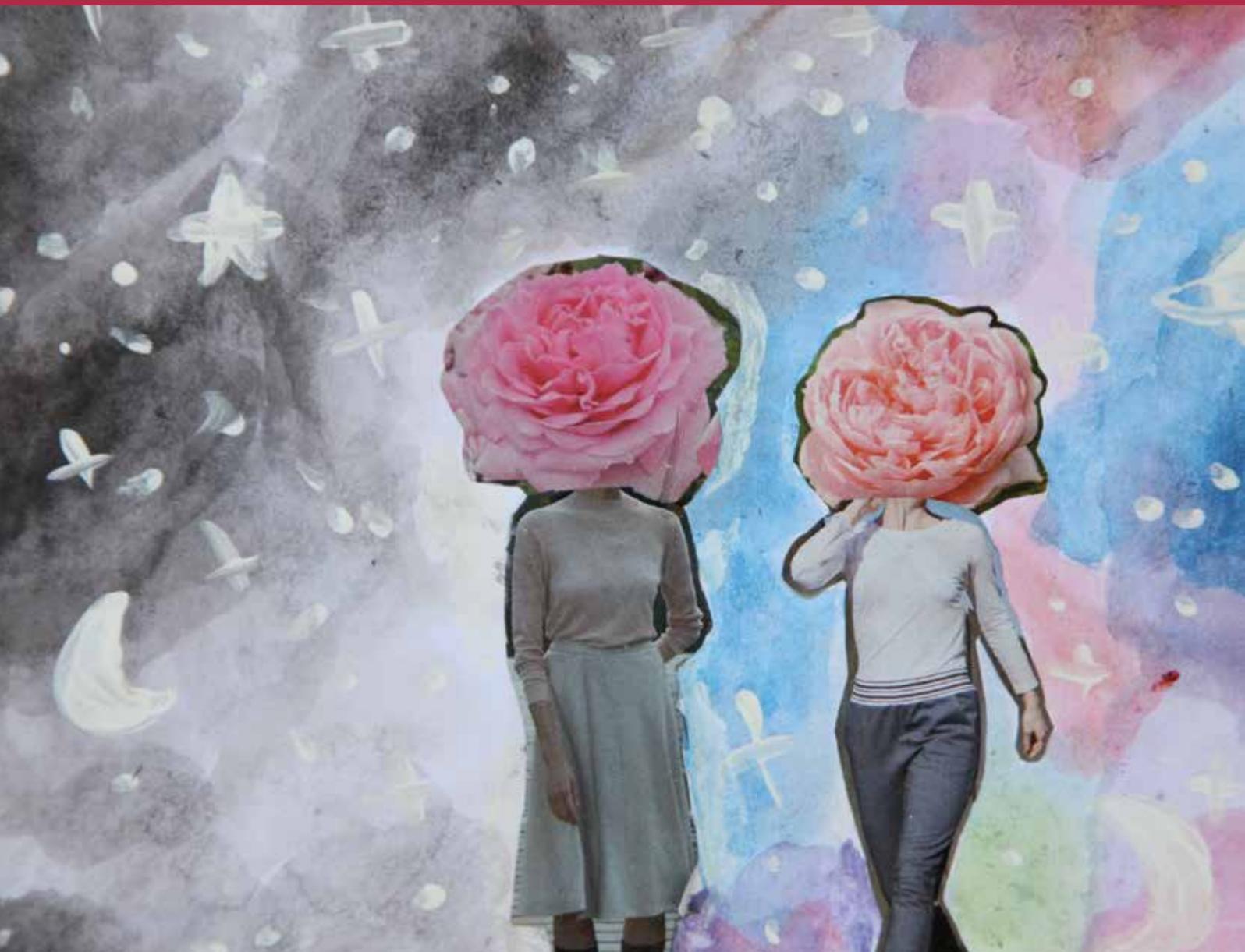


gesundheitspress

Magazin für und über Selbsthilfe in Mannheim, Heidelberg und der Region
Ausgabe 53 – Frühjahr/Sommer 2017

Kulturpass für Heidelberg und Mannheim
125 Jahre Gehörlosenverein Mannheim
Patientenbeirat neu gewählt



Schwerpunkt: Generationen in der Selbsthilfe



12



6

Schwerpunkt: Generationen in der Selbsthilfe

Einleitung	4
Zusammenfassung in Leichter Sprache	5
NAKOS zum Thema Junge Selbsthilfe	6
Generationswechsel in Selbsthilfegruppen	7
Junge Selbsthilfe – ein Interview	8
Workshop junge Selbsthilfe	9
Kindernetzwerk e.V.	10
Junge Menschen nach Schlaganfall	10
Erwachsene Spastiker – eine Mutter berichtet	11
Junge Parkinsonerkrankte	12
Bundesvereinigung Stottern und Selbsthilfe	12
Multiple Sklerose – die Junge Initiative	13
Selbsthilfegruppe Sozialphobie	14
Generationennachfolge in einer Gruppe	14
Transmänner Heidelberg – ein Interview	15
Ältere Schwule: Gay & Grey	15
Der Mannheimer Seniorenrat	16
Demenzgruppen der VIVA-Beratungsstelle	16
Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew	17
Persönliche Erfahrungen mit dem Leitungswechsel	18

Gesundheitstreffpunkt Mannheim aktuell

Workshop Generationennachfolge im GTP	19
Veranstaltungsprogramm 2017	19
Selbsthilfetag 2016 im Nationaltheater	20
BKK fördert Selbsthilfegruppen	21

Heidelberger Selbsthilfebüro aktuell

Rückblick auf den Filmabend	22
Seminar Achtsamkeit	22
Neue Kollegin im Selbsthilfebüro	22

Nachrichten

Kulturparkett Rhein-Neckar	23
Bündnis gegen Armut und Ausgrenzung	23
Behindertenbeauftragter des RNK	24
Gleichstellungstag 5. Mai	24

Selbsthilfe aktuell

AIDS-Hilfe Heidelberg	25
Endomäuse Heidelberg	25
125 Jahre Gehörlosenverein Mannheim	26
Neu im Sprecherrat des Patientenbeirats	26

Infos

Selbsthilfebörse	27
A-Z der Selbsthilfegruppen in der Region	28
Termine	30
Impressum	30
„Helfer-Herzen“ bringen 1.000 EUR für RUMMS	31



23



22



20



25

Junge Kunst

Im Sommer 2016 fand unter der Leitung der Berliner Künstlerin, Kunsttherapeutin und Psychologin Kerstin Schoch das viertägige Kunstprojekt „Jolifanto bambla o falli bambla – Collagen von Dada bis zeitgenössischer Kunst“ der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters am Zentralinstitut für Seelische Gesundheit (ZI) statt. Die Klinik bot mit diesem Projekt ihren Patientinnen und Patienten die Gelegenheit, sich näher mit Kunst zu beschäftigen.

Insgesamt haben 15 junge Künstlerinnen und Künstler im Alter von sieben bis siebzehn Jahren am Kunstprojekt teilgenommen. In zwei Gruppen arbeiteten die Kinder und Jugendlichen künstlerisch frei zum Thema Collage. Neben der praktischen künstlerischen Arbeit ging es auch um die Vermittlung kunsttheoretischer Aspekte. So wurde anhand von Werkanalysen die kunsthistorische Entwicklung des 20. Jahrhunderts betrachtet, vom Realismus über Impressionismus und Expressionismus bis hin zur neueren, revolutionären Kunstform der Dadaisten. Vor diesem Hintergrund entstanden Werke, in denen die jungen Künstler eigene Themen umsetzen konnten. Das Titelbild der Künstlerin Julia entstammt der Ausstellung des Kunstprojekts, bei der die entstandenen Werke im Dezember 2016 am ZI präsentiert wurden.

Liebe Leserin, lieber Leser,

zunehmend mehr jüngere Menschen haben Interesse an Selbsthilfe und melden sich in unseren Einrichtungen. Anfang 2016 waren 12 % der Anrufenden unter 30 Jahren. Das Durchschnittsalter lag bei 40-50 Jahren. Es gibt Selbsthilfegruppen für Jüngere, häufig zu Themen seelischer Gesundheit, aber die meisten Gruppen sind doch altersmäßig gemischt. Und immer noch haben die meisten Selbsthilfegruppen vorwiegend Mitglieder über 50 bis manchmal 80 Jahren.

Laut einer Forsa-Umfrage aus dem Jahr 2010 finden 88 % der 14- bis 29-Jährigen und 30- bis 44-Jährigen den Erfahrungsaustausch von Betroffenen besonders wichtig. Aber wo in Schule, Studium und Beruf hat man die Erfahrung machen können, wie gut das tut? Ich fände sehr hilfreich, wenn früh der Anstoß gegeben würde, dass „geteiltes Leid halbes Leid“ ist und Selbsthilfe an sich eine Möglichkeit, mit dem Leben und seinen Herausforderungen besser klarzukommen.

Die Selbsthilfe muss flexibler werden, möchte sie Jüngere dauerhaft errei-



chen, das zeigen alle Befragungen deutlich. Überwindet man sich als Jüngerer, weil man es einfach nicht mehr aushält, dann kann es nämlich passieren, dass man auf Menschen im Alter der Eltern und Großeltern stößt, die erwarten, dass Hierarchien und gesetzte Regeln eingehalten werden. Da fällt die Entscheidung nicht schwer, das Ganze zu lassen, denn „DAS ist nichts für mich“.

Dass es auch anders geht, zeigen Gruppen, die Jüngere gut integrieren konnten, oder die jungen Menschen, die in den letzten Jahren attraktive Angebote aufgebaut haben. Letztendlich geht es darum, wie Jüngere und Ältere zusammenkommen können. Im vorliegenden Heft gibt es viele Anregungen dafür.

Ihre
Bärbel Handlos, Geschäftsführerin

25-jähriges Jubiläum der LAG KISS

Am 5. Dezember 2016, dem Tag, an dem weltweit der Internationale Freiwilligentag begangen wird, fanden sich Vertretungen aus den Kontakt- und Unterstützungsstellen für Selbsthilfegruppen in Baden-Württemberg im Hospitalhof zusammen, ebenso kamen Repräsentanten des Sozialministeriums und der Selbsthilfe, der Liga- und Kassenverbände, Parlamentarier des Landtags und Akteure aus Selbsthilfegruppen. Gemeinsam feierten sie das 25-jährige Bestehen der Landesarbeitsgemeinschaft der Kontaktstellen für Selbsthilfe in Baden-Württemberg (LAG KISS).



Manne Lucha, Minister für Soziales und Integration. Foto: LAG KISS

Minister Manne Lucha gratulierte in seinem Grußwort und hob die LAG KISS als wichtiges Forum für Erfahrungsaustausch, Fortbildung und Qualitätssicherung für die Gruppen vor Ort hervor. Mit dem Vortrag des an der Universität Hamburg arbeitenden Wissenschaftlers Christopher Kofahl sowie zwei Podiumsrunden ging die Veranstaltung auch in die fachliche Tiefe. Der eher wissenschaftliche Blick auf die Selbsthilfelandchaft und die persönlichen Statements durch Menschen aus der Selbsthilfe wurden ergänzt durch die Wilde Bühne, die musikalische und schauspielerische Highlights setzte.

Generationswechsel in der Selbsthilfe: Herausforderung und Gewinn



Foto: Marvin Sifke/pixelio.de

Die Gesellschaft hat sich in den letzten Jahrzehnten verändert: immerwährende Verfügbarkeit im Job, strukturelle Veränderungen und Digitalisierung im Arbeitsleben, Unsicherheiten und die allgegenwärtige Präsenz des Internets beeinflussen den Zuwachs in Selbsthilfegruppen. In Deutschland engagieren sich 70.000-100.000 Menschen in der Selbsthilfe. Die Verdichtung der Zeit erschwert ein solches ehrenamtliches Engagement, gar noch in verantwortungsvoller Position einer Gruppenleitung. Eine Leitungsposition ist mit mehr oder weniger viel Zeitaufwand verbunden, Freizeit im Dienst der Gruppe. Betroffene können und wollen das heute immer seltener, ein langjähriges Engagement passt nicht mehr in unsere kurzlebige Zeit.

Wie war das früher? Bezogen die Gruppen vor 20 Jahren noch einen guten Teil ihrer Legitimation aus der Vermittlung von medizinischen Informationen, so bietet heute das Internet einen allgemeinen Zugang zum Wissen über Erkrankungen. Zahlreiche Selbsthilfeangebote im Internet (zum Beispiel Foren) haben sich gebildet und machen es scheinbar

überflüssig, abends weite Wege in die Selbsthilfegruppe zurückzulegen. Man tauscht sich aus, häufig bleibt offen, wer sich hinter dem Nutzernamen verbirgt. Manche Gruppen, die im Internet gestartet sind, haben deshalb auch reale Treffen etabliert. Weil es gut tut, anderen Betroffenen persönlich zu begegnen und gegenseitige Unterstützung zu spüren.

Etliche Erkrankungen bringen es mit sich, dass Teilnehmende in Selbsthilfegruppen häufig älter sind, das ist bei vielen chronischen Erkrankungen so. Jüngere, also 20- bis 35-Jährige, kommen eher, weil seelische Fragen im Vordergrund stehen: Beispiele sind Sozialphobie, Borderline, stotternde Menschen, Kaufsucht, Internetsucht etc. Seit einigen Jahren schon gibt es auch Selbsthilfegruppen speziell für jüngere Betroffene mit chronischen Erkrankungen wie Parkinson, Multiple Sklerose, Schlaganfall.

Nicht immer klappt das Miteinander von Jung und Alt. Viele ältere Gruppenmitglieder beklagen, dass zu wenig Nachwuchs kommt und in der Gruppe bleibt oder gar Verantwortung übernimmt. Es zeigt sich:

Für Neues muss erst Raum geschaffen werden. Wichtig ist deshalb, dass sich ältere Gruppenmitglieder Fragen stellen wie: Wollen wir überhaupt jüngere Mitglieder? Wollen wir den Jüngeren Verantwortung übergeben? Was wollen wir beibehalten, was ist uns wichtig und worauf können wir uns einlassen?

Jüngere, die mit Älteren in einer Gruppe sind, können sich fragen, ob sie von den Erfahrungen der Älteren lernen möchten. Manchmal geht es um Begrifflichkeiten: Einige junge Menschen finden den Begriff Selbsthilfegruppe uncool – kann man darüber diskutieren?

Damit Generationen zusammenkommen und die Gruppe fortbestehen kann, gilt es, die Treffen für neue Teilnehmende attraktiv zu gestalten, Gewohntes zu hinterfragen und Ideen der Jüngeren einzubeziehen. Es gilt auch, „die Alten“ zu respektieren, den Erfahrungsschatz der älteren Gruppenmitglieder willkommen zu heißen. Das erfordert Diskussionen in der Gruppe. Wenn alle sich darauf einlassen, hält das die Gruppe lebendig.

