

Ausgabe Sommer 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 Wes-
terwald und Stadt Koblenz



In dieser Ausgabe der WeKISS-Zeit lesen Sie:

Inhaltsverzeichnis

Grußwort	4
Sommergruß	5
Aktuelles aus der Selbsthilfe	
Ihre Themen in der WeKISS-Zeit.....	6
Digitale Räume für Ihre Selbsthilfegruppen-Treffen.....	6
Virtuelle Treffen „Trau Dich“- Digitale Beratung für Einsteiger*innen.....	6
Save the Date-WeKISS „30 Jahre mittendrin“	7
Bundesweite Aktionswoche Alkohol - Selbsthilfe stellte sich vor.....	7
Symposium Selbsthilfeforschung und Patient*innenpartizipation vom 09.09.2022 bis zum 10.09.2022 in Freiburg	8
Der Selbsthilfebuss kommt	9
Jahrestagung der Angstselbsthilfe in München	9
Freude verbreiten im Ahrtal: Wie Clowns Kindern helfen	10
Ausstellung und Filmvorführung zum Welttag der Suizidprävention in Westerburg	11
26. Seniorensommerfest-Älter werden mit Laune	13
Neues aus den Selbsthilfegruppen	14
Treffen der Regionalgruppe RLP Nord der Selbsthilfeinitiative mpn-netzwerk e.V. in Helferskirchen wird nachgeholt	20
Datenaktualisierungsbogen	22
Vorankündigung zu "Selbsthilfe im Dialog"	23
Rückblende Rheinland-Pfalz Tag.....	23
Austausch- und Informationsabend zum Thema Selbsthilfe für von Long COVID Betroffene und deren Angehörige	24
Podcast „Selbsthilfegruppen – Was bringt der Austausch unter Betroffenen?“	25
Jahrestermine 2022.....	26
Aktuelles aus der Pflegeselbsthilfe	
Neues aus der Pflegeselbsthilfe	27
Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe - Gemeinsam leichter durchs Leben	31
Auszeit im Online-Pflegecafé.....	32
Mitstreiter:innen gesucht	33
Kampagne: Ich bewege mich- mir geht es gut!	34
Hinweise für die pflegerische Versorgung und Schutzmaßnahmen für ältere Menschen in den heißen Sommermonaten	35

Save the Date: 28.10.22 Tag der offenen Tür zum 5-jährigen Bestehen der PflegeSelbsthilfe	35
--	----

Männer/Frauen/Divers

Männerberatungsnetz	37
Willkommen in der "Villa Vielfalt"!	37

Parität

Pressemitteilungen des PARITÄTISCHEN Landesverbandes	39
Appartements für Menschen mit Handicap sind überaus beliebt und nachgefragt	39
Sozialminister Schweitzer und Spitzenverbände der Freien Wohlfahrtspflege in Rheinland- Pfalz bringen partnerschaftliche Zusammenarbeit in einer Absichtserklärung weiter voran	40

Allgemeines

Barrierefrei reisen	43
Allianz gegen Gewalt	43
Neues Informations-Angebot zu Long Covid online	43
Engagementpreis 80plus	43
Neue Ausbildungsrunde bei den ehrenamtlichen Westerwälder Clowndoktoren	44
Hilfe in Notsituationen – Notrufnummern.....	45

Impressum

Kontakt und Impressum.....	46
WeKISS DER PARITÄTISCHE	46
Pflegeselbsthilfe	46
WeKISS Zeit abbestellen	47

Grußwort

Liebe LeserInnen, liebe FreundInnen der Selbsthilfe, sehr geehrte Damen und Herren,
es ist soweit – die Sommerausgabe der WeKISS-Zeit ist da.

Wer an den Sommer denkt, dem kommen sicherlich diese oder ähnliche Begriffe in den Sinn: Freibad, Sonnencreme, Eis essen, Blumenwiese, Erdbeeren, Flip-Flops, Grillen, Licht, Wärme, Barfußgehen, lange Draußen sein, laue Sommernächte. Für viele, ist der Sommer mit einem Gefühl der Leichtigkeit verbunden. Wir wünschen Ihnen und uns etwas von der Leichtigkeit überallhin mitnehmen zu können.

In der vorliegenden Ausgabe der WeKISS-Zeit gibt es Neues aus der Selbsthilfe, der Pflege-Selbsthilfe, von den Clowndoktoren, dem Ehrenamt, der selbsthilfegestützten Seniorenarbeit sowie Informationen zu Angeboten und Veranstaltungen im Gesundheits- und Selbsthilfebereich.

Ein besonderes Highlight in diesem Jahr ist der 3(1). Geburtstag der WeKISS. Seit über 30 Jahren mit Ihnen und Euch fest verbunden, mittendrin und fester Bestandteil einer starken Gemeinschaft. Getreu dem Motto: „Du allein schaffst es, aber Du schaffst es nicht allein“, begehen wir am 07. Oktober den runden Geburtstag der WeKISS. Nähere Informationen folgen in Kürze.

Ihre Elfi-Gül Hollweck und das Team der WeKISS

Martina Best, Vanessa Hastrich, Sumaya Bohmerich, Yvonne Theiss, Ilka Brec,

Sylvia Wawrzisnki-Schmidt, Moritz Schlenbäcker

Sommergruß

„Mische ein bisschen Torheit in dein ernsthaftes Tun und Trachten! Albernheiten im rechten Moment sind etwas ganz Köstliches.“

Horaz



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.

Digitale Räume für Ihre Selbsthilfegruppen-Treffen

Ihre Gruppe möchte sich digital per **Videokonferenz** treffen? Sie haben jedoch keinen Anbieter oder kein Programm für Ihre **Online-Treffen**? Sprechen Sie uns an, wir stellen Ihnen gerne einen digitalen Raum zur Verfügung. Telefonisch unter 02663 / 2540 oder per E-Mail info@wekiss.de.

Virtuelle Treffen „Trau Dich“- Digitale Beratung für Einsteiger*innen

Für **Einsteiger*innen** zum Thema „Virtuelle Treffen“ bietet die WeKISS Probierstunden zu diesem Thema an, um „startklar“ zu werden.

Wir geben Ihnen die Möglichkeit, eine **Probierstunde** in Anspruch zu nehmen, um Ihnen den Einstieg zu erleichtern, Hemmungen abzubauen und sicherer im **Umgang mit den virtuellen Gegebenheiten** zu werden.

Was erwartet mich in der Probierstunde?

- Hinweise auf technische Voraussetzungen
- Hinweise auf das Handling (z. B. wie verschicke ich einen Einladungslink, wie logge ich mich usw.)
- Hinweise zum Thema Datenschutz
- Klärung Ihrer Fragen bzw. Was benötigen Sie?

Haben Sie keine Angst vor Neuem, wir sind für Sie da und unterstützen Sie.

Einen Termin zur Probierstunde, können Sie telefonisch unter der Rufnummer **02663-25 40** der Selbsthilfekontaktstelle vereinbaren.

Sollten während der terminlich vereinbarten Teststunde Probleme auftreten, sind wir parallel telefonisch für Sie erreichbar.

Save the Date-WeKISS „30 Jahre mittendrin“

Freitag, den 07.10.2022 12:00–17:00 Uhr Stöffelpark, 57647 Enspel

Die WeKISS ist 30 Jahre jung geworden.

