

Ausgabe Frühjahr 2023

# 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:***

## **Inhaltsverzeichnis**

.....	1
Grußwort .....	6
Frühlingsgruß .....	7
<b>Aktuelles aus der Selbsthilfe</b>	
Ihre Themen in der WeKISS-Zeit .....	8
Faltblatt: Hilfe nach Covid-19 .....	8
Gruppenkonto für Selbsthilfegruppen .....	8
Neugründung der Selbsthilfegruppe Long-/ Post-Covid und Post-Vac-Syndrom in Koblenz .....	9
Gegen die „ruhelosen Beine“ .....	10
Neue Mitarbeiterin in der Selbsthilfe .....	11
Gesundheitsmesse Bad Marienberg .....	12
Neues aus den Selbsthilfegruppen .....	12
Datenaktualisierung .....	17
Jahrestermine 2023 .....	18
<b>Aktuelles aus der PflegeSelbsthilfe</b>	
Neues aus der PflegeSelbsthilfe .....	20
Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe – Gemeinsam leichter durchs Leben .....	25
Vortragsreihe „Pflege zu Hause“ .....	26
<b>Seniorenarbeit</b>	
Aufruf zur Teilnahme am Fotowettbewerb „VielfALT“ zum Leben im Alter .....	29
Menschen mit Demenz durch Musik unterstützen .....	29

## **KISS Ahr**

Ahr Treff Selbsthilfe – Nachmittagskaffee und mehr .....	30
Selbsthilfegruppe zum Thema „Depression“ in Bad Neuenahr gegründet .....	30
Neue Mitarbeiterin für die psychosoziale Nachsorge im Ahrtal – KISS Ahr .....	31

## **Neues aus den Freiwilligenagenturen**

Freiwilligenagentur „FEE Hachenburg“ in der Schwanenpassage eröffnet.....	33
Gut zu wissen! Jetzt für ein Ehrenamt registrieren .....	34
Save the Date: Digitaler Engel.....	35
Ehrenamtliche Mitarbeiter:innen gesucht .....	35

## **Ehrenamtliche Westerwälder Clowndoktoren**

Neue Ausbildungsrunde ist gestartet .....	37
Spenden tut gut .....	37

## **Männer/ Frauen/ Divers**

Die queeren Opfer der Nazi-Diktatur in das kollektive Gedächtnis holen.....	39
Informations- und Austauschabend zum Thema Sexualisierte Gewalt .....	39
Väterauszeit.....	40

## **Parität**

Pressemitteilungen des PARITÄTISCHEN Gesamt- und Landesverbands .....	41
#EchtGut – Vorfahrt für Gemeinnützigkeit .....	41
Energiekrise: Erwerbslosenverein Tacheles e.V. und Paritätischer starten Aufklärungs- und Unterstützungskampagne für Betroffene hoher Energiekosten	41

## **Allgemeines**

Neue Schulbox der „Nummer gegen Kummer“ für junge Menschen mit Behinderungen .....	43
Zwei Filme über Aphasie.....	43

Hertie-Preis für Engagement und Selbsthilfe.....	44
Hilfe in Notsituationen – Notrufnummern .....	44
<b>Impressum</b>	
Kontakt und Impressum .....	46
WeKISS-Zeit abbestellen .....	47

## Grußwort

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

Die vorliegende Ausgabe der WeKISS-Zeit steht ganz unter dem Motto: Wandel. Entsprechend einem Zitat von Vincent van Gogh: „Wandlung ist notwendig wie die Erneuerung der Blätter im Frühling“, hat sich auch die WeKISS-Zeit ein wenig gewandelt.

In unseren neuen Rubriken halten wir Sie zu unseren Projekten auf dem aktuellen Stand. So erfahren Sie bspw. mehr zu der Vortragsreihe „Pflege zu Hause“ der PflegeSelbsthilfe oder auch den Aktivitäten der KISS Ahr. Passend zum Frühling befinden sich auch bei der WeKISS einige Dinge im Entstehungsprozess. Unter anderem können wir von einigen neu gegründeten Selbsthilfegruppen berichten.

Mit viel Stolz möchten wir in dieser Ausgabe auch von der Eröffnung der Freiwilligenagentur der FEE Hachenburg in der Schwanenpassage berichten. Im Zuge dessen stellen wir Ihnen auch die Mitarbeiterin der WeKISS vor, die Sie vor Ort zu den Sprechzeiten antreffen können.

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

Ihre Elfi-Gül Hollweck und das Team der WeKISS

Sumaya Bohmerich, Ilka Brec, Sarah Frank, Vanessa Hastrich, Annette Münster,  
Anna-Lena Plaza Mateos, Stefanie Schardt, Moritz Schlenbäcker, Yvonne Theiß,  
Sylvia Wawrzisnki-Schmidt

# Frühlingsgruß

Wandlung ist notwendig

Wie die Erneuerung der Blätter im Frühling

- Vincent van Gogh -



Bild von: Pixabay

## 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](mailto:info@wekiss.de).

## Faltblatt: Hilfe nach Covid-19

Die NAKOS-Übersicht zu Corona-Selbsthilfegruppen umfasst insgesamt 164 örtliche Selbsthilfegruppen, fünf regionale Initiativen sowie drei bundesweite Netzwerke. Corona-Selbsthilfe – das sind überwiegend Menschen, die an Long-Covid oder Post-Covid erkrankt sind und sich darüber austauschen möchten. Darüber hinaus gibt es Zusammenschlüsse zu psychosozialen Anliegen wie zum Beispiel trauernde Angehörige.

Weitere Informationen unter: <https://www.nakos.de/data/Materialien/2022/NAKOS-Faltblatt-Hilfe-nach-Covid-19.pdf>

## Gruppenkonto für Selbsthilfegruppen

Gemeinsam und demokratisch Geld verwalten mit einem Gemeinschaftskonto. Diese Möglichkeit stellt u.a. die Elinor GmbH bereit, die ein kostengünstiges Gruppenkontomodell anbietet.

Nähere Informationen gibt's bei der NAKOS unter folgendem Link: <https://www.nakos.de/aktuelles/nachrichten/key@9097>



## Neugründung der Selbsthilfegruppe Long-/Post-Covid und Post-Vac-Syndrom in Koblenz

Am 02.03.23 von 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr traf sich erstmalig die neue Long-Covid Selbsthilfegruppe an der Liebfrauenkirche 20 „Alte Feuerwache“ DRK Haus der Begegnung in Koblenz. In der Selbsthilfegruppe werden Erfahrungen mit Ärzten, Reha Kliniken und Behörden ausgetauscht. Die Gruppe möchte sich gemeinsam Hilfestellungen bei Anträgen geben und gemeinsam Strategien entwickeln, um den Alltag mit Langzeitfolgen besser bewältigen zu können.

Interessierte sind herzlich willkommen und können sich mit der Gruppe oder der Selbsthilfekontaktstelle WeKISS in Verbindung setzen:

E-Mail der Selbsthilfegruppe: [SHG-LongCovid@web.de](mailto:SHG-LongCovid@web.de), Gruppenhandy 01522-8118959, oder

Selbsthilfekontaktstelle WeKISS | DER PARITÄTISCHE telefonisch unter 02663-2540 (Sprechzeiten montags 14-18 Uhr, dienstags 9-12 Uhr, mittwochs und donnerstags 9-14 Uhr) oder per Mail unter [info@wekiss.de](mailto:info@wekiss.de) erreichbar.