Marion Duscha

Junge und ältere Menschen in einer Selbst-hilfe-gruppe



In einer Selbst-hilfe-gruppe haben alle das gleiche Problem.
Zum Beispiel eine Sucht, eine Krankheit oder eine Behinderung.
Man spricht darüber und gibt sich Tipps.
Alle helfen sich gegenseitig.

Selbst-hilfe-gruppen brauchen junge Menschen.
Damit es die Gruppen in der Zukunft weiter gibt.
Das ist manchmal schwer.



Früher sind viele Menschen in eine Selbst-hilfe-gruppe gegangen.
Heute gibt es auch das Internet.
Viele Menschen suchen im Internet nach Hilfe.
Viele Menschen haben wenig Zeit.
Viele Menschen müssen viel arbeiten.
Es kommen wenig junge Menschen in Selbst-hilfe-gruppen.



Es gibt auch Selbst-hilfe-gruppen für junge Menschen:
zum Beispiel bei Ängsten, Stottern, Internet-sucht.
Oder Gruppen von Eltern, die kranke Kinder haben.
Die Menschen finden es gut, dass sie alle fast gleich alt sind.
So hat man noch mehr gemeinsam.

Übersetzung: Steffen Schwab, Büro für Leichte Sprache
Offene Hilfen der Lebenshilfe Heidelberg e.V., Tel. 06221-339 23-12

Testleser waren: Hartmut Kabelitz, Ann-Kathrin Reichelt, Marco Arnold.

Bildnachweis: Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V.

Illustrator: Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013

Europäisches Logo für einfaches Lesen: inclusion Europe.

Weitere Informationen: leicht-lesbar.eu



Büro für Leichte Sprache
Lebenshilfe Heidelberg e.V.

Doch – es gibt junge Menschen in der Selbsthilfe!



Die NAKOS befasst sich seit 2009 intensiv mit der Situation junger Erwachsener in der gemeinschaftlichen Selbsthilfe. In verschiedenen Projekten haben wir Fachexpertisen und Arbeitshilfen erstellt und Vernetzungen angeregt. 2013 führten wir eine Befragung von rund 800 jungen Erwachsenen durch – zu ihrem Wissen, ihren Meinungen und ihren Erwartungen in Bezug auf gemeinschaftliche Selbsthilfe. Seit 2010 stellen wir über das Internetportal für junge Selbsthilfe www.schonmal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de zielgruppengerecht Informationen und Kontaktadressen junger Selbsthilfegruppen zur Verfügung.

Als bundesweite Fachinstanz zur Selbsthilfe und zur Selbsthilfeaktivierung verzeichnet die NAKOS in den letzten Jahren ein wachsendes Interesse an der Jungen Selbsthilfe. Während das Thema 2009 nur vereinzelt diskutiert wurde, gibt es heute ein wachsendes Bewusstsein dafür, dass die Selbsthilfe ihre Zukunfts- und Nachwuchsfragen aktiv gestalten muss und dass es gezielter Maßnahmen bedarf, um junge Menschen zu erreichen. Gleichzeitig konnten wir beobachten, dass das Thema aktiv und dauerhaft in Arbeitszusammenhänge integriert werden muss. Dort, wo das nicht gelingt, „rutscht“ es schnell wieder von der Agenda.

Neue NAKOS-Broschüre

Entsprechende Ansätze haben wir in der Broschüre „Neue Wege gehen“ zusammen-

*Gruppenfoto vom Bundestreffen der Jungen Selbsthilfe in Heidelberg.
Foto: Ute Kleinschmidt*

mengestellt. Sie soll Selbsthilfeaktiven und Selbsthilfeunterstützenden das nötige Rüstzeug geben, um das wichtige Zukunftsthema Junge Selbsthilfe erfolgreich voranzutreiben. Und sie soll

INFO

Mehr zum Bundestreffen: nakos.de/themen/junge-selbsthilfe/bundestreffen-2016

Gemeinsame Erklärung: nakos.de/data/Texte/2016/NAKOS-Bundestreffen-Gemeinsame-Erklärung.pdf

Die Broschüre „Neue Wege gehen. Junge Menschen für gemeinschaftliche Selbsthilfe begeistern“ kann kostenfrei bei der NAKOS bestellt werden.

dazu beitragen, junge Menschen in der Selbsthilfe zu stärken, damit diese ihr Tun dort auch weiterhin als sinnvoll erleben. Wir möchten damit auch zum Nachdenken über die eigenen Routinen anregen: Wo verhindern die eigene Haltung und eigene Vorurteile, sich offen und wertschätzend auf junge Menschen einzulassen? *Fortsetzung nächste Seite*



Impressionen vom Bundestreffen. Foto: Ute Kleinschmidt (oben) und Ruth Pons (unten)

Nachwuchsfragen aktiv gestalten

Fortsetzung von Seite 6

Bundestreffen Junge Selbsthilfe 2016

Der Wunsch der Stärkung und Stützung junger in der Selbsthilfe aktiver Menschen verband sich auch mit einem bundesweiten Austauschtreffen: Mit Förderung des AOK Bundesverbandes konnte die NAKOS im November 2016 in der Jugendherberge Heidelberg ein Zusammenkommen von rund 60 jungen Menschen aus unterschiedlichen Selbsthilfegruppen, -vereinigungen und -kontaktstellen organisieren.

Für die Veranstaltung gab es sehr viel mehr Anmeldungen als Plätze vorhanden waren – ein deutliches Zeichen für das Interesse vieler junger Selbsthilfeaktiver, andere kennenzulernen, von eigenen Erfahrungen zu berichten und Anregungen für die eigenen Aktivitäten zu bekommen. Das Treffen selbst beeindruckte durch die Begeisterung der Anwesenden, über Themen- und Organisationsgrenzen hinweg miteinander zu arbeiten. Außergewöhnlich war zudem die große Bereitschaft, sich bei der Planung und der Durchführung der Veranstaltung aktiv einzubringen.

Ganz deutlich zeichnete sich bei dem Bundestreffen ab, dass sich die beteiligten Personen auf einem gemeinsamen Weg sehen – bei aller Verschiedenheit der Themen, die sie in die Selbsthilfe gebracht haben. Vielfach wurde der Wunsch geäußert, über das Treffen hinaus im Austausch zu bleiben und gegebenenfalls auch mit einer Stimme zu agieren (Stichwort „Netzwerk Junge Selbsthilfe“). Ein erster, wichtiger Schritt war das Verfassen einer „Gemeinsamen Erklärung“, in dem ein gemeinsames Selbstverständnis und gemeinsame Forderungen formuliert sind.

Die Junge Selbsthilfe lebt, und wir können gespannt sein, was sich hier noch entwickelt ...

Miriam Walther, NAKOS

Eine NAKOS-Broschüre zum Thema Generationenwechsel stellt Hilfen vor

Betroffene, die jahrelang eine Gruppe geleitet und diese selbst gegründet haben, tun sich oft schwer mit dem Loslassen. Aber irgendwann kommt der Zeitpunkt für eine neue Leitung.

Es ist eine Herausforderung, Betroffene zu finden, die Verantwortung in einer Selbsthilfegruppe übernehmen und einen teils beträchtlichen Teil ihrer Freizeit für dieses Ehrenamt zur Verfügung stellen wollen. Betroffene möchten sich heute oft nicht mehr festlegen auf eine regelmäßige Gruppenteilnahme, das Wissen über die eigene Erkrankung wird dem Internet entnommen, und eine gewisse Anspruchshaltung greift um sich, wenn sie in die Gruppe kommen.

Und gar die Übernahme von Verantwortung: Eine Gruppe leiten, moderieren, Konflikte entschärfen, Vorträge organisieren, Einladungen verschicken, Fachtagungen zum Thema besuchen, an Fortbildungen teilnehmen, die Homepage pflegen, ggf. dem zuständigen Landesverband noch mit Formularen Rechenschaft geben – damit wird Nachfolge schwierig! Nicht alle Selbsthilfegruppen betrifft dies gleichermaßen, aber Gruppenleitung heißt: zusätzliche Arbeit.



Foto: HeleneSousa.com/pixelio.de

Lösungsmöglichkeiten stellt eine neue Broschüre der NAKOS vor: begleitetes Hineinwachsen der neuen Leitungsperson in die Verantwortung durch Übertragung kleinerer temporärer oder projektbezogener Aufgaben wie die Moderation des Gruppentreffens etc., teilnehmende Angehörige einbinden, Zusammenarbeit mit Kliniken, Öffentlichkeitsarbeit, auch in den neuen Medien. Generell hilfreich sind Aufgabenteilung innerhalb der Gruppe und der Abbau von Bürokratie.

Der „Gewinn“ für die Leitung: Wertschätzung, Zuwachs an persönlicher Kompetenz und medizinischem Fachwissen, Kontakte zu Medizinerinnen und Fachkräften, und nicht zu letzt Bestätigung.

„Generationenwechsel in der Selbsthilfe“, NAKOS-Info 115, Dez. 2016. nakos.de

Selbsthilfe – keine Frage des Alters

Martin und Sandro, beide 30 Jahre alt, waren in Mannheim vor 10 Jahren zum ersten Mal in einer Selbsthilfegruppe und sind dort aktiv, inzwischen auch im Landesvorsitz ihrer jeweiligen Selbsthilfeverbände. Beide engagieren sich sehr in der Jungen Selbsthilfe.

Ist Selbsthilfe ein unzeitgemäßer Begriff?

Sandro: Für mich war er nie ein Problem, aber in der Außenwirkung kann er für junge Leute eine Hürde sein: das Klischee, alle sitzen da und jammern. Selbsthilfe ist viel mehr, das sollte man der Öffentlichkeit vermitteln.

Martin: Für mich war das auch kein Problem, ich hab das Thema gegoogelt und bin zur Gruppe gefahren. Aber je mehr ich dort aktiv bin und das Thema nach außen trage, spüre ich ein Aufmerken, wenn der Begriff Selbsthilfe fällt.

Was braucht es also, um junge Leute anzusprechen?

Martin: Eine gute Webseite – einladend, informativ, technisch auf neuem Stand, entscheidet sehr darüber, ob man da hingehet oder es cool findet.

Sandro: Bei einem guten Internetauftritt ist die Hemmschwelle niedriger, bei uns kommen 95% über die Webseite. Oft sind es nur kleine Bausteine: Bilder des Raums



Ungeahnte Fähigkeiten weckt das Selbsthilfe-Theater. Foto Ute Kleinschmidt/NAKOS

und eine gute Wegbeschreibung ergeben schon ein Bild, bevor man dorthin geht.

Martin: Man kann sich auch anders nennen: Bei uns hat sich FLOW gegründet, die junge Sprechgruppe, die sehr gut läuft: ein modernes, junges Konzept mit professionellem Auftritt.

Wenn man den Gewinn durch die Gruppe hervorhebt, passt das gut in unsere Generation, man bekommt nebenbei kostenlos viele Softskills und Fähigkeiten und hat die Möglichkeit zur Weiterbildung auf vielen Ebenen. Das sehe ich so in keinem anderen Bereich. Und es macht im Rahmen der Jungen Selbsthilfe Spaß, weil es mit dem eigenen Päckchen zu tun hat. Aber man braucht eben auch viel Zeit.

Wie war euer persönlicher Weg in der Selbsthilfe?

Sandro: Ich sah mich vor der Alternative: Therapie oder Selbsthilfe, da erschien mir die Selbsthilfe einfacher. Mich hat das von Anfang an angesprochen, ich wollte es für mich nutzen, weiterkommen. Das erfährt man nur, wenn man es ausprobiert.

Was ich allein durch die Gruppe für Fortschritte gemacht habe! Am meisten hat mir das Organisieren gebracht. Ich bin immer häufiger aus mir herausgekommen. Ich weiß nicht, wo ich heute wäre, hätte ich das damals nicht gewagt. Ich bringe meine Ideen ein, das ist ein ganz anderes Gefühl, als „nur“ dabei zu sein. Und das versuche ich weiterzuvermitteln.

Martin: Ich hatte als Stotternder einen hohen Leidensdruck und Panik beim ersten Treffen. Aber dort war mein Thema, ich hatte das Gefühl: Ventil voll aufgedreht, alles konnte rausgespült werden, und: Ist das Leben groß!

Dann haben mich die richtigen Leute an die Hand genommen, und es war genial, dass mir zugetraut wurde, eine Veranstaltung zu moderieren. Mentoren sind also ganz wichtig. Aber die jungen Leute müssen den Schritt auch wagen wollen. Wichtig sind dafür flache Hierarchie, freundschaftlich und wertschätzend zu sein.



Martin und Sandro im Gespräch. Foto: Gesundheitstreffpunkt

Es geht also auch ums Weitergeben?

Sandro: Ja, die persönliche Geschichte ist ein Ansatzpunkt: Da stand ich am Anfang, da stehe ich heute, und das hat mir das Ganze gebracht. Die Leute wollen das ja zuerst nicht glauben.

Martin: Die Vorbildfunktion ist sehr wichtig: Wir haben jetzt einen Lehrauftrag in der Pädagogischen Hochschule. Wenn ich dort meine persönliche Story erzähle, können die Leute ewig zuhören. Was für einen Weg man gegangen ist – es war viel Arbeit, aber jetzt stehe ich auf dem Berg und kann gut ins Tal gucken.

Was braucht ihr von den Älteren in der Selbsthilfe?

Martin: Spielraum, um etwas auszupro-

bieren, und Unterstützung im Hintergrund.

Sandro: Die Offenheit, auch neue Dinge zuzulassen. Eingefahrene Strukturen zu hinterfragen.

Wie geht's weiter mit der Jungen Selbsthilfe, wenn ihr älter werdet?

Sandro: Vielleicht ist eine reine Gruppe von Jungen gut: Alle sind auf einem Level und starten gemeinsam. Aber Generationennachfolge ist ein Prozess. Mir gibt die Gruppe immer noch so viel, ich will mich noch nicht zurückziehen.

Martin: Jeder muss seinen Weg selber gehen, eine Abkürzung gibt's nicht, das wird oft nicht gesehen. Ich hab was davon, wenn ich anderen in der Gruppe ein bißchen unter die Arme greife.

Eure Ideen, Träume?

Sandro: Ab 2017 soll es eine junge Gruppe speziell mit 18- bis 25-Jährigen geben, die in einem gemeinsamen Lebensabschnitt sind: Schulende, Ausbildung oder Studium. Die will ich anfangs begleiten, dann bin ich wieder draußen.

Martin: Mein Traum ist, dass die Grenze von der Selbsthilfe zur Welt da draußen immer dünner, poröser wird. Das Selbsthilfe-Theater z.B., an dem wir beide beteiligt sind, ist jetzt für alle offen, das kommt gut an.