Bitte das Datum vormerken! Eine Einladung an alle Selbsthilfeaktiven mit Programm folgt.

Voranmeldung unter <https://www.selbsthilfe-rlp.de/wekiss/aktuelles/termine> möglich.

Bundesweite Aktionswoche Alkohol - Selbsthilfe stellte sich vor

„Schon mal Selbsthilfe probiert?“ Unter diesem Motto nahm die Westerwälder Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (WeKISS) an der diesjährigen bundesweiten Aktionswoche Alkohol teil, um über die örtlichen Möglichkeiten der Sucht-Selbsthilfe zu informieren.

Zum Markttag in Westerburg am Mittwoch, den 18.05.2022 kamen zahlreiche Interessierte, um mit Vertretern der Selbsthilfekontaktstelle sowie Engagierten aus der Sucht-Selbsthilfe ins Gespräch zu kommen, sich zum Thema Sucht und Selbsthilfe zu informieren und auch die ein oder andere persönliche Erfahrung zu teilen. Wer mochte, genoss dazu einen gut gekühlten alkoholfreien Cocktail.

Die Aktionswoche Alkohol 2022- initiiert von der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS) und dem Blauen Kreuz Deutschland e.V. (BKD) - fand vom 14. bis 22. Mai statt. Mit Veranstaltungen und Aktionen im ganzen Bundesgebiet informierten tausende Einrichtungen und Engagierte auf vielfältige Art und Weise zum Thema Alkohol und luden zum Nachdenken über den Konsum ein.

Der thematische Schwerpunkt lag in diesem Jahr im Bereich der Sucht-Selbsthilfe: Was ist Sucht-Selbsthilfe? Was kann sie leisten? Wer kann an einer Sucht-Selbsthilfegruppe teilnehmen? Wo findet man eine Sucht-Selbsthilfegruppe? Wie kann man die Sucht-Selbsthilfe unterstützen? Aus diesem Anlass beteiligte sich die Selbsthilfekontaktstelle WeKISS gemeinsam mit Stellvertretern der Sucht-Selbsthilfe, der Selbsthilfegruppe Freundeskreis

Westerwald - Gruppe Westerburg an der Aktionswoche, um die Arbeit der Sucht-Selbsthilfe vorzustellen.

Alkoholkonsum ist hierzulande so normal, dass man eher auffällt, wenn man nicht trinkt. Problematischer Umgang mit Alkohol oder eine Suchterkrankung bleiben hingegen oft lange unbemerkt. Die Selbsthilfe ist hier eine ganz wichtige Anlaufstelle und bietet Austausch auf Augenhöhe für Betroffene und Angehörige.

Das Thema Alkoholkonsum oder Sucht ist für viele mit Scham behaftet. Gerade zur Enttabuisierung ist die Arbeit und die öffentliche Präsenz der Sucht-Selbsthilfe wichtig. Informieren, Angebote machen, Möglichkeiten aufzeigen, Einladen, Erfahrungen austauschen, positive Veränderungen anvisieren, den Weg dorthin beschreiten und Weggefährten zu haben, die einen dabei begleiten können, - dass macht die Selbsthilfe so stark und wichtig.



Foto: Freundeskreis Westerwald (Ellen Weyer und Brunhilde)

WeKISS (Vanessa Hastrich und Moritz Schlenbäcker)

Symposium Selbsthilfeforschung und Patient*innenpartizipation vom 09.09.2022 bis zum 10.09.2022 in Freiburg

Die Selbsthilfegruppe Angehörige bei Krebs aus Boppard nimmt im September diesen Jahres an einem wissenschaftlichen Symposium zum Thema Selbsthilfeforschung und

Patient*innenpartizipation teil. Weitere Informationen zum Symposium finden Sie unter <https://www.uniklinik-freiburg.de/anmeldung-veranstaltungen/symposium-selbsthilfeformation.html>

Der Selbsthilfebuss kommt

Ab dem **02.09.2022** startet der Selbsthilfebuss seine Tour im Beratungsgebiet der WeKISS. Ziel der Bus Tour ist es, möglichst viele Menschen zu erreichen.

Menschen sollen die Möglichkeit haben zu erleben, dass Selbsthilfe etwas Positives ist und sowohl Betroffene und Angehörige erleichtern kann. Der Auftakt wird in **Montabaur** auf dem großen Markt stattfinden.

Als erfahrene Sozialpädagogin freut sich Jutta Leonhardt auf die SELBSTHILFEBUS TOUR in Rheinland-Pfalz. Sie leitet die Tour vor Ort und ist offen für Gespräche und einen informativen und beratenden Austausch in Unternehmen und an öffentlichen Plätzen in ganz Rheinland-Pfalz.

Weitere Informationen unter finden Sie unter: <https://www.selbsthilfe-rlp.de/wekiss/aktuelles/nachrichten/der-selbsthilfebuss-kommt-3-131>



Jahrestagung der Angstselbsthilfe in München

In der Zeit vom 11. bis zum 13. November, veranstaltet die Deutsche Angst-Hilfe e. V. eine Jahrestagung. Geplant sind u.a. Fach- wie auch Peer-Vorträge, Lesungen, Schulungs- und Fortbildungsangebote. Die Teilnahme wird virtuell und in Präsenz möglich sein. Ein detailliertes Programm durch den Verein folgt.

<https://www.angstselbsthilfe.de/>

Freude verbreiten im Ahrtal: Wie Clowns Kindern helfen

Der neue Podcast von „who cares“ der Aktion Deutschland Hilft (Folge 16) ist diesmal zu Besuch bei den Westerwälder Clowndoktoren der WeKISS. Sie treffen Ute Hildebrandt in ihrer Rolle als Dr. Molli Lakrizze. Die Clowndoktorin ist bei dem Interview mit ihren Kolleginnen beim Osterfest in Rech im Ahrtal. Sie erzählt in dem Podcast u.a. von ihren Erlebnissen und wie sie Clowndoktor geworden ist.

Hier kann der Podcast in voller Länge aufgerufen werden:

<https://whocares.podigee.io/19-flut-ahrtal-clowns>

und in der Mediathek der Aktion Deutschland hilft auf der Internetseite

www.aktion-deutschland-hilft.de .

Ausstellung und Filmvorführung zum Welttag der Suizidprävention in Westerburg

Die AGUS-Selbsthilfegruppe Region Westerwald lädt zur Ausstellung und Filmvorführung ein. Nähere Informationen dazu finden Sie hier im abgedruckten Flyer:

**Ausstellung zum Welttag der Suizidprävention
vom 10. – 16. September 2022
Pfarrer-Ninck-Haus Westerburg**

SUIZID

**KEINE TRAUER WIE JEDE ANDERE
Gegen die Mauer des Schweigens**

Der Eintritt ist kostenlos!

**Eröffnungsveranstaltung
10. September 15:00 Uhr**

Mittwoch, 14.09.2022, 19:30 Uhr
Filmvorführung „Bruder Jakob,
schläfst du noch?“

**Ausstellungszeiten:
12.–16.09.2022
Mo.- Mi. u.Fr. von 9:00 – 12:30 Uhr
und nach Vereinbarung**

AGUS-Selbsthilfegruppe Region Westerwald
Tel. 0152 256 412 62 www.montabaur.agus-selbsthilfe.de

**„Suizid – keine Trauer wie jede andere.
Gegen die Mauer des Schweigens“**

Suizid ein Tabuthema? Tabu heißt: über etwas wird nicht gesprochen. Und so gewinnt das Unausgesprochene Macht über uns. Wenn wir es zur Sprache bringen können, geschieht das Gegenteil, es verliert an seiner lebensbedrohlichen Gewalt.

