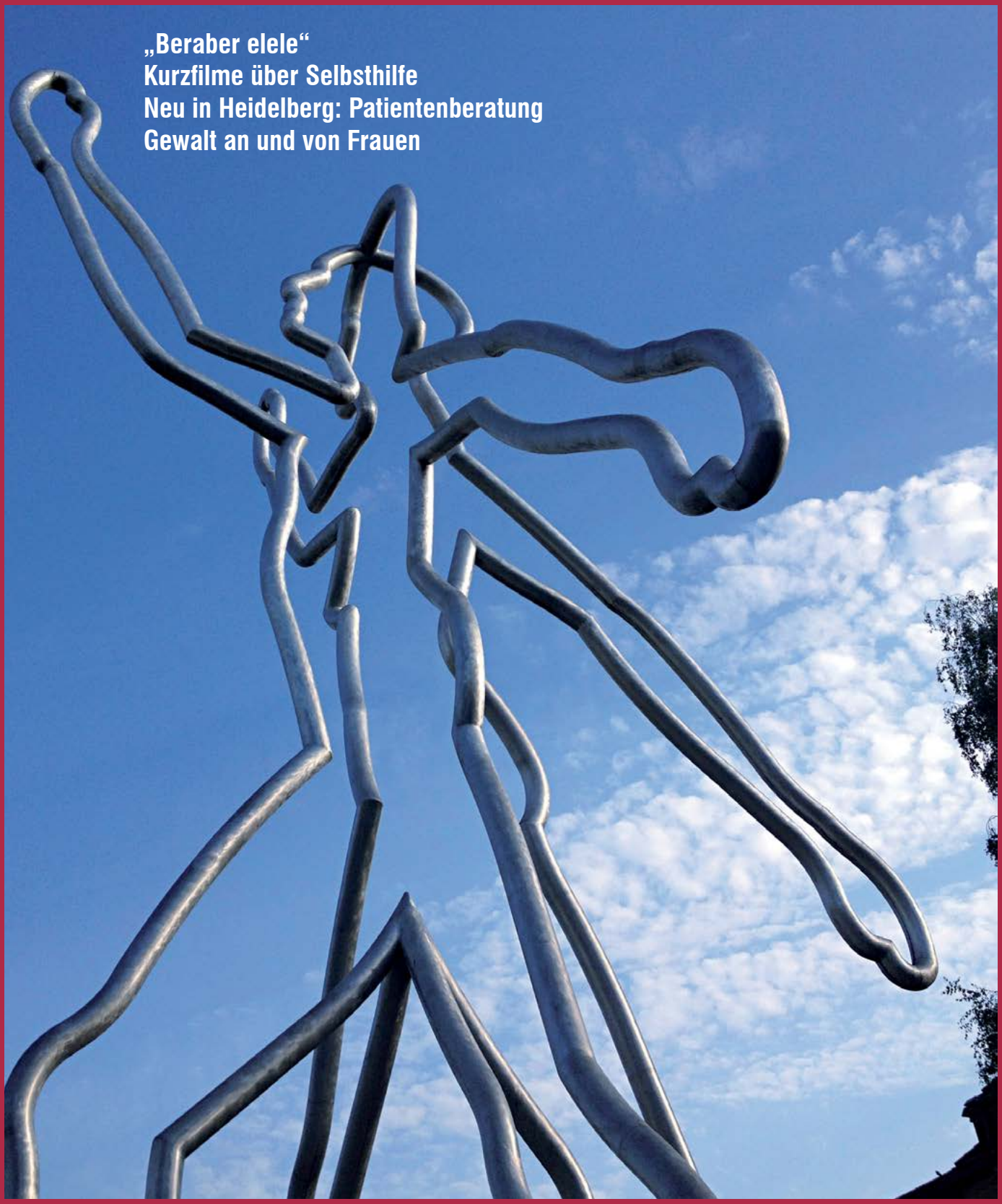
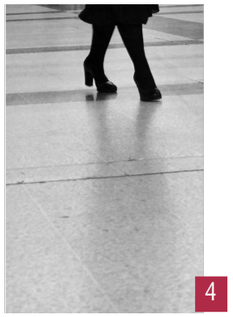
gesundheitspress

Magazin für und über Selbsthilfe in Mannheim, Heidelberg und der Region
Ausgabe 51 – Frühjahr/Sommer 2016

„Beraber elele“
Kurzfilme über Selbsthilfe
Neu in Heidelberg: Patientenberatung
Gewalt an und von Frauen



Schwerpunkt: Männlich. Weiblich. Gesundheit. Selbsthilfe.



Schwerpunkt: Männlich. Weiblich. Gesundheit. Selbsthilfe.

„Ist Selbsthilfe weiblich?“ 4
Alle einbeziehen 5
Dörthe Domzig: Chancengleichheit in Heidelberg 6
Zahra Deilami: Gleichstellung auf allen Ebenen 6
Ein Gesundheitsprojekt macht Schule 7
Frauen sind anders krank 7
BiBeZ e.V. - Selbstbestimmt leben 8
Fairmann – für Männer mit Gewalterlebnissen 9
Zuflucht für Frauen 10
Parteilich im Interesse von Mädchen und Frauen 10
Gegen Gewalt an Frauen 11
Wie leben wir Sexualität? 11
Ganz normal und trotzdem anders 12
Sind Frauen anders gesund als Männer? 13
„Ich dachte an Verspannung“ 13
Gebärmutterhalskrebs vorbeugen 13
Auch für Männer: Frauenselbsthilfe nach Krebs 14
Netzwerk: „Männer mit Brustkrebs“ 14
Herzkissen-Aktion im Brustzentrum Schwetzingen 15
Selbsthilfe Prostatakrebs: Die Frauen lassen nicht locker 15
Depression ist keine Stimmungsschwankung 16
Sucht und Männerrollen 16
„Wir alle wollen starke Individuen werden und bleiben” 17
Kinder brauchen beide Eltern 18
Junge Schwule im Delta 18
Bühne frei für die Selbsthilfe 19
BKK Pfalz fördert Selbsthilfegruppen 19
Nachahmung empfohlen! 20
Mehr Akzeptanz schaffen 20

Gesundheitstreffpunkt Mannheim aktuell

Beraber elele – Gemeinsam Hand in Hand 21
gesundheitspress viel gelesen 21

Heidelberger Selbsthilfebüro aktuell

Erfolgreiche Kooperation 22
Fünf Menschen, fünf Filme 23
Neu im Team: Sabine Lösch 23

Nachrichten

Dem Praxistest unterzogen 24
Wir nehmen uns Zeit für Sie 24
Teamworker mit Blick über den Tellerrand 25
„Eine Stadt für ALLE?“ 26
Ansprechpartnerin für Menschen mit Behinderung 26
Lebensbegleitung für schwerkranke Kinder 27
Tai Chi und Qigong - eine Lebenskunst 27
„Preis für Verdienste um die soziale Demokratie“ 2016 27

Selbsthilfe aktuell

Ein großes Lebenswerk besteht fort 28
Sexueller Missbrauch in der Kindheit 28
Sozialpolitisches Engagement im Kleinen und im Großen 29
Wir trauern um Hansjörg Burger 29
Gemeinsam leben – gemeinsam lernen 30
Sie fehlt uns 30
Weniger Suchthilfe in Mannheim 30

Infos

Selbsthilfebörse 31
A-Z der Selbsthilfeguppen in der Region 32
Termine 33
Impressum 33
Multitalent des sozialen Engagements 35

Die Freude am Sehen – Annette Schiffmann

Die Fotografin unseres Titelbilds kommt aus Heidelberg. Das Foto zeigt eine Skulptur des US-amerikanischen Künstlers Jonathan Borofsky im Stadtpark von Offenburg, zur Erinnerung an die Rolle der süddeutschen Stadt in der Revolution von 1848: ‚FREIHEIT – MÄNNLICH/WEIBLICH‘.

Annette Schiffmann ist selbstständige Fachfrau für Öffentlichkeitsarbeit – zur Zeit für den ‚Frauennotruf gegen sexuelle Gewalt an Frauen und Mädchen Heidelberg‘, das ‚Bundesweite Netzwerk gegen die Todesstrafe‘ und das ‚Heidelberger MusikTheater‘.

Ihre erste Kamera erstand sie vor 40 Jahren. „Fotografieren, das ist für mich die Freude am Sehen – Form, Farbe und Leuchten, Licht und Schatten, das Entdecken von Schönheit in kleinen Dingen und von Vergnügen, Witz und Grazie an unerwarteten Stellen. Den Moment festhalten und mit anderen teilen können.“

Sie wandert seit fünf Jahren mit ihrer Portrait-Ausstellung über Selbstbewusstsein und Gewalt ‚Die Hälfte des Himmels – 99 Frauen und DU‘ durch ganz Deutschland: „Gesichter von Menschen sind etwas Wunderbares – wenn dein Blick darauf wirklich liebevoll ist, kommt das Innere der Person zum Vorschein.“

Ihr nächstes Projekt heißt: ‚Verlust und Hoffnung – Flüchtlinge in Deutschland‘.

KONTAKT

www.haelfte-des-himmels.de
www.thinkquer.de

Liebe Leserin, lieber Leser,

es wurde schon oft geschrieben darüber, dass in Selbsthilfegruppen mehr Frauen sind, sich mehr Frauen für Selbsthilfe interessieren und daher auch besser informiert sind. Auffallend dabei ist aber, dass sich diese Unterschiede im höheren Alter zu nivellieren scheinen. Das war zumindest das Ergebnis des Gesundheitssurveys 2005 (Gaber und Hundertmark).

In den Kontaktstellen der Region, beim Gesundheitstreffpunkt und Selbsthilfebüro, melden sich jährlich zunehmend Männer, die Hilfe und Unterstützung suchen. Immer noch interessieren sich mehr Frauen für Unterstützungsangebote, vor allem, wenn sie Angehörige sind, aber die Männer sind nicht mehr so rar wie vor 20 Jahren.

Es gibt in den Beratungsstellen, die in diesem Heft vorgestellt werden, zunehmend Meldungen von Gewalt an Männern durch Frauen. Und es gibt immer mehr Menschen, die ihre eigene Identiät nicht von den typischen Rollenbildern ableiten und eigene Wege suchen.

Wenn diese Ausgabe unserer *gesundheitspress* eines zeigt, dann das, dass

sich Rollenbilder ändern und damit eine größere Bandbreite an Verhalten möglich ist. Und dies in alle Richtungen.

Dennoch gibt es Bereiche, in denen sich Gesundheit von Jungen und Mädchen, von Männern und Frauen substanziell unterscheiden. Diese Unterschiede werden intensiv erforscht durch die Gendermedizin. Krankheiten äußern sich anders, Medikamente wirken unterschiedlich, Frauen bekommen häufiger Psychopharmaka verordnet und bei Männern werden immer noch seltener psychosomatische Aspekte erkannt. Es bleibt also noch viel Raum für Änderungsbestrebungen. Wir wünschen uns, dass die Selbsthilfe dabei eine gute Begleitung sein kann.

Ihre Bärbel Handlos,
Geschäftsführerin

Start der bundesweiten Mut-Tour 2016 in Heidelberg

Bild aus dem Vorjahr: Die Mood-Tour zu Besuch auf dem Marktplatz.
2016 fällt der Startschuss für die gesamte Tour in Heidelberg.
Foto: Heidi Flassak

Die Mut-Tour ist Deutschlands erstes Aktionsprogramm auf Rädern. Sie möchte einen Beitrag zur Entstigmatisierung der Depression leisten. 14.000 km werden mit dieser Tour in drei Monaten bundesweit zurückgelegt. Der Start ist am 4. Juni 2016 um 10 Uhr in Heidelberg.

Für Interessierte und Betroffene ist das Mitradeln jederzeit möglich. Anmeldung und weitere Informationen:
www.mut-tour.de

Nächster Redaktionsschluss: 09.05.2016 Schwerpunkt: Gemeinsam, bunt, vielfältig

„Ist Selbsthilfe weiblich?“

Männer und Frauen in der Selbsthilfe: Das Schwerpunktthema der aktuellen *gesundheitspress* hat viele Facetten.

Foto:Christina-92 / pixelio.de

Angefangen bei der Historie. Als ein Vorläufer der Selbsthilfe wird vielfach die Frauenemanzipationsbewegung des 19. Jahrhunderts betrachtet. Sie brachte die Gründung von zahlreichen Vereinen mit sich, in denen sich Frauen vernetzten und für ihre Interessen eintraten.

Seit 1889 sind die Guttempler in Deutschland aktiv. Sie riefen etliche Gruppen vor allem für Menschen mit Alkoholproblemen ins Leben. 1935 wurden in den USA die Anonymen Alkoholiker gegründet, die es seit 1953 auch bei uns gibt. In der Suchtselbsthilfe finden sich bis heute mehrheitlich Männer.

In den 1970er- und 80er-Jahren spielte in vielen Gruppen die geschlechtsspezifische Selbsterfahrung eine zentrale Rolle. Bis in die 1990er-Jahre gab es in Mannheim zum Beispiel eine Gruppe für Frauen mittleren Alters sowie drei Robin-Norwood-Gruppen (nach dem Namen der Autorin des Buches ‚Wenn Frauen zu sehr lieben‘).

Auf der Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen im Jahr 2010 befasste sich die Gesundheitsforscherin Dr. Bettina Möller-Bock mit der Frage ‚Ist Selbsthilfe weiblich?‘. Sie verwies unter anderem auf die Anfragestatistik der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) aus den Jahren 2007/2008. Hier waren zwei Drittel der Anfragenden weiblich. Auch in den Gruppen waren Frauen stärker vertreten. Diese Verteilung beobachten die Kontaktstellen – auch der Gesundheitstreffpunkt Mannheim und das Heidelberger Selbsthilfebüro – nach wie vor.

Thematisch steht heute der Gesundheitsbezug klar im Vordergrund. Und die Geschlechterverteilung bei den einzelnen Indikationen? Bei Erkrankungen, die nur Frauen oder nur Männer betreffen, ergibt sich die Antwort von selbst. Andere Gruppen lassen bewusst ausschließlich Frauen oder Männer zu, meist, weil sie sich mit einem sensiblen Thema wie Missbrauch beschäftigen. Im Bereich der psychischen Erkrankungen ist die Verteilung ausgewogen. In Angehörigengruppen sind die Frauen in der Überzahl. Viele frauen- oder männerdominierte Gruppen wünschen sich (mehr) Mitglieder des jeweils anderen Geschlechts. Je nachdem, welches Geschlecht überwiegt, sind diese Gruppen häufig von einer weiblichen oder männlichen Gesprächs- und Regelkultur geprägt, die – wird sie nicht reflektiert – der Aufnahme von andersgeschlechtlichen Interessierten entgegenstehen kann. Auf dieses mögliche Hindernis wies Frank Omland von der Selbsthilfekontaktstelle Hamburg 2010 in einer Arbeit zur männerspezifischen Selbsthilfeförderung hin. Danach würden sich Männer lieber mit Projekten statt mit Problemen befassen, bei ihnen stehe die Handlungsorientierung im Vordergrund: „Zuerst aktiv sein, dann kann Mann redebereit sein.“

Allen Unterschieden zum Trotz registrieren viele Selbsthilfekontaktstellen, dass die Geschlechtszugehörigkeit zunehmend eine untergeordnete Rolle spielt. So sind in der Frauenselbsthilfe nach Krebs inzwischen Männer aktiv, die Selbsthilfeorganisation Prostatakrebs Rhein-Neckar bezieht die Partnerinnen mit ein. Ähnliche Tendenzen lassen sich bei vielen anderen Gruppen und Organisationen beobachten.

Fazit: Die Selbsthilfe ist weiblich UND männlich.

Birgit Dold

Zum Weiterlesen:

www.lzg-rlp.de/service/gesundheitstelefon/text/artikel/3635/?no_cache=1
www.dag-shg.de/data/Dokumentationen/2010/DAGSHG-Jahrestagung-10-AG1-Moeller.pdf
www.dag-shg.de/data/Dokumentationen/2010/DAGSHG-Jahrestagung-10-AG1-Omland-02.pdf

Alle einbeziehen

Sprachliche Gleichstellung

Wenn es darum geht, wie wir miteinander kommunizieren, ist die Sprache eines unserer wichtigsten Instrumente. Mit ihr drücken wir aus, wie wir uns selbst und unsere soziale Wirklichkeit sehen. Hier aber gibt es noch immer einen Nachholbedarf an Gleichberechtigung und Wertschätzung aller Menschen.

Verkehrsschild in Heidelberg, Foto: Annette Schiffmann

Eine gute Hilfestellung auf dem Weg zu geschlechtergerechtem Sprechen und Schreiben gibt eine 2015 erschienene Broschüre, die im Rahmen eines Projekts der BAG Selbsthilfe entstanden ist.

Sie unterscheidet zwei Möglichkeiten, sich geschlechtergerecht und wertschätzend auszudrücken:

1. Das Geschlecht sichtbar machen: Die weibliche und die männliche Form werden genannt: Leserinnen und Leser, LeserInnen, Leser/-innen, Leser*innen, Leser_innen.