Interview: Dagmar Darius

Junge Selbsthilfe: Ein Blick in die Zukunft

Im Herbst 2016 fand beim Gesundheitstreffpunkt ein Workshop zum Thema „Junge Selbsthilfe – wie kann man sie noch attraktiver gestalten?“ statt. Eine Gruppe bunt gemischter junger Menschen aus Selbsthilfegruppen traf sich hierzu und diskutierte diese und andere Fragen. Es ging dabei vor allem darum, was alt und bewährt an der Selbsthilfe ist und wo es neuen Schwung braucht, um junge Menschen anzusprechen. Ein großes Thema war das Erscheinungsbild nach außen. Bei der Diskussion hörte man deutlich heraus, wie wichtig die Selbsthilfe vor allem auch bei jungen Menschen ist: „Wenn man nicht tanzen kann, geht man in die Tanzstunde. Und wer ein Problem hat und Hilfe benötigt, der geht in die Selbsthilfe, das ist doch ganz klar!“ (Zitat eines Teilnehmers)

Aus dem Workshop heraus hat sich die „Projektgruppe junge Selbsthilfe“ gegründet, die sich einige Aufgaben auf die Fahne geschrieben hat. Unter anderem soll die junge Selbsthilfe verstärkt an die Öffentlichkeit getragen werden. Gerade

an Universitäten und Hochschulen ist die Selbsthilfe noch wenig bekannt, obwohl gerade dort die Zielgruppe sitzt.

Zudem gibt es seit Februar 2017 in Mannheim mit dem „Freitagstreff“ eine neue Selbsthilfegruppe für junge Menschen mit psychischen Schwierigkeiten – ein Angebot speziell für junge Leute, die noch keine Erfahrung mit der Selbsthilfe haben. Sie wird vom Projektteam begleitet, das sich zukünftig einmal im Vierteljahr trifft und offen für Neue ist.

Anna-Lena Fank



*Das Projektteam Junge Selbsthilfe hat viele Ideen, wie man Selbsthilfe noch attraktiver machen kann.
Foto: Gesundheitstreffpunkt*

KONTAKT

projektteam@junge-selbsthilfe-mannheim.de

Wenn chronisch kranke und behinderte Kinder älter werden

Das Kindernetzwerk ist eine Dachorganisation der Elternselbsthilfe für chronisch kranke und behinderte Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene. Wachsen, Älter Werden und Lebensqualität der betroffenen jungen Menschen sind wichtige Parameter seiner Arbeit.

Eltern sind seit dem Tag der Geburt eines beeinträchtigten oder chronisch kranken Kindes in Sorge. Angemessene medizinische Versorgung, Organisation des neuen Lebensalltags, Angst um das Kind und das psychische und materielle Überleben der Familie bestimmen ihren Alltag und binden sie stärker an ihr Kind als andere Eltern. Werden die Kinder älter und versuchen, ein eigenständiges Leben zu führen, leiden Eltern häufig besonders. Wie kann ihr krankes oder behindertes Kind umfassend versorgt werden, wenn sie nicht mehr leben?

Das Kindernetzwerk ermöglicht diesen Jugendlichen, in einer speziellen Gruppe ihre Bedürfnisse zu artikulieren, Selbst-



Foto: pixello.de

ständigkeit zu proben und ihre besondere Situation zu überdenken. Eltern verstehen, dass ihre Kinder hier lernen, ihr Leben in die eigenen Hände zu nehmen.

KONTAKT

Dr. Annette Mund, Stellvertretende Vorsitzende Kindernetzwerk e.V.
Tel. 02244-87 33 83, kindernetzwerk.de

Gleichzeitig arbeitet das Kindernetzwerk mit an gesellschaftlich positiven Lösungen für geistig behinderte junge Menschen. Es unterstützt die Etablierung von Medizinischen Zentren für Menschen mit geistiger Behinderung und schweren Mehrfachbehinderungen.



Junge Menschen nach Schlaganfall



Tagesausflug der Gruppe in den Luisenpark Mannheim. Foto: Selbsthilfegruppe

Vor 11 Jahren haben wir eine Selbsthilfegruppe für jüngere Schlaganfallpatienten gegründet. Aus dieser entstand vor vier Jahren der Verein „Nie aufgeben – junge Menschen nach Schlaganfall e.V.“ Wir haben etwas „Bleibendes“ durch den Schlaganfall, mit unterschiedlichster Ausprägung. Dies zu akzeptieren und anzunehmen ist ein langer Weg, für den

man Hilfe und Unterstützung braucht. Dabei tauchen bei jungen Menschen völlig andere Fragen, Probleme und Konflikte auf als bei älteren Betroffenen.

Wir treffen uns immer am 2. Dienstag im Monat um 18.30 Uhr in den Räumlichkeiten der Kliniken Schmieder Heidelberg. Mit unserer Gruppe haben wir uns einen

KONTAKT

Nie aufgeben! Gruppe für junge Menschen nach Schlaganfall Heidelberg
alles-ist-anders.info

Raum geschaffen, in dem wir über unsere Sorgen und Probleme sprechen und uns gegenseitig austauschen, helfen und unterstützen können. Neben Vorträgen von Fachreferenten zu den verschiedensten Themen sind uns auch Spaß und Geselligkeit wichtig, und so finden sich ebenfalls gemeinsame Aktivitäten und Ausflüge in unserem Jahresprogramm.

Bei uns sind auch Angehörige und Freunde herzlich willkommen. Wir engagieren uns bei vielen öffentlichen Veranstaltungen rund um das Thema Schlaganfall, um aufzuklären und Mut zu machen – für neue Lebensziele, Aufgaben und Lebensperspektiven. Denn das Leben geht weiter – nur anders!

Beate Weis

Verstanden werden ist ein Menschenrecht – und jeder Mensch hat etwas zu sagen!

Seit fast 40 Jahren ist Irene Betz engagiert mit dem Ziel, die Situation von Menschen mit Behinderungen zu verbessern. Lange Jahre war sie aktiv im Vorstand des Spastikervereins, heute Verein für Körper- und Mehrfachbehinderte e.V., der 1964 von betroffenen Eltern ins Leben gerufen wurde. Diesem ist sie bis heute verbunden.



Gruppennachmittag im Eleonore und Otto Kohler-Haus. Foto: Verein für Mehrfach- und Körperbehinderte

Persönliche Situation

1977 wurde mein Sohn geboren, das Jahr, in dem der Regenbogen-Kindergarten in Trägerschaft des Spastikervereins nach Überwinden vieler Widrigkeiten und mit hohem Einsatz Ehrenamtlicher eröffnet wurde. Bedingung für die Aufnahme eines Kindes war damals die Mitgliedschaft im Verein. Heute wird die Mitgliedschaft lediglich empfohlen, was wir „alten“ Eltern sehr bedauern.

Eltern erwachsener behinderter Menschen erkranken schwer oder sterben

Als die Gründerinnen und Gründer des Regenbogen-Kindergartens mit ihrem großen Erfahrungsschatz im Jahr 2000 mit dem Werner-Hülstrunk-Haus Wohngemeinschaften für Menschen mit Behinderung ins Leben rufen konnten, war die Sache rund geworden.

Mehrere Menschen in der Einrichtung mussten bereits schwere Erkrankungen und/oder den Tod eines oder beider

Elternteile erleben. Spätestens da zeigte sich, wie richtig der Schritt war, seine nicht selbstständig leben könnenden Kinder frühzeitig in entsprechende Wohnformen zu integrieren.

Unterschiedliche Generationen im Spastikerverein

Dass sich Generationen in Vielem unterscheiden, ist ein natürlicher Prozess. Auf den Spastikerverein bezogen bedauere ich mit vielen Eltern meiner Generation, dass junge Eltern sich wenig Gedanken machen zu dem, was die „Alten“ unter oft schwierigen Bedingungen im wahren Sinne des Wortes errungen haben. Auch heute muss oft für den Erhalt und vor allen Dingen den weiteren Ausbau der Errungenschaften gekämpft werden. Darum ist immer noch ein großer Teil der Alten sehr aktiv, um weitere Verbesserungen anzukurbeln.

Aktuell bewegt mich der Umgang mit elektronischen Hilfsmitteln in der nach-

schulischen Betreuung der Menschen, die über keine oder nicht verständliche Lautsprache verfügen. Bereits in Kindergarten und Schule hält die Elektronik in Form von „Unterstützter Kommunikation“ Einzug, der Umgang mit Talkern, i-Pad etc. wird gelernt. Beim Übergang zu Wohnheimen oder Werkstätten kommt es hier zu einem Bruch.

Um das Erlernte zu erhalten und auszubauen, existiert seit kurzer Zeit eine Projektgruppe aus Lehrern, Fachleuten, betroffenen Eltern und Werkstatt- und Wohnträgern, um jungen Menschen mit Behinderung auch in ihren neuen Wohnbereichen und Werkstätten bzw. Fördereinrichtungen Kommunikation zu ermöglichen.

Es geht um ein Menschenrecht, dafür setzen wir uns bis heute ein. *Irene Betz*

KONTAKT

Irene Betz, Tel. 0621-73 75 20

Parkinson: Gruppe für Erkrankte unter 40

Hört man „Parkinson“, denkt man an ältere Menschen. Wer aber weiß, dass ungefähr 10 % der heute in Deutschland lebenden Betroffenen schon vor dem 40. Lebensjahr erkrankt sind? Das sind immerhin ca. 30.000 jung Erkrankte!

Dass die Diagnose für junge Menschen eine andere Tragweite und damit andere

Konsequenzen hat als für die meisten älteren Menschen, versteht sich von selbst. Mitten im Leben, beruflich aktiv, oft noch in der Familienplanung. Ob man will oder nicht – durch die Diagnose Parkinson verändert sich nicht nur das Leben der Betroffenen, sondern auch das der Menschen in ihrem jeweiligen Umfeld: Wie sage ich es meinem Kind oder mei-

nen Freunden? Persönliche Beziehungen stehen auf dem Prüfstand, insbesondere Partnerschaften. Viele Betroffene sorgen sich um ihre Arbeitsstelle bzw. eine Frühberentung. Auch der Gedanke, noch lange mit der Krankheit leben zu müssen, macht Angst.

Junge Betroffene erfahren bei sportlichen und kulturellen Veranstaltungen viel größere Einschränkungen durch die Erkrankung als ältere. Berührungängste beim Aufeinandertreffen junger und älterer Patienten gibt es selten. Im Vordergrund stehen der gemeinsame Dialog, voneinander lernen, Erfahrungen austauschen.



Junge Parkinsonerkrankte in Landstuhl beim Südwestdeutschen Parkinson-Tag, Juli 2016
Foto: Selbsthilfegruppe

KONTAKT

Ria Gerike und Wilfried Scholl
Tel. 06301-3 17 59, jupa-rlp.de

In den Händen der jungen Stotternden

Stotterer-Selbsthilfegruppen stehen zwar allen Stotternden offen, aber junge Menschen fühlten sich oft nicht angesprochen. Gründe sind die Vorurteilsstruktur gegenüber Selbsthilfegruppen, ebenso wie die durchschnittliche Altersstruktur der Mitglieder und damit die Themen, die Sprache, die Aktivitäten ...

Für uns ein Anlass, jungen Stotternden anzubieten, ihre Selbsthilfe völlig frei zu gestalten und sie dabei methodisch und organisatorisch zu unterstützen. Von Anfang an war das Projektteam, das Youth Team, mit Begeisterung und beeindruckendem Engagement bei der Sache. Nach ihren eigenen Bedürfnissen entwickelten die jungen Leute ein Konzept: Flow – Die junge Sprechgruppe der BVSS. Sie gründeten selber Gruppen in ihren Städten und motivierten und unter-

Flow 
Die junge Sprechgruppe der BVSS

... fließend Stottern!



stützen andere junge Leute bei der Gruppengründung. Seit dem Projektende liegt Flow nun vollständig in den Händen der jungen Stotternden: Neue Flow-Gruppen gründen sich, jährlich treffen und vernetzen sich die bestehenden Gruppen, junge Menschen prägen zunehmend das Bild bei den bundesweiten Kongressen der Stotterer-Selbsthilfe.

Doch auch die jüngsten Flow-Teilnehmenden werden älter, was dann? Denkbar ist, dass einfach die Flow-Gruppe älter wird, oder dass Flow und die Selbsthilfegruppe verschmelzen, oder dass die- oder derjenige die Gruppe wechselt ... Entscheidend ist nicht die Trennung zwischen Jung und Alt, sondern die Möglichkeit, dass sich Stotternde in ihrer Gruppe wohl fühlen.

KONTAKT

Bundesverband Stottern und Selbsthilfe
Beate Schwittay, Tel. 0221-139 11 06
flow-sprechgruppe.de, bvss.de
Flow Gruppe Heidelberg
heidelberg@flow-sprechgruppe.de

Mit Gleichaltrigen ist es, als würde man Freunde treffen

Einmal im Monat trifft sich die Junge Initiative: Jüngere an MS Erkrankte aus der Mannheimer Kontaktgruppe der AMSEL verbringen einen gemeinsamen Abend, bei dem auch Angehörige, Partner und Freunde willkommen sind. Wir sprachen mit Andrea Tettenborn, der Organisatorin der Treffen.

Welche Idee steckt hinter der Jungen Initiative der AMSEL?

Die Junge Initiative soll eine Kontaktmöglichkeit für junge MS-Erkrankte sein. Viele Selbsthilfegruppen haben eine relativ hohe Altersstruktur. Unsere Gruppe richtet sich an Erkrankte bis 40 Jahre. Aktuell sind wir etwa zwischen 25 und 35 Jahre alt.

Was kann der Impuls für jüngere Betroffene sein, zu einem Treffen der Jungen Initiative zu kommen?

Der Austausch mit Gleichaltrigen wird als besonders wertvoll betrachtet. Vor allem, dass die Themen und Lebensinhalte sehr ähnlich sind.

Gibt es Themen, die den Teilnehmenden besonders wichtig sind?

Das kann man pauschal nicht beantworten. Natürlich sind der Umgang mit der Krankheit, mit Schüben, Medikamenten und deren Nebenwirkungen oftmals Thema. Aber die gemeinsame Basis zu haben, sich nicht erklären müssen, zu sehen wie andere mit der Krankheit umgehen, ist sehr wertvoll.

KONTAKT

Aktion Multiple Sklerose Erkrankter
Junge Initiative KG Mannheim
Andrea Tettenborn
Tel. 06205-2 32 27 99
amsel.de/mannheim

Junge Initiative KG Heidelberg
Jessica Schmitt
Tel. 06224-14 66 05
amsel.de/heidelberg



Andrea Tettenborn. Foto: privat

Was ist also anders als bei Treffen mit älteren MS-Erkrankten?

Das Gefühl, sich nicht mit der Eltern- generation zu treffen, sondern eher mit Freunden. Sie fühlen sich angenommener, akzeptierter, zugehöriger, öffnen sich leichter. Es macht einfach einen Unterschied, ob man sich Gleichaltrigen mit Problemen anvertraut oder ob aufgrund des Altersunterschieds schon eine Barriere da ist.

Sehen Sie Schwierigkeiten oder Hindernisse für junge Leute, in die Gruppe zu kommen?

