

Ausgabe Sommer 2021

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



Bild von Pixabay

In dieser Ausgabe der WeKISS-Zeit lesen Sie:

Inhalt

| | |
|--|---|
| Sommergruß | 6 |
| Selbsthilfe-Gruppentreffen weiterhin möglich | 7 |

Aktuelles aus der Selbsthilfe

| | |
|---|----|
| Neues aus den Selbsthilfegruppen | 9 |
| Post-Covid-Syndrom | 16 |
| Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe - Gemeinsam leichter durchs Leben | 16 |
| Auszeit im Online-Pflegecafé | 18 |
| Neue Pflege-Selbsthilfegruppen | 19 |
| Datenaktualisierungsbogen | 21 |
| Traumschulungen – „Hilfe für Helfende“ | 22 |
| Gemeinsame Pressemeldung | 22 |
| Themen aus den Selbsthilfegruppen für die WeKISS-Zeit | 25 |
| Neues von den Westerwälder Clowndoktoren | 26 |

Veranstaltungen

| | |
|--------------------------|----|
| Jahrestermine 2021 | 28 |
|--------------------------|----|

Nachrichten

| | |
|---|----|
| Wichtige Änderung bei der Kraftfahrzeughilfe für Menschen mit Behinderungen | 30 |
| Spendenaufruf des Paritätischen: Solidarität und Hilfe für vom Hochwasser betroffene Menschen und soziale Einrichtungen und Dienste | 31 |
| Keine Wahl? Von wegen! Wahlauf Ruf des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes zur Bundestagswahl 2021 | 33 |

Angebote für Selbsthilfe, Soziales und Gesundheit

| | |
|---|----|
| Alleinerziehende und Vernetzung: | 36 |
| Landesverband Rheinland-Pfalz startet digitale Gruppenangebote für Alleinerziehende mit Fokus auf der Selbsthilfe | 36 |
| YouTube Kanal für Senior*innen | 37 |
| Digitales DGU-Patientenforum | 38 |
| Der falsche Polizist | 38 |

Bundesweite (Junge) Online Gruppe zum Thema Stoma 39

Suchtthemen übergreifende Online Gruppe..... 39

U-Turn ist eine Suchtthemen übergreifende Online Gruppe, welche sich an junge Menschen zwischen 18 und 45 Jahren richtet..... 39

Kleine Hilfen mit großer Wirkung 40

Rheinland-Pfalz erweitert psychosoziale Hilfen für Betroffene der Unwetterkatastrophe 40

Ideen für Leckerer auf dem Tisch 41

Ihr Bild gegen Gewalt an Frauen 43

Landesberatungsstelle Barrierefrei Bauen und Wohnen führt wieder Vor-Ort-Beratungen durch..... 43

Arbeitshilfe Digital durchstarten in der Selbsthilfe..... 45

Selbsthilfetag am 04.09.2021 im Saarland 46

Hilfe in Notsituationen – Notrufnummern..... 47

Kontakt und Impressum..... 48

WeKISS |DER PARITÄTISCHE 48

Pflegeselbsthilfe 48

WeKISS Zeit abbestellen 48

Grußwort

Liebe Selbsthilfe-Engagierte, liebe Selbsthilfe-Interessierte,

vor Ihnen liegt die Sommerausgabe der WeKISS-Zeit, in der Sie wieder viele Informationen, Angebote und Veranstaltungen rund um die Themen Selbsthilfe und Gesundheit finden werden.

Die Corona-Pandemie spielt in unserem Alltag nach wie vor eine maßgebliche Rolle. Seit einiger Zeit sind Treffen von mehreren Menschen glücklicherweise wieder möglich.

Einige Selbsthilfegruppen, die ihr Gründungstreffen in den vergangenen Monaten aufgrund der Pandemie verschieben mussten, konnten dies nun nachholen. Andere bereits bestehende Gruppen können sich nach langer Zeit wieder „in echt“ sehen. Manche haben digital „nachgerüstet“. Es gibt auch Gruppen, die ihre Treffen seit Beginn der Pandemie nicht mehr stattfinden lassen können.

Die Selbsthilfe geht durch bewegte Zeiten. Wir gehen diesen Weg mit Ihnen gemeinsam und freuen uns immer wieder erleben zu dürfen, dass so viele Menschen zusammenkommen, um sich gegenseitig zu unterstützen.

Und nun wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Lesen.

„In den kleinsten Dingen zeigt die Natur die allergrößten Wunder“.

Carl von Linné

Ihre Elfi-Gül Hollweck

und das Team der WeKISS

Martina Best, Vanessa Hastrich, Yvonne Theiss, Katrin Weiland,

Sylvia Wawrzisnki-Schmidt, Moritz Schlenbäcker

Sommergruß

Die Freude und das Lächeln sind der Sommer des Lebens

Jean Paul

In diesem Sinne, wünschen wir Ihnen eine schöne Sommerzeit mit unvergesslichen Augenblicken und Genussmomenten.



Bild von Pixabay

Selbsthilfe-Gruppentreffen weiterhin möglich

Nach Lage der aktuellen Corona-Bekämpfungsverordnung sind weiterhin **Gruppentreffen unter Berücksichtigung der entsprechenden Schutzmaßnahmen möglich.**

Die Corona-Rechtslage ändert sich ständig. **Bitte informieren Sie sich über die aktuellen Bestimmungen** hier:

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

Hinweis:

Die **Räumlichkeiten** in **der WeKISS** sind unter Voraussetzung der aktuellen Corona-Bekämpfungs-Verordnung für Selbsthilfegruppen-Treffen **geöffnet.**

Anzahl: **maximal 10 Teilnehmende**

Bitte vorher anmelden

Ihre Gruppe möchte sich (wieder) in den Räumlichkeiten der WeKISS treffen? Bitte geben Sie uns vorher Bescheid, damit wir die entsprechende Reinigung und Desinfektion veranlassen können.

Wenn Sie an einem Gruppentreffen bei der WeKISS teilnehmen möchten, müssen Sie sich hierzu vorher bei Ihrer/Ihrem Gruppensprecher*in anmelden. Sie/Er wird über die zu beachtenden Abstands-, Hygiene- und Verhaltensregeln informieren.

Hinweis: Eine medizinische Gesichtsmaske (OP-Maske), oder eine Maske der Standards KN95/N95, oder FFP2, ist in den gesamten Örtlichkeiten des Gruppentreffens zu tragen. Die Maskenpflicht entfällt, wenn Personen unter Wahrung des Abstandsgebotes einen festen Platz einnehmen.

Unter folgendem Link können Sie die aktuellste Hygieneempfehlung abrufen (Stand 18.06.2021)

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

Persönliche und digitale Treffen

Bitte beachten Sie: Aufgrund der Corona-Situation finden manche Treffen nicht persönlich statt. Alternativ werden teilweise digitale Treffen durchgeführt. Bitte erkundigen Sie sich vorab bei der/dem Gruppensprecher*in.

Neues aus den Selbsthilfegruppen

Diese Selbsthilfegruppen suchen noch Interessierte.

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

Hinweis: **Aufgrund der anhaltenden Pandemie-Situation ist eine vorherige Anmeldung von Nöten.** Zur Kontaktaufnahme steht Ihnen die Selbsthilfekontaktstelle zur Verfügung.



Name der Gruppe:

**Endometriose
Selbsthilfegruppe
Westerburg**

**Neue
Gruppe**

Beschreibung:

Gruppe hat sich am 04.08.2021 gegründet und sucht noch Interessierte.

