

Inhalt

Vorwort	Seite 2-3
Menschen begegnen. Gesundheit stärken. Die Selbsthilfe	Seite 4
Die Patientenberatung Rhein-Neckar	Seite 5
Wege in die Öffentlichkeit	Seite 6
Radio RUMMS	Seite 7
Chronik	Seite 8-9
Selbsthilfe im Krankenhaus	Seite 10
Partner der Forschung	Seite 11
Migration und Selbsthilfe	Seite 12
Junge Selbsthilfe	Seite 13
Interview Anette Bruder	Seite 14-15
Gespräch Bärbel Handlos und Kerstin Gieser	Seite 16-18
Impressum	Seite 19



Der aktuelle Vorstand v.l.n.r.: Birgit Dold, Raymond Fojkar, Birgit Sandner-Schmitt und Manfred Hetzel.

Liebe Leserinnen und Leser dieser Jubiläumsbroschüre,

vielen Dank für Ihr Interesse am Thema Selbsthilfe. Wir freuen uns, dass Sie sich die Zeit nehmen, in unserer Jubiläumsbroschüre zu stöbern, um sich über die Vielfältigkeit der Aufgaben des Gesundheitstreffpunkts Mannheim zu informieren. Wir, das sind Raymond Fojkar, Birgit Sandner-Schmitt, Birgit Dold und Manfred Hetzel. Gemeinsam bilden wir in dieser Konstellation seit 2015 das ehrenamtliche Vorstandsteam des Vereins Gesundheitstreffpunkt Mannheim, wenngleich die meisten von uns bereits wesentlich länger im Verein aktiv waren.

Auf den folgenden Seiten gewinnen Sie einen Einblick in die Anfänge des Gesundheitstreffpunkts,

der als stadtteilbezogenes Projekt zur Gesundheitsförderung in der Schimperstraße gestartet ist, derzeit über 240 Selbsthilfegruppen berät und betreut und durch neue Technologien, Projekte und Konzepte die Selbsthilfeangebote fit für die Zukunft macht.

Hierfür sind nicht nur sehr viel persönliches Engagement, Geduld, Kompetenz und Sachverstand nötig, sondern auch ein Team, das die Bedarfe der Selbsthilfe aus der Praxis kennt, auf die Sorgen und Probleme bei Gruppenneugründungen und der laufenden Betreuung eingehen kann und nicht müde wird, neue Fördermöglichkeiten und Forschungsprojekte zu akquirieren.

Wir gratulieren unserer Geschäftsführerin Bärbel Handlos und ihrem Team von Herzen zu diesem besonderen Vereinsjubiläum und danken für jahrzehntelangen, unermüdlichen Einsatz und Teamwork mit Herz und Verstand. Ebenso gilt unser Dank den vielen ehrenamtlichen Helfer:innen, den engagierten Vertreter:innen der Regionalen

Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen, den Unterstützer:innen aus der Lokalpolitik, der Stadtverwaltung, den Krankenkassen und Verbänden und allen Menschen, die sich die Förderung der Selbsthilfe zur Herzensangelegenheit gemacht haben und mit ihrem Wissen und Engagement Vorbild sind für Patient:innen und Angehörige in schwierigen Lebenslagen.

Durch gemeinsames Engagement tragen wir alle gemeinsam dazu bei, dass der oder die Einzelne in Krisensituationen wieder Mut fassen kann. „Mutig in die Zukunft“ lautet auch der Titel unserer aktuellen *gesundheitspress*, denn auch der demografische Wandel und eine vielfältigere Gesellschaft fordern die Flexibilität der Selbsthilfe.

In diesem Sinne wünschen wir dem Gesundheitstreffpunkt, dass dieses Engagement, die Vielfalt, die Unterstützung und der Ideenreichtum, die das Fundament der vergangenen 40 Jahre gebildet haben, auch künftig die Bausteine sein werden,

die es ermöglichen, dass der Gesundheitstreffpunkt weiterhin ein zukunftsfähiges Gebäude ist, das allen Akteur:innen der Gesundheitsversorgung und Selbsthilfe ein Dach über dem Kopf bietet – und Raum für Entfaltung nach den jeweiligen Anforderungen.

Mutig grüßt Sie Ihr
Vorstandsteam:



Raymond Fojkar



Birgit Sandner-Schmitt



Birgit Dold



Manfred Hetzel

Menschen begegnen. Gesundheit stärken. Die Selbsthilfe.



Die Mitglieder der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen 2019.

Gegründet 1981, ist der Gesundheitstreffpunkt Mannheim heute das Zentrum für Selbsthilfe und unabhängige Patientenberatung in Mannheim und Umgebung. Unsere Angebote richten sich an Menschen jeden Alters und in allen Lebenssituationen und können kostenlos in Anspruch genommen werden.

