



DER SELBSTHILFE BUS KOMMT

.....
INFORMIERT VOR ORT

RLP TOUR 2022



RLP TOUR 2022

DER SELBSTHILFE BUS KOMMT

INFORMIERT VOR ORT

Mit unserem Selbsthilfebus kommen wir in Ihre Region. Unser Ziel ist es, mit der SELBSTHILFE-BUS RLP TOUR 2022 so viele Menschen wie möglich in Rheinland-Pfalz zu erreichen.

Wir möchten erlebbar machen, dass Selbsthilfe etwas Positives ist. Dass Selbsthilfe erleichtern kann. Dass Selbsthilfe etwas Gemeinsames ist. Für Betroffene, aber eben auch für Angehörige.

Deshalb haben wir eine Tour durch all unsere vier Gebiete in Rheinland-Pfalz geplant. Unsere Mitarbeiterin Jutta Leonhardt (Bild links), eine ausgebildete und erfahrene Sozialpädagogin und Selbsthilfeexpertin, fährt mit unserem Selbsthilfebus durch Rheinland-Pfalz.

Wir machen mit unserem Bus Halt an öffentlichen Plätzen, um zu informieren, aufzuklären und das Thema Selbsthilfe nahbar und leicht zugänglich zu machen.

Darüber hinaus sind wir in Betrieben und Unternehmen der jeweiligen Gebiete unterwegs. Die Unternehmen werden dabei aktiv von uns angeschrieben.

Mit unserem Selbsthilfebus sind wir vor Ort für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter da. Wir bieten eine offene Tür sowie ein offenes Ohr für alle Interessierten, Angehörigen und Betroffenen, natürlich ganz ungezwungen und freiwillig.

**WIR FREUEN UNS AUF
VIELE BEGEGNUNGEN,
INFORMATIONEN
UND AUSTAUSCH MIT
ALLEN INTERESSIERTEN
MENSCHEN.**

TOURDATEN

TOUR
Region
Westerwald

29.04.–01.06.2022

REGION TRIER

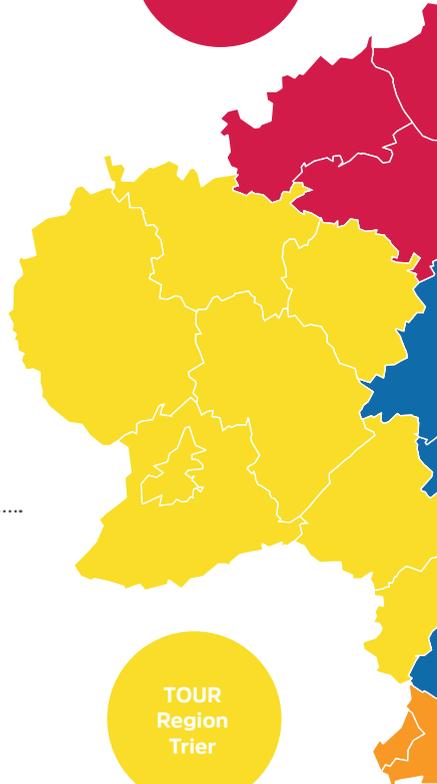
- 29.04. Auftaktveranstaltung Trier, Kornmarkt
- 06.05. Konz, Saar-Mosel-Platz
- 13.05. Wittlich, Ottensteinplatz (vor Schlossgalerie)
- 19.05. Bitburg, Wochenmarkt (Am Spittel)
- 24.05. Daun, Vorplatz Forum Daun
- 01.06. Birkenfeld, Umwelt-Campus

