gesundheitspress

Magazin für und über Selbsthilfe in Mannheim, Heidelberg und der Region
Ausgabe 48 – Herbst/Winter 2014

Medizinstudierende studieren Selbsthilfe
Spastikerverein wird 50
Wegweiser zu onkologischen Gruppen

Selbsthilfe und Krankenhaus

Schwerpunkt: Selbsthilfe und Krankenhaus

Höhere Lebensqualität, verständigere Patienten 4
Was nicht im Blickfeld der Ärzte ist 5
Bauchspeicheldrüsen-Erkrankten Mut machen 6
Zeigen, dass Stillstand Erfolg ist 7
Wo es schwierig werden kann 8
Es lässt sich auch ohne Kehlkopf gut leben 8
Lebertransplantiert – was nun? 9
Selbsthilfesprechstunde im Klinikum: Prostatakrebs 10
Immer wieder montags: Selbsthilfe-Sprechzeiten der Rheuma-Liga im UMM-Büro 11
Im Tandem mit der Ärzteschaft 11
Wenn die Patienten wieder lächeln 12
Wo im Krankenhaus finden Sie Infos der Selbsthilfegruppen 13
Selbsthilfe beteiligt sich an Aus- und Weiterbildung 14
Medizinerausbildung in Heidelberg – selbsthilfeorientiert! 14
Infos aus erster Hand 14
Gemeinsames Ziel: Selbstständigkeit von Krebskranken? 15
Alltagsbewältigung für Betroffene 16
Medizinstudenten lernen durch Patienten 16
Borderliner im ZI: Bedenken längst zerstreut 17
Depression: Nähe zur Klinik bringt Vorteile 17
Ausgezeichnet als Selbsthilfefreundliches Krankenhaus 18
Offene Türen für die Selbsthilfe am NCT 19
Wie Selbsthilfegruppen mit der UMM zusammenarbeiten 20
Selbsthilfe am ZI 21
Infostand der Selbsthilfegruppen am ZI 21
Kreuzbundgruppen in Suchtkliniken 22
Suchtselbsthilfe auch im Akutkrankenhaus 22
Selbsthilfegruppe Lungenkrebs und Projekt „ohnekippe“ 23
Faltblatt der onkologischen Selbsthilfegruppe erschienen 23

Gesundheitstreffpunkt Mannheim aktuell

Dialog Selbsthilfe und Pflege 24
Warum nicht gleich eine Vorsorgevollmacht? 24
Austauschtreffen 24
Es gibt vieles, das wichtiger ist als Goldmedaillen 25
Dankeschön fürs Engagement 25

Heidelberger Selbsthilfebüro aktuell

Selbsthilfe macht selbstbewusst 26
Seminare für Selbsthilfegruppen und Vernetzungstreffen 27
Filmveranstaltung 27
Neu erschienen: Jahresbericht 27

Nachrichten

Ein Vorbild für soziales Engagement 28
Zeichen für Patientenorientierung: 28
Wie den Tag ohne Suchtmittel durchstehen? 29
Selbsthilfetag am ZI – Gruppen stellen sich vor 29
Mood-Tour 30
Land stimmt Engagement-Strategie zu 30

Selbsthilfe aktuell

Von Vorfällen und Rückfällen 31
Frauen mit Borderline gesucht 31
Leben ohne Kinder 32
Umzug schafft Raum für Neues 32
20 Jahre mutige „Endomäuse Heidelberg“ 33
Empfehlung für Darmkrebs-Vorsorge 33
50 Jahre und kein bisschen müde 34
Kooperation führt zu neuer Selbsthilfegruppe 34

Infos

Selbsthilfebörse 35
A-Z der Selbsthilfeguppen in der Region 36
Termine 38

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.

Jette E. Keltsch

Jette E. Keltsch, Foto: privat

Jette E. Keltsch lernten wir im Frühjahr in der Universitätsmedizin Mannheim kennen. Eine Ausstellung versammelte dort Werke von Menschen mit sogenannten „seltenen Erkrankungen“, darunter Keltschs „Collage 2“, unser Titelbild. Die Lübeckerin, Jahrgang 1952 und Mutter zweier Söhne, arbeitete vor Ausbruch ihrer Erkrankung als Sozialarbeiterin. Als körperliche Einschränkungen und Schmerzen das Malen verhinderten, setzte sie sich schreibend mit der akuten Krankheitszeit auseinander – aus ihrem Buch „Unbeweglicher Halt. Stationen eines kleinen Wunders“ las sie bei der Vernissage in Mannheim vor. Mittlerweile sind Collagen ihr bevorzugtes Ausdrucksmittel. Keltsch leidet an Neurosarkoidose und, infolge der hohen Kortisongaben, an Osteoporose. Zu ihrer Kunst schreibt sie:

„Seit 1998 beschäftige ich mich mit der Malerei, so sind groß- und kleinformatige Bilder in Tempera- und Acrylfarben unter Verwendung von Sand, Stoff, Papieren, Strukturpaste u.ä. mit Pinsel, Spachtel, Rolle und den Händen entstanden. Freude macht mir nicht nur das Ergebnis, sondern besonders der Malprozess ist mir wichtig. Obwohl ich in jedem Bild einen Teil meines Inneren zeige, soll für den Betrachter Raum bleiben, eigene Gefühle, Träume und Gedanken zu entwickeln. Daher haben meine Bilder keine Titel.“

Liebe Leserin, lieber Leser,

manche Selbsthilfegruppen sind schon seit Jahrzehnten in Krankenhäusern aktiv. Sie besuchen dort Patienten, informieren über die Erkrankung und wie man damit leben kann. Sie machen Mut, zeigen, dass dennoch Lebensqualität möglich ist und konnten durch ihre Arbeit das eine oder andere Mitglied für ihre Gruppe gewinnen. Beispiele dafür sind die Kehlkopflosen oder die Frauenselbsthilfe nach Krebs.

Diese Kooperationen entstanden zufällig und waren immer geprägt von einzelnen Akteuren und deren gutem Willen. Manchmal hielten sie auch nur solange, wie ein sehr engagierter Klinikchef das unterstützte, verliefen aber im Sande, wenn der Nachfolger das Ganze kritischer sah.

Damit diese Kooperationen verbindlicher werden, haben die Kontaktstellen in der Region gemeinsam mit dem Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und den Krankenhäusern Universitätsmedizin, Nationales Centrum für Tumorerkrankungen und Zentralinsititut für Seelische Gesundheit einen strukturierten Prozess eingeleitet, der zu einer Vielzahl an standardisierten Maßnahmen geführt hat. In dieser `gesundheitspress´ wird davon die Rede sein.

Aber auch daneben gibt es eine Vielzahl von Kooperationen und Projekten. Wichtig dabei ist den Akteuren der Selbsthilfe, dass der Mensch in den Mittelpunkt kommt. Und dazu bedarf es mehr als guten Willen auf Seiten aller Kooperationspartner. Wenn die Pflegekräfte immer weniger Zeit für Patienten haben, dann haben sie auch wenig Ressourcen für die Zusammenarbeit mit den Selbsthilfegruppen. Umgekehrt gilt: wenn in den Selbsthilfegruppen immer weniger Menschen bereit sind, sich über die Gruppe hinaus zu engagieren, dann werden einzelne überfordert vom stark gewachsenen Aufgabenpaket. Auf beides gilt es, verstärkt das Augenmerk bei den Kooperationen zu richten.

Ihre Bärbel Handlos, Geschäftsführerin

Heute bin ich blond

Filmabend zum Schwerpunkt Leben mit Krebs

Eine Szene aus dem Film: Heute bin ich blond, Darstellerin Lisa Tomaschewsky
Bild: Filmverleih

Am 14. Oktober 19 Uhr
im Capitol
Moderation: Raymond Fojkar
mit Podiumsdiskussion unter Beteiligung zahlreicher Selbsthilfegruppen

Mit freundlicher Unterstützung der DAK Gesundheit ist der Eintritt kostenfrei.

Reservierungen unter 0621- 33 9 18 18.

Nächster Redaktionsschluss: 30.11.2014 Schwerpunkt: Seltene Erkrankungen

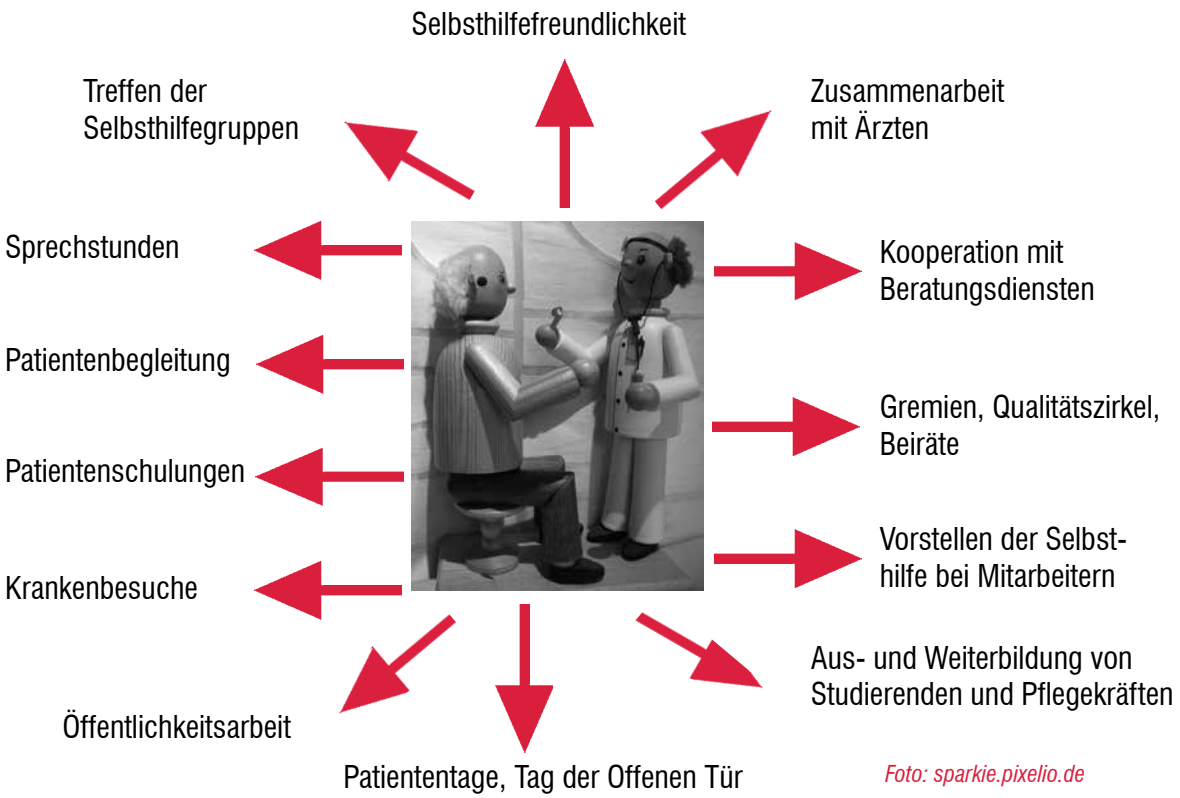


Foto: sparkie.pixelio.de

Höhere Lebensqualität, verständigere Patienten

Selbsthilfe und Krankenhaus: Die facettenreiche Zusammenarbeit zeigt Wirkung

Keine Frage, die Rollen im Krankenhaus haben sich gewandelt. Der Arzt ist vom „Halbgott in Weiß“ zum, sagen wir, Viertelgott geworden. Und als Patienten wollen wir unser Schicksal verstehen und mitbestimmen – und als ganzer Mensch gesehen und behandelt werden. Dem tragen Krankenhäuser vielfältig Rechnung. Sie öffnen ihre Türen für die Aktivitäten von Selbsthilfegruppen. Durch die eigene Betroffenheit und das konzentrierte Erfahrungswissen bringen diese Ergänzendes zu den Erkrankten, mitunter auch zu Ärzten und Pflegern: Wie geht es einem in einer bestimmten Situation? Mit welchen Problemen sind Patienten bei einer bestimmten Erkrankung konfrontiert, die nicht in Studium und Ausbildung, nicht im Operationssaal und nicht bei der Visite zur Sprache kommen? Wie lässt es sich weiterleben mit dieser oder jener Einschränkung? Welche Alltagshilfen gibt es?

Dieser Austausch macht die Patientinnen und Patienten verständiger und aufgeklärter. Das fordert das Krankenhaus-Personal kommunikativ stärker als bisher, ermöglicht gleichzeitig einen Dialog auf Augenhöhe. Die Klinik hat etwas davon: Durch die Rückmeldung aus den Gruppen lernt sie dazu, verändert Prozesse, Infrastruktur und Verhalten. Die Patientenzufriedenheit steigt, und mit ihr die eigene Reputation.

Selbsthilfe ist heute Teil des Krankenhausbetriebs und „Selbsthilfefreundlichkeit“ ist zu einem Qualitätsmerkmal geworden, das auch als Zertifikat erworben werden kann. Drei Kliniken der Region haben dieses Siegel mit Unterstützung des Gesundheitstreffpunkts Mannheim und des Heidelberger Selbsthilfebüros erworben: Das Nationale Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) in Heidelberg, die Universitätsmedizin Mannheim (UMM) und das Zentralinstitut für Seelische Gesundheit (ZI) in Mannheim. Kein Wunder also, dass sich die Beispiele der facettenreichen Zusammenarbeit von Selbsthilfe und Krankenhaus dieser `gesundheitspress´ vornehmlich auf diese Häuser beziehen.

Facettenreich? Selbsthilfe-Aktive arbeiten mit Ärzten vielfältig zusammen, sind Partner bei Veranstaltungen, mit Infoständen an Patiententagen präsent. Sie wirken mit in Aus- und Weiterbildung, beraten, schulen und bieten Sprechstunden an. Als vertragliche Kooperationspartner von Stationen begleiten sie Erkrankte und präsentieren Infomaterial. Sie bilden Gremien und treiben Veränderungen voran. Auch Gruppentreffen finden zunehmend im Krankenhaus statt.

Bei diesem Engagement geht es immer um den einzelnen Menschen in seiner schwierigen Situation. Denn die haben Selbsthilfe-Vertreter selbst schon schmerzlich und – buchstäblich – am eigenen Leibe erfahren. Auch nach einer schweren Diagnose oder in prekärer Situation, etwa vor einer Transplantation, leistet die Selbsthilfe unbezahlbare psychosoziale Arbeit. Apropos bezahlbar: Sie macht das alles ehrenamtlich.

Bernadett Groß

Was nicht im Blickfeld der Ärzte ist

Interview mit Alfred Dänzer über die Früchte der Selbsthilfe-Arbeit im Krankenhaus

Die Mannheimer Uniklinik war Vorreiter in Baden-Württemberg, was die Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen betrifft – lange bevor der Begriff „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ in Mode kam. Wie hat Selbsthilfe das Krankenhaus verändert? Darüber sprachen wir mit dem Geschäftsführer der Universitätsmedizin Mannheim (UMM), Alfred Dänzer.

Hat das Krankenhaus etwas durch die Selbsthilfe gelernt?
Die Klinik hat heute ein viel besseres Verständnis für das, was über die originäre Medizin hinausgeht. Bei Prostata- oder Brustkrebs beispielsweise machen wir heute aus Rücksicht auf emotionale Befindlichkeiten manches anders als früher. Bei Morbus-Crohn-Erkrankungen mit ihren Durchfallerscheinungen übernahmen wir Anregungen, die aus der Selbsthilfe kamen und nicht im Blickfeld der Ärzte sind: den erhöhten Anspruch an Sanitärfragen.

Welche Rolle haben die Selbsthilfegruppen im Krankenhaus?
Selbsthilfe gehört heute zur Organisationsstruktur der UMM. Die Mehrheit der Selbsthilfegruppen versteht sich einerseits als zusätzlicher Service für die Betroffenen außerhalb der ärztlichen Behandlungen und erklärt ihnen, warum sie bei ihrer Erkrankung mit bestimmten Behinderungen leben müssen und wie man damit leben kann. Andererseits geben die Gruppen uns als Institution Feedback und signalisieren, was wir besser organisieren könnten.

Ist die größere Patientenzufriedenheit der Vorteil der Klinik bei der Zusammenarbeit mit Selbsthilfe-Vertreterinnen und -Vertretern?
Die Patienten erfahren in jedem Fall eine andere Wertschätzung unter ihrer Erkrankung und fühlen sich ernster genommen.

Vorreiter in Sachen Selbsthilfefreundlichkeit: die Universitätsmedizin Mannheim. Das Bild zeigt Haus 16. Foto: UMM

Und wenn ich ernst genommen werde, ist es leichter, unter einer bestimmten Erkrankung weiterzuleben und im therapeutischen Dialog zu bleiben.

Wie unterstützen Sie die Ehrenamtlichen aus den Selbsthilfegruppen?
Wir stellen Räume zur Verfügung und geben die Möglichkeit, Ansprechpartner für Patienten zu sein. Außerdem bekommen die Selbsthilfegruppen bei uns eine Plattform. Es gibt keine Informationsveranstaltung, in die nicht eine Selbsthilfegruppe einbezogen wäre. Auch finanziell engagieren wir uns und arbeiten mit dem Gesundheitstreffpunkt Mannheim als zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe zusammen.

Ist die Selbsthilfe mittlerweile in Kliniken willkommen?
Ja, zumindest hier in der UMM. Man muss nicht alles, was jede einzelne Gruppe macht, für gut heißen, aber in der Summe halte ich Selbsthilfegruppen für zielführender als so manches, was auf der politischen Bühne zu Patientenvertretung formuliert wird. Um es auf den Punkt zu bringen: Die Selbsthilfe weiß, wovon sie redet, die Selbsthilfegruppen kennen die Situation wirklich, und manche von ihnen artikulieren Probleme auf überzeugende Weise.

Foto: UMM

Zur Person:
Alfred Dänzer, Diplom-Verwaltungswirt (FH), führt seit 2005 die Geschäfte der Klinikum Mannheim GmbH, Universitätsmedizin Mannheim. Er ist Präsident der Deutschen Krankenhausgesellschaft, Mitglied im Gesundheitsausschuss im Deutschen Städtetag und Vorsitzender des Gesundheitsausschusses im Städtetag Baden-Württemberg. Zu seinen weiteren Ehrenämtern gehört auch die Mitgliedschaft im Beirat des Gesundheitstreffpunkts Mannheim.

Ich weiß genau, wie es dir geht!

Selbsthilfegruppen sind oft geschätzte Partner auf den Stationen der Kliniken, insbesondere dort, wo es um schwerwiegende Erkrankungen und Operationen geht.
Bei Organentnahmen und Transplantationen etwa ist der bevorstehende Eingriff für die Erkrankten gravierend. Die Patientenbetreuenden aus der Selbsthilfe, die als Betroffene das alles schon am eigenen Leibe erfahren und durchgemacht haben, schultern dabei einen Teil der psychosozialen Arbeit. Oft begleiten sie die Betroffenen auch schon lange vor bis lange nach dem lebensverändernden Eingriff.

