

## ● Informationen aus dem Gesundheitstreffpunkt

Der **Gesundheitstreffpunkt** ist mit **Kontaktstelle für Selbsthilfe und Patientenberatung zurück aus der Sommerpause**. Wir sind ab sofort wieder zu den gewohnten Zeiten für Sie da!

Zum **Seminar für Selbsthilfegruppen „Stressmanagement in der Selbsthilfegruppe – eine gesunde Balance finden“** am 14. Oktober von 10-16 Uhr im Gesundheitstreffpunkt laden wir Sie herzlich ein. Wer sich in Selbsthilfegruppen engagiert, bringt dafür oft eine Menge Zeit auf. Insbesondere Leiter:innen von Selbsthilfegruppen haben viele Aufgaben: Gruppentreffen organisieren und häufig auch leiten, andere Betroffene beraten oder auf Veranstaltungen die eigene Gruppe präsentieren. Was kann ich tun, um zukünftig stressige Situationen gut zu meistern? Und wie schaffe ich es, die mir zu Verfügung stehende Zeit besser einzuteilen, ohne ständig unter Zeitdruck zu geraten? Diese und weitere Fragen sollen beim Seminar beantwortet werden. Ihre Anmeldung ist erforderlich bis zum 30. September, die Anzahl der Plätze ist begrenzt. Alle Informationen finden Sie auf dem [Anmeldebogen](#).



Foto: Margot Kessler / pixelio.de

Für die **Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe „Freundeskreis Bauchfreunde Rhein-Neckar“** werden **junge Menschen mit einer Chronisch-Entzündlichen-Darmerkrankung (CED) gesucht**. Ein Leben mit einer chronischen Erkrankung erfordert Kraft, Mut und Ausdauer. Junge Menschen mit einer Chronisch-Entzündlichen-Darmerkrankung stehen schnell vor essenziellen Fragen zur Gestaltung des Lebens. „Wie kann ich mit der Erkrankung eine Ausbildung meistern und arbeiten? Erzähle ich es meinen Freunden? Brauche ich wirklich so starke Medikamente?“ usw. Die neue Selbsthilfegruppe möchte jungen Betroffenen (18-40 Jahre) und ihren Angehörigen Möglichkeit zum Austausch geben. Weitere Informationen finden Sie [hier](#).



Erinnern möchten wir Sie an den **Vortrag** mit anschließendem Podiumsgespräch zum Thema **„sonnengrau: Ich habe Depressionen – na und? Eine Betroffene erzählt.“** am 7. September um 17 Uhr auf der Freilichtbühne auf dem Spinelli-Gelände der BUGA23. Es referiert die Schriftstellerin **Tanja Salkowski**. Beim Podiumsgespräch sind die **Selbsthilfegruppe avmd – Angehörige von Menschen mit Depression Mannheim** und die **Selbsthilfegruppe Fibromyalgie Treffpunkt Mannheim** zu Gast.



Tanja Salkowski.  
Foto: privat

Tanja Salkowski führte ein rastloses Leben, arbeitete in verschiedenen Berufen im Medienbereich im In- und Ausland. Nach einer Mobbing-erfahrung erkrankte sie 2008 an einer Depression. In einem jahrelangen Versteckspiel versuchte sie, den Schein gegenüber Freunden, dem Arbeitgeber und sich selbst zu wahren. Bis der Tag kam, an dem sie sich umbringen wollte. Es ist die unverblümete Geschichte einer ehemals Gestrandeten, die ihre Situation annimmt und gegen eine vorurteilsbehaftete Gesellschaft und gegen das Ungeheuer im Kopf gekämpft hat.



