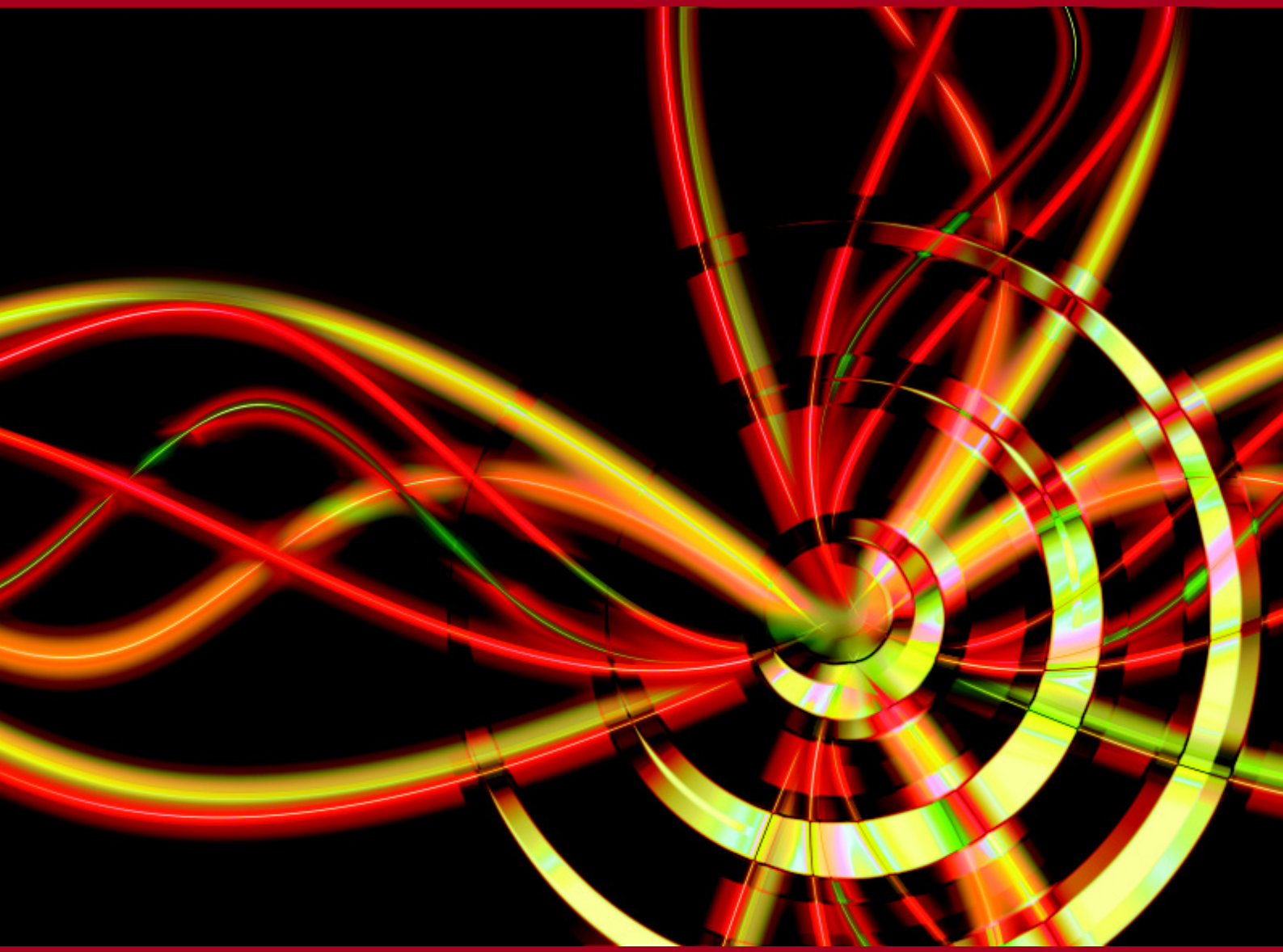
gesundheitspress

Magazin für und über Selbsthilfe in Mannheim, Heidelberg und der Region
Ausgabe 45 – Frühjahr 2013

Amputation und Selbsthilfe
Das Heidelberger Selbsthilfebüro wird 25
Radio Rumms sagt Dankeschön



Schwerpunkt: Selbsthilfe im Internet

Schwerpunkt: Selbsthilfe im Internet

Internet und Selbsthilfe – Möglichkeiten und Grenzen ____ 4
Selbsthilfe: virtuell oder face to face? ____ 5
Asperger-Syndrom: Internet erleichtert Kontaktaufnahme ____ 6
Neues Portal für an ALS-Erkrankte ____ 6
Parkinson – vom Internet ins Leben ____ 8
Seltene Erkrankungen: Vernetzung stärkt ____ 9
AOK fördert Selbsthilfe im Netz ____ 9
„Wenn der Kasten aus ist, sitzt man alleine da“ ____ 10
Internetsucht auf der Bühne – Präventionsmaßnahmen der Stadt Mannheim ____ 11
Essstörungen und Internet: hilfreiche Anonymität ____ 12
Web 2.0, Twitter, Facebook ____ 13
Qualitätsgeprüft und für gut befunden ____ 14
Das Für und Wider des Internets – Selbsthilfegruppen kommen zu Wort ____ 15
Informativ, übersichtlich, leicht zu bedienen ____ 16
Barrierefreier Internetauftritt – die Grundregeln ____ 17
Tipps zum Erstellen einer Homepage ____ 18
Wie neue Medien die Kontaktstellenarbeit verändern ____ 19
Datenschutz im World Wide Web ____ 20

Gesundheitstreffpunkt Mannheim aktuell

BKK Pfalz fördert Selbsthilfegruppen mit 11.000 Euro ____ 21
Seminare beim Gesundheitstreffpunkt ____ 21
Radio RUMMS sagt Dankeschön! ____ 22

Heidelberger Selbsthilfebüro aktuell

Selbsthilfe findet Eingang in Medizinerausbildung ____ 23
„Zappelphilipp“ und Burnout ____ 23
Jubiläum beim Selbsthilfebüro ____ 24
Eine persönliche einrichtungsübergreifende elektronische Patientenakte (PEPA) ____ 24

Selbsthilfe aktuell

30 Jahre Parkinson-Selbsthilfegruppe ____ 25
Selbsthilfe bei Amputation ____ 25
Menschen nach Krebs ____ 26
Wenn gemeinsame Lebenspläne scheitern … ____ 26

Infos

Selbsthilfebörse ____ 27
Selbsthilfe in der Region ____ 28
Termine ____ 30
Impressum ____ 30

Titelfoto - Quelle: pixelio.de

Informationsquelle NAKOS

Im vorliegenden Heft haben wir auf zahlreiches Material der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) zurückgreifen können. Sie ist die bundesweite Kontaktstelle für Selbsthilfe mit Sitz in Berlin, veröffentlicht allgemeine Informationen über Selbsthilfe, Arbeitshilfen etc. und verfügt über umfangreiche Datenbanken. NAKOS bietet deutschlandweit Kontakte zu fast 400 bundesweiten Selbsthilfevereinigungen und 330 selbsthilfeunterstützenden Einrichtungen.

Seit 1984 aktiv, hat sie sich die NAKOS in den letzten Jahren intensiv mit der Rolle des Internets in der Selbsthilfe beschäftigt. Schwerpunkt war die Frage, wie das Internet von Menschen mit gleichen Erkrankungen und gleicher Betroffenheit für den Informations- und Erfahrungsaustausch genutzt wird und welche Probleme und Grenzen das in sich birgt.

Wir profitieren sehr von den vielen wertvollen Informationen zu unserem Schwerpunkt, beispielsweise vom NAKOS-Projekt „Selbsthilfe und Neue Medien“ 2009/2010 sowie der Fachtagung des AOK-Bundesverbands „Selbsthilfe im Netz“ 2012 in Berlin.
Wir bedanken uns bei der NAKOS und ganz besonders bei Jutta Hundertmark-Mayser und Miriam Walther für das zur Verfügung gestellte Material aus Studien, Vorträgen und Veröffentlichungen.

www.nakos.de
www.selbsthilfe-interaktiv.de
www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de

Liebe Leserin, lieber Leser,

erstmals darf ich Sie in Nachfolge von Dr. Frank Mentrup in unsere aktuelle gesundheitspress einführen, welche die vielfältigen Aspekte der Bedeutung Neuer Medien für die Selbsthilfe thematisiert.

Unser Leben heute ist ohne Internet und die dadurch möglichen Kommunikations- und Informationswege kaum vorstellbar. Begriffe wie Homepage, E-Mail, Internetforum, Chat, Mailingliste, soziale Netzwerke – überhaupt die ganzen Austauschmöglichkeiten des interaktiven Web 2.0 – sind keine Spielereien spleeniger Informatikfreaks, sondern ernst zu nehmende Alltagsfaktoren, die aber immer wieder kritisch hinterfragt werden (müssen).

In der Selbsthilfe spielt das Internet eine immer größere Rolle im Rahmen der Informationsgewinnung und -verbreitung sowie der Kommunikation. Neben den Vorteilen, z.B. als Selbsthilfegruppe heute relativ einfach eine eigene Homepage betreiben zu können, vielleicht sogar mit Forum, gewinnen aber auch die unerwünschten „Nebenwirkungen“ immer mehr an Bedeutung. Hier seien beispielhaft die „Beschleunigungsfalle“ mit der sich stetig steigernden Erwartungshaltung nach rascher Rückmeldung und Aktualität sowie die durchaus auch negativen Auswirkungen auf die zwischenmenschliche Kommunikation „von Angesicht zu Angesicht“ erwähnt, welche über das Phänomen der „Internetsucht“ hinaus zur Herausforderung für die Selbsthilfe geworden sind.

Stark angewachsen ist in den letzten Jahren die Zahl der Selbsthilfeforen im Internet. Auch hier findet der Austausch auf Augenhöhe unter Betroffenen statt. Man unterstützt sich gegenseitig. Internetforen sind manchmal niedrigschwelliger, da sie orts- und zeitunabhängig funktionieren. Andererseits möchten manche im Internet gegründeten Gruppierungen sich im wirklichen Leben begegnen und entwickeln sich zu „ganz normalen“ Selbsthilfegruppen. So entstehen Brücken zwischen organisierter Selbsthilfe und Internetforen – beide haben ihre Berechtigung, bewegen sich aufeinander zu und ergänzen sich mit ihren Stärken. Und gleichen ihre Schwächen aus. Selbsthilfe eben.

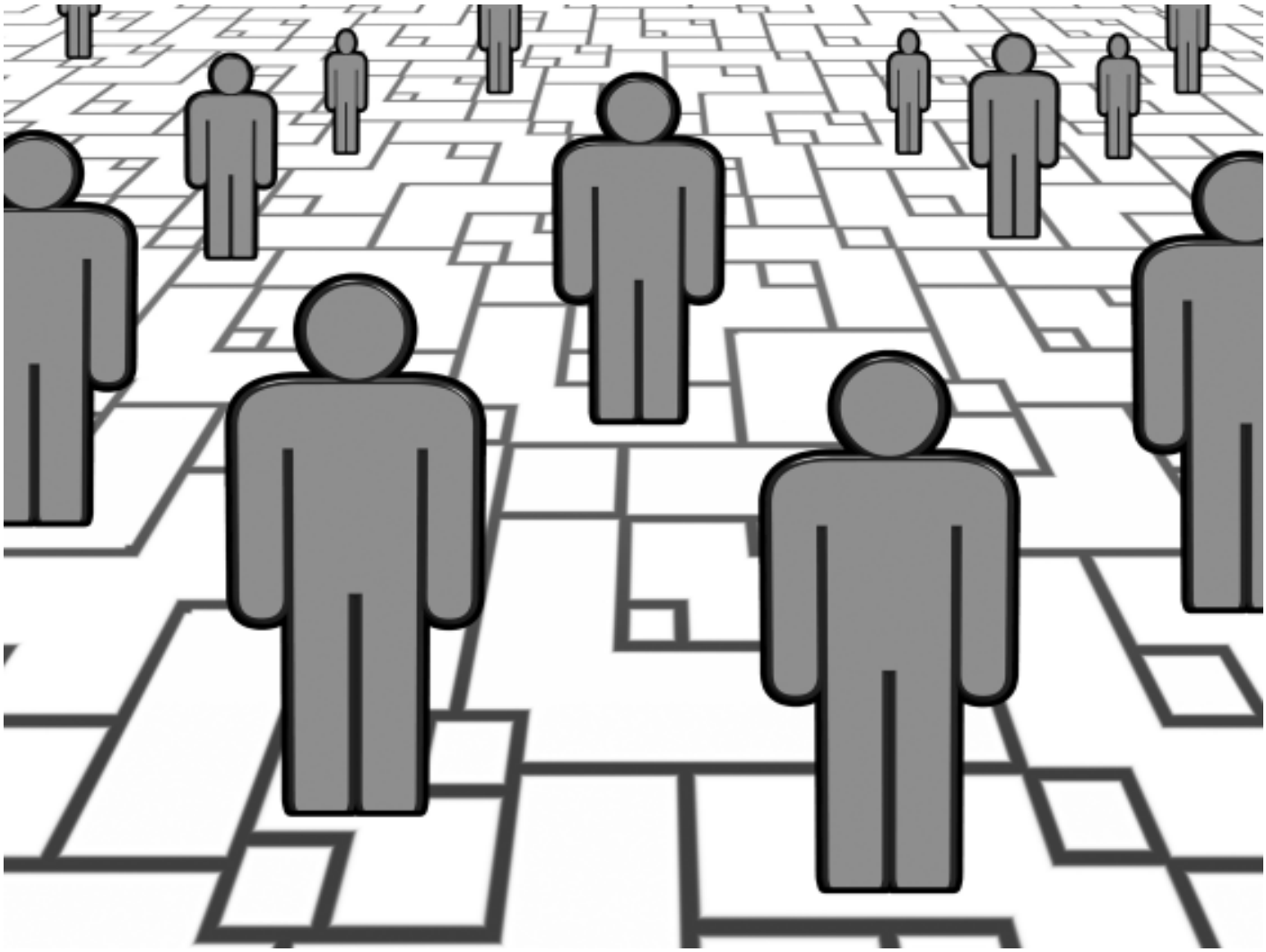
Eine erkenntnisreiche Lektüre wünscht Ihnen Raymond Fojkar

Danke und alles Gute, lieber Ulli

Das Team des Gesundheitstreffpunkts und der erste Vorsitzende Raymond Fojkar bedanken sich bei Dr. Ulli Biechele, der nach 12 Jahren Engagement für die Einrichtung und die Selbsthilfe Ende März seinen Abschied nimmt.

Nächster Redaktionsschluss 9. Mai 2013 Schwerpunkt: Nicht krank und doch betroffen – Angehörige

Internet und Selbsthilfe - Möglichkeiten und Grenzen



Quelle: pixelio.de

Berlin. Der Austausch von Informationen und Erfahrungen über Erkrankungen und andere Lebensprobleme findet zunehmend im Internet statt. Dort kann man sich jederzeit informieren und mittels einer Vielzahl technischer Module wie Chats, Blogs und Foren mit anderen austauschen. In dem Projekt „Selbst-hilfe und Neue Medien“ (2009/2010) hat sich die Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (kurz: NAKOS) eine Übersicht über Angebote der Selbsthilfe im Internet verschafft.