Auf dieser und den kommenden Seiten stellen einige von ihnen ihr ehrenamtliches Engagement vor.

Bauchspeicheldrüsen-Erkrankten Mut machen

Heidelberg/Mannheim. Der Arbeitskreis der Pankreatektomierten AdP e.V. steht zur Verfügung als Ansprechpartner für an der Bauchspeicheldrüse erkrankte Menschen,

- die vor einer Operation stehen,
- die sich nach einer Operation befinden,
- die nicht operiert sind (Pankreatitis)
- die nicht operierbar sind (z.B. Pankreaskarzinom).

Viele Erstkontakte kommen telefonisch über Angehörige zustande, da Patienten selbst oft zu krank sind, um zu den Gruppentreffen zu kommen oder selbst anzurufen. Es sind Menschen, die sich mit der Frage beschäftigen, ob man ohne Bauchspeicheldrüse leben kann.

Aber auch Patientinnen und Patienten melden sich, meistens, wenn sie kurz zuvor in der Klinik die Diagnose „Erkrankung der Bauchspeicheldrüse“, sehr oft Krebs, übermittelt bekamen. Diese Patienten sind zutiefst erschüttert, verängstigt, hilflos und ohne Hoffnung. Leider oft schon in jungen Jahren, in denen das eigentliche Leben mit Familie, Beruf, Haus etc. erst beginnt. Die Selbsthilfegruppe versucht, die Menschen etwas aufzufangen, durch eigene Erfahrungen (Betroffenenkompetenz) wieder Mut zu machen und sie bei der Koordination mit Ärzten, Untersuchungen, Krankenkassen, Versicherungen etc. zu unterstützen.

Hans Berg, der Leiter der Selbsthilfegruppe Pankreatektomierte. Foto: privat

In Kliniken selbst ist der AdP e.V. vertreten durch regelmäßige Patientensprechstunden, bei Patiententagen und durch Regionalgruppentreffen. Dies erfolgt in enger Vernetzung mit spezialisierten Medizinern, Pflegekräften, Sozialarbeitern, Ernährungsberatern und auch Pharmaunternehmen. So versucht die Gruppe, Patienten mit Patienten in Kontakt zu bringen und auf diese Weise Erfahrungsaustausch zu gewährleisten.

Durch speziell angepasste Kooperationsvereinbarungen zwischen dem AdP e.V. und den jeweiligen Kliniken sind Voraussetzungen für eine optimale Zusammenarbeit geschaffen. Ziel ist es, Patienten und Angehörigen eine Kontaktaufnahme zur Selbsthilfegruppe zu ermöglichen.

Fazit: Durch „Hilfe durch Selbsthilfe“ kann man nicht nur überleben, sondern auch die eigene Lebensqualität verbessern. Trotz all dieser Möglichkeiten müssen Selbsthilfe und Behandlung für Pankreaspatienten von allen Akteuren weiter ausgebaut werden. *Hans Berg*

Am Infostand zur Vorstellung der Selbsthilfe am NCT. Foto: Duscha

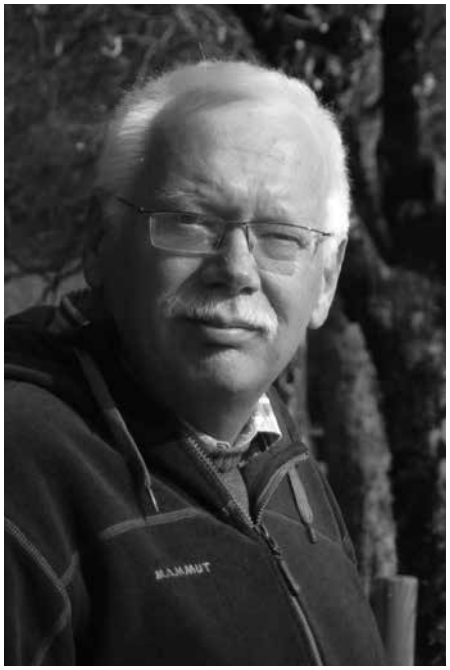
KONTAKT

AdP e.V., Regionalgruppen Heidelberg-Mannheim / Bergstrasse-Odenwald / Frankfurt
Kontakt: Tel. 06252-79 68 90
adp.berg@web.de

Zeigen, dass Stillstand Erfolg ist

Jan Fischer von der Nierenkrebs-Patientengruppe Rhein-Neckar plädiert für eine Kontaktaufnahme bereits vor der Operation und kritisiert Prognosen zur Lebenserwartung.

oben: Am Infostand für die Gruppe unterwegs.
Foto: Selbsthilfegruppe
rechts: Jan Fischer, der Leiter der Patientengruppe Nierenkrebs.
Foto: privat



Die Therapie des Nierenzellkarzinoms ist nicht sehr kliniklastig. Es erfolgt nach der Diagnose durch eine Bildgebung (CT, MRT) eine operative Entfernung des Tumors. Die Verweildauer der Patientinnen und Patienten im Krankenhaus ist kurz. Da beim Nierenkrebs Chemo- und Bestrahlungstherapien unwirksam sind, war es das auch schon mit dem Krankenhausaufenthalt. Patienten werden an niedergelassene Urologen verwiesen.

Sinnvoll wäre ein Gespräch mit einem Betroffenen vor der OP, um aus Patientensicht zu erklären und Erfahrungen weiterzugeben. Meist finden die Patienten in der kurzen und belastenden Zeit zwischen Diagnose und OP nicht zur Selbsthilfegruppe.

Ist die Krankheit weiter fortgeschritten, kommen seit 2006 zielgerichtete Medikamente (Targeted Therapies) zum Einsatz. Eine Heilung kann damit in der Regel nicht erreicht werden, aber man kann die Krankheit in ein chronisches Stadium überführen, d.h. es kommt zu einem Stillstand des Wachstums der Tumoren und Metastasen.

Und hier beginnt der Hauptteil derArbeit in unserer Gruppe. Als erstes muss dem Patienten bewusst gemacht werden, dass ein Stillstand der Erkrankung in dieser Situation ein Erfolg ist. Patienten erwarten ja meist Heilung und sind oft enttäuscht, wenn dies nicht mehr möglich ist. Da hilft eine Begegnung mit Menschen aus der Selbsthilfegruppe, die diese Therapien schon seit einigen Jahren durchführen, und denen es sichtbar gut geht. Und die, trotz des bösen Wortes der palliativen Therapie, sich nicht die Lebensfreude vermiesen lassen!

KONTAKT

Tel. 06068-45 98
www.lh-nierenkrebs.org

Unsere Gruppe macht außerdem viel Öffentlichkeitsarbeit. Unsere Flyer liegen in den Kliniken aus, das Fachpersonal kennt uns, wir sind bei Veranstaltungen präsent.

Was wir immer wieder beim Erstkontakt mit Patienten feststellen, ist, dass es sich manche Ärzte nicht verkneifen können, eine Prognose auf die Lebenserwartung des Patienten abzugeben. Da sagt z.B. ein Professor zum Patienten, er solle noch mal schön Weihnachten feiern, einer anderen Patientin gab man noch ungefähr ein Jahr. Das Ergebnis ist dann: diese Menschen sitzen zu Hause und zählen die Tage, die ihnen noch bleiben. Hier wird Lebensqualität mit Worten vernichtet. Die Patientin, welcher man noch ein Jahr prophezeit hat, ist heute, acht Jahre nach dieser Aussage, immer noch sehr aktiv. Wenn es der Gruppe möglich ist, solch deprimierte Menschen wieder ins Leben zurückzuholen, dann ist dies Dank genug.

Jan Fischer

Wo es schwierig werden kann

Die Zusammenarbeit wird geschätzt, doch Berührungspunkte zwischen Klinik und Selbsthilfegruppen sind auch potentielle Reibungsflächen. Hier vier kritische Fragestellungen:

Abgrenzung:
Medizinische Aufklärung ist Sache der Ärzteschaft, Erfahrungsaustausch die der Selbsthilfe. Grenzen sind jedoch fließend, etwa zu den Fragen, ob Auswirkungen einer Therapie auf den Lebensalltag nicht eigentlich ins ärztliche Gespräch und die psychische Situation nach einer Diagnose nicht in die Verantwortlichkeit der Klinik gehören. – Lässt sich die Selbsthilfe instrumentalisieren und übernimmt gratis Aufgaben der Klinik?

Unterschiedliche Interessen:
Ein Krankenhaus muss auch wirtschaftlich funktionieren, Selbsthilfe hat allein den Einzelnen im Blick. Was, wenn ein Erkrankter sich nach dem Selbsthilfegespräch für eine andere Klinik, eine andere Therapieform, eine andere Vorgehensweise entscheidet? – Stößt die Offenheit der Klinik gegenüber der Selbsthilfe an ihre Grenzen, wenn wirtschaftliche Nachteile drohen?

Zeit und Kraft I:
Pflegekräfte wie Ärzteschaft haben viel zu tun, sind aber das Bindeglied zwischen Patienten und Selbsthilfegruppe. Gerade ihr Hinweis auf eine Gruppe und mögliche Krankenbesuche sind wichtig. Und bei Bedarf muss die Selbsthilfegruppe informiert werden und auf der Station willkommen sein. – Lässt der Alltag dies zu?

Zeit und Kraft II:
Selbsthilfe-Aktive haben schnell einen unbezahlten Full-Time-Job mit vielerlei Aufgaben. Meist sind sie jedoch selbst krank und müssen ihre Kräfte gut einteilen. – Wird ihnen der Weg geebnet und ihren Bedürfnissen Rechnung getragen?

Bernadett Groß

Es lässt sich auch ohne Kehlkopf gut leben

Mannheim/Heidelberg. Seit fast 50 Jahren betreut der heutige Bezirksverein der Kehlkopflosen und Kehlkopfoperierten Heidelberg-Mannheim e.V. die am Kehlkopf operierten Menschen. Heute werden Patienten der Kopfklinik des Universitätsklinikums Heidelberg sowie der Universitätsmedizin Mannheim auf eigenen Wunsch durch unsere Patientenbetreuer in der Klinik besucht und über die veränderte Lebenssituation vor der Chemo-Bestrahlungs-Therapie sowie Teilresektion oder totalen Kehlkopfentfernung über die Einschränkungen informiert.

Karl-Heinz Strauß Foto: privat

Neben Patientenbesuchen gehört auch Sport zum Programm der Selbsthilfegruppe der Kehlkopflosen.
Foto: privat

KONTAKT
strauss2702@web.de

Wir besuchen die Patienten im wöchentlichen Rhythmus auf den Stationen und beantworten Fragen zur Lebenssituation nach der Entlassung aus der Klinik. Seit 2012 ist speziell für teiloperierte Patienten eine selbst teiloperierte Patientenbetreuerin im Einsatz. Die Bemühungen der Kliniken um Selbsthilfefreundlichkeit haben in der Zusammenarbeit vieles verbessert. Der Weg zum wirklich selbsthilfefreundlichen Krankenhaus ist jedoch weit. Nicht alles, was grundsätzlich anerkannt wird, ist schon in den Köpfen von Ärzteschaft und Pflegepersonal, die für die Selbsthilfe-Vertreter die Kontaktpersonen zur Klinik und zu den Patienten darstellen, fest verankert. So gibt es Hürden bei der Umsetzung. Besonders wichtig ist dabei, den Wert der ehrenamtlich geleisteten Selbsthilfe-Arbeit zum Vorteil des Patienten zu erkennen und zu schätzen.

Karl-Heinz Strauß

Lebertransplantiert – was nun?

Die Selbsthilfegruppe beim Kochkurs mit Prof. Matthias Ebert. Foto: UMM

Gaby Winter von der Selbsthilfe Lebertransplantierter Deutschland e.V., Kontaktgruppe Rhein-Neckar, erzählt:

Vor 2 Jahren bekam ich selbst eine neue Leber, was mein Leben stark veränderte. Obwohl es mir gut geht, bin ich immer noch oft in Krankenhäusern unterwegs. Jedoch nicht als Patientin, sondern als „gute Seele“ und als Vertreterin der Selbsthilfe.

Regelmäßige Krankenbesuche mache ich im Uniklinikum Mannheim und in der Uniklinik Heidelberg bei Lebererkrankten, Wartepatienten – Menschen, die auf eine Lebertransplantation warten – und bei Transplantierten. Mein Ziel: Mut machen, Kraft geben, Perspektiven aufzeigen, Tipps für den Alltag vermitteln, z.B. für Ernährung und Hygiene. Meine Erfahrung hierbei: die Patientinnen und Patienten sind dankbar, sie fühlen sich besser verstanden dadurch, dass ich selbst Betroffene bin und weiß, wovon sie sprechen.

Die Information, wo ich gebraucht werde, erhalte ich von den Ärzten, zu denen ich engen Kontakt halte, und von den Pflegekräften auf den Stationen.

Da ich Flyer in den Kliniken ausliegen habe, rufen auch Betroffene selbst bei unserem Selbsthilfeverein an. Die Ärzte und das Pflegepersonal heißen unsere Arbeit willkommen und unterstützen uns. Da ich regelmäßig einmal pro Woche auf den Stationen bin, kennt und schätzt man unsere Arbeit. Manchmal entstehen beim persönlichen Gespräch auch neue Ideen: Kürzlich veranstaltete Prof. Dr. Matthias Ebert mit unserer Selbsthilfegruppe einen Kochkurs für Lebererkrankte.

KONTAKT

gaby.winter@lebertransplantation.de
Tel. 0621-97 66 56 61

Neben den regulären Gruppentreffen in den Räumen der Uniklinik Mannheim gibt es zweimal jährlich in Heidelberg ein Wartepatiententreffen, das wir und die dortige Uniklinik gemeinsam veranstalten. Die Ärzte beteiligen sich dabei gerne mit Vorträgen etc. Das Gleiche gilt für unsere Regionaltreffen, die einmal jährlich in der Heidelberger Uniklinik stattfinden.

Aus unserer Sicht funktioniert die Zusammenarbeit von Selbsthilfe und Krankenhaus gut: Ich werde von beiden Universitätskliniken sehr gut unterstützt. Die Kliniken profitieren durch Patientenzufriedenheit: Da die Patienten die Möglichkeit haben, auch mit selbst Betroffenen zu sprechen, die ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen, sind sie besser informiert über die Höhen und Tiefen der Krankheit, was auch die Ärzte entlastet.

Gaby Winter

links: Öffentlichkeitsarbeit für Organspende bei der Dualen Hochschule,
rechts: Gaby Winter mit einem Infostand der Gruppe.
Fotos: Selbsthilfegruppe

Selbsthilfesprechstunde im Klinikum: Prostatakrebs

Mannheim. Die Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Rhein-Neckar engagiert sich seit Jahren in der Selbsthilfesprechstunde im Klinikum Mannheim unter der Regie des Gesundheitstreffpunktes Mannheim. Die Sprechstunde findet guten Anklang. Allerdings kommen, wohl wegen der kurzen Liegezeiten, weniger Patienten aus dem Klinikum und mehr aus unserer Gruppe und durch Pressehinweise.

Meist kommen die „schwierigeren" Fälle zu uns, also Patienten, bei denen die Ersttherapie, sei es Operation oder Bestrahlung, keinen Heilerfolg brachte. Das stellt uns vor besondere Anforderungen. Doch seit 2009 existiert die „S3-Leitlinie" zur Behandlung des Prostatakrebses der Deutschen Gesellschaft für Urologie, die uns in der Beratung eine sichere Basis gibt. Zweifelhafte Therapien finden bei uns keinen Platz.

Obwohl die eigene Therapie keinen Einfluss auf die Beratung haben darf, ist es für die Betroffenen bedeutsam, wenn aus eigenem Erleben und aus der Erfahrung der Selbsthilfegruppe speziell über die Nebenwirkungen der einzelnen Therapien berichtet wird. Wir – Reinhard Strozyk und Hansjörg Burger – beraten meist gemeinsam: vier Ohren hören mehr, vier Augen sehen mehr, und der eine kann den anderen auf besondere Punkte hinweisen. Unverzichtbar ist die ständige medizinische Fortbildung. So besuchen wir den uro-onkologischen Qualitätszirkel in Mannheim wie die Urologenkongresse der DGU.

links: Hansjörg Burger. rechts: Reinhard Strozyk. Fotos: privat

SPRECHSTUNDE

15.9., 27.10., 17.11., 15-17 Uhr
UMM, Haupteingang, Haus 6,
Ebene II,Raum 29

Zum Abschluss ein paar Originalzitate aus der Beratung:
„Gott sei Dank, ich hatte schon geglaubt, ich wäre austherapiert, weil die Hormontherapie nicht mehr wirkt!"
„Jetzt bin ich gut vorbereitet für das Arztgespräch!"
„Da fällt mir ein Stein vom Herzen, ich hatte geglaubt, nach der Operation ist die Hose tot und Schluss mit der Sexualität!"

Reinhard Strozyk und Hansjörg Burger

Immer wieder montags: Selbsthilfe-Sprechstunde in der UMM

Mannheim. Seit einigen Jahren bieten Aktive aus verschiedenen Selbsthilfegruppen unter der Koordination des Gesundheitstreffpunkts in der Uniklinik die Selbsthilfe-Sprechstunde an: immer montags von 15 bis 17 Uhr steht in einem kleinen Raum hinter der Information beim Haupteingang am Theodor-Kutzer-Ufer eine Person aus jeweils einer Selbsthilfegruppe zum Austausch und zur Beratung bereit. Nicht nur Patientinnen und Patienten des Klinikums, sondern alle Interessierten sind herzlich willkommen, sich unverbindlich mit dem/der ebenfalls Betroffenen zur jeweiligen Erkrankung oder Problematik auszutauschen. Spezielle Flyer und die Tagespresse weisen auf die Termine hin.

Bis zum Jahresende stehen Ansprechpersonen für folgende Themen bereit:
Angst: 10.11.
Bauchspeicheldrüsenerkrankungen: 6.10. und 8.12.
Blindheit und Sehbehinderung: 15.12. (in der Augenklinik, Haus 1)
Darmkrebs und/oder Stoma: 3.11.
Dialyse: 24.11.
Lebererkrankung und -transplantation: 22.9. und 1.12.
Lungenkrebs: 13.10.
Prostatakrebs: 15.9., 27.10. und 17.11.
Schilddrüsenerkrankungen: 20.10.
Tinnitus: 29.9.

Auch eine Beraterin des Gesundheitstreffpunkts ist vor Ort und berät gerne allgemein über Selbsthilfe und vermittelt zu allen Gruppen, die es in der Region gibt.

