtstag ab.

Trotz oder gerade wegen der Widrigkeiten der letzten Jahre ist das Interesse an Selbsthilfegruppen-Neugründungen ungebrochen. Wir begrüßen mit dieser Ausgabe die neuen SHGs.

Diese und viele weitere interessante Themen finden Sie in der vorliegenden Ausgabe. Wir laden Sie herzlich ein, darin zu stöbern.

Ihre Elfi-Gül Hollweck und das Team der WeKISS

Martina Best, Vanessa Hastrich, Sumaya Bohmerich, Yvonne Theiss, Ilka Brec, Sylvia Wawrzisnki-Schmidt, Moritz Schlenbäcker, Annette Münster, Sarah Frank

Herbstgruß

„Aus den Träumen des Frühlings wird im Herbst Marmelade gemacht“

Peter Bamm



Ihre Themen in der WeKISS-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 WeKISS-Zeit suchen? Sprechen Sie uns an. Telefonisch unter 02663 / 2540 oder per E-Mail info@wekiss.de.

Selbsthilfekontaktstelle WeKISS feierte 30jähriges Jubiläum

Die Selbsthilfekontaktstelle WeKISS des Paritätischen Landesverbandes Rheinland-Pfalz/ Saarland feierte am 07.10.2022 in würdigem Rahmen im Stöffel-Park ihr großes Jubiläum.

Bei bestem Wetter fanden sich zahlreiche Gratulanten in der historischen Werkstatt des Stöffel-Parks ein, um gemeinsam dieses Fest zu begehen. **Verschiedene Grußworte** von Herrn Sozialminister Alexander Schweitzer, Michael Hamm, Landesgeschäftsführer des Paritätischen, Winfried Weber, Geschäftsführer der VfB Hachenburg, Sabine Bätzing-Lichtenthäler, Mitglied des rheinland-pfälzischen Landtages und Stefanie Lind für die GKV leiteten die Feier ein. Es schloss sich Martin Rudolph an, der Geschäftsführer des Stöffel-Park in Vertretung für den VG-Bürgermeister von Westerburg, Herrn Markus Hof, mit anerkennenden Worten und überreichte bei dieser Gelegenheit eine Urkunde. „**Dank und Anerkennung für das langjährige und vorbildliche soziale Engagement** und den humanitären Dienst zum Wohle der Bürger*innen“, so stand es geschrieben.

Weitere Jubilare, welche sich unter dem Dach der WeKISS befinden, feierten an diesem Tag ebenfalls ihren Geburtstag:

- **Ehrenamtliche Westerwälder Clowndoktoren 20 Jahre**
- **Freiwilligenagentur „FEE Westerwald“ 20 Jahre**
- **Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe 5 Jahre**

Nachdem verschiedene Grußworte gesprochen und das Team der WeKISS würdig vorgestellt war, konnten sich die Gäste mit schmackhaftem **Fingerfood** im Tertiärum versorgen. Die Kulisse des Tertiärum bot zudem das optimale Ambiente, um die dort präsentierte **Ausstellung** in Augenschein zu nehmen. Hier wurde auf 30 kreativ gestalteten Plakaten die **Geschichte der WeKISS und die Vielfältigkeit ihrer Arbeit** vorgestellt.

Wem der Sinn nach **Musik** stand, der kam bei dem **Konzert der Band „Vinnie Cooper“**, einer der angesagtesten Coverbands im Raum Koblenz und Westerwald, voll auf seine Kosten. **Weitere Highlights** waren die **Fotobox** und die Möglichkeit, bei einer der zwei **Führungen durch den Stöffel-Park** das fantastische Gelände zu erkunden.

Die Leiterin der WeKISS, Frau Gül Hollweck und alle Mitarbeitenden freuten sich sehr, **zahlreiche Besuchende aus Selbsthilfegruppen, Landesverbänden und kommunaler Ebene** begrüßen zu dürfen.



WeKISS 30 Jahre mittendrin

Das gesamte **Team der WeKISS bedankt sich** auf diesem Weg für die tolle Location, die zahlreichen Glückwünsche und Präsente. Schöner, als an diesem

ausgesprochen sonnigem Oktobertag hätte ein 30-jähriges Jubiläum nicht gefeiert werden können.

30 Jahre Diabetiker-Selbsthilfegruppe Westerburg

Die Diabetiker-Selbsthilfegruppe Westerburg hat in diesem Jahr ihr 30-jähriges Bestehen gefeiert. Wir gratulieren auch auf diesem Wege noch einmal ganz herzlich und wünschen Ihnen und Euch auch für die kommende Jahre weiterhin gute Gruppentreffen und hilfreiche Selbsthilfe-Aktivitäten.



Foto: Diabetiker-Selbsthilfegruppe Westerburg

Der PARI-Treff ist umgezogen

Neue Räumlichkeiten für Selbsthilfegruppen

Der PARI-Treff ist umgezogen. Sie finden diesen nun eine Etage höher, im 1. Obergeschoss. Der **große und lichtdurchflutete Raum** bietet viel Platz und eine **schöne Atmosphäre für gute Gespräche, lösungsorientierten Austausch und gemeinsame Selbsthilfe-Aktivitäten**. Eine vollständige eingerichtete **Küche** steht den Gruppen zur Verfügung. Sanitäre Anlagen sind einfach zugänglich. Der PARI-Treff kann auch über den **Fahrstuhl** erreicht werden.

Ihre Gruppe möchte den PARI-Treff nutzen? Sprechen Sie uns an. Sie erreichen uns unter 02663 – 2540 oder info@wekiss.de.



Digitale Räume für Ihre Selbsthilfegruppen-Treffen

Ihre Gruppe möchte sich digital per **Videokonferenz** treffen? Sie haben jedoch keinen Anbieter oder kein Programm für Ihre **Online-Treffen**? Sprechen Sie uns an, wir stellen Ihnen gerne einen digitalen Raum zur Verfügung. Für Einsteiger bieten wir gerne einen Termin zum gemeinsamen Ausprobieren der Technik und zur Gestaltung von Online-Treffen an. Telefonisch unter 02663 / 2540 oder per E-Mail info@wekiss.de.

Endometriose Selbsthilfegruppe Westerwald mit tollem Jahresabschlussprogramm

Die Endometriose Selbsthilfegruppe Westerwald, welche sich regulär jeden dritten Mittwoch im Monat in Altenkirchen trifft, hat für den Jahresabschluss drei tolle **Veranstaltungen für Betroffene** geplant. Eine Anmeldung zur Gruppe und damit zu den Veranstaltungen ist jederzeit möglich.

„**Endo-was?**“, werden sich die einen oder anderen jetzt sicherlich fragen. Endometriose, so bezeichnet man Gebärmutter-schleimhaut-ähnliches Gewebe, welches sich außerhalb der Gebärmutter im Körper von zumindest überwiegend Frauen ansiedelt. Durchschnittlich mindestens eine von zehn Frauen leidet an dieser Krankheit, welche häufig als das **Chamäleon der Gynäkologie** bezeichnet wird, da die möglichen Symptome unglaublich vielfältig sind und das Leben der Betroffenen massiv einschränken können.

Um einen Austausch innerhalb Betroffener Frauen und auch Männer, denn auch diese können ebenso wie Feten an Endometriose erkranken, hat sich vor eineinhalb Jahren eine Selbsthilfegruppe gegründet. Die **Treffen sind regelmäßig am dritten Mittwoch im Monat und schließen regional die Kreise Altenkirchen, Neuwied und den Westerwaldkreis** mit ein. Coronabedingt fanden die Treffen bislang überwiegend digital statt, aber auch vor Ort sind bei entspannter Lage wieder vermehrt

Treffen geplant. In der Selbsthilfegruppe können die Betroffenen sich gegenseitig **Mut machen**, sich über ihre **Erfahrungen austauschen**, spüren, dass sie mit ihrer Erkrankung nicht alleine sind und erleben, dass Gleichbetroffene ein hohes Maß an Verständnis für die Situation haben. **Gemeinsam wird nach Lösungen gesucht, um die Lebenssituation zu verbessern.** Der Besuch der Selbsthilfegruppe ist kostenfrei und vertraulich.

Damit für die drei Sondertermine mit besonderen **Workshops** ganz sicher nichts schief gehen kann, sind diese **auf jeden Fall digital geplant. Teilnehmen können alle an Endometriose oder der zugehörigen Adenomyose erkrankten Betroffenen.** Eine regelmäßige Teilnahme an den normalen Treffen der Selbsthilfegruppe ist keine Bedingung, würde die Gruppe und die Leiterinnen der Gruppe allerdings sehr freuen. Sowohl das Workshop-Angebot als auch die Gruppe sind selbstverständlich kostenfrei.

Geplant bzw. bereits durchgeführt sind folgende Veranstaltungen:

26. Oktober um 19 Uhr - Endometriose und Sport/Fitness mit Kim Limbach

Kim Limbach ist Sportwissenschaftlerin, Profi-Sportlerin und selbst von Endometriose und Adenomyose betroffen. In einem rund 90-minütigen Workshop werden neben grundlegendem Wissen über Sport mit einer chronischen Erkrankung wie Endometriose auch einige Übungen für Zuhause vermittelt.

21. November um 19 Uhr - Endo-Yoga mit Nina Pabst

Nina Pabst ist langjährige Yogalehrerin, welche sich unter anderem auf linderndes Yoga bei Endometriose spezialisiert hat. Neben Informationen zu lindernden Yogafiguren wird ein Praxisteil den Workshop abrunden.

