

● Informationen aus dem Gesundheitstreffpunkt

Die **neue Ausgabe der gesundheitspress**, unserem Magazin für und über Selbsthilfe in Mannheim, Heidelberg und der Region ist mit dem Schwerpunkt „Seele und Gesundheit“ erschienen.

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. Die 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. Wir haben viele Beispiele für Sie zusammengestellt und mit Fotos aus schönen, sehr sehenswerten Projekten und Ausstellungen versehen.



Die Titelseite der aktuellen Ausgabe der *gesundheitspress*.

Die aktuelle Ausgabe der *gesundheitspress* können Sie [hier](#) abrufen.

Wir suchen **Interessierte für die Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe „ACT! (Akzeptanz- und Commitment-Therapie)“**. Die Gruppe wendet sich an Menschen mit ACT-Therapie-Erfahrung, entweder aktuell in Therapie oder nach deren Beendigung, zum Vertiefen, Diskutieren, Üben, Teilen, Auffangen, Unterstützung geben und empfangen. Sie wendet sich an Langzeit-Leider:innen, die bereits mehrere Jahre oder gar Jahrzehnte mit psychischen Problemen kämpfen und denen ACT endlich Erleichterung gebracht hat. Weitere Informationen zur Gruppe finden Sie in der [Ausschreibung](#). Interessierte können sich gerne bei uns melden ([Kontakt](#)).

Die an der Universitätsmedizin Mannheim (UMM) aktiven Selbsthilfegruppen präsentieren sich mit **Infoständen** jeden 3. Mittwoch im Monat von 10-12 Uhr im Eingangsbereich von Haus 1 (Termine siehe [Plakat](#)). Am 20. September sind diese Selbsthilfegruppen vor Ort: **Fibromyalgie Treffpunkt Mannheim**, **Hirntumor** und die **Sucht-Selbsthilfe**. Außerdem präsentiert sich der Gesundheitstreffpunkt Mannheim. Kommen Sie gerne vorbei!

Bei der wöchentlichen **Selbsthilfesprechstunde des Gesundheitstreffpunkts an der UMM** können Sie sich zu allen in der Metropolregion aktiven Selbsthilfegruppen informieren. Jeden Montag von 14-15 Uhr im ITM in Haus 3, Ebene II, Raum 22. Telefondurchwahl während der Sprechstunde: 383-4219.



Foto: Gesundheitstreffpunkt

Wir laden herzlich ein zur **nächsten Sitzung der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen am 20. September** um 18 Uhr im „Raum für Vielfalt“, Alphonstraße 2a, 68169 Mannheim. Die Sitzung findet hybrid statt, das heißt, Sie können sich online zuschalten. Um Ihre Anmeldung wird gebeten, telefonisch unter 0621-339 18 18 oder per [E-Mail](#).



Nächste Woche gibt es eine interessante **Lesung** mit anschließendem Podiumsgespräch zum Thema „**Dunkelblau. Wie ich meinen Vater an den Alkohol verlor**“: am 21. September um 17 Uhr auf der Freilichtbühne auf dem Spinelli-Gelände der BUGA23. Es liest Dominik Schottner. Er ist

Journalist, Redakteur und Moderator beim Deutschlandradio in Köln und Berlin. Beim Podiumsgespräch sind die **Selbsthilfegruppe Chance Bergstraße**, die **Anonymen Alkoholiker**, die **Sucht-Vorbereitungsgruppe Mannheim** sowie **AIDA – „Ab in die Abstinenz“ Ludwigshafen** zu Gast.



Dominik Schottner.
Foto: privat

Ein paar Gläser Wein, eine Flasche Bier mehr, na und? Alkohol ist das Schmiermittel unserer Gesellschaft. Was Dominik Schottner nüchtern feststellt, betrifft ihn selbst unmittelbar: Sein eigener Vater war Alkoholiker. Viele Jahre hat die Familie weggeschaut, hat hilflos miterleben müssen, wie sich ein Mensch immer tiefer ins Verderben säuft. Jetzt spürt der Sohn dem Verhängnis nach und fragt: Wie hätten wir meinem Vater helfen können? Erschütternd offen erzählt er die Geschichte seines alkoholkranken Vaters und sein eigenes Erwachsenwerden im Schatten der Sucht. Ein bewegendes Dokument über die zerstörerische Droge Alkohol – und die Kraft, die man braucht, um gegen sie zu bestehen.



