gesundheitspress

Magazin für und über Selbsthilfe in Mannheim, Heidelberg und der Region
Ausgabe 47 – Frühjahr/Sommer 2014

Sparkassen wollen barrierefrei werden
Spezialambulanz hilft Müttern bei psychischen Störungen rund um die Geburt
Radeln gegen Depression

Schwerpunkt

Selbsthilfe erobert die Gesellschaft

Schwerpunkt: Selbsthilfe erobert die Gesellschaft

Selbsthilfe erobert die Gesellschaft 4
Selbsthilfe: unbestrittener Partner in der Suchthilfe 5
Interview mit Dr. Martin Danner BAG Selbsthilfe 6
Selbsthilfevertreter im Zulassungsausschuss 7
Von Betroffenen zu Beteiligten 7
Mitwirken bei gesundheitspolitischen Entscheidungen und Leitlinien 8
Wir brauchen ein Landes-Patientenbeteiligungs-Gesetz 9
Selbsthilfefreundlichkeit im Krankenhaus 10
Selbsthilfe in der Medizinerausbildung HeiCuMed 10
Immer auf Achse für die Patienten 11
In die Öffentlichkeit 11
Vielfältig in Gremien beteiligt 12
Selbsthilfe erobert die Gesetze 14
Mannheimer Psychiatrieerfahrene gegen Ausgrenzung 14
Organspende im öffentlichen Bewusstsein 15
Inklusion als Menschenrecht in die Welt tragen 15
Ein Lebenslauf aus der Selbsthilfe: Hilfe erfahren – Hilfe weitergeben 16
Öffentlichkeit und Aufklärung: HEIPER 17
AIDS-Hilfe klärt seit 25 Jahren auf 18
Datenschutz und Datensicherheit an erster Stelle 18
Narcotics Anonymous inzwischen in 129 Ländern 19
Wie setzt Baden-Württemberg die UN-Behindertenrechtskonvention um? 19

Gesundheitstreffpunkt Mannheim aktuell

Vier Jahre auf Sendung 20
Selbsthilfe und Pflege im Dialog 20
Filmabend kommt gut an 21
BKK Pfalz fördert regional 21
20 Jahre Menschen stärken 22
Radio MAMA, das neueste Kind von Radio RUMMS 22
Das RUMMS sagt danke für Spenden 22

Heidelberger Selbsthilfebüro aktuell

vincent will meer – Filmveranstaltung mit Selbsthilfegruppen 23
Radeln gegen Depression – Wer macht mit? 23
Seminare für Selbsthilfegruppen 23

Nachrichten

Gesundheitssystem voller Hürden für Migranten 24
Spezialambulanz hilft Müttern 24
Ehrenamtliche begleiten Senioren 24
Sparkassen wollen barrierefrei werden 25
Neues Beratungszentrum zur Inklusionsbegleitung 25
Über den besonderen Alltag in der Psychiatrie 26
Neue Wege zur Patientenverfügung 26
30 Jahre Tagesstruktur für psychisch kranke Menschen 27
Inklusion: Elterninitiative startet „Beschulungsbörse“ 27
Wenn das Geld knapp ist … 27
35 Jahre FrauenGesundheitsZentrum Heidelberg 28
40 Jahre „ganz normales“ Leben für psychisch Kranke 28

Selbsthilfe aktuell

Gemeinschaft beim „Gipfel der Schüchternheit“ 29
Hämochromatose: Frühe Diagnose wichtig 29
Bürgerplakette 2013 für Maria Hartmann 30
Muskelkranke feiern für andere 30
On tour in Sachen Schilddrüse 30

Infos

Selbsthilfebörse 31
A-Z der Selbsthilfeguppen in der Region 32
Termine 34

IMPRESSUM

Herausgeber: Gesundheitstreffpunkt Mannheim, Alphornstr. 2a, 68169 Mannheim, Tel. 0621 / 3 39 18 18, gesundheitstreffpunkt-mannheim@t-online.de, www.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:** L. Bielfeld, D. Darius, B. Dold, M. Duscha, B. Groß, B. Handlos, R. Fojkar **Versand:** S. Alimohammadi, D. Darius **Layout:** Gisela Koch **Druck:** BB Druck LU **Auflage:** 8.500 **V.i.S.d.P.:** Raymond Fojkar und Bärbel Handlos

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

Eleni Duscha

Die Fotografin unseres Titelfotos ist dem Selbsthilfebüro eng verbunden. Als Schülerin fotografierte sie den Selbsthilfetag 2012 und das 25-jährige Jubiläum des Heidelberger Selbsthilfebüros. Momentan arbeitet sie in Sydney als Au-Pair und vervollständigt nebenbei ihre Kenntnisse der Fotografie. Zukünftig möchte sie neben ihrem Hauptstudium ihre fotografischen Neigungen kontinuierlich weiterentwickeln.

Sie meint: „Fotografie gibt mir die Möglichkeit, Dinge so darzustellen, wie ich sie sehe, und dadurch die Aufmerksamkeit der Betrachter auf etwas zu lenken, was diese bisher vielleicht noch nicht wahrgenommen haben.
Auf meinem Foto wollte ich die Anonymität unserer Gesellschaft einfangen. Das Titelbild zeigt uns eine Alltagssituation: Täglich laufen wir an diversen Menschen vorbei, von denen wir nur das Äußere sehen, doch ihre Geschichte erfahren wir nicht. Wer weiß, was sie gerade beschäftigt oder worum sie sich sorgen? Vielleicht befinden sie sich in einer ähnlichen Situation wie wir, doch es bleibt uns verborgen. Wir wähnen uns mit unseren Sorgen allein, nach außen hin scheinen ja alle Anderen in Ordnung. Dabei werden wir, wenn wir den Schritt in die Selbsthilfe wagen, feststellen, wie viele Menschen ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Mit Selbsthilfe können wir die Anonymität unserer Gesellschaft durchbrechen.“

Liebe Leserin, lieber Leser,

diese *gesundheitspress* beschäftigt sich mit gesellschaftlichen Veränderungen. Und zwar mit jenen, die für Menschen mit Krankheiten und chronischen Belastungen weniger Bevormundung, Ausgrenzung und Vorurteile und mehr Freiheit, Mitwirkung und Mitbestimmung gebracht haben: Selbsthilfe erobert die Gesellschaft. Dass solche Veränderungen nicht vom Himmel fallen, sondern errungen und entwickelt werden müssen, zeigen etwa die Debatten zu Jahresbeginn über Homophobie im Sport und darüber, wie unterschiedliche sexuelle Orientierung in Bildungspläne Eingang findet.
Die Erfahrungen der Selbsthilfe mit enttabuisierenden und befreienden Entwicklungen im weiten Feld von Gesundheit und Wohlbefinden erinnert an wichtige Faktoren, die Fortschritte bewirken: mit der eigenen Betroffenheit und dem eigenen Einsatz nicht alleine und einsam bleiben, sondern aus der Gemeinsamkeit heraus Engagement und Wirkung entwickeln. Nur durch Vernetzung Gleichgesinnter, ihre gegenseitige Selbstvergewisserung und Reflexion darüber, was verändert werden muss und kann, sowie eine öffentliche Diskussion entsteht der nötige Veränderungsdruck, um politisch und gesellschaftlich ein verändertes Bewusstsein und schließlich eine veränderte Realität zu schaffen.

Selbsthilfe ist zwar im Kern die Vernetzung von Betroffenen zum Austausch und zur gegenseitigen Unterstützung in Gruppentreffen. Selbsthilfe ist aber weit mehr. Sie führt oft zu Engagement, das Veränderung bewirkt – sei es der niedrige Bordstein für Rollstuhlfahrende, das Einsetzen von Mobbing-Beauftragten in Firmen, die Mitsprache in Form einer Patientenverfügung, die Enttabuisierung von psychischen Krankheiten –, und erobert damit wichtige Bereiche der Gesellschaft. Bei der Lektüre wünscht Ihnen kurzweiligen Erkenntnisgewinn und Anregung zum Nachdenken über das eigene Veränderungsengagement

Ihr
Raymond Fojkar,
1. Vorsitzender
Gesundheitstreffpunkt Mannheim e.V.

Leben und Arbeiten unter einem Dach

Nach zweijähriger Bauzeit ist das Paritätische Mehrgenerationenzentrum (PMGZ) im Zentrum von Stuttgart-Vaihingen fertiggestellt.
Einmalig ist, dass mit dem Landesverband des Paritätischen ein Spitzenverband der freien Wohlfahrtspflege seinen Sitz in einem Haus der Generationen hat. Zur Eröffnung sorgte die Mannheimer Band Faltenrock (Bild) für schöne Unterhaltung.

Nächster Redaktionsschluss: 2. Mai 2014 Schwerpunkt: Selbsthilfe und Krankenhaus

Selbsthilfe erobert die Gesellschaft

Das bürgerschaftliche Engagement der Selbsthilfe bringt viele Früchte

Foto: Eleni Duscha

Was haben das neue Patientenrechtegesetz, das Recht auf Einsicht der eigenen Krankheitsakte, die Anerkennung von Alkoholsucht als Krankheit und ebenerdige Straßen- und S-Bahnen gemeinsam? Sie wurden wesentlich durch die Selbsthilfe erkämpft.

Selbsthilfe ist bürgerschaftliches Engagement – für sich selbst und für Andere. So haben sich viele Menschen in den letzten Jahrzehnten engagiert, um in der Gesellschaft etwas zu bewegen, voranzubringen:

Die Anonymen Alkoholiker und Selbsthilfeaktive von Kreuzbund, Blaukreuz, Freundeskreisen, Guttemplern etc. erkämpften die Aufnahme von Alkoholismus in den Katalog der Erkrankungen ICD 10 und ermöglichten damit Millionen Betroffenen medizinische Hilfe. Gleichzeitig erreichten sie, dass der Besuch von Suchtselbsthilfegruppen als wichtiges Standbein in der Therapie anerkannt wurde.

Durch die Organisation vieler Selbsthilfegruppen in Vereinen, Landes- und Bundesverbänden wird eine größere gesellschaftliche Beteiligung der Selbsthilfe an gesamtgesellschaftlichen Prozessen ermöglicht. Ein gutes Beispiel dafür ist die AIDS-Hilfe. Sie hat als Selbsthilfeorganisation wesentlich die Unterstützung von Menschen mit HIV vorangetrieben – heute bietet sie angeleitete Gruppen, Selbsthilfegruppen sowie Beratung und Begleitung Betroffener.

Kinder mit Behinderungen wurden nicht mehr „weggesperrt“, seit sich in den 50er Jahren die Eltern in der „Lebenshilfe“ und später auch in vielen weiteren Elternselbsthilfegruppen zusammenschlossen, um gemeinsam für die Rechte ihrer Kinder einzutreten. Sie erreichten die Errichtung von Werkstätten für Behinderte, adäquate Heimunterbringung.

Seit über zwei Jahrzehnten sind Selbsthilfegruppen wie die „Elterninitiative Gemeinsam leben – gemeinsam lernen“ hier in der Region aktiv, damit der gemeinsame Schulbesuch von Kindern mit und ohne Behinderung ermöglicht wird. Neuerdings bieten sie eine Inklusionsberatungsstelle an.

Aktuell gibt es ca. 70.000 Selbsthilfegruppen bundesweit. Allein in der Metropolregion Rhein-Neckar sind es über 1.000 Gruppen mit 262 verschiedenen Themen. Motor für gesellschaftlich wirksames Tun sind dabei die Gruppentreffen: hier findet der Austausch und die Unterstützung durch Gleichbetroffene statt.

Die Selbsthilfegruppen wirken auf unterschiedliche Art und Weise in die Gesellschaft hinein: Sie arbeiten heute wie selbstverständlich mit Ärzten und Kliniken zusammen, indem sie z.B. Beratung und Begleitung von Patienten in Kliniken anbieten, in Qualitätszirkeln mitarbeiten – hier seien die beiden Entwicklungsprozesse zum *Selbsthilfefreundlichen*

Krankenhaus im Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen NCT in Heidelberg und in der Universitätsmedizin Mannheim exemplarisch genannt. Oder sie haben sich gute Kontakte zu ihren Ärzten aufgebaut, die wiederum dann auf die Selbsthilfe hinweisen und betroffenen Patienten so Unterstützung vermitteln, wenn diese das möchten. Selbsthilfegruppen arbeiten mittlerweile z.B. in Heidelberg mit bei der Ausbildung der Medizinstudierenden und sind gefragte Partner, wenn sich eine Klinik im Rahmen der Qualitätssicherung zertifizieren lassen möchte.

In Gremien der Kommunal- und Regionalpolitik nehmen Selbsthilfegruppen ebenfalls teil: exemplarisch hierfür seien gemeinderätliche Ausschüsse, kommunale Gesundheitskonferenzen, Psychiatriearbeitskreis, Schlaganfallnetzwerk und Suchthilfenetzwerk genannt.

Diese Beispiele zeigen, dass Selbsthilfegruppen in der Mitte der Gesellschaft angekommen sind. Sie werden heute zu Rate gezogen, wenn es um die Verbesserung im Gesundheitsbereich geht. Das, wogegen man früher Bedenken hatte, ist Alltag geworden: der Einbezug Betroffener in Ausschüsse, Gremien, Zertifizierungsprozesse. Aber auch diese Attraktivität der Selbsthilfegruppen hat ihren Preis: Heute können sich manche Selbsthilfeaktive nicht retten vor der vielen Arbeit, die durch die gestiegene Bedeutung und ihre Vernetzung entstanden ist. Hier gilt es, die Balance zu finden zwischen den Anforderungen und das Eigentliche nicht aus den Augen zu verlieren: die Gruppe. Denn ohne funktionierende Selbsthilfegruppen und Menschen, die bereit sind, sich zu engagieren, ist die Zukunft nicht gesichert.

Marion Duscha

Sitzung des Qualitätszirkels zum Selbsthilfefreundlichen Krankenhaus NCT im Dezember.
Foto: Selbsthilfebüro

Mit den Abstinenzbewegungen fing alles an

Selbsthilfe: unbestrittener Partner in der Suchthilfe

Regina Müller
Foto: privat

Die Abstinenzbewegungen des 19. Jahrhunderts und ihr ehrenamtliches Engagement waren die ersten Hilfen für Menschen mit Alkoholproblemen. Professionelle Unterstützung für suchtkranke Menschen entstand erst, nachdem in Deutschland 1968 Alkohol- und Drogenabhängigkeit als Krankheiten anerkannt wurden. Die Selbsthilfe wurde in den 60er Jahren durch die Anonymen Alkoholiker begründet. Ihr erfolgreiches Wirken und die Professionalisierung der Suchthilfe führten zur Veränderung der Abstinenzverbände hin zu Selbsthilfegemeinschaften.

Heute wird die Sucht-Selbsthilfe von der Ärzteschaft und anderen Fachleuten bei der Arbeit für und mit Abhängigkeitserkrankten zunehmend berücksichtigt. Der Besuch einer Selbsthilfegruppe erhöht die Chance, abstinent zu leben. Deutschlandweit gibt es knapp 9.000 Sucht-Selbsthilfegruppen der großen Selbsthilfeverbände (Blaues Kreuz in Deutschland, Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche, Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, Guttempler in Deutschland, Kreuzbund), der Anonymen Alkoholiker (AA) und der Wohlfahrtsverbände. Die verbandliche Sucht-Selbsthilfe ist gesundheits- und sozialpolitisch aktiv; sie fordert etwa nachdrücklich Hilfsangebote für Angehörige von Suchtkranken. Die Sucht-Selbsthilfe hat einen unbestrittenen Platz in der Suchthilfe erobert und strebt aktiv Weiterentwicklungen an.

Die Selbsthilfe hat viel dazu beigetragen, dass Sucht als Krankheit erkannt wurde.
Foto: Lupo/pixelio.de

Regina Müller,
Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen

Selbsthilfe ist wichtiger Baustein unseres Sozialstaates

Interview mit Dr. Martin Danner von der Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe

Die Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe (BAG Selbsthilfe) ist die Dachorganisation von 115 Organisationen behinderter und chronisch kranker Menschen und Ihren Angehörigen.

Wir sprachen mit dem Geschäftsführer Dr. Martin Danner.

Dr. Martin Danner, Geschäftsführer der BAG Selbsthilfe. Foto: BAG Selbsthilfe

Herr Dr. Danner, wo hat die Selbsthilfe Ihrer Meinung nach bereits die Gesellschaft positiv beeinflusst?

Zunächst einmal ist es die Stärke der Selbsthilfe, eine soziale Struktur zu bieten, innerhalb derer chronisch kranke und behinderte Menschen Unterstützung und emotionale Begleitung erhalten können. Schon allein das Vorhandensein dieses Angebots verändert unsere Gesellschaft in positivem Sinne. Selbsthilfegruppen und -organisationen bieten vielfältige Beratungs- und Unterstützungseinrichtungen, die das staatliche Unterstützungsangebot ergänzen. Insofern ist die Selbsthilfe ein wichtiger Baustein unseres Sozialstaats.

Welche Veränderungen gab es durch die BAG Selbsthilfe? Was haben Sie erreicht?

Vielfach wird unterschätzt, dass örtliche Selbsthilfegruppen fachlich ansprechende Angebote nur dann machen können, wenn sie durch die entsprechenden Selbsthilfeorganisationen fachlich und organisatorisch unterstützt werden. Der überörtliche Austausch von Selbsthilfegruppen ist ein wichtiges Qualitätsmerkmal für die verbandliche Selbsthilfearbeit. Die BAG Selbsthilfe wiederum bietet die Plattform für alle Selbsthilfeverbände in Deutschland auf Bundesebene, sich zu indikationsübergreifenden Fragestellungen auszutauschen. Durch diese Plattform hat sich die Selbsthilfebewegung in Deutschland verfestigt und vernetzt. Daneben ist die BAG Selbsthilfe das gemeinsame Sprachrohr für die politische Interessenvertretung der chronisch kranken und behinderten Menschen in Deutschland. Hier konnten viele Erfolge im Rahmen des gesundheits- und sozialpolitischen Gestaltungsprozesses erreicht werden.