Der Besuch der Selbsthilfegruppe ist freiwillig, vertraulich und kostenlos.

Den Beitrag vom SWR zum Gründungsabend können Sie hier einsehen: <https://www.swr.de/swraktuell/rheinland-pfalz/koblenz/gruendung-long-covid-selbsthilfegruppe-100.html>



## Gegen die „ruhelosen Beine“

### **Gründung einer Selbsthilfegruppe für Betroffene des Restless Legs Syndroms in Koblenz**

In **Koblenz** gründet sich am **Donnerstag, 20. April 2023**, eine neue Selbsthilfegruppe für Betroffene des Restless Legs Syndroms, die eine Plattform zum Erfahrungsaustausch und der gegenseitigen Hilfe bieten möchte.

Das Restless Legs Syndrom (RLS) ist ein weitverbreitetes neurologisches Erkrankungsbild und betrifft schätzungsweise 10 Prozent der Gesamtbevölkerung. Charakteristisch für ein RLS ist ein quälender Bewegungsdrang in den Beinen, aber auch in den Armen und anderen Körperregionen. Dieser geht einher mit unterschiedlichen unangenehmen Empfindungen, die von einem Kribbeln, Ziehen oder Brennen über Hitze- oder Kältegefühle bis hin zu schmerzhaften Krämpfen reichen. Betroffene beschreiben ihre Beschwerden meist als „tief innen liegend“, häufig klagen sie über Schlaflosigkeit. Das RLS ist nicht mit Wadenkrämpfen zu verwechseln, und unterscheidet sich auch vom Gefühl eingeschlafener Glieder oder dem bei Diabetikern auftretenden Gefühl brennender Nadelstiche. RLS-Beschwerden verstärken sich in Ruhesituationen und nehmen abends und nachts zu. Linderung verschafft dann nur Bewegung. Der resultierende ständige Bewegungsdrang wird mitunter als sehr belastend wahrgenommen und als deutliche Einschränkung der Lebensqualität.

Der Besuch der Selbsthilfegruppe (SHG) ist vertraulich, kostenlos und freiwillig.

**Gründungstreffen: Donnerstag, 20. April von 17.30 Uhr- 19.00 Uhr in den Räumlichkeiten der Katholischen Familienbildungsstätte Koblenz e.V./ Mehrgenerationenhaus, Thielenstr. 13, 56073 Koblenz**

Jede und jeder ist willkommen, um Anmeldung wird gebeten.

**Die SHG Restless Legs Syndrom trifft sich nach dem Gründungstreffen immer am zweiten Donnerstag des Monats, von 17.30 Uhr bis 19.00 Uhr im Mehrgenerationenhaus in Koblenz.**

Interessent:innen können sich entweder direkt beim Gruppengründer unter der E-Mail: [RLS\\_SHG\\_Koblenz@gmx.de](mailto:RLS_SHG_Koblenz@gmx.de) melden oder bei der WeKISS | DER PARITÄTISCHE

in Westerburg unter [info@wekiss.de](mailto:info@wekiss.de), Tel-Nr.: 02663-2540 (Sprechzeiten montags 14-18 Uhr, dienstags 9-12 Uhr mittwochs und donnerstags 9-14 Uhr).

---

## Neue Mitarbeiterin in der Selbsthilfe



Mein Name ist Sarah Frank und seit August letzten Jahres bin ich als pädagogische Mitarbeiterin in der Selbsthilfe bei der WeKISS tätig.

Zuvor habe ich viele Jahre als Sozialarbeiterin in der Jugendhilfe, der offenen Kinder- und Jugendarbeit und der beruflichen Bildung gearbeitet. An der Arbeit in der Selbsthilfe gefällt mir besonders das abwechslungsreiche Aufgabenfeld. Der Kontakt mit Teilnehmenden und Vertretenden von Selbsthilfegruppen ist inspirierend und es freut mich hier durch mein Zutun Dinge auf den Weg bringen zu können. Vielleicht lerne ich auch Sie in naher Zukunft einmal persönlich kennen.

---

## Gesundheitsmesse Bad Marienberg



Am 26.02.2023 fand, nach zweijähriger Pause, wieder die Gesundheitsmesse in Bad Marienberg statt. Auch die WeKISS war mit einem Stand der Selbsthilfe und der PflegeSelbsthilfe vor Ort und konnte zahlreiche Besucher:innen über das umfassende Angebot der Kontaktstelle informieren.

## Neues aus den Selbsthilfegruppen

**Diese Selbsthilfegruppen freuen sich über weitere Teilnehmende.**

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

### NAME DER GRUPPE:

**Long-Covid/ Post-Vac SHG für Betroffene und Angehörige, Westerburg**

### BESCHREIBUNG

**Interessierte herzlich willkommen**



Die Langzeitfolgen einer Erkrankung mit dem Coronavirus umfassen Beeinträchtigungen der körperlichen,

geistigen und psychischen Gesundheit. Der Alltag Betroffener kann stark beeinträchtigt sein. Zuvor einfache Tätigkeiten können teils nur unter erheblicher Anstrengung oder gar nicht mehr ausgeführt werden. Häufige Symptome sind unter anderem Erschöpfung, Abgeschlagenheit, Kurzatmigkeit, Konzentrationsschwächen, Muskelschmerzen, depressive Verstimmungen und Ängstlichkeit. Der Besuch der Selbsthilfegruppe ist kostenlos und vertraulich. Im Austausch auf Augenhöhe tauscht man Informationen und Tipps aus und entwickelt Wege, um Probleme im Alltag zu bewältigen und positive Veränderungen herbeizuführen. Die kommenden Treffen werden von einem:r Mitarbeitenden der WeKISS begleitet, bevor die Gruppe die Treffen dann in Zukunft in Selbstorganisation übernimmt.

<b>ZEIT UND ORT</b>	<p>Jeden letzten Dienstag im Monat, 18-20 Uhr</p> <p>Paritätisches Treff der WeKISS, Marktplatz 6, 56457 Westerburg</p>
<b>KONTAKT</b>	<p>Nähere Informationen bei</p> <p>WeKISS Westerburg   DER PARITÄTISCHE</p> <p>Tel. 02663 – 25 40</p> <p>E-Mail: <a href="mailto:info@wekiss.de">info@wekiss.de</a></p>
<b>NAME DER GRUPPE:</b>	<p><b>In Bewegung – Sehnsucht nach Ruhe! – Wie geht das? SHG Restless Legs Syndrom Koblenz</b></p>
<b>BESCHREIBUNG</b>	<p><b>Neue Gruppe</b></p>



In Koblenz gründet sich am Donnerstag, 20. April 2023, eine neue Selbsthilfegruppe für Betroffene des Restless Legs Syndroms, die eine Plattform zum Erfahrungsaustausch und der gegenseitigen Hilfe bieten möchte. Das Restless Legs Syndrom (RLS) ist ein weitverbreitetes neurologisches Erkrankungsbild und betrifft schätzungsweise 10 Prozent der Gesamtbevölkerung. Charakteristisch für ein RLS ist ein quälender Bewegungsdrang in den Beinen, aber auch in den Armen und anderen Körperregionen. Dieser geht einher mit unterschiedlichen unangenehmen Empfindungen, die von einem Kribbeln, Ziehen oder Brennen über Hitze- oder Kältegefühle bis hin zu scherzhaften Krämpfen reichen.