Die Ausstellung wurde konzipiert, um die Todesart Suizid und die Trauer danach ins öffentliche Bewusstsein zu bringen, zu informieren und zu enttabuisieren. Die Bilder von Carlo Nordloh, Berlin, und Sharky Zhi, Shanghai, beide Künstler sind selbst Betroffene, geben beeindruckende Einblicke in die Gefühlswelt Angehöriger um Suizid.

Die Ausstellung bietet Informationen für all jene, die sich aus beruflichen oder ganz persönlichen Gründen mit dem Tabuthema Suizid auseinandersetzen.

Sie soll dazu beitragen, die Situation der Hinterbliebenen kennen zu lernen und mehr über die Möglichkeiten einer hilfreichen Unterstützung zu erfahren.

Ausstellungszeiten: Sa.10.09.2022 von 15.00 – 17:30 Uhr,
12. – 16.09.2022, Mo. – Mi. u. Fr. von 9:00 – 12:30 Uhr
und nach Vereinbarung

Ausstellungsort: Pfarrer-Nink-Haus, Danziger Str. 7, 56457 Westerburg

Mi. 14.09.2022, 19:30 Uhr Filmvorführung „Bruder Jakob, schläfst du noch?“
Der Film zeigt die Geschichte von vier Brüdern, deren fünfter Bruder Suizid beging und die sich auf eine gemeinsame Reise auf die Suche nach dem WARUM machen.

Weitere Informationen und individuelle Besichtigungstermine:

AGUS - Selbsthilfegruppe
„Trauer nach Suizid“ Region Westerwald
Tel. 0152 256 412 62



WWW.AGUS-SELBSTHILFE.DE

AGUS
Angehörige am Suizid

26. Seniorensommerfest – Älter werden mit Laune

Moderiert wird das abwechslungsreiche Fest und Bühnenprogramm von Sven Hieronymus. Auch neben der Bühne bieten wir bunte Aktionen und Informationsstände zu Themen wie Gesundheit, Bewegung und Sicherheit. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich über Selbsthilfe-Themen und weitere interessante Angebote der Stadt Mainz zu informieren. Auch dieses Jahr wird für Speis und Trank bestens gesorgt sein.

Weitere Informationen folgen.




Neues aus den Selbsthilfegruppen

Diese Selbsthilfegruppen suchen Interessierte.

Die hier aufgeführten Selbsthilfegruppen befinden sich in Gründung, haben sich kürzlich gegründet oder sie bestehen schon länger und möchten sich gerne erweitern. Sie möchten, dass Ihre Gruppe hier aufgeführt wird? - Sprechen Sie uns an: 02663 -2540 oder info@wekiss.de

NAME DER GRUPPE:	Selbsthilfegruppe Anonyme Sex- und Liebessucht Koblenz
BESCHREIBUNG	<p>In Gründung</p> <p>Die Gruppe möchte ihre Erfahrungen zum Thema Sex- und Liebessucht miteinander teilen, sich motivieren und Mut zu sprechen zukünftiges Verhalten zu überdenken. Der Gruppe ist es wichtig, dass jeder Teilnehmende nur für sich spricht. Die Gruppentreffen finden in einem vertraulichen Rahmen statt. Ziel der Selbsthilfegruppe soll sein, über den gegenseitigen Austausch eigene Wege im Umgang mit der Sucht zu finden und das Bewusstsein zum eigenen Ich zu entdecken.</p>
ZEIT UND ORT	<p>Gründungstermin am 28.07.2022 um 19:00 Uhr.</p> <p>Zukünftige Treffen, finden jeden Donnerstag von 19:00 Uhr 21:00 Uhr statt.</p>
KONTAKT	<p>Nähere Informationen bei WeKISS Westerburg DER PARITÄTISCHE Tel.: 02663-2540 E-Mail unter info@wekiss.de</p>

<p>NAME DER GRUPPE:</p>	<p>Selbsthilfegruppe Angehörige bei Krebs</p>
<p>BESCHREIBUNG</p> 	<p>Suchen Interessierte</p> <p>Miteinander zu sprechen, ist etwas Alltägliches, das häufig automatisch und ohne viel Nachdenken geschieht. Geht es jedoch um eine Krebserkrankung und das, was damit verbunden ist, wird es herausfordernd für alle Beteiligten. Betroffene und Angehörige zeigen sich ähnlich stark belastet. Häufig verändert diese Belastung das Beziehungsgefüge in der Familie. Insbesondere die Beziehung von Paaren zueinander kann in ihrer Stabilität bedroht sein. Auf längere Sicht kann es problematisch werden, wenn nur noch die Belastung der Betroffenen im Vordergrund steht und die der Angehörigen daneben keinen Raum mehr findet.</p>
<p>ZEIT UND ORT</p>	<p>Treffen finden immer am 2. Dienstag in jedem ungeraden Monat in Präsenz oder Online statt.</p> <p>Treffpunkt für Präsenztreffen: Mittelrhein-Klinik Bad Salzig in Boppard.</p>
<p>KONTAKT</p>	<p>Nähere Informationen bei WeKISS Westerburg DER PARITÄTISCHE Tel.: 02663-2540 E-Mail unter info@wekiss.de</p>

NAME DER GRUPPE:	Selbsthilfegruppe Adipositas Altenkirchen
BESCHREIBUNG 	Suchen Interessierte <p>Jeder fünfte Deutsche leidet bereits heute an krankhaftem Übergewicht - und die Tendenz ist weiter steigend. Häufig sind Frustration und soziale Isolation unangenehme Begleiterscheinungen der Krankheit Adipositas.</p> <p>In unserer Gruppe, möchten wir unsere Erfahrungen austauschen und gemeinsam Lösungswege finden, um unsere Lebenssituation langfristig zu verbessern.</p>
ZEIT UND ORT	Die Gruppe hat sich am 10.05.2022 gegründet und trifft sich jeden 2. Dienstag im Monat um 17:30 Uhr im Mehrgenerationenhaus in Altenkirchen.
KONTAKT	<p>Nähere Informationen bei WeKISS Westerburg DER PARITÄTISCHE Tel.: 02663-2540 E-Mail unter info@wekiss.de</p>

NAME DER GRUPPE:	MPN - Regionalgruppe RLP-Nord (Helferskirchen)
BESCHREIBUNG	<p>Suchen Interessierte</p> <p>Der Begriff Myeloproliferative Neoplasien (MPN) bezeichnet eine Gruppe von Erkrankungen, deren gemeinsames Merkmal eine gesteigerte Produktion von Blutzellen ist.</p> <p>Betroffene und Angehörige haben die Möglichkeit sich mit anderen über den Umgang mit Essenzieller Thrombozythämie (ET), Polycythaemia vera (PV) und Primärer Myelofibrose (PMF) auszutauschen und gemeinsam Wege zu finden, die körperlichen, seelischen und sozialen Folgen der Erkrankung besser zu bewältigen.</p>
ZEIT UND ORT	<p>Jährlich finden mehrere Treffen im Westerwald statt.</p> <p>Das nächste Treffen findet am Sonntag, den 17.07.2022 von 15:00 – 17:30 Uhr im Helperich-Treff in 56244, Helferskirchen statt. Um Anmeldung wird gebeten.</p>
KONTAKT	<p>Nähere Informationen bei WeKISS Westerburg DER PARITÄTISCHE Tel.: 02663-2540 E-Mail unter info@wekiss.de</p>

NAME DER GRUPPE:	Selbsthilfegruppe für Angehörige von Kindern mit fetalem Alkoholsyndrom
BESCHREIBUNG	<p>Suchen Interessierte</p> <p>Kinder mit fetalem Alkoholsyndrom sind häufig verhaltensauffällig und stellen ihre Angehörigen immer wieder vor</p>



Herausforderungen. Dies ist eine Belastung für die ganze Familie. Viele Fragen, Ängste und Zweifel ergeben sich.