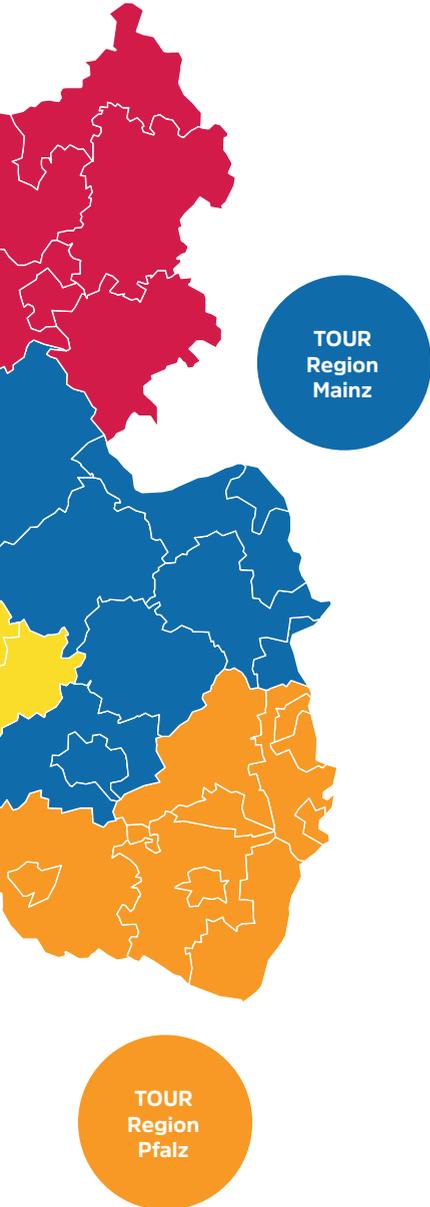
10.06.–15.07.2022

REGION PFALZ

- 10.06. Auftaktveranstaltung Landau, Rathausplatz
- 17.06. Speyer, vor dem Bürgerbüro
- 23.06. Germersheim, Nardiniplatz
- 01.07. Neustadt an der Weinstraße, Kartoffelmarkt
- 07.07. Pirmasens, Schlossplatz
- 15.07. Ludwigshafen, Rheingalerie (Platz der deutschen Einheit)

TOUR
Region
Trier





22.07.–25.08.2022

REGION MAINZ

- 22.07. Auftaktveranstaltung Mainz, Gutenbergplatz (Theater)
- 28.07. Bingen, Rathausplatz
- 03.08. Bad Kreuznach, Kornmarkt
- 11.08. Simmern, Wochenmarkt (Schlossplatz)
- 19.08. Kaiserslautern, Am Altenhof 15
- 25.08. Worms, Obermarkt (am Schicksalsrad)

02.09.–14.10.2022

REGION WESTERWALD

- 02.09. Auftaktveranstaltung Montabaur, Großer Markt
- 07.09. Westerburg, Wochenmarkt (Marktplatz)
- 08.09. Mayen, Wochenmarkt (Marktplatz)
- 16.09. Koblenz, Zentralplatz
- 22.09. Altenkirchen, Wochenmarkt (Fußgängerzone)
- 24.09. Neuwied, Luisenplatz
Selbsthilfegruppentag der NEKIS
- 08.10. Bad Ems, Wochenmarkt (Marktplatz Wipsch)
- 14.10. Bad Breisig, Zentralparkplatz

LIEBE INTERESSIERTE, LIEBE SELBSTHILFE-ENGAGIERTE,

Selbsthilfe wirkt! Durch die gemeinsame Arbeit in einer Selbsthilfegruppe können Betroffene krankheitsbedingte, psychische und soziale Belastungen leichter bewältigen. Kürzlich sagte eine Teilnehmerin einer Selbsthilfegruppe: „Mir tut es gut, auch mal etwas für mich zu tun, in der Gruppe darüber zu reden und gemeinsam daran zu arbeiten, die Situation zu verbessern.“ Sie hatte zufällig davon gehört, dass die Selbsthilfe eine gute Unterstützung in schwierigen Lebenslagen bieten kann. Die positiven Wirkungen des persönlichen Austauschs in Selbsthilfegruppen bemerkte sie schnell und wurde zum Fan der Selbsthilfe. Seitdem möchte sie kein Gruppentreffen verpassen.

Dieses Beispiel steht für Tausende von Menschen in Rheinland-Pfalz und rund 3,5 Millionen Menschen in Deutschland. Engagierte in Selbsthilfegruppen können selbständiger und selbstbewusster mit ihrem Thema bzw. Problem umgehen. Krankheits-

bedingte, psychische und soziale Belastungen können gemeinsam leichter bewältigt werden.

