gesundheitspress

Magazin für und über Selbsthilfe in Mannheim, Heidelberg und der Region
Ausgabe 66 – Herbst/Winter 2023/2024

- 40 Jahre Rheuma-Liga Mannheim
- Neu in Mannheim: Special Needs
- 30 Jahre Herztransplantation Südwest

Schwerpunkt: Seele und Gesundheit

Schwerpunkt: Seele und Gesundheit

Leichte Sprache 4
Einleitung 5
Interview Prof. Dr. Joachim Bauer 6
Selbsthilfegruppe Bipolar 7
DLFH – Aktion für krebskranke Kinder, Mannheim 8
Sei (D)ein Freund, Fotoprojekt zu Brustkrebs 9
Rückbildungskurse für Sternenmütter 9
Erwachsene nach dem frühen Elterntod 10
Inklusive Wandergruppe des BBSV 10
Tischtennis mit Parkinson: Pingpongparkinson 11
(K)ein Burnout Café 11
Eltern psych. kranker Kinder/Jugendlicher 12
Bedarfsprüfung für Kinder- und Jugendpsychiatrie 12
Ehe-, Familien- und Lebensberatung 13
PLUS for Refugees 13
ADHS-Initiative Heidelberg 14
Treffpunkt Junge Erwachsene mit Krebs 14
BiBeZ Fotoausstellung 15
Interview Monika Haustein 16
Angehörige nach Suizidversuch 17

Was machen die Nachbarn?

Das Selbsthilfebüro Offenbach 17

Büro für Leichte Sprache
Lebenshilfe Heidelberg e.V.

4

Gesundheitstreffpunkt Mannheim aktuell

Radio RUMMS startet wieder 18
ZI-Selbsthilfetag Mut zur Angst 18
Seminare & Co. 18
Selbsthilfe – ein wichtiger Pfeiler der Stadtgesellschaft 19
Impressionen vom Aktionstag auf der BUGA 19

Heidelberger Selbsthilfebüro aktuell

Welttag Seelische Gesundheit 20
Selbsthilfefreundlichkeit Psychiatrie 20
Veranstaltung zum Thema Depression 21
Seminare für Selbsthilfegruppen 21
Neue Förderkonzeptuion des RNK 21

Nachrichten

50 Jahre Jugendzentrum Friedrich Dürr 22
Krebsinformationsdienst KID 22
Lotsendienst NCT Heidelberg 23
Nachruf Erich Müller 23

Selbsthilfe aktuell

Elterninitiative behinderter Erwachsener 24
FUSS e.V. – Ortsgruppe Mannheim 24
40 Jahre ARGE Mannheim der Rheuma-Liga 25
Verband Opfer des Blutskandals 25
Herztransplantation Südwest e.V. 26
Förderung alternativer Therapien
für Kinder mit Behinderung 26
Kunst im Selbsthilfebüro: Friederike Dieffenbacher 31
Bundestreffen Sozialphobie-Selbsthilfegruppen 31

Infos

Selbsthilfebörse 27
A-Z der Selbsthilfegruppen in der Region 28
Termine 30
Impressum 30

Die Fotografin Annette Mueck

Für die Mannheimer Fotografin Annette Mueck ist Fotografie „die Leidenschaft, Menschen vor der Kamera wirklich zu sehen, um dann im passenden Moment den Auslöser zu betätigen. Ich mag die konzentrierte Atmosphäre bei einem Fotoshooting, alleine oder im Team. Mit viel Vertrauen und Einfühlungsvermögen darf sich ein Bild entwickeln."

Selbst von Brustkrebs betroffen, initiierten sie und drei weitere Frauen das Fotoprojekt „Sei (D)ein Freund" mit Fotoporträts von Frauen, die Brustkrebs hatten oder haben. „Niemand kann nachvollziehen, wie man sich fühlt, wenn man's nicht selbst erlebt hat", sagt sie in einem Interview. „Dieses Projekt gibt mir die Gelegenheit, anderen Frauen Kraft und Mut zu geben. Und Erfahrungen weiterzugeben."

Eine der porträtierten Frauen des Projekts ist Domenica Vecchio aus Ludwigshafen. Unser Titelfoto zeigt sie in ihrem Lieblingsbadesee. Während der gesamten Krebstherapie ging sie dort schwimmen und Kraft tanken. Ihr Motto:„Man sollte auch in schlimmen Zeiten immer das Beste aus allem machen."

KONTAKT

annette mueck fotografie
Tel. 0170-215 57 56
mueck-fotografie.de

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Seele blüht auf in der Gemeinschaft: Krankheiten sind leichter zu ertragen, Schicksalsschläge werden besser verarbeitet, es gelingt eher, auch in schwierigen Situationen Lösungen zu finden. Dies macht seit vielen Jahren den Kern gemeinschaftlicher Selbsthilfe aus.

Begründungen dafür liefert beispielsweise die Neurobiologie: Unser Interviewpartner Prof. Dr. Joachim Bauer stellt einen Zusammenhang her zwischen Veränderungen im Gehirn und dem, was im sozialen Umfeld geschieht.
Er sagt: „Einsamkeit ist sozialer Schmerz" und belegt dies mit Forschungsergebnissen, die zeigen, dass bereits nach 4 Wochen Einsamsein Veränderungen im Gehirn stattfinden. Und was sieht er als Lösung? Die Wichtigkeit, innerlich offen zu bleiben. Wohlwollend auf das Neue in unserer Welt zu schauen und Vertrauen in den eigenen Selbstwert zu haben, das sind für ihn die wichtigsten Ressourcen, um mit schwierigen Situationen klarzukommen.

Wie ginge das besser als gemeinsam mit anderen, die sich in der gleichen Lage befinden?

Gemeinschaftliche Selbsthilfe hat viele Formen, immer wieder kommen neue hinzu: Ob inklusive Wandergruppe, Neuro-Tango-Tanzen oder das Nutzen der Fotografie als Bewältigungsinstrument – ihnen allen ist gemeinsam, dass die Seele sich besser fühlt, dass es ihr gut tut, sich in der Gemeinschaft zu bewegen und gemeinsame Anliegen zu verfolgen. Dies zeigen eindrucksvoll die Beispiele, die wir für Sie in unserer *gesundheitspress* zusammengestellt haben.

Bürgermeister Dirk Grunert würdigt daher zurecht die Selbsthilfegruppen als wichtigen Pfeiler der Stadtgesellschaft. Das freut uns und ist gleichzeitig Ansporn, weiter in der Gemeinschaft aktiv zu sein.

Ihre Bärbel Handlos, Geschäftsführerin

Die Kunst, sich die Schuhe zu binden

Filmabend am 5.12.23 in der Mannheimer Abendakademie

Die schwedische Komödie greift das Thema Teilhabe und Inklusion von Menschen mit geistiger Behinderung auf. Die Geschichte beruht auf einer wahren Begebenheit. Sie ist inspiriert vom Ensemble des Behinderten-Theaters „Glada Hudik". Der Filmabend findet in Kooperation mit der Beauftragten für Menschen mit Behinderung der Stadt Mannheim und Vertreter:innen der Selbsthilfe statt.

Nächster Redaktionsschluss: 9.12.2023 – Thema: Generationen bewegen

„Seele und Gesundheit“

wie sich die Menschen gegenseitig helfen

Nicht nur der Körper kann krank werden.
Auch die Seele kann krank werden.
Viele Menschen haben Angst vor der Zukunft.
Menschen haben verschiedene Sorgen:
Krankheiten, Krieg, Geld, Klima, Arbeit ...
und viele mehr.

Sorgen und Ängste machen Stress.
Sorgen und Ängste machen müde.
Sorgen und Ängste machen die Seele krank.
Man geht nicht mehr vor die Tür.
Man bleibt zu Hause.
Man wird einsam.

Oft ist es schwierig, Hilfe zu finden.
Es gibt nicht genug Beratungen.
Man traut sich nicht, nach Hilfe zu fragen.
Man weiß nicht, wen man fragen könnte.

Auf den Seiten sind Fotos von Ausstellungen.
Dort sieht man:
Menschen aus Selbst·hilfe·gruppen.
Alle helfen sich gegenseitig.
Alle sind für·einander da.

Alle haben Lebens·freude und Kampf·geist.
Gemeinsam in einer Selbst·hilfe·gruppe.
So ist das Gesund·werden leichter.
Für Körper und Seele.
Mit den Fotos wollen sie das zeigen.

Übersetzung: Steffen Schwab, Büro für Leichte Sprache – Prüfende waren: Uwe Huber, Sabine Hornig, Uwe Zintel und Michaela Wiegelmann. Offene Hilfen der Lebenshilfe Heidelberg e.V., Tel. 06221-3 39 23 12, Heinrich-Fuchs-Straße 73, 69126 Heidelberg leichte.sprache@lebenshilfe-heidelberg.de

Bildnachweis: Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V. - Illustrator: Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013 Bildänderung genehmigt.

Weitere Informationen: leicht-lesbar.eu

Büro für Leichte Sprache
Lebenshilfe Heidelberg e.V.

Seele und Gesundheit in wirkmächtigen Bildern

Jede:r zehnte Erwachsene nimmt im Laufe seines Lebens an einer Selbsthilfegruppe teil. Damit ist gemeinschaftliche Selbsthilfe längst ein bewährter Weg, um Krankheiten und Probleme zu bewältigen (Quelle: NAKOS). In der Selbsthilfe stehen Menschen einander bei und helfen sich gegenseitig. Dabei wirken Gesundheit und Krankheit auf unsere Seele. Fotografie kann dabei als Verarbeitungsstrategie genutzt werden. Bilder transportieren Gefühle, zeigen Verbindungen zwischen Menschen und zwischen dem Körper und der Seele. Aus diesem Grund haben wir den Schwerpunkt dieser Ausgabe mit Bildern aus vier Ausstellungen versehen. Sie zeigen Menschen, die Stärke, Kraft, Stolz und Mut ausstrahlen.

„Selbst ist die Frau“ ist das Nachfolgeprojekt der Ausstellung „Alte Schachteln“ von Dr. Ulrike Thomas. 13 Porträts von Frauen über 70 wurden bis Herbst 2022 im Raum für Vielfalt des Gesundheitstreffpunkts gezeigt. Von den Porträts der Frauen blieben diejenigen hängen, welche mit ihrem Engagement in der Selbsthilfe Geschichte gemacht haben. Seitdem wurden die Bilder um sieben Porträts jüngerer Frauen ergänzt und zeigen die Fülle weiblichen ehrenamtlichen Engagements in der Selbsthilfe.

„Selbst-Bewusst-Sein – 36 shades of being normal“ heißt die Ausstellung des BiBeZ e.V. Heidelberg anlässlich des 30-jährigen Bestehens. Die Bilder zeigen Frauen mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen, wie sie sich selbst sehen – in all ihrer Vielfältigkeit und Schönheit, jenseits von medizinischen Gesichtspunkten und mit unterschiedlichen kulturellen oder familiären Hintergründen und Lebensweisen.

Jede Frau mit Brustkrebs hat ihre eigene Geschichte. In ihrem Fotoprojekt **„Sei (D)ein Freund“** lassen die Journalistin Nicoletta Prevete, Fotografin Annette Mueck, Designerin Regine Maier und Make-up-Artist Kerstin Schmeing betroffene Frauen zu Wort kommen. Entstanden sind wunderschöne Porträts mit bewegenden Geschichten.

Das Projekt **„Selbsthilfe ANALOG“** des Fotografen Jörg Engelhardt in Zusammenarbeit mit Tom Schüler vom Selbsthilfebüro Offenbach gibt Aktiven in der Selbsthilfe „ein Gesicht“.

Kurt Haberstich (*1948), Schweizer Buchautor und Aphoristiker, schrieb dazu: „Es gibt keinen Ort, an dem sich das individuelle Leben deutlicher spiegelt als im menschlichen Antlitz.“ In diesem Sinn bedanken wir uns bei den Künstler:innen, dass sie uns ihre Bilder zur Verfügung stellen und wünschen Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, viel Freude beim Betrachten der Bilder.

Kerstin Gieser

Foto oben: Michael Kröning aus der Ausstellung des BiBeZ „Selbst-Bewust-Sein“

Foto unten: Annette Mueck aus dem Fotoprojekt „Sei (D)ein Freund“

Aus Psychologie wird Biologie

Interview mit Prof. Dr. Joachim Bauer

Prof. Dr. Joachim Bauer, Foto: privat

Prof. Dr. med. Joachim Bauer ist Arzt, Neurowissenschaftler, Psychotherapeut und Sachbuchautor (z.B. "Das Gedächtnis des Körpers", "Wie wir werden wer wir sind", "Das empathische Gen"). Er ist Facharzt für Innere Medizin und Facharzt für Psychiatrie und in beiden Fächern auch habilitiert. Prof. Bauer war viele Jahre erfolgreich an der Universität Freiburg tätig. Er lebt und arbeitet jetzt in Berlin.

Was hat seelische Gesundheit mit Neurowissenschaft zu tun?
Das Gehirn, also der Gegenstand, mit dem sich die Neurowissenschaften beschäftigen, ist nicht nur der Sitz der Seele, sondern auch die Schnittstelle zwischen sozialer Umwelt und Körper.

Wie wirken sich individuelle seelische Erfahrungen auf das Gehirn aus?
Alles, was im sozialen Umfeld eines Menschen geschieht, was uns angetan wird und was wir anderen antun, wird von stofflichen Veränderungen unseres Gehirns begleitet. Abhängig von unseren sozialen Erfahrungen verändern sich die Mixturen von Botenstoffen (Neurotransmittern), die unsere Nervenzellen ausschütten. Als Folge davon kommt es zu Veränderungen der Aktivität zahlreicher Gene. Kurz gesagt: Unser Gehirn beantwortet psychische Erfahrungen mit biologischen Reaktionen. Es macht aus Psychologie Biologie.

Welche Bedeutung haben in diesem Zusammenhang zwischenmenschliche Beziehungen?
Eine große Zahl wissenschaftlicher Studien zeigt: Einvernehmliche zwischenmenschliche Beziehungen begünstigen Stoffwechselprozesse und Genaktivitäten, die unsere Gesundheit schützen. Andauernde Angst, ständiger Streit und ungelöste Konflikte beeinträchtigen das Immunsystem und begünstigen körperliche Erkrankungen, vor allem Herz-Kreislauferkrankungen und chronische Entzündungen.

