

**VERANS
TALTUNGEN
EN ● SEM
INARE ●
WORKSH
OPS ● ●**

JAHRESPROGRAMM 2017

Übersicht

Veranstaltungen, Seminare, Workshops

- 20.2. Filmabend
mit dem Film „The Lady in the Van“
- 23.3. Vortrag
„Patientenrechte – welche Rechte habe ich als Patientin oder Patient?“
- 7.4. Workshop
„Generationennachfolge in der Selbsthilfe“
- 8.6. Austauschtreffen für neue Selbsthilfegruppen
- 24.6. Workshop
„Wie gestalte ich Selbsthilfegruppen attraktiver für junge Menschen?“
- 13.7. Mitgliederversammlung
des Gesundheitstreffpunkts Mannheim e.V.
- 30.9. Seminar
„Stressbewältigung durch Achtsamkeit“
- 4.11. Seminar
„Gesprächsführung und Umgang mit schwierigen Gruppensituationen“

Veranstaltungsreihe

Interkulturelle Teezeit Neckarstadt

„ *Ein besonderes Dankeschön geht an die Referentin, die durch Fachkenntnis und Wertschätzung die Seminarteilnehmerinnen und -teilnehmer überzeugte.*

„

Teilnehmerin des Seminars
„Faltblätter und Plakate als Blickfang“
mit Sabine Gärtling am 13. Juli 2013

Liebe Aktive in der Selbsthilfe,



Angebote für Jüngere, Ältere, in türkischer und in deutscher Sprache – das diesjährige Programm beim Gesundheitstreffpunkt ist vielfältig und abwechslungsreich. Es startet mit unserem Filmabend im Capitol, dort wird der Film „The Lady in the Van“ gezeigt, der sich mit dem Thema Messie-Syndrom befasst. Wir alle dürfen uns auf einen interessanten Abend freuen.

Ein Schwerpunkt im Jahr 2017 ist das Thema „Jung und Alt in der Selbsthilfe“. So wird es einen Workshop zur Generationennachfolge geben, bei dem es um die Nachfolge bei der Selbsthilfegruppen-Leitung gehen wird. Außerdem trifft sich das neu gegründete „Projektteam junge Selbsthilfe“ mit Interessierten, um zu überlegen, wie man Selbsthilfegruppen attraktiver für junge Menschen gestalten kann.

Wir haben neu im Programm eine interkulturelle Teezeit, die gemeinsam mit Kooperationspartnern entwickelt wurde und Gesundheitsinformationen für Menschen in türkischer Sprache bündelt. Deshalb ist unser Heft auch – zumindest in diesem Bereich – zweisprachig geworden. Wie immer gilt mein Dank den gesetzlichen Krankenkassen, die viele diese Angebote ermöglichen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude bei unseren Veranstaltungen!

Ihre

A handwritten signature in black ink, appearing to read "B. Handlos". The signature is fluid and cursive, with a long horizontal stroke at the end.

Bärbel Handlos

Geschäftsführerin Gesundheitstreffpunkt Mannheim

1

Filmabend mit dem Film „The Lady in the Van“ zum Thema Messie-Syndrom

Die Tragikomödie „The Lady in the Van“, in der die Hauptrolle von Maggie Smith gespielt wird, handelt von der sehr ausgefallenen, aber wahren Geschichte einer obdachlosen Frau, die 15 Jahre lang in ihrem Van in der Hofeinfahrt eines Bekannten lebt. Durch ihren ungewöhnlichen Wohnort entsteht die eine oder andere Auseinandersetzung mit der Nachbarschaft.

Zu Beginn des Filmabends erhält das Publikum eine kurze Einführung in das Thema Messie-Syndrom, nach dem Film findet eine Podiumsdiskussion zusammen mit Betroffenen, Angehörigen, Experten und dem Publikum statt. Rollstuhlplätze sind vorhanden.

Termin: Montag, 20. Februar
19 Uhr

Leitung: Raymond Fojkar
Vorstand des Gesundheitstreffpunkts
Mannheim e.V.

Ort: Capitol Mannheim, Waldhofstr. 2
68169 Mannheim

Kosten: Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Mit freundlicher Unterstützung der DAK Gesundheit.
Anmeldung möglich bis 19. Februar.

Filmabend

Patientenrechte - welche Rechte habe ich als Patientin oder Patient?



