

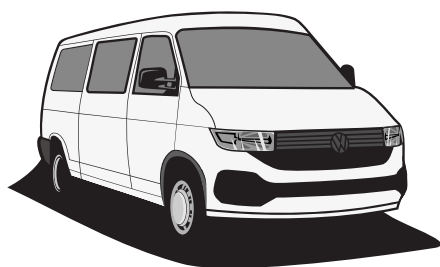


# DER SELBSTHILFE BUS KOMMT

.....

**INFORMIERT VOR ORT**

**RHEINLAND-PFALZ & SAARLAND  
TOUR 2024**



RHEINLAND-PFALZ & SAARLAND  
TOUR 2024

# DER SELBSTHILFE BUS KOMMT

---

## INFORMIERT VOR ORT

**Mit unserem Selbsthilfebus kommen wir in Ihre Region. Unser Ziel ist es, mit der RHEINLAND-PFALZ & SAARLAND TOUR so viele Menschen wie möglich zu erreichen.**

Wir möchten erlebbar machen, dass Selbsthilfe etwas Positives, Gemeinsames ist und erleichtern kann – für Betroffene, aber auch für Angehörige.

Deshalb haben wir erneut eine Tour geplant. Unsere Mitarbeiterinnen Jutta Leonhardt und Sibylle Scharf, zwei ausgebildete Sozialpädagoginnen und Selbsthilfe-Expertinnen, fahren mit unserem Selbsthilfebus 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 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.**

---

## 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 selbstständiger 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, 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 oder gar zu gründen. 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 nun wieder auf Tour geht – in Rheinland-Pfalz und 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 anderen auf Augenhöhe zu sprechen.

---

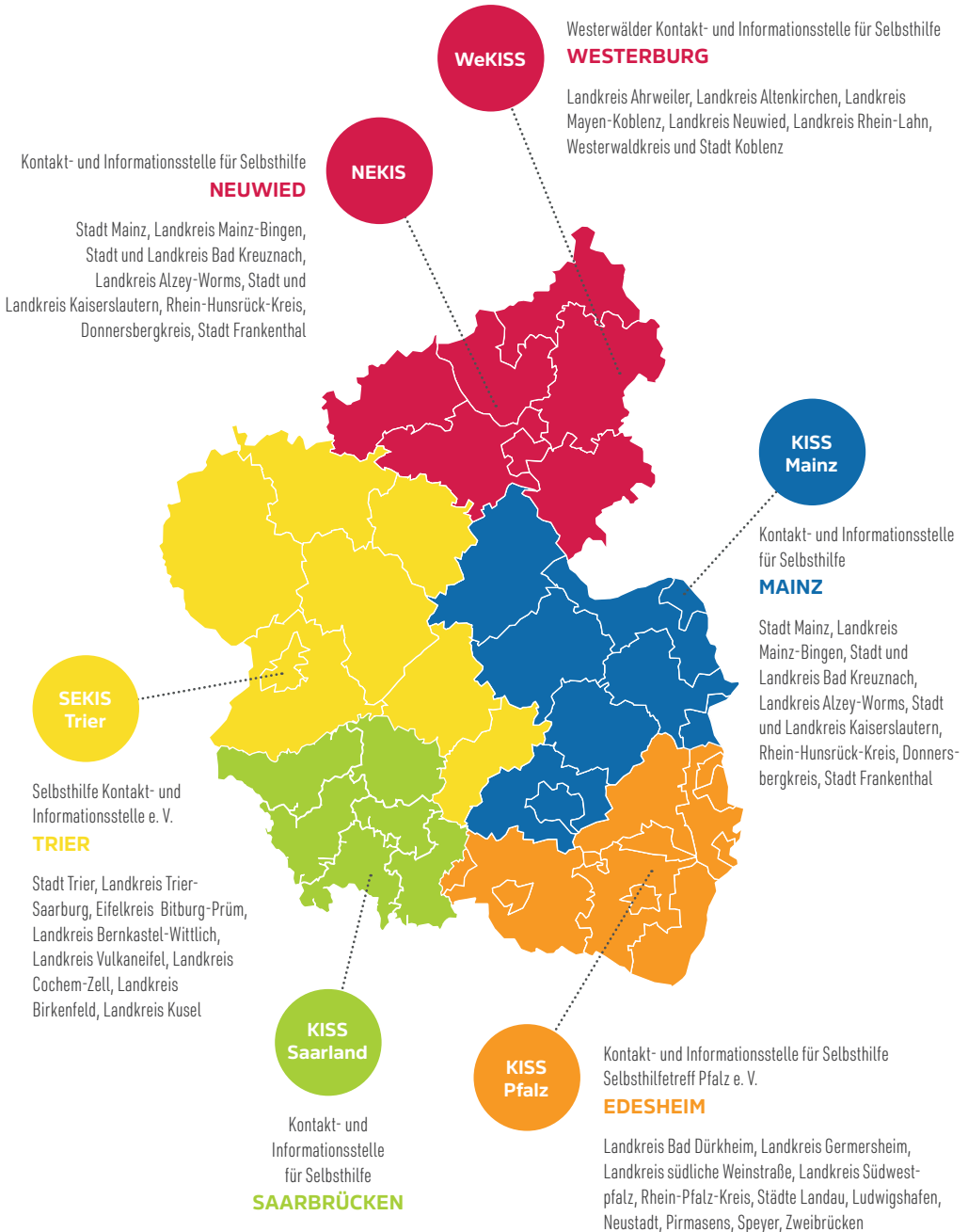
**DAS MITEINANDER  
TEILEN VON  
ERFAHRUNGEN FÜHRT  
ZU EINER GROSSEN  
ERLEICHTERUNG UND  
ENTLASTUNG.**

