

STÄRKEN STÄRKEN

SCHWÄCHEN
SCHWÄCHEN

Ein Selbsthilfe-Angebot in schwierigen Zeiten



Alle Angebote stehen für Sie kostenfrei zur Verfügung, da es sich um ein von der IKK Südwest gefördertes Projekt handelt.

Bildnachweise

Titelseite: © peterschreiber.media – stock.adobe.com
Seite 4: © Song_about_summer – stock.adobe.com

STÄRKEN STÄRKEN

SCHWÄCHEN
SCHWÄCHEN

Liebe Freundinnen und Freunde der Selbsthilfe,

die andauernde Pandemie ist eine herausfordernde Zeit für Engagierte in der Selbsthilfe. Besondere Situationen erfordern besondere Maßnahmen. Damit auch Sie als Mitglied einer Selbsthilfegruppe trotz der aktuellen Situation an Ihrer Gesunderhaltung arbeiten können, haben wir für Sie spezielle Angebote zusammengestellt.

Gemeinsam heißt es, nicht nur gesund durch die aktuelle Zeit zu kommen, sondern sich und seine Gesundheit auch für die Zukunft stark zu machen und mögliche Erkrankungen frühzeitig abzuwenden.

Mit herzlichen Grüßen
Ihre Projektverantwortlichen

Elfi-Gül Hollweck
Andreas Schleimer

Coaching-Hotline

für Teilnehmende und Gruppenleiter



- Wo finde ich telefonische Beratung in besonderen Belastungssituationen?
- Wer gibt mir individuelle Ratschläge?
- Wer berät mich kompetent und bedarfsgerecht?

Die Coaching-Hotline bietet kurzfristig Hilfe an. Expert*innen, wie Psycholog*innen, beraten Sie individuell zu folgenden Themen:

- besondere Belastungen, zum Beispiel Konflikte in den Selbsthilfegruppen
- allgemeine persönliche, mentale und gesundheitliche Themen, wie Stress, Ängste und der Umgang mit Erkrankungen
- Besondere Beratungsthemen für Gruppensprecher*innen, wie z. B. gesundes Leiten, Leiten auf Distanz oder der Umgang mit besonders belasteten Gruppenmitgliedern

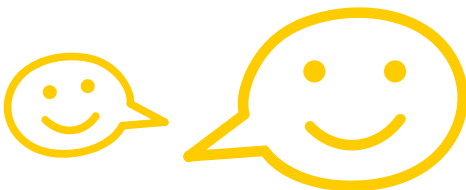
Zielgruppe:

Das Angebot richtet sich an Mitglieder von Selbsthilfegruppen.

Anmeldung:

Die Anmeldung für dieses Angebot erfolgt online unter:

www.eichenberg-institut.de/selbsthilfe/



Online-Seminare

jedes Seminar findet einmal im Monat statt. Max. 10 Teilnehmende – mind. 3 Teilnehmende

1. Speed Dating zur Stärkung des Selbstwerts – 5 Techniken in aller Kürze

In diesem Seminar erhalten die Teilnehmenden einen zeitsparenden Einblick in 5 effektive Methoden zur Steigerung des Selbstwertgefühls. Zahlreiche Methoden zur Entspannung, Konzentration und Stressregulation sind inzwischen allgemein bekannter geworden.

In diesem Training werden den Teilnehmenden spezielle Mentaltechniken und psychologische Strategien zur Selbstwertsteigerung vermittelt, die weniger alltäglich sind. Ein gesundes Selbstbewusstsein ist zugleich die Basis für mehr Erfolg, Gesundheit und souveräne Krisenbewältigung im Alltag.

2. Manufaktur für Mentaltechniken

Das Training von Stressregulationstechniken stärkt persönliche, gesundheitsfördernde Ressourcen. Mittlerweile existieren viele verschiedene Stressregulationstechniken, die jedoch individuell gesehen unterschiedlich effektiv und wirksam sind.

In dieser Gruppe werden verschiedene traditionelle, klassische und moderne Stressregulationstechniken vorgestellt und beginnend eingeübt. Die Teilnehmenden werden darin unterstützt, die für ihre individuellen Bedürfnisse und Vorlieben passendsten Methoden zu

finden. Gemeinsam wird erarbeitet, wie die Umsetzung der Techniken nachhaltig gesichert werden kann.