2

Mit dem Patientenrechtegesetz wurden die Rechte und Pflichten der Patientinnen und Patienten erstmalig zusammenfassend geregelt. Doch welche Rechte und Einflussmöglichkeiten gibt es eigentlich? Welche Rechte habe ich zum Beispiel als Patientin oder Patient, wenn es um Einsicht in Krankenakten geht? Was ist ein ärztlicher Behandlungsfehler und an wen kann ich mich wenden, wenn es zu einem ärztlichen Behandlungsfehler gekommen ist?

Diese und weitere Fragen rund ums Thema Patientenrechte sollen anhand konkreter Beispiele in der Vortragsveranstaltung besprochen werden. Wie immer wird es im Anschluss die Möglichkeit geben, zu den behandelten Themen eigene Fragen zu stellen.

Termin: Donnerstag, 23. März
18.30 - 20.30 Uhr

Leitung: Petra Vetter
Fachanwältin für Familienrecht,
Fachanwältin für Medizinrecht

Ort: Gesundheitstreffpunkt Mannheim
Haus des Paritätischen
großer Konferenzraum

Kosten: Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Mit freundlicher Unterstützung der IKK Classic.
Anmeldung erforderlich bis 17. März.

Vortrag

3

Generationennachfolge in der Selbsthilfe

Beim Beschluss, die Leitung einer Selbsthilfegruppe ab- und in neue Hände zu geben, steht manch einer vor ungeahnten Herausforderungen. Was gilt es zu beachten, wenn eine Nachfolge gesucht wird? Wie kann eine Übergabe vorbereitet werden? Welche Lösungen lassen sich für aufgetretene Probleme oder Konflikte finden? Gemeinsam mit ehemals Verantwortlichen aus der Selbsthilfe und dem Gesundheitstreffpunkt werden Herausforderungen besprochen und Lösungswege erarbeitet.

Zielgruppe: Verantwortliche in der Selbsthilfe, bei denen die Übergabe ihrer Aufgaben in andere Hände ansteht oder die sich bereits mittendrin befinden.

Termin: Freitag, 7. April
17 - 20 Uhr

Leitung: Linda Bielfeld und Bärbel Handlos
Gesundheitstreffpunkt Mannheim

Ort: Gesundheitstreffpunkt Mannheim
Haus des Paritätischen
kleiner Konferenzraum

Kosten: Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Anmeldung erforderlich bis 6. April.

Workshop

Austauschtreffen für neue Selbsthilfegruppen

4

Wie gestalte ich Gruppenabende ansprechend? Was kann die Gruppe tun, um neuen Mitgliedern in der Selbsthilfegruppe den Einstieg zu erleichtern und diese gut aufzunehmen? Wie können wir als Selbsthilfegruppe auf uns aufmerksam machen und Interessierte erreichen?

Mit diesen und anderen Fragen beschäftigen sich viele Selbsthilfegruppen, deren Gründung gerade erfolgt ist, im ersten Jahr ihres Bestehens. Da kann es helfen, zu erfahren, dass andere Selbsthilfegruppen ähnliche Fragen haben oder auch schon erste Antworten für sich gefunden haben. Das Motto „von anderen lernen“ und trotzdem den eigenen Weg finden, das eigene Wissen und die Erfahrungen ernst nehmen und diese teilen, gemeinsam Lösungen finden für offene Fragestellungen – das sind die Grundlagen für diesen gegenseitigen Austausch.

Termin: Donnerstag, 8. Juni
18 - 20 Uhr

Leitung: Linda Bielfeld und Corinna Perner
Gesundheitstreffpunkt Mannheim

Ort: Gesundheitstreffpunkt Mannheim
Max-Joseph-Str. 1

Kosten: Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Anmeldung erforderlich bis 1. Juni.

Austausch

5

Wie gestalte ich Selbsthilfegruppen attraktiver für junge Menschen?

Selbsthilfe betrifft Menschen aus allen Altersgruppen, so auch junge Erwachsene. Doch was macht die Selbsthilfe für junge Menschen interessant? Was kann ich tun, um meine Gruppe für sie attraktiver zu gestalten? Welche Angebote kann ich ihnen bieten? Und wie muss ich womöglich an sie herantreten? Dieser Workshop soll Antworten auf diese Fragen finden.

Der Workshop wird von Mitgliedern des Projektteams junge Selbsthilfe geleitet, die sich ausschließlich aus jungen Menschen zusammensetzt. Er richtet sich vor allem junge Aktive aus Selbsthilfegruppen sowie an Selbsthilfegruppen, die offen für junge Menschen sind.