INFO

www.bag-selbsthilfe.de

Welchen Einfluss hatten Sie beim Patientenrechtegesetz?

Das Patientenrechtegesetz ist ein wichtiges Beispiel für die Interessenvertretung der Selbsthilfe im Rahmen der BAG Selbsthilfe. Seit vielen Jahren sind wir mit den indikationsspezifischen Selbsthilfeverbänden in der Diskussion dazu, in welcher Weise die individuellen Patientenrechte im Arzt-Patienten-Verhältnis gestärkt werden müssen. Wir haben im Einzelnen analysiert, inwieweit die höchstrichterliche Rechtsprechung und die übrige Rechtslage lückenhaft sind und wo Verbesserungsbedarf besteht. Hierauf gründete sich ein intensiver Diskurs mit den Vertreterinnen und Vertretern aller politischen Parteien. Dies mündete im Rahmen des Gesetzgebungsverfahrens dahin, dass einzelne Passagen des Gesetzes im Rahmen von Anhörungen und Einzelgesprächen durchaus noch im Sinne der Selbsthilfe gestaltet werden konnten. Dies gilt insbesondere für die Regelungen zu den kollektiven Patientenrechten, d. h. zur Weiterentwicklung der Patientenbeteiligung im Gesundheitswesen. Hier spielt die BAG Selbsthilfe mit ihrer Koordinierungsfunktion eine entscheidende Rolle.

Was ist Ihnen und der BAG Selbsthilfe ein besonderes Anliegen?

Die Geschichte der verbandlichen Selbsthilfe und der BAG Selbsthilfe im Besonderen ist sicherlich eine Erfolgsgeschichte. Der Stellenwert, die Bandbreite der Angebote und der politische Einfluss haben in den letzten Jahren mehr und mehr zugenommen. Mir ist besonders wichtig, dass wir es schaffen, auch unsere personellen, finanziellen und organisatorischen Ressourcen entsprechend zu stärken. Anderenfalls laufen wir Gefahr, immer mehr Verantwortung und Befugnisse zu bekommen, aber hierfür nicht gerüstet zu sein. Dies kann in eine Überforderung sowohl der Aktiven in der Selbsthilfe als auch in eine finanzielle Überforderung der Selbsthilfeverbände führen. Daher müssen wir uns dafür einsetzen, dass Maßnahmen zur Förderung der Selbsthilfe im gleichen Umfang ausgebaut werden wie auch die Beteiligungsrechte, die der Selbsthilfe zuerkannt werden.

Aus einem Faltblatt der DAG SHG Quelle: NAKOS

Von Betroffenen zu Beteiligten

Sie ist eine große Errungenschaft für die Selbsthilfe und die wichtigste Form der Mitsprache im Gesundheitswesen überhaupt: die Beteiligung von Selbsthilfe- und Patientenvertretern nach §140f und §140g SGB V im Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA), die der Gesetzgeber geschaffen hat. Seit 2004 beraten anerkannte Organisationen zur Wahrnehmung der Interessen der Patientinnen und Patienten und der Selbsthilfe chronisch kranker und behinderter Menschen Gremien der sozialen Selbstverwaltung. Eine davon ist die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG).

Sie hat ihre Einrichtung, die Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen NAKOS, mit der Koordination der Aufgaben der Patientenvertretung im Sinne des §140f SGB V beauftragt.

Interessierte Personen, die sich engagieren und über die DAG SHG für Gremien der sozialen Selbstverwaltung benannt werden möchten, können sich daher an die NAKOS wenden.

Damit eine Benennung über die DAG SHG möglich ist,

- muss eine Mitgliedschaft in der DAG SHG bestehen,
- dürfen keine Interessenkollisionen aus beruflichen, privaten oder finanziellen Beziehungen zu Leistungserbringern, Kostenträgern oder Wirtschaftsunternehmen im Gesundheitswesen, insbesondere zu Herstellern von Arzneimitteln oder Medizinprodukten, bestehen, und
- wird vorausgesetzt, dass die interessierte Person über die Selbsthilfekontaktstelle in ihrer Region eingebunden ist in eine Abstimmung von und einem Austausch zu Patienteninteressen.

Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen

Selbsthilfevertreter im Zulassungsausschuss

Monika Haustein und Sascha Barthels, beide Mannheim, wurden als Vertreterin und Vertreter der Selbsthilfe neu als Mitglieder des Zulassungsausschusses für Ärzte im Bezirk Karlsruhe bestellt. Der Zulassungsausschuss entscheidet unter anderem über die Zulassung von Vertragsärzten, psychologischen Psychotherapeuten und medizinischen Versorgungszentren. Dass sich neben der Kassenärztlichen Vereinigung und der Krankenkassen auch die Gruppe der Patienten in die Entscheidungen dieses Gremiums einbringen kann, ist seit 2004 möglich und mit § 140 f SGB V gesetzlich geregelt.

Was motiviert die beiden neuen Mitglieder, die in Selbsthilfegruppen aktiv sind und diese auch in der Regionalen Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen (RAG-SH) vertreten, zu ihrer zukünftigen Aufgabe im Zulassungsausschuss?

Foto: Groß

Monika Haustein
(Selbsthilfegruppe Angst Mannheim):
„Ich lasse mich überraschen, wie weit ich dort aktiv mitwirken kann. Als Nebeneffekt hoffe ich, dass ich dafür sorgen kann, dass es mehr Psychotherapeuten in der Region gibt. Dies gilt vor allem auch für den Bereich der Kinder- und Jugendpsychotherapie. Denn es gibt lange Wartezeiten und immer wieder Bedürftige, die nicht wissen, wo sie hingehen sollen.“

Foto: privat

Sascha Barthels
(Mannheimer Initiative Psychiatrieerfahrener MIPE):
„Drei Gründe, warum ich mich akkreditieren ließ: Ich will die Interessen von psychisch kranken Menschen vertreten, will zu einem besseren Verständnis in der Öffentlichkeit beitragen und möchte das Gesundheitswesen besser verstehen.“

Mitwirken bei gesundheitspolitischen Entscheidungen und Leitlinien

Verbandsarbeit am Beispiel des Prostata Selbsthilfe e.V.: Patientenvertretung auf Bundesebene

Der Wahlspruch des Bundesverbands Prostatakrebs Selbsthilfe e. V. (BPS) lautet: Helfen, informieren, Einfluss nehmen. Der BPS ist die größte Prostatakrebs-Selbsthilfe-Organisation in Europa und betreut die Prostata-Selbsthilfegruppen in Deutschland. Während die einzelne Selbsthilfegruppe sich auf Helfen und Informieren konzentriert, hat der BPS weiter reichende Möglichkeiten einer Einflussnahme.

Ein Beispiel dafür ist die Mitwirkung an der ärztlichen Leitlinie und an Patientenleitlinien. Die ärztliche Leitlinie, die das abgesicherte Wissen wiedergibt und regelmäßig aktualisiert wird, stellt die Handlungsgrundlage für Ärzte dar. Sie wurde ebenso wie die Patientenleitlinien, die in einer für Laien verständlichen Sprache verfasst wurden, unter Mitwirkung von Patientenvertretern des BPS erstellt und aktualisiert. Diese Informationen stehen allen Interessierten zur Verfügung.

Paul Enders, Foto: privat

Außerdem wirken Patienten aus dem BPS im Gemeinsamen Bundesausschuss mit, dem obersten Beschlussgremium der gemeinsamen Selbstverwaltung der Ärzte, Zahnärzte, Psychotherapeuten, Krankenhäuser und Krankenkassen in Deutschland. Dieses Gremium entscheidet unter anderem darüber, welche Diagnosen und Therapien die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen.

Damit es Betroffene leichter haben, kämpft die Selbsthilfe auf Verbandsebene um bessere Rahmenbedingungen – wie etwa der Bundesverband Prostatakrebs Selbsthilfe e. V.
Foto: Cigdem Büyüktokatli/pixelio.de

Für uns ein wichtiges Angebot ist die kostenlose Beratungshotline für Betroffene und Angehörige. Jedes Jahr nutzen mehr als tausend Anrufer diese Möglichkeit, von selbst Betroffenen Informationen zu erhalten, die durch die ärztliche Leitlinie abgesichert sind. Dabei fällt die Hemmschwelle weg, die einer ersten Kontaktaufnahme mit einer Selbsthilfegruppe oft im Wege steht.

Paul Enders, Stellvertretender Vorsitzender des Bundesverbands Prostatakrebs Selbsthilfe e. V.

KONTAKT

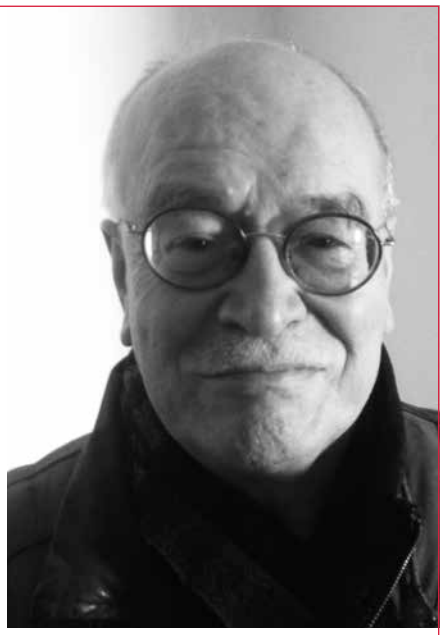
www.prostatakrebs-bps.de
www.selbsthilfegruppe-prostatakrebs.de
Beratungs-Hotline: 0800 / 70 80 123
(Di, Mi, Do 15-18 Uhr)

Wir brauchen ein Landes-Patientenbeteiligungs-Gesetz

Interview mit dem Mannheimer Kenner und Unterstützer der Selbsthilfe Rolf Seltenreich

Der SPD-Politiker, der dazu beitrug, dass die Selbsthilfe gesellschaftlich anerkannt wurde, spricht sich für die „Unterstützung der Unterstützer“ und ein Landesgesetz zur Patientenbeteiligung aus.

Rolf Seltenreich



Der Mannheimer Politiker Rolf Seltenreich, dessen Name eng mit dem Thema Selbsthilfe verbunden ist, hat sich vergangenen Herbst aus dem aktiven Berufsleben in den Ruhestand verabschiedet. Der SPD-Politiker, in den 80er Jahren Stadtrat in Mannheim, dann 18 Jahre lang Mitglied des Baden-Württembergischen Landtags, war zuletzt im Landesgesundheitsamt in Stuttgart tätig und dort für die Gesundheitsstrategie des Landes aktiv.
Der diplomierte Sozialarbeiter und Gesundheitsexperte war und ist vielfältig engagiert.

Mit dem Zentrum für Selbsthilfe in Mannheim, dem Gesundheitstreffpunkt, ist er gleich mehrfach verbunden: Er ist einer der Gründer und heute „dienstältestes“ Mitglied des Vereins und vertritt die Interessen der Selbsthilfe auch als Patientenvertreter in verschiedenen Gremien des Gesundheitswesens auf Landes- und Bundesebene. Als Landtagsabgeordneter und sozialpolitischer Sprecher seiner Fraktion hat Seltenreich in den 90er Jahren maßgeblich beim Land dafür gesorgt, dass Kontaktstellen für Selbsthilfe eine Landesförderung erhalten und so zum Erfolg der Mannheimer Selbsthilfe beigetragen.

„Selbsthilfe erobert die Gesellschaft“ ist das Schwerpunktthema dieses Heftes. Erobert Selbsthilfe tatsächlich die Gesellschaft?

Ja. Die Selbsthilfe hat sich einen Platz in der Gesellschaft erarbeitet. Sie wird anerkannt, aber es gibt eine Gefahr: das Gesundheitssystem versucht, die Selbsthilfe für eigene Zwecke, zum Beispiel zur Kostendämpfung, zu instrumentalisieren. Das steht dem Grundsatz der Autonomie von Selbsthilfe entgegen. Mittlerweile beinhalten Qualitätsvorschriften für Krankenhäuser und Reha-Einrichtungen auch die Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe; aber: Wird dafür auch der notwendige Rahmen geschaffen in Form von Räumen, Personal, Geld? Man muss also aufpassen, dass man nicht als preiswerte Therapievariante ohne Gegenleistung gebraucht wird.

Wo spielt die Selbsthilfe gesellschaftlich eine wichtige Rolle?

Ohne Zweifel – das lässt sich nachweisen – hat die Selbsthilfe zur besseren gesundheitlichen Versorgung der Bevölkerung als Ganzes beigetragen. Das ist eine große Errungenschaft! Über Patientenvertreter hat sie eine Qualitätsverbesserung für alle bewirkt. Damit dies so bleibt, fordere ich ein Landespatientenbeteiligungsgesetz – damit die Erfahrungen und Interessen der Selbsthilfe in alle öffentlichen Gesundheitsgremien verlässlich einfließen.

Was ist noch zu tun?

Es gibt Felder, wo mehr Selbsthilfe möglich wäre, wie man in den USA sieht – etwa bei Diabetes. Dabei tragen die Gruppen enorm viel zur Alltagsbewältigung oder der Angehörigen-Unterstützung bei. Aber dazu braucht es bessere organisatorische Voraussetzungen, eine stärkere Unterstützung der Unterstützer.

Das Wichtigste ist, die Selbsthilfe überhaupt möglich zu machen: die Kontaktstellen, Vereine, die Unterstützer der Selbsthilfe zu unterstützen – auch hier geht es um Räume, Personal, Geld –, um so die Voraussetzungen zur Selbsthilfe zu schaffen und für die Zukunft zu sichern!

Rolf Seltenreich (dritter von rechts) ist auch Mitglied im Beirat der Selbsthilfe im Projekt INFOPAT.

Selbsthilfefreundlichkeit im Krankenhaus

Kliniken fördern die Zusammenarbeit mit den Selbsthilfegruppen auf verschiedenen Ebenen

Heidelberg/Mannheim. Die Selbsthilfe hält vielerorts Einzug in Krankenhäuser. Im Raum Heidelberg/Mannheim gibt es dafür gleich drei Beispiele: Qualitätsprozesse zum „Selbsthilfefreundlichen Krankenhaus“ hat das Nationale Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) Heidelberg durchlaufen – ebenso wie in Mannheim die Universitätsmedizin und das Zentralinstitut für Seelische Gesundheit (ZI). Viele Selbsthilfegruppen haben sich dabei in den Sitzungen engagiert eingebracht.

Was bringt die Präsenz der Selbsthilfe den Patienten, den Krankenhäusern und den beteiligten Selbsthilfegruppen?
Patienten können durch Selbsthilfegruppen, die in irgendeiner Form im Krankenhaus vertreten sind, mit ihrer Erkrankung unterstützt und aufgefangen werden. Sie können sich mit Gruppenmitgliedern austauschen, erhalten Einblick in die Erfahrungen der Gruppen im Umgang mit der Krankheit und ergänzende Informationen.

Viele Krankenhäuser absolvieren gegenwärtig Qualitätsprozesse, in denen immer auch die Selbsthilfe von Bedeutung ist. Ganz praktisch können Krankenhäuser durch Patienten in Selbsthilfegruppen Rückmeldungen erhalten über die Qualität ihrer Arbeit sowie wissenswerte Details über das Leben mit der Krankheit erfahren, was sie ggf. in ihre Behandlungskonzepte integrieren können.

Selbsthilfegruppen wiederum sind froh, ihre Erfahrungen weitergeben zu können, anderen Patienten dadurch Hilfe für ihre Probleme und Ängste bezüglich der Erkrankung anzubieten, wenn sie das möchten.

Vorstellung der Selbsthilfe am NCT im Oktober. Foto: Selbsthilfebüro

Welche Aktivitäten von Selbsthilfegruppen gibt es im Selbsthilfefreundlichen Krankenhaus?

- Engagierte Selbsthilfegruppen beteiligen sich regelmäßig an den Qualitätszirkeln der jeweiligen Klinik, machen Vorschläge, weisen auf Verbesserungswürdiges hin. Davon profitieren beide Seiten.
- Üblich ist die Auslage von Flyern der Selbsthilfegruppen.
- Selbsthilfegruppen unternehmen auch Patientenbesuche im Krankenhaus, um aufzuklären und Mut zu machen.
- Einige Selbsthilfegruppen bieten Sprechstunden in der Klinik an – ebenso wie Selbsthilfekontaktstellen.
- Vertreter von Selbsthilfegruppen haben Sitze in den Gremien des Krankenhauses und können hier ihre Meinung einbringen.
- Manche Selbsthilfegruppen veranstalten ihre Gruppentreffen im Krankenhaus, zum Teil mit Arztvortrag.
- Einige Ärzte verweisen bereits auf Selbsthilfegruppen zu ihrem Fachgebiet.
- Die Klinik unterstützt die Selbsthilfe, indem sie gemeinsam Veranstaltungen organisiert, in der Öffentlichkeit auf Gruppen hinweist.

Selbsthilfe in der Medizinerausbildung HeiCuMed

Heidelberg. Seit nunmehr drei Semestern absolvieren Medizinstudierende in Heidelberg mit 13 beteiligten Selbsthilfegruppen „Arzt-Patienten-Selbsthilfe-Gespräche“, die zum Ziel haben, die angehenden Medizinerinnen und Mediziner zu befähigen, kompetent auf die Möglichkeiten der Selbsthilfe zu verweisen. Sie sollen später Ansprechpartner sein, wenn Patienten sich über ihre Erkrankung austauschen wollen. Die Teilnehmenden aus den Selbsthilfegruppen und die Projektleitung der Uniklinik bewerten das Projekt einhellig positiv: „Die Zusammenarbeit ist ein bundesweiter Leuchtturm, sie sollte auf jeden Fall fortgeführt werden“, ist sich Dr. Jana Jünger sicher, dass auch an anderen Standorten von den Erfahrungen der Region profitiert werden kann.