Am ersten Mittwoch im Monat besprechen wir bestimmte Themen in Bezug auf Endometriose z. B. Ernährung, alternative Medizin, Kinderwunsch usw. Wir wollen uns über unsere Erfahrungen austauschen, uns gegenseitig Mut machen, dass wir mit unserer Erkrankung nicht alleine sind. Gemeinsam wollen wir nach Lösungen suchen, um unsere Lebenssituation zu verbessern.

Zeit & Ort: Jeden 1. Mittwoch im Monat ab 18:00 Uhr in Westerburg. Vorheriger Kontakt wegen der Pandemie erforderlich.

Die Teilnahme ist kostenlos und vertraulich.

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



Neue Gruppe

Name der Gruppe: **Löwenherzen – Selbsthilfegruppe für Angehörige psychisch Erkrankter**

Beschreibung: Wenn ein Angehöriger psychisch erkrankt, wirft dies das eigene Leben ziemlich durcheinander. Es ist eine Belastung, nicht nur für die betroffene Person, sondern für die ganze Familie. Viele Fragen, Ängste und Zweifel und Selbstvorwürfe tun sich auf.

In unserer Selbsthilfegruppe wollen wir uns gemeinsam unterstützen. Wir wollen den Betroffenen helfen, ohne selbst auf der Strecke zu bleiben. Hier gibt es einen Raum, in dem wir unsere Sorgen ansprechen können und uns gegenseitig von unseren Erfahrungen berichten. Wir wollen Fragen stellen und Antworten erarbeiten und wir wollen einen Raum schaffen, um neue Kraft und Energie zu tanken und uns selbst guttun.

Zeit & Ort: jeden 1. Mittwoch um 19:00 Uhr in Altenkirchen, Vorheriger Kontakt wegen der Pandemie erforderlich.

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



Name der Gruppe:

**Elektrohypersensible
Altenkirchen**

**Suchen
Interessierte**

Beschreibung: Wir möchten

- uns über unsere Betroffenheit und unsere Erfahrungen austauschen, uns gegenseitig unterstützen, wie wir gute Wege finden, damit zu leben/ uns zu stärken; in Gesprächen Bestärkung und Entlastung ermöglichen
- als Gruppe von Betroffenen Informationen weitergeben, damit diese Erkrankung in der Öffentlichkeit mehr Gehör und Verständnis findet; noch zu oft wird diese Erkrankung „belächelt“ oder nicht verstanden

Zeit & Ort: Jeden 3. Dienstag im Monat in Strickhausen/Altenkirchen.
Vorheriger Kontakt wegen der Pandemie erforderlich.

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

Name der Gruppe:

Zusammen stark sein

**Suchen
Interessierte**

Beschreibung: Selbsthilfegruppe für Menschen mit Ängsten und psychischen Problemen (Depression, Burnout, Soziale Ängste und Mobbing)

Zeit und Ort: Jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat ab 18:00 Uhr in Westerburg. Vorheriger Kontakt wegen der Pandemie erforderlich.

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



Name der Gruppe

**Endosisters
Altenkirchen & Wissen (Sieg)**

**Suchen
Interessierte**

Beschreibung:

Endometriose hat viele Gesichter, nicht umsonst wird sie auch als Chamäleon der Gynäkologie bezeichnet.

- Regelschmerzen
- Zyklusabhängige Magen- und Darmprobleme
- Kopfschmerzen
- Erschöpfung
- Unverträglichkeiten
- Unerfüllter Kinderwunsch

Das alles und viel mehr kann Endometriose sein. Lerne andere Betroffene kennen und tausche dich aus. Denn DU bist nicht allein! Komme zu den Endos nach Altenkirchen.

Treffen in Altenkirchen finden ab sofort in Präsenz statt:

Zeit und Ort

Jeden 3. Mittwoch im Monat in Altenkirchen. Treffen in Wissen finden noch nicht statt. Vorheriger Kontakt wegen der Pandemie erforderlich.

Kontakt:

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

Name der Gruppe

SHG Wir Gemeinsam

Suchen Interessierte

Beschreibung: Betroffenengruppen, Angehörigengruppe und Auffanggruppe zu den Themen Depressionen, Ängste, soziale Phobien. Hilfe zur Selbsthilfe, Gesprächskreise. Weitere Informationen im Internet: <https://shg-wir-gemeinsam.de/>

Zeit und Ort: Verschiedene Zeiten; Vallendar / Koblenz-Lützel. Vorheriger Kontakt wegen der Pandemie erforderlich.

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



Name der Gruppe

Helping Hands

Suchen Interessierte

Beschreibung: Selbsthilfegruppe für Suchtkranke Menschen und deren Angehörige

In unserer Gruppe finden Sie Hilfe bei Alkohol-, Medikamenten- und Drogenmissbrauch. Wir sind konfessionell und politisch unabhängig. Wir haben keine verpflichtende Beitragszahlung oder Mitgliedschaft. Wir helfen bei der Vorbereitung für eine stationäre Entwöhnungsbehandlung mit motivierenden Gesprächen und Mithilfe bei der Beantragung. Wir sind offen, ehrlich und tolerant im Umgang mit uns selbst und mit allen, die mit uns in Verbindung treten. Wir haben uns das Ziel

gesetzt, die eigene Abstinenz auf Dauer zu festigen und anderen Suchtkranken zu helfen.

Zeit und Ort Jeden Freitag von 19-21 Uhr, Bad Breisig. Vorheriger Kontakt wegen der Pandemie erforderlich.

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



Aktive Frührentner

Suchen Interessierte

Beschreibung: Selbsthilfegruppe für Menschen in der Erwerbsminderungsrente und im Vorruhestand in Lahnstein und Umgebung

Wir sind eine Gemeinschaft aktiver Frührentner und wollen den negativen Aspekten der Erwerbsminderung positiv entgegenwirken. Wir wollen uns einen guten Umgang mit dem hohen Maß an freier Zeit erschließen.

Bei unseren Treffen tauschen wir uns über persönliche Themen aus und planen gemeinsame Aktivitäten. Ziel ist es, uns zu stärken, um die persönliche Lebenssituation besser annehmen und gestalten zu können. Wir freuen uns auf euch!

Zeit & Ort: Jeden 1. Freitag im Monat, Lahnstein. Vorheriger Kontakt wegen der Pandemie erforderlich.

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



Name der Gruppe: **Trauer nach Suizid, AGUS-Selbsthilfegruppe in der Region Westerwald**

Beschreibung: Wenn ein nahestehender Mensch durch Suizid aus dem Leben scheidet, bricht eine Welt zusammen.

In einer Gruppe, in der alle betroffen sind und ähnliche Erfahrungen gemacht haben, können wir mitfühlende Ansprechpartner finden. Hier dürfen wir unsere Trauer – oder auch Wut – offen zeigen. Die Gruppe bietet Raum für Trost und Verständnis und hilft das Unfassbare realisieren zu lernen, um nach und nach Wege zu finden, auf denen wir trotz des schmerzhaften Verlustes weiterleben können.

Zeit & Ort: jeden 2. Freitag im Monat, 18-20 Uhr, Kölbingen. Vorheriger Kontakt wegen der Pandemie erforderlich.

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

Name der Gruppe: **SHG Weitblick – Depression, Ängste, Panik**

**Suchen
Interessierte**

Beschreibung: Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen, Ängsten und Panik

Zeit und Ort: Di, 18-20 Uhr, Andernach. Vorheriger Kontakt wegen der Pandemie erforderlich.

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

Post-Covid-Syndrom

Auch **nach überstandener Covid-19 Erkrankung** können **Beschwerden** über einen langen Zeitraum bestehen bleiben oder **Spätfolgen** auftreten. **Anlaufstellen für Betroffene** sind **selten**. Es gibt bundesweit bereits **Selbsthilfegruppen**, die dies ändern möchten. Auch in Rheinland-Pfalz schließen sich Betroffene zum Austausch zusammen.