**ZEIT UND ORT**

Jeden 2. Donnerstag im Monat von 17:30-19:00 Uhr, im Mehrgenerationenhaus, Thielenstr. 13, Koblenz

**KONTAKT**

Nähere Informationen beim Gruppengründer, E-Mail: [RLS\\_SHG\\_Koblenz@gmx.de](mailto:RLS_SHG_Koblenz@gmx.de) oder bei WeKISS Westerburg | DER PARITÄTISCHE  
 Tel. 02663 – 25 40  
 E-Mail: [info@wekiss.de](mailto:info@wekiss.de)

**NAME DER GRUPPE:**

**Adipositas SHG Puderbach (Neuwied) – Wir sind wir**

**BESCHREIBUNG**

**Noch freie Plätze**

Der Gruppe ist es wichtig sich in einem vertrauensvollen Rahmen auszutauschen und gegenseitig zu unterstützen. Anregungen im Hinblick auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung, sind ebenfalls Bestandteil der

	<p>monatlichen Gruppentreffen. Auch das Selbstbewusstsein spielt eine wichtige Rolle in der Gruppe. Gemeinsam gilt es Strategien zu entwickeln, um das Selbstbewusstsein wieder zu stabilisieren.</p> <p>Betroffene finden in der Gruppe „Wir sind wir“, Verständnis, Aufmunterung und Motivation. Melden können sich alle Betroffenen, unabhängig davon, ob bereits ein operativer Eingriff stattgefunden hat, oder dieser ggf. noch bevorsteht.</p>
<b>ZEIT UND ORT</b>	<p>Jeden 1. Dienstag im Monat, 19:00-20:30 Uhr in der Mittelstr. 7, Puderbach</p>
<b>KONTAKT</b>	<p>Nähere Informationen bei WeKISS Westerburg   DER PARITÄTISCHE Tel. 02663 – 25 40 E-Mail: <a href="mailto:info@wekiss.de">info@wekiss.de</a></p>
<b>NAME DER GRUPPE:</b>	<p><b>Selbsthilfegruppe „Fibromyalgie/ Westerwälder mit Fibromyalgie“</b></p>
<b>BESCHREIBUNG</b>	<p><b>Noch Plätze frei</b></p> <p>Gesprächskreis, Austausch von Erfahrungen, Sorgen, Nöten, neueste Erkenntnisse. Die Selbsthilfegruppe freut sich über weitere Teilnehmende.</p>
<b>ZEIT UND ORT</b>	<p>Jeden 2. Dienstag im Monat, 14-16 Uhr Pari=Treff der WeKISS, Marktplatz 6, 56457 Westerburg</p>

**KONTAKT**

Nähere Informationen bei

WeKISS Westerborg | DER PARITÄTISCHE

Tel. 02663 – 25 40

E-Mail: [info@wekiss.de](mailto:info@wekiss.de)

**NAME DER GRUPPE:**

**Selbsthilfegruppe Polyneuropathie Westerborg**

**BESCHREIBUNG****Neue Gruppe**

Sie leiden an Polyneuropathie und würden sich gerne mal mit Gleichbetroffenen austauschen? In Westerborg gründet sich eine Selbsthilfegruppe für Angehörige und Betroffene von Polyneuropathie. Ziel ist der Austausch im Umgang mit der Erkrankung und sich gegenseitig Unterstützung bieten zu können. Innerhalb der Selbsthilfegruppe sollen sich alle ernst genommen fühlen. Auch Angehörige finden hier ihren Platz sich mit eigenen Themen zu dieser Erkrankung einbringen zu können. In der Gemeinschaft werden Tipps ausgetauscht, Zuspruch gegeben und zugehört.

**ZEIT UND ORT**

Gründungstreffen: Mittwoch 19.04.2023, 17:30-19:30 Uhr, danach jeden 3. Mittwoch im Monat

Pari=Treff der WeKISS, Marktplatz 6, 56457 Westerborg

**KONTAKT**

Nähere Informationen bei

WeKISS Westerborg | DER PARITÄTISCHE

Tel. 02663 – 25 40

E-Mail: [info@wekiss.de](mailto:info@wekiss.de)



## Datenaktualisierung

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Freundinnen und Freunde der Selbsthilfe, im Rahmen der **Datenschutzverordnung (DSGVO)** sind wir verpflichtet, Ihre Daten zu pflegen. Wir möchten Sie bitten, uns alle **Änderungen** bezüglich der Selbsthilfe/ PflegeSelbsthilfegruppen mitzuteilen:

- Änderung personenbezogener Daten: Adresse, Tel-Nr., Kontodaten (Fördergeldüberweisung)
- Auflösung der Gruppe
- Änderung des Treffpunkts
- Änderung des Zeitpunkts
- Änderung: Datenfreigabe- Löschen der persönlichen Daten
- Wechsel des 1. und 2. Ansprechpartners
- Inhaltsänderung

Somit kann unsere Datenbank immer auf dem neuesten Stand sein und wir können den Hilfesuchenden aktuelle Informationen und Kontaktdaten von Ihnen bzw. Ihrer Selbsthilfegruppe vermitteln, damit eine Kontaktaufnahme gelingt.

**Ohne Ihr schriftliches Einverständnis dürfen wir nicht in Ihre Gruppe vermitteln.**

Hier haben Sie die Möglichkeit, sich den Datenbogen und die entsprechenden Informationen zu den Datenschutzbestimmungen herunterzuladen:

[http://www.selbsthilfe-rlp.de/wekiss/datenaktualisierung\\_1](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 Westerborg  
 Marktplatz 6  
 56457 Westerborg

Sie haben keinen Drucker? Kein Problem!

Schicken Sie uns bitte den ausgefüllten Bogen per E-Mail an [info@wekiss.de](mailto:info@wekiss.de)

Wir drucken für Sie und senden Ihnen den Bogen per Post zur Unterschrift zu. Sie erhalten von uns einen frankierten Rückumschlag.

Vielen Dank für Ihre Mitarbeit!

