



SELBSTHILFE

RHEINLAND-PFALZ

Medienkompetenz

Newsletter 2. Halbjahr 2024

Einleitung

Mit diesem Newsletter zur Initiative Medienkompetenz erhöhen in der Selbsthilfe Rheinland-Pfalz möchten wir halbjährlich alle Interessierten, Aktiven, Freunde und Förderer der Selbsthilfe zu Neuigkeiten und aktuellen Angeboten der Initiative informieren.

SELBSTHILFE

RHEINLAND-PFALZ



Inhaltsverzeichnis

Weihnachtsgruß	1
Das sind wir.....	4
Die Initiative	6
Ein kleiner Rückblick.....	7
Ihre Rückmeldungen.....	12
Aktuelles	16
Barrieren abbauen	18
Unsere Sozialen Medien	22
Das ist neu in 2025.....	23
Mehr zur Initiative	26
Förderer	30
Impressum.....	31
Newsletter abbestellen	33



Weihnachtsgruß

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Freundinnen und Freunde der
Selbsthilfe,
liebe Kolleginnen und Kollegen,
in dieser besonderen Zeit des Jahres
senden wir Euch einen herzlichen
Weihnachtsgruß.

Weihnachten ist nicht nur ein Fest der
Freude und des Lichts, sondern auch eine
Zeit der Besinnung und des Miteinanders.
Gemeinsam haben wir in diesem Jahr
viele Herausforderungen gemeistert und
uns gegenseitig gestärkt.

Wir sind dankbar für die vielen



Begegnungen, die Gespräche und die Momente, die wir miteinander teilen durften. Diese Verbundenheit ist ein wertvolles Geschenk, das uns alle stärkt und ermutigt.

Lasst uns gemeinsam das Licht der Weihnacht in unsere Herzen tragen und einander Engel sein.

Mit den inspirierenden und wunderbaren Gedanken von Max Feigenwinter wünschen wir besinnliche Feiertage, Momente der Freude und die Kraft, auch im neuen Jahr gemeinsam weiterzuwachsen.

Ihre Selbsthilfekontaktstellen in Rheinland-Pfalz

SELBSTHILFE

RHEINLAND-PFALZ



Einander Engel sein

Weihnachten ist

Wenn wir aufeinander zugehen

und zueinander stehen

ehrlich und echt sind und auf Floskeln verzichten

geduldig warten und wohlwollend zuhören

Feines beschützen und Schwaches stärken

Trauriges gemeinsam tragen und uns

an den Erfolgen anderer freuen

Hindernisse als Möglichkeiten sehen

und Ansätze weiterdenken

Liebevoll begleiten und herzlich danken

Halt geben statt festzuhalten

Raum lassen und ermutigen, den eigenen Weg

zu gehen

wird Weihnachten.

(Aus: Max Feigenwinter „Einander Engel sein“)