Die **vier Selbsthilfekontaktstellen in Rheinland-Pfalz** möchten Menschen, die von Langzeitfolgen von Covid-19 betroffen sind, dabei **unterstützen** sich mit anderen Betroffenen in **Selbsthilfegruppen** über ihre **Erfahrungen auszutauschen**.

Am 30.06.2021 fand dazu ein **digitale Informationsveranstaltung** über den Krankheitsverlauf und die zielgerichtete Behandlung von Langzeitsymptomen der Covid-19-Erkrankung sowie **Möglichkeiten der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe** statt. Zahlreiche Interessierte nahmen an dem Online-Vortrag mit anschließender Fragerunde teil.

Wenn Sie am **Austausch mit anderen Betroffenen** zu diesem Thema interessiert sind, sprechen Sie die Mitarbeiter*innen der WeKISS gerne an. E-Mail: info@wekiss.de Tel.: 02663 2540

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 Pflegende 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

Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe Westerburg

c/o WeKISS

Marktplatz 6

56457 Westerburg

Tel.: 0 26 63 / 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.



Auszeit im Online-Pflegecafé

RHEINLAND-PFALZ. **Zusammenkommen, Kraft tanken:** Die **Kontaktbüros PflegeSelbsthilfe** der WeKISS Westerburg und der KISS Mainz des Paritätischen Landesverbandes Rheinland-Pfalz/Saarland laden **alle 6 Wochen** zum **Online-Café WIRTUELL** ein.

Nächster Termin: Mittwoch, 15.09.2021 von 15.00 Uhr – 16.30 Uhr

Anmeldung über www.pflegeselbsthilfe-rlp.de/blog

Wer über längere Zeit pflegt, kann an seine körperlichen und psychischen Grenzen kommen. Was tut gut? Sich **mit Gleichgesinnten auszutauschen, Erfahrungen zu teilen** und auch mal „**Dampf ablassen**“ zu können – das stärkt die eigenen Ressourcen und kann **neue Perspektiven erwecken**.

Pflegende Angehörige und vergleichbar Nahestehende, die sich noch nicht in einer Pflegeselbsthilfegruppe in Präsenz treffen oder auch bei der Gründung einer

eigenen Gruppe behilflich sein möchten, sind herzlich eingeladen, sich online zusammenzuschalten.

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: pflegeselbsthilfe@wekiss.de

Neue Pflege-Selbsthilfegruppen

Hinweis: Aufgrund der anhaltenden Pandemie Situation, finden die Treffen der Pflegeselbsthilfegruppen vorbehaltlich Änderungen nicht statt. Gerne können Sie sich dennoch vorab über das Kontaktbüro mit den Gruppen in Verbindung setzen.

Name der Gruppe: **Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz/Alzheimer, Westerburg**

Suchen Interessierte

Beschreibung: 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.

- Zeit: 1. Dienstag im Monat um 10:00 Uhr
Die Teilnahme ist kostenlos und vertraulich.
- Ort: Gruppenraum der WeKISS (Pari-Treff),
Marktplatz 6, 56457 Westerburg
- Kontakt: Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe der WeKISS,
Tel. 0 26 63 - 91 66 85
E-Mail: pflegeselbsthilfe@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 Westerburg
Marktplatz 6
56457 Westerburg

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!

Traumascalungen – „Hilfe für Helfende“



Gemeinsame Pressemeldung

Mainz und Eisenberg, 16.08.2021

Hilfe für Helfende der Flutkatastrophe

Unter dem Motto „Hilfe für Helfende der Flutkatastrophe“ steht die gemeinsame Veranstaltungsreihe des Paritätischen Rheinland-Pfalz/Saarland sowie der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS-Mainz) und der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland – Die Gesundheitskasse. Das Frühinterventionskonzept

ist ein **Angebot für Helferinnen und Helfer**, die bei ihrem **Einsatz** sehr **belastenden Situationen** ausgesetzt waren.

Die schrecklichen Unwetterereignisse von Mitte Juli machen fassungslos – erst nach und nach wird die ganze Dimension sichtbar. Die erschütternden Auswirkungen der Katastrophe sind nur durch den **unermüdlichen Einsatz der vielen Helferinnen und Helfer** zu bewältigen. Unzählige, teils ehrenamtliche Einsatz- und Rettungskräfte aus Feuerwehr, THW, Polizei, Hilfsorganisationen und Bundeswehr und viele Freiwillige leisteten Soforthilfe. Helfende gelangen mitunter an die **Grenzen ihres Leistungsvermögens**. Die Schilderungen aus dem Katastrophengebiet machen deutlich, dass sie sicherlich noch lange durch die schrecklichen Erlebnisse belastet sein werden und dringend Unterstützung benötigen, um **sekundären Traumata vorzubeugen**.

Die engagierten Helferinnen und Helfer dürfen jetzt nicht vergessen werden. Sie sind oftmals auf die schockierenden Bilder und Situationen sowie die **Arbeit mit traumatisierten Menschen** kaum vorbereitet. Somit fällt es ihnen schwer, adäquat mit dem Erlebten umzugehen. **Ziel** ist es, **den Helfenden geeignetes Rüstzeug für ihre so wichtige Arbeit und zur eigenen Gesunderhaltung mitzugeben**", erklärt Dr. Martina Niemeyer, Vorstandsvorsitzende der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland – Die Gesundheitskasse. Daher sollen im Rahmen von **vier zweitägigen Trainings zur Trauma-Prävention im September und Oktober** Helfende in die Lage versetzt werden, **traumarelevante Belastungen zu erkennen** und besser zu **verstehen**. In Kleingruppen werden **traumadistanzierende Techniken** eingeübt und die Teilnehmenden bekommen Gelegenheit über ihre Erfahrungen zu sprechen.

„Die Helferinnen und Helfer waren von Anfang an zur Stelle und leisten bis heute großartige Hilfe – oft bis an die Grenzen der Belastbarkeit oder auch darüber hinaus. Es ist für mich ein Ausdruck des Respekts und der Wertschätzung, dass wir für diese Menschen jetzt auch „Hilfe für Helfende“ anbieten“, so Michael Hamm, Landesgeschäftsführer des Paritätischen Rheinland-Pfalz/Saarland.

Das erste Training zur Traumabewältigung findet am 3. und 4. September in Koblenz statt. Weitere Termine folgen am 6. und 7. Oktober in Edesheim, am 11. und 12. Oktober in Daun und am 13. und 14. Oktober in Kirchberg/Hunsrück. Die Maßnahme wird aus Mitteln der Selbsthilfeförderung der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland unterstützt.

Information erhalten Sie unter: KISS Mainz 06131 210 772, info@kiss-mainz.de oder WeKISS Westerburg, 02663 2540 oder info@wekiss.de.

Anmeldung und weitere Infos unter: <https://www.selbsthilfe-rlp.de/kiss-mainz/termine>



Ihr AOK-Ansprechpartner:

Jan Röbler | Pressesprecher | Virchowstraße 30 | 67304 Eisenberg | E-Mail: jan.roessler@rps.aok.de

Tel: 06351 403-419 | Fax: 06351 403-701 | <https://www.aok.de/rheinland-pfalz-saarland>

Pressestelle Der Paritätische

Jens Stoewesand | Referent für Kommunikation | E-Mail: jens.stoewesand@paritaet-rps.org | Tel.: 0681 9266019 | www.paritaet-rps.org

Themen aus den Selbsthilfegruppen für die 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.

