gesundheitspress

Magazin für und über Selbsthilfe in Mannheim, Heidelberg und der Region
Ausgabe 57 – Frühjahr/Sommer 2019

Selbsthilfetag in Heidelberg
Zugang durch Leichte Sprache
Ratgeber „Leben mit Hörbehinderung“
Rehaklinik Königsstuhl selbsthilfefreundlich

Schwerpunkt: teil·haben

Schwerpunkt: teil·haben

Einleitung und Bundesteilhabegesetz 4
Zusammenfassung in Leichter Sprache 5
EUTB die Unabhängige Teilhabeberatung 6
EUTB beim BBSV V.m.K. 6
EUTB bei Duha e.V. 6
EUTB des Förderband e.V. 6
EUTB Heidelberg / Rhein-Neckar-Kreis 7
EUTB St.Franziskus Heidelberg 7
EUTB Bergstraße bei Wir dabei! 7
Interview mit der EUTB Heidelberg 8
Bundesteilhabegesetz (BTHG) kritisch 9
BiBeZ e.V. zur Teilhabe 9
Betroffene zur Teilhabe 10-11
AK Barrierefreies Heidelberg 12
AG Barrierefreiheit Rhein-Neckar e.V. 12
„Zugang durch Leichte Sprache“ Mannheim 13
Büro Leichte Sprache Heidelberg 13
Beratungsstelle „Blickpunkt Auge“ in Mannheim 14
Elterninitiative Gemeinsam leben-gemeinsam lernen 14
Parkinsonselbsthilfegruppe/parkinsonline 15
Sport- und Selbsthilfegruppe Multiple Sklerose 15
Jubiläum Beirat von Menschen mit Behinderungen 16
Projekt „Politik Inklusiv“ 16
Persönliche Assistenz / Individualhilfe 17
Mannheimer Seniorenrat e.V. 18
Zum Tod Claus-Peter Sauters 18
Ratgeber „Leben mit Hörbehinderung“ Mannheim 18
Forum Behinderung 19
Projekte der Kommunalen Gesundheitskonferenz 19

Gesundheitstreffpunkt Mannheim aktuell

Neuer Raum in der Alphornstraße 20
Vielfältiges Veranstaltungsprogramm 20
10 Jahre Radio RUMMS 20
Selbsthilfe- und Patientensprechstunde 21
Werbung für Junge Selbsthilfe 21

Heidelberger Selbsthilfebüro aktuell

Verabschiedung Kirsten Bikowski 22
Rehaklinik Königstuhl selbsthilfefreundlich 22
Seminare für Selbsthilfegruppen 22
Ankündigung Selbsthilfetag 23
Ankündigung RAG-Jubiläum 23

Nachrichten

Armutswoche 2018 24
Studie zu Alkoholkonsum 24
Workshop „Berührung Inklusiv(e)“ 25

Was machen die Nachbarn?

KISS Pfalz Edesheim 25

Selbsthilfe aktuell

Jubiläum Herztransplantation Südwest e.V. 26
Ankündigung Selbsthilfegruppe Lungenkrebs 26

Infos

Selbsthilfebörse 27
A-Z der Selbsthilfegruppen in der Region 28
Termine 30
Impressum 30
Kinofilmmatinee Woche Seelische Gesundheit 31
BKK Pfalz fördert Projekte 31

5

Inklusion und Lebensfreude

Chairdancing Einladungskarte. Foto: IZ Heidelberg

Unser Titelbild „Lebensfreude“ stammt von Susanne Paasch, freie Fotografin. Es ist innerhalb der Wanderausstellung „Was kann Selbsthilfe?“ des Verbands der Ersatzkassen (vdek) seit 2016 im Bundesgebiet zu sehen. „Selbsthilfe bedeutet für mich, eine Krise oder eine Krankheit zu akzeptieren und nach den verbliebenen Stärken zu suchen …“, so die Fotografin. „Bei meiner fotografischen Arbeit lernte ich starke Menschen kennen, die mir gezeigt haben, was Eigeninitiative und Selbsthilfe bewirken können.“ vdek.com/ueber_uns/vdek-fotowettbewerbe/selbsthilfe/Susanne_Paasch.html

Tanz für Menschen mit und ohne Behinderung gibt es auch in Heidelberg: „Chairdancing“ ist eine inklusive Tanzveranstaltung, die vom BiBeZ e.V. in Kooperation mit dem Interkulturellen Zentrum Heidelberg (IZ) drei Mal im Jahr veranstaltet wird. Ziel ist die Begegnung auf Augenhöhe. „Fußgänger“ können sich hierfür rollende Stühle ausleihen. Gemeinsam wird dann rollend und stehend zu Hip-Hop, aktuellen Charts und Oldies getanzt. Der Eintritt ist frei.

Der BiBeZ e.V. ist ein Bildungs- und Beratungszentrum für Frauen und Mädchen mit Behinderungen und chronischer Erkrankung. Hier werden Ratsuchende von Frauen, die selbst betroffen sind, kostenfrei zu den unterschiedlichen Fragestellungen rund um das Thema Behinderung beraten.

INFO

Esma Köse, Tel. 06221–58 67 79
bibez.de

Liebe Leserin, lieber Leser,

der Duden übersetzt den Begriff „Teilhabe“ mit „dabei sein“. Dies schließt ein: Dabei sein, wo man möchte und dabei sein, wie man das möchte. Ein großer Unterschied zu Zeiten, in denen man dankbar sein musste und sollte, wenn andere etwas möglich gemacht haben. Heute gilt das unbeschränkte „Dabeisein“ als Recht, das in der Behindertenkonvention verankert ist und in zahlreichen Situationen seine Anwendung findet.

Doch was passiert mit diesem Rechtsanspruch, wenn man nicht genug Geld hat, um die Fahrdienstkosten zur Selbsthilfegruppe oder zur kulturellen Veranstaltung zu bezahlen? Wenn man keine Arbeit findet, weil man deutlich sichtbar „behindert“ ist und Arbeitgeber dies als mögliche Belastung für sich sehen? Wenn die Wohnung nicht barrierefrei ist, aber kein bezahlbarer Wohraum zu finden ist, der das Leben weniger mühsam sein lässt?

Viele Statements in diesem Heft zeigen, dass Wirklichkeit und Recht auseinanderklaffen.

Unsere *gesundheitspress* hat eine Fülle an Zusendungen erhalten, die wir nicht in einem Heft unterbringen konnten. Wir werden daher zwei Ausgaben nacheinander dem Thema „Teil·haben“ widmen. Das entspricht auch der Bedeutung, die die Barrieren für die Menschen darstellen, die aus unterschiedlichen Gründen von der Teilhabe ausgeschlossen sind. Es gibt immer noch viel zu tun, damit alle überall mitmachen können. Lassen Sie uns alle gemeinsam daran weiterarbeiten!

Ihre Bärbel Handlos,
Geschäftsführerin

Leichte Sprache nicht so leicht

Bei der letzten Ausgabe unserer gesundheitspress ist uns bei der Seite 5 leider ein Fehler unterlaufen: Wir haben eine Arbeitsversion, die nicht aus der Feder des Büros für Leichte Sprache stammt, im Heft abgedruckt.
Wir bitten Sie, das zu entschuldigen.
Die Redaktion

Für nur **5,- EUR**

im Jahr wird Ihnen die gesundheitspress direkt nach Erscheinen zugeschickt.

Nächster Redaktionsschluss 10. Mai 2019 – Thema: Teil·haben

Foto: Kirsten Ehrhardt

„Ich möchte auch mitmachen“

„Teilhabe“ ist ein Schlagwort, ein Modewort, ein Kunstwort. Niemand sagt: „Ich möchte am Kegelabend teilhaben.“ Er sagt: „Ich möchte auch mitmachen!“ Und doch ist Teilhabe ein wichtiges Wort, das ausdrückt, worum es in unserer Gesellschaft zunehmend geht: Dass alle teilhaben, teilnehmen, Teil sein dürfen und nicht ausgegrenzt werden oder sich ausgegrenzt fühlen.

Dass viele nicht „partizipieren“ – „Partizipation“ ist das englische Wort, das wir etwas sperrig mit „Teilhabe“ übersetzen –, hat viele Gründe und betrifft alle Lebensbereiche: Es geht um Armut, um Arbeitslosigkeit oder Behinderung. Da können sich viele nicht mehr leisten, dort zu wohnen, wo sie möchten. Oder die Sprache, die gesprochen wird, ist zu schwer. Oder sie wollen sich ehrenamtlich engagieren, brauchen dafür aber Assistenz oder finanzielle Unterstützung. Es geht nicht immer um Geld. Es geht oft auch nur darum, mitgedacht zu werden. Zum Beispiel durch eine ausführliche Bildbeschreibung, wenn ich selbst das Foto nicht sehen kann. Oder um ein Umdenken: Da ist der „Jugendkeller“ schon seit Jahrzehnten im Raum unten, nur mit vielen Stufen erreichbar. Und niemand hat je darüber nachgedacht, welch eine Barriere er für die Teilhabe aller ist.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO spricht von „Einbezogensein in eine Lebenssituation“. Viele Menschen erleben ihre eigene Lebenssituation so, dass sie eben nicht mehr selbstverständlich einbezogen sind in vieles, was unsere Gesellschaft prägt und das Leben lebenswert macht.

Selbsthilfegruppen, Vereine und soziale Organisationen versuchen, dies zu verändern. „Einfach teilhaben“ heißt ein Slogan des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales. Aber so einfach ist es eben nicht, teilzuhaben.

Teilhabe hat auch mit „teilen“ zu tun. Einmal ganz praktisch: den Kuchen zu teilen, nicht selbst immer das größte Stück für sich zu beanspruchen. Aber auch teilen im Sinne von: starre Positionen aufgeben und Haltungen verändern. Wie Teilhabe in einer Gesellschaft funktioniert, ist immer auch ein Demokratietest.

Viele, von denen hier im Heft die Rede ist, haben diesen Test längst bestanden. Aber sie alle wissen: Es gibt noch viel zu tun, damit aus vielen gleichberechtigten Teilen wirklich ein großes Ganzes wird.

Kirsten Ehrhardt, EUTB Heidelberg

Das Bundesteilhabegesetz (BTHG)

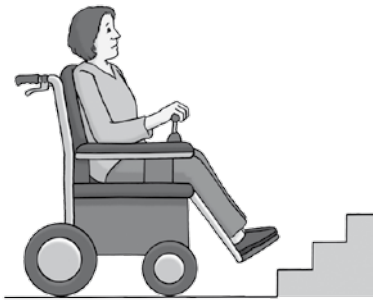
„Niemand darf wegen seiner Behinderung benachteiligt werden“ (Art. 3 Abs. 3 Satz 2 GG). Auch die 2008 in Kraft getretene UN-Behindertenrechtskonvention geht von einer Gleichberechtigung behinderter Menschen aus. Mit dem neuen „Bundesteilhabegesetz (BTHG)“ wird Teilhabe als sozialpolitisches Konzept für Selbstbestimmung und Eigenverantwortung definiert und löst damit alte Konzepte der Fürsorge und Versorgung in Bezug auf Menschen mit Behinderungen ab.

Für Menschen mit Behinderungen bedarf es gesamtgesellschaftlicher Veränderungen hin zu inklusiven Strukturen, die allen Menschen gleiche Teilhabechancen ermöglichen. Die Begriffe Inklusion und Barrierefreiheit / „Zugänglichkeit“ sind kennzeichnend für diesen Prozess der Umgestaltung des gesellschaftlichen Miteinanders.

Die neu entstandenen „Ergänzenden, Unabhängigen Teilhabeberatungen“ (EUTB) sind ein wichtiger Baustein in diesem Veränderungsprozess.

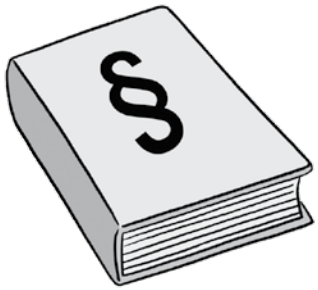
„Ich möchte auch mitmachen“

Überall mitmachen können.
Dahin gehen, wo man will.
Alles verstehen können.
Dabei sein können.
Das nennt man Teilhabe.



Teilhabe für alle ist nicht immer einfach.
Beim Einkaufen ist eine Stufe im Weg.
Oder es gibt kein Treppen·geländer.
Menschen, die schlecht sehen oder im Roll·stuhl sitzen, können nicht in das Geschäft kommen.
Mit Bus und Bahn fahren ist nur möglich, wenn es Hilfen dafür gibt.
Manche Menschen haben Probleme beim Lesen.
Wenn es viele schwierige Wörter gibt, verstehen sie das nicht.

Wenn es Hilfen gibt, dann nennt man das Barrierefreiheit.
Hilfen wie zum Beispiel:
Leichte Sprache, Rampen für Rollis, Dolmetscher für Menschen, die nicht hören können.



Es gibt ein neues Gesetz:
Es heißt Bundes·teilhabe·gesetz.
Das Gesetz hilft, dass Menschen mit einer Behinderung öfter mitmachen können.
Es sorgt für mehr Teilhabe.
Das Gesetz sagt:
Es gibt jetzt überall Beratungs·stellen für Menschen mit einer Behinderung.
Diese heißen EUTB.
Das bedeutet: Ergänzende unabhängige Teilhabe·beratung.

Auch hier gibt es eine EUTB.
Die Beratungs·stelle hilft.
Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter dort und der Mensch mit Behinderung überlegen zusammen:
Was soll besser werden
Was kann man selbst dafür tun.
Gemeinsames Ziel ist: mehr Teilhabe.

Übersetzung: Steffen Schwab, Büro für Leichte Sprache
Testleser: Elke Gallian, Christian Weber, Katrin Schlömer

Offene Hilfen der Lebenshilfe Heidelberg e.V., Tel. 06221-339 23-12 – Weitere Informationen: leicht-lesbar.eu
Bildnachweis: Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V., Illustrator: Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013, Europäisches Logo für einfaches Lesen: Inclusion Europe.

Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung

Die Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung (EUTB) ist ein wichtiger Bestandteil des Bundesteilhabegesetzes (BTHG), das seit 2016 in mehreren Reformstufen in Kraft tritt. Mit diesem Gesetz wurden 2018 in §32 des Neunten Buchs Sozialgesetzbuch (SGB IX) die gesetzlichen Voraussetzungen für ein Angebot zur Beratung über Leistungen zu Rehabilitation und Teilhabe geschaffen.