Von den 360 in der NAKOS-Datenbank erfassten bundesweiten Selbsthilfeorganisationen und -verbänden verfügten zu dem Zeitpunkt rund 95 Prozent über eine Website. Sie wird genutzt, um über die eigene Arbeit zu informieren und Fachinformationen zur Verfügung zu stellen. Etwa 46 Prozent der Organisationen bieten darüber hinaus Möglichkeiten für den Onlineaustausch zwischen Betroffenen. Dabei handelt es sich am häufigsten um Foren. Darüber hinaus gibt es Chats, Expertenchats, Pinnwände, Mailinglisten und Blogs. Einige Organisationen haben sich auf den Trend zu „sozialen Netzwerken“ eingestellt: Sie „twittern“ oder präsentieren sich auf Facebook oder bei StudiVZ. Einige betreiben zwar kein eigenes Forum oder eigenen Chat, verweisen dafür aber auf kooperierende Angebote.

WEITERE INFOS

www.nakos.de/site/fachthemen/internet
Miriam Walther und Jutta Hundertmark-Mayser

Die Unterschiede in den zur Verfügung gestellten Möglichkeiten für den Austausch Betroffener sind groß: Das Spektrum reicht von einfach gestalteten Foren gänzlich ohne Unterforen bis hin zu verspielten Communityseiten mit diversen Foren, Chats, Kalendern, Geburtstagslisten, Fotogalerien, Gästebüchern, „Shoutboxes“ und umfassenden Profiloptionen für die Nutzer/ -innen.

Die interaktiven Möglichkeiten werden zudem sehr unterschiedlich genutzt. In manchen Foren meldet sich außer den Initiatoren niemand zu Wort, in anderen tummeln sich mehr als 25.000 registrierte Nutzer/-innen. In manchen Foren kommen ein bis zwei Beiträge auf jedes Mitglied, bei anderen sogar mehr als 70 pro Nutzer/in. (Die Zahlen entstammen den statistischen Angaben

Mit Förderung des AOK-Bundesverbandes wird die NAKOS ab 2013 ein Projekt zur Information und Begleitung in der Selbsthilfe Engagierten auf ihrem Weg ins Internet durchführen. Für Fragen steht das Team der NAKOS zur Verfügung.

auf den jeweiligen Seiten.) Der Begriff der „Online-“ oder der „virtuellen Selbsthilfegruppe“ wird selten verwendet und bezeichnet unterschiedliche Dinge: So kann es sich um eine Gruppe mit einer festen Teilnehmerzahl handeln, die sich über Jahre regelmäßig in einem geschlossenen Chat trifft oder sich über E-Mail (Mailingliste) austauscht. Es kann aber z.B. auch ein auf sechs Wochen begrenztes Angebot in einem geschlossenen Forum unter psychologischer Begleitung sein. Die thematische Reichweite in Selbsthilfeforen reicht von einem reinen Austausch über Fachfragen bis hin zu Foren, in denen der soziale Austausch im Mittelpunkt steht.

Knapp die Hälfte der bundesweiten Selbsthilfeorganisationen und -verbände betreibt ein Forum oder einen Chat, um den Austausch im Internet zu ihrer Themenstellung zu ermöglichen. Daneben gibt es noch eine Vielzahl von Anbietern, teils ebenfalls Betroffene, die mit ihren Angeboten Themen aufgreifen, die von der organisierten Selbsthilfe teils gar nicht oder weniger facettenreich behandelt werden. Die NAKOS kommt zu dem Schluss, dass die existierenden Angebote je nach persönlicher Neigung und Problemstellung für viele Menschen nützlich sein können und dass sich beide Formen der Vernetzung – ob Internetforen oder herkömmliche Gruppenselbsthilfe – für den Umgang mit Erkrankungen und Problemstellungen gut ergänzen.

Miriam Walther und Jutta Hundertmark-Mayser

KONTAKT

Tel. 030 / 31 01 89 60
selbsthilfe@nakos.de

Selbsthilfe: virtuell oder face to face?

Foto: Gerd Altmann, Pixelio.de

Deutschland. Die meisten in der Selbsthilfe Aktiven sind sich einig, dass ein netzbasierter Austausch mit anderen das reale Miteinander in einer Selbsthilfegruppe nicht ersetzen kann.[1])

Aber dennoch gibt es sie und das häufiger: Internettreffen. Was sind nun eigentlich deren Vor- und Nachteile?
Internetforen funktionieren orts- und zeitunabhängig. So müssen Menschen vom Land z.B. nicht mehr zur Selbsthilfegruppe in die nächste größere Stadt fahren. Über das Internet ist ein Kontakt jederzeit möglich und mehr Menschen als zuvor können Selbsthilfe erfahren. Nachteile sind z.B. die Reduktion auf Schriftsprache, größere Unverbindlichkeit, unterschiedlicher und oft auch nachlässiger Umgang mit Datenschutz.[2])

Welche Personenkreise können dank Internet Selbsthilfe erfahren?

- Menschen, die ein reales Treffen große Überwindung kostet aufgrund sozialer Hemmungen oder die sich schützen, weil ihr Thema mit einem gesellschaftlichen Tabu behaftet ist,
- Betroffene mit seltenen Erkrankungen, die in ihrer Region keine Kontaktperson finden,
- mobilitätseingeschränkte Menschen,
- junge Erkrankte, die eine große Internetaffinität haben,
- Berufstätige Angehörige oder Betroffene, denen die Zeit für ein kontinuierliches örtliches Treffen fehlt
- Angehörige, die zu betreuende Betroffene nicht allein lassen können.[3])

Letztlich ist die virtuelle Selbsthilfe nur eine andere Form von Selbsthilfe, die das Angebot erweitert und damit mehr Menschen Zugang zur Selbsthilfe gewährt. Laut Psychologen führen die meisten Menschen „Hybridbeziehungen“ (Döring): Viele, die sich im Internet kennengelernt haben, verspüren über kurz oder lang den Wunsch, sich auch im echten Leben zu treffen. Und die meisten „echten“ Beziehungen kennen Phasen, in denen über virtuelle Medien kommuniziert wird.[4]

Linda Bielfeld, Gesundheitstreffpunkt Mannheim

Quellen:
1 vgl. Miriam Walther, NAKOS INFO 100, Dezember 2009: „Was sagt die Wissenschaft, was sagen Nutzerinnen und Nutzer über Onlineselbsthilfe?“
2 vgl. Miriam Walther, Jutta Hundertmark-Mayser, NAKOS: „Von Betroffenen für Betroffene – Hinweise zu Qualitätskriterien im Internet“, 2012
3 aus dem Vortrag anlässlich der Fachtagung der AOK in Kooperation mit der NAKOS “Selbsthilfe im Netz – Konzepte, Kriterien, Konsequenzen“, 30.11.2012
4 vgl. NAKOS INFO 100 bzw. Döring, Nicola: Selbsthilfe, Beratung und Therapie im Internet, in: Batinic, Bernard: „Internet für Psychologen“ Göttingen 2002, 2. Auflage, S. 509-547

Asperger-Syndrom: Internet erleichtert Kontaktaufnahme

Heidelberg. Gerade für Menschen, für die eine persönliche Kontaktaufnahme bereits eine große Hürde darstellt, kann die Internetpräsenz einer Selbsthilfegruppe sowie die zuverlässige Erreichbarkeit von Gruppenleitern per E-Mail einen wichtigen Einstieg in die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe bieten.

So wie das bei der Anfang 2012 neu gegründeten Selbsthilfegruppe "Menschen mit Autismus-Spektrum-Störung" der Fall ist. Sie richtet sich an erwachsene, selbstständig lebende Menschen mit Asperger-Syndrom und hochfunktionalem Autismus. Die Erstkontaktaufnahme zur Gruppe, die sich einmal im Monat im Heidelberger Selbsthilfebüro trifft, erfolgt über E-Mail, eine gut strukturierte Webseite liefert erste Informationen.

Die Kontaktaufnahme über E-Mail hat sich als sehr hilfreich erwiesen, da es Menschen aus dem Autismusspektrum häufig schwerfällt, sich auf neue Situationen einzustellen. Treffen mit fremden Menschen in unbekannter Umgebung stellen eine hohe Belastung dar. Der elektronische Kontakt ermöglicht es, Rahmenbedingungen vorab zu klären: Informationen zur Teilnehmerzahl, zur Art des Raumes, zum Ablauf der Gruppenrunden. Viele Menschen aus dem Autismusspektrum haben eine Reizfilterschwäche, so dass grelles Licht, Musik, nahes Beieinandersitzen auch in einer Intensität, die üblicherweise von Menschen akzeptiert wird, als störend empfunden werden.

Zudem gibt es Bedenken bzgl. eines zu geselligen Zusammenseins, wird Körperkontakt wie Händeschütteln als sehr unangenehm empfunden. Dies alles gilt es beim Gruppentreffen zu beachten.

Ferner wird das Medium E-Mail genutzt, um an die Treffentermine zu erinnern, bei Bedarf Informationsmaterial weiterzuleiten und um auch zwischen den Treffen als Ansprechpartner zur Verfügung zu stehen.

Manchmal geht der ersten Teilnahme an einem Treffen der Selbsthilfegruppe ein längerer E-Mail-Kontakt voraus, was insbesondere für Interessenten mit größeren Kontaktschwierigkeiten hilfreich ist. Auch wenn aus verschiedensten Gründen eine Teilnahme mit größeren Umständen verbunden ist (lange Anreise, Schichtarbeit etc.), hat sich der Mailkontakt bewährt.

Teil aus dem Logo der Gruppe.
Quelle: Selbsthilfegruppe

KONTAKT

www. autismusnordbadenpfalz.wordpress.com

Neues Portal für an ALS-Erkrankte

Quelle: pixelio.de

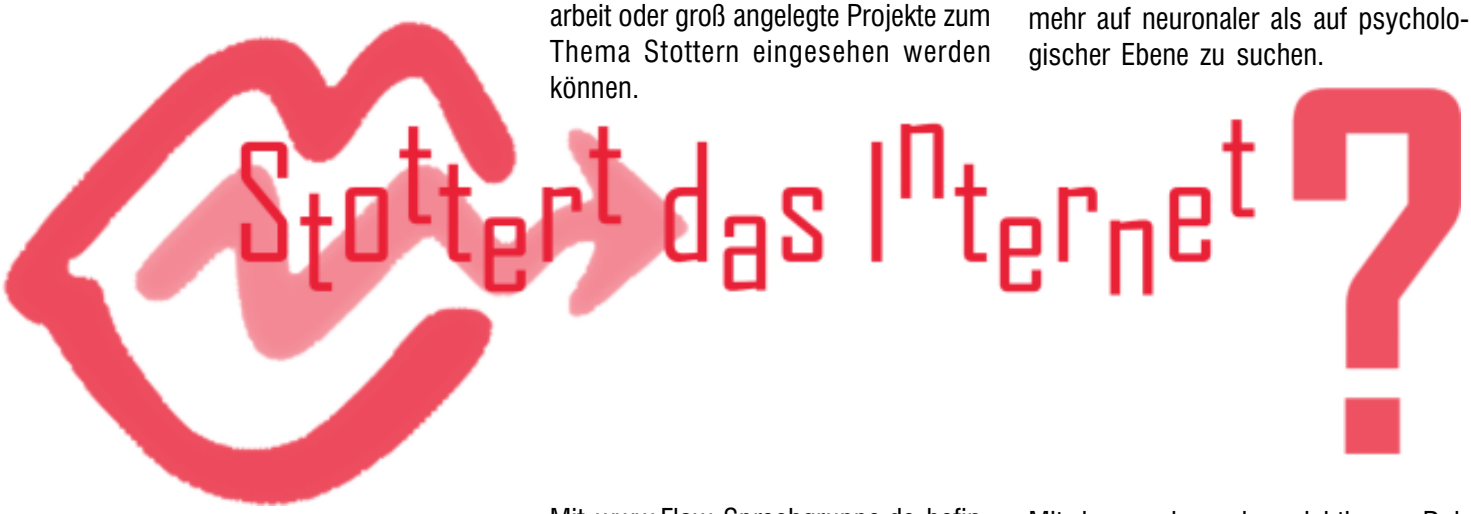
www.als-selbsthilfe.de ist ein innovatives Internetportal für Menschen, die mit der schwerwiegenden und nicht heilbaren Erkrankung Amyotrophe Lateralsklerose (ALS) konfrontiert sind.

Die Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke e.V. entwickelte dieses Internetportal im Rahmen des Forschungsprojekts „ServCare ALS“ , das sich mit jeweils eigenen Zugängen an Betroffene, Angehörige und Fachleute wendet. Auch für Kinder und Jugendliche als Angehörige gibt es Informationen, beispielsweise werden häufig gestellte Fragen beantwortet und Vorurteile beseitigt. Das Internetportal will Informationen und Unterstützung bei der Bewältigung des Alltags geben, aber auch den Kontakt von Betroffenen untereinander - ob in Selbsthilfegruppen oder Internetforen – fördern.

Christina Reiß

Stottern im Internet - Selbsthilfe im Wandel

Mannheim.Seit sich die Selbsthilfe in den 60er bis 70er Jahren etabliert hat und sich Gruppen im direkten Miteinander für die eigene Problematik starkgemacht haben, hat sich einiges getan: Gesellschaftlich, sozial und besonders in der Kommunikation. Als Folge des Generationenwandels scheint nicht nur der Austausch sondern speziell die Informationsbeschaffung zunehmend aus der realen in die digitale Welt zu wandern.



Kommunikation und Austausch finden heute auf neuen Wegen statt. So wird gechattet, gepostet und getwittert; Informationen werden gebloggt, Beiträge geliked und mit Freunden geshared. Es wird eine andere Art des Miteinanders bevorzugt, die sich zunehmend vom "Treffen im Gruppenraum" weg, hin zum Tippen und Monitorwischen bewegt.

Wie gestaltet sich heute die Situation der in den 60er und 70er Jahren gegründeten Selbsthilfegruppen? Welches Potential schöpfen sie aus dem Internet?

Durch eine Homepage mit Chat- und Forumsfunktion kann eine breite und dennoch preisgünstige Weise der Informationsvermittlung zur Verfügung gestellt werden. Im Falle der Selbsthilfe stotternder Menschen ist diese – angefangen von den Lokalgruppen (www.Stottern-Mannheim.de) über den Landesverband (www.Stottern-BW.de) bis zur Bundesebene (www.bvss.de) – so strukturiert, dass für Interessierte einerseits der Kontakt zu Mitgliedern der örtlichen Selbsthilfegruppe hergestellt, andererseits auch allgemein wissenswerte Infos, Ideen zur Öffentlichkeitsarbeit oder groß angelegte Projekte zum Thema Stottern eingesehen werden können.

Mit www.Flow-Sprechgruppe.de befindet sich ein Portal von und für stotternde Jugendliche im Aufbau – ein wichtiger Schritt, jungen Menschen den Zugang in die Selbsthilfe attraktiver zu gestalten und damit zu erleichtern.

Allerhand Webseiten und Blogs bieten Wissenswertes zum Thema, wie zum Beispiel:

- www.Stotternwiki.de: hat angefangen von A wie Anforderungen-Kapazitäten-Modell bis Z wie Zeitlupensprechen alles zu bieten, was man als betroffener Stotternder zum Thema wissen möchte,
- www.stotternusw.blogspot.de: verweist neben vielen lesenswerten Links auf internationale Homepages mit namhaften und interessanten Artikeln aus der ganzen Welt des Stotterns und weist nebenbei noch auf aktuelle Veranstaltungen hin,
- thestutteringbrain.blogspot.de: gibt stotternden Menschen, deren Angehörigen und Ärzten auf ehrliche, leicht verständliche und unabhängige Basis Einsicht in wissenschaftliche Forschungsergebnisse,
- www.youtube.com/user/Stotternvideos: bietet Zuschauern die Möglichkeit, Stottern in einem größeren Zusammenhang zu sehen und zu verstehen, dass mehr hinter der Sprechunflüssigkeit steckt als gemeinhin angenommen. So sind z.B. die Ursachen vielmehr auf neuronaler als auf psychologischer Ebene zu suchen.