14. Dezember um 19 Uhr -Geführte Meditation zum Thema Schmerzbewältigung mit Tonia Kanitz

Tonia Kanitz ist Mental-Coach und Meditationscoach mit langer Erfahrung im Bereich heilsame Meditationen für chronisch kranke Menschen. Vor oder nach der Meditation bleibt ausreichend Zeit für Fragen oder die Besprechung der Meditationserfahrung, sofern dies von den Teilnehmern gewünscht ist.

Eine Anmeldung zu allen Veranstaltungen im Vorfeld ist erforderlich. Der Teilnamelink wird dann vor der Veranstaltung verschickt. Die **Anmeldung**, auch zur Gruppe generell, ist **per E-Mail** an endos.ak@yahoo.com möglich. Außerdem **telefonisch** oder per **SMS/WhatsApp Nachricht** an 0152-03182663. Eine **Instagram-Seite** der Gruppe (<https://instagram.com/endometriose.shg.westerwald>) befindet sich derzeit **im Aufbau**.

Gründung einer Selbsthilfegruppe für Betroffene und Angehörige von Long-Covid

Die Nachfrage nach Angeboten für Betroffene und Angehörige im Zusammenhang mit den gesundheitlichen Spätfolgen einer Erkrankung mit dem Coronavirus ist stark gestiegen. Bundesweit gründen sich immer mehr Selbsthilfegruppen. Auch bei der Selbsthilfekontaktstelle WeKISS gab und gibt es **vermehrt Anfragen nach Gruppen zum Thema Long-Covid**. Im September dieses Jahres hatte die WeKISS daher zu einem Austausch- und Informationsabend zum Thema Selbsthilfe für von Long-COVID Betroffene und deren Angehörige eingeladen. Daraus ist bei den Teilnehmern der Wunsch entstanden, eine **feste Selbsthilfegruppe ins Leben zu rufen**.

„Wir sind direkt ins Gespräch gekommen, haben uns zugehört und Informationen ausgetauscht. Es war einfach gut zu erleben, dass man mit der Erkrankung nicht alleine ist. Gerade weil zu den Ursachen und Auswirkungen der Langzeitfolgen ja noch Vieles unbekannt ist.“, so eine Teilnehmerin des Austauschabends. Alle Teilnehmer äußerten, sich gerne **regelmäßig austauschen und treffen** zu wollen.

Die **Langzeitfolgen** einer Erkrankung mit dem Coronavirus umfassen Beeinträchtigungen der körperlichen, geistigen und psychischen Gesundheit. Der Alltag Betroffener kann stark beeinträchtigt sein. Zuvor einfache Tätigkeiten können teils nur unter erheblicher Anstrengung oder gar nicht mehr ausgeführt werden. Häufige **Symptome** sind unter anderem Erschöpfung, Abgeschlagenheit, Kurzatmigkeit, Konzentrationsschwächen, Muskelschmerzen, depressive Verstimmungen und Ängstlichkeit.

Am **Dienstag, den 29.11.2022** wird es ein **Gründungstreffen** der Selbsthilfegruppe geben. Die Gruppe richtet sich an Betroffene und Angehörige. Das Treffen wird im Pari=Treff im Paritätischen Zentrum in Westerburg stattfinden, von 18-20 Uhr. Für dieses und die kommenden Treffen ist geplant, dass ein/e Mitarbeiter/in der WeKISS dabei ist, bevor die Gruppe die Treffen dann in Zukunft in Selbstorganisation übernimmt.

Der Besuch der Selbsthilfegruppe ist kostenlos und vertraulich. Im Austausch auf Augenhöhe tauscht man Informationen und Tipps aus und entwickelt Wege, um Probleme im Alltag zu bewältigen und positive Veränderungen herbeizuführen.

Die zum Zeitpunkt der Veranstaltung geltenden **Hygienevorschriften** sind zu beachten.

Weitere Informationen erhalten Sie bei der Selbsthilfekontaktstelle WeKISS, 02663-2540, info@wekiss.de.

Informationen zur Veranstaltung

Datum: 29.11.2022

Uhrzeit: 18:00 bis 20:00 Uhr

Treffpunkt: Pari=Treff im Paritätischen Zentrum, Marktplatz 6, 56457 Westerburg

Krebs-Selbsthilfegruppen bei "KOBLENZ WIRD PINK"

Der auf Initiative der American Cancer Society bereits 1985 ins Leben gerufene **Brustkrebsmonat** gibt jeweils im Oktober Anlass, Vorbeugung, Erforschung und Behandlung von Brustkrebs in das öffentliche Bewusstsein zu rücken. So wieder 2022 in Koblenz unter dem Motto "KOBLENZ WIRD PINK".

Die Selbsthilfegruppen "**FRAUENSELBSTHILFE KREBS-GRUPPE KOBLENZ (FSH Koblenz)**" unter der Leitung von Monika Fischbach und die **SHG ANGEHÖRIGE BEI KREBS** unter der Leitung des Tumorbologen Dr. Thomas Gronau (PhD) waren mit über sechs Veranstaltungen maßgeblich beteiligt.

So eröffnete die FSH Koblenz zusammen mit der **Krebsgesellschaft RLP** am 06. Oktober offiziell den Brustkrebsmonat, gefolgt von einem Vortrag mit Dr. med. Jochen Schenk vom Mammographie-Screening Mittelrhein.

Schon vorab trafen sich am 01. und 02. Oktober Brustkrebsbetroffene der FSH Koblenz zu einem **Kreativ- und Stärkungswochenende** auf Berg Moriah in Simmern/Ww. mit einem Workshop zum Thema "Wenn es kribbelt in Händen und Füßen..." mit einer Ergotherapeutin, die mit praktischen Beispielen das Thema Polyneuropathie, ein großes Problem von vielen KrebspatientInnen in der onkologische Behandlung, darstellte.

Am Abend saßen die TeilnehmerInnen gemütlich im Kaminzimmer zusammen bei gemeinsamen Singen zur Gitarre. Der nächste Tag begann mit einem Morgenimpuls von Monika Fischbach zum Thema "**Ein Engel der Ruhe**" in der Kapelle des Tagungshauses. Vor dem reichhaltigen Mittagessen führte eine Psychoonkologin eine Schreibwerkstatt mit der Gruppe durch, wo jede TeilnehmerIn der Kreativität freien Lauf lassen konnte. Am Nachmittag hielt Thomas Gronau einen Vortrag zum Thema "**Glück und Zufriedenheit**", der zur engagierten Diskussion anregte. Das Stärkungswochenende fand bei Kaffee und Kuchen sowie einem Feedback der TeilnehmerInnen seinen Abschluss.

Am 10. Oktober hielt in der Stadtbibliothek Koblenz in Kooperation mit der Gleichstellungsstelle der Stadt Koblenz die Autorin Alexandra Matzke einen Vortrag über "**Selbstheilungskräfte**". Die FSH Koblenz sowie die SHG Angehörige bei Krebs hatten zu diesem Anlass ein Rosengedenkherz ausgebreitet mit Kerzen, die an die ca. 50 in diesem Jahr in Deutschland täglich an Brustkrebs verstorbenen Frauen erinnern.

Auch wegen dieser Tatsache fand am nächsten Tag die **LUCIA-Aktion** der SHG's statt mit einer **Andacht in der Kapelle des Gemeinschaftsklinikums** Mittelrhein Kemperhof statt. Begleitet wurde die Aktion von der Klinikseelsorgerin Rita Krebsbach, die das Bild der Waagschale thematisierte. Monika Fischbach beleuchtete das Thema aus Betroffenenperspektive und ging über in ein Gedenken an eine Teilnehmerin der FSH-Gruppe Koblenz, die in diesem Jahr ihrer Krankheit erlegen ist. Begleitet wurde die Andacht von Thomas Gronau mit Gitarrenklängen.

Am 13. Oktober wurden in einer **Telefonkonferenz** die **Belange der Angehörigen** thematisiert und die SHG Angehörige bei Krebs vorgestellt.

Am 24. Oktober fand eine Veranstaltung zum Thema "**Selbstuntersuchung der Brust**" statt. Auf Einladung der Frauenselbsthilfe Krebs-Gruppe Koblenz zeigte Andrea Göbel-Hachen, Zertifizierte MammaCare-Trainerin, wie an Anschauungsmaterial ein Tumorknoten ertastet werden kann.

Der Brustkrebsmonat fand sein Ende am 27. Oktober in einem Seminar zum Thema "**Komplementäre Ansätze bei Brustkrebs**", wo Thomas Gronau auf die neue Leitlinie für Ärzte zum Thema **Komplementärmedizin** vorstellte und praktische Tipps zu der Frage "**Was kann ich selber in meiner Erkrankung tun?**" gab.

Bei jeder Präsenzveranstaltung wurde mit einem **Info-Stand der beiden Krebs-selbsthilfegruppen** auf deren Arbeit aufmerksam gemacht.

Den ganzen Monat über wurden auf Initiative der beiden SHG's in beiden Filialen der Buchhandlung REUFFEL Koblenz **Bücher zum Thema Brustkrebs** ausgelegt.

Insgesamt wurden neben den Aktivitäten der FSH-Gruppe Koblenz und der SHG Angehörige bei Krebs im Oktober 2022 weitere **Vorträge, Veranstaltungen** und **Aktivitäten von weiteren Kooperationspartnern** durchgeführt, die unter der **Homepage** der Krebsgesellschaft www.koblenz-wird-pink.de nachzulesen sind.

"Nach dem Brustkrebsmonat ist vor dem Brustkrebsmonat".

So planen die Selbsthilfegruppen schon für 2023.