---

# 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 und im Saarland etwa 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 Kontakt- 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  
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 und freuen sich auf gute 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, Clownerie 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 Neuenburg, 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 sind 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  
Essstörungen  
HIV  
Hörschädigung  
Kehlkopf-Operation  
Krebs  
Long-Covid/Post-Covid  
Mukoviszidose  
Neurodermitis  
Parkinson  
Schilddrüsenerkrankungen  
Schlafapnoe  
Schlaganfall  
Tinnitus  
Venenerkrankungen  
Zöliakie

**SEELISCHE  
PROBLEME,  
PSYCHISCHE  
ERKRANKUNGEN**

Angst  
Bipolare Erkrankungen  
Burnout  
Depression  
Panikattacken  
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](mailto:info@kiss-mainz.de)  
[www.kiss-mainz.de](http://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](mailto:kontakt@sekis-trier.de)  
[www.sekis-trier.de](http://www.sekis-trier.de)



**WeKISS**  
**Westerwälder Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe**  
**Paritätisches Zentrum**  
Marktplatz 6  
56457 Westerbürg  
Tel.: 0 26 63 / 25 40  
Fax: 0 26 63 / 26 67  
[info@wekiss.de](mailto:info@wekiss.de)  
[www.wekiss.de](http://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](mailto:info@kiss-pfalz.de)  
[www.kiss-pfalz.de](http://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](mailto:kontakt@selbsthilfe-saar.de)  
[www.selbsthilfe-saar.de](http://www.selbsthilfe-saar.de)




---

**UNTERSTÜTZERSTELLE**

**NEKIS**  
**Neuwieder Kontakt- und Informationsstelle**  
**für Selbsthilfe | Caritasverband Rhein-Wied-Sieg. e. V.**  
 Heddesdorfer Str. 5  
 56564 Neuwied  
 Tel.: 02 63 1 / 98 75-29  
 Fax: 02 631 / 98 75-75  
[arbeiter@caritas-neuwied.de](mailto:arbeiter@caritas-neuwied.de)  
[www.nekis.de](http://www.nekis.de)



# KONTAKT ZUM SELBSTHILFEBUS



SIE HABEN  
**FRAGEN?**  
SPRECHEN SIE UNS  
GERNE AN!

JUTTA  
LEONHARDT

Tel.: 0151 51 833 751  
[jutta.leonhardt@sekis-trier.de](mailto:jutta.leonhardt@sekis-trier.de)

SIBYLLE  
SCHARK

Tel.: 0151 59 947 478  
[sibylle.schark@sekis-trier.de](mailto:sibylle.schark@sekis-trier.de)

## 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 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