2. Das Geschlecht neutralisieren: Teilnehmende, Studierende, Lehrkräfte.

Die zweite Variante ist die kürzere, elegantere und wirklich alle einbeziehende Sprech- und Schreibweise, denn hier sind auch Menschen mit einbezogen, die nicht eindeutig einem der beiden Geschlechter zugeordnet werden können und das auch selbst nicht möchten.

So leisten geschlechtergerecht formulierte Aussagen und Texte einen aktiven Beitrag zur tatsächlichen Gleichstellung von Frauen und Männern in der Gesellschaft.

„Die Macht der Sprache – Ein Sprachleitfaden zur geschlechtergerechten und wertschätzenden Kommunikation in Wort und Bild“. *Nicole Kautz*

KONTAKT
nicole.kautz@bag-selbsthilfe.de

Dörte Domzig: Chancengleichheit in Heidelberg

Dörthe Domzig ist seit 2007 Leiterin des Amtes für Chancengleichheit und außerdem Frauenbeauftragte. Das Amt steht auf mehreren Säulen: Es ist Anlaufstelle bei Beschwerden für alle, die sich diskriminiert fühlen oder gegen Diskriminierung vorgehen wollen, vermittelt Kontakte zu sozialen Diensten, Beratungs- und Servicestellen. Initiativen werden entwickelt und umgesetzt, die die Aussichten für Menschen verbessern, gleichberechtigt teilzuhaben, insbesondere, wenn sie von Ausgrenzung aufgrund des Geschlechtes, ihrer sexuellen Identität, ihres Migrationshintergrunds oder Teilhabeproblemen am Arbeitsmarkt betroffen sind. Es fördert und finanziert entsprechende Projekte und fördert den systematisch inklusiven Umgang mit der Vielfalt von Gruppenperspektiven.

Dörthe Domzig, die Frauenbeauftragte der Stadt Heidelberg. Foto: Stadt Heidelberg

Bei dieser ganzheitlichen Aufgabenstellung spielen Gesundheit und Selbsthilfe eine wichtige Rolle. Das Amt kooperiert hier mit dem Heidelberger Selbsthilfebüro, Selbsthilfegruppen und zahlreichen lokalen Vereinen. Vereine können Unterstützung erhalten, wie z.B. der Frauennotruf Heidelberg sowie fairman e.V. Aktuell wurde in Kooperation mit dem Rhein-Neckar-Kreis ein Gesundheitswegweiser vor allem für Migrantinnen erstellt.

KONTAKT

Tel. 06221-58-1 55 00
chancengleichheit@heidelberg.de

Zahra Deilami: Gleichstellung auf allen Ebenen

Netzwerk Gesundheit für Menschen ohne Krankenversicherung oder ohne Dokumente

Zahra Deilami, Kulturwissenschaftlerin mit iranischen Wurzeln, ist seit August 2015 die neue Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Mannheim. Sie sieht eine der Hauptaufgaben ihres Amtes darin, Strategien und Maßnahmen zu entwickeln, die eine strukturelle Verankerung der Gleichstellung von Frauen und Männern auf allen Ebenen fördern.

Schwerpunkte sind u.a. die Beratung von Frauen in allen beruflichen Belangen durch die Kontaktstelle „Frau und Beruf“ sowie die Unterstützung der Akteure im Kampf gegen häusliche Gewalt, Armutsprostitution und Menschenhandel und Zwangsverheiratung.

Zahra Deilami vor ihrem Amtsantritt: „Ich freue mich sehr auf meine Arbeit in Mannheim. Meine eigene Biografie als Flüchtling und meine beruflichen Kompetenzen in einer Stadt einzubringen, die einen so hohen Anteil an Menschen mit Migrationsgeschichte hat, finde ich besonders spannend.“ Foto: Stadt Mannheim

Unter der Federführung des Amts der Gleichstellungsbeauftragten wurde im Mai 2015 in Kooperation mit dem Fachbereich Gesundheit das „Netzwerk Gesundheit“ ins Leben gerufen.

Das Ziel ist Intensivierung und Bündelung der Zusammenarbeit aller Institutionen, die Menschen ohne Krankenversicherung oder ohne Dokumente eine kostenlose, anonyme medizinische Beratung und Versorgung anbieten. Beteiligt sind die Beratungsstellen Amalie, KOSI.MA, das MediNetz Rhein-Neckar und die Malteser Migranten Medizin. So wurde bereits ein mehrsprachiger Flyer gestaltet, der über die bestehenden Angebote informiert.

KONTAKT

Stadt Mannheim
Amt der Gleichstellungsbeauftragten
Tel.: 0621-293 96 75
zahra.deilami@mannheim.de

Ein Gesundheitsprojekt macht Schule

Was wiege ich? Jugendliche in der Ausstellung ‚Problemzone. Schönheit und Körperkult – Lust und Frust in der Pubertät‘. Sie war 2014 Teil des Gesundheitsprojekts. Foto: Fachbereich Gesundheit der Stadt Mannheim

Der Fachbereich Gesundheit der Stadt Mannheim führt seit dem Jahr 2009 an verschiedenen Schulen ein geschlechtsspezifisches Gesundheitsprojekt durch, das auf Grundlage der Daten und Ergebnisse der ersten Mannheimer Gesundheitsstudie entwickelt wurde.

Gerade in der Zeit der Pubertät haben Mädchen und Jungen eine Menge Aufklärungsbedarf. Ziel des Projektes ist es, die vorhandenen Stärken, Erfahrungen und Fertigkeiten der Mädchen und Jungen in den Mittelpunkt zu stellen und weiter zu fördern. In den geschlechtergetrennten Gruppen fällt es den Jugendlichen leichter, sich mit den Fragen über die eigene Person und den Anforderungen, welche die Gesellschaft und das Umfeld an sie stellen, auseinanderzusetzen. Fragen zur Entwicklung in der Pubertät, zu Sexualität und den medial geformten Geschlechterrollen spielen eine wichtige Rolle für beide Geschlechter.

Über verschiedene Module will das Projekt die Mädchen und Jungen unterstützen, sich selbst wahrzunehmen, ein positives Selbstbild zu entwickeln und die Vielfalt der möglichen Lebensgestaltung zu entdecken. Wichtige gesundheitsrelevante Themen sind neben der Entwicklung in der Pubertät allgemein natürlich auch Ernährung und Bewegung. Darüber hinaus diskutieren wir mit den Jugendlichen über Hygiene, Vorsorge und den Umgang mit den verschiedensten Medien.

Katja von Bothmer, Holger Kairies

KONTAKT

Stadt Mannheim, Fachbereich Gesundheit
Gesundheitsförderung
Tel. 0621-293 22 31

Frauen sind anders krank

Das FrauenGesundheitsZentrum (FGZ) Heidelberg ist eines der ältesten selbstverwalteten Frauenprojekte Heidelbergs und der Bundesrepublik. Hauptziel ist es, Frauen und Mädchen darin zu unterstützen, ein größeres Maß an Selbstbestimmung über den eigenen Körper zu erlangen und informiert und selbstbestimmt im Gesundheitssystem aufzutreten.

Das FGZ wurde 1978 aus der feministischen Bewegung heraus gegründet. Zunächst lag der Fokus darauf, das männlich geprägte Feld der Medizin aufzubrechen und frauenspezifischen Belangen Nachdruck zu verleihen. Informationen über gynäkologische Erkrankungen und alternative Behandlungsweisen wurden weitergegeben. Es entstand ein geschützter Frauenraum. Die Frauen unterstützten sich gegenseitig und auf Augenhöhe nach dem Motto: „Hilfe zur Selbsthilfe“.

Beratungsraum Foto: FrauenGesundheitsZentrum

Das FGZ hat sich im Laufe der Zeit weiterentwickelt. Weiterhin gilt: „Frauen sind anders krank als Männer“. Schwerpunkte in den Beratungen sind inzwischen psychosoziale Themen, vor allem Essstörungen, Lebenskrisen und Depressionen. Ebenso geht es um gesundheitliche Auswirkungen von weiblichen Lebenssituationen – wie Frauenarmut und Mehrfachbelastungen – und medizinische Fragen. Neben Selbsthilfegruppen und angeleiteten Projekten zum Einstieg in die Selbsthilfe bietet das FGZ Beratungen für Frauen, Mädchen und Angehörige.

Esther Weiß, Stefanie Simon

KONTAKT

Tel. 06221-2 13 17
www.fgz-heidelberg.de

Selbstbestimmt leben

Wann immer Frauen und Mädchen mit Behinderung oder chronischer Erkrankung Rat suchen, sind sie im BiBeZ e.V. an der richtigen Stelle.

Foto links: Das BiBeZ-Team: vorn v.l.n.r.: Claudia Weitzel, Susanne Völker, hinten v.l.n.r.: Nicoletta Rapetti, Catrin Michalla (Praktikantin), Anja Dühring. Foto: BiBeZ

Foto rechts: Das Leitungsteam des AK „Integration von Frauen mit und ohne Behinderung“ des BiBeZ e.V. beim Workshop: „Die Frida in mir!: Inklusiver Styling-Workshop für Frauen und Mädchen“ – für die Extraportion an positivem Selbstwertgefühl! Foto: Dominique Van de Pol

Die Lebenssituation von Frauen und Mädchen mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen ist häufig geprägt durch spezifische Herausforderungen: Diskriminierung auf dem Arbeitsmarkt und in der Familienplanung, Konfrontation mit einer gesellschaftlichen Schönheitsnorm oder Erlebnisse von Gewalt und Sprachlosigkeit. Eine Sprache zu erlangen, mit der man eigene Bedürfnisse wahrnehmen und formulieren kann und auf deren Basis man gemeinsam ein selbstbestimmtes Leben verwirklicht, ist das Anliegen des BiBeZ e.V. Hier erfahren Frauen und Mädchen, dass ihre persönlichen Fragen nicht nur individuelle, sondern auch gesellschaftliche Anliegen sind. Das BiBeZ-Team engagiert sich daher auch auf politischer Ebene durch die Mitarbeit in verschiedenen Gremien.

Besonderheiten in der Arbeit

Grundlage unserer Arbeit ist das „Peer Counseling“, wodurch die Mitarbeiterinnen des BiBeZ e.V. aufgrund ihrer eigenen Betroffenheit mit den Herausforderungen von Frauen und Mädchen mit Behinderung oder chronischer Erkrankung vertraut sind. Im Mittelpunkt der Bildungs- und Beratungsarbeit stehen die Fähigkeiten der Klientinnen. Gemeinsam entwickeln wir Wege und fördern Möglichkeiten für ein selbstbestimmtes Leben entsprechend der eigenen Vorstellungen.

Angebote

Wir bieten Beratungen zu verschiedensten Themen an. Gleichzeitig sind wir Anlaufstelle und Treffpunkt für Frauen und Mädchen mit Behinderung oder chronischer Erkrankung, die sich austauschen. Wir gehen in Einrichtungen und bereiten Mädchen und junge Frauen vor für den Übergang von Schule zu einem lohnenswerten „Danach“. Zudem machen wir wissens- und persönlichkeitsbildende Angebote und inklusive Workshops. Auf Anfrage werden wir für Workshops etc. gebucht. Unter dem Motto „disability (er-)fahren: Selbsterfahrungstraining mit dem Rollstuhl“ nehmen wir gern Gruppen mit in die Erfahrungswelt von Menschen, die ihr Leben mit einem Rollstuhl bestreiten. Zahlreiche Schulklassen aus Heidelberg haben dieses Training schon absolviert und viele neue Einsichten gewonnen.

Claudia Weitzel

KONTAKT

BiBeZ e.V.
Tel. 06221-60 09 08
www.bibez.de

fairmann e.V. – für Männer mit Gewalterlebnissen

Foto: Dieter Schütz / pixelio.de

Der Heidelberger Verein berät seit vielen Jahren Männer und Jungen mit Gewaltproblemen. Anfangs meldeten sich Männer, die gewalttätig geworden waren und ihre Aggressionen in den Griff bekommen wollten. Diese Zielgruppe wendet sich nach wie vor an das interdisziplinäre Team der Beratungsstelle. Hier sind Psychotherapeuten, Anti-Gewalt-Trainer, ein Pädagoge, ein Sozialarbeiter sowie weitere Berufsgruppen tätig.

Schwerpunkt ist zudem die Beratung von Männern, die als Jungen Missbrauch erfahren haben, nicht nur sexuell, sondern auch körperlich oder seelisch. Auch Männer, die generell mit Gewalterlebnissen schwer zurechtkommen, können sich anonym beraten lassen und erhalten therapeutische Unterstützung.

Eine neue Entwicklung in der Gesellschaft schlägt sich auch bei fairmann e.V. nieder: Die Zahl der Männer, die in ihrer Beziehung Gewalt erleiden, nicht nur körperlich, nimmt zu. Beim neu gegründeten Männernotruftelefon melden sich Betroffene jeden Alters, die Schreckliches erlebt haben – auch durch Frauen. Dies seien keine Einzelfälle, so Meinolf Hartmann, Psychotherapeut und seit Jahren im Verein fairmann e.V. tätig, „die Mädels haben sich einiges abgeguckt.“

„Unser Ziel ist, den betroffenen Männern, die Opfer von Gewalt sind oder waren, Mittel an die Hand zu geben, wieder selbstbestimmt mit ihrem Leben umzugehen. Der Weg dahin ist aber sehr häufig anders als für Frauen, die Opfer von Gewalt waren. Männer sind anders sozialisiert und benötigen auf sie zugeschnittene Methoden und Zugangswege“, so Meinolf Hartmann von der Beratungsstelle. „Wir wissen, wie schwer es den meisten Männern fällt, sich hier Unterstützung zu holen. Deshalb arbeiten wir selbstverständlich anonym.“

Das Team ist zudem seit Jahren regelmäßig in Schulen und anderen Einrichtungen mit Anti-Gewalt-Trainings aktiv und unterstützt Konfliktlösungen im Schulalltag.

fairmann e.V. richtet außerdem im Auftrag der Stadt Heidelberg die Männer-Interventionsstelle HIM aus.

KONTAKT

fairmann e.V. Heidelberg
Heidelberger Verein für
Gewaltprävention und Intervention
Tel. 06221-60 01 01
www.fairmann.org

Männernotruf
Tel. 06221-6 51 67 67
info@maennernotruf.de

Jedermann e.V. Mannheim
Hans Schmidt-Finkbeiner
Tel: 0621-4 10 73 72
www.jeder-mann.org

Zuflucht für Frauen

Unterstützung gewaltbetroffener Frauen mit psychischen Beeinträchtigungen

Gewalt gegen Frauen hat so erhebliche Folgen für die Gesundheit von Frauen, dass die Weltgesundheitsorganisation sie als „globales Gesundheitsproblem von epidemischem Ausmaß“ bezeichnet.Psychische Beschwerden sind schwere Gesundheitsfolgen, sie zeigen sich als Depressionen, Stresssymptome, Angststörungen, posttraumatische Belastungsstörungen, Essstörungen, Suchtprobleme oder Suizidalität.

Alle Fotos auf dieser Seite: Ausstellung im Kunst-Café Gladsax-Simrishamn in Skane, Südschweden, Sommer 2015. Fotos: Annette Schiffmann

Im Mannheimer Frauenhaus werden alle gewaltbetroffenen Frauen unterstützt – unabhängig von sozialer Schicht, Herkunft, Alter, sexueller Orientierung, mit Kindern oder kinderlos, mit und ohne Behinderung. Viele von ihnen leiden unter psychischen Beeinträchtigungen.

KONTAKT

Mannheimer Frauenhaus e.V.
Tel. 0621-74 42 42
frauenhaus-mannheim@t-online.de
www.frauenhaus-fiz.de

Autonomes Frauenhaus Heidelberg
Tel. 06221-83 30 88

Zur fachlichen Unterstützung der Mitarbeiterinnen in Frauenhäusern hat die Frauenhauskoordinierung, ein bundesweiter Dachverband der Frauenhäuser, die „Handreichung Unterstützung gewaltbetroffener Frauen mit psychischen Beeinträchtigungen“ entwickelt. Sie richtet sich auch an Interessierte in anderen Hilfebereichen, die Kontakt zu gewaltbetroffenen Frauen haben. Die praxisnahen Empfehlungen sind unter info@frauenhauskoordinierung.de zu erhalten und sollen dazu beitragen, dass betroffene Frauen leichter Zugang zu den Einrichtungen finden und dass die Unterstützungsangebote verbessert werden.

Claudia Schöning-Kalender

Parteilich im Interesse von Mädchen und Frauen

Wildwasser und Notruf Ludwigshafen ist eine Fachstelle zum Thema sexualisierte Gewalt gegen Mädchen und Frauen. Arbeitsschwerpunkte sind die Beratung von Betroffenen und deren unterstützendem Umfeld sowie Prävention.

