

Ausgabe Winter 2022

WeKISS-Zeit

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

Landkreis Altenkirchen -- Landkreis Bad Neuenahr – Ahrweiler -- Landkreis Ma-
yen-Koblenz -- Landkreis Neuwied -- Landkreis Rhein-Lahn -- Landkreis We-
sterwald und Stadt Koblenz



In dieser Ausgabe der WeKISS-Zeit lesen Sie:

Inhaltsverzeichnis

Grußwort	4
Weihnachtsgruß.....	5

Aktuelles aus der Selbsthilfe

Ihre Themen in der WeKISS-Zeit	6
Save the Date: Rheinland-Pfalz Tag 2023	6
Neue Fördermittelanträge 2023	6
Selbsthilfegruppe Lotus für NEU an Brustkrebs erkrankte Frauen	7
Selbsthilfegruppe „Fibromyalgie/ Westerwälder mit Fibromyalgie“ Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen	8
Nachbericht Gesamttreffen	9
Neues aus den Selbsthilfegruppen	10
Datenaktualisierung	18
Jahrestermine 2023	20

Aktuelles aus der Pflegeselbsthilfe

Neues aus der Pflegeselbsthilfe.....	22
Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe – Gemeinsam leichter durchs Leben.....	26
Tag der offenen Tür der Pflegeselbsthilfe	28
Auszeit im Online-Pflegecafé	30

Männer, Frauen, Divers

Regenbogenfamilienkonferenz 2023 in Mannheim vom 5.-7. Mai 2023	31
Bundeskabinett beschließt Aktionsplan "Queer leben"	31

Parität

Pressemitteilungen des PARITÄTISCHEN Gesamt- und Landesverbands..... 32

Umfrage in sozialen Einrichtungen zu steigenden Energiekosten: Viele gemeinnützige Organisationen in Rheinland-Pfalz und im Saarland sind gefährdet!
..... 32

Allgemeines

Freiwilligenagentur „FEE Hachenburg“ 33

Ehrenamtliche Mitarbeiter*innen..... 33

gesucht 33

Deutsche Stiftung für Engagement und Ehrenamt 34

Landespsychotherapeutenkammer Wie finde ich einen Therapieplatz? 35

Gesundheitstelefon der LZG 35

Online-Schulungen: Digitalkompetenz erwerben 36

Probleme bei der Auszahlung des Wohngeldes..... 36

Unterstützung für alleinerziehende Eltern..... 36

Inklusiver Weihnachtsmarkt in Koblenz - Gruppen sind eingeladen, sich zu präsentieren. 37

SAVE THE DATE..... 37

Hilfe in Notsituationen – Notrufnummern 39

Kontakt und Impressum 40

WeKISS Zeit abbestellen 41

Grußwort

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

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

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

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

Ihre Elfi-Gül Hollweck und das Team der WeKISS

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

Weihnachtsgruß

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

Rainer Maria Rilke



Ihre Themen in der 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.

Save the Date: Rheinland-Pfalz Tag 2023

Vom **16.06.2023 bis zum 18.06.2023** findet der kommende Rheinland-Pfalz Tag in Bad Ems statt. Die WeKISS wird die Selbsthilfemeile organisieren. Einladungen inkl. Anmeldeöglichkeit werden von der WeKISS spätestens Anfang Januar an die Selbsthilfegruppen verschickt. Bitte berücksichtigen Sie diese Veranstaltung im Hinblick auf die Beantragung der Fördermittel für das neue Jahr.

Neue Fördermittelanträge 2023

Die Antragsformulare für das Jahr 2023, sowie die aktualisierten Merkblätter finden Sie über den folgenden Link zum Herunterladen: <https://www.selbsthilfe-rlp.de/wekiss/foerderung>

Selbsthilfegruppe Lotus für NEU an Brustkrebs erkrankte Frauen

Lotus ist eine Selbsthilfegruppe für neu an Brustkrebs erkrankte Frauen. Das erste Treffen findet am 16. Januar 2023 in Koblenz statt.