## Jahrestermine 2023

### *Planung nach heutigem Stand*


Datum	Veranstaltung
25.04.2023	Der „Digitale Engel“ kommt nach Hachenburg
26.04.2023	Der „Digitale Engel“ kommt nach Westerborg
13.05.2023	Gesundheitsmesse Wirges
16.06.2023- 18.06.2023	Rheinland-Pfalz Tag in Bad Ems
30.06.2023	30 Jahre KISS Mainz
03.09.2023	Ehrenamtstag Haßloch

03.09.2023	Seniorensommerfest in Mainz
15.09.2023 und 22.09.2023	Selbsthilfe im Dialog in Rheinland-Pfalz und im Saarland
18.10.2023	Lesereise „Papas Seele hat Schnupfen“ in Westerbürg
2023	Vorstellung des Kontaktbüros PflegeSelbsthilfe im Beratungsgebiet
Bis Herbst 2023	Gesamttreffen

## Neues aus der PflegeSelbsthilfe

<b>NAME DER GRUPPE:</b>	<b>Partnerinnen und Partner von jung an Demenz Erkrankten Menschen, Lahnstein</b>
<b>BESCHREIBUNG</b>	<p><b>Gruppe in Gründung</b></p> <p>In Lahnstein und Umgebung bietet das Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe Menschen, deren Partner:in <b>jung</b> an Demenz erkrankt ist die Gelegenheit sich mit anderen in ähnlicher Situation auszutauschen.</p>
<b>ZEIT UND ORT</b>	Zurzeit steht noch kein Termin für das Gründungstreffen fest, wird aber so bald wie möglich bekannt gegeben. Interessierte wenden sich für nähere Informationen bitte an das Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe.
<b>KONTAKT</b>	<p>Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe der WeKISS, Tel. 02663 – 91 66 85 E-Mail: <a href="mailto:pflugeselbsthilfe@wekiss.de">pflugeselbsthilfe@wekiss.de</a> (Erreichbar montags-freitags von 08:00-13:00 Uhr)</p>
<b>NAME DER GRUPPE:</b>	<b>PflegeSelbsthilfegruppe, Bad Ems</b>
<b>BESCHREIBUNG</b>	<p><b>Freuen sich über Interessierte</b></p> <p>Sich mit anderen über die Situation auszutauschen, die entsteht, wenn man sich zu Hause um den pflegebedürftigen Ehepartner, einen Elternteil oder einen anderen lieben Menschen sorgt und diesen möglicherweise auch pflegt, kann eine große Entlastung bedeuten.</p>

	<p>Festzustellen, dass auch andere ähnliche Herausforderungen zu meistern haben, sich gegenseitig Kraft und Mut zusprechen, gemeinsame Gespräche, Informationsaustausch über das Thema Pflege und Demenz und vor allem auch gemeinsam lachen können – all dies stärkt und gibt neue Kraft für den oft aufreibenden Alltag.</p> <p>Interessierte sind herzlich eingeladen.</p>
<b>ZEIT UND ORT</b>	<p>Die Gruppe trifft sich jeden 2. Dienstag im Monat um 14:30 Uhr in den Räumlichkeiten der Diakonie, Römerstraße 94, 56130 Bad Ems</p>
<b>KONTAKT</b>	<p>Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe der WeKISS, Tel. 02663 – 91 66 85 E-Mail: <a href="mailto:pflageselbsthilfe@wekiss.de">pflageselbsthilfe@wekiss.de</a> (Erreichbar montags-freitags von 08:00-13:00 Uhr)</p>
<b>NAME DER GRUPPE:</b>	<p><b>Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige, Horhausen</b></p>
<b>BESCHREIBUNG</b>	<p><b>Freuen sich über Interessierte</b></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>

<b>ZEIT UND ORT</b>	<p>Am 2. Mittwoch im Monat um 14:30Uhr in Horhausen.</p> <p>Die Teilnahme ist kostenlos und vertraulich. Bitte vorher bei Hr. Schuster anfragen, ob die Termine bleiben.</p> <p>Treffpunkt: Kaplan-Dasbach-Haus in 56593 Horhausen</p>
<b>KONTAKT</b>	<p>Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe der WeKISS, Tel. 02663 – 91 66 85 E-Mail: <a href="mailto:pflugeselbsthilfe@wekiss.de">pflugeselbsthilfe@wekiss.de</a> (Erreichbar montags-freitags von 08:00-13:00 Uhr)</p>
<b>NAME DER GRUPPE:</b>	<b>Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz/ Alzheimer, Westerbürg</b>
<b>BESCHREIBUNG</b> 	<b>Freuen sich über Interessierte</b> <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 gegenseitige Unterstützung.</p>
<b>ZEIT UND ORT</b>	<p>Jeden 1. Dienstag im Monat um 10:00 Uhr</p> <p>Gruppenraum der WeKISS (Pari=Treff)</p> <p>Marktplatz 6, 56457 Westerbürg</p>
<b>KONTAKT</b>	<p>Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe der WeKISS, Tel. 02663 – 91 66 85 E-Mail: <a href="mailto:pflugeselbsthilfe@wekiss.de">pflugeselbsthilfe@wekiss.de</a> (Erreichbar montags-freitags von 08:00-13:00 Uhr)</p>

<b>NAME DER GRUPPE:</b>	<b>Pflegende Angehörige, Bad Marienberg</b>
<b>BESCHREIBUNG</b>	<p><b>Freuen sich über Interessierte</b></p> <p>Das Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe unterstützt die Gründung einer Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige in Bad Marienberg. Die Gruppe möchte ihre Erfahrungen und die Herausforderungen in der Pflege und Betreuung eines Nahestehenden miteinander teilen. Es gibt die Gelegenheit, sich auf Augenhöhe über Probleme und vor allem mögliche Lösungen auszutauschen. Anregungen und Tipps sollen dazu beitragen, dass Sie sich als Angehörige:r und der zu pflegenden Person das Leben leichter machen können.</p> <p>Die Gruppe ist offen für alle Angehörigen und Nahestehenden.</p>
<b>ZEIT UND ORT</b>	Jeden 3. Mittwoch im Monat im Lesesaal der Touristinfo Bad Marienberg, Wilhelmstr. 10
<b>KONTAKT</b>	<p>Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe der WeKISS, Tel. 02663 – 91 66 85 E-Mail: <a href="mailto:pflegeselbsthilfe@wekiss.de">pflegeselbsthilfe@wekiss.de</a> (Erreichbar montags-freitags von 08:00-13:00 Uhr)</p>
<b>NAME DER GRUPPE:</b>	<b>Angehörigengruppe der Alzheimer Gesellschaft nördliches Rheinland-Pfalz, Mayen</b>
<b>BESCHREIBUNG</b>	<b>Freuen sich über Interessierte</b>

Dem:r Ehepartner:in, dem Elternteil in seiner Demenz zur Seite zu stehen, erfordert sehr viel Kraft, hohen Zeitaufwand, viel Umgang mit Bürokratie und stellt neben aller Freude, helfen zu können, auch eine starke Belastung dar. Neben dem Beruf und dem eigenen Privatleben ergeben sich vielfältige Herausforderungen, die es zu meistern gilt. Um sich hier auszutauschen, gegenseitig Tipps und Hilfestellung geben zu können, gibt es unsere Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige und Betroffene. Die Assistenz im Alltag von Menschen mit Demenz führt regelmäßig zu inneren Konflikten, Sorgen und Ängste entstehen. Gemeinsame Gespräche, der Austausch mit anderen, Informationen rund um das Thema – all das stärkt.

**ZEIT UND ORT**

Jeweils einmal im Monat und das immer an einem Mittwoch um 18:00 Uhr findet im Büro der Alzheimer Gesellschaft nördliches RLP, Bachstr. 13, 56727 Mayen unser Angehörigenabend statt.

