

Ausgabe Frühjahr 2024

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

Grußwort	5
Frühjahrsgruß	6

Aktuelles aus der Selbsthilfe

Ihre Themen in der WeKISS-Zeit	7
Tiefe Hirnstimulation bei Parkinson: Aufruf zur Gründung einer Selbsthilfegruppe	7
1 Jahr Long-Covid Selbsthilfegruppe Koblenz	7
Rückblende Fördermittelschulungen 2024	9
Rückschau Auftakt Medienkompetenz 2024	9
Initiative Medienkompetenz erhöhen in der Selbsthilfe Rheinland-Pfalz	9
Digitale Selbsthilfegruppen	10
Neues aus den Selbsthilfegruppen	10
Datenaktualisierung	16
Jahrestermine 2024	17

Aktuelles aus der PflegeSelbsthilfe

Neues aus der PflegeSelbsthilfe	19
Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe – Gemeinsam leichter durchs Leben	19
Essen und Trinken bei Pflegebedürftigkeit und Demenz	21

Seniorenarbeit

Mitteilung Seniorenstammtisch „Spätlese“ Hachenburg	24
Zur Unterstützung guter Pflege und gesundheitlicher Prävention: neues gemeinnütziges Onlineportal des ZQP	25

KISS Ahr

Selbsthilfegruppe: Wir schaffen es gemeinsam	26
Selbsthilfegruppe für Menschen mit psychischer Belastung in Bad Neuenahr	27
Wieder ins Lot kommen – Selbsthilfegruppe für in Trennung und Scheidung befindliche Menschen	28
KISS Ahr in der Zeitung.....	29

Neues aus den Freiwilligenagenturen

Das Büro der Nachbarschaftshilfe zieht um	30
Auftaktveranstaltung „Ehrenamtliches Engagement in der Kommunalpolitik“	31
Gelungener Auftakt des Westerburger Spieletreffs	33

Ehrenamtliche Westerwälder Clowndoktoren

Ein grandioser Start in das Jahr 2024 für die Westerwälder Clowndoktoren	34
Spenden tut gut	35

Männer / Frauen / Divers

Antidiskriminierungsbeauftragte unterstützt Kampagne gegen Altersdiskriminierung von Frauen im Job	37
Hotlines und Hilfeportale für Männer	37
Bundesfach- und Koordinierungsstelle Männergewaltschutz.....	37

Parität

Pressemitteilungen des PARITÄTISCHEN Gesamt- und Landesverbands	38
Patientenvertretung begrüßt Long-COVID Richtlinie und Aufnahme der Augentumore und Epilepsie in die ASV	38
Paritätische Sommerakademie.....	39
Geplante Verlängerung der Bezugsdauer (AsylbLG) gefährdet die Gesundheit von Schutzsuchenden.....	40

Allgemeines

Ausschreibung des Förderpreises 2024 – Hilfe zur Selbsthilfe	41
--	----

Welt-Morbus-Bechterew-Tag 2024 am 04. Mai	41
MUT-TOUR 2024 sucht Teilnehmende.....	41
Hilfe in Notsituationen – Notrufnummern	42
Impressum	
Kontakt und Impressum	43
WeKISS-Zeit abbestellen	44

Grußwort

Liebe Selbsthilfe-Engagierte,
sehr geehrte Damen und Herren,

auch bei dieser WeKISS-Zeit Ausgabe haben wir uns wieder große Mühe gegeben auf möglichst vielfältige Themen aus der Selbsthilfe einzugehen.

Meist ist der Platz viel zu klein, um von allen tollen Projekten, Ereignissen, nützlichen Portalen oder Anlaufstellen in aller Ausführlichkeit zu berichten. Sie können uns aber jederzeit ansprechen, wenn Sie weitere Informationen benötigen.

In der aktuellen Ausgabe, berichten wir u. a. von interessanten Gruppenneugründungen, anstehenden Veranstaltungen und hilfreichen Anlaufstellen. Gerne möchten wir Sie auf das Hilfeportal für Männergewaltschutz hinweisen. Ein Thema, zu dem Betroffene meist wenig Hilfseinrichtungen oder Angebote finden.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und ein frohes Osterfest.

Ihre Elfi-Gül Hollweck und das Team der WeKISS

Sumaya Bohmerich, Ilka Brec, Sarah Frank, Vanessa Hastrich, Ruth Podlinski, Stefanie Schardt, Moritz Schlenbäcker, Yvonne Theiß, Sylvia Wawrzinski-Schmidt

Frühjahrsgruß

**„Ein wenig Sonne, und der Schnee schmilzt.
Ein wenig Wärme, und das Eis bricht. Ein wenig Güte, und
wir Menschen tauen auf.“**

(Petrus Ceelen)