Was kann Psychotherapie hier bewirken?
Zunächst etwas im Vorhinein: Psychotherapie kann nur dann optimal wirken, wenn sie von den Betroffenen gewollt ist, man kann Psychotherapie also nicht gegen den Willen der Betroffenen verordnen. Psychotherapie kann Verhaltens- und Wahrnehmungsmuster, die zu andauernden Störungen in zwischenmenschlichen Beziehungen oder zu sozialer Isolation geführt haben, positiv verändern. Solche Muster haben ihren Ursprung meistens in Erfahrungen, die wir in der Kindheit und Jugend gemacht haben. Daher macht es Sinn, dass Psychotherapeut:innen mit ihren Patient:innen im Rahmen der Psychotherapie nachschauen, inwieweit unsere Seele, ohne es zu merken, heutige Situationen immer wieder mit Kindheits- und Jugendsituationen verwechselt und dysfunktional reagiert.

Wir erleben einen Wandel der Welt. Viele Themen, auch Krisen, beschäftigen uns. Welche (seelischen) Fähigkeiten sind wertvolle Ressourcen?
Der größte seelische Hemmschuh, mit dem Wandel der Welt klarzukommen, sind die Angst und der Mangel an Selbstvertrauen. Daher ist die innere Offenheit, wohlwollend auf das Neue in unserer Welt zu schauen und Vertrauen in den eigenen Selbstwert zu haben, aus meiner Sicht die wichtigste Ressource.

Foto: Annette Mueck, aus dem Fotoprojekt „Sei (D)ein Freund"

KONTAKT
Prof. Dr. Joachim Bauer
prof.joachim.bauer@posteo.de

Foto: Annette Mueck, aus dem Fotoprojekt „Sei (D)ein Freund".

Was können Selbsthilfe-Aktive aus Ihrer Sicht tun, um positive Effekte für Seele und Gehirn zu ermöglichen?

Drei Dinge möchte ich nennen: Das Erste ist die Empfehlung, in die Natur zu gehen und sich dort körperlich oder sportlich zu aktivieren, also zu wandern, zu radeln, schwimmen zu gehen. Vielen Menschen tut es gut, wenn sie dies gemeinsam mit jemand Anderem oder in einer Gruppe tun können. Eine zweite Empfehlung betrifft das Üben von Meditations- und Entspannungs-Praktiken. Ich empfehle hier vor allem Kurse in Achtsamkeit (Mindfullness) oder Yoga, auch hier vorzugsweise in einer Gruppe und unbedingt nur unter Anleitung einer ausgebildeten Lehrkraft. Meine dritte und letzte Empfehlung betrifft die Ernährung: Ernähre dich fleischarm, am besten ganz vegetarisch! Kaffee nur in der ersten Tageshälfte. An fünf Tagen in der Woche kein Alkohol, an zwei Tagen nur sehr mäßig. Und unbedingter Verzicht auf das Rauchen.

Die Fragen stellte Dagmar Darius.

Euphorisch manisch oder ausweglos depressiv

Unsere Selbsthilfegruppe zur bipolaren Störung gibt es seit 2006. Ich habe sie gegründet aus einem inneren Zwang heraus. Im unmittelbaren Familienumfeld gab es Psychiatrieaufenthalte und zwei Suizide aufgrund psychischer Diagnosen. Ich war völlig hilflos im Umgang mit nahen Angehörigen, suchte Hilfe, landete im Heidelberger Selbsthilfebüro und gründete in Mannheim und Heidelberg je eine Gruppe für Bipolare und Angehörige.

Foto: Michael Kröning aus der Ausstellung des BiBeZ „Selbst-Bewust-Sein"

Viele der Teilnehmenden haben ein langwieriges Bewältigungsproblem. Anfänglich werden die zeitweiligen Stimmungsschwankungen zwischen Manie, emotionaler Stabilität und Depression nicht als ärztlich behandelbare Störung erlebt, es dauert Jahre bis zur Diagnose. Diese beinhaltet dann u.a. wahnhaft übersteigerte Euphorie oder schwere Depression.
Oft kommt es zu zeitweiliger Einweisung in die Psychiatrie und medikamentöser Akuttherapie. Neben der anschließenden medikamentösen Prophylaxe ist kognitive Psychotherapie für Alltagsbewältigung und Wiedereingliederung ins Berufsleben hilfreich.

Die unterschiedliche Medikation und Therapieerfahrung in unserer Selbsthilfegruppe steuert den Austausch von teils widersprüchlichen Erlebnissen. Das Wunschziel ist permanent im Blick: Die emotionale Stabilität – also die Gesundheit der Seele.

Hajo Hanson

KONTAKT

Selbsthilfegruppen Bipolar Heidelberg + Mannheim
Tel. 0621 - 437 42 20
ja-ich-bin-bipolar.de

… wenn Sprache nicht weiterhilft

Kunst- und Musiktherapie aktiviert Selbstheilungskräfte bei krebskranken Kindern.

Wie soll der dreijährige Toni seinen Frust, seine Angst und seine Wut aushalten? Dass er an einer akuten Leukämie erkrankt ist, verstehen nur seine Eltern. Jetzt besteht sein Alltag plötzlich aus Rundgängen über den Klinikflur, übelkeitsverursachenden Medikamenten und seine Freunde darf er gar nicht mehr sehen! Da muss er sich doch fragen, was er da falsch gemacht hat.

Die Deutsche Leukämie-Forschungshilfe – Aktion für krebskranke Kinder – Ortsverband Mannheim e.V. ist seit 1979 Anlaufstelle für betroffene Kinder und ihre Angehörigen aus Mannheim und der Metropolregion Rhein-Neckar. Unser Verein hat jahrzehntelange Erfahrung darin, was Kinder und deren Familien unterstützt, um mit der Diagnose Kinderkrebs, der langwierigen Behandlung und der psychosozialen Belastung klarzukommen, die eine solche Erkrankung bedeutet.

Foto: Ulrike Thomas, aus der Ausstellung „Selbst ist die Frau".

Kunst- und Musiktherapie sind wichtige Pfeiler der psychosozialen Versorgung von Kindern und Jugendlichen mit Krebserkrankungen. Sie helfen besonders dann, wenn die sprachliche Ausdrucksfähigkeit aufgrund des Alters des Kindes oder durch die Erkrankung eingeschränkt ist. Bildnerische Gestaltung und musikalischer Ausdruck wecken die Sinne auf vielfältige Weise, sie helfen, Emotionen zu kanalisieren, und geben dem Krankenhausalltag eine sinnvolle Tagesstruktur. Damit tragen diese therapeutischen Verfahren nachweislich dazu bei, die Lebensqualität gerade in schwer belastenden Situationen zu verbessern und Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Allerdings sind das keine Leistungen des Krankenhausträgers oder der Krankenkassen. Durch Spenden ermöglichen wir, dass die Kinder, die in der Kinderklinik Mannheim wegen ihrer Krebserkrankung behandelt werden, gezielt und direkt am Krankenbett durch erfahrene Kunst- und Musiktherapeut:innen unterstützt werden. So erhöht sich die Chance auf eine erfolgreiche Bekämpfung der Erkrankung und die folgende „gesunde" Wiedereingliederung.

KONTAKT

Deutsche Leukämie-Forschungs-Hilfe – Aktion für krebskranke Kinder – Ortsverband Mannheim e.V.
Tel. 0621-338 21 33
krebskranke-kinder.de

Foto: Ulrike Thomas, aus der Ausstellung „Selbst ist die Frau"

Mit weiteren Projekten wie Klinikclowns, Rosys Kids Corner oder „Fit gegen Kinderkrebs" verwirklichen wir kleine und große Wünsche, die beim Gesundwerden helfen, und unterstützen Familien in finanzieller Notlage.

Als Deutsche Leukämie-Forschungs-Hilfe ist es uns aber auch eine Verpflichtung, Fördermittel für die Forschung bereitzustellen. Wir sind überzeugt, dass nur der fortschreitende medizinische Erkenntnisgewinn uns dem Ziel näherbringt, dass eines Tages alle Kinder die Chance bekommen, eine Krebserkrankung zu überstehen.

Durch unseren Dachverband und die Deutsche Kinderkrebsstiftung ist unser Elternverein auch bundesweit vernetzt. So sind wir gut aufgestellt, um krebskranke Kinder aus unserer Region und ihre Familien zu stärken.

Sei (D)ein Freund – Fotos voller Lebensenergie

Die Diagnose Brustkrebs erfahren zu müssen, ist für jede betroffene Person ein großer Schock. Vier Mannheimer Frauen haben aus ihrem persönlichen Umgang mit der Krankheit eine große kreative Kraft entwickelt und ein Fotoprojekt geschaffen, das Lebendigkeit, Mut und Schönheit von Frauen zeigt, die

mit Brustkrebs leben. Die Journalistin Nicoletta Prevete, die Fotografin Annette Mueck, die Modedesignerin Regine Maier und die Visagistin Kerstin Schmeing bieten an Brustkrebs erkrankten Frauen die Möglichkeit zu einem besonderen Fotoshooting. Gemeinsam werden das individuelle Outfit und ein Setting festgelegt, und an einem weiteren Tag macht Annette Mueck die Fotos, Nicoletta Prevete interviewt die Frau für das Porträt. Das Ergebnis wird in einem Blog veröffentlicht. Wenn eine genügende Anzahl von Porträts zusammengekommen ist, soll daraus eine Ausstellung entstehen.

Seit das Projekt im Mannheimer Kunstverein am 8. März, dem Internationalen Frauentag, präsentiert wurde, erreichten die Initiatorinnen so viele Anfragen von Frauen, die sich ein Fotoshooting wünschen, dass diese inzwischen viel Geduld mitbringen müssen. Die sorgfältig erstellten Shootings erfordern einen großen zeitlichen Aufwand des Teams, alle vier Frauen haben noch ihre eigene Arbeit. Wer sich die Webseite des

Fotos links und Foto oben: Annette Mueck, aus dem Fotoprojekt „Sei (D)ein Freund".

Projekts mit den berührenden Texten und Fotos anschaut, kann verstehen, warum sich diese Geduld lohnt.

KONTAKT

Fotoprojekt Sei (D)ein Freund
seideinfreund.blog

Rückbildungskurse für Sternenmütter

„Und wenn Du Dich getröstet hast, wirst Du froh sein, mich gekannt zu haben."

Wenn ein Kind vor, während, kurz nach der Geburt oder durch Spätabbruch stirbt, haben die Mütter eine Schwangerschaft und eine Geburt erlebt, wie andere Mütter auch. Leider gibt es für sie kaum Angebote. Eine Hebamme und eine Sozialpädagogin der Informations- und Vernetzungsstelle Pränataldiagnostik bieten daher regelmäßig Rückbildungskurse an.

Der frühe Verlust ist ein Tabuthema. In der Gruppe treffen sich Frauen, die den Verlust im gleichen Lebensabschnitt erlitten haben. Sie bilden eine Schicksalsgemeinschaft, die Trauer nimmt viel Raum ein. Die Teilnehmerinnen nehmen sich kaum Zeit für sich selbst, daher ist es wichtig, dass sie Übungen, z.B. für den Beckenboden, gezeigt bekommen. Sie sollen wieder Vertrauen in ihren Körper finden. Zu verschiedenen Themen wie unterschiedliche Trauer von Männern und Frauen, Rückkehr in den Alltag, Folgeschwangerschaft etc. erhalten sie Informationen und tauschen sich darüber aus. Sie spüren, dass sie nicht alleine sind. In diesem geschützten Rahmen können sie über ihre Sternenkinder und Gefühle reden. Das hilft, den Verlust zu realisieren und anzunehmen.

KONTAKT

Sozialdienst katholischer Frauen Mannheim e.V.
iuv-stelle-pnd@skf-mannheim.de
pnd-beratung.de

Von Treffen zu Treffen erleben wir, dass der Blick zunehmend auf die Zukunft ausgerichtet ist und positive Gefühle zugelassen werden können.

Sabine Wessely und Martina Merz-Richardson
Fotos: Annette Mueck, aus dem Fotoprojekt „Sei (D)ein Freund".

Wenn Eltern zu früh gehen

Foto: Jörg Engelhardt, aus der Ausstellung „SelbsthilfeANALOG“, Offenbach.

Ein Schicksalsschlag, der verbindet, eine Leere, die schwer zu füllen ist und ein Austausch, der oft in die Tiefe geht – schon seit fast zwei Jahren trifft sich die Selbsthilfegruppe Erwachsene nach dem frühen Tod der Eltern. Es gibt Treffen, bei denen viele Tränen fließen, an denen es auch mal still ist. Manchmal wird laut gelacht oder am Rande eine Träne vergossen, wenn schöne Erinnerungen geteilt werden. Gemein ist allen Treffen die tiefe Verbundenheit der Teilnehmenden, die der Verlust von Mutter und/oder Vater mit sich bringt. Wenn der elterliche Halt verloren ging und Fragen in den Sinn kommen, die nur der/die Verstorbene hätte beantworten können, finden diese auch Platz in der Gruppe. Vor emotional belasteten Feiertagen oder Geburtstagen ist sie noch mehr präsent: die Einsamkeit, die fehlende Tradition, die Unwissenheit, wie zum Beispiel das Rezept der/des Vermissten funktioniert. Auch wenn diese durch nichts ersetzt werden können, so lassen sie uns Teilnehmenden spüren, dass wir doch nicht so allein sind, wie wir im Alltag oft meinen.
Wir geben uns Halt und Orientierung, auch wenn uns die elterlichen Wegweiser den Weg nicht mehr aufzeigen können. Wir stützen uns also und gehen gestärkt in Verbundenheit wieder auseinander.

KONTAKT

Selbsthilfegruppe Erwachsene nach dem frühen Tod der Eltern
Tel. 0176-22 75 75 72
wirstuetzenuns.selbsthilfe@web.de

Inklusives Wandern

... mit dem Badischen Blinden- und Sehbehinderten Verein (BBSV).

Gemeinsam in der Natur unterwegs zu sein, macht Spaß und hält Körper und Geist fit. Egal ob blind, sehbehindert oder sehend, die Bewegung an der Luft tut allen gut. Zu diesem Zweck hat unser Verein im Dezember 2022 eine Wandergruppe gegründet. Je nach Interesse und körperlicher Fitness gibt es unterschiedliche Wanderangebote: Kurze Wanderungen von 1-2 Stunden auf breiten und ebenen Wegen und längere Wanderungen von 3-4 Stunden auch mit Steigungen, für etwas geübtere Wanderfreudige. Die ersten Wanderungen stellten bewusst geringe Anforderungen an die körperliche Fitness. Wir waren ca. 2 Stunden unterwegs, auf breiten, meist ebenen Wegen.