Wir engagieren uns in vielerlei Hinsicht für die Selbsthilfe und bieten entsprechend umfangreiche Leistungen:

Informieren und Beraten

Menschen, die an einer chronischen Erkrankung leiden, sich in

einer Krise oder in einer Ausnahmesituation befinden, können sich an uns wenden. Wir klären mit ihnen, was sie selbst tun können und beraten sie kompetent über konkrete Schritte. Wir vermitteln ihnen den Kontakt zu Hilfsangeboten, Beratungsstellen sowie einer passenden Selbsthilfegruppe.

Fördern und Unterstützen

Wer eine Selbsthilfegruppe oder Initiative ins Leben rufen möchte, wird von uns dazu beraten und in der Gründungsphase begleitet. Den bestehenden Selbsthilfegruppen (derzeit ca. 240 im

Raum Mannheim) bieten wir vielfältige Unterstützung an für eine erfolgreiche Gruppenarbeit.

Kooperieren und Vernetzen

Wir vermitteln aktuelle Informationen und Kontaktdaten zu Selbsthilfegruppen im Großraum Mannheim. Wir arbeiten mit vielen Fachleuten aus dem Sozial- und Gesundheitsbereich zusammen und stellen die gewünschten Kontakte her.

Wer fördert uns?

Die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe wird gefördert durch die Stadt Mannheim, die gesetzlichen Krankenkassen und das Sozialministerium Baden-Württemberg. Komplettiert wird die Finanzierung durch Eigenmittel des Vereins.

Sponsoren und Spender:innen ermöglichen die Arbeit des Kinderklinikradios RUMMS und der Patientenberatung beim Gesundheitstreffpunkt.

Wir nehmen uns Zeit für Sie – die Patientenberatung Rhein-Neckar

Im Angebot des Gesundheitstreffpunkts nimmt die Patientenberatung Rhein-Neckar einen wichtigen Platz ein. Die Kollegen informieren und beraten kompetent, kostenlos und unabhängig von Kostenträgern und Leistungserbringern zu medizinischen Themen und speziell zu Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht.

Das Beratungsteam besteht aus Dr. Gökçe Karakaş, Arzt für Allgemeinmedizin mit langjähriger schmerztherapeutischer Erfahrung, und Dr. Michael Cremer, Allgemeinmediziner und ärztlicher Psychotherapeut. Die medizinische Beratung und die Beratung zur Patientenverfügung sind Schwerpunkte beider Ärzte.

Mit einer Patientenverfügung kann schriftlich für den Fall der eigenen Entscheidungsunfähigkeit



Dr. Gökçe Karakaş und Kerstin Gieser zu Gast beim PRIVENT-Podcast 2021.

higkeit im Voraus festgelegt werden, ob und wie man in bestimmten Situationen ärztlich behandelt werden möchte. Sie ist für Ärzt:innen bestimmt und wird wirksam, wenn man die notwendige Zustimmung oder Ablehnung zu Behandlungen nicht selbst erteilen kann.

In der Vorsorgevollmacht können eine oder mehrere Vertrauenspersonen bestimmt werden,

die Entscheidungen treffen sollen, wenn man das selbst nicht (mehr) tun kann.

Die Patientenberatung Rhein-Neckar finanziert sich seit 2009 ausschließlich über Sponsoring oder aus Spenden und Bußgeldern. Sie ist Mitglied in der Bundes- und der Landesarbeitsgemeinschaft der PatientInnenstellen (BAGP, LAGP).

Wege in die Öffentlichkeit



Ziel von Projekten und der Öffentlichkeitsarbeit beim Gesundheitstreffpunkt ist es, Selbsthilfe bekannter zu machen und dafür zu sorgen, dass Menschen in Kontakt miteinander kommen.

Die gesundheitspress

Zweimal im Jahr erscheint die *gesundheitspress*, Magazin für und über Selbsthilfe in Mannheim, Heidelberg und der Region. Der Gesundheitstreffpunkt und das Heidelberger Selbsthilfebüro geben sie gemeinsam heraus. Hier ist Platz für einen Themenschwerpunkt, für viele Informationen rund um das Thema Selbsthilfe und für Selbsthilfegruppen, die sich mit ihren Aktivitäten einer größeren Öffentlichkeit vorstellen. Die beiden Kontaktstellen berichten aus ihrer Arbeit und über Veranstaltungen mit gesundheitsbezogenen Themen in der Region.



Beim Selbsthilfetag im Nationaltheater 2016.

