

DIGITALER WANDEL

Eine Hürde als Chance begreifen

Die KISS Pfalz gründet eine Online-Selbsthilfegruppe mit den Schwerpunktthemen „Isolation und psychische Belastungen“. Das Konzept umfasst auch eine enge Begleitung der Gruppe.

Die Pandemie hinterlässt ihre Spuren: Viele Menschen sind unsicher, haben Existenzängste und die Isolierung vom sozialen Umfeld macht ihnen Probleme. Leider sind die Möglichkeiten, sich zu treffen, aufgrund der Kontaktbeschränkungen weiterhin stark reduziert. Um den Zugang zu digitalen Medien und digitalen Gruppentreffen zu erleichtern, hat sich die [KISS Pfalz](#) entschlossen, eine Online-Selbsthilfegruppe mit den Schwerpunktthemen „Isolation und psychische Belastungen“ ins Leben zu rufen. Das Konzept umfasst eine enge und umfangreiche Begleitung der Gruppe in der Anfangsphase, ähnlich einer regulären Gruppengründung als Präsenztreffen. Der Unterschied besteht in der Zusammenführung der Teilnehmer und im Überwinden von Problemen im Umgang mit Soft- und



Foto: pixabay

Bei vielen Menschen sind die psychischen Belastungen in der Pandemie stark gestiegen.

Hardware. In der Vergangenheit zeigte sich, dass Gruppengründungen oft daran scheitern, dass sich niemand findet, der die Verantwortung des Gruppenleiters übernehmen möchte. Genau hier können die Berater*innen aktiv die Weichen stel-

len und die Aufgaben innerhalb der Gruppe verteilen. Die Online-Treffen finden jeden Samstag ab 10 Uhr statt. ●



Infos zur neuen Gruppe

ONLINE-VORTRAG

Wege aus der Angst

Auf Einladung der KISS Saarland berichtete der Autor Roland Rosinus in seinem Online-Vortrag von Erfahrungen mit Panikattacken, generalisierter Angst und Depression.

Roland Rosinus nimmt auf seinen Vorträgen die Zuhörer mit bei seinen ersten Schritten aus der Angst, geht auf Ursachen ein und zeigt, wie er mit Stillständen und Rückschritten umgegangen ist. Dabei fordert er seine Zuhörer auf, Ängste aus einem anderen, positiven Blickwinkel zu betrachten. Der Autor sieht seinen Vor-

Oft ein langer Weg: Angstbewältigung mit Unterstützung in der Selbsthilfe



trag nicht als „Überstülpen der einen Möglichkeit“, sondern als Angebot, verschiedene Konzepte der Angstbewältigung kennenzulernen und selbst auszuprobieren. Sein Vortrag holt Ängste und Depressionen aus der Tabu-Ecke und macht Mut, sich auf den eigenen Weg der Angstbewältigung zu begeben. Zu Be-

ginn der Veranstaltung am 26. Mai schilderte Diplom-Psychologe Frank Lessel von der KISS – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Saarland in einem Kurzvortrag, welche Möglichkeiten Online-Selbsthilfegruppen für Betroffene bieten. Im Anschluss an den kostenlosen Vortrag konnten die 80 Teilnehmer Fragen an Rosinus und Lessel stellen. ●



Angebot der KISS Saar für Menschen mit Angststörungen

PROJEKT „SELBSTHILFE DIGITAL“

Eine App, die vieles leichter macht

Mit einer speziell für die Selbsthilfearbeit entwickelten App soll die Teilnahme an digitalen Treffen deutlich einfacher werden. Ziel ist es, dass niemand mehr auf Gruppensitzungen verzichten muss.

Kontaktbeschränkungen, Abstandsgebot und Quarantäne – die Arbeit der Selbsthilfegruppen hat angesichts der Maßnahmen gegen die Corona-Pandemie mit großen Herausforderungen zu kämpfen. Präsenztreffen sind nur mit starken Einschränkungen möglich, die digitalen Alternativen stellen viele Gruppenmitglieder vor enorme Probleme. Der Paritätische Landesverband Rheinland-Pfalz/Saarland und die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland haben daher gemeinsam die Initiative ergriffen. Über eine eigens dafür entwickelte App können sich die Teilnehmenden mit einem einzigen Klick mit der Video-Sitzung ihrer Gruppe verbinden. Dabei gibt es fest vereinbarte Gruppentermine, die App kann aber genauso einfach für spontane Treffen von einzelnen Gruppenmitgliedern genutzt werden. Seit Ende des vergangenen Jahres läuft das Projekt mit Testgruppen und soll demnächst offiziell mit weiteren Gruppen fortgesetzt werden. Vor der Teilnahme bekommen die Gruppenmitglieder eine kurze Einweisung in das Programm und werden bei allen technischen Problemen sowie Fragen zum Internetzugang unterstützt. Auch in Fällen fehlender Ausstattung werden Lösungen gefunden, so dass niemand auf die Gruppensitzungen verzichten muss. „Es macht mich glücklich, endlich wieder bei Gruppentreffen dabei sein zu



Foto: Florian Burg

Mit der App soll der Zugang zu digitalen Treffen leichter werden.

können“, fasst eine Teilnehmerin zusammen. Selbsthilfegruppen, die bei diesem Projekt mitmachen möchten, können sich auf einer Interessentenliste registrieren lassen. ●

Kontakt: KISS Mainz – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe, Tel.: 06131 210774



info@kiss-mainz.de

SELBSTHILFE IM DIALOG 2021

Den Blick nach vorne richten

Nach dem pandemiebedingten Ausweichen auf ein virtuelles Format im Vorjahr soll das Informations- und Diskussionsforum „Selbsthilfe im Dialog“ in diesem Jahr wieder als Präsenzveranstaltung stattfinden.