Das Angebot richtete sich zunächst an sehbehinderte, blinde und sehende Menschen. Das Besondere dabei: Ein blinder und ein sehender Mensch bilden ein Tandem und wandern gemeinsam. Wie viel Unterstützung die blinde Person dabei benötigt, ist individuell verschieden und wird abgesprochen. Beide lernen dabei etwas Neues: Die blinde Person erfährt mehr über die Umgebung, die sehende Begleitung erlebt die Umwelt mit anderen „Augen“ und allen Sinnen.

Die ersten Wanderungen führten uns in den Rheinauer und den Käfertaler Wald. Gemeinsam in einer Gruppe von ca. 30 Personen erkundeten wir diese Mannheimer Naherholungsgebiete. Anschließend gehört eine gemütliche Einkehr natürlich auch dazu.

Wer Interesse an unseren Wanderungen hat, ist herzlich eingeladen. Zukünftig wollen wir auch in Kooperation mit anderen Gruppen unterschiedliche, inklusive Wanderangebote erstellen.

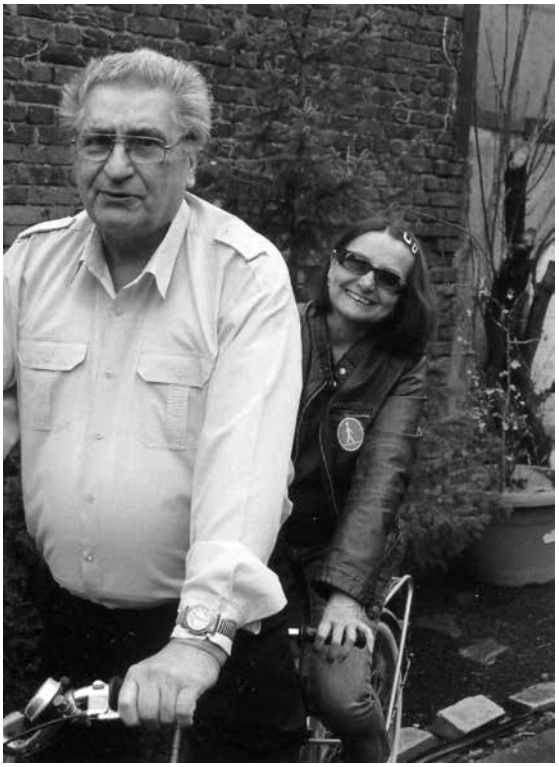

Foto: Jörg Engelhardt, aus der Ausstellung „SelbsthilfeANALOG“, Offenbach.

KONTAKT

Gabi Weiland, Beratungsstelle
Blickpunkt Auge Mannheim
g.weiland@blickpunkt-auge.de
bbsvvmk.de
Bezirksgruppe Heidelberg:
l.mayer@bbsvvmk.de

Pingpongparkinson: Tischtennis rezeptfrei

Parkinson ist nach Alzheimer die zweithäufigste fortschreitende neurologische Erkrankung. Lange bevor man sie diagnostizieren kann, zeigt sie sich durch Verlangsamung der Bewegung, Zittern, Störung von Gleichgewichtsinn und Reaktionsvermögen. Werden die Symptome stärker und nach außen sichtbar, ziehen sich viele Menschen zurück und nehmen kaum noch am sozialen Leben teil.

Japanische Forscher fanden 2020 heraus: Bei Parkinsonpatient:innen, die regelmäßig Tischtennis spielen, verbessern sich Mobilität und Gleichgewichtssinn, Konzentrations- und Gedächtnisleistung. Auf dieser Erkenntnis basiert Pingpongparkinson (PPP) Deutschland, ein bundesweiter Zusammenschluss von Selbsthilfegruppen. Der Verein hat mittlerweile über 100 Stützpunkte, seit März 2023 auch in Mannheim, initiiert von Monika Biereth und Martina Stein, den Leiterinnen der Parkinson Regionalgruppe Mannheim (dPV) und des Angebots bei der DJK Wallstadt e.V.

Foto: Ulrike Thomas, aus der Ausstellung „Selbst ist die Frau".

KONTAKT

Martina Stein
Tel. 0621-43 63 96 94
mannheim-parkinson.de;
Heidelberg und Umgebung
Unabhängige Parkinson-Selbsthilfegruppe Leimen: pemisch@web.de;

Nach der Devise: Runter vom Sofa, ran an die Tischtennisplatte, trainieren jeden Mittwoch von 17.30 bis 19.30 Uhr an Parkinson Erkrankte in der DJK Sporthalle Wallstadt. Alle spielen hochmotiviert und sind begeistert angesichts der eigenen schon längst abgeschriebenen sportlichen Fähigkeiten. Und alle haben Spaß, trotz Parkinson. Krankheit und Schmerzen werden kurzzeitig vergessen. Eine lebensfrohe Gemeinschaft, durch die Krankheit verbunden, nutzt die Gelegenheit, sich auszutauschen.

(K)ein Burnout Café

„Geh Du vor", sagte die Seele zum Körper, „auf mich hört er nicht. Vielleicht hört er auf Dich." „Ich werde krank werden, dann wird er Zeit für Dich haben", sagte der Körper zur Seele.
(Ulrich Schaffer)

Burnout kann für die Betroffenen sehr überraschend kommen. Viele sind sehr verantwortungsbewusste Menschen, die ihre Aufgaben besonders gut machen wollen. Wenn es dann durch das Umfeld, die Arbeit oder die Familie zu immer mehr Aufgaben kommt, reagieren sie zunächst mit verstärktem Einsatz. Wenn das nicht reicht, werden eigene Bedürfnisse so weit zurückgeschraubt, dass die Betreffenden in eine Art „ich-funktioniere-nur-noch"-Modus fallen. Von dort aus ist es bis zu körperlichen Symptomen wie Schlafstörungen, andauernder Müdigkeit, Verdauungsproblemen, Tinnitus, Reizbarkeit etc. nicht mehr weit. Dann wird der Körper krank. Hörsturz oder kompletter körperlicher und seelischer Zusammenbruch können folgen.

Foto: Ulrike Thomas, aus der Ausstellung „Selbst ist die Frau".

KONTAKT

(K)ein Burnout Café, Anna Hoffmann
mannheim@anderes-burnout-cafe.de
anderes-burnout-cafe.de/mannheim

Wir sind eine konstruktiv arbeitende Gruppe und kommen bei jedem Treffen über ein Thema ins Gespräch: Grenzen setzen, Grübelfalle, Energieräuber, Bauchgefühl schulen und viele mehr. Was hilft, ist die Beschäftigung mit dem Thema und der Austausch in der Gruppe. „Ach, da hast Du auch so reagiert ...?" Man ist nicht alleine mit den eigenen Verhaltensmustern und wird von der Gruppe gespiegelt. Wir arbeiten mit dem Bundesverband Burnout und Depression e.V. zusammen, der die „Anderen Burnout Cafés" ins Leben gerufen hat, die ähnlich arbeiten wie unsere Gruppe.

Die Gruppe gibt so viel Kraft

Eltern psychisch erkrankter Kinder

Foto: Jörg Engelhardt, aus der Ausstellung „SelbsthilfeANALOG", Offenbach.

Ich bin Mutter eines psychisch kranken Jugendlichen und war 2020 auf der Suche nach einer Selbsthilfegruppe. Wenn ich mich mit nichtbetroffenen Eltern unterhielt, hatte ich oft das Gefühl, nicht verstanden zu werden, und hörte Sätze wie: „Da musst du einfach mal durchgreifen!"

Wie soll man es denn schaffen, ein schwer depressives Kind zu irgendetwas zu bewegen? Als Eltern kann man wenig tun. Dieses Gefühl der Ohnmacht ist schrecklich. Ich wusste nicht mehr, woher ich noch Kraft nehmen sollte, konnte mit niemandem darüber reden und fühlte mich absolut allein. Das Thema „psychisch kranke Kinder und Jugendliche" ist ein Tabuthema in unserer Gesellschaft. Es gibt etliche Gruppen und Hilfen für Erwachsene mit psychischen Erkrankungen, aber wenig Information für Eltern.

Und die Anzahl betroffener Kinder steigt und steigt. Natürlich ist es wichtig, vorrangig dem Kind zu helfen. Aber auch Eltern brauchen Unterstützung, Rat und Austausch. Die Eltern sind es, die für ihre Kinder und für sich selbst stark sein müssen. Nur sie wissen, was das für ein unglaublicher Kraftakt ist.

Ich gründete dann 2021 selbst eine Gruppe und schuf einen Anlaufpunkt für Eltern. Es gibt so viel Kraft, endlich verstanden zu werden und zu wissen, dass man nicht allein ist. Besonders schön zu sehen ist, wie der Verlauf der Krankheiten sich bessern kann, dass es immer ein Licht gibt. Die Erkrankungen der Kinder reichen von Depressionen, Angststörungen, Zwängen, Posttraumatischen Belastungsstörungen bis hin zu Borderline.

Wir freuen uns über jede:n, der zu uns in die Gruppe dazustößt.

M. Opahle

KONTAKT

Eltern psychisch kranker Kinder und Jugendlicher
elterngruppe.hd@gmx.de

Notstand in Kinder- und Jugendpsychiatrien beseitigen

Politik, Ärztevertreter:innen und Krankenkassen wollen die Kinder- und Jugendpsychiatrie im Land stärken. Darauf haben sich die Mitglieder des Landeskrankenhausausschusses in Stuttgart im März 2023 verständigt.

Sozial- und Gesundheitsminister Lucha kündigte an, die Bedarfsplanung in der Kinder- und Jugendpsychiatrie zu prüfen und weitere Kriterien zur Bewertung einzubeziehen.

Mit dieser Neuregelung entfristet das Land die 136 zusätzlichen Betten und Plätze, die es bereits auf zwei Jahre befristet geschaffen hatte. Auch weitere Kliniken, die vom Sonderbedarf nicht profitiert hatten, können Anträge einreichen.

Die Vertreter:innen der Krankenkassen haben dem Verfahren in der Sitzung zugestimmt.

Heiner Scheffold von der Baden-Württembergischen Krankenhausgesellschaft betonte: „Besonders positiv finden wir, dass das Land die zusätzlichen Betten und Plätze am tatsächlichen Bedarf ausrichten möchte und nicht an theoretischen Berechnungen."

Agnes Trasselli von der Landesärztekammer kündigte an, eine Task-Force zur kinder- und jugendpsychiatrischen Versorgung zu gründen, analog zur bereits bestehenden Arbeitsgruppe Kinder- und Jugendmedizin.

Quelle: baden-wuerttemberg.de/de/service/presse/pressemitteilung/pid/breites-buendnis-zur-staerkung-der-kinder-und-jugendpsychiatrie-im-land-1

Ansprechpartner bei Lebens- und Beziehungskrisen

Krisen und Schwierigkeiten kennen alle Menschen in ihrem Leben. Oft können diese Situationen aus eigener Kraft bewältigt werden, doch manchmal gerät man hierbei an eigene Grenzen. Dann kann es hilfreich sein, sich professionelle Unterstützung zu suchen.

Die Psychologische Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen (EFL) Heidelberg bietet Menschen in Lebenskrisen oder bei Schwierigkeiten in Partnerschaft oder Familie Einzel-, Paar- und Familienberatung an. Wird in den Gesprächen deutlich, dass eine Psychotherapie angeraten ist, begleiten wir so lange, bis ein Therapieplatz gefunden wurde. So versuchen wir zu gewährleisten, dass niemand in seiner Not allein gelassen wird.

Seit drei Jahren verzeichnen wir einen zunehmend hohen Beratungsbedarf. Die Belastungen vieler Klient:innen, Paare und Familien zeigen sich im Kontext der großen Krisen wie Corona, Krieg in Europa und Inflation noch zugespitzt. Neben hoher Erschöpfung bei vielen Ratsuchenden kommen verstärkt Zukunftsängste und finanzielle Sorgen zum Tragen. Auch das Thema Einsamkeit spielte gerade zu Zeiten der Corona-Pandemie eine große Rolle. Aktuelle Wartezeit: zwei bis drei Monate.

KONTAKT

Ehe-, Familien- und Lebensberatung Heidelberg, Tel. 06221-241 71
efl-heidelberg.de

Ehe-, Familien- und Lebensberatung Mannheim, Tel. 0621-15 53 33
eheberatung-mannheim.de

Foto: Jörg Engelhardt, aus der Ausstellung „SelbsthilfeANALOG“, Offenbach.

PLUS for Refugees: traumasensible Unterstützung für queere Geflüchtete

Das Projekt der Beratungsstelle PLUS Rhein-Neckar e.V. richtet sich an lesbische, schwule, bi, trans*, inter*, asexuelle / aromantische und queere (lsbtiaq+)* geflüchtete Menschen und begleitet sie nach ihrer Ankunft hier in Deutschland.

Die Klient:innen erleben oft Verfolgung in ihrem Herkunftsland aufgrund ihrer sexuellen Orientierung und/oder Geschlechtsidentität. Auch in Deutschland finden sie erstmal keine Sicherheit, da sie in den Flüchtlingsunterkünften mit der gleichen queerfeindlichen Haltung konfrontiert werden, vor der sie geflohen sind. Häufig traumatisiert, haben sie mit schweren psychischen Belastungen zu kämpfen. PLUS for Refugees bietet psychosoziale, traumasensible Beratung und Unterstützung durch Ehrenamtliche, und es gibt das Gruppenangebot „Unicorn Refugees und Bunte Frauen“, um sich untereinander zu vernetzen und zu unterstützen. Zwei offene Treffen werden angeboten, zu denen auch Menschen ohne Fluchtgeschichte herzlich willkommen sind: Beim gemeinsamen Kochabend „Cooking Love“ am dritten Donnerstag jeden Monats treffen sich Geflüchtete und alle Interessierten immer zum gemeinsamen Kochen, Essen und Austausch. Im Café International gibt es alle zwei Monate einmal freitags in gemütlicher Atmosphäre die Möglichkeit, sich kennenzulernen.

Foto: Ulrike Thomas, aus der Ausstellung „Selbst ist die Frau“.

KONTAKT

PLUS for Refugees, plus-rheinneckar.de
Stichwort „Refugees“

Diagnose ADHS? Du bist nicht allein!

Menschen mit ADHS haben oft Schwierigkeiten im privaten, schulischen und/oder beruflichen Bereich. Oftmals überschatten Misserfolge ihren Alltag. Die Betroffenen haben ein geringes Selbstwertgefühl. Unverständnis ihnen gegenüber verstärkt die negative Selbstwahrnehmung. Häufig mangelt es an Strategien im Umgang mit der ADHS-Symptomatik – sie fühlen sich ausgeliefert. ADHS muss einer erfolgreichen Lebensgestaltung jedoch nicht im Wege stehen. Menschen mit ADHS und deren Angehörige brauchen vor allem Hilfen bei der Bewältigung der ADHS-spezifischen Alltagsprobleme.