Der Begriff Selbsthilfe hat für viele einen negativen Touch. Sie denken, wir sitzen im Kreis und reden nur über unsere Krankheit. Das stimmt ja so nicht. Manche haben auch schlichtweg Angst, wollen sich nicht damit konfrontieren. In Zeiten digitaler Medien bekommt man viele Informationen bereits im Internet. In Onlineforen kann man anonym bleiben.

Einige Betroffene befürchten negative Konsequenzen, wenn sie sich engagieren.

Eine eigene Gruppe bei Facebook wäre wahrscheinlich nicht erfolgreich, weil das Liken der Gruppe einem öffentlichen Outing gleich käme. Viele haben (berechtigte) Angst, als krank und nicht mehr leistungsfähig stigmatisiert zu werden.

Wie ist der Kontakt zu den älteren Mitgliedern der AMSEL-Kontaktgruppe?

Wir organisieren gruppenübergreifende Treffen. Ein Neujahrsessen, Grillen im Sommer und ein gemeinsamer Ausflug werden für alle drei Gruppen der AMSEL-Kontaktgruppe Mannheim organisiert. Diese Veranstaltungen werden von allen sehr geschätzt und rege besucht. Das Miteinander zwischen Alt und Jung kann also funktionieren.

Interview: Dagmar Darius

Sozialphobie: Verbundenheit stärkt



Foto: Martin Schemm/pixelio.de

Das Phänomen, im Zentrum der Aufmerksamkeit vieler Menschen zu stehen und dabei nervös und angespannt zu sein, kennen viele: wenn man einen Vortrag, ein Bewerbungsgespräch oder eine Rede auf einem Geburtstag halten muss. Für Sozialphobiker können solche Erlebnisse

zum Albtraum werden. Sie leiden unter einer sozialen Angsterkrankung, die sich in stärkerer Unsicherheit bis hin zu Panikanfällen in zwischenmenschlichen Situationen ausdrückt. Manchmal stellen schon Alltagsdinge wie andere Menschen ansprechen, im Supermarkt in

KONTAKT

Sozialphobie Heidelberg
info@selbsthilfe-heidelberg.de
Sozialphobie Mannheim
info@sozialphobie-mannheim.de

der Schlange stehen oder sich in Gruppen mitteilen eine große Herausforderung dar.

Viele in der Gruppe kennen solche Ängste. Manche haben sich durch die Kontaktschwierigkeiten soweit isoliert, dass sie kaum noch Freunde und Bekannte haben. Andere leiden trotz Sozialkontakten unter ihrer Selbstwertproblematik. In der wöchentlich stattfindenden Gruppe lernen die meist jungen Betroffenen, über ihre Ängste zu sprechen und erfahren in herzlicher Atmosphäre Verständnis und Mut machende Worte von Gleichgesinnten. Selbstzweifel und Angst vor Kritik kennen alle aus eigener Erfahrung. Allein die Verbundenheit mit anderen Menschen und das Verstandenwerden können schon heilend wirken. Mittlerweile sind viele Freundschaften entstanden. Gemeinsame Freizeitaktivitäten werden regelmäßig geplant. *Phillip*

Die Übergabe eines Ehrenamts – ein Lernprozess

Nach 14 Jahren als 1. Vorsitzender der Interessengemeinschaft der Dialysepatienten Rhein Neckar e.V. habe ich versucht, eine Nachfolge zu finden. Die Verwaltungsarbeit und die detaillierte Vorbereitung von allen Veranstaltungen des Vereins bedeutete sowohl organisatorisch als auch inhaltlich viel Stress und Zeitaufwand. Alles musste mit den Vorstandsmitgliedern abgesprochen werden, Aufgaben mussten verteilt werden, häufig gegen den Willen der Vorstandsmitglieder.

Zur Entlastung listeten wir die Aufgaben einzeln auf, um sie im Vorstand personell

KONTAKT

Interessengemeinschaft der Dialysepatienten Rhein-Neckar e.V.
Tanja Poh, Vorstand@igdialyse.de

An einem Strang ziehen.
Foto: sassi / pixelio.de



zuzuordnen. Das Ergebnis war enttäuschend, die Aufgaben konnten im Wesentlichen nicht separiert werden. Der negative Nebeneffekt war, dass nun die Komplexität des Amtes deutlich wurde. Das schreckte mögliche Vorstandsinteressenten ab.

Nach weiteren vier Jahren war eine Übergabe immer noch nicht möglich. Erst die drohende Auflösung des Vereins (kein Vorstand vorhanden) führte dazu, dass sich eine Person zur Vorstandsarbeit bereit erklärte und sich auch ein geeignetes Führungsteam zur Unterstützung der neuen Vorsitzenden (Kassenwart, Schriftwart usw.) fand. Nach nunmehr zwei Jahren Abstand kann ich sagen, dass die Vereinsarbeit in ruhigen Bahnen verläuft und der Verein weiterhin besteht.

Fazit: Nur Mut – alles wird gut.

Ulrich Bonow

Transmänner: Enttabuisierung hat positiven Effekt



Kerstin Erlewein, die langjährige Leiterin der Transmänner Heidelberg. Foto: Marion Duscha

Wir wollten wissen, wie sich das Generationenverhältnis in der Selbsthilfegruppe Transmänner Heidelberg auswirkt. Kerstin Erlewein, die Leiterin der Gruppe, antwortete uns:

Wer kommt in die Transmänner-Selbsthilfegruppe?

Unsere Selbsthilfegruppe ist hervorgegangen aus der Transsexuellen-Selbsthilfegruppe, die 20 Jahre bestand. Wir sind jetzt nur für Transmänner da. Das sind Männer, die in einem weiblichen Körper geboren wurden. Transmänner sind sich ganz sicher, ein Mann zu sein.

Seit Jahren kommen immer mehr Angehörige mit ins Gruppentreffen: Freunde, Partner, sogar Väter! Sehr erfreulich, dass das jetzt Normalität geworden ist. In der Gruppe herrscht eine gute Stimmung, eine Art Gemeinschaftsgeist. Auch Eltern fühlen sich entlastet und angenommen.

Wann erkennen Betroffene, dass sie im falschen Körper leben?

Die transsexuelle Entwicklung ist meist ab der Pubertät erkennbar. Früher, zum

KONTAKT

transsexuelle-heidelberg.de

Teil auch noch heute, wurde oft davon gesprochen, dass die Entwicklung „in die falsche Richtung“ geht. Das hat Auswirkungen: Die betroffenen Jugendlichen ziehen sich zurück, werden depressiv. Und die Eltern bekommen Schuldgefühle oder haben Projektionswünsche.

Ab welchem Alter finden Transmänner und Transfrauen in die Selbsthilfegruppe?

Seit 10 Jahren ist der Altersdurchschnitt massiv gefallen, die Teilnehmenden sind jetzt viel jünger. In der Transmännergruppe gibt es Jugendliche unter 18 Jahren, sogar erst 13-Jährige sind dabei. 35- bis 50-Jährige sind die Ausnahme. Bei der Enttabuisierung mitgeholfen haben auch die Medien und das Internet, wo man sich viel leichter informieren kann. Wenn die Betroffenen jünger sind, verläuft die Transformation problemloser. Und ganz wichtig: Betroffene und Angehörige ersparen sich jahrelanges Leid!

Bei Transfrauen liegt der Altersdurchschnitt bei 35 Jahren. Das hängt auch damit zusammen, dass in der Gesellschaft nach wie vor das archaische Bild „Mann = Macht“ vorherrscht. Warum also sollte ein Junge die Macht freiwillig abtreten?

Interview: Marion Duscha

Gay & Grey

Generationenübergreifend ist für einige Menschen der Begriff Selbsthilfe problematisch, weil sie ihn mit Krankheit assoziieren. Ein Beispiel ist der Bericht aus der Gruppe Gay&Grey, ein Treffpunkt für schwule Männer ab 50.

Unser Kreis hat sich aus einer sehr frühen Gruppe bei der Psychologischen Lesben- und Schwulenberatung gegründet. Ein Teil der Männer schloss sich der AIDS-Hilfe Ludwigshafen an. Nach einiger Zeit fanden wir uns dort nicht mehr angebracht, da wir uns nicht als Selbsthilfegruppe fühlen, sondern als Freizeitgruppe, die

sich zum Austausch und zur Freizeitgestaltung trifft.

Der Begriff Selbsthilfe ist für die meisten mit dem Gefühl behaftet, krank zu sein, und wird daher abgelehnt. Wir lehnen in unserem Kreis aber niemanden mit Kummer und Sorgen ab, sondern wir nehmen uns seiner an, aber nicht in ganzer Runde, sondern im Einzelnen und in freundschaftlichem Rahmen.

Mit Kreisen jüngerer Teilnehmer anderer Gruppen haben wir keine Berührungspunkte, nur beim Grillfest „Vom anderen



Klaus Schirdewahn. Foto: privat

Ufer“. Ich treffe mich auch im Kreis der Schwulen Väter in Mannheim, die anderen Mitglieder haben keinen Kontakt zu weiteren Gruppen.

Klaus Schirdewahn

Wer sich einmischt, bleibt beweglich



„3000 Schritte“, gemeinsam im Luisenpark: Teilnehmende mit Bürgermeisterin Dr. Ulrike Freundlieb.
Foto: Seniorenrat Mannheim

Eine Gruppe von selbstbewussten Seniorinnen und Senioren gründete im Jahr 1990 den Mannheimer Seniorenrat nach dem Motto: Wir nehmen unsere Interessen in die eigenen Hände. Wir haben Wissen und Erfahrung. Wir wollen nicht verwaltet werden.

Man entschied sich für einen selbstorganisierten Seniorenrat, dessen Mitglieder

heute 48 Verbände, Vereine und Institutionen sind. So ist sichergestellt, dass der Seniorenrat für eine große Zahl von Seniorinnen und Senioren spricht.

Das Verhältnis zur Stadt Mannheim war von Anfang an gut. Der Seniorenrat ist in mehreren gemeinderätlichen Ausschüssen vertreten und hat vieles vorangebracht: das flächendeckende Netz der

Seniorentreffs, den Ausbau ambulanter Dienste und des Betreuten Wohnens. Ein Erfolgsmodell ist die Karte ab 60, die es ohne Hilfe des Seniorenrates nicht gäbe. Ein Anliegen ist nach wie vor die Bekämpfung der Altersarmut. Der Seniorenrat hat das Thema Demenz aus der Tabuzone geholt und wird nicht müde, es immer wieder auf die Tagesordnung zu setzen.

„Die Rolling Stones werden sich daran gewöhnen müssen, dass ihr Wirken die Leser von Seniorenzeitschriften mehr interessiert als protestierende Jugendliche“, sagte Bürgermeister Michael Grötsch einmal. Schlecht ist diese Aussicht nicht, schließlich bleibt ihnen auf diese Weise die Aufmerksamkeit jener Gruppe sicher, die in Zukunft unsere Gesellschaft dominiert: die der Seniorinnen und Senioren.

KONTAKT

Mannheimer Seniorenrat e.V.
Claus-Peter Sauter
Tel. 0621-293-95 16
Mannheimer-seniorenrat.de

Demenzgruppen: Ein Verständigungsort für jedes Alter

Seit 15 Jahren koordiniert die Beratungsstelle VIVA angeleitete Gruppen für Menschen mit Demenz: eine Sportgruppe und eine Gesprächsgruppe, die Erlebnisgruppe. Seit Beginn haben die Gruppen ein Altersspektrum von 55 bis 85 Jahren.

Altersunabhängig haben die Teilnehmenden ein gemeinsames Problem: Alle möglichen Formen von Vergesslichkeit oder Sprachverlust, viele Varianten von zeitlicher oder räumlicher Desorientierung. Oft fühlen sie sich deshalb nicht ernst genommen oder übergangen. In beiden Gruppen begegnen sie gleichbetroffenen Menschen und erleben einen toleranten Umgang mit nicht perfektem Verhalten und eine zuwartende Haltung,

Fortsetzung nächste Seite



Sie wagen ein Tänzchen.
Foto: Beratungsstelle VIVA

Fortsetzung von Seite 16:

wenn sich ein Wort nicht schnell finden lässt oder eine Bewegungsübung nicht gleich richtig ausgeführt werden kann. In dieser Atmosphäre ist der Altersunterschied nicht so prägend.

In der ersten Erlebnisgruppe schilderten mehr als 80 % der um 1930 geborenen Menschen ihre Fluchterfahrungen. Die etwa zehn Jahre Jüngeren thematisierten den Verlust der Väter und die Kinderlandverschickungen, wo sie ohne Kenntnis über die Situation ihrer Eltern waren. Die um die 1950-er Jahre Geborenen sprachen über das Beschweigen der Kriegserfahrungen ihrer Umgebung und die neuen Freiheiten in der jungen deutschen Demokratie. Der Generationenunterschied thematisiert sich im Erlebten, was mit Respekt und dem Gefühl des Verstehenwollens angehört wird. Es schält sich die Erkenntnis heraus, dass jede Generation unterschiedlich schwierige Lebenserfahrungen hat.

In dem alle zwei Monate stattfindenden Tanztee für beide Gruppen und ihre Angehörigen wird die Unterschiedlichkeit der Musik- und Tanzstile auf lustvolle Weise spürbar, und die Grenzen von alt und jung, krank und gesund verschwimmen und sind nicht mehr wahrnehmbar.

KONTAKT

Ellen Ensinger-Boschmann
Tel. 0621-70 34 35
beratungsstelle-viva.de

Hindernisse bei der Nachfolge – eine Selbsthilfegruppe berichtet

Die Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew ist eine ehrenamtlich geführte Selbsthilfeorganisation. Morbus Bechterew ist eine entzündliche Erkrankung der Wirbelsäule und zählt zum rheumatischen Formenkreis. Durch die Entzündungen bilden sich Kalkablagerungen an den Wirbeln, die früher oder später zur Versteifung der Wirbelsäule führen können. Die Krankheit ist bis heute nicht heilbar. Sie lässt sich jedoch mit täglicher Gymnastik positiv beeinflussen; weggehen sich die Mitglieder der Bechterewgruppe Heidelberg wöchentlich zur Trockengymnastik und zur Wassergymnastik treffen.

KONTAKT

Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew, Gruppe Heidelberg
Tel. 06221-80 28 20, dvmb-bw.de



Richard Milch, der Leiter der Gruppe.
Foto: privat

Richard Milch berichtet: „Trotz einer funktionierenden Sprechergruppe wird es immer schwerer, Mitpatienten zu finden, die uns in unserer Arbeit unterstützen. Oft liegt es an der knappen Freizeit der beruflich engagierten jungen Leute. Auch die Angst, dass der Arbeitgeber von der unheilbaren Erkrankung des Mitarbeiters etwas mitbekommt, spielt mit herein. Glücklicherweise haben andere Aktive in neuester Zeit Arbeiten übernommen: Betroffene,

die keine Angst mehr vor Repressionen in der Firma zu haben brauchen. Jedoch ist und bleibt die Nachwuchssorge bei den Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich ein immer größer werdendes Problem.“

Gerne ist die Gruppe bei Fragen rund um die Erkrankung behilflich und freut sich auf Interessierte.