Info

Die Diagnose Krebs ist für neu erkrankte Brustkrebsbetroffene zunächst ein Schock, auf den sie mit Angst und Unsicherheit reagieren. Auch andere



Gefühle, wie Wut oder Gereiztheit können auftreten oder sogar Schuldgefühle, weil man die Ursache der Erkrankung im eigenen Verhalten vermutet. Alle diese Gefühle sind normal, **es gibt im Umgang mit der eigenen Krebserkrankung kein "Richtig" oder "Falsch"**. Vor allem in der ersten Zeit verändert die Krankheit vieles und bestimmt den privaten, aber auch den beruflichen Alltag: Manches müssen wir als Betroffene deshalb auch neu organisieren.

In dieser Situation gibt Lotus **Unterstützung**. Neben dem **Austausch** zwischen uns Betroffenen holen wir uns bei den Treffen auch **Informationen** und **Hilfe von Expert:innen**.

Wir geben uns gegenseitig Kraft, die neue Lebenssituation in die Hand zu nehmen und uns über Hilfen zur Selbsthilfe auszutauschen. Diese SHG ist für diejenigen gedacht, die in letzter Zeit an Brustkrebs erkrankt sind und Kontakt zu Gleichgesinnten suchen. Neben dem persönlichen Austausch sorgen wir für Hilfestellungen und Informationen zu medizinischen, sozialen und psychoonkologischen Themen, die uns betreffen.

Der Besuch der Selbsthilfegruppe ist kostenfrei.

Wann:

"Lotus" trifft sich jeden dritten Montag im Monat um 17.30 Uhr. Das erste Treffen findet am 16. Januar 2023 statt.

Wo:

DRK Begegnungsstätte

An der Liebfrauenkirche

20, 56068 Koblenz

Informationen und Kontakt:

Internet: www.lotus-brustkrebs.de

Flyer der Selbsthilfegruppe Lotus: <https://www.selbsthilfe-rlp.de/wekiss/aktuelles/nachrichten/selbsthilfegruppe-lotus-fuer-neu-erkrankte-brustkrebsbetroffene-startet-im-januar-2023-218>

E-Mail: info@lotus-brustkrebs.de

Erstgespräch gerne über Telefon (0174 6793570) bei Monika Fischbach.

Selbsthilfegruppe „Fibromyalgie/ Westerwälder mit Fibromyalgie“ Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen

Fibromyalgie gehört zu den Erkrankungen, welche einen Ganzkörperschmerz verursacht und tiefgehende Muskelschmerzen in verschiedenen Körperregionen hervorruft. Die Gruppensprecherin weiß aus eigener Erfahrung, wie sehr die Erkrankung den Alltag beeinflusst, aber auch welche positiven Effekte der Austausch in einer Selbsthilfegruppe mit sich bringt.

Vor einigen Jahren bereits, hat sich deshalb die Selbsthilfegruppe „Fibromyalgie/ Westerwälder mit Fibromyalgie“ gegründet um zum gemeinsamen Erfahrungsaustausch zusammen zu kommen.

Die Gruppe ist offen für neue Teilnehmende und freut sich über weitere Anmeldungen. Herzlich willkommen sind auch Betroffene, die sich vorstellen können die Gruppenarbeit aktiv mitzugestalten.

Der Gruppe ist es wichtig sich in einem vertrauensvollen Rahmen auf Augenhöhe zu begegnen. Erfahrungen und Kenntnisse über aktuelle Studien zum Krankheitsbild sind Schwerpunkt der monatlichen Treffen.

Die Gruppe trifft sich jeden 2. Dienstag im Monat von 14:00 bis 16:00 Uhr im Pari=Treff, Marktplatz 6 in Westerburg. Der Besuch der Selbsthilfegruppe ist freiwillig, vertraulich und kostenlos.