Die ADHS Initiative setzt hier an: In Gesprächsrunden können Betroffene und Angehörige sich Rat und Unterstützung holen, erhalten Informationen und tauschen Erfahrungen aus. Die gegenseitige Stärkung sowie Hilfe bei der Suche nach therapeutischen Maßnahmen sind weitere Anliegen. Im Mittelpunkt stehen die soziale Integration betroffener Kinder und Erwachsener und die Schaffung eines Netzwerkes zum angeregten Austausch.

Wissen vermitteln, Vorurteile abbauen, das ist der Gruppe wichtig. Deshalb engagieren sich die Gruppenleiter:innen auch noch in weiteren Initiativen, z.B. dem Qualitätszirkel Selbsthilfe der Uni-Psychiatrie und beim Projekt „Verrückt? Na und!“.

KONTAKT

AD(H)S Initiative Heidelberg
Regionalgruppe Heidelberg / RNK
des AD(H)S Deutschland e.V.
adhs-heidelberg@web.de
initiative-adhs.de

Foto: Jörg Engelhardt, aus der Ausstellung „SelbsthilfeANALOG“, Offenbach.

Foto: Annette Mueck, aus dem Fotoprojekt „Sei (D)ein Freund“.

„Diagnose Krebs?! Das bekommen doch nur Ältere?!“

Leider nicht! So war es auch bei Alexandra, Tina, Claudia und David. Gemeinsam leiten sie den „Treffpunkt Heidelberg der deutschen Stiftung für junge Erwachsene mit Krebs“. Er wurde 2017 von zwei Mitgliedern gegründet und hat aktuell 68 Teilnehmende aus dem gesamten Rhein-Neckar-Kreis. Die Gruppe richtet sich an junge Krebserkrankte im Alter von 18-39 Jahren.

Es geht darum, gemeinsam etwas zu unternehmen, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen. Anlaufstelle für Betroffene zu sein. Gemeinsame Konzertbesuche, die Teilnahme am NCT-Lauf, die Organisation von Ausstellungen, die auf das Thema Krebs bei jungen Erwachsenen aufmerksam machen – bei den Angeboten geht es um „Das (er)Leben“. (Titel einer eigenen Ausstellung am NCT). Ziele sind, über die Probleme junger Erwachsener mit Krebs aufzuklären und Sichtbarkeit für die Schwierigkeiten zu schaffen, die eine Krebsdiagnose im jungen Alter mit sich bringt.

Dazu gehört auch, aktiv als Mitglied des Patientenbeirates im Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) etwas zur Verbesserung der Versorgung junger Krebspatient:innen zu tun. Oder bei Medizinstudierenden ein Gefühl für die Bedürfnisse junger Krebspatient:innen zu vermitteln. Und zu berichten, wie der Austausch mit anderen geholfen hat.

KONTAKT

Treffpunkt-heidelberg@
junge-erwachsene-mit-krebs.de

„Selbst-Bewusst-Sein“

Fotoausstellung des BiBeZ e.V.

Foto: Michael Kröning, aus der Fotoausstellung des BiBeZ „Selbst-Bewusst-Sein“.

Eine einzigartige Fotoausstellung wandert. Schon vor 30 Jahren sorgte BiBeZ e.V. mit der damaligen Ausstellung für Furore. Damals wurde beleuchtet, wie behinderte Frauen als geschlechtslose Wesen wahrgenommen werden. Ihnen standen nicht die Privilegien von Frauen zu. Die bewusste Darstellung als Frau diente der Befreiung.

Heute kann es nicht mehr darum gehen, sich zu befreien, indem man sich von einem Klischee in das nächste begibt. Es ist nicht möglich, sich auf ein gemeinsames Bild zu einigen. Aber es ist möglich, Vielfalt zuzulassen und sich zu verbinden in der unbedingten Akzeptanz dieser Vielfalt. So zeigen sich die Protagonistinnen so, wie sie sich selbst sehen, jenseits des Bildes, das von Fachpersonen gezeichnet wird.

Die Ergebnisse der Auseinandersetzung dieser Frauen mit sich selbst waren in der Ausstellung „Selbst-Bewusst-Sein“ bereits in den Hauptbahnhöfen Heidelberg, Mannheim, Karlsruhe, im Foyer der Abendakademie und in der Hochschule Mannheim zu sehen. Im September kann man einzelne Bilder daraus vor dem neuen Karlstorbahnhof Heidelberg bewundern und im Herbst wandert die Ausstellung an die Universität Freiburg.

Wer diese großartige Ausstellung sehen und die Stimmen der spannenden Frauen lesen möchte, sollte also eine der nächsten Gelegenheiten nutzen, dies zu tun!

KONTAKT

Tel. 06221-60 09 08, bibez.de

Das BiBeZ-Team beim 30-jährigen Jubiläum im Oktober 2022. Foto: Esma Köse

Foto rechts: Michael Kröning, aus der Fotoausstellung des BiBeZ „Selbst-Bewusst-Sein“.

Die Angst integrieren

Monika Haustein Foto: Gesundheitstreffpunkt

Monika Haustein ist in der Selbsthilfe engagiert: in zwei Selbsthilfegruppen, in der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen und im Zentralinstitut für Seelische Gesundheit (ZI). Ein Gespräch über die Wege, die eigene Betroffenheit in eine positive Richtung zu lenken.

Frau Haustein, Sie sind in vielen Bereichen aktiv, was ist Ihnen wichtig?
Ganz wichtig ist mir die Angstgruppe, in der ich schon sehr lange bin. Aus ihr heraus ist die Malgruppe entstanden. Einige hatten in der Reha gern gemalt, so wie ich. Dann hab ich einen Raum dafür gefunden.

Ich bin Rentnerin mit Pflegegrad. Der Pflegedienst kommt regelmäßig und hilft mir, meine Sachen zu ordnen, dann schaffen wir viel. Meine Rente ist nicht hoch. Eine Ergotherapeutin hilft mir beim Ausfüllen der komplizierten Wohngeldanträge. Inzwischen sind die Formulare in mehrere große Aktenordner einsortiert, darauf bin ich stolz. Ich besuche regelmäßig einen alten Herrn im Pflegeheim.
Am ZI betreue ich den Infostand der Selbsthilfe und übernehme dort die Vorstellung unserer Angstgruppe sowie der Kreativgruppe, denn leider gibt es am ZI keine Malgruppen mehr. Als Patientin war ich noch nie da. Ich helfe gern dabei, solche Einrichtungen zu verbessern, will aber vermeiden, dort als Patientin zu sein. Auch beim Tag der Seelischen Gesundheit im Oktober bin ich dabei.

Wie schaffen Sie das alles?
Ich hatte als Kind Epilepsie und war in einer Behindertenschule. Daher hab ich meine soziale Ader, das hält mich am Leben. Meistens merke ich, wenn's zu viel wird, manchmal nicht – dann muss ich besonders vorsichtig sein. In depressiven Phasen spiele ich auf dem Tablet, das regt das Gehirn an, lenkt ab. Meine Kreativität, mein handwerkliches Geschick helfen mir auch, dann bin ich konzentriert.

Wenn man ganz tief drin hängt, geht meist erstmal nichts. Dann ist es gut, wenn jemand kommt und sagt: „Schönes Wetter draußen, zieh dich an, wir gehen jetzt raus." Allein schafft man das nicht. Feste Strukturen und Termine sind gut. Sich verabreden, um rauszukommen. Neulich waren wir zu zweit auf der BUGA, meine Begleiterin musste eher weg, aber ich bin noch bis abends geblieben, das war ein schöner Tag.

Wie gehen Sie mit Ängsten und Sorgen im Alltag um?
Ich hab vor allem soziale und Armutsängste. Ich hole Essen, wo es günstig oder umsonst ist, spare dadurch Strom und muss nichts einkaufen. Da lernt man Leute kennen und erfährt, wo man noch hingehen kann. In einer Kirchengemeinde ist manchmal eine Friseurin, die schneidet ehrenamtlich die Haare. Altersarmut macht mir wirklich Angst. Ich komme gerade so über die Runden, möchte auch mal meine Tochter in Amerika besuchen. Aus meiner Familie schöpfe ich Kraft. Ich habe schwere Schicksalsschläge erlebt. Wenn man darüber reden will, braucht man soziale Kontakte. Die entstehen durch die Gruppe.

Was gibt es Schönes in Ihrem Leben?
Gemeinsam etwas unternehmen. Das muss nicht viel Geld kosten, ein Spaziergang mit Einkehr oder Kaffee. Schön ist, ein Ziel zu haben, auf das ich mich freuen kann. Mit jemandem aus der Gruppe reise ich manchmal. Wenn man früh bucht, ist das auch nicht so teuer. Die Planung macht Spaß, und die Fahrten bringen dann auch Erinnerungen.
Ich überlege, in eine Senioren-WG zu ziehen, in ein Heim will ich nicht. Es gibt Bauernhöfe, die mit Seniorenwohnungen ausgestattet sind. Das ist eine schöne Vorstellung.

Foto: Jörg Engelhardt, aus der Ausstellung „Selbsthilfe ANALOG", Offenbach.

KONTAKT
Selbsthilfegruppe Angst Mannheim und Malgruppe
Tel. 0179-692 07 26

Was tun, wenn ein Angehöriger versucht hat, sich das Leben zu nehmen?

Der Schock sitzt tief. Da stellen sich Fragen: Warum? Was habe ich falsch gemacht? Versucht er/sie es noch einmal? Wie verhalte ich mich, wo gibt es Hilfe? Ein Suizidversuch oder dessen Ankündigung ist für alle ein zutiefst einschneidendes Erlebnis.

In Deutschland gibt es jedes Jahr durch Suizid mehr als viermal so viele Tote, wie Verkehrstote. Die Zahl der Suizidversuche ist wesentlich höher und betrifft alle Altersgruppen. Als Betroffene kann man mit vertrauten Personen über das Geschehene und die Sorgen reden. Man möchte die Vertrauten aber nicht zu sehr mit diesem sensiblen und gesellschaftlich tabuisierten Thema belasten.

In dieser Situation leistet eine Selbsthilfegruppe gute Unterstützung. Eine solche Gruppe für Angehörige von Menschen nach Suizidversuch hat sich 2022 in Heidelberg gegründet. Betroffene Angehörige treffen sich jeden 2. Mittwoch im Monat im Selbsthilfebüro. Sie unterstützen sich gegenseitig, tauschen Informationen und Erfahrungen aus, besprechen Möglichkeiten, mit der Ausnahmesituation umzugehen und reflektieren ihre eigenen Bedürfnisse. Durch das Verständnis und den Rückhalt in der Gemeinschaft fühlen sich alle entlastet.
Interessierte, auch aus der weiteren Umgebung, sind herzlich willkommen.

KONTAKT

Angehörige von Menschen nach Suizidversuch, shg-anversui@web.de
Tel. 06221-18 42 90

Foto: Jörg Engelhardt, aus der Ausstellung „Selbsthilfe ANALOG", Offenbach.

Was machen die Nachbarn?

Der Selbsthilfe „ein Gesicht" zu geben, ist die Intention, die der Fotograf Jörg Engelhardt und Tom Schüler von der Offenbacher Selbsthilfekontaktstelle mit dem Konzept ihrer Ausstellung verfolgen. Engagierte aus der Selbsthilfe wurden vorwiegend per Schwarz-Weiß-Aufnahmen porträtiert, ausschließlich mit analogen Kameras. Für Jörg Engelhardt bedeutet analoge Fotografie „reale Fotografie", die die Menschen so zeigt, wie sie im Moment der Aufnahme sind. Die Fotos sind nicht zu retuschieren oder nachzubearbeiten.

Selbsthilfe ist echt und real, findet im Hier und Jetzt statt – das möchte die Ausstellung zeigen und für das Engagement in der Selbsthilfe werben und darüber informieren. Sie verzichtet in ihren Bildern auf Effekthascherei, diese sollen für sich sprechen. Markante Worte, Sätze auf 12 Tafeln, unter den Bildern platziert, geben Aussagen von Selbsthilfeengagierten wieder.

Auf den Bildern sind Menschen zu sehen aus verschiedenen Selbsthilfegruppen im Einzugsbereich der Selbsthilfebüros Offenbach, Osthessen, Odenwald, Groß Gerau und Darmstadt. Alle Büros befinden sich in Trägerschaft der Paritätischen Projekte gGmbH.

Das Selbsthilfebüro Offenbach

... mit dem Fotoprojekt SelbsthilfeANALOG

Die Ausstellung wurde im Frühjahr in der Volkshochschule Frankfurt gezeigt und kann auch an weitere Ausstellungsorte ausgeliehen werden.

KONTAKT

Selbsthilfebüro Offenbach
selbsthilfe.offenbach@paritaet-projekte.org, paritaet-selbsthilfe.org
Jörg Engelhardt
info@shg-maenner-depression.de

Radio RUMMS startet wieder durch

Freut sich auf ihre Aufgabe als neue Koordinatorin von Radio RUMMS: Kathrin Burkhardt (links) bei der symbolischen Übergabe des „RUMMS", das Maskottchen aus dem Studio des Kinderklinikradios. Christof Balzer hat die Koordination nach 7 Jahren an seine neue Kollegin übergeben. Foto: Gesundheitstreffpunkt

Nach drei Jahren pandemiebedingter Pause freuen wir uns, dass Radio RUMMS im Herbst 2023 wieder startet.

Das Kinderklinikradio gibt es seit 2009. Im Jahr 2019 wurde Jubiläum gefeiert, dann musste der Betrieb 2020 aufgrund der Corona-Pandemie bis auf Weiteres eingestellt werden. Bis dahin war Radio RUMMS jeden Donnerstag live auf Sendung, vorbereitet und moderiert von Kindern und Jugendlichen der Mannheimer Kinderklinik. Das RUMMS-Studio war immer „rummsvoll", wenn über den hausinternen Kanal zu hören war: „Hallo, hier ist wieder Radio RUMMS, euer Radio in der Mannheimer Kinderklinik!"

Zahlreiche Nachrichten von Eltern und Kindern sowie die Unterstützung durch treue Spender:innen machten auch während der Betriebspause deutlich: Das Interesse ist nach wie vor da, die Nachfrage ebenfalls. Geplant ist, Mitte September mit alten und neuen Redakteur:innen, Ehrenamtlichen und vor allem den Kindern und Jugendlichen durchzustarten und Radio RUMMS genauso bunt und spannend weiterzugestalten wie vor der Pandemie.