Die Beratung ist unentgeltlich und steht allen Menschen mit (drohenden) Behinderungen und ihren Angehörigen offen. Sie soll insbesondere im Vorfeld vor der Beantragung von konkreten Leistungen Informationen und Orientierung geben. Denn es ist bekanntlich nicht leicht, sich im großen Feld des Sozialrechts, das jetzt neu geordnet wurde, zurechtzufinden. Deshalb entstehen in ganz Deutschland rund 400 vom Bund geförderte Beratungsangebote als unabhängige Anlaufstellen.

INFO

teilhabeberatung.de

Ein wichtiges Prinzip ist hierbei das Peer-Counseling, dass also Menschen, die selbst mit einer Behinderung leben, andere beraten mit dem Ziel, dass die Ratsuchenden ihre Entscheidungen selbstbestimmt treffen können.

Auf dieser Doppelseite stellen wir sechs EUTB-Beratungseinrichtungen aus unserem Einzugsgebiet vor. Weitere folgen im nächsten Heft.

EUTB des Badischen Blinden- und Sehbehindertenvereins V.m.K. (BBSV)

Seit dem 1. Juni 2018 hat der Badische Blinden- und Sehbehindertenverein V.m.K. eine Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatungsstelle (EUTB). Unsere Beraterin Frau Alisia Neukamm, die selbst mit einer Sehbehinderung lebt, bietet eine Beratung nach der Methode des Peer Counseling. Sie ist also eine Person mit gleichen Erfahrungen wie die Betroffenen. Wir haben besondere Erfahrungen im Bereich Blindheit und Sehbehinderung, beschränken uns bei der Beratung aber nicht nur auf diese Zielgruppe. Die Beratung ist telefonisch, per E-Mail oder nach vorheriger Terminvereinbarung auch in Form eines persönlichen Gesprächs möglich.

KONTAKT

Alisia Neukamm Tel. 0621-40 20 32
a.neukamm@bbsvvmk.de

EUTB bei Duha e.V.

Der Verein Duha e.V., der sich besonders für Menschen mit Behinderungen engagiert, bietet seit Januar 2018 die Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung (EUTB) in Mannheim-Rheinau an. Die Beraterin unterstützt und berät Menschen mit Behinderungen, von Behinderung bedrohte Menschen und deren Angehörige. Dabei agiert die Teilhabeberaterin unabhängig von den Angeboten des Vereins Duha e.V.

Die Beratung wird auf Deutsch und Türkisch angeboten. Somit bietet die unabhängige Beraterin den Zugang zu interkulturellen Kompetenzen. Sie berät, begleitet und vertritt dabei nicht nur die Interessen von Menschen mit Behinderungen, sondern auch mit Migrationshintergrund, mit dem Ziel einer Gleichstellung in der Gesellschaft.

KONTAKT

Hatice Tiryaki , Tel. 0621-50 61 39 09
eutb@duha-ev.de

EUTB beim Förderband e.V.

Die EUTB beim Förderband e.V. berät alle Menschen mit Behinderungen, alle von Behinderung Bedrohte und ihre Angehörigen kostenlos in allen Fragen der Teilhabe und Rehabilitation. Förderband e.V. arbeitet seit 1979 mit benachteiligten jungen Menschen mit Lernbehinderung im Bereich des beruflichen Einstiegs. Im Rahmen unserer EUTB ist uns ein ganzheitlicher Ansatz wichtig, das heißt, die Schwerpunkte der Beratung werden individuell nach Bedarf festgestellt.

Unsere Beratung soll den Menschen mit Behinderung dazu dienen, ihre Rechte und Pflichten zur Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu kennen und soll sie befähigen, ihre Möglichkeiten selbstbestimmt und in Eigenverantwortung zu wählen. Im Rahmen unseres Angebots nutzen wir das bestehende Netzwerk zu Rehabilitationsträgern, zur Stadt Mannheim, zum Integrationsfachdienst und anderen Beratungsangeboten.

KONTAKT

Katrin Prinz und Christian Hornung
Tel. 0621-166 61 10
info@foerderband-ma.de

Anlaufstellen in der Region

EUTB Heidelberg / Rhein-Neckar-Kreis beim Heidelberger Selbsthilfebüro

Die „Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung“ Heidelberg und Rhein-Neckar-Kreis ist beim Heidelberger Selbsthilfebüro angegliedert, einer Einrichtung der Selbsthilfe- und Patientenberatung gGmbH. Die EUTB unterhält auch eine Außenstelle in Sinsheim.

Das Heidelberger Selbsthilfebüro ist die professionelle Beratungsstelle rund um die Selbsthilfe in Heidelberg und dem Rhein-Neckar-Kreis.

Peer-Counseling – die Beratung von Betroffenen für Betroffene – ist ein wichtiger Teil des Beratungskonzepts. Hierfür bietet das Selbsthilfebüro gute Voraussetzungen. Seit diesem Jahr werden engagierte Menschen aus den Selbsthilfegruppen der Region (Peer-Counseler) fortgebildet: Sie erhalten eine 5-teilige Fortbildung zur kompetenten Unterstützung der Ratsuchenden. Themen sind Reflexion über die eigene Rolle als Peer, Kommunikationsregeln, Dokumentation und Datenschutz.

KONTAKT

Tel. 06221-16 13 31
eutb-heidelberg.de

EUTB für Menschen mit Taubblindheit/Hörsehbehinderung in Baden-Württemberg

Die „stiftung st. franziskus heiligenbronn“ ist Anbieter der Ergänzenden Unabhängigen Teilhabeberatung (EUTB). Für die Region Baden-Württemberg stellt sie drei EUTB-Beratungsstellen mit Sitz in Heidelberg, Freiburg und Rottweil im Taubblinden-/Hörsehbehindertenbereich.

Menschen mit Taubblindheit/Hörsehbehinderung werden in persönlichen Gesprächen mit Gebärdensprache, taktilen Gebärden oder Lormen beraten. Sie können den Termin im EUTB-Büro, zu Hause oder in einer Behörde wahrnehmen. Auch Betroffene mit Usher-Syndrom, Angehörige und Interessierte sind willkommen.

Beratung gibt es auch, wenn Informationen benötigt, Texte nicht verstanden werden oder ein Antrag gestellt werden soll. Auch zu Taubblindenassistenten, Gebärdensprachdolmetschern oder technischen Hilfsmitteln hilft die EUTB gern weiter.

KONTAKT

Karin Stricker
Tel. 0151-68 85 44 16
stricker.EUTB@stiftung-st-franziskus.de

EUTB Bergstraße bei Wir dabei!

Die EUTB Bergstraße, mit Sitz in Birkenau, ist in Trägerschaft des Vereins „Wir DABEI! – Durch Akzeptanz Behinderung erfolgreich integrieren e.V.“ Vor elf Jahren als Initiative von Eltern mit Kindern mit Behinderung gegründet, baut er Brücken zwischen Menschen mit und ohne Behinderung, um Vorbehalte abzubauen und selbstverständliches Aufeinanderzugehen zu ermöglichen.

Die EUTB Bergstraße arbeitet eng vernetzt mit Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen im Kreis Bergstraße zusammen und kann somit auch als Lotse weiterhelfen. Die Beratung von Betroffenen für Betroffene (Peer Counseling) spielt eine wesentliche Rolle. Therapeutische Angebote und rechtliche Beratung und Begleitung im Widerspruchs- oder Klageverfahren bietet die Beratungsstelle nicht an.

Die EUTB in Birkenau/Nieder-Liebersbach bietet zusätzlich, falls erforderlich, auch Beratungen vor Ort an.

KONTAKT

Tel. 06201-876 03 06
eutb-bergstrasse.de

Beraterin Simone Wicke im Gespräch.
Foto: Kirsten Ehrhardt

... damit aus Wünschen Wege werden

Über die Arbeit in der EUTB (Unabhängige Teilhabeberatung) beim Heidelberger Selbsthilfebüro hat Marion Duscha mit Beraterin Simone Wicke gesprochen:

Was ist das Besondere an der Beratung in der EUTB?
Besonders ist, dass wir mit den Ratsuchenden Wege suchen. Dass wir dafür sorgen möchten, dass sie einen Schritt weiterkommen, um so leben zu können, wie sie es sich wünschen.

Ist das denn so schwierig?
Es gibt eine Vielzahl von Zuständigkeiten und Antragsmöglichkeiten. Das ist schwer zu durchschauen. Viele Ratsuchende werden von „Pontius zu Pilatus“ geschickt, ohne dass ihnen wirklich jemand weiterhilft. Das versuchen wir zu ändern.

... zu ändern, wie zum Beispiel?
Zum Beispiel bei einem jungen Mann mit schwerer Behinderung, der noch bei seinen Eltern wohnt und kaum aus dem Haus kommt. Da geht es zum einen um ein Budget für Freizeitassistenz, aber auch perspektivisch darum, dass er eigenständiger und selbstbestimmter leben kann.

Zeichnen sich schon Schwerpunkte in der Beratung ab?
Nein, nicht wirklich. Oft geht es darum, erst einmal gemeinsam zu überlegen, was sich derjenige oder diejenige wünscht und was ihn oder sie einen Schritt weiter bringen könnte. Wir denken also gemeinsam laut. Und kommen im besten Fall auch gemeinsam auf neue Ideen.

Gemeinsam ist also ein wichtiges Prinzip in der Beratung. Was ist euch noch wichtig?
Wichtig ist uns, die Ratsuchenden zu ermutigen, zu „empowern“, wie man neudeutsch sagt. Nur wer Mut zum nächsten Schritt hat, kann ihn gehen. Und wir nehmen uns Zeit für alle und alle Anliegen.

Die EUTB ist ans Heidelberger Selbsthilfebüro angegliedert. Welche Rolle spielt bei ihrer Arbeit die Selbsthilfe?
Eine wichtige, denn in den Selbsthilfegruppen sind viel Kompetenz und Erfahrung vorhanden. Wir bilden ab 2019 ehrenamtliche „Peers“, das sind Erfahrene aus der Selbsthilfe, darin aus, die Ratsuchenden zu unterstützen und zum Beispiel im Tandem mit uns Hauptamtlichen zu beraten. Das ist eine spannende Sache.

Ist die Unterschiedlichkeit der Anliegen nicht auch eine Herausforderung?
Ja, natürlich. Wir recherchieren viel. Wir vernetzen uns. Wir telefonieren herum. Wir pflegen unseren großen Wissenspool. Und so werden wir jeden Tag ein bisschen klüger!

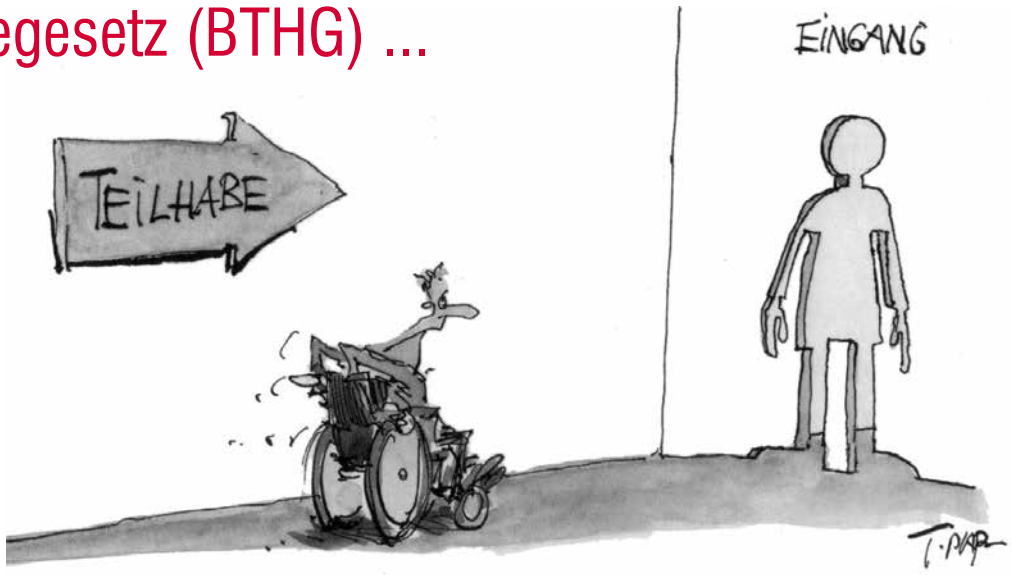
Das Bundesteilhabegesetz (BTHG) ...

... sollte der ganz große Wurf werden, DIE sozialpolitische Reform. Für Kritiker ist es nur ein „Reförmchen“. Denn bei vielen Änderungen bleibt ein „aber“.

Die sozialgesetzlichen Regelungen wurden zwar unter einem gemeinsamen Gesetzes-Dach neu sortiert, aber inhaltlich nur wenig verändert.

Die Freibeträge für Einkommen und Vermögen wurden deutlich angehoben, aber Menschen mit Behinderung erhalten staatliche Leistungen grundsätzlich weiterhin nur, wenn sie diese selbst nicht bezahlen können. Behindert sein, was sich niemand ausgesucht hat, bleibt weiterhin ein Armutsrisiko.

Leistungen sollen künftig wirklich den individuellen Bedarf abdecken und „personenzentriert“ sein. Aber der Streit um „Zumutbarkeit“, um das Zusammenlegen von Unterstützungsleistungen für mehrere Personen („Poolen“), ja sogar darum, wer „behindert genug“ für Eingliederungshilfeleistungen ist, geht weiter.



www.mensch-du-hast-recht.de
Der Paritätische. Grafik: Thomas Pläßmann

Ob durch das BTHG wirklich mehr Teilhabe und Inklusion möglich wird, ist noch offen. Einige Neuerungen sind noch in der Erprobung, andere noch nicht in Kraft.

Neu und sinnvoll – und ganz ohne „aber“ – sind die Unabhängigen Teilhabeberatungsstellen. Sie sollen dafür sorgen, dass – so das Motto der Heidelberger EUTB – „aus Wünschen Wege werden“.
Kirsten Ehrhardt, EUTB Heidelberg

Das BiBeZ e.V. zur aktuellen Teilhabesituation

Das BiBez-Team im Dezember: (v.l.n.r.): Nicoletta Rapetti, Esma Köse, Katrin Michalla. Foto: BiBeZ-Team

Vergleicht man die heutige Teilhabesituation mit der vor 50 Jahren, so hat sich einiges verbessert, dennoch kann man in vielen Bereichen keine Teilhabe feststellen.