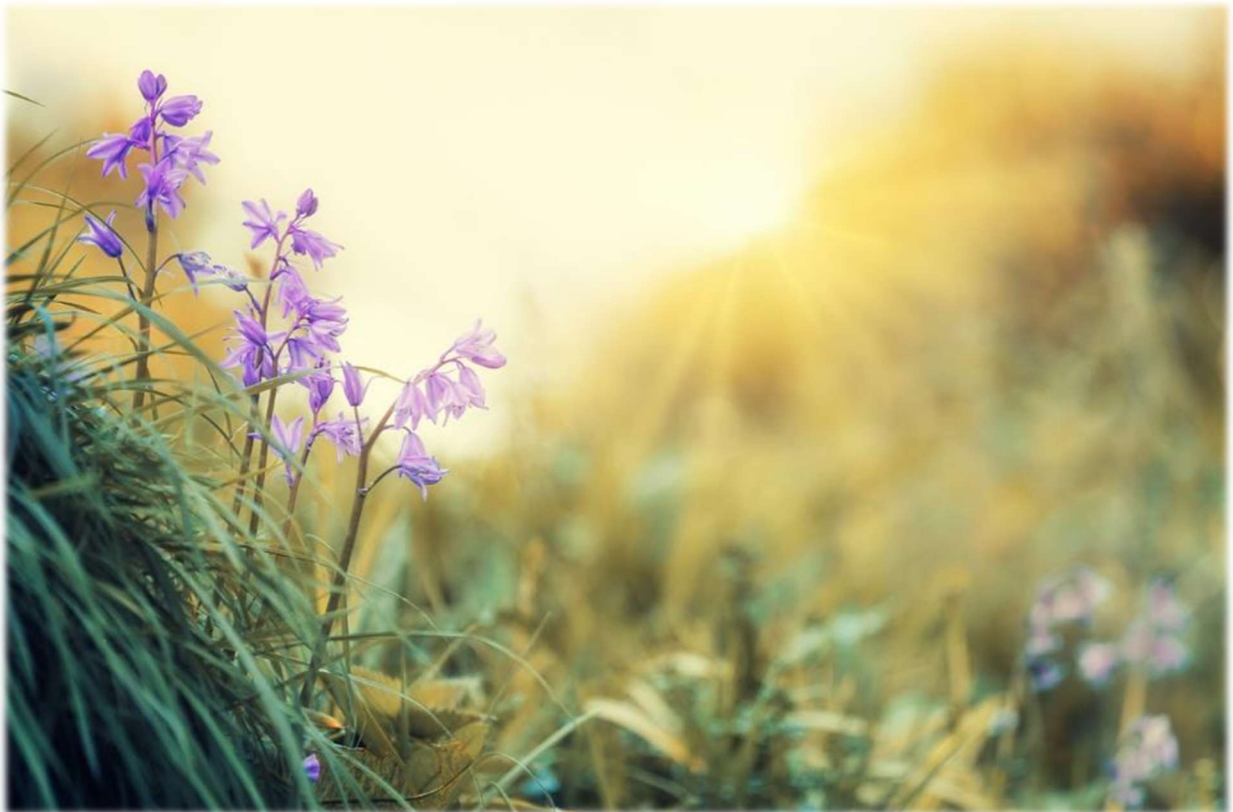


Bild von: Pixabay

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.

Tiefe Hirnstimulation bei Parkinson: Aufruf zur Gründung einer Selbsthilfegruppe

Viele an Parkinson erkrankte Menschen leiden an Symptomen wie einer Steifheit der Muskeln und verlangsamten Bewegungen oder Sprachproblemen. Die Tiefe Hirnstimulation (THS) ist eine mögliche Behandlungsmethode, die zu einer Verbesserung der Symptomatik beitragen kann. Betroffene, die sich mit dem Gedanken auseinandersetzen, einen solchen operativen Eingriff vornehmen zu lassen oder diesen bereits hinter sich haben, sollen nun die Möglichkeit bekommen, sich untereinander austauschen zu können. Dabei werden auch Angehörige angesprochen.

In Koblenz möchte eine Betroffene dazu eine Selbsthilfegruppe gründen. Wenn sich genügend Interessierte bei der Selbsthilfekontaktstelle WeKISS melden, wird die Selbsthilfegruppe gegründet.

Die ausführliche Pressemitteilung gibt es hier: www.wekiss/gruppen-im-aufbau

1 Jahr Long-Covid Selbsthilfegruppe Koblenz

Im März 2023 wurde die Selbsthilfegruppe für Long-Covid/Post-Vac Betroffene gegründet. Nach einem Jahr möchten wir einen Rückblick zu unseren Aktivitäten ermöglichen:

März 2023: Gründung SHG Koblenz und Beitrag im Radio

April 2023: Drehtag mit dem SWR und Besuch der SHG-Ulmen zwecks Vernetzung

Mai 2023: Demo in Bendorf (freiwillige Teilnahme auf privater Basis) und Angela Lohoff beim Kanzlergespräch

Juni 2023: Teilnahme Healthcare Hackathon in Mainz, Besuch der SHG-Ulmen zur Unterstützung der Gruppenleitung, Stand am Rheinland-Pfalz Tag in Bad Ems

Juli 2023: Stand beim Selbsthilfegruppentag in Trier, Teilnahme am runden Tisch in Mainz

August 2023: Nominierung von Angela Lohoff für die Ehrensache des SWR, Stand bei dem Selbsthilfebus in Kastellaun

September 2023: Ehrenamtstag in Hassloch, Stand im Kemperhof beim 27. AIDS-Covid-Hepatitis-Forum, Stand am Selbsthilfebus RLP in Boppard

Oktober 2023: Informationsveranstaltung Long-Covid in Neuwied mit Frau Dr. Astrid Weber, Stand am Selbsthilfebus RLP in Kirchberg

November 2023: Angela auf dem roten Sofa in der Landesschau RLP, Besuch SHG Gruppe in Idar-Oberstein zwecks Vernetzung, Teilnahme am runden Tisch in Mainz, Teilnahme Online Long-Covid Kongress in Jena

Dezember 2023: Planung für 2024

Januar 2024: Aufbau einer Angehörigengruppe

Februar 2024: Dr. Wolfgang Lante (Herz- und Gefäßchirurgie) als Gast beim Gruppentreffen

Die Termine haben wir neben unserem monatlichen Gruppentreffen wahrgenommen. Wir planen weitere Gäste in die Gruppe einzuladen, z.B. Ärzt:innen, Neurolog:innen, Rechtsanwältinnen und Mitarbeitende des VDK.

Wir freuen uns über jeden neuen Teilnehmenden in der Selbsthilfegruppe.

Monatliche Treffen finden jeden ersten Donnerstag im Monat um 18:30 Uhr, im Haus der Begegnung an der Liebfrauenkirche 20 in Koblenz statt.

Kontaktdaten der SHG:

Tel.: 01522 8118959

Mail.: SHG-LongCovid@web.de

Rückblende Fördermittelschulungen 2024

Zu Beginn des Jahres veranstaltete die WeKISS, wie jedes Jahr, Fördermittelschulungen. Bei Präsenz- wie auch Digitalveranstaltungen hatten alle Selbsthilfe-Engagierte die Möglichkeit sich über die neu gestalteten Fördermittelanträge zu informieren. In den Schulungen wurden die Neuerungen zum Vorjahr hervorgehoben und exemplarisch die Antragsformulare für Gruppenneugründung, der vereinfachte Antrag für SHG und der Vollantrag für SHG Schritt für Schritt durchgesprochen.