Diese Woche auf der BUGA23:

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

Thema: Selbsthilfegruppen für suchtkranke Menschen in Ludwigshafen und Mannheim

Zu Gast sind:

AIDA – Ab in die Abstinenz Ludwigshafen

Suchtkranke Menschen will man dazu ermutigen, in einer Selbsthilfegruppe Unterstützung und Anregungen zu finden. Erreicht werden sollen suchtkranke Menschen, die erfolgreich eine Entgiftung gemacht haben und derzeit enthaltsam (trocken) sind. Der Austausch findet 14-tägig in gemischten Gruppen von Frauen und Männern in unterschiedlichem Alter statt.

Kreuzbund Mannheim e.V.

Der Kreuzbund ist ein Fachverband des Deutschen Caritasverbandes. Die einzelnen Gruppen bieten einen geeigneten Ort, an dem man Probleme des täglichen Lebens besprechen und sich austauschen kann. Manche Teilnehmende haben eine Behandlung hinter sich, andere versuchen, außerhalb eines Krankenhauses vom Alkohol loszukommen. Willkommen sind Menschen allen Alters.

Beim Heidelberger Selbsthilfebüro werden **Interessierte gesucht für eine neue Selbsthilfegruppe „ungewollt kinderlos“**. Weitere Informationen erhalten Sie auf der [Internetseite des Selbsthilfebüros](#) oder unter 06221-18 42 90 oder per [E-Mail](#).

Neues von Kooperationspartnern

Der Verein SeHT Selbständigkeits-Hilfe bei Teilleistungsschwächen lädt ein in Kooperation mit der Karl-Friedrich-Schimper-Gemeinschaftsschule zu einem **Vortrag von Cordula Neuhaus zum Thema „AD(H)S und Gesundheit“** am 30. September um 14 Uhr in Schwetzingen. Die Teilnahme ist kostenlos, um Anmeldung wird gebeten. Sie erhalten alle Informationen zur Veranstaltung auf dem [Veranstaltungsflyer](#).

Kurzinformationen und Veranstaltungshinweise

„**Lokale Ernährungsinitiativen – Aufbau und Weiterentwicklung von Ernährungsnetzwerken in Stadt und Land**“ – zu diesem Thema hat das Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg einen Förderaufruf gestartet. Es geht dabei um den Aufbau von neuen Standorten durch eine Ernährungsinitiative, die Erstellung einer regionalen Ernährungsstrategie oder die Weiterentwicklung bestehender Standorte. Anträge werden bis zum 15. Oktober entgegengenommen. Alle weiteren Informationen erhalten Sie [hier](#).



Das Technoseum Mannheim informiert: Die **Führung in Gebärdensprache** zur **Sonderausstellung „Auf Empfang! Die Geschichte von Radio und Fernsehen“** am 16. September **ist abgesagt worden**. Am 23. September von 14-15.30 Uhr wird zu dieser Ausstellung eine **Tastführung für Sehgeschädigte** angeboten. Nähere Informationen zu dieser Führung incl. Anmeldemöglichkeit (Anmeldung erforderlich bis zum 15. September) finden Sie [hier](#).

Zum **Tag der Epilepsie 2023** lädt die Deutsche Epilepsievereinigung Landesverband Hessen e. V. ein zu einer **Infoveranstaltung** am 30. September von 10.30-17 Uhr in **Frankfurt am Main** auf dem Uni-Campus Westend. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Alle Informationen zum Programm und zum Veranstaltungsort finden Sie auf dem [Veranstaltungsflyer](#).

Redaktion

Bärbel Handlos, Christof Balzer, Kerstin Gieser

Gesundheitstreffpunkt Mannheim

Max-Joseph-Straße 1

68167 Mannheim

Telefon: 0621-339 18 18

gesundheitstreffpunkt-mannheim@t-online.de

www.gesundheitstreffpunkt-mannheim.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/.

Sie möchten den Newsletter abbestellen? Dann schreiben Sie einfach eine E-Mail mit dem Vermerk „Newsletter abmelden“ in der Betreffzeile an medien@gesundheitstreffpunkt-mannheim.de.