Die Arbeit folgt einem parteilichen Ansatz, denn es entlastet die Mädchen und Frauen, wenn sie wissen, sie kommen in eine Beratungsstelle, die ihren sexuellen Gewalterfahrungen Glauben schenkt. Monatlich gehen etwa 15 Beratungsanfragen bei Wildwasser ein. Ein geringer Anteil davon betrifft Mädchen, hier suchen deren UnterstützerInnen die Fachstelle auf.

Mädchen und Frauen sind häufiger von Partnergewalt betroffen, was langfristige Auswirkungen auf die Gesundheit hat. Somit gibt es einen spezifischen Blick auf weibliche Gesundheit.

Ältere Frauen stellen die traditionellen Rollenbilder eher in Frage als jüngere – die älteren Frauen sind oft zorniger über die Benachteiligung von Mädchen und Frauen in der Gesellschaft. So gehört die Reflektion von Rollenbildern auch zur Beratung der Betroffenen.

Die Fachstelle fördert auch den Aufbau von Selbsthilfegruppen. Aktuell besteht eine Gruppe.

Wildwasser führt regelmäßig Fortbildungen durch bzw. bietet Vorträge zu sexualisierter Gewalt an, die offen sind für alle Geschlechter. *Monika Raab*

KONTAKT

Wildwasser und Notruf Ludwigshafen e.V.
Tel. 0621-62 81 65
www.wildwasser-ludwigshafen.de

Gegen Gewalt an Frauen

Der Verein Frauen helfen Frauen e.V. Heidelberg

Zwei Drittel der Gewalttaten gegen Frauen geschehen in der Ehe und Partnerschaft. In Deutschland berichtet jede vierte Frau über mindestens eine körperliche Gewalterfahrung durch einen Beziehungspartner.

Körperliche, psychische und sexuelle Gewalt können die Gesundheit der Betroffenen nachhaltig schädigen. Untersuchungen zeigen, dass ein hoher Anteil suchterkrankter Frauen und Männer über Gewalterfahrungen berichten.

Eingang zur Interventionsstelle. Foto: Frauen helfen Frauen e.V.

Angebote des Vereins:

In der Frauenberatungsstelle Courage beraten wir Frauen, die körperliche oder seelische Gewalt in Beziehungen erleben oder sich in einer konfliktreichen Trennungssituation befinden. Außerdem unterstützen wir Frauen, die den Weg in ein Frauenhaus suchen.

In der Interventionsstelle für Frauen und Kinder beraten wir Frauen und Mädchen, die akut Gewalt in ihrer Beziehung erleben. Ein weiterer Schwerpunkt ist Stalking. Zudem gibt es Beratung für junge Frauen, deren selbstbestimmte Lebensführung durch die Familie verhindert oder eine Heirat gegen den Willen angedroht wird. Das Beratungsgespräch kann auf Wunsch außerhalb der Beratungsstelle stattfinden.

KONTAKT

Frauenberatungsstelle Courage
Tel. 06221-84 07 40
Interventionsstelle für Frauen und Kinder
Tel. 06221-75 01 35
www.fhf-heidelberg.de

Wie leben wir Sexualität?

Sexuelle Gesundheit betrifft uns alle – egal ob jung oder alt, Mann oder Frau, heterosexuell, homosexuell oder bisexuell. Denn sexuelle Gesundheit heißt nicht nur, beim Sex auf seine körperliche Gesundheit zu achten, sondern sich zu fragen: „Wie will und kann ich Sexualität leben?“ Auf diesen beiden Ebenen sieht KOSI.MA, das Kompetenzzentrum zu sexuell übertragbaren Infektionen, seine Aufgabe. Beratung, Szeneprävention und HIV-Schnelltest sind einige der Angebote dazu auch die Gründung weiterer Gruppen wird vom Team unterstützt.

Unterschiedliche Menschen nehmen ganz spezifische Angebote bei KOSI.MA wahr. Die Selbsthilfegruppe ‚HIV+New Generation‘ ist für alle Menschen, deren positives Testergebnis noch nicht so lange zurückliegt. Die ‚Buddygruppe‘ ist speziell für schwule und bisexuelle Männer, egal ob mit oder ohne HIV-Infektion. Hier gibt es den Buddy (engl. für Kumpel, Begleiter), mit dem man über die eigenen Unsicherheiten und Fragen in Bezug auf das schwule/bisexuelle Leben sprechen kann. Das Projekt ‚Together‘ richtet sich an HIV-betroffene Mütter und Familien mit Migrationshintergrund. Als neuestes Angebot gibt es die Präventionsgruppe ‚PRIS.MA – Prävention in Sachen Sex. Mannheim‘.

KONTAKT

KOSI.MA
Tel. 0621-33 93 94 78
www.kosima-mannheim.de

Das Präventionsteam Foto: privat

Ganz normal und trotzdem anders

Gespräch mit Sabine Sturm von der Initiative lesbischer und schwuler Eltern – ILSE. Sie lebt mit ihrer Frau und zwei Töchtern in der Nähe von Heidelberg.

Was bedeutet für Sie Normalität in der Familie und was steht ihr entgegen?
Wie in allen Familien ist der Arbeits- und Schulalltag zu bewältigen. Während sich die Kontakte im Kindergarten- und Grundschulalter meist unproblematisch gestalten, müssen sich ältere Kinder schon mal negative Kommentare zu ihren lesbischen Müttern oder schwulen Vätern anhören. Offene Diskriminierung als Regenbogenfamilie ist dennoch eher selten. Da wären aktiv eingreifende Lehrerinnen und Lehrer gefragt, leider ist das oft nicht so. Das hat zur Folge, dass wir uns als Regenbogeneltern besonders anstrengen müssen, offen zu sein und immer wieder den Kontakt zur Schule zu suchen. Das ist manchmal mühsam und für unsere Kinder eine eigentlich unnötige Belastung.

Welche Bedeutung hat da die ILSE?
Eine große: Bei den ILSE-Treffen müssen sich die Kinder nicht erklären, lesbische oder schwule Eltern sind hier selbstverständlich und normal. Für die Eltern ist vor allem wichtig: Sich gegenseitig Tipps geben, sich ein eigenes soziales Feld schaffen, vor allem in den Anfängen der Kinder- und Elternzeit gibt es viele Fragen. Spannend ist die Entwicklung der vielfältigen Familienkonstellationen: Neben den „klassischen“ Regenbogenfamilien mit zwei lesbischen oder schwulen Eltern entstehen weitere Modelle, bei denen man sich spontan vielleicht fragt, ob sie funktionieren können – aber ja, sie tun es.

Die ILSE Rhein-Neckar ist 2007 aus dem ‚Kinderwunsch-Stammtisch‘ der Psychologischen Lesben- und Schwulenberatung PLUS in Mannheim entstanden. Das Verständnis von Beziehungen und Lebensperspektiven in der Community hat sich in den letzten Jahren stark verändert, Kinder werden heute ganz selbstverständlich in der Lebensplanung mitgedacht. Das wird in der Zukunft noch deutlich zunehmen und auch erhöhten Beratungsbedarf bringen, für den entsprechende Angebote geschaffen werden müssen. Da wurde aus der ILSE heraus schon viel Pionierarbeit geleistet.

Was muss sich ändern?
Der Begriff Familie lockert sich überall: Es geht um Beziehungen und deren Gestaltung, das erfordert eine wachsende Toleranz aller Menschen. Diese muss von institutioneller und behördlicher Seite gefördert werden, z.B. durch die Umsetzung des Bildungsplans und die rechtliche Absicherung nicht-heterosexueller Familien. Insgesamt ist Offenheit die Voraussetzung für ein gutes Zusammenleben und die Entwicklung zu einer toleranten Gesellschaft: für die eigene Lebensform immer wieder eintreten. Wie sonst sollen die Kinder sich selbst vertreten können? Das gilt für alle Menschen in unserer Gesellschaft. Schlussendlich gewinnen dadurch wir alle. *Interview: Dagmar Darius*

KONTAKT
ilse.rhein-neckar@lsvd.de
www.ilserheinneckar.wordpress.com

Foto oben: ILSE-Familienausflug in die Pfalz. Foto: privat

Foto rechts: ILSE Info- und Spielebereich auf dem Mannheimer CSD-Fest 2015. Foto: privat

Sind Frauen anders gesund als Männer?

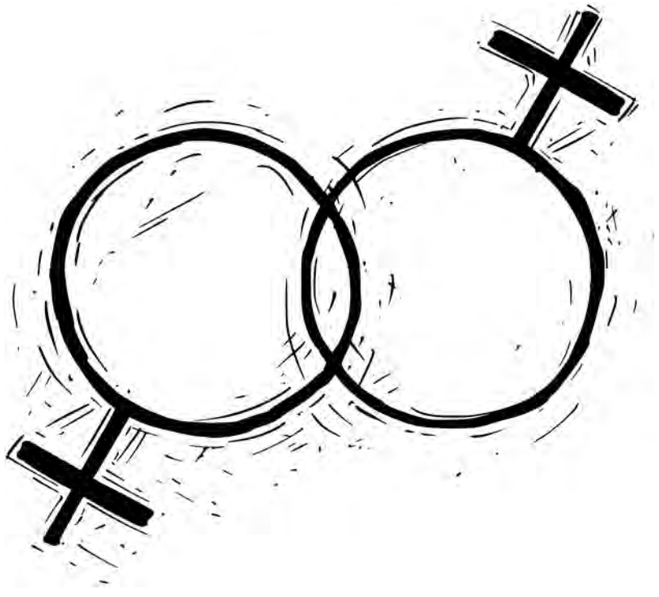


Foto: SiStock-803387224

Die Gendermedizin ist ein junges Forschungsgebiet, das zwischen 1980 und 1990 begründet wurde. Sie meint sowohl das biologische Geschlecht, „sex“, als auch das von der Gesellschaft geprägte, soziale Geschlecht, „gender“. Es geht darum, geschlechtsabhängige Stereotypen abzubauen und eine individuelle, nicht auf das Geschlecht bezogene Behandlung zu erforschen.

Bisher wurden in der Medizin die biologischen Unterschiede zwischen Frauen und Männern nicht hinreichend erforscht und beachtet. So hat man zum Beispiel Medikamente lange Zeit nur an Männern getestet. Erst spät wurde bekannt, dass diese bei Frauen oftmals anders wirken.

Auch sind die Symptome einer Erkrankung häufig geschlechtsspezifisch. Während ausstrahlender Druckschmerz bei Männern typische Warnsignale eines Herzinfarkts sind, geben Frauen oftmals Schmerzen im Oberbauch und im Rücken an. Eine Vielzahl von Stereotypen ist verbreitet: Unter anderem wird bei Männern häufiger ein Schlaganfall vermutet als bei Frauen. Hingegen werden bei Männern oft die psychologischen Gesichtspunkte außer Acht gelassen. Mit Hilfe der Gendermedizin wird falschen Diagnosen und Behandlungen entgegengewirkt, jedoch muss das Bewusstsein für diese Thematik in der Gesellschaft weiter wachsen.
Mirjam Eisenmann
Quellen: Wikipedia, http://gesund.co.at/gesund/gesundheit-medizin/, Kuhlmann, Kolip, 2005: „Gender und Public Health“

„Ich dachte an Verspannung“

Herzinfarkt bei Frauen

Foto: privat

Unsere Selbsthilfegruppe Herz Sinsheim besteht seit 2010, hat viele Mitglieder und freut sich jederzeit über neue Betroffene und Angehörige. Wir treffen uns zu Gesprächsrunden, Vorträgen, Wanderungen etc.

Ich erlitt 2007 einen Herzinfarkt. Nach anstrengender Gartenarbeit bekam ich im Schulter-Rückenbereich leichte Schmerzen. Ich dachte an Verspannung. Es war nicht schlimm ... Gegen 23 Uhr brach mir der kalte Schweiß aus, mir war übel und ich war kalkweiß im Gesicht. Mein Sohn brachte mich ins nächste Krankenhaus. Weder EKG noch Blutbild ergaben irgendeinen Hinweis und man wollte mich wieder nach Hause schicken. Mein Sohn bewirkte, dass man mich zur Beobachtung über Nacht dabehielt. Und das war gut so, denn mein Zustand verschlechterte sich dermaßen, dass ich auf die Intensivstation kam. Und noch immer wussten die Ärzte nicht, was ich habe. Man vermutete einen Nichthebungsinfarkt. Nach sechs Stunden wurde ich ins Schwetzinger Krankenhaus gebracht, blieb dort nochmals zwei Stunden liegen und kam erst dann zur Katheteruntersuchung. (Jede Minute zählt!). Ich hatte einen mittelschweren bis schweren Herzinfarkt. Einen Nichthebungsinfarkt, der offenbar nur schwer nachzuweisen ist.

Wenn Frauen Magen-, Rücken- oder Kieferschmerzen haben, denken die meisten Ärzte nicht automatisch an Herzinfarkt. Aber ... bei Frauen sind die Symptome eben andere. *Eva Ballweg*

KONTAKT
herzselbst-sinsheim@web.de

Gebärmutterhalskrebs vorbeugen

Gebärmutterhalskrebs ist die zweithäufigste Krebserkrankung bei Frauen bis 44 Jahren in Deutschland. Auslöser ist eine dauerhafte Infektion mit dem Humanen Papillomvirus (HPV). Je früher erkannt, desto besser ist die Erkrankung behandelbar. Sind sich Frauen des Gesundheitsrisikos bewusst, können sie besser vorsorgen. Deshalb bietet Roche auf der Seite www.roche.de/gebaermutterhalskrebs umfassende Informationen zu den Themen Gebärmutterhalskrebs und HPV.

Auch für Männer: Frauenselbsthilfe nach Krebs

Die Frauenselbsthilfe nach Krebs (FSH) ist eine der größten und ältesten Krebsselbsthilfeorganisationen Deutschlands. In diesem Jahr wird sie 40 Jahre alt. Und obwohl der Name anderes vermuten lässt, stehen die Gruppentreffen schon fast von Beginn an jedem Menschen offen, unabhängig von Geschlecht und Art der Krebserkrankung. Gegründet wurde die Organisation von Frauen mit Brustkrebs. Doch als das Konzept aus psychosozialer Betreuung, Information und Beratung stand, war allen Beteiligten schnell klar, dass auch Menschen mit anderen Krebserkrankungen und erkrankte Männer ein entsprechendes Selbsthilfeangebot brauchen. Seither gibt es in der FSH reine Frauengruppen und gemischte Gruppen.

Pause während der Gesamtvorstandssitzung der FSH im Oktober in Bonn.
Foto: Caroline Mohr, Pressereferentin FSH nach Krebs

Als krebskranke Menschen unterstützen wir andere Betroffene darin, die vorhandenen, eigenen Ressourcen zu erkennen und zu nutzen. Unsere vielfältigen Erfahrungen bieten wir als Hilfestellung und Orientierung an, um Ängste zu überwinden und Selbsthilfe zu ermöglichen. Eines unserer Ziele ist es außerdem, Betroffene in die Lage zu versetzen, an der Therapieentscheidung und der Erreichung des Therapiezieles mitzuarbeiten.

KONTAKT

Bundesverband Frauenselbsthilfe nach Krebs
www.frauenselbsthilfe.de

Netzwerk „Männer mit Brustkrebs“

Brustkrebs beim Mann ist eine seltene, weitgehend unbeachtete Erkrankung. Vor allem aufgrund der späteren Diagnose haben Männer schlechtere Heilungschancen als Frauen. Für erkrankte Frauen gibt es zudem zahlreiche professionelle Unterstützungsangebote und ehrenamtliche Initiativen, während Männer mit den speziellen Problemen der Erkrankung praktisch allein gelassen werden.

Teilnehmende der Tagung des Netzwerkes „Männer mit Brustkrebs e.V.“. Es entstand 2010 unter dem Dach der Frauenselbsthilfe nach Krebs.
Foto: Netzwerk Männer mit Brustkrebs

Das „Netzwerk Männer mit Brustkrebs e.V.“ ist die einzige Initiative im deutschsprachigen Raum, die Selbsthilfe für betroffene Männer bietet. Schwerpunktmäßig organisiert der Verein halbjährlich zweitägige bundesweite Tagungen für Betroffene, die dem gegenseitigen Erfahrungsaustausch und der Information durch medizinische Fachleute dienen.

Beim letzten Treffen war das Hauptthema „Erblicher Brustkrebs“. Da dies natürlich die gesamte Familie berührt, nahmen auch die Lebenspartnerinnen der betroffenen Männer an der Tagung teil. Es gab auch ein separates Frauentreffen, das die Problematik der sexuellen Einschränkung thematisierte, die viele Männer durch die antihormonelle Behandlung erleben. Trotz teilweise vorhergehender Skepsis wurde die Teilnahme der Ehepartnerinnen von allen Teilnehmenden als Bereicherung gesehen. Wichtig ist natürlich, dass bei diesen Veranstaltungen auch genügend Raum für einen Austausch unter den Männern bleibt.