Der Newsletter

Aktuelle Informationen bietet der Newsletter, der jeden Dienstag per E-Mail verschickt wird. Wer ihn abonniert, erfährt Neues aus dem Gesundheitstreffpunkt, aus den Selbsthilfegruppen, von Beratungsstellen oder Kooperationspartnern und deren Veranstaltungen.

Selbsthilfetage

Bei Selbsthilfetagen zeigen viele der über 240 Selbsthilfegruppen und -initiativen aus Mannheim und der Region, was sie tun und wie sie arbeiten. Das Rahmenprogramm bilden Vorträge, Workshops sowie Musik und Theater.

Die Veranstaltungsorte wechseln, im Jahr 2016 war es das Nationaltheater Mannheim.

Filmabende mit Podiumsdiskussion

Regelmäßig organisiert der Gesundheitstreffpunkt einen Filmabend. Im Anschluss an die Filmvorführung findet eine Podiumsdiskussion mit Selbsthilfegruppen und Fachleuten aus dem Gesundheits- oder Sozialbereich statt. Die lebhaften Diskussionen zeigen eindrücklich die unterschiedlichen Blickwinkel der Gäste. Sie bringen Interessierten die Sicht von Betroffenen näher.

Radio RUMMS haut rein – das bundesweit zweite Kinderklinikradio



Bei Radio RUMMS machen kranke Kinder Radio für andere kranke Kinder und verändern damit ihre Rolle im Klinikalltag: Sie haben Spaß und lernen dabei das Radiomachen. Sie tauschen sich über Themen aus, die ihnen Probleme bereiten, und werden dabei unterstützt, schwierige Situationen zu bewältigen. Zweimal in der Woche treffen sich die professionellen Redakteurinnen

und ehrenamtliche Helfer:innen in einem kleinen Profistudio mit kranken Kindern aus der Kinderklinik des Universitätsklinikums Mannheim. Gemeinsam wird die Sendung vorbereitet: Gäste werden eingeladen, Fragen erarbeitet, Musik ausgesucht. Zwei Tage später ist es soweit: Kinder moderieren gemeinsam mit den Redakteurinnen und gestalten die Sendung. Ein

Studiogast wird befragt, Musik eingeblendet und das Ganze läuft live über die Fernseher in den Zimmern der Klinik. Seit 2009 betreibt der Gesundheitstreffpunkt Radio RUMMS in Kooperation mit der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen, der Universitätsmedizin Mannheim und der Schule für Kranke. Und das alles vollständig spendenbasiert!



Bülent Ceylan, Schirmherr von Radio RUMMS, beim Studiobesuch 2015.

Vom Stadtteilprojekt zur regionalen Institution: eine Chronik

1981

Gründung als Projekt zur Gesundheitsförderung im Rahmen der „Gemeindestudie Rhein-Neckar“, einem Teilprojekt der Deutschen Herz-Kreislauf-Präventionsstudie zu Atemwegserkrankungen.

1982

Entstehung der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen und Einrichtung einer Teestube in der Schimperstraße.

1983

Gründung des Vereins Gesundheitstreffpunkt Mannheim e.V. mit den Zielen:
Verbreitung des Selbsthilfegedankens in breitere Bevölkerungsschichten hinein.
Beratung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen und Menschen, die an Selbsthilfe interessiert sind.
1. Vorsitzender wird Bernd Laugsch.

1985

Der Gemeinderat beschließt erstmalig einen Zuschuss der Stadt Mannheim.
Schwimmkurse für muslimische Frauen werden eingerichtet.

1988

1. Regionaler Selbsthilfegruppentag in Mannheim.

1989

Umzug in das Bürgerhaus Neckarstadt.

1990

Mitarbeit bei der Gründung des Seniorenrates.
Mitwirkung bei der Gründung der Landesarbeitsgemeinschaft der Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen in Baden-Württemberg (LAG KISS).

1991

Die Stadt Mannheim richtet einen Fördertopf für gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen ein.



1993

Dr. Ulrike Thomas wird 1. Vorsitzende.

Der Gesundheitstreffpunkt wird umstrukturiert.
Erstmals erfolgt eine Förderung des Landes, vorangebracht durch Rolf Seltenreich, Landtagsabgeordneter.

1994

Neuaufbau des Gesundheitstreffpunkts unter Leitung von Bärbel Handlos. Die erste Ausgabe der Zeitung *gesundheitspress* erscheint.

1997

Herausgabe des 1. Selbsthilfeführers für Mannheim.
Umzug ins Soziale Dienstleistungszentrum des Paritätischen in der Alphornstraße.



2000

Dr. Frank Mentrup wird 1. Vorsitzender.