Auf der nächsten Seite finden Sie exemplarisch für das ehrenamtliche Engagement von Selbsthilfegruppen im Krankenhaus einen Artikel über die Patientenbesuche der „Herztransplantation Südwest e.V.“ Ausführlich werden wir die vielfältigen Aspekte der Zusammenarbeit von Krankenhaus und Selbsthilfe in der nächsten „gesundheitspress“ beleuchten.

Immer auf Achse für die Patienten

Rolf Jung macht Wartepatienten durch sein Beispiel Mut

Heidelberg. „Durch ein neues Herz kann man sich verändern, zufriedener werden, neue Denkweisen entwickeln. Ich gebe gern.“ Das sagt Rolf Jung, aktiv in der Selbsthilfegruppe „Herztransplantation Südwest“ und regelmäßig unterwegs zu Patienten, die wie er ein neues Herz erhalten. Ausgehend von einer Betreuungsgruppe für Wartepatienten und deren Angehörige entstand 1993 sein Verein, dessen Gründung zudem von Mitarbeitern der Abteilung für Psychosomatische Medizin unterstützt wurde.

Ein- bis zweimal wöchentlich fährt Rolf Jung aus Karlsruhe in die Kardiologie der Medizinischen Klinik Heidelberg. Sein Schwerpunkt ist dabei die Betreuung der Patienten in der Wartezeit vor und nach der Herztransplantation. Manche liegen drei bis vier Monate auf Station. Er konnte sich früher nie vorstellen, einer solchen ehrenamtlichen Tätigkeit nachzugehen. Heute macht es ihn froh, dass er helfen kann. „Vor der Herzoperation hat man Angst, und danach hat man Angst, ob das Herz wohl wieder aufhört, zu schlagen.“ Weil er das selbst noch in Erinnerung hat, möchte er Wartepatienten Ängste nehmen, durch sein positives Beispiel Mut machen. Dabei geht diese Begleitung manchmal bis an die eigenen Grenzen – nicht alle Patienten, die er regelmäßig sieht und zu denen eine Beziehung wächst, überleben. Manchmal gibt es schlicht kein Spenderherz, das zu Körpergröße und -gewicht einer Patientin passt. Dann muss sich Rolf Jung für ein Wochenende zurückziehen und trauern.

Bei der Begleitung der Patienten pflegt Rolf Jung auch Kontakt zu Pflegekräften und Ärzten der Stationen und verteilt Infomaterial und Organspendeausweise. Zudem besucht er Patienten in der Rehaklinik Bad Schönborn. Seine Tätigkeit ist anstrengend, aber sie macht ihn auch dankbar.

Rolf Jung, Begleiter der Wartepatienten für eine Transplantation an der Uniklinik Heidelberg. Foto: privat

KONTAKT

rolf.jung@herztransplantation.de

In die Öffentlichkeit

Migräneliga schärfte Bewusstsein für die verbreitete Erkrankung

Heidelberg. Statt immer nach dem Staat zu rufen, kann ehrenamtliche Hilfe zur Selbsthilfe oft mehr bewirken, meint Lucia Gnant, neue Bundesvorsitzende der Migräneliga Deutschland e.V. aus Heidelberg:

Unsere Patientenorganisation besteht jetzt 20 Jahre – und sie hat viel erreicht: In dieser Zeit wurde die Erkrankung Migräne aus einem „Keller-Dasein“ in die Öffentlichkeit geholt. Publikationen und Veranstaltungen haben diese chronische, neurologische Erkrankung ins Bewusstsein der Gesellschaft gerückt und den Betroffenen die Scham über „ihre Migräne“ genommen. Es gibt mittlerweile gute Medikamente, Ärzte, die sich mit der Erkrankung auskennen, und vor allem: informierte Patienten. Unsere Organisation betreut heute über 100 Selbsthilfegruppen in Deutschland, Österreich, Luxemburg und Frankreich.

Lucia Gnant, Bundesvorsitzende der Migräneliga Deutschland e.V. Foto: Migräneliga

Mein Weg in der Selbsthilfe begann mit der Gründung und Leitung von Selbsthilfegruppen. Dabei war mir wichtig, folgendes weiterzugeben: Ja – Migräne ist eine unangenehme Erkrankung, es gibt aber immer Lösungen. Wer es schafft, seine Einstellung zur Erkrankung zu verändern, macht sich auf den richtigen Weg. Dabei ist niemand allein, solange er in einer Selbsthilfegruppe ist.

Die umfangreiche Arbeit als Bundesvorsitzende ist ehrenamtlich und (nicht nur) deutschlandweit. Da ich noch berufstätig bin, ist „Freizeit“ ein Fremdwort geworden. Dennoch ist es mir ein Anliegen, für an Migräne erkrankte Menschen tätig zu sein, auch wenn ich selbst nach fast 40 Jahren keine Anfälle mehr habe.

Lucia Gnant

KONTAKT

www.migraeneliga.de

Vielfältig in Gremien beteiligt

Von Erfahrungen Betroffener profitieren in Ausschüssen alle Seiten

Rhein-Neckar. Zunehmend wurden im letzten Jahrzehnt Möglichkeiten für Selbsthilfevertreterinnen und -vertreter geschaffen, ihr Erfahrungswissen in Gremien der Verwaltung oder des Gesundheitssystems einzubringen. Sei es beim Ausschuss für Bildung und Gesundheit oder im Förderrat der Stadt Mannheim, in Ausschüssen der Kassenärztlichen Vereinigung zum Themenfeld Patientenbeteiligung, in Qualitätszirkeln der Krankenhäuser oder in Vergabeausschüssen der Krankenkassen – zahlreiche Aktive aus den Selbsthilfegruppen sind zusätzlich zu der Arbeit in ihrer Selbsthilfegruppe aktiv in diesen Vernetzungen tätig und vertreten die Interessen der Selbsthilfe.

Es gehört auch Mut dazu, sich mit „Profis" an einen Tisch zu setzen und sich Gehör zu verschaffen. Viele Selbsthilfe-Engagierte sind auch in Gremien aktiv. Foto: Rainer Sturm/pixelio.de

Drehscheiben dabei sind in beiden Städten der Region die Regionalen Arbeitsgemeinschaften der Selbsthilfegruppen, die in einem demokratischen Verfahren „ihre" Vertretungen wählen und damit legitimieren, für alle Aktiven zu sprechen.

Die zunehmende Gremienbeteiligung ist beides: Ausdruck des Erfolges der Selbsthilfebewegung und eine Anforderung, die es zusätzlich zu bewältigen gilt. Hier wäre in der Zukunft wichtig, in Fortbildungen die Personen zu stärken, die diese Aufgabe übernehmen. Bewährt hat sich auch das Tandem aus zwei Vertretungen der Selbsthilfe, damit diese sich wiederum miteinander austauschen und für die Gremienarbeit stützen können.

Was die Menschen bewegt, die sich in Gremien engagieren, zeigen beispielhaft die folgenden Wortbeiträge.

Christa Knebel
Leukämie- und Lymphomhilfe Metropolregion Rhein-Neckar

„Mein Wirken für andere Betroffene in der Selbsthilfe erfüllt mich mit Freude und gibt mir Kraft, dieses umfangreiche Gebiet zu bewältigen. Daher bringe ich mich gern auch in Gremien ein, in denen offen, ehrlich und transparent wirkungsvolle Ergebnisse erzielt werden."
Vergabeausschuss der Gemeinschaftsförderung der gesetzlichen Krankenkassen, Mannheim/Heidelberg/Rhein-Neckar-Kreis

Claudia Richter
HEIPER - Heidelberger Initiative Psychiatrie-Erfahrener

„Nicht wenige Menschen verlieren in der Leistungsgesellschaft infolge psychischer Erkrankung ihre soziale Anerkennung und berufliche Zukunft. Ich nutze Gremien als Plattform, um die Belange von psychisch Betroffenen zielgenauer und kompetenter zu vertreten. Ich denke, unser Erfahrungswissen wird dort anerkannt."
Mitglied im bmb – Beirat von Menschen mit Behinderungen Heidelberg sowie im Psychiatrie-Arbeitskreis der Stadt Heidelberg

Ingeborg Bördlein-Wahl
Mamazone – Frauen und Forschung gegen Brustkrebs e.V.

„Durch den NCT-Beirat bin ich immer über Forschungsaktivitäten informiert. Der direkte Draht zu den Ärzten und Wissenschaftlern am NCT ist für die Arbeit in der Selbsthilfegruppe hilfreich, denn dadurch werden Berührungsängste abgebaut."
Beirat des Nationalen Centrums für Tumorerkrankungen (NCT), Heidelberg

Volker Schröder
Selbsthilfegruppe Angst Mannheim

„Zum einen ist es sehr interessant, die ganze Vielfalt der Selbsthilfegruppen der Region mitzubekommen. Was es da alles gibt, kriegt der einzelne Bürger gar nicht mit, zumindest nicht im Detail, denn in den Anträgen ist oft beschrieben, was die Gruppen tun und anbieten. Vor allem aber engagiere ich mich im Förderrat, weil ich als ehemaliger Betroffener, der selbst Hilfe erfahren hat, etwas zurückgeben will; das heißt, ich will daran mitwirken, dass Gruppen entstehen können und bestehen bleiben. Wir haben nur beratende und kontrollierende Funktion, doch mitunter kämpfen wir erfolgreich für Anträge, die wir für förderungswürdig erachten und die ansonsten abgelehnt worden wären."
Mitglied im Förderrat der Stadt Mannheim

Annette Hans
Selbsthilfegruppe in der Metropolregion Rhein-Neckar für Lungenkrebskranke und Angehörige und Vorsitzende im Landesverband Baden-Württemberg für Lungenkrebskranke und deren Angehörige e.V.

„Neben aktuellen Informationen, die ich meiner Gruppe weitergebe, kann ich als Betroffene im Beirat des NCT auf Bedürfnisse von Patienten und Angehörigen aufmerksam machen. Das wird berücksichtigt.
Im Landesverband ist es unser Anliegen, die Situation von Angehörigen und Betroffenen im Sinne der „Hilfe zur Selbsthilfe" zu verbessern, die Interessen örtlicher Selbsthilfegruppen im Rahmen eines eingetragenen Vereins zu vertreten und diese stärker zu vernetzen."
Beirat des Nationalen Centrums für Tumorerkrankungen (NCT), Heidelberg

Sheila Küffen
Freundeskreis Mannheim „Die Lotsen" e.V.
Sprecherin der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Mannheim (RAG-SH)

„ Ich will die Selbsthilfe vertreten, aufzeigen, wie wichtig die Selbsthilfe ist und sicherstellen, dass die Selbsthilfe auch eine Stimme in Mannheim hat."
Ausschuss für Bildung und Gesundheit, Schulbeirat, Jugendhilfeausschuss

Klaus Querbach
Kreuzbund Heidelberg, Sprecher der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Heidelberg / Rhein-Neckar-Kreis

„Erreichen möchte ich: Dass wir als Sucht-Selbsthilfe Entscheidungsprozesse im Netzwerk mit beeinflussen können und im Bereich Öffentlichkeitsarbeit mitbeteiligt werden. Profis und Ehrenamtliche sollten sich respektvoll auf Augenhöhe begegnen. Es schadet nicht, über den eigenen Tellerrand zu blicken."
Kommunales Suchthilfenetzwerk Heidelberg

Eva Bonow
Interessengemeinschaft der Dialyse-Patienten Rhein-Neckar e.V., Sprecherin der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Mannheim

„Ich habe großes inhaltliches Interesse bei meinen Ehrenämtern. In Selbsthilfe und Gesundheitswesen interessieren mich besonders die Verflechtungen, wie eines ins andere greift. Bei INFOPAT etwa bringen wir unsere Erfahrungen als Patienten und Praktiker ein, damit sie bei der Entwicklung der elektronischen Patientenakte berücksichtigt werden können. Denn jede hat ja eine andere Sichtweise und jeder hat mal eine Idee, die vielleicht gerade die zündende ist. Als mündige Bürgerin möchte ich mich einmischen und die Aufgaben, die das Leben stellt, voranbringen."
Beirat INFOPAT , Vergabeausschuss der gesetzlichen Krankenkassen sowie Vergabeausschuss der RAG-SH

Selbsthilfe erobert die Gesetze: Beispiel Sozialgesetzbuch

Förderung im Bereich Pflege verbessert

Ursula Helms
Foto: privat

Unsere Gesellschaft ist geprägt durch eine solidarische Absicherung von Risiken wie Krankheit, Alter oder Erwerbsunfähigkeit. Gesetzliche Grundlage ist das Sozialgesetzbuch (SGB). Das SGB soll dazu beitragen, besondere Belastungen des Lebens abzuwenden oder auszugleichen. In den Sozialgesetzen sind grundsätzlich individuelle Leistungsansprüche verortet. Die Selbsthilfebewegung hat es allerdings geschafft, dass Leistungen aus Büchern des SGB auch für ein Engagement im Feld der Selbsthilfe möglich wurden: mit § 20 c SGB V (gesundheitsbezogene Selbsthilfe) und § 45 d SGB XI (Selbsthilfe im Feld der Pflege) hat der Gesetzgeber eine Förderung gemeinschaftlicher Selbsthilfe geregelt. Ein Austausch in einer Selbsthilfegruppe kann helfen, gemeinsam Bewältigungsstrategien zur Vermeidung von seelischer und körperlicher Überforderung zu entwickeln.

INFO
www.nakos.de

Seit Januar 2013 verpflichtet § 45 d SGB XI die gesetzliche Pflegeversicherung, jährlich 10 Cent je Versichertem zur Förderung und zum Auf- und Ausbau von Selbsthilfegruppen, Selbsthilfeorganisationen und Selbsthilfekontaktstellen im Engagementfeld Pflege zur Verfügung zu stellen. Diese Mittel werden ergänzt durch Mittel der privaten Pflegekassen in Höhe von 10 Prozent des Volumens der gesetzlichen Pflegeversicherung. Damit wird die dringend benötigte Unterstützung der Selbsthilfe pflegender Angehöriger möglich. Die Mittel der Pflegekassen müssen durch Landesmittel in gleicher Höhe ergänzt werden. Eine Förderung durch die Bundesländer ist aber leider freiwillig. Die NAKOS hat auf ihrer Homepage eine Übersicht zur Länderförderung bereitgestellt.

Ursula Helms (NAKOS – Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen)

Mannheimer Psychiatrieerfahrene gegen Ausgrenzung

Foto: Wilhelmine Wulff/pixelio.de

Mannheim. Die MIPE als Interessenvertretung Psychiatrie-Erfahrener in Mannheim vertritt alle Arten von psychischen Beeinträchtigungen und setzt sich für deren Entstigmatisierung ein.

Als 2009 beispielsweise die „Woche der seelischen Gesundheit“, ein Forum zur Aufklärung über psychische Erkrankungen, von der Stadt abgesetzt worden war, lud die MIPE Vertreter aller im Gemeinderat präsenten Parteien ein. Mittlerweile gibt es die Veranstaltung wieder.

Im „Forum Behinderung“, das seit 2007 existiert, werden – auch mit Unterstützung der MIPE – Aktionen für verschiedene Themen der Behinderung geplant. Es ist daher auch ein wichtiges Sprachrohr für psychisch Erkrankte.

Die MIPE-Vertretung in der trialogisch zusammengesetzten „Beschwerdestelle Psychiatrie Mannheim“ unterstützt Menschen, um deren Probleme mit psychiatrischer Behandlung friedlich UND zufriedenstellend zu lösen.

Öffentlichkeitswirksam tritt die MIPE regelmäßig in Erscheinung bei Veranstaltungen, wie der „Woche der Seelischen Gesundheit“, dem Neujahrsempfang der Stadt, dem Infostand der Selbsthilfe im Zentralinstitut für Seelische Gesundheit (ZI) und weiteren Info-Veranstaltungen. Ziel unseres Engagements ist die Verbesserung der Situation psychisch Erkrankter. *Melissa Nonnenmacher*

KONTAKT
Ulrike, Tel. 0621 / 47 47 44

Organspende im öffentlichen Bewusstsein

Selbsthilfegruppen sorgen für die Verbreitung des Organspendeausweises

Rhein-Neckar. Das Versagen eines Organs beim Menschen bedeutet langfristig meist den Tod des Betroffenen. Deshalb haben Mediziner Möglichkeiten erarbeitet, mit Ersatztherapien die Funktion des Organs nachzubilden. Das kann manchmal über externe, künstliche Organe erfolgen, in der Regel ist aber die bessere – manchmal leider auch die einzige – Lösung, ein fremdes Organ einzubauen, das dann die vollständige Funktion des ausgefallenen Organs übernimmt. Meist handelt es sich dabei um eine sogenannte Totspende; bei Nieren beispielsweise ist auch eine Lebendspende möglich.

INFO

www.organspende-info.de

Foto: Günther Richter/pixelio.de

Wir von der „Interessengemeinschaft der Dialysepatienten Rhein Neckar e.V.“ kämpfen seit Jahren zusammen mit unserem Dachverband, dem „Bundesverband Niere e.V.“, um Spendernieren und werben dafür, die Bereitschaft für Organspende nach dem Tod mit Hilfe eines Organspendeausweises zu bekunden.

Auf eine Nierentransplantation warten circa 1.200 niereninsuffiziente Patienten, die zur Dialyse an eine künstliche Niere gebunden sind und nach einer Transplantation ein nahezu normales Leben führen könnten. Leider ist das Image der Organspende durch dubiose Praktiken in Misskredit geraten. Diesen Imageschaden gilt es in naher Zukunft wieder auszubügeln und das Vertrauen der möglichen Spender wieder herzustellen.