Weitere Informationen gibt es bei der Selbsthilfekontaktstelle WeKISS | DER PARI-TÄTISCHE telefonisch unter 02663-2540 (Sprechzeiten montags 14-18 Uhr, dienstags 9-12 Uhr, mittwochs und donnerstags 9-14 Uhr) oder per Mail unter info@wekiss.de

Nachbericht Gesamttreffen

Im November und Dezember haben erneut die Gesamttreffen stattgefunden, zu denen die WeKISS eingeladen hatte. Gesamttreffen, was ist das überhaupt? In jedem Jahr gibt es mehrere Termine, zu denen die WeKISS zu einem gemeinsamen Austausch einlädt. Eingeladen sind alle Selbsthilfe-Engagierte. Also nicht nur Gruppensprecher und -initiatoren, sondern auch jede:r Einzelne aus den Gruppen.

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

gestalteteten sich, abhängig von den Interessen und Fragen der Beteiligten, also ganz unterschiedlich und wurden als sehr bereichernd wahrgenommen.

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

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

Neues aus den Selbsthilfegruppen

Diese Selbsthilfegruppen freuen sich über weitere Teilnehmende.

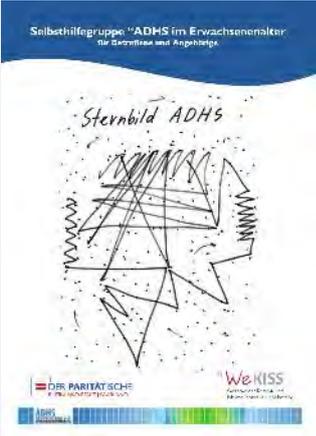
Die hier aufgeführten Selbsthilfegruppen befinden sich in Gründung, haben sich kürzlich gegründet oder sie bestehen schon länger und möchten sich gerne erweitern.

NAME DER GRUPPE:	Long-Covid Selbsthilfegruppe für Betroffene und Angehörige (Westerburg)
BESCHREIBUNG  <p>Bild von Pixabay</p>	Neue Gruppe 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. 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 kommenden Treffen werden von einem:r Mitarbeiter:in der WeKISS begleitet, bevor die Gruppe die Treffen dann in Zukunft in Selbstorganisation übernimmt.

ZEIT UND ORT	<p>Jeden letzten Dienstag im Monat.</p> <p>Wichtig: Termin am 27. Dezember 2022 fällt aus.</p> <p>Nächstes Treffen: 31.01.2023</p> <p>Pari-Treff der WeKISS, Marktplatz 6, 56457 Westerburg.</p>
KONTAKT	<p>Nähere Informationen bei</p> <p>WeKISS Westerburg DER PARITÄTISCHE</p> <p>Tel.: 02663-2540</p> <p>E-Mail unter info@wekiss.de</p>

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) im September wieder losgelegt.</p>
ZEIT UND ORT	Treffen sind alle drei Monate geplant. Das nächste Treffen findet im Januar statt, wann genau wird noch

	bekannt gegeben. Interessierte sind herzlich willkommen.
KONTAKT	Nähere Informationen bei WeKISS Westerburg DER PARITÄTISCHE Tel.: 02663-2540 E-Mail unter info@wekiss.de
NAME DER GRUPPE:	Selbsthilfegruppe ADHS Flammersfeld
BESCHREIBUNG 	Neue Gruppe <p>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.</p> <p>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.</p>
ZEIT UND ORT	<p>Jeden 3. Donnerstag im Monat um 18:00 Uhr</p> <p>Lebenshilfe Altenkirchen "Raum Ellipse",</p> <p>Auf der Brück 2, 57632 Flammersfeld</p>

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

NAME DER GRUPPE:	Selbsthilfegruppe Adipositas Wissen
BESCHREIBUNG	Noch freie Plätze 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:	Adipositas SHG Puderbach (Neuwied) - Wir sind wir
BESCHREIBUNG	Noch freie Plätze Der Gruppe ist es wichtig sich in einem vertrauensvollen Rahmen auszutauschen und gegenseitig zu unterstützen. Anregungen im Hinblick auf eine gesunde und

ausgewogene Ernährung, sind ebenfalls Bestandteil der monatlichen Gruppentreffen. Auch das Selbstbewusstsein spielt eine wichtige Rolle in der Gruppe. Gemeinsam gilt es Strategien zu entwickeln, um das Selbstbewusstsein wieder zu stabilisieren.

