



SELBSTHILFE

RHEINLAND-PFALZ

Medienkompetenz

Newsletter 2. Halbjahr 2025

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

Das sind wir.....	3
Die Initiative	5
Schulungen.....	6
Social Media	14
Aktuelles	18
Danksagung.....	19
Wie es weitergeht.....	22
Förderer	27
Impressum.....	28
Newsletter abbestellen	30



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.



Schulungen

Eine Gruppenwebseite erstellen

Dieser Schulung wünschten sich

Selbsthilfeaktive am häufigsten.

Hier klärten wir auch für Technik-Neulinge
niedrigschwellig:

- Wie kommt eigentlich eine Seite ins Netz?
- Und wie kommen Inhalte auf diese Seite?



Künstliche Intelligenz und Selbsthilfe

In dieser Schulung entdeckten
Selbsthilfeaktive interaktiv die
Möglichkeiten und Grenzen von
Künstlicher Intelligenz in der Selbsthilfe.

Wir fragten: wie kann Künstliche
Intelligenz menschlich klingen ohne
menschlich zu sein?

So entdecken wir auch den besonderen
Wert, den menschliche Begegnungen
haben.



Social-Media-Videos leicht gemacht

Diese zusätzliche Mini-Schulung war Teil des [►Tages der offenen Tür](#) in den neuen Räumlichkeiten der SEKIS Trier.

Wir waren ausgestattet mit Aufnahme-Werkzeugen. Gäste konnten sich vor Ort informieren.

Interessierte hatten die Möglichkeit, Sicherheit mit der Technik zu gewinnen und Berührungs-Ängste abzubauen.

Hier konnten Teilnehmende selbst ausprobieren, wie ein Standlicht aufgebaut, ein Mikrofon angeschlossen und das eigene Smart-Phone zur Aufnahme-Kamera wird.



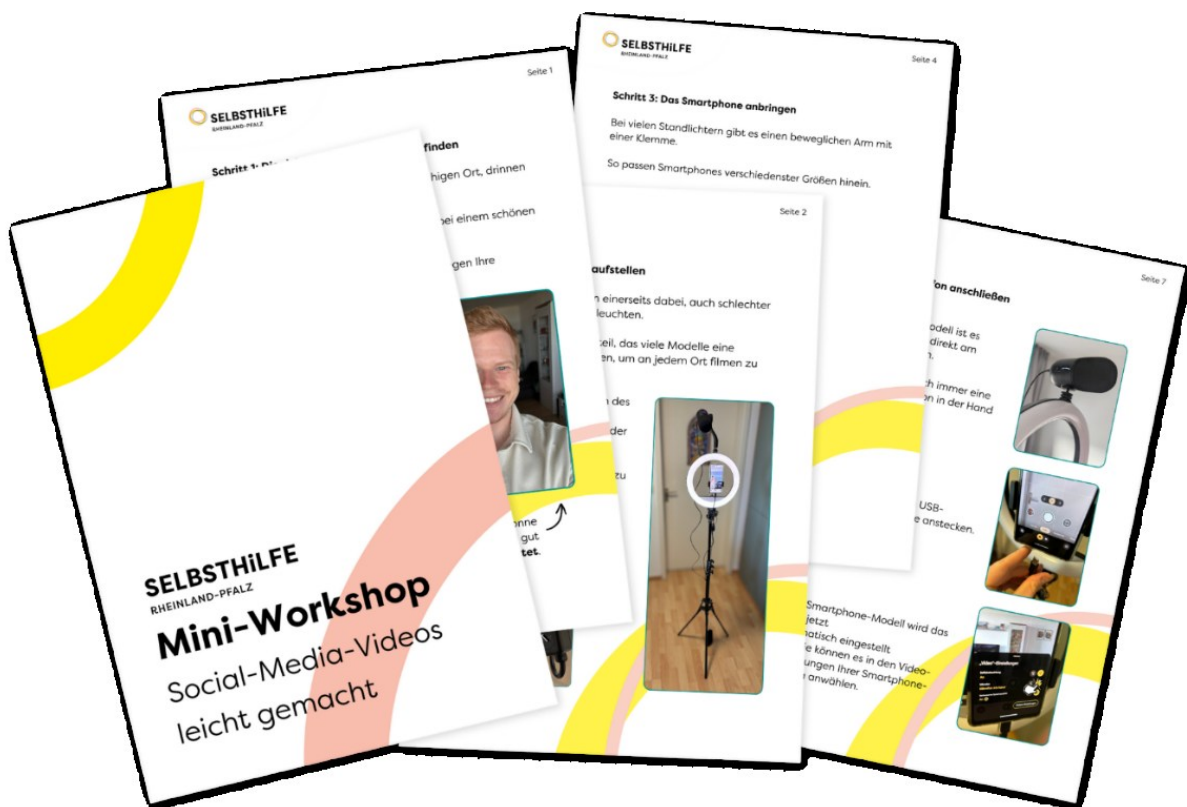
Die Kurzanleitung

Die Kurz-Anleitung zur Mini-Schulung

„Social-Media-Videos leicht gemacht“

finden Sie jetzt auf der [▶ Digitalen](#)