Termin: Samstag, 24. Juni
11 - 16 Uhr

Leitung: Projektteam junge Selbsthilfe: Sandro Althaus, Ina Bertz, Dominik Rombach, Martin Seefeld

Ort: Gesundheitstreffpunkt Mannheim
Max-Joseph-Str. 1

Kosten: Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Anmeldung erforderlich bis 10. Juni.

Workshop

Mitgliederversammlung des Gesundheitstreffpunkts Mannheim e.V.



Der Gesundheitstreffpunkt Mannheim e.V. wurde im Jahr 1983 gegründet und ist als gemeinnützig und besonders förderungswürdig anerkannt. Zur alljährlich stattfindenden Mitgliederversammlung laden wir herzlich ein.

Angefragt ist im Anschluss an die Mitgliederversammlung eine Podiumsdiskussion zur bevorstehenden Bundestagswahl 2017. Mannheimer Kandidaten für die Bundestagswahl diskutieren gesundheitspolitische Themen. Bitte informieren Sie sich im Vorfeld der geplanten Podiumsdiskussion auf der Internetseite www.gesundheitstreffpunkt-mannheim.de oder telefonisch unter 0621-3 39 18 18, ob die Veranstaltung stattfindet.

Termin: Donnerstag, 13. Juli
18 - 19 Uhr

Leitung: Raymond Fojkar, Vorstand des
Gesundheitstreffpunkts Mannheim e.V.

Ort: Gesundheitstreffpunkt Mannheim
Max-Joseph-Str. 1

Kosten: Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Anmeldung nicht erforderlich.

Versammlung



Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Dieses Seminar zur Stressbewältigung wird mit Hilfe der Methode „MBSR“ durchgeführt. MBSR ist die Abkürzung für „Mindfulness Based Stress Reduction“ und heißt in der deutschen Übersetzung „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“. Diese ist eine weltanschaulich neutrale Selbsthilfemethode zur Stress- und Schmerzbewältigung, die bei vielen körperlichen und seelischen Beschwerden eingesetzt werden kann.

Das Seminar richtet sich an alle, die Bewusstheit in ihr Leben bringen wollen oder ihren Alltag bewusst entschleunigen wollen. Bitte zum Seminar eine eigene Matte oder eine bequeme Unterlage zum Liegen mitbringen! Alle Übungen können auch auf einem Stuhl durchgeführt werden.

Termin: Samstag, 30. September
10 - 16 Uhr

Leitung: Marianne Ludwig-Simon
Dipl.-Sozialpädagogin, MBSR-Lehrerin

Ort: Gesundheitstreffpunkt Mannheim
Max-Joseph-Str. 1

Kosten: 12,- € (Mitglieder beim Gesundheitstreffpunkt)
15,- € (Nichtmitglieder)

Mit freundlicher Unterstützung der BKK Landesverband SÜD.

Anmeldung erforderlich bis 15. September.

Seminar

Gesprächsführung und Umgang mit schwierigen Gruppensituationen

8

Im Mittelpunkt des Seminars steht die Entdeckung von Wegen für ein gelingendes, werteorientiertes Miteinander in der Gruppe und im Alltag. Das gegenseitige Kennenlernen der Teilnehmenden und der Erfahrungsaustausch ist ein wichtiger Baustein des Seminars.

In erfahrungsorientierten Übungen erleben die Teilnehmenden den Nutzen von Methoden und strukturierten Vorgehensweisen sowie Ritualen, etwa um zukünftig konstruktiver und energiesparender mit Konflikten oder zielorientierter mit Zeitfenstern umzugehen. Sofern mindestens 12 Personen am Seminar teilnehmen, kommt dabei die Gruppenarbeit „World Café“ zum Einsatz.

Termin: Samstag, 4. November
10 - 17 Uhr

Leitung: Eva Schoch, Phil.
Trainerin, Coach,
Logotherapeutische Beraterin (nach V. Frankl)

Ort: Gesundheitstreffpunkt Mannheim
Max-Joseph-Str. 1

Kosten: 12,- € (Mitglieder beim Gesundheitstreffpunkt)
15,- € (Nichtmitglieder)

Mit freundlicher Unterstützung der IKK Classic.
Anmeldung erforderlich bis 20. Oktober.