Selten waren die Anmeldezahlen bei unseren Fördermittelschulungen so hoch wie in diesem Jahr. Wir bedanken uns bei allen Teilnehmenden für die rege Beteiligung und für einen reibungslosen und geordneten Ablauf trotz der hohen Teilnehmerzahl.

Natürlich steht das Team der WeKISS auch über die Schulungen hinaus für individuelle Fördermittelberatung zur Verfügung. Vereinbaren Sie hierfür einfach einen Termin oder melden Sie sich bei uns. Wir beraten Sie gerne. Die Antragsformulare finden Sie, wie gewohnt, auf unserer Homepage: [Fördermittel](#)

Rückschau Auftakt Medienkompetenz 2024

Initiative Medienkompetenz erhöhen in der Selbsthilfe Rheinland-Pfalz

Am Samstag den 24. Februar versammelten sich über hundert Selbsthilfeaktive und Selbsthilfeinteressierte in der MEWA Arena um bei der ganztägigen Auftaktveranstaltung zur Initiative „Medienkompetenz erhöhen in der Selbsthilfe Rheinland-Pfalz“ mitzuwirken.

Den ganzen Artikel können Sie hier lesen: <https://www.selbsthilfe-rlp.de/auftakt>

Die Initiative bietet regelhaft Medienkompetenzworkshops digital und in Ihrer Nähe an. Die Termine und die Anmeldemöglichkeiten finden Sie hier:

<https://www.selbsthilfe-rlp.de/workshops>

Digitale Selbsthilfegruppen

Ein Angebot der NAKOS

<https://digitale-selbsthilfe.de/finden/datenbank-digitale-selbsthilfegruppen/>

Hier finden Sie Gruppen zu verschiedenen Krankheitsbildern, die sich überwiegend, oder ausschließlich online treffen.

Sollte Ihre Gruppe noch nicht dabei sein, haben Sie die Möglichkeit sich dort listen zu lassen.

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:	Selbsthilfegruppe für Angehörige depressiv erkrankter Menschen in Bad Neuenahr
BESCHREIBUNG	Neue Gruppe Austausch, Unterstützung und Information, um die Herausforderungen und Belastungen besser zu bewältigen.

<p>ZEIT UND ORT</p>	<p>Einmal im Monat dienstags, 18:00 Uhr</p> <p>Mehrgenerationenhaus – Haus der Familie Bad Neuenahr-Ahrweiler, Weststraße 6, 53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler.</p> <p>Um Anmeldung wird gebeten.</p>
<p>KONTAKT</p>	<p>Nähere Informationen bei WeKISS Westerburg DER PARITÄTISCHE</p> <p>Tel. 02663 – 25 40</p> <p>E-Mail: info@wekiss.de</p>

<p>NAME DER GRUPPE:</p>	<p>SHG Hautkrebs Mittelrhein</p>
<p>BESCHREIBUNG</p> 	<p>Neue Gruppe</p> <p>Diese SHG ist für diejenigen gedacht, die in letzter Zeit an Hautkrebs erkrankt sind und Kontakt zu Gleichgesinnten suchen. Neben dem persönlichen Austausch sorgen wir für Hilfestellungen und Informationen zu medizinischen, sozialen und psychoonkologischen Themen, die uns betreffen.</p>
<p>ZEIT UND ORT</p>	<p>Jeden ungeraden Monat am 3. Mittwoch um 17:00 Uhr Treffen in Präsenz. Ort: Krebsgesellschaft RLP – Informations- und Beratungszentrum Koblenz, Löhstraße 119, 56068 Koblenz. Anmeldung erwünscht.</p>

	<p>In jedem geraden Monat finden am 1. Donnerstag von 18:00-19:00 Uhr Online-Treffen statt. Der Link wird mit der Anmeldung verschickt.</p>
<p>KONTAKT</p>	<p>Nähere Auskunft und Informationen unter: Mail: info@SHG-Hautkrebs-Mittelrhein.de oder Tel.: 0173 – 85 99 098. Ansprechpartner: Dr. Thomas Gronau (PhD)</p>
<p>NAME DER GRUPPE:</p>	<p>Selbsthilfegruppe für Angehörige von bipolar Erkrankten</p>
<p>BESCHREIBUNG</p> 	<p>Interessierte herzlich willkommen</p> <p>Mit der Gründung der SHG möchte die Initiatorin sich und anderen Angehörigen die Möglichkeit geben sich untereinander über ihre Situation austauschen zu können.</p> <p>Die Gruppe bittet um Voranmeldung.</p>
<p>ZEIT UND ORT</p>	<p>Jeden 1. Und 3. Montag im Monat von 18:00-20:00 Uhr Pari=Treff der WeKISS, 1. OG, Marktplatz 6, 56457 Westerburg</p>
<p>KONTAKT</p>	<p>Nähere Informationen bei WeKISS Westerburg DER PARITÄTISCHE Tel. 02663 – 25 40 E-Mail: info@wekiss.de</p>

NAME DER GRUPPE:	Zurück zu sich - Frauen nach toxischen Beziehungen mit psychischer Gewalterfahrung (VG Kirchen und Umgebung)
BESCHREIBUNG 	Interessierte herzlich willkommen <p>Die Gruppe richtet sich an Frauen, die sich nach psychischen Gewalterfahrungen in ihrer ehemaligen Beziehung austauschen möchten und zur eigenen Identität zurückfinden wollen.</p> <p>Das Angebot richtet sich auch und besonders an Mütter, die durch die gemeinsamen Kinder Kontakt zu dem Ex-Partner haben müssen und sich abgrenzen wollen.</p>
ZEIT UND ORT	Einmal monatlich an einem Freitag von 16:00 bis 17:30 Uhr. Aktuelle Termine, können bei der WeKISS erfragt werden.
KONTAKT	Nähere Informationen bei WeKISS Westerborg DER PARITÄTISCHE Tel. 02663 – 25 40 E-Mail: info@wekiss.de

NAME DER GRUPPE:	Depression in Kaisersesch (über unser Beratungsgebiet hinaus, aber trotzdem nah dran)
BESCHREIBUNG	Neue Gruppe <p>In der neuen Selbsthilfegruppe für Depressionen können Betroffene und Angehörige sich in einem geschützten Raum offen austauschen, Verständnis finden und</p>



gegenseitige Unterstützung erfahren. Hier werden Erfahrungen und wertvolle Informationen geteilt, um gemeinsam Wege zur Bewältigung zu finden.