3. Etwas psychisch Verarbeiten – wie geht das?

Das Wort „Verarbeiten“ wird vergleichsweise häufig genutzt. Im Grunde genommen aber weiß keiner so recht, wie ein Verarbeitungsprozess wirklich funktioniert. Eher haben die Menschen ein Gefühl dazu, ob jemand etwas verarbeitet hat oder nicht. Das lesen sie meist daran ab, wie sich ein Mensch fühlt. Geht es ihm gut, hat er wohl etwas verarbeitet – geht es ihm schlecht, hat er es wohl nicht geschafft. Abgesehen davon, ob das so überhaupt zutrifft, bleibt völlig unklar, was zur Verarbeitung einer belastenden Erfahrung eigentlich passieren muss.

Wie „Verarbeitung“ psychisch funktioniert, erfahren sie in diesem Seminar. Es werden praktische Schritte aufgezeigt, wie wir unsere Verarbeitung leichter vorantreiben können. Es werden Meilensteine vermittelt, die wichtige Schritte auf dem Weg zu einer vollständigen Verarbeitung markieren. Eine eigene Standortermittlung wird möglich.

Anmeldung:

Die Anmeldung für diese Angebote erfolgt online unter:

www.eichenberg-institut.de/selbsthilfe/



Die Kontaktstellen in Rheinland-Pfalz



Kontakt- und Informationsstelle
für Selbsthilfe

KISS Mainz

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe

Parcusstraße 8

55 116 Mainz

Tel.: 0 61 31 / 21 07 74

Fax: 0 61 31 / 21 07 73

E-Mail: info@kiss-mainz.de

Internet: www.kiss-mainz.de

Zuständig für: Stadt Mainz, Landkreis Mainz-Bingen,
Stadt und Landkreis Bad Kreuznach, Stadt Worms und
Landkreis Alzey-Worms, Stadt und Landkreis Kaisers-
lautern, Rhein-Hunsrück-Kreis, Donnersbergkreis, Stadt
Frankenthal / Büro Bad Kreuznach



SEKIS

Selbsthilfe Kontakt- und
Informationsstelle e.V. Trier

SEKIS Trier

Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle e.V.

Gartenfeldstraße 22

54 295 Trier

Tel.: 06 51 / 14 11 80

Fax: 06 51 / 9 91 76 88

E-Mail: kontakt@sekis-trier.de

Internet: www.sekis-trier.de

Zuständig für: Stadt Trier, Landkreise Bernkastel-Wittlich,
Birkenfeld, Eifelkreis Bitburg-Prüm, Cochem-Zell, Kusel,
Trier-Saarburg, Vulkaneifel



Westerwälder Kontakt- und
Informationsstelle für Selbsthilfe

WeKISS

Westerwälder Kontakt- und Informationsstelle
für Selbsthilfe

Paritätisches Zentrum

Marktplatz 6

56 457 Westerburg

Tel.: 0 26 63 / 25 40

Fax: 0 26 63 / 26 67

E-Mail: info@wekiss.de

Internet: www.wekiss.de

Zuständig für: Landkreise Ahrweiler, Altenkirchen,
Mayen-Koblenz, Rhein-Lahn-Kreis, Westerwaldkreis und
Stadt Koblenz



SELBSTHILFETREFF PFALZ e.V.
Informationsstelle für Selbsthilfe

KISS Pfalz

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe
Selbsthilfetreff Pfalz e.V.

Kirchberg 18

67 483 Edesheim

Tel.: 0 63 23 / 98 99 24

Fax: 0 63 23 / 7 04 07 50

E-Mail: info@kiss-pfalz.de

Internet: www.kiss-pfalz.de

Zuständig für: Landkreise Bad Dürkheim, Germersheim,
Südliche Weinstraße, Städte Landau, Neustadt, Speyer
Außenstelle Pirmasens (zuständig für: Städte Pirmasens
und Zweibrücken, Landkreis Südwest-Pfalz)
Außenstelle Ludwigshafen (zuständig für: Stadt Ludwigsha-
fen und Landkreis Rhein-Pfalz-Kreis)

www.wir-sind-selbsthilfe.de