2001

Herausgabe des 2. Selbsthilfeführers, gemeinsam mit dem Heidelberger Selbsthilfebüro. Erstmalige pauschale Förderung durch die gesetzlichen Krankenkassen.

2003

Aktionen zum Europäischen Jahr der Menschen mit Behinderungen.

2006

Einrichtung einer Selbsthilfe- und Patientensprechstunde im Universitätsklinikum Mannheim (UMM).

2007

Organisation des 1. Selbsthilfegruppentags der Metropolregion zum Stadtjubiläum. Gründung der Patientenberatung Rhein-Neckar mit Mitteln der ARD Fernsehlotterie. Gründung der Selbsthilfe- und Patientenberatung Rhein-Neckar gGmbH für die Trägerschaft des Heidelberger Selbsthilfebüros.

2009

Einrichtung des Kinderklinikeradios Radio RUMMS im Universitätsklinikum Mannheim mit Unterstützung von Herzessache, der

Glücksspirale und der Techniker-Krankenkasse.

1. Selbsthilfeempfang der Stadt Mannheim

2010

Entwicklung von Qualitätskriterien für Selbsthilfefreundlichkeit der Krankenhäuser Universitätsmedizin Mannheim (UMM) und Zentralinstitut für Seelische Gesundheit (ZI).

2012

Auszeichnung der UMM und des ZI als „Selbsthilfefreundliche Krankenhäuser“. Mitwirkung im Forschungsprojekt INFOPAT.



2013

Raymond Fojkar wird 1. Vorsitzender.

2015

Start des Kooperationsprojekts „Beraber elele – Gemeinsam

Hand in Hand“ im Rahmen der Landesengagementstrategie des Sozialministeriums. Im Mittelpunkt: die Gesundheitsversorgung türkischer Bewohner:innen der Neckarstadt-West.

2017

Umzug in die Max-Joseph-Straße 1.

2018

Teilnahme an weiteren Forschungsprojekten, um die Sicht von Patient:innen einzubringen: Mitarbeit an der Studie HoPES3, mit dem Ziel, die Ressourcen älterer Menschen für ihre Selbstständigkeit zu identifizieren und zu fördern. Mitwirkung am Projekt VESPEERA.

2020

Übernahme der alleinigen Trägerschaft des Heidelberger Selbsthilfebüros. Start des landesweiten Modellprojekts „Selbsthilfe im Vor- und Umfeld von Pflege – Stark durch Gegenseitigkeit“.

2021

Partner bei der Studie PRIVENT. Einrichtung eines virtuellen Servers für die Arbeit der Selbsthilfegruppen.

Selbsthilfe im Krankenhaus



Mitglieder der Selbsthilfe- und Patientensprechstunde im Universitätsklinikum Mannheim 2018.

Selbsthilfe- und Patientensprechstunde im Universitätsklinikum Mannheim

Seit mehr als 15 Jahren bieten Aktive aus Selbsthilfegruppen im Universitätsklinikum eine Sprechstunde an für Patient:innen, ihre Angehörigen und weitere Interessierte. Das Klinikum stellt dafür einen Raum zur Verfügung, in dem einmal in der Woche jeweils eine Person aus einer Selbsthilfegruppe und eine Beraterin aus dem Gesundheitstreffpunkt für Informationen, Fragen, Austausch und Beratung bereitstehen. Die Gespräche können persönlich,

telefonisch oder online stattfinden. Selbsthilfegruppen zu ganz unterschiedlichen Krankheitsbildern sind daran beteiligt.

Ausgezeichnet: Selbsthilfefreundliche Krankenhäuser in der Region

Zwei Jahre lang arbeiteten der Gesundheitstreffpunkt und Vertreter:innen von Selbsthilfegruppen mit dem Universitätsklinikum Mannheim und dem Zentralinstitut für Seelische Gesundheit (ZI) an verbindlichen Qualitätskriterien

für Selbsthilfefreundlichkeit im Krankenhaus. Im Jahr 2012 war es soweit: Beide Kliniken wurden als „Selbsthilfefreundliche Krankenhäuser“ prämiert und waren die ersten Einrichtungen mit dieser Auszeichnung in der Metropolregion. Seitdem entwickelt sich die Zusammenarbeit stetig weiter, und die Auszeichnung erfolgte noch weitere vier Mal. Die Selbsthilfebeauftragten der Kliniken unterstützen die beteiligten Selbsthilfegruppen und den Gesundheitstreffpunkt bei ihrem Engagement.