Mit der zunehmend gewichtigeren Rolle der digitalen Welt wird es in Zukunft mehr denn je wichtig sein, die Möglichkeiten des „Socializings“ und „Networkings“ in der Onlinewelt zu nutzen, um Informationen zu verbreiten und Wissen zu teilen – nicht nur zwischen Menschen mit gleichem Handicap. Trotz allem Fortschritt im digitalen Zeitalter ist der Mensch ein soziales Wesen, welches vom direkten Mit- und Füreinander lebt. Daher haben die Bedürfnisse von damals und der Gründungsgedanke des Sich-selbst-Helfens auch heute nicht an Gewichtung eingebüßt. Die Existenz der realen Selbsthilfe ist daher umso wichtiger bei der voranschreitenden Digitalisierung der Welt.

Martin Seefeld
Logo: Martin Seefeld

KONTAKT
Martin.Seefeld@Stottern-BW.de

Parkinson – vom Internet ins Leben

Rhein-Neckar-Kreis. PARKINSonLINE e.V., kurz PAoL genannt, ist eine Selbsthilfegruppe für an Parkinson Erkrankte jeden Alters und deren Angehörige. Die Mitglieder, aber auch nicht vereinsorganisierte, von Parkinson Betroffene treffen sich im Internet, im so genannten virtuellen Vereinsheim, das aus Portal, Homepage, Forum und Chat besteht. Ziel der Selbsthilfegruppe ist es, gezielt über Parkinson und alle alltäglichen und besonderen Aspekte der Krankheit zu informieren, aber auch Perspektiven zu einem guten Umgang mit und einem weiterhin befriedigenden Leben trotz Krankheit aufzuzeigen.

Probe für ein Theaterstück. Treffen der Gruppe in Sulzbach. Quelle: Selbsthilfegruppe

KONTAKT

Petra Scheurig / watsi
Tel. 06224 / 8 04 34
pemisch@web.de
www.parkins-on-line.de

Während auf der Homepage gesammelte, eher neutrale Informationen zu möglichen Therapien, wichtige weiterführende Links oder kreative Aktivitäten der Mitglieder zu finden sind, werden im Forum und im Chat durchaus subjektive Erfahrungen ausgetauscht und auf oft sehr persönliche Weise Trost gespendet oder Mut gemacht, weiterhin ein aktives Leben zu führen. Das geballte Wissen, z.B. über die Erlangung eines Schwerbehindertenausweises, Hilfen zur Mobilität, Rechte als Behinderte im Berufsleben, aber auch zu intimeren Themen wie dem Umgang mit Lebenspartnern, Kindern oder veränderter Sexualität, hilft bei der Auseinandersetzung und Bewältigung von tagtäglichen Problemen. Der drohenden Gefahr des Rückzugs aus allen gesellschaftlichen Bereichen werden gelebte Problemlösungen und demonstrierte Lebensfreude entgegengesetzt.

Nicht zu unterschätzen sind dabei die fest installierten regionalen Gruppen, die neben dem 24 Stunden geöffneten digitalen Kontakt regelmäßige reale Treffen mit Erfahrungsaustausch möglich machen. Besondere Gruppen wie der sich alle zwei Monate treffenden PAoL-Chor und Workshops ergänzen das Angebot.

Diese realen Treffen mit ihren entspannten, interessanten Begegnungen in einer verständnisvollen Atmosphäre geben Kraft und Energie und das nötige Selbstbewusstsein, an allen Bereichen gesellschaftlichen Lebens weiterhin teilzuhaben.

Die Regionalgruppe von PAoL hier in der Gegend trifft sich in St. Ilgen, am 2. Mittwoch des Monats, ab 18 Uhr, im Restaurant „Bella Italia“, direkt gegenüber dem Bahnhof St. Ilgen / Sandhausen.

Bei der Eröffnung einer Wanderausstellung in Leimen. Quelle: Selbsthilfegruppe

Seltene Erkrankungen: Vernetzung stärkt

Mannheim. Patienten und Angehörige einer seltenen Erkrankung fühlen sich oftmals isoliert, da sie sich mit niemandem über ihre Erkrankung austauschen können. Ein virtuelles Betroffenenforum empfinden Patienten und Angehörige daher oft als einen Weg aus der Isolation. Hier erhalten sie die Möglichkeit, sich über ihre Erfahrungen mit der Erkrankung unabhängig von Zeit und Ort auszutauschen. So können Ängste und Unsicherheiten abgebaut werden.

Die Selbsthilfeorganisation „sos-desmoid e.V.“ hat ihre Informationen für das Internet in einem interdisziplinären Team aus medizinischen Experten, Psychologen und Patienten erarbeitet. Durch diese interdisziplinäre Kooperation gelingt es, medizinisch-wissenschaftliche Informationen in patientengerechter Sprache an Betroffene und Interessierte weiterzugeben. Zudem finden sich auf den Internetseiten Links zu weiteren Patientenorganisationen.

Das Informationsangebot im Internet erreicht viele Betroffene schnell und unkompliziert. Mit Informationen über Erkrankung und Behandlungsoptionen dient es oft als erste Orientierung und Hilfe bei der Entscheidungsfindung. Die umfangreichen Informationen aus dem Netz helfen Patienten einer seltenen Erkrankung, eine aktive Rolle in der Behandlung zu spielen.

Christina Baumgarten, Vorstand

Quelle: pixelio.de

KONTAKT
cbaumgarten@sos-desmoid.de

AOK fördert Selbsthilfe im Netz

Berlin. Immer öfter benutzen chronisch kranke Menschen das Internet als Informationsquelle. Auch in Foren zum Thema der Erkrankung tauschen sich zunehmend mehr Betroffene aus. Während im Forum zeitversetzt und moderiert Erfahrungen ausgetauscht werden, findet im Chat Kommunikation in Echtzeit statt.

Im Folgenden ein kleiner Überblick über Formen der virtuellen Selbsthilfe:

- Bundes- und Landesverbände von Selbsthilfeorganisationen bieten Betroffenen Homepages (Internetseiten) zur Information und Kontaktaufnahme. Davon verfügen 46,2% über eigene Foren und ein kleiner Teil über Chats,[1])
- Internetseiten von Selbsthilfegruppen, die eher lokale Bedeutung haben.
- Selbsthilfeforen sowie Homepages, die ausschließlich im Internet aktiv sind und bundesweit Besucher haben.

Der AOK ist wichtig, dass Menschen mit Behinderung sowie chronisch Kranke und ihre Angehörigen durch fachliche Hilfestellung und finanzielle Unterstützung die Freiheit haben, jene Angebote von Selbsthilfe wählen zu können – ob virtuell oder real – , sie als Betroffene für sich am Besten geeignet halten. „Betroffene helfen Betroffenen“ ist dabei das Motto.
Die Zusammenarbeit von Internetgruppen mit Bundesverbänden der Selbsthilfeorganisationen ist ein weiteres Ziel. Teilnehmer virtueller Angebote sollten sich auch real treffen können, dafür setzt sich die AOK ein.[2])

Claudia Schick, Referentin für Selbsthilfeförderung im AOK-Bundesverband

KONTAKT
www.aok-bv.de/gesundheit/selbsthilfe/index_09154.html

1 vgl. NAKOS-Projekt „Selbsthilfe und neue Medien“, 2009/2010
2 aus dem Vortrag anlässlich der Fachtagung der AOK in Kooperation mit der NAKOS “Selbsthilfe im Netz – Konzepte, Kriterien, Konsequenzen“, 30.11.2012, Berlin

„Wenn der Kasten aus ist, sitzt man alleine da“

Interview zur Onlinesucht

Mannheim. Die Redaktion im Gespräch mit Willi Heinze, Leiter der Infogruppe für pathologischen PC- und Internetgebrauch.

■ Linda Bielfeld (LB): Ihre Gruppe beschäftigt sich mit pathologischem PC- und Internetgebrauch. Was verstehen Sie darunter?

Willi Heinze (WH): Elektronische Medien wie Computer, Konsolen, X-Box und deren pathologischer Gebrauch, also eine Sucht. Das betrifft vor allem Spiele. Aber auch Chatten und Social Media wie Facebook zählen dazu, ebenso das Basteln an der Hardware.

■ LB: Was sind die Kernthemen Ihrer Gruppe?

WH: Es geht vor allem um die Veränderung von Verhaltensweisen, insbesondere bei der Problembewältigung. Da gilt es, einem Rückfall vorzubeugen. Die Rückfallgefahr liegt bei 80%. Bei Abstinenz machen sich die fehlenden sozialen Kontakte und Hobbys bemerkbar. Ein Großteil der Betroffenen leidet an Depressionen. Hier helfen die wöchentlichen Treffen der Gruppe.

■ LB: Was macht Ihre Gruppe noch?

WH: Zur Aufklärung halten wir Vorträge in Schulen in Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsamt und dem Kreuzbund. Wir gehören zu den jungen Menschen im Kreuzbund, kurz DjMiK. Durch den Kreuzbund werden auch gemeinsame Unternehmungen angeboten.

■ LB: Wer kommt in Ihre Gruppe?

WH: Überwiegend Betroffene. Wir sind im Schnitt zwischen 25 und 30 Jahre alt. Wir sind aber auch für Angehörige offen.
Häufig werden wir von besorgten Eltern wegen 15- bis 18-jährigenTeenagern kontaktiert. Hier empfehlen wir, dass Eltern als Angehörige unsere Gruppe aufsuchen. Eltern wissen oft nicht, was ihre Kinder spielen. Kommt eine Mutter ins Zimmer und erwischt ihren Sohn beim Onlinespiel mit Schusswaffen, ist klar, was passiert. Eltern verstehen nicht, wofür das Spiel steht: Freunde treffen und Wettbewerb.

Quelle: pixelio.de

■ LB: Wie kommt es zur Sucht?

WH: Dahinter steht der Wunsch nach Aufmerksamkeit. Mit den Spielen wird ein „Ego-Boost“ betrieben, man kann sich profilieren. Die Basis ist meist ein instabiles Elternhaus. Und es liegen Kommunikationsprobleme vor.
Problematisch ist zudem, dass die Sucht lange Zeit für Außenstehende unauffällig bleibt. Man riecht nichts, es kommt nicht zu Unfällen, Betroffene gehen zur Arbeit, verzichten dafür auf Schlaf.

KONTAKT

Tel. 0176 / 99 55 14 68
E-mail: jamakasui@hotmail.com

Für Heidelberg:
Selbsthilfegruppe für Spielsüchtige „Rien ne vas plus“ Kreuzbund V Heidelberg
Tel. 0152 / 54 05 00 80 (Sven)

■ LB: Wie ist es Ihnen selbst ergangen?

WH: Ich hatte immer viel gespielt. Dann kamen persönliche Probleme hinzu: Verlust des Ausbildungsplatzes, Freundin hat sich getrennt, und so bin ich in die Sucht gerutscht. Einen geregelten Tagesablauf gab es nicht mehr. Kein Leben. Wenn der „Kasten“ aus ist, sitzt man alleine da. Ich litt unter Realitätsverlust, hatte Probleme, Emotionen wahrzunehmen.

■ LB: Vielen Dank für das offene Gespräch und alles Gute für die Zukunft!

Internetsucht auf der Bühne

Präventionsmaßnahmen der Stadt Mannheim

Manuel Silvan Schunter überzeugte als H. in dem Theaterstück „Hikikomori“ am 8. November 2012 in Mannheim. Quelle: Stadt Mannheim

Mannheim. Bundesweit gelten 560.000 Menschen als internet- oder medienabhängig. Sie sind pro Tag durchschnittlich vier Stunden online. Mit 2,5 Millionen Menschen ist die Zahl der „problematischen Internetnutzer“ sogar noch größer. Eine „problematische“ Internet- und Mediennutzung wird als Risikopotential für psychische und soziale Entwicklungsstörungen eingestuft.

Der Fachbereich Gesundheit hat daher im Rahmen der kommunalen Suchtprävention das Thema „Internetsucht“ aufgegriffen: Er hat ein Präventivangebot für Mannheimer Schülerinnen und Schüler unter Einbezug des Theaterstücks „Hikikomori – Internetsucht und soziale Isolation“ implementiert. In diesem ist der junge Mann H. seit acht Jahren in sein Zimmer eingeschlossen und hält mit der Außenwelt nur noch über Chatrooms Kontakt. Die Zuschauer erleben einen explosiven Dialog zwischen Innen-, Außen- und Phantasiewelt von H. Das Einpersonenstück wurde im Herbst 2012 in Mannheim aufgeführt: Eine Vorstellung richtete sich an Schulklassen, eine weitere mit Podiumsdiskussion an pädagogisches Personal.

Vom Beauftragten für Suchtprophylaxe, Dr. Timo Kläser, wurden vor- und nachbereitende Unterrichtseinheiten zum Thema „Internetsucht“ konzipiert und durchgeführt. Vorbereitend berichteten die Schülerinnen und Schüler von eigenen Erfahrungen in Bezug auf Cybermobbing und problematisches Internetnutzungsverhalten. Zudem füllten sie einen Fragebogen aus.
Nachbereitend konnten sich die Schulklassen mit Betroffenen, also Menschen, die selbst Erfahrungen mit Internetsucht haben, austauschen. Da die Themen „Internetsucht sowie Gefahren des Internets“ stark nachgefragt werden, sind im Jahr 2013 weitere Vorstellungen in Mannheim geplant: am 6. und 7. Juni. Bei Interesse bitte bei Herrn Dr. Timo Kläser melden.

„Hikikomori“ hat Mannheim begeistert. Das Thema „Internetsucht“ wird nicht nur die kommunale Suchtprävention in Mannheim in den nächsten Jahren beschäftigen.

Dr. Timo Kläser, Beauftragter für Suchtprophylaxe, Fachbereich Gesundheit der Stadt Mannheim

KONTAKT

Tel. 0621 / 293-93 39
timo.klaeser@mannheim.de

Essstörungen und Internet: hilfreiche Anonymität

„Danke für eure Seite! Mir ist erst beim Lesen richtig klar geworden: Ich habe ein riesengroßes Essproblem!“

Quelle: Katrin Raabe

...so schreibt eine junge Frau in das Gästebuch einer Internet-seite zum Thema Essstörungen. Die Suche nach Unterstützung beginnt für viele essgestörte Menschen mit einer Internetrecherche. Das Internet stellt daher eine wichtige Brücke der Beratung und Behandlung dar.

Onlineangebote können ...

... aufklären und informieren: Menschen mit Essstörungen benötigen Informationen über ihre Krankheit, um ihre eigene Situation besser einschätzen zu können, und über Beratungs- und Therapieangebote.

... motivieren: Viele Betroffene sind unsicher und haben Angst, sich Hilfe in einer Beratungsstelle zu suchen: Manche haben Angst, nicht ernst genommen zu werden oder befürchten, dass Eltern oder Angehörige benachrichtigt werden oder eine Klinikeinweisung veranlasst wird.

Professionelle Beratungsangebote wie Onlineberatung, Gruppenchats oder moderierte Diskussionsforen sind niederschwellig und kostenlos. Sie tragen dazu bei, essgestörte Menschen frühzeitig zu erreichen. Sie bauen Ängste ab, machen Mut und motivieren die Betroffenen, eine Beratungsstelle aufzusuchen oder eine Therapie zu beginnen.

INFOS

www.praevention-von-essstoerungen.de

LITERATURTIPP

Gegen Verherrlichung von Essstörungen im Internet. Ein Ratgeber für Eltern, Fachkräfte etc. www.bmfsfj.de/BMFSFJ/Service/publikationen.html

... vermitteln: Onlineangebote helfen, im „Informationsdschungel“ zurechtzukommen und das passende Angebot vor Ort zu finden.