KONTAKT

www.brustkrebs-beim-mann.de

Herzkissen-Aktion im Brustzentrum Schwetzingen

Seit 35 Jahren besteht die Frauenselbsthilfe nach Krebs, Gruppe Brühl-Schwetzingen. Sie ist eine von derzeit bundesweit 350 Gruppen und wirkt nach einem einheitlichen 6-Punkte-Programm gemeinnützig und ohne Mitgliedsbeiträge.

Nach dem Motto „Krebskranke helfen Krebskranken“ begleiten wir betroffene Frauen psychosozial. Unsere Gruppe trifft sich jeden Monat zu einem Gesprächskreis und zu Vorträgen. Mit menschlicher Zuwendung in Einzelgesprächen und in der Gruppe lernen wir, gemeinsam mit Krebs zu leben. Wir informieren nicht nur sachlich, sondern wollen auch miteinander lachen und singen, einfach ein paar nette Stunden miteinander verbringen.

Herzkissen-Aktion für krebskranke Frauen

Aktuell beteiligt sich unsere Gruppe an einer Aktion zur Linderung des Wundschmerzes für die im Brustzentrum Schwetzingen operierten Frauen. Wir stellen Herzkissen her. Die erkrankten Frauen können sich die wattierten Herzkissen nach der Operation unter die Achsel klemmen. Das federt Stöße ab, nimmt den Druck von der Narbe und wirkt einer Blockade des Lymphflusses entgegen.

KONTAKT

gardy-cerff@t-online.de

Die Leiterin der Gruppe, Gardy Cerff, und deren Stellvertreterin, Margit Beiersmann, besuchen regelmäßig neuerkrankte Frauen im Brustzentrum der GRN-Klinik in Schwetzingen, mit der seit 2008 eine Kooperationsvereinbarung besteht.
Foto: privat

Selbsthilfe Prostatakrebs: Die Frauen bleiben dran

Die Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Rhein-Neckar wurde am 5. April 2001 von zehn Betroffenen in Mannheim gegründet und wuchs sehr schnell zur größten Selbsthilfegruppe in Deutschland heran.

Da es beim Prostatakrebs auch um die Themen Inkontinenz, Impotenz und männliche Sexualität geht, war die Teilnahme von Partnerinnen bei den monatlich stattfindenden Treffen zunächst nicht vorgesehen und eigentlich auch gar nicht erwünscht. Doch schon beim ersten Treffen war eine Ehefrau dabei und ließ sich auch nicht hinauskomplimentieren. In der Folge kamen weitere Frauen dazu. Heute ist die Teilnahme von Partnerinnen bei den Gruppenabenden selbstverständlich. Es gibt einen eigenen Thementisch: „Frauen und Angehörige“. Natürlich passt das nicht jedem Mann. Aber in vertraulichen Vieraugengesprächen können wir auch diese Betroffenen gut beraten.

Grundsätzlich sind teilnehmende Partnerinnen heute eine Bereicherung unserer Beratungs- und Fragestunden, da sie im Kampf um das Leben ihrer Männer oftmals bessere und genauere Fragen stellen und im weiteren Sinn auch Betroffene sind. Männer wollen oft nicht immer alles wissen und direkt aussprechen, was sie bewegt, Frauen dagegen wollen es genau wissen und lassen nicht locker.

Günter Kupke

Viele wollen sich informieren beim jährlichen Patientag Krebs in Heidelberg.
Foto: Selbsthilfegruppe

KONTAKT

Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Rhein-Neckar e.V., shg.pros.rn@web.de
www.selbsthilfegruppe-prostatakrebs.de

Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Heidelberg, Tel. 06221-18 42 90
info@selbsthilfe-heidelberg.de

Depression ist keine Stimmungsschwankung

Die Selbsthilfegruppe „Depression Frauen bis 50“ besteht seit 2012. Depression tritt so häufig auf, dass sie zu den Volkskrankheiten gehört. Eigentlich müssten Selbsthilfegruppen dazu überlaufen vor Andrang, aber leider gehören zum Krankheitsbild unter anderem Kraftlosigkeit und Antriebshemmung. Es kann dementsprechend schwer sein, zu einem Treffen oder überhaupt aus dem Haus zu gehen.

Trotzdem hat es eine Vielzahl an Frauen geschafft, in die Gruppe zu kommen. Wir hören einander zu und unterstützen uns gegenseitig. „Es ist wunderbar, sich nicht verstellen zu müssen“ – ein Satz, der schon oft in unserer Gruppe ausgesprochen wurde. Er drückt die Erleichterung aus, Gleichbetroffene gefunden zu haben, denn an Depression zu leiden, führt auch in die Isolation.

Foto: Selbsthilfegruppe Depression

Die Gruppe begann als Frauengruppe, und später beschlossen wir, so auch weiterzumachen. Es war eine Bauchentscheidung – in welcher Gruppenform fühlen wir uns sicherer und freier? Bei der Entscheidung gegen eine gemischte Gruppe haben inhaltliche Themen eine wichtige Rolle gespielt (Frauenthemen, Konflikte mit Männern etc.). Zudem haben viele von uns mit Minderwertigkeitsgefühlen und Selbstzweifeln zu kämpfen, und unter Frauen fällt es uns leichter, diese zu überwinden.

KONTAKT

Tel. 06221-18 42 90
www.depressionsliga.de

Sucht und Männerrollen

Otmar Wegerich, Sozialarbeiter, Familien- und Suchttherapeut, leitet die Seminare. Foto: Kreuzbund

Seit 2004 gibt es Männerseminare im Kreuzbund, Diözesanverband Freiburg. Hier können Männer aus Suchtselbsthilfegruppen unter therapeutischer Leitung ihre eigene Lebenssituation ansehen und daraus ein neues Selbstverständnis für sich entwickeln.

Von der Kindheit bis zum Erwachsenwerden haben viele Begegnungen unser männliches Rollenverständnis beeinflusst. Die prägenden Leitlinien und Ideale, im Positiven wie Negativen, gilt es nochmals aufzuspüren, zu hinterfragen und zu verändern: Früher gingen Väter mit ihren Söhnen zum Angeln, bauten Baumhäuser oder führten sie beim „Frühschoppen“ in die Männergesellschaft ein. Diese traditionellen Männerbilder verschwinden zusehends. Neue gesellschaftliche Entwicklungen und geänderte Geschlechterrollen setzen Männer zunehmend unter Druck. Psychische Krisen, Depressionen und Burnout können Folgen sein. Bei Suchtkranken kommen noch die Bewältigung der Suchtproblematik sowie Zukunftsängste hinzu.

In den Männerseminaren tragen wir Erfahrungen zusammen und entwickeln Fähigkeiten, die einen selbstachtsamen Umgang mit Stresssituationen in Verbindung mit unserem Mann-Sein ermöglichen. Unsere persönliche Männerrolle wird zu Themen wie: „Wer zu oft selbstlos ist, ist schnell sich selbst los“ etc. reflektiert, um zu innerer und äußerer Zufriedenheit zu gelangen.

Klaus Querbach, Kreuzbund Heidelberg

KONTAKT

Tel. 06224-5 42 74
www.kreuzbund.de

„Wir alle wollen starke Individuen werden und bleiben“

Interview mit Sheila Küffen

Sheila Küffen ist eine erfahrene Netzwerkerin. Seit 2008 in der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (RAG-SH Mannheim) engagiert und eine der beiden gewählten Sprecherinnen, nimmt sie auch als sachkundige Bürgerin für Gesundheitsfragen an den Sitzungen des Ausschusses für Jugend, Sport und Gesundheit der Stadt Mannheim teil. Ihr größtes Anliegen aber ist seit 1999 das Engagement bei den Mannheimer ‚Lotsen‘, einem der ‚Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe‘.

Sheila Küffen bei der Sitzung der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen in Mannheim. Foto: BKK Pfalz

Frau Küffen, wie erleben Sie das Geschlechterthema bei den Lotsen?

Die Gruppen richten sich an Suchtmittelabhängige und deren Angehörige. Alkoholabhängig sind die meisten, ein weiterer Teil Medikamenten- und zunehmend Medienabhängige. Während Frauen Medikamente meist heimlich nehmen und von dieser Sucht auch stärker betroffen sind, findet hoher Alkoholkonsum öffentlich statt und dort häufiger auffallend von Männern. Beide Suchtformen sind gesellschaftlich akzeptiert, was Hilfe erschwert. Die Medienabhängigkeit als relativ neue Sucht betrifft beide Geschlechter gleichermaßen.

In den geschlechtergemischten Gesprächsgruppen sind zwei Drittel der Teilnehmenden Männer, also das klassische Bild. Auch Angehörige (meist Frauen, angehörige Männer trennen sich eher von der Partnerin) und Interessierte sind dabei. Junge Menschen kommen eher allein, ältere öfter mit Partnerin. Die Unterschiede im sozialen Umfeld, Alter und Geschlecht der Teilnehmenden spielen bei der Bewältigung von Sucht aber keine so große Rolle.

Werden die Gesprächsgruppen angeleitet?

Ja, meist von einer selbst direkt oder indirekt betroffenen Person. Die Moderierenden haben den Gesprächsverlauf im Blick, achten auch auf die stillen Menschen und sind für neu Hinzugekommene da. Voraussetzung für diese Funktion sind eigene Stabilität, eine Ausbildung in Gesprächsführung von mehreren Wochenenden, regelmäßige Teambesprechungen und Fortbildungen. Die Leitenden sind aber auch Teilnehmende: Wenn es um ihre eigenen Probleme geht, übernimmt ein anderes Mitglied die Moderation. Das ist anstrengend, aber heilsam für alle in der Gruppe, denn so wächst sie zusammen. Jede/jeder wird so akzeptiert wie sie/er ist und darf ihr/sein eigenes Entwicklungstempo behalten. Es entstehen haltbare Freundschaften, die helfen, gesund zu bleiben.

Die Selbsthilfegruppen sind ein Nährboden, auf dem Neues ausprobiert werden kann, denn wir alle wollen starke Individuen werden und bleiben.

KONTAKT

Freundeskreis Mannheim
Die Lotsen e.V.
Tel. 0621-15 34 33
www.freundeskreis-sucht-lotsen.de

Was bedeutet das für Ihre eigene Arbeit als Netzwerkerin?

Für mich ist die Basisarbeit in der Gruppe das Wichtigste, denn sie gibt mir eine Erdung. Die Vernetzung kommt dann dazu. Die Arbeit in der RAG-SH heißt über den eigenen Tellerrand hinausschauen. Als Sprecherin habe ich einen beratenden Ausschuss-Sitz im Gemeinderat. Durch die Zusammenlegung mehrerer Ausschüsse allerdings kommt das Thema Gesundheit oft zu kurz, das finde ich schade.

Interview: Dagmar Darius

Kinder brauchen beide Eltern

Der Väteraufbruch für Kinder ist eine Selbsthilfegruppe, die sich zum Ziel gesetzt hat, Kindern nach Trennung der Eltern zu helfen, den Kontakt zu beiden Eltern zu behalten. Es ist oft ergreifend, mitzuerleben, wie verzweifelt manche Eltern um Kontakt und regelmäßigen Umgang mit ihren Kindern kämpfen.

Meist sind es Väter, die trotz langjährigem Bemühen den Kontakt zu ihren Kindern verlieren, weil der andere Elternteil dies aus unterschiedlichen Motiven heraus verhindert. Oftmals ohne darüber nachzudenken, was das für die Kinder bedeutet.

Hier setzt unsere Bemühung zur Krisenintervention ein, um familiäre Katastrophen für alle Beteiligten zu verhindern. Der Gesundheitsaspekt ist dabei sehr wichtig. Durch unsere Bemühungen können Kinder und Eltern vor psychischen und psychosomatischen Schäden bewahrt werden. Auch kann die Entwicklung und Sozialisation der betroffenen Kinder durch rechtzeitiges Einwirken erheblich gefördert werden. Betroffene Eltern können durch ihre Teilnahme und aktive Mitarbeit in unserer Gruppe eine höhere Lebensqualität erreichen. Hierzu sind beide Elternteile aufgerufen. Meist sind es jedoch Väter, die von dieser Ausgrenzung betroffen sind. Aber auch Mütter finden den Weg in unsere Gruppe und bereichern die Gruppenarbeit durch Öffnung des Blicks für die Sichtweise beider Elternteile. *Wolfgang Grimm*

Foto: iStock-2236227564

KONTAKT
www.vafk-rhein-neckar.de

Junge Schwule im Delta

Die Deltaboys sind eine Jugendgruppe bisexueller und schwuler Männer zwischen 23 und 30 Jahren aus dem Rhein-Neckar-Delta. Hier wird jungen Männern die Möglichkeit geboten, bisexuelle und schwule Männer abseits von Bars, Discos und des Internets kennenzulernen und sich auszutauschen. Die Gruppe befasst sich mit Coming-out, Hobbys, Problemen oder weiteren Themen, die das Leben von MSM (Männern, die Sex mit Männern haben) betreffen. Die Gruppenleiter stehen den Teilnehmern mit Rat und Tat unterstützend zur Seite, wobei diese besonders in ihrer Identitätsfindung gefördert und gestärkt werden sollen.

Bei den wöchentlichen Treffen stehen die Bedürfnisse der Teilnehmer im Mittelpunkt, je nach Wunsch werden zukünftige Gruppentreffen geplant. Bowlen, gemeinsames Kochen oder Backen, Spiele-, Film- und Themenabende oder Besuche in der Szene stehen auf dem Programm.

Um zu erfahren, was in der nächsten Zeit unternommen wird, kann man sich in unseren Newsletter eintragen oder eine E-Mail schreiben. Willkommen sind alle schwulen und bisexuellen Männer zwischen 23 und 30 Jahren aus Mannheim, Heidelberg und Umgebung, egal welcher Herkunft, Nationalität, Ethnie, Religion, körperlicher und geistiger Verfassung, unabhängig von Bildungsgrad und Beruf. *Marc Fischer*

KONTAKT
kontakt@deltaboys-mannheim.de
www.deltaboys-mannheim.de

Die schwulen Jugendgruppen.
Fotos: PLUS Mannheim

Bühne frei für die Selbsthilfe

Selbsthilfetag 2016 im Natuionaltheater Mannheim

Aus dem Archiv ein Bild des Selbsthilfetags 2010. Foto: Gesundheitstreffpunkt

Mannheim. Bunt, kulturell und vielfältig: Am 17. September findet der Selbsthilfetag 2016 statt, und zum ersten Mal öffnet das Nationaltheater Mannheim dafür seine Türen. Wie bunt die Selbsthilfe ist, davon können sich die Gäste des Selbsthilfetages persönlich überzeugen. Zwischen 11 und 17 Uhr präsentieren sich zahlreiche Selbsthilfegruppen im oberen und unteren Foyer und bieten Möglichkeit zu Austausch und Vernetzung. Die Betroffenen an den Ständen können aus der Arbeit in der Gruppe berichten und den direkten Kontakt zu weiteren Betroffenen ermöglichen. Auch Kooperationspartner werden mit vor Ort sein und an den Ständen beraten.

Die Opernbühne bietet den geeigneten Rahmen für informative Vorträge zu den Themen ´Schmerz´ und ´Prävention und Behandlung eines Herzinfarktes´. Höhepunkt ist um 16 Uhr eine Tanzshow der „Tausendfüßler," die über 130 Aktive auf die Bühne bringen wird. Auch im Theatercafé gibt es abwechslungsreiche Unterhaltung, neben dem Nationaltheater selbst präsentieren Mitglieder aus Selbsthilfegruppen ihre künstlerischen Talente. Im Ballettsaal finden weitere Vorträge, z.B. zur SHIELD-Studie, und Infomeetings statt.

Eröffnet wird der Tag von Bürgermeisterin Dr. Ulrike Freundlieb, die Band „Faltenrock" sorgt auch dabei für ein kulturelles Highlight.

In der nächsten Ausgabe der *gesundheitspress* wird das Programm detailliert vorgestellt.

BKK fördert Selbsthilfegruppen

Metropolregion. Selbsthilfegruppen leisten unschätzbare ehrenamtliche Arbeit. Das würdigte die Bezirkskrankenkasse Pfalz erneut: Am 18. November überreichte Waldemar Blösch, Projektleiter Selbsthilfegruppen der BKK Pfalz, einen Scheck über 13.000 Euro an Geschäftsführerin Bärbel Handlos vom Gesundheitstreffpunkt Mannheim und die Sprecherin der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen, Sheila Küffen.

Die Unterstützung ging an verschiedene Projekte der Selbsthilfegruppen der Region. Drei Beispiele:

„Beratung von Betroffenen durch Betroffene" heißt ein Angebot des Badischen Blinden- und Sehbehindertenvereins in der Augenklinik. Übernommen werden die Fahrkosten der ehrenamtlichen Berater.

Einen nicht nur symbolisch großen Scheck übergab Waldemar Blösch von der BKK Pfalz an Bärbel Handlos und Sheila Küffen. Foto: BKK Pfalz

Der Verein für Körper- und Mehrfachbehinderte bietet Spastikern die Möglichkeit, mit Percussioninstrumenten zu arbeiten. Mit den Fördergeldern können die Instrumente angeschafft werden.