In unserer Selbsthilfegruppe wollen wir uns gemeinsam unterstützen und nach hilfreichen Strategien suchen, die bei der Bewältigung von Herausforderungen helfen können.

Hier gibt es einen Raum, in dem wir unsere Sorgen ansprechen können und uns gegenseitig von unseren Erfahrungen berichten.

ZEIT UND ORT

Jeden 1. Dienstag im Monat, 18:00 Uhr im
 Mehrgenerationenhaus "Mittendrin"
 Wilhelmstr. 10, 57610 Altenkirchen

KONTAKT

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

NAME DER GRUPPE:

Selfin - Überlastung, Burnout, Depression, Angst, Panikattacken

BESCHREIBUNG



Suchen Interessierte ab September

Die Selbsthilfegruppe „Selfin“ sucht nach positiver Weiterentwicklung einiger Teilnehmer*innen neue Interessent*innen, die sich mit Gleichgesinnten austauschen, mit Rat und Tat zur Seite stehen und sich gegenseitig aufbauen. Die Treffen finden aktuell immer noch online statt, aber die Gruppe hat sich auch schon persönlich kennengelernt. Die Teilnahme an der Selbsthilfegruppe ist vertraulich und kostenfrei.

ZEIT UND ORT	Jeden Donnerstag von 17:30 Uhr bis 19:00 Uhr (virtuell)
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	<p>Neue Gruppe-Suchen Interessierte</p> <p>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.</p>
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

Treffen der Regionalgruppe RLP Nord der Selbsthilfeinitiative mpn-netzwerk e.V. in Helferskirchen wird nachgeholt

Austausch für Menschen mit Myeloproliferative Neoplasien - seltenen Knochenmarkserkrankungen

Der Name wirkt fast unaussprechlich - „Myeloproliferative Neoplasien“ (MPN). Die Diagnose sorgt meist für Ratlosigkeit und ein Gefühl großer Verunsicherung. „Was für eine Erkrankung ist das eigentlich?“, „Wie wird die Erkrankung mein Leben verändern?“, „Bin ich allein mit meiner Krankheit?“, „An wen kann ich mich wenden?“. Mit diesen und ähnlichen Fragen sind Betroffene und Angehörige konfrontiert.

Mit Myeloproliferativen Neoplasien – kurz MPN – werden **seltene Erkrankungen des Knochenmarks** bezeichnet. Dabei werden die blutbildenden Zellen im Knochenmark in übermäßiger Menge produziert. Zu den häufigen Formen der MPN zählen die essentielle Thrombozythämie (ET), die Polyzythämia vera (PV), die primäre Myelofibrose (PMF). Die Symptome sind vielfältig und entwickeln sich häufig sehr langsam, weswegen eine Diagnose oft im Rahmen von routinemäßigen Blutuntersuchungen gestellt wird.

„Als ich 2009 die Diagnose erhielt, traf mich dies wie viele andere gänzlich unvorbereitet.“, so eine Betroffene aus der Region Westerwald. Bei der Recherche im Internet habe sie zunächst nur entmutigende Informationen gefunden. Dann entdeckte sie die Selbsthilfeinitiative für Menschen mit Myeloproliferativen Neoplasien. Das sogenannte „mpn-Netzwerk“ setzt sich dafür ein, Betroffene und Angehörige miteinander zu vernetzen. „Viele intensive Gespräche mit anderen Betroffenen haben mir geholfen, meine Erkrankung zu akzeptieren und meinen Blick nach vorne zu richten.“

Um auch anderen den direkten Austausch zu ermöglichen, gründete sie 2016 die **Regionalgruppe Rheinland-Pfalz Nord** des mpn-Netzwerks. Jährlich finden mehrere **Treffen im Westerwald** statt. Zu den Treffen kommen auch Menschen aus anderen Bundesländern. Es werden aber auch gezielt Menschen aus dem nördlichen Rheinland-Pfalz angesprochen. Die Treffen helfen, bestehende Kontakte zu vertiefen und neue zu knüpfen. Betroffene, die keinen Internetzugang haben oder kein Forum nutzen möchten, haben hier die Möglichkeit, sich persönlich auszutauschen.

Eine Teilnehmerin der Selbsthilfegruppe beschreibt ihre Erfahrungen so: „Nach 15-jähriger

medikamentöser Behandlung musste ich mich auf eine Stammzellentransplantation einstellen. Zu der Zeit fand ich die Selbsthilfegruppe. Dort merkte ich, dass es auch andere Betroffene gab. Diese Menschen gaben mir und meinem Mann Infos, Tipps und Sicherheit. Sie begleiteten mich auf dem Weg zur Transplantation. Mit den Menschen in der Selbsthilfegruppe verbindet mich mittlerweile eine echte Freundschaft.“

Das für den 17.07.2022 geplante Treffen musste leider ausfallen, soll aber nachgeholt werden. Der Termin wird noch bekannt gegeben. Weitere Information und Kontakt zur Gruppe unter <https://www.mpn-netzwerk.de/> oder regionalgruppe-rlp-nord@mpn-netzwerk.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/Pflege-selbsthilfegruppen 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!

Vorankündigung zu "Selbsthilfe im Dialog"

Folgende Veranstaltungen wird es in diesem Jahr geben:

23.09.2022 in Koblenz und am 30.09.2022 in Saarbrücken

Diesjähriges Motto: Selbsthilfe im Aufbruch.

Nähere Informationen folgen.

Anmelden können Sie sich schon jetzt unter:

<https://www.selbsthilfe-rlp.de/kiss-mainz/aktuelles/seminare/termine>



Rückblende Rheinland-Pfalz Tag

In diesem Jahr fand vom 20. bis 22. Mai 2022 der diesjährige Rheinland-Pfalz Tag in Mainz statt. Rund Fünfzig Selbsthilfegruppen und Einrichtungen waren in diesen Tagen auf der Selbsthilfemeile vertreten. Der jährliche Rheinland-Pfalz Tag bot auch in diesem Jahr wieder eine tolle Gelegenheit, um die Selbsthilfe nach außen zu tragen und eröffnete die Chance möglichst viele interessierte Menschen zu erreichen und über bestehende Angebote zu informieren.

Die Stimmung der Menschen war ausgelassen und die Freude über ein persönliches Zusammensein deutlich spürbar.

Für gute Laune sorgte nicht nur das sonnige Wetter, auch das musikalische Bühnenprogramm, welches auch zum Tanzen animierte, begeisterte zahlreiche Menschen. Der Rheinland-Pfalz Tag begrüßte insgesamt über 300.000 BesucherInnen.