Betroffene finden in der Gruppe „Wir sind wir“, Verständnis, Aufmunterung und Motivation. Melden können sich alle Betroffenen, unabhängig davon, ob bereits ein operativer Eingriff stattgefunden hat, oder dieser ggf. noch bevorsteht.

ZEIT UND ORT	Jeden 1. Dienstag im Monat von 19:00 bis 20:30 Uhr in der Mittelstraße 7 in Puderbach.
KONTAKT	Nähere Informationen bei WeKISS Westerburg DER PARITÄTISCHE Tel.: 02663-2540 E-Mail unter info@wekiss.de

NAME DER GRUPPE:	Selbsthilfegruppe Lotus für neu an Brustkrebs erkrankte Frauen
BESCHREIBUNG	Neue Gruppe Die Selbsthilfegruppe „Lotus“ richtet sich an neuerkrankte Brustkrebsbetroffene. Neben dem Austausch unter Betroffenen, holt die Gruppe sich auch Informationen und Hilfe von Expert:innen.
ZEIT UND ORT	Erstes Treffen am 16. Januar 2023 um 17:30 Uhr. Danach jeden 3. Montag im Monat um 17:30 Uhr



	DKR-Begegnungsstätte, An der Liebfrauenkirche 20, 56068 Koblenz
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	Freuen sich über Interessierte Am 11. Januar 2022 formierte sich die SHG zum Thema Angehörige bei Krebs. Die Gruppe bietet Hilfe zur Selbsthilfe und einen Raum für Angehörige von Krebserkrankten, gerne auch mit den betroffenen Partnern.
	
ZEIT UND ORT	Jeden 3. Mittwoch im Monat um 17:00 Uhr, Krebsgesellschaft RLP, Löhstraße 119, 56068 Koblenz.
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	<p>Freuen sich über Interessierte</p> <p>Die Diabetiker Selbsthilfegruppe freut sich über weitere Teilnehmende</p>
ZEIT UND ORT	jeden ersten Montag im Monat, März bis Dezember, 19:00 Uhr, DRK Kamillus Klinik Asbach
KONTAKT	<p>Nähere Informationen bei WeKISS Westerburg DER PARITÄTISCHE Tel.: 02663-2540 E-Mail unter info@wekiss.de</p>
NAME DER GRUPPE:	Männergruppe Koblenz/ Neuwied
BESCHREIBUNG	<p>Noch Plätze frei</p> <p>„Männer reden über sich und hören sich zu“ – das ist das Motto der Selbsthilfegruppe.</p> <p>Die Gruppe freut sich über neue Teilnehmer.</p>
ZEIT UND ORT	AWO Haus, Marktstraße 12. 56564 Neuwied. Jeden 2. Freitag im Monat, 17:15 Uhr.
KONTAKT	<p>Nähere Informationen bei WeKISS Westerburg DER PARITÄTISCHE Tel.: 02663-2540 E-Mail unter info@wekiss.de</p>
NAME DER GRUPPE:	Selbsthilfegruppe „Fibromyalgie/ Westerwälder mit Fibromyalgie“

BESCHREIBUNG	Noch Plätze frei Gesprächskreis; Austausch von Erfahrungen, Sorgen, Nöten, neueste Erkenntnisse. Die Selbsthilfegruppe freut sich über weitere Teilnehmende.
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

NAME DER GRUPPE:	Selbsthilfegruppe Ein schwaches Herz - Was tun?
BESCHREIBUNG	Freuen sich über Interessierte Die Gruppe möchte ihre Erfahrungen miteinander teilen, sich motivieren und Mut zusprechen. Zudem sind für zukünftige Treffen Vorträge durch Expert:innen und der Austausch über Therapiemöglichkeiten geplant. Ziel der Selbsthilfegruppe soll sein, zu zeigen, dass auch Menschen mit Einschränkungen sich Wünsche erfüllen können. Darüber hinaus, können mithilfe der regelmäßigen Gruppengespräche Strategien entwickelt werden, um den Alltag mit einer Herzschwäche besser bewältigen zu können.