Das sind wir

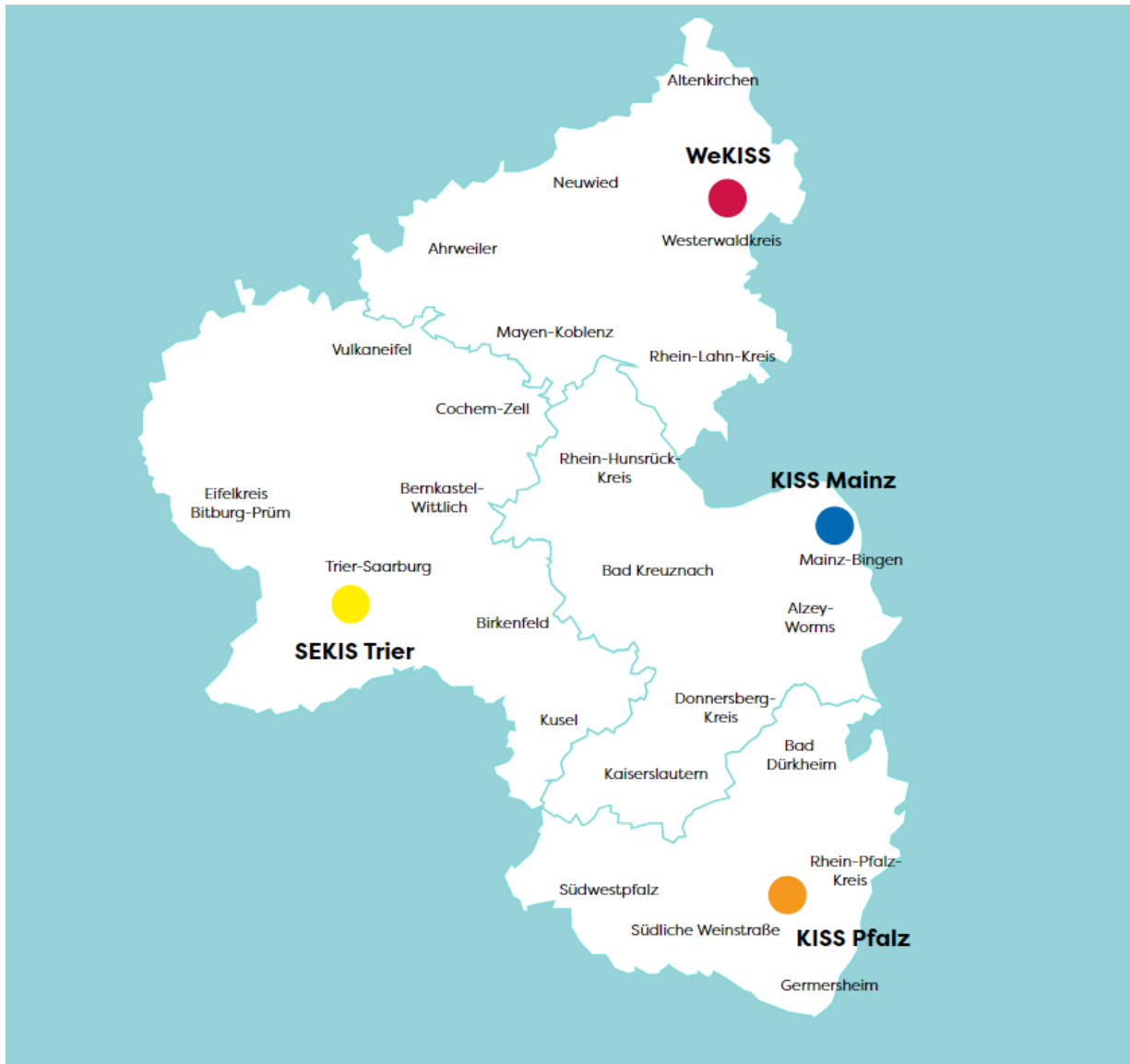
Die Selbsthilfekontaktstellen KISS Mainz, SEKIS, KISS Pfalz, WeKISS und die Unterstützungsangebote in Rheinland-Pfalz haben sich 2004 zu einer Landesarbeitsgemeinschaft zusammengeschlossen.

Das Team

Das Team der Selbsthilfe Rheinland-Pfalz setzt sich aus den Leitungskräften, Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Selbsthilfekontaktstellen zusammen.



Unsere Beratungsgebiete



Die Initiative

Das Ziel Selbsthilfekontaktstellen mit ihrer Initiative Erhöhung der Medienkompetenz in der Selbsthilfe ist es, die Selbsthilfeaktiven in Rheinland-Pfalz durch regelmäßige Schulungsangebote zu qualifizieren. Die angebotenen Themen orientieren sich an den Bedarfen und Wünschen der Selbsthilfeaktiven. Wir unterstützen die Selbsthilfe dabei, den digitalen Raum kritisch und sicher mitzugestalten.



Ein kleiner Rückblick

So schnell kann es gehen und das Jahr 2024 neigt sich dem Ende! An dieser Stelle wollen wir einmal zurückblicken, wie wir in dieses Jahr gestartet sind und was wir alles bis heute umsetzen konnten.