Partner der Forschung

Der Gesundheitstreffpunkt Mannheim arbeitet seit Jahren in Forschungsprojekten mit. Er ist beispielsweise seit 2012 Partner des Zentrums für Versorgungsforschung des Universitätsklinikums Heidelberg. Ziel ist, den Blickwinkel von Aktiven aus der Selbsthilfe in die Forschung einfließen zu lassen und dort die Interessen der Betroffenen zu vertreten. Wo möglich, wird für Forschungsprojekte ein begleitender Beirat aus Mitgliedern der Selbsthilfegruppen gebildet, um deren Erfahrungswissen in Studien zu integrieren und damit für die Versorgung zugänglich zu machen.

Beispielhaft stellen wir drei Projekte vor:

Patienten-Souveränität über die eigenen Daten schaffen und sichern – INFOPAT

Patient:innen standen im Zent-



Selbsthilfeempfang der Stadt Mannheim 2018 im Universitätsklinikum.

rum des Projekts, das von 2012 bis 2017 in der Metropolregion Rhein-Neckar durchgeführt wurde. Zentral dabei war die PEPA, die persönliche, einrichtungsübergreifende elektronische Patientenakte. In dieser entscheiden Patient:innen, wer auf welche Daten Zugriff hat, wer etwas lesen oder etwas einstellen darf.

Versorgungskontinuität schaffen und sichern – Vespeera

Unter den jährlich rund 20 Millionen im Krankenhaus behandelten Menschen in Deutschland werden viele unnötig wieder aufgenommen. Ziel von Vespeera war daher, zuverlässige Kommunikationsstrukturen

zwischen Krankenhaus und Hausarztpraxis zu schaffen.

Invasive Langzeitbeatmung vermeiden – PRiVENT

Viele Menschen überleben eine längere intensivmedizinische Behandlung, können dann aber oft nur schwer von der künstlichen Beatmung entwöhnt werden. Durch Früherkennung von Risikofaktoren für eine Langzeitbeatmung sollen fachübergreifend Vorgehensweisen zur Vermeidung von invasiver Langzeitbeatmung entwickelt werden. Das Projekt unter Leitung der Thoraxklinik in Heidelberg wird aus Bundesmitteln gefördert. Es hat eine Laufzeit von vier Jahren und endet 2024.

Hand in Hand: Migration und Selbsthilfe

Selbsthilfe als Möglichkeit für die Bewältigung von schwierigen Situationen soll Menschen aus allen Kulturkreisen ansprechen.

Mit dem Projekt „Beraber elele – Gemeinsam Hand in Hand“ war der Gesundheitstreffpunkt gemeinsam aktiv mit der Genossenschaft Gesundheitsprojekt Mannheim, der Stadt Mannheim, den Migrationsberatungsstellen sowie weiteren Akteuren zu Fragen der Gesundheitsversorgung von Menschen mit Migrationshintergrund, speziell der türkischsprachigen Bewohner:innen in der Neckarstadt-West. Ergebnisse daraus wurden nach

Projektende mit Unterstützung der gesetzlichen Krankenkassen nachhaltig verankert:

In der Veranstaltungsreihe „Teezeiten“ werden Ärzt:innen oder andere Professionelle aus dem Gesundheitsbereich sowie Mitglieder einer passenden Selbsthilfegruppe eingeladen. Zusammen sprechen sie über ausgewählte gesundheitsbezogene Themen. Die kostenfreien Veranstaltungen werden ins Türkische übersetzt. In regelmäßig organisierten Projektpartnertreffen sorgt der Gesundheitstreffpunkt für den Austausch der Organisationen in der Neckarstadt.

In Rheinau/Hochstätt und der Neckarstadt mit ihrem hohen Anteil an Migrant:innen führen der Gesundheitstreffpunkt und Duha e.V. – Verein für soziale Dienste – das landesweite Modellprojekt „Selbsthilfe im Vor- und Umfeld von Pflege – Stark durch Gegenseitigkeit“ durch. Es setzt an der schwierigen Situation von pflegenden Eltern von Kindern mit Behinderung und von Angehörigen pflegebedürftiger Erwachsener an, die einfache Zugänge ins Gesundheitswesen und die Selbsthilfe oft nicht kennen. Neben der Vereinbarkeit von Pflege und Erwerbstätigkeit bereiten die durch die Pflegesituation entstehende Isolation und Einsamkeit große Probleme. Hier sollen Selbsthilfe-Arrangements beteiligungsorientiert und bedarfsgerecht aufgebaut und weiterentwickelt werden. Auch muttersprachliche Selbsthilfegruppen werden gegründet. Unterstützt werden sie von geschulten Ehrenamtlichen.



Akteure des Projekts Beraber Elele beim Abschluss im Capitol 2017.

Junge Selbsthilfe



Stammtisch der Jungen Selbsthilfe im Restaurant Umland 2019.