Austausch- und Informationsabend zum Thema Selbsthilfe für von Long COVID Betroffene und deren Angehörige

Einige Betroffene, die an Covid-19 erkrankt waren, müssen sich mit gesundheitlichen Langzeitfolgen der Viruserkrankung auseinandersetzen. Die Folgen können den Alltag Betroffener stark beeinträchtigen. Tätigkeiten, die vor der Erkrankung noch selbstverständlich erledigt werden konnten, können durch die Erkrankung eine erhebliche Belastung darstellen. Die Langzeitfolgen umfassen die körperliche, geistige und psychische Gesundheit. Häufige Symptome sind unter anderem Erschöpfung, Abgeschlagenheit, Kurzatmigkeit, Konzentrationschwächen, Muskelschmerzen, depressive Verstimmungen oder Ängstlichkeit.

Die Nachfrage nach Angeboten für Betroffene und deren Angehörige ist gestiegen. Dies macht sich auch in der Häufigkeit der Anfragen nach Selbsthilfegruppen zum Thema Long-Covid bei der Selbsthilfekontaktstelle WeKISS bemerkbar. „Das Interesse an Selbsthilfegruppen für an Long-Covid Erkrankte ist deutlich spürbar. Vielerorts haben sich bereits Selbsthilfegruppen dazu gegründet. Von den Hilfesuchenden, die sich bei uns gemeldet haben, konnte sich bisher noch keine der Personen vorstellen, eine Selbsthilfegruppe ins Leben zu rufen.“, so eine Mitarbeiterin der WeKISS.

Am **Dienstag, den 20.09.2022** veranstaltet die WeKISS daher einen **Austausch- und Informationsabend** für Betroffene von Long-Covid und deren Angehörige. Neben Informationen zum Thema Gründung und Arbeit einer Selbsthilfegruppe sollen die Teilnehmer:innen auch die Möglichkeit haben, direkt ins Gespräch zu kommen.

„In einer Selbsthilfegruppe trifft man auf Menschen in ähnlichen Lebenslagen. Eine ganz wichtige Erfahrung ist, dass man mit seiner Situation nicht alleine ist. Im Austausch auf Augenhöhe tauscht man Informationen und Tipps aus und entwickelt Wege, um Probleme im Alltag zu bewältigen und positive Veränderungen für sich herbeizuführen.“, so die Mitarbeiterin der WeKISS.

Informationen zur Veranstaltung

Datum: 20.09.2022

Uhrzeit: 18:00 bis 20:00 Uhr

Treffpunkt: Burgmannenhaus, Neustraße 40, 56457 Westerburg

Freie Plätze: 12, Mindestanzahl Anmeldungen: 5

Anmeldungen sind demnächst über die Homepage der WeKISS www.wekiss.de möglich.

Telefonische Anmeldungen nimmt die WeKISS unter der Rufnummer 02663-2540 entgegen.

Podcast „Selbsthilfegruppen – Was bringt der Austausch unter Betroffenen?“

Im SWR2 ist im Juni ein Podcast mit dem Thema „Selbsthilfegruppen – Was bringt der Austausch unter Betroffenen?“ erschienen. Wer sich den Podcast anhören möchte findet diesen unter folgendem Link:

<https://www.swr.de/swr2/wissen/selbsthilfegruppen-was-bringt-der-austausch-unter-betroffenen-100.html> (Letzter Aufruf 08.07.2022)

Jahrestermine 2022

Planung nach heutigem Stand

Datum	Veranstaltung
02.09.2022	Auftaktveranstaltung Selbsthilfe Bus in Montabaur
04.09.2022	Seniorensommerfest in Mainz
23.09.2022	Selbsthilfe im Dialog in Koblenz
30.09.2022	Selbsthilfe im Dialog in Saarbrücken
03.09.2022- 11.09.2022	Bundesweite Selbsthilfeweche „Aktionswoche Selbsthilfe“
07.10.2022	Jubiläum WeKISS „30 Jahre mittendrin“
28.10.2022	Fünf Jahre Pflegeselbsthilfe
2022	Gesamttreffen

Neues aus der Pflegeselbsthilfe

NAME DER GRUPPE:	Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige
BESCHREIBUNG	<p>Suchen Interessierte</p> <p>Die Pflegesituation zu Hause oder die Begleitung eines pflegebedürftigen Angehörigen oder Nahestehenden erfordert ein hohes Maß an Eigeninitiative. In der Gruppe können Sie Erfahrungen austauschen, Hilfs- und Unterstützungsmöglichkeiten aufzeigen und sich gegenseitig Kraft und Mut zusprechen.</p>
ZEIT UND ORT	<p>Am 2. Mittwoch im Monat um 14.30 Uhr in Horhausen. Die Teilnahme ist kostenlos und vertraulich. Bitte vorher bei Herrn Schuster anfragen, ob die Termine bleiben.</p> <p>Treffpunkt: Kaplan-Dasbach-Haus in 56593 Horhausen</p>
KONTAKT	<p>Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe der WeKISS Tel. 0 2 6 63 – 91 66 85 E-Mail: pflegeselbsthilfe@wekiss.de</p>

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

NAME DER GRUPPE:	Angehörigengruppe der Alzheimer Gesellschaft nördliches Rheinland-Pfalz, Mayen
BESCHREIBUNG	<p>Suchen Interessierte</p> <p>Dem Ehepartner, dem Elternteil in seiner Demenz zur Seite zu stehen, erfordert sehr viel Kraft, hohen Zeitaufwand, viel Umgang mit Bürokratie und stellt neben 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.</p>
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	<p>Nähere Informationen bei Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe der WeKISS, Tel. 0 26 63 - 91 66 85 E-Mail: pflegeselbsthilfe@wekiss.de</p>

NAME DER GRUPPE:	Aktiv sein trotz und mit Demenz, Mayen
BESCHREIBUNG	<p>Suchen Interessierte</p> <p>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.</p> <p>Wir laden Sie und Ihren Angehörigen zu dem monatlich stattfindenden Bewegungstraining in der Pfarrbegegnungsstätte Herz Jesu, Burgrieden in Mayen ein.</p> <p>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.</p>
ZEIT UND ORT	Treffen finden 1x im Monat jeweils mittwochs statt
KONTAKT	<p>Nähere Informationen bei</p> <p>Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe der WeKISS,</p> <p>Tel. 0 26 63 - 91 66 85</p> <p>E-Mail: pflugeselbsthilfe@wekiss.de</p>

Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe - Gemeinsam leichter durchs Le- ben



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

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

Weggemeinschaften für Pflegebedürftige und pflegende Angehörige

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

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

Die Mitarbeiterinnen unterstützen bei:

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

Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe Rheinland-Pfalz

Sylvia Wawrzinski-Schmidt und Ilka Brec
Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe Westerbürg
c/o WeKISS
Marktplatz 6
56457 Westerbürg

Tel.: 0 26 63 / 91 66 85

E-Mail: pflugeselbsthilfe@wekiss.de

Pflege-Selbsthilfegruppen werden in Rheinland-Pfalz mit dem Ziel gefördert, pflegende Angehörige zu entlasten. Im Mittelpunkt steht das Thema Pflege und so treffen sich Pflegebedürftige und/oder pflegende An- und Zugehörige gefördert nach **§ 45 SGB XI** in Abgrenzung zur gesundheitsbezogenen Selbsthilfe (nach § 20 SGB V). Eine Förderung ist Möglich ist für Pflege-Selbsthilfegruppen eine Förderung von bis zu 1.200 € im Jahr. Sie wird getragen durch das Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie RLP und die gesetzlichen sowie privaten Pflegekassen.