ZEIT UND ORT	Treffen finden jeden 2. Mittwoch ab 18:00 Uhr im Kaplan-Dasbach Haus in Horhausen statt.
KONTAKT	Nähere Informationen bei WeKISS Westerburg DER PARITÄTISCHE Tel.: 02663-2540 E-Mail unter info@wekiss.de

Datenaktualisierung

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 2023

Planung nach heutigem Stand

Datum	Veranstaltung
Januar 2023	Fördermittelschulungen (genaue Termine werden Anfang Januar bekannt gegeben)
10.01.2023	KISS Ahr Nachmittagskaffee von 15h bis 17h, 14 tagig in der Alten Schule in Mayschoss, Dorfstraße 51
Februar 2023	Tag der seltenen Erkrankungen
26.02.2023	Teilnahme an der Gesundheitsmesse in Bad Marienberg
19.01.2023 16.02.2023	Flimmerkiste in Selters jeweils von 14-16 Uhr
16.06.2023- 18.06.2023	Rheinland-Pfalz Tag in Bad Ems
27.08.2023	Ehrenamtstag
03.09.2023	Seniorensommerfest in Mainz
15.09.2023 und 22.09.2023	Selbsthilfe im Dialog in Rheinland-Pfalz und im Saarland

2023	Vorstellung des Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe im Beratungsgebiet
2023	30 Jahre KISS Mainz
Bis Herbst 2023	Gesamttreffen

Neues aus der Pflegeselbsthilfe

NAME DER GRUPPE:	Pflegeselbsthilfegruppe in Bad Ems
BESCHREIBUNG	<p>Neue Gruppe</p> <p>Im November ist eine neue Pflegeselbsthilfegruppe in Bad Ems gegründet worden, die sich mit dem Thema „Pflege und Demenz“ auseinandersetzt.</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, Informationsaustausch über das Thema Pflege und Demenz und vor allem auch gemeinsam lachen können – all dies stärkt und gibt neue Kraft für den oft aufreibenden Alltag.</p> <p>Interessierte sind herzlich eingeladen.</p>
ZEIT UND ORT	Die Gruppe trifft sich am Dienstag, den 10. Januar 2023 um 14:30 Uhr in den Räumlichkeiten des Deutschen Roten Kreuzes, Auf der Pütz 6 in Bad Ems

KONTAKT

Nähere Informationen erteilt das
 Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe der WeKISS
 Tel. 02663 – 91 66 85
 E-Mail: pflageselbsthilfe@wekiss.de
 (Erreichbar montags-freitags von 08:00 Uhr bis 13:00
 Uhr).

NAME DER GRUPPE:

Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige

BESCHREIBUNG**Freuen sich über Interessierte**

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.

ZEIT UND ORT

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.

Treffpunkt: Kaplan-Dasbach-Haus in 56593 Horhausen

KONTAKT

Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe der WeKISS,
 Tel. 02663 - 91 66 85
 E-Mail: pflageselbsthilfe@wekiss.de
 (Erreichbar montags-freitags von 08:00 Uhr bis 13:00
 Uhr).

NAME DER GRUPPE:	Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz/ Alzheimer, Westerburg
BESCHREIBUNG	<p>Freuen sich über 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. 02663 - 91 66 85 E-Mail: pflageselbsthilfe@wekiss.de</p> <p>(Erreichbar montags-freitags von 08:00 Uhr bis 13:00 Uhr).</p>

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

neben 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. 02663 - 91 66 85
 E-Mail: pflegeselbsthilfe@wekiss.de
 (Erreichbar montags-freitags von 08:00 Uhr bis 13:00 Uhr).