Sie bloggen, sie treffen sich, persönlich und gern auch online, zum Erzählen und Zuhören. Sie reden darüber, was das Leben für sie ausmacht, was ihnen schwerfällt, was sie berührt, mit welchen Schwierigkeiten sie zu kämpfen haben. Sie suchen Wege in ihre Zukunft, jede:r für sich und gemeinsam.

Persönlich sehen kann man sich beim Dienstagstreff. Der Austausch unter Gleichaltrigen und die Planung von Freizeitaktivitäten



itäten lockt Jüngere mit seelischen Schwierigkeiten, die mit Selbsthilfe bisher keine Berührungspunkte hatten. Infos zu den Treffen finden sich unter junge-selbsthilfe-mannheim.de.

Beim Stammtisch Junge Selbsthilfe treffen sich jüngere Mitglieder von Selbsthilfegruppen. Hier und im Projektteam wird an Ideen gebastelt, die Junge Selbsthilfe in der Öffentlichkeit bekannter zu machen.

Eigenheiten bewahren, Synergieeffekte nutzen

Anette Bruder, Bereichsleiterin des Heidelberger Selbsthilfebüros, im Interview.

Als Nachbarn sind der Gesundheitstreffpunkt und das Heidelberger Selbsthilfebüro schon immer verbunden. Mit dem Einstieg des Gesundheitstreffpunkts in die Trägerschaft des Selbsthilfebüros 2007 war Bärbel Handlos Geschäftsführerin für beide Einrichtungen, seitdem wuchs die Zusammenarbeit stetig. Anette Bruder leitet seit fünf Jahren das Selbsthilfebüro in Heidelberg.

Was ist das Besondere an der Verbindung der zwei Kontaktstellen?

Ganz klar die Geschäftsführung von beiden Stellen durch Bärbel Handlos, die Synergieeffekte unterstützt, aber auch Unterschiede stehen lässt. Seit 2019 ist der Gesundheitstreffpunkt alleiniger Träger des Selbsthilfebüros. So sind wir im wahrsten Sinn des Wortes auch in familiärer Verbundenheit zusammengerückt.

Worin besteht heute die Zusammenarbeit?

Ganz aktuell in der Pandemie war die Arbeitsaufteilung sehr erleichternd. So entwickelten die Mannheimer:innen das Hygienekonzept, die Heidelbergerinnen erstellten eine Übersicht über Videoportale zu Konferenzen für Selbsthilfegruppen.

Es gibt beides: Teilen und wohlthuende Konkurrenz.

für uns. Andererseits nehmen wir manchmal den Ball auch bewusst nicht auf. Die beiden Städte sind eben verschieden, da gibt es unterschiedliche Bedürfnisse.

Die Verbundenheit zeigt sich ebenso im Großteam mit allen Mitarbeitenden: Vor der Pandemie gab es Austauschtreffen und gemeinsame Betriebsausflüge. Fachteamtreffen finden wieder statt, jetzt auch gern öfter.



Anette Bruder

Wenn ein Büro ein neues Format entwickelt, kann das für das andere bedeuten: Gut gemacht, das wäre auch was

Wo liegen Synergieeffekte?

Wir teilen uns die Teilnahme an Netzwerkangeboten und Bundeskonferenzen auf und berich-



Die Teams aus Heidelberg und Mannheim bei einem gemeinsamen Treffen 2014.

ten den Kolleginnen darüber. Wir denken die anderen Einrichtungen mit, sprechen aber nicht für sie. Wohin sich das entwickelt, bleibt spannend.

Auch bei den beiden Teams gibt es Synergieeffekte. Ein Beispiel sind parallele Anschaffungen: Zwei Mitarbeiterinnen arbeiten sich ein und bieten allen Kolleginnen eine kleine Fortbildung. Das gefällt mir und ist ausbaufähig.

Gemeinsam geben wir halbjährlich die *gesundheitpress* heraus, da erweitert die gemeinsame Arbeit am jeweiligen

Schwerpunktthema auch den eigenen Horizont.

Es gab und gibt Überschneidungen, gerade bei den Selbsthilfegruppen. Dort wechseln manchmal die Kontaktpersonen den Wohnort, oder ein Kontaktteam teilt sich auf, wenn es an beiden Orten Gruppentreffen gibt.

Gibt es Wünsche an den Gesundheitstreffpunkt?

Weiter so wie in den letzten zwei Jahren: Synergieeffekte nutzen, wohlwollend das Fachliche teilen, wo es sinnvoll ist. Dass Abgrenzung möglich ist,

wo man Eigenes betonen möchte.