**KONTAKT**

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

**NAME DER GRUPPE:**

**Aktiv sein trotz und mit Demenz, Mayen**

**BESCHREIBUNG**

**Freuen sich über Interessierte**

Ein altes Sprichwort lautet: „Wer rastet, der rostet“. Bewegung steigert nicht nur unsere körperliche Fitness, es unterstützt auch unser Gehirn. Es wird besser



durchblutet, Nervenzellen werden gestärkt und es können sich sogar neue Nervenzellen bilden.

Wir laden Sie und Ihre Angehörigen zu dem monatlich stattfindenden Bewegungstraining in der Pfarrbegegnungsstätte Herz Jesu, Burgfrieden in Mayen ein.

Freude an der Bewegung und Begegnung, Geselligkeit ob mit oder ohne Hilfsmittel – für einen jeden von Ihnen ist etwas dabei. Denn was gut für den Körper ist, ist auch gut für den Kopf.

#### ZEIT UND ORT

Treffen finden 1x im Monat jeweils mittwochs statt

#### KONTAKT

Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe der WeKISS,

Tel. 02663 – 91 66 85

E-Mail: [pflugeselbsthilfe@wekiss.de](mailto:pflugeselbsthilfe@wekiss.de)

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

## Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe – Gemeinsam leichter durchs Leben

### Die Mitarbeiterinnen unterstützen und informieren bei:

- der Suche nach bestehenden Gruppen im Bereich PflegeSelbsthilfe
- 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



### Vorteile einer Pflege-Selbsthilfegruppe:

- ✓ Austausch hilfreicher Informationen

- ✓ Auszeit finden
- ✓ Begegnung auf Augenhöhe
- ✓ Entlastung und Verständnis
- ✓ der eigenen Überbelastung vorbeugen
- ✓ Entstehen von Weggemeinschaften für Pflegebedürftige und pflegende Angehörige

### Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe Rheinland-Pfalz

Sylvia Wawrzinski-Schmidt und Ilka Brec

Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe Westerbeurg

c/o WeKISS

Marktplatz 6

56457 Westerbeurg

Tel.: 02663 / 91 66 85

E-Mail: [pflegeselbsthilfe@wekiss.de](mailto:pflegeselbsthilfe@wekiss.de)

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



## Vortragsreihe „Pflege zu Hause“

Das Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe veranstaltet eine Vortragsreihe in verschiedenen Verbandsgemeinden des Beratungsgebiets. Hierbei wird es jeweils einen Vortrag

geben, in dem sich das Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe vorstellt sowie einen weiteren Vortrag einer Expertin zu verschiedenen Themen, die für pflegende Angehörige wichtig sind.

- 1. Veranstaltung unserer Reihe „Pflege zu Hause“ im Beratungsgebiet findet statt am 26.04. von 18.00 – 20.00 Uhr im Kurpark in Bad Neuenahr – Ahrweiler
  - 18.00 Uhr Vortrag: **Gemeinsam leichter durchs Leben – Gegenseitige Unterstützung und Stärkung in einer Selbsthilfegruppe**  
Die Mitarbeiterinnen der Kontaktstelle PflegeSelbsthilfe informieren über das Entlastungsangebot für pflegende Angehörige, Betroffene und Interessierte
  - 18.30 Uhr Vortrag: **Pflege von Angehörigen – Gefangen in Emotionen**  
Wie wirken sich persönliche Gefühle auf die Pflegesituation und Pflegemotivation aus?  
Referentin: Heike Kautz, Pflegeexpertin (B.Sc.), Fachkraft für Gerontopsychiatrie, Fachkraft für Palliative Care  
Anschließend stehen sowohl die Mitarbeiterinnen des Kontaktbüros PflegeSelbsthilfe als auch die Referentin Frau Kautz für einen Austausch zur Verfügung.

Um das große Einzugsgebiet des Landkreises Ahrweiler abzudecken, gibt es noch zusätzliche Veranstaltungen, bei denen die PflegeSelbsthilfe ihre Arbeit vorstellt:

- Am **01.06.23** um 17.30 Uhr in Sinzig im Rathaussaal, Kirchplatz 5
- Am **12.09.23** um 15.30 Uhr in Ahrbrück im Bahnhofsgebäude, Hauptstraße 5

- Die 2. Veranstaltung findet statt am 31.05.2023 von 15.00 – 17.00 Uhr im Kreml-Kultur-Haus in Hahnstätten, Burgschwalbacher Straße 8
    - 15.00 Uhr Vortrag: **Gemeinsam leichter durchs Leben – Gegenseitige Unterstützung und Stärkung in einer Selbsthilfegruppe**  
Die Mitarbeiterinnen der Kontaktstelle PflegeSelbsthilfe informieren über das Entlastungsangebot für pflegende Angehörige, Betroffene und Interessierte
    - 15.30 Uhr Vortrag: **Täglich pflegen und auch mich... geht das?**  
Entspannung lernen – Ruhe finden – Kraft schöpfen  
Referentin: Anke Brühl-Tschuck, Achtsamkeitstrainerin, systemische Beratung  
Im Anschluss findet ein Austausch statt.
-

## **Aufruf zur Teilnahme am Fotowettbewerb „VielfALT“ zum Leben im Alter**

Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisation (BAGSO) lädt zur Teilnahme am Fotowettbewerb „VielfALT“ ein. Gesucht werden Fotografien, die die Vielfalt und Potenziale älterer Menschen in der heutigen Gesellschaft dokumentieren und stereotype Altersbilder hinterfragen.

Teilnahmeschluss ist der 21. Mai 2023.

Alle Informationen und Materialien zum Wettbewerb unter:

[www.bagso.de/fotowettbewerb](http://www.bagso.de/fotowettbewerb)

---

## **Menschen mit Demenz durch Musik unterstützen**

Bundesseniorenministerium und Bundesmusikverband Chor & Orchester starten Förderung „Länger fit durch Musik“. Mit der neu aufgelegten Förderung „Länger fit durch Musik“ verbessern das Bundesseniorenministerium und der Bundesmusikverband Chor & Orchester (BMCO) die Lebensqualität von Menschen mit Demenz und fördern ihre gesellschaftliche Teilhabe. Es richtet sich an Musikensembles, die bereits mit von Demenz betroffenen Personen arbeiten oder in diesen Bereich einsteigen möchten. Das Projekt hat eine Laufzeit von vier Jahren, wird wissenschaftlich begleitet und soll 2026 mit einem Fachkongress abschließen.

Weitere Informationen zum Projekt unter:

[www.bundesmusikverband.de/demusik/](http://www.bundesmusikverband.de/demusik/)

## Ahr Treff Selbsthilfe – Nachmittagskaffee und mehr

Die KISS Ahr veranstaltete seit November 2022 14-tägig in der Alten Schule in Ma-schoss (Dorfstraße 51) im Ahrtal einen Nachmittagskaffee im Rahmen der psycho-sozialen Nachsorge für Betroffene, Angehörige und Helfer der Flutkatastrophe.

In gemütlicher Atmosphäre gab es die Möglichkeit, um zusammenzukommen und sich auszutauschen über alltägliche Herausforderungen. So hatten alle Interessierten die Gelegenheit im offenen Nachmittagskaffe ungezwungen mit Gleichbetroffenen in Kontakt zu kommen und durch die Mitarbeiterinnen der KISS Ahr über Hilfsangebote informiert zu werden. Sogar Besucher:innen aus den Nachbardörfern freuten sich über das Angebot.