Seminar



Neckarstadt Kùltùrlerarası Çayvakti

„Neckarstadt Kùltùrlerarası Çayvakti“ toplantılar dizisi „Beraber elele – Gemeinsam Hand in Hand“ projesi kapsamında hayata geçirilmiştir. Bu proje göçmen kökenlilerin özellikle Neckarstadt-West’in türkçe konuşan sakinlerinin sağlık hizmetleriyle ilgilenmektedir. Kùltùrlerarası çayvakitlerinde sağlıkla ilgili konular ele alınıp anlaşır dilde sunulmaktadır. Toplantılarda soru yöneltme imkanları da vardır.

Neckarstadt Kùltùrlerarası Çayvakti kısmen yetişkenler için göçmenler danışma yeri ile ortak düzenlenmektedir. Bir kismıda Treffpunkt Neckarstadt-Ost kuruluşu ile yapılmaktadır. Bu toplantı dizisinin tüm toplantıları ücretsizdir. Konular ya doğrudan türkçe sunulmaktadır ya da almancadan türkçeye çevrilmektedir.

Die Veranstaltungsreihe „Interkulturelle Teezeit Neckarstadt“ wurde im Rahmen des Projekts „Beraber elele – Gemeinsam Hand in Hand“ ins Leben gerufen. Bei den Interkulturellen Teezeiten Neckarstadt werden gesundheits-spezifische Themen behandelt und verständlich erklärt. Es gibt dabei die Möglichkeit, eigene Fragen zu stellen.

Die Interkulturellen Teezeiten Neckarstadt finden teilweise in Kooperation mit der Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer und teilweise in Kooperation mit dem Treffpunkt Neckarstadt-Ost statt. Alle Veranstaltungen der Veranstaltungsreihe „Interkulturelle Teezeit Neckarstadt“ sind kostenfrei und finden in türkischer Sprache statt bzw. werden ins Türkische übersetzt.

Toplantı

Interkulturelle Teezeit Neckarstadt



Toplantı günleri ve konuları / Termine und Themen

Gün / Termin: 27. Ocak / 27. Januar

Saat 18 ile 21 arası / 18 - 21 Uhr

Konu / Thema: Tiroit bezi hastalıkları ve ilgili beslenme sorunları / Schilddrüsenerkrankungen und Ernährungsfragen

Yer / Ort: Haus des Paritätischen, Alphornstraße 2a

Gün / Termin: 31. Mart / 31. März

Saat 18 ile 21 arası / 18 - 21 Uhr

Konu / Thema: Uykusuzluk ve depresyon / Schlaflosigkeit und Depression

Yer / Ort: Treffpunkt Neckarstadt-Ost
Melchiorstraße 12-14

Gün / Termin: 26. Mayıs / 26. Mai

Saat 18 ile 21 arası / 18 - 21 Uhr

Konu / Thema: Ürolojik sorunlar ve idrarını tutamazlık / Urologische Probleme und Inkontinenz

Yer / Ort: Haus des Paritätischen, Alphornstraße 2a

Ücret / Kosten: Tüm toplantılar ücretsizdir.

Alle Veranstaltungen sind kostenfrei.

Im Rahmen des Projekts „Beraber elele – Gemeinsam Hand in Hand“, einem Projekt des Gesundheitstreffpunkts Mannheim e.V. im Rahmen des Programms „Gemeinsam sind wir bunt“ des Sozialministeriums Baden-Württemberg.



Veranstaltung



Neckarstadt Kùltùrlerarası Çayvakti

Toplantı günleri ve konuları / Termine und Themen

- Gün / Termin:** 14. Temmuz / 14. Juli
Saat 18 ile 21 arası / 18 - 21 Uhr
- Konu / Thema:** Bakım ve bakıma muhtaçlar /
Schlaganfall-Erkrankung und Prävention
- Yer / Ort:** Gesundheitstreffpunkt
Max-Joseph-Straße 1
- Gün / Termin:** 6. Ekim / 6. Oktober
Saat 18 ile 21 arası / 18 - 21 Uhr
- Konu / Thema:** Sosyal medyalar – bağımlılık ve etkileri /
Soziale Medien – Abhängigkeit und
Auswirkungen
- Yer / Ort:** Haus des Paritätischen
Alphornstraße 2a
- Gün / Termin:** 24. Kasım / 24. November
Saat 18 ile 21 arası / 18 - 21 Uhr
- Konu / Thema:** Felç inmesi ve önlenilmesi /
Schlaganfall-Erkrankung und Prävention
- Yer / Ort:** Treffpunkt Neckarstadt-Ost
Melchiorstraße 12-14
- Ücret / Kosten:** Tüm toplantılar ücretsizdir.
Alle Veranstaltungen sind kostenfrei.