Neues von den Westerwälder Clowndoktoren

Die Westerwälder Clowndoktoren sind eine **Ehrenamtsinitiative** der WeKISS/DER PARITÄTISCHE, die im nächsten Jahr bereits ihr **20jähriges Bestehen** feiern wird. In dieser Zeit konnten die zurzeit **fast 30 ehrenamtlichen Clowndoktoren** zahlreiche Kinder und Erwachsene in Krankenhäusern, Seniorenheimen und sozialtherapeutischen Einrichtungen besuchen. „**Wir bringen Freude**“ ist dabei ihr Motto, mit dem Sie auch in der „Corona-Zeit“ bei Ihren Besuchen für Humor und Abwechslung sorgen. Über ihre Einsätze und Aktionen berichten sie regelmäßig auf ihrer **Facebookseite**: <https://www.facebook.com/WeKISSclowns/>.

So zum Beispiel auch über die Fortsetzung ihrer Fortbildung zum „Besuchsc clown“ im Tagungshaus Vinzenz Pallotti in Vallendar, bei der das folgende Bild entstanden ist:



Die Ehrenamtsinitiative „Westerwälder Clowndoktoren“ finanziert sich ausschließlich über **Spendenmittel** und freut sich über jede finanzielle Form der Unterstützung um weiterhin aktiv bleiben zu können.

Westerwälder Clowndoktoren
c/o WeKISS/DER PARITÄTISCHE
Marktplatz 6
56457 Westerburg
Telefon: 02663-9153912
E-Mail: clowndoktoren@wekiss.de
www.die-clowndoktoren.de





Jahrestermine 2021

Planung nach heutigem Stand

| Datum | Veranstaltung |
|--------------------------------|--|
| 29. August | 18. Landesweiter Ehrenamtstag Bad-Kreuznach |
| November 2021 | Selbsthilfe im Dialog RLP/Saarland |
| voraussichtlich Herbst 2021 | Gesamttreffen |
| 2022 | Jubiläum 30 Jahre WeKISS |
| 04. September | Teilnahme Jubiläum 50 Jahre der Kreis Club Behinderter und ihre Freunde e. V. |
| 03.09. bis 04.09.2021 | Traumschulungen „Hilfe für Helfende“ Koblenz |
| 06.10. bis 07.10.2021 | Edesheim |
| 11.10. bis 12.10.2021 | Daun |
| 13.10. bis 14.10.2021 | Kirchberg/Hunsrück |

Anspruch auf Pauschale ist vielen unbekannt

Der Sozialverband VdK informiert:

Pflegebedürftige ab PG 1, haben **Anspruch auf eine monatliche Pauschale für Pflegehilfsmittel zum Verbrauch**. Diese wurde bis Jahresende von 40 auf 60 Euro angehoben. Damit soll während der Corona-Pandemie die häusliche Pflege gestärkt werden.

Vollständiger Artikel abrufbar über die Homepage:

https://www.vdk.de/deutschland/pages/themen/pflege/82028/anspruch_auf_pauschale_ist_vielen_unbekannt?dscc=essenc&dscc=ok

(Letzter Aufruf 16.08.2021)

Pflege von Angehörigen lohnt sich auch für die Rente

Die **Pflege von Familienangehörigen** bedeutet für Sie als Pflegende oft ein **Zurückstecken im Beruf** – manchmal sogar die komplette Berufsaufgabe. Trotzdem übernehmen meist Sie, als Ehepartner, Geschwister oder Kinder, die Pflege Ihrer Angehörigen. Diesen Einsatz belohnen wir.

Deshalb zahlt die **Pflegeversicherung** für Sie als pflegende Angehörige **unter bestimmten Voraussetzungen Beiträge zur Rentenversicherung**. Zahlreiche nicht erwerbsmäßig tätige Pflegepersonen sind auf diese Weise durch die gesetzliche Rentenversicherung geschützt. Das alles kostet Sie keinen Cent.

Vollständiger Artikel abrufbar über die Homepage:

https://www.deutsche-rentenversicherung.de/DRV/DE/Rente/Familie-und-Kinder/Angehoerige-pflegen/angehoerige-pflegen_node.html

(Letzter Aufruf 16.08.2021)

Ausschreibung Ideenwettbewerb Ehrenamt 4.0

Zum fünften Mal, schreibt die **Staatskanzlei** den **Ideenwettbewerb Ehrenamt** aus.

Bewerber können sich **Vereine, Verbände, Initiativen, Stiftungen**, oder **Projekte** mit **Digitalen Ideen** für das Ehrenamt.

Zehn Projekte, werden mit einem **Preisgeld** von 1.000,00 € prämiert.

Informationen zur Einreichung von Bewerbungen (bis 5.September) und **Details zur Ausschreibung** finden Sie unter:

<https://wir-tun-was.rlp.de/de/erkennung/ideenwettbewerb-ehrenamt-40/>

(Letzter Aufruf 16.08.2021)

Wichtige Änderung bei der Kraftfahrzeughilfe für Menschen mit Behinderungen

Menschen mit Behinderungen können unter bestimmten Bedingungen **Hilfe zum Erwerb eines Fahrzeugs**, eines **Führerscheins** und für die **behinderungsbedingte Ausstattung** des Fahrzeugs erhalten. Geregelt sind die Grundsätze in der Kraftfahrzeughilfeverordnung (KfzHV). Die Verordnung erreichen Sie über folgenden Link: [Kraftfahrzeughilfeverordnung \(http://www.gesetze-im-internet.de/kfzhv/BJNR022510987.html\)](http://www.gesetze-im-internet.de/kfzhv/BJNR022510987.html)

In §5 der KfzHV ist die **maximale Höhe des Zuschusses** festgelegt. Seit vielen Jahren war dies ein Betrag von 9.500 €. Der Betrag wurde nun **deutlich auf 22.000€ erhöht**. Die übrigen Regelungen zu den **Zugangsvoraussetzungen**, der Zuzahlung etc. **bleiben unverändert**. Unverändert ist auch, dass die Kosten für den Erwerb der Fahrerlaubnis sowie die Kosten für den Umbau des Fahrzeugs gesondert betrachtet werden, also nicht Bestandteil des Zuschusses sind.

Die Regelung wurde im sog. **Teilhabestärkungsgesetz** getroffen. Da die Veröffentlichung im Bundesgesetzblatt Nr. 29 vom 09. Juni 2021 veröffentlicht wurde, trat sie am Tag nach der Veröffentlichung in Kraft, also am 10. Juni. Alle bis einschließlich 9. Juni eingegangenen Anträge zur KfzHV werden noch nach der alten Regelung bearbeitet, danach wird der neue Betrag dann gültig. Das Bundesgesetzblatt Nr. 29 erreichen Sie über folgenden Link: **Bundesgesetzblatt Nr. 29**

Quelle: Homepage der Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe von Menschen mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen Rheinland-Pfalz e.V.
<https://www.lag-sb-rlp.de/aktuelles/neuigkeiten/314-wichtige-aenderung-bei-der-kraftfahrzeughilfe> (Letzter Aufruf 16.08.2021)

Spendenaufruf des Paritätischen:



Solidarität und Hilfe für vom Hochwasser betroffene Menschen und soziale Einrichtungen und Dienste

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

Betroffen sind nicht nur **Menschen in ihren Wohnungen**, sondern auch **zahlreiche soziale Einrichtungen und Dienste**, die in den verwüsteten Regionen dringend benötigt werden: vom ambulanten **Pflegedienst** bis zur **Kindertagesstätte**, vom **betreuten Wohnen** bis zur **Pflegeeinrichtung**. Teilweise mussten Wohn- und Pflegeheime geräumt werden, vielerorts sind die Gebäude bis auf weiteres nicht mehr nutzbar. Dem Hochwasser zum Opfer gefallen

sind **Elektrik, EDV, Spielgeräte, Büro- und Kücheneinrichtungen, Werkmaschinen, Fahrzeuge**. Dort, wo die Räume nach und nach wieder trocken gelegt werden, kommen weitere Schäden zum Vorschein, die Wasser und Schlamm hinterlassen. Teilweise wird eine **grundlegende Sanierung** erforderlich sein. Ohne Hilfe werden gerade die **vielen kleinen Vereine** die auf sie zukommenden **Kosten zum Wiederaufbau alleine nicht stemmen** und ihre **Hilfs-, Betreuungs- und Beratungsangebote nur eingeschränkt anbieten** können oder sogar **ganz einstellen** müssen.