Wir finden, dass die Teilhabe am Arbeitsplatz kaum bis gar nicht vorhanden ist. Nach wie vor gibt es Menschen, die mit und aufgrund ihrer Behinderung keine Arbeitsstelle bekommen.

Die Nutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln ist für viele mobilitätseingeschränkte Menschen problematisch und oft nicht machbar, da ausfahrbare Rampen häufig kaputt sind, Bus- und Bahnfahrer nicht behilflich sein wollen oder alte Bahnen mit Stufen im Verkehr sind. Durchsagen in Bahnen und Bahnsteigen gibt es zu wenig, und Nummern auf Bussen sind nicht immer lesbar, sodass die Bahnnutzung für sehbehinderte Menschen erschwert ist. Öffentliche Gebäude, beispielsweise Restaurants, Einkaufsläden oder Cafés sind oft nicht barrierefrei zugänglich. Auch die ärztliche Versorgung ist für mobilitätseingeschränkte Menschen aufgrund mangelnder Barrierefreiheit kaum gewährleistet.

Der Wohnungsmarkt bietet wenig barrierefreien Wohnraum an, Wohnbaugesellschaften sind dabei leider selten unterstützend.

Für Menschen mit persönlicher Assistenz hat sich zwar die Vermögens- und Einkommensgrenze verbessert, aber das wiederum geht mit einem enormen Kostendruck auf Leistungsträger einher, was sich in vermehrten Ablehnungen von Leistungsanträgen für Betroffene niederschlägt.

Leider ist nach wie vor eine große Trennung zwischen behinderten und nichtbehinderten Menschen in unserer Gesellschaft vorhanden.
BiBeZ-Team

KONTAKT

BiBeZ , Ganzheitliches Bildungs- und Beratungszentrum zur Förderung und Integration behinderter/chronisch erkrankter Frauen und Mädchen e.V.
Tel. 06221-60 09 08
bibez.de

Für unsere Rechte sensiblisieren

Wir haben Menschen mit Behinderung gefragt, wie sie ihre Situation sehen, wie Teilhabe für sie heute möglich ist. Ihr Urteil fällt gemischt aus: Gleiche Rechte stehen allen in unserer Gesellschaft zu, aber im Alltag sind viele Bedingungen noch nicht erfüllt.

Lesen Sie die Meinung von Menschen, die sich schon lange und mit viel Energie in Selbsthilfegruppen und Initiativen für die Teilhabe aller einsetzen.

Peter Oedingen
1. Vorsitzender Gehörlosen-Verein Mannheim 1891 e.V.

Das Wort „Teilhabe" hat so viele Bedeutungen, die ich nicht so gut einordnen kann. Mir fallen als erstes die Dolmetscherinnen ein. Ohne sie können wir nicht am öffentlichen Leben teilnehmen, aber sie fehlen an allen Ecken und Enden.

Dieses Problem hatten wir zum Beispiel bei unserer letzten Weihnachtsfeier: Zehn Personen hatten wir angefragt, acht von den Dolmetscherinnen haben abgesagt und von zweien haben wir überhaupt keine Antwort erhalten.

Foto: privat

Elke Campioni
1. Vorsitzende AG Barrierefreiheit Mannheim

Positiv ist, dass sich der öffentliche Nahverkehr in Mannheim gut weiterentwickelt hat. Als Rollstuhlfahrerin konnte ich früher noch nicht mit der Straßenbahn in die Stadt fahren.

Eine wichtige Voraussetzung für eine gute Teilhabe ist aber auch eine barrierefreie Wohnung. Leider kann ich viele meiner Freunde nicht besuchen, da sie in Häusern ohne Aufzug oder mit Stufen wohnen.

Häufig sind in Ladengeschäften die Gänge zu eng oder zugestellt und die Regale zu hoch, sodass man beim Einkauf auf die Hilfe anderer Menschen angewiesen ist.

Foto: privat

Hermann Weidner
Leiter BSK-Kontaktstelle Selbsthilfe Körperbehinderter Rhein-Neckar

Im Laufe meiner ehrenamtlichen Tätigkeit stelle ich immer wieder fest, dass es am notwendigen Bewusstsein für die Ansprüche von Menschen mit Körperbehinderung fehlt. Selbstbestimmte Teilhabe am gesellschaftlichen Leben heißt für mich nicht, dass ich im Rollstuhl nur durch den Hintereingang in ein Restaurant komme oder an der Treppenstufe vor der Apotheke an die Scheibe klopfen muss, damit ich bedient werde.

Es ist auch keine selbstbestimmte Teilhabe, wenn ich mir meinen Facharzt nach der barrierefreien Zugänglichkeit/Erreichbarkeit seiner Praxis aussuchen muss.

Laut Grundgesetz Artikel 3, Absatz 3 darf „niemand wegen seiner Behinderung benachteiligt werden". Aber genau das ist der Fall, wenn ich aufgrund einer Treppe, Stufe oder schmalen Tür mit meinem Hilfsmittel, dem Rollstuhl, nicht weiterkomme. Dennoch bin ich zuversichtlich, dass wir die „nichtbehinderte" Öffentlichkeit für unsere Rechte sensibilisieren können, um in Zukunft nicht immer als Bittsteller für Menschenrechte auftreten zu müssen.

Foto: privat

Sabine Wonka
1. Vorsitzende im Beirat von Menschen mit Behinderungen (bmb) Heidelberg, Kultur-und Bildungsausschuss der Stadt, Leiterin einer Arbeitsgruppe des bmb, Lots*innennetzwerk Baden-Württemberg

Das Teilhabegesetz bietet die Chance, Menschen mit Behinderungen auf den ersten Arbeitsmarkt zu bringen. Der Gesetzgeber wünscht sich, dass Menschen mit Behinderungen selbst die Neuerungen des Gesetzes in den eigenen Reihen erläutern. Mit Hilfe der Peer-Counseling-Methode und entsprechender Fortbildung werden sie hierfür qualifiziert. Somit tragen sie selbstbestimmt dazu bei, dass Menschen mit Behinderungen Ihre Rechte wahrnehmen. Das ist ein wichtiges, lang erwartetes Signal an und für alle Menschen in unserer Gesellschaft!

Foto: Medienbüro Rhein-Neckar

Henri Rippl
Leiter AK Barrierefreies Heidelberg c/o bmb Heidelberg

Auch wenn man durchaus sagen kann, dass die Thematik der Barrierefreiheit heute eine zunehmend größere Rolle spielt, ist noch sehr viel Lobbyarbeit zu leisten. Mitmenschen für die unterschiedlichen Bedürfnisse sensibilisieren und somit Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu ermöglichen, rückt immer mehr in den Vordergrund. Das geschieht sicher nicht nur aus Nächstenliebe, sondern vielmehr resultierend aus politischem Druck.

Und trotzdem gibt es territorial gesehen große Unterschiede. In ländlichen Regionen fehlt es oft an Menschen, die sich dem Thema konsequent annehmen. Ebenso spielen finanzielle Mittel eine Rolle. Kommunen sind in der Regel bei der Umsetzung auf sich selbst gestellt. Eine gut durchdachte Planung von Bau- und Modernisierungsmaßnahmen und eine frühzeitige Beteiligung der Bürgerschaft halten den Mehrkostenaufwand zur Schaffung von Barrierefreiheit in Grenzen.

Foto: O. Uhrig, Medienbüro Rhein-Neckar

Melanie Schock
Mitglied im Beirat von Menschen mit Behinderung der Stadt Heidelberg (bmb), Patientenfürsprecherin, IBB-Stelle Heidelberg

Die neue Gesetzgebung geht zum Teil schon in Richtung Teilhabe, allerdings hinkt die Umsetzung im Alltag sehr hinterher, vor allem bei Behinderungen, die nicht sichtbar sind.

Damit sind u.a. psychische und Sinnesbehinderungen gemeint. Ämter sind nicht ausreichend informiert und geschult. Leistungserbringer haben sich auf den neuen Bedarf noch nicht eingestellt, beispielsweise zum Thema Assistenz. Auch die Bedarfsermittlung ist noch im Werden und leider von den Kostenträgern nicht unabhängig.

Meiner Ansicht nach führt die Vielzahl der Veränderungen gerade leider zu mehr Verwirrung und Unsicherheit als zu mehr Teilhabe.

Vielleicht wird es mit der Zeit klarer, aber sicherlich nicht, wenn alle Beteiligten damit alleine gelassen werden.

Foto: privat

Teilhabe braucht Barrierefreiheit

Die Teilhabe von Menschen mit Handicap setzt Barrierefreiheit voraus. Leider werden noch immer weiterreichende Konsequenzen nicht erkannt. Es ist nicht damit getan, Zugänglichkeiten für Rollstuhlfahrende herzustellen. Es gibt noch viele andere Bedarfe, gemessen an der Vielzahl von Handicaps.

Die Schaffung von Barrierefreiheit ist Thema u. a. im öffentlichen Personennahverkehr, bei der Informationsbereitstellung, bei Bildung und Kultur, Tourismus, Wohnen und Freizeit.

Kein Bereich des gesellschaftlichen Lebens kommt ohne aus, wenn Teilhabe ernst gemeint ist. Dabei ist die Umsetzung am Ende eine Aufgabe der Städte und Gemeinden.

Barrierefreiheit ermöglicht nicht nur Teilhabe. Sie bietet auch Sicherheit für alle Menschen, weil Unfallquellen abgeschafft werden und die Orientierung z. B. durch Leitsysteme und Beschilderungen erleichtert wird.

Mit dem Thema Barrierefreiheit beschäftigt sich in Heidelberg u. a. der „Arbeitskreis Barrierefreies Heidelberg“ (AKB-HD). In dem für alle Interessierten offenen Arbeitsgremium geht es um den Abbau baulicher Barrieren im öffentlichen Raum sowie im öffentlichen Personennahverkehr.

Die Treffen finden alle 2 Monate in den Räumen des Heidelberger Selbsthilfebüros statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Ausstieg Bahn. Foto: privat
Ampeltaster. Foto: privat

KONTAKT

Arbeitskreis Barrierefreies Heidelberg
Henri Rippl, Tel. 0172- 6 31 44 77
akb-hd@bmb-heidelberg.de

Auf dem Weg zu echter Barrierefreiheit

Aktion zur barrierefreien Kunsthalle. Foto: AG Barrierefreiheit

Die „Arbeitsgemeinschaft Barrierefreiheit“ setzt sich seit 17 Jahren für eine umfassende Teilhabe von Menschen mit Behinderung ein.

Das Bundesteilhabegesetz ist ein Fortschritt auf dem Weg in eine barrierefreie und inklusive Gesellschaft, hat aber noch erhebliche Mängel. So wurde die Eingliederungshilfe aus dem Sozialhilferecht herausgelöst, die Hilfe zur Pflege aber bleibt Sozialhilfe. Hör- oder sprachbehinderte Menschen müssen auch dann Hilfen zur Kommunikation erhalten, wenn es aus „besonderem Anlass“ nötig ist. Behinderte Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren, brauchen einen Rechtsanspruch auf Assistenz. Selbstbestimmtes Leben heißt auch „Lieber Daheim als im Heim“.

KONTAKT

AG Barrierefreiheit
Tel. 0621-40 18 86 88
www.barrierefrei-mannheim.de

Das Wohnen zu Hause könnte künftig nur „erlaubt sein“, wenn ein Heimaufenthalt unzumutbar oder teurer ist.

Die Schaffung unabhängiger Beratungsstellen für Betroffene sehen wir positiv. Diese von der Bundesregierung geförderte Teilhabeberatung sollte Betroffene auch bei Widersprüchen und Klagen juristisch unterstützen können.

Beschäftigte in Behindertenwerkstätten erhalten weniger als den gesetzlichen Mindestlohn und haben kaum Chancen im allgemeinen Arbeitsmarkt. Da bleibt ein hoher Integrationsbedarf, der stärker finanziell gefördert werden sollte. Die Ausgleichsabgabe für Unternehmen, die trotz Gesetzespflicht keinen einzigen schwerbehinderten Menschen beschäftigen, muss deutlich höher sein.

Zentral ist die barrierefreie Mobilität: „Rauskommen-Hinkommen-Reinkommen-Klarkommen“. Im Sinne des Nachteilsausgleichs sollte z.B. hier in Mannheim der Beförderungsdienst für Schwerstgehbehinderte ohne Einschränkung möglich sein.

Arbeitskreis Zugang durch Leichte Sprache

Leichte Sprache können wir weiterentwickeln!

Nach der Kommunalen Gesundheitskonferenz (KGK) 2016 haben wir den „Arbeitskreis Zugang durch Leichte Sprache“ (AK ZLS) gegründet, denn Schwierigkeiten beim Lesen und Verstehen von Texten erschweren auch im Gesundheitswesen vielen Menschen den Zugang zu wichtigen Leistungen.

Das gilt bei geringen Deutschkenntnissen (Migrant/innen), bei funktionalem Analphabetismus durch Misserfolg in der Schulzeit, bei Gehörlosigkeit von Geburt an, bei geistiger Behinderung, bei beginnender demenzieller Erkrankung. Leichte Sprache kann hier eine wertvolle Hilfe sein. Bisherige Konzepte und Regeln Leichter Sprache sind aber allein von und für Menschen mit geistiger Behinderung geprägt, andere sprachliche Schwierigkeiten werden darin nicht berücksichtigt.

Leichte Sprache weiterzuentwickeln mit dem Ziel, die ganze Gesellschaft zu beteiligen, ist das Anliegen der Forschungsstelle „Leichte Sprache“ von Professorin Dr. Christiane Maaß an der Universität Hildesheim. Ein neu entwickeltes Regelwerk beachtet die Anforderungen von viel mehr Menschen an Leichte Sprache als bisher. So können auch mehr Menschen die Leichte Sprache gut finden und unterstützen, obwohl sie sie selbst nicht brauchen.