Vor allem aber einen herzlichen Glückwunsch! Zum jahrzehntelangen Bestehen bei finanziell knappen Ressourcen. Zur prima Vernetzung mit und in der Stadt, bei Menschen mit Migrationserfahrung, mit Kliniken. Hochachtung vor dem schon Erreichten. Und der Wunsch, dass man sich weiter konsolidieren möge, was die finanzielle Förderung angeht.

Wir haben in den letzten Jahren große Schätze der Zusammenarbeit erlebt. Möge sich daraus noch mehr entwickeln!

Wo steht der Gesundheitstreffpunkt heute? Wo könnte es hingehen?

Geschäftsführerin
Bärbel Handlos **BH**
und
Bereichsleiterin
Kerstin Gieser **KG**
im Gespräch

KG Was fandest du vor, als du 1994 zum Gesundheitstreffpunkt gekommen bist?

BH Es gab ein 10-qm-Zimmer und einen Schreibtisch. Eine sehr engagierte Ehrenamtliche kümmerte sich um die Selbsthilfegruppen. Wir bekamen etwa 10 Anrufe im Monat mit Beratungsanfragen.

Erste Ziele waren: eine Struktur aufbauen, die Beratung stärken, die Zusammenarbeit mit den Gruppen intensivieren, uns bekannter machen. Gemeinsam mit dem Vorstand haben die Ehrenamtliche und ich mit meiner halben Stelle nach und nach alles aufgebaut.

KG Welche Themen waren Schwerpunkte, und mit welchen Aktionen wurdet Ihr bekannter?

BH Neben den bestehenden Gruppen zu chronischen Erkrankungen gründeten sich schnell neue Gruppen zu Essstörungen und Depressionen.



Bärbel Handlos

Nach 1-2 Jahren lag der Beratungsbereich Seelische Gesundheit bei 40 %, etwa so wie heute. Gleich 1994 brachten wir die erste *gesundheitspress* heraus, damit man uns wahrnimmt und die Leute wissen, dass es uns

gibt, damit man uns anruft und Probleme mit uns bespricht. Durch Kontakte zu Apotheker:innen bekamen wir die Möglichkeit, die Selbsthilfe auf dem Maimarkt vorzustellen. Einige Jahre waren wir dort, verteilten Infomaterial und nahmen an Vorträgen teil. Relativ bald organisierten wir auch einen Selbsthilfetag.

KG Hattet Ihr Ehrenamtliche dafür?

BH Sehr engagiert hat sich die Vorstandsvorsitzende Dr. Ulrike Thomas. Sie stellte damals die Weichen. Ehrenamtliche wurden einbezogen, die auf Straßen- und Stadtteilständen Standdienste gemacht haben.

KG Die Ehrenamtlichen unterstützen uns auch heute sehr. Ältere allerdings werden nicht mehr so viel machen können und wollen. Wir werden Wege und Strukturen finden, auch in Zeiten erhöhter Flexibilität jüngerer Menschen die Selbsthilfe näherzubringen.

BH Tatsächlich verfolgen wir das Thema Generationenwechsel seit einigen Jahren, das ist wirklich eine zentrale Zukunftsaufgabe.

KG Ich sehe es auch an den Fachkräften. Wir haben das Glück, gute junge Fachkräfte bei uns zu haben. Aber was wird in 10 Jahren sein?

BH Die Arbeit mit den Menschen und die Strukturen hier sind ein Teil dessen, was gut gefällt. Wir sind relativ frei darin zu schauen, was die Menschen brauchen und können aktiv werden, das lockt Menschen auch an. Gleichzeitig müssen die finanziellen Rahmenbedingungen stimmen, Unterbezahlung ist für niemanden attraktiv.

KG Dafür müssen auch gesetzliche Rahmenbedingungen geschaffen werden. Dass Betroffene in unterschiedlichen Gremien immer mehr gehört und einbezogen werden müssen, ist unsere große Chance.

BH Da sind wir beim Thema Patientenvertretung, wo



Kerstin Gieser

Betroffene ihre Expertise in Forschungsprojekten und im Gesundheitswesen einbringen können. Wir besetzen in Mannheim einen Sitz im Ausschuss für Bildung, Gesundheit und Sport mit einer Vertreterin der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen. Die Anforderung an Beteiligung von Aktiven aus Selbsthilfegruppen wird zunehmen. Unsere Aufgabe wird sein, dafür zu sorgen, dass die Betroffenen zeitlich und kräftemäßig nicht in die Überforderung geraten.

KG Bei Überforderung denke ich auch an pflegende Ange-

hörige. Durch ihre Mehrfachbelastung können sie die positiven Effekte der Selbsthilfe oft nicht für sich nutzbar machen. Die Kommune muss Strukturen für pflegende Angehörige schaffen, damit deren Stimmen gehört werden und sie frühzeitig entsprechende Unterstützung erhalten.