Gerade in Zeiten der Pandemie hat sich gezeigt, welch eine große Rolle Einsamkeit und Isolierung in unserer Gesellschaft spielen. Das Bedürfnis der Menschen nach Gemeinschaft und Zugehörigkeit ist groß. Genau darum geht es in Selbsthilfegruppen, und genau darum sind sie eine wirkungsvolle Möglichkeit, für die eigene Gesundheit Sorge zu tragen.

Mit dem Selbsthilfebus schaffen wir ein niedrigschwelliges Informations- und Beratungsangebot. Wir erreichen Menschen dort wo sie leben und arbeiten. Wir zeigen Ihnen die Möglichkeiten der Selbsthilfe, die manchen noch unbekannt sind oder sprechen Mut zu, eine Selbsthilfegruppe zu besuchen. Wir freuen uns darauf, Ihnen Selbsthilfeangebote im Rahmen der Rheinland-Pfalz-Tour vorstellen zu können. **Denn wir wissen: Selbsthilfe wirkt!**



ANDREAS SCHLEIMER
Projektleiter



ELFI-GÜL HOLLWECK
stv. Projektleiterin

LIEBE ENGAGIERTE IN DER SELBSTHILFE, LIEBE LESERINNEN UND LESER,

Selbsthilfe bedeutet, dass Menschen in schwierigen Lebenslagen mit ihren Sorgen nicht alleine sind. Als vierte Säule des Gesundheitssystems leistet sie einen essenziellen Beitrag zur **Gesundheit der Menschen**. Von A wie Alkohol bis Z wie Zwangserkrankung – in Selbsthilfegruppen haben Gleichgesinnte und Betroffene die Möglichkeit, über ihre Schwierigkeiten im Alltag zu sprechen, voneinander zu lernen, sich gegenseitig Mut zu machen. Teil einer Gemeinschaft zu sein, stärkt und hilft dabei, das eigene Leben wieder selbst in die Hand zu nehmen und positiv zu verändern.

Lockdowns, Homeoffice, Isolation – gerade die Corona-Pandemie hat bei vielen Menschen das Gefühl von Einsamkeit und Hilflosigkeit verstärkt. Hier haben die Selbsthilfekontaktstellen in Rheinland-Pfalz und Saarland herausragende Arbeit geleistet, um trotz der Umstände weiterhin für Betroffenen da zu sein: So haben sie innerhalb des Projekts „Wir sind Selbsthilfe“ u.a. Online-Treffen und Telefonberatungen angeboten – ein stabiler Anker für chronisch Kranke und ihre Angehörigen in unbeständigen Zeiten.

Gemeinsam mit den Selbsthilfekontaktstellen Rheinland-Pfalz hat die IKK Südwest jetzt ein aufsuchendes Beratungsangebot geschaffen, das die Selbsthilfe noch näher zu den Menschen bringt: den Selbsthilfebustour. Als innovatives Pilotprojekt ermöglicht der Selbsthilfebustour einen niedrigschwelligen Erstkontakt sowie vertrauliche Gespräche im geschützten



PROF. DR. JÖRG LOTH

Vorstand der IKK Südwest

Raum mit einer erfahrenen Selbsthilfeexpertin. Durch gezielte Beratung zu den vielfältigen Möglichkeiten der Selbsthilfe finden Interessierte hier ganz unkompliziert Unterstützung und können so noch schneller für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden aktiv werden.

Wir hoffen, dass die Selbsthilfe-Bustour durch Rheinland-Pfalz zahlreichen Menschen dabei helfen wird, ihre spezielle Lebenssituation zu meistern und positiv in die Zukunft zu blicken!

SELBSTHILFE

WAS IST DAS?

In Selbsthilfegruppen schließen sich Menschen,
die eine gleiche Erkrankung oder ein gleiches
Thema haben, freiwillig zusammen.



Sie tauschen sich aus, informieren sich und suchen gemeinsam nach Lösungen. Sie haben das Ziel, die eigene Lebenssituation zu verbessern.