SELBSTHILFE-SPRECHSTUNDE

Montags 15-17 Uhr, UMM, Haupteingang,
Haus 6, Ebene II, Raum 29
Telefon (zur Sprechstundenzeit)
0621-3 83 11 50

Sprechzeiten der Rheuma-Liga im UMM-Büro

Mannheim. Bereits seit Oktober 2010 ist die Rheuma-Liga im Orthopädisch-Unfallchirurgischen Zentrum in der Universitätsmedizin Mannheim mit einem Büro beheimatet. Zweimal pro Woche stehen wir dort zu unseren Sprechzeiten Hilfesuchenden gerne zur Verfügung. Neben ausführlicher Beratung bieten wir dort auch Materialien über die Erkrankungen des rheumatischen Kreises an sowie über das Leben mit Rheuma, etwa zu den Themen Medikamente, Arbeit, Rechte, Soziales …

Die meisten Menschen glauben, Rheuma sei eine Erkrankung der Gelenke und betreffe nur ältere Generationen. Tatsächlich können bereits Kinder daran erkranken. Das Spektrum der Symptome und Erkrankungen umfasst mehr als 400 Diagnosen. So können nicht nur Gelenke betroffen sein, sondern auch Wirbelkörper, Knochen, Muskeln, Sehnen, Nerven, Blutgefäße und manchmal auch ganze Organe.

Wir sind eine der größten Selbsthilfegemeinschaften, und unter dem Motto „Beratung – Begegnung – Bewegung“ treffen wir uns auch in Gesprächskreisen und organisieren Funktionstraining, das heißt, Wasser- und Trockengymnastik auf ärztliche Verordnung, Ausflüge und Info-Veranstaltungen, die im Theresienkrankenhaus oder in der UMM stattfinden. Auch unsere Sitzungen dürfen wir im Klinikum abhalten, wofür wir sehr dankbar sind.

Ulrike Goerke

Die Sprechstunde der Rheumaliga in der UMM findet regen Anklang. Foto: Selbsthilfegruppe

SPRECHSTUNDE

Dienstags 10-12 Uhr und
donnerstags 16-18 Uhr
UMM, Eingang West, Haus 34,
Ebene 1, Zimmer 5
Telefon 0621-3 83 23 49

Im Tandem mit der Ärzteschaft

Vereinigung Morbus Bechterew praktiziert erfolgreiche Zusammenarbeit

Heidelberg. Seit 10 Jahren arbeitet die Selbsthilfegruppe mit dem Rheumatologen Prof. Hanns-Martin Lorenz erfolgreich zusammen.Schon vor dieser Zeit hatte die Gruppe mit den Ärzten der Sektion Rheumatologie der Medizinischen Klinik Abt. V., wie z.B. PD Dr. Christian Fiehn und PD Dr. Wolfgang Eich, beide heute Professoren der Universität Heidelberg, eine fruchtbare Kooperation.

Richard Milch, Sprecher der Heidelberger DVMB Gruppe, meint: „Ich kann mit allen Fragen, die Selbsthilfe und Erkrankung betreffen, zu Prof. Lorenz kommen. Immer hat er ein offenes Ohr.“ So hielt er beim 25-jährigen Jubiläum der Gruppe einen packenden Vortrag über die Erkrankung Morbus Bechterew.

Beim 25-jährigen Jubiläum der Selbsthilfegruppe: links: Prof. Hanns-Martin Lorenz, rechts: Richard Milch.
Foto: Rosita Milch

Sehr hilfreich sind für Selbsthilfegruppen des rheumatischen Spektrums die regelmäßigen Einladungen zu den Ärztefortbildungen, die vom Rheumazentrum Heidelberg e.V. veranstaltet werden. Hier hat die Gruppe Gelegenheit, sich mit Infoständen den niedergelassenen Ärzten sowie den Ärzten des Klinikums zu präsentieren, Infomaterial zu verteilen und über ihre Arbeit zu berichten. „Unter dem Leitsatz `Selbsthilfegruppen brauchen Ärzte, und Ärzte können gut mit Selbsthilfegruppen zusammenarbeiten´, haben wir uns in der Vergangenheit gut ergänzt und werden dies hoffentlich auch in Zukunft tun“, so Richard Milch.

KONTAKT

DVMB Gruppe Heidelberg
Tel. 06221-80 28 20
www.bechterew.de

Wenn die Patienten wieder lächeln

Die Mitglieder aus Selbsthilfegruppen, die Menschen im Krankenhaus besuchen und begleiten, sind häufig mit Leid konfrontiert. Die Zuversicht, die sie mit ihrer Arbeit verbreiten, ist deshalb besonders wichtig. Von bemerkenswerten Erlebnissen berichten im folgenden Aktive aus vier Selbsthilfegruppen.

Foto: Gesundheitstreffpunkt

Christoph Graf
Badischer Blinden- und Sehbehindertenverein (BBSV)

Ein gutes Beispiel für unsere ehrenamtliche Arbeit im Klinikum: Seit über einem Jahr begleiten wir einen 63-jährigen Mann, der durch einen Unfall sein Augenlicht verloren hat. Die Hals-Nasen-Ohren-Klinik, wo er zuerst untergebracht war, nahm sofort mit der Augenklinik Kontakt auf, die dann gleich uns informierte. So konnten wir von Anfang an mit Rat und Tat zur Seite stehen: Wir berieten über die Hilfsmittel, die es gibt – etwa Farberkennungsgeräte, Telefone mit Sprachausgabe, Vorlesegeräte … – und wie man sie beantragt. Den Angehörigen gaben wir Tipps zum Umgang mit einem blinden Menschen und unterstützten sie bei all dem, was an Formalitäten zu erledigen war – sowohl in der Klinik wie auch in unseren eigenen Beratungsräumen. Im Mobilitätstraining, das von unserem Selbsthilfeverein gemeinsam mit einem Reha-Team angeboten wird, lernte der Mann, sich gefahrlos drinnen wie draußen zu bewegen. Heute kann er wieder selbstständig einkaufen gehen. Die Ehefrau war froh, mit all den Fragen nicht alleine gewesen zu sein und lud uns als Dank zum Essen ein. Wir freuen uns, so helfen zu können. Die gute Zusammenarbeit innerhalb der UMM und mit uns als Selbsthilfegruppe macht's möglich.

AKTIVITÄTEN UND KONTAKT

Zweiwöchentliche Patientenbesuche und Teilnahme an der Selbsthilfesprechstunde UMM
www.bbsvvmk.de

Foto: Gesundheitstreffpunkt

Petra Martijn,
ILCO (Selbsthilfegruppe für Stomaträger und Darmkrebsbetroffene)

Wenn ein Patient mit einem Betroffenen spricht, ist dies gleich etwas ganz anderes als das Gespräch mit einer Pflegekraft. Weil ich mich als Selbst-Betroffene in seine Situation hineinversetzen kann, vertraut er mir oft sofort. Wenn ich aus dem Zimmer gehe, haben die Patienten wieder ein Lächeln auf dem Gesicht. Sie wissen, dass sie nicht allein gelassen sind, und dass sie auch nach dem Klinikaufenthalt bei uns in der Selbsthilfegruppe einfach mal etwas nachfragen können. Die Patienten sind unglaublich dankbar für die Gespräche. Wir vermitteln, dass man auch mit einer Stoma-Anlage ein gutes Leben führen kann, und sie sehen es an uns.

AKTIVITÄTEN UND KONTAKT

wöchentliche Patientenbesuche, UMM und Diakoniekrankenhaus und Teilnahme an der Selbsthilfesprechstunde UMM
www.ilco.de

Sarah und Adelheid haben sich im Krankenhaus kennen gelernt.
Foto: Selbsthilfegruppe Hirntumor

Martin Freudenstein
Selbsthilfegruppe Hirntumor Rhein-Neckar

Die Gruppe präsentierte sich in der Kopfklinik Heidelberg und mehrfach am Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen (NCT). Ein schönes Erlebnis im Krankenhaus hatte eine Frau aus der Gruppe aber auf einem anderen Weg:
Sarah, mittlerweile Mutter eines 16 Monate alten Sohnes, hatte Adelheid, damals schon Gruppenmitglied, im Krankenhaus kennengelernt. Beide lagen im gleichen Zimmer, wurden zum

zweiten Mal operiert und lernten sich im Gespräch kennen. Die Selbsthilfegruppe kam dabei zur Sprache, und nachdem beide das Krankenhaus „heil“ verlassen konnten, sehen sie sich regelmäßig bei den monatlich stattfindenden Treffs der Selbsthilfegruppe.

KONTAKT

www.selbsthilfegruppe-hirntumor.de

Foto: Selbsthilfebüro

Erwin Priebe
Bezirksverein der Kehlkopflosen und Kehlkopfoperierten Heidelberg-Mannheim e. V.

„Unsere Selbsthilfegruppe macht Patientenbegleitung und Krankenbesuche im Klinikum. Ein schönes Erlebnis im Krankenhaus hatte ich, als ich im Wartebereich der Radioonkologie der Kopfklinik Heidelberg einen Patienten sah, der wie ich ein Tuch um den Hals trug. Ich sprach ihn an, ob er kehlkopfoperiert sei. Er bejahte. Seine Frau, die neben ihm saß, und er hatten Angst, dass er seinen Beruf nicht mehr würde ausüben können. Er sei Ingenieur und müsse Meetings abhalten und Vorträge halten. Was denn jetzt mit seiner Stimme würde…Ich erklärte ihm, welche Hilfsmittel es gibt für Menschen ohne Kehlkopf, z.B. einen speziellen Verstärker, wenn man vor vielen Menschen sprechen muss. Ich bot ihm an, das alles mitzubringen und ihm zu zeigen bei einem nochmaligen Treffen. Er und seine Frau waren sehr erleichtert. Ich traf ihn wieder und konnte ihm einige Ängste nehmen. Er war total dankbar!“

AKTIVITÄTEN UND KONTAKT

Patientenbegleitung vor und nach der OP, Kopfklinik Heidelberg und UMM
www.kehlkopfoperierte-bw.de

Wo im Krankenhaus finden Sie Infos der Selbsthilfegruppen in Mannheim und Heidelberg?

Foto: Heidelberger Selbsthilfebüro

Bei folgender Auflistung sind Auslagemöglichkeiten auf den Stationen, mit denen einzelne Selbsthilfegruppen zusammenarbeiten, nicht berücksichtigt.

Universitätsmedizin Mannheim (UMM)
Theodor-Kutzer-Ufer 1-3:

- Haus 1 (Aufnahme) im offenen Wartebereich: Aushänge und Aushangkästen mit Flyer-Fächern an zwei gegenüberliegenden Wänden
- Haus 12, Flur (nahe Eingang Ost): Aushangkästen mit Flyer-Fächern
- Haus 36/37 (nahe Eingang West), Übergang zu Haus 36, Ebene 1: Aushänge
- Haupteingang, Haus 6, Ebene 2: Flyerständer neben der Information
- Haus 3, Ebene 3 (Brückenpflege, Sozialdienst): Flyerhalter an der Wand
- Haus 3, Ebene 2 (Erdgeschoss)(Interdisziplinäres Tumorzentrum Mannheim ITM), Wartebereich: Flyerhalter an der Wand (onkologische Gruppen)
- Haus 4, Ebene 1 (UG), dann abwärts (Strahlentherapie-Leitstelle): Flyer onkologische Gruppen
- Haus 9, Ebene 1 (UG) (Tagestherapiezentrum TTZ): Flyerständer an der Wand

Diakoniekrankenhaus Mannheim
Speyerer Straße 91-93

- 6. OG (Neurologie): Flyerständer im Foyer

Zentralinstitut für Seelische Gesundheit (ZI)
Mannheim, J 5:

- Im Foyer des ZI-Therapiegebäudes (Hauptgebäude)
- Wartebereich der Abteilung Gemeindepsychiatrie (beides im Erdgeschoss)

Universitätsklinik Heidelberg / Kopfklinik
Im Neuenheimer Feld 400

- Im Eingangsbereich / Foyer
- In der Radioonkologie, Ebene 99

Medizinische Universitätsklinik Heidelberg / Krehlklinik
Im Neuenheimer Feld 410

- im Eingangsbereich / Foyer, an der Treppe

Nationales Centrum für Tumorerkrankungen (NCT)
Im Neuenheimer Feld 460

- Tagesklinik I (im Erdgeschoss)
- Tagesklinik II
- Weitere Auslagen an den Leitstellen im Haus

Selbsthilfe beteiligt sich an Aus- und Weiterbildung

Heidelberg/Mannheim. Verschiedene Beispiele für die Implementierung der Selbsthilfe in die Ausbildung angehender Ärztinnen und Ärzte, in die Aus- und Weiterbildung von Pflegekräften und bei Patientenschulungen zeigen: in der Region geschieht schon sehr viel. Grundlagen hierfür bilden vereinbarte Kooperationen, auch die zum Selbsthilfefreundlichen Krankenhaus:

Die „Arzt-Patienten-Selbsthilfe-Gespräche“ bei HeiCuMed und das „Patient-Partners-Programm“ der Rheumaliga sind zwei unterschiedliche Modelle, die beide ein gemeinsames Ziel haben: die Verbesserung der Medizinerausbildung durch Einbeziehung von realen Patientinnen und Patienten – und dazu noch solchen, die Erfahrung in einer Selbsthilfegruppe haben.

In der Universitätsmedizin Mannheim findet für jeden Ausbildungsjahrgang der Gesundheits- und Krankenpflegeschule Kurpfalz eine Doppelstunde zum Thema Selbsthilfe statt. Der Gesundheitstreffpunkt Mannheim gestaltet den Unterricht gemeinsam mit Aktiven aus unterschiedlichen Selbsthilfegruppen. Hier sollen Pflegekräfte sensibilisiert werden für die Bedeutung von Selbsthilfe. Sie sind wichtige Multiplikatoren und weisen später im beruflichen Alltag Patienten eher auf Selbsthilfegruppen hin, wenn sie deren Arbeit besser kennengelernt haben. Einige Gruppen sind in den Fachunterricht einbezogen – beispielsweise die ILCO zum Umgang mit Stoma oder der Badische Blinden- und Sehbehindertenverein zum Umgang mit Sehbehinderten und Blinden.

Auch die Akademie für Gesundheitsberufe am NCT Heidelberg hat in ihrer Weiterbildung der Krankenpflegenden eine Unterrichtseinheit mit Selbsthilfebüro und Selbsthilfegruppen fest verankert. Auf den nachfolgenden Seiten werden diese Beispiele näher erläutert.

Medizinerausbildung in Heidelberg – selbsthilfeorientiert!

Einführungsvorlesung Selbsthilfe in der Medizinischen Klinik Heidelberg.
Foto: Selbsthilfebüro

Heidelberg. Studierende der Medizin mit der Selbsthilfe vertraut zu machen – das ist das erklärte Ziel von Prof. Jana Jünger, Projektkoordinatorin bei der Heidelberger Medizinerausbildung HeiCuMed und Initiatorin einer Zusammenarbeit zwischen dem Universitätsklinikum, dem Heidelberger Selbsthilfebüro und Selbsthilfegruppen der Region. Für die Umsetzung dieser Idee war die Auszeichnung des Nationalen Centrums für Tumorerkrankungen zum Selbsthilfefreundlichen Krankenhaus Türöffner und Segen zugleich.

Die angehenden Ärztinnen und Ärzte lernen in den 15 „Arzt-Patienten-Selbsthilfegesprächen“ pro Semester nicht nur die Selbsthilfe kennen, sondern sie werden gleich auch noch auf etwaige Fallstricke bei der Diagnosefindung hingewiesen: die erfahrenen Vertreter der 13 kontinuierlich mitarbeitenden Gruppen hatten seinerzeit als Patientin oder Patient zum Teil eine lange „Ärzte-Odyssee“ hinter sich, bevor die richtige Diagnose gestellt wurde. Hier können die Studierenden eindeutig für ihre zukünftige Arbeit aus deren Betroffenenperspektive profitieren. Eine Vorlesung über Selbsthilfe allgemein durch das Selbsthilfebüro rundet die Veranstaltung ab.

Mittlerweile im 4. Semester, ist das Projekt inzwischen zum Pflichtfach avanciert. „Anfragen aus dem ganzen Bundesgebiet belegen die Nützlichkeit der Koppelung von Medizinstudium und Selbsthilfe“, so Prof. Jünger.

Infos aus erster Hand

Mannheim. In einer Unterrichtseinheit an der Gesundheits- und Krankenpflegeschule sensibilisierten der Gesundheitstreffpunkt und Selbsthilfeaktive zukünftige Pflegekräfte dafür, welche besondere Vermittler-Rolle ihnen zwischen Patientin / Patient und Selbsthilfegruppe zukommt. Die Selbsthilfegruppen Parkinson, Dialysepatienten und Kehlkopflose berichteten von ihrer Arbeit.

Gemeinsames Ziel: Selbstständigkeit von Krebskranken

Die Selbstständigkeit krebskranker Menschen gilt als zentraler Leitgedanke der Pflege in onkologischen Kliniken. In diversen Pflegetheorien wird die „Hilfe zur Selbsthilfe“ ausdrücklich hervorgehoben, und sie wird in der Praxis auch angestrebt. Die Praxis zeigt jedoch auch, dass Pflegende und die Selbsthilfebewegung in deutschen Kliniken noch viel zu selten miteinander kooperieren. Wie sich das ändern könnte, erläutert Burkhard Lebert von der Akademie für Gesundheitsberufe Heidelberg, Vorstandsmitglied des Krebsverbandes Baden-Württemberg e.V.

Die Selbsthilfebewegung hat in der deutschen Onkologie in den vergangenen Jahrzehnten stark an Bedeutung gewonnen. Dies zeigt sich im Besonderen an der Einbindung der Selbsthilfe ins Qualitätsmanagement onkologischer Kliniken. Die Berücksichtigung der Selbsthilfe ist in den Anforderungskatalogen zur Zertifizierung von Onkologischen Krebszentren und Organkrebszentren detailliert geregelt. Gleiches gilt auch für die onkologische Fachpflege, doch wie arbeiten diese Bereiche zusammen?

Voraussetzungen für die Zusammenarbeit schaffen – ein Beispiel

Zunächst gilt es, Vorurteile der Fachpflegenden gegenüber der Selbsthilfe abzubauen. Ein gutes Beispiel, wie das funktionieren kann, bietet die Heidelberger Weiterbildung „Pflege krebskranker chronisch-kranker Menschen“. Dort machen sich die Teilnehmenden mit der Charakteristik von Selbsthilfegruppen vertraut und erfahren Selbsthilfeangebote vor Ort. Und zwar gezielt für die Fachrichtungen der Patienten auf ihrer Station. Sie lernen Ansprechpartner einer Selbsthilfegruppe kennen und nehmen an einem Selbsthilfegruppentreffen teil. Anschließend tauschen sie ihre Erfahrungen im Kurs aus. Damit wird eine vertiefte Auseinandersetzung mit der Selbsthilfe bewirkt und der direkte Kontakt zur Kontaktperson der Gruppe hergestellt. Auch steigt die Berücksichtigung der Selbsthilfe in Beratungsgesprächen der onkologischen Fachpflege mit Patienten und die Einbindung von Selbsthilfegruppenleitungen bei Patientengruppenschulungen.