Der Freundeskreis Mannheim ‚Die Lotsen' erhält eine Förderung zur Schulung seiner Gruppenleitungen.

Sheila Küffen bedankte sich im Namen der Selbsthilfegruppen: „Die verlässliche Förderung und Unterstützung durch die BKK Pfalz bürgt für Sicherheit und Kontinuität unserer Arbeit für chronisch kranke Menschen und ihre Angehörigen."

www.gesundheitstreffpunkt-mannheim.de

Nachahmung empfohlen!

Mannheim. „Nachahmen“ heißt laut Duden, jemanden in einem bestimmten Verhalten möglichst genau zu kopieren. Möglichst viele Nachahmer wünschte sich Thomas Gleßner, Pressesprecher der VR Bank Rhein-Neckar bei seiner Spendenübergabe an Radio RUMMS.

Gleßner, der vor seiner jetzigen Tätigkeit bei der VR Bank Rhein-Neckar über 20 Jahre bei Radio Regenbogen am Mikrofon saß, ist Radio RUMMS schon seit langer Zeit eng verbunden. Als der Bürgermeister von Edingen-Neckarhausen, Roland Marsch, ihm die Moderation einer Festveranstaltung antrug, kam ihm die Idee, sein Honorar dafür zu spenden. „Ich habe dann einfach gesagt, dass ich das Geld komplett spenden möchte und ich daher um ein möglichst hohes Honorar bitte“, so Gleßner. Seine „Forderung“ stieß bei Marsch auf offene Ohren: „Wir haben das dann auch so gemacht und noch etwas draufgelegt, sodass eine Summe in Höhe von 1.000 Euro herauskam. Es ist ja auch für eine gute Sache und wir haben es gerne getan!“

Mit seiner Spendenübergabe wollte Gleßner auch gleichzeitig für mehr privates Engagement werben: „Ich möchte mit meiner Spende ein Zeichen setzen und würde mich freuen, wenn es viele Nachahmer gibt, die ein Honorar oder einen Teil ihres Gehalts einer guten Sache zukommen lassen! Radio RUMMS ist eine solche gute Sache, ein tolles Projekt, das unbedingt unterstützt werden muss!“

Das sahen in den vergangenen Monaten auch Unternehmen wie die GBG Mannheim, die adViva, die BETONBAU Waghäusel und die SCA HYGIENE PRODUCTS, sowie die Fortuna Apotheke so, die Radio RUMMS mit einer Spende bedacht haben. Die Spenden wurden dabei teilweise durch die eigene Belegschaft aufgebracht. Hinzu kam Unterstützung durch die Logenvereinigung „Stärke durch Eintracht“ und das Netzwerk Haushalt.

Thomas Gleßner (3.v.l.) und Roland Marsch (1.v.l.) bei der Spendenübergabe zusammen mit Radio-RUMMS-Moderatorin Stephanie Ley (4.v.l.) und Kindern und Jugendlichen der Kinderklinik. Foto: Universitätsmedizin Mannheim

„Wir sind froh über diese Unterstützung, die uns ermöglicht, den Kindern und Jugendlichen während ihres Klinikaufenthalts ein schönes Angebot zu machen, das ihnen hilft, ihre Erkrankung zu bewältigen“, freute sich Stephanie Ley, die die Spende von Thomas Gleßner und Roland Marsch entgegennahm und sie im Studio gleich ans Mikrofon bat.

KONTAKT
koordination@radio-rumms.de
www.radio-rumms.de

Mehr Akzeptanz schaffen

Metropolregion. Neurologisch erkrankte Kinder und ihre Familien haben es schwer. Oft brauchen sie ihre ganze Kraft allein für die Bewältigung des Alltags zwischen medizinischer Versorgung und dem eingeschränkten Leben zu Hause, zusätzlich leiden sie unter mangelnder gesellschaftlicher Akzeptanz.

Hier bietet seit mehr als 17 Jahren der Verein Neurologisch erkrankter Kinder Mannheim e.V. Hilfe an: Ein ehrenamtliches Team von betroffenen Eltern, Kinderkrankenschwestern und Pflegern sowie Ärztinnen und Ärzten engagiert sich in der seelsorgerischen Begleitung der Familien, informiert über konkrete Hilfsangebote und vermittelt die Wege dorthin, finanziert zusätzliche Hilfen wie Musik- und Maltherapie oder Entspannungsverfahren und leistet schnelle und unbürokratische Unterstützung in Notsituationen auch zu Hause.

In Marianne Bade, stellvertretende SPD-Fraktionsvorsitzende in Mannheim und Beiratsmitglied des Gesundheitstreffpunkts Mannheim, und Eckart von Hirschhausen hat der Verein zwei neue Unterstützende gefunden, die größere öffentliche Aufmerksamkeit für die betroffenen Familien und mehr Akzeptanz für deren Situation schaffen.

KONTAKT
Neurologisch erkrankte Kinder Mannheim e.V.
Tel. 0621-690 87 80
www.neurologisch-krankes-kind.de

Beraber elele – Gemeinsam Hand in Hand

Neues Projekt des Gesundheitstreffpunkts gestartet

Mannheim. Im Herbst 2015 erhielt der Gesundheitstreffpunkt den Zuschlag für das neue Projekt ‚Beraber elele – Gemeinsam Hand in Hand‘. Das Projekt wurde vom Sozialministerium des Landes Baden-Württemberg als eines von 25 Projekten landesweit für das Programm ‚Gemeinsam sind wir bunt‘ ausgewählt und hat das Ziel, Patientinnen und Patienten mit Migrationshintergrund zu stärken. Es richtet sich speziell an die türkischsprachigen Bewohnerinnen und Bewohner in der Mannheimer Neckarstadt-West.

„Menschen mit Migrationshintergrund sind als aktive, selbstbestimmte Patientinnen und Patienten im Gesundheitswesen nicht genug präsent. Wichtig ist es, gerade die erste Generation zu stärken, sich aktiv für die Erhaltung der eigenen Gesundheit einzusetzen. Wir wollen gezielte Angebote zur Verbesserung der individuellen gesundheitsbezogenen Kompetenzen für türkischsprachige Menschen unterbreiten. Mit unserem Projekt möchten wir zudem eine nachhaltige Vernetzung innerhalb des Stadtteils anregen“, betont Bärbel Handlos, Geschäftsführerin des Gesundheitstreffpunkts.
‚Beraber elele – Gemeinsam Hand in Hand‘ beruht auf einem Konzept mit den folgenden vier Schwerpunkten:

Die Teilnehmenden der Auftaktveranstaltung gaben gemeinsam den Startschuss für das Projekt „Beraber elele – Gemeinsam Hand in Hand“. Foto: Gesundheitstreffpunkt Mannheim

- Entwicklung von Schulungen zur Ausbildung von Medizinischen Fachangestellten zur muttersprachlichen Kommunikation in den Arztpraxen.
- Gewinnung kultursensibler ‚Gesundheitslotsen‘.
- Vernetzung in der Neckarstadt-West: Einbindung von Organisationen bzw. Institutionen aus der Neckarstadt-West, die sich mit dem Thema ‚Gesundheit‘ im Hinblick auf Menschen mit Zuwanderungsgeschichte beschäftigen.
- Entwicklung von Seminarmodulen zum Thema ‚Selbst bestimmt und zielsicher – Migrantinnen und Migranten finden sich im deutschen Gesundheitssystem zurecht‘.

Nach der Auftaktveranstaltung des Projekts am 8. Oktober 2015 haben sich weitere Partner gefunden, die sich beim Projekt einbringen wollen. Beim Projektpartner-Treffen am 21. Januar 2016 wurden die Projektziele vorgestellt und ein Projektfahrplan erarbeitet. Nun bleiben rund eineinhalb Jahre Zeit, um die vier Schwerpunkte erfolgreich umzusetzen und nachhaltige Strukturen zu schaffen. Beraten werden die Akteure dabei von Martin Müller vom Städtetag Baden-Württemberg.

gesundheitspress viel gelesen

Auch hier wird die gesundheitspress gelesen: Klaus Penzer, Bürgermeister der Verbandsgemeinde Rhein-Selz, beim Besuch des Infostandes der SHG Adipositas Worms am Gesundheits- und Selbsthilfetag der Verbandsgemeinde Rhein-Selz am 25.10.2015 in Oppenheim. Foto: Selbsthilfegruppe

KONTAKT
Tel. 0621-3 39 18 18
medien@gesundheitstreffpunkt-mannheim.de

Erfolgreiche Zusammenarbeit

13. Selbsthilfetag und Diabetestag

Heidelberg / Rhein-Neckar. Mit über 1.000 Besucherinnen und Besuchern fand am 14.11.2015 in der SRH-Hochschule in Heidelberg-Wieblingen ein großes Ereignis der Selbsthilfe statt. Anlässlich des Weltdiabetestages hatte das Heidelberger Selbsthilfebüro einen Mitveranstalter gewonnen: das St. Josefskrankenhaus Heidelberg, ein Schwerpunktkrankenhaus für Diabetes. Passend dazu gab es fachspezifische Vorträge: Wie man Diabetes individuell und damit erfolgreich behandelt, zeigte PD Dr. Erhard Siegel, Chefarzt am St. Josefskrankenhaus und Post-Präsident der Deutschen Diabetesgesellschaft in seinem Referat. Der Münchener Sozialpädagoge und Coach Carsten Scheele wies auf die Gefahren des Burnout-Syndroms hin und Diabetesspezialistin Dr. Dagmar Weise gab Ernährungsempfehlungen.

Impressionen vom 13. Selbsthilfetag und Diabetestag.
Fotos: Christian Klehr, St. Josefskrankenhaus

Die 55 Infostände der Selbsthilfegruppen verzeichneten eine gute Nachfrage. Erstmals waren auch Kooperationspartner des Selbsthilfebüros vor Ort mit einem Infostand und Angeboten vertreten.

Heidelbergs OB Dr. Eckart Würzner war Schirmherr der Veranstaltung und eröffnete diese. Der Beschwerdechor unter Leitung von Bernhard Bentgens deckte Missstände auf beschwingte Art auf und trug damit zur schönen Atmosphäre des Tages bei. Moderatorin Frauke Kühnl erinnerte zu Beginn kurz an die Verstorbenen von Paris. Der Sketch der beiden RAG-Sprecher Dorothee Schulz und Klaus Querbach zur „Gesundheitsreform 2025“ stimmte die Anwesenden nachdenklich, bot aber auch Gelegenheiten zum Lachen.

Lob gab es von allen Seiten: Die meisten Selbsthilfegruppen waren sehr zufrieden mit der Resonanz, die Besuchenden freuten sich über neue Kontakte und guten Rat und auch die Kooperationspartner bedankten sich für die tolle Organisation am Tag und das gelungene Zusammenwirken.

Fünf Menschen, fünf Filme

Aktive in der Selbsthilfe in Kurzfilmen zu sehen

Heidelberg. Um die Idee der Selbsthilfe größeren Bevölkerungskreisen zugänglich zu machen, produzierte das Heidelberger Selbsthilfebüro Kurzfilme: Fünf Aktive aus Selbsthilfegruppen werden in den kleinen Filmen vorgestellt. Sie sprechen über ihre Erkrankung und die hilfreiche, gegenseitige Unterstützung in der Selbsthilfe. Und darüber, was sie antreibt, sich für sich selbst und für Andere zu engagieren.

Da ist ***Jochen Wier***, einer, der nach einem Unfall in jungen Jahren amputiert wurde und in bewunderungswürdiger Art und Weise mit seinem Handicap umgeht, sogar einarmig und beinamputiert Fahrrad fährt.

Oder ***Gaby Winter***, die, selbst vor einigen Jahren lebertransplantiert, zusätzlich zum Engagement in der Selbsthilfegruppe noch Wartepatienten und neu Transplantierte an den Universitätskliniken Heidelberg und Mannheim psychosozial betreut.

Martin, der die Vielfalt der Stottererselbsthilfe vorstellt: Vorträge halten, Theater spielen, Passanten gezielt ansprechen – alles, um die Beeinträchtigung zu mildern – und das sehr erfolgreich, wie man im Film sehen kann.

Klaus Querbach ist im Kreuzbund, einem großen Suchtverband, tätig, organisiert Feiern ohne Alkohol sowie Fortbildungen, ist verantwortlich für die Pressearbeit und Gruppenleiter. Ohne die Selbsthilfegruppe hätte sein Leben eine andere Bahn eingeschlagen.

Christa Knebel ist sehr engagiert in der Leukämie- und Lymphomhilfe, auch bei den oft lang andauernden Telefonaten Hilfesuchender. Nachdem sie die Diagnose erhalten haben, bricht für viele erst einmal eine Welt zusammen und sie sind froh, wenn sie mit einer Gleichbetroffenen sprechen können.

Dieser mutige und selbstbewusste Umgang mit der eigenen Erkrankung war es, der Regisseurin und Filmemacherin Lea Fries beeindruckte: „Ich habe viel für mich gelernt, als ich diese Menschen kennenlernen und filmen durfte. Das hat mich sehr bereichert.“

Das Filmprojekt entstand in Zusammenarbeit mit ‚MERLIN – Projekt Kompetenzorientiert Lernen, Lehren und Prüfen in der Medizin‘. Es wurde finanziell gefördert von der Techniker Krankenkasse.

Die Filme sind auf youtube und auf den Homepages des Heidelberger Selbsthilfebüros und der Techniker Krankenkasse zu finden.

Neu im Team: Sabine Lösch

Sabine Lösch. Foto: privat

Sabine Lösch ist seit Juni 2015 für den Bereich Finanzen, Personal und Verwaltung der Selbsthilfe- und Patientenberatung Rhein-Neckar gGmbH zuständig, die Trägerin des Heidelberger Selbsthilfebüros ist.

Sie ist Jahrgang 1966, Diplom-Sozialpädagogin (FH) und Betriebswirtin (VWA).

Sabine Lösch hat seit 1994 in unterschiedlichen Bereichen als Sozialpädagogin gearbeitet, unter anderem in der Beratungsarbeit mit chronisch kranken und behinderten Menschen, im Bereich der beruflichen Qualifizierung Jugendlicher, der Reintegration schwerbehinderter Menschen ins Arbeitsleben sowie in der Erwachsenenbildung.

Sie hat durch ihre Tätigkeit in der öffentlichen Verwaltung, der Verbandsarbeit und der freiberuflichen, betriebswirtschaftlichen Beratung langjährige Erfahrung im Umgang mit Finanzen und Fördergeldern sowie Erfahrung in der Gremienarbeit und Projektentwicklung.

Dem Praxistest unterzogen

Die Elektronische Patientenakte (PEPA)

Foto: Istock iStock-2164202167

Heidelberg. Die Selbsthilfe der Region, vertreten durch das Heidelberger Selbsthilfebüro und den Gesundheitstreffpunkt Mannheim e.V., ist seit 2012 Praxispartner im Forschungsprojekt INFOPAT (www.infopat.eu) und hat die Schwerpunktaufgabe Patientenbeteiligung.

INFOPAT entwickelt in der Metropolregion Rhein-Neckar u.a. eine elektronische Patientenakte (PEPA), die es Patientinnen und Patienten ermöglichen soll, ärztliche Unterlagen einzusehen, eigene Dokumente wie z.B. Schmerztagebücher einzustellen und den Zugriff von Behandelnden auf den Inhalt der PEPA zu steuern.

Im Rahmen des 13. Selbsthilfetags Heidelberg / Rhein-Neckar am 14.11.2015 hatte die interessierte Bevölkerung die Gelegenheit, die PEPA nach einer kurzen Erläuterung im Beisein der Forschenden auszuprobieren. Von völlig PC- und Internet-Unerfahrenen bis hin zum Wirtschaftsinformatiker reichte das Spektrum der Testenden. Eine leichtere Handhabung und mehr Barrierefreiheit waren häufige Wünsche. „Klasse, dass man über die PEPA selbst Befunde einsehen kann und auch noch Informationen über die richtige Einnahme von Arzneimitteln erhält!“, so fasste eine Testerin ihre ersten Eindrücke zusammen.

Die Forschenden werden die Anregungen bei der Weiterentwicklung der PEPA, aber auch gemeinsam mit der Selbsthilfe bei der Entwicklung von Schulungsangeboten und -materialien berücksichtigen.

Auf Seiten der Selbsthilfe gab es eine personelle Änderung: Projektleiterin Christina Reiß übernahm als Behindertenbeauftragte eine neue Aufgabe, ihr Nachfolger im Projekt INFOPAT seit 1. Januar ist Dr. Gökce Karakas, der von Anfang an in Teilprojekten mitarbeitete und nun die Interessen der Patientinnen und Patienten bündelt und an Schulungskonzepten mitwirkt.