Wichtige Seiten mit Infos, Beratung etc:
www.bzga-essstoerungen.de
www.hungrig-online.de
www.ess-frust.de
www.ess-stoerungen.net

Leider finden Betroffene im Netz nicht nur professionelle Hilfsangebote, sondern auch Websites, die sie in ihrer Krankheit bestärken. Auf sogenannten „Pro Ana-Seiten“ finden junge Mädchen Inhalte, die Magersucht verherrlichen und zum Lifestyle erklären. „Ana“ stellt sich als neue – manipulative – Freundin vor. Sie gibt Tipps zur Gewichtsreduktion und erklärt die „10 Gebote“, in denen es z.B. heißt: „Dünn sein ist wichtiger als gesund sein“ oder „Ich darf nichts essen, ohne danach Gegenmaßnahmen zu ergreifen!“

Pro-Ana-Foren haben oft komplizierte Aufnahmeverfahren und rigide Regeln wie regelmäßige Nutzung des Forums oder absolute Verschwiegenheit gegenüber Außenstehenden. Die Teilhabe an einer solchen konspirativen Gemeinschaft wird als Stütze erlebt, hat aber sektenähnliche Züge, die einen Ausbruch aus der Krankheit fast unmöglich machen.

Katrin Raabe, Fachbuchautorin

Hilfsangebote bei Onlinesucht im Netz

Der Verein HSO2007 e.V. „Hilfe zur Selbsthilfe für Onlinesüchtige und deren Angehörige“ bietet in Zusammenarbeit mit www.onlinesucht.de Bera--tung und Internetselbsthilfegruppen (Foren) bei Spielsucht, Chatsucht, Online-Sexsucht, Online-Kaufsucht – für Betroffene und Angehörige.

KONTAKT

www.hso2007.de

Auf Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen vor Ort wird hingewiesen. Die Broschüre „XYZ – Dein Ratgeber im Internet“ mit je einem Teil für betroffene Jugendliche sowie für Eltern liegt bereit. Die Internetseite offeriert jede Menge Hintergrundwissen, enthält erschütternde Betroffenen-Statements, auch Fragebögen zur Selbstdiagnose, zur Co-Abhängigkeit. Und zeigt Wege aus der Sucht.

Web 2.0, Twitter, Facebook

Welche Angebote brauchen junge Menschen in der Selbsthilfe?

Laut ARD/ ZDF-Onlinestudie zur Internetnutzung 2009 sind junge Leute die größten Nutzer des Internets: 96,1% der 14- bis 29-Jährigen, 84,2% der 30- bis 49-Jährigen, 64,2% der 50- bis 59-Jährigen nutzen das Internet regelmäßig. Deutlich geringer dabei die Nutzung durch 26,7% der über 60-Jährigen.

Die JIM-Studie 2012 weist nach, dass 81% der Jugendlichen zwischen 12 und 19 Jahren in Facebook, einem sozialen Netzwerk im Internet, aktiv sind.[1])

Was macht soziale Netzwerke wie Facebook, Twitter oder den Austausch in Internetforen für junge Leute so attraktiv?

Während im Web 1.0 Internetseiten von Anbietern mit redaktionellen, eher statischen Inhalten und kaum Interaktionsmöglichkeiten existieren, schafft das Web 2.0 mit seiner Möglichkeit zur Interaktion einen dynamischen Informationsfluss vom Nutzer zum Netzwerk und zurück. Die Inhalte in Facebook, Twitter und Co. stammen von den Nutzern selbst. Es gibt einen schnellen, sehr individuellen Informationsaustausch. [3]) Das heißt: Junge Leute können sich einbringen – zu jeder Tages- und Nachtzeit, es gibt auch zu jederzeit eine Antwort. Sofort und immer können sie in Foren oder Chats im Internet Kontakte knüpfen. Die besagte Frequenz der Internetnutzung sozialer Netzwerke legt nahe, dass junge Menschen mit Interesse für Selbsthilfe dann auch zunächst dieses Medium anpeilen, weil sie es kennen, ihre Erfahrungen damit gemacht haben.

In einer NAKOS-Befragung in Selbsthilfeforen im Internet geben dann auch junge Betroffene die Vorteile eines solchen Austauschs an:

Quelle: pixelio.de

Es sei ein verschiedenes und größeres Publikum mit entsprechend mehr Erfahrungen im Forum präsent, so eine Teilnehmerin von „ADHS Anderswelt“.

Außerdem geben junge Leute an, dass der Altersdurchschnitt in einer herkömmlichen Selbsthilfegruppe oft zu hoch sei und die Treffen zu selten stattfinden.

In Foren kommt auch das oft größere Redebedürfnis zum Tragen, das insbesondere Teilnehmende zu psycho-sozialen Problemen wie Mobbing, Border-line etc. haben.[2])

Ein weiteres Plus ist der Brückenschlag zur realen „face to face Selbsthilfegruppe“: Insgesamt wird die Möglichkeit in Selbsthilfeforen positiv gesehen, sich später auch einmal im wirklichen Leben zu treffen – manche tun das bereits.[3])

Die NAKOS unterstützt Junge Selbsthilfe: Unter www.selbsthilfe-interaktiv.de findet man qualitätsgeprüfte Selbsthilfeforen im Internet. Siehe dazu auch im Artikel auf Seite 14.

Das Portal für junge Selbsthilfe mit Pinnwand, Infos zur Gruppengründung, Adressen von Selbsthilfekontaktstellen und vor allem bereits 20 Seiten junge Selbsthilfegruppen in ganz Deutschland bietet die von NAKOS organisierte Internetpräsenz www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de. Themen wie Sozialphobie, junge Schlaganfallpatienten, Asperger, AD(H)S Erwachsene stehen dabei im Vordergrund. Und diese Gruppen sind ganz real…

Marion Duscha

1 JIM Jugend, Information, Mulimedia: Basisstudie zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger in Deutschland. Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest, Stuttgart 2012

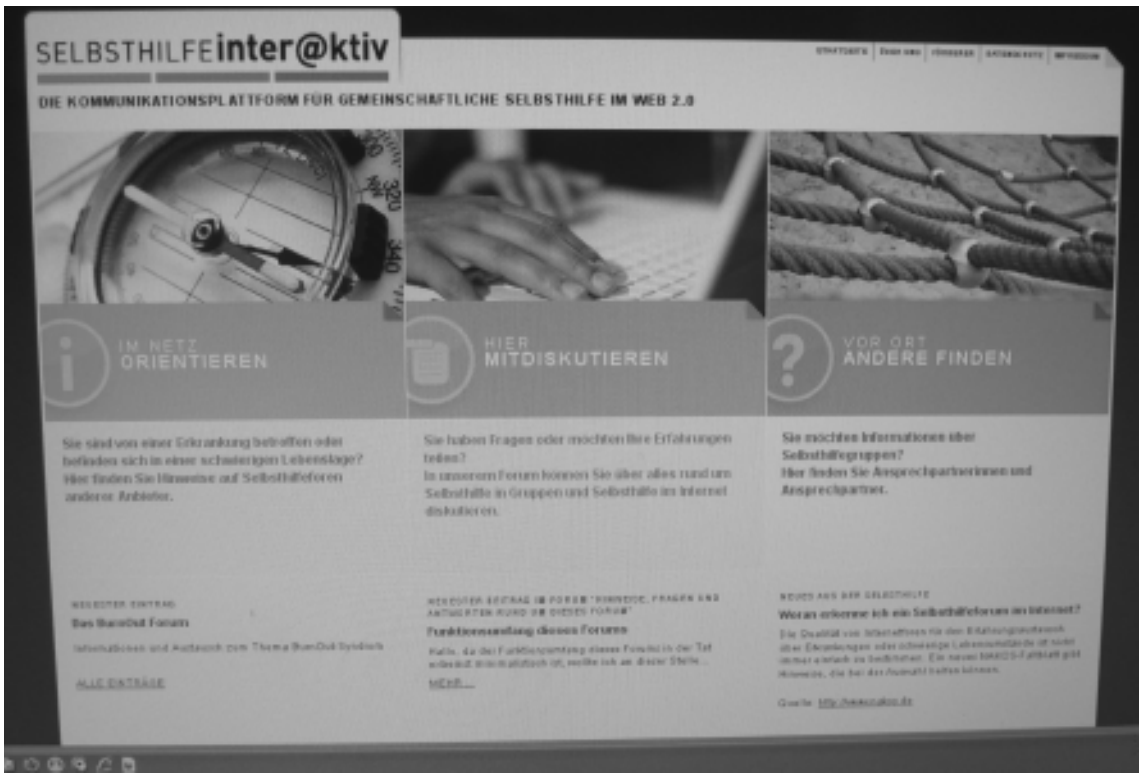
2 vgl. Miriam Walther, Jutta Hundertmark-Mayser: „Virtuell ist auch real – Selbsthilfe im Internet: Formen, Wirkungsweisen und Chancen, NAKOS Extra 38, 2011

3 aus: Sascha Dinse:„Web 2.0 – die Revolution der Kommunikation im Internet“, beranet.de, 2010

Qualitätsgeprüft und für gut befunden

Selbsthilfeforen auf dem NAKOS-Portal www.selbsthilfe-interaktiv.de

Berlin. Ein Internetforum ist ein virtueller Platz zum Informations- und Erfahrungsaustausch zu einem bestimmten Thema. Beiträge werden zeitversetzt beantwortet und moderiert. [1])



Quelle: Screenshot

Gemeinsamkeiten von Selbsthilfeforen im Internet mit realen Selbsthilfegruppen sind: emotionale Entlastung, Kommunikation auf Augenhöhe, gegenseitige Unterstützung sowie Erfahrungsaustausch der Teilnehmenden.

Internetforen sind niedrigschwelliger, da sie orts- und zeitunabhängig funktionieren, jedoch oft unverbindlicher sind und Datenschutzprobleme aufwerfen.[2])

Neben den Foren der Bundesselbsthilfevereinigungen gibt es ungleich mehr Foren anderer Anbieter im Internet, die sich hinsichtlich Funktionalität, Datenschutz und Transparenz stark unterscheiden. Ein Beispiel: Die Internetsu-che „Borderline und Forum“ ergab allein 19 deutschsprachige Foren zum Thema Borderline.[3])

Für mehr Sicherheit bei deren Nutzung hat die NAKOS folgende Qualitätskriterien entwickelt:

- Selbsthilfebezug, also Eigenbetroffenheit, ohne kommerzielle Ziele,
- Unabhängigkeit. Transparenz: klare Informationen über den Anbieter, Zweck des Forums und seine Finanzierung,
- Datenschutz: keine Weitergabe personenbezogener Daten, auch nicht an Facebook, Google und Amazon,
- Werbung: muss deutlich als solche gekennzeichnet sein, nicht dominierend, am besten: keine Werbung,
- Moderation: Moderatoren sorgen für Einhaltung der Regeln, wirken aktiv auf konstruktive Diskussionen hin. [2])

Erfüllen geprüfte Selbsthilfeforen diese Kriterien, werden sie in das neue Portal www.selbsthilfe-interaktiv.de aufgenommen. Bisher sind dort mehr als 50 Selbsthilfeforen aufgeführt. Die Liste seriöser Foren wird ständig erweitert. Enthalten sind Themen wie Borderline, Burnout, ADHS, Pflege zu Hause u.a.. siehe: selbsthilfe-interaktiv.de/externe_foren

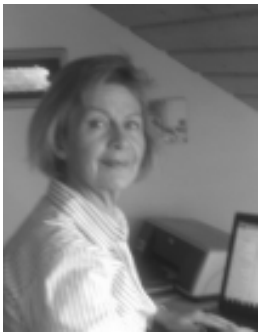
Administratoren eines Internetforums von Betroffenen für Betroffene können die Aufnahmekriterien der NAKOS auf der Seite einsehen und dann entscheiden, ob sie sich für die Aufnahme in die geprüften, seriösen Foren auch selbst bewerben.

Marion Duscha

1 vgl. Wikipedia
2 vgl. Miriam Walther, Jutta Hundertmark-Mayser, NAKOS: „Von Betroffenen für Betroffene – Hinweise zu Qualitätskriterien im Internet“, 2012
3 aus: Selbsthilfe online organisieren/ Miriam Walther, Vortrag, 2010

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

Für und Wider des Internets – Selbsthilfegruppen kommen zu Wort



Christa Knebel, Leukämie & Lymphom-Hilfe Metropolregion Rhein-Neckar

„Das Internet ermöglicht uns, schnell und problemlos wichtige Nachrichten an unsere Mitglieder und an alle Interessenten weiterzugeben. Das Internet ist somit eine sehr gute Hilfe, durch die Nutzung von E-Mails besteht eine schnelle Kommunikation. Mit immer neuen, moderaten Verbesserungen haben wir heute eine informative und umfassende Präsentation unter www.LLHM-Rhein-Neckar.de im Netz. Allgemeines, Termine, Veranstaltungen, Möglichkeiten der Information und Kontaktaufnahme sind hier einfach und verständlich zu erhalten."

KONTAKT
Tel. 06222 / 10 33

„Bei seltenen Erkrankungen ist das Internet oft die einzige Möglichkeit, andere Betroffene zu finden. Englische Sprachkenntnisse vorausgesetzt, eröffnet es außerdem einen Blick auf andere Kulturkreise und den Umgang mit einem Leiden in anderen Ländern. Problematisch, vor allem wenn man selbst als Website-Betreiber auftritt, sind die stark gestiegenen rechtlichen Anforderungen und die Auflagen bezüglich des Datenschutzes.
Abmahnanwälte und Hacker können den Betrieb einer Internetpräsenz zu einer aufwändigen Angelegenheit machen."

Hugo Giese, ehemaliger Gruppenleiter einer Selbsthilfegruppe

KONTAKT
hugochristina@giese-online.de

Günter Kupke, Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Mannheim/ Rhein-Neckar

„Menschen, die an einer schweren Erkrankung leiden, verlassen sich oftmals nicht nur alleine auf die Meinung ihrer Ärzte, sondern suchen auch Hilfe, Informationen und Beistand bei Betroffenen. Zur ersten Kontaktaufnahme ist dazu das Internet ein ideales Medium. Die Homepage einer Selbsthilfegruppe kann wichtige Informationen zu den Zielen einer Gruppe, den Treffen und Aktionen sowie erste Informationen bieten. Die Homepage kann und darf aber niemals den persönlichen Kontakt Betroffener untereinander ersetzen."

KONTAKT
www.selbsthilfegruppe-prostatakrebs.de

Volker Schröder, Selbsthilfegruppe Angst Mannheim

„Natürlich ist der persönliche Kontakt und das gesprochene Wort immer im Vordergrund der Selbsthilfe. Das Internet als Werkzeug für die Kontaktaufnahme ist eine gute Hilfe, gerade für Angstpatienten, für die es schon ein Problem sein kann, ein Telefongespräch zu führen. Auch um sich über Fachbegriffe sachkundig zu machen, bietet das Internet hervorragende Möglichkeiten. Ferner kann ein Austausch in Angstforen schon eine erste Hilfe sein. Trotzdem überlegt nutzen, gerade bei persönlichen Angaben."