Burkhard Lebert, Leiter der Weiterbildung “Pflege krebskranker/chronisch-kranker Menschen”
Foto: privat

All das hat dazu beigetragen, Vorurteile abzubauen und den direkten Kontakt herzustellen. Die Begegnung zwischen Pflegekräften und Selbsthilfegruppe läuft unter anderem über das Heidelberger Selbsthilfebüro.

Fazit

Onkologische Fachpflege und Selbsthilfe haben die gleichen Ziele. Aus diesem Grund sollten sie enger miteinander kooperieren. Dazu ist es notwendig, dass Pflegende

- die Selbsthilfe näher kennen lernen,
- ihre Patienten über Selbsthilfemöglichkeiten beraten,
- mit der Gruppenleitung einer Selbsthilfegruppe direkt zusammenarbeiten und
- jedem Patient Informationsmaterial der Selbsthilfegruppe überreichen.

Burkhard Lebert

KONTAKT
Akademie für Gesundheitsberufe Heidelberg
Kontakt: lebert@uni-hd.de

Pflegerisches Aufnahmegespräch.
Foto: Universitätsklinikum Heidelberg

Alltagsbewältigung für Betroffene

Ambulante „Patientenschulung für rheumatoide Arthritis“:

Seit einigen Jahren ist die Rheuma-Liga Baden-Württemberg, Arbeitsgemeinschaft Heidelberg/Wiesloch mit zwei erfolgreichen Programmen im Universitätsklinikum Heidelberg vor Ort vertreten.

Julius Wiegand, ehrenamtlicher Betreuer der Patientenschulung, links, mit den Teilnehmenden 2014. Foto: Rheumaliga Baden-Württemberg, Heidelberg/Wiesloch

Heidelberg. Einmal jährlich findet in der Medizinischen Klinik, Abteilung V, eine ambulante Patientenschulung für Betroffene mit rheumatoider Arthritis statt. An drei Tagen vermitteln dort niedergelassene, fachärztliche Referenten und Fachkräfte wichtige Informationen zu Fragen rund um die Erkrankung. „Therapie/Behandlungsformen“, „Ernährung“, „Psychologische Schmerzbewältigung“ sowie „Alltagsbewältigung und Selbsthilfe“ etc. werden hierbei umfassend behandelt. Ziel der Schulung ist, Patientinnen und Patienten mit Hilfe fachlicher Unterstützung einen selbstverantwortlichen Umgang mit ihrer Erkrankung zu ermöglichen. Das Schulungskonzept wird sehr gut angenommen. Bei der Schulung im März waren alle Teilnehmerplätze ausgebucht. Die Anmeldung läuft bereits für 2015.

KONTAKT

Rheuma-Liga Baden-Württemberg e. V.,
ARGE Heidelberg/Wiesloch
u.schilling@rheuma-liga-bw.de

Medizinstudenten lernen durch Patienten

„Patient-Partners Programm“ der Rheuma-Liga im Universitätsklinikum

Heidelberg. Entsprechend der Grundidee „angehende Ärzte lernen von Rheumapatienten“ hat sich am Universitätsklinikum Heidelberg eine Kooperation mit der Rheuma-Liga fest etabliert: seit nunmehr 7 Jahren bringen sich motivierte Betroffene mit rheumatoider Arthritis und Morbus Bechterew als „Patient Partners“ beim gleichnamigen Programm in den Vorlesungen der Medizinstudierenden ein.

Studentinnen mit Patient-Partner Dr. Josef Röper (Mitte) während des Unterrichts. Foto: Rheumaliga Baden-Württemberg, Heidelberg/Wiesloch

Die Studenten lernen von den Patientinnen und Patienten im direkten Kontakt und vertiefen Lerninhalte. Die Patienten berichten über ihre Krankheitsgeschichte, stehen für das Üben eines Anamnesegesprächs im Rollenspiel zur Verfügung und lassen ihre an Rheuma erkrankten Hände abtasten, so dass die Studierenden ein Gespür für diese wichtige Methode der Erstdiagnostik entwickeln.

Rheumatische Hände – das Abtasten. Foto: Rheumaliga Baden-Württemberg, Heidelberg/Wiesloch

In Heidelberg engagieren sich 8 Ehrenamtliche im Programm, bundesweit sind es ca. 100. Sie erhalten dafür ein spezielles Training, einmal jährlich erfolgt eine Fortbildung. Langfristig soll mit dem „Patient-Partners Programm“ die Früherkennung bei entzündlich-rheumatischen Erkrankungen verbessert werden. Denn je früher diese diagnostiziert werden, umso besser sind die Chancen, der Versteifung der Gelenke entgegenzuwirken.

Borderliner im ZI: Bedenken längst zerstreut

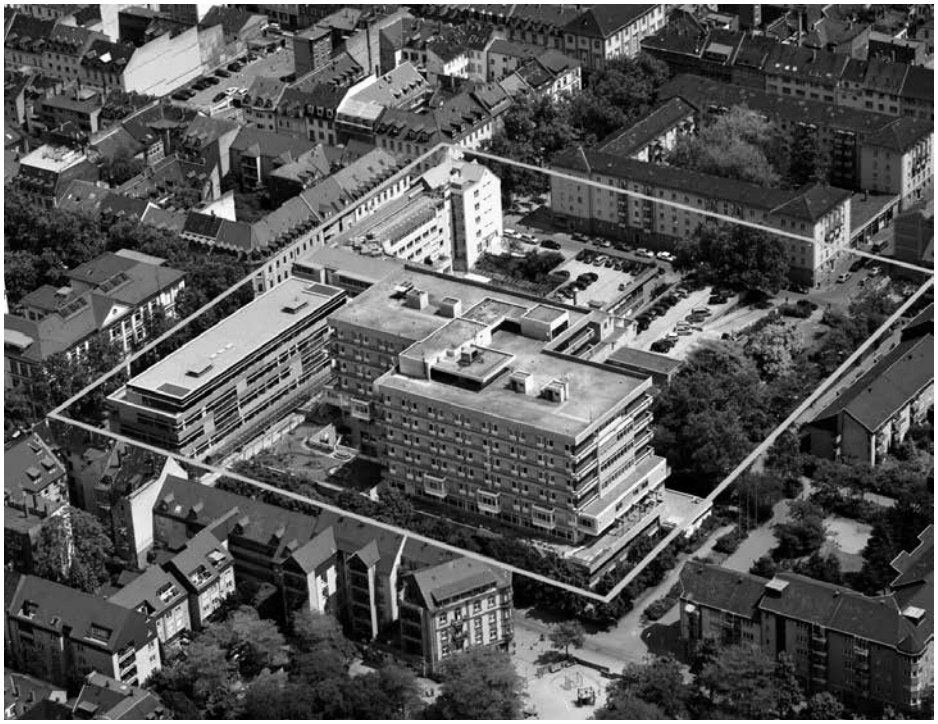
Mannheim. Am Anfang gab es eine große Skepsis, was die Zusammenarbeit mit dem Zentralinstitut für Seelische Gesundheit (ZI) betrifft: Werden wir überhaupt ernst genommen? Kann die Zusammenarbeit auf Augenhöhe stattfinden?

Diese und andere Bedenken wurden beim ersten Sondierungstreffen von Selbsthilfegruppen und ZI diskutiert. Nachdem die Ideen und Wünsche der Selbsthilfegruppen zusammengetragen waren, wurde der Qualitätszirkel „Selbsthilfe im ZI“ mit je einem Vertreter von ZI und vom Gesundheitstreffpunkt und den verschiedenen Selbsthilfegruppen (SHG) gegründet, um damit die Selbsthilfefreundlichkeit im ZI zu fördern. Auch eine Vertreterin der SHG „Borderline Mannheim für Männer und Frauen“ nahm daran teil.

Seitdem hat sich viel getan: Es gibt beispielsweise Veranstaltungen zum Thema Selbsthilfe für Mitarbeiter, Patienten und Angehörige sowie monatlich einen Info-Stand zum Thema Selbsthilfe im Eingangsbereich des ZI.

Die Zusammenarbeit mit dem ZI ist sehr wichtig. Selbsthilfegruppen tragen viel zur Nachsorge bei, außerdem können Betroffene, die noch keine Therapie gemacht haben, sich hier über die Therapie-Erfahrungen der anderen informieren. Selbsthilfe ist eine wichtige Säule des Gesundheitswesens. Es gibt noch viel zu tun, um den Stellenwert der Selbsthilfe zu festigen.

Manfred Bensch



Luftaufnahme vom Zentralinstitut. Foto: ZI

KONTAKT

SHG Borderline Mannheim
für Frauen und Männer
0621 - 3 80 49 59
Borderline_ma@yahoo.de

Depression: Nähe zur Klinik bringt Vorteile

Mannheim. Ehemalige Patienten des Zentralinstituts für Seelische Gesundheit (ZI) Mannheim gründeten die Selbsthilfegruppe „Anders“, als einige Mitglieder noch stationär im ZI waren. Das Institut stellt der Gruppe seit der Gründung kostenlos einen Gruppenraum für die regelmäßigen Treffen zur Verfügung. Durch die Nähe zur Klinik können auch stationäre Patienten bereits vor ihrer Entlassung an den Gruppentreffen teilnehmen, so dass sie beim Übergang vom Klinikalltag in einen „normalen“ Alltag von den Erfahrungen der anderen Gruppenmitglieder profitieren und dieser oftmals stressfreier abläuft.

KONTAKT

Tel. 0621 - 80 11 68

Gerade neue Mitglieder fühlen sich in der Gruppe häufig zum ersten Mal verstanden und angenommen und sind durch die Nähe der Gruppe zur Klinik weniger ängstlich einem stationären Aufenthalt gegenüber. In Krisensituationen hilft der Bezug zum ZI, akut Betroffenen die Notwendigkeit einer ärztlichen Intervention nahe zu bringen. Die Notfallambulanz des ZI wird bekannt, manche Betroffene haben keine andere therapeutische oder ärztliche Anlaufstelle.

An der Gruppe können auch Angehörige teilnehmen. Für viele Betroffene ist das wichtig, da ihre Angehörigen dort oftmals zum ersten Mal ein Verständnis für sie und ihre Schwierigkeiten entwickeln.

Ausgezeichnet als Selbsthilfefreundliches Krankenhaus

Drei Kliniken der Region erfüllen die Kriterien

Heidelberg/Mannheim. Gleich drei Kliniken in der Region wurden in den letzten Jahren selbsthilfefreundlich: das Nationale Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) in Heidelberg, die Universitätsmedizin Mannheim (UMM) und das Zentralinstitut für Seelische Gesundheit (ZI) Mannheim. Selbsthilfefreundlichkeit ist gut für Patienten, für die Selbsthilfe und nicht zuletzt für Ärzte und Pflegekräfte, die vom direkteren Kontakt mit den Betroffenen aus den Selbsthilfegruppen und deren Erfahrungswissen über den Umgang mit der Erkrankung auch in ihrer medizinischen Praxis profitieren.

Im Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen. Foto: Frank Ockert, Universitätsklinikum Heidelberg

Alle haben einen intensiven Qualitätsprozess durchlaufen. UMM, ZI und NCT haben Selbsthilfebeauftragte ernannt. Was deren Aufgaben sind, können Sie den entsprechenden Artikeln entnehmen.

Was aber machen das Heidelberger Selbsthilfebüro und der Gesundheitstreffpunkt Mannheim als Selbsthilfekontaktstellen in diesem Prozess?

Sie sind zum einen Kooperationspartner der Klinik. Es geht hauptsächlich um die Koordinierung aller Einzelprozesse. Dafür zuständig sind Bernadett Groß für die UMM, Linda Bielfeld für das ZI und Marion Duscha für das NCT. Wichtig ist, die Vernetzung von Selbsthilfegruppen mit der Klinik zu unterstützen, Kontakt zu halten zu den Beratungsdiensten und den Selbsthilfebeauftragten der Klinik, bei Austauschtreffen und Qualitätszirkeln zu protokollieren und ggf. zu moderieren und bei Veranstaltungen die Selbsthilfeseite zu koordinieren.

Vertragsunterzeichnung zwischen NCT. Von links: Dr. Ulli Biechele von der Agentur Selbsthilfefreundlichkeit im Gesundheitswesen Baden-Württemberg, Bärbel Handlos vom Selbsthilfebüro Heidelberg und Prof. Dirk Jäger vom NCT. Foto: Universitätsklinikum Heidelberg

Vorstellung der Selbsthilfe am NCT. Foto: Heidelberger Selbsthilfebüro

Die Präsentationsmöglichkeiten der Selbsthilfegruppen in Auslageflächen sind zu sichern, zu kontrollieren und für deren Pflege zu sorgen. Infos der Klinik werden an die Selbsthilfegruppen weitergeleitet. In Mannheim wird die Selbsthilfesprechstunde am Klinikum mit Selbsthilfegruppen organisiert und die Koordinatorin ist selbst regelmäßig beratend vor Ort. Bei Veranstaltungen der Kliniken sorgen die Koordinatoren dafür, dass die Selbsthilfe angemessen mit einbezogen wird. Ein Beispiel hierfür ist die Beteiligung der entsprechenden Selbsthilfegruppen bei den Expertengesprächen beim Patiententag Krebs. Kurz: die Koordinatorinnen der Selbsthilfe sind Ansprechpartnerinnen für die Belange beider Seiten.

Die Qualitätskriterien zum Selbsthilfefreundlichen Krankenhaus

1. Bereitstellung von Räumen, Infrastruktur, Präsentationsmöglichkeiten für die Selbsthilfe
2. Regelhafte Information der Patienten/Angehörigen über Selbsthilfe
3. Unterstützung der Öffentlichkeitsarbeit von Selbsthilfezusammenschlüssen
4. Benennung eines/einer Selbsthilfebeauftragten
5. Regelmäßiger Erfahrungs- und Informationsaustausch
6. Einbeziehung der Selbsthilfe in die Fort- und Weiterbildung von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern im Krankenhaus
7. Mitwirkung der Selbsthilfe an Qualitätszirkeln, Ethikkommissionen u.ä.
8. Formaler Beschluss und Dokumentation der Kooperation

Quelle: Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit im Gesundheitswesen

Offene Türen für die Selbsthilfe am NCT

Kirsten Bikowski ist Selbsthilfebeauftragte am Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen Heidelberg (NCT)

Kirsten Bikowski, Selbsthilfebeauftragte.
Foto: Selbsthilfebüro

Heidelberg. Der Weg des NCT zur Auszeichnung 2012 als Selbsthilfefreundliches Krankenhaus führte verschiedene Experten aus unterschiedlichsten Bereichen zusammen. Er entfachte eine konstruktive Diskussion darüber, wie die Selbsthilfe in einem Tumorzentrum am besten integriert werden kann. Beteiligt an dem Prozess waren und sind Leiter von kooperierenden, regionalen Selbsthilfegruppen, Bärbel Handlos sowie Marion Duscha vom Heidelberger Selbsthilfebüro und Dr. Ulli Biechele als Vertreter des Netzwerks Selbsthilfefreundlichkeit im Gesundheitswesen (bis 2011).

Als Selbsthilfebeauftragte sehe ich es als meine Aufgabe, die Interessen der unterschiedlichen Beteiligten zusammenzuführen, gemeinsam einen Plan zur Umsetzung in den Alltag zu entwickeln und diesen fortwährend anzupassen. Meine Erfahrungen aus meiner zehnjährigen Tätigkeit als Sozialpädagogin in der Betreuung von Tumorpatienten, acht Jahre in der Kopfklinik und zwei Jahre am NCT, helfen mir dabei, die Patientensicht und die Wünsche der Patienten als wichtigste Orientierung für unsere täglichen Bemühungen zu sehen.Seit 2010 bin ich Referentin bei Prof. Jäger, Chefarzt der Medizinischen Onkologie, und in dieser Funktion auch mit für die Organisation der Patientenversorgung zuständig.

Die Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe hat sich bereits sehr positiv ausgewirkt. Es fällt durch den Austausch mit den Experten der Selbsthilfe leichter, die Bedürfnisse und Wahrnehmung der Patienten zu erfahren. Bereits bei der ersten Vorstellung der Patienten am NCT werden diese im Screening auf die Angebote der Selbsthilfe aufmerksam gemacht. Für die Gruppen stellen wir regelmäßig aktualisiert Listen der ärztlichen Ansprechpartner für die jeweiligen Erkrankungen zur Verfügung, dies erleichtert die direkte Kommunikation im Alltag. Die kooperierenden Selbsthilfegruppen werden zu internen Veranstaltungen eingeladen, so zum Beispiel mittwochs zur Fachfortbildung für Ärzte zu aktuellen Entwicklungen in der Tumorbehandlung. Das Feedback im Qualitätszirkel hilft, Abläufe zu überdenken und patientenfreundlicher zu ändern.

Verschiedene Treffen zwischen den Mitarbeitern der Selbsthilfe und des NCT sowie Selbsthilfegruppen wurden z.B. am Vernetzungstag oder bei den Stationsleitungstreffen der Kopfklinik und der Krehlklinik organisiert.

oben: Das Nationale Centrum für Tumorerkrankungen Heidelberg (NCT)
Foto: Universitätsklinikum Heidelberg

unten: Pflegesituation am NCT.
Foto: Phillip Benjamin, Universitätsklinikum Heidelberg

Unser neuestes Projekt: Vertreterinnen und Vertreter von Selbsthilfegruppen sind an einem Modul zur Kommunikation in der Ausbildung der Medizinstudenten integriert und können so den angehenden Ärzten direkt Einblick in die Arbeit der Selbsthilfe geben und vermitteln, was Patienten in der Begegnung mit Ärzten wichtig ist. Bei gemeinsamen Veranstaltungen wie Patiententagen und Rudern gegen Krebs macht die Zusammenarbeit einfach Spaß und wir lernen viel voneinander.
Kirsten Bikowski, Selbsthilfebeauftragte

KONTAKT

kirsten.bikowski@nct-heidelberg.de

Wie Selbsthilfegruppen mit der UMM zusammenarbeiten

Angela Bast, Selbsthilfebeauftragte der UMM. Foto: Studio Backofen

Mein Name ist Angela Bast, ich arbeite in der Universitätsmedizin Mannheim (UMM) im Sozialdienst und bin im Oktober 2010 zur Selbsthilfebeauftragten ernannt worden, zusammen mit meiner Vertretung Sonja Lauseker, die in der Pflegeüberleitung der UMM arbeitet. Unsere Arbeit für die Selbsthilfe unterstützt tatkräftig Raimund Moll, Mitarbeiter der Öffentlichkeitsarbeit und des Beschwerdemanagements. Er kann uns immer Wege aufzeigen, zum Beispiel, wer für welches Anliegen der richtige Ansprechpartner ist; diese Hilfe ist in einer so großen Einrichtung sehr wichtig.