## Diese Woche auf der BUGA23:

**Erzählcafé** am 7. September um 14 Uhr auf der Freilichtbühne, Spinelli-Gelände.

**Thema: Selbsthilfegruppe Analphabeten in Ludwigshafen: Pionierarbeit für Menschen mit Lese- und Schreibschwierigkeiten**

Zu Gast ist:

### **SALuMa e.V. – Selbsthilfegruppe Analphabeten Ludwigshafen Mannheim e.V.**

Die Selbsthilfegruppe Analphabeten begann ihre Arbeit in Ludwigshafen und leistete Pionierarbeit in Deutschland. Ihre Anfänge liegen bereits fast 20 Jahre zurück. Mit vielfältigen Aktionen will die Selbsthilfegruppe auf Schwierigkeiten von Menschen hinweisen, die nicht oder nur sehr schlecht lesen und schreiben können. Sie will den Betroffenen Mut machen, an einem Kurs teilzunehmen.



Die Selbsthilfegruppe Fibromyalgie Treffpunkt Mannheim lädt ein zu einem **Seminar „Ausgewählte Übungen aus der Progressiven Muskelentspannung, Atemübungen, Achtsamkeitsübungen und Entspannungsübungen zur Schmerzlinderung“** mit Babett Englert (AOK Mannheim) am 16. September von 10.30-15 Uhr im „Raum für Vielfalt“ in der Alhornstraße 2a, 68169 Mannheim. Die Teilnahmegebühr beträgt 5 Euro, Information und Anmeldung per [E-Mail](#).

## ● Neues von Kooperationspartnern

Der **Jugendbeirat Mannheim stellt sich neu auf**. Er ist die offizielle Interessensvertretung für Kinder und Jugendliche gegenüber der Kommunalpolitik und -verwaltung. Zu allen Themen, die das Leben und die Wünsche von Kindern und Jugendlichen berühren, hat der Jugendbeirat ein Rede-, Antrags- und Anhörungsrecht im Gemeinderat und seinen Fachausschüssen. **Bewerbungen von Jugendlichen im Alter von 12 bis 26 Jahren für eine zweijährige Amtszeit sind bis zum 1. Oktober möglich**. Weitere Informationen erhalten Sie [hier](#).



Der Selbsthilfe e.V., Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt lädt ein zum **„Frankfurter Selbsthilfemärktchen 2023“** am 8. und 10. September, jeweils von 13-17 Uhr im Saalbau Gutleut (Rottweiler Straße 32, 60327 Frankfurt am Main). Es präsentieren sich verschiedene Selbsthilfegruppen, Interessierte können an zwei Vorträgen teilnehmen. Alle Informationen finden Sie auf dem [Veranstaltungsflyer](#).

Das **Gebärdencafé am 23. September** in der Mannheimer Abendakademie **muss abgesagt werden**. Die Kooperationspartner des Gebärdencafés werden sich im Herbst zusammensetzen und überlegen, wie das Format im Jahr 2024 weitergeführt werden kann.

## ● Kurzinformationen und Veranstaltungshinweise

**„Suizid – Keep on talking!“** – so lautet der Titel einer **Ausstellung des Frankfurter Netzwerks für Suizidprävention (FRANS)**. In der Zeit vom 9. September bis 8. Oktober sind in der Ausstellungshalle 1A in Sachsenhausen Exponate verschiedener Künstler:innen zu sehen, die aus der Ausstellung „Suizid – Let’s talk about it!“ ausgewählt und neu kuratiert wurden. Es wird ein Begleitprogramm geboten. Sie finden [hier](#) alle weiteren Informationen zur Ausstellung.

Die Sepsis Stiftung lädt ein zum **World Sepsis Day Event 2023** unter dem Titel **„Die Umsetzung der WHO Sepsis Resolution auf nationaler und internationaler Ebene“** am 12. September in Berlin. Die Veranstaltung findet sowohl auf Deutsch (Teil 1) als auch auf Englisch (Teil 2) statt. Die Teilnahme ist kostenlos, es ist auch eine Onlineteilnahme möglich. Mehr Informationen finden Sie [hier](#) sowie in der [Pressemitteilung](#).



Zur **Ausstellung „Auf Empfang! Die Geschichte von Radio und Fernsehen“** veranstaltet das Technoseum am 16. September von 14-15.30 Uhr eine **Führung in Gebärdensprache**. Nähere Informationen incl. Anmeldemöglichkeit (Anmeldung erforderlich bis zum 8. September) finden Sie [hier](#).