BH Bei unserer Mitarbeit in der Kommunalen Gesundheitskonferenz fungieren wir auch als Seismograph, der Ausschläge in Gesundheitsthemen registriert und weitergeben kann, bevor sie in der Öffentlichkeit thematisiert werden. Das Thema Migration z.B. haben wir dort schon vor 5 Jahren mit vorangebracht. So wollen wir in Zukunft noch mehr Formate entwickeln für Zielgruppen, die vielleicht noch nichts von Selbsthilfe gehört haben.

KG Ein gutes Projekt sind die In-Gang-Setzer. Hier können wir muttersprachliche Unterstützende gewinnen, die den Aufbau von entsprechenden Gruppen fördern und dabei helfen, dass solche Gruppen sich selbst tragen.



Informationstafel aus einem Workshop zum Leitbild 2030 der Stadt Mannheim.

BH Kerstin, wir feiern gerade das 40-jährige Jubiläum. Was sind deine Lieblingsschwerpunkte für die nächsten Jahre und was möchtest du erreicht haben bis zum 50-jährigen?

KG Vieles haben wir schon angesprochen. Da ich aus der Pflege komme, liegen mir die pflegenden Angehörigen besonders am Herzen. Ganz wichtig bleiben Selbsthilfe bei Migrant:innen und dass die Stimmen von Betroffenen gehört und gestärkt werden in den kommunalen und instituti-

onellen Unterstützungsstrukturen. Auch die Vernetzung wird weiter ausgebaut werden. Unsere Mitarbeit in Forschungsprojekten bringt zweifachen Nutzen: die Sicht von Betroffenen einzubringen und gleichzeitig zu erfahren, wo aktuelle Schwerpunkte in der Wissenschaft sind und wo sich etwas verändert.

Gern möchte ich, dass wir mit dem Heidelberger Selbsthilfebüro den fachlichen Austausch vorantreiben, Synergieeffekte nutzen und gleichzeitig weiter eigenständig bleiben. Die enge Zusammenarbeit unserer Kontaktstellen könnte Strahlkraft entwickeln, gerade auch für zukünftig anstehende Themen. Die Digitalisierung haben wir besonders im Blick. Gerade schaffen wir virtuelle Räume, das wird sich weiterentwickeln.

BH Hybridformate sind hilfreich. Wenn Gruppenmitglieder bei Treffen nicht präsent sein können, ist die Onlineschaltung eine gute Alternative. Aber die Pandemieerfahrungen haben uns auch gezeigt, dass persönliche Treffen nicht durch Onlinetreffen zu ersetzen sind. Sich zu begegnen

und auszutauschen, dazu möchte man die Menschen kennen und kennenlernen.

KG Ein weiterer Punkt ist eine sichere Finanzierung für den Gesundheitstreffpunkt und für die Patientenberatung. Die schnelle Veränderung im Gesundheitswesen verunsichert viele Patient:innen. Da ist es wichtig, dass wir unsere Neutralität behalten und in alle Richtungen informieren, beraten und unterstützen können. Grundsätzlich möchte ich zeigen, dass Selbsthilfe weiterhin eine gute Möglichkeit ist, sich in einer Krise wieder stärken zu können.

BH Wenn ich auf die 40 Jahre zurückblicke, haben wir eine deutliche Aufwertung erfahren. Unser Standort ist wesentlich besser, wir liegen jetzt zentral am Alten Messplatz und sind mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichbar, die Ausstattung mit Gruppenräumen ist besser. Das Haus hat viel Durchgangsverkehr durch die hier angesiedelten Praxen. So können wir uns zukunftsfähig weiterentwickeln, die Rahmenbedingungen dafür sind in den 40 Jahren entstanden.



Die 2018 mit Mitteln der Dietmar-Hopp-Stiftung errichtete Feuertreppe im Hof der Max-Joseph-Straße sorgt für einen 2. Fluchtweg im Brandfall.

Impressum

Herausgeber:



Max-Joseph-Str. 1, 4. OG
68167 Mannheim
Tel. 0621 / 33 9 18 18
gesundheitstreffpunkt-mannheim.de
radio-rumms.de
junge-selbsthilfe-mannheim.de

Gestaltung: Gisela Koch
Redaktion und Texte: Christof Balzer,
Dagmar Darius, Birgit Dold, Kerstin
Gieser, Bärbel Handlos, Manfred
Hetzl, Birgit Sandner-Schmitt

Bild auf der Rückseite:
Installation anlässlich des
Selbsthilfetags 2016.
Foto: Hyp Yerlikaya

