

Kompetenter Ansprechpartner

Die KISS Mainz ist eine von vier Selbsthilfekontaktstellen in Rheinland-Pfalz. Vier Haupt- und Ehrenamtliche sind für 1,2 Millionen Bewohner im Einzugsgebiet zuständig.



Foto: KISS Mainz

Schlau machen an der Basis – die rheinland-pfälzische Gesundheitsministerin Sabine Bätzing-Lichtenthäler (2. v. links) besuchte das Team der KISS Mainz auf der Selbsthilfemeile beim Rheinland-Pfalz-Tag 2015.

Die **KISS Mainz** – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe ist eine Einrichtung des **PARITÄTISCHEN Wohlfahrtsverbandes** Landesverband Rheinland-Pfalz/Saarland. Sie besteht seit dem 1. April

1993 und ist eine von vier Selbsthilfekontaktstellen in Rheinland-Pfalz. Die KISS wurde durch das Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie (MSAGD) mit der Übernahme des regionalen Selbsthilfebüros betraut. Sie ist Ansprechpartnerin im Bereich der Sozial- und Gesundheitsselbsthilfe in den Städten be-

ziehungsweise Landkreisen: Mainz, Mainz-Bingen, Worms, Alzey-Worms, Frankenthal, Kaiserslautern, dem Donnersbergkreis, dem Rhein-Hunsrück-Kreis und Bad Kreuznach. Die KISS ist somit

für mehr als 1,2 Millionen Bewohner zuständig. Sie betreut über 800 Selbsthilfegruppen, in denen sich Menschen auf Augenhöhe begegnen, um gleichberechtigt und achtsam miteinander zu reden, voneinander zu lernen und gemeinsam zu handeln. Und die Nachfrage nimmt zu – die Anfragen bei der KISS nach bestehenden Selbsthilfegruppen oder Unterstützung bei Selbsthilfegruppen Gründungen steigen kontinuierlich. ●

Kontakt:
KISS Mainz
Elfi-Gül Hollweck, Leiterin
Jockel-Fuchs-Platz 1
55116 Mainz
Tel: 06131 210772



Mail: info@kiss-mainz.de
Web: www.kiss-mainz.de

IN EIGENER SACHE

Machen Sie mit!

Die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland gestaltet in jeder Ausgabe dieses viermal jährlich erscheinenden Selbsthilfenewslatters ein bis zwei Seiten. Sie haben gerade eine Selbsthilfegruppe neu gegründet und möchten weitere TeilnehmerInnen gewinnen? Ihre Selbsthilfeeinrichtung unterstützt Betroffene und/oder Angehörige einer seltenen Erkrankung? Sie haben Interesse, über eine besonders erfolgreiche oder außergewöhnliche Veranstaltung Ihrer Selbsthilfeeinrichtung zu berichten? Sie haben Veranstaltungstipps, die wir im Newsletter bewerben sollen?

Dann melden Sie sich bei uns! Vielleicht steht an dieser Stelle schon bald Ihr eigener Artikel! ●



Foto: privat

Ihre Ansprechpartnerin:
Melanie Naumann
AOK Rheinland-Pfalz/Saarland – Die Gesundheitskasse
Tel: 06351 403-399



Mail: melanie.naumann@rps.aok.de

KORREKTUR

Fehler in Ausgabe 03/15

In der letzten Ausgabe hat sich ein Fehler eingeschlichen. Die dort beschriebenen „Wochen der seelischen Gesundheit“ wurden von der KISS Saarland federführend organisiert und nicht – wie von uns fälschlicherweise behauptet – von der KISS Mainz.

ANTRAGSVERFAHREN

Erklärung in Leichter Sprache

Zum Selbsthilfe-Antragsverfahren gibt es eine Broschüre in Leichter Sprache. Die Broschüre steht im Internet zum Download bereit.



Mehr Infos

Schmerzhafte Beine

Lipödeme haben nichts mit Fettleibigkeit zu tun – Sport oder Diät bringen keine Hilfe



Das Lipödem unterteilt sich in drei Schweregrade.

Das **Lipödem** ist eine Fettverteilungsstörung, die vor allem bei Frauen auftritt und bei der es zu einer Fettvermehrung kommt. Besonders betroffen sind Ober- und Unterschenkel, die Hüfte, das Gesäß und auch die Arme. In diesem Jahr hat sich im Westerwald eine Selbsthilfegruppe für Betroffene dieser Krankheit gegründet. „Es tut gut, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Wir freuen uns alle immer sehr auf die Treffen“, so die Gruppenleiterin Jutta

Foto: www.lipoedem-hilfe-ev.de

Margraf. Die Gruppe trifft sich alle vier Wochen, donnerstags von 18 bis 20 Uhr in der Cafeteria im **Azurit-Seniorenheim** in Montabaur. Das nächste Treffen ist am 14. Januar 2016.

Beim Lipödem bleiben die Handgelenke und Knöchel schlank – im Unterschied zur „normalen“ Fettleibigkeit. Zwischen den Fettzellen kommt es zu Wassereinlagerungen, den sogenannten Ödemen. Diese drücken auf das umliegende Gewebe, sodass es insbesondere

nach langem Stehen zu schmerzhaften Spannungs- und Schweregefühlen der Beine kommt. Durch Diät oder Sport lassen sich die Ödeme nicht reduzieren. ●

Kontakt:

Jutta Margraf
Am Grauen Stein 8
56244 Freilingen
Tel: 02666 1775 oder 0171 2020528



Mail: jutta.margraf@gmx.li

TERMINE, ANTRÄGE, FRISTEN

AOK-Projektförderung 2016

Die kassenindividuelle Selbsthilfeförderung (Projektförderung) der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland unterstützt einzelne, zeitlich und inhaltlich abgegrenzte Vorhaben, wie zum Beispiel Selbsthilfetage, Informationsveranstaltungen oder den Druck von Broschüren. Projektanträge können ganzjährig gestellt werden. Es ist jedoch sinnvoll, den Antrag möglichst früh zu stellen, da die Antragssumme die zur Verfügung stehenden Mittel übersteigen kann.