Direkt zu den Neuerungen

Alle, die gar nicht erwarten können, was wir alles Neues für 2025 im Gepäck haben, können auch mit einem Klick [▶hier](#) zum Kapitel „Das ist neu in 2025“ springen.



Unser Auftakt in der Mewa Arena

Am 24. Februar haben wir unseren Auftakt in der Mewa Arena Mainz gefeiert. Hier kamen über Hundert Selbsthilfeaktive aus Rheinland-Pfalz und darüber hinaus sowie Freunde und Förderer der Selbsthilfe zusammen.



Das war erst der Anfang

Natürlich ging es dann erst so richtig los mit unseren Unterstützungsangeboten! So konnten dieses Jahr bereits 7 verschiedene Workshopthemen für die Selbsthilfe in Rheinland-Pfalz umgesetzt werden.

Digital und in Ihrer Nähe

Die Präsenz-Workshops finden dabei immer in allen Beratungsgebieten, also in ganz Rheinland-Pfalz, statt. Zusätzlich werden auch digitale Workshops angeboten, die übergreifend allen Aktiven zur Verfügung stehen.



Unsere Schulungsthemen 2024

- Gruppenflyer mit Canva gestalten
- Social Media verstehen
- Einen Gruppenpodcast erstellen
- Barrieren abbauen in Dokumenten
- Online-Treffen veranstalten
- Seriöse Inhalte erkennen
- Hybride Treffen veranstalten



Ihre Rückmeldungen

Gemeinsam mit den Selbsthilfeaktiven, die sich in den Workshops engagiert haben, konnten dieses Jahr viele Wünsche umgesetzt werden. Ein herzliches Dankeschön allen Teilnehmenden für die vielen positiven und konstruktiven Rückmeldungen zu den angebotenen Schulungen.



Ein paar Beispiele

- “Sehr gute Veranstaltung, sehr gut moderiert.”
- “Die Schulung war sehr ansprechend, ganz gleich welche Vorkenntnisse vorhanden waren.”
- “Ich bin immer wieder begeistert, welche Unterstützung die Selbsthilfegruppen durch die Selbsthilfe Rheinland-Pfalz erhalten.”
- “Wie immer war die Veranstaltung sehr gut vorbereitet und durchgeführt. So macht Dazulernen einfach Spaß.”



Zahlen, Daten und Fakten

- Mit 43 Teilnehmenden war unsere Schulung zu Gruppenflyern in Canva der erfolgreichste.
- Mehr als 9 von 10 Befragten würden wieder an einer unserer Präsenz-Schulungen teilnehmen.
- Für 8 von 10 Befragten war die Teilnahme an einer digitalen Schulung keine technische Herausforderung.



Wie relevant sind unsere Schulungen?

Ein paar Monate nach einem Workshop haben wir die Teilnehmenden gefragt, wie relevant das Gelernte immer noch für sie ist. 1 Stern bedeutete “keinerlei Relevanz mehr” und 5 Sterne bedeutete “noch sehr hohe Relevanz.”

Im Schnitt wurden hier 3,5 Sterne ergeben. Erfreulich ist, dass die angebotenen Themen nachhaltig relevant sind für das Engagement in der Selbsthilfe Rheinland-Pfalz!



Aktuelles

*Ein eigener Bereich für die
Medienkompetenz*

Vielleicht ist ja schon bekannt, dass ein Workshopkalender regelmäßig unter [▶Aktuelles](#) auf unserer Homepage veröffentlicht wird. Ganz aktuell wird hier an einem Bereich für die Medienkompetenz gearbeitet. Hier kann bald alles ganz bequem an einem Ort gefunden und eingesehen werden. Weitere Infos folgen!



Lesetipps zum Datenschutz in Sozialen Medien

- [► Der Europäische Gerichtshof entscheidet:](#) Soziale Netzwerke wie Facebook dürfen personenbezogene Daten der Nutzer:innen nicht mehr unbegrenzt lang speichern.
- [► Das Bundeskartellamt entscheidet:](#) Der Mutterkonzern Meta darf die Nutzerdaten seiner Plattformen Facebook, Instagram und Co. nicht mehr ohne Zustimmung zusammenführen.