Richard Milch und Anton Ruck

ABO

Sie zahlen nur das Porto, und die Magazine werden Ihnen direkt nach Erscheinen zugeschickt.

Ich möchte die Magazine **gesundheitspress** und **Selbsthilfe+** lesen und abonniere zum Selbstkostenpreis von 5,00 EURO jährlich.

Name/Vorname

Telefonnummer

Straße/Nr.

PLZ/Ort

Ich bin damit einverstanden, dass 5,00 EURO von meinem Konto abgebucht werden:

IBAN

Bank

BIC

Datum/Unterschrift

... faxen: 0621 - 3 36 32 61 ... oder Mail an: gesundheitstreffpunkt-mannheim@t-online.de

Was hat uns geholfen?

Mitglieder aus Selbsthilfegruppen über ihre persönlichen Erfahrungen mit dem Leitungswechsel



Hans-Peter Roos
Foto: privat

Hans-Peter Roos, Kreuzbund Mannheim: Gruppensprecher sollten nicht mehr als drei Jahre im Amt sein und versuchen, auch Aufgaben zu delegieren. Um die Nachfolge sollte man sich rechtzeitig kümmern und dabei mit den Kandidatinnen oder Kandidaten locker und auf Augenhöhe reden, die Arbeit mit Beispielen erklären, Hilfe für den Übergang zusagen und dabei immer für neue Ideen aufgeschlossen sein. Man sollte für die Möglichkeit begeistern, dass man etwas zurückgeben kann von der Hilfe, Zuneigung und Zufriedenheit, die man erfahren hat.

Letztlich muss die neue Person ihren eigenen Weg finden. Das hat bei uns gut geklappt.

KONTAKT

Hans-Peter Roos, Tel. 0173-1 88 97 81
kreuzbund-mannheim.de



Jürgen Schütz
Foto: privat

Jürgen Schütz, ALS-Gesprächskreis der Metropolregion Rhein-Neckar:

Vier wesentliche Dinge sorgten für die erfolgreiche und gelungene Übergabe der Gruppenleitung:

Erstens: Frau Reiß, die bisherige ehrenamtliche Gruppenbegleiterin, hat uns quasi ein Drehbuch über Planung und Ablauf eines Gruppentreffens übergeben. Dort waren alle wichtigen Informationen enthalten, um ein Gruppentreffen vorzubereiten und durchzuführen, dafür bin ich Frau Reiß sehr dankbar. Zweitens: Familie Pfisterer, die Gründer der Gruppe, sind weiter dageblieben, um, soweit es für sie möglich war, die neue Co-Leiterin und mich zu unterstützen. Seit 2016 leite ich die Gruppe allein. Drittens: Meine Erfahrung von anderen Selbsthilfegruppen, die ich geleitet habe. Und die große Erfahrung mit meiner an ALS erkrankten und verstorbenen Lebenspartnerin von 2005 bis 2011 den Alltag mit dieser Krankheit zu durchleben.

KONTAKT

Jürgen Schütz, Tel. 01525-279 84 11
juergen.schuetz@dgm.org



Ulrike Goerke
Foto: privat

Ulrike Goerke, Rheumaliga Mannheim:

Als ich die Gruppe übernahm, hatte der vorige Leiter das gut vorbereitet und stand für Rückfragen zur Verfügung. Das war wichtig, aber man soll sich das auch selbst zutrauen, seinen eigenen Stil finden. In der Vorstellung schien alles schwieriger, als die Erfahrung später war. Wichtig sind Kontakte, auch zum Landesverband, das hat alles wunderbar geklappt, und in der Gruppe bin ich gut akzeptiert.

KONTAKT

Ulrike Goerke, Tel. 06203-9 58 32 95
rheuma-liga-bw.de



Klaus Bregler
Foto: privat

Klaus Bregler, Selbsthilfegruppe der Angehörigen psychisch Kranker Heidelberg:

Die Übergabe hat gut geklappt, weil Frau Schütz, die vorherige Leiterin, weiterhin anwesend war und bei Bedarf lenkend intervenierte. Außerdem kannte ich Themen, Abläufe und Gepflogenheiten aus bereits langjähriger Anwesenheit und Mitarbeit in der Gruppe.

KONTAKT

Klaus Bregler
Tel. 06221-893 52 75

13 Handlungsempfehlungen zur Übergabe der Gruppenleitung

Mannheim. Im Juni des Vorjahres trafen sich insgesamt acht teils ehemalige, teils aktuelle Gruppenleiterinnen und -leiter, um die Frage der Generationennachfolge in der Selbsthilfe zu erörtern: Wie kann die Übergabe an eine Nachfolge in der Gruppenleitung möglichst reibungsfrei gestaltet werden?

Wichtige Resultate aus dem Workshop waren: Es sollte früh genug damit begonnen werden und es ist wichtig, eine geeignete Person zu finden und diese ausreichend zu qualifizieren. Für eine klar begrenzte Zeit seine Unterstützung anzubieten und von Anfang an das Selbstwertgefühl der Nachfolge zu stärken und Einmischungen zu vermeiden, sind ebenfalls wichtige Faktoren.

KONTAKT

Tel. 0621-339 18 18
gesundheitsstreffpunkt-mannheim.de



Teilnehmende des Workshops aus den Selbsthilfegruppen Prostatakrebs, Rheumaliga, Nova Vita, Kreuzbund, Die Lotsen und ILCO. Foto: Gesundheitstreffpunkt Mannheim

Im Rahmen des Workshops wurde eine Checkliste mit 13 Handlungsempfehlungen erarbeitet, die beim Gesundheitstreffpunkt angefordert oder auf dessen Website eingesehen werden kann. Im April 2017 ist ein Folgeworkshop angedacht, bei dem Verantwortliche in der Selbsthilfe, die eine Nachfolge planen, sich mit ehemaligen Leitenden aus der

Selbsthilfe austauschen und gemeinsam Lösungen entwickeln können. Der Gesundheitstreffpunkt kann Kontakt zu Mentoren herstellen, die ihre Übergabe erfolgreich hinter sich gebracht haben. Getreu dem Prinzip der Selbsthilfe: Von anderen lernen, die ihre Erfahrungen bereits gemacht haben.

VERANSTALTUNGEN SEMINARE WORKSHOPS

JAHRESPROGRAMM 2017

Auch in diesem Jahr bietet der Gesundheitstreffpunkt wieder ein abwechslungsreiches Veranstaltungsprogramm: Bereits kurz vor Drucklegung fand der Filmabend des Gesundheitstreffpunkts statt. Gezeigt wurde der Film „The Lady in the Van“, der sich mit dem Thema Messie-Syndrom befasst. Am 23. März geht es bereits weiter mit einem Vortrag über Patientenrechte. Die Filderstädter Fachanwältin für Familienrecht und Medizinrecht, Petra Vetter, wird dann unter anderem erklären, welche Rechte man als Patientin oder Patient hat, wenn es um Einsicht in Krankenakten geht, oder was genau einen ärztlichen Behandlungsfehler ausmacht.

Ein Schwerpunkt der Veranstaltungen beim Gesundheitstreffpunkt ist im Jahr

2017 das Thema „Generationen in der Selbsthilfe“. So wird es einen Workshop zur Generationennachfolge geben, bei dem es um die Nachfolge bei der Selbsthilfegruppenleitung geht. Außerdem trifft sich das neu gegründete „Projektteam junge Selbsthilfe“ im Rahmen eines Workshops mit Interessierten, um zu überlegen, wie man Selbsthilfegruppen attraktiver für junge Menschen gestalten kann.

Weitere Seminarthemen im Herbst sind „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ und „Gesprächsführung und Umgang mit schwierigen Gruppensituationen“. Es ist eine Anmeldung zu allen Veranstaltungen erforderlich.



Bühne frei für die Selbsthilfe

Der 9. Mannheimer Selbsthilfetag gastierte im Nationaltheater



Mannheim. Bunt, kulturell und vielfältig – so präsentierte sich der 9. Mannheimer Selbsthilfetag am 17. September 2016 im Nationaltheater Mannheim. Pünktlich um 11 Uhr eröffneten Bürgermeisterin Dr. Ulrike Freundlieb, Bärbel Handlos, Geschäftsführerin des Gesundheitstreffpunkts Mannheim, und Marianne Simon, Sprecherin der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen, die Veranstaltung, die unter dem Motto „Bühne frei für die Selbsthilfe“ stand. Durch das Programm im Opernhaus führte die Moderatorin Frauke Hess.

Ein Höhepunkt des Selbsthilfetags war die Lesung der Autorin Giulia Enders, die Texte aus ihrem Buch „Darm mit Charme“ vortrug. Die Tanzpiratenshow des Tanz- & Freizeitclubs Tausendfüßler, die über 130

Fortsetzung nächste Seite

Die Tanzpiratenshow des Tanz- & Freizeitclubs Tausendfüßler war zweifellos einer der Höhepunkte des Selbsthilfetags.

Bürgermeisterin Dr. Ulrike Freundlieb eröffnete den 9. Mannheimer Selbsthilfetag.

Der Aufmerksamkeit sicher war sich die Autorin Giulia Enders mit der Lesung aus ihrem Buch „Darm mit Charme“.

Moderatorin Frauke Hess führte durch das Programm im Opernhaus.

Ein Blick ins untere Foyer des Nationaltheaters zeigt: Die Stände waren gut besucht.



*von oben nach unten:
Im oberen Foyer des Nationaltheaters hatten Besucherinnen und Besucher die Möglichkeit, am Stand der Diabetiker Blutzuckermessungen durchzuführen.*

Die Selbsthilfegruppe DSL-Selbsthilfegruppe Weinheim „Schmerz lass nach!“

Fotos: Gesundheitstreffpunkt Mannheim

Oberbürgermeister Peter Kurz verteilte kurz vor der Eröffnung der Veranstaltung zusammen mit Bärbel Handlos Brezeln an alle Helferinnen und Helfer. Foto: Ralf-Richard Keienburg





Fortsetzung von Seite 20:

aktive Kinder und Jugendliche auf die Bühne brachte, riss das vollbesetzte Opernhaus zu Begeisterungstürmen hin. Auch im Theatercafé gab es abwechslungsreiche Unterhaltung, neben dem Nationaltheater selbst präsentierten dort Mitglieder aus Selbsthilfegruppen ihre künstlerischen Talente. Im Ballettsaal fanden weitere Vorträge, z.B. zu den Themen Depression und Patientenverfügung statt.

Im oberen und unteren Foyer des Nationaltheaters waren zahlreiche Selbsthilfegruppen und Kooperationspartner des Gesundheitstreffpunkts vertreten und boten Möglichkeit zu Austausch, Vernetzung und Beratungsgesprächen. Letztendlich fanden 2.000 Menschen den Weg ins Nationaltheater und machten den Selbsthilfetag zu einer lebendigen und stimmungsvollen Veranstaltung.

*Auch das Nationaltheater trug mit eigenen Darbietungen zum vielfältigen Programm bei.
Foto: Gesundheitstreffpunkt Mannheim*

Beständig in der Förderung von Selbsthilfegruppen

Mannheim. Im November 2016 übergab Jenny Kiefer, Projektleiterin Selbsthilfegruppen der BKK Pfalz, einen Scheck über 15.000 Euro an Bärbel Handlos vom Gesundheitstreffpunkt und Sheila Küffen, Sprecherin der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen. Viele Gruppen können mit den Fördergeldern der BKK Pfalz ihre Projekte umsetzen, hier drei Beispiele:

- Die Regionalgruppe Rhein-Neckar der Selbsthilfe Körperbehinderter finanziert damit einen leicht aufzubauenen Messestand.
- Die Sportgruppe der AMSEL (Aktion Multiplersclerose Erkrankter) bietet mit der Förderung ein Tanztraining für Rollstuhlfahrende an. Erste Ergebnisse wurden schon beim Selbsthilfetag in Mannheim bestaunt.
- Die Angehörigen von Menschen mit Depressionen finanzieren mit dem Geld ein neues Falblatt und bauen damit ihre Öffentlichkeitsarbeit aus.



*Freudiger Moment für alle Beteiligten: v.l.n.r. Jenny Kiefer, Sheila Küffen und Bärbel Handlos.
Foto: Christoph Blüthner*

Jenny Kiefer betonte, dass der Gesundheitstreffpunkt seit elf Jahren für die BKK Pfalz ein kompetenter Partner für Koordination und Verteilung der Mittel ist: „Sie unterstützen die Arbeit der Selbsthilfegruppen als Berater, Helfer, Vermittler und Lotsen im Sinne der Betroffenen und deren Angehörigen. Dafür und für die immer tolle Zusammenarbeit herzlichen Dank!“

Sheila Küffen freute sich für die Selbsthilfegruppen: „Die verlässliche Förderung und Unterstützung durch die BKK Pfalz über eine so lange Zeit gibt uns Sicherheit und hilft uns in unserer Arbeit für chronisch kranke Menschen und ihre Angehörigen.“

„Ehrliche Begegnungen“: Rückblick auf den Filmabend



Auf dem Podium v.l.n.r.: Rieke Oelkers-Ax, Preeti Purohit, Melanie von einer Selbsthilfegruppe, Anette Bruder. Foto: Heidi Flassak

Heidelberg. Mit dem Film „4 Könige“ von Theresa von Eltz hatte das Aktionsbündnis „Welttag der seelischen Gesundheit“ den Fokus im Oktober auf junge Menschen mit psychischer Erkrankung gesetzt. Die Story: Vier Heranwachsende mit seelischen Nöten verbringen Weihnachten gemeinsam in der Psychiatrie. In der Einführung betonte die Referentin, Dr. Rieke Oelkers-Ax vom

Familienterapeutischen Zentrum (FaTZ) Neckargemünd, die Botschaft des Films: „Irren ist menschlich“.

Anette Bruder vom Heidelberger Selbsthilfebüro, Moderatorin der Diskussion, wandte sich beim Expertengespräch an eine Betroffene einer Selbsthilfegruppe: „Was war am Hilfreichsten für Sie in der Klinik?“ – „Ehrliche Begegnungen“, so

Neu im Selbsthilfebüro: Bianca Schwarz



Bianca Schwarz, Jahrgang 1977, ist seit Januar 2017 im Heidelberger Selbsthilfebüro als Verwaltungskraft für den Bereich Finanzen und Verwaltung tätig. Sie ist Veranstaltungsfachwirtin und arbeitete in den letzten Jahren als Projektleiterin im Messe- und Eventbereich. 2016 hat sie nebenberuflich die Ausbildung zur Gesundheitsberaterin begonnen. Neben der Arbeit beim Selbsthilfebüro unterstützt Frau Schwarz verschiedene Tierschutzorganisationen.