Es gibt Gruppen sowohl für Betroffene als auch für Angehörige. Jeder kann sich einer Gruppe anschließen oder eine neue gründen. Die Selbsthilfegruppen legen den Ablauf der Treffen fest und welche Ziele gemeinsam verfolgt werden sollen.

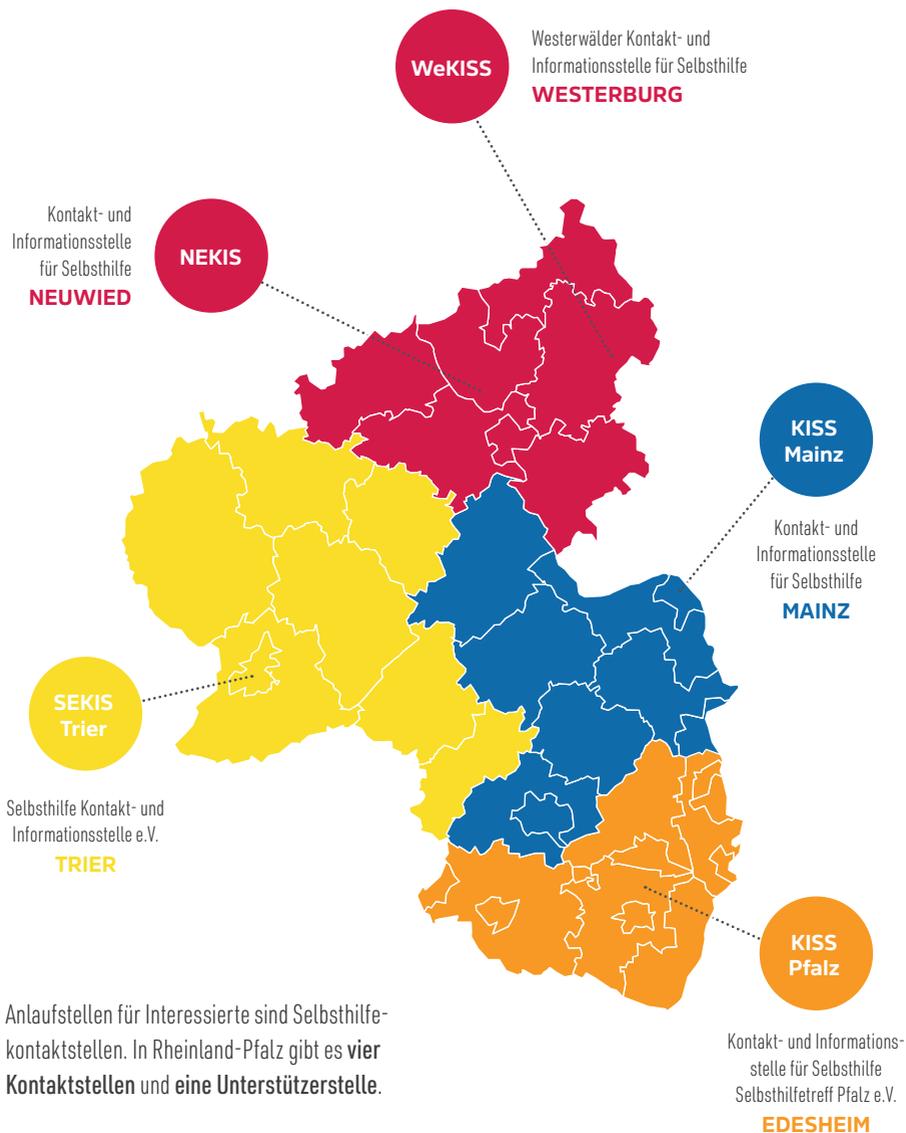
Von Fachleuten wird die Selbsthilfe als vierte Säule des Gesundheitssystems bezeichnet. Sie ergänzt ärztliche Behandlungen und Therapien.

Menschen, die sich in Selbsthilfegruppen austauschen, berichten immer wieder, wie gut es sich anfühlt, mit Menschen auf Augenhöhe zu sprechen.