KONTAKT
www.selbsthilfe-angst-mannheim.de/angststoerung/

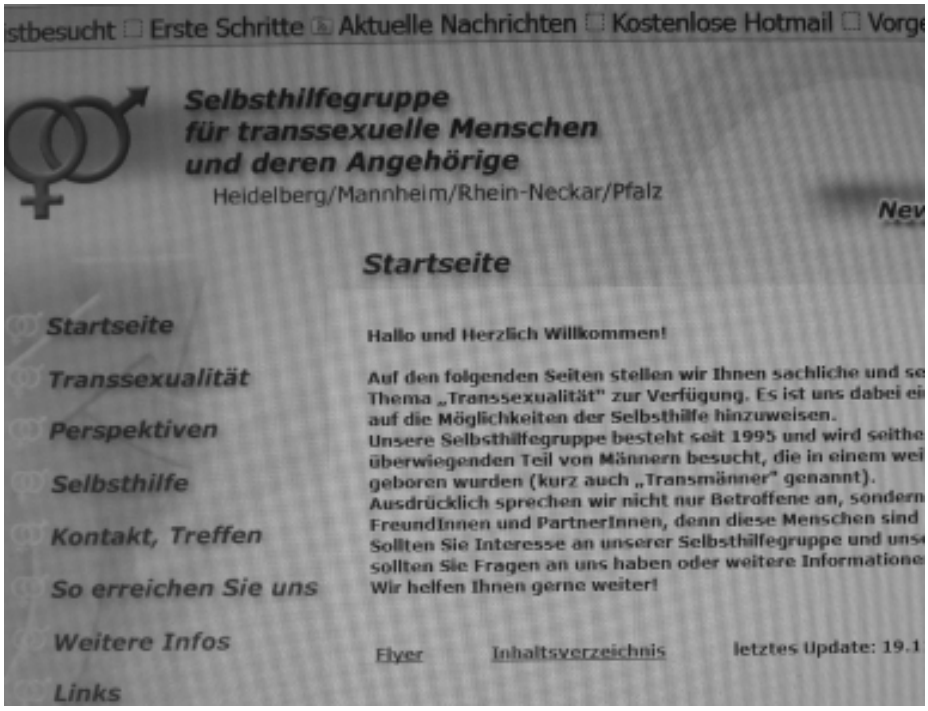
„Vor einiger Zeit habe ich in einem Internetforum auf Fragen geantwortet. Für mich war es sehr anstrengend, meine Gefühle als schriftliche Antwort zu formulieren. Es hat mich belastet, dass hier Menschen Hilfe brauchen und ich nur geschriebene Worte geben konnte. Ich hatte den Eindruck, diesen Menschen mehr persönliche Hilfe geben zu müssen, was aber im Internet schlecht möglich ist. Es gibt sicher Fälle, in denen ein Internetkontakt wertvolle Dienste leistet. Für mich ist ein persönlicher Kontakt (auch telefonisch) nicht zu ersetzen."

Hanne Mätschke, Soziale Gemeinschaft „Das Boot" e.V., Psychosomatischer Selbsthilfeverein

KONTAKT
www.boot-netz.de

Informativ, übersichtlich, leicht zu bedienen

Aufbau und Funktion einer Homepage am Beispiel der Selbsthilfegruppe Transsexuelle Heidelberg



Quelle: Screenshot

Grundsätzliches:

- Als Hauptinhalte bietet die Internetseite umfangreiche Informationen zum Krankheitsbild Transsexualität und zum Thema Selbsthilfe.
- Zielgruppe sind Betroffene, Angehörige, Fachleute und die interessierte Allgemeinheit.
- Zielregion ist im Wesentlichen die Metropolregion. Die Seite wird jedoch weit darüber hinaus genutzt.

Aussehen:

- Die Internetseite orientiert sich bezüglich ihres Erscheinungsbildes weitgehend am Informationsblatt (Flyer) der Selbsthilfegruppe.
- Die Sachlichkeit und Seriosität der Inhalte soll auch aus dem grafischen Konzept der Internetseite ableitbar sein.

Die Optik der Seite soll als harmonisches Ganzes wirken. Es existieren deshalb keine sichtbaren Trennungslinien, welche das Gesamtbild in „Kisten“ und „Kästen“ zerteilen.

- Es wurde eine gut lesbare Schrift verwendet, die sich deutlich vom Hintergrund abhebt.

INFOS

www.transsexuelle-heidelberg.de

- Auf Spielereien, Animationen und Effekte wurde bewusst verzichtet. Lediglich eine Hervorhebung der Menüpunkte bei Berührung mit dem Mauszeiger wurde installiert.
- Übersichtlichkeit war wichtig.

Struktur und Navigation:

- Die Internetseite ist durchgehend klar strukturiert und leicht zu bedienen.
- Es wurden keine Extra- und Zusatzprogramme wie Chats, Forum und Schutzbereiche installiert.
- Die Seite wurde so angelegt, dass sich ausschließlich der Text in der Mitte verändert, die Gesamtseite jedoch immer gleich bleibt. Es soll dadurch vermieden werden, Lesende mit sich zusätzlich öffnenden Fenstern und dauernden optischen Veränderungen zu verwirren.
- Es wurde auf einfachste Navigierbarkeit geachtet, was durch die immer vorhandene und jederzeit nutzbare Menüleiste gewährleistet ist.
- Die Menüleiste enthält die wesentlichen Themenschwerpunkte und ist nicht überladen.
- Es werden beim Anklicken der Menüpunkte keine Listen mit Unterpunkten aufgezogen.
- Beim Aufrufen eines Themas erhält man eine Zusammenfassung. Wer mehr Informationen zum Thema wünscht, kann diese durch einen Klick auf die farblich abgesetzte Schrift aufrufen.
- Die vielen dadurch erreichbaren Themen- und Informationsseiten sind größtenteils als Pdf-Dateien realisiert, wodurch die Datenmenge gering gehalten wird und die Seiten kostengünstig ausgedruckt werden können.

Die Selbsthilfegruppe trifft sich regelmäßig im Heidelberger Selbsthilfebüro. Hier ein Gruppenfoto. Quelle: privat.

Service:

■ Für eine kurze und schnelle Information sind auf der Startseite der Flyer, das Inhaltsverzeichnis und Neuigkeiten direkt abrufbar. Ebenso ist das Datum der letzten Aktualisierung angegeben.

■ Als Kontaktpersonen sind die Gruppenverantwortlichen und das Heidelberger Selbsthilfebüro angegeben. Im vorliegenden Fall wurde bewusst auf anonyme E-Mail-Adressen und teure Handynummern verzichtet. Das ist natürlich auch anders möglich.

■ Die Internetseite enthält umfangreiche Wegbeschreibungen, auch für Menschen mit Mobilitäts- und Sehbehinderung, sowie viele Links zu anderen, weiterführenden Internetseiten.

Umsetzung, Einrichtung, Kosten:

■ Als Internetadresse (Domain) wurde eine Kombination aus Thema (Transsexualität) und Örtlichkeit (Heidelberg) gewählt.

■ Diese Domain www.transsexuelle-heidelberg.de wurde bei domainfactory (www.df.eu) registriert.

■ Der Entwurf der Seite wurde von einer Grafikdesignerin in ein internettaugliches Format gebracht. Die Kosten betrugen etwa 400 Euro.

■ Die Internetseite wurde durch ein Mitglied der Selbsthilfegruppe eingerichtet. Sie wird regelmäßig gepflegt und aktualisiert.

■ Die jährlichen Kosten für die Domain und den Betrieb der Seite belaufen sich auf etwa 40 Euro.

Barrierefreier Internetauftritt – die Grundregeln

Quelle: Web for all

Heidelberg. Immer mehr Menschen nutzen das Internet. Ohne das Haus zu verlassen, erhält man Informationen, vergleicht Preise, versendet Formulare, kauft ein, bucht Reisen, pflegt Kontakte, studiert, lernt Sprachen und vieles mehr. Das bedeutet Teilhabe am gesellschaftlichen Leben ohne Ortswechsel. Hilfsmittel wie Spezialtastaturen und -mäuse für manuell eingeschränkte Personen und spezielle Computerprogramme unterstützen dabei. Blinde und sehbehinderte Menschen verwenden häufig Vorleseprogramme (Screenreader). Damit möglichst viele Menschen mit unterschiedlichen Voraussetzungen am Computer arbeiten können, müssen Webseiten (Homepages) barrierefrei gestaltet sein. Folgende Grundregeln gelten:

■ Kurze Sätze, verständliche Sprache ohne Fremdwörter, Fachbegriffe und Abkürzungen verwenden.

■ Die Webseite muss auch ausschließlich mit Tastatur bedienbar sein.

■ Durchgängige Struktur der Webseite: Elemente wie Überschriften, Listen, Links müssen klar festgelegt sein.

■ Bilder/Fotos mit Beschreibungen für Blinde versehen.

■ Texte als Grafiken vermeiden.

■ Verwendung kontrastreicher Farben und barrierefrei aufgearbeiteter PDF-Dateien.

■ Nicht barrierefrei sind Lauftexte, aufblinkende Elemente oder grafische CAPTCHAs, das sind Buchstaben- oder Zahlenfolgen, die z. B. bei Onlinebanking abgeschrieben werden müssen. Vorleseprogramme scheitern hier.

Ob Webseiten die gesetzlichen Bestimmungen erfüllen, überprüfen Unternehmen wie WEB for all und BIK.

Martinas Götz, vbe

INFOS

www.gesetze-im-internet.de/bitv_2_0/
www.webforall.info/
www.bik-online.info/

Tipps zum Erstellen einer Homepage

Quelle: Web for all

Heidelberg. Mitglieder von Selbsthilfegruppen, die regelmäßig im Internet unterwegs sind, werden sich irgendwann Gedanken machen, eine eigene Homepage für ihre Gruppe zu erstellen. Gehört dies doch im Wesentlichen heute zur Öffentlichkeitsarbeit einer Gruppe und wird von den Krankenkassen gefördert.

Bevor wir uns in das Abenteuer Homepage stürzen, sollten in der Gruppe wichtige Details geklärt werden:

- Wen wollen wir erreichen?
- Was wollen wir erreichen?
- Was suchen Interessierte auf unserer Seite?
- Was bringt Interessierte dazu, auf unserer Seite zu bleiben?
- Zeigen wir Interessierten alles Wissenswerte und bieten wir eine schnelle und einfache Kontaktaufnahme?
- Wie mache ich aus Interessierten zukünftige Gruppenmitglieder?

Die folgenden wichtigsten Fragen sollten von vornherein geklärt werden. Sonst kann diese Aktion in einem Desaster enden, das niemandem nützt. Am wenigsten der Selbsthilfe:

- Wer ist verantwortlich für die Homepage?
- Wer unterstützt den Homepage-Verantwortlichen (Webmaster) und hat ebenfalls Zugang, damit sie oder er bei Krankheit oder Ausscheiden vertreten oder die Homepage fortgeführt werden kann?
- Wollen wir nur Text oder auch Bilder zeigen?
- Was verstehen wir unter „zeitnaher“ Berichterstattung?
- Wie groß ist der zeitliche Rahmen, der die Pflege einer Homepage in Anspruch nimmt?
- Verfügen die Homepage-Verantwortlichen über den nötigen Zeitrahmen?
- Wer kontrolliert die Homepage und setzt sich mit dem Inhalt auseinander, damit das Angebot der Realität entspricht?
- Hängen wir uns an eine Verbandshomepage an?
- Machen wir eine gute Gruppenarbeit davon abhängig, ob wir eine aussagekräftige Homepage vorweisen können?
- Akzeptieren wir Fehler, die zwangsläufig passieren?
- Ist uns bewusst, dass wir ehrenamtliche Arbeit leisten und dies nicht beruflich ausführen?
- Wer prüft die rechtlichen Voraussetzungen zum Urheberrecht und setzt diese um?
- Wer entscheidet über die Kosten?

Wenn alle Fragen positiv beantwortet sind, dann steht einer tollen Homepage nichts im Wege.

Kurse für Einsteiger und Fortgeschrittene bieten Volkshochschulen und Selbsthilfeverbände an. Und außerdem ist in jeder Gruppe jemand, der wieder jemanden kennt, der sich damit auskennt.

KONTAKT

Klaus Querbach
Kreuzbund Heidelberg
Sprecher der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Heidelberg /Rhein-Neckar Kreis
Tel. 06224 / 5 42 74

Wie neue Medien die Kontaktstellenarbeit verändern

Heidelberg. Auch in den Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen hat das Internet den Arbeitsalltag über die Jahre verändert. Kamen früher schriftliche Anfragen und Informationen in Briefform, ist das heute kaum noch der Fall. Dafür ist die Anzahl der elektronischen Kontakte stark gestiegen. Neben den telefonischen Anfragen erreichen die Kontaktstelle solche von Selbsthilfeinteressierten zunehmend per E-Mail, elektronisch kommen Anfragen von Kooperationspartnern, für Studien, viele Informationen zu Selbsthilfethemen, Beratungseinrichtungen und ehrenamtlichem Engagement.

Durch die ansteigende Menge der E-Mails gilt es, Prioritäten im Arbeitsablauf stets neu zu gewichten. Und es gibt neue Standards, die einzuhalten sind: E-Mails werden in der Regel innerhalb von zwei Arbeitstagen beantwortet.

Der Vorteil dieser Kommunikation ist die zeitliche Unabhängigkeit, das schnelle Tempo und ein Mehr an Informationen, welches zu einem Ansteigen von Wissen und Kompetenz führt. Dadurch verdichtet sich aber auch das Arbeitstempo.

Einige der E-Mails an die Kontaktstelle werden an die Selbsthilfegruppen weitergeleitet, wenn sie zum Thema der Gruppe passt. Auf diese Weise kommt auch bei den Gruppen eine nicht unbeachtliche Menge an Informationen an, was grundsätzlich positiv zu bewerten ist, aber auch dort personellen Aufwand erfordert.

Oft erreichen die Kontaktstelle E-Mails von Dritten, die „allen antworten“, also beispielsweise aus dem internen Informationsaustausch von Netzwerken, in denen die Kontaktstelle vertreten ist. Die Äußerungen der einzelnen Netzwerkmitglieder ständig zu erhalten, verschafft den Mitarbeiterinnen zwar Informationen, kann aber ob der Fülle auch sehr störend sein.

Das Internet ist in der Beratung nicht mehr wegzudenken. Neben Auskünften zur Selbsthilfe und zu Sozialem in Heidelberg, Mannheim und im Rhein-Neckar-Kreis kann für Hilfesuchende auch überregional recherchiert oder können Krankheitsbilder konkretisiert werden. Dadurch verbessert sich die Beratungsqualität.

Immer öfter wird auf die Homepage des Heidelberger Selbsthilfebüros und des Gesundheitstreffpunkts Mannheim zurückgegriffen – im Jahre 2012 waren es zum Beispiel ca. 9.000 Besuche auf der Seite von Heidelberg und ca. 13.000 auf der Mannheimer Seite. Die ständige Aktualisierung des Internetauftritts in einer dynamischen Selbsthilfelandschaft ist dabei von hoher Priorität – und will ebenfalls geleistet sein.

Zusammenfassend kann gesagt werden: Das Internet erweist sich als hilfreich für die Selbsthilfe, weil der Bekanntheitsgrad von Selbsthilfegruppen wächst. Mehr Menschen als bisher werden erreicht, auch solche, die möglicherweise nicht telefonisch um Unterstützung nachfragen würden.

Marion Duscha

Fotos- Quelle: Screenshot

Datenschutz im World Wide Web

Quelle: pixelio.de

Deutschland. Durch das Internet sind Millionen Menschen mit dem Problem der Datenschutzverletzung konfrontiert. Internetnutzerinnen und -nutzer sollten daher sorgsam agieren. Soziale Netzwerke haben das Datenschutzproblem noch verschärft, da hier persönliche Informationen öffentlich dem Internet preisgegeben werden. Angebote wie Facebook, MySpace und Twitter sind dadurch beliebt geworden, dass sie Statusnachrichten und private Informationen wie den Aufenthaltsort verbreiten.