Die Forschungsstelle stellt „Leichte Sprache. Das Regelbuch“ kostenlos als PDF-Datei zum Herunterladen bereit: www.uni-hildesheim.de/media/fb3/uebersetzungswissenschaft/Leichte_Sprache_Seite/Publikationen/Regelbuch_komplett.pdf

Zugang durch Leichte Sprache

Wir arbeiten daran, dass immer mehr Angebote in Leichter Sprache von staatlichen und privaten Stellen nach diesen fortschrittlichen Regeln geschrieben werden.

Unser Arbeitskreis „Zugang durch Leichte Sprache“ hat einen wesentlichen Teil der letzten Kommunalen Gesundheitskonferenz im Februar gestaltet. Prof. Dr. Christiane Maaß hielt zu dem Thema das Impulsreferat und beeindruckte viele Anwesende.

KONTAKT

Bianca Beyer
zugangleichtesprache@vodafonemail.de

Übersetzer für Leichte Sprache

Übersetzer Steffen Schwab mit Testleserin Elke Gallian bei der Arbeit. Foto: Lebenshilfe Heidelberg

Leichte Sprache ist ein Hilfsmittel für Menschen mit geistiger Behinderung. Eine einfache Grammatik, ein simpler Wortschatz, Bilder und ein klares, strukturiertes Layout sind Merkmale der Leichten Sprache.

KONTAKT

Büro für Leichte Sprache der Lebenshilfe Heidelberg
Steffen Schwab, Tel. 06221-339 23 12
sprache@offene-hilfen-heidelberg.de

Steffen Schwab übersetzt im Büro für Leichte Sprache der Lebenshilfe Heidelberg Texte in Leichte Sprache. Der gelernte Fremdsprachenkorrespondent arbeitet seit 2011 mit dieser Sprache. Doch er arbeitet nicht allein. Menschen mit geistiger Behinderung prüfen seine Übersetzungen auf Verständlichkeit und Lesbarkeit. Erst wenn sie ihr Okay geben, dürfen die Texte veröffentlicht werden. Elke Gallian, Christian Weber, Julia Mainzer und Kathrin Schlömer gehören zurzeit zu diesem Expertenteam für Leichte Sprache. Einmal in der Woche prüfen sie die Übersetzungen und besprechen, was man besser machen kann. „Oft kommen dabei Dinge heraus, an die ich selbst niemals gedacht hätte“, sagt Steffen Schwab.

Auch andere Menschen mit und ohne Behinderungen profitieren von den Texten des Büros: Mit der einfachen Sprache gibt es neben der Leichten Sprache ein Hilfsmittel für ein breiter gefächertes Publikum. „Und das kann für jeden praktisch sein, der sich schon einmal über eine komplizierte Bedienungsanleitung geärgert hat“, erklärt Steffen Schwab.

„Blickpunkt Auge“ berät bei Sehverlust

„Blickpunkt Auge“ – so ansprechend wie ihr Name sind auch die Beratungsstellen des Badischen Blinden- und Sehbehindertenvereins BBSV: Zu allen Fragen im Zusammenhang mit Sehverlust oder Blindheit halten die Beratenden Informationen und Hilfen bereit. Sie sind offen für Betroffene und ihre Angehörigen ebenso wie für Freunde, Arbeitgebende oder Betreuende von Betroffenen. Auch für Institutionen und Behörden sind sie Ansprechpartner.

Christoph Graf leitet die Beratungsstelle Blickpunkt Auge in Mannheim und erzählt von seinen Aufgaben: Da geht es ganz konkret um Ausweise, um Anträge für Hilfsmittel und die jeweiligen Zuständigkeiten, um Fragen zum Arbeitsplatz, zur Rentenversicherung, aber auch um lebenspraktische Fähigkeiten, um Mobilitätstraining. Und oft ist auch eine Sozialberatung für Familien gefragt.

Bei ihm kann man sich per Telefon oder Mail melden: Christoph Graf. Foto: privat

Um das leisten zu können, haben Christoph Graf und seine Kolleginnen in Karlsruhe und Mosbach eine bundesweit einheitliche mehrwöchige Schulung beim Deutschen Blinden- und Sehbehindertenverband absolviert.

Besonders wichtig sind dem aktiven Rentner der persönliche Kontakt zu den Ratsuchenden, die individuelle Beratung und ihre oft auch langfristige Betreuung. So werden neue Hilfsmittel gemeinsam ausprobiert, bis eine passende Lösung gefunden ist.

Die eigene Erfahrung und eine zehnjährige ehrenamtliche Tätigkeit im BBSV fließen in Christoph Grafs Arbeit ein. Er ist froh, dies weitergeben zu können: Seit 2018 die Beratungsstelle eingerichtet wurde, hat er mehrere hundert Menschen beraten und betreut.

KONTAKT

Christoph Graf, Tel. 0621-48 17 92 87
www.bbsvvmk.de/bpa.html

Inklusion in der Schule: viel mehr als nur dabei sein

Unsere Elterninitiative setzt sich seit über 35 Jahren für Teilhabe in allen Lebensbereichen ein. Bildung ist dabei für uns zentral. Wenn wir über Inklusion in der Schule sprechen, dann hat sich seit dem Inkrafttreten der UN-Behindertenrechtskonvention 2009 in Deutschland viel verändert. Auch in dem, was wir Eltern von Kindern mit Behinderung erwarten.

Es reicht natürlich nicht, dass unsere Kinder an allgemeinen Schulen „dabei“ sein dürfen. Auch nicht, dass sie als Klasse einer Sonderschule „ausgelagert“ und mit dem Bus herbeigefahren werden. Ziel ist es, dass sie von Anfang an selbstverständlich dazugehören und wie ihre Freunde und Nachbarskinder die örtliche Schule besuchen. Dies ist auch mit dem novellierten Schulgesetz von Baden-Württemberg noch immer nicht für alle Kinder mit Behinderung möglich.

Teilhabe heißt auch, dass alle Kinder das lernen dürfen, was sie lernen können. „Zieldifferenter Unterricht“ nennt man das in der Sprache der Pädagogen. Hier machen sich immer mehr Schulen und Lehrer auf den Weg und entwickeln individuelle Lernangebote. Der eine Schüler rechnet bis tausend, der andere neben ihm eben nur bis zehn. Aber das tut er dann auch und schneidet nicht nur bunte Bilder aus. Wer echte Teilhabe will, traut kleinen und großen Menschen mit Behinderung auch etwas zu.

Helma Striffler (17) wird seit vielen Jahren an allgemeinen Schulen unterrichtet. Hier ist sie beim Praktikum bei einer Bildhauerin. Foto: privat

Vorstand der Elterninitiative Rhein-Neckar „Gemeinsam leben – gemeinsam lernen“ e.V.

KONTAKT

elterinitiative-rhein-neckar.de

Parkinsonselbsthilfe online und vor Ort

Für Parkinsonkranke ist das Internet die einfachste Möglichkeit, Menschen in gleicher Situation zu finden. Später aber, wenn der Parkinsonneuling in seine Krankheit hineingewachsen ist, werden auch die regionalen Kontakte wichtig. So erging es Petra Scheurig. Erst schloss sie sich einer Gruppe jüngerer Parkinsonkranker im Internet an (Parkins-on-line e.V., auch PAoL genannt), dann suchte sie Betroffene in ihrer Region, um eine Selbsthilfegruppe vor Ort ins Leben zu rufen.

Inzwischen möchte sie beides nicht missen, denn beides ergänzt sich auf ideale Weise und auch die Online-Gruppe blieb nicht anonym. Gerade die persönlichen Kontakte bei Treffen zu Workshops geben Halt, ebenso der Austausch im Forum und Chat. Parkins-on-line.de bietet eine Homepage zur Information, ein Forum zum Austausch, einen Chat zum Kontakteknüpfen und Workshops zum besseren

Ernster Erfahrungsaustausch. Foto: Ralf Frühwirt, St. Ilgen

Umgang mit der Krankheit. Nur eins bietet es nicht: regelmäßige Kontakte vor Ort. Da muss man selbst aktiv werden. Und so hat Petra Scheurig eine unabhängige Gruppe gegründet (U*P*S*L), die schon seit 7 Jahren besteht.

KONTAKT

Unabhängige Parkinson Selbsthilfegruppe Leimen, Heidelberg und Umgebung
pemisch@web.de
Tel. 0151-56 30 47 74, parkins-on-line.de

Rollstuhlfahrerinnen nicht ausbremsen!

Die Sport- und Selbsthilfegruppe Multiple Sklerose Mannheim hat zehn aktive Mitglieder, die regelmäßig teilnehmen.
Sie kommen auf unterschiedliche Weise zu den Treffen: Eine Teilnehmerin kann noch zu Fuß kommen, sie wohnt in der Nähe; eine kommt im Rollstuhl mit Bus oder Bahn; eine kann noch in ihrem eigenen, rollstuhlgerecht umgebauten Auto kommen; die anderen sieben Teilnehmenden werden von Angehörigen gebracht oder kommen mit dem Rollstuhltaxi.

KONTAKT

Sport- u. Selbsthilfegruppe Multiple Sklerose und Schlaganfall
Katharina.justen@gmx.de

Die Treffen der Selbsthilfegruppe sind sehr wichtig für uns: Wir trainieren Rollstuhltänze für Auftritte wie beim Neujahrsempfang im Rosengarten oder anderen Festen in Mannheim. Jeweils eine Stunde lang machen wir Reha-Sport mit einer Übungsleiterin. Danach setzen wir uns bei Kaffee oder Tee zum Erfahrungsaustausch zusammen.

Nach dem Ende der Treffen werden die Teilnehmenden mit Rollstuhl von Angehörigen oder im Rollstuhl-Taxi nach Hause gefahren.

Die Krankenkassen fördern nur die Fahrten zu den Treffen der Gruppe. Wir unternehmen aber regelmäßig auch andere Aktionen, bei denen Fahrten anfallen: Weihnachtsfeiern, Grillen im Park, Jahresausflüge, Besuche bei Mitgliedern zu Hause oder im Heim.

Und wir wünschen uns eine normale alltägliche Teilhabe, zum Beispiel um Freunde zu besuchen oder zu interessanten Veranstaltungen zu kommen. Eine Hin- und Rückfahrt innerhalb Mannheims mit dem Rollstuhltaxi kostet aber 70 bis 80 Euro. Das wird uns zu teuer.

Wir möchten und können teilhaben. Das geht aber nur, wenn wir die Fahrtkosten erstattet bekommen!

Katharina Justen

Gemeinsamer Sport ist schön – aber wie hinkommen? Foto: Sport- u. Selbsthilfegruppe Multiple Sklerose

Viel erreicht, noch viel zu tun: 10 Jahre Beirat von Menschen mit Behinderung

Der ehrenamtlich tätige Beirat von Menschen mit Behinderung (bmb) feierte im Dezember zehnjähriges Jubiläum. Seit 2008 vertritt er als Gremium der Stadt Heidelberg die Interessen von Menschen mit Behinderungen/chronischen Krankheiten auf kommunalpolitischer Ebene.

Der bmb hat schon viel erreicht: Die Neuauflage des Grundsatzbeschlusses des Gemeinderates zum barrierefreien Bauen, Vorantreiben des barrierefreien Umbaus von Haltestellen, mehr Teilhabemöglichkeiten bei städtischen Veranstaltungen durch Einsatz von Gebärdensprachdolmetschern und Höranlagen, Sensibilisierung der Öffentlichkeit und Begegnungen zwischen Menschen mit und ohne Behinderungen in Veranstaltungen, Angebot eines Online-Infoportals www.heidelberg.huerdenlos.de (in Kooperation mit dem Vbl e.V.), mit dem Heidelberger Beschwerdechor ein inklusives Freizeitangebot etc.
Aber Alles läuft noch nicht rund: Wird der Beirat nicht umfassend in Planungen einbezogen, kommt es vor, dass z.B. beim Kinoneubau die (vorgeschriebene) barrierefreie Toilette im Gastronomiebereich vergessen wird oder Rollstuhlnutzende im tiefen Schotterbelag auf dem Weg zum Bürgerfest stecken bleiben. Und schulische Inklusion ruft bei vielen kaltes Grauen hervor – es ist noch viel zu tun!

Bei einer Sitzung mit dem bmb.
Foto: O. Uhrig, Medienbüro Rhein-Neckar

Im Sommer 2019 endet die fünf-jährige Amtszeit des bmb, am 3.Juni 2019 wird neu gewählt. Interessierte können sich bis zum 10. Mai für den bmb bewerben. Mitbringen sollten sie Zuverlässigkeit, Teamfähigkeit, die Bereitschaft, sich ehrenamtlich zu engagieren und in neue Themen einzuarbeiten und den Wunsch, etwas zu bewegen. Persönliches und fachliches Handwerkszeug erhalten die Neuen in Workshops und Seminaren.

INFO + KONTAKT

bmb.heidelberg.de

Fortbildungsreihe Politik inklusiv

Flyer der Veranstaltungsreihe.
Foto: Volkshochschule Heidelberg

Die UN-Behindertenrechtskonvention fordert, dass Menschen mit Behinderung aktiv an der Gestaltung von öffentlichen Angelegenheiten beteiligt werden. Für Betroffene ist es jedoch nicht immer einfach, sich in Politik und Verwaltung Gehör zu verschaffen. Um hier Unterstützung anzubieten, hat der Paritätische gemeinsam mit der Volkshochschule Heidelberg und der Lebenshilfe Heidelberg die Fortbildungsreihe „Politik inklusiv“ entwickelt, die erfolgreich angeboten und vom Beirat von Menschen mit Behinderungen unterstützt wird.

Ziel der ersten Reihe war es, Menschen mit Behinderungen zu befähigen, in politischen Gremien und bei Veranstaltungen für die eigenen Interessen einzutreten. Die zweite Kursreihe thematisierte die Bundestagswahl 2017. Eine Fortsetzung für 2019 findet im Vorfeld der Kommunal- und Europawahlen statt.

Aus der Fortbildungsreihe ist eine Broschüre entstanden, die Anregungen vermitteln soll, wie Artikel 29 der UN-Behindertenrechtskonvention umgesetzt und Teilhabe als Menschenrecht Wirklichkeit werden können.