**DAS MITEINANDER
TEILEN VON
ERFAHRUNGEN FÜHRT
ZU EINER GROSSEN
ERLEICHTERUNG UND
ENTLASTUNG.**

SELBSTHILFE IN RHEINLAND- PFALZ

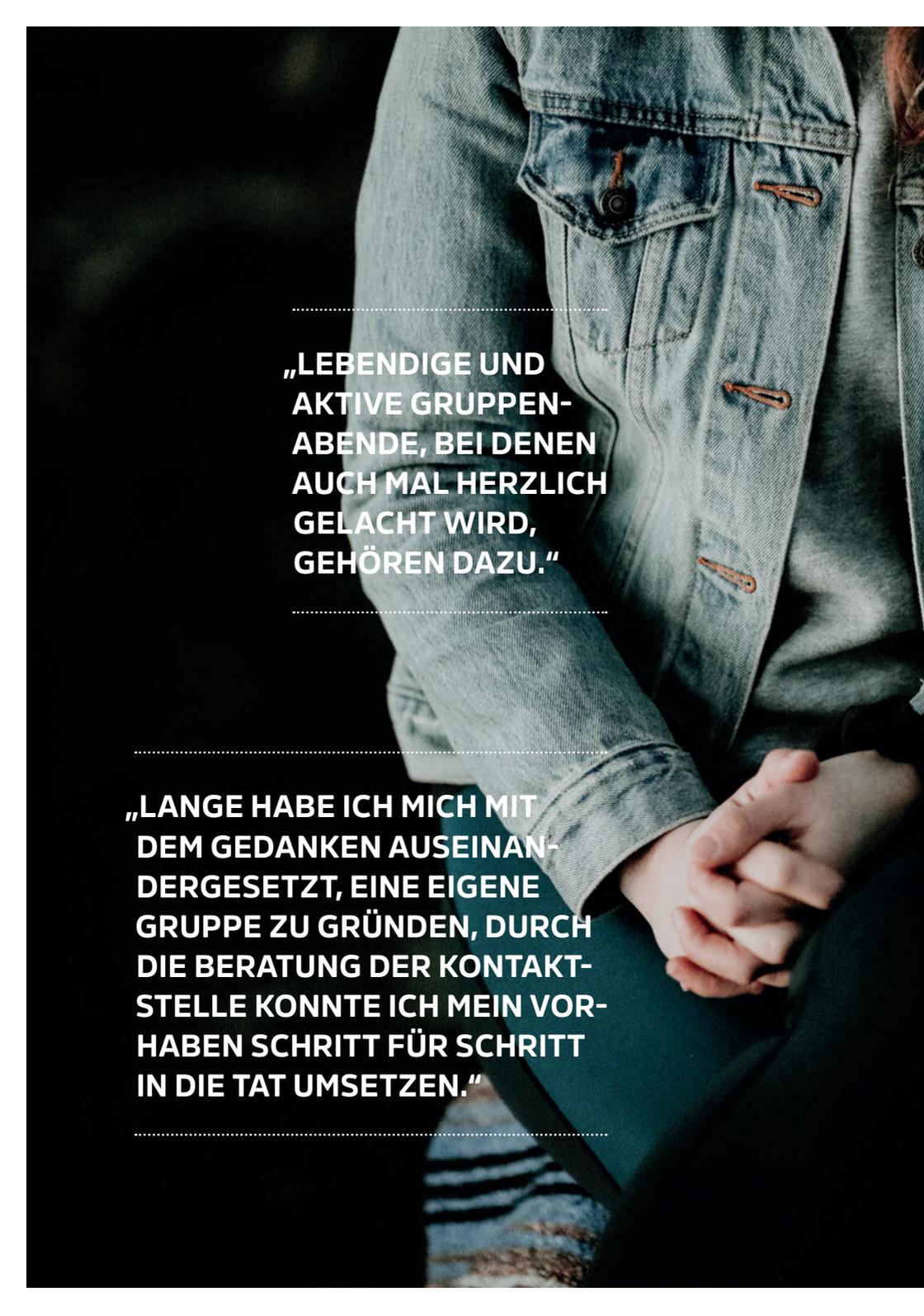
In Deutschland sind geschätzt 3,5 Millionen Menschen in Selbsthilfegruppen aktiv. In Rheinland-Pfalz gibt es rund 3000 Selbsthilfegruppen zu Hunderten von Themen - von Angsterkrankungen über Multiple Sklerose, Rheuma und Sucht bis hin zu Zöliakie.