Wir nehmen uns Zeit für Sie

Patientenberatung Rhein-Neckar nun auch in Heidelberg

Dr. med. Gökce Karakas.
Foto: Gesundheitstreffpunkt Mannheim

Heidelberg. Am ersten Sprechtag kamen bereits die ersten Ratsuchenden: Dr. Gökce Karakas freute sich über das herzliche Willkommen beim Start seiner wöchentlichen Sprechzeit in Heidelberg. Ein Patient, der einen Arztbrief oder eine Diagnose nicht verstanden hat, eine Patientin, die ins Krankenhaus muss und vorher alle Fragen durchsprechen möchte, damit sie sich gut gerüstet fühlt – Dr. Karakas nimmt sich Zeit für alle Fragen und Anliegen.

Seit Januar berät zu diesen und ähnlichen Themen die Patientenberatung Rhein-Neckar beim Gesundheitstreffpunkt Mannheim auch Patientinnen und Patienten in Heidelberg. Sie bietet Beratung zu medizinischen Fragen und Sachverhalten, erläutert Gesundheitsthemen verständlich und unterstützt bei Problemen mit Kranken- und Pflegekassen sowie dem medizinischen Dienst. Zweiter Schwerpunkt ist die medizinische Beratung zur Patientenverfügung.

Die Patientenberatung Rhein-Neckar ist eine neutrale, unabhängige Patientenberatungsstelle und finanziert sich durch Spenden und Sponsoring.

KONTAKT

Patientenberatung in den Räumen des Heidelberger Selbsthilfebüros
Alte Eppelheimer Straße 38
69115 Heidelberg
Offene Sprechzeit:
Mittwoch 16-18 Uhr.
www.patientenberatung-rhein-neckar.de
Für Terminvereinbarungen:
Telefon: 0621-3 36 97 25

Teamworker mit Blick über den Tellerrand

Rainer Steen – 25 Jahre im Dienst der Gesundheitsförderung

Herr Steen, Sie gehen im Frühjahr 2016 in Rente, kaum zu glauben…Wie ist Ihr beruflicher Hintergrund?
Ich bin Diplom-Pädagoge und Journalist und habe zunächst in der offenen Jugendarbeit, als Medienbeauftragter der Stadt Mannheim zum Thema Gewaltvideos, im Forschungsprojekt zum jugendlichen Rechtsextremismus oder als Journalist beim „Sozialmagazin“ im Beltz-Verlag gearbeitet.

Aus einer dreijährigen Tätigkeit in der Heidelberger Free Clinic wechselte ich 1991 ins Staatliche Gesundheitsamt Heidelberg (heute Rhein-Neckar-Kreis). Dort habe ich die Verantwortung für die Gesundheitsförderung übernommen, zunächst als Stabsstelle, später dann mit einer eigenen Abteilung. Diese mehrfachen Perspektivwechsel habe ich als sehr sinnvolle Erfahrung verbucht.

Was war Ihnen in Ihrer Zeit im Gesundheitsamt wichtig?
1. Immer über den Tellerrand schauen! In übergeordneten Gremien arbeiten, Kontakt und Austausch mit Kollegen zu haben, Vernetzung. Überregionale Trends interessierten mich, die Bundes- und Landesebene. Ich habe als Landes-Sprecher der Gesundheitsförderer Tagungen mit organisiert und moderiert.

2. Selbst Themen und Schwerpunkte zu wählen, Planungs- und Entscheidungsfreiheit zu haben. So autonom arbeiten zu dürfen, ist ein großes Privileg. Dafür bin ich dankbar.

Und: Als Vater von drei Kindern und ´gelernter´ Pädagoge habe ich wohl eine besondere Affinität zum Thema `Schule` entwickelt. Mit dem `Praxisbüro Gesunde Schule` entstand jedenfalls mein ganz persönlicher Arbeitsschwerpunkt für fast 20 Jahre …

Zuletzt hat mich die Einführung der Kommunalen Gesundheitskonferenz noch

Rainer Steen, erfahrener Gesundheitsförderer. Foto: Marion Duscha

einmal gereizt und herausgefordert – ein lohnendes Projekt!

Was hat Ihnen besonders gefallen an dieser vielfältigen Arbeit?
Mit anderen Menschen Projekte, Tagungen und Ausstellungen zu konzipieren und umzusetzen – das fand ich immer bereichernd und schön. Ich bin nicht so gern Einzelkämpfer. Und natürlich: immer etwas Neues ausprobieren!

Wo gab es Hindernisse?
Gesundheitsförderung wird oft auf eine eher risikobezogene Prävention reduziert. Sie ist aber mehr: Es geht darum, Lebenswelten zu gestalten, und das mit Betroffenen, sektorenübergreifend und über Ressortgrenzen hinaus. Dieses Denken ist aus der Perspektive einer einzelnen Berufsgruppe nicht erfolgversprechend. Damit aber wird die Gesundheitsförderung zum politischen Konzept. Das mögen nicht alle …

Was ist Ihnen wichtig an der Kommunalen Gesundheitskonferenz (KGK)?
Sie bedeutet so etwas wie `Gesundheitspolitik vor Ort` – mit den Mitteln und Akteuren in Kommune und Kreis, also auch mit dem Anspruch, erkannte Aufgaben direkt und beispielhaft umzusetzen. Hier haben wir die Chance, alle bedeutsamen gesellschaftlichen Akteure an einen Tisch zu bekommen, Krankenkassen, Selbsthilfe, Standesvertreter (z.B. Ärzte), Bürgermeister, Bildungseinrichtungen usw. Neue Formen der Zusammenarbeit werden möglich, überschaubare Projekte in Gemeinden können erprobt und ausgewertet werden. Diese Greifbarkeit des Handelns kann `kommunale Nachbarn`ermutigen und anspornen.

Welcher Schwerpunkt wird die KGK 2016 beschäftigen?
Das ist vor allem ein Thema, das besonders die Kommunen heftig fordern wird: Flüchtlinge. Dabei geht es um ein gutes Zusammenwirken von kommunaler Verantwortung, Zivilgesellschaft und professioneller Unterstützung – und die Verhinderung von `Zivilisationsbrüchen` – sicher eine der großen Herausforderungen 2016.

Interview: Marion Duscha

Ansprechpartnerin für Menschen mit Behinderungen

Christina Reiß. Foto: Fotostudio Schwetasch

Heidelberg. Seit Januar 2016 ist die Soziologin Christina Reiß als kommunale Behindertenbeauftragte bei der Stadt Heidelberg auf einer neu geschaffenen Stelle tätig. Dort setzt sie sich für die Gleichstellung und Einbeziehung von Menschen mit Behinderungen ein. Sie arbeitet eng mit dem „Beirat von Menschen mit Behinderungen“ (bmb) zusammen und berät die Stadtverwaltung in Fragen der Politik für diese Zielgruppe. Die Stabsstelle ist beim Oberbürgermeister angegliedert.

„Meine Hauptaufgaben sehe ich darin, als Ansprechpartnerin für Menschen mit Behinderungen da zu sein und ihnen die Teilhabe an allen gesellschaftlichen Bereichen zu ermöglichen. Heidelberg steht bereits gut da, aber es gibt noch Handlungsfelder, in denen Verbesserungen möglich sind“, betont Christina Reiß.

Ihre Hauptthemen werden Wohnen und Mobilität sein. Zudem soll Christina Reiß den innerstädtischen Inklusionsprozess koordinieren. In Heidelberg leben derzeit über 20.000 Menschen mit Behinderung und chronischer Erkrankung.

In ihrer bisherigen Berufslaufbahn hat sie große Erfahrung in der Beratung und Begleitung von Menschen mit verschiedenen Behinderungen, in der Öffentlichkeitsarbeit und im Projektmanagement gesammelt. Sie hat Initiativen angeregt und umgesetzt, die die Lebenssituation von Menschen mit Behinderung verbessern.

KONTAKT
Tel. 06221-5 81 55 90
behindertenbeauftragte@heidelberg.de

„Eine Stadt für ALLE?“

12. Heidelberger Aktionswoche gegen Armut und Ausgrenzung

Heidelberg. Der 17. Oktober ist der von der UNO ausgerufene Welttag Armut. In Heidelberg findet jährlich in der jeweiligen Woche die Aktionswoche des größten Sozialbündnisses der Stadt mit fast 50 beteiligten Organisationen aus dem Sozialbereich statt.

Akteure des Heidelberger Bündnisses gegen Armut und Ausgrenzung zur Eröffnung der Armutswoche 2015 im Alten Hallenbad in Heidelberg. Foto: foto-alex

Die 26 Veranstaltungen boten eine bunte Vielfalt sowohl für Betroffene als auch für am Thema interessierte Bürgerinnen und Bürger. Bei der Reihe `Rat und Hilfe´ konnten Bedürftige Tipps und Informationen bekommen. Die `Treffpunkte´ boten Kulturelles – Film, Theater, Lesung, Vernissage, bei denen Armut und Integration eine Rolle spielen. Die `politischen` Veranstaltungen thematisierten Armut und Krankheit, Hartz-4-Sätze, den globalen Aspekt von Armut. Auch das Netzwerk Flüchtlinge stellte sich vor.

KONTAKT
www.das-heidelberger-buendnis.de

Das Bündnis unterstützt den Oberbürgermeister, vertreten durch Gemeinderat Andreas Grasser, dabei, die Schaffung von preisgünstigem Wohnraum zur Chefsache zu machen. Bei der Wohnraumschaffung auf den Konversionsflächen wurde schon ein guter Anfang gemacht.

Bei der Armutswoche 2015 waren 21 Gemeinderäte anwesend. Dieser positive Dialog soll zu einer Steigerung der Aktivitäten der Stadt im sozialen Bereich führen, der zu wahrnehmbaren Ergebnissen führt, um Armut wirklich zu verringern.

Lebensbegleitung für schwerkranke Kinder

Mannheim. Gemeinsam entwickelten die Universitätsmedizin Mannheim und der Kinder- und Jugendhospizdienst CLARA ein bundesweit einmaliges Projekt: CliKK, Clara in der KinderKlinik, schlägt eine Brücke zwischen Familien mit schwerkranken Kindern und dem Kinder- und Jugendhospizdienst. Wenn die Familien es wünschen, stellt eine CliKK-Mitarbeiterin in der Klinik gleich nach der Diagnose den Kontakt zu den ehrenamtlichen Mitarbeitern von CLARA her.

UMM und CLARA sowie die Fördernden freuen sich über das neue Projekt. Foto: UMM

„Der Einsatz der Hospizhelfer hängt dabei nicht davon ab, ob die Krankheit des Kindes therapierbar ist oder nicht“, betonte Oberarzt Dr. med. Matthias Dürken von der Kinderklinik bei der Vorstellung des Projekts im November 2015.

Die Leiterin von CLARA, Sigrid Schäfer, ergänzte: „Viele Eltern denken bei dem Wort Hospizdienst an Sterbebegleitung, wie sie Erwachsene bekommen. Bei CLARA geht es vielmehr um eine Lebensbegleitung bei schwerster Krankheit eines Kindes. Denn diese belastet die gesamte Familie. CLARA bedeutet da sein, Zeit haben, geduldig sein.“

Finanziell ermöglicht haben das Projekt die Else Kröner-Fresenius-Stiftung, die Tour der Hoffnung Bensheim e.V. und die Stiftung Christuskirche.

KONTAKT
Universitätsmedizin Mannheim
www.umm.de

Tai Chi, Qigong - eine Lebenskunst

Heidelberg. Am 17.10.2015 feierte das Tai Chi Dao In Zentrum Heidelberg e.V. sein 30-jähriges Bestehen. Zahlreiche Gäste interessierten sich für die Vorführungen und nahmen das Mitmachangebot begeistert wahr, um erste Erfahrungen mit den aus China stammenden Bewegungen zu machen. In anregender Atmosphäre konnte man zudem die Kunst der chinesischen Teezubereitung genießen.

Tai Chi und Qigong vereinen in einzigartiger Weise Meditation und Bewegung. Das Ausführen der komplexen Bewegungen im Raum fördert das Zusammenspiel von Muskelgruppen und Nerven und fordert das Gehirn. Der Mensch wird ganzheitlich angesprochen, innerlicher Ausgleich ermöglicht. Regelmäßiges Üben fördert Achtsamkeit, Energie und Gelassenheit und hilft, den Alltag stressfreier zu erleben. Man lernt, sich selbst zu helfen – abzuschalten oder aktiv zu sein. Seit der Gründung des Vereins im Jahr 1985 wird das Tai Chi Zentrum von dem Taiwanesen Prof. Dr. San-lii Chang inhaltlich begleitet. Es bietet seither ein breites Angebot an Kursen, in denen neben verschiedenen Formen unterstützend auch Selbstmassage vermittelt wird.

Kostenfreie Schnupperstunde am 16.4., 13 Uhr. Anmeldung erforderlich.

KONTAKT
Tel. 06221-16 66 50
www.taichi-zentrum-heidelberg.de

Foto: Tai Chi Dao In Zentrum Heidelberg e. V.

„Preis für Verdienste um die soziale Demokratie“ 2016

Mit dieser Auszeichnung ehrt und fördert die SPD-Landtagsfraktion Personen und/oder Organisationen, die mit ihren Projekten in besonderem Maße Verdienste um die Stärkung der sozialen Demokratie erworben haben.
Der Preis ist mit einer Gesamtsumme von 2.500 Euro dotiert und wird am 17. Juli 2016 in einer öffentlichen Veranstaltung verliehen.
Noch bis zum 10. April 2016 können Einzelpersonen, Initiativen, Organisationen, Träger, Verbände oder Vereine in Baden-Württemberg vorgeschlagen werden.

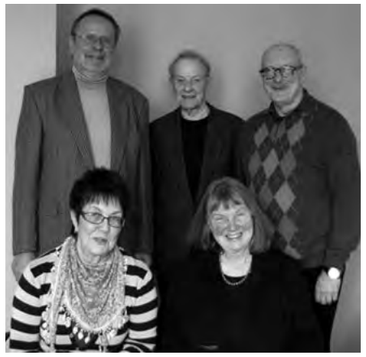
Kontakt und weitere Informationen:
Die SPD-Landtagsfraktion
Baden-Württemberg
Ansprechpartnerin: Nina Grözinger
Tel. 0711-2 06 37 25
nina.groezinger@spd.landtag-bw.de

Ein großes Lebenswerk besteht fort

Metropolregion. 1996 gründeten Hans-Werner von Stutterheim und Friedrich Löffler die IMPULSE-STIFTUNG vor dem Hintergrund persönlicher Erfahrungen. Sie erlebten selbst deutliche Missstände in der Schmerztherapie krebskranker Menschen. In den 20 Jahren ihres Bestehens hat die Stiftung nach dem Leitmotiv „Schmerzen bei Krebs müssen nicht sein“ viele Beiträge zur Verbesserung der Situation schwerkranker Menschen geleistet. Dabei ist die Unterstützung krebskranker Menschen in wirtschaftlicher Not und deren Familien bis heute ein wesentlicher Schwerpunkt der IMPULSE-STIFTUNG geblieben.

Beharrlich verfolgt wurden vielfältige Aktivitäten, die ein menschenwürdiges Leben und Sterben ermöglichen sollen, insbesondere im Bereich Schmerztherapie und in der ambulanten Hospizarbeit. Ein erster Impuls war eine Schmerztelefon-Aktion in Zusammenarbeit mit dem Krebsinformationsdienst (KID) des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ). Er führte später dazu, dass beim DKFZ ein telefonischer Informationsdienst Krebsschmerz eingerichtet wurde.

Am 31. August 2015 verstarb der Gründer Hans-Werner von Stutterheim, der sich in all den Jahren mit großem Engagement für die Ziele der Stiftung eingesetzt hat und dessen Lebenswerk und Vermächtnis sie ist.



Hans-Werner von Stutterheim (hinten Mitte) mit Vorstands- und Beiratsmitgliedern der Stiftung.

Bild links: Hans-Werner von Stutterheim übergibt die Stiftungsunterlagen.
Fotos: Impulse-Stiftung

KONTAKT
IMPULSE-STIFTUNG
www.impulse-stiftung.de

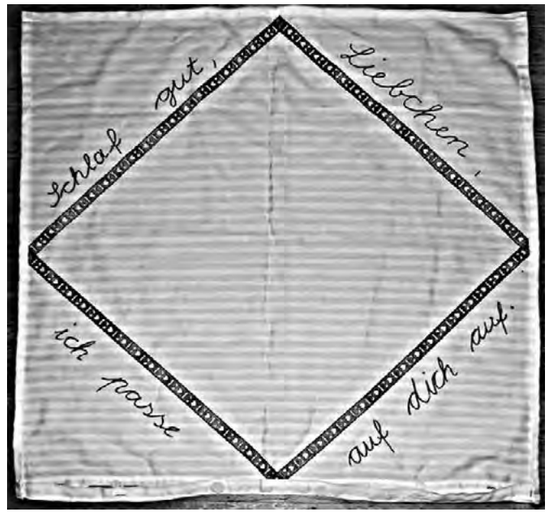
Sexueller Missbrauch in der Kindheit

Angeleitete Gruppe für unterstützende Mütter und Väter

Heidelberg. Es geschieht Mädchen – und Jungen. Oft bleibt es lang verborgen, weil der Täter Geheimhaltung erzwingt. Oder weil das Kind zu verwirrt ist, um zu sprechen. Oder weil es keine richtigen Worte dafür hat. Wenn Eltern vom sexuellen Missbrauch ihres Kindes erfahren, bricht die Welt zusammen, die sie bisher kannten.