Für das leibliche Wohl sorgte die KISS Ahr mit Kaffee und frischem Kuchen.

---

## Selbsthilfegruppe zum Thema „Depression“ in Bad Neuenahr gegründet

Depressionen gehören zu den häufigsten Formen psy-chischer Erkrankungen in unserer Gesellschaft. Für

die Betroffenen führt die Erkrankung zu Beeinträchtigungen in vielen Aspekten ihrer Lebensführung. Familiäre Schwierigkeiten treten genauso auf wie Nachteile im Beruf. Fehlende Motivation einhergehend mit einer tiefen Erschöpfung und Freudlosigkeit sind nur einige der Symptome.

Den Besuch einer Selbsthilfegruppe erleben viele depressive Menschen als sehr wich-tigen Faktor, um sich verstanden zu fühlen. Das Wir-Gefühl, dass durch regelmäßige Treffen entstehen kann, wird von Betroffenen als große Unterstützung wahrgenom-men.

Im Dezember hatte die KISS Ahr zu einem Informationsabend zur Gründung einer Selbsthilfegruppe zum Thema „Depression“ in Bad Neuenahr eingeladen, bei dem



bereits ein erster Austausch zur Erkrankung zwischen den Betroffenen stattfand. Ebenso erhielten die Interessierten Informationen zu den Möglichkeiten in der Selbsthilfe und dem Unterstützungsangebot der Selbsthilfekontaktstelle.

Am 12.01.2023 fand das Gruppengründungstreffen im Mehrgenerationenhaus Bad-Neuenahr Ahrweiler statt.

Die Treffen finden seither 14-tägig donnerstags statt.

Bei Interesse melden Sie sich gerne bei den Mitarbeiterinnen der KISS Ahr unter:

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

Tel.: 0 26 63 – 968 19 12

#### **Informationen zur Veranstaltung:**

**Datum:** Donnerstags 14-tägig in gerader Kalenderwoche

**Uhrzeit:** 17.30 -19.00 Uhr

**Treffpunkt:** Mehrgenerationenhaus Bad Neuenahr-Ahrweiler

## **Neue Mitarbeiterin für die psychosoziale Nachsorge im Ahrtal – KISS Ahr**



Hallo, mein Name ist Annette Münster und ich arbeite seit Mitte August 2022 als pädagogische Mitarbeiterin im Projekt KISS Ahr.

Zusammen mit meiner Kollegin Frau Plaza initiieren und betreuen wir Selbsthilfegruppen rund um das Thema Flut im Ahrtal.

Dazu gehört die Organisation und Planung von Gruppentreffen bei Neugründungen, die Suche nach Räumlichkeiten sowie die Bekanntmachung.

Außerdem bieten wir Sprechzeiten an verschiedenen Standorten für Hilfesuchende im Ahrtal und sind vernetzt mit anderen Hilfsorganisationen vor Ort.

Der regelmäßig stattfindende Ahr Treff ist eine gelungene Veranstaltung, die Betroffenen Zeit zum Zusammenkommen und Austausch bei einer Tasse Kaffee und Kuchen bietet.



## Freiwilligenagentur „FEE Hachenburg“ in der Schwanenpassage eröffnet

Die Freiwilligenagentur bietet eine Anlaufstelle für Menschen, Vereine und Organisationen sich über die Möglichkeiten und Rahmenbedingungen von Ehrenamt zu informieren. Die Freiwilligenagentur bietet Beratungssprechstunden in der Zeit von dienstags, 16:00 bis 18:00 Uhr und freitags von 09:30 bis 11:30 Uhr an. Bei Interesse vereinbaren Sie bitte vorab entweder persönlich, per Mail oder telefonisch einen Beratungstermin.



### Unser Gesicht in der FEE Hachenburg: Stefanie Schardt



Sie engagiert sich selbst bereits dauerhaft ehrenamtlich in einem Verein sowie sporadisch bei kleineren Projekten. Die Freiwilligenagentur sieht sich als Verbindungsstück für interessierte Ehrenamtssuchende und Vereine bzw. Organisationen. Als sehr kontaktfreudige Person vernetzt Frau Schardt gerne die entsprechenden Angebote und freut sich viele „ehrenamtsbegeisterte“ Personen kennenlernen zu dürfen.

Kontakt:

### Freiwilligenagentur "FEE Hachenburg"

c/o WeKISS | DER PARITÄTISCHE

Wilhelmstraße 4

D-57627 Hachenburg

Tel.: 02662/5089956

E-Mail: [info@fee-hachenburg.de](mailto:info@fee-hachenburg.de)

Homepage: [www.fee-hachenburg.de](http://www.fee-hachenburg.de)

Nutzen Sie auch gerne die Möglichkeit sich über die Homepage der „FEE Hachenburg“ für ein Ehrenamt zu registrieren!

## Gut zu wissen! Jetzt für ein Ehrenamt registrieren

Ab sofort haben Menschen, die sich für ein Ehrenamt im Westerwaldkreis interessieren und aktiv werden möchten, die Möglichkeit sich auf der Homepage der Freiwilligenagentur „FEE Westerwald“ zu registrieren.

Wie das funktioniert? Ganz einfach. Hier eine kurze Anleitung:

- Homepage [www.fee-westerwald.de](http://www.fee-westerwald.de) aufrufen
- Reiter „Für Freiwillige“ auswählen
- Button „Registrierung für Ehrenamt“ anklicken
- Und schon öffnet sich der digitale Fragebogen
- Nach dem Ausfüllen einfach den Button „Registrieren“ auswählen

Was passiert nach der Registrierung?

Wenn Sie sich registriert haben bekommen Sie von uns eine kurze Bestätigung übermittelt. Wir setzen uns mit Ihnen in Verbindung, wenn entsprechende Ehrenamtsangebote von uns oder anderen Vereinen und Organisationen bekannt werden.

### **Wichtige Information für Vereine und Organisationen:**

Auch Vereine und Organisationen können sich registrieren.

Sind Sie auf der Suche nach ehrenamtlicher Unterstützung in Ihrem Verein oder Ihrer Organisation?

Dann registrieren auch Sie sich unter dem Reiter → „Für Vereine und Organisationen“.

Zahlreiche Registrierungen, sowohl von Vereinen und Menschen die ehrenamtlich aktiv werden möchten, eröffnen die Chance möglichst viele Menschen und Vereine zusammenzubringen.

Haben wir Interesse geweckt? Dann freuen wir uns auf Ihre Registrierung.