Anlaufstellen für Interessierte sind Selbsthilfekontaktstellen. In Rheinland-Pfalz gibt es **vier Kontaktstellen** und **eine Unterstützerstelle**.

Die Mitarbeiter:innen in den Kontaktstellen sind für Sie da, wenn Sie

- eine Selbsthilfegruppe suchen.
- sich über Selbsthilfegruppen und ihre Themen informieren möchten.
- eine neue Gruppe gründen möchten.
- an einer Veranstaltung zum Thema Selbsthilfe teilnehmen möchten.
- Unterstützung in einer bestehenden Gruppe brauchen.



„LEBENDIGE UND
AKTIVE GRUPPEN-
ABENDE, BEI DENEN
AUCH MAL HERZLICH
GELACHT WIRD,
GEHÖREN DAZU.“

„LANGE HABE ICH MICH MIT
DEM GEDANKEN AUSEINAN-
DERGESETZT, EINE EIGENE
GRUPPE ZU GRÜNDEN, DURCH
DIE BERATUNG DER KONTAKT-
STELLE KONNTE ICH MEIN VOR-
HABEN SCHRITT FÜR SCHRITT
IN DIE TAT UMSETZEN.“

A person with long, wavy brown hair is wearing a light blue denim jacket. Their hands are clasped together in front of them, and they are looking down. The background is dark and out of focus.

„ALS ANGEHÖRIGE EINES
ERKRANKTEN PARTNERS
DREHT SICH VIEL UM IHN, MIR
TUT ES DAHER GUT, IN DER
WOCHE AUCH MAL ETWAS
FÜR MICH ZU TUN UND IN DER
GRUPPE DARÜBER ZU REDEN.“

„ES IST GUT ZU
ERFAHREN, DASS ES
ANDEREN GENAUSO
GEHT WIE MIR, IN DER
GRUPPE VERSTEHT
MAN MICH.“

THEMEN DER SELBSTHILFE

In Rheinland-Pfalz gibt es über 3.000 Selbsthilfegruppen zu über 200 Themen. Hier finden Sie eine Auswahl an Themen, die aufzeigt, wie vielfältig die Selbsthilfe ist.

**GESUNDHEIT,
KRANKHEIT,
BEHINDERUNG**

- Amputation
- Arthrose
- Blindheit/Sehbehinderung
- Demenz/Alzheimer
- Diabetes
- Ess-Störungen
- HIV
- Hörschädigung
- Kehlkopf-Operation
- Krebs
- Long-Covid/Post-Covid
- Mukoviszidose
- Neurodermitis
- Parkinson
- Schilddrüsen-Erkrankungen
- Schlafapnoe
- Schlaganfall
- Tinnitus
- Venen-Erkrankungen
- Zöliakie

**SEELISCHE
PROBLEME,
PSYCHISCHE
ERKRANKUNGEN**

- Angst
- Bipolare Erkrankungen
- Burnout
- Depression
- Panik-Attacken
- Psychose
- Soziale Ängste
- Zwänge

**SUCHTPROBLEME
UND SUCHT-
ERKRANKUNGEN**

- Alkoholismus
- Drogenabhängigkeit
- Kaufsucht
- Sexsucht
- Spielsucht/
Glücksspielsucht

**ALLGEMEINE
LEBENS-
BEWÄLTIGUNG**

- Alleinerziehend
- Angehörige um Suizid
- Hochsensibilität
- Lese- und Schreibschwäche
- Queere Menschen/LGBTQI+
- Sexualität
- Trauer
- Unerfüllter Kinderwunsch