Unfassbar zunächst, was da geschehen ist. Der Täter, manchmal die Täterin, hat ihrem Kind schrecklichen Schaden zugefügt und damit jedes Vertrauen in die Welt erschüttert.

Nun müssen Eltern und Kind plötzlich mit einer Katastrophe leben lernen. Das Entsetzen darüber, was ihrem Kind passiert ist, führt bei den Eltern oft zu Ängsten oder psychosomatischen Beschwerden. Dazu kommen die Belastungen mit den Folgen der Tat: Termine mit Jugendamt, Beratungsstelle, Polizei, Anwältinnen und Anwälten. Oft kreist der gesamte Alltag nur um die Bewältigung des sexuellen Missbrauchs – ein normales Leben scheint außer Reichweite.



Eines der 1300 Stoffquadrate, die an einer zwei Kilometer langen Wäscheleine in der gesamten Heidelberger Fußgängerzone hingen – eine Aktion des Frauennotrufs Heidelberg. Foto: Annette Schiffmann

KONTAKT
Frauennotruf gegen sexuelle Gewalt an Frauen und Mädchen e.V. Heidelberg, Tel. 06221-18 36 43
www.frauennotruf-heidelberg.de

Um ihr Kind in dieser schwierigen Lebenssituation begleiten und unterstützen zu können, ist es wichtig, dass sich Mütter und Väter selbst Hilfe, Information und Unterstützung holen. Die Gruppe ermutigt Mütter und Väter dazu, auch wieder auf ihre eigenen Bedürfnisse zu achten.

Sozialpolitisches Engagement im Kleinen und im Großen

Mannheim. Frauenrechte sind Menschenrechte. Diese heute noch aktuelle Forderung erhoben Frauen bereits 1915, als sie den ‚Deutschen Verband der Hausfrauen‘ in Berlin gründeten. Kurz darauf, mitten im Weltkrieg, riefen auch Mannheimer Frauen einen Hausfrauenverband ins Leben. In Kursen lehrten und lernten Frauen, bei sparsamer Haushaltsführung und trotz Mangel sättigende Mahlzeiten zuzubereiten und sicherten damit das zivilgesellschaftliche Überleben. Bald kam das Engagement für Verbraucherschutz und Warenkennzeichnung dazu.

Nach einer Zwangspause während des Nationalsozialismus wurden die Hausfrauenverbände in Westdeutschland ab 1949/50 wieder aktiv, älteren Menschen in Mannheim mag die „Bunkerhilfe“ der ersten Nachkriegsjahre für besonders arme Familien noch ein Begriff sein. Das sozialpolitische Engagement für die Anerkennung der Haushaltsarbeit als Beruf und entsprechende Aus- und Fortbildungsangebote brachten eine stärkere Verbandsarbeit mit sich, wie die Beteiligung an der Gründung des Deutschen Frauenrats 1951 und die Mitbegründung der Verbraucherzentralen in der Bundesrepublik.

Seit über 45 Jahren ist der Mannheimer Hausfrauenverband in der hauswirtschaftlichen Aus- und Weiterbildung aktiv und engagiert sich weiterhin für die sozialen Belange in der Stadt. Seit 1967 ist er auf dem Maimarkt vertreten, und mit seinem jährlichen Weihnachtsbasar unterstützt er großzügig unterschiedlichste Projekte. Um der heutigen Familien- und Arbeitsstruktur Rechnung zu tragen, änderte sich im Jahr 2009 der Vereinsname, das Engagement aber ist gleich geblieben.

Foto oben links:
Werbung 1957, Blechschild.
Foto: Annette Schiffmann

Foto unten links:
Die Jubilarinnen beim Festakt im Oktober 2015.
Foto: Elsa Hennseler-Ette

Foto oben rechts:
Bürgermeisterin Dr. Ulrike Freundlieb und die Vorsitzende Sybille Lotterer beim Festakt.
Foto: DHB-Netzwerk Haushalt

Entsprechend eindrucksvoll war der Festakt zum 100-jährigen Bestehen des Verbands, der nun ‚DHB-Netzwerk Haushalt Mannheim e.V.‘ heißt. Auf dem Jubiläumsfest im Oktober 2015 gaben die Bürgermeisterin Dr. Ulrike Freundlieb, die Vorsitzende Sybille Lotterer und andere Rednerinnen vielfältige Einblicke in die Verbindung zwischen dem DHB-Netzwerk und der Stadt.

KONTAKT
DHB-Netzwerk Haushalt
OV Mannheim e.V., Tel. 0621-2 75 22
www.dhbnetzwerk-mannheim.de

Wir trauern um Hansjörg Burger

Hansjörg Burger Foto: privat

Mannheim. Er starb am 28. Januar nach längerer Erkrankung, im April 2016 wäre er 75 Jahre alt geworden. 15 Jahre lang hat sich Hansjörg Burger für die Selbsthilfegruppen der Region eingesetzt. Er hat die Selbsthilfegruppe Prostatakrebs mit anderen zusammen aufgebaut, war bis zuletzt im Dezember noch am bundesweiten Krebsberatungstelefon aktiv. Sein Humor, seine Zuverlässigkeit und sein Elan werden uns sehr fehlen.

Gemeinsam leben – gemeinsam lernen

Seit 30 Jahren engagiert für Inklusion

Metropolregion. „Gegen die Aussonderung unserer Kinder – für Integration und Teilhabe in allen Lebensbereichen“ – mit diesen Zielen gründeten vor 30 Jahren Eltern von Kindern mit Behinderung in Heidelberg die Elterninitiative Rhein-Neckar `Gemeinsam leben – gemeinsam lernen` e.V. Am 10.10.2015 feierte der Verein sein großes Jubiläumsfest in der Friedrich-Ebert-Gedenkstätte in Heidelberg. Rund 130 Mitglieder und Freunde genossen die vielen musikalischen Beiträge von Menschen mit und ohne Behinderung und freuten sich über die Grußworte von Sabine Popp vom Heidelberger Selbsthilfebüro und Reimer Kornmann, Professor i.R., Mitglied der „ersten Stunde“.

Zur Einstimmung gab die Vorstandsband lustig-kritische Lieder über Inklusion zum Besten: „Die UN-Konvention, die möchten wir ja schon. Doch so viele Hürden und all die Bürden, Probleme gibt's an jeder Ecke....“: Links der 2. Vorsitzende, Holger Wallitzer-Eck, Mitte: die 1. Vorsitzende Kirsten Ehrhardt mit dem Kontrabass. Foto: Dieter Newrzella

Hannah Furian, eine junge Frau mit einer Körperbehinderung, berichtete, wie es ihr durch das große Engagement ihrer Eltern und des Vereins möglich wurde, jetzt ein selbstbestimmtes Leben in Berlin „mittendrin“ zu führen.

Die Vorsitzende Kirsten Ehrhardt betonte in ihrer viel beachteten Rede, wie wichtig es sei, dass sich Eltern auch jetzt weiter einmischen. Denn das sei nötig in Zeiten, in denen plötzlich alle von Inklusion reden, alles irgendwie inklusiv sei und die Wünsche von betroffenen Eltern und Kindern wieder durch Andere definiert würden.

KONTAKT
www.elterninitiative-rhein-neckar.de

Haben Sie Interesse an einem gesundheitspress-Abo?
Einfach anrufen: 0621-3 39 18 18

Sie fehlt uns

Ende letzten Jahres ist eine wichtige Vertreterin der Selbsthilfe verstorben. Sie, die Leiterin der Selbsthilfegruppe „Mamazone – Frauen und Forschung gegen Brustkrebs e.V.“, hat sich leidenschaftlich dafür eingesetzt, dass die Selbsthilfe am Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen Fuß fassen konnte.

Ingeborg Bördlein-Wahl. Foto: privat

Jetzt ist das NCT schon zum 2. Mal als „selbsthilfefreundlich“ ausgezeichnet worden. Und es gibt einen Patientenbeirat, der im gemeinsamen Qualitätszirkel zum Selbsthilfefreundlichen Krankenhaus entstanden ist und rege genutzt wird. Wir alle trauern um Ingeborg Bördlein-Wahl.

Weniger Suchthilfe in Mannheim

Mannheim. Nach Ansicht der Selbsthilfegruppen steht die Stadt Mannheim vor einer dramatischen Demontage eines Teils ihres Suchthilfenetzwerks. Die finanzielle Förderung der Beratungsstellen durch die Stadt Mannheim ist eingefroren. Ständig steigende Personal- und Energiekosten sind nicht zu decken. Personaleinsparungen und damit weniger Hilfe für Suchtkranke sind nun die Folge. Durch die enge Verbindung zwischen Beratungsstellen und Suchtselbsthilfe nimmt damit auch die Selbsthilfe Schaden.

Nach einer verbandsübergreifenden Unterschriftenaktion von Baden-Württembergischem Landesverband für Prävention, Kreuzbund und Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe erfuhren die Vertreter der Selbsthilfe bei einem Gesprächstermin mit Oberbürgermeister Dr. Peter Kurz am 9.11.2015, dass die Stadt nach einem Strukturplan das gegebene Budget durch entstehende Synergien optimaler nutzen will.

Suchtfälle sind individuelle Fälle, und eine Reduzierung des Hilfsangebots reduziert automatisch dessen nötige Vielfalt. Zudem haben Suchtbetroffene nur kleine Zeitfenster, in denen sie Hilfe annehmen. Sinkt das Beratungsangebot, könnten lange Wartezeiten auf ein Erstgespräch für viele zum Schicksal werden. *Heiko Küffen*

Interessierte gesucht

zu folgenden Themen, zu denen sich eine Selbsthilfegruppe gründen möchte:

in Mannheim

Marfan-Hilfe

Am 19.3. findet das erste Treffen der Regionalgruppe Kurpfalz statt. Nähere Informationen beim Gesundheitstreffpunkt.

Myeloproliferative Neoplasien (MPN)

Wer mit der Diagnose Essenzielle Thrombozythämie (ET), Polycythaemia vera (PV) oder Primäre Myelofibrose (PMF) konfrontiert wird, sieht sich einer bedrohlichen und verhältnismäßig unbekannten Krankheit gegenüber. Die Informationen darüber sind spärlich, Ärzte wissen oft keinen Rat. Es handelt sich hierbei um drei seltene Krankheitsbilder, die unter dem Begriff „Myeloproliferative Neoplasien“ (MPN) zusammengefasst werden. In der Gruppe soll es um Erfahrungsaustausch, Mut machen und ein besseres Verstehen der eigenen Erkrankung gehen.

Schwule Väter

Viele Männer entdecken erst als Ehemann oder Familienvater, dass sie schwul sind. Damit verbunden sind häufig Konflikte und Sorgen um die eigene Zukunft oder die Zukunft der Familie. Zum Erfahrungsaustausch möchte sich daher eine Selbsthilfegruppe „Schwule Väter Mannheim“ gründen. Sei herzlich willkommen – ganz gleich, ob du dein Coming-out bereits hinter dir hast oder gerade erlebst.

Selbsthilfegruppe für lesbische Überlebende sexuellen Missbrauchs in sozialen Berufen

Du brauchst viel Kraft, um als frauenliebende Frau in einer von Heteronormen bestimmten Gesellschaft Deinen Platz zu finden und auch einzunehmen. Doppelt schwer hast Du es als Überlebende sexuellen Missbrauchs. Wir wollen uns in der Gruppe gegenseitig stärken, um auf diesem Hintergrund die besonderen Herausforderungen in unseren beratend-pädagogischen bzw. sozialen Berufen leichter meistern zu können.

in Heidelberg

Bluthochdruck Selbsthilfegruppe

Millionen Menschen leben mit zu hohem Blutdruck. Betroffene spüren Symtome wie Kurzatmigkeit, starkes Herzklopfen, allgemeine Erregung, Kopfschmerzen oder Ähnliches. Diese sind allgemeiner Natur oder nur kurzzeitig vorhanden. Die Folgen des Hochdrucks zeigen sich tückischerweise erst nach längerer Zeit in ernsteren Herz- oder Gefäßkrankheiten. Wer will sich hoffnungsvoll mit seiner Krankheit beschäftigen? In einer Selbsthilfegruppe könnten Sie Ihre Erfahrungen, Ängste und Wünsche zum Leben mit Bluthochdruck mit anderen austauschen.

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen

Depressionen wirken sich umfassend auf das Leben der Betroffenen aus und können selbst kleine Alltagstätigkeiten zum Problem werden lassen. Gerade in einer Selbsthilfegruppe ist die Unterstützung für Betroffene groß, denn das Verständnis füreinander und das Gefühl, nicht alleine zu sein ist wichtig.

Selbsthilfegruppe Zwang

Zwangsgedanken sind wiederholt auftretende und andauernde Gedanken, Impulse oder Vorstelllungen, die als störend empfunden werden und mit großem Leidensdruck verbunden sind. Eine Selbsthilfegruppe trägt durch gegenseitigen Austausch zu besserer Akzeptanz der krankheitsbedingten Lebenssituation bei und wirkt sozialer Isolierung entgegen.

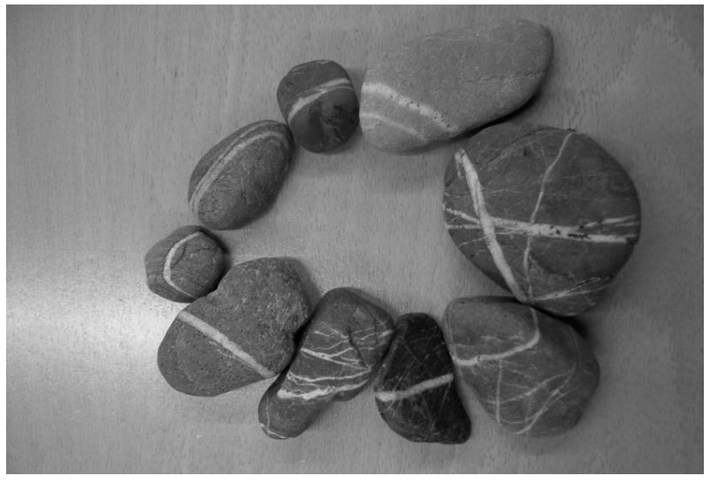


Foto: Klaus Köder

Einzelpersonen suchen

Kontakt zu folgenden Themen:

in Mannheim

Angehörige bipolar Erkrankter · Angehörige von Messies · Eltern von Kindern mit chronischer Pankreatitis · Eltern von Kindern mit Dyskalkulie · Endometriose · Epilepsie · Frauen, die von verbaler Gewalt betroffen sind · Hautkrebs / schwarzes Melanom · Hyperhidrose · Josef-Machado-Erkrankung (Ataxie) · Lähmungserscheinungen ohne medizinische Indikation · Lichen Sclerosus · Morbus Coats · Morbus Ledderhose · Mobus Sudeck · Morbus Waldenstroem · Ohrspeicheldrüsenkarzinom · Rosacea · Uveitis

in Heidelberg

Angehörige von erwachsenen Autisten

SELBSTHILFEGRUPPEN & ANSPRECHPARTNER / -INNEN VON

- Adipositas
- Adipositaschirurgie
- Adoptivfamilien
- AIDS / HIV
- Alkoholabhängigkeit (auch in polnischer und englischer Sprache)
- Alkoholabhängigkeit, Schwule
- Alleinerziehende
- Amputation
- Amyloidose
- Amyotrophe Lateralsklerose (ALS)
- Angeborene Immundefekte
- Angehörige Alkoholabhängiger (auch in polnischer Sprache)
- Angehörige Borderline-Erkrankter
- Angehörige Demenz-Erkrankter / Alzheimer-Erkrankter
- Angehörige Depressions-Erkrankter
- Angehörige Drogenabhängiger
- Angehörige Essgestörter
- Angehörige psychisch Kranker
- Angehörige Sucht-Erkrankter
- Angststörungen / Agoraphobie / Panik
- Aphasiker
- Arbeitslosigkeit
- Arthritis
- Arthrogryposis
- Arthrose
- Ataxie / Heredo-Ataxie
- Atemstillstand
- Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung (ADHS)
- Autismus
- Barrierefreiheit
- Bauchspeicheldrüsen-Erkrankte
- Behinderung
- Beinamputierte
- Beziehungsabhängigkeit / Gesunde Beziehungen
- Binationale Familien
- Bipolare Erkrankung
- Bisexualität, Frauen
- Blasenkrebs
- Blindheit
- Borderline
- Brustkrebs
- Brustkrebs bei Männern
- Bulimie
- Burnout
- Chronisches Erschöpfungssyndrom
- Cluster-Kopfschmerz
- Cochlea-Implantat
- Colitis ulcerosa
- Colostomie
- Contergangeschädigte
- Darmkrebs / Darmerkrankungen
- Defibrillator
- Depressionen
- Depressionen, peripartal / postpartal
- Desmoid
- Diabetes
- Dialysepatienten
- Drogenabhängigkeit (NA)
- Dystonische Erkrankungen
- Eierstockkrebs
- Einsamkeit
- Eltern anfallskranker Kinder
- Eltern behinderter / entwicklungsverzögerter Kinder
- Eltern diabetischer Kinder
- Eltern drogenabhängiger Kinder
- Eltern frühgeborener Kinder
- Eltern herzkranker Kinder
- Eltern hochbegabter Kinder
- Eltern hyperaktiver Kinder
- Eltern, interkulturell
- Eltern krebskranker Kinder
- Eltern rechenschwacher Kinder
- Eltern rheumakranker Kinder
- Emotionale Gesundheit (EA)
- Endometriose
- Epilepsie
- Erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern
- Erwachsene Kinder suchtkranker Eltern und Erzieher
- Essstörungen
- Esssucht
- Fehlgeburt / glücklose Schwangerschaft
- Fibromyalgie
- Gehörlosigkeit / auch in russischer Sprache
- Gesichtsschmerz
- Gesichtsversehrte
- Glaukom (Grüner Star)
- Grauer Star
- Guillain-Barré-Syndrom (GBS)
- Hämochromatose
- Hausfrauen
- Hepatitis C
- Herztransplantierte
- Hirntumor
- Hochsensibilität
- Homocystinurie
- Homosexuelle
- Homosexuelle und Kirche
- Hörschädigungen
- Hypophyse-Erkrankte
- Hypophysentumor, Kraniopharyngeom
- Ileostomie
- Inklusion
- Insolvenz
- Internetabhängigkeit
- Interstitielle Cystitis
- Inzestüberlebende (SIA)
- Kaufsucht
- Kehlkopflose / Kehlkopfoperierte
- Kinderlos, Abschied vom Kinderwunsch
- Kollagenosen
- Körperbehinderte
- Krebs
- Lange Menschen
- Lebensfragen
- Lebertransplantierte / Leber-Erkrankte