KONTAKT

Der PARITÄTISCHE, Tel. 06221-72 62-170
baumgarth@paritaet-bw.de

Sie leiht mir ihre Muskelkraft: mein Leben mit Assistenz

... ist für mich so normal und selbstverständlich geworden, dass ich manchmal vergesse, wie unbekannt „persönliche Assistenz“ ist. Ich bin schwerbehindert, sitze in einem elektrischen Rollstuhl und werde fast rund um die Uhr beatmet. Ich habe eine Muskeldystrophie, meine Arme und Hände sind beeinträchtigt, deshalb kann ich nur wenige Dinge selbstständig ausführen. Ich brauche bei fast allen Tätigkeiten eine Unterstützung durch persönliche Assistenz.

Essen mit Hilfe der persönlichen Assistenz. Foto: privat

Was ist nun persönliche Assistenz? Eine Assistentin leiht mir sozusagen ihre Muskelkraft und ich gebe ihr Anweisungen, was ich an diesem Tag vorhabe und was im Haushalt erledigt werden muss. Sie übernimmt auch einfache pflegerische Tätigkeiten.

Nach dem Abitur wollte ich studieren, was mich interessierte. Es war Biologie an der Universität Heidelberg. Viele Dinge gab es zu klären: Wie komme ich an die Uni? Wer hilft mir während des Studiums? Was brauche ich alles für Hilfsmittel? Sind die Hörsäle barrierefrei? Viele Fragen, auf die es von anderen Studierenden mit Behinderung eine Antwort gab.

Jacke anziehen mit Unterstützung. Foto: privat

Mit Hilfe eines ambulanten Dienstes konnte ich meine Assistenz und Pflege organisieren. Für die Zeit an der Uni habe ich eine Studienassistenz finanziert bekommen.
Nach dem Studium begann die Bewerbungsphase für eine Arbeitsstelle. Das war nicht einfach, aber mit Ausdauer und Glück hat sich bei mir ein Arbeitsplatz im Paul-Ehrlich-Institut aufgetan. Ich war ins Berufsleben integriert. Dank Computer und technischer Hilfsmittel konnte ich meine Aufgaben selbstständig erledigen und brauchte lediglich Hilfe bei der Ablage und beim Kopieren. Mir wurde viel Wertschätzung und Vertrauen vom Arbeitskollegium entgegengebracht.

Und heute? Ich bin 42 Jahre alt, lebe in einer 2-Zimmer-Wohnung und beziehe eine Erwerbsminderungsrente. Wenn ich genug Energie habe, gehe ich gerne mit meiner Assistenz in den Supermarkt einkaufen oder treffe mich bei schönem Wetter mit Freunden auf der Neckarwiese. Der Kontakt zu anderen Menschen tut mir gut.

Ich habe selbst viel Hilfe durch Peer Counceling und von Selbsthilfegruppen erfahren dürfen. Deshalb bin ich ganz glücklich, durch meine ehrenamtliche Tätigkeit und Beratung in der Individualhilfe Heidelberg einen Teil meiner Erfahrungen an andere weitergeben zu können. Ich sehe mich als Teil dieser Gesellschaft, die vielseitig sein muss, um lebendig zu sein für ein friedliches Miteinander. Mein Leben unterscheidet sich nicht viel von anderen ohne Behinderung, außer dass es mich nur im Doppelpack mit meiner Assistenz gibt.

Verena Wiedmann

KONTAKT

Individualhilfe – Ambulanter Dienst
Tel. 06221-82 81 70, individualhilfe.de

Erfolgsprojekt

Die Grundidee, Behördengänge und Einkäufe für Senioren einfacher und angenehmer zu gestalten und eine Kommunikation zwischen Betrieben und Senioren aufzubauen, stammte ursprünglich vom Landesseniorenrat Sachsen. Der Karlsruher Seniorenrat griff diese Idee auf und gestaltete sie im Jahr 2002 neu mit dem Projekt „Seniorenfreundlicher Service“. Bereits 2004 übernahmen der Mannheimer Seniorenrat e.V. und in den Folgejahren viele weitere Seniorenräte Deutschlands diesen Service.

Wesen des seniorenfreundlichen Services ist es, dass sich Betriebe auf die Ansprüche der Senioren einstellen. Einzelhandel und Dienstleistungsbetriebe, die sich diesen Anforderungen stellen, können mit dem Zertifikat „Seniorenfreundlicher Service” ausgezeichnet werden.

Um das Zertifikat zu erhalten, müssen zahlreiche Kriterien erfüllt werden: höfliches und geschultes Personal, gute Beratung, ausreichend groß gestaltete und gut lesbare Schilder (auch bei der Preisauszeichnung), eine gut zugängliche ebenerdige Kundentoilette und ausreichend Sitzgelegenheiten.

Der Seniorenrat prüft die Betriebe nach einer Checkliste und erteilt bei entsprechender Eignung das kostenlose Zertifikat „Seniorenfreundlicher Service“.

Vom Mannheimer Seniorenrat wurden inzwischen zahlreiche Betriebe zertifiziert. Heute kann man von einem Erfolgsprojekt sprechen, durch das die Betriebe für die Bedürfnisse von Senioren sensibilisiert wurden und das den Senioren bei der Teilhabe am normalen Leben ein gutes Stück weiterhilft.

C.-P. Sauter

KONTAKT

Mannheimer Seniorenrat e.V.
info@seniorenrat-mannheim.de
www.mannheimer-seniorenrat.de

Im Gedenken an Claus-Peter Sauter

Mit Bestürzung haben wir vom plötzlichen Tod von Claus-Peter Sauter erfahren und sprechen seiner Frau unser herzliches Beileid aus.

Im Alter von 73 Jahen verstarb er im November 2018. Er war langjährig im Mannheimer Seniorenrat aktiv, seit 2013 als dessen Vorsitzender. Als Geschäftsführer der AWO und als Stadtrat hat Claus-Peter Sauter das Leben in Mannheim jahrzehntelang vielfältig geprägt.

Zum Schwerpunkt unserer gesundheitspress hatte er frühzeitig, wie es seine Art war, einen Artikel geschickt, der das Projekt „Seniorenfreundlicher Service vorstellt. Wir haben uns entschieden, den Beitrag unter Nennung seines Namens abzudrucken.

Die Redaktion

Neuer Ratgeber „Leben mit Hörbehinderung“ in Mannheim

„Mannheim auf dem Weg zur inklusiven Stadt“
Foto Titelbild: Sakdinon Kadchiangsaen/

Einen „Baustein auf dem Weg zur inklusiven Stadt“ nennt die Beauftragte für die Belange von Menschen mit Behinderungen der Stadt Mannheim, Ursula Frenz, den im Herbst 2018 von ihr herausgegebenen Ratgeber „Leben mit Hörbehinderung“. Er stellt eine Ergänzung dar zum Ratgeber „Leben mit Behinderung“ der Stadt Mannheim.

Der Leitfaden enthält Tipps und Adressen zu allen Fragen bei Hörbehinderung, Gehörlosigkeit und Hörsehbehinderung. Er erklärt die Grundlagen zu den Themen Hörbehinderung sowie Dolmetscherinnen und Dolmetscher, listet hörtechnische Anlagen in Mannheim auf und beschreibt, was ein Mensch mit Hörbehinderung in einem Notfall tun kann.

KONTAKT

Der Ratgeber „Leben mit Hörbehinderung“ ist zu finden unter „Wichtige Veröffentlichungen“ auf der Webseite der Beauftragten für die Belange von Menschen mit Behinderungen der Stadt Mannheim, Ursula Frenz:
www.mannheim.de/de/service-bieten/menschen-mit-behinderung/beauftragte-fuer-menschen-mit-behinderungen

Kultur und Freizeitangebote allen zugänglich machen

Zu einem gelingenden Alltag gehören Teilhabe an Kultur und Freizeit selbstverständlich dazu. Für viele Menschen gibt es jedoch Barrieren, die zu überwinden sind. Mal sind es räumliche Barrieren, fehlende barrierefreie Toiletten, keine Gebärdensprache, zu komplexe Sprache bei Museumsführungen. Eine Stadt wie Mannheim mit vielen Kultur- und Freizeitangeboten braucht deshalb ein Gespräch zwischen Nutzenden und Anbietenden. Das Mannheimer Forum Behinderung im Oktober 2018 bot hier einen guten Anlass.

Der Sitzungssaal zum Thema Kultur und Freizeit ist voll besetzt. Foto: Stadt Mannheim

Mitarbeitende von Kunsthalle, Musikschule und Sportkreis schilderten, wie wichtig die Bemühungen um Inklusion und Teilhabe auf Augenhöhe sind. Dass dies nicht immer einfach umzusetzen ist, darin waren sich alle einig.

Es gab die Möglichkeit, sich mit Kultureinrichtungen wie Reiss-Engelhorn-Museen (rem), Technoseum, Stadtbibliothek, mit Mitarbeitenden von Kulturamt und Fachbereich Sport und Freizeit, den Offenen Hilfen der Lebenshilfe und Gemeindediakonie auszutauschen, Kooperationen zu vereinbaren.

Die Botschaften des Forums: Ausreichende Ressourcen für barrierefreie Veranstaltungen einplanen. Es braucht Menschen, die von sich aus auf Kultureinrichtungen zugehen und barrierefreie Angebote nachfragen. Erste konkrete Kooperationen und Projekte sind für 2019 vereinbart: Der Kunstverein Mannheim plant drei Führungen in Gebärdensprache, die Kunsthalle und rem planen Führungen in Leichter Sprache.

KONTAKT

Beauftragte für die Belange von Menschen mit Behinderungen
Ursula Frenz, Tel. 0621-293 20 05

Gesundheit inklusiv: Praxistipps

Die AG bei der Erarbeitung des Faltblatts. Foto: Stadt Heidelberg

Eine Arbeitsgruppe zum Thema „verbesserte Zugänglichkeit ins Gesundheitssystem für Menschen mit Behinderung“ ist seit der Kommunalen Gesundheitskonferenz Rhein-Neckar / Heidelberg (KGK) 2016 aktiv und hat schon einige Ergebnisse gebracht: Hürden im Zugang zum Gesundheitswesen können vielfältig sein: nicht nur baulicher Art („Barrierefreiheit“), sondern auch in der Art und Weise, wie in der Praxis auf eine Einschränkung eingegangen wird („Inklusion“). Dabei spielt es keine Rolle, ob eine Patientin oder ein Patient eine Sinnesbeeinträchtigung hat, im Rollstuhl sitzt, an AIDS oder seelisch erkrankt ist: Wie auf Bedürfnisse eingegangen wird, hängt von der Grundhaltung des Praxispersonals ab. Um Unsicherheiten abzubauen, hat die Arbeitsgruppe ein Faltblatt „Barrierefreier Praxisbesuch“ erstellt, das über die Ärzteschaft an die Praxen verschickt wird. Die Vorstellung der Selbsthilfe bei einer Fortbildung der Ärzteschaft kürzlich war gut besucht.

Eine weitere Zusammenarbeit innerhalb der KGK: Informationen des „Aktionsbündnises für sichere Arzneimittel im Alter“ (www.nimmsrichtig.de) ließ die Kommunale Behindertenbeauftragte in Leichte Sprache übersetzen, um auch Menschen mit Lernbehinderung die Thematik näher zu bringen.

KONTAKT

Christina Reiß, Kommunale Behindertenbeauftragte der Stadt Heidelberg
Tel. 06221-58-155 90
heidelberg.de/behindertenbeauftragte

Neuer Raum in der Alphornstraße

Groß und geräumig – der Raum für Selbsthilfegruppen des Gesundheitstreffpunkts in der Alphornstraße 2a. Foto: Gesundheitstreffpunkt

Mannheim. Zurück an alter Wirkungsstätte ist der Gesundheitstreffpunkt seit November 2018 mit der Anmietung des ehemaligen kleinen Konferenzraums im „Haus für Vielfalt und Engagement“, dem früheren Mehrgenerationenhaus in der Alphornstraße 2a in der Neckarstadt -West. Bis zum Umzug in die Max-Joseph-Straße 1 im Mai 2017 hatte der Gesundheitstreffpunkt seine Räumlichkeiten im hinteren Teil dieses Gebäudes.

Der neu angemietete Raum bietet Platz für rund 25 Personen, Hauptnutzerin ist neben den Selbsthilfegruppen das adb – Antidiskriminierungsbüro Mannheim, das sein Büro auf der Empore hat.

Mittwochs von 13-15 Uhr findet eine Außensprechstunde des Gesundheitstreffpunkts statt: Dr. Gökçe Karakaş berät zu medizinischen Themen sowie zur Patientenverfügung, er steht außerdem für alle Fragen rund um die Selbsthilfe zur Verfügung. Die Außensprechstunde wird auch in türkischer Sprache angeboten.

10 Jahre Radio RUMMS

Aus diesem Anlass veranstaltet der Förderverein Radio RUMMS & Co e.V. am 14. September um 18 Uhr eine große Benefizveranstaltung im Mannheimer Capitol zugunsten des Kinderklinikradios. Geboten wird ein abwechslungsreiches Abendprogramm mit zahlreichen Mitwirkenden aus Kunst, Musik und Sport. Mehr Informationen ab April auf www.radio-rumms.de.
Foto: Radio RUMMS

Vielfältiges Programm 2019

Mannheim. 2019 hält der Gesundheitstreffpunkt wieder ein vielfältiges Veranstaltungsprogramm bereit und bietet Mitgliedern aus Selbsthilfegruppen viele Möglichkeiten der Information und Qualifizierung. Die „Teezeiten“, die Veranstaltungsreihe mit Gesundheitsinformationen für Menschen in türkischer Sprache, werden gemeinsam mit der Migrationsberatung des Freireligiösen Wohlfahrtsverbands Baden und dem Treffpunkt Neckarstadt-Ost fortgeführt. 2019 finden auch Teezeiten in deutscher Sprache statt.

Am 18. Mai veranstaltet der Gesundheitstreffpunkt von 13-17 Uhr einen Tag der offenen Tür. Alle Räume können besichtigt werden, das Team und Vorstandsmitglieder stehen für Auskünfte gerne bereit. Der Tag der offenen Tür ist ein Angebot im Rahmen der bundesweiten „Aktionswoche Selbsthilfe“ des Paritätischen, die vom 18.-26. Mai stattfindet.