Text: Monika Fischbach und Dr. Thomas Gronau

Kreativwettbewerb zum Thema Burnout

Der **Bundesverband Burnout und Depression e.V.** hat alle Bürgerinnen und Bürger anlässlich seines **Aktionstages für Gesundes Leistungsklima** am 26. November 2022 dazu aufgerufen, ihre **Erfahrungen mit Burnout kreativ zu verarbeiten** und mit ihren Mitmenschen zu teilen. Das kann auf sehr unterschiedliche Art und Weise geschehen. Es können kleine Erzählungen, Comics, Videos, Tonaufnahmen,

Karikaturen, Gedichte und vieles mehr sein. Hier sind der Fantasie der Menschen keine Grenzen gesetzt. Die Aufgabe ist immer die **Auseinandersetzung mit dem Thema Burnout**: seine **Hintergründe, Ursachen, Auswirkungen, Erscheinungsformen, Überwindung, Vermeidung** etc.

Der Bundesverband hat eine Jury gebildet, die alle Einsendungen sichten wird. Besonders überzeugende und gelungene Beiträge werden außerdem prämiert. Im Rahmen der Veranstaltungen am 26. November werden die prämierten Beiträge vorgestellt. Es wäre uns eine große Freude, wenn viele von Euch die Initiative ergreifen, um an dieser Aktion teilzunehmen. Wir können uns gut vorstellen, dass die eine und der andere von Euch bereits gute Ideen im Kopf hat. Nutzt die Chance, diese mit anderen zu teilen. Eine Veröffentlichung Eurer Beiträge ist grundsätzlich möglich.

Macht mit und schickt uns Eure Kreationen bis zum 31. Oktober 2022 an:

Bundesverband Burnout und Depression e.V., Kanalstr. 57, 41460 Neuss

oder an Aktiv@bvbud.de

Quelle: <https://bvbud.de/teilnahme-an-unserem-kreativ-wettbewerb>

Lebensmutig – Junge Selbsthilfe Blog

Seit 2018 bloggen junge Erwachsene über ihre Erfahrungen mit Selbsthilfe, ihre Erkrankungen und Herausforderungen und den Umgang damit. Die Idee dazu entstand 2017 beim Bundestreffen Junge Selbsthilfe. Die Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen NAKOS baute den Blog dann im November 2018 auf. Der Lebensmutig Blog ist erreichbar unter:

Homepage: <https://www.junge-selbsthilfe-blog.de/>

Instagram: <https://www.instagram.com/lebensmutigblog/?hl=de>

Facebook: https://m.facebook.com/profile.php?id=100063704135786&_rdr

PEER4U – Online-Chat Beratung für junge Menschen

PEER4U ist eine Online-Chat Beratung, die sich besonders an junge Menschen richtet, die eine nahestehende Person mit psychischen Problemen in ihrem Umfeld haben. Mit jemandem zu sprechen, der etwas Ähnliches erlebt hat, kann Kraft geben. Man fühlt sich besser verstanden und kann sich auf Augenhöhe austauschen.

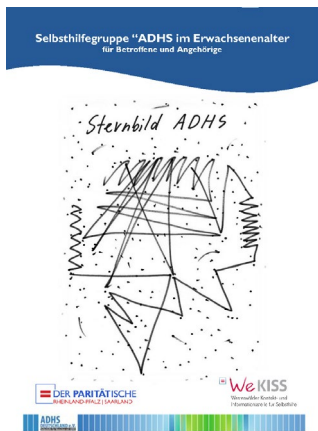
<https://peer-for-you.de/>

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.

NAME DER GRUPPE:	Selbsthilfegruppe Restless Legs Altenkirchen
BESCHREIBUNG	<p>(Wieder-) Gründung der RLS Gruppe Altenkirchen</p> <p>Nach einer Corona bedingten Pause hat die Selbsthilfegruppe Restless Legs der RLS Liga KV Altenkirchen (Westerwald) am 17.09.2022 wieder losgelegt.</p>
ZEIT UND ORT	<p>Das (Wieder-)Gründungstreffen fand am 17.09.2022 im Mehrgenerationenhaus Mittendrin in Altenkirchen statt. Weitere Treffen sind alle drei Monate geplant. Das nächste Treffen findet im Januar statt, wann genau wird noch bekannt gegeben. Interessierte sind herzlich willkommen.</p>
KONTAKT	<p>Nähere Informationen bei WeKISS Westerbürg</p> <p>DER PARITÄTISCHE Tel.: 02663-2540 E-Mail unter info@wekiss.de</p>
NAME DER GRUPPE:	Selbsthilfegruppe ADHS Flammersfeld
BESCHREIBUNG	Neue Gruppe



ADHS – eine Krankheit mit 1.000 Gesichtern. Man geht davon aus, dass ca. 10 Millionen Menschen in Deutschland von ADHS betroffen sind, ohne es zu wissen. Die Symptome können vielseitig sein: Stimmungsschwankungen, Unaufmerksamkeit, innere Unruhe, Mangel an Fokus, Zerstreuung, um nur einige zu nennen. Da ADHS meist als Problem des Kindesalters angesehen wird, sind die Angebote zur Beratung oder Unterstützung für Erwachsene eher rar gesät.

In unserer Selbsthilfegruppe wollen wir uns auf Augenhöhe austauschen, über ADHS aufklären und einen Rahmen schaffen, innerhalb dessen man auf Verständnis trifft. Der gegenseitige Erfahrungsaustausch steht hier im Mittelpunkt.

ZEIT UND ORT
 Jeden 3. Donnerstag im Monat um 18:00 Uhr
 Lebenshilfe Altenkirchen "Raum Ellipse",
 Auf der Brück 2, 57632 Flammersfeld

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

NAME DER GRUPPE: **Selbsthilfegruppe Adipositas Wissen**
BESCHREIBUNG **Suchen Interessierte**

	Gespräche und Austausch und Hilfestellung zum Thema Adipositas
ZEIT UND ORT	Jeden 1. Monat im Monat, 18:30 Online oder im Kontaktladen Aufwärts in Wissen
KONTAKT	Nähere Informationen bei WeKISS Westerburg DER PARITÄTISCHE Tel.: 02663-2540 E-Mail unter info@wekiss.de

NAME DER GRUPPE:	Selbsthilfegruppe Adipositas Altenkirchen
BESCHREIBUNG	<p>Suchen Interessierte</p> <p>Jeder fünfte Deutsche leidet bereits heute an krankhaftem Übergewicht - und die Tendenz ist weiter steigend. Häufig sind Frustration und soziale Isolation unangenehme Begleiterscheinungen der Krankheit Adipositas.</p> <p>In unserer Gruppe, möchten wir unsere Erfahrungen austauschen und gemeinsam Lösungswege finden, um unsere Lebenssituation langfristig zu verbessern.</p>
ZEIT UND ORT	Jeden 2. Dienstag im Monat, 17:30 Uhr Mehrgenerationenhaus in Altenkirchen
KONTAKT	Nähere Informationen bei WeKISS Westerburg DER PARITÄTISCHE Tel.: 02663-2540 E-Mail unter info@wekiss.de



NAME DER GRUPPE:	Selfin - Überlastung, Burnout, Depression, Angst, Panikattacken
BESCHREIBUNG	<p>Suchen Interessierte</p> <p>Die Selbsthilfegruppe „Selfin“ sucht nach positiver Weiterentwicklung einiger Teilnehmer*innen neue Interessent*innen, die sich mit Gleichgesinnten austauschen, mit Rat und Tat zur Seite stehen und sich gegenseitig aufbauen. Die Treffen finden aktuell immer noch online statt, aber die Gruppe hat sich auch schon persönlich kennengelernt. Die Teilnahme an der Selbsthilfegruppe ist vertraulich und kostenfrei.</p>
ZEIT UND ORT	Online-Treffen jeden Donnerstag von 17:30 Uhr bis 19:00 Uhr
KONTAKT	Nähere Informationen bei WeKISS Westerburg DER PARITÄTISCHE Tel.: 02663-2540 E-Mail unter info@wekiss.de

NAME DER GRUPPE:	Selbsthilfegruppe Angehörige bei Krebs
BESCHREIBUNG	<p>Suchen Interessierte</p> <p>Die Selbsthilfegruppe Angehörige bei Krebs trifft sich das nächste Mal am 09.11.2022, um 18.00 Uhr, im ZOOM zum Thema "Resilienz: Gemeinsam stark sein".</p>



ZEIT UND ORT	09.11.2022, um 18.00 Uhr, im ZOOM
KONTAKT	Nähere Informationen bei WeKISS Westerburg DER PARITÄTISCHE Tel.: 02663-2540 E-Mail unter info@wekiss.de

NAME DER GRUPPE:	Diabetiker Selbsthilfegruppe Asbach / Flammersfeld
BESCHREIBUNG	Suchen Interessierte Die Diabetiker Selbsthilfegruppe freut sich über weitere Teilnehmende
ZEIT UND ORT	jeden ersten Montag im Monat, März bis Dezember, 19:00 Uhr, DRK Kamillus Klinik Asbach
KONTAKT	Nähere Informationen bei WeKISS Westerburg DER PARITÄTISCHE Tel.: 02663-2540 E-Mail unter info@wekiss.de

NAME DER GRUPPE:	Männergruppe Koblenz / Neuwied
BESCHREIBUNG	Suchen Interessierte

	„Männer reden über sich und hören sich zu“ – das ist das Motto der Selbsthilfegruppe. Die Gruppe freut sich über neue Teilnehmer.
ZEIT UND ORT	09.11.2022, um 18.00 Uhr, im ZOOM
KONTAKT	Nähere Informationen bei WeKISS Westerburg DER PARITÄTISCHE Tel.: 02663-2540 E-Mail unter info@wekiss.de