Gesundheitstreffpunkt Mannheim

Kontakte, Informationen, Beratung rund um Selbsthilfe
Alphornstr. 2a, 68169 Mannheim
Tel. 0621-3 39 18 18, Fax 0621-3 36 32 61
gesundheitstreffpunkt-mannheim@t-online.de
www.gesundheitstreffpunkt-mannheim.de
BIC: MANSDE66XXX
IBAN: DE50 6705 0505 0038 1313 54

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

Persönliche Sprechzeiten:
Dienstag 9-11 Uhr
Donnerstag 16-18 Uhr
und nach Vereinbarung

Selbsthilfe- und Patientensprechstunde

in der Universitätsmedizin Mannheim
für Patientinnen, Patienten, Angehörige, andere Interessierte
mit einer Fachkraft des Gesundheitstreffpunktes und einer Kontaktperson aus einer Selbsthilfegruppe
Haus 6, Ebene II, Raum 29 (am Haupteingang hinter der Pforte)

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

SELBSTHILFE-ORGANISATIONEN UND -NETZWERKEN

- Legasthenie
- Leukämie
- Liebes- und Sexsüchtige
- Lippen- / Kiefer- / Gaumenfehlbildungen
- Lungenemphysem und chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD)
- Lungenfibrose
- Lungenkrebs
- Lymphome
- Magersucht
- Makuladegeneration
- Marcumar
- Marfan-Syndrom
- Medikamentenabhängigkeit
- Messies
- Migräne
- Missbrauchserfahrung, Frauen
- Mobbing
- Morbus Bechterew
- Morbus Crohn
- Morbus Menière
- Motivation
- Mukoviszidose
- Multiple Sklerose
- Multiples Myelom / Plasmozytom
- Muskelkranke
- Myasthenie
- Nagel-Patella-Syndrom
- Narkolepsie
- Nebennierenerkrankungen
- Netzhautdegeneration
- Neuroendokrine Tumoren
- Nierenkrebs / Nierenerkrankungen
- Osteoporose
- Pankreatektomierte
- Parkinson-Erkrankte
- Pflegefamilien
- Pflegende Angehörige
- Poliomyelitis
- Polyneuropathie
- Posttraumatische Belastungsstörungen
- Prader-Willi-Syndrom
- Prostatakrebs
- Psoriasis
- Psychiatrieerfahrene
- Psychische Probleme
- Regenbogenfamilien
- Reizdarm/Reizmagen
- Restless Legs
- Retinitis pigmentosa
- Rheuma
- Risikogeburten
- Sarkoidose
- Schädel-Hirn-Verletzte
- Schilddrüsenkrebs / Schilddrüsenerkrankungen
- Schlafapnoe
- Schlaganfall (auch in türkischer Sprache)
- Schmerzen, chronische
- Schnarchen
- Schwerhörige und Ertaubte
- Schwule Manager und Führungskräfte
- Schwule mit sexueller Missbrauchserfahrung
- Schwule Studierende
- Schwule, Coming-out
- Sehbehinderung
- Selbstständigkeit, Frauen
- Seltene Erkrankungen
- Senioren
- Sexsüchtige
- Sicca-Syndrom
- Sjögren-Syndrom
- Sklerodermie
- Skoliose
- Soziale Phobie
- Spastiker
- Spielsucht
- Stotterer
- Sucht, Frauen
- Tagesmütter
- Tauschring
- Technikimplantierte Herzpatienten
- Tinnitus
- Tourette-Syndrom
- Transsexualität
- Trauernde, Jüngere nach Partnerverlust
- Trennung und Scheidung
- Undine-Syndrom
- Unfallopfer
- Urostomie
- Usher-Syndrom
- Uveitis
- Vasculitis
- Väter, Umgangsrecht
- Verwaiste Eltern
- Vitiligo/Hautkrankheit
- Wohnen im Alter
- Zöliakie / Sprue
- Zwangserkrankungen

Zu den einzelnen Themen gibt es jeweils eine oder mehrere Selbsthilfegruppen oder regionale Ansprechpersonen bundesweiter 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.

PatientenBERATUNG Rhein-Neckar
im Gesundheitstreffpunkt Mannheim

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

Offene Sprechzeiten für telefonische oder persönliche Kurzauskünfte:
Dienstag 9-11 Uhr
Donnerstag 14-16 Uhr
sowie Beratungstermine nach Vereinbarung

Heidelberger Selbsthilfebüro

Eine Einrichtung der Selbsthilfe- und Patientenberatung gGmbH
Alte Eppelheimer Str. 38 (Hinterhaus links, 1. OG), 69115 Heidelberg
Tel. 06221-18 42 90, Fax: 06221-16 13 31
info@selbsthilfe-heidelberg.de – www.selbsthilfe-heidelberg.de
BIC: SOLADES1HDB, 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: 27.4., 13.7., jeweils 18.30 Uhr im Gesundheitstreffpunkt
- AG Barrierefreiheit Mannheim: erster Montag im Monat, 18.30 Uhr im Paritätischen Zentrum Mannheim, Alphornstr. 2a
- Treffen der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Heidelberg / Rhein-Neckar-Kreis: 20.4.und 6.7., je 18 Uhr im Heidelberger Selbsthilfebüro
- AK Barrierefrei Heidelberg: 19.4. und 14.6., 26.7., je 17.30-19 Uhr

NEUE SELBSTHILFEGRUPPEN

- Depression (Männer und Frauen)
Info: Heidelberger Selbsthilfebüro
- Essstörungen, donnerstags, 17 Uhr
Bürgerhaus Neckarstadt-West
- Abschied vom Kinderwunsch – wie geht es weiter?
2. Donnerstag im Monat, 19.30 Uhr, Gesundheitstreffpunkt
- Transfrauen und Angehörige, 1. Donnerstag und 3. Freitag im Monat, 18.15 Uhr, Gesundheitstreffpunkt

VERANSTALTUNGEN

- 12. Heidelberger Krebspatiententag „Leben mit Krebs“, 9.4., 10-15 Uhr, Hörsaalzentrum anorganische Chemie, Universitätsklinik Heidelberg, 69120 Heidelberg, Im Neuenheimer Feld 252. Info und Anmeldung: 06221-56 65 58
- Fachmesse zum Thema „Dem Vergessen begegnen – rund um das Thema Demenz“, Astoria-Halle Walldorf, 23. April, 11-15 Uhr, Veranstaltungen rund um das Thema Demenz, 25. April bis 2. Mai, Veranstalter: Stadt Walldorf, Kontakt: IAV-Stelle Walldorf, in Kooperation mit dem Pflegestützpunkt Rhein-Neckar-Kreis und der Initiative Demenzfreundliches Wiesloch, Info: Andrea Münch, Tel. 06227-35 11 68, andrea.muench@walldorf.de
- MUT-Tour: Radeln gegen Depression XXXX, 3.6., abends, Heidelberg, und 4.6. VormittagXXX, Heidelberg
- Selbsthilfetag „Bühne frei für die Selbsthilfe“, Sa, 17.9. 11-17 Uhr im Nationaltheater Mannheim

TERMINE beim Selbsthilfebüro

- Seminar „Selbsthilfegruppen und ihre Fördermöglichkeit durch die Stadt Heidelberg“, 20.5., 16 - 18 Uhr, Heidelberger Selbsthilfebüro. Anmeldung erforderlich.
- Seminar „Wie motivieren wir Neue in der Selbsthilfegruppe?“, 9.45-16 Uhr, Heidelberger Selbsthilfebüro, Anmeldung erforderlich.
- Sommerschließzeit: 1.8.-26.8.2016

TERMINE beim Gesundheitstreffpunkt

- Workshop „Stühle frei für die Selbsthilfe – gemeinsam bunt und farbenfroh“ am 30.4., 10 - 16 Uhr, Gesundheitstreffpunkt, Anmeldung erforderlich.
- Vortrag „Recht für Selbsthilfegruppen“ am 14.7. 19 - 21 Uhr, Gesundheitstreffpunkt. Anmeldung erforderlich.
- Sommerschließzeit: 1.8. – 26.8.2016

Foto: www.koch-christmann.de

IMPRESSUM

Herausgeber: Gesundheitstreffpunkt Mannheim, Alphornstr. 2a, 68169 Mannheim, Tel. 0621 - 3391818, gesundheitstreffpunkt-mannheim@t-online.de, www.gesundheitstreffpunkt-mannheim.de, und Heidelberger Selbsthilfebüro, Alte Eppelheimer Str. 38, 69115 Heidelberg, Tel. 06221 - 18 42 90, info@selbsthilfe-heidelberg.de, www.selbsthilfe-heidelberg.de **Redaktion:** C. Balzer, D. Darius, B. Dold, M. Duscha, R. Fojkar, B. Handlos, M. Winterle **Versand:** S. Alimohammadi, D. Darius **Layout:** Gisela Koch **Druck:** BB Druck LU **Auflage:** 8.300 **V.i.S.d.P.:** Raymond Fojkar und Bärbel Handlos

Danke für die Unterstützung! Der Gesundheitstreffpunkt und das Selbsthilfebüro werden gefördert durch: Stadt Mannheim, Stadt Heidelberg, Sozialministerium Baden-Württemberg, gesetzliche Krankenkassen. Wir danken Dr. Gerhard Bender von der Ritter-Apotheke und der Kassenärztlichen Vereinigung für den Versand der *gesundheitspress* an Arztpraxen und Apotheken Mannheims, Heidelbergs und im Rhein-Neckar-Kreis.

Nachdruck und Veröffentlichung nur mit Quellenangabe und mit Genehmigung der Herausgeber.

Multitalent des sozialen Engagements

Klaus Dollmanns Tätigkeit als langjähriger Beauftragter für Menschen mit Behinderung in Mannheim ist zwar seit dem Jahreswechsel beendet. Aber auf seiner Verabschiedung wurde deutlich, dass er nicht vorhat, in den Ruhestand zu gehen – was von den zahlreich erschienenen Weggefährtinnen und Mitstreitern wohl auch niemand erwartet hatte.

Der heute 63-Jährige war und ist ein Multitalent des sozialen Engagements, das auch in seine Arbeit einging: Der in der DGB-Jugend engagierte Mitarbeiter im Sozialen Dienst war Mitbegründer der ersten gewerkschaftlichen Betriebsgruppe der Stadtverwaltung. 1989 wurde er zum Vorsitzenden des Gesamtpersonalrats gewählt und war dort unter anderem beteiligt an der Einführung des Jobtickets. Als Beauftragter für Menschen mit Behinderung seit 2005 machte er sich stark für die Inklusion und hielt engen Kontakt mit der Arbeitsgemeinschaft Barrierefreiheit Mannheim, die er ehrenamtlich weiter unterstützen will. Und auch in aktuelle Fragen, die die Bürgerinnen und Bürger bewegen, mischt sich Klaus Dollmann aktiv ein: Bei der Initiative „Mannheim sagt Ja!“ engagiert er sich für eine positive Willkommenskultur in Mannheim.

Mit der Selbsthilfe der Region verbindet ihn eine kooperative und stets unterstützende Verbindung. So ist Klaus Dollmann immer noch Mitglied im Beirat des Gesundheitstreffpunkts und auch im Patientenbeirat „Pepamünd“ des Bundesforschungsprojektes INFOPAT, wo er seine Erfahrungen als Mitglied im Verwaltungsrat der BARMER GEK einbringt. Ein großes Dankeschön an einen unermüdlichen Weggefährten!

Klaus Dollmann bei seiner Verabschiedung. Foto: Helmut G. Roos

Anzeige

Er erkennt,
was bei wem
am besten wirkt.

Thomas Nikolaus, Gesundheitspionier

Jeder Mensch ist anders – auch genetisch. Deshalb setzen wir auf Personalisierte Medizin: Unsere Bereiche Pharma und Diagnostics arbeiten gemeinsam an Tests und Wirkstoffen, um Therapien besser auf die Bedürfnisse von Patienten abzustimmen.

Unsere Innovationen helfen Millionen Menschen, indem sie Leid lindern und Lebensqualität verbessern. Wir geben Hoffnung.

www.roche.de

Roche

Das WIN-WIN-Netz.de

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

www.WIN-WIN-Netz.de

Das Firmen-Netzwerk
lokal,
kompetent und
engagiert

Weitere Infos:
Martin Dreßler, Telefon: 0179 - 18 50 002
Forstgarten 15, 74858 Aglasterhausen

www.Win-Win-Netz.de
dressler@Win-Win-Netz.de

WIN-WIN ist mein Ding!

So geht es: http://youtu.be/jzwLHD8V1_s

Medien

Beratung - Analyse - Konzepte - Lösungen

PINGUIN media

Alois Roidl
Am Geisrain 1
74847 Obrigheim
Tel.: 06261 - 670219
Fax: 06261 - 670220
www.PINGUINmedia.de
info@PINGUINmedia.de
www.facebook.com/pinguinmedia

Werbeagentur
Social **Media**
Webseiten
PR Text-**Redaktion**
Design

Kreativagentur
Print und **Onlinemedien**
2 + 3D Visualisierung
Grafik und **Fotografie**
Filmwerkstatt

Die faire Vermittlung

Klaus Wilhelm
Versicherungsmarkler
Unabhängig ■ Kompetent ■ Leistungsstark
Schröderstraße 41 ■ 69120 Heidelberg ■ Telefon 06221 / 43 63 60 ■ Email: kwilhelm1@t-online.de

Was passiert wenn etwas mit Ihnen passiert?
Unsere Spezialisten informieren Sie über:
- Baufinanzierung ■ Patientenverfügung
- Pflegeversicherung ■ Kaufkrafterhalt im Rentenalter
- Krankenversicherung ■ Berufsunfähigkeitschutz

Klormann

Karl J. Klormann GmbH

Seit 1894

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

Schönauer Abtweg 6 · 69118 Heidelberg
Telefon 06221 / 8926-02 · Telefax 06221 / 8926-04
www.klormann-heidelberg.de
MalerKlormann@aol.com

Tue Gutes und sprich darüber!

30 Gutscheine von myappelPizza in Heidelberg für engagierte freiwillige Helfer in der Flüchtlingshilfe

v.r. Carlo Freding - Inhaber myapplePizza, Elisabeth Schroeder - Ehrenamtliche, Monika Lerle - Ehrenamtskoordinatorin Diakonisches Werk und Caritas Heidelberg, Martin Dreßler - Kontaktmanager in die Sozialwirtschaft

---

Verloren - gefunden - zurück mit der Schlüssel-Fund-Marke

- **Mit der günstigen Schlüssel-Fund-Marke kehrt Ihr verlorener Schlüssel wieder zu Ihnen zurück!**
- **Ihre Daten bleiben anonym**
- **Hohe Erfolgsquote**
- **Günstiger Preis – ab 1,20 Euro/Jahr**
- **Die originelle Geschenkidee**

- **Alle Einnahmen kommen sozialen Projekten zu Gute, z.B. Radio Rumms, das Kinderkrankenhausradio**

Weitere Infos bei Martin Dreßler • Tel.: 0179 - 18 50 002
www.fund-service.rndi.de
und http://youtu.be/CMDI5HpVNvw