ZEIT UND ORT

Mehrgenerationenhaus Schieferland, Kaisersesch

KONTAKT

Nähere Informationen bei SEKIS, Gartenfeldstraße 22, 54295 Trier

Tel. 0651- 14 11 80

E-Mail: kontakt@sekis-trier.de

NAME DER GRUPPE:

(Vorzeitige) Wechseljahre (SHG Westerwald)


BESCHREIBUNG



Interessierte herzlich willkommen

Die Selbsthilfegruppe möchte betroffenen Frauen eine Stimme geben und ein Netzwerk knüpfen, um sich auszutauschen.

ZEIT UND ORT	Jeden 2. Dienstag im Monat von 18:30-20:00 Uhr Pari=Treff der WeKISS, 1. OG, Marktplatz 6, 56457 Westerburg
KONTAKT	Nähere Informationen bei WeKISS Westerburg DER PARITÄTISCHE Tel. 02663 – 25 40 E-Mail: info@wekiss.de

NAME DER GRUPPE:	Unerfüllter Kinderwunsch (SHG Westerwald)
<p>BESCHREIBUNG</p> 	<p>Interessierte herzlich willkommen</p> <p>Die Selbsthilfegruppe möchte betroffenen Frauen eine Stimme geben und ein Netzwerk knüpfen, um sich auszutauschen.</p>

ZEIT UND ORT	Jeden 3. Dienstag im Monat, 18:30 bis 20:00 Uhr Pari=Treff der WeKISS, 1. OG, Marktplatz 6, 56457 Westerburg
KONTAKT	Nähere Informationen bei WeKISS Westerburg DER PARITÄTISCHE Tel. 02663 – 25 40 E-Mail: 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:

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

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 Westerbürg
Marktplatz 6
56457 Westerbürg

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!

Jahrestermine 2024

Planung nach heutigem Stand

Datum	Veranstaltung
17.07.2024 (unter Vorbehalt)	Gesamttreffen, Mainz
30.07.2024	Gesamttreffen, Mayen
05.08.2024	Gesamttreffen, Kaiserslautern
15.08.2024	Gesamttreffen, Hachenburg
01.09.2024	Seniorensommerfest, Mainz
10.09.2024	Gesamttreffen, Bad Kreuznach
17.09.2024	Gesamttreffen, Nassau

10.10.2024	Kinoveranstaltung: Expedition Depression im Cinexx Hachenburg
18.10.2024	Gesamttreffen, digital
November 2024	Selbsthilfe im Dialog Rheinland-Pfalz und Saarland
12.11.2024	Gesamttreffen, digital

Neues aus der PflegeSelbsthilfe

NAME DER GRUPPE:	Gesprächsgruppe für Angehörige
BESCHREIBUNG	<p>Neue Interessierte herzlich willkommen</p> <p>Die Teilnehmenden möchten ihre Erfahrungen und die Herausforderungen über die Pflegesituation miteinander teilen und sich gegenseitig unterstützen und stärken. Themen: Pflege nach Schlaganfall, Umgang mit Demenz, Pflege und Betreuung.</p>
ZEIT UND ORT	<p>Die Gruppe trifft sich jeden 2. Mittwoch im Monat um 18:00 Uhr im AWO Seniorenzentrum, Vierwindenhöhe 14-16, 56170 Bendorf.</p> <p>Keine Anmeldung erforderlich.</p>
KONTAKT	<p>Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe der WeKISS, Tel. 02663 – 91 66 85 E-Mail: pflegeselbsthilfe@wekiss.de</p>

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

Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe Westerbeurg

c/o WeKISS

Marktplatz 6

56457 Westerbeurg

Tel.: 02663 / 91 66 85

E-Mail: 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.



Essen und Trinken bei Pflegebedürftigkeit und Demenz

Im Februar 2024 hatte die Gesprächsgruppe Angehörige von Menschen mit Demenz/Alzheimer in Westerbург, die Vernetzungsstelle Seniorenernährung RLP zu einem Workshop über Essen und Trinken bei Pflegebedürftigkeit und Demenz eingeladen.

Die Veränderung im Alter nimmt Einfluss auf die Ernährung. Die Körperzusammensetzung ändert sich, die Muskelmasse nimmt ab, die Fettmasse nimmt bei wenig Bewegung, zu. Ergänzend zur Wissensvermittlung und diverser Hilfsangebote zum Thema Ernährung im Alter, konnten sich die Besuchenden themenbezogen an verschiedenen Stationen Tipps holen und auch aktiv ausprobieren.



Pflegende Angehörige stehen oftmals in ihrem Alltag alleine da, wenn der zu Pflegenden nicht Essen und Trinken kann oder das Essen verweigert und eventuell eine Mangelernährung droht. Mangelernährung bedeutet nicht unbedingt Untergewicht, sondern es besteht eine Unterversorgung mit Eiweiß und Nährstoffen, was auch bei Normalgewicht der Fall sein kann.

Ist es aufgrund von eingeschränkter Motorik nicht mehr möglich, eigenständig mit Besteck zu essen, bietet Essen mit den Fingern die Möglichkeit, die Selbständigkeit zu erhalten. Fingerfood ist auch bei Menschen mit starkem Bewegungsdrang eine Alternative, um einer Mangelernährung vorzubeugen, das sogenannte „Eat by walking“. Diese Versorgungsstation liegt auf dem Weg, die die Person häufig abläuft. Bei „Eat while walking“ werden kleine Speisen in der Tasche einer Kittelschürze mit auf den Weg gegeben.