NAME DER GRUPPE:	Diabetiker Selbsthilfegruppe Asbach / Flammersfeld
BESCHREIBUNG	Suchen Interessierte Die Diabetiker Selbsthilfegruppe freut sich über weitere Teilnehmende
ZEIT UND ORT	jeden ersten Montag im Monat, März bis Dezember, 19:00 Uhr, DRK Kamillus Klinik Asbach
KONTAKT	Nähere Informationen bei WeKISS Westerburg DER PARITÄTISCHE Tel.: 02663-2540 E-Mail unter info@wekiss.de
NAME DER GRUPPE:	Selbsthilfegruppe für Angehörige von Kindern von fetalem Alkoholsyndrom
BESCHREIBUNG	Suchen Interessierte

	<p>Kinder mit fetalem Alkoholsyndrom sind häufig verhaltensauffällig und stellen ihre Angehörigen immer wieder vor Herausforderungen. Dies ist eine Belastung für die ganze Familie.</p> <p>Viele Fragen, Ängste und Zweifel ergeben sich.</p> <p>In unserer Selbsthilfegruppe wollen wir uns gemeinsam unterstützen und nach hilfreichen Strategien suchen, die bei der Bewältigung von Herausforderungen helfen können.</p> <p>Hier gibt es einen Raum, in dem wir unsere Sorgen ansprechen können und uns gegenseitig von unseren Erfahrungen berichten.</p>
ZEIT UND ORT	<p>Wo: Mehrgenerationenhaus Mittendrin, Altenkirchen</p> <p>Regelmäßige Treffen jeden 1. Dienstag im Monat, 18 Uhr</p>
KONTAKT	<p>Nähere Informationen bei WeKISS Westerburg DER PARITÄTISCHE Tel.: 02663-2540 E-Mail unter info@wekiss.de</p>

NAME DER GRUPPE:	SHG Fibromyalgie Westerburg
BESCHREIBUNG	<p>Suchen Interessierte</p> <p>Gesprächskreis; Austausch von Erfahrungen, Sorgen, Nöten, neueste Erkenntnisse. Die Selbsthilfegruppe freut sich über weitere Teilnehmende</p>

ZEIT UND ORT	jeden 2. Dienstag im Monat, 14-16 Uhr. PARI-Treff der WeKISS
KONTAKT	Nähere Informationen bei WeKISS Westerburg DER PARITÄTISCHE Tel.: 02663-2540 E-Mail unter info@wekiss.de

Datenaktualisierungsbogen

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Freundinnen und Freunde der Selbsthilfe, im Rahmen der **Datenschutzverordnung (DSGVO)** sind wir verpflichtet, Ihre Daten zu pflegen. Wir möchten Sie bitten, uns alle **Änderungen** bezüglich der Selbsthilfe/Pflegeselbsthilfegruppen mitzuteilen:

Änderung personenbezogener Daten: Adresse, Tel-Nr., Kontodaten (Fördergeldüberweisung)

Auflösung der Gruppe

Änderung des Treffpunkts

Änderung des Zeitpunkts

Änderung: Datenfreigabe- Löschen der persönlichen Daten

Wechsel des 1. und 2. Ansprechpartners

Inhaltsänderung

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

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

Hier haben Sie die Möglichkeit, sich den Datenbogen und die entsprechenden Informationen zu den Datenschutzbestimmungen herunterzuladen:

http://www.selbsthilfe-rlp.de/wekiss/datenaktualisierung_1

Wir stellen Ihnen das Formular als beschreibbare PDF zur Verfügung.

Bitte beachten Sie, dass Sie das Dokument erst herunterladen bzw. auf ihrem PC speichern und dann ausfüllen. Online ausgefüllte Daten werden im Formular nicht gespeichert. Anschließend drucken Sie bitte das Dokument aus und unterschreiben es.

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

WeKISS Westerbürg
 Marktplatz 6
 56457 Westerbürg

Sie haben keinen Drucker? Kein Problem!

Schicken Sie uns bitte den ausgefüllten Bogen per E-Mail an info@wekiss.de

Wir drucken für Sie und senden Ihnen den Bogen per Post zur Unterschrift zu. Sie erhalten von uns einen frankierten Rückumschlag.

Vielen Dank für Ihre Mitarbeit!

Jahrestermine 2022

Planung nach heutigem Stand

Datum	Veranstaltung
16.11. Digital	Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen WeKISS und der KISS Mainz
17.11. Mainz	
18.11. Digital	

24.11. Nassau 29.11. Bad Kreuznach 30.11. Westerburg 01.12. Kaiserslautern 9.12. Sinzig	Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen WeKISS und der KISS Mainz
26.02.2023	Teilnahme an der Gesundheitsmesse in Bad Marienberg
16.-18.06.2023	Rheinland-Pfalz Tag in Bad Ems
17.11.2022 15.12.2022 19.01.2023 16.02.2023	Flimmerkiste Selters jeweils immer 14-16 Uhr

Neues aus der Pflegeselbsthilfe

NAME DER GRUPPE:	Pflegeselbsthilfegruppe in Bad Ems in Gründung
BESCHREIBUNG	<p>Neue Gruppe</p> <p>In den nächsten Wochen wird eine neue Pflegeselbsthilfegruppe in Bad Ems gegründet.</p> <p>Sich mit anderen über die Situation auszutauschen, die entsteht, wenn man sich zu Hause um den pflegebedürftigen Ehepartner, ein Elternteil oder einen anderen lieben Menschen sorgt und diesen möglicherweise auch pflegt, kann eine große Entlastung bedeuten. Festzustellen, dass auch andere ähnliche Herausforderungen zu meistern haben, sich gegenseitig Kraft und Mut zusprechen, gemeinsame Gespräche, Informationen über das Thema Pflege und vor allem auch gemeinsam lachen können – all dies stärkt und gibt neue Kraft für den oft aufreibenden Alltag.</p>
ZEIT UND ORT	<p>Auf Initiative einiger pflegenden Angehörigen aus Bad Ems wird es am 29. November ein Gründungstreffen geben, zu dem alle Interessierten sehr herzlich eingeladen sind. Da zum Redaktionsschluss der WeKISS-Zeit noch keine Uhrzeit feststand, bitten wir alle, die Interesse an dieser Gruppe haben, sich für nähere Informationen zu wenden an:</p>

KONTAKT

Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe der WeKISS Tel. 0 2 6 63
 – 91 66 85 E-Mail: pflugeselbsthilfe@wekiss.de

NAME DER GRUPPE:	Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige
BESCHREIBUNG	<p>Suchen Interessierte</p> <p>Die Pflegesituation zu Hause oder die Begleitung eines pflegebedürftigen Angehörigen oder Nahestehenden erfordert ein hohes Maß an Eigeninitiative. In der Gruppe können Sie Erfahrungen austauschen, Hilfs- und Unterstützungsmöglichkeiten aufzeigen und sich gegenseitig Kraft und Mut zusprechen.</p>
ZEIT UND ORT	<p>Am 2. Mittwoch im Monat um 14.30 Uhr in Horhausen. Die Teilnahme ist kostenlos und vertraulich. Bitte vorher bei Herrn Schuster anfragen, ob die Termine bleiben.</p> <p>Treffpunkt: Kaplan-Dasbach-Haus in 56593 Horhausen</p>
KONTAKT	<p>Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe der WeKISS, Tel. 0 26 63 - 91 66 85 E-Mail: pflugeselbsthilfe@wekiss.de</p>

NAME DER GRUPPE:	Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz/Alzheimer, Westerburg
BESCHREIBUNG	<p>Suchen Interessierte</p> <p>Die Pflege und das Verständnis für das besondere Verhalten von Menschen mit Demenz/Alzheimer erfordert von den Angehörigen ein hohes Maß an Einfühlungsvermögen. Dabei kommen die Pflegenden oft an ihre emotionalen und körperlichen Grenzen. Im Gesprächskreis geht es um den Austausch, Informationen und gegenseitig Unterstützung.</p>
ZEIT UND ORT	<p>Jeden 1. Dienstag im Monat um 10:00 Uhr</p> <p>Gruppenraum der WeKISS (PARI-Treff), Marktplatz 6, 56457 Westerburg</p>
KONTAKT	<p>Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe der WeKISS, Tel. 0 26 63 - 91 66 85 E-Mail: pflugeselbsthilfe@wekiss.de</p>

NAME DER GRUPPE:	Angehörigengruppe der Alzheimer Gesellschaft nördliches Rheinland-Pfalz, Mayen
BESCHREIBUNG	<p>Suchen Interessierte</p> <p>Dem Ehepartner, dem Elternteil in seiner Demenz zur Seite zu stehen, erfordert sehr viel Kraft, hohen Zeitaufwand, viel Umgang mit Bürokratie und stellt neben</p>

aller Freude, helfen zu können, auch eine starke Belastung dar. Neben dem Beruf und dem eigenen Privatleben ergeben sich vielfältige Herausforderungen, die es zu meistern gilt. Um sich hier auszutauschen, gegenseitig Tipps und Hilfestellung geben zu können, gibt es unsere Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige und betroffene. Die Assistenz im Alltag von Menschen mit Demenz führt regelmäßig zu inneren Konflikten, Sorgen und Ängste entstehen. Gemeinsame Gespräche, der Austausch mit anderen, Informationen rund um das Thema – all das stärkt.