Ulrich Bonow, Vorsitzender der Interessengemeinschaft der Dialysepatienten Rhein Neckar e.V.

Inklusion als Menschenrecht in die Welt tragen

Mannheim/Rhein-Neckar. Jeder gehört mit seinen Stärken und Schwächen selbstverständlich dazu – das ist eine Gesellschaft, für die die Elterninitiative Rhein-Neckar „Gemeinsam leben – gemeinsam lernen“ e.V. eintritt, denn „Inklusion ist ein Menschenrecht“. Eine mit diesem Satz bedruckte orange Tasche trägt diese Botschaft. Im Rahmen des „Mannheimer Aktionsplans für Demokratie und Toleranz“ ließ die Elterninitiative 1000 Taschen herstellen und füllte sie mit Informationsmaterial zum gemeinsamen Lernen von Kindern mit und ohne Behinderung. Die Taschen wurden an Mannheimer Kindertageseinrichtungen und Multiplikatoren verteilt und wirken inzwischen in der Öffentlichkeit weiter, wo immer sie getragen werden. Auch andere Städte schauen schon begehrlich auf die „schicke Tasche“ aus Mannheim.

Nicht nur die Zahl „1.000“ spricht übrigens für sich, auch andere Zahlen tun das: Täglich zwei Anrufe auf dem Inklusionsberatungstelefon, und 2013 allein in der Stadt Mannheim 101 Meldungen zum gemeinsamen Unterricht – 2011 waren es erst 49, 2012 bereits 89.
In allen vier Schulversuchsgebieten Baden-Württembergs zusammen sind es schon fast ein Drittel aller Eltern, die ihre Kinder mit Behinderung in diesem Jahr an einer allgemeinen Schule eingeschult haben.

Taschen tragen Botschaft in die Gesellschaft. Foto: Elterninitiative

KONTAKT

www.elterninitiative-rhein-neckar.de

Kirsten Ehrhardt

Ein Lebenslauf aus der Selbsthilfe: Hilfe erfahren – Hilfe weitergeben

Veränderungen im öffentlichen Leben – Barrierefreiheit, neue Wohnformen oder Ausbildungsinhalte – kommen nicht von selbst. Oft fußen sie auf individueller Betroffenheit, die in die gemeinschaftliche Selbsthilfe und dann zum Engagement führt. Exemplarisch zeichnet Karlheinz Schneider seinen Weg nach.

Karlheinz Schneider, hier mit seinem Hund Amigo, engagiert sich vielfältig und wirkt so gemeinsam mit anderen Betroffenen in die Gesellschaft hinein. Ein Beispiel ist das akustische Fahrgastinformationssystem der RNV. Foto: Miriam Diaz Gomèz, RNV

Ich bin Karlheinz Schneider, 61 Jahre alt, wohne in Mannheim und arbeite als Lehrer an einer Berufsschule. In Folge einer Augenerkrankung wurde ich im Alter von 25 Jahren noch während des Studiums stark sehbehindert. Vor zehn Jahren habe ich den Sehrest verloren und bin jetzt blind.

Schon früh suchte ich den Kontakt zur Blinden- und Sehbehindertenselbsthilfe. Ich traf Menschen, die mich ermutigten, meinen beruflichen Weg weiterzugehen. Menschen, die mir durch ihr Beispiel zeigten, dass noch vieles möglich ist und ein gutes und glückliches Leben nicht allein vom Sehvermögen abhängt. Mir wurde bewusst, wie wichtig die gegenseitige Hilfe von betroffenen Menschen bei der Bewältigung einer Behinderung ist.

Selbsthilfe heißt für mich, Hilfe zu bekommen, aber auch, Anderen aus eigener Betroffenheit etwas weiterzugeben. Deshalb habe ich mich schon bald aktiv engagiert. Verschiedene Funktionen wurden mir übertragen, bis ich dann 2005 die Leitung des Badischen Blinden- und Sehbehindertenvereins übernahm. Unsere Selbsthilfeorganisation hat rund 600 Mitglieder, das Vereinsgebiet entspricht dem Regierungsbezirk Nordbaden. Die Entscheidung für diese verantwortungsvolle Aufgabe fiel mir nicht leicht. Wird es gelingen, die Anforderungen von Beruf und Ehrenamt sowie die Erwartungen meiner Familie miteinander zu vereinbaren? Gleichzeitig reizte mich die Möglichkeit zu gestalten und Ideen umzusetzen. Ich habe die Entscheidung bislang nicht bereut.

Zu Beginn haben wir uns im Team gefragt: Was machen wir gut, wo gibt es noch Defizite und wo sollten wir uns unbedingt verbessern? Folgende Schwerpunkte konnten wir in den letzten Jahren erfolgreich voranbringen: Öffentlichkeitsarbeit, Vernetzung mit anderen Organisationen, kontinuierliche politische Arbeit auf kommunaler und Landesebene, Professionalisierung unserer Beratungsangebote durch Schulung der Berater, verstärkter Einsatz für Barrierefreiheit, Aufbau eines Begegnungszentrums. In Zukunft müssen wir uns noch stärker dem demografischen Wandel und den Problemen altersbedingter Augenerkrankungen und Seheinschränkungen stellen. Ich denke an die barrierefreie Gestaltung von Alten- und Pflegeeinrichtungen und die Schulung des Personals im Umgang mit sehbehinderten Menschen.

Viele Aufgaben brauchen viele Schultern. Wir müssen immer wieder Menschen für die Vereinsarbeit gewinnen und für die Selbsthilfe begeistern. Meine zentrale Aufgabe ist, zu integrieren, zu motivieren, unterschiedliche Vorstellungen zusammenzuführen und dafür zu sorgen, dass sich die Menschen entsprechend ihrer Fähigkeiten an der richtigen Stelle einsetzen.

Selbsthilfe leistet einen wichtigen Beitrag bei der Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention und Gestaltung einer inklusiven Gesellschaft.

Karlheinz Schneider

KONTAKT

www.bbsvvmk.de

Öffentlichkeit und Aufklärung

Die Heidelberger Initiative Psychiatrieerfahrener (HEIPER) baut Vorurteile ab

Heidelberg. Seit ihrer Gründung im Jahre 2002 veranstaltet HEIPER regelmäßig Podiumsdiskussionen und Informationsveranstaltungen, um bestehende Vorurteile gegenüber psychiatrisch Erkrankten abzubauen und Aufklärungsarbeit gegen Stigmatisierung zu leisten. „Nicht nur die Chefärzte der umliegenden Kliniken folgen unserer Einladung auf das Podium; wir haben auch Prof. Helm Stierlin sowie die Sozialpsychiaterin Prof. Michaela Amering aus Wien bei uns begrüßt“, berichtet Jürgen, ein Mitglied der Initiative. Besonders beeindruckend in Erinnerung hat Claudia, ebenfalls aktiv bei HEIPER, eine Veranstaltung mit Martin Urban, der das Haus der Hoffnung in Frankreich vorgestellt hat. Ziel seines Projekts ist die Überwindung von existentiellen Lebenskrisen in einer Wohn- und Lebensgemeinschaft auf Zeit. Betroffene helfen sich hier gegenseitig, ihren ganz persönlichen Weg zurück ins Leben zu entwickeln.

Daneben bietet HEIPER gut besuchte Abende zu Kunst, Literatur und Musik, von Betroffenen organisiert und moderiert. Wichtig ist den Aktiven, in der Gruppe gegenseitige Motivation und Unterstützung zu leisten. Die Gruppenmitglieder sollten für sich selbst Konzepte des Gesundwerdens entwickeln und professionelle Hilfen so nutzen, dass sie diesem Ziel dienen.

„HEIPER hat mir auf meinem Weg, die Krankheit zu verstehen, sehr geholfen“ betonen Teilnehmende. Mit psychiatrieerfahrenen Menschen zu reden, die ähnliche psychotische oder depressive Episoden erlebt haben, ist ein wichtiger Schritt zur Gesundung. Auch wenn die Krankheit bereits chronisch verläuft, kann es doch gelingen, ihr nicht ausgeliefert gegenüber zu stehen. Ist sie in gutem Maße integriert, können trotzdem Zufriedenheit und Selbstbestimmung erlebt werden.

Claudia Richter von HEIPER mit Martin Urban, Psychotherapeut, Gründer und Leiter des „Hauses der Hoffnung“ in St. Pons de Mauchiens in Südfrankreich. Foto: privat

„Manche aus meinem Freundeskreis waren sogar neidisch wegen meiner psychotischen Höhenflüge und der Lebensintensität, die ich durch die Krankheit erworben habe“, sagt Claudia. Ein anderes HEIPER-Mitglied ist jedoch froh, die Verfolgungsideen in der Psychose nie wieder erleben zu müssen.

KONTAKT

www.heiper.de

Jeder Krankheitsverlauf ist individuell. Dennoch kann man viel voneinander lernen, was psychiatrische Hilfsangebote in dieser Form nicht leisten können.

Mit der Aktivität in der Selbsthilfe findet zudem ein Emanzipationsprozess statt, der zu einer selbstbewussteren Identität in Anbetracht der psychiatrischen Erfahrung führen kann. Und wenn das eigene Erfahrungswissen in örtlichen Arbeitskreisen und Institutionen gewinnbringend eingesetzt werden kann, haben alle etwas davon. *Claudia Richter*

Für nur **5,- EUR** im Jahr wird Ihnen die gesundheitspress direkt nach Erscheinen zugeschickt.

AIDS-Hilfe klärt seit 25 Jahren auf

Prävention, Vernetzung und Hilfe zur Selbsthilfe im Fokus

Foto: AIDS-Hilfe

Heidelberg. Seit über 25 Jahren leistet die „AIDS-Hilfe Heidelberg“ HIV-positiven und an AIDS erkrankten Menschen sowie deren Angehörigen Hilfe zur Selbsthilfe. Sie klärt auf, beseitigt Vorurteile, führt Betroffene zusammen. Die haupt- und ehrenamtlich Mitarbeitenden der „AIDS-Hilfe“ setzen sich dafür ein, dass das Bewusstsein über die Infektion und deren Übertragungswege in der Gesellschaft nicht nachlässt und nicht leichtfertig damit umgegangen wird. Denn trotz großer medizinischer Fortschritte in der Behandlung von HIV ist die Gefahr von AIDS nicht gebannt, und niemand sollte durch leichtsinniges Verhalten eine HIV-Infektion riskieren.

INFO

AIDS-Hilfe Heidelberg
www.aidshilfe-heidelberg.de

Unterstützung geben z.B. die Gestaltung von gemeinsamen Freizeitaktivitäten sein, Erfahrungsaustausch oder gegenseitige Hilfe in schwierigen Lebenslagen. Die Gruppen geben die Möglichkeit, offen unter sich über das Leben und die Probleme im Zusammenhang mit HIV/AIDS zu sprechen. Wichtig ist es, zu spüren, dass man nicht allein ist.

Für Betroffene werden neben dem wöchentlichen Regenbogencafé zum Kennenlernen und Plaudern, die Gruppe HIV-positiver Frauen, das Frauenmitbringfrühstück, die Gruppe für schwule und bisexuelle Männer und die gemischte Positivengruppe angeboten.

Datenschutz und Datensicherheit an erster Stelle

Wie Patienten die elektronische Patientenakte wünschen

Aktive aus der Selbsthilfe vertreten die Interessen von Patientinnen und Patienten – auch in Forschungsprojekten wie INFOPAT

Metropolregion. Die Selbsthilfe der Region ist seit 2012 an einem interdisziplinären Modellprojekt der Metropolregion Rhein-Neckar beteiligt: INFOPAT. In diesem Projekt sollen beispielhaft für die Krankheitsbilder Darmkrebs und Diabetes Typ 2 eine persönliche, einrichtungsübergreifende elektronische Patientenakte (PEPA) sowie eine Arzneimitteltherapieplattform entwickelt werden.

Diverse Modellprojekte zur elektronischen Gesundheitskarte und -akte sind bislang gescheitert – unter anderem wahrscheinlich deshalb, weil die, die sie nutzen sollen (Ärzteschaft, Apotheken, aber auch die Patientinnen und Patienten) nicht gefragt wurden, welche Wünsche, Bedürfnisse, Erwartungen und Befürchtungen sie haben.

Bei INFOPAT ist das anders: hier bringen Betroffene – auch aus der Selbsthilfe – ihre Sichtweise ein. „Auch wenn die Bandbreite dessen, was sich Betroffene für eine Patientenakte wünschen, sehr groß ist, ist für die meisten Datenschutz und -sicherheit ganz entscheidend. Darauf achten wir deshalb im Projekt besonders“, so die Projektleiterin für Selbsthilfe in INFOPAT, Christina Reiß.

Im 2013 gegründeten Beirat PEPAmünd werden die beiden Themengebiete ausführlich diskutiert und von den Mitgliedern Anregungen gesammelt, die dann wieder ins Projekt einfließen können.

Bei der Gründungssitzung des Wissenschaftlichen Beirats des INFOPAT-Projekts am 14. Januar präsentiert Christina Reiß „INFOPAT aus Patientensicht“. Foto: Uni Heidelberg

INFO

www.selbsthilfe-heidelberg.de / Vernetzung, Projekte, Schwerpunkte / INFOPAT

Narcotics Anonymous inzwischen in 129 Ländern

Anonyme Selbsthilfegruppen wie die „Narcotics Anonymous" sind mittlerweile in vielen Ländern vertreten und haben schon unzählige Menschen im abstinenten Leben unterstützt.
Foto: twinlini/pixelio.de

KONTAKT

mannheim@na-suedwest.de
heidelberg@na-suedwest.de
www.narcotics-anonymous.de

Metropolregion. Seit ihrer Entstehung 1953 in den USA hat NA weltweit Verbreitung gefunden. NA steht für „Narcotics Anonymous" und bezeichnet anonyme Selbsthilfegruppen für Menschen mit Suchtproblemen, die auf Basis eines Zwölf-Schritte-Programms arbeiten und in der Betroffene einander dabei unterstützen, „clean" zu leben. Clean bedeutet für die Mitglieder von NA: abstinent von allen Drogen einschließlich Alkohol. Wichtig ist der Grundsatz der Anonymität: die Mitglieder nennen nur ihre Vornamen, und das Gesagte wird nicht nach außen weitergegeben. Die weite Verbreitung bestätigt den Erfolg anonymer Selbsthilfegruppen, zu denen NA gehört. Heute finden in 129 Ländern weltweit jede Woche über 61.000 NA-Treffen statt, davon etwa 250 in Deutschland und 10 in Mannheim, Heidelberg und Weinheim. Um die Gruppentreffen zu besuchen, muss man nicht abstinent sein. Willkommen sind beispielsweise auch Menschen in Substitutionsprogrammen. Ziel ist jedoch, langfristig ohne Drogen und Medikamentenmissbrauch leben zu können.

In den Treffen sind nur selbst Betroffene anwesend. Doch das Prinzip der Hilfe durch Selbsthilfe funktioniert: „Mit Hilfe von NA habe ich mein Leben wieder aufgebaut", berichtet ein Gruppenmitglied.

Wie setzt Baden-Württemberg die UN-Behindertenrechtskonvention um?

Auch Mannheimer Ideen sind Grundlage für politische Entscheidungen

Mannheim. Im Juni hatten knapp 200 Menschen mit und ohne Handicap, darunter Aktive aus Selbsthilfegruppen und -organisationen, auf Einladung des Landes-Behindertenbeauftragten Gerd Weimer im Mannheimer Stadthaus diskutiert: Welche Veränderungen sind notwendig, um die Vorgaben der UN-Konvention über die Rechte der Menschen mit Behinderung zu erfüllen? Diese beschreibt die gleichberechtigte und selbstbestimmte Teilhabe von Menschen mit Behinderungen und wurde 2009 vom Bundestag ratifiziert. Wichtige Themen dieser Regionalkonferenz waren die Chance auf inklusive Bildung und Erziehung, gleichberechtigte Teilhabe am Erwerbsleben, selbstbestimmtes Wohnen sowie umfassend barrierefreie Lebensbedingungen.

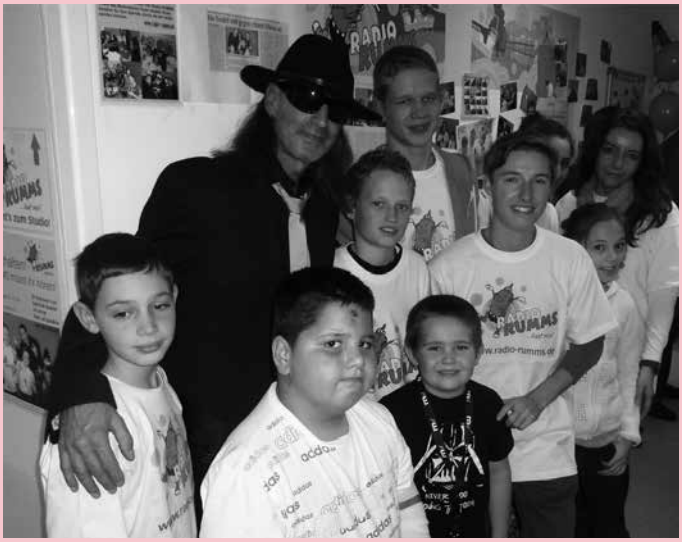
Die Mannheimer Ergebnisse bilden gemeinsam mit denen aus drei anderen Konferenzen in Freiburg, Stuttgart und Tübingen nun die Grundlage, auf der die Verantwortlichen in Politik und Gesellschaft aufbauen können, um die UN-Behindertenrechtskonvention für Baden-Württemberg umzusetzen. Der Landes-Behindertenbeirat befasste sich im Januar abschließend mit den Vorschlägen zu den acht Handlungsfeldern Bildung, Erziehung, Gesundheit, Arbeit, Wohnen, Barrierefreiheit, Kultur-Freizeit-Sport und Persönlichkeitsrechte. Nun sind Regierung und Parlament am Zug,

Gerd Weimer, Beauftragter der Landesregierung für die Belange von Menschen mit Behinderungen.
Foto: Eberhard Strayle

um insbesondere über die Bereitstellung notwendiger Ressourcen und die Anpassung von Gesetzen, wie zum Beispiel der Verankerung des Wunsch- und Wahlrechts im Schulgesetz, zu entscheiden.