Das Seminar „Sicher im Internet bewegen“ am 8. Juni beschäftigt sich u.a. mit der praktischen Umsetzung des Datenschutzes, z.B. mit der Verschlüsselung von Daten oder der Einrichtung eines effektiven Anti-Viren-Schutzes. Nach der Mitgliederversammlung des Gesundheitstreffpunkts am 27. Juni geht es beim Seminar „Effektive Sitzungen“ am 13. Juli um eine gute Planung und Durchführung von Veranstaltungen, z.B. von Treffen von Selbsthilfegruppen. Die gemeinsame Arbeit soll zielführend sein und Spaß machen.

Nach dem Seminar „Praxisnahe Wege für ein gelingendes Gespräch“ am 12. Oktober mit praxisnahen Übungen zu verschiedenen Gesprächsformen beschließt das Austauschtreffen für neue Selbsthilfegruppen am 4. November das Veranstaltungsjahr 2019.

Plakatwerbung für die Selbsthilfe

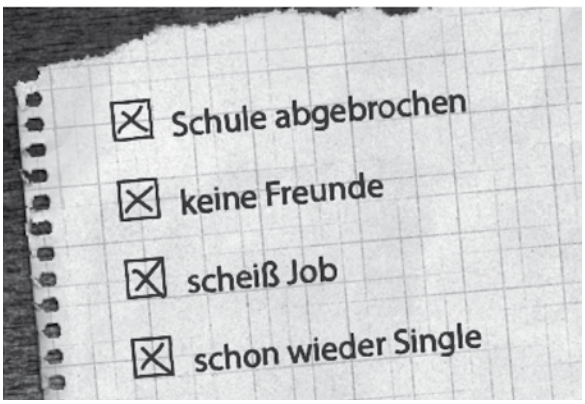
Mannheim. Seit 2004 besteht in der Universitätsmedizin Mannheim (UMM) mit der Selbsthilfe- und Patientensprechstunde ein besonderes Beratungsangebot: In der Sprechstunde, die jeden Montag von 15-17 Uhr im Hauptgebäude der UMM stattfindet, können Betroffene und Angehörige sowie Patientinnen und Patienten der UMM Rat und Unterstützung durch Selbsthilfegruppen erhalten. Anna Wojahn vom Gesundheitstreffpunkt Mannheim ist als Verantwortliche ebenfalls vor Ort. Sie informiert Ratsuchende rund ums Thema Selbsthilfe. Aktuell beteiligen sich 13 Selbsthilfegruppen sowie die Patientenberatung Rhein-Neckar an diesem Angebot.

Die Selbsthilfe- und Patientensprechstunde bietet den teilnehmenden Selbsthilfegruppen auch eine Plattform, um bekannter zu werden und weitere Ratsuchende zu erreichen. Zusammen mit den Selbsthilfegruppen wurde noch im Jahr 2018 beschlossen, Großplakate zu entwerfen und damit für die Sprechstunde zu werben. Insgesamt wurden je ein Einzelplakat pro Selbsthilfegruppe sowie ein Gruppenplakat erstellt. Die Einzelplakate mit einem persönlichen Porträt einer Vertreterin oder eines Vertreters der teilnehmenden Selbsthilfegruppe, Kontaktdaten und einem Hinweis auf die Selbsthilfesprechstunde werden auf Stationen, in Ambulanzen und an zentralen Stellen der UMM platziert. Das Gruppenplakat wird an verschiedene Organisationen, Beratungsstellen und andere Dienstleister aus dem Gesundheitswesen verschickt sowie in Arztpraxen oder anderen Krankenhäusern aufgehängt.

Das Gruppenplakat mit Aktiven der Selbsthilfe- und Patientensprechstunde.

Werbung für Junge Selbsthilfe

Mannheim. In zwei Workshops hat sich das Mannheimer Projektteam Junge Selbsthilfe – ein Zusammenschluss junger Menschen, die in der Selbsthilfe engagiert sind – 2018 mit Werbemitteln für Junge beschäftigt. Ihr Ziel war, ansprechend auf Selbsthilfe aufmerksam zu machen. Mit drei Motiven, die über ein Kartenverteilsystem an zahlreichen Orten Mannheims ausgelegt waren, warben 12.000 Exemplare in 3 Wochen für die Selbsthilfe. Ermöglicht wurde die Aktion vom BKK Landesverband Süd. Sie soll 2019 fortgesetzt werden.



Drei Postkarten mit drei Motiven machen junge Menschen auf die Selbsthilfe aufmerksam. Idee: Projektteam Junge Selbsthilfe. Gestaltung: Sandro.

Kirsten Bikowski als Selbsthilfebeauftragte des NCT verabschiedet

Selbsthilfebeauftragte am NCT bis 2018. Foto: Philipp Benjamin

Heidelberg. Sie hatte immer ein offenes Ohr für die Selbsthilfe, öffnete den Selbsthilfegruppen viele Türen und war eine mehr als sympathische Kooperationspartnerin – Kirsten Bikowski hat das NCT zum Jahresende verlassen. Gemeinsam mit onkologischen Selbsthilfegruppen und dem Heidelberger Selbsthilfebüro hat sie im Qualitätszirkel Neues erarbeitet, durchdacht, diskutiert. Ziel war immer die Patientenorientierung und die möglichst umfassende Teilnahme der Selbsthilfe auf vielen Ebenen im Haus und bei Veranstaltungen. Allen Selbsthilfegruppen war die Selbsthilfebeauftragte durch ihre herzliche und zugewandte Art auch Ermutigung, für die eigenen Belange einzutreten.

Ein letztes Mal hat sie die Zertifizierung begleitet, das Nationale Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) wurde nun zum vierten Mal mit der Auszeichnung „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ prämiert. Wir wünschen Frau Bikowski für ihr neues Berufsfeld alles erdenklich Gute und denken mit Dankbarkeit an die gemeinsame Zeit.

Neue Selbsthilfebeauftragte am NCT ist Anne Müller. Wir stellen sie im nächsten Heft ausführlicher vor.

Selbsthilfefreundlich – Rehaklinik Heidelberg-Königstuhl ausgezeichnet

Der Qualitätszirkel Selbsthilfefreundlichkeit der Rehaklinik Königstuhl. Foto: Rehaklinik

Heidelberg. Seit Oktober 2017 fand in der Rehaklinik der gemeinsame Prozess „Selbsthilfefreundliche Rehaklinik Heidelberg-Königstuhl“ statt.
Acht Selbsthilfegruppen engagierten sich, um die für die Auszeichnung erforderlichen Qualitätskriterien des „Netzwerks Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen“, Berlin, gemeinsam mit der Klinik und dem Selbsthilfebüro zu erarbeiten. Ziel dabei ist es stets, die Selbsthilfe auf allen Ebenen der Gesundheitseinrichtung zu etablieren. Für den nachhaltigen Heilungserfolg der Patienten stellt das Wissen über Selbsthilfe und ihre Möglichkeiten einen wichtigen Aspekt dar.
In sechs Qualitätszirkeln fanden intensive Diskussionen darüber statt, wie die vorgeschlagenen Maßnahmen zur Information über Selbsthilfe in der Klinik am besten umgesetzt werden können. Beispielsweise wurden die Abteilungsleiter der Klinik in Selbsthilfe geschult. Es gab reges Interesse. Zudem fand ein Selbsthilfetag statt, auf dem sich die beteiligten Selbsthilfegruppen und das Selbsthilfebüro den Patienten an Infoständen präsentierten.

Im Januar schließlich erhielt die Rehaklinik Königstuhl die Auszeichnung vom Netzwerk aus Berlin. Prozess und Auszeichnung stellen einen Gewinn für beide Seiten dar: Die Klinik kann im Sinne der Patientenorientierung mit einem zusätzlichen Unterstützungsangebot für ihre Patientinnen und Patienten aufwarten. Und die Selbsthilfegruppen können die Selbsthilfeidee weitergeben und neue Mitglieder für ihre Gruppen akquirieren.

Seminare für Selbsthilfegruppen

Heidelberg. Das Heidelberger Selbsthilfebüro bietet in diesem Jahr Seminare zu interessanten Themen, zu denen sich die Selbsthilfegruppen Fortbildung gewünscht hatten:

Am 16. März fand ein Powerpoint-Grundkurs in der Volkshochschule Heidelberg statt. Hier konnten die Selbsthilfegruppen für ihre Gruppenarbeit wertvolle Impulse erhalten, um Vorträge gut gestalten zu können. Die Öffentlichkeitsarbeit wird zunehmend wichtiger, und die Aktiven aus Selbsthilfegruppen wollen diese Herausforderung gerne gut meistern.

Das Seminar wurde unterstützt von der IKK classic.

Den Abschluss bildet im November ein Tagesseminar zur Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg.

Am 5. Oktober ist Selbsthilfetag!

Heidelberg/Rhein-Neckar. Viele haben schon angefragt, jetzt wird er Realität – der 14. Selbsthilfetag für Heidelberg und den Rhein-Neckar-Kreis findet am Samstag, 5. Oktober, im Hörsaalzentrum Anorganische Chemie des Uniklinikums Heidelberg statt. An einem neuen Ort mit neuen Möglichkeiten halten Ärzte Vorträge zu den Themen Depression und Schlaf, werden Workshops im Bereich Seelische Erkrankungen veranstaltet und die neue Teilhabeberatung für Heidelberg und den Rhein-Neckar-Kreis (EUTB) vorgestellt. Sie ist beim Selbsthilfebüro angesiedelt. Gebärdendolmetscher werden ebenfalls vor Ort sein.

Beim letzten Selbsthilfetag 2015. Foto: Klehr, St. Josefskrankenhaus

Unter dem Motto: „Selbsthilfe – wir sind da." werden sich wie immer auch über 50 Selbsthilfegruppen an Infoständen präsentieren. Die Schirmherrschaft hat Heidelbergs Oberbürgermeister Prof. Würzner übernommen. Das Grußwort spricht Bürgermeister Dr. Gerner.
Der Selbsthilfetag wird gefördert von den gesetzlichen Krankenkassen.

30 Jahre RAG – mit der Lizenz zum Feiern

Schifffahrt anlässlich des letzten Jubiläums der RAG. Foto: Selbsthilfebüro

Heidelberg/Rhein-Neckar. Die Regionale Arbeitsgemeinschaft Heidelberg / Rhein-Neckar-Kreis (RAG) feiert ihr 30-jähriges Jubiläum. In der RAG engagieren sich Selbsthilfevertreterinnen und -vertreter, die sich vernetzten, neues aus der Selbsthilfe erfahren und die Selbsthilfe in der Öffentlichkeit bekannter machen möchten.

Sie wurde 1989 als Zusammenschluss der Selbsthilfegruppen gegründet, um gemeinsame Anliegen zu besprechen, anzugehen und durchzusetzen. Die RAG ist eine wichtige Instanz für die Zusammenführung und Vertretung der Interessen der Selbsthilfegruppen. Gemeinsam mit den Selbsthilfegruppen wurde politisch schon viel bewirkt. Noch mehr kann erreicht werden, wenn sich zunehmend mehr Menschen Selbsthilfegruppen anschließen oder selbst neue Initiativen starten.

Das Jubiläum wird am Freitag, den 12. Juli im Gemeindezentrum der Bonifatiusgemeinde, Hildastraße 6, in der Heidelberger Weststadt von 16 bis 19 Uhr feierlich begangen. Hierfür wird der Mannheimer Kabarettist Hans Peter Schwöbel mit seinem aktuellen Programm erwartet. Anschließend gibt es ein „Buffet mit kleinen Köstlichkeiten". Eine Einladung mit Anmeldung und Ablauf folgt zu einem späteren Zeitpunkt.

Armut zum Handeln

Bei einer Veranstaltung mit dem Armutsforscher Dr. Christoph Butterwegge in der Providenzkirche. Foto: Bündnis gegen Armut und Ausgrenzung

Heidelberg. Wenn eine Aktion zum 15ten Mal stattfindet, sollte sie eine bestimmte Qualität erreicht haben. Dies hat die jährlich im Oktober stattfindende Aktionswoche des Heidelberger Bündnisses gegen Armut und Ausgrenzung bewiesen. Im Zusammenschluss von über 50 Heidelberger NGOs sind fast alle sozialen Akteure der Stadt vertreten. Das Bündnis lebt durch persönliches Engagement der Mitarbeitenden aus den Mitgliedsorganisationen, die neben ihrer Arbeit gemeinsam Lobbyarbeit für Menschen ohne Lobby machen. „Mut zum Handeln“ war das letztjährige Motto. Neben materiellen Verbesserungen ist vor allem die soziale Teilhabe ein wichtiger Aspekt – eben gegen Armut und Ausgrenzung.

Die Eröffnung am 15.10. in der St. Bonifatiuskirche war mit der Vernissage der ArTmut Kunstausstellung verbunden und wurde vom Beschwerdechor musikalisch umrahmt. Die seit 6 Jahren stattfindende Ausstellung von über 30 Künstlern hat zum Ziel, die materielle Lage und Bedeutung künstlerischer Arbeit zu verbessern. Zahlreiche Themen wie horrende Mietpreise, der Bericht zur sozialen Lage, das neue BTHG, auch der Umgang mit Schulden u.a. wurden behandelt. Eine gut besuchte Veranstaltung war auch die von Prof. Butterwegge in der Providenzkirche zum bedingungslosen Grundeinkommen. Bei vielen Veranstaltungen ging es zudem um Begegnungen zwischen arm und weniger arm, Menschen mit und ohne Behinderung, Alleinerziehenden und Kinderlosen.

Die Mitwirkung von Menschen in schwierigen sozialen Lebenslagen beim Programm und den Veranstaltungen ist den Initiatoren wichtig und soll noch ausgebaut werden.

Anna Delong und Jörg Schmidt-Rohr

INFOS

das-heidelberger-buendnis.de

Studie zur Alkoholkonsumstörung: das soziale Umfeld im Fokus

Wie sieht ein funktionierendes Netzwerk aus? Bild: Webseite Zentrum für Psychosoziale Medizin

KONTAKT

Dr. Christina Hunger-Schoppe
Tel. 06221-56 81 46
soziale.netzwerke@med.uni-heidelberg.de

Heidelberg. Am Institut für Medizinische Psychologie des Universitätsklinikums Heidelberg wird eine Studie für Menschen mit Alkoholkonsumstörungen durchgeführt. Im Fokus stehen die Ressourcen der Betroffenen: Welche zwischenmenschlichen Begegnungen stärken sie, und welche werden eher als problematisch erlebt? Ziel der Studie ist es, Betroffenen eine stärkere Stimme zu verleihen, um das psychosoziale und therapeutische Angebot in diesem Bereich zu verbessern. Teilnehmen können Frauen und Männer ab dem 18. Lebensjahr, die aktuell oder jemals unter einer Alkoholkonsumstörung gelitten haben. Die Studienteilnehmer und -teilnehmerinnen sind vom Studienteam herzlich zu einem ca. 1,5 Stunden dauernden Interviewtermin am Institut für Medizinische Psychologie in der Bergheimer Straße 20 in Heidelberg eingeladen. Dabei erstellen sie gemeinsam mit dem Studienteam eine graphische Darstellung des persönlichen sozialen Umfeldes. Interessierte werden gebeten, sich beim Studienteam um PD Dr. Christina Hunger-Schoppe zu melden.