ZI-Selbsthilfetag „Mut zur Angst"

Am 10. Oktober, dem Welttag der Seelischen Gesundheit, lädt das Zentralinstitut für Seelische Gesundheit (ZI) in Kooperation mit dem Gesundheitstreffpunkt Mannheim zu einem Selbsthilfetag mit dem Titel „Mut zur Angst" in die Mannheimer Abendakademie ein.

Einleitend wird es einen Fachvortrag von Prof. Dr. Barbara Vollmayr (ZI) zum Thema „Angst" geben, ehe das Thema in einem von Dr. Ulrike Thomas moderierten Podiumsgespräch gemeinsam mit Selbsthilfegruppen weiter erörtert wird. Dazwischen werden die Mannheimer Kabarettisten „Die ZWElfler" die Angst auf die leichte Schulter nehmen.

Im Foyer vor dem Saal der Mannheimer Abendakademie präsentieren sich begleitend verschiedene Selbsthilfegruppen aus dem Bereich Seelische Gesundheit mit ihren Infoständen und laden zum Gespräch ein.

Der ZI Selbsthilfetag wird um 16.15 Uhr mit einem kleinen Gang über die Selbsthilfestände beginnen und das Programm findet dann von 17 bis 19 Uhr im Saal statt. Abschließend besteht bis 19.30 Uhr bei Fingerfood noch Gelegenheit für einen Austausch untereinander.

Der ZI Selbsthilfetag wird gefördert durch die gesetzlichen Krankenkassen.

Seminare & Co

Herbstprogramm für die Selbsthilfe

Teezeit „Bewegung im Alltag"
Mittwoch, 27.9.23, 10-12 Uhr
Duha e.V., Verein für soziale Dienste, Karlsruher Straße 5, 68219 Mannheim. Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Seminar „Stressmanagement in der Selbsthilfegruppe – eine gesunde Balance finden"
Samstag, 14.10.23, 10-16 Uhr
Gesundheitstreffpunkt Mannheim, Max-Joseph-Straße 1, 68167 Mannheim. Kosten: 15 Euro (Vereinsmitglieder des Gesundheitstreffpunkts Mannheim e.V.: 12 Euro). Anmeldung erforderlich bis 30.9.23.

Teezeit „Schlaganfall – was nun, was tun?"
Mittwoch, 25.10.23, 15-17 Uhr
AWO – Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Mannheim e.V., Murgstraße 3, 68167 Mannheim. Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Seminar „Schubladendenken – wie kann ich Menschen vorurteilsfreier begegnen?"
Samstag, 18.11.23, 13-17 Uhr
Gesundheitstreffpunkt Mannheim, Max-Joseph-Straße 1, 68167 Mannheim. Kosten: 15 Euro (Vereinsmitglieder des Gesundheitstreffpunkts Mannheim e.V.: 12 Euro). Anmeldung erforderlich bis 4.11.23.

Teezeit „Gesund durch Ernährung"
Mittwoch, 13.12.23, 15-17 Uhr
Treffpunkt Neckarstadt-Ost, Melchiorstraße 12-14, 68167 Mannheim. Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Weitere Informationen zu den Veranstaltungen finden Sie auf der Homepage gesundheitstreffpunkt-mannheim.de.

Mit freundlicher Unterstützung der gesetzlichen Krankenkassen.

Selbsthilfe – ein wichtiger Pfeiler der Stadtgesellschaft

Selbsthilfeempfang der Stadt Mannheim. Foto: Gesundheitstreffpunkt

Beim 7. Selbsthilfeempfang der Stadt Mannheim im Kulturhaus Käfertal wurden das besondere ehrenamtliche Engagement und die Arbeit der Selbsthilfegruppen mit einem Festakt gewürdigt. „Sie sind ein wichtiger Pfeiler in der positiven Entwicklung unserer Stadtgesellschaft“, dankte Bürgermeister Dirk Grunert den Aktiven in der Selbsthilfe. Die ca. 150 anwesenden Teilnehmenden aus der Selbsthilfe freuten sich über diese Würdigung und genossen den Abend und das Pogramm des Empfangs sehr. Sie kamen intensiv ins Gespräch mit Dr. Peter Schäfer, Fachbereichsleitung Jugendamt und Gesundheitsamt, den Gemeinderäten Dennis Ulas, Fraktionsvorsitzender Li.Par.Tie, und Raymond Fojkar, Bündnis 90/Die Grünen, sowie Ricarda Fredl-Maurer, pflegerische Departmentleitung an der Universitätsklinik Mannheim.

Die Sprecherinnen der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Mannheim, Marianne Simon und Britta Jürgensen, dankten der Stadt Mannheim für die langjährige Unterstützung. Das kulturelle Programm mit dem Younity Chor und dem schwulen Männerchor die RosaKehlchen e.V. sowie die Versorgung mit Essen und Getränken rundeten die Veranstaltung ab.

Impressionen vom Aktionstag auf der BUGA

Inklusion genießen

Der Aktionstag „Inklusion genießen“ im Pavillon der Metropolregion auf der Bundesgartenschau am 5. Mai lockte zahlreiche Gäste an. Gemeinsam hatte der Gesundheitstreffpunkt mit Ursula Frenz, der Beauftragten der Stadt Mannheim für die Belange von Menschen mit Behinderungen, und Selbsthilfeverbänden das Programm geplant. In Gesprächsrunden ging es um Sport und Kultur, um seelische Gesundheit, um inklusives Wohnen und um Vielfalt und Toleranz. Der Heidelberger Beschwerdechor, die Band Neomore, der Chor „Schicht im Schacht“ und der Tausendfüßler Club sorgten für ausgelassene Stimmung.

Aktive des Tausendfüßler Clubs und des Heidelberger Beschwerdechors. Fotos: Gesundheitstreffpunkt

Angsthasen: Filmmatinée im Karlstorbahnhof

Das Aktionsbündnis Seelische Gesundheit hat zur diesjährigen Woche der Seelischen Gesundheit vom 10. bis 20. Oktober 2023 das Motto „Zusammen der Angst das Gewicht nehmen“ ausgegeben. Das Organisationsteam des Welttags, dem auch das Heidelberger Selbsthilfebüro angehört, freut sich, nach den einschränkenden Bedingungen während der Corona-Pandemie wieder regulär an die Tradition der Filmmatinée anknüpfen zu können. Es begegnet dem Motto mit der überzeichneten Komödie „Angsthasen“ aus dem Jahr 2007.

pexels-photo-262103.jpg

Hauptdarsteller Edgar Selge erhielt für seine schauspielerische Leistung den Bayerischen Fernsehpreis. Er spielt den Versicherungsvertreter Adrian Zumbusch, der unter Ängsten und Panikattacken leidet. Dieser entwickelt Vermeidungsstrategien, die sein Leben zu einem sicheren Käfig machen. Als Adrian erfährt, dass er nur noch 3 Monate zu leben hat, wirkt diese (vermeintliche) Zukunftsaussicht wie eine Befreiung auf ihn. Er beginnt sein Leben zu genießen, sagt seinem Chef, was er denkt. Weitere herzerfrischende Szenen erwarten das Publikum. Noch weitere Hindernisse sind zu bewältigen.

Gezeigt wird der Film um 11 Uhr am Sonntag, 15. Oktober im neuen Karlstorkino in der Heidelberger Südstadt am Marlene-Dietrich Platz 3. Der Eintritt ist frei. Einlass ab 10.30 Uhr.

Selbsthilfefreundlichkeit an der Uni-Psychiatrie Heidelberg

Mitglieder des Qualitätszirkels der Uni-Psychiatrie. Foto: Heidelberger Selbsthilfebüro

Auf Initiative der Klinik für Allgemeine Psychiatrie am Universitätsklinikum Heidelberg startete im März eine intensive Kooperation zwischen Selbsthilfeaktiven aus dem Bereich Seelische Gesundheit, Mitarbeitenden der Psychiatrischen Klinik und dem Heidelberger Selbsthilfebüro. Ziel ist, dass Selbsthilfe in der Klinik systematisch und auf allen Ebenen mitgedacht, empfohlen und sichtbar wird. Nach der gemeinsamen Erarbeitung von acht Qualitätskriterien soll am Ende des Prozesses die Auszeichnung als selbsthilfefreundliches Krankenhaus durch das Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit stehen.

Es fanden bereits zwei anregende Qualitätszirkel-Sitzungen mit je rund 15 Teilnehmenden statt. Bei einer gemeinsamen Begehung des Klinikgeländes besprachen die Teilnehmenden, an welchen Stellen Öffentlichkeitsarbeit für Selbsthilfegruppen noch sichtbarer für Patient:innen und Angehörige werden kann.

Mit der Ernennung von Markus Fröhlich aus dem Sozialdienst der Klinik zum Selbsthilfebeauftragten wurde bereits ein wichtiges Qualitätskriterium erfüllt.

Für das Selbsthilfebüro ist es der 3. Selbsthilfefreundlichkeits-Prozess mit einer Klinik. Ronja Schneider übernimmt erstmalig die Rolle der Koordination, Anette Bruder moderiert die in der Klinik stattfindenden Qualitätszirkel.

Mal gut, mehr schlecht.

Sensible Einsichten in die Innenwelten der Depression: Fotografie, Vortrag, Gespräch

Auf der Veranstaltung des Selbsthilfebüros und der Behindertenbeauftragten des Rhein-Neckar-Kreises zum Thema Depression mit den Protagonisten. Foto: Marion Gottlob

Eine gelungene Abendveranstaltung fand am 23. März in Schwetzingen zum Thema Depression statt. Rund 50 Gäste hatten den Weg ins Palais Hirsch am Schlossplatz gefunden. Sie ließen in einem ersten Teil die großformatigen Fotos auf sich wirken, die in langsamem Tempo auf einer Leinwand abgespielt wurden. Dazu verlasen die Fotografin Nora Klein und die depressionserfahrene Sabine Fröhlich Berichte von Betroffenen zur Lebensgeschichte und zu erlebten Phasen der Depression. Nach einer kurzen Pause bezog Moderatorin Rieke Oelkers-Ax, Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie, das Publikum mit ins Gespräch ein, das sich zahlreich einbrachte.

Danach informierten sich noch etliche Teilnehmende am Infotisch, den das Selbsthilfebüro mit seiner EUTB-Stelle, beteiligte Depressions-Selbsthilfegruppen und die Mitveranstalterin Silke Ssymank, Behindertenbeauftragte des Rhein-Neckar-Kreises, mit Informationsmaterial und dem sehr gelungenen Bildband „Mal gut, mehr schlecht“ bestückt hatten.
Wir danken der BARMER für die Unterstützung der Veranstaltung.

Seminare für Selbsthilfegruppen

Tagesseminar:
Meine Selbsthilfegruppe aktivieren – Herausforderungen meistern

Wir beschäftigen uns mit den aktuellen Herausforderungen für Selbsthilfegruppen: Welche Vorteile haben Präsenztreffen und wann machen digitale oder hybride Treffen Sinn? Wie gelingt es, ein gutes Gespräch in Gang zu bringen — egal bei welchem Format — bei dem sich alle wohl fühlen und beteiligen? Wie geht es uns in unserer Gruppe nach den schwierigen Corona-Jahren?
Es geht um neue Ideen und Tools, die die Gruppenarbeit beleben und Formate, die zur Mitarbeit anregen.
Seminar mit Theresa Keidel, Diplom-Sozialpädagogin, Coach, langjährig in der Selbsthilfeunterstützung aktiv.

Samstag, 30.9., 10.15 – 16.15 Uhr
Ort: Forum am Park, Poststraße 11, 69115 Heidelberg

Abendseminar:
Rund um den Schwerbehindertenausweis Grundlagen, Diskussion und Austausch mit der EUTB

Das Beantragen oder Ändern eines Schwerbehindertenausweises kann in der Praxis seine Tücken haben. Die Beraterinnen der Ergänzenden unabhängigen Teilhabe-Beratungen (EUTBs) Heidelberg und Rhein-Neckar, Selbstbetroffene (Peers), kommen mit Selbsthilfeaktiven über das Thema ins Gespräch. Sie sind daran interessiert, Ihre Erfahrungen zu hören und mit Ihnen zu diskutieren.
Auf der Veranstaltung wird erläutert, welche Aspekte für Ratsuchende bei der Beantragung oder Änderung eines Schwerbehindertenausweises aus Sicht der EUTB wichtig sind.

Dienstag, 14.11., 19 Uhr
Ort: Forum am Park, Poststraße 11, 69115 Heidelberg

Für nur

5,- EUR

im Jahr wird Ihnen die ***gesundheitspress*** direkt nach Erscheinen zugeschickt.

Neue Förderkonzeption

Im Juni wurde im Sozialausschuss des Kreistags einstimmig die Fortschreibung einer Förderkonzeption zur Selbsthilfe im Rhein-Neckar-Kreis beschlossen. Diese würdigt die anspruchsvolle Beratungsarbeit des Selbsthilfebüros und sieht eine Neuaufstellung der Förderung von Selbsthilfegruppen vor. Dafür richtet das Selbsthilfebüro eine kleine Arbeitsgruppe ein, im Oktober werden in der Sitzung der Regionalen Arbeitsgemeinschaft dann die Ergebnisse vorgestellt.

50 Jahre Jugendzentrum Friedrich Dürr

Mannheim. Das Jugendzentrum in Selbstverwaltung Friedrich Dürr Mannheim, kurz JUZ Mannheim, feierte in diesem Jahr sein 50-jähriges Bestehen. Es ist benannt nach dem Mannheimer Maschinenschlosser und Widerstandskämpfer, der im KZ Dachau inhaftiert war und nach dem Dachauer Aufstand noch im April 1945 erschossen wurde. 1973 entstand das JUZ aus dem Bedürfnis nach einem Ort, an dem Menschen jenseits kapitalistischer Verwertungslogik ihr Leben selbst gestalten können – durch politische Veranstaltungen, Partys, Konzerte und ganz einfach durch die Möglichkeit, sich ohne Konsumzwang zu treffen, auszutauschen und zu organisieren.

Das Jubiläum wurde von April bis Juni mit einem vielfältigen Programm aus Vorträgen, Konzerten, Theatervorführungen, einer Ausstellung, einer Nachttanzdemo und anderen spannenden Veranstaltungen gefeiert. Offiziell angestoßen wurde auf dem Tag der offenen Tür am 12. Mai, an dem rund 200 Personen teilnahmen.

Eine Torte zum Geburtstag Foto: JUZ

Auch hier gab es ein buntes Mitmachangebot wie beispielsweise einen Siebdruckworkshop, eine Hausführung, eine Buchvorstellung und einen Barabend mit Musik. Für mehr Infos besucht uns gerne auf unserer Homepage oder direkt vor Ort und lernt die Menschen kennen, die ehrenamtlich so tolle Jugendarbeit machen. Auf viele weitere Jahre JUZ Mannheim!

