



# DER SELBSTHILFE BUS KOMMT

.....  
**INFORMIERT VOR ORT**

**RHEINLAND-PFALZ & SAARLAND  
TOUR 2023**



RHEINLAND-PFALZ & SAARLAND  
TOUR 2023

# DER SELBSTHILFE BUS KOMMT

---

## INFORMIERT VOR ORT

**Mit unserem Selbsthilfebuss kommen wir in Ihre Region. Unser Ziel ist es, mit der RHEINLAND-PFALZ & SAARLAND TOUR 2023 so viele Menschen wie möglich 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 Rheinland-Pfalz und das Saarland geplant. Unsere Mitarbeiterinnen Jutta Leonhardt und Sibylle Scharck, zwei ausgebildete Sozialpädagoginnen und Selbsthilfe-Expertinnen, fahren mit unserem Selbsthilfebuss durch Rheinland-Pfalz und das Saarland.

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 unterwegs.

Mit unserem Selbsthilfebuss 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.**

---

## 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 im Saarland sowie rund 3,5 Millionen Menschen in Deutschland. Engagierte in Selbsthilfegruppen können selbständiger und selbstbewusster mit ihrem Thema bzw. Problem

umgehen. Krankheitsbedingte, psychische und soziale Belastungen können gemeinsam leichter bewältigt werden.

Gerade in Zeiten der Pandemie hat sich gezeigt, welche 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 Bustour 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,

die gemeinschaftliche Selbsthilfe leistet einen sehr wertvollen und essenziellen Beitrag zur Gesundheit der Menschen und ist damit eine wichtige Säule im Gesundheitssystem. Sie gibt Menschen in schwierigen Lebenslagen das Gefühl, Teil einer Gemeinschaft zu sein. Egal ob chronische Erkrankungen, psychische oder soziale Probleme – Gleichgesinnte, Betroffene und Angehörige können in Selbsthilfegruppen offen über ihre Herausforderungen im Alltag sprechen, sich gegenseitig Mut machen und dabei unterstützen, mit den eigenen Problemen besser umzugehen.

Gerade deshalb ist die Arbeit der Selbsthilfegruppen – der persönliche Austausch miteinander und das Wissen, mit seinen Sorgen nicht alleine zu sein – so wichtig. Die IKK Südwest schätzt diese wertvolle Arbeit der Selbsthilfegruppen und der Kontaktstellen sehr und möchte auch weiterhin dabei unterstützen, die vielfältigen Möglichkeiten der Selbsthilfe noch bekannter zu machen.

Umso erfreulicher ist es daher, dass der Selbsthilfebustour nach dem erfolgreichen Start im vergangenen Jahr nun wieder auf Tour geht – und das nicht nur in Rheinland-Pfalz, sondern erstmals auch im Saarland. So können noch mehr Menschen erreicht und von den positiven Auswirkungen der Selbsthilfe überzeugt werden. Durch die gezielte Beratung der erfahrenen Selbsthilfeexpertinnen erhalten Interessierte vor Ort ganz unkompliziert Unterstützung und können so noch schneller für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden aktiv werden.