NAME DER GRUPPE:

Aktiv sein trotz und mit Demenz, Mayen

BESCHREIBUNG

Freuen sich über 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. 02663 - 91 66 85

E-Mail: pflegeselbsthilfe@wekiss.de

(Erreichbar montags-freitags von 08:00 Uhr bis 13:00 Uhr).

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.



Es entstehen 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 Pflegende selbst erkranken.

Im **Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe der WeKISS** beraten und informieren die pädagogischen Mitarbeiterinnen Sylvia Wawrzinski-Schmidt und Ilka Brec 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 Westerburg
c/o WeKISS
Marktplatz 6
56457 Westerburg

Tel.: 02663 / 91 66 85

E-Mail: pflegeselbsthilfe@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.



Tag der offenen Tür der Pflegeselbsthilfe

Am 28.10.2022 fand in den neuen Räumen des Pari-Treffs in Westerburg (Marktplatz 6) ein Tag der offenen Tür des Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe statt. Dazu gab es einen Expertenvortrag mit der Referentin Heike Kautz, eine Ausstellung zum Thema Demenz von Peter Gaymann, vielseitiges Infomaterial lag bereit – und vor allem wurde die Möglichkeit zum Austausch geboten.

Bereits seit 5 Jahren kümmert sich das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe, das in den Räumen der WeKISS beheimatet ist, unter dem Motto „Gemeinsam leichter durchs Leben“ um Selbsthilfegruppen mit Pflege-Bezug. Die Zielgruppe umfasst Personen, die entweder selbst oder als Angehörige und Nahestehende von Pflegebedürftigkeit betroffen sind. Ein Austausch mit anderen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden bringt emotionale Entlastung, man unterstützt und stärkt sich gegenseitig. Es werden auch Informationen weitergegeben und die soziale Isolation, in der sich viele Pflegende befinden, wird aufgebrochen.



Beim Tag der offenen Tür der Pflege-Selbsthilfe lagen in den Räumen der Wekiss in Westerburg für die Besucher auch vielfältige Informationsmaterialien mit Praxistipps für den Pflegealltag bereit.

Quelle Foto: Westerwälder Zeitung vom 11.11.2022

Der Tag der offenen Tür war gut von pflegenden Angehörigen und Betroffenen besucht. Auch MitarbeiterInnen von Netzwerkpartnern und Pflegestützpunkten gratulierten zum fünfjährigen Jubiläum. Die Landtagsabgeordnete Frau Sabine Bätzing-Lichtenthäler besuchte die Ausstellung und nahm nach dem Vortrag der Pflege-Expertin Frau Heike Kautz zum Thema „Pflege von Angehörigen – Gefangen in Emotionen“ am regen Austausch über die Pflegesituation teil.

Teilnehmende der Selbsthilfegruppe aus Westerburg standen den Interessierten Rede und Antwort, auch die Referentin gab noch wertvolle Tipps zum Umgang mit demenziell veränderten Menschen mit auf den Weg.

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.

Termine für das Jahr 2023 werden frühzeitig auf der Homepage der Pflegeselbsthilfe bekannt gegeben.

Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe

c/o WeKISS

Marktplatz 6

56457 Westerburg

Tel. 02663/ 91 66 85

E-Mail: pflageselbsthilfe@wekiss.de

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

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

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

Bundeskabinett beschließt Aktionsplan "Queer leben"

Pressemitteilung vom 18.11.2022

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

Den vollständigen Artikel finden Sie unter:

<https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/aktuelles/alle-meldungen/bundeskabinett-beschliesst-aktionsplan-queer-leben--204942?view=>



Pressemitteilungen des PARITÄTISCHEN Gesamt- und Landesverbands

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

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

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

Freiwilligenagentur „FEE Hachenburg“



Ab 2023 öffnet die Freiwilligenagentur „FEE Hachenburg“ ihre Pforten in der Schwanenpassage.