KONTAKT

Jugendzentrum Friedrich Dürr
info@juz-mannheim.de
juz-mannheim.de

Menschen stark machen im Umgang mit Krebs

Heidelberg. „Hier ist der Krebsinformationsdienst. Wie kann ich Ihnen helfen?“ Wer dies hört, hat die kostenlose Telefonnummer 0800 - 420 30 40 gewählt – und ist womöglich selbst krebskrank oder macht sich Sorgen um einen lieben Menschen. Beim Krebsinformationsdienst beantworten Ärztinnen und Ärzte Ihre Fragen, am Telefon und per E-Mail. Wie man sich vor Krebs schützt, erfährt man ebenfalls. Die Webseite bietet zudem Hintergründe, Adressen und Broschüren. Auch in den sozialen Medien ist das Angebot erreichbar.

Die Informationen erarbeitet ein Team aus Medizin, Psychologie, Sozialrecht und Naturwissenschaften. Partner sind auch Selbsthilfeverbände.

Die letzten Jahre waren von Herausforderungen geprägt: 2020 erzwang Corona zeitweilig den Umzug ins Homeoffice. Statt der Patiententage wurden erfolgreiche Onlineveranstaltungen entwickelt. Seit Beginn des Ukraine-Krieges erhalten Geflüchtete schriftliche Infos zu Krebs in ihrer Muttersprache. Um mehr Menschen Teilhabe zu ermöglichen, bietet die Webseite auch krebsrelevante Angebote in Leichter Sprache.

Die Ziele des Krebsinformationsdienstes bleiben: Menschen stark machen im Umgang mit der Erkrankung und sie durch Wissen bei Entscheidungen unterstützen.

B. Hiller

Bilder-Quelle: Krebsinformationsdienst/ DKFZ

Fragen zu Krebs?

dkfz. DEUTSCHES KREBSFORSCHUNGSZENTRUM IN DER HELMHOLTZ-GEMEINSCHAFT
KREBSINFORMATIONSDIENST

0800 – 420 30 40
täglich von 8:00 – 20:00 Uhr

krebsinformationsdienst@dkfz.de

www.krebsinformationsdienst.de

Wir sind für Sie da.

NCT Heidelberg: fünf Jahre ehrenamtlicher Lotsendienst

Heidelberg. Der Lotsendienst am Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) Heidelberg bietet häufig den ersten Kontakt zu Krebspatient:innen. Die Lots:innen helfen bei der Orientierung im NCT-Gebäude und in den benachbarten Kliniken im Neuenheimer Feld. Sie informieren über die Angebote der Beratungsdienste und haben ein offenes Ohr für die Anliegen der Patient:innen. Jetzt feiert der ehrenamtliche Lotsendienst am NCT Heidelberg sein fünfjähriges Bestehen.

Momentan besteht das Team aus 12 Helfenden, die immer vormittags am Empfang des NCT zu finden sind – leicht zu erkennen an ihren fröhlichen grünen Buttons. Anne Müller, Selbsthilfebeauftragte am NCT Heidelberg, koordiniert den Lotsendienst.

Mitglieder des Lotsenteams mit Anne Müller, NCT. Foto: Marius Stark, NCT Heidelberg

KONTAKT

Tel. 06221- 56-328 35
nct-heidelberg.de/fuer-patienten/service-information/lotsendienst.html

Die Lots:innen sind eine bunte Mischung aus Rentner:innen, Studierenden und auch ehemaligen Patient:innen, die Freude am Ehrenamt haben. Für sie ist es eine Herzensangelegenheit, Krebspatient:innen sowie deren Angehörigen in einer schwierigen Zeit zur Seite zu stehen. Edith Koch, langjährig aktiv, beschreibt ihre Motivation so: „Der direkte Kontakt zu den Menschen, die wir begleiten dürfen, gibt uns viel. Wir helfen gerne und spüren die Dankbarkeit, die uns entgegengebracht wird.“

“Das Leben ist schön. Von einfach war nicht die Rede.”

Im Mai verstarb Erich Müller, der sich viele Jahre im Gesprächskreis für Muskelerkrankte engagierte und im Landesvorstand der Deutschen Gesellschaft für Muskelkranke (DGM) aktiv war. Christina Reiß, die Heidelberger Kommunale Behindertenbeauftragte, hat einen berührenden Nachruf veröffentlicht, den wir hier leicht gekürzt abdrucken:

Erich Müller und sein Enkelkind. Foto: privat

“Das Leben ist schön. Von einfach war nicht die Rede.” Das war das Lebensmotto von Erich Müller, der im Alter von 73 Jahren an den Folgen seiner Muskelerkrankung gestorben ist. Erich Müller war über Jahrzehnte für Menschen mit Muskelerkrankungen aktiv. Gemeinsam mit seiner Frau betreute er den Neuromuskulären Gesprächskreis Mannheim und war auch im Landesvorstand der DGM aktiv. Seine Frau Regina und er erreichten 2006 am Neuromuskulären Zentrum Mannheim die Einrichtung einer Sozialberatung für Muskelkranke – zunächst über die Dietmar-Hopp-Stiftung finanziert, dann noch zwei Jahre über das Klinikum.

In dieser Zeit begann meine Freundschaft mit Erich und Regina Müller. Ich war in der Sozialberatung tätig und konnte mir von den beiden viel Wissen über neuromuskuläre Erkrankungen und das Leben damit aneignen. Gemeinsam führten wir Patiententage durch.

In der letzten Zeit wurden die Einschränkungen durch die Erkrankung für Erich und Regina Müller zu stark. Derzeit wird nach einer Betreuung für den Gesprächskreis gesucht.

Erich, ein liebevoller Familienvater mit inzwischen vier Enkelkindern, war ein Mensch mit vielen Qualitäten und wird fehlen, insbesondere seiner Frau und seiner Familie, aber auch der Selbsthilfe in der Metropolregion.

Christina Reiß

„Wir Eltern müssen uns vernetzen“

Warum sich die Selbsthilfegruppe EIBE gegründet hat

Heidelberg. Es gibt keinen Wohnraum und keine Kurzzeitpflege für junge Erwachsene mit komplexer Behinderung im Heidelberger Raum. Jahrelang befinden wir uns schon mit unserem Kind auf Wartelisten.

Am Wohnort in Heidelberg leben in Wohnheimen vorwiegend Senioren. Dort ist ein Platz eher möglich, aber für einen 20-Jährigen ungeeignet. Wir brauchen aufgrund der Schwere der Behinderung für unseren Sohn eine Rund-um-die-Uhr-Betreuung. Dies geht sicher auch anderen Eltern so. Leider gibt es immer weniger Heilerziehungspfleger:innen.

Vielen Eltern, die ins Rentenalter kommen, fehlt die Kraft, die Pflege ihrer Kinder weiterhin zu leisten. Sie landen häufig in Altersarmut, da sie oft nur eingeschränkt arbeiten können, weshalb viele keine ausreichende Rente bekommen. Oft sind Eltern alleinerziehend, da ein Elternteil der Belastung nicht mehr standhalten kann.
Es wäre doch die Sache des Staates, Pflege nicht allein auf die Schultern der pflegenden Angehörigen abzuwälzen. Wir Pflegenden sind irgendwann ausgelaugt, haben Gelenkprobleme und oft wenig Kontakt nach außen.

Leistungen wie Verhinderungspflege werden ersatzlos gestrichen. Es muss mehr barrierefreien Wohnraum geben. Es braucht kleine, familiäre Wohngruppen und mehr Freizeitmöglichkeiten. Man darf nicht vergessen: Teilhabe und Inklusion sind Menschenrechte – für alle.

Fazit: Es ist beschämend, ignorant und ausgrenzend, wie Staat und Politik in diesem Bereich mit den Allerschwächsten und den Nöten der Angehörigen umgehen. Darum müssen wir Eltern uns vernetzen und uns gegen die Missstände wehren!

Birgit und Ralf von EIBE

Foto: Jörg Engelhardt, aus der Ausstellung „SelbsthilfeANALOG“, Offenbach.

KONTAKT

Eltern-Initiative-Behinderter-Erwachsener (EIBE)
eibe-hd@gmx.de

FUSS e.V.: Ortsgruppe in Mannheim

Foto: eyestock.com

Mannheim. Seit 1985 vertritt FUSS e.V. die Interessen der Fußgänger:innen in Deutschland.Bei allen Fragen zum Fußverkehr ist FUSS Ansprechpartner für Verwaltung, Politik und Öffentlichkeit, erarbeitet Stellungnahmen und schlägt Änderungen für Gesetze und Richtlinien vor. Wichtig ist die Zusammenarbeit mit Verbänden, die sich mit Rad-, Bus- und Bahnverkehr befassen, sowie mit den Interessenvertretungen von Menschen mit Behinderungen.

Vor wenigen Monaten wurde eine Ortsgruppe Mannheim gegründet. Wir wollen den zu Fuß gehenden Mannheimer:innen eine Stimme geben. Beginnen wollen wir damit, kritische Stellen und allgemeine Hindernisse für einen guten Fußverkehr in Mannheim zu analysieren. Dies gelingt nur gemeinsam in Netzwerken mit weiteren Stadtakteur:innen. Eine unserer ersten Forderungen ist, dass alles, was auf öffentlichen Flächen abgestellt wird, wie zum Beispiel Verkehrsschilder, Mülltonnen, Sperrmüll, Absperrungen, Lagerflächen für Baustellen, oft Fahrzeuge wie Autos, Roller, Räder u.v.m., vom Gehweg runter muss, um mehr Sicherheit und ausreichend Platz für Fußgänger:innen zu erreichen.

KONTAKT

FUSS e.V., Ortsgruppe Mannheim
mannheim@fuss-ev.de

40 Jahre in Bewegung

... die Rheuma-Liga Mannheim

Als 1982 einige Mitglieder der Rheuma-Liga Baden-Württemberg mit Unterstützung der AOK die Arbeitsgemeinschaft Mannheim gründeten, ahnte niemand, dass daraus eine der größten Selbsthilfeorganisationen in Mannheim werden würde. Es fing an mit Warmwassergymnastik im Theresienkrankenhaus und umfasste schnell auch Gesprächsgruppen sowie Beratung für Rheumaerkrankte. 10 Jahre später nahmen bereits 380 Mitglieder in 16 Therapiegruppen an Wasser- und Trockengymnastik oder Gesprächskreisen teil, deren Themenspektrum sich ständig erweiterte. So gründete sich 1993 der Kollagenosengesprächskreis, für den Ulrike Goerke die Ansprechpartnerin ist.

Nach wie vor ist für alle Rheumaerkrankten das Funktionstraining von großer Bedeutung für die Beweglichkeit.

Nachdem dies in drei Jahren Pandemie nur eingeschränkt möglich war, gibt es wieder Trockengymnastik und die Gruppe für Warmwassergymnastik im Aquadrom Hockenheim. Die Teilnehmenden des Kollagenosengesprächskreises treffen sich seit Sommer 2022 wieder persönlich zum Erfahrungsaustausch. Und für 2024 haben sich die Aktiven wieder Ausflüge und geselliges Beisammensein vorgenommen.

Nun können die vielen, zum Teil langjährig ehrenamtlich Engagierten ein Doppeljubiläum feiern – mit Verspätung den 40. Geburtstag der Arbeitsgemeinschaft Mannheim und das 30. Jubiläum des Kollagenosengesprächskreises. Gefeiert wird in der MARUBA, der Gaststätte, in der 1982 die Gründung der Arbeitsgemeinschaft Mannheim beschlossen wurde.

Foto: Ulrike Thomas, aus der Ausstellung „Selbst ist die Frau".

KONTAKT

Rheuma-Liga, Arbeitsgemeinschaft Mannheim, Ulrike Goerke
Tel. 06203-958 32 95
rheuma-liga-bw.de

nochleben.de: Verband der Blutskandalopfer

Weinheim. Seit der Gründung 2017 treffen sich im VOB e.V. Menschen, die während der 80er/90er Jahre durch Blut, Serum oder Blutprodukte mit HI- und/oder HC-Viren infiziert wurden.
Viele der ca. 30 Mitglieder sind Hämophile („Bluter"). Der Verein arbeitet bundesweit mit Ehrenamtlichen und einer Hauptamtlichen in der Geschäftsstelle in Weinheim.

Drei Merkmale zeichnen uns aus:

1. Hilfe zur Selbsthilfe

Das Leben der meisten Mitglieder ist geprägt vom Kampf mit den jahrzehntelangen Infektionen, deren Spätfolgen und psychischen Begleiterkrankungen. Der VOB e.V. bietet wöchentliche Onlinetreffen zum persönlichen Austausch und einmal im Jahr ein großes Treffen in Präsenz. Hier sind Interessierte, Betroffene und Angehörige herzlich willkommen!

2. Kooperation mit Politiker:innen

Wir wollen sowohl schwer erkrankten Hämophilen als auch Patienten, die während operativer Eingriffe kontaminierte Blutpräparate erhielten, zu besseren Lebensbedingungen verhelfen. Deswegen arbeiten wir aktiv mit der Politik zusammen. Wesentliches Ziel ist eine zweite Gesetzesnovelle des HIVHG (HIV-Hilfegesetz). Aufklärung über die Gefahren durch unentdeckte HCV-Infektionen und der Kampf für eine gerechte Entschädigung der Betroffenen sind uns wichtig.

Hepatitistag Berlin 2021. Foto: VOB e.V.

KONTAKT

Verband der Opfer des Blutskandals e.V.
nochleben.de

3. Kampagnen und Kontakte

Um diese Ziele zu erreichen, setzen wir auch auf kreative Kampagnen, wie zum Welt-Hepatitis-Tag im Juli.

Susanne Michel-Stolzenburg, VOB e.V.

Hilfe zur Selbsthilfe: 30 Jahre Selbsthilfeverein Herztransplantation Südwest

Heidelberg. Seit 1963 wurden in Deutschland mehr als 146 000 Menschen erfolgreich transplantiert. In Heidelberg führte eine Idee von betroffenen Patienten am 3.10.1993 im Hörsaal der Ludolf-Krehl-Klinik mit der Unterstützung der psychosomatischen Abteilung zur Gründung des Vereins Herztransplantation Südwest e.V.

Ziel war, dass Wartepatienten durch Erfahrungen bereits transplantierter Betroffener profitieren. Ängste während der Wartezeit auf ein Spenderorgan und nach der Transplantation können durch Gespräche mit den Vereinsmitgliedern vermindert und Fragen zum Umgang mit der neuen Situation im Alltag geklärt werden.