Gerd Weimer

Vier Jahre auf Sendung



Das Lindenberg-Double Ralph Hennicke erfreute bei der Geburtstagsfeier von Radio RUMMS die Gäste. Foto: UMM

Mannheim. Radio RUMMS, der Radiosender von und für Kinder und Jugendliche in der Kinderklinik der Universitätsmedizin Mannheim (UMM), feierte Geburtstag. Im November 2009 ging es zum ersten Mal auf Sendung. Seitdem gibt es immer donnerstags eine Livesendung aus dem eigenen Studio im Klinikum. Die jungen Patienten selbst sind die Radiomacher, unterstützt von Profis und eingeladenen Gästen – Polizisten, Sänger, Straßenbahnfahrer, Eishockeyspieler und nicht zuletzt Vertreter aus Selbsthilfegruppen.

Mit der eigenen Krankheit aktiv umgehen, die Lebensfreude steigern, den Krankenhausaufenthalt konstruktiv gestalten und sich mit anderen jungen Patienten vernetzen – das ist Anbahnung von Selbsthilfe. Deshalb ist Radio RUMMS ein Projekt des Gesundheitstreffpunkts Mannheim. Kooperationspartner sind die UMM und die Schule für Kranke, Bülent Ceylan ist Schirmherr. Der vierte Geburtstag wurde natürlich in den Studioräumen gefeiert und dabei auch den Spenderinnen und Spendern gedankt, denn das Projekt finanziert sich ausschließlich durch Spenden. Die Sendungen und vieles mehr kann jeder auf www.radio-rumms.de nachhören, nachlesen und anschauen.

Selbsthilfe und Pflege im Dialog

Gemeinsame Veranstaltung trifft das Informationsbedürfnis von Bürgerinnen und Bürgern

Die Veranstaltungsreihe „Dialog Selbsthilfe und Pflege“ findet reges Interesse bei Angehörigen und Betroffenen. Foto: Valentin Höhn

Mannheim. „Wir lassen den Kopf nicht hängen. Wir tun was, und es ist wunderbar, dabei zu sein.“ Treffender als mit diesen Sätzen hätte Christa Lipps, Regionalleiterin der Parkinson-Selbsthilfegruppe Mannheim die Selbsthilfe nicht beschreiben können. Im vergangenen Jahr nutzte sie die Gelegenheit, sich und ihre Selbsthilfegruppe bei der Veranstaltungsreihe „Dialog Selbsthilfe und Pflege“ näher vorzustellen.

Die seit 2008 per Gesetz vorgeschriebenen Pflegestützpunkte beraten in Pflegefragen und vernetzen regionale Versorgungsangebote. Da dabei nach Möglichkeit auch Selbsthilfegruppen einzubinden sind, kooperieren seit einiger Zeit die beiden Mannheimer Pflegestützpunkte und die Kontaktstelle für Selbsthilfe des Gesundheitstreffpunkts. Eine Frucht davon ist die Informationsveranstaltung „Dialog Selbsthilfe und Pflege“, die ein- bis zweimal pro Jahr in den Räumen der Pflegestützpunkte im Quadrat K1 stattfindet.

Interessierte Bürgerinnen und Bürger erhalten hier verschiedene Einblicke zum Thema Pflege und können mitgebrachte Anliegen und Fragen zur Sprache bringen. Neben den beiden Kooperationspartnern stellt sich jeweils eine Selbsthilfegruppe vor, außerdem referieren Experten wie Ärzte, Therapeuten und Logopäden zu einem krankheitsspezifischen Thema. Vorgestellt haben sich in diesem Rahmen bisher die Selbsthilfegruppen Aphasie und Schlaganfall, Parkinson sowie die Sport- und Selbsthilfegruppe Multiple Sklerose.Auch 2014 wird die Reihe fortgesetzt, die nächste Veranstaltung ist am 14. März 2014 von 15 bis 17 Uhr in den Räumen der Pflegestützpunkte im Quadrat K1.

Filmabend kommt gut an

260 Menschen kamen zum Filmabend des Gesundheitstreffpunkts. Das Sanitätshaus Kocher stellte eine Rampe zur Verfügung, die den Zugang zur Bühne auch für Rollstuhlfahrer erleichterte. Das Capitol spendete einen Teil der Miete, die DAK ermöglichte den freien Eintritt. Organisiert wurde er vom Gesundheitstreffpunkt - ein gelungenes Zusammenspiel. Foto: Gesundheitstreffpunkt

Mannheim. Der Filmabend des Gesundheitstreffpunkts Mannheim bekommt eine gute Note: Nach der letztjährigen Veranstaltung in November – „Ziemlich beste Freunde“ im Capitol in Mannheim mit anschließender Podiumsdiskussion – kam folgende Rückmeldung von einer Pflegepädagogin einer Heidelberger Gesundheits- und Krankenpflegeschule, die zum zweiten Mal mit ihren Schülerinnen und Schülern eine solche Veranstaltung besuchte: „Ihre Veranstaltungen sind immer sehr gelungen und bleiben den Schülern länger in Erinnerung als jede Unterrichtseinheit. Darüber hinaus melden die Schüler zurück, dass sie es sehr beeindruckend finden, dass die Betroffenen offen über ihr Leben mit einer Krankheit sprechen, was für ihren pflegerischen Alltag auch Ängste lindert, einen Patienten auf seine Krankheit einfach anzusprechen.“

Der jährliche Filmabend des Gesundheitstreffpunkts, der in Kooperation mit der DAK Gesundheit veranstaltet wird, findet auch 2014 wieder im Herbst statt.

BKK Pfalz fördert regional

Seit 2004 unterstützt die BKK Pfalz Selbsthilfegruppen aus der Region in Kooperation mit dem Gesundheitstreffpunkt. Waldemar Blösch, Projektleiter Selbsthilfegruppen der BKK Pfalz, überreichte im November der Sprecherin der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen, Sheila Küffen, sowie Geschäftsführerin Bärbel Handlos vom Gesundheitstreffpunkt Mannheim einen Scheck über 14.000 Euro. Im Namen aller Gruppen bedankte sich Küffen: „Die seit Jahren verlässliche Förderung und Unterstützung der BKK Pfalz bürgt für Sicherheit und Kontinuität bei unserer Arbeit für chronisch kranke Menschen und ihre Angehörigen.“ Von links: Sheila Küffen, Bärbel Handlos, Waldemar Blösch. Bild: Peter Tröster

Seminare beim Gesundheitstreffpunkt Mannheim

Regelmäßig bietet der Gesundheitstreffpunkt Mannheim Forbildungen für Mitglieder von Selbsthilfegruppen an.

Motivation und Gruppendynamik
Tagesseminar mit Theresa Keidel, Geschäftsführerin der Selbsthilfekoordination Bayern:
28. Juni, 10 -16 Uhr

Einblick ins Sozialrecht
Vortrag von Frederic Grange, VdK-Kreisverband Ludwigshafen:
3. Juli, 19.30 Uhr

Austauschtreffen für Mitglieder von Selbsthilfegruppen
17. September, 17.45-18.45 Uhr
(vor dem Treffen der RAG SH)

Zeichen setzen - Interessierte für die Selbsthilfe gewinnen und halten
Tagesseminar mit Marita Michel, Business Coaching und Unternehmensberatung:
24. Mai, 10-16 Uhr

KOSTEN
Die Abendveranstaltungen sind kostenlos, die Tagesseminare kosten inclusive Verpflegung 12 Euro für Mitglieder des Gesundheitstreffpunkts, 15 Euro für Nichtmitglieder. Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich.

ANMELDUNG
Gesundheitstreffpunkt Mannheim
Tel. 06 21 – 33 9 18 18
projekte@gesundheitstreffpunkt-mannheim.de

Mit freundlicher Unterstützung der DAK Gesundheit Mannheim

20 Jahre Menschen stärken

Bärbel Handlos wirkt seit 1994 beim Gesundheitstreffpunkt

Seit zwei Jahrzehnten lenkt Bärbel Handlos als Geschäftsführerin die Geschicke des Gesundheitstreffpunkts (GTP) Mannheim.
Wir befragen die Diplom-Sozialpädagogin anlässlich ihres Jubiläums zu den Anfängen und zu den Herausforderungen des Gesundheitstreffpunkts, der heute nicht nur das Zentrum für Selbsthilfe in Mannheim darstellt, sondern weitere Projekte trägt und unterstützt: die neutrale Patientenberatung, das Klinik-Kinderradio RUMMS, INFOPAT, Veranstaltungen ...

Was war vor 20 Jahren anders?

Vieles. Der Sitz war im Bürgerhaus, wir hatten 10 Quadratmeter und 29 Personalstunden pro Woche. Es gab damals schon eine gut funktionierende RAG-SH – Regionale Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen –, was einer früheren Kollegin zu verdanken ist, die sie ehrenamtlich betreut hat. Damals gab es weder eine Patientenberatung noch das Kinderklinikradio, noch die Zeitschriften *gesundheitspress* oder *Selbsthilfe+*, noch die Selbsthilfesprechstunde im Klinikum. In zwei Jahrzehnten hat sich also vieles bewegt.

Gibt es ein Ereignis, an das Sie sich besonders gerne erinnern?

An den ersten Selbsthilfe-Empfang der Stadt Mannheim! Das war eine tolle Wertschätzung der großartigen Leistungen der in der Selbsthilfe ehrenamtlich Tätigen durch die Stadt. Und etwas ganz Besonderes waren auch die Ehrungen von Peter Wolf und Inge Müller bei einem Neujahrsempfang der Stadt, als diese für ihr herausragendes Engagement als Bürgerinnen und Bürger der Stadt ausgezeichnet wurden.

Was sind Herausforderungen für die nächsten Jahre?

Der Gesundheitstreffpunkt ist Lotse für

Ein selbst gebasteltes, sehr persönliches Kochbuch und Blumen schenkten die Mitarbeiterinnen von Gesundheitstreffpunkt und Heidelberger Selbsthilfebüro ihrer Chefin Bärbel Handlos. Foto: Selbsthilfebüro

Menschen mit gesundheitlichen oder anderen Herausforderungen, die nicht wissen, wo sie passende Hilfe bekommen können. Die große Vielfalt an Angeboten und Informationen verwirrt viele Ratsuchende. Es geht – und das bestätigt sich bei unserer Patientenberatung ebenso wie bei unseren Sprechzeiten der Selbsthilfe-Kontaktstelle – darum, aufzuzeigen, was der nächste Schritt sein kann, und das Vertrauen zu haben, dass die einzelnen selbst etwas tun und bewirken können. Es ist wichtig, dass wir die Menschen im Blick haben, sie ermutigen, ihre eigenen Ressourcen stärken, damit sie für sich selbst sorgen können. Diese zentrale Idee wird im Gesundheitswesen und zunehmend in anderen Bereichen noch größere Bedeutung gewinnen.

Und: es gilt, die Attraktivität von Selbsthilfegruppen bekannter zu machen. Selbsthilfe ist keine neue Idee. Was es schon länger gibt, bekommt leicht das Image, verstaubt zu sein. Es gibt bereits einige Gruppen mit jungen Mitgliedern. Die Menschen weiterhin für diese großartige Idee zu gewinnen, das wird eine der Herausforderungen sein.

Radio MAMA, das neueste Kind von Radio RUMMS

Seit Oktober konnte das Angebot von Radio RUMMS auch auf die allerkleinsten PatientInnen der UMM ausgeweitet werden. Mit »Radio Mama« ermöglicht es der Gesundheitstreffpunkt Eltern Frühgeborener trotz Inkubator und der schwierigen Bedingungen in den ersten Lebensmonaten auch während deren Abwesenheit mit ihren Kindern über Audioaufnahmen der Eltern in Kontakt zu treten. Jeweils freitags außerhalb der Schulferien von neun bis elf Uhr können das dafür nötige Equipment – bestehend aus einem MP3-Player sowie einem kleinen Lautsprecher – ausgeliehen und Aufnahmen gemacht werden. Wer letzteres lieber zuhause tut, kann auch hierfür die notwendige Ausrüstung bekommen. Das Angebot ist ebenso wie Radio RUMMS kostenlos.

Das RUMMS sagt danke für Spenden von:

- Bülent Ceylan
- Kurpfalzgymnasium Schriesheim
- Peter Höfert
- Ökumenischer Frauenkreis Neuhermsheim
- VR Bank Rhein-Neckar
- Dr. René Schwarz
- Menschen für Kinder e. V.
- Torsten Eikmeier
- funck Dental-Medizin
- Heike Konrad
- SCA Hygiene Products GmbH
- Jochen Brunner
- Deutsch-amerikanischer Frauenarbeitskreis

vincent will meer –

Filmveranstaltung mit Selbsthilfegruppen

Heidelberg. Im November 2013 fand vor ausverkauftem Haus eine Kinofilmveranstaltung des Selbsthilfebüros in Kooperation mit der DAK-Gesundheit Heidelberg im Karlstorkino statt. In dieser mitreißenden Komödie „Vincent will meer“ agieren Menschen mit einem Handicap: die Protagonisten leiden unter Essstörungen, Zwangserkrankungen oder dem Tourette-Syndrom. Sie werden hier nicht als Außenseiter gezeigt, sondern als Menschen in einer Gesellschaft, die durch Vielfalt gekennzeichnet ist. Die Darstellenden vermitteln einen Eindruck davon, wie trotz Behinderung Spaß am Leben möglich ist.

Dr. Klaus Brosi, Heidelberger Arzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie gab in seinem Eröffnungsreferat einen Einblick in die im Film thematisierten Krankheitsbilder. Im Anschluss an den Film sprachen Teilnehmende der Selbsthilfegruppe Mannheim der Dt. Tourettegesellschaft sowie einer Mannheimer Selbsthilfegruppe für Essstörungen über ihre Situation und darüber, wie sie durch den Erfahrungsaustausch mit den anderen Gruppenmitgliedern die Stärke entwickelt haben, trotz Einschränkungen durch die Krankheit gelassener zu leben. Die abschließende Publikumsdiskussion war sehr lebendig. Es kamen zahlreiche Betroffene zu Wort.

Scheckübergabe der DAK-Gesundheit anlässlich der Filmveranstaltung des Heidelberger Selbsthilfebüro. Von links: Bärbel Handlos, Heidelberger Selbsthilfebüros, Andreas Köster, DAK-Gesundheit Heidelberg, Dr. Klaus Brosi, Psychiater. Foto: DAK-Gesundheit

Radeln gegen Depression

2012 gab es bereits eine Tour in Heidelberg. Foto: MOOD-Tour Team

Heidelberg. Die MOOD-Tour ist eine Tandem-Staffel von Menschen mit und ohne Depressionserfahrung, die durch ganz Deutschland fährt. Ziele sind Aufklärung über Depressionen und stressfreier Sport in der Gemeinschaft.

Am 16. Juli wird in Wiesloch Station gemacht, am 17. Juli mittags kommen die Teilnehmenden der Tour nach Heidelberg, dort wird es Infostände im Stadtzentrum geben. Am Nachmittag soll es dann weitergehen Richtung Bensheim. Das Selbsthilfebüro sowie andere Akteure in diesem Bereich unterstützen die Aktion im Rahmen der Zusammenarbeit im Psychiatrie AK der Stadt Heidelberg.

KONTAKT

www.mood-tour.de/mitfahren.

Seminare für Selbsthilfegruppen beim Heidelberger Selbsthilfebüro

Schwierige Gesprächssituationen in der Selbsthilfe

Mitglieder von Selbsthilfegruppen beraten Selbsthilfeinteressierte, begleiten diese z.T. in ihrer Erkrankung – dabei kommt es manchmal auch zu emotional schwierigen Situationen. Im Seminar mit Hilde Rutsch, Coaching, soll die gute Balance zwischen Anteilnahme und Abgrenzung mit Mitteln der Gesprächsführung erarbeitet werden. Eigene Fallbeispiele sind willkommen.
Es findet statt am 4. April, 16-20 Uhr.
Mit freundlicher Unterstützung der AOK Baden-Württemberg

Humor, ist wenn man trotzdem lacht

Lachen ist gesund für Immunsystem, Kreislauf, Herz. Lachen und Selbsthilfe passen gut zusammen, denn beides macht in der Gruppe noch mehr Spaß. Beim Seminar mit Theresa Keidel, Entspannungspädagogin, schmunzelt man über den Alltag und gewinnt dadurch Abstand von eigenen Sorgen. Lachyoga und Ruheübungen stärken ein positives Lebensgefühl.
Im Rahmen der Woche des Bürgerschaftlichen Engagements am 20. September, 10.30 – 16 Uhr.
Mit freundlicher Unterstützung der Betriebskassen Baden-Württemberg

„Und wo bleibe ich...?“ Angehörige – nicht krank und doch betroffen

Kranke stehen in einer Beziehung im Mittelpunkt. Angehörige nehmen sich zurück, fühlen sich verantwortlich, wollen helfen und sind doch oft überfordert. Im Seminar mit Ingo Kempf, Systemischer Organisationsberater, soll herausgearbeitet werden, welche Freiräume möglich sind und wie das rechte Maß an Sorge für den Anderen aussehen kann. Was kann die Selbsthilfegruppe zur Stärkung beitragen?
Es findet statt am 15. November, 9.45-16 Uhr.
Mit freundlicher Unterstützung der AOK Baden-Württemberg

Gesundheitssystem voller Hürden für Migranten

Mannheim. Viele Zugangsbarrieren zum Gesundheitssystem seien für Migranten noch zu beseitigen; so müsse etwa die interkulturelle Kompetenz in der Beratung, bei Pflegekräften und bei Ärztinnen und Ärzten zunehmen. Dafür plädierte Dr. Holle Engler-Thümmel, Leiterin des Fachbereichs Gesundheit Mannheim, bei der Veranstaltung „Migration – Gesundheitliche Chancen und Herausforderungen“, die im Rahmen der Kampagne „Generationen verbinden“ des Paritätischen Landesverbandes vom Mehrgenerationenhaus in der Alphornstraße veranstaltet wurde.