ZEIT UND ORT	Jeweils einmal im Monat und das immer an einem Mittwoch um 18:00 Uhr findet im Büro der Alzheimer Gesellschaft nördliches RLP, Bachstraße 13, 56727 Mayen unser Angehörigenabend statt.
KONTAKT	Nähere Informationen bei Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe der WeKISS, Tel. 0 26 63 - 91 66 85 E-Mail: pflegeselbsthilfe@wekiss.de

NAME DER GRUPPE:	Aktiv sein trotz und mit Demenz, Mayen
BESCHREIBUNG	Suchen Interessierte Ein altes Sprichwort lautet: „Wer rastet, der rostet“. Bewegung steigert nicht nur unsere körperliche Fitness, es unterstützt auch unser Gehirn. Es wird besser

durchblutet, Nervenzellen werden gestärkt und es können sich sogar neue Nervenzellen bilden.

Wir laden Sie und Ihren Angehörigen zu dem monatlich stattfindenden Bewegungstraining in der Pfarrbegegnungsstätte Herz Jesu, Burgrieden in Mayen ein.

Freude an der Bewegung und Begegnung, Geselligkeit ob mit oder ohne Hilfsmittel – für einen jeden von Ihnen ist etwas dabei. Denn was gut für den Körper ist, ist auch gut für den Kopf.

ZEIT UND ORT

Treffen finden 1x im Monat jeweils mittwochs statt

KONTAKT

Nähere Informationen bei
 Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe der WeKISS,
 Tel. 0 26 63 - 91 66 85
 E-Mail: pflageselbsthilfe@wekiss.de

Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe - Gemeinsam leichter durchs Leben

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

Pflege-Selbsthilfegruppen unterstützen dabei die eigenen Ressourcen zu stärken, der Pflegesituation überlegt zu begegnen und eigene Grenzen zu erkennen und zu wahren.

Weggemeinschaften für Pflegebedürftige und pflegende Angehörige



Eine Auszeit finden, für sich selbst sorgen, hilfreiche Informationen und Erfahrungen austauschen, Sorgen von der Seele reden: In Pflege-Selbsthilfegruppen begegnen sich die Teilnehmer*innen auf Augenhöhe und finden Entlastung und Verständnis. Sich gegenseitig Kraft und Mut zuzusprechen wird zu einer wertvollen Hilfe. Vom Austausch über hilfreiche Leistungen und Unterstützungsangebote profitieren alle Teilnehmer*innen. Die **Gemeinschaft stärkt**. Die eigene Zeit bewusst planen und gemeinschaftlich Entlastungsangebote und Fachexperten in Anspruch zu nehmen beugt vor, dass Pflegenden selbst erkranken.

Im **Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe der WeKISS** beraten und informieren die pädagogischen Mitarbeiterinnen Martina Best und Sylvia Wawrzinski-Schmidt unentgeltlich und vertraulich über Gruppen im Aufbau und bestehende Gruppen im Bereich der Pflegeselbsthilfe. Sie sind in vielfältigen fachbezogenen Netzwerken zum Thema Pflege aktiv.

Die Mitarbeiterinnen unterstützen bei:

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

Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe Rheinland-Pfalz

Sylvia Wawrzinski-Schmidt und Ilka Brec

Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe Westerbürg

c/o WeKISS

Marktplatz 6

56457 Westerbürg

Tel.: 0 26 63 / 91 66 85

E-Mail: pflugeselbsthilfe@wekiss.de

Pflege-Selbsthilfegruppen werden in Rheinland-Pfalz mit dem Ziel gefördert, pflegende Angehörige zu entlasten. Im Mittelpunkt steht das Thema Pflege und so treffen sich Pflegebedürftige und/oder pflegende An- und Zugehörige gefördert nach **§**

45 SGB XI in Abgrenzung zur gesundheitsbezogenen Selbsthilfe (nach § 20 SGB V). Eine Förderung ist Möglich ist für Pflege-Selbsthilfegruppen eine Förderung von bis zu 1.200 € im Jahr. Sie wird getragen durch das Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie RLP und die gesetzlichen sowie privaten Pflegekassen.



Auszeit im Online-Pflegecafé

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

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

Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe

c/o WeKISS

Marktplatz 6

56457 Westerburg

Tel. 0 26 63/ 91 66 85

E-Mail: pflugeselbsthilfe@wekiss.de

Mitstreiter:innen gesucht

Werden Sie In-Gang-Setzer*in

Sie suchen eine neue Herausforderung?

Sie möchten Menschen begleiten und Gemeinschaft stiften?



Als „**In-Gang-Setzer*in**“ werden Sie **ehrenamtliche Unterstützer*in** des Kontaktbüros PflegeSelbsthilfe c/o KISS Mainz des Paritätischen Landesverbandes Rheinland-Pfalz/Saarland.

Sie geben pflegebezogenen Selbsthilfegruppen zum Start und bei Bedarf **Impulse für die Gestaltung eines guten Miteinanders**. Dabei unterstützen Sie die Teilnehmer*innen beim Austausch, erleichtern es ihnen, vertraut zu werden und achten auf günstige Rahmenbedingungen für ein gelingendes Gruppengeschehen. Am inhaltlichen Austausch beteiligen sich In-Gang-Setzer*innen ausdrücklich nicht.

Um in diese Aufgabe gut vorbereitet zu starten, nehmen Sie **kostenfrei an der Basis-Schulung zur Ehrenamtliche*n In-Gang-Setzer*in** teil. Auch während Ihres Engagements werden Sie vom Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe c/o WeKISS fachlich begleitet.

Die **Basis-Schulung** in Präsenz umfasst **33 Stunden an drei Terminen** und führt Sie in Ihr Engagement ein. Ergänzend gibt es nach den ersten Praxiserfahrungen einen eintägigen Workshop. Darüber hinaus können aktive In-Gang-Setzer*innen an weiteren kostenfreien Angeboten des Projekts In-Gang-Setzer® teilnehmen. Sie erhalten ein Zertifikat.

Einsamkeit ist ein zunehmendes gesellschaftliches Problem. Pflegende Angehörige sind häufig auf sich allein gestellt und finden in PflegeSelbsthilfegruppen Austausch und Begegnung mit Gleichbetroffenen.

Darum beteiligen wir uns an dem Projekt In-Gang-Setzer® zur Unterstützung von Selbsthilfegruppen. Das Projekt in Trägerschaft des Paritätischen NRW wird von den Betriebskrankenkassen gefördert.

Ihre Ansprechpartnerin:

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe c/o WeKISS

Ilka Brec

Marktplatz 6, 56457 Westerburg

Tel.: 02663 – 91 66 85

pflageselbsthilfe@wekiss.de

Kursangebot: „Finde Deine weibliche Stimme“

Der **queer-mittelrhein gem. e.V.** bietet eine Workshop-Reihe zum Thema „Finde Deine weibliche Stimme“ an. Zur Workshop-Reihe hat der Verein folgendes auf seiner Homepage veröffentlicht:

Kursangebot: „Finde Deine weibliche Stimme“

Anmeldungen: neue Workshopreihe auf Anfrage.

Liebe transgeschlechtlichen Menschen, Transgender und Interessierte,

nun endlich ist es soweit! Uns erreichten in letzter Zeit immer wieder Anfragen, ob wir wieder einen Kurs „Finde Deine weibliche Stimme“ anbieten können.

In diesem Kurs wird eine Technik vermittelt, mit der alle Menschen, die einen Stimmbruch hatten, durch erprobte Trainingsmethoden eine weibliche Stimme bekommen können. Die Kursteilnehmenden werden dabei von Menschen in den Trainingsmethoden angeleitet, die selbst durch diese Methoden eine weibliche Stimme erlangt haben. Zeitlich ist der Kurs in zwei Anfangs- und zwei Endtermine gegliedert, die zeitlich umfangreicher sind. Dazwischen gibt es Weiterführungs- und Wiederholungstermine, die nach Möglichkeit besucht werden sollten. In nur knapp drei Monaten ist so die Technik zu erlernen, mit der in Zukunft ein besseres Passing zu erwarten ist. Dies hilft nicht nur am Telefon, sondern auch für das eigene Selbstwertgefühl. [...]

Den kompletten Text sowie die **Kurstermine** und **Informationen zur Anmeldung** finden Sie auf der Homepage des Vereins unter <https://queer-mittelrhein.de/finde-deine-weibliche-stimme>.

TRAKINE Trans-Kinder-Netz e.V.

Elterninitiative für Eltern und Angehörige von trans* Kindern und Jugendlichen

Trans-Kinder-Netz e.V. ist ein internationaler Verein, von Eltern und Familienangehörigen von minderjährigen trans*Kindern. Das Ziel ist ein Leben frei von Stigmatisierung und Ausgrenzung zu ermöglichen. Der Verein unterstützt Menschen, die mit dem Thema trans bei Kindern und Jugendlichen zu tun haben.

Über die E-Mail Adresse elternberatung@trans-kinder-netz.de können Eltern und andere Erziehungsberechtigte Kontakt zu den Elternberater:innen aufnehmen und erhalten in einem persönlichen Telefonat eine Erstberatung.

Weitere Informationen findet man auf der Homepage unter: <https://www.trans-kinder-netz.de/wer-sind-wir.html>



Pressemitteilungen des PARITÄTISCHEN Gesamt- und Landesverbands

Parlamentarischer Abend des Paritätischen in Mainz

Interessanter Austausch zum Thema „Gemeinnützigkeit“ zwischen Fraktionen & Verband sorgte für eine kurzweilige Veranstaltung

Bereits zum vierten Mal hat der Paritätische Rheinland-Pfalz | Saarland die Mitglieder der Fraktionen im rheinland-pfälzischen Parlament am Donnerstag den 13. Oktober zu seinem Parlamentarischen Abend in den Mainzer Landtag geladen.