Auszeit im Online-Pflegecafé

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

Das **nächste Pflegecafé** findet am **Mittwoch, den 31.08.2022 um 15 Uhr** statt.

Anmelden können Sie sich hier: <https://www.pflugeselbsthilfe-rlp.de/aktuelles/termine-westerwald/termin-westerwald-einzelansicht/einladung-zum-online-pflegecafe-wirtuell-61>

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

Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe

c/o WeKISS

Marktplatz 6

56457 Westerburg

Tel. 0 26 63/ 91 66 85

E-Mail: pflugeselbsthilfe@wekiss.de

Mitstreiter:innen gesucht

Werden Sie In-Gang-Setzer*in

Sie suchen eine neue Herausforderung?

Sie möchten Menschen begleiten und Gemeinschaft stiften?



Unser Angebot:

Eine interessante Aufgabe als Wegbegleiter*in für Pflege-Selbsthilfegruppen – mit fachlicher Schulung und Begleitung

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

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

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

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

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

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

<p>Ihre Ansprechpartnerin für das In-Gang - Setzer/in Projekt:</p> <p>Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe c/o WeKISS</p> <p>Ilka Brec Marktplatz 6 56457 Westerburg</p>	<p>Tel.: 02663 – 91 66 85 pflageselbsthilfe@wekiss.de</p>
--	---

Kampagne: Ich bewege mich- mir geht es gut!

Schulung zur Bewegungsbegleiterin oder Bewegungsbegleiter

2022 werden die Schulungen zur Bewegungsbegleiterin oder zum Bewegungsbegleiter vom Rhein Hessischen Turnerbund (RhTB), der Landesvereinigung für ländliche Erwachsenenbildung in RLP e.V. (LEB) mit den Landfrauenverbänden Rheinland-Pfalz sowie Gastgeberinnen und Gastgebern auf kommunaler Ebene umgesetzt.

Die Schulungen bestehen aus einem zweitägigen Programm mit Theorie- und Praxiseinheiten, in denen alle nötigen Informationen zur Planung und Durchführung einer Bewegungsgruppe vermittelt werden. Im Rahmen der GKV-Projektförderung können sie für Teilnehmende kostenfrei angeboten werden.

Dauer: Die Schulung umfasst insgesamt 16 Übungseinheiten (ÜE), pro Tag beträgt die Schulungsdauer i.d.R. acht Zeitstunden inkl. Pausen.

Zu den Schulungsinhalten gehören u.a.

- Vorstellung der Materialien im Bewegungstrolley

- Anleitung von Übungen und Spielen mit den Materialien im Bewegungstrolley
- Alltagskompetenzen und Erhalt der Selbstständigkeit
- typische Beschwerden und Erkrankungen im Alter
- Sicherheitsaspekte
- positive und motivierende Kommunikation

Termin: 03.- 04. 2022

Ort: Elben – Kreis Altenkirchen

Anmeldung: über die Homepage der Landeszentrale für Gesundheitsförderung

in Rheinland-Pfalz e.V. - <https://www.lzg-rlp.de/de/schulungen.html>

Hinweise für die pflegerische Versorgung und Schutzmaßnahmen für ältere Menschen in den heißen Sommermonaten

Empfehlungen für Interventionsmaßnahmen bei anhaltenden Hitzeperioden können Sie auf der Homepage des Ministeriums für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung unter den folgenden Links abrufen:

Informationen zum Umgang mit Hitze für Pflegeeinrichtungen: <https://s.rlp.de/s4e59>

Informationen zum Umgang mit Hitze für ältere Menschen: <https://s.rlp.de/Su2rt>

Save the Date: 28.10.22 Tag der offenen Tür zum 5-jährigen Bestehen der PflegeSelbsthilfe

Es gibt etwas zu feiern! Die Pflegeselbsthilfe wird 5 Jahre alt. Daher findet am 28.10 von 11.00 bis 17.00 Uhr ein Tag der offenen Tür in den Räumlichkeiten der WeKISS und der PflegeSelbsthilfe in Westerburg statt.



Neben der Möglichkeit, sich über die Arbeit der PflegeSelbsthilfe zu informieren und sich mit den pädagogischen Mitarbeiterinnen auszutauschen, wird es auch eine eine Ausstellung mit Cartoons zum Thema Demenz geben. Der Graphiker, Cartoonist und Schriftsteller Peter Gaymann zeichnet seit 2013 jedes Jahr einen Kalender „DEMENSCH“ mit humoristischen Cartoons zu den Themen Älter werden und Demenz. Einige dieser Bilder werden am Tag der offenen Tür in einer Ausstellung zu sehen sein.

Zudem gibt es einen Vortrag von Frau Heike Kautz, Pflegeexpertin (B.Sc.), Fachkraft für Gerontopsychiatrie und Fachkraft für Palliative Care mit dem Titel „Pflege von Angehörigen – Gefangen in Emotionen“. Frau Kautz wird auch nach ihrem Vortrag für einen Austausch zur Verfügung stehen.

Tragen Sie sich den Termin schon einmal in Ihren Kalender ein, wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Männerberatungsnetz

Schnelle Hilfe bei der Suche nach Beratungsangeboten für Jungen, Männer und Väter bietet die Webseite <http://www.maennerberatungsnetz.de>.

Männerberatung umfasst Beratungsangebote, die Männer als Zielgruppe ansprechen, auf Männerbelange spezialisiert sind oder die ein professioneller Umgang mit männlichen Rollenbildern und Stereotypen auszeichnet.

Quelle: www.maennerberatungsnetz.de

Das Angebot wird durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend gefördert.

Willkommen in der "Villa Vielfalt"!

Fachinformation

Der Arbeiter-Samariter-Bund NRW (ASB), der Paritätische Gesamtverband und der Lesben- und Schwulenverband Deutschland (LSVD) eröffnen am 16. Mai 2022 die Website der "Villa Vielfalt", einem gemeinsamen Onlineprojekt für Respekt, Akzeptanz und Solidarität.

Das Online-Projekt tritt die Nachfolge der "Virtual Pride Parade 2021" an, die im vergangenen Jahr breite und positive Resonanz erfahren hat.

Die Verbände zeigen mit der gemeinsamen Aktion Flagge für Vielfalt, Respekt, Akzeptanz und Solidarität und stellen viele Informationen aus dem queeren Spektrum zur Verfügung. Zudem möchten die Organisationen mit der Aktion die Aufmerksamkeit auf den Internationalen Tag gegen Homo-, Bi-, Inter- und Transfeindlichkeit (IDAHOBIT) am 17. Mai 2022, den Deutschen Diversity-Tag am 31. Mai 2022 und die Christopher-Street-Day-Demonstrationen von Frühsommer bis Herbst 2022 richten, die landauf und landab stattfinden werden.

Besucher*innen können auf der Homepage der "Villa Vielfalt" insgesamt 40 Zimmer "besuchen", die von Organisationen aus dem Vielfaltsspektrum "bewohnt" werden. Zudem werden Projekte vorgestellt und Infos zu Vielfaltsthemen bereitgestellt. Mit einem Klick auf die bunten Fenster der "Villa Vielfalt" öffnen sich Pop-up-Menüs, über die Texte, Bildergalerien und Filme abgerufen werden können.