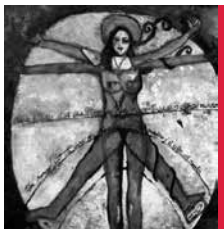


Foto: M.Preisinger - pixelio.de

Sabine Reich, Geschäftsführerin des Mehrgenerationenhauses (MGH), betonte, wie wichtig niedrigschwellige Beratung in einem Stadtteil mit einem hohen Migrantenanteil – wie die Neckarstadt-West – ist. Rund die Hälfte der Beschäftigten des MGH seien mittlerweile Personen mit Migrationshintergrund.

Ehrenamtliche begleiten Senioren

Mit älteren Menschen etwas unternehmen – dazu animiert der Seniorenbegleitdienst.
Foto: Robert Kneschke, fotolia.com

Mannheim. Wer sich in seiner Freizeit für ältere Menschen engagieren will, der oder die könnte beim „Ehrenamtlichen Seniorenbegleitdienst Neckarstadt-West“ eine Aufgabe finden: Das Projekt des Mehrgenerationenhauses, das gerade aufgebaut wird, möchte älteren Menschen trotz möglicher gesundheitlicher Einschränkungen die Teilnahme am öffentlichen Leben erleichtern. Ehrenamtliche begleiten eine Seniorin oder einen Senior einmal pro Woche für eine Stunde oder mehr bei Unternehmungen, die Freude machen – vom Spaziergang am Neckar über den Besuch eines Cafés, des Seniorentreffs, eines Gottesdienstes oder Theaters bis hin zur Teilnahme am Kulturfestival „Lichtmeile“. Die Begleitenden erhalten dabei Unterstützungsangebote, Ansprechpersonen für Fragen aller Art, Einführungsschulungen und die Gelegenheit, sich in Gruppen regelmäßig auszutauschen.

KONTAKT

Nikola Jung, Telefon 06 21/29 18 63
jung@paritaet-ma.de

Spezialambulanz hilft Müttern bei psychischen Störungen rund um die Geburt

Mannheim. Die neue Peripartal-Sprechstunde am Zentralinstitut für Seelische Gesundheit (ZI) ist eine Anlaufstelle für (werdende) Mütter, die in der Zeit von Schwangerschaft, Geburt und in den Monaten danach, der sogenannten Peripartalzeit, psychisch erkranken. Belastungen, Stressreaktionen und psychische Störungen in dieser Zeit werden oft unterschätzt, nicht selten treten Depressionen, Ängste und Zwänge auf. Die Spezialambulanz, für die Dr. Maria Gilles Ansprechpartnerin ist, richtet sich zusätzlich auch an psychisch erkrankte Frauen mit Kinderwunsch und schwangere Frauen, die bereits vor ihrer Schwangerschaft psychisch erkrankt sind und in der Schwangerschaft Psychopharmaka einnehmen.

Nicht selten ist die Zeit um die Geburt eine schwere Zeit für die Mutter. Das ZI hat nun eine spezielle Sprechstunde eingerichtet.
Foto: Hannelore Louis/pixelio.de

KONTAKT

Terminvereinbarung 06 21/17 03 28 50
Stichwort „peripartal“)

Sparkassen wollen barrierefrei werden

Zielvereinbarung mit Selbsthilfe und Behindertenverbänden

Baden-Württemberg. Gemeinsam mit 14 Organisationen und Selbsthilfegruppen von Menschen mit Behinderung hat der Sparkassenverband Baden-Württemberg im Oktober 2013 eine „Zielvereinbarung zu barrierefreien Bankdienstleistungen“ unterzeichnet. Ziel des Vertrags ist, dass Menschen mit Behinderung alle Dienstleistungen der Sparkassen barrierefrei und ohne Einschränkungen in Anspruch nehmen können; das heißt, dass Einrichtungen, Gegenstände und Medien so gestaltet sind, dass sie von jedem Menschen unabhängig von einer eventuell vorhandenen Behinderung uneingeschränkt und ohne fremde Hilfe benutzt werden können. Dabei sind alle Behinderungsarten gemeint – Sinneseinschränkungen, Körperbehinderungen, aber auch kognitive Einschränkungen.

Foto: La-Liana/pixelio.de

Der Vertrag enthält 19 ganz konkrete Bausteine, von der Willkommenskultur, der besseren Information im Internet, dem Aufbau barrierefreier Geldautomaten bis zur Schulung der Mitarbeitenden im Umgang mit Menschen mit Behinderung sowie dem Angebot barrierefreier Arbeitsplätze.

Die Zielvereinbarung wurde durch eine Verhandlungskommission zwischen Sparkassenverband und Organisationen und Selbsthilfegruppen behinderter Menschen erarbeitet. Dabei übernahm der Badische Blinden- und Sehbehindertenverein die Federführung. Dessen stellvertretende Vorsitzende Brigitte Schick mahnte: „Nun müssen alle Beteiligten diese Zielvereinbarung nach ihrer Unterzeichnung gemeinsam mit Leben erfüllen!“

INFO

www.bbsvvmk.de (unter „Nützliches und Wissenswertes“)

Neues Beratungszentrum zur Inklusionsbegleitung

Mannheim. Ein neues „Beratungs- und Begegnungszentrum für Inklusionsbegleitung, Familien unterstützende Dienste, ambulant begleitetes Wohnen und Unterstützte Kommunikation“ wurde im November eingeweiht. Es befindet sich in der Enzianstraße in Käfertal und gehört als Außenstelle zur Regenbogen gGmbH Mannheim, Gesellschaft für Integration und Rehabilitation, sowie zur Reha-Südwest gGmbH.

Geschäftsführerin Eva-Maria Wittmann zeigte in ihrer Ansprache auf, dass sich der inklusive Weg nicht nur auf eine gemeinsame Beschulung oder Betreuung im Kindergarten bezieht, sondern auch weiter in den Bereich Ausbildung, Arbeit, Freizeit sowie gemeinsame Bewältigung alltäglicher Aufgaben von Kindern und Erwachsenen reicht. Der Landesbehindertenbeauftragte Gerd Weimer und Stadträtin Marianne Bade betonten die Bedeutung dieses neuen Zentrums auf dem weiteren und sicher noch langen Weg der Inklusion.

„Unterstützte Kommunikation“ ist einer der Schwerpunkte der neuen Beratungsstelle. Dazu gehören speziell entwickelte Spiele für Menschen mit Handicap.
Foto: Regenbogen gGmbH

Die Regenbogen gGmbH ist Träger eines integrativen Kindergartens für körperbehinderte und nichtbehinderte Kinder, zwei integrativen Krippegruppen und bietet außerdem einen familienunterstützenden Dienst an, der inklusive Freizeiten ermöglicht. Der Fachdienst Inklusionsbegleitung und die Beratungsstelle für Unterstützte Kommunikation ergänzen das Angebot.

INFO + KONTAKT

Katja Maier-Hehr
Tel. 0621 / 3 28 86 97 11
www.regenbogen-ggmbh-ma.de

Über den besonderen Alltag in der Psychiatrie

Theater „Habba“ brachte am Welttag der Seelischen Gesundheit Freude und Lachen

Heidelberg. Die Mitglieder der Theatergruppe Habba, die sich aus Psychiatrie-Erfahrenen, Angehörigen und Freunden psychisch Erkrankter zusammensetzt, spielen Theater, weil sie sich weiterentwickeln möchten. Sie wollen Abstand vom Alltag gewinnen, vom Negativen. Sie wollen lachen und das Publikum zum Lachen bringen. Und dies ist der Gruppe aus Heidelberg im Oktober im voll besetzten Saal des Kulturfensters gelungen.

Das Theater Habba nimmt den Alltag in der Psychiatrie aufs Korn. Fotos: Heidi Flassak

Organisiert von Mitgliedern des Psychiatrie-Arbeitskreises und von der Stadt Heidelberg unterstützt, wurde im Theaterstück augenzwinkernd der Alltag in der Psychiatrie gezeigt. So, wie ihn Menschen in Ausnahmezuständen erleben. Die Eigenheiten aller Akteure im psychiatrischen Krankenhaus, inklusive Patienten, wurden humorvoll dargestellt. Kein Zweifel: hier wurde ein Spiegel vor- gehalten. Resümierend kann man sagen: Jeder und jeder, ob mit oder ohne Psychose, hat seine/ihre Besonderheiten!

In einem bunten Brief bedankten sich die Schauspieler bei den „Profis“ für die Unterstützung auf ihrem Weg durch seelische Krisen. Von der wieder gewonnen Lebensfreude möchten sie mit dem Theaterstück etwas zurückgeben.

KONTAKT

06221 / 18 42 90

Birgit Hanpft vom Diakonischen Werk Heidelberg drückte als Vertreterin der Organisatoren ihre Hoffnung aus, dass es durch die Theatergruppe gelingen möge, Vorurteile und Barrieren zu überwinden.

Neue Wege zur Patientenverfügung

Patientenberatung beim Gesundheitstreffpunkt war auch 2013 stark nachgefragt

Mannheim. Fast 800 Kontakte zu Ratsuchenden hatten die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Patientenberatung beim Gesundheitstreffpunkt im vergangenen Jahr. Damit haben sich die Zahlen nun zum zweiten Mal in Folge auf hohem Niveau gehalten, nachdem 2011– dank der Unterstützung durch die Familie Fuchs und die Firma Fuchs Petrolub – die Beratungszahlen um das Doppelte gestiegen waren.

Foto: Philipp Flury/pixelio.de

Bemerkenswert ist dabei, dass die Zahl der telefonischen Anfragen zurückging, die der persönlichen Kontaktaufnahmen (knapp 600) dagegen deutlich zunahm.

Veränderungen gab es auch bei den Zugangswegen: Die Zuweisung durch andere Beratungsstellen und Dienstleister hat sich mehr als verdoppelt. Ein Viertel der neuen Ratsuchenden kam auf Empfehlung bereits Beratener, was auf eine große Wertschätzung der geleisteten Beratungsarbeit rückschließen lässt.

KONTAKT

06 21/3 36 97 25

Die Erweiterung des Teams durch die ehrenamtlich tätige Juristin Karolina Drazkiewicz erlaubte neue Wege bei der Beratung zur Patientenverfügung und Betreuungsvollmacht: Beim jeweils ersten Beratungstermin behandelte Drazkiewicz vorwiegend rechtliche Aspekte, beim zweiten Termin erörterte der Mediziner Dr. Gökce Karakas die medizinischen Zusammenhänge und Einzelheiten. Diese „Doppelberatung“ wurde von Patienten durchweg positiv aufgenommen. Dritte im Team ist die Ärztin Dr. Ingrid Scharf, die ebenfalls ehrenamtlich berät.

Die neutrale Patientenberatung Rhein-Neckar gehört zum Gesundheitstreffpunkt Mannheim e.V., dem Zentrum für Selbsthilfe in Mannheim.

30 Jahre Tagesstruktur für psychisch kranke Menschen

Heidelberg. Die heutige Tagesstätte ist ein Treffpunkt für psychisch Erkrankte mit langjähriger psychiatrischer Erfahrung. Dort bietet sich die Möglichkeit, Kontakte zu finden, Erfahrungen auszutauschen und Alltag und Freizeit gemeinsam zu gestalten. Damit ist sie eine sinnvolle Hilfe, aus Isolation und Einsamkeit herauszutreten. Täglich kommen ca. 29 Besucher, manchmal bis zu 40.

Das Team. Hinten: Birgit Hanpft, Kathrin Staudenmaier, Anne Weber. Vorn: Angelika Zurbruegg, Marlene Grün, Matthias Beck. Foto: Diakonisches Werk Heidelberg

KONTAKT

Diakonisches Werk der Evangelischen Kirche Heidelberg
Birgit Hanpft, Tel. 06221 / 53 75 50
www.diakonie-heidelberg.de

Ziel ist es, chronisch psychisch kranken Menschen ein eigenständiges Leben in einer selbst gewählten Wohnung zu ermöglichen sowie eine verlässliche, niederschwellige Tagesstruktur anzubieten. Die Tagesstätte arbeitet eng mit dem Sozialpsychiatrischen Dienst Heidelberg zusammen. Sie hat an fünf Tagen der Woche geöffnet. Hier geht es um Einübung alltagspraktischer Tätigkeiten und Erweiterung der sozialen Kompetenz, z.B. bei der gemeinsamen Gestaltung des Mittagessens, bei Kursangeboten, Gruppenfreizeiten und Tagesausflügen.

Inklusion: Elterninitiative startet „Beschulungsbörse“

Gemeinsames Lernen von Kindern mit und ohne Handicap – dafür kämpft die Elterninitiative Rhein-Neckar „Gemeinsam leben – gemeinsam lernen“ e.V. Foto: S. Hoschlaeger/pixelio.de

Rhein-Neckar. Für alle Eltern, die ihre Kinder mit Behinderung inklusiv einschulen oder umschulen wollen, hat die Elterninitiative Rhein-Neckar „Gemeinsam leben – gemeinsam lernen“ e.V. jetzt nach dem Vorbild von Karlsruhe und Freiburg eine sogenannte „Beschulungsbörse“ gestartet.
Die Eltern melden der Elterninitiative ihre Kontaktdaten für eine interne Liste, auf die alle teilnehmenden Eltern Zugriff haben. Damit finden sich Eltern, die vielleicht nicht weit voneinander entfernt wohnen, den gleichen Wunsch haben, sich aber bisher nicht kannten. Außerdem organisiert die Elterninitiative Informations- und Kennenlern-Treffen. Denn sie ist überzeugt: Voneinander zu wissen, sich auszutauschen und von den Überlegungen der anderen zu profitieren, ist auf jeden Fall auf dem Weg der Inklusion in der Schule hilfreich.

INFO + KONTAKT

www.elterninitative-rhein-neckar.de (Menüpunkt „Schule“)

Wenn das Geld knapp ist…

Heidelberg. Die Stadt Heidelberg und der Verein zur beruflichen Integration und Qualifizierung e.V. (VbI) haben jetzt die Broschüre „Wo gibt‘s Unterstützung, wenn‘s nicht reicht?“ neu aufgelegt. Mit der Veröffentlichung wollen die Herausgeber Menschen mit geringem Einkommen eine Zusammenstellung der zahlreichen, unterschiedlichen Dienste und Angebote zur Verfügung stellen, die das Leben erleichtern können, wenn es einmal an Geld fehlt.

Angefangen von Angeboten zur Grundversorgung über Rechts- und Schuldnerberatung bis hin zu Bildungs- und Freizeitmöglichkeiten werden vielfältige Angebote, Anlaufstellen und Ansprechpartner genannt. Die Broschüre ist als kostenloses Serviceangebot stark nachgefragt und erscheint bereits in vierter Auflage. Sie ist als Initiative aus dem „Heidelberger Bündnis gegen Armut und Ausgrenzung“ entstanden und es gibt sie seit 2007, inzwischen sehr umfangreich und auf über 80 Seiten angewachsen.

KONTAKT

www.vbi-heidelberg.de

Foto: Selbsthilfebüro

Sie ist erhältlich in allen Bürgerämtern, beim Amt für Soziales und Senioren, Fischmarkt 2, 69117 Heidelberg-Altstadt, sowie beim Verein zur beruflichen Integration und Qualifizierung, Alte Eppelheimer Straße 38, 69115 Heidelberg-Bergheim.

Ess-Störungen sind heute Beratungsschwerpunkt

35 Jahre FrauenGesundheitsZentrum Heidelberg

Heidelberg. Aus der Frauenbewegung in den 1970er Jahren entstanden, setzen sich die Mitarbeiterinnen des Frauengesundheitszentrums (FGZ) bis heute dafür ein, dass Mädchen und Frauen dabei unterstützt werden, ihre körperliche und seelische Gesundheit in die eigene Hand zu nehmen. In der 35-jährigen Geschichte des Zentrums musste man sich gegen so manche Widerstände durchsetzen. Jetzt wurde der lange Atem mit einer Jubiläumsveranstaltung gefeiert. Ein Fachvortrag zum Thema „Magersucht – Einsichten und Auswege“ zeigte einmal mehr, dass Essstörungen den Schwerpunkt der Beratungen ausmachen.

Kreativ wurde die Geschichte der Frauengesundheit und des FGZ präsentiert. Dabei wurde ersichtlich, dass Hilfe zur Selbsthilfe und die Weitergabe von Wissen für eine informierte Entscheidung schon immer im Mittelpunkt stehen. Jede Frau wird individuell mit ihrem Anliegen ernst genommen, die Beratung geht auf frauenspezifische Probleme im alltäglichen Leben mit ein.

Vorn sitzend: Tabea Zimmermann, langjährige Ehrenamtliche im FGZ, Mitte: Margarete Müller, Leiterin, hinten links: Bürgermeister Wolfgang Erichson, Leiter des Dezernats für Integration, Chancengleichheit und Bürgerdienste der Stadt Heidelberg, rechts außen: Evi Hofmann, Vorstandsfrau. Foto: Selbsthilfebüro

Jetzt freuen sich alle Mitarbeiterinnen auf weitere 35 Jahre als Anlaufstelle für Frauen, Mädchen und deren Angehörige zu Gesundheitsfragen und Essstörungen.