Die Freiwilligenagentur bietet eine Anlaufstelle für Menschen, Vereine und Organisationen sich über die Möglichkeiten und Rahmenbedingungen im Ehrenamt in der Verbandsgemeinde Hachenburg zu informieren.

E-Mail: info@fee-hachenburg.de

Weitere Informationen zu Sprechzeiten und telefonischer Erreichbarkeit finden Sie in der nächsten WeKISS-Zeit Ausgabe.

Ehrenamtliche Mitarbeiter*innen

gesucht



Die Kontakt- und Informationsstellen WeKISS und KISS Mainz bieten Menschen die Möglichkeit sich ehrenamtlich zu engagieren. Eines der nächsten Projekte ist z. B. die Erstellung eines Selbsthilfegewegweisers.

Um Menschen eine ansprechende Übersicht und Informationen über die Selbsthilfelandschaft zu geben wird ein Selbsthilfegewegweiser erstellt. Die Erstellung des Selbsthilfegewegweisers, umfasst u. a. die grafische Ausgestaltung und das Zusammenführen aller bestehenden Selbsthilfegruppen im Beratungsgebiet.

Wenn Sie kreativ sind, Freude am Umgang mit den Microsoft Office Programmen haben und über zeitliche Ressourcen verfügen, dann freuen wir uns auf Ihren Anruf!

Kontakt:

Freiwilligenagentur FEE Westerwald
c/o WeKISS | DER PARITÄTISCHE

Marktplatz 6

56457 Westerburg

Tel.: 02663-2540

E-Mail: info@fee-westerwald.de

Homepage: www.fee-westerwald.de

Wir freuen uns auf Sie!

Deutsche Stiftung für Engagement und Ehrenamt

Welches Ziel hat die Stiftung für Engagement und Ehrenamt?

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

Was sind die konkreten Aufgaben der Stiftung?

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

zusammen, hilft bei der Gewinnung neuer Ehrenamtlicher und bietet Fortbildungen an.

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

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

Landespsychotherapeutenkammer Wie finde ich einen Therapieplatz?

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

Gesundheitstelefon der LZG

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

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

Online-Schulungen: Digitalkompetenz erwerben

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

Weitere Informationen und Anmeldemöglichkeiten erhalten Sie über die Homepage:

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

Probleme bei der Auszahlung des Wohngeldes

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

<https://www.ardmediathek.de/video/swr-aktuell-rheinland-pfalz/droht-wohngeld-chaos-in-rheinland-pfalz/swr-rp/Y3JpZDovL3N3ci5kZS9hZXgvbzE3NjgxMTY>

Unterstützung für alleinerziehende Eltern

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

Inklusiver Weihnachtsmarkt in Koblenz - Gruppen sind eingeladen, sich zu präsentieren.

Am Wochenende den **17./18.12.2022** veranstalten der Landesverband Rheinland-Pfalz der Deutschen Polyneuropathie Selbsthilfe, pro Plus Rheinland-Pfalz e. V. und Der Kreis Cbf e. V. einen inklusiven Weihnachtsmarkt. Gruppen, die Interesse haben, sich auf dem inklusiven Weihnachtsmarkt zu präsentieren, können sich zwecks **Reservierung und weiterer Rückfragen** an die Mailadresse info@der-kreis.net wenden. Die Anzahl der Stände ist begrenzt.

SAVE THE DATE

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

Am 11. Januar 2023 startet der Aufruf zur Beteiligung

Worum geht es?

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

Wer sind wir?

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

Wer kann sich beteiligen?

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

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

Wo können Sie sich informieren und was können Sie tun?

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

Wollen Sie regelmäßig über unsere Aktivitäten auf dem Laufenden sein?

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

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: pflageselbsthilfe@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