Was manche nicht wissen: Wenn Formulare im Internet ausgefüllt oder Produkte gekauft werden, werden diese Daten möglicherweise aufgezeichnet: Da diese Informationen nicht als privat behandelt werden, können Unternehmen Spam und Werbung über ähnliche Produkte zusenden. Zudem haben Suchmaschinen, wie z.B. Google oder AOL, die Möglichkeit, Suchvorgänge der Nutzer zu verfolgen. Durch die Suche kann auf persönliche Informationen geschlussfolgert werden und anhand gesammelter Daten sogar ein komplettes Persönlichkeitsprofil erstellt werden.[1])

Vielen Nutzerinnen und Nutzern von sozialen Netzwerken wie Facebook ist nicht bewusst, dass alle Arten von Interaktionen protokolliert werden, um sie später verwenden zu können. Auch ist vielen nicht klar, dass Datenschutzeinstellungen geändert werden können und so Daten öffentlich einsehbar sind. Eine Datenschutzerklärung legt zudem fest, dass das Unternehmen die Rechte an allen Inhalten erwirbt, die dieBenutzerin/der Benutzer hochlädt. Diese werden auf der Datenbank des Unternehmens gespeichert, auch wenn Kunden ihr Konto löschen.[1]) Zudem ist das Löschen eines Kontos gar nicht so einfach.[2])

Über das iPhone hochgeladene Bilder können, wenn manche Funktionen nicht ausgeschaltet werden, Informationen über den Aufenthaltsort preisgeben.

Bei Nutzung von Web 2.0 werden sogar Alter, Geschlecht und Ethnie ausgewertet und die Präsentation zugeschnittener Werbung gestattet.[1])

Was also tun, um sich zu schützen? Nutzer sollten sorgfältig abwägen, welche Daten sie ins Netz stellen. Insbesondere mit Bildmaterial sollte vorsichtig umgegangen werden. Facebook-Nutzer können ihre Datenschutzeinstellungen entsprechend abwägen und anpassen.[1])

Weitere Informationen zum Datenschutz und Möglichkeiten der Datensicherung für Computer, Mobiltelefon und Internetnutzung finden sich auf den Webseiten des Bundesamts für Sicherheit in der Informationstechnik (BSI) www.bsi-fuer-buerger.de und auf den Seiten des Bundesbeauftragten für Datenschutz und Informationsfreiheit www.bfdi.bund.de.[3])

Linda Bielfeld

Quellen:
1 vgl. http://de.wikipedia.org/wiki/Datenschutz_im_Internet
2 vgl. http://www.stern.de/digital/online/facebook-account-loeschen-wie-sie-mark-zuckerberg-den-ruecken-kehren-1781802.html
3 aus 2011-Linksammlung-Internet-sicher-nutzen.pdf der NAKOS auf www.nakos.de

BKK Pfalz fördert Selbsthilfegruppen mit 11.000 Euro

Waldemar Blösch von der BKK Pfalz (links) überreicht einen Scheck über 11.000 Euro an die Regionale Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Mannheim Quelle: Gesundheitstreffpunkt

Ludwigshafen. „Mit dem Workshop ‚Angst und Depression', den die BKK Pfalz gefördert hat, konnte unsere Selbsthilfegruppe eine Fachreferentin einladen und dafür auch einen guten Rahmen bieten. Was die 20 Teilnehmer an diesem Tag in Einzel- und Gruppenübungen gelernt haben, trägt uns in der Gruppe noch heute", berichtet Monika Haustein von der Selbsthilfegruppe Angst Mannheim.

Dies ist nur ein Beispiel, wie die BKK Pfalz die Arbeit von Selbsthilfegruppen in der Metropolregion Rhein-Neckar unterstützt. Auch im Jahr 2012 hat diese Tradition eine Fortsetzung gefunden. Im Herbst 2012 letzten Jahres überreichte Waldemar Blösch, Projektleiter Selbsthilfegruppen der BKK Pfalz, in der Ludwigshafener Geschäftsstelle der Sprecherin der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Eva Bonow sowie Geschäftsführerin Bärbel Handlos vom Gesundheitstreffpunkt Mannheim einen Scheck über 11.000 Euro. „Die Arbeit, die die Selbsthilfegruppen als Berater, Helfer, Vermittler und Lotsen in den regionalen Netzwerken der Gesundheitsversorgung und im Sozialbereich leisten, ist unersetzlich", so Waldemar Blösch von der BKK Pfalz, „und die Koordination und Verteilung der Mittel sowie die Beratung der Gruppen durch den Gesundheitstreffpunkt schätzen wir sehr."

KONTAKT

Tel. 0621 / 3 39 18 18
info@gesundheitstreffpunkt-mannheim.de

Seminare beim Gesundheitstreffpunkt

Do, 14. März, 19 Uhr:
Austauschtreffen für neue Selbsthilfegruppen
In einer neu gegründeten Gruppe tauchen oft grundsätzliche, vom Thema der Selbsthilfegruppe unabhängige Fragen auf. Ein allgemeiner Austausch mit der Möglichkeit der Vernetzung wird angeboten. Austauschtreffen mit Dr. Ulli Biechele im großen Raum im Gesundheitstreffpunkt Mannheim, Alphornstr. 2a, 68169 Mannheim

Sa, 25. Mai, 10-17 Uhr:
„Ehrenamtsnachfolge und Mitgliedergewinnung"
Wie können Gruppenleitung oder andere Aufgaben in Selbsthilfegruppen gut übergeben werden?
Tagesseminar mit Klaus Vogelsänger im Konferenzraum des Mehrgenerationenhauses, Alphornstr. 2a, 68169 Mannheim. Eine Kooperationsveranstaltung mit ARBES, der Arbeitsgemeinschaft des bürgerschaftlichen Engagements e.V.
Anmeldungen an: Manfred Geiger, Mansfeldstr. 43, 74206 Bad Wimpfen oder geiger@arbes-bw.de

Sa, 13. Juli, 10-16 Uhr:
„Faltblätter und Plakate zum Blickfang machen"
Technisch ist es kein Problem mehr, Druckvorlagen herzustellen. Bei der Gestaltung gibt es aber einiges zu bedenken: Welches Format eignet sich? Welche Schrift wirkt wie? Wie kann Aufmerksamkeit geweckt werden? Wieviel Inhalt ist angemessen? Sind rechtliche Vorschriften zu beachten? Um diese Fragen geht es im Workshop.
Tagesseminar mit Sabine Gärttling im Konferenzraum des Mehrgenerationenhauses, Alphornstr. 2a, 68169 Mannheim

Sa, 28. September, 10.30 -16 Uhr: Balance halten – Lebensgestaltung zwischen Selbstrentwickung und Fürsorge
Vernetzungstreffen für Kontaktpersonen aus Selbsthilfegruppen. Im Mehrgenerationenhaus, Alphornstr. 2a, 68169 Mannheim
Weitere Informationen hierzu folgen in der kommenden Ausgabe der gesundheitspress.

Sa, 19. Oktober, 10-16 Uhr: „Kommunikation in der Selbsthilfegruppe anregend und produktiv gestalten"
Weitere Informationen hierzu folgen in der kommenden Ausgabe der gesundheitspress.

ANMELDUNG

Gesundheitstreffpunkt Mannheim e.V.
Tel. 0621 / 3 39 18 18 oder
projekte@gesundheitstreffpunkt-mannheim.de

Radio RUMMS sagt Dankeschön!

Springer-Mitarbeiter und Geschäftsleitung feiern Nikolaus für eine gute Sache: Radio RUMMS erhält eine Spende über 13.500 Euro

Quelle: Springer Science+Business Media

Heidelberg. Der Nikolausmarkt des Springer-Verlages in Heidelberg hat im Dezember 2012 eine respektable Spendensumme von 27.000 Euro erzielt. Die weihnachtliche Hilfsaktion für regionale Sozialprojekte hat Tradition im Heidelberger Verlagshaus. Bei diesem Hilfskonzept erwirtschaften die Mitarbeiter einen Grundbetrag, der von der Geschäftsleitung der Fachverlagsgruppe Springer Science+Business Media verdoppelt wird. Der gesamte Spendenbetrag von 2012 geht an Radio RUMMS und das Heidelberger Ein-Eltern-Projekt des Diakonischen Werkes „Allein mit Kind". Beide erhalten zu gleichen Teilen jeweils 13.500 Euro.
Organisation und Engagement für den Nikolausmarkt liegen seit 1975 in den Händen der Springer-Mitarbeiter und des Betriebsrats. Verkaufsstände und Kulinarisches stehen stets auf dem Programm. „Mit ihrer Spendenbereitschaft und der Auswahl der Förderprojekte haben unsere Mitarbeiter wieder einmal ihr soziales Engagement bewiesen. Im Rahmen der Unternehmenskultur unseres Hauses unterstützen wir dies nur allzu gern und sind auch ein bisschen stolz darauf", sagt Gregor Karolus, Personalchef von Springer Science+Business Media.
Quelle: Springer Verlag

Quelle: Gesundheitstreffpunkt

Königliche Weihnachten mit Radio RUMMS

Mannheim. Am 20. Dezember letzten Jahres erhielten die Kinder, die Weihnachten krankheitsbedingt in der Uni-Kinderklinik Mannheim verbringen mussten, eine besondere Überraschung: Ein echter König, seine Hoheit König Chéphas Bansah von Hohoe Ghana, brachte Plüschtiere ans Krankenbett. Mit dabei: die Mannheimer Bundestagsabgeordneten Stefan Rebmann und Prof. Dr. Egon Jüttner. Ermöglicht wurde dies durch die Badenia-Loge Nr. 1 von Baden im weltlichen Orden der Odd Fellows I.O.O.F.

Real Auszubildende engagieren sich

Edingen. Die Auszubildenden des Real-Markts Edingen hatten beim Kuchenverkauf am Nikolaustag 2012 einen Betrag von 630 Euro eingenommen, Real verdoppelte diesen Betrag, so dass RUMMS 1.260 Euro erhalten hat. Der Erlös aus dem Verkauf ging zum dritten Mal an RUMMS, das RUMMS freut sich sehr.

550 Euro spendet Belegschaft der SCA

Marita Michel brachte 2012 bereits den zweiten Scheck aus dem Erlös von Mitarbeiteraktionen ins RUMMS-Studio.

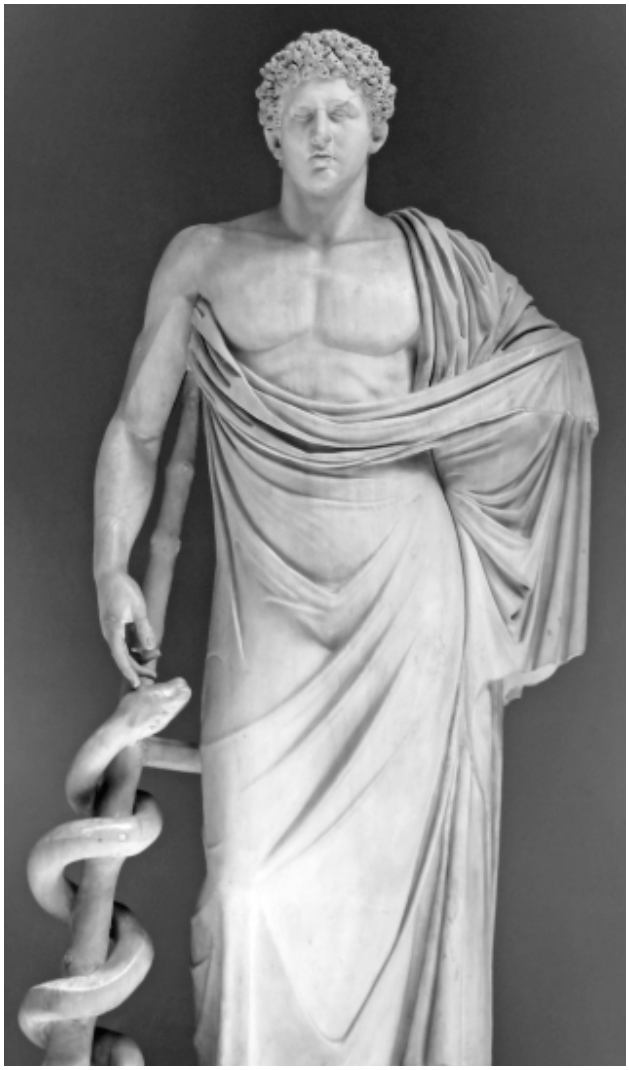
2.500 Euro von dem Immobilienmanagement-Unternehmen DIC Onsite GmbH

Mannheim. Geschäftsführer Marc Balkenhol spendet gerne: „Als Unternehmen mit regionalem Schwerpunkt in der Metropolregion Rhein-Neckar fühlen wir uns in der Pflicht, aus der Region für die Region Unterstützung zu leisten und freuen uns, dass wir durch unsere Spende den Erfolg von Radio RUMMS aufrechterhalten können. Wir haben uns selbst davon überzeugt, mit wie viel Herz hier die Journalisten mit den Kindern gemeinsam am Radioprogramm arbeiten und sich der Klinikalltag für die Kinder angenehmer gestalten lässt."

Selbsthilfe findet Eingang in Medizinerausbildung

Heidelberg. Im Rahmen der aktuellen Medizinerausbildung der Universitätsklinik Heidelberg „HeiCuMed“ fand vor Weihnachten ein Pilotprojekt vorerst seinen Abschluss: Zehn Selbsthilfegruppen aus Heidelberg, dem Rhein-Neckar-Kreis und Mannheim nahmen teil am interdisziplinären Unterrichtskonzept „Arzt – Patienten – Selbsthilfe“, das im Herbst 2012 angehenden Medizinerinnen und Medizinern Einblicke in die Selbsthilfe ermöglichte. Für das Dozententeam um Prof. Dr. Jana Jünger, Innere Medizin, war es Neuland – das Heidelberger Selbsthilfebüro freute sich ebenfalls über die Kooperation. Sie war möglich geworden durch gute Zusammenarbeit im Rahmen des Projekts „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“.

Vertreterinnen und Vertreter von Selbsthilfegruppen zu verschiedenen Krankheitsbildern waren an 15 Terminen in die Ausbildung eingebunden und stellten sich den Fragen der Studierenden. Dabei ging es einerseits um Übungen zur Anamnese (= eine Erhebung der Leidensgeschichte) an „richtigen“ Patienten.



Zum Anderen war Ziel des Projekts, die jungen Mediziner auf die Selbsthilfe aufmerksam zu machen, Strukturen und Inhalte von Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen zu erläutern und sie zu motivieren, den Selbsthilfegedanken in ihre spätere Berufspraxis einzubeziehen. Die Teilnehmer aus der Selbsthilfe kamen rundweg zu einem positiven Fazit. Achim Kunz vom Sarkoidosenetzwerk Mannheim hält es sogar für ein Leuchtturmprojekt: „Das Projekt sollte in verschiedenen Städten und Universitätskliniken weiter propagiert werden. Heidelberg ist da bei der Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe modellhaft.“

Foto: Andrea Damm, Pixelio

„Zappelphilipp“ und Burnout

Quelle: LAG KISS, 2010

Heidelberg. Am 19. März zeigt das Heidelberger Selbsthilfebüro im Karlstorkino Heidelberg um 18 Uhr den **Film „Zappelphilipp“** der Regisseurin Conni Walther. Der Film hat das Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom zum Thema – eine Störung, die Kinder, Jugendliche und Erwachsene betreffen kann. Die Filmveranstaltung wird durchgeführt in Kooperation mit den Selbsthilfegruppen „Initiative ADHS“ und „SeHT Selbständigkeitshilfe bei Teilleistungsschwächen e.V.“ Nach dem Einführungsvortrag und dem Film findet eine Diskussion mit den Vertretern der Selbsthilfegruppen statt.
Mit freundlicher Unterstützung der BKK Baden-Württemberg.

Am Samstag, 4. Mai, findet von 9.45 bis16 Uhr im Selbsthilfebüro ein **Seminar zur Burnoutvermeidung in der Selbsthilfe** statt. Kontaktpersonen von Selbsthilfegruppen sind oft stark engagiert und teilweise von einer Art „Burnout“ nicht weit entfernt. Da ist es wichtig, negative Verhaltensmuster zu erkennen und wirksame Gegenmaßnahmen zu ergreifen, Grenzen setzen zu lernen, sich und seine Kräfte realistisch einzuschätzen.