INFOS

klinikum.uni-heidelberg.de/Studienteilnahme.141289.0.html

Berührung inklusiv(e): angenommen werden, wie wir sind

Mannheim. Berührung – ein menschliches Grundbedürfnis. Berührung unter Fremden – ein gesellschaftliches Tabu? Berührung ohne tiefere Absichten – überhaupt möglich? Einfach nur Wohlfühlen?

Neun Frauen und Männer mit und ohne Behinderung hatten sich angemeldet zur ersten Veranstaltung dieser Art. Neugierig auf Berührung und gespannt auf den Abend, wagten sie den Selbstversuch.

Eine Meditation zum Ankommen, eine Vorstellungsrunde zum Kennenlernen, gefolgt von stillen und bewegten Übungen – so begann der Abend im Ökumenischen Bildungszentrum sanctclara in Mannheim. Schon bald entwickelte sich eine vertraute Atmosphäre, „ein so ruhiger, gelassener und dabei lockerer und auch echt lustiger und unverkrampfter Abend, an dem sich Menschen mal so richtig begegnen, mit Zeit [...] und Offenheit“, wie ein Teilnehmer feststellte.

Behutsame Begegnung in vertrauensvoller Atmosphäre. Foto: Oliver Steinmetz

KONTAKT
Oliver Steinmetz
www.sinnliche-begegnung.de/event

Mit angeleiteten Kontakt- und Verwöhnübungen tauchten die Teilnehmenden spielerisch und experimentierfreudig, jedoch stets behutsam in die Welt der absichtslosen Berührung ein, die behinderten Menschen ganz selbstverständlich mittendrin. Eine Teilnehmerin schildert ihre Erfahrung: „Durch die wunderbare Anleitung wurden wir uns langsam näher gebracht und ich fühlte mich zu keiner Zeit unwohl. [...] Wir alle haben es verdient, liebevoll und vollkommen absichtslos und wertfrei genau so angenommen und geliebt zu werden, wie wir sind.“

Ein weiterer Workshop ist für den 6. April 2019 geplant.

Was machen die Nachbarn?

Ausstellung im Hof bei der Einweihung der Geschäftsstelle. Foto: H. Kostrzewa

Edesheim. Im Rahmen eines Tages der offenen Tür präsentierte sich am 15.9.2018 die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS Pfalz). Viele fanden den Weg in die neuen Räumlichkeiten am Kirchberg 18. Die Geschäftsstelle hatte nach 19 Jahren „Heimat“ die Speyerer Str. 10 verlassen. Gleichzeitig wurden auch 20 Jahre Selbsthilfetreff Pfalz und 15 Jahre KISS Pfalz gefeiert. Der Vorsitzende Otmar Wegerich skizzierte die Entwicklung der Aufgaben und stellte die lichten und barrierefreien Räume des neuen Domizils vor.

KONTAKT
Tel. 06323-98 99 24, kiss-pfalz.de

KISS Pfalz in neuen Räumen

Seit Januar 2018 sind den Kontakt- und Informationsstellen in Rheinland Pfalz Kontaktbüros für Pflegeselbsthilfe angegliedert. Sie beraten über bestehende Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige, helfen bei Gruppengründungen und Möglichkeiten der Förderung. Außerdem suchen sie die Kooperation und bilden Netzwerke mit Fachkräften aus Gesundheitswesen und Selbsthilfe.

KONTAKT
Vera Bartscher, Tel. 06323-986 96 20
www.pflegeselbsthilfe-rlp.de

In der Außenstelle Ludwigshafen freuen wir uns, Vera Bartscher in unserem Team begrüßen zu dürfen als Nachfolgerin von Frau Hofscheuer, die ihre Tätigkeit niedergelegt hat. Die geänderten Büro- und Sprechzeiten sind Donnerstag 13-16 Uhr.

KONTAKT
Vera Bartscher, Tel. 0621-59 09 711
bartscher@kiss-pfalz.de

Jubiläum

… der Selbsthilfegruppe Herztransplantation Südwest

Immer in Aktion, um Transplantierte und Wartepatienten zu unterstützen: Rolf Jung. Foto: Selbsthilfebüro

Rhein-Neckar. Ein organtransplantierter Mensch muss lernen, mit den Folgen seiner Transplantation fertig zu werden, sein Befinden wieder realistisch einzuschätzen, mit den Belastungen der Kontrolluntersuchungen zurechtzukommen, mit eventuell auftretenden psychischen Problemen fertig zu werden und sich in sein familiäres Umfeld neu zu integrieren.

Dabei hilft die als eingetragener Verein 1993 gegründete Selbsthilfegruppe Herztransplantation Südwest e.V. Sie betreut transplantierte Patienten sowie Patienten auf der Warteliste zu einer Organtransplantation und deren Angehörige. Auch die Öffentlichkeitsarbeit für Organspendenausweise gehört zu ihrem Betätigungsfeld. Die Gruppe nimmt Betroffenen und Angehörigen Ängste, macht Mut und klärt auf, damit die Lebensqualität nach einer Transplantation wieder steigt.

Die Selbsthilfegruppe feierte im Herbst ihr 25-jähriges Bestehen im Rahmen eines Jubiläums in der Medizinischen Klinik der Uni Heidelberg mit Vorträgen zu Geschichte, aktuellem Stand und Zukunft der Herztransplantation, einem Bericht zur Geschichte des Vereins sowie ausführlichen Gesprächen.

KONTAKT

Herztransplantation Südwest e.V.
herztransplantation.de

… und der Selbsthilfegruppe Lungenkrebs

Metropolregion. Die Selbsthilfegruppe für Lungenkrebskranke und ihre Angehörigen in der Metropolregion Rhein–Neckar wird am 30. März im Rohrbacher Schlösschen der Thoraxklinik ihr 10-jähriges Bestehen feiern. 2009 wurde die Selbsthilfegruppe auf Initiative von Annette Hans (Betroffene) und Michael Ehmann (Angehöriger) gegründet. Von der Idee zur Gründung bis zur Umsetzung und erfolgreichen Arbeit war es ein langer Weg. Bis heute gibt es in Deutschland nur wenige Selbsthilfegruppen für Lungenkrebs, in ganz Baden-Württemberg sind es gerade mal drei.

Bei der Gruppengründung leistete das Heidelberger Selbsthilfebüro wertvolle Unterstützung, gab praktische Tipps und stellte anfangs die Räumlichkeiten zur Verfügung. Weitere Hilfe kam und kommt von der Thoraxklinik Heidelberg, deren Geschäftsleitung, Ärzte und Pflegende die Einrichtung einer Selbsthilfegruppe ausdrücklich begrüßten, stellte sie doch eine sinnvolle Ergänzung für Patienten und Angehörige dar.

Trotz Anbindung an die große Thoraxklinik war es zunächst schwierig, Interessierte für die Gruppentreffen zu gewinnen. Doch auf Dauer trug die beharrliche Arbeit Früchte: Heute ist die Selbsthilfegruppe Lungenkrebs eine große Gruppe,

KONTAKT

Annette Hans, Tel. 0162-778 66 09
annette.hans@live.de

die Betroffenen und Angehörigen die Möglichkeit bietet, sich auszutauschen, Erfahrungen zu teilen und zu sehen, wie andere mit der Krankheit umgehen und damit leben. Selbsthilfe stärkt die Kompetenz der Patienten, hilft Ängste abzubauen und Behandlungen besser zu verstehen, das haben die ersten 10 Jahre Selbsthilfegruppe Lungenkrebs gezeigt. Betroffene und Angehörige sind immer herzlich willkommen!

Aktuelle Themen zur Gründung einer Selbsthilfegruppe

in Mannheim

Alleinziehende Mütter (türkischsprechend)
Alleinerziehende Mütter müssen viele Alltagssituationen aus eigener Kraft bewältigen, sei es Kinderbetreuung, Erziehung oder Berufstätigkeit. In der neuen Selbsthilfegruppe können sich die Mütter aus dem türkischsprachigen Kulturraum mit Gleichgesinnten austauschen, neue Kraft schöpfen und sich gegenseitig unterstützen.

Depression
Depressionen zählen zu den häufigsten Erkrankungen. Sie sind behandelbar, und dennoch ist der Leidensweg oft lang und schwer. Was letztlich hilft, kann individuell sehr verschieden sein. Zum Aufbau einer Selbsthilfegruppe werden weitere Interessierte gesucht. Therapieerfahrung oder begleitende Psychotherapie werden vorausgesetzt.

Kaufsucht
Wenn die Kaufsucht den Alltag beherrscht, ist es an der Zeit, etwas dagegen zu tun. Die Gruppe bietet Männern, Frauen wie auch Jugendlichen einen sicheren Raum, um die anhaltenden Suchtprobleme zu besprechen, gemeinsam nach Ursachen für dieses Suchtverhalten zu suchen und aus den unterschiedlichsten Erfahrungen Lösungsansätze zu entwickeln.

Trennung
Wenn eine Partnerschaft nach langer gemeinsamer Zeit zerbricht, ist dies schmerzhaft. Es gilt, das „Scheitern“ zu verdauen und sich neu zu orientieren, neue Interessen, Wege und Menschen kennenzulernen. Für einen Austausch mit Gleichgesinnten ist die Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe geplant.

Ungewollte Kinderlosigkeit
Für viele Paare ist es das Selbstverständlichste auf der Welt, Eltern zu werden und ein eigenes Kind zu bekommen. Doch was ist, wenn dieser Wunsch aus verschiedenen Gründen niemals in Erfüllung geht, man sich von Ärzten und Freunden allein gelassen fühlt? Jeder ist herzlich mit oder ohne Partner eingeladen, um sich auszutauschen und sich gegenseitig Mut zu machen.

in Heidelberg

Angehörige, die einen nahestehenden Menschen durch Suizid verloren haben
Bei einem Freitod werden Angehörige und Freunde von einem Moment auf den anderen mit einer Situation konfrontiert, die fassungslos und hilflos macht. Das Vertrauen in sich selbst wird zutiefst erschüttert. Die Hinterbliebenen leiden unter starken Schuldgefühlen. Es möchte sich eine Selbsthilfegruppe gründen, in der sich Betroffene gegenseitig unterstützen, im Gespräch Erleichterung finden und gemeinsam neue Wege suchen, um mit dieser Situation gut umgehen zu können.

Alltag nach Systelios-Klinik
Betroffene von Depression, Burn-out oder posttraumatischer Belastungsstörung lernen im Schutz einer Systelios-Klinik den Alltag mit ihren Kompetenzen und Ressourcen neu zu gestalten. Ehemalige Patientinnen und Patienten suchen andere ehemalige Patienten aus dieser Klinik, um das dort Gelernte zu vertiefen und in den Alltag zu integrieren.

Toxische Beziehung / Angehörige von Narzissten Weinheim
Haben Sie das Gefühl, von Ihrem Partner ständig kritisiert, abgewertet oder gedemütigt zu werden? Kommt es Ihnen so vor, als liefen Sie wie auf Eierschalen, um ungewöhnlich heftige Wutausbrüche Ihres Partners zu vermeiden? Werden Sie tagelang angeschwiegen? Oder leiden Sie unter Ihnen unerklärlichen körperlichen Symptomen, Erschöpfung, Schmerzen oder Ängsten? Wenn Sie diese Fragen mit „ja“ beantworten, kann es sein, dass Sie in einer toxischen Beziehung stecken, eine Verbindung, die sie langsam aber sicher zermürbt und Sie zum Schatten Ihrer selbst werden lässt.

Zwang
Viele Menschen müssen Dinge tun oder denken, obwohl sie das gar nicht wollen. Wenn es Euch auch so geht, seid Ihr bei uns richtig. Wir sind eine kleine Gruppe von Leuten mit Zwangserkrankungen. Betroffene sowie Angehörige sind bei uns herzlich willkommen. Es gibt kein starres Programm, sondern jeder kann sich über seine Krankheit frei äußern, und wir gehen auf individuelle Bedürfnisse bzw. aktuelle Probleme ein. Zwänge können sehr störend in allen Lebenssituationen sein, und da ist es wichtig, Leute zu haben, mit denen man sich austauschen kann.