Aus meiner Erfahrung ist es sinnvoll, das Amt der Selbsthilfebeauftragten beim Sozialdienst anzusiedeln, da es durch Netzwerkarbeit und die Fähigkeit zur Kommunikation mit allen Beteiligten gekennzeichnet ist. Unerlässlich sind die aktive Kontaktaufnahme zu den Selbsthilfegruppen (SHGen) und zum Gesundheitstreffpunkt Mannheim sowie eine konstruktive, gleichberechtigte Zusammenarbeit. Deshalb wurde im Oktober 2010 eine Kooperationsvereinbarung zwischen der UMM und dem Gesundheitstreffpunkt geschlossen.

Krankenhausintern muss die Selbsthilfebeauftragte die Interessen der Selbsthilfegruppen auf allen Ebenen gegenüber der Ärzteschaft, der Pflege und der Verwaltung vertreten. Feste Ansprechpartner sind dabei hilfreich. Ein weiterer wichtiger Aspekt bei der Ausübung des Amtes ist, dass genug zeitliche Ressourcen zur Verfügung stehen. Aus meiner Erfahrung ist die Zusammenarbeit der Selbsthilfegruppe mit der betreffenden Fachabteilung dann am besten, wenn die Ansprechpartner der Gruppen regelmäßig Patienten auf den betreffenden Stationen besuchen. Es ist für die Mitarbeiter viel leichter, eine Gruppe zu empfehlen, zu der sie einen persönlichen Bezug haben.

Besonders hervorzuheben ist die schon seit Jahren existierende wöchentliche Sprechstunde, die jeweils eine Vertreterin oder ein Vertreter einer Gruppe zusammen mit der Fachkraft des Gesundheitstreffpunktes in der UMM anbietet. Außerdem die Dauer-Wander-Ausstellung, bei der sich alle mit der Klinik kooperierenden SHGen präsentieren können. Seit Jahren werden bei Bedarf Räume zur Verfügung gestellt, ebenso gibt es Vorträge durch Klinikärzte im Rahmen von Gruppentreffen oder ähnlichem. Für besondere Veranstaltungen der Gruppe mit der UMM wird von der UMM ein Catering angeboten – dies alles für die Selbsthilfegruppe kostenfrei. Seit zwei Jahren gelangt man außerdem über die Einstiegsseite der UMM-Homepage direkt zu unserer Selbsthilfeseite.

Angela Bast, Selbsthilfebeauftragte

Im Sommer 2010 besiegelten Gesundheitstreffpunkt und Universitätsmedizin ihre Zusammenarbeit im Projekt „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus". Von links: Dr. Ulli Biechele (Agentur), Frank Mentrup und Miriam Winterle (Gesundheitstreffpunkt), sowie Alfred Dänzer (Geschäftsführer UMM). Foto: Gesundheitstreffpunkt

INFO

www.umm.de > Patienten&Selbsthilfegruppen

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

Selbsthilfe am ZI

Am 16. Juli 2012 erhielt das Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim (ZI) die Auszeichnung „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ vom bundesweiten Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit. Dies stellte den Höhepunkt einer Entwicklung dar, die im Jahr 2010 mit einer Anfrage des Gesundheitstreffpunkts Mannheim zur Teilnahme an diesem Projekt begann. Als erster Schritt wurde ich damals mit der Funktion des Selbsthilfebeauftragten des ZI beauftragt. Als Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie hatte ich im Rahmen meiner Haupttätigkeit als Leiter der Abteilung Gemeindepsychiatrie bereits seit vielen Jahren engen Kontakt zur außerklinischen Versorgung psychisch kranker Menschen in Mannheim und damit auch zu einigen Selbsthilfegruppen. Für das Projekt „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ wurde dies wesentlich intensiviert und erweitert.

Jens Bullenkamp, Selbsthilfebeauftragter

Herbst 2010: Mitglieder von Selbsthilfegruppen, Mitarbeiter des Zentralinstituts für Seelische Gesundheit, Vertreter des Gesundheitstreffpunkts und Patienten freuen sich über die Unterzeichnung der Kooperationsvereinbarung von ZI und Gesundheitstreffpunkt Mannheim zur Förderung der Selbsthilfefreundlichkeit. Foto: gtp

In Zusammenarbeit mit dem neu gegründeten Qualitätszirkel der Selbsthilfe konnte in den letzten Jahren eine Vielzahl von Maßnahmen umgesetzt werden: die Schaffung von Präsentationsmöglichkeiten für Flyer und Plakate an verschiedenen Stellen, die Organisation eines monatlichen Info-Nachmittags der Selbsthilfegruppen im Foyer des ZI und die Erarbeitung eines Info-Flyers „Selbsthilfe am ZI“, den jeder Patient bei der Aufnahme erhält und von dem inzwischen bereits einigen Tausend Exemplare verteilt wurden. Außerdem fanden mehrere öffentliche Vortragsveranstaltungen statt, die die Zusammenarbeit von Gruppen und ZI auch nach außen hin dokumentieren.

Besonders erwähnenswert finde ich, dass es möglich geworden ist, die Selbsthilfe auch in das Behandlungsprogramm mehrerer Stationen des ZI zu integrieren. Regelmäßige Treffen mit Gruppen waren bereits seit vielen Jahren in der Suchtklinik des ZI etabliert, inzwischen können diese auch in der Psychiatrischen und der Psychosomatischen Klinik stattfinden. Insgesamt ist es im Verlauf der letzten Jahre gelungen, der Selbsthilfe am ZI ein neues Profil zu verleihen. Es gilt jetzt, diesen Prozess weiterzuführen, wofür wir auch zukünftig auf die tatkräftige Unterstützung der verschiedenen Akteure setzen. Hierfür möchte ich mich an dieser Stelle im Namen des ZI-Vorstands, aber auch ganz persönlich, herzlich bedanken.

Jens Bullenkamp, Selbsthilfebeauftragter

INFO

www.zi-mannheim.de > Behandlung > Klinikübergreifende Informationen > Selbsthilfe am ZI

Infostand der Selbsthilfegruppen am ZI

Mannheim. In Kooperation mit dem Gesundheitstreffpunkt Mannheim informieren im ZI verschiedene Ansprechpersonen von Selbsthilfegruppen regelmäßig über ihre Angebote. Am letzten Mittwoch eines Monats von 15 bis 18 Uhr sind Patientinnen und Patienten, weitere Betroffene, Angehörige und Mitarbeitende des ZI eingeladen, sich an den Infoständen im Foyer des Therapiegebäudes in J5 mit Betroffenen aus Selbsthilfegruppen auszutauschen oder Infomaterial mitzunehmen.

Die nächsten Termine und Gruppen:

24.9.: Stammtisch für psychisch Kranke; Depression

29.10.: Beschwerdestelle Psychiatrie; Jüngere Trauernde nach Partnerverlust

26.11.: Die Lotsen (Alkohol- und Medikamentenmissbrauch); Zwangserkrankungen

17.12.: Borderline; ADHS Erwachsene.

Kreuzbundgruppen in Suchtkliniken

Heidelberg. „Suchtkranke dort abholen, wo sie stehen“ – dieser Grundgedanke motiviert seit Jahrzehnten Mitglieder von Suchtselbsthilfegruppen, ihr Angebot in den Fachkliniken der Region vorzustellen. Der Kreuzbund ist jährlich über 50mal mit Klinikseminaren präsent im Psychiatrischen Zentrum Nordbaden, den Tageskliniken in der Plöck in Heidelberg und im ZI Mannheim. Die Seminare finden nach Absprache mit den jeweiligen Stationsleitungen von Tagesklinik, Entgiftungsstation oder Langzeittherapie statt.

Auf einer Gruppensitzung des Kreuzbundes. Foto: Kreuzbund

KONTAKT

Kreuzbund Heidelberg
Tel. 06224-5 42 74
www.kreuzbund.de

Ideal für solche „Klinikvorträge mit anschließender Diskussion“ sind Menschen, mit denen sich die Patientinnen und Patienten identifizieren können, um die positive Seite von Abstinenz und Selbsthilfe hervorzuheben. Sie erläutern, wie ein Gruppenabend abläuft, wie man sich in der Gruppe gegenseitig unterstützt und welche suchtfreien Angebote es gibt. Dadurch wird ein Eindruck vom segensreichen Treiben einer funktionierenden Selbsthilfegruppe vermittelt. Wenn Betroffene nach ihrem Klinikaufenthalt in die Gruppe kommen wollen, ist entscheidend, dass sie lernen, vier bis acht Stunden im Monat ganz für sich selbst zu reservieren.

Die Mehrzahl der jetzigen Gruppenmitglieder hatte ihren Erstkontakt mit der Selbsthilfe in der Klinik.

Klaus Querbach

Suchtselbsthilfe – auch im Akutkrankenhaus

Eine Gruppensitzung beim Blauen Kreuz. Foto: Suchtberatung Heidelberg

Heidelberg. Suchtkranke Menschen so früh wie möglich einer Selbsthilfegruppe – und so auch dem Suchthilfesystem - zuzuführen, ist ein heute anerkanntes Ziel in der Suchtkrankenhilfe. Dies reduziert körperliche Folgeschäden und beugt sozialer und beruflicher Desintegration vor. Viele suchtkranke Menschen werden in Akutkrankenhäusern behandelt – häufig jedoch wegen Folgeerkrankungen, z.B. der Leber, der Bauchspeicheldrüse oder Unfallfolgen. In den internistischen oder chirurgischen Abteilungen haben heute 20 bis 30 % der unter 60-jährigen Patienten ein Alkoholproblem.

Foto: pixelio.de

Die stationäre Krankenhausbehandlung ist eine günstige Gelegenheit, suchtkranke Menschen früher zu erreichen und zu motivieren. Die Betroffenen wollen zwar nach der Krankenhausbehandlung in eine Selbsthilfegruppe gehen. Zu Hause konsumieren jedoch viele wieder Suchtmittel und verdrängen somit ihr Problem – bis zur nächsten Krankenhausaufnahme. Es entsteht ein Drehtüreffekt, der letztendlich die Krankheit verlängert.

Um dies zu vermeiden, unterhält das Blaue Kreuz z.B. im Krankenhaus Salem in Heidelberg eine Selbsthilfegruppe. Hier treffen sich wöchentlich alkoholkranke Menschen, Angehörige und Interessierte. So haben Patienten die Möglichkeit, niederschwellig Kontakt mit einer Gruppe aufzunehmen: mit anderen zu sprechen, zuzuhören, Erfahrungen auf das eigene Leben zu beziehen. Dadurch fällt es vielen nach der Krankenhausbehandlung leichter, weiterhin eine Selbsthilfegruppe zu besuchen.

Rüdiger Dunst

KONTAKT

Blaues Kreuz Heidelberg
Tel. 06221-14 98 20
www.heidelberger-suchtberatung.de

Die Selbsthilfegruppe Lungenkrebs und das Projekt „ohnekippe“

Heidelberg. Wegen des hohen Suchtpotentials beim Zigarettenrauchen klärt die Thoraxklinik bereits 12 bis 14-jährige auf. Unter dem Motto „ohnekippe – Primärprävention für Kinder und Jugendliche“ bietet die Klinik eine eindrucksvolle Informationsveranstaltung für Schülerinnen und Schüler an, die noch nicht rauchen. Initiiert wurde die Kampagne vor 12 Jahren. Mittlerweile wurden über 180.000 Jugendliche aus Heidelberg, Mannheim und dem Rhein-Neckar-Kreis über die Risiken des Rauchens informiert.

Eingangs informiert ein Vortrag über die Risiken des Tabakrauchens. Von der Theorie geht es direkt in die Praxis, mit einer „Live-Schaltung“ in einen Eingriffsraum. Auf großen Leinwänden erleben die Jugendlichen eine Bronchoskopie mit und stellen dabei Fragen an den untersuchenden Arzt. Auch die anschließende Diskussion mit Patienten findet großes Interesse:

„300 solcher Veranstaltungen habe ich schon mitgemacht“, sagt Erwin Priebe von der Selbsthilfegruppe Lungenkrebs, die hier an der Thoraxklinik vor einigen Jahren gegründet wurde. Seither hat er viele Fragen der Schüler beantwortet. „Ich berichte den Jugendlichen von meiner ´Raucherkarriere´, weil ich nicht will, dass sie meine Fehler wiederholen“. Annette Hans, auch Selbsthilfegruppe Lungenkrebs, wird bei der Veranstaltung oft gefragt, ob sie es bereut, geraucht zu haben oder wie ihre Familie auf ihre Krebserkrankung reagiert.

oben:
bei der Preisverleihung.
v.l.n.r. Prof. Dr. Herth, Erwin Priebe und Annette Hans von der Selbsthilfegruppe Lungenkrebs mit Prof. Dr. Peter Drings, Initiator des Projekts.
Foto: Toraxklinik Heidelberg

unten:
Annette Hans und Michael Ehmann im Gespröäch mit Schülern.
Foto: Selbsthilfegruppe

KONTAKT

Selbsthilfegruppe in der Metropolregion Rhein-Neckar für Lungenkrebskranke und Angehörige:
Erwin Priebe: erwin1962@gmx.de
Annette Hans: Tel. 0162-7 78 66 09
www.lungenkrebs-bw.de
Projekt ohnekippe: Michael Ehmann
Tel. 06221-3 96 28 88
www.ohnekippe.de

Wegweiser zu onkologischen Gruppen: Faltblatt erschienen

Heidelberg/Mannheim. Das erste Faltblatt von Krebs-Selbsthilfegruppen aus Heidelberg, Mannheim und dem Rhein-Neckar-Kreis ist soeben erschienen. Herausgeber sind der Gesundheitstreffpunkt Mannheim und das Heidelberger Selbsthilfebüro. Die IKK Classic unterstützte bei der Finanzierung. Interessierte können das Faltblatt beziehen über die herausgebenden Selbsthilfekontaktstellen: gesundheitstreffpunkt-mannheim@t-online.de Tel. 0621-3 39 18 18 und info@selbsthilfe-heidelberg.de Tel. 06221-18 42 90

Dialog Selbsthilfe und Pflege: ALS und Muskelkranke im Fokus

Mannheim. „Trotz aller Grausamkeit dieser Krankheit, gab es in der Selbsthilfegruppe ALS auch schöne Momente, wo wir miteinander lachen konnten. Es gab Situationen, in denen wir uns gegenseitig zuhörten oder Tipps gaben, wo man Hilfe bekommt. Diese Erfahrungen und Momente möchte ich gerne an andere weitergeben, die genauso wie wir vor ein paar Jahren alleine dastanden.“ Krankheiten wie die Amyotrophe Lateralsklerose (ALS) verursachen viel Leid. Auch Jürgen Schütz musste das als Angehöriger erleben. In der Selbsthilfegruppe Amyotrophe Lateralsklerose Rhein-Neckar fand er Halt und möchte seine Erfahrungen nun im Rahmen der Kooperationsveranstaltung „Dialog Selbsthilfe und Pflege“ des Gesundheitstreffpunkts mit den Pflegestützpunkten Mannheim auch an andere weitergeben.

Ebenfalls vorstellen wird sich bei der Veranstaltung, die am 26. September von 15 bis 17 Uhr im Konferenzraum neben den Pflegestützpunkten in K1, 7-13 stattfindet, die Regionalgruppe der Deutschen Gesellschaft für Muskelkranke e.V.. Betroffene, Angehörige und Interessierte sind herzlich eingeladen, teilzunehmen.

Ein Bild des Malers Jörg Immendorf, der ebenfalls an ALS erkrankt war. Foto: Stiftung Neues Museum Weserburg.

Warum nicht gleich eine Vorsorgevollmacht?

Mannheim. Noch vor zehn Minuten war für Familie Müller die Welt in Ordnung. Herr Müller wollte gerade aus dem Haus, als seine Frau in der Diele zusammenbrach. Er verständigte sofort den Rettungsdienst. Frau Müller wurde notärztlich versorgt und kam anschließend auf die Intensivstation. Man vermutete eine Hirnblutung, jedenfalls blieb sie weiterhin nicht ansprechbar. Herr Müller eilte ins Krankenhaus, um sich über ihren Gesundheitszustand zu informieren.

Die behandelnde Ärztin wollte wissen, ob Herr Müller eine Vorsorgevollmacht von seiner Frau besitze. Er betonte, dass er doch der Ehemann sei und ein Recht auf Auskunft habe. Doch die Medizinerin blieb unbeeindruckt, da sie weder mündlich noch schriftlich von der Patientin von der Schweigepflicht entbunden worden sei, und erklärte, dann müsse man erstmal eine Betreuung beantragen. Schließlich stünden auch noch wichtige medizinische Entscheidungen an, spätestens dann müsse ein gesetzlicher Vertreter eingesetzt werden, der diese im Namen von Frau Müller trifft. Herr Müller war von den Ereignissen unvorbereitet getroffen worden. Hätte er sich gegen diese oder ähnliche Situationen wappnen können?

Eine Vorsorgevollmacht – erteilt durch seine Ehefrau – hätte ausgereicht, um sofort auf die neuen Gegebenheiten zu reagieren. Die Ärzte wären ihm gegenüber von der Schweigepflicht befreit, er hätte somit alle Informationen über den Krankheitsverlauf seiner Gattin erfahren. Die notwendigen Entscheidungen hätte er ohne Verzögerung treffen können; jetzt muss er warten, bis er als Betreuer tätig werden darf.

In der Patientenberatung beim Gesundheitstreffpunkt berät der Arzt Dr. Gökce Karakas darüber, wie eine Patientenverfügung abgefasst sein muss, damit sie im Fall der Fälle auch tatsächlich wirksam ist.

Der Arzt Dr. Gökce Karakas vom Gesundheitstreffpunkt informiert auch zur Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung.
Foto: Gesundheitstreffpunkt

Termine nach Vereinbarung, die Beratung wird ermöglicht durch Spenden und die Firma Fuchs Petrolub.

KONTAKT
Patientenberatung Rhein-Neckar beim Gesundheitstreffpunkt Mannheim
Terminvereinbarung unter
Telefon 0621-3 36 97 25

Austauschtreffen

Mannheim. Mitglieder aus Selbsthilfegruppen können sich am **Mittwoch, 17. September von 17.45 bis 18.45 Uhr** (vor der Sitzung der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen, RAG) zu häufig auftretenden Fragen austauschen und Anregungen holen, etwa zur Gestaltung der Gruppenabende, zu ausgewogener Redeverteilung, zur angemessenen Reaktion, wenn jemand plötzlich nicht mehr kommt ... Das Treffen findet im Konferenzraum in der Alphornstraße 2a statt, die Teilnahme ist kostenfrei.