Es ist inzwischen zur Tradition geworden, diese Veranstaltung dazu zu nutzen, sich über **aktuelle sozialpolitische Fragen** miteinander auszutauschen und so die Zusammenarbeit, die in vielen Bereichen sehr eng und produktiv ist, weiter auszubauen.

So betonte auch **Sozialminister Alexander Schweitzer** in seinem Grußwort die hohe gegenseitige Wertschätzung und Bedeutung des intensiven Austauschs mit dem Paritätischen, den er, zusammen mit den anderen Akteuren der Freien Wohlfahrtspflege, gerade in der aktuellen Zeit, als tragende Säule unseres gesellschaftlichen Miteinanders beschrieb: „Gerade jetzt müssen wir gemeinsam versuchen, die Gesellschaft zusammenzuhalten und darauf zu achten, dass niemand aufgrund der zahlreichen Krisen durchs soziale Raster fällt.“

Als Inputgeber des Abends war Dr. Joachim Rock, Referent für Europa- und Sozialpolitik des Paritätischen Gesamtverbandes Berlin, in den Landtag gekommen, um in seinem **Impulsvortrag zum Thema „Gemeinnützigkeit“**, diese als Grundlage demokratiebildender Strukturen und zivilgesellschaftlichen Handelns herauszustellen.



Die Arbeit der gemeinnützigen Wohlfahrtspflege ist – anders als bei gewerblichen Anbietern – nicht von der Gewinnmaximierung motiviert, sondern von Werten wie Vielfalt, Miteinander und Diversität. Das Ziel ist es nicht, Kennzahlen zu erfüllen, sondern die **Teilhabe aller Menschen an der Gesellschaft** zu fördern und bei der Bewältigung von sozialen Krisen zu helfen.

„Solche ungezwungenen Veranstaltungen, wie der Parlamentarische Abend, sind unabdingbar, um abseits des politischen Trubels die **Gemeinsamkeiten und Stärken** herauszuarbeiten“, finden auch Michael Hamm und Regine Schuster von der Landesgeschäftsleitung des Paritätischen Rheinland-Pfalz | Saarland.

Dass dieses Veranstaltungskonzept für alle Beteiligten ein Gewinn ist, konnte man auch daran erkennen, dass sich, noch lange nach dem offiziellen Teil des Abends, in lockerer Atmosphäre weiter ausgetauscht wurde.

Der Paritätische fördert in Rheinland-Pfalz als Dachverband die Arbeit von **460 gemeinnützigen Mitgliedsorganisationen** mit über 1.000 Einrichtungen und Gruppierungen im Sozial- und Gesundheitsbereich. Er beschäftigt bei sich und in seinen Mitgliedsorganisationen ca. 30.000 Menschen hauptamtlich in Rheinland-Pfalz.

Umfrage in sozialen Einrichtungen zu steigenden Energiekosten: 90 Prozent der Einrichtungen und Dienste sind gefährdet

Für gemeinnützige soziale Einrichtungen stellen die aktuellen Preissteigerungen ein existenzielles Risiko dar, so das Ergebnis einer bundesweiten Umfrage des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes in seiner Mitgliedschaft, an der sich über 1.300 Einrichtungen aus dem gesamten Spektrum sozialer Arbeit beteiligten. **90 Prozent der Befragten sehen ihre Einrichtung gefährdet.** 46 Prozent der teilnehmenden Einrichtungen geben an, dass sie es ohne Hilfe maximal ein Jahr schaffen, ihre Angebote weiterzuführen. Der Paritätische schlägt vor diesem Hintergrund Alarm und fordert einen umfassenden **Schutzschirm für soziale Einrichtungen und Dienste.** Der



Verband geht davon aus, dass ein zweistelliger Milliardenbetrag notwendig ist und mahnt Eile an. Bund, Länder und Kommunen müssten schnellstmöglich unbürokratisch verlässliche und finanziell auskömmliche Absicherung schaffen.

“Die Umfrage zeigt, dass es akuten Hilfebedarf gibt, da die massiven Preissteigerungen bei Strom und Wärme bereits kurzfristig greifen. Gemeinnützige Träger können Kostensteigerungen nicht einfach an ihre Klient*innen weitergeben, Rücklagen dürfen sie nur in begrenztem Umfang bilden und aufgrund der besonderen Schutzbedürftigkeit der von ihnen unterstützten Personen lässt sich auch nicht einfach die Heizung runter drehen“, mahnt Joachim Rock, Leiter der Abteilung Arbeit, Soziales und Europa des Paritätischen Gesamtverbands.

Die Ergebnisse der Umfragen belegen die Dringlichkeit: Bei 28 Prozent der befragten Einrichtungen stehen bereits in diesem Monat steigende Abschlagszahlungen für Strom an, für zwei Drittel aller Einrichtungen werden steigende Abschläge zeitnah bis Januar 2023 erwartet. Bei den Heizkosten, für die 71 Prozent der Befragten eine Verdopplung und 26 Prozent sogar eine Verdreifachung erwarten, ist es ähnlich. Über 77% der befragten Einrichtungen rechnen neben den drastischen Preissteigerungen für Strom und Heizung zudem mit weiteren Kostensteigerungen, insbesondere die gestiegenen Lebensmittel- und Spritkosten belasten die sozialen Einrichtungen schon jetzt.

“Wenn gemeinnützige soziale Einrichtungen und Dienste nicht schnell, umfassend und unbürokratisch unterstützt werden, droht im Sozialen ‚Tabula Rasa‘“, warnt Ulrich Schneider, Hauptgeschäftsführer des Paritätischen Gesamtverbands. Schneider appelliert an die Politik, keine Zeit verstreichen zu lassen. Soziale Einrichtungen und Dienste bräuchten umgehend eine verbindliche Zusage, dass man sie nicht im Regen stehen lasse. Gemeinnützige Organisationen mit ihrer Arbeit für und mit Menschen, die selber auf Hilfe, Beratung und Schutz angewiesen sind, leisteten täglich einen **unverzichtbaren Beitrag für den gesellschaftlichen Zusammenhalt** und seien auch für die Krisenbewältigung existenziell.

“Es kommt jetzt auf echte Solidarität an, damit wir unsere Gesellschaft sozial und ökologisch krisenfest und zukunftsfähig gestalten“, so Schneider. Es brauche



zielgerichtete Entlastungen für jene, die Unterstützung dringend brauchen, aber auch eine **Gesamtstrategie für eine nachhaltige, bezahlbare Grundversorgung**.

BAGFW-Umfrage sozialer Beratungsstellen zeigt: Jobcenter sind nur eingeschränkt erreichbar für Leistungsberechtigte

Die Ergebnisse einer Befragung von fast 1000 Mitarbeitenden aus über 600 Beratungsstellen zeigen, dass die **Erreichbarkeit von Jobcentern und Arbeitsagenturen** und der **Zugang zu diesen Behörden häufig eingeschränkt** ist – mit (zum Teil erheblichen) Folgen für Leistungsberechtigte und Hilfesuchende.

Die **Bundesarbeitsgemeinschaft der Freien Wohlfahrtspflege** (BAGFW) hat im Juni 2022 Mitarbeitende von Beratungsstellen der Freien Wohlfahrtspflege in ganz Deutschland zum Zugang zu und Erreichbarkeit von Jobcentern und Arbeitsagenturen für Leistungsberechtigte, Hilfesuchende sowie Beratungsstellen befragt. Hintergrund der Befragung waren zahlreiche Berichte aus Einrichtungen und Diensten der Freien Wohlfahrtspflege über Probleme beim persönlichen Zugang und der Erreichbarkeit dieser Behörden während der Corona-Pandemie.

Die Ergebnisse der Befragung von knapp 1000 Mitarbeitenden aus über 600 Beratungsstellen geben einen Einblick in die Situation vor Ort, haben jedoch keinen repräsentativen Charakter. Im Ergebnis wird zugleich deutlich, dass die Erreichbarkeit von Jobcentern und Arbeitsagenturen und der Zugang zu diesen Behörden häufig eingeschränkt ist – mit (zum Teil erheblichen) Folgen für Leistungsberechtigte und Hilfesuchende.

73,5% der Befragten geben an, dass persönliche Beratung im Jobcenter vor Ort nur mit Termin möglich ist. 7,9% sagen, dass persönliche Beratung vor Ort in ihrem Jobcenter gar nicht möglich ist, auch nicht mit Termin. 30,9% der Befragten geben an, dass es keine frei zugängliche Eingangszone im Jobcenter gibt, sodass z.B. eine



persönliche Abgabe von Unterlagen gegen Empfangsbestätigung nicht möglich ist. Rund 28% weisen darauf hin, dass das Jobcenter keine regulären Öffnungszeiten hat. **Für einen Teil der Leistungsberechtigten hat die eingeschränkte Erreichbarkeit deutliche Folgen.** Verspäteter Leistungsbezug, (drohender) Wohnungsverlust und anhaltende Wohnungslosigkeit tangieren das Grundrecht auf ein menschenwürdiges Existenzminimum – jeder solcher Fall, der aus der Beratungspraxis gemeldet wird, ist einer zu viel. Darüber hinaus erleben Leistungsberechtigte Überforderung und Ohnmacht, wenn sie sich nicht mehr in der Lage sehen, ihre Angelegenheiten mit dem Jobcenter selbst zu klären, weil die Hürden für den Zugang zu dieser Behörde zu hoch sind, und sind auf die (Krisen-)Intervention durch andere angewiesen.