Gute Aussichten für die Selbsthilfe

Die Veranstalter von „Selbsthilfe im Dialog“, die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland und der Paritätische, sehen optimistisch in den Herbst. Die für November geplanten Termine sollen in diesem Jahr wieder als Präsenzveranstaltungen stattfinden. Nach der virtuellen Veranstaltung im vergangenen Jahr und den vielen diesbezüglichen positiven Rückmeldungen sollen nun, im fünften Jahr der Veranstaltungsreihe, bestimmte Beiträge

zusätzlich online zur Verfügung stehen. So können auch Menschen teilnehmen, die zu den Präsenzveranstaltungen nicht kommen können. Thematisch soll nach der Corona-Pandemie der Blick jetzt wieder nach vorne auf die Freude im Leben gerichtet werden. Weitere Informationen erhalten Interessierte in der nächsten Ausgabe dieses Newsletters sowie in den nächsten Monaten bei den Veranstaltern, etwa auf der AOK-Selbsthilfeseite. ●



Selbsthilfe im Dialog

DIGITALISIERUNG

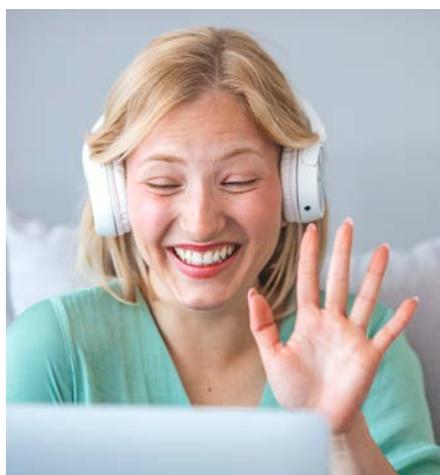
Selbsthilfe wirkt – auch online

Die zwischenmenschliche Kommunikation und der Austausch in den Gruppen können aufgrund der Corona-Pandemie seit geraumer Zeit nur begrenzt stattfinden. Videochat-Apps bieten ein gute Alternative.

Viele Selbsthilfe-Aktive sind immer noch sehr skeptisch gegenüber den neuen Medien und ihrer Nutzung. Sie befürchten, Videomeetings seien kompliziert und unpersönlich.

Doch wer an einer Online-Selbsthilfegruppe einmal teilgenommen hat, erlebt sie in der Regel als einen wertvollen Ort, um sich mit anderen Betroffenen austauschen zu können. Ein Mausklick genügt, um dabei zu sein. Manchen Gruppenmitgliedern fällt es in ihrer vertrauten Umgebung zu Hause sogar leichter, über sehr persönliche Dinge zu sprechen.

Hinzu kommt: An einer Onlinesitzung teilzunehmen, geht auch sehr spontan und ist nicht sehr aufwendig. Selbsthilfegruppen- oder Organisationen, die sich mithilfe einer Videochat-App austauschen wollen und Fragen zur technischen und organisatorischen Umsetzung haben, können sich gern an die KISS – Kontakt- und Informationsstelle



Ein Mausklick genügt, und der Chat kann starten.

für Selbsthilfe im Saarland wenden. Die Beratung ist kostenlos. ●

Kontakt: KISS Saarland,
Tel.: 0681/960 213-10



kontakt@selbsthilfe-saar.de
selbsthilfe-saar.de

TERMIN

18. Juni 2021, 16 Uhr

Teamarbeit – lebendige Beziehungen in (Selbsthilfe-)Gruppen fördern

Foto: iStock.com/fomentu



Die Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle Trier (Sekis) bietet im Rahmen ihres Fortbildungsprogramms für Selbsthilfegruppen einen kostenlosen Online-Workshop an, in dem es darum geht, wie gute Teamarbeit gefördert und unterstützt werden kann. ●

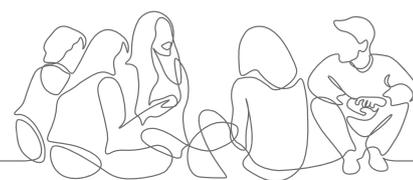


Information und Anmeldung

LANDKREIS ALZEY-WORMS

Selbsthilfegruppen auf Raumsuche

Selbsthilfegruppen bieten Betroffenen eine Möglichkeit, sich auszutauschen. Hier können sich Betroffene gleichberechtigt beraten und unterstützen und so ihre Gesundheit stärken. Die Teilnahme an den regelmäßigen Treffen ist kostenlos, freiwillig und vertraulich. Persönliche Treffen sind in der aktuellen Zeit wichtiger denn je – in vertraulichen Räumen und unter Einhaltung der Hygieneregeln. Daher suchen die Selbsthilfegruppen nach Räumlichkeiten für ihre Gruppentreffen. Wir möchten die Gruppen unterstützen und sind sowohl im gesamten Beratungsgebiet als auch derzeit speziell im Raum Alzey-Worms auf Raumsuche. Verfügen Sie über Räumlichkeiten im Raum Alzey-Worms, die beispielsweise zentral gelegen beziehungsweise



gut mit den öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen sind? Oder kennen Sie jemanden, der Räumlichkeiten zur Verfügung stellen kann? Bitte melden Sie sich bei der KISS Mainz, wenn Sie einen Raum für Gruppentreffen anbieten möchten. ●

Kontakt: KISS Mainz,
Tel.: 06131/210774



info@kiss-mainz.de
kiss-mainz.de