Es gibt vieles, das wichtiger ist als Goldmedaillen

Franziska van Almsick zu Besuch bei Radio RUMMS

Mannheim. Ganz offen gesagt: Für viele Kinder ist die ehemalige Weltklasse-Schwimmerin Franziska van Almsick eigentlich gar kein Begriff mehr. Merita und Alea waren gerade mal zwei Jahre alt, als die Sportlerin ihre Karriere beendete, aber professionell wie die Radio-RUMMS-Nachwuchskinder nun mal sind, war es kein Problem für sie, sich auf dieses Interview vorzubereiten.

Franziska van Almsick, Weltrekordlerin und mehrfache Olympia-Medaillengewinnerin, nahm jede Frage ernst und antwortete ohne Scheu – mal witzig, mal eher nachdenklich. Dass sie nie die Gold-, sondern immer „nur“ Silbermedaillen bei den Olympischen Spielen gewonnen hat, das hat sie natürlich gefuchst, aber mit der Zeit hat sie gelernt, dass es Wichtigeres gibt.

Bei der Frage, ob sie denn einen Tipp hat, wie man Niederlagen überwindet wurde, sie ganz ernst.„Ich glaube, wichtig ist: Es sind nicht nur die tollen Sachen, die einen weiterbringen im Leben. Es sind die Dinge, die nicht leicht sind. Es sind nicht die Medaillen gewesen, die mich haben wachsen lassen, sondern die schweren Dinge.“ Für die Klinikkinder, die machmal ganz schön viele Verletzungen und Rückschläge hinnehmen müssen, war das eine sehr wichtige Botschaft.

Franziska van Almsick begeisterte die Kinder im Studio von Radio RUMMS.
Foto: Universitätsmedizin Mannheim

Ach ja, und dann noch die Frage, welche Ziele Franziska van Almsick noch hat: „Abitur machen“, antwortete sie. „Denn ich hab damals wegen der Schwimmerei die Schule einfach abgebrochen.“ Jetzt sitzt sie da und büffelt Mathe und Deutsch wie die Kinder und Jugendlichen in der Klinikschule oder auf den Schulen draußen. „Puh, und ich muss euch sagen, dass mir das ganz schön schwer fällt. Aber ich will das machen, damit meine Kinder nicht irgendwann mal ein Argument dafür haben, dass sie auch die Schule schmeißen wollen.“

Die berühmte Sportlerin war wirklich ein toller Besuch für Radio RUMMS. Und die zwölfjährige Merita, die noch nicht so gut schwimmen kann, hat Franziska van Almsick in die Hand versprochen, dass sie bis zu deren nächstem Studiobesuch auf jeden Fall ihr Seepferdchen hat.

Das ungekürzte Interview findet sich auf der Seite von radio-rumms.de unter Sendungen.

Dankeschön fürs Engagement

Mannheim. Munterer Nachmittag: Auch in diesem Jahr würdigte der Gesundheitstreffpunkt mit einem Dankeschön-Treffen die Ehrenamtlichen, die ihn bei Versandaktionen, mit Botengängen, in der Beratung oder Verwaltung und bei Radio RUMMS unterstützt haben. *Foto: Gesundheitstreffpunkt*

Selbsthilfe macht selbstbewusst

25 Jahre: Netzwerk der Selbsthilfegruppen feiert gemeinsam

Im Bild letzte Reihe links: Dorothee Schulz im Bild letzte Reihe links, im Kreis derer, die aus der Hand von Bürgermeister Dr. Joachim Gerner 2009 die Bürgerplakette der Stadt Heidelberg erhielten. Foto: Rothe

Heidelberg. Zuerst ein feierlicher Empfang am Bootssteg, danach eine Schifffahrt auf dem Neckar – so beging die Regionale Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Heidelberg/Rhein-Neckar (RAG) ihr 25-jähriges Jubiläum. Am 1. August schipperte man gemeinsam mit vielen Ehrenamtlichen aus den Selbsthilfegruppen auf dem Solarboot nach Neckargemünd. Heidelbergs Bürgermeister, Dr. Joachim Gerner hielt die Eröffnungsrede. Er würdigte die Selbsthilfe und damit das Engagement für sich selbst und für Andere, welches weit in die Gesellschaft hinein ausstrahlt. Auf dem Boot trafen sich Mitstreiter aus früheren Zeiten und ganz neu Engagierte. Eng verknüpft war und ist die RAG mit dem Heidelberger Selbsthilfebüro. Denn damit hatte alles angefangen:

Ab Oktober 1987 begann der Aufbau des Heidelberger Selbsthilfebüros zur Unterstützung von Selbsthilfegruppen. Im März 1989 folgte das erste Treffen der Heidelberger Selbsthilfegruppen, gleich im April wurde die RAG dann mit 13 Selbsthilfegruppen gegründet. 1990 wurde der erste Selbsthilfe-Wegweiser herausgegeben, die ersten Heidelberger Selbsthilfetage fanden in der Volkshochschule Heidelberg statt. Im gleichen Jahr erfolgte die Vereinsgründung der RAG.

Sie setzte sich bei der Stadt Heidelberg ein für die Einrichtung eines Förderfonds für Selbsthilfegruppen und Initiativen in Höhe von damals 30.000 DM. Auch der Rhein-Neckar-Kreis wurde überzeugt, einen kleinen Fördertopf für die Selbsthilfegruppen zu schaffen.

Mit der Zeit erwies sich die Vereinsstruktur als Hemmschwelle für das Erreichen neuer Selbsthilfegruppen. Immer die Gleichen waren aktiv, das war auf Dauer nicht befriedigend. Daher wurde im April 2003 der Verein aufgelöst und die RAG als lockerer Verbund unter der Geschäftsführung des Heidelberger Selbsthilfebüros weitergeführt. Ein richtiger Schritt, wie die seither gestiegene Anzahl der Selbsthilfegruppen bei Sitzungen und Aktivitäten zeigt. Gewählt werden nach wie vor Sprecher, Kassenwart, Kassenprüfer und Vertreter für die Vergabeausschüsse von Stadt und Krankenkassen.

Mit Etablierung der Gemeinschaftsförderung der gesetzlichen Krankenkassen kam die neue Aufgabe hinzu, die Krankenkassen über Förderanträge zu beraten. Ob Mitarbeit im Arbeitskreis Barrierefreiheit, im Suchthilfenetzwerk, in der kommunalen Gesundheitskonferenz, beim Forschungsprojekt INFOPAT oder in der Kooperation mit Krankenhäusern – die Erwartungen an die Mitarbeit der Selbsthilfegruppen stieg stetig in den letzten Jahren. Eng verbunden ist diese Entwicklung mit Klaus Querbach und Dorothee Schulz, die seit vielen Jahren als Sprecher und Sprecherin der RAG ein Gesicht nach außen geben und in zahlreichen Gremien mitwirken.

Für ihr Engagement wurde die RAG 2009 mit der Bürgerplakette der Stadt Heidelberg ausgezeichnet. Alle in einem Boot, die in dieselbe Richtung rudern, können zusammen viel erreichen – auch das versinnbildlicht die gemeinsame Neckarfahrt.

Dr. Joachim Gerner würdigte das Engagement der Selbsthilfegruppen. Im Bild von links: Dorothee Schulz, Dr. Gerner, Klaus Querbach. Foto: Selbsthilfebüro

Qualifizierung und Austausch für Selbsthilfegruppen

Vernetzungstreffen:„Humor, ist wenn man trotzdem lacht

Lachen ist gesund, denn es stabilisiert das Immunsystem, reduziert Kreislauferkrankungen und macht das Herz leistungsfähiger. Lachen und Selbsthilfe passen gut zusammen, denn beides macht in der Gruppe noch mehr Spaß und stärkt ein positives Lebensgefühl.
Im Vernetzungstreffen lernen die Teilnehmenden humorvolle Sprüche und Wissenswertes über das Lachen kennen. Sie werden über ihren Alltag schmunzeln und dadurch Abstand gewinnen von ihren Sorgen. Mit einfachen Übungen aus dem Lachyoga wird das Lachen ohne Grund gelernt und erlebt, wie ansteckend Lachen sein kann. Nachmittags können Selbsthilfegruppen ihre Anliegen bearbeiten.

Referentin: Theresa Keidel ist Diplomsozialpädagogin und Entspannungspädagogin und seit über 20 Jahren in der Selbsthilfearbeit aktiv.
Ort: Selbsthilfebüro, Raum 1.7
Zeit: 20.9.2014, 10.30-16 Uhr
Kostenlos.
Anmeldung erforderlich.

Im Rahmen des Freiwwilligentags der Metropolregion.
Mit freundlicher Unterstützung der Betriebskrankenkassen Baden-Württemberg.

Seminar:„Und wo bleibe ich...?“ Angehörige - nicht krank und doch betroffen

„Wo bleibe ich?“ – eine Frage, die sich Angehörige z.B. bei einer Sucht- oder chronischen Erkrankung in der Familie insgeheim oft stellen – um sich dann für diese Frage auch gleich wieder zu schämen. Angehörige stehen in der zweiten Reihe, müssen ihre Bedürfnisse hinten anstellen. Sie wollen helfen und fühlen sich in dieser Rolle verantwortlich. Der Schritt zur persönlichen Überforderung ist da nicht weit.
In dieser Fortbildung wird zum einen herausgearbeitet, welches Vorgehen hilfreich ist und herausgefunden, welche Freiräume man sich erlaubt und wie das rechte Maß an Sorge für den anderen und Sorge für sich selbst aussehen kann. Zum anderen wird thematisiert, was die Selbsthilfegruppe zur Entlastung und Stärkung beitragen kann.

Referent: Ingo Kempf ist Soziotherapeut, Systemischer Organisationsberater und langjährig in der Selbsthilfearbeit tätig.
Ort: Selbsthilfebüro, Raum 1.7
Zeit: 15.11.2014, 9.45-16 Uhr
Kosten: 15 Euro, Mitglieder des Paritätischen oder des Gesundheitstreffpunkt Mannheim 12 Euro
Anmeldung erforderlich.

Mit freundlicher Unterstützung der AOK Baden-Württemberg.

„Im Weltraum gibt es keine Gefühle“ – Filmveranstaltung mit Selbsthilfegruppen

Szene aus dem Film

11. November 2014, 18 Uhr im Karlstorkino Heidelberg
Das Heidelberger Selbsthilfebüro und die DAK Gesundheit laden am 11. November zu einem Film- und Vortragsabend zum Thema Autismus ein. Nach einer kurzen fachlichen Einführung wird der Film „Im Weltraum gibt es keine Gefühle“ gezeigt. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, mit Aktiven aus Selbsthilfegruppen, sowohl Angehörigen als auch Betroffenen, zum Thema zu diskutieren. Wer sich für das Thema Autismus interessiert, sollte sich diesen Film nicht entgehen lassen!
Der Eintritt ist frei.

Neu erschienen:

der Jahresbericht des Heidelberger Selbsthilfebüros. Gegen Portoerstattung kann er bestellt werden.

Jahresbericht 2013

Heidelberger Selbsthilfebüro

Höhepunkt Jubiläum

Ein Vorbild für soziales Engagement

Heinz Schröder erhält Bundesverdienstkreuz / Gemeinschaftliches Zusammenleben gefördert

Weinheim. Sein Herz schlägt für andere. Er hilft, wenn andere wegsehen. Und für einige Menschen war er wie ein Retter in der Not: Heinz Schröder, Gründer, Vorsitzender und langjähriger Leiter der Suchtberatung Weinheim e.V. sowie Gründer und unermüdlicher Motor der 2005 gegründeten „Sozialen Vielfalt“, der Arbeitsgemeinschaft von Selbsthilfegruppen und Sozialeinrichtungen in Weinheim, ist jetzt Träger des Bundesverdienstkreuzes der Bundesrepublik Deutschland. Weinheims Oberbürgermeister Heiner Bernhard überreichte die hohe Auszeichnung im Großen Ratssaal des Schlosses und würdigte Heinz Schröder als „Vorbild für soziales Engagement“. Bernhard: „Heinz Schröder hat durch sein soziales, politisches und menschliches Wirken einen erheblichen Beitrag zum gemeinschaftlichen Zusammenleben in Weinheim geleistet.“

Heinz Schröder, Gründer der Suchtberatung Weinheim und der „Sozialen Vielfalt“, erhielt das Bundesverdienstkreuz. Foto: Stadt Weinheim

Heinz Schröders Engagement spiegelt sich auch in vielen Beteiligungen an ehrenamtlichen Projekten wider. So ist er auf Vorschlag des Paritätischen Baden Württemberg seit 1993 stimmberechtigtes Mitglied im Kinder- und Jugendbeirat der Stadt Weinheim und seit 1994 im Jugendhilfeausschuss des Rhein-Neckar-Kreises. Im CDU-Stadtverband ist er unter anderem im Arbeitskreis „Sozialer Fortschritt“.

INFO

Stadt Weinheim, r.kern@weinheim.de

Zeichen für Patientenorientierung

Bärbel Handlos in den Vorstand des INFOPAT-Vereins gewählt

Heidelberg. Hervorgegangen aus der gGmbH „Raum für Gesundheit“, deren Aufgabe die Trägerschaft des Modellprojekts INFOPAT war, wurde im Januar der Verein „Gesundheitsregion Rhein-Neckar – INFOPAT e.V.“ am Universitätsklinikum Heidelberg gegründet. Seine Zielsetzung ist die wirtschaftliche und soziale Weiterentwicklung der Europäischen Metropolregion Rhein-Neckar (MRN) als Gesundheitsregion, unter besonderer Berücksichtigung der Informationstechnologie für eine patientenorientierte Gesundheitsversorgung in der MRN.

Der neue Vorstand von links: Dr. Dominik Ose (Universitätsklinikum Heidelberg), Bärbel Handlos (Heidelberger Selbsthilfebüro & Gesundheitstreffpunkt Mannheim), Dr. Ralf Brandner (InterComponent Ware AG), Prof. Dr. Björn Bergh (Universitätsklinikum Heidelberg), 1. Vorsitzender. Foto: INFOPAT-Verein

„Ich freue mich, dass sich die Vereinsmitglieder für eine Verankerung der Patientenvertreter im Vorstand entschieden haben und die Sicht der Patienten an maßgeblicher Stelle einbinden möchten“, so Bärbel Handlos nach ihrer Wahl.

Ziel des INFOPAT-Projekts ist, durch die Entwicklung einer patientengesteuerten Gesundheitsakte den Betroffenen alle Informationen über ihre Erkrankungen zugänglich zu machen und Schnittstellenprobleme zwischen Krankenhaus und ambulantem Bereich zu reduzieren. „Gerade diese beklagen Menschen mit chronischen Erkrankungen besonders – die Informationstechnologie kann so einen Beitrag zur Verbesserung der Versorgungssituation leisten“, so Handlos.

INFO

www.selbsthilfe-heidelberg.de/vernetzung-projekte-schwerpunkte/forschungsprojekt-infopat/

Wie den Tag ohne Suchtmittel durchstehen?

Tagesstätte in der Nähe des Wasserturms hilft Menschen mit Abhängigkeitserkrankung

Mannheim. Seit 2008 gibt es bei der Fachstelle Sucht in Mannheim eine Tagesstätte für Menschen mit einer Suchtproblematik; seit einem Jahr trägt der Sozialarbeiter Konstantin Bartussek dort die Verantwortung. In den Räumlichkeiten in der Moltkestraße 2 – nahe der Kunsthalle – haben Menschen mit problematischem Alkohol- und/oder Medikamentenkonsum die Möglichkeit, andere Personen in ähnlichen Lebenssituationen zu treffen und sich mit diesen auszutauschen.

Die angebotenen Aktivitäten umfassen einen gemeinsamen Mittagstisch an jedem Montag, eine regelmäßig stattfindende Gesprächsgruppe, Gesellschaftsspiele und Ausflüge, aber beispielsweise auch gemeinsames Grillen auf dem großzügigen Balkon oder eine jährliche Weihnachtsfeier. Daneben bieten die Mitarbeiter den Besucherinnen und Besuchern Beratung an und unterstützen sie im Umgang mit Behörden. Außerdem kann man dort einen PC-Arbeitsplatz nutzen. Betroffene können die Tagesstätte sowohl dauerhaft als auch nur kurzzeitig besuchen, beispielsweise zur Überbrückung der Wartezeit vor Beginn einer Entwöhnungsbehandlung. Eine Anmeldung ist nicht nötig. Im vergangenen Jahr waren an den knapp 150 geöffneten Tagen über 900 Mal Klienten in Kontakt mit der Tagesstätte.

Konstantin Bartussek ist verantwortlicher Mitarbeiter in der Tagesstätte der Fachstelle Sucht. Gemeinsame Aktivitäten sind wichtig. Foto: Fachstelle Sucht

KONTAKT

Mo 11-15 Uhr, Mi 13-17 Uhr,
Do 12.30-16.30 Uhr
Tel. 0621-84 25 06 80
Konstantin.Bartussek@bw-lv.de

Selbsthilfetag am ZI – Gruppen stellen sich vor

Mannheim. Am Montag, 13. Oktober 2014, 15-18 Uhr, findet im Rahmen der Mannheimer Woche der Seelischen Gesundheit im Therapiegebäude des Zentralinstituts für Seelische Gesundheit (ZI) ein „Tag der Selbsthilfe“ statt. Mit Kurzvorträgen im Großen Hörsaal und informellen Infoständen stellen Selbsthilfegruppen sich und ihre Arbeit vor. Wichtige Themen sind hierbei die Selbsthilfe bei Sucht, als Angehörige, als Betroffene verschiedener psychischer Erkrankungen und mit Psychiatrie-Erfahrung. Der „Tag der Selbsthilfe“ ist eine Kooperationsveranstaltung von ZI und Gesundheitstreffpunkt.