Bianca Schwarz, Mitarbeiterin beim Heidelberger Selbsthilfebüro. Foto: privat

die Antwort. Leider würde das durch die zunehmende Ökonomisierung im Gesundheitswesen erschwert.

In den Publikumsfragen, auch an Dr. Preeti Purohit von der Erziehungsberatungsstelle der Caritas Heidelberg, ging es um rechtzeitige Intervention bei Krisen in der Eltern-Kind-Beziehung. Wie kann verhindert werden, dass Kinder erkranken? Bedürfnisse von Eltern und von Kindern, müssten erkannt werden. Manchmal sei es Aufgabe der Experten, „Übersetzungshilfe“ zu leisten, damit junge Erwachsene ihren Weg ins Leben finden.

Seminar „Achtsamkeit für mich und die Selbsthilfegruppe“

Wenn von einer chronischen Erkrankung Betroffene Haushalten müssen mit den noch vorhandenen Kräften, wenn Leitungen von Selbsthilfegruppen schauen müssen, dass Ihnen das Amt nicht über den Kopf wächst und die eigene Erkrankung dadurch ungünstig beeinflusst wird, dann ist Achtsamkeit besonders wichtig.

Beim Seminar des Heidelberger Selbsthilfebüros am 21. Januar lernten die Teilnehmenden kleinere Achtsamkeitsübungen, die im Alltag gut zu integrieren sind, und zeigten sich begeistert von der Referentin Bärbel Siegfarth, Dipl.-Sozialarbeiterin und MBSR (Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion)-Lehrerin. Für zahlreichen Fragen hatte diese ein offenes Ohr und thematisierte, wie ein hilfreicherer Umgang mit belastenden Gedanken und Emotionen aussehen kann.

Eine Rückmeldung aus dem Teilnehmerkreis lautete: „Ein tolles Seminar. Es gab viele Anregungen. Es wurden Türen aufgestoßen.“ Das Seminar war eingebunden in eine Veranstaltungsreihe der Gesunden Stadt Heidelberg und gefördert durch die IKK Classik.



Kostenfreie Kulturveranstaltungen für Menschen mit kleinem Geldbeutel

Heute Abend schon etwas vor?
Der Geldbeutel darf nicht über die Teilhabe am kulturellen Leben entscheiden. Kulturparkett Rhein-Neckar e.V. ermöglicht Menschen mit geringem Einkommen, mit dem Kulturpass kostenfrei Kultur zu erleben.

Wer erhält den Kulturpass?

Mannheimer Bürgerinnen und Bürger, die folgende Leistungen erhalten:

- nach SGB II (Hartz IV)
- nach SGB XII (Hilfe zum Lebensunterhalt, Grundsicherung im Alter, Erwerbsminderung)
- nach dem Asylbewerberleistungsgesetz
- Wohngeld
- Kinderzuschlag
- unter 953 € monatliche Rente

Heidelberger Bürgerinnen und Bürger

- mit dem Heidelberg-Pass oder Heidelberg-Pass +.
- Kinder und Jugendliche, deren Eltern einen Kulturpass haben.

INFO

www.kulturparkett-rhein-neckar.de

Wo gibt es den Kulturpass?

In Mannheim:

- Kulturparkett-Büro
S3, 12, 68161 Mannheim
Mo-Fr 17-19 Uhr
Tel. 0621-44 59 95 50
- Jobcenter, Infotheke
Ifflandstr. 2-6, 68161 Mannheim
- Fachbereich Arbeit und Soziales, Infopoint
K1, 7-13, 68159 Mannheim

In Heidelberg:

- Kulturparkett-Sprechstunde im Selbsthilfebüro
Alte Eppelheimer Str. 38
69115 Heidelberg
Hinterhof links, 1. OG, Raum 1.10
Mi 16.30-19 Uhr; Tel. 06221-97 03 31
- bei den Bürgerämtern

„Es ist GENUG ... genug für ALLE!“

Heidelberg. Die 50 Mitglieder des Heidelberger Bündnisses gegen Armut und Ausgrenzung hatten für die Aktionswoche im Oktober 2016 ein buntes Programm mit 28 Veranstaltungen zusammengestellt. Es ging um günstige Mieten, Grundsicherung, soziale Teilhabe.

Unter dem Thema Rat und Hilfe fanden sich Workshops zu Fahrradreparatur, Raucherentwöhnung oder Mietzahlung über Sozialleistungen.

Bei den Treffpunkten stand das gute soziale Miteinander im Vordergrund. Bei der Kunstausstellung „ArtMut“ in der Bonifatius-Kirche konnte man erleben, wie Begegnung zwischen armen Menschen, die tolle Kunst machen, und Besuchern aus anderen Lebenszusammenhängen auch sein kann: ohne Abgrenzung und damit Ausgrenzung.

In den politischen Veranstaltungen wurde diskutiert, wie ausgegrenzte Menschen in den Arbeitsmarkt finden können, seien es Langzeitarbeitslose, Menschen mit Behinderung oder Geflüchtete.



Dass fast alle Heidelberger Institutionen aus dem sozialen Bereich im Bündnis mitwirken, ist seine große Stärke. Ein gemeinsames Lobbying jenseits eigener Interessen für die Armen und Ausgegrenzten dieser Gesellschaft ist also möglich.

*Auf der Eröffnungsveranstaltung der Armutswache im Alten Hallenbad in Heidelberg.
Foto: Heidelberger Bündnis*

KONTAKT + NEWSLETTER

Tel. 06221-13 02-0
das-heidelberger-buendnis.de

Nichts über uns ohne uns

Kommunaler Behindertenbeauftragter im Rhein-Neckar-Kreis im Amt



Engagiert für Menschen mit Behinderung im Rhein-Neckar-Kreis: Patrick Alberti.
Foto: Rhein-Neckar-Kreis

Rhein/Neckar. Patrick Alberti setzt sich seit August 2016 als kommunaler Behindertenbeauftragter des Rhein-Neckar-Kreises für die Einbeziehung von Menschen mit Behinderungen und

bessere Teilhabemöglichkeiten ein. Alberti hat 18 Jahre Erfahrung in der Begleitung und Beratung von Menschen mit Behinderungen. Er arbeitet eng mit der Kreisverwaltung, den Kreisgemein-

den und natürlich mit den Menschen mit Behinderung zusammen und unterstützt die Behindertenbeauftragten der Städte und Gemeinden im Kreis.

Der kommunale Behindertenbeauftragte ist als Ombudsmann Ansprechpartner und Vertrauensperson für Menschen mit Behinderung. Grundsätzlich soll er bei allen Vorhaben, die Belange dieser Menschen betreffen, beteiligt werden.

„Inklusion ist Aufgabe der gesamten Gesellschaft. Vielfalt ist wertvoll für die Gesellschaft, sie ist ein erster Schritt auf dem Weg zur vollen und gleichberechtigten Teilhabe für alle Menschen.“ Und der Aufgabenbereich ist vielfältig: „Neben der Beratung sind Projekte geplant zu den Themen Sport, Freizeit, Gesundheit bis hin zu besseren Beteiligungsmöglichkeiten für Menschen mit Behinderungen im Sozialraum,“ berichtet Alberti.

KONTAKT

Landratsamt Rhein-Neckar-Kreis
Kommunaler Behindertenbeauftragter
Tel. 06221-522-24 69
rhein-neckar-kreis.de/behindertenbeauftragter

Mit Behinderung: Klarkommen!

Heidelberg. Am 5. Mai, dem „Europäischen Protesttag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen“, findet um 18 Uhr eine Veranstaltung mit Fachvorträgen statt. Veranstaltungsort ist die Stadtbücherei, Hilde-Domin-Saal. Es ist eine Kooperation von der Stadt Heidelberg, dem Heidelberger Selbsthilfebüro, dem Beirat von Menschen mit Behinderungen der Stadt Heidelberg, der Aktion Multiple Sklerose Erkrankter (AMSEL) Baden-Württemberg und der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Heidelberg/Rhein-Neckar-Kreis.

Zwei Fachvorträge laden ein zur Diskussion :

Zum Thema „Krankheitsbewältigung bei chronischer Erkrankung und Behinderung“ werden Forschungsergebnisse dargestellt, mögliche Stolperfallen im

Rahmen der Krankheitsbewältigung aufgedeckt und sinnvolle Strategien für ein erfülltes Leben aufgezeigt.

Der Vortrag „Selbstständiges Leben zu Hause durch Wohnraumanpassung“ thematisiert, dass kleine Maßnahmen häufig Wunder bewirken. Es muss nicht immer der große Umbau sein, um zu Hause so lang wie möglich und mit der größtmöglichen Selbstständigkeit zu leben. Der Vortrag zeigt eine Bandbreite möglicher Lösungen und Anpassungen. Die Veranstaltung ist barrierefrei und kostenfrei.

KONTAKT

Kommunale Behindertenbeauftragte der Stadt Heidelberg
Christina Reiß, Tel. 06221-58 155 90
behindertenbeauftragte@heidelberg.de



Strategien für ein gutes Klarkommen.
Foto: Tobias Dittmer

Im Zeichen der roten Schleife: 30 Jahre AIDS-Hilfe

Heidelberg. 2016 feierte die AIDS-Hilfe Heidelberg ihr 30-jähriges Bestehen. Drei Jahrzehnte voller Schicksale, Trauer und Abschiede, aber auch voller Hoffnung, Freude und Veränderungen. 1986 gründeten schwule Männer die AIDS-Hilfe als Selbsthilfeorganisation. Mit den Jahren entwickelte sie sich zu einer professionellen Beratungsstelle mit vielfältigen Angeboten.

Die wichtigsten Säulen der AIDS-Hilfe-Arbeit sind die Beratung und Begleitung von Menschen mit HIV und AIDS und deren Angehörigen, die Selbsthilfe und die Prävention. Viele Betroffene sprechen wegen Diskriminierungserfahrungen nur innerhalb des geschützten Rahmens der Beratungsstelle über ihre Infektion. Auch die Prävention ist weiter unverzichtbar, denn eine HIV-Infektion ist nach wie vor nicht heilbar und die Zahlen der Neudagnosen steigen kontinuierlich an.

Die AIDS-Hilfe ist seit ihrem Bestehen einem ständigen Wandel unterzogen. Aktuelle Entwicklungen bringen immer neue Herausforderungen mit sich. Ein



*Das Jubiläumslogo der AIDS-Hilfe Heidelberg.
Quelle: AIDS-Hilfe*

Drittel der zu Beratenden der AIDS-Hilfe Heidelberg sind nicht deutscher Herkunft. Die Arbeit mit Menschen aus anderen Kulturkreisen wird also in Zukunft ein wichtiger Schwerpunkt sein. Auch der demografische Wandel zeigt sich: Dank neuer Medikamente leben Betroffene immer länger, jedoch fehlen häufig passende Unterstützungs- und Betreuungsangebote für ältere Menschen mit HIV/AIDS. Auch hier besteht noch viel Handlungsbedarf.

Finanziell unterstützt wird die AIDS-Hilfe Heidelberg von der Stadt Heidelberg, dem Land Baden-Württemberg und dem Rhein-Neckar-Kreis, trotzdem sind Spenden das wichtigste Standbein des Vereins.

KONTAKT

Tel. 06221-16 17 00
aidshilfe-heidelberg.de

„Regelschmerzen sind nicht normal!“ Endometriose?

Heidelberg. Unter diesem Motto wurde der Tag der Endometriose am 8. November in Heidelberg und in Karlsruhe begangen und von der Selbsthilfegruppe „Endomäuse Heidelberg“ mit einem Infostand begleitet.

In der Frauenklinik in Heidelberg fand eine Vortragsveranstaltung zur Erkrankung statt, bei der die Gruppe sich vorstellte und Fragen von Betroffenen beantwortete. Die Veranstaltung in Karlsruhe wurde von zwei Endometriose-Zentren angeboten, die die Gruppe in ihrer Arbeit unterstützen.

Obwohl noch immer relativ unbekannt, ist die Endometriose eine der häufigsten chronischen Frauenkrankheiten. Von den ersten Symptomen bis zur Diagnosestellung dauert es ca. sechs Jahre!

KONTAKT

Endomäuse Heidelberg
Rosi Batzler, endo@basieg.de



Foto: Christopher Pach/pixelio.de

Die Selbsthilfegruppe für Frauen mit Endometriose in Heidelberg besteht seit 1994. Die Betroffenen treffen sich einmal im Monat zum Erfahrungs- und Informationsaustausch, unterstützen sich

gegenseitig. Auch Vorträge rund um die Erkrankung und deren Folgen werden angeboten. Betroffene sind herzlich willkommen zum Gruppentreffen!

125 Jahre Gehörlosenverein Mannheim

Mannheim. Als einer der ältesten Gehörlosenvereine Deutschlands feierte der Gehörlosenverein Mannheim 1891 im September 2016 sein 125-jähriges Bestehen. Für die Stadt Mannheim gratulierte Bürgermeisterin Dr. Ulrike Freundlieb: „Sie haben die Erkrankung hörbehinderter Menschen in die Mitte der Gesellschaft gerückt. Aber es gibt noch viel zu tun, wir als Verwaltung werden Sie auch weiterhin nach Kräften dabei unterstützen“.

Einen großen Anteil an der erfolgreichen Vereinsarbeit habe der Vorsitzende Peter Oedingen, der seit 36 Jahren an der Vereinsspitze für mehr Teilhabe, Informationsaustausch und Lebensqualität gehörloser Menschen stehe. „Auch durch seine Arbeit wurde der Verein Treffpunkt und zweite Heimat für die Mitglieder. Hier können sie sich austauschen und mit Freunden zusammensitzen, gemeinsame Ausflüge unternehmen, Bowling spielen

KONTAKT

Gehörlosenverein Mannheim 1891 e.V.
peter.oedingen@gv-mannheim.de



*Bürgermeisterin Dr. Ulrike Freundlieb gratuliert dem Vorsitzenden Peter Oedingen.
Foto: Stadt Mannheim, FB Öffentlichkeit*

oder Tanzkurse besuchen.“ Das sei ein Beitrag dazu, die Stadt für alle lebens- und liebenswerter zu machen.

Besonders hob die Bürgermeisterin das Engagement des Vereins in der Flüchtlingshilfe hervor: Dass der Gehörlosen-

verein Mannheim gemeinsam mit dem Roten Kreuz die Betreuung gehörloser Flüchtlinge übernehme, sei gelebte Teilhabe und ein hervorragendes Beispiel, wie der Verein Partizipation immer wieder neu gestalte.

Neu im Sprecherrat des Patientenbeirats

Heidelberg. Am 25. Januar wurde turnusgemäß der neue Sprecherrat der vier Selbsthilfesitze im Patientenbeirat des Nationalen Centrums für Tumorerkrankungen (NCT) gewählt. Mit dem Heidelberger Selbsthilfebüro verbindet das NCT eine enge Kooperation. Zum dritten Mal wird ihm im Sommer die Auszeichnung „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ verliehen. Der Patientenbeirat ist aus dieser Kooperation hervorgegangen.