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

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

IBAN: DE71 5502 0500 0007 0395 50

BIC: BFSWDE33MNZ

Stichwort: Hochwasserhilfe

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

IBAN: DE62 3702 0500 0000 1020 30

Wir danken Ihnen herzlich für Ihre Unterstützung!

Keine Wahl? Von wegen! Wahlauf Ruf des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes zur Bundestagswahl 2021



2021 stehen gleich **mehrere Landtagswahlen** an, am **26. September** finden **Bundestagswahlen** statt. Bürger*innen entscheiden mit ihrer Wahl über die Zusammensetzung von Bundes- und Landesparlamenten und bestimmen damit auf mehrere Jahre die politischen Mehrheiten in unserem Land. **Demokratische Wahlen** sind eine konkrete Möglichkeit, **Politik aktiv mitzugestalten**. Die gewählten

Repräsentant*innen erhalten durch die Wähler*innen Mandat und Auftrag, eine gute Politik zu machen – im Interesse der Menschen, die sie gewählt haben.

Manche, denen der **soziale solidarische Zusammenhalt** dieser Gesellschaft am Herzen liegt oder die vielleicht auch selbst unter Ausgrenzung leiden, **zweifeln, ob politische Veränderung** überhaupt **möglich ist**. Wir sagen: Ja, **Wahlen können verändern** und das nicht erst am Wahltag. **Bereits im Wahlkampf** entscheidet sich, welche Themen nach der Wahl politisch aufgegriffen und bearbeitet werden. Es entscheidet sich, welche Probleme das zukünftige Parlament und die zukünftige Regierung nicht ignorieren kann.

Wir brauchen politischen Druck und **Mehrheiten für eine Sozialpolitik**, die **alle mitnimmt** und **keinen zurücklässt**. Wir brauchen politisches Engagement und eine breite Wahlbeteiligung derjenigen, die für ein **offene, vielfältige** und **solidarische Gesellschaft** stehen!

Wir rufen alle Bürger*innen auf, sich in den Wahlkampf einzumischen, Parteien und Kandidat*innen mit den **drängenden sozialen Fragen** zu konfrontieren und ihre Stimme für eine vielfältige, solidarische und **sozial gerechte Gesellschaft** abzugeben.

Deutschland ist ein sehr reiches Land: **Armut kann abgeschafft werden**. Jedes Kind kann die **bestmögliche Förderung** bei der Entfaltung seiner Persönlichkeit erhalten. Eine **menschenwürdige Pflege** für alle kann garantiert werden. Eine soziale Infrastruktur, die **allen barrierefrei Zugang zu den wichtigen Leistungen der Daseinsvorsorge** ermöglicht, kann geschaffen werden. Und die selbstverständliche Teilhabe für jeden und jede kann umgesetzt werden. Kurz: Ein gutes Leben für alle ist möglich. Was es braucht, ist Solidarität, Fantasie, politischer Wille und Mut.

Lasst uns mit unserer Stimme politisch Druck machen. Der soziale Missstand in diesem Land muss vor und bei der Wahl eine so wichtige Rolle spielen, dass kein*e Politiker*in es sich nach der Wahl erlauben kann, diese Probleme ungelöst zu lassen.

Der **Paritätische und seine Mitgliedsorganisationen** sind Teil der Zivilgesellschaft und **stehen für gelebte Demokratie** und eine Kultur des wechselseitigen Respekts in der Gesellschaft. Die Würde des Menschen ist unser Kompass. Haltung bedeutet für uns, **Demokratie aktiv mitzugestalten** und **Widerstand** zu leisten, **wenn Menschenrechte bedroht oder missachtet werden**. Wir stehen für menschenrechtsorientierte soziale Arbeit und eine demokratische, offene, vielfältige Gesellschaft, in der alle Menschen gleichwürdig teilhaben und Schutz erfahren – unabhängig von Hautfarbe, Geschlecht, sozialer oder ethnischer Herkunft, Alter, Religion oder Weltanschauung, sexueller Identität, materieller Situation, Behinderung, Beeinträchtigung, Pflegebedürftigkeit oder Krankheit. Deshalb wenden wir uns strikt gegen alle rassistischen, antisemitischen und rechtsextremistischen Kräfte mit ihren menschenverachtenden Ideologien der Ungleichwertigkeit, die sich in die Parlamente wählen lassen wollen. Vielfalt ist ohne Alternative.

Wir gehen wählen, weil wir ALLE zählen.

Beschlossen vom Vorstand des Paritätischen Gesamtverbandes am 29. Januar 2021.

<https://paritaet-rps.org/news-einzelansicht/keine-wahl-von-wegen-wahlauf->

[des-paritaetischen-wohlfahrtsverbandes-zur-bundestagswahl-2021-1647](#) (Letzter Aufruf 16.08. 2021)

Alleinerziehende und Vernetzung:

Landesverband Rheinland-
Pfalz startet digitale

Gruppenangebote für Alleinerziehende mit Fokus auf der Selbsthilfe



Mainz, den 28.07.2021

„**Erschöpft, allein gelassen und isoliert**“ – so beschreibt Anne S. ihre Situation als allein erziehende Mutter von zwei Kindern während der Pandemie. Der Spagat zwischen **Homeoffice, Kinderbetreuung, Hausarbeit** stellte sie, wie viele **allein erziehende Eltern**, vor große **Herausforderungen**. Hinzu kam die **soziale Vereinzelung** – Kontakte zu Freund*innen und Eltern waren zeitweise, wenn überhaupt nur telefonisch oder virtuell möglich. Auch wenn die Einschränkungen zwischenzeitlich immer weiter aufgehoben worden sind, dauern die Belastungen noch an und vermitteln Alleinerziehenden vielfach **das Gefühl des komplett „Auf-Sich-Allein-Gestellt-Seins“**.

Dieser Situation will der VAMV-Landesverband Rheinland-Pfalz mit seinen virtuellen Angeboten etwas entgegensetzen: „Um Alleinerziehenden den Kontakt untereinander zu vereinfachen, haben wir unsere **Onlineberatung** um **Gruppenchats** und **Foren** erweitert“, so die Leiterin der Onlineberatung des VAMV Rheinland-Pfalz, Katja Schmieden. „Dort können Alleinerziehende **Gleichgesinnte** finden, von den **Erfahrungen** anderer profitieren, sich im **Gespräch** entlasten und **neue Impulse** für sich und ihre Kinder mitnehmen. Wir hoffen und wünschen uns, dass Alleinerziehende auf diesem Weg ihre **Selbsthilfe- und Selbstfürsorgekompetenzen stärken** können“, erläutert Katja Schmieden. Darüber hinaus sei geplant, immer wieder **Expert*innen-Chats** zu unterschiedlichen aktuellen Themen, die für Alleinerziehende von besonderer Bedeutung sind, durchzuführen. Gleichzeitig können die User*innen auch den

WeKISS-Zeit Angebote für Selbsthilfe, Soziales und Gesundheit

Berater*innen des VAMV Fragen stellen zu allem, was sie in ihrem Alltag als Einelternfamilie bewegt. Damit bilden die **digitalen Räume** eine gute **Ergänzung zur individuellen Onlineberatung**.

