

● Informationen aus dem Gesundheitstreffpunkt

Medien wie Handy, Fernsehen und Computer gehören heute zum Alltag. Für Familien ist es wichtig, einen guten Umgang mit Medien zu finden. Zu viel Medienkonsum bei Kindern kann schädlich sein. Anzeichen dafür sind unterschiedlich: Kinder bewegen sich weniger, haben schlechte Laune oder Schlafprobleme durch zu viel Mediennutzung. Gemeinsame Regeln und klare Absprachen helfen dabei, Streit zu vermeiden. Bei der Teezeit „Medien in der Familie: Wie viel ist gut für uns?“ am 30. April von 17-19 Uhr im Haus der evangelischen Kirche (M1, 1a, 68161 Mannheim) geht es darum, wann zu viel Medienkonsum gefährlich wird und wie Sie diesen als Familie eingrenzen können. Zu Gast sind Charlotte Zimmer von der Suchtberatung Caritasverband Mannheim und Diakonisches Werk Mannheim sowie eine Vertreterin der Selbsthilfegruppe „logout - Selbsthilfegruppe für Betroffene von Internetabhängigkeit“. Alle weiteren Informationen finden Sie auf dem [Veranstaltungsplakat](#), der Eintritt ist frei. Die Teezeit findet statt in Kooperation mit der Suchtberatung in ökumenischer Trägerschaft.



Grafik: Joseph Mucira / pixabay.com

Wir unterstützen die **Gründung einer Selbsthilfegruppe zum Thema „Plasmozytom / Multiples Myelom“**. Gesucht werden Betroffene, die sich mit anderen über die Erkrankung, Therapien, Hilfsangebote und allgemeine Begleitumstände austauschen möchten. Die Selbsthilfegruppe soll einen vertraulichen Rahmen bieten, in dem persönliche Erfahrungen geteilt und Kontakte geknüpft werden können. Bei Interesse oder weiteren Fragen melden Sie sich gerne bei uns – [per E-Mail](#) oder unter unserer Telefonnummer: 0621-339 18 18.



Mit dem Fahrrad mal schnell zum Spielplatz fahren oder Freunde mit dem Fahrrad besuchen – das ist mit Kindern, die eine körperliche Behinderung haben, gar nicht so einfach. **Special Needs e.V.**, der Verein zur Förderung alternativer Therapien für Kinder mit Behinderung, veranstaltet in Kooperation mit der Jugendverkehrsschule und der Verkehrswacht Mannheim auch in diesem Jahr wieder die „Trike Days“ vom 19.-21.

September auf dem Gelände der Polizei in Mannheim-Käfertal, um **Grundschulkindern mit neurologischer Erkrankung die Möglichkeit zu bieten, mit ihren eigenen Fahrzeugen die Verkehrsregeln zu lernen und in der Praxis zu üben**. Aktuell sind noch vier Plätze frei, die Teilnahme ist kostenverbunden. Mehr zu den „Trike Days“ erfahren Sie [hier](#), den Anmeldebogen können Sie [hier](#) herunterladen.

● Neues von Kooperationspartnern

Im Januar ist das wissenschaftliche **Projekt „HeLiS“ gestartet**, das sich an **Langzeitüberlebende nach Krebserkrankungen** richtet, die ihre Akutbehandlung abgeschlossen haben, und darauf abzielt, ein digitales Angebot zu entwickeln, welches die Gesundheitskompetenz und das Selbstmanagement fördern soll. Aktuell werden **Studienteilnehmende gesucht**, die existierende Angebote im Hinblick auf Nutzungsaspekte (Verständlichkeit der Inhalte, Alltagstauglichkeit und

eventuelle Herausforderungen bei der Nutzung) bewerten und anschließend im Mai und Juni online an einer „Fokusgruppe“ teilnehmen. Mehr über das Projekt erfahren Sie [hier](#), Informationen zur Teilnahme erhalten Sie [hier](#).

Goethes „Faust“ in Leichter Sprache – zu dieser besonderen Theateraufführung lädt das Nationaltheater Mannheim ein. „Durch die Übersetzung des weitschweifigen Originals in Leichte Sprache wollen wir diesen Theaterklassiker zugänglich(er) machen für Menschen mit Lernschwierigkeiten oder Menschen, die Deutsch lernen“, heißt es seitens des Theaters. Alle Informationen zu dieser Aufführung mit den bereits feststehenden Terminen im April und Mai erhalten Sie [hier](#), Veranstaltungsort ist das Alte Kino Franklin.

Das **Nationaltheater Mannheim** informiert außerdem über das **Programm des „Theaters für Senioren“** im Monat **Mai 2025**. Sie können sich das Programm, dessen Layout anlässlich des Deutschen Seniorentags Anfang April überarbeitet wurde, [hier](#) anschauen.

Kurzinformationen und Veranstaltungshinweise

Einfach mal lesen – unter diesem Motto zeigt die Mannheimer Zentralbibliothek vom 22. April bis 3. Mai eine **Bücherauswahl für alle, die gerne (mehr) lesen möchten – sei es, weil sie Deutsch lernen oder weil sie Bücher in verständlicher Sprache suchen**. Von Klassikern in einfacher Sprache über lesefreundliche Romane bis zu Graphic Novels ist vieles mit dabei. Alle Bücher können mit einem gültigen Bibliotheksausweis sofort ausgeliehen werden. Die Bücherauswahl ist in der Zentralbibliothek im Stadthaus N1 zu sehen, weitere Informationen erhalten Sie [hier](#).

Für eine Umfrage für eine Studie am Alfried-Krupp-Krankenhaus in Essen zur Validierung der deutschen Version der Brain Fog Scale, einem diagnostischen **Instrument zur Erfassung von Brain Fog**, werden **Teilnehmende gesucht**. Symptome der Bewusstseinsstrübung „Brain Fog“ (deutsch: Gehirnebel) sind zum Beispiel Orientierungsschwierigkeiten, Wortfindungsstörungen oder Konzentrationsprobleme. Gesucht werden Personen ab 18 Jahren mit Long Covid, ME/CFS und anderen Autoimmunerkrankungen, die unter Brain Fog leiden. Teilnehmen können auch Personen, die diese Diagnosen nicht haben und dennoch unter Brain Fog leiden. Weitere Informationen zur Studie und den Link zur Umfrage finden Sie [hier](#).

Die Physiotherapeutin, Achtsamkeitstrainerin und Selbsthilfegruppen-Leiterin Nadja Schink lädt ein zu einem **Online-Workshop „In Bewegung mit Long-COVID“** vom 24.-26. April, der sich auch an ME/CFS- und PostVac-Betroffene richtet. Die Teilnahme ist mit Kosten verbunden, alle Informationen zum Workshop erhalten Sie [hier](#).

Redaktion

Kerstin Gieser, Christof Balzer, Maria Skiendziel

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.