

● Informationen aus dem Gesundheitstreffpunkt

Die **Selbsthilfe-Infostände am Zentralinstitut für seelische Gesundheit (ZI)** werden das nächste Mal am 29. November 2021 von 15 bis 17 Uhr im Erdgeschoss des Therapiegebäudes (Hauptgebäude, J5, 68159 Mannheim) gegenüber den Aufzügen aufgebaut. Vertreten sind diesmal die **Selbsthilfegruppen Angst, Jüngere Trauernde nach Partnerverlust und der Kreuzbund Mannheim (Sucht-Selbsthilfe)**. An den Ständen beraten und informieren die Mitglieder der Selbsthilfegruppen zur Selbsthilfe im Allgemeinen und zu ihrer Indikation und der Arbeit in ihrer Selbsthilfegruppe im Speziellen. Ziel der Infostände ist es, den Selbsthilfegedanken bekannter zu machen und dabei den Zugang zur Selbsthilfe möglichst niedrigschwellig zu gestalten. Die Selbsthilfe-Infostände finden statt im Rahmen der Kooperation „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ des Gesundheitstreffpunkts mit dem ZI. Es gilt die aktuelle Corona-Verordnung, bitte informieren Sie sich am Veranstaltungstag zusätzlich auf der [Internetseite des Gesundheitstreffpunkts](#).



„Flyerwand“ im Gesundheitstreffpunkt mit Informationen von Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen. Foto: Gesundheitstreffpunkt

Das Thema der [virtuellen Selbsthilfesprechstunde](#) in Kooperation mit dem Universitätsklinikum Mannheim am 15. November 2021 von 15-16 Uhr lautet: **Stoma und Darmkrebs** ([Direktlink zur Veranstaltung](#)). Wo erhalte ich Rat und Hilfe nach der ersten Diagnose? Wie erging es anderen Betroffenen? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

● Neues von Kooperationspartnern

Die Selbsthilfekontaktstelle „KISS Stuttgart“ lädt ein zur **ersten virtuellen Selbsthilfeweche Stuttgart** vom 14. bis 20. November 2021. Auf dem Programm stehen Vorträge, Gesprächsrunden, Lesungen und Workshops zu verschiedenen Themen. Außerdem können bei einem virtuellen Rundgang die Infostände von über 80 lokalen Selbsthilfegruppen besucht werden. Alle Programmpunkte sind kostenfrei und finden online statt. Sämtliche Informationen rund um die Selbsthilfeweche Stuttgart unter www.selbsthilfeweche-stuttgart.de.

Long-Covid: Was können Betroffene tun? Wie können Hausärztinnen und -ärzte helfen? Das Zentralinstitut für Seelische Gesundheit (ZI) veranstaltet zu diesem Thema am 16. November 2021 um 18 Uhr in der Mannheimer Abendakademie ein **Podiumsgespräch**. Für die Teilnahme vor Ort ist eine Anmeldung erforderlich, bitte dazu die am Veranstaltungstag gültige Corona-Verordnung beachten. Die Veranstaltung wird zusätzlich live auf dem YouTube-Kanal der Abendakademie übertragen, dort bleibt sie auch im Nachhinein abrufbar. Weitere Informationen zur Veranstaltung incl. der Links für die Anmeldung sowie zum Youtube-Kanal der Abendakademie [hier](#).

Die Selbsthilfekontaktstelle in Frankfurt und die AOK Hessen haben gemeinsam mit dem Kompetenz-Zentrum Leichte Sprache eine **Broschüre „Infektionskrankheiten verstehen“** entwickelt, die sich den gängigsten Infektionskrankheiten widmet und **in einfacher Sprache**

verfasst ist. Die Broschüre kann [hier](#) heruntergeladen werden, pro Person können außerdem max. drei gedruckte Exemplare unter selbsthilfe@he.aok.de bestellt werden.

Kurzinformationen und Veranstaltungshinweise

Der PARITÄTISCHE Baden-Württemberg lädt ein zur **Kick-Off-Veranstaltung „Digital Engagiert – Digitalisierung im freiwilligen Engagement und in der Selbsthilfe“** am 19. November 2021 von 10 Uhr bis 13.30 Uhr. Die Veranstaltung findet online statt, vorgestellt werden das Konzept und erste Angebote von „Digital engagiert“. Außerdem sollen Unterstützungsbedarfe und Bedürfnisse zusammengetragen werden. Weitere Informationen zum Projekt „Digital engagiert“ und Anmeldeöglichkeit [hier](#).

Für eine Studie zum Thema „Atemtraining für Menschen mit Depression und Angst“ unsere Studie **sucht** das Zentralinstitut für Seelische Gesundheit (ZI) **Teilnehmende mit Depression oder mit Depression und Angststörung**. Mit dem Atemtraining sollen die Teilnehmenden in die Lage versetzt werden, mit stressigen und belastenden Situationen besser umzugehen. Alle Informationen zur Studie incl. Kontaktmöglichkeit [hier](#).

Die Klinik für Allgemeine Psychiatrie Heidelberg führt eine **Studie** durch, um den Einfluss von belastenden Erfahrungen in Kindheit und Jugend auf die psychische und körperliche Gesundheit im Erwachsenenalter zu untersuchen. Für die Studie werden aktuell **Frauen und Männer zwischen 18 und 60 Jahren mit einer Posttraumatischen Belastungsstörung** ([Link zum Probandenaufruf](#)) **oder körperlichen Beschwerden** ([Link zum Probandenaufruf](#)) **gesucht**, die keine Drogen nehmen, nicht regelmäßig Alkohol trinken und rechtshändig sind. Weitere Informationen per [E-Mail](#).

Die Mannheimer MBSR-Achtsamkeitslehrerin Vladislava Vonsovic bietet ein sogenanntes „**Achtsamkeitsfenster**“ an. Dabei handelt es sich um eine **30-minütige angeleitete Sitzmeditation**, die bis Ende 2021 immer mittwochs um 19 Uhr online stattfindet und für die Teilnehmenden kostenfrei ist. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Teilnehmende sollen selbstverantwortlich entscheiden, ob sie über ausreichend psychische Stabilität verfügen, um sich auf ihr Inneres einlassen zu können. Anmeldung und weitere Informationen per [E-Mail](#).

Redaktion

Bärbel Handlos, Christof Balzer, Kerstin Gieser

Gesundheitstreffpunkt Mannheim

Max-Joseph-Straße 1

68167 Mannheim

Telefon: 0621-339 18 18

gesundheitsstreffpunkt-mannheim@t-online.de

www.gesundheitstreffpunkt-mannheim.de

Datenschutz beim Gesundheitstreffpunkt Mannheim

Ihre Daten sind in unserem Verteiler gespeichert, damit wir Ihnen unseren Newsletter zusenden können. Die Einwilligung zur Datenverarbeitung und -speicherung können Sie jederzeit, auch bei künftigen Aussendungen, ohne Angabe von Gründen widerrufen. Informationen zum Datenschutz beim Gesundheitstreffpunkt Mannheim finden Sie unter folgendem Link: www.gesundheitstreffpunkt-mannheim.de/datenschutzerklaerung/.

Sie möchten den Newsletter abbestellen? Dann schreiben Sie einfach eine E-Mail mit dem Vermerk „Newsletter abmelden“ in der Betreffzeile an medien@gesundheitsstreffpunkt-mannheim.de.