An einer Station konnten Hilfsmittel zum eigenständigen Essen und Trinken ausprobiert werden. Von besonderem Interesse für die Anwesenden war der Trink Timer, der sich regelmäßig durch ein Signal meldet und ans Trinken erinnert.

Im Bereich der Ernährung sind Kau- und Schluckstörungen, die sogenannte Dysphagie, besonders häufig anzutreffen. Dabei spielen Faktoren wie Druckstellen der Prothese, Schmerzen im Mund, Konsistenz des Essens, Qualität der Speisen eine große Rolle. Durch ein gezieltes Schlucktraining mit Logopäden, kann es zu einer Verbesserung kommen.



Bei Menschen mit Demenz können Veränderungen der Geschmackswahrnehmung gravierend sein. Besonders bereichernd für die Förderung des Appetits und der Nahrungsaufnahme ist hier die Stimulation der Sinne – Riechen, Sehen, Schmecken, Hören, Fühlen. Bei der basalen Stimulation werden sensorische Angebote eingesetzt, die Wahrnehmung, Bewegung und Kommunikation

fördern. So kann der Duft von frisch aufgebrühtem Kaffee oder das Hören von klapperndem Geschirr den Appetit anregen und auf die Mahlzeit vorbereiten.

Intensive Aromen, die Konsistenz des Essens, die Darreichung des Essens auf dem Teller, haben einen Einfluss auf die Appetitanregung, denn die „Augen“ essen mit. Eine Station zeigte Essensbilder auf unterschiedlichen Tellern (weißer Teller, unscheinbares Essen) oder Teller mit einem roten Rand und mit buntem Gemüse bestückt), die einerseits eine positive und appetitfördernde und andererseits eine negative und uninteressante Wirkung hatten.

Die Vernetzungsstelle Seniorenernährung Rheinland-Pfalz ist Teil der deutschlandweiten Initiative IN FORM. Viele Veranstaltungen zum Thema Ernährung werden in Präsenz und auch online angeboten.

<https://www.fze.rlp.de/seniorenernaehrung>

Mitteilung Seniorenstammtisch „Spätlese“ Hachenburg

Das nächste Treffen vom Seniorenstammtisch findet am 09.04.2024 um 14:00 Uhr im Seniorentreff statt.

Weitere Termine:

09.04.2024 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr

14.05.2024 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr

11.06.2024 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr

09.07.2024 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr

13.08.2024 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr

10.09.2024 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr

08.10.2024 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr

12.11.2024 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr

10.12.2024 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Treffpunkt ist der Seniorentreff (Ecke Färberstraße/Judengasse) in Hachenburg. In geselliger Runde wird sich bei Kaffee und Kuchen ausgetauscht.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Interessierte Seniorinnen und Senioren, können sich für weitere Informationen und Anmeldungen bei der Freiwilligenagentur „FEE Hachenburg“ melden:

Freiwilligenagentur "FEE Hachenburg"
c/o WeKISS | Der Paritätische
Wilhelmstraße 4

57627 Hachenburg Tel.: 02662/5089956

(Sprechzeit dienstags von 16:00 Uhr bis 18:00 Uhr und freitags von 9:30 Uhr bis 11:30 Uhr)

E-Mail: info@fee-hachenburg.de Homepage: www.fee-hachenburg.de

Zur Unterstützung guter Pflege und gesundheitlicher Prävention: neues gemeinnütziges Onlineportal des ZQP

Das neue Onlineportal des ZQP ist da! Wenn Sie sich mit Pflegebedürftigkeit, Altersgesundheit und Prävention beschäftigen, sind Sie hier genau richtig.

Das Angebot vermittelt aktuelles Wissen insbesondere zu den ZQP-Schwerpunktt Themen Pflegesicherheit und Prävention. Hier finden Sie praktische Tipps, Forschungsergebnisse, fachliche Instrumente sowie Materialien für interne Fortbildungen, Schulungen, den Unterricht oder für Beratungsgespräche mit pflegenden Angehörigen.

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

Selbsthilfegruppe: Wir schaffen es gemeinsam

Gruppengründung für Menschen mit psychischen Belastungen ausgelöst durch die Flut.

Manchmal ist das, was man gesehen hat, das was einen vom Leben abhält. Manchmal ist das, was man gehört hat, das was einen schlaflos macht. Manchmal ist auch nicht zu denen zu gehören, die schlimmer dran sind, schon schlimm genug.

Vieles während der Flut war einfach zu viel für die Seele.

Durch die Flut und deren Folgen sind viele Menschen psychisch belasteter als vorher. Im Fokus des vertraulichen Austauschs stehen der Umgang mit belastenden Situationen sowie allgemeine Themen des Alltags. Ziel ist es Entlastung in Gemeinschaft zu erfahren, sowie eine positive Perspektive entwickeln zu können.

Selbsthilfegruppen haben zum Ziel, dass Betroffene sich gegenseitig unterstützen, informieren und sich Orientierung geben.

Es sind alle Personen für eine Gruppengründung willkommen, die psychische Probleme haben die sie vor der Flut nicht kannten oder die nach der Flut verstärkt aufgetreten sind. Menschen die sich niedergeschlagen fühlen oder eine innere Leere empfinden. Auch Antriebsmangel und verminderte Konzentration oder Schuldgefühle und Schlaflosigkeit können auf eine psychische Belastung hindeuten. Selbst Probleme mit Partner oder auf der Arbeitsstelle, die vor der Flut nicht vorhanden waren, können hierdurch ausgelöst worden sein.

Eine Anmeldung im Vorfeld ist nicht erforderlich. Fragen beantwortet die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe: KISS Ahr unter 02663- 9 68 19 12 oder unter info@kiss-ahr.de.

Der Besuch der Selbsthilfegruppe ist freiwillig, vertraulich und kostenlos.

Das nächste Treffen findet Montag, den 25.03.24 um 19.00 Uhr in Hönningen statt.

In der Praxis Stefanie Lohse Heilpraktikerin (Psychotherapie), Hauptstraße 4, 53506 Hönningen.

Danach finden die Treffen im 14- tägigen Rhythmus statt.