Vortragsprogramm (16-17.30 Uhr)

Linda Bielfeld Gesundheitstreffpunkt	Selbsthilfe in Mannheim und der Metropolregion aus dem Blickwinkel einer Kontaktstelle
Gisela Böhm Stammtisch für psychisch Kranke	Chancen und Grenzen der Selbsthilfe
Angehörige von Menschen mit Depression	Nicht krank und doch betroffen – Angehörige
Christine Krüger Freundeskreis „Die Lotsen“	Verschiedene Konzepte der Selbsthilfe am Beispiel der Suchtselbsthilfe
Manfred Bensch Selbsthilfegruppe Borderline	Selbsthilfe als Brückenbauer – vom Theater zur Rolle im Gesundheitswesen und die Gesellschaft
Melissa Nonnenmacher Mannheimer Initiative Psychiatrie-Erfahrener (MIPE)	Von der Selbsthilfe zur Genesungsbegleiterin

Moderation: Dr. Jens Bullenkamp, Abteilung Gemeindepsychiatrie

Radeln für mehr Akzeptanz von Depression

Willkommensaktion für die Radler in Heidelberg mit OB Dr. Eckart Würzner und Aktiven aus vielen kooperierenden Einrichtungen. Foto: www.steche.de

INFO
www.mood-tour.de

Heidelberg/Rhein-Neckar. Die MOOD-TOUR, ein Aktionsprogramm auf Rädern, möchte zur Entstigmatisierung der Depression als Erkrankung beitragen. Die dreimonatige Staffelfahrt lädt in 70 Städten auf der Strecke Menschen auch ohne Depressionen ein, auf Tagestouren, geführt vom ADFC - mit zu radeln und gemeinsam ein Zeichen zu setzen. Auf der Tour erleben die Teilnehmer wie leistungsdruckfreier Sport, Struktur, Natur und Gemeinschaft die Stimmung (engl. Mood) heben kann. Gleichzeitig wird über das Thema Depression aufgeklärt.

Am 16. - 17.07. rollte die Fahrrad-Staffel auch durch die Kurpfalz. Das Bündnis gegen Depression Rhein-Neckar-Süd lud in Wiesloch zu einer Gesprächsrunde über Psychische Gesundheit und Arbeitswelt ein.
In Heidelberg wurde von die Staffel von OB Dr. Würzner auf dem Karlsplatz begrüßt: „Wir brauchen Menschen wie Sie, die mutig und kreativ das Thema in die Mitte der Gesellschaft bringen“. Die Mitglieder des Psychiatrie-Arbeitskreises Heidelberg, die BGN und Depressionsliga sorgten mit einem bunten Empfang mit Infoständen und Musik vom Duo Martinique für eine tolle Atmosphäre. Passanten und Touristen aus aller Welt zeigten Interesse. So tragen Betroffene und Nichtbetroffene der Tour ihre positiven Erfahrungen gleich nach außen, meinte Sebastian Burger - Initiator der TOUR. „Die Teams bauen damit Vorurteile ab“.

Land stimmt Engagement-Strategie zu

Stuttgart. Das Kabinett hat im April der „Engagementstrategie Baden-Württemberg“ zugestimmt, die bürgerschaftliches Engagement fördern und dafür neue Personengruppen gewinnen will. Weit über 100 Experten, Engagierte und Betroffene hatten im Vorfeld 100 Seiten konkrete Empfehlungen zu bürgerschaftlichem Engagement und Ehrenamt entwickelt, und zwar für folgende Handlungsfelder: „Menschen mit Behinderungen“, „Menschen mit Migrationshintergrund“, „Alter“, „Pflege“, „Jugend und Freiwilligendienste“ sowie „Corporate Social Responsibility – unternehmerisches gesellschaftliches Engagement“. Diese Vorschläge könne, so die Sozialministerin Karin Altpeter, das Land entweder selber umsetzen oder als Anregungen an Dritte – etwa Kommunen, Verbände, Vereine – weitergeben.

Beim Auftakt der Engagement-strategie wirkten viele mit, im Bild die Akteure mit Ministerin Katrin Altpeter. Foto: Sozialminister-ium Baden-Württemberg

Anlass war der drastische Rückgang an ehrenamtlicher Arbeit. Gleichzeitig hätten zahlreiche Menschen, die bislang nicht ehrenamtlich aktiv sind, eine grundsätzliche Bereitschaft sich zu engagieren. Deshalb rücken neue Personengruppen in den Blick. „Der türkischstämmige Feuerwehrmann, die Sportjugendtrainerin im Rollstuhl, die Schülerin, die Älteren den Umgang mit Computern nahebringt, die Mitarbeitenden des mittelständischen Betriebs, die sich um Flüchtlinge kümmern“, nannte Altpeter als Beispiele. Die Baden-Württemberg Stiftung unterstützt die Umsetzung mit zunächst einer Million Euro, etwa für Konzepte zur Qualifizierung von Ehrenamtlichen.

Von Vorfällen und Rückfällen

12-Schritte: Gruppenarbeit baut Brücke von der Klinik in den Alltag

Heidelberg. Die „Ehemaligen von 12-Schritte-Kliniken“ haben in diesem Frühjahr gleich zweimal Grund zum Feiern. Die Selbsthilfegruppe besteht jetzt seit zehn Jahren, und seit März finden die Komitee-Sitzungen, wie die Treffen genannt werden, sogar wöchentlich statt – an jedem Samstag. Das ist ein Erfolg, über den sich die Gruppe sehr freut.

Die nach dem Herrenalber Modell arbeitenden 12-Schritte-Kliniken behandeln in erster Linie psychosomatische Erkrankungen wie zum Beispiel Burnout, Depressionen, posttraumatische Zustände und ähnliches. Das ganzheitliche Psychotherapie-Konzept orientiert sich an dem in den USA entwickelten 12-Schritte-Programm der Anonymen Alkoholiker, das aus der Erfahrung Betroffener entstand und sich vielfach bewährt hat. Dabei wird die therapeutische Gemeinschaft der „Gäste“, wie sie hier genannt werden, als wesentlicher Heilungsfaktor in den Klinikalltag miteinbezogen.

Den richtigen Weg zwischen 12-Schritte-Klinik und Alltag zu finden, ist nicht leicht. Bild: windows

INFO

beatrice-b-art@online.de
06201 - 77 70 66

„Wir erleben dieses zugleich stützende wie auch, wenn nötig, konfrontierende Miteinander in unseren Treffen als sehr hilfreich und heilend“, berichtet ein Mitglied der „Ehemaligen von 12-Schritte-Kliniken“. Sinn und Zweck der Gruppenarbeit sei es, nach dem Klinikaufenthalt eine Brücke zu bauen aus der Geborgenheit der Klinikatmosphäre zurück in den oft als fordernd empfundenen Alltag. „Wir berichten bei unseren Treffen von ‚Vorfällen‘, also Schritten in als neu erlebtes Verhalten, von ‚Rückfällen‘ in alte Verhaltensmuster oder von Erlebnissen, die uns bewegt haben. Dabei werten wir nicht. Wir sprechen von uns und geben auch keine Ratschläge. Wichtig ist uns dabei, die Geborgenheit, die wir in der Klinik erfahren haben, in der Gruppe aufrecht zu erhalten.“

Beatrice Burkart

Frauen mit Borderline gesucht

Mannheim. „Borderline heißt, sich zu ritzen“ – ein häufiges Vorurteil. Zwar kommt dies oft bei Borderlinern vor, aber die Persönlichkeitsstörung besteht aus vielen Symptomen, die nicht immer alle bei den Betroffenen vorkommen. Der Ursprung liegt in der Kindheit, kommt aber meist erst in der Jugend oder später zum Ausbruch.

Wir erleben unsere Gefühle extrem stark, sind schnell auf 180. Andererseits verspüren wir oft eine innere Leere. Viele bekämpfen dies mit Autoaggression. Wir haben Schwierigkeiten in Beziehungen, mit der Familie oder im sozialen Umfeld. Dazu können Komorbiditäten wie Depressionen oder Essstörungen kommen. Viele Borderliner haben eine lange Therapiegeschichte hinter sich.

Unsere Selbsthilfegruppe bietet eine Plattform, um Erfahrungen auszutauschen, mit Leuten zu reden, die einen verstehen, sich gegenseitig zu unterstützen. Dabei folgen wir keinem bestimmten Konzept, sondern die Inhalte ergeben sich aus aktuellem und individuellem Anlass.

Borderlinetypische Verhaltensweisen machen es schwer, eine Gruppe auf Dauer aufrecht zu erhalten. Um uns wieder regelmäßig treffen zu können, wünschen wir uns dringend Zuwachs.

Weil Missbrauch im Leben vieler Borderliner vorkommt, sind wir eine reine Frauengruppe.

Instabilität in Beziehungen, Stimmung und Selbstbild sind Kennzeichen der Borderline-Persönlichkeitsstörung. Bilder: Martin Bohus

INFO

Facebookseite
Borderline Selbsthilfe Frauen Mannheim

Leben ohne Kinder

Konstruktiver Austausch in neuer Gruppe „Ungewollt kinderlos“ geplant

Abschied vom Kinderwunsch: Wie sieht „Plan B“ fürs Leben aus, wenn der Klapperstorch nur bei den anderen landet? Foto: pixelio.de

Mannheim. Vater, Mutter, Kind. Schon unter Kindern ist dieses Spiel beliebt. Die erste Puppe, der erste Kinderwagen sind vor allem bei Mädchen Ausdruck des gleichen Traums: „Wenn ich groß bin, gründe ich eine Familie.“ Was ist, wenn der Wunsch trotz bester Rahmenbedingungen für erwachsene Paare nicht in Erfüllung geht?

Zu Beginn der Familienplanung stehen leuchtende Augen und die Erwartung, bald sagen zu können: „Wir sind schwanger!“ Dann wird das Leuchten in den Augen langsam stumpfer. Trotz Temperaturmethode, speziellen Kräutertees und dem berüchtigten Kopfstand will sich keine Schwangerschaft einstellen. Nach dem erfolglosen Gang zum Frauenarzt bleiben nicht mehr viele Möglichkeiten. Für viele scheint der Gang ins Kinderwunschzentrum ein verheißungsvoller Ausweg. Vielen Paaren kann tatsächlich geholfen werden. Doch was ist, wenn auch hier die Behandlung erfolglos war? Wenn kein Kinderwunschzentrum, keine Akupunkturbehandlung, kein Hormonyoga helfen können? Wenn im Freundes- und Kollegenkreis die Bäuchlein wachsen und die Zahl der Eltern steigt, während im eigenen Arbeitszimmer der Schreibtisch immer noch keinem Kinderbett weichen darf?

Das Thema „ungewollt kinderlos“ scheint ein Tabu zu sein, sowohl in der Öffentlichkeit als auch unter den Betroffenen selbst. Internetforen beschäftigen sich vor allem damit, wie der Traum doch noch Realität werden könnte, auch Therapeuten bieten meist nur in Richtung Kinderwunscherfüllung, selten darüber hinaus, Hilfestellung an, und Selbsthilfegruppen zum Thema „ungewollt kinderlos“ sucht man bisher vergebens.

Dies soll sich jetzt ändern: Drei Betroffene aus Heidelberg (2 w. / 1 m.) möchten dieses Tabu brechen und eine Selbsthilfegruppe gründen. Ihr Ziel ist es, Frauen und Männer kennenzulernen, die ebenfalls ungewollt kinderlos geblieben sind und die Interesse daran haben, sich regelmäßig zu diesem Thema auszutauschen. Eine konstruktive Auseinandersetzung liegt ihnen dabei besonders am Herzen.

KONTAKT

über den Gesundheitstreffpunkt
Tel. 0621-3 39 18 18
gesundheitstreffpunkt-mannheim@t-online.de

Raus aus der Abhängigkeit – Umzug schafft Raum für Neues

Mannheim. Der Freundeskreis Alternativ ist eine Selbsthilfegruppe für Alkohol- und Medikamentenabhängige und deren Angehörige. Nach einer vierjährigen Zwangspause wenden wir uns nun wieder an die Öffentlichkeit. Denn nach Bezug unseres neuen Gruppenraums haben wir wieder die Möglichkeit Hilfesuchende aufzunehmen und ihnen Alternativen für Ihre Situationen aufzuzeigen.

Unser Freundeskreis ist eine gemischte Gruppe von Betroffenen, die sich trifft, um gemeinsam Wege aus der Abhängigkeit zu finden. Jeder Hilfesuchende ist bei uns herzlich willkommen. Wir treffen uns regelmäßig jeden Dienstag in der Sporwörthstr. 8 -10 in Mannheim-Casterfeld (Evangelisches Gemeindezentrum). Unsere Treffen beginnen um 19.30 Uhr und enden meist um 21.30 Uhr.

KONTAKT

Freundeskreis Alternativ
06202-70 00 99

20 Jahre mutige „Endomäuse Heidelberg“

Heidelberg. Vor 20 Jahren, im Mai 1994, fand sich erstmals eine kleine Gruppe mutiger Frauen mit Endometriose zusammen. Bei dieser Erkrankung handelt es sich um gutartige, meist schmerzhafte Wucherungen von Gewebe der Gebärmutterschleimhaut, die sich außerhalb der Gebärmutter in benachbarten Organen ansiedeln und immer wieder Operationen nötig machen.

Damals war Endometriose weithin unbekannt, heute ist sie bekannter. In den 20 Jahren „Endomäuse Heidelberg“ hat sich einiges getan: Trotz vieler Höhen und Tiefen besteht die Gruppe, sie betreibt aktiv Öffentlichkeitsarbeit, hält Vorträge zur Erkrankung, macht Infostände, besucht Fortbildungen und Kongresse zur Erkrankung. Regelmäßige Aktionen gibt es zum „Tag der Endometriose“ am 8.November. Ziel dabei ist, die Öffentlichkeit aufzuklären.

links: Rosi Batzler, Gründerin der Selbsthilfegruppe beim Selbsthilfetag 2012. Foto: Selbsthilfebüro

KONTAKT

www.basieg.de/lnw/

Am 16. Mai 2014 feierte die Gruppe sich selbst und war stolz auf ihr langes Bestehen: „Die Selbsthilfegruppe ´Endomäuse Heidelberg´war und ist für uns ein `Eckpfeiler´, ein fester Bestandteil unseres Lebens mit der chronischen Krankheit Endometriose. Unsere Gruppe gibt uns Halt und Unterstützung, weiter mit der Erkrankung zu leben, den Alltag zu bestehen“, so Rosi Batzler, die Leiterin der Gruppe.

Die Selbsthilfegruppe bedankt sich für die Unterstützung durch die Selbsthilfekontaktstellen.

Empfehlung für Darmkrebs-Vorsorge

Gemeinsame Veranstaltung zweier Selbsthilfeverbände „Darmkrebs: Risiken. Erkennen. Behandeln.“

Heidelberg. „Darmkrebs: Risiken. Erkennen. Behandeln.“ lautete der Titel einer gemeinsamen Veranstaltung, zu der die beiden Selbsthilfeverbände Deutsche ILCO und Deutsche Morbus Crohn/Colitis ulcerosa Vereinigung (DCCV) im März in die Stadtbücherei Heidelberg eingeladen hatten. Die AOK und die DAK-Gesundheit hatten dies finanziell ermöglicht.

Mitveranstalterin war außerdem die Stiftung LebensBlicke, deren Gründer Prof. Dr. Jürgen F. Riemann auch als Referent ans Podium trat.

Nach einer kurzen Darstellung der veranstaltenden Organisationen gab es sehr berührende Schilderungen zweier Betroffener, die auch in der seit Mai 2013 bestehenden Darmkrebs-Selbsthilfegruppe Heidelberg aktiv sind.

KONTAKT

ILCO-Darmkrebs-Selbsthilfegruppe Heidelberg, Tel. 06221-18 42 90, www.ilco.de

Ein 48-jähriger Mann berichtete, dass er wegen familiärer Darmkrebs-Häufungen auf Drängen seiner Frau zur Darmspiegelung ging und dort tatsächlich ein Tumor entdeckt wurde. „Das hat mir mein Leben gerettet! Ohne Darmspiegelung wäre ich vermutlich jetzt tot.“.

Ähnlich die Einschätzung einer 70-jährigen Ärztin: „Ich dachte immer, das betrifft mich nicht. Ich kannte Studien, nach denen Darmkrebs durch geringe Dosen von Aspirin verhindert werden könne und wähnte mich auf der sicheren Seite.“ Dem war aber nicht so. Als sie sich dann doch zur Darmspiegelung aufraffte, hatte der Darmkrebs bei ihr bereits in Leber und Lunge gestreut, beides konnte operativ entfernt werden. Und so geht es auch ihr inzwischen wieder recht gut.

Prof. Riemann ging besonders auf das erhöhte Risiko ein, wenn Angehörige an Darmkrebs erkrankt sind. „Wenn Sie hören, ihre Großmutter sei an Leberkrebs gestorben, dann seien Sie wachsam! Leberkrebs ist zumeist eine Folge von Darmkrebs!“

Er warb für Früherkennungsuntersuchungen: bei einer Darmspiegelung können bereits während der Untersuchung Darmpolypen, die eine Krebsvorstufe seien, abgetragen und somit der Tumor verhindert werden.

Der Referent der Darmkrebs-Früherkennungsveranstaltung, Prof. Dr. Jürgen F. Riemann. Foto: Stiftung LebensBlicke

50 Jahre und kein bisschen müde

Spastikerverein Mannheim ist vernetzt und aktiv

... und feiern kann er auch! Bild: Spastikerverein

Mannheim. Der Spastikerverein Mannheim, präziser: der Verein für Körper- und Mehrfachbehinderte e.V., feiert einen respektablen Geburtstag: Seit einem halben Jahrhundert engagieren sich seine Mitglieder für und bei der Integration von Menschen mit Behinderung. 1964 als Initiative von Eltern behinderter Kinder gegründet, ist der Verein mit seinen heute 200 Mitgliedern keineswegs in einer Midlife-Krise. Er berät Menschen mit Behinderung und deren Angehörige, trägt ihre Probleme in die Öffentlichkeit, hilft beim Abbau von Barrieren und unterstützt bei Rechtsfragen. Dabei arbeitet er vernetzt mit ähnlichen Einrichtungen und in Kontakt mit den im Schwerbehinderten-Gesetz genannten Institutionen.

Vielfältig sind seine Freizeit-Angebote – Samstagstreff, Frauentreff, begleitete Ferienfreizeiten … Dass Freude im Spiel ist und das Feiern nicht zu kurz kommt, zeigten die diversen Festveranstaltungen in diesem Sommer zum Jubiläum – der Benefiz-Musikabend mit stadtbekannten Künstlern im Capitol, das Benefizkonzert Edinger Chöre im Herzogenriedpark und das Jubiläumsfest in der eigenen Freizeit- und Begegnungsstätte in der Römerstraße 130 in Mannheim-Vogelstang.

KONTAKT

www.spastikerma.de

Für eine sich in Gründung befindende

Selbsthilfegruppe für Skoliose-Erkrankte

aus dem Großraum Mannheim
suchen wir

eine/n ehrenamtlich arbeitende/n, engagierte/n SHG-Leiter/in

Es ist auch möglich, sich die Leitung als Doppelspitze zu teilen.

Wir wünschen uns für diese Aufgabe eine/n Selbst-Betroffene/n – eine Person, die entweder durch eigene Erkrankung oder die eines Angehörigen von Skoliose betroffen ist.

Derzeit treffen wir uns einmal pro Monat in Mannheim.