[Pinnwand der Medienkompetenz!](#)



Ein kleiner Rückblick

Schauen wir gemeinsam auf die letzten Jahre zurück, konnten 11 Schulungsthemen für die Selbsthilfe digital und in Präsenz realisiert werden.

Diese wurden kontinuierlich in engem Austausch und unter Mitwirkung der Selbsthilfe-Aktiven entwickelt.

So wurde sichergestellt, dass sich die angebotenen Themen am Alltag und den Herausforderungen der Selbsthilfe-Aktiven orientieren.



Die Themen

1. Seriöse Inhalte im Netz erkennen
2. Gruppenflyer mit Canva gestalten
3. Social-Media-Posts mit Canva gestalten
4. Social Media verstehen
5. Über Social Media für unsere Gruppe werben
6. Einen Gruppenpodcast erstellen
7. Barrieren abbauen in Dokumenten
8. Offener Treff für Technik-Einsteiger
9. Künstliche Intelligenz und Selbsthilfe
10. Eine Webseite für unsere Gruppe erstellen
11. Online-Treffen veranstalten



Rückmeldungen

Wir freuen uns sehr über die Rückmeldungen der Selbsthilfe-Aktiven zur Relevanz der Inhalte für ihr eigenes Engagement und die Umsetzbarkeit des Gelernten:

- 97 Prozent stimmten zu, dass sie wieder an einer unserer Schulungen teilnehmen würden.
- 94 Prozent stimmten zu, dass sie etwas für ihr Engagement dazugelernt haben.
- 88 Prozent stimmten zu, dass die Inhalte für sie relevant waren.



- 87 Prozent stimmten zu, dass sie sich kompetent fühlen, das Gelernte auch anzuwenden.



Social Media

#GarNichtMalSoSelten

Im November wurde die letzte Folge unserer Interviews vom Tag der Seltenen Erkrankungen 2025 in Mainz veröffentlicht.

Wir sagen nochmal Danke an alle Interviewpartnerinnen und Interview-Partner!

Ziel der Interviews war es, den Selbsthilfe-Aktiven der Seltenen zu mehr Sichtbarkeit zu verhelfen.

Der nächste Tag der Seltenen Erkrankungen findet am 27. Februar in Mainz statt.



Alle Interviews ansehen

Jetzt alle Interview-Folgen ansehen auf

► [Instagram](#), ► [Facebook](#) oder ► [LinkedIn](#)!



Ben will ein Haus in Web-Stadt bauen

Begleitend zu unserer Schulung “Eine Webseite für unsere Gruppe erstellen” wurde eine Beitrags-Serie in unseren Sozialen Medien veröffentlicht.

In dieser begleiten wir Ben, der ein Haus in Web-Stadt bauen möchte.

Oder wie wir sagen würden: eine Webseite im Netz veröffentlichen möchte.



Schwierige Begriffe einfach erklärt!

Ben macht komplexe Begriffe wie Hosts, Server, Domain, DNS oder SSL-Zertifikate am Beispiel des Hausbaus zugänglich.

Die ganze Serie finden Sie jetzt auf Instagram im [▶ Highlight "Webstadt"](#).



Aktuelles

Unser Online-Magazin SELFi

Kennen Sie schon unser Online-Magazin?

Hier lernen Sie Menschen kennen, die sich in Selbsthilfe-Gruppen engagieren und erfahren mehr über die Arbeit in den Selbsthilfe-Kontaktstellen.

Jetzt lesen unter: [▶selfi-rlp.de](https://selfi-rlp.de)



Danksagung

*Danke für 3 Jahre Medienkompetenz
in der Selbsthilfe!*

Nach drei ereignisreichen Jahren ist das erste Kapitel in der Medienkompetenz-Förderung der Selbsthilfe-Engagierten in Rheinland-Pfalz abgeschlossen.

Gemeinsam haben wir den Stein ins Rollen gebracht.