Barrieren abbauen

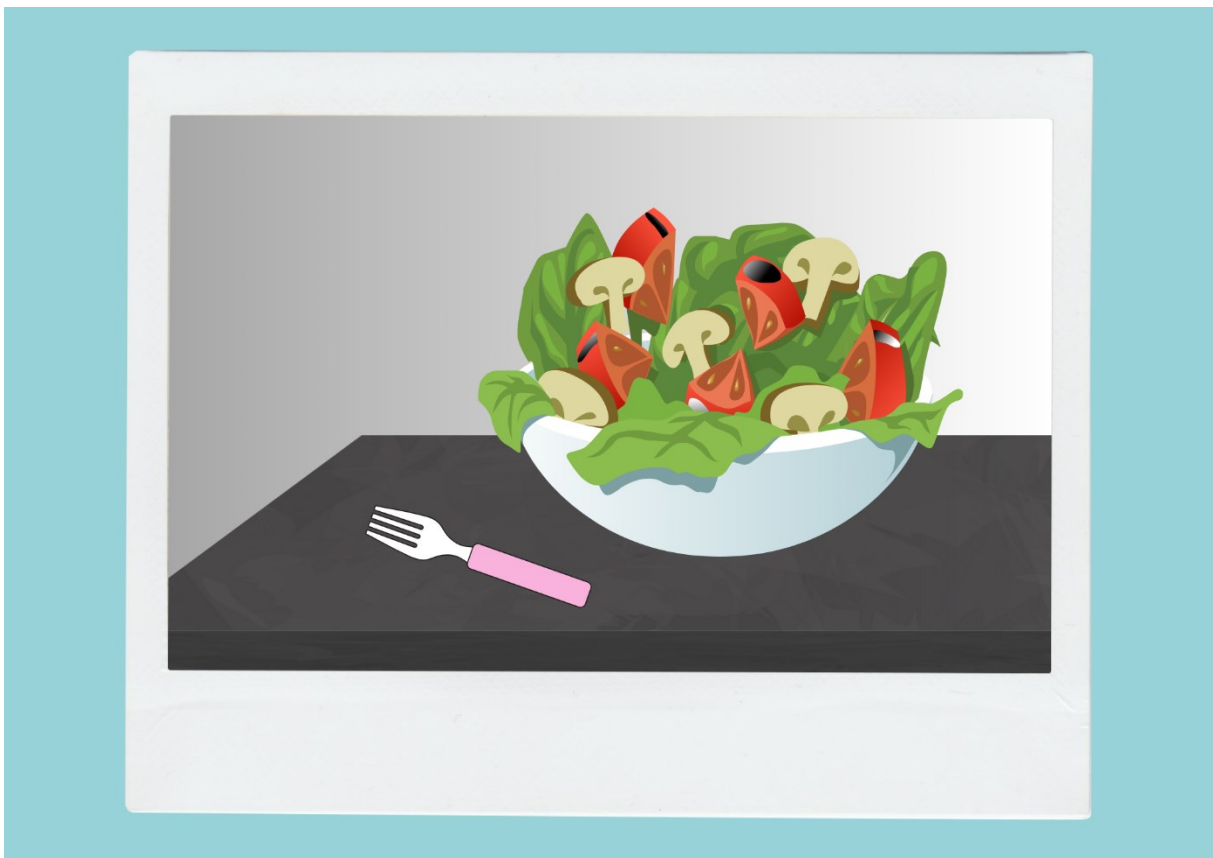
Der Workshop zum Thema “Barrieren abbauen in Dokumenten” hatte zum Ziel, barrierefreie Kommunikation auch spielerisch zu entdecken. Eine Abwandlung von Stille Post konnte dabei aufzeigen, wie wichtig Alternativtexte sind und wie schnell Bildinformationen verloren gehen.