Mit freundlicher Unterstützung der AOK Baden-Württemberg.
Kayda gerek yok. Anmeldung nicht erforderlich.

Toplantı

Unsere externen Referentinnen/Referenten 2017



Marianne Ludwig-Simon
Dipl.-Sozialpädagogin,
MBSR-Lehrerin



**Projektteam Junge
Selbsthilfe**
(v.r.n.l.): Sandro Althaus,
Ina Bertz, Dominik
Rombach (Martin
Seefeld fehlt auf dem
Bild)



Eva Schoch
Philologin, Trainerin,
Coach,
Logotherapeutische
Beraterin (nach V. Frankl)



Petra Vetter
Fachanwältin für
Familienrecht,
Fachanwältin für
Medizinrecht

Teilnahmebedingungen

für die Seminare und Workshops

Sofern nicht anders angegeben, finden die Seminare im großen Konferenzraum beim Gesundheitstreffpunkt Mannheim in der Alphornstraße 2a, 68169 Mannheim (ab Mai 2017: Max-Joseph-Str. 1, 68167 Mannheim) statt.

Im Teilnahmebeitrag sind die Kosten für Seminarunterlagen sowie Verpflegung und Getränke enthalten. Der Beitrag ist am Seminartag zu entrichten. Anmeldungen sollten, sofern nicht anders angegeben, spätestens 14 Tage vor dem Seminar verbindlich vorliegen. Bei weniger als 6 Teilnehmerinnen oder Teilnehmern kann das Seminar nicht stattfinden. Bei Absagen, die nicht mindestens 10 Tage vor dem Seminar erfolgen, wird der volle Teilnahmebeitrag fällig.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten spätestens eine Woche vor dem Seminar eine Teilnahmebestätigung mit Informationen zum Ablauf des Seminars. Mitglieder des Vereins Gesundheitstreffpunkt Mannheim e.V. zahlen einen ermäßigten Teilnahmebeitrag. In Ausnahmefällen ist ein ermäßigter Teilnahmebetrag auch für Nichtmitglieder möglich. Es empfiehlt sich, dass zwei Personen pro Selbsthilfegruppe am Seminar teilnehmen – so ist es leichter, das Gelernte in die Gruppen zu transportieren.

Anmeldung

Verbindliche Anmeldung zum Seminar Nr. _____ (gleichzeitige Anmeldung für mehrere Seminare möglich)

Vorname, Name: _____

Selbsthilfegruppe (Name der Gruppe): _____

E-Mail: _____

Telefon: _____

Inhaltliche Anregungen für das Seminar: _____

Per Telefon: 0621-3 39 18 18 oder per Fax: 0621-3 36 32 61 oder per Mail: medien@gesundheitstreffpunkt-mannheim.de oder per Post: Gesundheitstreffpunkt Mannheim, Alhornstr. 2a, 68169 Mannheim (ab Mai: Max-Joseph-Str. 1, 68167 Mannheim)

Vorname, Name:

Selbsthilfegruppe:

E-Mail:

Telefon:

Gesundheitstreffpunkt Mannheim
Alphornstr. 2a
68169 Mannheim

Anmeldung

Telefonisch 0621-3 39 18 18
oder per Fax 0621-3 36 32 61
oder per Mail medien@gesundheitstreffpunkt-mannheim.de
oder per Post Gesundheitstreffpunkt Mannheim,
Alphornstr. 2a, 68169 Mannheim
(ab Mai 2017: Max-Joseph-Str. 1,
68167 Mannheim)



Christof Balzer

organisiert die Seminare für Sie.

Veranstalter

Gesundheitstreffpunkt Mannheim e.V.
Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe
Alphornstraße 2a, 68169 Mannheim
(ab Mai 2017: Max-Joseph-Str. 1, 68167 Mannheim)

E-Mail: gesundheitstreffpunkt-mannheim@t-online.de
Internet: www.gesundheitstreffpunkt-mannheim.de
Telefon 0621-3 39 18 18
Fax 0621-3 36 32 61