Die **Befragungsergebnisse sind auch vor dem Hintergrund der geplanten Bürgergeldreform problematisch.** Mit dem Bürgergeld sollen das vertrauensvolle Miteinander und die Zusammenarbeit auf Augenhöhe in den Jobcentern in den Mittelpunkt gerückt werden. **Mehr Bürgerfreundlichkeit und weniger Bürokratie** sollen in den Jobcentern und im SGB II einkehren. All das setzt in erster Linie voraus, dass alle Leistungsberechtigten ihr Jobcenter unkompliziert erreichen können – das ist nicht gegeben.

Aus Sicht der Wohlfahrtsverbände müssen deshalb persönliche Zugangswege in der Behörde denselben Stellenwert wie digitale Kontaktmöglichkeiten erhalten und in jedem Fall ein **ausreichendes Maß an persönlichen Kontaktmöglichkeiten** gemessen an den Bedürfnissen und Möglichkeiten der Leistungsberechtigten und Hilfesuchenden vorhanden sein.

Hilfreich sind zudem

- täglich offene Sprechzeiten, in denen Leistungsberechtigte ohne Termin zur Klärung dringender Anliegen ins Jobcenter / die Arbeitsagentur kommen können;
- eine täglich geöffnete Eingangszone, in der Leistungsberechtigte eine Empfangsbestätigung für eingereichte Unterlagen erhalten;
- die Sicherstellung eines zügigen Einscannens und Einpflegens von Unterlagen in Akten



- die Nennung von Ansprechpartner*innen auf den Bescheiden inklusive Telefonnummer (Direktdurchwahl oder zumindest Teamrufnummer) und E-Mail-Adresse;
- strukturelle Kooperation mit sozialen Beratungsstellen auf der Basis von Kooperationsvereinbarungen;
- die zeitnahe Vorbereitung von geeigneten Schutzmaßnahmen für den kommenden Winter mit denen persönliche Kontakte und Beratung möglich sind.

Ministerpräsidentenkonferenz: Paritätischer bewertet Beschlüsse als enttäuschend

Der Paritätische Wohlfahrtsverband kritisiert die soziale Schieflage der Bund-Länder-Beschlüsse zur **Bewältigung der Energiekrise**. Während von Entlastungsmaßnahmen wie Gas- und Strompreisbremse, 49-Euro-Ticket oder den geplanten Steuerentlastungen einkommensstarke Haushalte stärker und selbst dann profitieren, wenn sie nicht darauf angewiesen sind, **fehle es weiter an bedarfsgerechten Hilfen für ärmere Menschen**. Dass es darüber hinaus noch immer keine verbindliche Zusagen der Bundesländer zu Schutz und Härtefallhilfe für soziale Einrichtungen gebe, sei extrem enttäuschend.

“Es ist frustrierend und wirklich bitter: Ausgerechnet für arme Menschen, die unter den steigenden Energie- und Lebenshaltungskosten offenkundig besonders leiden, fehlt es noch immer an bedarfsgerechter Unterstützung. Seit Monaten leben die Betroffenen von der Hand in den Mund - und weder beim Bürgergeld noch bei den Entlastungsmaßnahmen bewegt sich etwas“, kritisiert Werner Hesse, Geschäftsführer des Paritätischen Gesamtverbands.

Was es dringend brauche, seien **Direkthilfen für die Ärmsten**. Der Paritätische fordert bis zu einer bedarfsgerechten **Neuberechnung der Regelsätze in der Grundsicherung** eine sofortige Anhebung der Leistungen um mindestens 200 Euro pro Person und Monat. Darüber hinaus müssten Stromkosten in der Grundsicherung, die bisher im Regelsatz pauschaliert sind, separat übernommen werden.



Für alle mit geringem Einkommen, die zukünftig neu Anspruch auf Wohngeld haben werden, fordert der Verband **bedarfsorientierte Abschlagszahlungen** solange bis die Anträge bearbeitet und die Wohngeldzahlungen umgesetzt werden können. "Es ist klar, dass die Umsetzung der geplanten Reform eine Herausforderung ist und die Verwaltungen auch angesichts von Personalknappheit ihre Zeit bis zur Umsetzung brauchen", so Hesse. "Damit die Menschen aber umgehend die Hilfe bekommen, die sie benötigen, muss der Staat hier unbürokratisch in Vorleistung gehen."

Was die **Situation sozialer Einrichtungen** angeht, ist der Paritätische weiter tief besorgt. Für weite Teile der sozialen Infrastruktur, jenseits von Pflegeeinrichtungen und Krankenhäusern, fehle es noch immer an verbindlichen Zusagen der finanziellen Absicherung. "Es braucht hier endlich auch ein klares Bekenntnis der Bundesländer, dass gemeinnützige soziale Einrichtungen und Dienste nicht im Stich gelassen werden", fordert Hesse.

Diese und weitere Pressemitteilungen des Paritätischen Landesverbands sowie des Paritätischen Gesamtverbands finden Sie unter <https://www.paritaet-rps.org/der-verband/presse> und <https://www.der-paritaetische.de/alle-meldungen/>.

50 Jahre VAMV-Landesverband Rheinland-Pfalz



Im Juni dieses Jahres ist der Verband Alleinerziehender Mütter und Väter (VAMV) - Landesverband Rheinland-Pfalz 50 Jahre jung geworden. **Seit 1972** setzt sich der Landesverband nicht nur auf **politischer Ebene erfolgreich für die Interessen Alleinerziehender** ein. Gerade auch auf die **konkreten Anliegen und Bedarfe Alleinerziehender** geht der Verband mit vielfältigen Beratungs- und Unterstützungsangeboten ein. Wir gratulieren herzlichst zu einem halben Jahrhundert Engagement und Einsatz und wünschen für die Zukunft weiterhin alles Gute.

Das Team der WeKISS

Gründung eines Bundesverbandes mit dem Schwerpunkt der Fetalen Alkoholspektrum-Störung (FASD)

Steuerungsgruppe plant Versammlung Anfang 2023 in Bremen – Offen für weitere Beteiligung

Die Fetale Alkoholspektrum-Störung (FASD) ist die häufigste angeborene Behinderung. Sie wird ausschließlich durch Alkoholkonsum in der Schwangerschaft verursacht und ist die einzige vermeidbare Behinderung. Die Zahl der diagnostizierten Kinder steigt stetig. Nach Schätzungen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung von 2019 werden in Deutschland jedes Jahr mindestens 10.000 Kinder mit Fetalen Alkoholspektrum-Störungen geboren, die Dunkelziffer liegt weit höher.

Alkoholkonsum findet sich in jeder Bevölkerungsschicht, Menschen mit FASD ebenso. FASD ist nicht heilbar. Die **Auswirkungen** samt den zahlreichen Begleiterkrankungen ziehen sich durch das gesamte **Leben der Betroffenen**. Besonders der **Übergang ins Erwachsenenleben** gestaltet sich meist sehr schwierig und führt oft zu dauerhaft problematisierten Lebenswegen, die sowohl für Menschen mit FASD als auch für ihr Umfeld sehr belastend sind.

Seit den 90er Jahren gibt es **Bewegungen und Kampagnen zur Aufklärung und Prävention** in Deutschland. Bis heute haben sich viele wertvolle Strukturen rund um das Thema FASD gebildet. Mit der jetzt **angestrebten Gründung eines Bundesverbandes FASD** und der daraus resultierenden interdisziplinären Vernetzung soll nicht nur eine Unterstützung für die Mitglieder des neuen Verbandes realisiert, sondern auch mit einer Stimme gesprochen werden. Das gemeinsame Agieren soll mehr **Gewicht in gesundheits- und sozialpolitische Themen** bringen und die notwendigen Veränderungen in der Gesetzgebung und im gesellschaftlichen Bewusstsein effektiver voranbringen.

In offenen Gesprächen und Anfragen hat sich in den vergangenen Monaten eine **Steuerungsgruppe** zusammengefunden, die sich der Gründung eines Bundesverbandes zum Thema FASD widmet. Der Verband soll seinen Sitz in Bremen haben und **Anfang 2023 in einer großen Gründungsveranstaltung** seinen Ursprung finden. Dort soll auch über den genauen Namen und Details der Verbandsstruktur entschieden werden. Die Geschäftsstelle wird der Martinsclub Bremen in Bremen-Walle stellen.

Bisherige Akteure der Steuerungsgruppe sind: Martinsclub Bremen e.V., FASzierenD.org (Ralf Neier), Fachzentrum für Pflegekinder mit FASD Köln, FASD

Deutschland e.V., Bundesverband behinderter Pflegekinder e.V. und das Aktionsbündnis FASD adult. Weitere sind angefragt. Die Gruppe würde sich noch über eine Beteiligung aus dem medizinisch-therapeutischen Bereich und dem Bereich Bildung freuen. Der **genaue Gründungstermin des Bundesverbandes wird veröffentlicht**, sobald er feststeht.