Mehr Infos und Download von Projektanträgen:
www.t1p.de/AOK-Selbsthilfe

Kontakt: Melanie Naumann
Tel: 06351 403-399



Mail:
melanie.naumann@rps.aok.de

GKV-Pauschalförderung 2016

Die sogenannte Pauschalförderung ist eine kassenübergreifende Selbsthilfeförderung. Sie sichert die Basisfinanzierung der originären gesundheitsbezogenen Selbsthilfe, beispielsweise für Bürobedarf oder Raummiete. Für die Pauschalförderung müssen die entsprechenden Mittel bei der federführenden Krankenkasse beantragt werden.

In Rheinland-Pfalz bleibt für die Pauschalförderung auch im Jahr 2016 die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland federführend.



Mehr Infos und Download der Antragsformulare:
www.t1p.de/AOK-Selbsthilfe

Antragsfristen für die Pauschalförderung in Rheinland-Pfalz:

- Anträge von Selbsthilfegruppen müssen bis zum 29. Februar 2016 vorliegen.
- Anträge von Selbsthilfeorganisationen auf Landesebene und Selbsthilfe-Kontaktstellen müssen bis zum 31. Januar 2016 eingereicht werden.



Ihre Ansprechpartnerin: Gisela Stichler
Tel: 0261 3904-240

Mail: gisela.stichler@rps.aok.de

Im Saarland ist 2016 die IKK Südwest für die kassenübergreifende Selbsthilfeförderung federführend.

IKK Südwest, Berliner Promenade 1, 66111 Saarbrücken, Tel: 0681 9369 6-0
Antragsfristen für die Pauschalförderung im Saarland: 31. Januar 2016

Plötzlich sprachlos

Nach einem Schlaganfall verlor Harald Pulch seine Sprache. Mithilfe der Kunst hat er gelernt, auf anderem Wege zu kommunizieren.

Ob Schlaganfall, Schädel-Hirn-Verletzung oder Gehirntumor – die Ursachen einer Aphasie können vielfältig sein. Nicht selten kommt die Sprachlosigkeit über Nacht – so wie bei Harald Pulch. Für ihn und seine Familie bedeutete die plötzliche Sprachlosigkeit eine große Belastung. Schon bald gründete der ehemalige Filmregisseur eine eigene Selbsthilfegruppe in Mainz. Gleichzeitig suchte



seine Frau nach Möglichkeiten, wie sie die Kommunikation mit ihrem Mann auch ohne Sprache fortführen konnte. So entstand die Idee, ihre beruflichen Erfahrungen als Kunsterzieherin mit den privaten Erfahrungen mit Aphasie und deren Folgen zu verbinden. Daraus entwickelte sich ein Projekt in Kooperation mit dem

Landesmuseum Wiesbaden, mit dessen Hilfe die Teilnehmer über die künstlerische Arbeit einen Weg finden können, ihre Gefühle auszudrücken und ohne Sprache zu kommunizieren. So ergeben sich zwanglos Entfaltungsmöglichkeiten und der Mut zum Experimentieren wird geweckt. Ziel ist also die Arbeit an den Stärken, also der Kunst, und nicht (nur) an den Schwächen, also an der Sprache. In der ersten Runde nahmen vier TeilnehmerInnen aus der Mainzer Aphasikergruppe teil. Für die zweite Runde haben sich bereits zehn TeilnehmerInnen gemeldet. Das Projekt, finanziert von der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland, soll langfristig fortgeführt werden. ●



Fotos: Harald Pulch/Christiane Steitz

Gefühle ausdrücken und ohne Sprache kommunizieren – das Kunstprojekt für Aphasiker.

Kontakt: Harald Pulch
Tel: 0611 379424



Mail: harald.pulch@gmx.de

VERANSTALTUNGSTIPPS

Selbsthilfemeile auf dem Rheinland-Pfalz-Tag 2016

Im nächsten Jahr findet der Rheinland-Pfalz-Tag vom 03. bis 05. Juni in Alzey statt. Die KISS Mainz – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe organisiert zum wiederholten Mal die beliebte „Selbsthilfemeile“. Hier können sich Selbsthilfeeinrichtungen präsentieren und die BesucherInnen über Chancen und Möglichkeiten in der Selbsthilfe informieren.



Mehr Infos: www.rlp.de

„Tag der seltenen Erkrankungen“

Am 26. Februar wird in über 60 Ländern weltweit der Rare Disease Day begangen, der Tag der Seltenen Erkrankungen. Auch in Deutschland nutzen zahlreiche Selbsthilfeorganisationen diesen Termin, um die Öffentlichkeit auf die Anliegen der rund vier Millionen Menschen aufmerksam zu machen, die hierzulande mit einer seltenen Erkrankung leben. In über zehn deutschen Städten finden Aktionen statt, so auch am 26. Februar von 9 bis 14:30 Uhr im Rathaus in Mainz.



Mehr Infos: www.pro-retina.de