KONTAKT

Tel. 06221 / 2 13 17
www.fgz-heidelberg.de

40 Jahre „ganz normales“ Leben für psychisch Kranke

Heidelberger Werkgemeinschaft war Vorreiterin

Heidelberg. Als Pionier in der ambulanten Sozialpsychiatrie wurde die Heidelberger Werkgemeinschaft (HWG) zum 40. Jubiläum im Herbst geehrt. Das bunte Fest mit vielen Gästen im Forum am Park bot auch einen Überblick über die Geschichte dieser Einrichtung.

„Die HWG war deutschlandweit ein Vorreiter und hat eine Lücke in der Versorgung von psychisch kranken Menschen geschlossen“, sagte Sozialbürgermeister Dr. Joachim Gerner in seiner Ansprache. Andere Redner skizzierten den schwierigen Prozess, der mit der Psychiatrieenquete in den 70er Jahren seinen Anfang nahm. Dr. Frieder Böhme erinnerte in seinem Festvortrag daran, dass Patienten sich in Einrichtungen damals oft mit zehn Menschen einen Schlafsaal teilten, ohne Privatsphäre und Rückzugsort. Heute gestalten Klienten in den Therapeutischen Wohngemeinschaften der HWG ihre Zimmer und die Wohnung mit, Betreuung und therapeutische Begleitung finden vor Ort und in den Beratungsräumen der HWG statt.

Von links nach rechts: Ursula Berti, Vorstand HWG, Ilse Rieker, Aufsichtsrat, Irmela Häfner-Ehreiser, Vorstand HWG

Die Gründungsmitglieder der HWG, Dr. Haro Brand und Dr. Henrich Hüneke Fotos: U. Hilpert, HWG

Die Lebendigkeit dieser Arbeit, der Lebensmut und das Selbstbewusstsein wurden vom Chor der HWK mit nachdenklichen, humorvollen Songs, von der Theatergruppe mit Szenen zur Bedeutung von Gemeinschaft, und von den Skip-Jackers illustriert.

Die HWG bietet heute jährlich rund 90 Menschen mit psychischen Erkrankungen in einem festen Setting Therapie und soziale Rehabilitation. „40 Jahr, graues Haar – wie soll´s weitergehn“, dichtete der HWG-Chor im Geburtstagsständchen, und dass es weiter geht, daran ließ Aufsichtsrat Martin Schmollinger keinen Zweifel „... mit geduldiger, zuverlässiger und engagierter Arbeit.“

Irmela Häfner-Ehreiser

KONTAKT

Heidelberger Werkgemeinschaft
Tel. 06221 / 47 48 43
www.heidelberger-werkgemeinschaft.de

Gemeinschaft beim „Gipfel der Schüchternheit“

Menschen mit Sozialphobie tauschen sich überregional aus

Menschen mit Sozialphobie haben Angst vor dem Umgang mit anderen Personen. Dass diese Angst überwindbar ist, zeigen die Treffen der Selbsthilfegruppen. Foto: Jörg Brinckheger/pixelio.de

Mannheim. „Hier drin hat sich bei mir wieder ein Lichtschalter umgestellt: Ich zitterte und war unsicher. Erst nach einer Stunde bin ich ruhiger geworden“, erzählt Sandra [alle Namen von der Autorin geändert] (53) aus Biberach, eine der rund 50 Teilnehmenden des ersten „Gipfels der Schüchternheit“ im Sommer in Karlsruhe. Bei Brunch und anschließendem Austausch im Park haben die Mitglieder der acht Selbsthilfegruppen aus Mannheim, Heidelberg, Frankfurt, Wiesbaden, Stuttgart, Freiburg, Biberach und Karlsruhe für Menschen mit Sozialphobie die Gelegenheit, sich auszutauschen. Wie wichtig ihm seine Selbsthilfegruppe ist, beschreibt Jonas (42) aus Biberach: „Ich brauche die Gruppe, sonst habe ich keine Kontakte!“ „In der Gruppe finden tiefergehende Gespräche statt. Draußen erlebt man oft nur die Fassade“, sagt Phil (33) aus Heidelberg. Auch ein „Korrektiv für die Therapie“ könne die Gruppe sein, erklärt Tom (49) aus Freiburg. Erst nach zwei vergeblichen Therapien und Fehldiagnosen sei bei ihm Soziale Phobie diagnostiziert worden. „Das Gipfeltreffen ist für mich ein Zeichen dafür, dass die Sozialphobie langsam mehr Aufmerksamkeit bekommt.“ Im Oktober hat übrigens bereits der zweite Gipfel der Schüchternheit stattgefunden – diesmal in Wiesbaden. Ein Fazit der Treffen lautet: Die Selbsthilfegruppe bietet die Möglichkeit, zu finden, was Sozialphobikern schon zu suchen schwerfällt: Akzeptanz und Gemeinschaft.

Dorothée Becker

KONTAKT

www.sozialphobie-mannheim.de

Hämochromatose: Frühe Diagnose wichtig

Metropolregion. Im vergangenen Jahr veranstaltete die Selbsthilfegruppe Hämochromatose Südpfalz zusammen mit der Vereinigung Hämochromatose Deutschland ein Wochenendseminar im pfälzischen Schweigen-Rechtenbach. Mehr als 65 Teilnehmer aus ganz Deutschland sowie 20 Personen aus der Region informierten sich in Vorträgen von Ärzten aus Wiesbaden und Frankfurt über spezifische Aspekte ihrer Krankheit und tauschten sich beim bunten Rahmenprogramm aus.

Bei der vererbbaren Erkrankung Hämochromatose wird der Organismus durch eine vermehrte Eisenaufnahme im oberen Dünndarm mit Eisen überladen. Nach und nach lagert es sich bei den Betroffenen in verschiedenen Organen wie Leber und Bauchspeicheldrüse oder im Herzmuskel oder in den Gelenken ab. Bleibt die Hämochromatose unerkannt, drohen Leberzirrhose und -krebs, Diabetes mellitus oder Herzmuskelschwäche. Daher ist die frühe Diagnose zur erfolgreichen Behandlung wichtig.

Eduard Neufeld

INFO + KONTAKT

Tel. 0 63 40-86 97
neufeld@haemochromatose.org
www.haemochromatose.org

Bürgerplakette 2013 für Maria Hartmann

Heidelberg. Seit über 20 Jahren engagiert sich Maria Th. Hartmann in der Selbsthilfegruppe Aphasie und Schlaganfall Heidelberg. Im Dezember wurde sie dafür mit der Bürgerplakette der Stadt Heidelberg geehrt.

Als betroffene Angehörige, ihr Mann hatte einen Hirninfarkt mit Sprachstörungen (Aphasie) erlitten, fand sie Kraft in der Selbsthilfe. Bald darauf eignete sie sich umfangreiches Wissen und fundierte Kenntnisse zum Thema an und wurde Leiterin der Selbsthilfegruppe. Mit diesem Hintergrund berät sie Betroffene und deren Angehörige, um ihnen Unterstützungsmöglichkeiten aufzuzeigen.

Maria Hartmann
Foto: privat

Sie kümmert sich um Aphasiker und besucht diese auch vor Ort in medizinischen Einrichtungen. Dabei hat sie immer ein offenes Ohr und ein offenes Herz. Angehörige, die während der Genesungszeit des Erkrankten sehr gefordert sind, begleitet Frau Hartmann zudem auf ihrem Weg durch die Bürokratie. Sie ermutigt diese, wieder am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Die Selbsthilfearbeit ist ihr ein Herzensanliegen. Daneben sind ihr Fortbildung und Aufklärung der Öffentlichkeit über die Erkrankung wichtig.

Ein Anliegen in eigener Sache bewegt die Geehrte derzeit: Eine gute Nachfolge würde sie sich wünschen, denn sie hätte die Kraft und die Möglichkeit, eine engagierte Person einzuarbeiten und zu begleiten auf dem Weg in die Gruppenleitung.

KONTAKT

06221 / 30 25 17

Muskelkranke feiern für andere

Metropolregion. Ihren zehnten Geburtstag beging die Selbsthilfegruppe der Metropolregion Rhein-Neckar der deutschen Gesellschaft für Muskelkranke (DGM) auf besondere Weise: Um Betroffene zu stärken, veranstaltete sie im November in den Räumen der Kassenärztlichen Vereinigung in Heidelberg einen Patiententag mit medizinischen und anderen Vorträgen. Über 80 Betroffene, Angehörige und Fachleute kamen. Muskelkrank zu sein bedeutet meist, mit zunehmenden Einschränkungen zurechtkommen zu müssen.

Viele hilfreiche Informationen gab es beim Patiententag der Muskelkranken. Das Foto zeigt die Gruppengründer Erich und Regina Müller bei der Ehrung durch den DGM-Landesvorsitzenden Claus Eisenhardt.

Die Gründer der Gruppe, Regina und Erich Müller, erzählten von ihren Kraftquellen für ein gelingendes Leben mit einer Muskelerkrankung: Humor, Achtung voreinander, sich immer wieder neu auf alles einstellen, Achtsamkeit, ein gutes Umfeld – inklusive Selbsthilfegruppe –, Zeit für jeweils eigene Interessen und eine gesunde, vollwertige Ernährung. Vor ein paar Jahren hat ihre Selbsthilfegruppe, die sich in Mannheim trifft, mit der ALS-Selbsthilfegruppe (Amyotrophe Lateralsklerose) ein „Geschwisterchen“ in Heidelberg bekommen.

INFO + KONTAKT

www.dgm.org
www.als-selbsthilfe.de

On tour in Sachen Schilddrüse

Rhein-Neckar. Seit einem Jahr gibt es die Selbsthilfegruppe „Schilddrüsenkrebs“, ihre Leiterin Sabrina L. ist seitdem in der ganzen Region unterwegs: „Alle Chirurgen in der Rhein-Neckar-Region stehen auf meinem Zettel und die meisten davon habe ich schon besucht – von Neustadt bis Kaiserslautern, Landau oder Mainz ist alles dabei!“, berichtet sie.

Auf ihren Informationstouren informiert sie die Ärzte und Pflegekräfte in den Kliniken über die Selbsthilfegruppe, die zwar „Schilddrüsenkrebs“ im Namen hat, jedoch auch gerne Patientinnen und Patienten willkommen heißt, die keinen Krebs hatten, sondern aus anderen Gründen ohne Schilddrüse leben. Zum monatlichen Austausch im Klinikum Mannheim sind alle eingeladen.

Die Gruppe trifft sich am 1. Dienstag jedes Monats von 18.30 - 21 Uhr in der UMM, Haus 3, Ebene 3, Zimmmer 88.

KONTAKT

shg-rhein-neckar@sd-krebs.de
0179 - 984 22 66

Interessierte gesucht

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

in Mannheim

Angehörige von Messies

Das Sammeln von Gegenständen, die Verwahrlosung der Wohnung und Vernachlässigung von Hygiene bringt Angehörige an ihre Grenzen. Es werden weitere interessierte Angehörige gesucht, die sich austauschen und gegenseitig unterstützen wollen.

Angehörige von Transsexuellen / Transgender

In Kooperation mit der Beratungsstelle PLUS e.V. und der Selbsthilfegruppe für Transsexuelle in Heidelberg unterstützt der Gesundheitstreffpunkt die Gründung einer Selbsthilfegruppe von Angehörigen von Transsexuellen und Transgender zum Austausch.

Blasenkrebs

Die Diagnose Krebs verunsichert und kann die gesamte Existenz bedrohen. Da die Blase betroffen ist, kann zudem das Verrichten alltäglicher Dinge zur Herausforderung werden. Im Austausch mit anderen Betroffenen, die gleiche oder ähnliche Erfahrungen machen, kann es häufig einfacher gelingen, mit der Krankheit zu leben und wieder Freude am Leben zu empfinden. Zum Thema will sich eine neue Selbsthilfegruppe gründen.

Eltern lesbischer und schwuler Kinder

Eltern homosexueller Kinder fällt es nicht immer leicht, deren sexuelle Orientierung zu akzeptieren und ursprüngliche eigene Erwartungen loszulassen. Manchmal entstehen Unsicherheit, Ängste oder Schuldgefühle. In Kooperation mit PLUS, der Psychologischen Lesben- und Schwulenberatung, soll eine Gruppe für Eltern lesbischer und schwuler Kinder entstehen, die sich mit anderen Eltern austauschen wollen.

Reizdarm / Reizmagen

Bauchschmerzen, Verstopfung, Blähungen – neben dem körperlichen Leiden kann die Tabuisierung solcher Symptome auch psychisch belasten. Zum Austausch werden weitere interessierte Betroffene gesucht.

Skoliose

Eine Selbsthilfegruppe rund ums Thema Skoliose, einer Seitenverbiegung der Wirbelsäule, befindet sich in Gründung. Neben einem Rippenbuckel und Bewegungsverlust kann es auch zu einer Beeinträchtigung der Atemkapazität und des Herzens kommen. Sich gegenseitig helfen und informieren ist das Motto.

in Heidelberg

Arbeitssucht / Workoholic

Stürzen sie sich immer wieder wie im Rausch in die Arbeit und erwachen daraus benommen, ausgelaugt, gereizt, übermüdet, mit einem „Kater“? Beurteilen sie ihren Selbstwert nach der nicht geleisteten Arbeit? Sind Sie rastlos und getrieben? Haben Sie schon mehrfach erfolglos versucht, ihr Arbeitsverhalten zu ändern? In der Selbsthilfegruppe soll es um die Balance zwischen Arbeit und Privatheit gehen.

Eltern von Kindern mit seltener Erkrankung

Eltern, die ein Kind mit seltener Erkrankung oder Einschränkung haben, haben eine besondere Lebensaufgabe. Sie sind stark gefordert. Da entsteht oft das Gefühl des Alleinseins, denn Freunde und Bekannte können sich nicht in diese Situation hineinversetzen. Betroffene Eltern möchten gern in einer Gruppe persönliche Erfahrungen miteinander teilen, voneinander lernen und neue Anregungen bekommen.

Hartz IV Betroffene

Wer abhängig von Hartz IV ist, ist oft verzweifelt und sieht keinen Ausweg aus dieser Situation. Man fühlt sich gefangen in den Strukturen und nicht akzeptiert in der Gesellschaft. Der Austausch mit anderen Betroffenen hilft, gemeinsam neue Wege zu finden, sich zu artikulieren und aufzuzeigen, was im Umgang mit Hartz IV Betroffenen verändert werden sollte.

Junge Erwachsene mit psychischen Belastungen

Der Alltag mit den immer zahlreicher werdenden Anforderungen ist für manche junge Erwachsene anstrengend und vom Gefühl geprägt, dem nicht gewachsen zu sein. Die Selbsthilfegruppe soll eine Plattform zum Austausch bieten und dadurch Möglichkeiten eröffnen, über den eigenen Tellerrand zu schauen und voneinander zu lernen.

Berichtigung

In der ***gesundheitspress*** mit Schwerpunkt „Nicht krank und doch betroffen – Angehörige“ ist uns bei Kontaktdaten ein Fehler unterlaufen: Die Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Depression erreichen Sie unter der E-Mail-Adresse avmd-mannheim@gmx.de Wir bitten, den Fehler zu entschuldigen!

Einzelpersonen suchen

Kontakt zu folgenden Themen:

in Mannheim

Akustikus-Neurinom ■ Angehörige von bipolar Erkrankten ■ Frauen, die von verbaler Gewalt betroffen sind ■ Fuchsbandwurm ■ Hautkrebs / schwarzes Melanom ■ Josef- oder Machado-Erkrankung ■ Lähmungserscheinungen ohne medizinische Indikation ■ Lichen sclerosus ■ Morbus Coats ■ Morbus Ledderhose ■ Ohrspeicheldrüsenkarzinom ■ Rosacea ■ Undine-Syndrom ■ Uveitis ■ Weichgaumenkarzinom

in Heidelberg

Bauchspeicheldrüsenkrebs/-erkrankungen ■ Borderline ■ Dissoziation ■ Erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern ■ Melanom ■ Posttraumatische Belastungsstörung ■ Stalking-Opfer ■ Zwang