Neu dabei sind Jan Fischer von der Nierenkrebs-Patientengruppe Rhein-Neckar und Anne Müller vom BRCA-Gesprächskreis Sinsheim. Anne Müller: „Als Sprecherin im Patientenbeirat des NCT sehe ich mich als Vermittlerin zwischen Ärzten und Patientinnen und Patienten. In den schweren und belastenden Lebenslagen, in denen sich Patienten befinden,

brauchen sie Unterstützung und Begleitung bei Fragen oder Unklarheiten, aber auch bei Wünschen und Anregungen. Ziel ist es, eine optimale Patientenversorgung zu erreichen, den Patienten Orientierung zu geben und sie zu ermutigen, sich bei Unklarheiten zu äußern. Dabei möchte ich gern behilflich sein.“

Jan Fischer: „Ich begrüße die Einrichtung eines Patientenbeirats als eine für Patienten sehr leicht erreichbare Stelle, um Fragen und Anregungen rund um die Abläufe im NCT vorzubringen. Als langjähriger Patient im NCT möchte ich gerne anderen helfen, sich im Dickicht der onkologischen Medizinversorgung zurechtzufinden. Durch unsere enge Verknüpfung mit der Leitung des NCT haben wir die Möglichkeit, die Patientenfreundlichkeit weiter zu optimieren.“



*Anne Müller
Foto: privat*



*Jan Fischer
Foto: privat*



Interessierte gesucht zu folgenden Themen, zu denen sich eine Selbsthilfegruppe gründen möchte:

in Mannheim

■ Eltern, die mit ihren erwachsenen Kindern Probleme haben

Für diese neue Gruppe werden noch Eltern gesucht zum gemeinsamen Erfahrungsaustausch. Geredet wird über Konflikte, Krisen, Probleme, Sorgen und Nöte mit den erwachsenen Kindern.

■ Eltern von Schulkindern in Mobbing-Situation

Mobbing in Schulen wird oft als solches nicht wahrgenommen, macht aber Betroffene handlungsunfähig und krank. Kinder, Eltern und Lehrer stehen dem häufig hilflos gegenüber. In der Gruppe geht es um Erfahrungsaustausch mit gegenseitiger Unterstützung der Eltern.

■ Intersexuelle Menschen

Zum Austausch und zur Aneignung von Wissen will sich eine Selbsthilfegruppe für intersexuelle Menschen (DSD für Disorder of Sexual Development) gründen. Ein weiteres Ziel ist die Stärkung des Platzes in der Gesellschaft sowie des Selbstbewusstseins allgemein.

■ Kaufsucht

Unter Kaufsucht wird der psychische Zwang verstanden, immer „kaufen“ zu müssen. Betroffene, die mehr darüber wissen möchten, die das ändern und ihre Gesundheit mit anderen Betroffenen teilen möchten, sind eingeladen, zur Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe beizutragen.

■ Schmerzen

Aufgrund der großen Nachfrage nach einer Selbsthilfegruppe für Schmerzgeplagte in Mannheim soll eine Gruppe aufgebaut werden, um sich über aktuelle Themen rund um die Schmerzbehandlung auszutauschen.

■ Seelische Probleme, junge Menschen „Freitagstreff“

Mit dem „Freitagstreff“ soll ein Angebot speziell für junge Leute zwischen 18 und 25 Jahren geschaffen werden. Die eigene

Lebensphase ist nicht nur geprägt von Heiterkeit und Sonnenschein. Da kann es gut tun, gemeinsam mit Gleichaltrigen über Probleme, Sorgen, Ängste und Nöte zu sprechen.

in Heidelberg

■ COPD / Asthma und Lungenemphysem Weinheim

Betroffene suchen noch weitere Interessierte, um sich über diese sehr einschränkende Erkrankung auszutauschen und den Alltag besser bewältigen zu können.

■ AAS – Anonyme Arbeitssüchtige

AAS (Anonyme Arbeitssüchtige) sind eine Gemeinschaft von Menschen, die miteinander ihre Erfahrungen, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames

Arbeitsproblem zu lösen und einander bei der Genesung zu helfen. Dazu gehören nicht nur die Arbeitssucht, also das Zuvielarbeiten oder der Perfektionismus auf Kosten unserer Lebensqualität und Gesundheit, sondern auch die Arbeitsvermeidung, also das zwanghafte Nichtarbeiten oder das Aufschieben von Arbeit.

■ Patienten mit Kopf-, Kiefer- und Halstumoren

Im Anschluss an die Behandlungen dieser Tumore verbleibt wenig Lebensqualität. Dies äußert sich durch schlechte Aussprache, Probleme bei der Nahrungsaufnahme, durch ein entstelltes Äußeres etc. Die Betroffenen gelangen schnell ins Abseits, deshalb möchten sie sich gegenseitig unterstützen und gemeinsam zurück ins Leben finden.



Foto: koch-christmann.de

Einzelpersonen suchen

Kontakt zu folgenden Themen:

in Mannheim

■ Angehörige bipolar Erkrankter ■ Angehörige von Messies ■ Blasenkrebs ■ Ein- und Durchschlafstörungen ■ Eltern von Kindern mit chronischer Pankreatitis ■ Endometriose ■ Epilepsie ■ Geistige Behinderung ■ Hashimoto-Thyreoiditis ■ Hautkrebs/schwarzes Melanom ■ Hyperhidrose ■ Interstitielle Zystitis ■ Josef-Machado-Erkrankung (Ataxie) ■ Lichen Sclerosus ■ Morbus Coats ■ Morbus Ledderhose ■ Mobus Sudeck ■ Morbus Waldenstroem ■ Ohrspeicheldrüsenkarzinom ■ Rosacea ■ Schwule Männer mit sexueller Missbrauchserfahrung ■ Uveitis

in Heidelberg

■ Depression Weinheim ■ Erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern ■ ehemalige Heimkinder ■ Kaufsucht ■ Raucher ■ Reduzieren von Pharmaka ■ Selbsthilfegruppe für junge Menschen mit Krebs ■ SHG zuhause + unterwegs mit Beatmung

SELBSTHILFEGRUPPEN & ANSPRECHPARTNER / -INNEN VON

- Adipositas
- Adipositaschirurgie
- Adoptivfamilien
- AIDS / HIV
- Alkoholabhängigkeit (auch in polnischer und englischer Sprache)
- Alkoholabhängigkeit, Schwule
- Alleinerziehende
- Amyloidose
- Amyotrophe Lateralsklerose (ALS)
- Angeborene Immundefekte
- Angehörige Alkoholabhängiger
- Angehörige Borderline-Erkrankter
- Angehörige Demenz-Erkrankter / Alzheimer-Erkrankter
- Angehörige Depressions-Erkrankter
- Angehörige Drogenabhängiger
- Angehörige Essgestörter
- Angehörige psychisch Kranker
- Angehörige Sucht-Erkrankter
- Angststörungen / Agoraphobie / Panik
- Aphasiker
- Arbeitslosigkeit
- Arbeitssucht (AAS)
- Arthritis
- Arthrogyposis
- Arthrose
- Ataxie / Heredo-Ataxie
- Atemstillstand
- Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung (ADHS)
- Autismus
- Barrierefreiheit
- Bauchspeicheldrüsen-Erkrankte
- Behinderung
- Beinamputierte
- Beziehungsabhängigkeit / Gesunde Beziehungen
- Binationale Familien
- Bipolare Erkrankung
- Blasenkrebs
- Blindheit
- Borderline
- Brustkrebs
- Brustkrebs bei Männern
- Bulimie
- Burnout
- Cochlea-Implantat
- Colitis ulcerosa
- Colostomie
- Contergangeschädigte
- Darmkrebs / Darmerkrankungen
- Defibrillator
- Depressionen
- Depressionen, peripartal / postpartal
- Desmoid-Tumor
- Diabetes
- Dialysepatienten
- Drogenabhängigkeit (NA)
- Dystonische Erkrankungen
- Eierstockkrebs
- Einsamkeit
- Eltern anfallskranker Kinder
- Eltern diabetischer Kinder
- Eltern drogenabhängiger Kinder
- Eltern frühgeborener Kinder
- Eltern herzkranker Kinder
- Eltern hochbegabter Kinder
- Eltern hochsensibler Kindern
- Eltern hyperaktiver Kinder
- Eltern, interkulturell
- Eltern krebskranker Kinder
- Eltern rechenschwacher Kinder
- Eltern rheumakranker Kinder
- Eltern von Kindern mit Behinderung/verzögerter Entwicklung
- Eltern von Kindern mit Lungenversagen (ECMO)
- Emotionale Gesundheit (EA)
- Endometriose
- Epilepsie
- Erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern
- Erwachsene Kinder suchtkranker Eltern und Erzieher
- Essstörungen
- Esssucht
- Fehlgeburt / glücklose Schwangerschaft
- Fibromyalgie
- Gehörlosigkeit / auch in russischer Sprache
- Gesichtsversehrte
- Gewaltfreie Kommunikation
- Glaukom (Grüner Star)
- Grauer Star
- Guillain-Barré-Syndrom (GBS)
- Hämochromatose
- Hausfrauen
- Hepatitis C
- Herztransplantierte
- Hirntumor
- Hochsensibilität
- Homocystinurie
- Homosexuelle
- Homosexuelle und Kirche
- Hörschädigungen
- Hypophyse-Erkrankte
- Hypophysentumor, Kraniopharyngeom
- Ileostomie
- Inklusion
- Insolvenz
- Internetabhängigkeit
- Interstitielle Cystitis
- Inzestüberlebende (SIA)
- Kehlkopflohe / Kehlkopferierte
- Kinderlos, Abschied vom Kinderwunsch
- Kollagenosen
- Körperbehinderte
- Krankheitsbewältigung, malen
- Krebs
- Lange Menschen
- Lebensfragen
- Lebertransplantierte / Leber-Erkrankte
- Legasthenie
- Leukämie
- Liebes- und Sexsüchtige
- Lippen- / Kiefer- / Gaumenfehlbildungen
- Lungenemphysem und chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD)
- Lungenfibrose

Gesundheitstreffpunkt Mannheim

Kontakte, Informationen, Beratung rund um Selbsthilfe

Alphornstr. 2a, 68169 Mannheim

Tel. 0621-3 39 18 18, Fax 0621-3 36 32 61

gesundheitstreffpunkt-mannheim@t-online.de

gesundheitstreffpunkt-mannheim.de

BIC: MANSDE66XXX

IBAN: DE50 6705 0505 0038 1313 54



Telefon-Sprechzeiten:

Montag 9-12 Uhr

Mittwoch 16-19 Uhr

Donnerstag 9-12 Uhr

Persönliche Sprechzeiten:

Dienstag 9-11 Uhr

Donnerstag 16-18 Uhr

und nach Vereinbarung

Selbsthilfe- und Patientensprechstunde

in der Universitätsmedizin Mannheim

für Patientinnen, Patienten, Angehörige, andere Interessierte

mit einer Fachkraft des Gesundheitstreffpunkts und einer

Kontaktperson aus einer Selbsthilfegruppe

Haus 6, Ebene II, Raum 29 (am Haupteingang hinter der Pforte)

Sprechzeiten:

Montag 15-17 Uhr

Telefon in der Sprechstunde: 0621-383 11 50

SELBSTHILFE-ORGANISATIONEN UND -NETZWERKEN

- Lungenkrebs
- Lymphome
- **M**agersucht
- Makuladegeneration
- Marcumar
- Marfan-Syndrom
- Medikamentenabhängigkeit
- Messies
- Migräne
- Missbrauchserfahrung, Frauen
- Mobbing
- Morbus Bechterew
- Morbus Crohn
- Morbus Menière
- Mukoviszidose
- Multiple Sklerose
- Multiples Myelom / Plasmozytom
- Muskelkrank
- Myasthenie
- Myeloproliferative Neoplasien (MPN)
- **N**agel-Patella-Syndrom
- Narkolepsie
- Nebennierenerkrankungen
- Netzhautdegeneration
- Neuroendokrine Tumoren
- Nierenkrebs / Nierenerkrankungen
- **O**steoporose
- **P**ankreatektomierte
- Parkinson-Erkrankte
- Pflegefamilien
- Pflegende Angehörige
- Poliomyelitis
- Polyneuropathie
- Posttraumatische Belastungsstörungen, Frauen
- Prader-Willi-Syndrom
- Prostatakrebs
- Psoriasis
- Psychatrieerfahrene
- Psychische Probleme
- **R**egenbogenfamilien
- Reizdarm/Reizmagen
- Restless Legs
- Retinitis pigmentosa
- Rheuma
- Risikogeburten
- **S**arkoidose
- Schädel-Hirn-Verletzte
- Schilddrüsenkrebs / Schilddrüsenerkrankungen
- Schlafapnoe
- Schlaganfall (auch in türkischer Sprache)
- Schmerzen, chronische
- Schnarchen
- Schwerhörige und Ertaubte
- Schwule Manager und Führungskräfte
- Schwule, Coming-out
- Schwule Studierende
- Schwule Väter
- Seelische Probleme, junge Menschen
- Sehbehinderung
- Selbstständigkeit, Frauen
- Seltene Erkrankungen
- Senioren
- Sexsüchtige
- Sicca-Syndrom
- Sjögren-Syndrom
- Sklerodermie
- Skoliose
- Soziale Phobie
- Spastiker
- Spielsucht
- Stotterer
- Sucht, Frauen
- **T**agesmütter
- Tauschring
- Technikimplantierte Herzpatienten
- Tinnitus
- Tourette-Syndrom
- Transsexualität
- Trauernde, Jüngere nach Partnerverlust
- Trennung und Scheidung
- Trigeminusschmerz
- **U**ndine-Syndrom
- Unfallopfer
- Urostomie
- Usher-Syndrom
- Uveitis
- **V**asculitis
- Väter, Umgangsrecht
- Verlassene Eltern
- Verwaiste Eltern
- Vitiligo/Hautkrankheit
- **W**ohnen im Alter
- **Z**öliakie / Sprue
- Zwangserkrankungen
- Zwang, junge Menschen

Zu den einzelnen Themen gibt es jeweils eine oder mehrere Selbsthilfegruppen oder regionale Ansprechpersonen bundesweiter Netzwerke. Manche der Gruppen nehmen sowohl Betroffene als auch Angehörige auf – sprechen Sie uns bei Interesse an. Darüber hinaus gibt es angeleitete Gruppen, wie etwa bei den Themen Pflege oder Trauer, die von einer Fachperson betreut werden. Diese sind in dieser Aufstellung nicht enthalten. Gerne erhalten Sie bei uns auch dazu die Kontaktdaten.