Selbsthilfegruppe für Menschen mit psychischer Belastung in Bad Neuenahr

Durch die Flut und deren Folgen sind viele Menschen psychisch belasteter als vor dem Ereignis, bei einigen können diese Belastungen bis hin zu Depressionen reichen. Für viele Menschen kann in solchen Lebenssituationen eine Selbsthilfegruppe der Entlastung dienen. Wer sich in Folge der Flutkatastrophe psychische belastet fühlt und einen Austausch sucht, kann sich über das Angebot einer Selbsthilfegruppe zum Thema informieren.

Selbsthilfegruppen haben zum Ziel, dass Betroffene sich gegenseitig unterstützen, informieren und sich Orientierung geben, der Austausch findet auf Augenhöhe statt. Auch Themen des Alltags und des Lebens mit der belastenden Situation stehen im Fokus des vertraulichen Austauschs in der Gesprächsrunde. Ziel ist es Entlastung und Gemeinschaft zu erleben sowie eine positive Perspektive entwickeln zu können.

Aktuell sind Menschen für eine Gruppengründung willkommen, die sich niedergeschlagen fühlen oder eine innere Leere empfinden. Auch Antriebsmangel und verminderte Konzentration können auf eine psychische Belastung hindeuten. Wer sich vorstellen kann, einer solchen freiwilligen und kostenfreien Selbsthilfegruppe anzugehören, ist herzlich willkommen. Eine Anmeldung im Vorfeld ist nicht erforderlich. Fragen beantwortet die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe: KISS Ahr unter 02663-9 68 19 12 oder unter info@kiss-ahr.de.

Der Besuch der Selbsthilfegruppe ist freiwillig, vertraulich und kostenlos.

Das nächste Treffen findet am 26.03.24 um 16:30h im Mehrgenerationenhaus in Bad Neuenahr statt. Danach findet das Treffen im 14-tägigen Rhythmus statt.

Wieder ins Lot kommen – Selbsthilfegruppe für in Trennung und Scheidung befindliche Menschen

Im Augenblick haben Sie den Eindruck, Achterbahn zu fahren. Ein Wechselbad der Gefühle. Sie schwanken zwischen Trauer und Verlust, erleben Stress und Sorge, was werden soll, versuchen zu verstehen und gleichzeitig zu funktionieren. Sie lernen, die Situation zu bewältigen, mehr schlecht als recht. Fragen stellen sich ein: wie mit den Kindern umgehen? Wie mit dem Partner/der Partnerin reden ohne Streitereien? Welche rechtlichen Schritte ergeben Sinn? Wie lassen sich die wirtschaftlichen Verhältnisse regeln? In welcher Situation befinden sich die in der Trennung/Scheidung einbezogenen Beteiligten?

Für diese und weitere Fragen haben Sie in der Selbsthilfegruppe Zeit und Raum. Dort treffen Sie sowohl die Menschen, die verlassen wurden, als auch die, die ihren Partner/ihre Partnerin verlassen haben. Bei einigen liegt die Trennung schon länger zurück. Andere befinden sich gerade am Anfang. Eine herausfordernde Ausgangslage, um zu verstehen, welche Dynamik und welche Aspekte im Trennung- und Scheidungsverlauf eintreten. Zu Beginn der Selbsthilfegruppe unterstützt Sie ein Psychologe und die Gruppe, die vielschichten Befindlichkeiten bei Trennung/Scheidung besser zu verstehen. Darüber hinaus werden sie in der Selbstorganisation Ihrer Gruppe begleitet.

Eine Therapie kann die Selbsthilfegruppe nicht gewährleisten. Doch Sie lernen digitale und analoge Plattformen kennen, mit deren Hilfe Sie Ihre höchst individuelle Situation angehen können. So lernen Sie Mediation sowie den kontrollierten Streitdialog kennen.

Wer sich vorstellen kann, einer solchen freiwilligen und kostenfreien Selbsthilfegruppe anzugehören, ist herzlich willkommen. Eine Anmeldung im Vorfeld ist nicht

erforderlich. Fragen beantwortet die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe: KISS Ahr unter 02663-9 68 19 12 oder unter info@kiss-ahr.de.

Die Gründung fand am 31.01.24 statt.

Der nächste Termin ist der 27.03.24 um 18h, im Mehrgenerationenhaus (Café 1.OG) in Bad Neuenahr (Zugang über den Eingang auf der Rückseite). Sie sind herzlich Willkommen.

Danach finden die Treffen in 14-tägigen Rhythmus statt.

KISS Ahr in der Zeitung

Am 03.02.24 erschien ein Artikel über die KISS Ahr und die Arbeit der Selbsthilfegruppen in der Rhein- Zeitung. Dieser ist unter dem folgenden Link zu finden:

www.rhein-zeitung.de/kreis-ahrweiler_artikel

Ein Portrait im Blick Aktuell wurde Anfang Februar veröffentlicht und ist zu finden unter folgendem Link:

www.blick-aktuell.de/Berichte/

Das Büro der Nachbarschaftshilfe zieht um

Interesse in der VG Hachenburg für Senior*innen ehrenamtlich aktiv zu werden?

Dann schnell zum  greifen und die 02662/5089956 wählen



#freiwillig #ehrenamtlich #engagiert

Hinweis: Das Büro der Hachenburger Nachbarschaftshilfe zieht um und ist ab März 2024 in den Räumlichkeiten der FEE Hachenburg, Wilhelmstr. 4 in der Schwanenpassage zu finden.



Verstärkung im Team der Hachenburger Nachbarschaftshilfe herzlich willkommen

Ob **stündlich, wöchentlich, monatlich, quartalsweise** – jeder Einsatz ist willkommen. Die Aufgaben sind vielfältig: Koordination im Büro, Einkaufsdienst, Fahrdienst, Spaziergänge, Gespräche, kleine Reparaturen u. v. m.