Das Hospiz Bergstraße veranstaltet am 16. September von 14-18 Uhr einen **„Letzte-Hilfe-Kurs“**. In der Kursbeschreibung heißt es unter anderem: „Wir möchten Grundwissen an die Hand geben und ermutigen, sich Sterbenden zuzuwenden. [...] So lernen Teilnehmende, was sie für Nahestehende am Ende des Lebens tun können.“ Veranstaltungsort ist das Hospiz Bergstraße (Am Wambolterhof 3, 64625 Bensheim). Die Teilnahme ist kostenfrei, eine Anmeldung ist erforderlich. Weitere Informationen zum Kurs finden Sie [hier](#).

Die Dr. Rainer Wild-Stiftung lädt ein zum **27. Heidelberger Ernährungsforum** am 22. und 23. September unter dem Titel „Mehrheiten und Wahrheiten. Gewissheit im Ernährungskontext“. Die Teilnahme ist mit Kosten verbunden, eine Anmeldung ist erforderlich. Alle Informationen zum Programm des diesjährigen Forums finden Sie [hier](#), eine Anmeldung ist [hier](#) möglich.

Zu einer interdisziplinären **Fachtagung „Individuelle Bedarfsermittlung – Selbstbestimmt zur Teilhabe am Arbeitsleben“** lädt die Deutsche Vereinigung für Rehabilitation e. V. (DVfR) ein. Die Präsenzveranstaltung findet am 27. September von 9-16 Uhr in Berlin statt. Die Teilnahme ist mit Kosten verbunden. Weitere Informationen zur Veranstaltung erhalten Sie [hier](#).

Die Selbsthilfe ME/CFS Ostwürttemberg organisiert einen **Fachtag für ME/CFS und Post-Covid**. Dieser findet statt als Präsenzveranstaltung am 21. Oktober von 10 bis 16 Uhr in Aalen. Die Teilnahme ist kostenlos, eine verbindliche Anmeldung erforderlich. Alle weiteren Informationen finden Sie im [Einladungsschreiben](#) sowie auf dem [Veranstaltungsflyer](#).

Das KulturNetz Mannheim Rhein-Neckar e.V. macht aufmerksam auf seine **Veranstaltungsreihe „Das KulturNetz im Capitol“** und die Veranstaltungen in der Spielzeit 23/24. Nähere Informationen dazu können Sie [hier](#) erhalten.

---

#### Redaktion

**Bärbel Handlos, Christof Balzer, Kerstin Gieser**

Gesundheitstreffpunkt Mannheim

Max-Joseph-Straße 1

68167 Mannheim

Telefon: 0621-339 18 18

[gesundheitsstreffpunkt-mannheim@t-online.de](mailto:gesundheitsstreffpunkt-mannheim@t-online.de)

[www.gesundheitstreffpunkt-mannheim.de](http://www.gesundheitstreffpunkt-mannheim.de)

#### Foto

[www.pixelio.de](http://www.pixelio.de)

#### Datenschutz beim Gesundheitstreffpunkt Mannheim

Ihre Daten sind in unserem Verteiler gespeichert, damit wir Ihnen unseren Newsletter zusenden können. Die Einwilligung zur Datenverarbeitung und -speicherung können Sie jederzeit, auch bei künftigen Aussendungen, ohne Angabe von Gründen widerrufen. Informationen zum Datenschutz beim Gesundheitstreffpunkt Mannheim finden Sie unter folgendem Link: [www.gesundheitstreffpunkt-mannheim.de/datenschutzerklaerung/](http://www.gesundheitstreffpunkt-mannheim.de/datenschutzerklaerung/).

Sie möchten den Newsletter abbestellen? Dann schreiben Sie einfach eine E-Mail mit dem Vermerk „Newsletter abmelden“ in der Betreffzeile an [medien@gesundheitsstreffpunkt-mannheim.de](mailto:medien@gesundheitsstreffpunkt-mannheim.de).