So schnell gehen Bildinformationen verloren

In einer unserer Schulungen ist dabei folgendes passiert:

1. Eine Teilnehmende erhielt das folgende Ausgangsbild.



2. Sie hat dieses Bild so beschrieben:

“Schüssel Salat mit Champignons,



Tomaten, Grüner Salat und Löffel.”

Dann hat sie das Bild weitergegeben.

3. Die nächste Teilnehmende hat das folgende Bild basierend auf dieser Beschreibung gemalt:



4. Das Bild wurde nochmal weitergegeben und die nächste Teilnehmende hat dann diese



Beschreibung verfasst: „Eine
Salatschüssel mit Gemüse darin.

Daneben ein Löffel.“

So schnell kann es gehen, die Gabel wurde
zum Löffel!



Unsere Sozialen Medien

Bereits über 150 Follower auf [▶Instagram](#)
und [▶LinkedIn](#): wir sagen Danke!

Schauen Sie gerne mal vorbei, wir posten
regelmäßig zu:

- Veranstaltungen
- Selbsthilfe Gruppengründungen
- Fragen aus der Selbsthilfe
- Orientierungshilfen
- Ankündigungen



Das ist neu in 2025

Aufgepasst! Auch 2025 wird es wieder ein breites Angebot an Workshops, ob digital und in Ihrer Nähe, geben! Und zusätzlich wurden tolle Neuerungen überlegt, die das bestehende Angebot ergänzen.

Bleiben Sie also gespannt auf die nächsten Ankündigungen zu:

- Unserer Medienkompetenz-Sprechstunde für Selbsthilfeaktive
- Unseren Erklärvideos auf YouTube
- Unserer Social Media Orientierungshilfe für Selbsthilfegruppen
- Unserem Medienkompetenz Workshop-Marathon



Barrieren abbauen in Dokumenten als digitale Schulung

An dieser Stelle eine weitere tolle Ankündigung: Einige Selbsthilfeaktive hatten den Wunsch nach einem digitalen Workshop zum Thema “Barrieren abbauen in Dokumenten” geäußert. Wir freuen uns sehr über das Interesse an so einem wichtigen Schulungsthema! Deshalb starten wir mit dieser Schulung ins neue Jahr:

- Wann? Mittwoch, 29. Januar von 17 bis 19 Uhr
- Wo? Digital über Zoom



- Was kostet die Teilnahme? Die Teilnahme ist natürlich wie immer kostenlos.
- Wo kann ich mich anmelden? Sie können sich schon jetzt [▶hier](#) auf Eveeno anmelden.