### **Freiwilligenagentur "FEE Westerwald"**

c/o WeKISS | DER PARITÄTISCHE  
Selbsthilfezentrum  
Marktplatz 6  
D-56457 Westerburg  
Tel.: 02663/2540  
Fax: 02663/2667  
E-Mail: [info@fee-westerwald.de](mailto:info@fee-westerwald.de)

Sprechstunden:  
Montag: 14:00 bis 18:00 Uhr  
Dienstag: 09:00 bis 12:00 Uhr,  
Mittwoch und Donnerstag:  
09:00 bis 14:00 Uhr  
sowie nach Vereinbarung

## Save the Date: Digitaler Engel

Digitales Wissen für Ältere: Der Digitale Engel kommt nach Westerburg und Hachenburg

**Wann und Wo?** 25.04.2023 10:00 bis 12:00 Uhr und 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr in Hachenburg  
26.04.2023 10:00 bis 12:00 Uhr in Westerburg

Der Digitale Engel, das mobile Ratgeberteam zu Digitalfragen von Deutschland sicher im Netz e.V., kommt in den Westerwald: Ein Digitalexperte klärt kostenlos Fragen rund um Online-Anwendungen und die Neuen Medien. Die Aktion findet in Kooperation mit den Freiwilligenagenturen „FEE Westerwald“ und „FEE Hachenburg“ statt. Der Digitale Engel richtet sich speziell an ältere Onliner und Offliner, die ihr digitales Wissen vertiefen möchten. Weitere Informationen folgen in Kürze auf den Webseiten [www.digitaler-engel.org](http://www.digitaler-engel.org) und [www.fee-westerwald.de](http://www.fee-westerwald.de).

## Ehrenamtliche Mitarbeiter:innen gesucht

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

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

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

Kontakt:

Freiwilligenagentur FEE Westerwald

c/o WeKISS | DER PARITÄTISCHE

Marktplatz 6

56457 Westerburg

Tel.: 02663-2540

E-Mail: [info@fee-westerwald.de](mailto:info@fee-westerwald.de)

Homepage: [www.fee-westerwald.de](http://www.fee-westerwald.de)



Wir freuen uns auf Sie!

## **Neue Ausbildungsrunde ist gestartet**

Die ehrenamtlichen Westerwälder Clowndoktoren sind im Westerwald und im weiteren nördlichen Rheinland-Pfalz bereits seit 20 Jahren mit ihren fröhlichen Besuchen bei „Klein“ und „Groß“ in Krankenhäusern, Senioreneinrichtungen, Hospizen und bei vielen wohltätigen Veranstaltungen unterwegs. Ansässig ist die Initiative bei der WeKISS I DER PARITÄTISCHE (Westerwälder Kontakt- und Informationshilfe für Selbsthilfe) in Westerburg.

Damit auch in Zukunft viele ehrenamtliche Clowndoktoren die weitreichenden Besuchswünsche abdecken können, startete im März wieder eine einjährige Grundausbildung. Diese wird zur großen Freude der Ehrenamtsinitiative durch die Else Schütz Stiftung gGmbH aus Montabaur finanziell unterstützt.

Die WeKISS freut sich über den Zuwachs und das ehrenamtliche Engagement der Interessierten.

---

## **Spenden tut gut**

Entdecken auch Sie: Spenden tut gut. Für unsere Ehrenamtsinitiative "Westerwälder Clowndoktoren" sind uns Spenden in jeder Höhe willkommen - Ihrer Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Egal ob Firma, Belegschaft, Kegelclub, Sportverein, Basar, Schulklasse, Einzelspender: das von Ihnen gespendete Geld kommt unmittelbar durch die Besuche der Clowndoktoren kranken Kindern und Erwachsenen zugute.

Die Spenden werden gebraucht für die Ausstattung der Clowns, die Organisation der Besuche und vor allem für eine fundierte Aus- und Weiterbildung. Selbstverständlich erhalten Sie auf Wunsch eine Spendenquittung und Nennung in der Liste der Spender.

Spendenkonto

***WeKISS/DPWV***

***c/o Westerwälder Clowndoktoren***

***IBAN: DE37 5735 1030 0002 0203 11***

***BIC: MALADE51AKI***

***Sparkasse Westerwald-Sieg***

## Die queeren Opfer der Nazi-Diktatur in das kollektive Gedächtnis holen

Am 27. Januar war der Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus. Anlass war der Jahrestag der Befreiung des Konzentrationslagers Auschwitz-Birkenau. Im Mittelpunkt der Gedenkstunde im Deutschen Bundestag standen in diesem Jahr erstmalig Menschen, die wegen ihrer sexuellen Orientierung oder geschlechtlichen Identität Opfer der nationalsozialistischen Verfolgung wurden.

„Die Gedenkstunde im Bundestag beendet eine schmerzhaft, viel zu lange Ignoranz von erlittenem Leid und holt die queeren Opfer in das kollektive Gedächtnis. Jahrzehntlang wurde der grausamen Verfolgung und den furchtbaren Erlebnissen von LSBTIQ während der nationalsozialistischen Schreckensherrschaft mit vollkommener Gleichgültigkeit begegnet, oftmals sogar mit ausdrücklicher Billigung. Sie galten nicht als „würdige“ Opfer, noch nicht einmal als Opfer. Ihre Geschichte wurde viel zu lange in der Forschung, der Aufarbeitung und der Erinnerung missachtet. Die Gedenkstunde im Bundestag ist daher eine längst überfällige Anerkennung massiven Unrechts, das weit über 1945 hinausging (...)“ so Sven Lehmann, Queer-Beauftragter der Bundesregierung.

Mehr Informationen zum Queer-Beauftragten Sven Lehmann finden Sie hier:

<https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/ministerium/behoerden-beauftragte-beiraete-gremien/queer-beauftragter-der-bundesregierung-194278>

---

## Informations- und Austauschabend zum Thema Sexualisierte Gewalt

Das kostenlose Angebot des Frauennotrufs Koblenz richtet sich an Frauen mit (nicht) sichtbarer Körperbehinderung und eröffnet die Möglichkeit, sich über das Thema im geschützten Rahmen zu informieren und darüber in einen vertraulichen Austausch

mit anderen Frauen zu kommen. Gleichzeitig wird es auch Raum und Anregungen für Selbstfürsorgemöglichkeiten geben.

Anmeldeschluss ist der 16.05.2023.

Nähere Informationen finden Sie hier:

<https://www.frauennotruf-koblenz.de/aktuelles/informations-und-austausch-bende-zum-thema-sexualisierte-gewalt>

---

## **Väterauszeit**

Der Kindernetzwerk e.V. bietet am 19.05.2023 eine Väterauszeit in der Natur an. Zielgruppe sind Väter, die ein chronisch krankes oder auch behindertes Kind oder Jugendlichen betreuen.

Die zahlreichen Herausforderungen im Alltag von Familien mit chronisch kranken Kindern oder Kindern mit Behinderung machen es oft sehr schwer, das Karussell des Alltags einmal zu verlassen. Deshalb will das knw Vätern diesen Raum zur Verfügung stellen, um mit Hilfe der Natur die eigenen Batterien wieder aufzuladen. Dieses Angebot verschafft die Möglichkeit, für ein Wochenende aus diesem Karussell auszu-steigen und mit anderen Vätern eine kurze Auszeit in der Natur zu genießen. Mit allen Sinnen nähern die Väter sich durch Naturübungen dem eigenen, natürlichen Rhythmus und den eigenen individuellen Wesensmerkmalen, die häufig unter den Schichten des Alltags verborgen sind.