Zugang zu den Angeboten erhalten Alleinerziehende über die Website „onlineberatung.vamv-rlp.de“. Mit einem persönlichen Passwort gelangen sie auf einen Server, auf dem Gruppenangebote und Beratung datengeschützt stattfinden.

Die LAG-Selbsthilfekontaktstellen Rheinland-Pfalz unterstützen den VAMV bei der Öffentlichkeitsarbeit für die neuen digitalen Angebote.

Der **Verband alleinerziehender Mütter und Väter (VAMV)** vertritt seit fast 50 Jahren die Interessen der Alleinerziehenden in Rheinland-Pfalz und ist **landesweit Ansprechpartner in allen Angelegenheiten, die das Alleinerziehen betreffen**, sowohl für Einelternfamilien als auch für Vertreter/innen aus Politik, Verbänden, Initiativen und Organisationen.

Die Onlineberatung des VAMV-Landesverbandes Rheinland-Pfalz wird gefördert vom Ministerium für Familie, Frauen, Integration und Kultur.

Weitere Informationen unter <https://vamv-rlp.beranet.info/ueber-uns.html>

oder auf der Hauptseite des VAMV. <https://www.vamv-rlp.de>

YouTube Kanal für Senior*innen

Gerne möchten wir Sie über ein Angebot der **Landesseniorenvertretung** Rheinland-Pfalz informieren.

Die Landesseniorenvertretung bietet einen eigenen **YouTube Kanal**, mit Themen für die **Zielgruppe Senior*innen**.

Senior*innen, welche nicht in der Seniorenvertretung tätig sind, haben dennoch die Möglichkeit nach abonnieren des Kanals auf neue Videos mit wichtigen Themen

WeKISS-Zeit Angebote für Selbsthilfe, Soziales und Gesundheit

aufmerksam gemacht zu werden. Zudem haben die Senior*innen die Möglichkeit, aktiv Themen und Verbesserungsvorschläge einzubringen.

Erklärvideo abrufbar unter:

<https://www.youtube.com/seniorenrlp>

Digitales DGU-Patientenforum

Die [PatientenAkademie](#) der Deutschen Gesellschaft für Urologie e.V. bietet seit dem vergangenen Jahreskongress das erste **digitale Patientenforum** an. Kostenlos und frei verfügbar präsentieren renommierte **Expert*innen** aktuelle **Ergebnisse aus Forschung und Praxis** zu den häufigsten **urologischen Themen: Männergesundheit** (Prof. Dr. Sabine Kliesch, Münster), **urologische Krebserkrankungen** (Prof. Dr. Christian Thomas, Dresden), **Harnsteine** (Prof. Dr. Thomas Knoll, Sindelfingen), **gutartige Prostatavergrößerung** (Prof. Dr. Thorsten Bach, Hamburg), **ungewollter Urinverlust** (Prof. Dr. Daniela Schultz-Lampel, Villingen-Schwenningen) und **Blasenentzündung** (Prof. Dr. Florian Wagenlehner, Gießen). Besuchen Sie sehr gerne das digitale DGU-Patientenforum im [Urologenportal!](#) Besonders würden wir uns über Ihre **Rückmeldung in der Evaluation** freuen, damit wir zukünftige Patientenforen nach Ihren Bedürfnissen gestalten können!



Der falsche Polizist

Der **Comic "Der Falsche Polizist"** zeigt anschaulich die **Vorgehensweise der Betrüger, die sich am Telefon als Polizisten ausgeben**. Kernbotschaft ist, dass echte Polizeibeamte niemals unter 110 anrufen, niemals nach Bargeld oder Schmuck fragen, und auch niemals Geld oder andere Wertgegenstände für Bürgerinnen und Bürger verwahren.

WeKISS-Zeit Angebote für Selbsthilfe, Soziales und Gesundheit

Die Broschüre kann kostenfrei unter der Homepage <https://www.polizei-beratung.de/medienangebot/detail/293-der-falsche-polizist/> abgerufen werden.

Quellenangabe: <https://www.polizei-beratung.de/themen-und-tipps/betrug/betrug-durch-falsche-polizisten/> (letzter Aufruf 10.08.2021)

Bundesweite (Junge) Online Gruppe zum Thema Stoma



Monatliche **Online Meetings für junge betroffene** Menschen (zwischen 18 und 35 Jahren).

Kontaktaufnahme unter: Junge.ILCO@ilco-kontakt.de

Weitere Informationen finden Sie unter: <https://schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de/gruppe-des-monats/die-neue-junge-ilco/>

Suchtthemen übergreifende Online Gruppe



U-Turn ist eine **Suchtthemen** übergreifende **Online Gruppe**, welche sich an junge Menschen zwischen 18 und 45 Jahren richtet.

Weitere Informationen, sowie Anmeldung sind über die Homepage

<https://schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de/gruppe-des-monats/u-turn-online-gruppe/>

oder telefonisch unter 09523 / 9214026 möglich.

Kleine Hilfen mit großer Wirkung

Rheinland-Pfalz unterstützt **Mini-Angebote in der Hauswirtschaft**. Wie **pflegebedürftige Menschen** und ihre **Angehörigen** solche Hilfen erhalten können, darüber informiert ein Flyer des Sozialministeriums.

Den **Flyer** können Sie über folgenden Link abrufen: https://neue-nachbarschaften.rlp.de/fileadmin/user_upload/210611_Pflegeunterstu%CC%88tzung_Flyer_web.pdf

Sie können ihn zudem über das **Broschürentelefon (06131-16 2020)** des Ministeriums für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung bestellen.

MutTour gegen Depression

In der Zeit vom 17.07.2021 bis zum 18.09.2021 bewegen sich hunderte Menschen durch Deutschland, um Aufmerksamkeit für die Erkrankung zu schaffen und sich für sie stark zu machen. Menschen mit und ohne Depressionserfahrung nehmen an dieser Tour teil.

Weitere Informationen sowie Anmeldemöglichkeiten unter <https://www.mut-tour.de/>.

Rheinland-Pfalz erweitert psychosoziale Hilfen für Betroffene der Unwetterkatastrophe

Seit dem 19. Juli hat das Land für betroffene Menschen eine **Hotline für psychologische Beratung und Vermittlung eines Therapieplatzes** eingerichtet.

Die Hotlines haben wir für Sie aufgelistet:

Hotline für **psychologische Beratung** und **Vermittlung** eines **Therapieplatzes**

→ **0800 5758767** Erreichbarkeit von 9-16 Uhr

Hotline zur **psychosozialen Akutbetreuung**

→ **0800 0010218**

Quellenangabe:

<https://neue-nachbarschaften.rlp.de/die-landesinitiative/aktuelles/artikel/rheinland-pfalz-erweitert-psychosoziale-hilfen-fuer-betroffene-der-unwetterkatastrophe>

(Letzter Aufruf 10.08.2021)

Ideen für Leckerer auf dem Tisch

Wer kennt es nicht? Die Frage „Was koche und backe ich bloß“? Besondere Tage regen zum Nachdenken an, um seinen Liebsten einen leckeren Schmaus zu zaubern.

Um die Zeit des Nachdenkens etwas zu minimieren, hat das Team der WeKISS etwas aus der eigenen Rezeptsammlung herausgesucht.