Weitere Informationen und Kontakt über:

Freiwilligenagentur "FEE Hachenburg"

c/o WeKISS | Der Paritätische

Wilhelmstraße 4

57627 Hachenburg

Telefon: 02662/508 99 56

(Sprechzeiten Dienstag von 16:00 bis 18:00 Uhr und Freitag von 09:30 bis 11:30 Uhr)

oder per Mail info@fee-hachenburg.de

Auftaktveranstaltung „Ehrenamtliches Engagement in der Kommunalpolitik“

Der Start der Veranstaltungsreihe der FEE Hachenburg rund um das kommunalpolitische Ehrenamt am Donnerstag, den 11.01.2024 wurde mit rund 15 Personen gut besucht. Eingeleitet wurde mit der offenen Fragestellung zu den Beweggründen an diesem Abend teilzunehmen. Die Veranstaltung richtete sich zwar insbesondere an Personen, die bislang keine kommunalpolitischen Erfahrungen gemacht haben, aber es kamen auch einige Besucherinnen und Besucher, die bereits kommunalpolitisch aktiv sind. Das Motto lautete: "Man lernt immer was!"

Referent Rainer Schütz, Büroleiter der Verbandsgemeinde Hachenburg und auch selbst lange Zeit in den unterschiedlichsten Ehrenämtern aktiv, brachte den

interessierten Zuhörern die Aufgaben, Befugnisse und Pflichten eines Ortsbürgermeisters wie auch die des Gemeinderates näher. Dabei wurden allgemeine organisatorische Themen ebenso betrachtet wie rechtliche Fragestellungen. Vor allem aber stellte Schütz dar, dass vor allem anderen wichtig ist, sich im Vorfeld zu fragen: „Warum möchte ich Ratsmitglied oder Bürgermeister:in werden? Was möchte ich bewegen und wo sind meine persönlichen bzw. die rechtlichen Grenzen?“.

Bereits während des Vortrages kam es zu einem regen Austausch. Die Zuhörer sprachen über ihre Beweggründe und Ziele, welche sie in der ehrenamtlichen Tätigkeit verfolgen möchten. Bürgermeisterin Gabriele Greis und Stadtbürgermeister Stefan Leukel gaben Einblick in ihre ehrenamtlichen Tätigkeiten. Beide blicken positiv auf die Tätigkeit als Stadtbürgermeister und Ortsbürgermeisterin. Denn obwohl die Tätigkeit viele Herausforderungen mit sich bringt, ist es sehr zufriedenstellend, wenn man unmittelbar vor Ort für Bürgerinnen und Bürger da sein kann und die Erfolge der Arbeit vor Ort die eigene Heimat voranbringen.

Die nächste Veranstaltung zum Thema „Ehrenamtliches Engagement in der Kommunalpolitik“ findet am **25. April 2024 18:00 bis 19:30 Uhr** im großen Sitzungssaal der Verbandsgemeinde statt. Wir bitten um vorherige Anmeldung.

Für weitere Informationen melden Sie sich gerne direkt bei uns:

Freiwilligenagentur "FEE Hachenburg"

c/o WeKISS | DER PARITÄTISCHE

Wilhelmstraße 4

D-57627 Hachenburg

Tel.: 02662/5089956

E-Mail: info@fee-hachenburg.de, Homepage www.fee-hachenburg.de

Gelungener Auftakt des Westerburger Spielertreffs

Am 15.03.2024 konnte wie geplant die Auftaktveranstaltung des Spielertreffs stattfinden.

Zum Auftakt fanden sich bereits 11 begeisterte Spielerinnen und Spielern zusammen. Bei dem ersten Treffen ging es zunächst darum einander kennenzulernen, Erwartungen und Ideen mit den Anwesenden auszutauschen. Auch die Planung der nächsten Termine wurde erfolgreich in Angriff genommen.

Das kostenlose Angebot richtet sich an Spielbegeisterte, egal welchen Alters.

Wer Freude an Gesellschaftsspielen und dem Austausch hat, ist hier herzlich willkommen. Treffpunkt ist der Gruppenraum (Pari-Treff) der WeKISS am Marktplatz 6 in Westerburg.

Zukünftige Treffen finden an jedem 4. Montag eines Monats im Monat von **10:00 bis 13:00 Uhr** statt.

Anmelden können sich Interessierte über den folgenden Kontakt:

Freiwilligenagentur „FEE Westerwald“

c/o WeKISS | Der Paritätische

Marktplatz 6

56457 Westerburg

Telefon: 02663-2540

E-Mail: info@fee-westerwald.de

Sprechzeiten Mo. 14-18 Uhr, Di. 9-12 Uhr, Mi. und Do. 09 – 14 Uhr

Ein grandioser Start in das Jahr 2024 für die Westerwälder Clowndoktoren

Die rund 30 ehrenamtlichen Westerwälder Clowndoktoren sind sehr aktiv ins neue Jahr gestartet. Die Kliniken und Senioreneinrichtungen freuen sich über die Lachvisiten, die unsere Clowndoktoren durchführen. Es wird gelacht, gequatscht, gezaubert und auch gemeinsam geschwiegen, sich bekümmert, die Seele gestreichelt. Ein vielfältiges Ehrenamt, das von wundervollen empathischen Menschen ausgeübt wird.



Neben den Visiten wird sich online oder live zum monatlichen Meeting getroffen und ausgetauscht. Es wird besprochen welche Veranstaltungen und Projekte anstehen, die internen und externen Fortbildungen geplant, sowie Raum für den Austausch untereinander gegeben.



So viel wollen wir bereits preisgeben: Die nächsten Wochen und Monate werden Fortbildungen zum Thema „Musik und mein Clown“ und „Zaubern und Luftballonmodellage“ stattfinden. Zudem steht ein großes Fotoshooting an, damit unsere Homepage mit allen Clowndoktoren bestückt werden kann.

Wer unsere ehrenamtlichen Clowndoktoren gerne einmal live sehen mag, darf sich gerne die erste Juli-Woche vormerken und uns im Löhr-Center in Koblenz besuchen. Dort werden wir unsere ehrenamtliche Arbeit vorstellen und haben einige Überraschungen für unsere Besucher geplant. Den genauen Termin geben wir auf unserer Homepage und bei Social Media bekannt.