Im Seminar mit Christiane Schmidt, selbständige Beraterin für Coaching und Supervision, werden Burnoutmuster offengelegt und Teilnehmende befähigt, diese im Alltag zu erkennen und hilfreiche Strategien dagegen anzuwenden.

Jubiläum beim Selbsthilfebüro

Heidelberg.
„Menschen stärken Menschen“ – dieses Motto des Heidelberger Selbsthilfebüros wurde als Leitmotiv auch für die Jubiläumsfeier aus Anlass des 25-jährigen Bestehens gewählt.

Am 14. Juni 2013 um 16 Uhr wird in der Musik- und Singschule Heidelberg gefeiert – zusammen mit Selbsthilfegruppen, Kooperationspartnern, Wegbegleiterinnen und -begleitern.
Kulturelles von Menschen mit und ohne Behinderung, die alkoholfreie Cocktailbar des Kreuzbundes Heidelberg, Musik und ein Imbiss locken. An diesem Tag wird gefeiert, geplaudert, der Musik gelauscht, werden Kontakte geknüpft. Schirmherr ist Heidelbergs OB Dr. Eckart Würzner, der ein persönliches Grußwort sprechen wird.
Anmeldung erforderlich.

Am Beratungsstand des Selbsthilfebüros auf dem Selbsthilfetag 2012.
Quelle: Heidelberger Selbsthilfebüro

Eine persönliche einrichtungsübergreifende elektronische Patientenakte (PEPA)

Im Rahmen des bereits in der letzten Ausgabe vorgestellten Modellprojekts INFOPAT wird eine persönliche einrichtungsübergreifende elektronische Patientenakte (PEPA) entwickelt.

Ziel ist es, Patientinnen und Patienten stärker in die eigene Gesundheitsversorgung einzubeziehen. Sie erhalten insbesondere die Möglichkeit zur aktiven Mitgestaltung des Versorgungsprozesses und erfahren dadurch Unterstützung im Umgang mit ihrer Erkrankung. Perspektivisch können sie Informationen zu ihrer Erkrankung und ihrem Behandlungsverlauf aus verschiedenen Versorgungsbereichen (Hausarztpraxis, Krankenhaus, Facharztpraxis, Apotheke) selbst in der PEPA verwalten.

Die erste Zielgruppe für den Einsatz der PEPA sind an kolorektalem Karzinom Erkrankte. Diese durchlaufen einen komplexen Behandlungsprozess, an dem Versorger verschiedener Bereiche beteiligt sind. Frühzeitig werden betroffene Patientinnen/Patienten in den Entwicklungsprozess und die spätere Erprobung der PEPA einbezogen. In einem ersten Schritt werden deren bestehende Erwartungen, Bedürfnisse und Anforderungen in Gesprächsgruppen diskutiert und zusammengetragen.

Projekt INFOPAT
Ines Vogel, Pflege- und Gesundheitswissenschaftlerin, Abteilung Allgemeinmedizin und Versorgungsforschung Universitätsklinikum Heidelberg

INFOS

Tel. 06221 / 56 52 13,
ines.vogel@med.uni-heidelberg.de
Christina Reiß
Tel. 06221 / 6 53 09 67
reiss@selbsthilfe-heidelberg.de

30 Jahre Parkinson - Selbsthilfegruppe

Auf dem Jubiläum der Gruppe in Heidelberg. Quelle: Selbsthilfegruppe

Heidelberg. „Wir sind zusammen, wir nehmen und geben und sind nicht allein – das ist ein Segen.“ So heißt es im Gedicht von Katharina Mandel aus der Parkinson-Selbsthilfegruppe Heidelberg zum Jubiläum. Neben dem monatlich stattfindenden Gesprächskreis mit Vorträgen zu Atemtherapie, Ernährung, Akupunktur u.v.m. geht es in der Gruppe natürlich um den Erfahrungsaustausch. Erkrankte und Angehörige unterstützen sich hier gegenseitig beim Umgang mit der die Lebenserwartung nicht verkürzenden Parkinson-Erkrankung. Sport spielt eine ganz wichtige Rolle im Leben der Betroffenen: Er trainiert die Muskulatur und kann Symptome mildern. Deshalb gibt es dreimal pro Woche je eine Stunde Sport mit einem professionellen Trainer. „Jeder macht seinen Möglichkeiten entsprechend mit“, so Ulrike Breitenbücher, Leiterin der Selbsthilfegruppe. Auch Ausflüge stehen auf dem Programm, Weihnachtsfeiern und überhaupt Geselligkeit.

„Lachen ist eine körperliche Übung von größtem Wert für die Gesundheit.“ In ihrer Jubiläumsrede wies Ulrike Breitenbücher auf diesen Ausspruch von Aristoteles hin, den die Gruppe im Alltag befolgt.

KONTAKT

Deutsche Parkinson Vereinigung / Regionalgruppe Heidelberg
Tel. 06202 / 1 49 40
www.parkinson-heidelberg.de

Selbsthilfe bei Amputation

Quelle: privat

Heilbronn Süd. Die Amputation einer oder mehrerer Extremitäten beeinflusst sämtliche Bereiche des Lebens, sei es persönlich, familiär, häuslich, beruflich oder gesellschaftlich: Es stellen sich Fragen, wie: Was tun mit den neuen Schlafproblemen, mit der Übererregbarkeit? Steht mein Ehepartner zu mir? Ist meine Wohnung barrierefrei oder muss ich umziehen bzw. umbauen? Wenn ich Single bin, muss ich vielleicht in ein Heim? Kann ich meinen erlernten Beruf weiterhin ausüben? Muss ich mein Fahrzeug umbauen lassen? Wie gehe ich damit um, von Teilen der Gesellschaft gemieden und als „Krüppel“ angesehen zu werden? Wo finde ich barrierefreie Cafés, Restaurants? Finde ich ein „JA“ zu meiner Situation, hadere ich mit meinem Schicksal? Wer hilft im Umgang mit Behörden und Krankenkassen?

Für alle diese Fragen gibt es die Selbsthilfegruppe für arm- oder beinamputierte Menschen und ihre Angehörigen „Die Betroffenen“. Sie holt amputierte Menschen dort ab, wo sie im Netz der Herausforderungen stecken geblieben sind und zeigt ihnen, dass ein Leben mit Behinderung nicht zu einem „behinderten Leben“ führen muss. Sie bietet Beratung vor und nach der Amputation, Erfahrungsaustausch, Vorträge, gemeinsame Aktivitäten wie Sport, Ausflüge, neue Kontakte, Unterstützung und einen gemeinsamen Blick nach vorn.

KONTAKT

Hans-Jörg Wentrup
Tel. 07062 / 93 32 67
www.betroffene-bw.de

Menschen nach Krebs

Wiesloch. Die Wieslocher Selbsthilfegruppe „Menschen nach Krebs“ kann in diesem Jahr auf ein 30-jähriges ehrenamtliches Wirken zurückblicken.
Die Teilnehmenden – Frauen, aber auch einige Männer – kommen aus dem Umkreis von Wiesloch, das Altersspektrum ist weit gefächert. Für die Betroffenen und deren Familien bedeutet die Krebsdiagnose einen tiefen Einschnitt in ihr Leben. Daher sind zu den monatlichen Treffen auch die Angehörigen willkommen.

Auf dem Jubiläum der Gruppe in Wiesloch. Quelle: RNZ, Ausgabe Wiesloch

KONTAKT

Ursula Stumpf
Tel. 06222 / 5 13 91
Heidi Galuski
Tel. 06222 / 7 02 98

Ziel des Gesprächskreises ist, neben dem Austausch allgemeiner Informationen, ein vertrauensvolles und motivierendes Miteinander, das Hoffnung vermittelt und zeigt, dass mit einer Krebserkrankung ein lebenswertes Leben möglich ist.

Die Selbsthilfegruppe möchte Betroffenen die Möglichkeit eröffnen, den Schock nach der Diagnose zu überwinden und so der plötzlichen Sprachlosigkeit im geschützten Raum eine Stimme geben. Das Gespräch unter Gleichbetroffenen kann der erste Schritt zur Bewältigung der Krankheit sein.

Wenn gemeinsame Lebenspläne scheitern …

Quelle: pixelio.de

Mannheim. „Wie kann Frau/Mann mich ‚einfach’ so verlassen?“, „Wo sind all unsere gemeinsamen Jahre hin?“, „Was habe ich ihm/ihr nicht gegeben, was sie/er jetzt woanders sucht – oder scheinbar gefunden hat?“, „Soll ich gehen oder bleiben?“, „Kann ich überhaupt alleine sein?“, „Bin ich Opfer oder Täter – oder gar beides?“. Um diese Fragen geht es unter anderem in der gemischten Trennungsgruppe, die sich seit einigen Monaten beim Gesundheitstreffpunkt Mannheim trifft.

Wenn gemeinsame Lebenspläne scheitern, ist geteiltes Leid halbes Leid. Die Hälfte des Schmerzes kann zwar auch die Gruppe nicht nehmen, aber es tut gut zu sehen, dass es andere Menschen in ähnlichen Situationen gibt, die gleich oder anders mit Schmerz, Trauer oder Wut umgehen. In der Gruppe treffen sich Menschen, die scheinbar plötzlich verlassen wurden, mit anderen, die nach langer Leidenszeit von sich aus die räumliche oder zumindest innere Trennung vollzogen haben – Frauen wie Männer aller Altersstufen. Die Gruppenmitglieder tauschen sich aus über persönliche Lebenssituationen, über den Schmerz, das Alleinsein, hilft sich bei rechtlichen Belangen. Neben Rückschau und Abschied geht es darum, wieder die Energie zu finden, um im „Hier und Jetzt“ aktiver und froher zu leben und neue Wege zu finden.

Viele haben die Erfahrung gemacht, nach einer Trennung auch den Freundeskreis aufteilen zu müssen – oder ihn zusammen mit dem Lebenspartner verloren zu haben. Wenn der Boden unter den Füßen wegbricht, ist es gut, auf Menschen zu treffen, die Ähnliches durchleben, und neue Menschen kennenzulernen, mit denen man gemeinsam Freizeit gestalten und Spaß haben kann.

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 Messies
In einer neu gegründeten Selbsthilfegruppe für Angehörige und Freunde von am Messie-Syndrom erkrankten Menschen können im gemeinsamen Austausch bisherige Erfahrungen zum Umgang mit den Betroffenen besprochen und Alternativen erarbeitet werden.

Burnout
Sich immer wieder in Situationen der Überforderung wiederfinden und sich eingestehen müssen, das nicht alles geht, was man von sich selbst erwartet: Betroffene können sich in einer neuen Selbsthilfegruppe gegenseitig entlasten, Mut machen, austauschen.

Lebenskunst mit kaputten Ohren
Eine Betroffenengruppe mit Cochlea Implantat will sich zusammenfinden, um Lebensqualität mit einer Hörprothese neu zu definieren. Für weitere Informationen und Kontakt: www.ci-shg-lmko-ma.de.

Rückenschmerzen
Erfahrungen austauschen und Unterstützung finden in einer neuen Gruppe gleich Betroffener.

Schilddrüsenkrebs
Vom Leidensdruck, mit einer bedrohlichen Erkrankung konfrontiert zu sein, hin zum Prinzip Hoffnung in der Selbsthilfegruppe: In einer neu gegründeten Selbsthilfegruppe teilen Betroffene Informationen und Erfahrungen und fassen gemeinsam Mut.

Dringende Unterstützung und Mitarbeit beim Geschäftsbetrieb der Selbsthilfegruppen Schnarchen & Schlafapnoe
Wir suchen jemanden, der sich um die Beantragung von Zuschüssen kümmert und die Spendenverwaltung übernimmt.
Kontakt:
Hermann Wüst, Tel. 0621 / 69 85 17

in Heidelberg

Chronische Schmerzpatienten
Viele Schmerzpatienten kennen das: Der Schmerz wird zum ‚Partner', der in Konkurrenz tritt zu anderen in der Familie, zu Freunden und Kollegen. Das soziale Umfeld zieht sich dann irgendwann zurück. Die Selbsthilfegruppe „Schmerz lass nach!" in Weinheim bietet Betroffenen und Angehörigen Austausch.

Darmkrebs
Die Diagnose „Darmkrebs" stellt das Leben auf den Kopf. Viele Fragen stellen sich. Dabei kann der Austausch mit anderen Betroffenen hilfreich sein.
Am 6.5.2013 um 17.30 Uhr am Nationalen Centrum wird eine Selbsthilfegruppe gegründet.
Kontakt: Neue_Wege_ILCO_Ba-Wue @gmx.de oder Tel. 06221 / 18 42 90

Erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern
Wenn Mutter oder Vater an einer psychischen Krankheit leiden, tragen Kinder eine besondere Verantwortung, sie fühlen sich – und sind oft – allein gelassen. Als Erwachsene werden sie mit den Auswirkungen dieser Belastung konfrontiert. Betroffene möchten sich in einer Selbsthilfegruppe unterstützen und Erfahrungen austauschen.

Menschen mit Dissoziation
Die Gruppe richtet sich an Menschen, denen Traumata in der Kindheit widerfahren sind, und die sich entweder als" Viele" erleben oder sich in inneren Anteilen wahrnehmen. Therapieerfahrungen sind Voraussetzung für die Selbsthilfegruppe.

Posttraumatische Belastungsstörung
Ein traumatisches Ereignis wie ein Unfall oder eine Gewalttat kann das Leben eines Menschen völlig aus der Bahn werfen. Überwältigende Erinnerungen, Alpträume, Angst, das Gefühl vollkommener Hilflosigkeit und sozialer Rückzug sind häufig die Folge. Der Austausch mit anderen kann daher eine wichtige Erfahrung sein. Die Selbsthilfegruppe bietet den richtigen Rahmen, sie will eine Therapie nicht ersetzen und möchte eine hilfreiche Ergänzung sein.