Weitere Informationen und Anmeldemöglichkeiten gibt's hier:

<https://www.kindernetzwerk.de/de/aktiv/Termine/2023/Entlastungsangebot.php>



## Pressemitteilungen des PARITÄTISCHEN Gesamt- und Landesverbands

---

### #EchtGut – Vorfahrt für Gemeinnützigkeit

Die Dienste und Einrichtungen der gemeinnützigen Wohlfahrtspflege sind ein zentraler Bestandteil der sozialen Daseinsvorsorge in Deutschland. Dennoch sind gemeinnützige Einrichtungen unter Druck, bspw. aufgrund einer unsicheren Finanzierung. Deshalb macht die Themenoffensive „#EchtGut – Vorfahrt für Gemeinnützigkeit“ die Bedeutung der gemeinnützigen Wohlfahrtspflege für die soziale Infrastruktur sowie für den gesellschaftlichen Zusammenhalt deutlich und tritt für eine Stärkung der gemeinnützigen Einrichtungen ein.

Mehr Informationen rund um das Thema finden Sie auf:

<https://www.der-paritaetische.de/presse-und-kampagnen/echtgut-vorfahrt-fuer-gemeinnuetzigkeit/>

---

### Energiekrise: Erwerbslosenverein Tacheles e.V. und Paritätischer starten Aufklärungs- und Unterstützungskampagne für Betroffene hoher Energiekosten

Angesichts stark steigender Energiekosten starten Tacheles e.V. und der Paritätische Wohlfahrtsverband die bundesweite Kampagne "Energie-Hilfe", mit der Menschen über ihre Rechte auf behördliche Übernahme von Energiekosten aufgeklärt werden sollen. Im Zentrum der Kampagne steht die Webseite <https://www.energiehilfe.org/>, die Betroffene hoher Energiekosten umfangreich über ihre sozialrechtlichen Ansprüche informiert und Musteranträge zur Verfügung stellt. Der Mangel an



ausreichenden, gezielten Hilfen für die von Inflation und explodierenden Energiekosten am härtesten Betroffenen wird nach Einschätzung des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes und des Erwerbslosen- und Sozialhilfeverein Tacheles e.V. zu einer deutlichen Steigerung der Anzahl an Anspruchsberechtigten im Bereich der Grundsicherung führen.

Zum gesamten Artikel geht es [hier](#).

## Neue Schulbox der „Nummer gegen Kummer“ für junge Menschen mit Behinderungen

Die Beratungsangebote von „Nummer gegen Kummer“ bieten hilfeschuchenden Kindern und Jugendlichen Unterstützung in allen Lebenslagen. Um die Angebote auch bei jungen Menschen mit Beeinträchtigungen, wie zum Beispiel Blindheit oder Sehbehinderungen, bekannter zu machen und ihnen zu vermitteln, dass es gut ist, sich bei Sorgen und Problemen Hilfe zu suchen, hat Nummer gegen Kummer e.V. zusammen mit dem Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und dem Beauftragten der Bundesregierung für die Belange von Menschen mit Behinderungen sowie Verbänden, Kompetenzzentren und Selbsthilfevereinigungen für blinde und sehbehinderte Menschen die Materialien der aktuellen Schulbox weiterentwickelt. Unter <http://www.nummergegenkummer.de/materialien> steht die dazugehörige Handreichung mit zwei Unterrichtseinheiten sowie Arbeitsblätter für Lehrkräfte zur Verfügung.

---

## Zwei Filme über Aphasie

„Wir machen unser Ding“ (SHG Aphasie Mainz): <https://vimeo.com/208159772>

„Ohne Worte“ (AphaSingers Hessen):

<https://www.youtube.com/watch?v=Y91MW7pokXk>

Aphasie ist eine Sprachstörung, die z. B. nach einem Schlaganfall oder einer Hirnblutung auftreten kann. Es ist für die Betroffenen und ihre Angehörigen sehr folgenreich für ihr Leben. Plötzlich aufwachen und nicht mehr sprechen zu können – das ist die schreckliche Erfahrung, die man als Aphasiker:in macht. Die Aphasiker:innen haben andere Wege gelernt und Geselligkeit, Spaß und Solidarität entwickelt. Dies gelang ihnen nicht zuletzt durch die Aktivitäten und Angebote von Selbsthilfegruppen. Diese beiden Filme sind durch die Selbsthilfegruppen der Aphasiker:innen entstanden.

## Hertie-Preis für Engagement und Selbsthilfe

Der Hertie-Preis für Engagement und Selbsthilfe sucht Menschen, die sich für Menschen einsetzen. Multiple Sklerose und weitere neurologische Erkrankungen stehen dabei im Mittelpunkt. Der Hertie-Preis prämiert schon seit über 30 Jahren herausragendes Engagement und vorbildliche Aktivitäten. Der Hertie-Preis für Engagement und Selbsthilfe ist mit 25.000 Euro dotiert und wird in der Regel auf mehrere Menschen und Projekte verteilt.

Bewerbungen sind bis zum **31. Mai 2023** formlos und gerne zusammengefasst in einer Gesamtdatei (PDF) per E-Mail an die Hertie-Stiftung zu richten.

Weitere Informationen gibt's hier: <https://www.ghst.de/hertie-preis-ms/#c21407>

## Hilfe in Notsituationen – Notrufnummern

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

<b>Polizei</b>	<b>110</b>
<b>Feuerwehr</b>	<b>112</b>
<b>Rettungsdienst</b>	<b>112</b>
<b>Ärztlicher Bereitschaftsdienst</b>	<b>116 117</b>
<b>Häusliche Gewalt gegen Frauen</b>	<b>08000-116 016</b>
<b>Häusliche Gewalt gegen Männer</b>	<b>0800-123 99 00</b>
<b>Hilfe bei sexualisierter Gewalt</b>	<b>0800-22 55 530</b>

<b>„Nummer gegen Kummer“ (für Kinder und Jugendliche)</b>	<b>116 111</b>
<b>„Nummer gegen Kummer“ - Elterntelefon</b>	<b>0800-111 0 555</b>
<b>Hilfe für Opfer von Straftaten</b>	<b>116 006</b>
<b>Telefon-Seelsorge</b>	<b>0800-111 0 111 oder 0800-111 0 222</b>

## 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](mailto:info@wekiss.de)

### PflegeSelbsthilfe

Marktplatz 6  
56457 Westerburg

Telefon: 0 26 63- 91 66 85

Telefax: 02663-2667

E-Mail: [pflugeselbsthilfe@wekiss.de](mailto:pflugeselbsthilfe@wekiss.de)

### Sprechzeiten:

Montag 14:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Dienstag 09:00 Uhr bis 12:00 Uhr

Mittwoch 09:00 Uhr bis 14:00 Uhr

Donnerstag 09:00 Uhr bis 14:00 Uhr

## Verantwortlich für den Inhalt:

Elfi-Gül Hollweck

WeKISS | DER PARITÄTISCHE

Marktplatz 6

56457 Westerburg

Telefon: 02663-2540

**WeKISS-Zeit abbestellen**

Aufgrund der neuen Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO), die zum 25. Mai 2018 in Kraft getreten ist, weisen wir Sie hiermit auf Ihr Widerrufsrecht hin. Sie haben jederzeit das Recht, dem weiteren Erhalt von E-Mails zu widersprechen. Sollten Sie von Ihrem Widerspruchsrecht Gebrauch machen wollen, informieren Sie uns bitte über folgende E-Mail-Adresse: [info@wekiss.de](mailto:info@wekiss.de)