**ES GIBT
SOWOHL
GRUPPEN FÜR
BETROFFENE
ALS AUCH
ANGEHÖRIGE.**



SO FINDEN SIE UNS

**QR-CODE
SCANNEN &
DIREKT ZUR
WEBSITE
GELANGEN!**



KISS Mainz
Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe
Parcusstraße 8
55116 Mainz
Tel.: 0 61 31 / 21 07 74
Fax: 0 61 31 / 21 07 73
info@kiss-mainz.de
www.kiss-mainz.de



SEKIS Trier
Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle e.V.
Gartenfeldstraße 22
54295 Trier
Tel.: 06 51 / 14 11 80
Fax: 06 51 / 9 91 76 88
kontakt@sekis-trier.de
www.sekis-trier.de





WeKISS
Westerwälder Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe
Paritätisches Zentrum
Marktplatz 6
56457 Westerburg
Tel.: 0 26 63 / 25 40
Fax: 0 26 63 / 26 67
info@wekiss.de
www.wekiss.de



KISS Pfalz
Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe
Selbsthilfetreff Pfalz e.V.
Kirchberg 18
67483 Edesheim
Tel.: 0 63 23 / 98 99 24
Fax: 0 63 23 / 7 04 07 50
info@kiss-pfalz.de
www.kiss-pfalz.de



**UNTERSTÜTZER-
STELLE**

NEKIS
Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe
Ringstr. 70 | Im Gesundheitsamt
56564 Neuwied
Tel.: 02 63 1 / 803-797
Fax: 02 631 / 98 75 75
nekis.caritas@kreis-neuwied.de
www.nekis.de





UNTERWEGS MIT DEM SELBSTHILFEBUS IST UNSERE MITARBEITERIN JUTTA LEONHARDT

Als erfahrene Sozialpädagogin sowie kontaktfreudiger und humorvoller Mensch 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.

„AUS EIGENER ERFAHRUNG BIN ICH ÜBERZEUGT: SELBSTHILFE KANN DAS LEBEN LEICHTER MACHEN!“

- Diplom-Sozialpädagogin (FH)
- Freiberuflerin im Bereich Erwachsenenbildung, Fachgebiet Humor und Clownerie
- Intensive Erfahrung in der Selbsthilfe, u.a. als Sozialpädagogin bei der SEKIS – Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle e.V. in Trier
- Weitere Stationen u.a. für und bei Auf Achse gGmbH Köln, Soziales Zentrum Lino-Club e.V. Köln
- Langjährige Erfahrung in der Beratungsarbeit mit jungen Erwachsenen und Jugendlichen
- langjährige Mitarbeit im Familienbetrieb als ausgebildete technische Zeichnerin und Schweißfachfrau (Bereich Stahl-, Maschinen- und Druckbehälterbau)
- Ausgebildete Clownin, u.a. Zirkuspädagogik, humorvolle Konfliktlösung, Clowning ohne Sprache
- Weiterbildungen im Bereich Burnout-Prophylaxe sowie eine Vielzahl an Selbsthilfe- und Beratungsfortbildungen

PERSÖNLICHE NOTIZEN

IMPRESSUM

Herausgeber & Verantwortlich im Sinne des § 5 TMG:
PROJEKTGRUPPE „WIR SIND SELBSTHILFE“ der LAG KISS RLP vertreten durch SEKIS Trier,
Herr Andreas Schleimer | Gartenfeldstraße 22 | 54295 Trier

Redaktion: Elfi-Gül Hollweck, Andreas Schleimer
Konzept & Design: Studio Schön® | www.studioschoen.de
Druck: Druckerei Schaub's GbR, Trier

LAG KISS RLP ist ein Zusammenschluss der Selbsthilfekontaktstellen
und Selbsthilfeunterstützung in Rheinland-Pfalz.
WIR SIND SELBSTHILFE ist eine Initiative der Selbsthilfe Kontakt- und
Informationsstellen Rheinland-Pfalz, Saarland und der IKK Südwest.

www.selbsthilfe-rlp.de
www.wir-sind-selbsthilfe.de

www.wir-sind-selbsthilfe.de



Eine Initiative der Selbsthilfe
Kontakt- und Informationsstellen Rheinland-Pfalz,
Saarland und der IKK Südwest