Einzelpersonen suchen

Kontakt zu folgenden Themen:

in Mannheim

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

in Heidelberg

ADS Erwachsene ■ Angehörige von Krebskranken ■ Angst und Depression Weinheim ■ Borderline ■ Depression – Mütter am Vormittag ■ Dünne Frauen ■ Eltern von sexuell missbrauchten Kindern ■ Frauen, die Gewalt in der Kindheit erfahren haben ■ Gruppe für Pflegende Angehörige Wiesloch ■ Harz IV ■ Hochsensibilität ■ Männergruppe ■ Melanom ■ Methadon ■ Morbus Osler ■ Nahrungsmittelunverträglichkeit ■ Raucherentwöhnung ■ Sexualisierte Gewalt ■ Single 40 – 60 Jahre ■ Ungewollt kinderlos ■ Vulvakarzinom

SELBSTHILFEGRUPPEN & ANSPRECHPARTNER / -INNEN VON

- Adipositas / Übergewicht
- Adipositaschirurgie
- Adoptivfamilien
- AIDS / HIV
- Al-Anon (Angehörige Alkoholkranker)
- Alkoholabhängigkeit
- Alleinerziehende
- Allergien
- Alte Menschen / Senioren
- Amputierte
- Amyotrophe Lateralsklerose (ALS)
- Angeborene Immundefekte*
- Angehörige Demenzkranker
- Angehörige Depressionskranker
- Angehörige Drogenabhängiger
- Angehörige Essgestörter
- Angehörige psychisch Kranker
- Angehörige Suchtkranker
- Angststörungen / Agoraphobie / Panik
- Anonyme Alkoholiker
- Aphasiker
- Apoplexie
- Arbeitslosigkeit
- Arthrose
- Asexuelle
- Asthma
- Ataxie / Heredo-Ataxie
- Atemstillstand
- Autismus, Erwachsene
- Barrierefreiheit
- Bauchspeicheldrüsenerkrankte
- Behinderung
- Beziehungsabhängigkeit
- Binationale Familien
- Bipolare Erkrankung
- Blindheit / Sehbehinderung
- Borderline
- Borderline, Angehörige
- Brustkrebs
- Brustkrebs, Männer*
- Bulimie
- Burnout
- Cannabis als Medizin*
- Cerebral- / Hirngeschädigte
- Cluster-Kopfschmerz
- Cochlear Implant
- Codependents Anonymous
- Colitis ulcerosa
- Colostomie
- Contergan-Geschädigte
- Darmkrebs
- Defibrillator
- Depressionen
- Desmoid*
- Diabetes
- Dialyse-Patienten
- Drogenabhängigkeit
- Dystonische Erkrankungen
- Ehemalige aus 12-Schritte-Kliniken
- Eltern AIDS-kranker Kinder
- Eltern anfallskranker Kinder
- Eltern autistischer/mutistischer Kinder
- Eltern diabetischer Kinder
- Eltern drogenabhängiger Kinder
- Eltern entwicklungsverzögerter / behinderter Kinder
- Eltern herzkranker Kinder
- Eltern / Angehörige Homosexueller*
- Eltern hyperaktiver / hyperkinetischer Kinder
- Eltern, interkulturell
- Eltern krebskranker Kinder
- Eltern neurologisch kranker Kinder
- Eltern nierenkranker Kinder
- Eltern rechenschwacher Kinder
- Eltern rechtsradikaler Jugendlicher
- Eltern von brandverletzten Kindern
- Eltern von frühgeborenen Kindern
- Eltern von Kindern in schwierigen Ernährungssituationen
- Eltern von Kindern mit AD(H)S
- Eltern von Kindern mit Allergien
- Eltern von Kindern mit Down-Syndrom
- Eltern von Kindern mit Hydrocephalus und Spina bifida
- Eltern von Kindern mit Lungenversagen
- Eltern von Kindern mit Pankreatitis*
- Emotions Anonymous
- Endometriose
- Epilepsie / Anfallskranke
- Erschöpfungssyndrom (CFS)
- Erwachsene Adoptierte
- Erwachsene Kinder suchtkranker Eltern
- Esssucht
- Familienrecht (Sorge, Umgang, Unterhalt)
- Fibromyalgie
- Frauengruppen
- Frauen, HIV-positiv
- Frauen mit Gewalterfahrung
- Frauen und Sucht
- Frauen, selbstständige
- Gehörlosigkeit
- Geh- und Gefäßkrankheiten
- Geistige Behinderung
- Gesichtsschmerz
- Gesichtsversehrte (TULPE)
- Glaukom (Grüner Star)
- Grauer Star
- Guillain Barré-Syndrom (GBS)
- Hashimoto-Thyreoiditis
- Hausfrauen / Familienfrauen
- Hepatitis C
- Herzkranke / Herzinfarkt
- Herztransplantierte
- Hirntumor
- Histaminunverträglichkeit
- Hochbegabung
- Hochsensibilität
- Homöopathie
- Homocystinurie*
- Homosexuelle
- Homosexuelle und Kirche
- Hörgeschädigte Menschen
- Hypercholesterinämie
- Hypophyseerkrankte
- Ileostomie
- Insolvenz*
- Internetabhängigkeit
- Inzestüberlebende SIA
- Kaufsucht
- Kehlkopflose Menschen / Halsatmer

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

Telefon-Sprechzeiten:

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

Persönliche Sprechzeiten:

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

Selbsthilfe- und Patientensprechstunde

im Klinikum Mannheim
für Patientinnen, Patienten, Angehörige, andere Interessierte
mit Dr. Ulli Biechele & Kontaktperson aus Selbsthilfegruppe
Haus 6, Ebene II, Raum 29 (am Haupteingang)

Sprechzeiten:
Montag 15-17 Uhr
Telefon in der Sprechstunde: 0621 / 3 83 11 50

SELBSTHILFE-ORGANISATIONEN UND -NETZWERKEN

- Knochennekrose
- Kollagenosen
- Körperbehinderte
- Kraniopharyngeom
- Krebs
- Lange Menschen
- Lebertransplantierte
- Legasthenie
- Lesben + Schwule mit Kinderwunsch
- Lesbische Frauen
- Lesbische Frauen mit Depressionen
- Leukämie
- Liebes- und Sexsucht
- Lippen-Kiefer-Gaumenfehlbildungen
- LOT - Langzeit-Sauerstoff-Therapie
- Lungenemphysem und COPD
- Lungenkrebs
- Lupus erythematodes
- Lymphom
- Magersucht
- Makula-Degeneration
- Marcumar
- Marfan-Syndrom
- Medikamentenabhängigkeit
- Messies
- Migräne
- Migration / Integration
- Mobbing
- Morbus Ahlbäck
- Morbus Bechterew
- Morbus Crohn
- Morbus Recklinghausen
- Morbus Waldenstroem*
- Mukoviszidose / Cystische Fibrose
- Multiple Sklerose
- Multiples Myelom / Plasmozytom
- Muskelkranke
- Myasthenie
- Narcotics Anonymous (Drogen)
- Narkolepsie
- Nebennierenerkrankungen
- Neuro-endokrine Tumoren
- Neurofibromatose
- Nierenkranke
- Opferhilfe
- Organtransplantierte Menschen und Wartepatienten
- Osteonekrose
- Osteoporose
- Overeaters Anonymous
- Pankreatektomierte
- Parkinson-Erkrankte
- Pflegefamilien
- Pflegende Angehörige
- Poliomyelitis
- Post- und präpartale Depression
- Prader-Willi-Syndrom
- Prostatakrebs
- Psoriasis / Schuppenflechte
- Psychiatrieerfahrene
- Psychische Probleme
- Pulmonale Hypertonie
- Regenbogenfamilien
- Retinitis pigmentosa
- Rheuma
- Risikogeburten
- Säuglingstod, plötzlicher
- Sarkoidose
- Schädel-Hirn-Verletzte
- Schilddrüsen C-Zell Karzinom
- Schilddrüsenkrebs
- Schlafapnoe
- Schlaganfall
- Schmerzen, chronische
- Schnarchen
- Schwangerschaft (glücklose) / Fehlgeburten
- Schwule Jugendliche
- Schwule Manager und Führungskräfte
- Schwule mit Alkoholproblemen
- Schwule mit sex. Missbrauchserfahrung
- Schwule Senioren
- Schwule Studierende
- Seltene Erkrankungen
- Seniorentheater
- Sexsüchtige
- Sex- und Liebessüchtige
- Sjögrensyndrom
- Sklerodermie
- Smith-Magenis-Syndrom
- Soziale Phobie
- Spastiker
- Spielsucht
- Stotterer
- Stotterer-Improtheater
- Tageseltern / Tagesmütter
- Tauschring
- Teilleistungsschwäche
- Tinnitus / Morbus Menière
- Tourette-Syndrom
- Transsexualität
- Trauernde
- Trauernde Eltern
- Trauernde junge Erwachsene
- Trauernde jüngere Verwitwete
- Trauernde Kinder und Geschwister
- Trauernde nach Partnerverlust
- Trauernde nach Selbstmord
- Trennung und Scheidung
- Ullrich-Turner-Syndrom
- Undine-Syndrom*
- Unfallopfer
- Urostomie
- Usher-Syndrom
- Uveitis
- Vasculitis
- Väteraufbruch
- Verlassene Eltern
- Wohnen im Alter
- Zahnarztängste
- Zöliakie und Sprue (Getreideunverträglichkeit)
- Zwangserkrankungen

* lokale/regionale Ansprechperson, keine Gruppentreffen

Patienten BERATUNG
Rhein-Neckar
im Gesundheitstreffpunkt Mannheim

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

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

Persönliche Sprechzeiten:
Donnerstag 13-15 Uhr
und nach Vereinbarung

Selbsthilfebüro

VERNETZUNG

■ Treffen der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Mannheim: 8.5. und 3.7., jeweils um 19 Uhr im Gesundheitstreffpunkt Mannheim

■ AG Barrierefreiheit Mannheim: erster Montag im Monat, 18.30 Uhr im Paritätischen Zentrum Mannheim, Alphornstraße 2a

■ Mannheimer Behindertenforum: 27.3., 16-18 Uhr, Collini-Center Casino

■ Treffen der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Heidelberg / Rhein-Neckar-Kreis: 17.4. und 24.7., je 18.30 Uhr im Heidelberger Selbsthilfebüro

■ AK Barrierefrei Heidelberg: 26.3., 30.4., 16.7. und 3.9., je 17.30 Uhr im Heidelberger Selbsthilfebüro

NEUE SELBSTHILFEGRUPPEN

■ Frauen mit Gewalterfahrung, 2-monatliche Treffen in Mannheim, 2-monatliche Aufnahmetermine. Info über den Gesundheitstreffpunkt, Tel. 0621 / 3 39 18 18

■ Kaufsucht, 2-monatliche Treffen in Mannheim, 2-monatliche Aufnahmetermine. Info über den Gesundheitstreffpunkt, Tel. 0621 / 3 39 18 18

■ Gesprächskreis sehbehinderte Menschen, 1. Donnerstag gerade Monate, 15-17 Uhr, Heidelberger Selbsthilfebüro

■ Selbsthilfegruppe für Studentinnen und Studenten mit psychischer Erkrankung, Info: Heidelberger Selbsthilfebüro, Tel. 06221 / 18 42 90

VERANSTALTUNGEN

■ Tagesschläfrigkeit und Fahrtauglichkeit, 27.3., 18 Uhr, Vitalzentrum Ludwigshafen-Oggerheim, Raiffeisenstraße 24, Judith Schmidt, Oberärztin und Leiterin des Schlaflabors im Theresienkrankenhaus Mannheim, Selbsthilfegruppe Schnarchen und Schlafapnoe, Tel.: 0621 / 69 85 17

■ NCT Patiententag Krebs „Patiententag 2013 – Strategien gegen Krebs“, 20.4., 10-17 Uhr, Hörsaal im Anorganisch-Chemischen Institut der Universität Heidelberg, Im Neuenheimer Feld 270, Anmeldung und Info unter: ingrid.schamal@nct-heidelberg.de

■ 25. Informationstag für ältere Bürgerinnen und Bürger der Stadt Mannheim, 21.6., 11-17 Uhr, Schloss Mannheim

TERMINE beim Selbsthilfebüro

■ Sommerschließzeit im Heidelberger Selbsthilfebüro: 12.8.-31.8.2013

■ Seminar „Wie sag ich es meiner Zeitung?“ mit Kirsten Baumbusch, Stefan Zeeh, freie Journalisten, 21.9., 9.45-16 Uhr, Heidelberger Selbsthilfebüro. Anmeldung erforderlich unter: Tel. 06221 / 18 42 90.

TERMINE beim Gesundheitstreffpunkt

■ Mitgliederversammlung: 10.7.2013, 18 Uhr

■ Sommerschließzeit im Gesundheitstreffpunkt: 12.8.-31.8.2013

IMPRESSUM

Herausgeber: Gesundheitstreffpunkt Mannheim, Alphornstr. 2a, 68169 Mannheim, Tel. 0621/33 9 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. Handlos, R. Fojkar **Versand:** S. Alimohammadi, D. Darius **Layout:** Gisela Koch **Fotos:** privat, pixelio.de **Druck:** BB Druck LU **Auflage:** 7.500 **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.

Kultur und Geist im Schloss

25 Jahre Informationstag für ältere Bürgerinnen und Bürger der Stadt Mannheim

Freitag, 21. Juni 2013
11 - 17 Uhr

Infostände, Vorträge und viel Kultur im Mannheimer Schloss

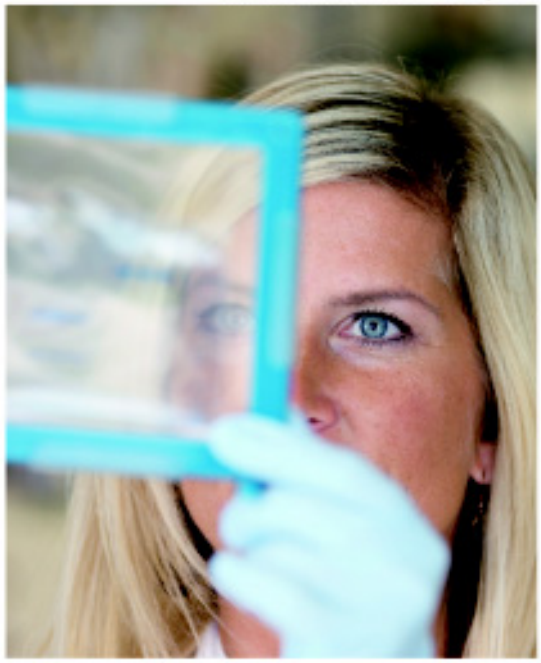
Anmeldung und Informationen beim Gesundheitstreffpunkt Mannheim
Linda Bielfeld - Tel. 33 93 95 91

Dankeschön

Mit einem Blumenstrauß und Theatergutschein bedankten sich Bärbel Handlos und Dr. Ulli Biechele bei Dr. Gerhard Bender für die langjährige stets sehr gute Kooperation. Anlass war die Schließung seiner „Wasserturmapotheke", die dem Abrißarreal P7 liegt. Dr. Bender zeigte sich gerührt über den unerwarteten Besuch und wird auch weiterhin aktiv daran mitwirken, dass die Selbsthilfe bei Apotheken bekannter wird.

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

Innovation für die Gesundheit

www.
RHEIN-
NECKAR-
Dreieck-
info.de

Helfen durch Werben

Das soziale Netzwerk, das auffängt!

Das WIN-WIN-Netzwerk

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

Weitere Infos:
Martin Dreßler, Telefon: 0179 - 18 50 002
Forstgarten 15, 74858 Aglasterhausen
www.rhein-neckar-dreieck-info.de

Vernetzt denken – sozial handeln

PINGUIN media

PINGUINmedia
Alois Roidl
Am Geisrain 1
74847 Obrigheim
www.PINGUINmedia.de
Tel.: 06261 - 670219

Benefactum Text und Konzept
Gabriele Eisner-Just
Cranachstraße 11
69168 Wiesloch
www.benefactum.de
Tel.: 06222 - 318748

Die Filmemacher
www.die-filmemacher.eu

Individuelle Werbe- und Social Media Strategien – Werbeagentur – Unternehmensfilme, Texte und Webseiten

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

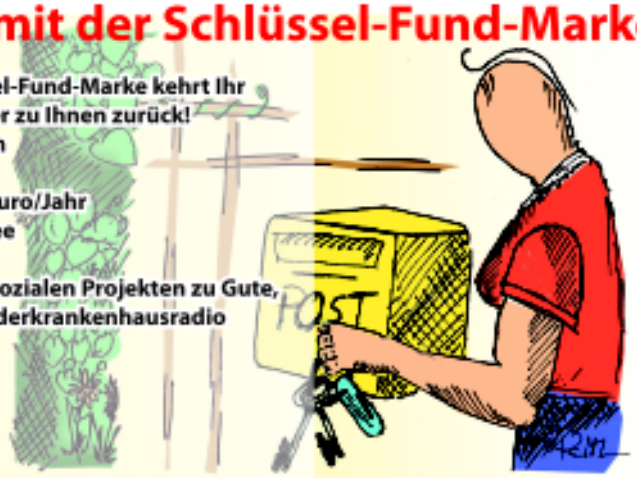
- Anstriche,
- Beschichtungen,
- Vollwärmeschutz,
- Gerüstbau,
- Betoninstandsetzung

Schönauer Abtweg 2 · 69118 Heidelberg
Telefon 06221 / 8926-02 · Telefax 06221 / 8926-04
Email: MalerKlormann@aol.com

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 • www.fund-service.rndi.de
und http://youtu.be/CMDI5HpVNvw