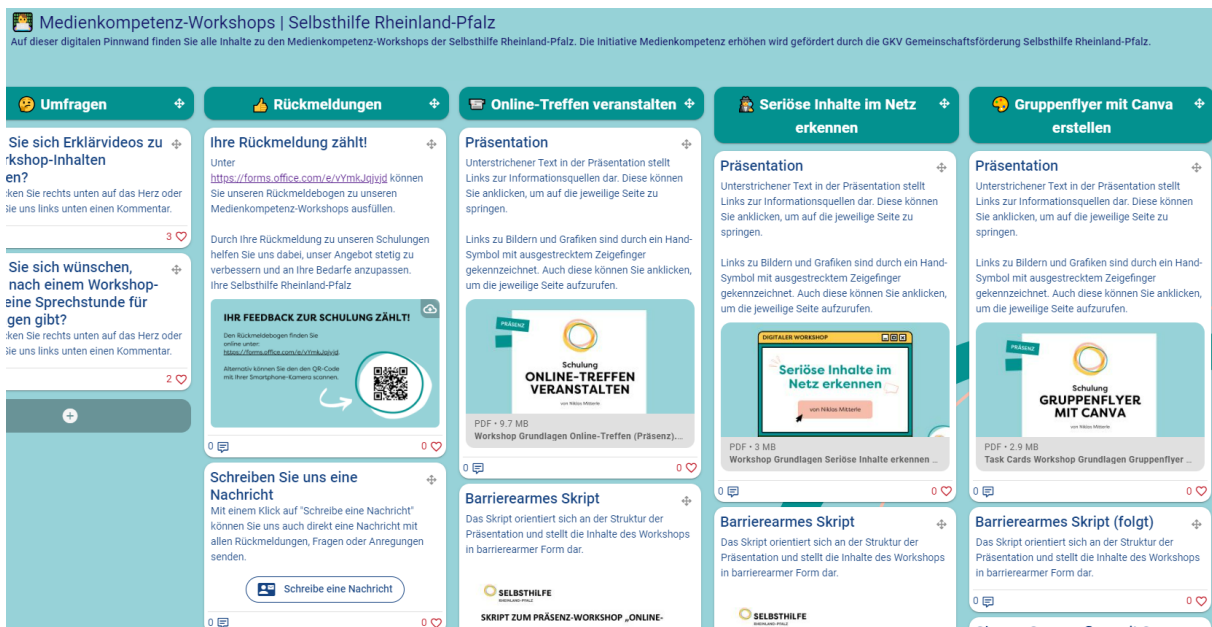
Mehr zur Initiative

Digitale Pinnwand

Über die [digitale Pinnwand auf Task](#)

[Cards](#) können alle Schulungsinhalte

jederzeit online eingesehen werden.



Feedback

Rückmeldungen zu unseren Schulungen können über das [▶ Formular in Microsoft Forms](#) abgegeben werden. Ihre Angaben sind natürlich freiwillig und anonym.



Ihr Feedback zur Schulung zählt!

Natürlich alles freiwillig und anonym!

Durch Ihre Rückmeldung zu unseren Schulungen helfen Sie uns dabei, unser Angebot stetig zu verbessern und an Ihre Bedarfe anzupassen.
Ihre Selbsthilfe Rheinland-Pfalz

Jetzt starten

SELBSTHILFE
RHEINLAND-PFALZ

Ansprechpartner

Sie haben eine Frage zum Thema Medienkompetenz in der Selbsthilfe Rheinland-Pfalz? Dann schreiben Sie gerne eine [▶Mail](#) an Jan Niklas Mitterle, Medienpädagoge und Ansprechpartner für Ihre Medienkompetenzfragen.



Bleiben Sie auf dem Laufenden

Über unsere Sozialen Medien:

▶ [Zu unserem Instagram Profil](#)

▶ [Zu unserer Facebook Seite](#)

▶ [Zu unserem LinkedIn Profil](#)



Förderer



Die Initiative wird gefördert durch die GKV
Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe
Rheinland-Pfalz.



Impressum

Kontakt- und Informationsstelle für
Selbsthilfe des Paritätischen
Landesverbands Rheinland-
Pfalz/Saarland e.V.

**KISS Mainz | DER PARITÄTISCHE
Selbsthilfezentrum**

Mainz

Parcusstraße 8

55116 Mainz

Leiterin: Elfi-Gül Hollweck

Telefon: 06131-210772

Telefon: 06131-210774

Telefax: 06131-210773

E-Mail: [▶info@kiss-mainz.de](mailto:info@kiss-mainz.de)

SELBSTHILFE

RHEINLAND-PFALZ



Sprechzeiten:

Montag: 15:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Dienstag bis Donnerstag: 09:00 Uhr bis
12:00 Uhr

Verantwortlich für den Inhalt:

Elfi-Gül Hollweck

KISS Mainz | DER PARITÄTISCHE

Selbsthilfezentrum



Newsletter abbestellen

Aufgrund der neuen Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO), die zum 25. Mai 2018 in Kraft getreten ist, weisen wir Sie hiermit auf Ihr Widerrufsrecht hin. Sie haben jederzeit das Recht, dem weiteren Erhalt von E-Mails zu widersprechen.

Sollten Sie von Ihrem Widerspruchsrecht Gebrauch machen wollen, informieren Sie uns bitte über folgende E-Mail-Adresse:

► info@kiss-mainz.de