Weitere Informationen zu den Westerwälder Clowndoktoren unter:

www.die-clowndoktoren.de .

Hintergrundinformationen:

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 zurzeit rund 30 Clowndoktoren erkrankte Kinder, deren Eltern und Geschwister, Hilfebedürftige und Senior*innen in Krankenhäusern, Seniorenheimen und sozialtherapeutischen Einrichtungen in der Region nördlichen Rheinland-Pfalz.

Das ehrenamtliche Engagement der Westerwälder Clowndoktoren wird ausschließlich durch Spendenmittel unterstützt, die für ihre Aus- und Fortbildungen, die Organisation der Einsätze und hochwertige Materialien, die sie zu ihren Besuchen mitnehmen, eingesetzt werden.



Westerwälder Clowndoktoren
c/o WeKISS I DER PARITÄTISCHE
Marktplatz 6

56457 Westerburg

Telefon: 02663/9153912, Homepage: www.die-clowndoktoren.de

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

Antidiskriminierungsbeauftragte unterstützt Kampagne gegen Altersdiskriminierung von Frauen im Job

Pressemitteilung vom 29.02.2024

Initiative will sensibilisieren für Diskriminierungen von älteren Frauen am Arbeitsmarkt. Ataman: „Frauen ab Mitte 40 brauchen keine Anti-Aging-Tipps, sondern ein Umfeld ohne Diskriminierung“.

Die vollständige Pressemitteilung finden Sie unter: <https://www.antidiskriminierungsstelle.de/pressemitteilungen>

Hotlines und Hilfeportale für Männer

Bundesch- und Koordinierungsstelle Männergewaltschutz

Auf der Seite der Bundesch- und Koordinierungsstelle Männergewaltschutz finden Sie eine Vielzahl an Hilfe- und Beratungsangeboten, die ggf. in Ihrer Nähe zu finden sind.

Schauen Sie gerne vorbei: <https://www.maennergewaltschutz.de>

Pressemitteilungen des PARITÄTISCHEN Gesamt- und Landesverbands

Patientenvertretung begrüßt Long-COVID Richtlinie und Aufnahme der Augentumore und Epilepsie in die ASV

In einem offenen Brief fordert der Paritätische gemeinsam mit Ärzte der Welt, PRO ASYL und weiteren Organisationen die Bundesregierung dazu auf, das Vorhaben um

Mehr Informationen: <https://www.der-paritaetische.de/patientenvertretung/>

Paritätische Sommerakademie

 **DER PARITÄTISCHE**
Paritätische Akademie Süd

**YOGA-STUNDE
GESCHENKT!***



ANMELDUNG UNTER:
www.akademiesued.org/themen/sommerakademie

*bei der Buchung einer unserer Sommerakademieveranstaltungen





Die Paritätische Akademie Süd wird dieses Jahr zum ersten Mal ein Kursangebot in der üblichen Sommerpause anbieten: die Sommerakademie steht unter dem Motto "Tu', was Dir guttut!", läuft von Juli bis September und bietet kurze, kompakte Fort und Weiterbildungen, die konkret auf dieses Format zugeschnitten worden sind.

Mehr Informationen gibt's hier: <https://akademiesued.org/>

Geplante Verlängerung der Bezugsdauer (AsylbLG) gefährdet die Gesundheit von Schutzsuchenden

In einem offenen Brief fordert der Paritätische gemeinsam mit Ärzte der Welt, PRO ASYL und weiteren Organisationen die Bundesregierung dazu auf, das Vorhaben umgehend zu stoppen.

Dokument zum Download: [2024-01-04 Offener Brief AsylbLG 36 Monate.pdf](#)
(145 KB)

Ausschreibung des Förderpreises 2024 – Hilfe zur Selbsthilfe

Gesucht werden Projekte, die Menschen befähigen, ihre Gesundheit eigenständig zu fördern und zu stärken. Der Förderpreis soll Selbsthilfegruppen würdigen, die innovative und nachhaltige Ansätze im Bereich „Hilfe zur Selbsthilfe“ entwickeln und umsetzen. Bewerbungen werden bis zum 15. Mai 2024 entgegengenommen. Der Förderpreis ist mit 12.000 Euro dotiert.

Weitere Informationen gibt es hier: www.arzneimittelfonds.de/foerderpreis-2024

Welt-Morbus-Bechterew-Tag 2024 am 04. Mai

Zum Welt-Morbus-Bechterew-Tag am 04.05.2024 lädt der Bundesverband DVMB herzlich von 10.00 bis 17.00 Uhr zu einem Morbus-Bechterew-Spezial mit einem Ärzt:innen-Patient:innen-Austausch ein. Sie erfahren Neues rund um Morbus Bechterew aus Wissenschaft, Forschung und Therapie. Die Veranstaltung findet online statt und ist für alle Interessierten kostenfrei zugänglich. Anmeldungen bitte online über die [Homepage des DVMB](#).

MUT-TOUR 2024 sucht Teilnehmende

Gemeinsam unterwegs für einen offenen Umgang mit Depressionen

Ein offener Umgang mit Depressionen und anderen psychischen Erkrankungen ist immer noch nicht selbstverständlich. Um das zu ändern, ist die MUT-TOUR nun bereits im 12. Jahr unterwegs: Auch in diesem Sommer fahren und wandern wieder 12 verschiedene Etappen-Teams durch ganz Deutschland und sprechen unterwegs mit Menschen am Wegesrand und von der Presse, um ein Zeichen für mehr

Offenheit im Umgang mit psychischen Erkrankungen zu setzen.

Weitere Informationen erhalten Sie unter: <https://www.mut-tour.de/die-mut-tour>

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
Safe Sport – Dein Halt bei Gewalt	0800-11 222 00

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

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

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

PflegeSelbsthilfe

Marktplatz 6
56457 Westerburg

Telefon: 0 26 63- 91 66 85
Telefax: 02663-2667
E-Mail: pflugeselbsthilfe@wekiss.de

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

**Sie haben Feedback zur WeKISS-Zeit? Anregungen,
Ideen, Veränderungswünsche? Schreiben Sie uns!**

E-Mail: info@wekiss.de