Patienten**BERATUNG** Rhein-Neckar
im Gesundheitstreffpunkt Mannheim

patientenberatung-rhein-neckar.de
Beratungstelefon: 0621-3 36 97 25

Offene Sprechzeiten für telefonische oder
persönliche Kurzauskünfte:

Dienstag 9-11 Uhr

Donnerstag 14-16 Uhr

sowie Beratungstermine nach Vereinbarung

Heidelberger Selbsthilfebüro

Eine Einrichtung der Selbsthilfe- und Patientenberatung gGmbH
Alte Eppelheimer Str. 38 (Hinterhaus links, 1. OG), 69115 Heidelberg
Tel. 06221-18 42 90, Fax: 06221-16 13 31
info@selbsthilfe-heidelberg.de
selbsthilfe-heidelberg.de
BIC: SOLADES1HDB, IBAN: DE39 6725 0020 0009 0915 05

Sprechzeiten:

Montag 10-13 Uhr Mittwoch 10-13 Uhr

Dienstag 14-16 Uhr Donnerstag 14-18 Uhr





VERNETZUNG

- Treffen der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Mannheim: 26.4., 28.6., 13.9., jeweils 18.30 Uhr im Gesundheitstreffpunkt. Ankommen und Erfahrungsaustausch: 18 Uhr.
- AG Barrierefreiheit Mannheim: erster Montag im Monat, 18.30 Uhr im Paritätischen Zentrum Mannheim, Alphornstr. 2a
- Treffen der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Heidelberg / Rhein-Neckar-Kreis 5.4., 5.7. jeweils 18 Uhr im Heidelberger Selbsthilfebüro. Ankommen und Erfahrungsaustausch: 17.30 Uhr.
- AK Barrierefrei Heidelberg: 21.3., 16.5., 18.7., jeweils 17.30-19 Uhr

NEUE SELBSTHILFEGRUPPEN

- Posttraumatische Belastungsstörungen (Frauen). Info: Gesundheitstreffpunkt Mannheim
- Eltern hochsensibler Kinder. Info: Heidelberger Selbsthilfebüro
- Malen und Krankheitsbewältigung. Info: Gesundheitstreffpunkt Mannheim
- Verlassene Eltern. Info: Heidelberger Selbsthilfebüro
- Zwang / Junge Menschen. Info: Heidelberger Selbsthilfebüro

VERANSTALTUNGEN

- 13. Heidelberger Krebspatiententag „Strategien gegen Krebs“, mit Infoständen und Expertenrunden sowie Vorträgen unter reger Beteiligung von Selbsthilfegruppen. 1. April, 10-15 Uhr, Hörsaalzentrum anorganische Chemie, Universitätsklinik Heidelberg, 69120 Heidelberg, Im Neuenheimer Feld 252. Info: 06221 - 56 65 58
- Aktion 5. Mai, „Mit Behinderung: Klarkommen!“, Kooperationsveranstaltung mit der Stadt Heidelberg, dem Heidelberger Selbsthilfebüro, dem Beirat von Menschen mit Behinderungen der Stadt Heidelberg, der Aktion Multiple Sklerose Erkrankter (AMSEL) Baden-Württemberg und der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Heidelberg / Rhein-Neckar-Kreis, 5. Mai, 18 bis 21 Uhr, Stadtbücherei Heidelberg, Hilde-Domin-Saal, 1. OG. Ohne Anmeldung, kostenfrei. Mit Gebärdens- und Schriftdolmetscherinnen.

TERMINE beim Selbsthilfebüro

- Sommerschließzeit: 7.8. - 1.9.

TERMINE beim Gesundheitstreffpunkt

- Vortrag „Patientenrechte – welche Rechte habe ich als Patientin oder Patient?“ am 23. März, 18.30-20.30 Uhr, Gesundheitstreffpunkt. Anmeldung erforderlich.
- Workshop „Generationennachfolge in der Selbsthilfe“ am 7. April, 17-20 Uhr, Gesundheitstreffpunkt. Anmeldung erforderlich bis 6. April.
- Austauschtreffen für neue Selbsthilfegruppen am 8.6., 18-20 Uhr, Gesundheitstreffpunkt. Anmeldung erforderlich bis 1. Juni.
- Workshop „Wie gestalte ich Selbsthilfegruppen attraktiver für junge Menschen?“ am 24.6., 11-16 Uhr, Gesundheitstreffpunkt. Anmeldung erforderlich bis 10. Juni.
- Schließzeit wegen Umzug: 2. - 5.5.
- Sommerschließzeit: 7.8. - 25.8.



Wir trauern um **Britta Zwillich**, wir werden ihre engagierte Mitarbeit beim Qualitätszirkel Selbsthilfefreundlichkeit am ZI, ihren Einsatz für Betroffene von psychischen Erkrankungen und ihre Leidenschaft für die Selbsthilfe sehr vermissen.

Unsere Gedanken sind bei ihren Angehörigen und Freundinnen/Freunden.

Team Gesundheitstreffpunkt Mannheim

IMPRESSUM

Herausgeber: Gesundheitstreffpunkt Mannheim, Alphornstr. 2a, 68169 Mannheim, Tel. 0621 - 339 18 18, gesundheitstreffpunkt-mannheim@t-online.de, gesundheitstreffpunkt-mannheim.de, und Heidelberger Selbsthilfebüro, Alte Eppelheimer Str. 38, 69115 Heidelberg, Tel. 06221 - 18 42 90, info@selbsthilfe-heidelberg.de, www.selbsthilfe-heidelberg.de **Redaktion:** C. Balzer, A. Bruder, D. Darius, B. Dold, M. Duscha, A. Fank, R. Fojkar, B. Handlos, B. Schilling **Versand:** S. Alimohammadi, D. Darius **Layout:** Gisela Koch **Druck:** BB Druck LU **Auflage:** 8.600 **V.i.S.d.P.:** Raymond Fojkar und Bärbel Handlos

Nachdruck und Veröffentlichung nur mit Quellenangabe und mit Genehmigung der Herausgeber.

Gedruckt auf 100% Altpapier, FSC-Zertifiziert

Danke für die Unterstützung! Der Gesundheitstreffpunkt und das Selbsthilfebüro werden gefördert durch: Stadt Mannheim, Stadt Heidelberg und Rhein-Neckar-Kreis, Sozialministerium Baden-Württemberg, gesetzliche Krankenkassen. Wir danken Dr. Gerhard Bender von der Ritter-Apotheke für den Versand der *gesundheitspress* an Apotheken Mannheims, Heidelbergs und im Rhein-Neckar-Kreis.

„HelferHerzen“ bringen 1.000 Euro für RUMMS

Freiwilliges Engagement kann sich lohnen – das dachte sich Martin Kerkmann, Ehrenamtlicher beim Kinderklinikradio Radio RUMMS. Er bewarb sich im Sommer 2016 bei der Aktion „HelferHerzen“ der Drogeriemarktkette dm. Mit dieser Aktion unter dem Motto „Ehrenamt verdient Anerkennung“ soll das Engagement von Ehrenamtlichen hervorgehoben und belohnt werden. Martin Kerkmann ist bei RUMMS für Vieles zuständig: Er betreut Kinder, die ins Studio kommen oder geht über die Stationen und besucht Kinder in den Krankenzimmern. Nach der Sendung schneidet er die Beiträge und lädt die Interviews, Witze und alles, was wichtig war, auf die Homepage hoch. Er ist für Eltern da, die Aufnahmen für ihre Fröhchen machen möchten und kümmert sich um Ehrenamtliche oder wirbt bei Veranstaltungen für das Kinderklinikra-

dio. Nicht verwunderlich daher, dass Martin Kerkmann als einer von über 1.250 Ehrenamtlichen deutschlandweit für sein persönliches Engagement ausgezeichnet wurde. Als Preisträger der Aktion erhielt er als Dank für seine ehrenamtliche Tätigkeit 1.000 Euro Preisgeld, das er sogleich in eine Spende an Radio RUMMS umwandelte.

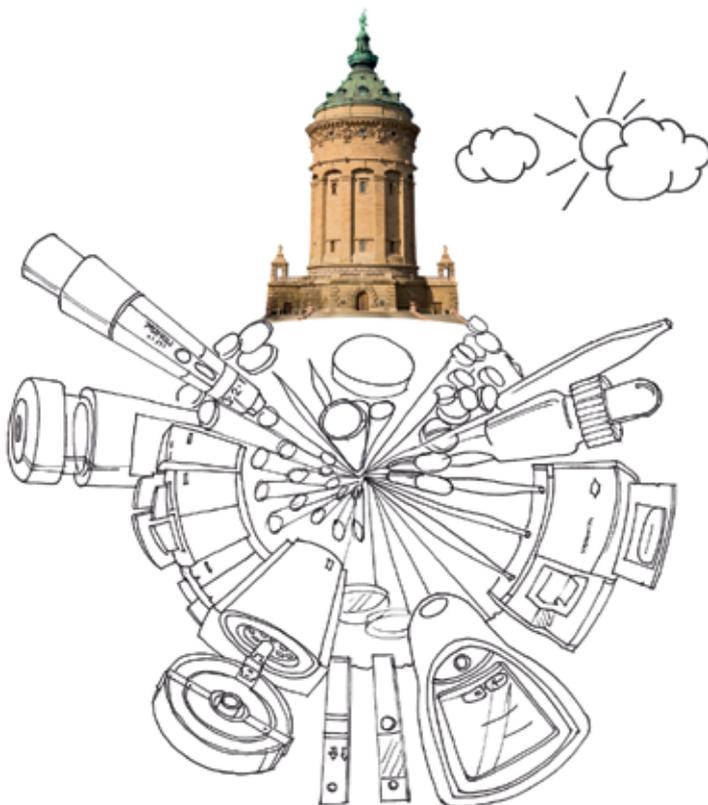
Das Kinderklinikradio freut sich sehr über die Spende und sagt ganz herzlich „danke“!

Radio RUMMS finanziert sich seit 2009 ausschließlich durch Spenden und Sponsoring. Um den Fortbestand zu sichern, ist Radio RUMMS auf die Unterstützung vieler Menschen angewiesen. Damit auch zukünftig Kindern und Jugendlichen ermöglicht werden kann, ins Studio zu kommen und für ein paar Stunden den Klinikalltag zu vergessen.



Martin Kerkmann (im Foto links) bei der Preisverleihung im Oktober 2016. Foto: privat

Anzeige



In Mannheim
daheim.
In der Welt
zu Hause.

Roche in Mannheim ist ein Hightech-Campus. Mit Forschung, Entwicklung, Produktion, Logistik und Vertrieb ist unser Standort an der gesamten Wertschöpfungskette beteiligt und trägt dazu bei, dass Roche-Produkte Patienten in aller Welt erreichen.





Meisterbetrieb Hölzer

Lutherstraße 30 · 69120 Heidelberg
Fon: 06221 - 409905 oder 473918
Fax: 06221 - 484052
info@hr-raumgestaltung.de
hr-raumgestaltung.de

Sachverständiger für Bausachschäden

Unsere Dienstleistung für Ihre Bedürfnisse:

Gardinenfertigung und -änderung – Reinigungsservice

Jalousie-, Rollladen- und Markisenbau

Umrüstung von Rollläden und Markisen auf Elektroantrieb

Bodenbeläge: PVC, Linoleum, Laminat, Parkett uvm.

Barrierefreier Umbau von Bodenflächen

Traditionelle Polster- und Bezugsarbeiten

Maler- und Tapezierarbeiten



Alle relevanten Aspekte des Datenschutzes gebührend zu beleuchten, würde die Länge eines Artikels bei Weitem sprengen. Deswegen soll mit diesem Artikel eine kleine Serie gestartet werden, die Sie in den nächsten Monaten zum Thema „Datenschutz“ umfassend und praxisrelevant über den aktuellen Stand und die zukünftige Entwicklung informieren wird.

>>> Lesen Sie hier Teil 1:

[www.Win-Win-Netz.de/642/files/](http://www.Win-Win-Netz.de/642/files/20170219114651Datenschutz-1.pdf)

20170219114651Datenschutz-1.pdf

Holger Ridinger • Compliance Systems GmbH

Holunderweg 6-8 • 69221 Dossenheim • Telefon 0 6221 / 866217

www.compliancesystems.de

Klormann

Karl J. Klormann GmbH

- Anstriche,
- Beschichtungen,
- Vollwärmeschutz,
- Gerüstbau,
- Betoninstandsetzung



Seit 1894

Schönauer Abtweg 6 · 69118 Heidelberg

Telefon 06221 / 8926-02 · Telefax 06221 / 8926-04

www.klormann-heidelberg.de

info@klormann-heidelberg.de



Bel Mondo

GESUND SCHLAFEN • ÖKOLOGISCH EINRICHTEN

HEIDELBERG

Rohrbacher Str. 54

Tel. 06221 / 25973

www.belmondo-gmbh.de

Medien

Beratung - Analyse - Konzepte - Lösungen



PINGUIN
media

Alois Roidl

Am Geisrain 1
74847 Obrigheim

Tel.: 06261 - 670219

Fax: 06261 - 670220

www.PINGUINmedia.de

info@PINGUINmedia.de

www.facebook.com/pinguinmedia

Werbeagentur

Social Media

Webseiten

PR Text-Redaktion

Design

Kreativagentur

Print und Onlinemedien

2 + 3D Visualisierung

Grafik und Fotografie

Filmwerkstatt

... mit Zeichnungen Fotoarbeiten Flyer Prospekt ...
... mit Lösungen Webseiten Grafiken ...
... mit Werbung Management Analyse Konzepte ...
... mit Lösungen Webseiten Grafiken ...

Die faire Vermittlung

Klaus Wilhelm

Versicherungsmakler

Unabhängig ■ Kompetent ■ Leistungsstark

Schröderstraße 41 ■ 69120 Heidelberg ■ Telefon 06221 / 43 63 60 ■ Email: kwilhelm1@t-online.de

Was passiert wenn etwas mit Ihnen passiert?

Unsere Spezialisten informieren Sie über:

- Baufinanzierung ■ Patientenverfügung
- Pflegeversicherung ■ Kaufkraftverlust im Rentenalter
- Krankenversicherung ■ Berufsunfähigkeitschutz

Das WIN-WIN-Netz.de

- für Firmen, die um (neue) Kunden aus der Sozialwirtschaft werben und dafür einen Beitrag für soziale Zwecke einsetzen.

- für sozial aktive Menschen, Gruppen und Vereine, die diese Firmen bei ihrer Werbung unterstützen und einen Beitrag für Ihre sozialen Belange, Aktionen und Projekte bekommen.



Weitere Infos:

Martin Dreßler, Telefon: 0179 - 18 50 002
Forstgarten 15, 74858 Aglasterhausen

www.Win-Win-Netz.de

dressler@Win-Win-Netz.de

WIN-WIN ist mein Ding!

So geht es: http://youtu.be/jzwLHD8V1_s

[www.
WIN-WIN-
Netz.de](http://www.Win-Win-Netz.de)

Das Firmen-Netzwerk

lokal,
kompetent und
engagiert