Der ASB, der Paritätische Gesamtverband und der LSVD wünschen viel Spaß – aber auch nachdenkliche Momente – bei einem Rundgang durch die "Villa Vielfalt", die ab 16. Mai 2022 unter www.villa-vielfalt.de besucht werden kann.

Quelle: <https://www.der-paritaetische.de/alle-meldungen/willkommen-in-der-villa-vielfalt/>

Pressemitteilungen des PARITÄTISCHEN Landesverbandes

Appartements für Menschen mit Handicap sind überaus beliebt und nachgefragt

Der Eppelborner Bürgermeister Dr. Andreas Feld hat zu einem Pressetermin geladen, um über ein enorm erfolgreiches Projekt in seiner Gemeinde zu berichten. Bereits vor anderthalb Jahren, am 1. November 2020, konnten zwölf zusätzliche Wohneinheiten „Am alten Kino“ an die neuen Mieter*innen übergeben werden. Leider war damals aufgrund der Corona-Situation keine offizielle Feier möglich und so wollte man es sich dennoch nicht nehmen lassen, noch einmal auf die Entstehung dieses besonderen Projektes zurückzuschauen.

Die 12 „neuen“ Wohneinheiten, die in Zusammenarbeit mit der Gemeinde, dem Träger, der GFA mbh und der Gemeinnützigen Gesellschaft für Paritätische Sozialarbeit gps umgesetzt wurden, konnten nach einer Bauzeit von ca. 15 Monaten an interessierte Mieter mit Betreuungsbedarf übergeben werden, das heißt Vollbelegung direkt mit Eröffnung der neuen

Wohnungen. Die Wohneinheiten sind zwischen 40 qm und 62 qm groß und die geplanten Baukosten lagen bei über einer Million Euro (nur für die 12 Wohnungen). Alle Wohneinheiten sowie Zugänge, sind barrierefrei und durch den vorhandenen Aufzug schwellenfrei zu erreichen.

Der ambulante Pflegedienst und der Fachdienst Selbstbestimmtes Wohnen der gps sind direkt vor Ort angesiedelt. Der Fachdienst Selbstbestimmtes Wohnen bietet erwachsenen Menschen mit einer körperlichen oder geistigen Behinderung und einer psychischen Erkrankung ambulante Eingliederungshilfen saarlandweit an. Ziel der ambulanten Hilfe ist es, dem Menschen eine eigenständige Lebensführung und soziale Teilhabe am Leben in der Gemeinschaft zu eröffnen und zu erhalten.

Auch die Aktion Mensch unterstützt das Projekt vor Ort - Ziel ist es, selbstbestimmtes Wohnen und Leben von Menschen mit Behinderungen und einem hohen Unterstützungsbedarf auf Dauer sicherzustellen.



Bernadette Hiery-Spaniol, Geschäftsführerin der Gemeinnützigen Gesellschaft für Paritätische Sozialarbeit gps, betont: „In den vergangenen 20 Jahren konnten wir im Saarland 85 barrierefreie und zentral gelegene Wohnungen für Menschen mit Handicap schaffen. Diese gemeindeintegrierten Wohnformen, wie die in Eppelborn, ermöglichen den Mietern nicht nur bei Bedarf auf die ambulanten Hilfen in den Bereichen Beratung, Begleitung, Assistenz, Pflege und Hauswirtschaft zurückzugreifen, sondern diese Wohnform bietet ihnen gleichzeitig die Möglichkeit, die für jeden Menschen immens wichtige Selbstständigkeit zu bewahren“.

„Wir sind sehr glücklich, dass unser Angebot hier in Eppelborn so gut angenommen wird. Dies zeigt, dass die Nachfrage nach barrierefreiem Wohnraum im Saarland ungebrochen hoch bleibt und so werden wir auch in Zukunft versuchen, unser Angebot weiter auszubauen.“, sagt Gaby Schäfer, Vorsitzende des Paritätischen Rheinland-Pfalz | Saarland.

Sozialminister Schweitzer und Spitzenverbände der Freien Wohlfahrtspflege in Rheinland-Pfalz bringen partnerschaftliche Zusammenarbeit in einer Absichtserklärung weiter voran

Mit der am 17.05.2022 in Mainz unterzeichneten Absichtserklärung bekräftigen die Spitzenverbände der Freien Wohlfahrtspflege Rheinland-Pfalz und das rheinland-pfälzische Sozialministerium das gemeinsame Verständnis, die partnerschaftliche Zusammenarbeit weiter voranzubringen. Sie wurde unterzeichnet von Sozialminister Alexander Schweitzer und der Vorsitzenden der LIGA der Freien Wohlfahrtspflege in Rheinland-Pfalz, Anke Marzi, stellvertretend für die zwölf rheinland-pfälzischen Spitzenverbände. Das Ministerium für Arbeit,

Soziales, Transformation und Digitalisierung unterstützt die Spitzenverbände der Freien Wohlfahrtspflege mit einem jährlichen Zuschuss in Höhe von rund einer Million Euro pro Jahr. Die im so genannten Letter of Intent beschriebenen Merkmale, Aufgaben und Leistungen der Freien Wohlfahrtspflege begründen die Sonderstellung der Wohlfahrtsverbände und bilden den Rahmen für die Förderung des Landes Rheinland-Pfalz. Beide betonen darin den Gedanken der Verantwortungspartnerschaft. Sozialminister Alexander Schweitzer betonte: „Die Freie Wohlfahrtspflege muss dauerhaft leistungsfähig bleiben, um eine



flächendeckende und wohnortnahe Daseinsvorsorge sicherzustellen – gerade in diesen schwierigen Zeiten. Nur gemeinsam war es möglich, in der Task-Force Corona erfolgreich zu arbeiten und beispielsweise Schutzrüstungen für Einrichtungen der Pflege oder Eingliederungshilfe zu beschaffen.

Auch die Weiterentwicklung der Wohnungslosenhilfe ist ein gemeinsamer Schwerpunkt der Zusammenarbeit. Mit dem neuen Ansatz Housing First wollen wir zusammen mit den Verbänden der Freien Wohlfahrtspflege einen neuen Weg in Rheinland-Pfalz erproben, um Menschen ein selbstbestimmtes Leben in ihren eigenen vier Wänden zu sichern. Ich bin sehr froh, dass wir die Zusammenarbeit auf dieser Grundlage weiter konsequent vorantreiben.“

Anke Marzi betonte: „Die Politik hat heute ein wichtiges Signal gesetzt, dass die Freie Wohlfahrtspflege ein unverzichtbarer Partner in Rheinland-Pfalz ist und sie die entsprechenden Rahmenbedingungen dafür setzt.“

Die Freie Wohlfahrtspflege erbringt für das Land und für die Kommunen wesentliche soziale Leistungen. Dazu gehören beispielsweise die bedarfsgerechte Beratung, Begleitung und Unterstützung für Menschen als auch die Organisation von Ehrenamt. Darüber hinaus ist die Freie Wohlfahrtspflege auch anwaltliche Interessensvertretung für Rat- und Hilfesuchende.