SELBSTHILFEGRUPPEN & ANSPRECHPARTNER / -INNEN VON

- ADHS für erwachsene Betroffene und deren Angehörige
- Adipositas / Übergewicht
- Adipositaschirurgie
- Adoptivfamilien
- AIDS / HIV
- Alkoholabhängigkeit / auch englischsprachig
- Alleinerziehende
- Alte Menschen / Senioren
- Amputation
- Amyloidose
- Amyotrophe Lateralsklerose (ALS)
- Angeborene Immundefekte
- Angehörige Alkoholkranker / auch englischsprachig
- Angehörige von Borderline-Erkrankten
- Angehörige Demenzkranker / Alzheimer-Erkrankter
- Angehörige Depressionskranker
- Angehörige Drogenabhängiger
- Angehörige psychisch Kranker
- Angehörige Suchtkranker
- Angststörungen / Agoraphobie / Panik
- Anorexie
- Aphasiker
- Arbeitslosigkeit
- Arthritis
- Arthrogryposis
- Arthrose
- Asperger-Syndrom / Erwachsene
- Ataxie / Heredo-Ataxie
- Atemstillstand
- Autismus
- Barrierefreiheit
- Bauchspeicheldrüsenerkrankte
- Behinderung
- Beinamputierte
- Beziehungsabhängigkeit / Gesunde Beziehungen
- Binationale Familien
- Bipolare Erkrankung für Betroffene und Angehörige
- Blindheit / Sehbehinderung
- Borderline
- Brustkrebs
- Brustkrebs bei Männern
- Bulimie
- C-Zell-Karzinom
- Cerebral- / Hirngeschädigte
- Chronisches Erschöpfungssyndrom (CFS)
- Cluster-Kopfschmerz
- Cochlear Implant
- Colitis ulcerosa
- Colostomie
- Contergangeschädigte
- Darmkrebs / Darmerkrankungen
- Depressionen
- Desmoid
- Diabetes
- Dialysepatienten
- Drogenabhängigkeit / auch persischsprachig
- Dystonische Erkrankungen
- Eltern anfallskranker Kinder
- Eltern diabetischer Kinder
- Eltern drogenabhängiger Kinder
- Eltern entwicklungsverzögerter / behinderter Kinder
- Eltern herzkranker Kinder
- Eltern hochbegabter Kinder
- Eltern interkulturell
- Eltern nierenkranker Kinder
- Eltern krebskranker Kinder
- Eltern rheumakranker Kinder
- Eltern von frühgeborenen Kindern
- Eltern von Kindern mit ADHS
- Eltern von Kindern mit Down-Syndrom
- Emotionale Gesundheit
- Epilepsie / Anfallskranke
- Erwachsene Kinder suchtkranker Eltern und Erzieher
- Esssucht
- Essstörungen
- Fibromyalgie
- Frauen in Selbständigkeit
- Frauen mit Behinderung
- Frauen mit psychischer Erkrankung
- Frauen/Männer ab 50 Jahren
- Gehörlosigkeit / auch russischsprachig
- Gesichtsschmerz
- Gesichtsversehrte (TULPE)
- Glaukom (Grüner Star)
- Grauer Star
- Guillain-Barré-Syndrom (GBS)
- Hämochromatose
- Hausfrauen / Familienfrauen
- Hepatitis C
- Herzerkrankte
- Herztransplantierte
- Hirntumor
- Histaminintoleranz
- Hochsensibilität
- Homocystinurie
- Homosexuelle
- Homosexuelle und Kirche
- Hörgeschädigte Menschen
- Hypophyseerkrankte
- Hypophysentumor
- Ileostomie
- Inklusion
- Internetabhängigkeit
- Insolvenz / Selbständige
- Interstitielle Cystitis (IC)
- Inzestüberlebende (SIA)
- Kaufsucht
- Kehlkopflose Menschen / Halsatmer
- Kollagenosen
- Körperbehinderte
- Kopfschmerzen
- Kraniopharyngeom
- Krebs
- Lange Menschen
- Lebertransplantierte / Lebererkrankte und Wartepatienten
- Legasthenie
- Lesben und Schwule mit Kinderwunsch

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
Sparkasse Rhein-Neckar Nord,
BLZ 670 505 05, Konto 381 31 354

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 Bernadett Groß 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 / 3 83 11 50

SELBSTHILFE-ORGANISATIONEN UND -NETZWERKEN

- Lesbische Frauen mit Depressionen
- Leukämie
- Liebes- und Sexsucht
- Lippen- / Kiefer- / Gaumenfehlbildungen
- LOT – Langzeit-Sauerstoff-Therapie
- Lungenemphysem und COPD
- Lungenkrebs Betroffene und Angehörige
- Lupus erythematodes
- Lymphom
- Makuladegeneration
- Marcumar
- Marfan-Syndrom
- Medikamentenabhängigkeit
- Messies
- Migräne
- Missbrauch / Gewalt / Vernachlässigung / Frauengruppe
- Mobbing
- Morbus Ahlbäck
- Morbus Bechterew
- Morbus Crohn
- Morbus Waldenstroem
- Mukoviszidose / Cystische Fibrose
- Multiple Sklerose
- Multiples Myelom / Plasmozytom
- Muskelkranke
- Myasthenie
- Nagel-Patella-Syndrom (NPS)
- Narkolepsie
- Nebennierenerkrankungen
- Neuroendokrine Tumoren
- Nierenkrebs / Nierenkranke
- Osteonekrose
- Osteoporose
- Pankreatektomierte
- Parkinson-Betroffene und Angehörige
- Pflegefamilien
- Pflegende Angehörige
- Plasmozytom
- Poliomyelitis
- Postpartale Depression
- Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)
- Prader-Willi-Syndrom
- Prostatakrebs
- Psoriasis / Schuppenflechte
- Psychiatrieerfahrene
- Psychische Erkrankung
- Psychische Probleme
- Regenbogenfamilien
- Retinitis pigmentosa
- Rheuma
- Rheumatoide Arthritis
- Risikogeburten
- Sarkoidose
- Schädel-Hirn-Verletzte
- Schilddrüsenkrebs
- Schlafapnoe
- Schlaganfall / auch türkischsprachig
- Schmerzen, chronische
- Schnarchen
- Schwangerschaft (glücklose) / Fehlgeburten
- Schwule Manager und Führungskräfte
- Schwule mit Alkoholproblemen
- Schwule mit sex. Missbrauchserfahrung
- Schwule Studierende
- Sehbehinderung
- Seltene Erkrankungen
- Sexsüchtige
- Sex- und Liebessüchtige
- Sicca-Syndrom
- Sjögren-Syndrom
- Sklerodermie
- Skoliose
- Smith-Magenis-Syndrom
- Soziale Phobie
- Spastiker
- Spielsucht
- Stotterer
- Tagesmütter
- Tauschring
- Technikimplantierte Herzpatienten
- Tinnitus / Morbus Menière
- Tourette-Syndrom
- Transsexualität und Angehörige
- Trauernde
- Trauernde Eltern
- Trauernde jüngere Verwitwete
- Trauernde nach Partnerverlust
- Trennung und Scheidung
- Umgangsrecht
- Undine-Syndrom
- Unfallopfer
- Urostomie
- Usher-Syndrom
- Uveitis
- Vasculitis
- Vitiligo
- Wochenbettdepression
- Wohnen im Alter
- Zahnbehandlungsangst / Oralophobie
- Zöliakie und Sprue (Getreideunverträglichkeit)
- Zwangserkrankungen
- Zwölf-Schritte-Kliniken

Es gibt zu bestimmten Themen angeleitete Gruppen (z.B. Pflege, Demenz, Trauer). Diese sind in dieser Aufstellung nicht enthalten. Sie können die Kontaktdaten aber gerne bei uns erhalten. Die Aufzählung zeigt auch lokale/regionale Ansprechpersonen bundesweiter Netzwerke.

Patienten BERATUNG Rhein-Neckar
im Gesundheitstreffpunkt Mannheim

E-Mail: info@patientenberatung-rhein-neckar.de
Internet: 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 - Internet: selbsthilfe-heidelberg.de
Sparkasse Heidelberg, BLZ 672 500 20, Konto 909 15 05

Sprechzeiten:
Montag 10-13 Uhr Mittwoch 10-13 Uhr
Dienstag 14-16 Uhr Donnerstag 14-18 Uhr

Selbsthilfebüro

VERNETZUNG

- Treffen der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Mannheim: 23.4., 9.7. und 17.9., jeweils um 19 Uhr im Gesundheitstreffpunkt Mannheim
- AG Barrierefreiheit Mannheim: erster Montag im Monat, 18.30 Uhr im Paritätischen Zentrum Mannheim, Alphornstr. 2a
- Mannheimer Forum Behinderung, 12.3. und 10.6., 16-18 Uhr, Casino im Collini-Center Mannheim
- Treffen der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Heidelberg / Rhein-Neckar-Kreis: 14.5. und 23.7., je 18.00 im Heidelberger Selbsthilfebüro
- AK Barrierefrei Heidelberg: 27.5. und 15.7.,17.30 Uhr im Heidelberger Selbsthilfebüro

NEUE SELBSTHILFEGRUPPEN

- Arthritis Gesprächskreis, 4. Dienstag im Monat, 18.30 Uhr, Gesundheitstreffpunkt. Info: Gesundheitstreffpunkt, Tel. 0621 / 3 39 18 18
- Interessengemeinschaft Arthrogryposis, Quartalstreffen sonntags, Luisenpark Mannheim, Info: baden@arthrogryposis.de
- Hochsensibilität, 3.+4. Montag im Monat, 20-21.30 Uhr, Heidelberger Selbsthilfebüro
- Lebertransplantierte, -erkrankte und Wartepatienten und ihre Angehörige, 2. Donnerstag im Monat, 18 Uhr, im Uniklinikum Mannheim. Info: gaby.winter@lebertransplantation.de
- Gesprächskreis Missbrauch, Gewalt, Vernachlässigung, Info: Heidelberger Selbsthilfebüro, Tel. 06221 / 18 42 90
- Nagel-Patella-Syndrom (NPS), virtuelle Selbsthilfegruppe: www.facebook.com (Suche: „Nagel-Patella-Syndrom“)

VERANSTALTUNGEN

- Dialog „Selbsthilfe & Pflege“ mit der Initiative für Pflegende Angehörige, 14.3., 15-18 Uhr, beim Pflegestützpunkt Mannheim in K1, 7-13
- Familientreffen der Interessengemeinschaft der Dialysepatienten Rhein-Neckar e.V. im ESC blau/weiß Mannheim Vereinshaus, Neckarplatt 3, 1. Treffen zum Thema „Dialyse und Diabetes“: 16.3., 15 Uhr, 2. Treffen zum Thema „Medizin und Ökonomie – Widerspruch oder Notwendigkeit?“: 18.5., 15 Uhr
- Darmkrebs: Risiken. Erkennen. Behandeln. Infoveranstaltung in Kooperation mit der Deutschen Ilco, Deutsche Morbus Crohn/Colitis Ulcerosa-Vereinigung und Stiftung Lebensblicke. 18.3., 19 Uhr, Stadtbücherei Heidelberg. Eintritt frei.
- NCT Patiententag Krebs „Gut informiert – bessere Lebensqualität!“, 12.4., 10-16.30 Uhr, Hörsaalzentrum Anorganische Chemie, Im Neuenheimer Feld 270.
Anmeldung: ingrid.schamal@nct-heidelberg.de
- Barrierefreiheit in Heidelberg: Veranstaltung zum Europäischen Protesttag der Menschen mit Behinderungen, 5.5., 13.30 Uhr, Rathaus Heidelberg, Sitzungssaal. Info: bmb-projektebuero@vbi-heidelberg.de
- Vorstellung der Selbsthilfe, 15.5., 15-18 Uhr, Nationales Centrum für Tumorerkrankungen (NCT), K2/3. Info: 06221 / 18 42 90
- Patientenforum Krebsinformation des DKFZ: Podiumsdiskussion, Workshops, Vernetzung für Selbsthilfegruppen, 24.5., 10-17 Uhr. Anmeldung erforderlich unter: sekretariat-kid@dkfz.de
- Wege zur Ruhe: Forum für den unruhigen Alltag. Gesunde Stadt Heidelberg, 2.7., 14 Uhr, Stift Neuburg. Info: 06221 / 18 42 90
- MOOD-Tour: Radeln gegen Depression, 16.7. Wiesloch, 17.7. Heidelberg. Info: 06221 / 18 42 90.

TERMINE beim Selbsthilfebüro

- Seminar: „Emotional belastende Gesprächssituationen in der Selbsthilfe“, 4.4., 16-20 Uhr, Heidelberger Selbsthilfebüro. Mit Hilde Rutsch, Dipl.-Sozialpäd., Coaching. Anmeldung erforderlich unter: 06221 / 18 42 90
- Soziale Selbsthilfegruppen und ihre Finanzierungsmöglichkeiten: Seminar mit Anette Dietz, Stadt Heidelberg, zuständig für den Selbsthilfeförderfonds der Stadt Heidelberg, 16.5.,15-18 Uhr, Heidelberger Selbsthilfebüro. Anmeldung erforderlich unter: 06221 / 18 42 90
- 25-jähriges Jubiläum der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Heidelberg / Rhein-Neckar-Kreis, 1.8., 16.30-21 Uhr. Solarschiff „Neckarsonne“ Heidelberg. Info und Anmeldung unter: 06221 / 18 42 90
- Vernetzungstag und Seminar für Selbsthilfegruppen: „Humor ist, wenn man trotzdem lacht“, Samstag, 20. 9., 10.30-16 Uhr, Heidelberger Selbsthilfebüro. Mit Theresa Keidel, Dipl.-Sozialpäd., Lachyoga- und Entspannungstherapeutin. Anmeldung erforderlich unter: 06221 / 18 42 90. Im Rahmen des Freiwilligentages am 20. September 2014 „wir-schaffen-was“.
- Sommerschließzeit: 4.-25.8.2014

TERMINE beim Gesundheitstreffpunkt

- Seminar „Zeichen setzen“ - Interessierte für die Selbsthilfe gewinnen und halten“, 24.5., 10-16 Uhr. Mit Marita Michel. Anmeldung erforderlich. Tel. 0621 / 3 39 18 18
- Seminar „Motivation und Gruppendynamik“, 28.6., 10-16 Uhr. Mit Theresa Keidel, Geschäftsführerin der Selbsthilfekoordination Bayern. Anmeldung erforderlich. Tel. 0621 / 3 39 18 18
- Vortrag „Einblick ins Sozialrecht“, 3.7., 19.30 Uhr. Mit Frederic Grange, VdK-Kreisverband Ludwigshafen. Anmeldung erforderlich. Tel. 0621 / 3 39 18 18
- Austauschtreffen für Mitglieder von Selbsthilfegruppen, 17.9., 17.45-18.45 Uhr (vor dem Treffen der RAG-SH). Anmeldung erforderlich. Tel. 0621 / 3 39 18 18
- Sommerschließzeit: 4.-25.8.2014

Fritz Dömming

17.5.1931 - 9.11.2013

Wir trauern um Fritz Dömming, der im Alter von 82 Jahren verstorben ist.

Von Februar 1976 bis April 2009 prägte er die Arbeit des Mannheimer Freundeskreises „Die Lotsen“ e.V. und die Arbeit der Suchtkrankenhilfe. Für seinen Einsatz erhielt er – ebenso wie seine Frau Edeltraud – das Bundesverdienstkreuz.

Viele Jahre war er bei Selbsthilfetagen und Veranstaltungen der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen ein unermüdlicher Helfer und brachte als Fahrer Getränke und anderes Equipment an die Veranstaltungsorte. Unermüdlich fleißig, immer der Selbsthilfe verbunden und ein Vorbild für Viele.

Fritz Dömming fehlt uns, seine treue Freundschaft wird uns immer in Erinnerung bleiben.

Vorstand und Team beim Gesundheitstreffpunkt Mannheim

Ziemlich beste Freunde

Am 4. Februar fand im Luxor-Filmpalast Wiesloch-Walldorf die Filmveranstaltung „Ziemlich beste Freunde“ des Heidelberger Selbsthilfebüros zu den Themen Behinderung, Teilhabe und persönliche Assistenz statt. Nach dem Einführungsreferat von Stefan Krusche und dem Film fand eine Podiumsdiskussion mit Selbsthilfegruppen und relevanten Institutionen statt. Die DAK-Gesundheit Wiesloch als Kooperationspartner spendete dem Heidelberger Selbsthilfebüro dafür 2.750 Euro im Rahmen ihrer Aktion „Behinderung und Inklusion“.
Von links nach rechts: Stefan Krusche, Beauftragter für Menschen mit Behinderung, Stadt Schwetzingen, Henri Rippl, Beirat von Menschen mit Behinderungen, Heidelberg, Bärbel Handlos, Geschäftsführerin Heidelberger Selbsthilfebüro, Jochen Wier, Selbsthilfegruppe beinamputiert-was geht, Martin Scherer, DAK-Gesundheit, Wiesloch und Michaela Schadeck, Individualhilfe Heidelberg. Foto: Heidelberger Selbsthilfebüro

Anzeige

Er erkennt,
was bei wem
am besten wirkt.

Thomas Nikolaus, Gesundheitspionier

Jeder Mensch ist anders – auch genetisch. Deshalb setzen wir auf Personalisierte Medizin: Unsere Bereiche Pharma und Diagnostics arbeiten gemeinsam an Tests und Wirkstoffen, um Therapien besser auf die Bedürfnisse von Patienten abzustimmen.

Unsere Innovationen helfen Millionen Menschen, indem sie Leid lindern und Lebensqualität verbessern. Wir geben Hoffnung.

www.roche.de

Roche

www.
RHEIN-
NECKAR-
Dreieck-
info.de

Helfen durch Werben

Das soziale Netzwerk, das auffängt!

Das WIN-WIN-Netzwerk

- **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.rhein-neckar-dreieck-info.de

Vernetzt denken – sozial handeln

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

Management
Social **Media**
Werbeagentur
Text-**Redaktion**

3D-Visualisierung
3D-**Modelle/CAD**
Webseiten
Film**werkstatt**

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 ■ Kaufkrafterhalt im Rentenalter
- Krankenversicherung ■ Berufsunfähigkeitschutz

Klormann
Karl J. Klormann GmbH

Seit 1894

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

Schönauer Abtweg 2 · 69118 Heidelberg
Telefon 06221 / 8926-02 · Telefax 06221 / 8926-04
www.klormann-heidelberg.de
MalerKlormann@aol.com

Haartaxi
Ihre mobile Friseurmeisterin

Auch bei eingeschränkter Mobilität im Alter oder bei Krankheit möchte man doch einen gepflegten Haarschnitt haben und sich mit einer ordentlichen Frisur wohler fühlen. Selbstverständlich komme ich auch zu Ihnen ins Krankenhaus und Pflege- und Seniorenheim.

Brigitte Kühner
Friseurmeisterin
Tel: 0170-7025224

Verloren - gefunden - zurück mit der Schlüssel-Fund-Marke

- **Mit der günstigen Schlüssel-Fund-Marke kehrt Ihr verlorener Schlüssel wieder zu Ihnen zurück!**
- **Ihre Daten bleiben anonym**
- **Hohe Erfolgsquote**
- **Günstiger Preis – ab 1,20 Euro/Jahr**
- **Die originelle Geschenkidee**

- **Alle Einnahmen kommen sozialen Projekten zu Gute, z.B. Radio Rumms, das Kinderkrankenhausradio**

Weitere Infos bei Martin Dreßler • Tel.: 0179 - 18 50 002
www.fund-service.rndi.de
und http://youtu.be/CMDI5HpVNvw