Knusprige Pizzaschnecken

Zutaten:

1 Pk. (gerollt aus dem Kühlregal) Blätterteig

3 EL Tomatenmark

1 Pk. Salami, oder Kochschinken kleingewürfelt

1 PK. geriebener Käse

Etwas Eigelb

Italienische Kräuter

Zubereitung:

Den Blätterteig ausgerollt auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Darauf das Tomatenmark und die italienischen Kräuter verteilen. Im Anschluss die kleingewürfelte Salami und den geriebenen Käse darüber geben.

WeKISS-Zeit Angebote für Selbsthilfe, Soziales und Gesundheit

Zum Schluss der Länge nach aufrollen und ca. 2 cm dicke Schnecken abschneiden und auf das Backblech setzen. Verquirltes Eigelb auf die Schnecken streichen und die Köstlichkeiten sind bereit für den Ofen.

Die Teiglinge im vorgeheizten Backofen bei Ober- und Unterhitze bei 180° für 12-14 Minuten fertig backen.

Guten Appetit!

Ihr Bild gegen Gewalt an Frauen

Zum 30jährigen Bestehen, veranstaltet das **Frauenbüro der Landeshauptstadt Mainz** in der Zeit vom 01.06.2021 bis zum 30.09.2021 einen **Fotowettbewerb**. Gesucht werden Bilder, welche **Hoffnung, Mut** und den **Ausweg aus der Gewalt** vermitteln.

Die drei besten Bilder, werden mit einem **Preisgeld** prämiert.

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

<https://www.mainz.de/verwaltung-und-politik/beiraete-beauftragte/fotowettbewerb.php> (Letzter Aufruf 16.08.2021)

Landesberatungsstelle Barrierefrei Bauen und Wohnen führt wieder Vor-Ort-Beratungen durch



Persönliche und kostenfreie Beratung nach Terminvereinbarung möglich

- Seit dem 7. Juni führt die Landesberatungsstelle wieder persönliche Vor-Ort-Beratungen durch.
- Die Beratung kann in einer der Beratungsstellen oder zu Hause bei den Ratsuchenden stattfinden.
- Terminvereinbarung ist telefonisch oder per Mail-Anfrage möglich.

Wenn die eigenen vier Wände **barrierefrei** angepasst werden sollen, kommt es auf **viele Details** an. Eine frühzeitige, **firmenunabhängige** und **fachlich qualifizierte Beratung** durch Architektinnen und Architekten der Landesberatungsstelle Barrierefrei Bauen und Wohnen kann hier von großem Nutzen sein und **Fehler beim Umbau vermeiden**. „Wir freuen uns, dass nach Monaten der ausschließlichen **Telefon- oder Mail-Beratung** wieder **persönlich vor Ort im eigenen Zuhause** der Ratsuchenden ganz individuell zur Wohnsituation beraten werden kann“, so Christiane Grüne, Leiterin der Landesberatungsstelle. Die **Vor-Ort-Beratungen** sind **kostenfrei** und werden

WeKISS-Zeit Angebote für Selbsthilfe, Soziales und Gesundheit

flächendeckend in ganz Rheinland-Pfalz durchgeführt. Bei den Beratungen können auf Wunsch **viele Bereiche des Wohnumfeldes thematisiert** und besprochen werden, wie zum Beispiel **Eingangsbereiche, Küchen, Bäder, Wohn- und Schlafräume**, aber auch **Terrassen, Balkone, Gärten** und **Garagen**. Bei **Fragen zu finanziellen Fördermöglichkeiten** werden **wertvolle Tipps** gegeben. Alle erforderlichen Hygienemaßnahmen zum Gesundheitsschutz werden bei der Beratung beachtet.

Wer frühzeitig an später denkt, kann den Komfort der Barrierefreiheit auch schon in jüngeren Jahren genießen und beruhigt in die Zukunft schauen. Neben den **Vor-Ort-Beratungen** bietet die Landesberatungsstelle zusätzlich **persönliche und kostenfreie Beratungen in ihren regionalen Beratungsstellen** in ganz Rheinland-Pfalz an. „Uns ist es sehr wichtig, dass die zukünftigen **Neubauten barrierefrei geplant** werden, um später teure Umbaumaßnahmen zu vermeiden“, so Grüne. „Jeder, der seine eigenen vier Wände **barrierefrei neu- oder umbauen** möchte, kann zu uns in die Beratungsstellen kommen. Sowohl eine **allgemeine Beratung zur Barrierefreiheit** ist möglich als auch eine **Beratung zu schon vorhandenen individuellen Plänen** oder Skizzen.“

Termine können **telefonisch Montag, Mittwoch und Donnerstag** von **10 bis 13 Uhr** unter **(06131) 28 48 71** vereinbart oder auch per Terminanfrage an barrierefrei-wohnen@vz-rlp.de schriftlich angefordert werden.

Weitere Informationen finden Interessierte unter www.barrierefrei-rlp.de.

Über die Landesberatungsstelle Barrierefrei Bauen und Wohnen

Architektinnen und Architekten **der Landesberatungsstelle Barrierefrei Bauen und Wohnen** beraten zu allen Fragen des barrierefreien Bauens und Wohnens – vom stufenlosen Hauszugang, über die Umgestaltung von Badezimmer, Küche und Wohnbereich bis hin zu Hilfsmitteln und möglichen Fördermitteln. In vielen Fällen kommen Beraterinnen und Berater zu den Ratsuchenden nach Hause.

Träger der Landesberatungsstelle Barrierefrei Bauen und Wohnen ist die **Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz e.V., Kooperationspartner die Architektenkammer Rheinland-Pfalz. Finanziert** wird die Einrichtung durch

WeKISS-Zeit Angebote für Selbsthilfe, Soziales und Gesundheit

das **Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung.**

Standorte, in denen die Landesberatungsstelle stundenweise berät, sind in Bad Kreuznach, Bad Neuenahr-Ahrweiler, Daun, Kaiserslautern, Ingelheim, Koblenz, Ludwigshafen, Mainz, Neuwied, Pirmasens, Saarburg, Speyer, Tier, Wittlich und Wörrstadt.

www.verbraucherzentrale-rlp.de / www.twitter.com/vzrlp /
www.facebook.com/vzrlp / www.youtube.com/VerbraucherzentraleRheinlandPfalz

Vorstand: Ulrike von der Lühe

VR AG Mainz VR 1088

Arbeitshilfe Digital durchstarten in der Selbsthilfe

Die Selbsthilfe Akademie Sachsen, stellt eine **Arbeitshilfe** als Wegbegleiter für die **digitale Selbsthilfe** zur Verfügung.

Die **Arbeitshilfe als PDF** sowie weitere Informationen erhalten Sie über die Homepage:

<https://www.selbsthilfeakademie-sachsen.de/aktuelles/detail/arbeitshilfe-digital-durchstarten-in-der-selbsthilfe/>. (Letzter Aufruf 10.08.2021)

Sollten Sie ein **ausgedrucktes Exemplar** haben wollen, schreiben Sie uns eine E-Mail an info@wekiss.de oder melden Sie sich unter 02663 / 2540.