Ausdrücklicher Dank gilt der GKV

Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe

Rheinland-Pfalz, durch deren Förderung die Initiative erst möglich wurde.



Verabschiedung unseres Medien- Pädagogen

Mit dem Abschluss der Initiative verabschiedet sich unser Medien-Pädagoge Niklas Mitterle.



“Die Arbeit für und mit der Selbsthilfe war für mich eine ganz besondere Erfahrung. Es ist immer noch überwältigend, welches Engagement Selbsthilfe-Aktive für andere und auch ihre eigene Weiterbildung aufbringen. Ich bin dankbar für alle, die ich durch die Schulungen kennenlernen durfte.”



Wie es weitergeht

*Alle Materialien der digitalen
Pinnwand weiter verfügbar*

Besonderen Stellenwert hat es, alle Schulungs-Inhalte weiterhin niedrigschwellig zur Verfügung zu stellen. Daher wurden alle Schulungs-Materialien auf unsere [►Medienkompetenz-Seite](#) umgezogen.

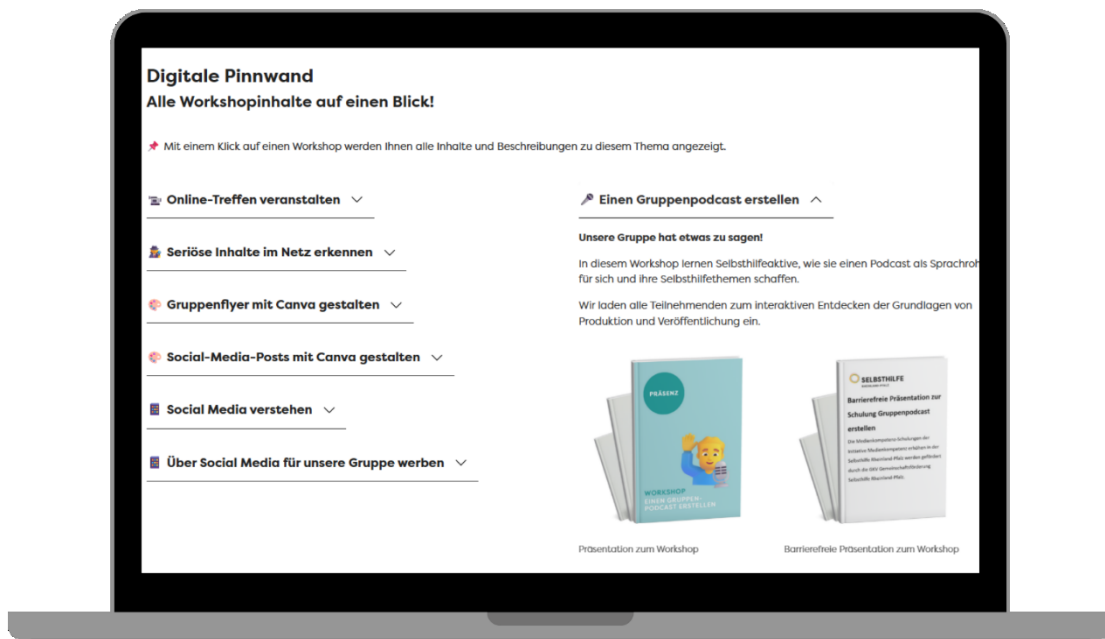
So ist es Selbsthilfe-Aktiven möglich, sich auch in Zukunft zu digitalen Themen in der Selbsthilfe weiterzubilden.



Hier finden Sie alle Schulungs-Inhalte

Alle Schulungs-Inhalte finden Sie jetzt auf

[▶selbsthilfe-rlp.de/medienkompetenz.](https://selbsthilfe-rlp.de/medienkompetenz)



*Sie haben eine Frage zu digitalen
Medien in der Selbsthilfe?*

Die Beraterinnen und Berater Ihrer
Selbsthilfe-Kontaktstelle sind auch
weiterhin für Sie da.

Lassen Sie uns sprechen!

Während unserer Sprechzeiten erreichen
Sie uns telefonisch für alle Fragen rund um
die Medienkompetenz.



Unsere Sprechzeiten

Hier finden Sie die telefonischen Sprechzeiten Ihrer Kontaktstelle:

- ▶ [Sprechzeiten der KISS Mainz](#)
- ▶ [Sprechzeiten der SEKIS Trier](#)
- ▶ [Sprechzeiten der WeKISS](#)
- ▶ [Sprechzeiten der KISS Pfalz](#)



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](mailto:info@kiss-mainz.de)

