



## Pressemitteilung

### Start im Ehrenamt Pflege-Selbsthilfe

Menschen begleiten und Gemeinschaft stiften: Für diese abwechslungsreiche Aufgabe im Ehrenamt bietet das Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe c/o KISS Mainz des Paritätischen Landesverbandes Rheinland-Pfalz/Saarland freie Plätze im Team und eine kostenfreie Schulung zum „In-Gang-Setzer©“.

Angesprochen sind aktive Menschen aus allen Orten in Rheinland-Pfalz. Wie gelingt der fruchtbare Austausch in Gruppen? Wie finden Menschen zusammen um sich gegenseitig zu helfen? Unter professioneller Anleitung lernen Teilnehmende die Werkzeuge für gelingende Gruppenprozesse kennen und begleiten Selbsthilfegruppen bei der Gründung in der Kennenlern- und Findungsphase. Mit Abschluss der Schulung erhalten sie ein Zertifikat. Inhaltlich beschäftigt sich die Schulung mit Hintergrund und Bedeutung zu Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen, Methoden und Techniken zur Unterstützung einer Gruppe, Kommunikationsmodellen, Gruppenphasen und Gruppenprozessen. Selbstreflexion und besondere Funktionsfähigkeit von Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen sind inhaltlicher Schwerpunkt.

Einsamkeit ist ein zunehmendes gesellschaftliches Problem. Die Kontaktbüros PflegeSelbsthilfe in Rheinland-Pfalz initiieren und begleiten Pflege-Selbsthilfegruppen und beraten sie zur Beantragung von Fördermitteln. Gemeinschaftliche Selbsthilfe ist seit den 1970er Jahren etabliert und bewährt sich darin, Gesundheit zu fördern und persönlichen Problemlagen gestärkt zu begegnen. Im Schutzraum der Gemeinschaft können Betroffene neue Perspektiven entwickeln. Menschen, die andere zu Hause pflegen sind häufig auf sich allein gestellt und finden in Pflege-Selbsthilfegruppen Perspektive, Entlastung und Austausch mit Gleichgesinnten. Interessierte können sich bis 31. August 2022 melden sich bei:

#### **Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe c/o KISS Mainz**

Carola Beck  
Parcusstr. 8  
55116 Mainz

Tel.: 06131/ 14 33 092  
[pflegeselbsthilfe@kiss-mainz.de](mailto:pflegeselbsthilfe@kiss-mainz.de)  
[www.pflegeselbsthilfe-rlp.de](http://www.pflegeselbsthilfe-rlp.de)