Der Verein will Hilfe zur Selbsthilfe geben, frei nach dem Motto: „Wir begleiten Sie auf Ihrem Weg. Vor und nach einer Transplantation. Dabei haben wir auch für Ihre Angehörigen immer ein offenes Ohr."

Der Vorsitzende Harald Schwarzer und die stellvertretende Vorsitzende Astrid Kraus des Vereins Herztransplantation Südwest e.V.
Foto: Kerstin Zimmermann

KONTAKT
herztransplantation.de

Mitglieder des Vereins sind Personen mit Herzunterstützungssystemen, Wartepatienten, transplantierte Menschen, deren Angehörige, Förderer, andere Interessierte und Ärzte.

Nach vorübergehendem Fast-Stillstand (u.a. Coronakrise) fanden sich neue Mitglieder, die den Verein modernisiert haben, ihm ein „neues Herz" gegeben haben. Der neu aufgestellte Vorstand freut sich, das 30-jährige Jubiläum mit noch vielen Gründungsmitgliedern feiern zu dürfen.

Förderung alternativer Therapien für Kinder mit Behinderung

Im Februar 2023 wurde in Mannheim Special Needs e.V. gegründet von Eltern und Freunden eines Kindes, das als Frühchen zur Welt kam und infolge einer vorgeburtlichen Hirnblutung mit den Besonderheiten einer Hemiparese aufwächst. Ziel des Vereins ist die Förderung alternativer Therapien für Kinder mit Behinderung und der Austausch von betroffenen Eltern untereinander.

Leider stoßen Eltern im Alltag immer wieder an Grenzen. Sei es aufgrund räumlicher Hindernisse, aufgrund der Spastik oder auch bei der Realisierung verschiedenster Therapien wie beispielsweise einer Delfintherapie oder einer tiergestützten Ergotherapie.

Häufige Fragen von Eltern sind: „Welche Therapie ist für uns geeignet?", „Welche Rehamaßnahme lässt sich praktisch wo und wie umsetzen?", „Wer fertigt welche Hilfsmittel an?" oder „Wen kann ich zu welchem Thema ansprechen?".

Special Needs e.V.
Verein zur Förderung alternativer Therapien für Kinder mit Behinderung

Im Laufe der Jahre haben wir gelernt, wie wertvoll es ist, Erfahrungen auszutauschen, das Beste aus der Praxis weiterzugeben, ähnliche Erfahrungen aus dem Alltag zu teilen und sich gegenseitig zu helfen. Hierfür wollen wir auf unserer Homepage eine Selbsthilfegruppe starten, welche auf digitalem Wege deutschlandweit den Austausch in verschiedenen Themenfeldern stattfinden lässt.

Aktuell befinden wir uns als „junger" Verein noch im Auf- und Ausbau.
Wir freuen uns daher sehr über neue Unterstützer:innen und Mitglieder (sowohl Privatpersonen als auch Institutionen).

KONTAKT
Tel. 0177-602 56 46
specialneeds.de

Selbsthilfegruppen in Gründung

in Mannheim

A wie Aspek – asexuelles / aromantisches Spektrum

Fühlst du dich dem asexuellen und/oder aromantischen Spektrum zugehörig oder bist noch unsicher? Hast du Lust, andere Menschen, denen es auch so geht, kennenzulernen und dich dazu auszutauschen? Dann bist du hier richtig! Im Mittelpunkt steht der Gedanke, eine Community zu schaffen, in der wir uns über unsere Erfahrungen, Sorgen, aber auch über alternative Beziehungs- und Lebensentwürfe austauschen können. Geplant sind auch gemeinsame Aktivitäten.

Angehörige von Menschen mit übersteigerter, wahnhafter Religiosität

Die Initiatorin sucht Menschen zum Austausch, deren Angehörige übersteigert, wahnhaft religiös sind: Angehörige von Menschen, zu denen Gott wörtlich spricht, die sich nur noch mit religiösen Themen beschäftigen, die sich dadurch persönlich und evtl. auch körperlich zum Nachteil verändert haben. Angehörige von Menschen, die wütend werden, wenn man nicht genauso glaubt wie sie, die angeblich Gott schickt, die halblaute Gespräche mit Gott führen.

Posttraumatische Belastungsstörungen (Männer)

Ein schreckliches Erlebnis kann lange Zeit danach noch für Probleme sorgen. Bei einer Posttraumatischen Belastungsstörung tritt die psychische Reaktion auf ein stark belastendes Ereignis oder eine Situation außergewöhnlicher Bedrohung, wie z.B. ein Kriegsgeschehen, Naturkatastrophe, Gewaltverbrechen oder ein schwerer Unfall verzögert auf. In einem geschützten Rahmen können sich Männer mit traumatischen Erfahrungen gegenseitig stärken und über Folgeprobleme austauschen.

Post-Vac-Syndrom: Nebenwirkungen nach Impfung

Der Begriff „Post-Vac-Syndrom“ wird im Zusammenhang mit bestimmten gesundheitlichen Beeinträchtigungen nach einer Corona-Schutzimpfung verwendet, die den Symptomen bei Long COVID ähneln. Dazu zählen beispielsweise Kopfschmerzen, Migräne, Schwindel oder Atemnot. Der Gesundheitstreffpunkt führt eine Warteliste, in der sich Betroffene aufnehmen lassen können, die unter einem Post-Vac-Syndrom leiden und Interesse an einem Austausch in einer Selbsthilfegruppe zu dem Thema haben.

Stottern

Die Angst vor dem Stottern und der Wunsch, es zu vermeiden, können das gesamte Leben beherrschen. Der Gesundheitstreffpunkt unterstützt Betroffene dabei, mit anderen in Austausch zu kommen, Verständnis für die eigene Situation zu entwickeln und zu erfahren und gemeinsam Möglichkeiten zu entdecken, das Handicap zu bewältigen. Gemeinsam kann es gelingen, die Lebenssituation stotternder Menschen zu verbessern und dem Entstehen von Stottern entgegenzuwirken.

in Heidelberg

Diabetes Mühlhausen

... einfach untertauchen ist auch keine Lösung ... Erkrankte wünschen sich mehr Zeit, um Erfahrungen auszutauschen und verständliche Informationen zu ihrer Therapie zu diskutieren, am besten in einer Selbsthilfegruppe. Es gibt Kontakte zu Gleichbetroffenen, gegenseitige Motivation, Informationen über Hilfsmittel und vieles mehr.

Multiple Sklerose und Restless Legs in Sinsheim

Wer an Multiple Sklerose (MS) erkrankt ist, weiß, was es heißt, das passende Medikament zu finden. Wenn zusätzlich noch ein Restless Legs Syndrom (RLS) dazukommt, wird es noch schwieriger. Schlaflose Nächte, quälender Bewegungsdrang, sozialer Rückzug — die Lebensqualität ist sehr beeinträchtigt. In Sinsheim und Umgebung möchte sich eine Selbsthilfegruppe gründen, um sich auszutauschen.

Junge Erwachsene mit Depressionen

Verfällst du häufig in dunkle Gedanken, die sich immer nur ziellos im Kreis drehen? Fällt es dir oft schwer, morgens aufzustehen oder den Haushalt zu bewältigen? Ein Leben mit Depressionen ist hart — vor allem alleine. Deshalb wollen wir eine neue Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene mit Depressionen gründen. Zusammen können wir uns unterstützen und haben die Möglichkeit, das Leben wieder lebenswert zu machen.

Allein war gestern – Angehörige von Menschen mit FASD (Fetale Alkoholspektrumstörung)

Angehörige von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen mit einer Schädigung durch Alkoholkonsum in der Schwangerschaft sind herzlich zum Erfahrungsaustausch eingeladen, u.a. über Diagnostik und Unterstützung. Die Diagnose FASD ist keine Voraussetzung für die Teilnahme. Hinweise auf FASD können u.a. sein: Aggressionen und verbale Entgleisungen aufgrund von Veränderungen in Tagesablauf oder Strukturen und geringe Ausprägung der Frustrationstoleranz.

„EIBE“ = Eltern-Initiative-behinderter-Erwachsener

Eltern behinderter, erwachsener Kinder aus dem Raum Heidelberg/Rhein-Neckar suchen Austausch mit anderen Eltern behinderter Kinder, um sich zu vernetzen. Es geht zum Beispiel darum, Wohnformen zu finden, die unseren Kindern gerecht werden und an denen es bundesweit mangelt.

Weitere Themen zur Gründung/Kontakt

in Mannheim

Angehörige von trans*, inter* und nicht-binären Menschen · Gastritis und (Stiller) Reflux · Hauterkrankungen · Kaufsucht · Lipödem und Lymphödem · Vitiligo (Weißfleckenkrankheit) · Zwangserkrankungen

in Heidelberg

Morbus Basedow · Elektrosensibilität und Umwelterkrankungen · Neurodivergent und queer · Trennung · Zwang

SELBSTHILFEGRUPPEN & ANSPRECHPARTNER / -INNEN VON

- AD(H)S, Erwachsene
- AD(H)S, Kinder
- Adipositas / Übergewicht
- Adipositaschirurgie
- Adoptivfamilien
- AIDS / HIV
- Alkoholabhängigkeit (auch in polnischer und englischer Sprache)
- Amputation
- Amyloidose
- Amyotrophe Lateralsklerose (ALS)
- Analphabetismus
- Angehörige Alkoholabhängiger
- Angehörige Alzheimer-Erkrankter
- Angehörige Bipolar-Erkrankter
- Angehörige Depressions-Erkrankter
- Angehörige Drogenabhängiger
- Angehörige nach Suizidversuch
- Angehörige psychisch Kranker
- Angehörige Sucht-Erkrankter
- Angehörige um Suizid
- Angehörige von internetsüchtigen Kindern / Jugendlichen
- Angehörige von Forensik-Patienten
- Angehörige von Multiple-Sklerose-Erkrankten
- Angehörige von Narzisst:innen, toxische Beziehungen
- Angehörige von trans*, inter* und nicht binären Menschen
- Angehörige von Verschwörungsgläubigen
- Angststörungen / Agoraphobie / Panik
- Aphasie
- Arbeitslosigkeit
- Arthritis
- Arthrogryposis
- Arthrose
- Asbesterkrankungen (arbeitsbedingte Atemwegserkrankungen)
- Asexualität
- Asperger-Syndrom, Erwachsene
- Ataxie / Heredo-Ataxie
- Atemstillstand
- Autismus
- Barrierefreiheit
- Bauchspeicheldrüsen-Erkrankung
- Behinderung
- Beinamputation
- Beziehungsabhängigkeit (CoDA)/ Gesunde Beziehungen
- Bipolare Erkrankung
- Blindheit
- Borderline
- Brustkrebs
- Bulimie
- Burnout
- Cochlea-Implantat
- Colitis ulcerosa
- Colostomie
- Contergangeschädigte
- COPD (chronisch-obstruktive Lungenerkrankung)
- CUP (Cancer of unknown Primary)
- Darmkrebs / Darmerkrankungen
- Defibrillator
- Depressionen
- Depressionen, peripartal / postpartal
- Depressionen, postpartal (international - virtuell)
- Desmoid-Tumor
- Diabetes
- Dialysepatient:innen
- Drogenabhängigkeit (NA)
- Dystonische Erkrankungen
- Eierstockkrebs
- Einsamkeit
- Elektrosensibilität
- Eltern autistischer Kinder
- Eltern drogenabhängiger Kinder
- Eltern frühgeborener Kinder
- Eltern herzkranker Kinder
- Eltern homosexueller Kinder
- Eltern krebskranker Kinder
- Eltern rechenschwacher Kinder
- Eltern rheumakranker Kinder
- Eltern von erwachsenen Kindern mit Behinderung
- Eltern von Kindern mit Behinderung/verzögerter Entwicklung
- Eltern von Kindern mit Behinderung/ verzögerter Entwicklung (auch in russischer und ukrainischer Sprache)
- Eltern von Kindern mit Diabetes
- Eltern von Kindern mit Lungenversagen (ECMO)
- Eltern von Kindern und Jugendlichen mit psychischer Erkrankung
- Emotionale Gesundheit (EA)
- Endometriose
- Epilepsie
- Erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern
- Erwachsene Kinder suchtkranker Eltern und Erzieher
- Erwachsene nach dem frühen Tod der Eltern
- Essstörungen
- Esssucht
- Familien mit autistischen Kindern (in russischer Sprache)
- Fibromyalgie
- Gehörlosigkeit / auch in russischer Sprache
- Gehörlosigkeit / Hörschädigung, auch junge Menschen
- Gewalt und Missbrauch in der Kindheit
- Glaukom (Grüner Star)
- Glücksspielsucht
- Grauer Star
- Guillain-Barré-Syndrom (GBS)
- Hämochromatose
- Herzerkrankungen
- Herztransplantation
- Hirntumor
- Hochbegabung, Erwachsene
- Hochsensibilität
- Hodenkrebs (virtuell)
- Homocystinurie
- Homosexualität
- Homosexuelle und Kirche
- Hörschädigungen
- Hypophyse-Erkranktung
- Hypophysentumor, Kraniopharyngeom
- Ileostomie
- Inklusion
- Internetabhängigkeit
- Interstitielle Cystitis
- Inzestüberlebende (SIA)

Gesundheitstreffpunkt Mannheim

Kontakte, Informationen, Beratung rund um Selbsthilfe

Max-Joseph-Str. 1, 68167 Mannheim
Tel. 0621-3 39 18 18
gesundheitstreffpunkt-mannheim@t-online.de
gesundheitstreffpunkt-mannheim.de
IBAN: DE50 6705 0505 0038 1313 54

Telefon-Sprechzeiten:
Montag 9-12 Uhr
Mittwoch 16-19 Uhr
Donnerstag 9-12 Uhr

Persönliche Sprechzeiten:
Dienstag 10-12 Uhr
Mittwoch 17-19 Uhr
und nach Vereinbarung

Patienten BERATUNG Rhein-Neckar
im Gesundheitstreffpunkt Mannheim

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

Offene Sprechzeiten für telefonische oder persönliche Kurzauskünfte:
Dienstag 10-12 Uhr
Donnerstag 14.30-16.30 Uhr
sowie Beratungstermine nach Vereinbarung