**PROF. DR. JÖRG LOTH**  
Vorstand der IKK Südwest

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

Ihr  
Prof. Dr. Jörg Loth  
Vorstand der IKK Südwest

# **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.

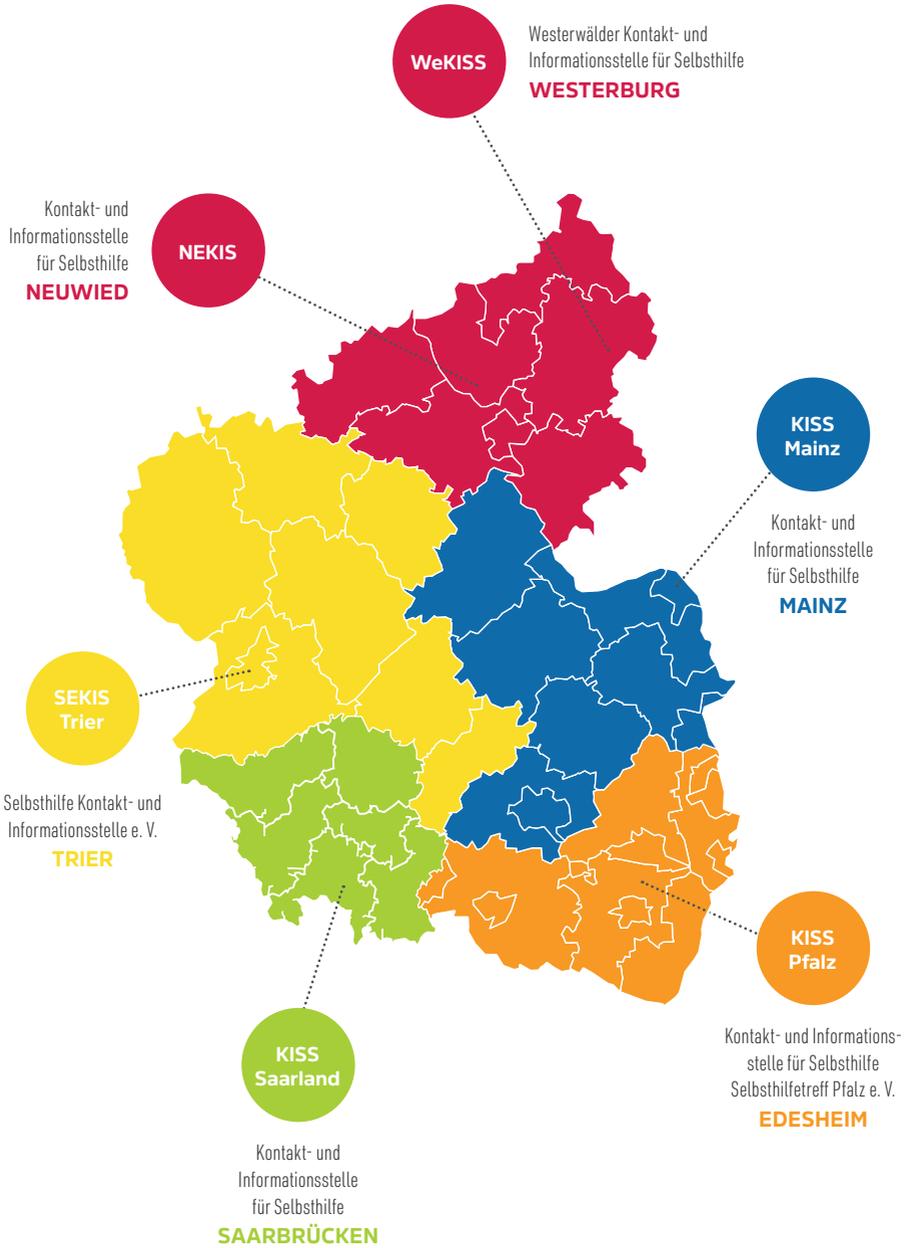
---

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

---

# SELBSTHILFE IN RHEINLAND-PFALZ & IM SAARLAND

In Deutschland sind geschätzt 3,5 Millionen Menschen in Selbsthilfegruppen aktiv. In Rheinland-Pfalz gibt es rund 3.000 Selbsthilfegruppen und im Saarland rund 700 Gruppen zu Hunderten von Themen - von Angsterkrankungen über Multiple Sklerose, Rheuma und Sucht bis hin zu Zöliakie.



# DER DIREKTE KONTAKT ZU UNS

Anlaufstellen für Interessierte sind Selbsthilfekontaktstellen. In Rheinland-Pfalz gibt es vier Kontaktstellen und eine Unterstützerstelle. Im Saarland gibt es eine landesweite Selbsthilfekontaktstelle.



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

WELCHE STELLE  
GENAU FÜR SIE  
ZUSTÄNDIG IST,  
ERFAHREN SIE  
AUF DEN SEITEN  
16 & 17.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter 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.

# UNTERWEGS MIT DEM SELBSTHILFEBUS

Unsere beiden Sozialpädagoginnen freuen sich sehr auf die SELBSTHILFEBUS TOUR. Jutta Leonhardt und Sibylle Schark leiten die Tour vor Ort und sind offen für Gespräche, einen informativen und beratenden Austausch in Unternehmen sowie an öffentlichen Plätzen in ganz Rheinland-Pfalz und dem Saarland.



**JUTTA LEONHARDT**

- 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



**SIBYLLE SCHARK**

- Diplom-Sozialarbeiterin (FH)
- Intensive Erfahrung in der Sozialarbeit, u. a. als Sozialarbeiterin in der Jugendhilfe, weitere Stationen u. a. für und bei Jugendhilfe Familie e. V., Projekt MuT in Neuerburg, tiergestützte Pädagogik, Lernen Fördern, Berufsbetreuung
- Weiterbildung Kommunikationstraining NLP
  - Qualifizierte Hospizhelferin
  - Ausgebildete Trauerbegleiterin
- Jahrelange Tätigkeit als Bestatterin und Trauerbegleiterin
- Projektstudium Bürgerhaus Stollwerck, Köln, Frauen- und Mädchenarbeit, Leitung einer Mädchengruppe
- Nebenberuflich Gründung und Aufbau der FrauenBauBrigade, Köln, Durchführung von Renovierungsarbeiten, Anleiten und Einarbeiten von Mitarbeiterinnen

# THEMEN DER SELBSTHILFE

In Rheinland-Pfalz gibt es über 3.000 Selbsthilfegruppen zu über 200 Themen. Im Saarland gibt es rund 700 Gruppen zu über 180 verschiedenen 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



**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



**KISS**  
**Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe**  
**im Saarland**

Futterstraße 27  
66111 Saarbrücken  
Tel.: 06 81 / 9 60 213-0  
kontakt@selbsthilfe-saar.de  
www.selbsthilfe-saar.de



---

**UNTERSTÜTZERSTELLE**

**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



# 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](http://www.studioschoen.de)

Druck: Druckerei Schaub's GbR, Trier

Bildnachweis S. 5: Jennifer Weyland

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](http://www.selbsthilfe-rlp.de)

[www.selbsthilfe-saar.de](http://www.selbsthilfe-saar.de)

[www.wir-sind-selbsthilfe.de](http://www.wir-sind-selbsthilfe.de)

[www.wir-sind-selbsthilfe.de](http://www.wir-sind-selbsthilfe.de)



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