Selbsthilfetag am 04.09.2021 im Saarland

GRUPPEN UND ORGANISATIONEN

- ① Asbestose Selbsthilfegruppe Rheinland-Pfalz/Saarland e.V.
- ② Landesverband der Kehlköpfigen Saarland e.V.
- ③ Deutsche Rheuma-Liga Saar e.V., Gruppe Illingen
- DVMB – Landesverband Saarland e.V., Selbsthilfegruppe Illingen
- ④ Osteoporosegruppe Völklingen
- ⑤ Deutscher Schwerhörigen-Bund Ortsverein Neunkirchen
- ⑥ Apfelbaum e.V. Verein für seelische Gesundheit im Landkreis St. Wendel, (Kurzform: Apfelbaum St. Wendel e.V.)
- ⑦ PNP – Polyneuropathie Selbsthilfegruppe Neunkirchen/Saar
- ⑧ Selbsthilfegruppe „Bunte Seelen“
- ⑨ Deutsche Parkinson Vereinigung e.V.
- ⑩ Regionalgruppe Saarland des Deutschen Psoriasis Bundes e.V.
- ⑪ SHG Morbus Basedow & Hashimoto Thyreoiditis
- ⑫ Guttempler Sucht Selbsthilfegruppe im Landkreis Neunkirchen
- ⑬ Blinden- und Sehbehindertenverein für das Saarland e.V.
- ⑭ Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe im Saarland – Landesverband e.V.
- ⑮ Deutscher Diabetikerbund Landesverband Saarland e.V.
- ⑯ Anonyme Alkoholiker Neunkirchen
- ⑰ Diabetiker Sportgruppe Saarland e.V.
- ⑱ KISS/Landesvereinigung SELBSTHILFE e.V.
- ⑳ Sterneltern Saarland e.V.
- ㉑ Deutscher Allergie- und Asthmbund e.V. Landesverband Saarland

HIER FINDEN SIE ALLE AUSSTELLER



P Parkmöglichkeiten finden Sie hier:
• Parkhaus Saarparkcenter

SELBSTHILFETAG

der gesetzlichen Krankenkassen im Saarland



4. September 2021
11:00 bis 17:00 Uhr
Stummplatz Neunkirchen



Liebe Saarländerinnen und Saarländer,

Die gesetzlichen Krankenkassen im Saarland haben schon früh die Wichtigkeit von Selbsthilfegruppen innerhalb eines gut funktionierenden Gesundheitssystems erkannt und unterstützen ihre wertvolle Arbeit schon seit vielen Jahren.

Insbesondere der GKV-Selbsthilfetag ist ein geeignetes Forum, die Arbeit und die Angebote einzelner Selbsthilfegruppen der Öffentlichkeit vorzustellen. Der Selbsthilfetag schafft in der Öffentlichkeit ein Bewusstsein für die Probleme, mit denen Menschen mit Behinderungen in ihrem Alltag konfrontiert sind. Auch die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben wird vielen erschwert. Hier setzt die Arbeit der Selbsthilfegruppen an. Sie sind wichtige Anlaufstellen, die Betroffenen im Austausch mit Rat und Tat zur Seite stehen. Darüber hinaus sind sie aber auch Kommunikationsplattformen und Begegnungsmöglichkeiten, die einer Vereinzelung und oft auch einer Vereinsamung entgegenwirken.

Gerne bin ich Schirmherr einer Veranstaltung, die das soziale Ehrenamt zu Gunsten vieler Betroffenen würdigt. Den Initiatoren der Selbsthilfegruppen, die sich vorbildlich engagieren, gelten deshalb Dank und Anerkennung. Sie können stolz auf das sein, was sie bewegen. Mein Dank gilt auch den gesetzlichen Krankenkassen, die mit dem Selbsthilfetag und der Verleihung des Saarländischen Selbsthilfepreises dieses wichtige Ehrenamt in den Fokus stellt.

Ich wünsche dem Selbsthilfetag unter dem Motto „Stark vernetzt jetzt erst recht“ einen erfolgreichen Verlauf. Den Teilnehmerinnen und Teilnehmern wünsche ich alles Gute und viel Erfolg für die Zukunft.

Tobias Hans

Tobias Hans,
Ministerpräsident des Saarlandes



IHR BUHNENPROGRAMM

Zwischen den Beiträgen finden immer wieder Vorstellungsrunden der Selbsthilfegruppen statt!

- 11:00 Uhr **Eröffnung des Selbsthilfetages mit musikalischem Auftakt der Musikfreunde Münchwies e.V.**
Gerrith Kiefaber, Referatsleiterin Kranken- und Pflegeversicherung der KNAPPSCHAFT Regionaldirektion Saarbrücken
- 11:15 Uhr **Grußwort Tobias Hans**
Ministerpräsident des Saarlandes
- 11:30 Uhr **Musikalischer Beitrag der Musikfreunde Münchwies e.V.**
- 11:35 Uhr **Verleihung des Selbsthilfepreises**
Martin Schneider, Leiter der vdek-Landesvertretung Saarland
- 12:15 Uhr **Musikalischer Beitrag der Musikfreunde Münchwies e.V.**
- 13:00 Uhr **Fibro-Line-Dance-Gruppe**
Deutsche Rheuma-Liga Saar e.V., AG Kirkel
- 13:30 Uhr **Fachvortrag „Diabetes und Herz“**
Priv. Doz. Dr. med. Matthias Frank, Leitung Diabetologie und Endokrinologie, SHG Kliniken Völklingen
- 14:00 Uhr **Musikwelt Neunkirchen präsentiert: „Tanz der Kinder“** (Musikalische Früherziehung)
- 14:30 Uhr **Auftritt der Power Girls Horizont e.V.**
- 14:45 Uhr **Musikwelt Neunkirchen präsentiert: „Kids Performance“** (Schüler spielen vor)
- 15:15 Uhr **Fit in den Tag**
Mitmachangebot der Deutschen Rheuma-Liga Saar e.V.
- 15:45 Uhr **Musikwelt Neunkirchen präsentiert „Band Jam“** (Mini Band und Freunde)
- 16:00 Uhr **Luigi Botta & Friends**
- 17:00 Uhr **Ende**



DIE GKV GEMEINSCHAFTSFÖRDERUNG SELBSTHILFE IM SAARLAND

Die gesetzlichen Krankenkassen im Saarland haben sich zur GKV-Gemeinschaftsförderung zusammengeschlossen und fördern gemeinschaftlich die gesundheitsbezogene Selbsthilfe. Sie schätzen die Arbeit der Selbsthilfegruppen und -verbände sehr und unterstützen diese bereits seit vielen Jahren.

Selbsthilfegruppen sind ein wichtiger Bestandteil des Gesundheitssystems und leisten einen maßgeblichen Beitrag dazu, die Situation chronisch krank oder behinderter Menschen und auch ihrer Angehörigen durch Angebote der Selbsthilfe zu verbessern. Die Arbeit in den Selbsthilfegruppen erfolgt überwiegend ehrenamtlich und nimmt einen hohen gesellschaftlichen Stellenwert ein.

Daher freuen wir uns erneut, mit Unterstützung der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Saarland (KISS), den GKV-Selbsthilfetag in Neunkirchen zu veranstalten und den Akteuren die Möglichkeit zu geben, ihre wichtige Arbeit der Öffentlichkeit zu präsentieren und die Menschen dazu zu motivieren sich ebenfalls in der Selbsthilfe zu engagieren. Denn gerade in der derzeitigen Situation sollte man sich erst recht vernetzen und füreinander einstehen.

www.selbsthilfetag-saarland.de



Die gesetzlichen Krankenkassen im Saarland



Weitere Informationen unter www.selbsthilfetag-saarland.de

Hilfe in Notsituationen – Notrufnummern

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

| Notrufe und Hilfetelefonnummern | Nummer |
|---|---|
| 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 |
| Hilfe für Opfer von Straftaten | 116 006 |
| Telefon-Seelsorge | 0800-111 0 111 oder 0800-111 0 222 |
| Keine Gewalt- und Sexualstraftat begehen | 0800-70 22240 |
| Silbertelefon (bietet älteren Menschen in der Coronakrise Beistand) | 0800-4708090 |
| SeeleFon (für Angehörige psychisch erkrankter Menschen und psychisch erkrankte Menschen) | 0228-71 00 24 24 |
| Info Telefon Depressionen | 0800-33 44 5 33 |

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
E-Mail: elfi-guel-hollweck@wekiss.de

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