Bei Interesse und für nähere Informationen bitte per E-Mail mit Frau Gudrun Wollenberg-Wilkes Kontakt aufnehmen: finanzen@bundesverband-skoliose.de

Blasenkrebs: Kooperation führt zu neuer Selbsthilfegruppe

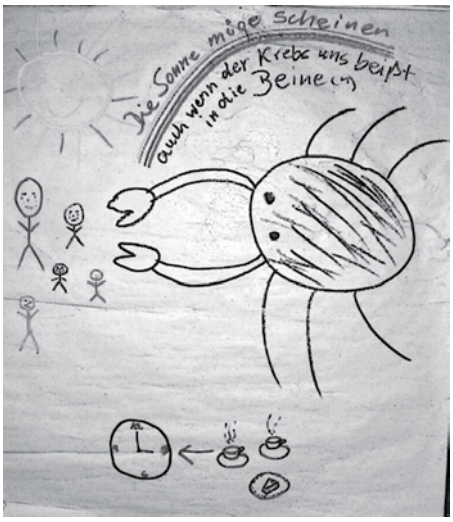


Bild aus einem Seminar für Selbsthilfegruppen. Quelle: Gesundheitstreffpunkt

Mannheim. Am 30. Mai fand in der Universitätsmedizin Mannheim (UMM) eine Informationsveranstaltung über Blasenkrebs statt, eine Kooperation von UMM, Bundesverband und Gesundheitstreffpunkt. Der Klinikdirektor der Urologie, Prof. Dr. Maurice Stephan Michel, begrüßte das interessierte Publikum, etwa 25 Frauen und Männer, Betroffene wie Angehörige. Der Oberarzt, Privat-Dozent Dr. Christian Bolenz, hielt einen Vortrag über die „Behandlungsmöglichkeiten des Harnblasenkarzinoms im Jahr 2014“. Aus dem Publikum kamen viele Fragen, auf die beide Ärzte fürsorglich und informativ eingingen. Im Anschluss stellte Peter Schröder vom Selbsthilfe-Bund Blasenkrebs die Arbeit des Bundesverbands vor und Linda Bielfeld, Sozialpädagogin beim Gesundheitstreffpunkt Mannheim, die Unterstützung seitens der Selbsthilfekontaktstelle.

Die Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe wurde von allen Anwesenden begrüßt und beschlossen. Der Gesundheitstreffpunkt begleitet die Selbsthilfegruppe, bis diese sich selbständig organisiert.

KONTAKT

über den Gesundheitstreffpunkt
Tel. 0621-3 39 18 18

Interessierte gesucht

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

in Mannheim

Angehörige von Transsexuellen / Transgender

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

Lesbische Frauen mit Depressionen

Es ist die Gründung einer Gruppe von Betroffenen in einem geschützten Rahmen geplant, bei der Frau so sein darf, wie sie ist. Gemeinsam wollen die Frauen einen guten Umgang mit ihrer Erkrankung erlernen, sich wertfrei und mit viel Verständnis gegenseitig unterstützen. In Kooperation mit PLUS e.V.

Lungenkrebs, für Betroffene und Angehörige

Eine Lungenkrebserkrankung hat enorme Auswirkungen auf die Lebenssituation. Es ist für Betroffene wie Angehörige nicht einfach mit diesen Veränderungen und der existenziellen Bedrohung fertig zu werden. Unter Menschen mit ähnlichen Erfahrungen lässt sich manches besser (er)tragen, man kann sich gegenseitig unterstützen und Mut machen.

Ungewollte Kinderlosigkeit

Das Thema „ungewollt kinderlos“ scheint ein Tabu zu sein, sowohl in der Öffentlichkeit als auch unter den Betroffenen selbst. Betroffene wollen dies nun ändern und eine Selbsthilfegruppe gründen. Das Ziel der Initiatoren ist es, Frauen und Männer kennenzulernen, die ebenfalls ungewollt kinderlos geblieben sind, und die Interesse daran haben, sich zu diesem Thema auszutauschen. Siehe auch Seite 32.

in Heidelberg

Antriebslose Jugendliche und Erwachsene / Motivationsgruppe

In einer Depression fehlt es oft an Antrieb und Durchhaltevermögen, um Lebensumstände zu verändern. Dabei kann die „Initiativgruppe“ hilfreich sein, in welcher eine geschützte und lockere Atmosphäre geboten wird, um sich auszutauschen, zu motivieren, zu unterstützen und sich gegenseitig Rückhalt zu bieten. Das Erreichen von Zielen und das Sammeln von positiven Erfahrungen stärken den eigenen Antrieb und vermitteln ein Gefühl von einem selbstbestimmten Leben.

Arteriovenöse Malformation (AVM)

Die Diagnose dieser seltenen Erkrankung ist ein Schock für Betroffene. Um besser mit der Situation umgehen zu können, sich zu informieren und Erfahrungen auszutauschen,werden Mitstreiter gesucht.

Auditive Wahrnehmungsstörungen

Das Leben mit einer auditiven Wahrnehmungsstörung ist im Zusammenleben mit anderen Menschen – Familie, Schule, Beruf – anstrengend und belastend. Das Gefühl des Nicht-Verstanden-Werdens führt oft zum Ausgeschlossensein. Unter dem Aspekt sich auszutauschen, voneinander zu lernen und vielleicht neue Anregungen zu erhalten, möchte sich eine Selbsthilfegruppe im Heidelberger Selbsthilfebüro gründen, um die Stolpersteine des Lebens mit mehr Gelassenheit und Humor zu meistern.

Erwachsene Adoptierte

Adoptivkindern steht ein besonderer Lebensweg bevor, der gepflastert ist von Fragen nach der Herkunft, Identitätskrisen und Loyalitätskonflikten den Adoptiveltern gegenüber. Manchmal sind diese Kinder auch schwer traumatisiert. Welche Erfahrungen wurden als Adoptivkind gemacht und wie war der Lebensweg bis heute? Mit diesen und anderen Aspekten möchte sich die Selbsthilfegruppe auseinandersetzen.

Junge Erwachsene mit psychischen Belastungen

Junge Menschen in Studium und Ausbildung sind einem enormen Leistungsdruck ausgesetzt: Mehrfachbelastungen wie Beenden des Studiums in der Regelzeit, das parallele Managen der finanziellen Situation oder Prüfungen lösen einen enormen Druck aus. Gesucht werden junge Menschen, die Lust an einem lockeren Austausch mit Gleichgesinnten in privater Atmosphäre haben.

Angehörige von Menschen, die sexuelle Gewalt erfahren haben

Früherer Missbrauch eines Partners hat große Auswirkungen auf die Partnerschaft. Manchmal entwickeln Betroffene ein Kontrollbedürfnis, das einen Zugang erschwert. Das kann Auswirkungen darauf haben, ob und wie Nähe zugelassen wird. Zum Austausch und gegenseitiger, anteilnehmender Unterstützung möchte sich eine Selbsthilfegruppe gründen.

Einzelpersonen suchen

Kontakt zu folgenden Themen:

in Mannheim

akustikus-neurinom ■ Angehörige von bipolar erkrankten Frauen ■ Fuchsbandwurm ■ Hautkrebs / Schwarzes Melanom ■ Josef- oder Machado-Erkrankung ■ Lähmungserscheinungen ohne medizinische Indikation ■ Lichen sclerosus ■ Morbus Coats ■ Morbus Ledderhose ■ Ohrspeicheldrüsenkarzinom ■ Rosacea ■ Uveitis ■ Weichgaumenkarzinom

in Heidelberg

Arbeitssucht / Workoholic ■ Bauchspeicheldrüsenkrebs/-erkrankungen ■ Borderline ■ Burnout ■ Dissoziation ■ Eltern von Kindern mit seltener Erkrankung ■ Erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern ■ Mastozitose ■ Melanom ■ Stalking-Opfer ■ Zungenkrebs / Plattenepithelkarzinom ■ Zwang

SELBSTHILFEGRUPPEN & ANSPRECHPARTNER / -INNEN VON

- ADHS für Erwachsene
- Adipositas / Übergewicht
- Adipositaschirurgie
- Adoptivfamilien
- AIDS / HIV
- Alkoholabhängigkeit / auch in englischer und polnischer Sprache
- Alleinerziehende
- Alte Menschen / Senioren
- Amputation
- Amyloidose
- Amyotrophe Lateralsklerose (ALS)
- Angeborene Immundefekte
- Angehörige Alkoholkranker / auch in englischer und polnischer Sprache
- 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
- Binationale Familien
- Bipolare Erkrankung
- Blasenkrebs
- 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 in persischer Sprache
- Dystonische Erkrankungen
- Einsamkeit
- 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 in russischer Sprache
- Gesichtsschmerz
- Gesichtsversehrte (TULPE)
- Glaukom (Grüner Star)
- Grauer Star
- Guillain-Barré-Syndrom (GBS)
- Hämochromatose
- Hartz IV
- Hausfrauen / Familienfrauen
- Hepatitis C
- Herzerkrankte
- Herztransplantierte
- Hirntumor
- 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
- Leukämie

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
www.gesundheitstreffpunkt-mannheim.de
BIC: MANSDE66XXX
IBAN: DE50 6705 0505 0038 1313 54

Telefon-Sprechzeiten:

Montag	9-12 Uhr
Mittwoch	16-19 Uhr
Donnerstag	9-12 Uhr

Persönliche Sprechzeiten:

Dienstag	9-11 Uhr
Donnerstag	16-18 Uhr
und nach Vereinbarung	

Selbsthilfe- und Patientensprechstunde

in der Universitätsmedizin Mannheim
für Patientinnen, Patienten, Angehörige, andere Interessierte
mit 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

- Liebes- und Sexsucht
- Lippen- / Kiefer- / Gaumenfehlbildungen
- LOT – Langzeit-Sauerstoff-Therapie
- Lungenemphysem und COPD
- Lungenkrebs
- 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
- 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 in türkischer Sprache
- 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
- Zwangserkrankungen
- Zwölf-Schritte-Kliniken

In vielen Gruppen sind sowohl Angehörige als auch Betroffene gemeinsam aktiv. 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
www.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 - www.selbsthilfe-heidelberg.de
BIC: SOLADES1HDB, IBAN: DE39 6725 0020 0009 0915 05

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

Selbsthilfebüro

VERNETZUNG

- Treffen der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Mannheim: 12.11.2014, 19 Uhr im Gesundheitstreffpunkt
- AG Barrierefreiheit Mannheim: erster Montag im Monat, 18.30 Uhr im Paritätischen Zentrum Mannheim, Alphornstr. 2a
- Mannheimer Forum Behinderung, 24.9, 16 Uhr, Casino im Collini Center, Mannheim
- Treffen der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Heidelberg / Rhein-Neckar-Kreis: 15.10. und 3.12. (Weihnachtsfeier). Je 18 Uhr im Heidelberger Selbsthilfebüro
- AK Barrierefrei Heidelberg: 30.9. und 11.11.,17.30 Uhr im Heidelberger Selbsthilfebüro

NEUE SELBSTHILFEGRUPPEN

- Arthritis Gesprächskreis, 4. Dienstag im Monat, 18.30 Uhr, Gesundheitstreffpunkt. Info: Gesundheitstreffpunkt
- Bi-Frauen Stammtisch Rhein-Neckar, monatlich am Samstag, Treffpunkte und Zeiten variieren.
Info: BiLadiesRN@gmail.com
- Blasenkrebs, 1. Freitag im Monat, 16 Uhr, Uniklinikum Mannheim. Info: Gesundheitstreffpunkt
- Einsamkeit, zweimal im Monat am Freitag, 18 Uhr, Gesundheitstreffpunkt. Info: Gesundheitstreffpunkt
- Hartz IV, dienstags, 20 Uhr, Heidelberger Selbsthilfebüro
- Interessengemeinschaft Arthrogryposis,Quartalstreffen am Sonntag, Luisenpark Mannheim, Info: baden@arthrogryposis.de
- Lebertransplantierte, -erkrankte und Wartepatienten, 2. Donnerstag im Monat, 18 Uhr, Uniklinikum Mannheim.
Info: gaby.winter@lebertransplantation.de
- Nagel-Patella-Syndrom (NPS), virtuelle Selbsthilfegruppe www.facebook.com (Suche: „Nagel-Patella-Syndrom“)
- Posttraumatische Belastungsstörung (nur mit Therapieerfahrung). Info: Heidelberger Selbsthilfebüro
- „Schmerz? Nein, danke!“ Selbsthilfegruppe Heidelberg, 3. Mittwoch im Monat, 18 Uhr, Heidelberger Selbsthilfebüro

VERANSTALTUNGEN

- Freiwilligentag der Metropolregion Rhein-Neckar, 20.9., Info: www.wir-schaffen-was.de
- 2. Schönauer Gesundheitstag, 20.9., 10-16 Uhr, im Siedlerheim Schönau
- Selbsthilfeempfang der Stadt Mannheim, 25.9. 18 Uhr im Universitätsklinikum, Casiono. Anmeldung erforderlich
- Aktionswoche Bündnis gegen Armut und Ausgrenzung, 13.-20.10. Hauptthema: „Wohnen“. Mit „Rat & Hilfe“-Treffen, politischen und kulturellen Veranstaltungen. Kontakt: Tel. 06221-1 30 20, www.das-heidelberger-buendnis.de
- 4. Familientreffen der Interessengemeinschaft der Dialysepatienten Rhein-Neckar e.V. „Was gibt es Neues über Nierentransplantation und Organspende von der Jahrestagung der Deutschen Transplantationsgesellschaft?“, 19.10., 15 Uhr, im ESC blau/weiß Mannheim Vereinshaus, Neckarplatt 3
- Tag der Offenen Tür am NCT, 19.10., 10-15 Uhr, Nationales Centrum für Tumorerkrankungen, Im Neuenheimer Feld 460, 69120 Heidelberg. Führungen mit Anmeldung: Tel. 06221-56 65 58, ingrid.schamal@nct-heidelberg.de
- 3. Regionale Gesundheitskonferenz, 22.10., Heidelberg. Info: 06221-5 22 18 27
- Schlaganfallsymposium, 15.11., srh Heidelberg-Wieblingen, Info: dirk.hofmann@heidelberg.de
- Patiententag „Leben mit Krebs“, 22.11., im Stadthaus Mannheim, Uniklinikum Mannheim, cornelia.sauer@umm.de

TERMINE beim Selbsthilfebüro

- Vernetzungstag und Seminar für Selbsthilfegruppen: „Humor ist, wenn man trotzdem lacht“, Samstag, 20. 9., 10.30-16 Uhr, Heidelberger Selbsthilfebüro. Anmeldung erforderlich.
- Filmveranstaltung „Im Weltraum gibt´s keine Gefühle“, Thema Autismus, 11.11., 18 Uhr, in Kooperation mit Karlstorkino und DAK Heidelberg. Karlstorkino Heidelberg, Eintritt frei.
- Seminar für Selbsthilfegruppen „Und wo bleibe ich?“ Angehörige – nicht krank und doch betroffen, 15.11., 9.45-16 Uhr, Heidelberger Selbsthilfebüro. Anmeldung erforderlich.
- Winterschließzeit: 22.12.2014-5.1.2015

TERMINE beim Gesundheitstreffpunkt

- Austauschtreffen für Mitglieder von Selbsthilfegruppen, 17.9., 17.45-18.45 Uhr (vor dem Treffen der RAG-SH). Anmeldung erforderlich.
- Dialog „Selbsthilfe & Pflege“ mit der Selbsthilfegruppe Amyotrophe Lateralsklerose und der Regionalgruppe der Deutschen Gesellschaft für Muskelkranke e.V., 26.9., 15-17 Uhr, beim Pflegestützpunkt Mannheim in K1, 7-13
- Selbsthilfetag am ZI im Rahmen der Mannheimer Wochen der Seelischen Gesundheit, 13.10., 15-18 Uhr, Foyer, Hörsaal Therapiegebäude, Zentralinstitut für Seelische Gesundheit
- Filmabend „Heute bin ich blond“ zum Schwerpunkt Leben mit Krebs, 14.10., 19 Uhr, im Capitol, Mannheim. Eintritt frei. Reservierungen: 0621-3 39 18 18
- Winterschließzeit: 22.12.2014-5.1.2015

25 Jahre: Netzwerk der Selbsthilfegruppen feiert gemeinsam

Stimmungsvoll und entspannt fahren die Teilnehmenden des RAG-Jubiläums auf dem Solarschiff „Neckarsonne“ gen Neckargemünd. Zur Eröffnung spielte Vitali Kokotov „I did it my way“ – zutreffender Leitspruch für so manche Selbsthilfegruppe.

Neuer Ratgeber „Leben mit Behinderung“ erhältlich!

In dem neuen Ratgeber „Leben mit Behinderung“ fasst die Stadt Mannheim eine Vielzahl von Informationen für Menschen mit Behinderung bzw. chronischer Erkrankung zusammen.

Sie erhalten den umfassenden Ratgeber als gedrucktes Heft im Büro des Beauftragten für Menschen mit Behinderung (siehe unten).
Als pdf-Dokument steht der Ratgeber „Leben mit Behinderung“ zum Herunterladen auf www.mannheim.de bereit (Suchfunktion verwenden).

Beauftragter für Menschen mit Behinderung der Stadt Mannheim, Klaus Dollmann
K1, 7-13, Zimmer 404; 68159 Mannheim; Tel: 0621 293 34 90, klaus.dollmann@mannheim.de

Anzeige

Daniela Kolenc-Conté, Gesundheitspionier

Sie ist dem Krebs auf der Spur.

Therapie mit Antikörpern – nur eine von vielen guten Ideen, um Krebs gezielt und wirksam zu behandeln.

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-Netz.de

- **für Firmen,**
die um (Neue) Kunden aus der Sozialwirtschaft werben und dafür einen Beitrag für soziale Zwecke einsetzen.
- **für sozial aktive Menschen, Gruppen und Vereine,**
die diese Firmen bei ihrer Werbung unterstützen und einen Beitrag für Ihre sozialen Belange, Aktionen und Projekte bekommen.

Weitere Infos:
Martin Dreßler, Telefon: 0179 - 18 50 002
Forstgarten 15, 74858 Aglasterhausen
www.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

„Wohnst du noch?"

Aktionswoche Armut 12. bis 20.10.2014 in Heidelberg

Eröffnungsveranstaltung:
Montag, den 13.10.2014 „Kennenzulernen"
„Rat & Hilfe"-Veranstaltungen:
Viele konkrete Angebote für Betroffene
Politischen Abendveranstaltungen:
Themen aus dem Bereich Armut – insbesondere „Wohnen"
„Treffpunkte": 7 Kulturveranstaltungen

Programm unter
www.das-heidelberger-buendnis.de

Heidelberger Bündnis gegen Armut und Ausgrenzung

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