Kontakt:

Nevim Krüger, krueger@bbpflegekinder.de, Mobil 0170 8251431

Tanja Busche, busche@bbpflegekinder.de, Mobil 0170 5637909

Quelle: <https://bbpflegekinder.de/presse/pressmitteilungen/gruendung-eines-bundesverbandes-mit-dem-schwerpunkt-der-fetalen-alkoholspektrum-stoerung-fasd/>

Erster Kongress des Ärzte- und Ärztinnenverbandes Long COVID

Vom 18.-19. November 2022 findet der Kongress in Jena statt

Die Corona-Pandemie hat uns seit nunmehr zweieinhalb Jahren fest im Griff und inzwischen sind zahlreiche gesundheitliche Langzeitfolgen einer SARS-CoV-2-Infektion konstatiert. Die mehr als vier Wochen nach Ansteckung auftretenden bzw. fortbestehenden, unter dem Begriff Long COVID zusammengefassten Symptome bedeuten für die Betroffenen beträchtliche Einschränkungen der Lebensqualität und Leistungsfähigkeit. Zu den Symptomen zählen beispielsweise Fatigue, Erschöpfung und Schlafstörungen, Kurzatmigkeit, Einschränkungen der Leistungsfähigkeit, Muskelschmerzen, depressive Symptome, Ängstlichkeit, Konzentrations- und Gedächtnisprobleme sowie Geschmacks- und Geruchsstörungen. Long COVID als neues und äußerst komplexes Krankheitsbild stellt eine große Herausforderung für das gesamte Gesundheitssystem dar und erfordert daher multiprofessionelle Teams und transsektorale Zusammenarbeit auf allen Ebenen.

Vor diesem Hintergrund richtet der neu gegründete Ärzte- und Ärztinnenverband Long COVID als Ansprechpartner für Mediziner:innen aller Fachdisziplinen, Betroffene, Forscher:innen, Politiker:innen und für Strukturen der Gesundheitsversorgung am 18.-19. November in Jena den ersten interdisziplinären Fachkongress zu Long COVID aus. Dieser bietet ein erstklassiges Programm mit Rednern, die sich in besonderer Weise mit Long COVID auseinandersetzen und den aktuellen Stand der Forschung wie auch konkrete praktische Vorgehensweisen vorstellen werden. Vertreter:innen aller Berufsgruppen, Betroffene und politische Akteure des Gesundheitssystems sind zur intensiven Diskussion und Teilhabe nach Jena eingeladen, um perspektivisch Versorgungsprozesse, Forschung, Kommunikation wie auch Aus- und Weiterbildung in Bezug auf SARS-CoV-2 und insbesondere Long COVID neu zu denken und zu verbessern.

Quelle: <https://long-covid-kongress.de/>

Angehören - Podcast

Beim Angehören-Podcast hören Sie Podcasts von und für **Angehörige von psychisch erkrankten Menschen**. Die Sendungen sind kostenlos hier abrufbar:

<https://angehoeren-podcast.de/podcast/>

Menschen mit Demenz gehören in die Mitte der Gesellschaft

BAGSO begleitet bundesweit lokale Demenznetzwerke

Zum Welt-Alzheimertag 2022 ruft die BAGSO – **Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen** dazu auf, Menschen mit Demenz in die Mitte der Gesellschaft zu holen. Bundesweit engagieren sich lokale Demenznetzwerke an vielen Orten dafür, dass Menschen mit Demenz Gemeinschaft erfahren, persönliche

Verbindungen pflegen und sich als gleichberechtigter Teil der Gesellschaft erleben können. Die bei der BAGSO angesiedelte Netzwerkstelle unterstützt **den Aufbau und die Weiterentwicklung von Lokalen Allianzen** für Menschen mit Demenz. Seit 2012 haben rund 580 Lokale Allianzen eine Förderung des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) erhalten.

In den Lokalen Allianzen und anderen Demenznetzwerken arbeiten Kommunen, Beratungsstellen, Pflegedienste, Krankenhäuser, Seniorenheime, Kirchengemeinden, Museen oder Wohlfahrtseinrichtungen vor Ort engagiert zusammen, um **das Leben von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen nachhaltig zu verbessern**. Mit Gartencafés, Spaziergängen, Reparaturwerkstätten, gemeinsamem Gärtnern oder Singen schaffen sie Orte der Begegnung für Menschen mit und ohne Demenz. Sie organisieren Selbsthilfegruppen, Helferkreise und Besuchsdienste und entwickeln Freizeit- und Unterstützungsangebote. Mit Fotoausstellungen und Plakatkampagnen rücken sie das Thema Demenz

in die Öffentlichkeit und sensibilisieren für die Bedürfnisse der Betroffenen sowie ihr Recht auf Mitbestimmung und Teilhabe.

„Viel zu oft wird über Menschen mit Demenz und nicht mit ihnen geredet – dabei wissen sie häufig selbst am besten, was sie für ein gutes Leben brauchen. Die Lokalen Allianzen und andere Demenznetzwerke leisten einen wichtigen Beitrag dazu, dass Menschen mit Demenz ein möglichst selbstbestimmtes Leben in der Mitte der Gesellschaft führen können. Wir brauchen sie in jeder Kommune“, sagte BAGSO-Vorsitzende Dr. Regina Görner anlässlich des Welt-Alzheimertags.

Die Netzwerkstelle „Lokale Allianzen für Menschen mit Demenz“ bei der BAGSO begleitet im aktuellen Bundesprogramm rund 80 neu gegründete Lokale Allianzen mit Digitalen Stammtischen, Online-Workshops und individueller Projektberatung.

Auch bestehenden Demenznetzwerken bietet sie Erfahrungsaustausch im bundesweiten Netzwerk und fachliche Impulse. Die Netzwerkstelle wird im Rahmen der Nationalen Demenzstrategie vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) gefördert.

Link zur [Netzwerkstelle Lokale Allianzen für Menschen mit Demenz](#)

Über die BAGSO

Die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen vertritt die **Interessen der älteren Generationen** in Deutschland. Sie setzt sich für ein aktives, selbstbestimmtes und möglichst gesundes Älterwerden in sozialer Sicherheit ein.

In der BAGSO sind **mehr als 120 Vereine und Verbände** der Zivilgesellschaft zusammengeschlossen, die von älteren Menschen getragen werden oder die sich für die Belange Älterer engagieren.

Gesundheitstelefon jetzt auch als Podcast

Das Gesundheitstelefon der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) gibt es jetzt auch dauerhaft als Podcast auf allen gängigen Plattformen. Hier finden Sie Informationen und Hinweise zu verschiedenen Themen aus den Bereichen psychischer und körperlicher Gesundheit. Alle Folgen finden Sie kostenlos unter anderem hier:

<https://open.spotify.com/episode/5dyfbXb8GDYuBmxheV7p85>

Die Rechte von älteren Menschen mit Behinderungen

Das Deutsche Institut für Menschenrechte (DIM) hat eine **Publikation in Leichter Sprache** zum Thema "Die Rechte von älteren Menschen mit Behinderungen" veröffentlicht. Das Dokument, können Sie über den folgenden Link herunterladen:

https://www.institut-fuer-menschenrechte.de/fileadmin/Redaktion/Publikationen/Leichte_Sprache/Information_in_Leichter_Sprache_Die_Rechte_aelterer_Menschen_mit_Behinderungen.pdf

Wenn das Gehirn aus der Spur gerät

Jubiläumsveranstaltung der Deutschen Hirnstiftung 2022

Ultraschall gegen Parkinson, Katheter-Verfahren bei Schlaganfall, Antikörper gegen Multiple Sklerose – die Neurologie hat sich in den letzten Jahrzehnten mit einer unglaublichen Dynamik entwickelt. Viele neurologische Krankheiten sind heute gut behandelbar. Was gibt es dazu Neues aus Forschung, Behandlung und Prävention? Zum 2. Geburtstag der Deutschen Hirnstiftung laden wir Sie ein zu einem Abend mit hochkarätigen Fachleuten und Kurzvorträgen.

Die Deutsche Hirnstiftung wurde 2020 gegründet, um Betroffene mit Informationen auf dem neusten Stand der Wissenschaft zu beraten und diese weiter zu fördern. Lernen Sie uns kennen und werden Sie Teil unseres wachsenden Unterstützungsnetzwerkes von Praxen, Kliniken, Patientenorganisationen und engagierten Privatpersonen. Wir freuen uns auf Sie!

Weitere Informationen und Anmeldung unter: <https://hirnstiftung.org/veranstaltungen/gehirn-aus-der-spur/>

Webinar zum Thema "Inkontinenz und Parkinson"

Die Deutsche Parkinson Vereinigung e.V. und die Junge Parkinsonkranke Rheinland-Pfalz laden zum kostenlosen Webinar „Inkontinenz und Parkinson“ ein.

Mittwoch, den 9.11.2022 von 16 - 18 Uhr

Zugang zum Webinar und weitere Informationen:

<https://www.parkinsontage.de/webinar-inkontinenz-bei-morbus-parkinson/>

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.

WeKISS | DER PARITÄTISCHE

Marktplatz 6,
56457 Westerburg

Leiterin: Elfi-Gül Hollweck

Telefon: 02663-2540

Telefax: 02663-2667

E-Mail: info@wekiss.de

Pflegeselbsthilfe

Marktplatz 6
56457 Westerburg

Telefon: 0 26 63- 91 66 85

Telefax: 02663-2667

E-Mail: pflegeselbsthilfe@wekiss.de

Sprechzeiten:

Montag 14:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Dienstag 09:00 Uhr bis 12:00 Uhr

Mittwoch 09:00 Uhr bis 14:00 Uhr

Donnerstag 09:00 Uhr bis 14:00 Uhr

Verantwortlich für den Inhalt:

Elfi-Gül Hollweck

WeKISS | DER PARITÄTISCHE

Marktplatz 6

56457 Westerburg

Telefon: 02663-2540

WeKISS Zeit abbestellen

Aufgrund der neuen Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO), die zum 25. Mai 2018 in Kraft getreten ist, weisen wir Sie hiermit auf Ihr Widerrufsrecht hin. Sie haben jederzeit das Recht, dem weiteren Erhalt von E-Mails zu widersprechen. Sollten Sie von Ihrem Widerspruchsrecht Gebrauch machen wollen, informieren Sie uns bitte über folgende E-Mail-Adresse: info@wekiss.de