Die konkreten Leistungen der Freien Wohlfahrtspflege sind insoweit besonders, da der Markt diese alleine nicht bietet. Die praktizierte Solidarität und die Mildtätigkeit sind nur zwei Beispiele, die dies zeigen. Damit trägt die Freie Wohlfahrtspflege einen großen Anteil an der solidarischen Gesellschaft, die den Zusammenhalt der Menschen im Land ermöglicht und den Gedanken des sozialen Ausgleichs aufrechterhält. Die vorrangige Wahrnehmung dieser Aufgaben durch die Freie Wohlfahrtspflege im Rahmen des bestehenden Subsidiaritätsprinzips hat sich seit Jahrzehnten bewährt. „Mit der heute abgeschlossenen Absichts- und Grundsatzvereinbarung wird die Kooperation auf eine neue Ebene gestellt“, so Schweitzer.

Der Letter of Intent vom Sozialministerium und der Liga der Freien Wohlfahrtspflege ist abrufbar auf der Internetseite unter <https://s.rlp.de/ZsUFc> .



Hintergrund

In Rheinland-Pfalz sind die Verbände der Freien Wohlfahrtspflege in der „LIGA der Freien Wohlfahrtspflege in Rheinland-Pfalz e.V.“ organisiert. Sie verstehen sich als sozialpolitische Mitgestalter und Lobbyisten für benachteiligte Menschen. Sie setzen sich für menschenwürdige Lebens- und Arbeitsbedingungen und eine gerechte Gesellschaft ein. Das gemeinsame Ziel der Wohlfahrtsverbände ist die Sicherung und Weiterentwicklung der sozialen Arbeit durch gemeinschaftliche Initiativen und sozialpolitische Aktivitäten.

Die LIGA der Spitzenverbände der Freien Wohlfahrtspflege im Lande Rheinland-Pfalz besteht seit 1950. Sie ist eine freiwillige, dem Gemeinwohl verpflichtete und pluralistisch zusammengesetzte Arbeitsgemeinschaft. Sie besteht aus fünf freigemeinnützigen Verbandsgruppen, die insgesamt zwölf Mitgliedsverbände umfassen. Neben den Spitzenverbänden der Arbeiterwohlfahrt in Rheinland-Pfalz, den Spitzenverbänden des Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverbandes in Rheinland-Pfalz, des Verbandes des Deutschen Roten Kreuzes und der Spitzenverbände der Diakonie in Rheinland-Pfalz sind die Spitzenverbände der Caritas in Rheinland-Pfalz auch Mitglied der LIGA. Hauptarbeitsfelder der LIGA sind: Hilfen für Menschen mit Behinderungen, Hilfen für Kinder, Jugendliche und Familien, Hilfen für Benachteiligte und Fragen der sozialen Sicherung sowie der Demografische Wandel.

Als soziale Dienstleister unterhalten die Wohlfahrtsverbände zwei Drittel aller Heime und Einrichtungen in der Alten-, Behinderten-, Wohnungslosen- und Jugendhilfe, aber auch zahlreiche teilstationäre und ambulante Dienste sowie viele Beratungsstellen. Insgesamt werden circa drei Viertel aller sozialen Hilfen in Rheinland-Pfalz von Freien Trägern angeboten.

Außerdem werden knapp 170.000 hauptamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und 100.000 ehrenamtliche Helferinnen und Helfer von den LIGA Verbänden in Rheinland-Pfalz beschäftigt und eingesetzt.

Barrierefrei reisen

Auf der Homepage <https://reisen-fuer-alle.de/> finden Sie geprüfte und zertifizierte Angebote für Urlaub und Ausflüge in Deutschland. Menschen mit Behinderungen oder Mobilitätseinschränkungen können sich hier einen Überblick verschaffen. Die Angebote sind mit entsprechenden Symbolen nach dem bundesweiten Kennzeichnungssystem „Reisen für Alle“ markiert.

Gefördert durch das Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz

Allianz gegen Gewalt

Am 13.09.2022 findet in Berlin eine Workshopkonferenz **„Gemeinsam stark! Allianz gegen Gewalt und Vernachlässigung und deren Folgen“** statt. Organisiert wird die Konferenz von dem Bundesministerium für Bildung und Forschung geförderten Forschungsnetzwerk „Verhaltensstörungen im Zusammenhang mit Gewalt, Vernachlässigung, Misshandlung und Missbrauch in Kindheit und Jugend“.

Weitere Informationen erhalten Sie auf der Homepage: <https://www.allianz-gegen-gewalt.de/home>

Neues Informations-Angebot zu Long Covid online

Im neuen Online-Fachportal hat die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) umfassende und gesicherte Informationen zu Long Covid zusammengestellt. Diese können über den Link www.longcovid-info.de abgerufen werden.

Engagementpreis 80plus

Der Engagementpreis ist eine Auszeichnung für bürgerschaftliches Engagement im hohen Alter. Vorgeschlagen werden können Personen, die im Jahr 2022 80 Jahre alt werden oder älter sind. Bewerbungsschluss ist der 30.09.2022.

Weitere Informationen und Bewerbungsmöglichkeiten über <https://www.stiftung-pro-alter.de/aktuelles/engagementpreis-80plus/>

Neue Ausbildungsrunde bei den ehrenamtlichen Westerwälder Clowndoktoren

Die Westerwälder Clowndoktoren sind eine Ehrenamtsinitiative der WeKISS I DER PARITÄTISCHE (Westerwälder Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe). Sie besteht bereits seit 2002 und besucht mit ihren Clowndoktoren erkrankte Kinder, deren Eltern und Geschwister, Hilfebedürftige und Senior:innen in Krankenhäusern, Seniorenheimen und sozialtherapeutischen Einrichtungen in der Region nördliches Rheinland-Pfalz.

Im nächsten Jahr startet wieder eine neue Ausbildungsrunde zum Clowndoktor. Wer Interesse an der Mitarbeit bei den ehrenamtlichen Westerwälder Clowndoktoren hat, kann sich gerne für weitere Informationen an das Clowndoktorenbüro der WeKISS wenden: Telefon: 02663/9153912; E-Mail: clowndoktoren@wekiss.de

Hilfe in Notsituationen – Notrufnummern

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

Polizei	110
Feuerwehr	112
Rettungsdienst	112
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116 117
Häusliche Gewalt gegen Frauen	08000-116 016
Häusliche Gewalt gegen Männer	0800-123 99 00
Hilfe bei sexualisierter Gewalt	0800-22 55 530
„Nummer gegen Kummer“ (für Kinder und Jugendliche)	116 111
„Nummer gegen Kummer“ - Elterntelefon	0800-111 0 555
Hilfe für Opfer von Straftaten	116 006
Telefon-Seelsorge	0800-111 0 111 oder 0800-111 0 222

Kontakt und Impressum

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

WeKISS | DER PARITÄTISCHE

Marktplatz 6,
56457 Westerburg

Leiterin: Elfi-Gül Hollweck

Telefon: 02663-2540

Telefax: 02663-2667

E-Mail: info@wekiss.de

Pflegeselbsthilfe

Marktplatz 6
56457 Westerburg

Telefon: 0 26 63- 91 66 85

Telefax: 02663-2667

E-Mail: pflegeselbsthilfe@wekiss.de

Sprechzeiten:

Montag 14:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Dienstag 09:00 Uhr bis 12:00 Uhr

Mittwoch 09:00 Uhr bis 14:00 Uhr

Donnerstag 09:00 Uhr bis 14:00 Uhr

Verantwortlich für den Inhalt:

Elfi-Gül Hollweck
WeKISS | DER PARITÄTISCHE
Marktplatz 6
56457 Westerburg
Telefon: 02663-2540
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