SELBSTHILFE-ORGANISATIONEN UND -NETZWERKEN

- Kaufsucht
- Kinderwunsch, unerfüllter
- Kopf-Hals-Tumore
- Kollagenosen
- Körper- und Mehrfachbehinderung
- Krebs
- Lange Menschen
- Langzeit-Sauerstoff-Therapie (LOT)
- Lebertransplantation/ Lebererkrankungen
- Legasthenie
- Leukämie
- Liebes- und Sexsucht
- Li-Fraumeni-Syndrom (erblicher Krebs)
- Lipödem/ Lymphödem
- Lippen- / Kiefer- / Gaumenfehlbildungen
- Long-COVID-Syndrom
- Lungenemphysem
- Lungenfibrose
- Lungenkrebs
- Lymphome
- Männer, Damenwäsche tragend (virtuell)
- Männer, Selbsterfahrung
- Magersucht
- Makuladegeneration
- Malen, Krankheitsbewältigung
- Medikamentenabhängigkeit
- Messies
- Migräne
- Missbrauchserfahrung, Frauen
- Morbus Bechterew
- Morbus Crohn
- Morbus Menière
- Mukoviszidose
- Multiple Sklerose
- Multiples Myelom
- Muskelerkrankungen
- Myasthenie
- Myeloproliferative Neoplasien (MPN)
- Nagel-Patella-Syndrom
- Narkolepsie
- Nebennierenerkrankungen
- Netzhautdegeneration
- Neuroendokrine Tumore
- Organtransplantierte Menschen und Wartepatient:innen
- Pankreatektomie
- Parkinson
- Pflegefamilien
- Pflegende Angehörige (auch in japanischer Sprache)
- Poliomyelitis
- Post-COVID-Syndrom
- Posttraumatische Belastungsstörungen, Frauen
- Prader-Willi-Syndrom
- Prostatakrebs
- Psychiatrieerfahrung
- Psychische Probleme
- Psychoseerfahrene
- Queere Menschen mit Fluchterfahrung
- Queere Themen
- Regenbogenfamilien
- Restless Legs
- Retinitis Pigmentosa
- Rheuma
- Risikogeburten
- Sammelsucht (CLA)
- Sarkoidose
- Schädel-Hirn-Verletztung
- Schilddrüsenkrebs / Schilddrüsen-erkrankungen
- Schlafapnoe
- Schlaganfall (auch in türkischer Sprache)
- Schmerzen, chronische
- Schnarchen
- Schwule Manager und Führungskräfte
- Schwule, Coming-out
- Schwule Jugendliche
- Schwule mit sexueller Missbrauchs-erfahrung
- Schwule Senioren
- Schwule Studierende
- Seelische Probleme, junge Menschen
- Sehbehinderung
- Selbstständigkeit, Frauen
- Seltene Erkrankungen
- Senior:innen
- Sexsucht
- Sicca-Syndrom
- Sjögren-Syndrom
- Sklerodermie
- Soziale Phobie
- Spastik
- Spielsucht
- Stottern
- Sucht, Frauen
- Tageseltern/Tagesmütter
- Technikimplantierte Herzpatient:innen
- Tinnitus
- Tourette-Syndrom
- Transsexualität
- Trauer
- Trauernde, Jüngere nach Partnerverlust
- Trigeminusschmerz
- Umwelterkrankungen
- Undine-Syndrom
- Unfallopfer
- Urostomie
- Usher-Syndrom
- Vasculitis
- Väter, Umgangsrecht
- Verwaiste Eltern
- Vitiligo/Hautkrankheit
- Wohnen im Alter
- Zöliakie / Sprue

Zu den einzelnen Themen gibt es jeweils eine oder mehrere Selbsthilfegruppen oder regionale Ansprechpersonen bundes-weiter Netzwerke. Manche der Gruppen nehmen sowohl Betroffene als auch Angehörige auf – sprechen Sie uns bei Interesse an.

Darüber hinaus gibt es angeleitete Gruppen, wie etwa bei den Themen Pflege oder Trauer, die von einer Fachperson betreut werden. Diese sind in dieser Aufstellung nicht enthalten.

Gerne erhalten Sie bei uns auch dazu die Kontaktdaten.

EUTB Heidelberg

Teilhabeberatung beim Heidelberger Selbsthilfebüro

Alte Eppelheimer Str. 40/1
(Hinterhaus links, 1. OG)
69115 Heidelberg
Tel. 06221-16 13 31
info@eutb-heidelberg.de, eutb-heidelberg.de
Telefonische Sprechzeiten:
Montag 10-12 Uhr, Mittwoch 10-12 Uhr
Donnerstag 14-16 Uhr
Offene Sprechzeiten: Mittwoch 14-18 Uhr

EUTB
Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung

Heidelberger Selbsthilfebüro

Eine Einrichtung der Selbsthilfe- und Patientenberatung gGmbH
Alte Eppelheimer Str. 40/1 (Hinterhaus links, 1. OG),
69115 Heidelberg, Tel. 06221-18 42 90
info@selbsthilfe-heidelberg.de
selbsthilfe-heidelberg.de
IBAN: DE39 6725 0020 0009 0915 05

Sprechzeiten:

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

Selbsthilfebüro

VERNETZUNG

- Treffen der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Mannheim: 20.9., 29.11., jeweils 18 Uhr im „Haus für Vielfalt und Engagement“, Alphornstraße 2a (oder virtuell)
- AG Barrierefreiheit Mannheim: zweiter Dienstag im Monat, 17.30 Uhr im „Haus für Vielfalt und Engagement“, Alphornstraße 2a. Informationen unter info@barrierefrei-mannheim.de.
- Forum Inklusion und Barrierefreiheit Mannheim. Nächsten Termin und Schwerpunktthema bitte erfragen bei Ursula Frenz unter ursula.frenz@mannheim.de.
- Treffen der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Heidelberg / Rhein-Neckar-Kreis: 25.10., 18 Uhr im Forum am Park, Poststr. 11, 69115 Heidelberg.
Anmeldung beim Selbsthilfebüro unter: Tel. 06221-18 42 90.
- AK Barrierefreies Heidelberg: 1x monatlich Online-Meeting, 17-18 Uhr, Info: akb-hd@bmb-heidelberg.de

VERANSTALTUNGEN

- „Mutig in die Zukunft“ – Selbsthilfe auf der Bundesgartenschau: Noch bis zum 8.10. immer donnerstags Erzählcafé, Vorträge und Lesungen. Veranstaltungsort: Spinelli-Gelände, Freilichtbühne. Informationen unter www.gesundheitstreffpunkt-mannheim.de/buga.
- ZI-Selbsthilfetag unter dem Motto „Mut zur Angst“, u.a. mit Vortrag, Podiumsgespräch und Informationsständen von Selbsthilfegruppen. 10.10., 16.15-19 Uhr, Mannheimer Abendakademie, U1, 16-19, 68161 Mannheim. Informationen beim Gesundheitstreffpunkt.
- Aktionswoche des Heidelberger Bündnisses gegen Armut und Ausgrenzung, „Arm an Zukunft?!“ 13.10. – 22.10. Zahlreiche Veranstaltungen, u.a. in der Chapel, Mark-Twain-Village. Eröffnung am 15.10. um 17 Uhr mit der Ausstellung ArtMut in der Bonifatiuskirche, Heidelberg-Weststadt.
- Filmmatinée des Selbsthilfebüros und Kooperationspartner anlässlich der Woche der Seelischen Gesundheit zum Thema Angst mit dem Film „Angsthasen“, anschließendes moderiertes Publikumsgespräch, voraussichtlich mit Selbsthilfegruppen, 15.10., 11 Uhr, Einlass 10.30 Uhr, Neues Karlstorkino, Marlene-Dietrich-Platz, 69115 Heidelberg. Eintritt frei.
- Patiententag Krebs der Universitätsmedizin Mannheim. 11.11., Mannheimer Abendakademie, U1, 16-19, 68161 Mannheim. Informationen beim Gesundheitstreffpunkt.
- Filmabend mit dem Film „Die Kunst, sich die Schuhe zu binden“ und anschließender Podiumsdiskussion, 5.12. Informationen beim Gesundheitstreffpunkt.

NEUE SELBSTHILFEGRUPPEN

- Lipödem und Lymphödem. 1. und 3. Donnerstag im Monat, 19.30 Uhr. Kontakt über den Gesundheitstreffpunkt.
- Neurodivergent & queer. Info und Kontakt: Heidelberger Selbsthilfebüro
- Pflegende Angehörige (japanischsprachig). Treffen unregelmäßig mehrmals im Jahr. Kontakt über den Gesundheitstreffpunkt.

TERMINE beim Gesundheitstreffpunkt

- Seminar „Stressmanagement in der Selbsthilfegruppe – eine gesunde Balance finden“ am 14.10., 10-16 Uhr, Gesundheitstreffpunkt. Anmeldung erforderlich bis 30.9.
- Seminar „Schubladendenken – wie kann ich Menschen vorurteilsfreier begegnen?“ am 18.11., 13-17 Uhr, Gesundheitstreffpunkt. Anmeldung erforderlich bis 4.11.
- Teezeiten: Expert:innenvorträge mit Selbsthilfegruppen zu gesundheitsspezifischen Themen, bei Bedarf auch in türkischer Sprache.
27.9., 10-12 Uhr zum Thema „Bewegung im Alltag“ bei Duha e.V., Karlsruher Straße 5, 68219 Mannheim.
25.10., 15-17 Uhr zum Thema „Schlaganfall – was nun, was tun?“ bei der AWO – Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Mannheim, Murgstraße 3, 68167 Mannheim.
13.12., 15-17 Uhr zum Thema „Gesund durch Ernährung“ beim Treffpunkt Neckarstadt-Ost, Melchiorstraße 12-14, 68167 Mannheim.
Weitere Informationen beim Gesundheitstreffpunkt.
- Winterschließzeit: 23.12.23 – 5.1.24

TERMINE beim Selbsthilfebüro

- Seminar „Meine Selbsthilfegruppe aktivieren – Herausforderungen meistern“. 30.9., 10.15 – 16.15 Uhr, Forum am Park, Poststr. 11, 69115 Heidelberg. Anmeldung erforderlich.
- „Kunst im Selbsthilfebüro“: Ab Oktober zu den Öffnungszeiten des Selbsthilfebüros: Ausstellung der Heidelberger Künstlerin Friederike Dieffenbacher.
- „Rund um den Schwerbehindertenausweis: Grundlagen, Diskussion und Austausch mit der EUTB“, Abendseminar für Selbsthilfegruppen, 14.11., 19 Uhr, Forum am Park, Poststr. 11, 69115 Heidelberg. Anmeldung erforderlich.
- Winterschließzeit: 22.12.23 – 7.1.24

IMPRESSUM

Herausgeber: Gesundheitstreffpunkt Mannheim, Max-Joseph-Str. 1, 68167 Mannheim, Tel. 0621-3 39 18 18, gesundheitstreffpunkt-mannheim@t-online.de, gesundheitstreffpunkt-mannheim.de, und Heidelberger Selbsthilfebüro, Alte Eppelheimer Str. 40/1, 69115 Heidelberg, Tel. 06221-18 42 90, info@selbsthilfe-heidelberg.de, selbsthilfe-heidelberg.de
Redaktion: C. Balzer, A. Bruder, D. Darius, B. Dold, M. Duscha, K. Gieser, B. Handlos
Versand: S. Herm-Straßer, J. Fritz Layout: Gisela Koch Druck: City-Druck Heidelberg Auflage: 4.500 V.i.S.d.P.: Raymond Fojkar und Bärbel Handlos

Danke für die Unterstützung! Der Gesundheitstreffpunkt Mannheim und das Heidelberger Selbsthilfebüro werden gefördert durch: Stadt Mannheim, Stadt Heidelberg und Rhein-Neckar-Kreis, Sozialministerium Baden-Württemberg, gesetzliche Krankenkassen.

Das Magazin *gesundheitspress* wird finanziell ermöglicht durch die gesetzlichen Krankenkassen.

Nachdruck und Veröffentlichung nur mit Quellenangabe und Genehmigung der Herausgeber.
Gedruckt auf 100% Altpapier, FSC-zertifiziert. Namentlich nicht gekennzeichnete Artikel wurden von der Redaktion verändert oder erstellt.

Kunst im Selbsthilfebüro

Im Oktober 2023 startet in den Räumen des Heidelberger Selbsthilfebüros eine neue Ausstellung mit Friederike Dieffenbacher. Die Künstlerin lebt selbst in Heidelberg, was sie auch teilweise in ihre Kunst einfließen lässt. Sie ist selbst Mitglied einer Selbsthilfegruppe und engagiert sich beim Stadtführer Heidelberg. Wir freuen uns, dass ihre Kunstwerke, die eine Vielfalt an Motiven und Themen zeigen, ab Oktober die Räume des Selbsthilfebüros bereichern werden.

Bilder: Friederike Dieffenbacher

„Ein unglaublich bereicherndes Event“

Vom 19. bis 21. Mai 2023 fand in Mannheim der 7. „Gipfel der Schüchternheit“ statt. Zu diesem bundesweiten Austauschtreffen eingeladen hatte die Mannheimer Selbsthilfegruppe Sozialphobie. Insgesamt kamen 77 Teilnehmende aus 17 verschiedenen Sozialphobie-Selbsthilfegruppen zusammen.

Mit Kennenlern- und Teamspielen Vertrauen aufbauen. Foto: Selbsthilfegruppe Sozialphobie Mannheim

Neben einem Besuch auf der BUGA und einem gemeinsamen Abendessen am Freitag stand der Samstag ganz unter dem diesjährigen Motto „Keine Zeit für Einsamkeit“: Im Jugendhaus Erlenhof und dem dazugehörigen Abenteuerspielplatz fand ein buntes Programm an Kennenlern- und Teamspielen statt. Ziel war es, dass sich die fremden und schüchternen Menschen spielerisch kennenlernen und als Team fungieren, um ein gemeinsames Ziel zu erreichen und nebenbei Vertrauen auf- und Hemmungen abzubauen. Dieses Konzept ist aufgegangen, wie auch Andreas aus Kassel findet: „Es ist ein spezielles Empfinden von Sicherheit, Akzeptanz und Freiheit, wie ich es sonst nur selten erlebt habe.“

Auch für das Mannheimer Orga-Team war der Gipfel eine große Bereicherung: „Wir sind als Team so gut zusammengewachsen und haben etwas Großartiges auf die Beine gestellt; es war schön zu sehen, wie jede:r einzelne über sich hinausgewachsen ist“, resümiert Selina. Die neu entstandenen Kontakte sollen weiter gepflegt werden und so sind auch in Zukunft gemeinsame Veranstaltungen über die Stadt- und Landesgrenzen hinaus geplant.

KONTAKT

Selbsthilfegruppe Sozialphobie Mannheim, sozialphobie-mannheim.de

Menschen begegnen.

Gesundheit stärken.

Die Selbsthilfe.

GESUNDHEITS TREFFPUNKT MANNHEIM

Tel. 0621-3 39 18 18
gesundheitstreffpunkt-mannheim.de

Selbsthilfebüro

Tel. 06221-18 42 90
selbsthilfe-heidelberg.de