Weitere Themen zur Gründung/Kontakt

in Mannheim

Chronische myeloische Leukämie (CML) ■ Gewalt und Missbrauch in der Kindheit ■ Intersexualität ■ Primäre Ciliäre Dyskinesie und Kartagener Syndrom (PCD-KS) ■ Thalassämie („Mittelmeeranämie“) ■ Thrombose

in Heidelberg

■ Altersarmut Frauen in Weinheim ■ Magenkrebs ■ Neurodermitis ■ Parkinson Sinsheim ■ Raucher ■ Reduzieren von Pharmaka ■ Sarkoidose ■ Verlassene Eltern ■ Wenn das Kind beim anderen Elternteil lebt

SELBSTHILFEGRUPPEN & ANSPRECHPARTNER / -INNEN VON

- Adipositas / Übergewicht
- Adipositaschirurgie
- Adoptivfamilien
- AIDS / HIV
- Alkoholabhängigkeit (auch in polnischer und englischer Sprache)
- Alkoholabhängigkeit, Schwule
- Alleinerziehende
- Alltag nach Systelios-Klinik
- Amyloidose
- Amyotrophe Lateralsklerose (ALS)
- Analphabetismus
- Angeborene Immundefekte
- Angehörige Alkoholabhängiger
- Angehörige Borderline-Erkrankter
- Angehörige Demenz-Erkrankter / Alzheimer-Erkrankter
- Angehörige Depressions-Erkrankter
- Angehörige Drogenabhängiger
- Angehörige Essgestörter
- Angehörige psychisch Kranker
- Angehörige Sucht-Erkrankter
- Angehörige um Suizid
- Angststörungen / Agoraphobie / Panik
- Aphasiker
- Arbeitslosigkeit
- Arthritis
- Arthrogryposis
- Arthrose
- Asbesterkrankungen (arbeitsbedingte Atemwegserkrankungen)
- Asexuelle
- Asperger-Syndrom, Erwachsene
- Ataxie / Heredo-Ataxie
- Atemstillstand
- Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung (ADHS)
- Autismus
- Barrierefreiheit
- Bauchspeicheldrüsen-Erkrankte
- Behinderung
- Beinamputierte
- Beziehungsabhängigkeit (CoDA)/ Gesunde Beziehungen
- Binationale Familien
- Bipolare Erkrankung
- Blasenkrebs
- Blindheit
- Borderline
- Brustkrebs
- Brustkrebs bei Männern
- Bulimie
- Burnout
- Cochlea-Implantat
- Colitis ulcerosa
- Colostomie
- Contergangeschädigte
- Darmkrebs / Darmerkrankungen
- Defibrillator
- Depressionen
- Depressionen, peripartal / postpartal
- Desmoid-Tumor
- Diabetes
- Dialysepatienten
- Drogenabhängigkeit (NA)
- Dystonische Erkrankungen
- Eierstockkrebs
- Einsamkeit
- Eltern diabetischer Kinder
- Eltern drogenabhängiger Kinder
- Eltern frühgeborener Kinder
- Eltern herzkranker Kinder
- Eltern hochbegabter Kinder
- Eltern homosexueller Kinder
- Eltern, interkulturell
- Eltern krebskranker Kinder
- Eltern rechenschwacher Kinder
- Eltern rheumakranker Kinder
- Eltern von Kindern mit Behinderung/verzögerter Entwicklung
- Eltern von Kindern mit Diabetes
- Eltern von Kindern mit Lungenversagen (ECMO)
- Emotionale Gesundheit (EA)
- Endometriose
- Epilepsie
- Erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern
- Erwachsene Kinder suchtkranker Eltern und Erzieher
- Erwachsene Kinder von Alkoholikern und aus dysfunktionalen Familien (ACA)
- Essstörungen
- Esssucht
- Fehlgeburt / glücklose Schwangerschaft
- Fibromyalgie
- Gehörlosigkeit / auch in russischer Sprache
- Gesichtsversehrte
- Gewaltfreie Kommunikation
- Glaukom (Grüner Star)
- Glücksspielsucht
- 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)
- Kehlkopflose / Kehlkopfoperierte
- Kopf-Hals-Tumore
- Kollagenosen
- Körperbehinderte
- Krebs
- Kriegsenkel
- Lange Menschen
- Lebensfragen
- Lebertransplantierte / Leber-Erkrankte
- Legasthenie
- Leukämie
- Liebes- und Sexsüchtige

Gesundheitstreffpunkt Mannheim

Kontakte, Informationen, Beratung rund um Selbsthilfe
Max-Joseph-Str. 1, 68167 Mannheim
Tel. 0621-3 39 18 18, Fax 0621-3 36 32 61
gesundheitstreffpunkt-mannheim@t-online.de
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	10-12 Uhr
Mittwoch	17-19 Uhr
und nach Vereinbarung	

Selbsthilfe- und Patientensprechstunde

in der Universitätsmedizin Mannheim
für Patientinnen, Patienten, Angehörige, andere Interessierte
mit einer Fachkraft des Gesundheitstreffpunkts 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

- Lippen- / Kiefer- / Gaumenfehlbildungen
- Lungenemphysem und chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD)
- Lungenfibrose
- Lungenkrebs
- Lymphome
- Magersucht
- Makuladegeneration
- Malen, Krankheitsbewältigung
- Marcumar
- Marfan-Syndrom
- Medikamentenabhängigkeit
- Messies
- Migräne
- Missbrauchserfahrung, Frauen
- Mobbing
- Morbus Bechterew
- Morbus Crohn
- Morbus Menière
- Mukoviszidose
- Multiple Sklerose
- Multiples Myelom
- Muskelkranke
- Myasthenie
- Myeloproliferative Neoplasien (MPN)
- Nagel-Patella-Syndrom
- Narkolepsie
- Nebennierenerkrankungen
- Netzhautdegeneration
- Neuroendokrine Tumoren
- Nierenkrebs / Nierenerkrankungen
- Organtransplantierte Menschen und Wartepatienten
- Pankreatektomierte
- Parkinson-Erkrankte
- Pflegefamilien
- Pflegende Angehörige
- Poliomyelitis
- Polyneuropathie
- Posttraumatische Belastungsstörungen, Frauen
- Prader-Willi-Syndrom
- Prostatakrebs
- Psoriasis
- Psychiatrieerfahrene
- Psychische Probleme
- Psychoseerfahrene
- Regenbogenfamilien
- Reizdarm/Reizmagen
- Restless Legs
- Retinitis pigmentosa
- Rheuma
- Risikogeburten
- Sammelsucht (CLA)
- Sarkoidose
- Schädel-Hirn-Verletzte
- Schilddrüsenkrebs / Schilddrüsenerkrankungen
- Schlafapnoe
- Schlaganfall (auch in türkischer Sprache)
- Schmerzen, chronische
- Schnarchen
- Schwerhörige und Ertaubte
- Schwule Manager und Führungskräfte
- Schwule, Coming-out
- Schwule Jugendliche
- Schwule Senioren
- Schwule Studierende
- Schwule Väter
- Seelische Probleme, junge Menschen
- Sehbehinderung
- Selbstständigkeit, Frauen
- Seltene Erkrankungen
- Senioren
- Sexsüchtige
- Sicca-Syndrom
- Sjögren-Syndrom
- Sklerodermie
- Soziale Phobie
- Spastiker
- Spielsucht
- Stottern
- Sucht, Frauen
- Tagesmütter
- Tauschring
- Technikimplantierte Herzpatienten
- Tinnitus
- Tourette-Syndrom
- Transsexualität
- Trauernde, Jüngere nach Partnerverlust
- Trennung und Scheidung
- Trigeminusschmerz
- 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.

Patienten BERATUNG Rhein-Neckar
im Gesundheitstreffpunkt Mannheim

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

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

Heidelberger Selbsthilfebüro

Eine Einrichtung der Selbsthilfe- und Patientenberatung gGmbH
Alte Eppelheimer Str. 40/1 (Hinterhaus links, 1. OG), 69115 Heidelberg
Tel. 06221-18 42 90
info@selbsthilfe-heidelberg.de
selbsthilfe-heidelberg.de
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: 10.4. und 3.7., jeweils 18.30 Uhr im Bürgerhaus Neckarstadt, Lutherstraße 15-17
- AG Barrierefreiheit Mannheim: erster Montag im Monat, 18.30 Uhr im Haus für Vielfalt und Engagement, Alphornstr. 2a
- Forum Behinderung mit dem Schwerpunktthema „Kommunikation analog – digital“: 5.7., 15-17.30 Uhr, Mannheim. Anmeldung erforderlich. Info: ursula.frenz@mannheim.de
- Treffen der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Heidelberg / Rhein-Neckar-Kreis: 3.4. und 26.6., 18 Uhr im Heidelberger Selbsthilfebüro. Ankommen und Erfahrungsaustausch: 17.30 Uhr
- AK Barrierefreies Heidelberg: 21.5. und 9.7., je 17.30-19 Uhr

VERANSTALTUNGEN

- Inklusionslabor: Zehn Jahre UN-Behindertenrechtskonvention: Wo steht Heidelberg? Wo soll es hingehen?, 23.3., 15-18 Uhr, B3 Bürgerhaus HD-Bahnstadt, Gadamerplatz 1, 69115 Heidelberg. Info: Tel. 06221-58 155 90, behindertenbeauftragte@heidelberg.de
- 15. Heidelberger KrebsPatiententag „Strategien für ein Leben mit Krebs“, 6.4., 10-15 Uhr, Hörsaalzentrum Anorganische Chemie, INF 252, 69120 Heidelberg. Anmeldung: patiententag@nct-heidelberg.de, Tel. 06221-56 65 58

NEUE SELBSTHILFEGRUPPEN

- Alleinerziehenden-Treff. Info: Gesundheitstreffpunkt Mannheim
- Angehörige um Suizid. Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, 19.30 Uhr, im Selbsthilfebüro
- Erwachsene Kinder von Alkoholikern und aus dysfunktionalen Familien (ACA). Info: Selbsthilfebüro
- Kriegsenkel. Info: Heidelberger Selbsthilfebüro
- Menschen mit Psychose-Erfahrung. Info: Gesundheitstreffpunkt Mannheim
- Nachmittagstreff „Spiel und Gespräch“. Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat, 15:30 Uhr beim Gesundheitstreffpunkt
- Posttraumatische Belastungsstörungen (Frauen). Info: Gesundheitstreffpunkt Mannheim
- Alltag nach Systelios-Klinik. Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat, 19.30 – 21 Uhr, im Selbsthilfebüro

TERMINE beim Gesundheitstreffpunkt

- Tag der offenen Tür beim Gesundheitstreffpunkt Mannheim am 18.5., 13-17 Uhr, Gesundheitstreffpunkt. Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich.
- Seminar „Sicher im Internet bewegen“ am 8.6., 10-14 Uhr, Abendakademie Mannheim, U1, 16-19, 68161 Mannheim. Max. 15 Teilnehmende, Anmeldung erforderlich bis 24.5.
- Mitgliederversammlung des Gesundheitstreffpunkts am 27.6., 18.30 Uhr, Gesundheitstreffpunkt. Anmeldung nicht erforderlich.
- Seminar „Effektive Sitzungen“ am 13.7., 10-16 Uhr, Gesundheitstreffpunkt. Anmeldung erforderlich bis 28.6.
- Teezeiten in der Neckarstadt: Expertenvorträge mit Selbsthilfegruppen zu gesundheitsspezifischen Themen, teils in türkischer Sprache. 5.4., 17-19 Uhr zum Thema „Darmkrebs und Vorsorge“; 26.6., 18-20 Uhr zum Thema „Akute und chronische Schmerzen“. Info: Gesundheitstreffpunkt Mannheim
- Sommerschließzeit: 29.7. – 23.8.

TERMINE beim Selbsthilfebüro

- Veranstaltung mit Bundestagsabgeordneten anlässlich der Aktionswoche „Selbsthilfe“ des Paritätischen am 21. 5., 11-13 Uhr, im Selbsthilfebüro. Anmeldung erforderlich.
- Sommerschließzeit: 29.7. – 23.8.

Foto: Klaus Köder, Aalen.

IMPRESSUM

Herausgeber: Gesundheitstreffpunkt Mannheim, Max-Joseph-Str. 1, 68167 Mannheim, Tel. 0621-3 39 18 18, gesundheitstreffpunkt-mannheim@t-online.de, gesundheitstreffpunkt-mannheim.de, und Heidelberger Selbsthilfebüro, Alte Eppelheimer Str. 40/1, 69115 Heidelberg, Tel. 06221-18 42 90, info@selbsthilfe-heidelberg.de, www.selbsthilfe-heidelberg.de Redaktion: C. Balzer, A. Bruder, D. Darius, B. Dold, M. Duscha, B. Handlos Versand: S. Alimohammadi, R. Schneider Layout: Gisela Koch Druck: BB Druck LU Auflage: 5.500 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 und Rhein-Neckar-Kreis, Sozialministerium Baden-Württemberg, gesetzliche Krankenkassen. Wir danken Dr. Gerhard Bender von der Ritter-Apotheke für den Versand der gesundheitspress an Apotheken Mannheims, Heidelbergs und im Rhein-Neckar-Kreis.

Nachdruck und Veröffentlichung nur mit Quellenangabe und mit Genehmigung der Herausgeber.
Gedruckt auf 100% Altpapier, FSC-zertifiziert

„Veronika beschließt zu sterben“

Kinofilmmatinee im Oktober 2018

Die Verfilmung von Paulo Coelhos Bestsellerroman „Veronika beschließt zu sterben“ erzählt die Geschichte der 24-jährigen Veronika, der es anscheinend an nichts fehlt und die sich dennoch entschließt, einen Suizid zu begehen. Der Versuch scheitert, und sie wird in die Psychiatrie eingewiesen. „Gestresste Gesellschaft – was tun?“ war das Motto des Welttages der seelischen Gesundheit. Zunehmend mehr Menschen erleben den Stress in unserer Gesellschaft als belastend. Das Heidelberger Selbsthilfebüro und Kooperationspartner hatten zur Filmveranstaltung eingeladen. In der Einführung von Dr. Regina Schmitt, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, wurde der Aktualitätsbezug des Themas deutlich. Oft sind Suizid oder Suizidversuch eine Folge psychischer Erkrankung, beispielsweise einer Depression. Dr. Schmitt ermutigte Betroffene zu rechtzeitiger therapeutischer Hilfe oder medikamentöser Behandlung. Ton-Vinh Trinh-Do, Diplom-Sozialpädagoge und Leiter des Psychoseseminars in Ludwigshafen, betonte die Bedeutung des gemeinsamen Gesprächs zwischen Betroffenen, Angehörigen, Therapeuten und Medizinern. Das Karlstorkino war bis auf den letzten Platz gefüllt. Das Publikum diskutierte lebhaft und interessiert. Förderung gab es durch die Stadt Heidelberg und den BKK Landesverband Süd.

Screenshotr aus dem Film

Selbsthilfegruppen der Region bekommen 13.000 EURO

Im Foto von links nach rechts bei der Scheckübergabe: Bärbel Handlos, Geschäftsführerin Gesundheitstreffpunkt Mannheim, Jenny Kiefer, Projektleiterin Selbsthilfe BKK Pfalz, und Sheila Küffen, Regionale Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen. Foto: BKK Pfalz

„Wir wissen, wie wichtig Ihre Arbeit für die vielen chronisch kranken Menschen sowie für deren Angehörige ist. Uns ist bewusst, dass Sie sich in den Selbsthilfegruppen ehrenamtlich engagieren. Daher freuen wir uns, wenn wir Ihnen mit dieser finanziellen Hilfe ein wenig unter die Arme greifen können.“ Mit diesen Worten überreichte Jenny Kiefer von der BKK Pfalz einen Scheck über 13.000 Euro an die Sprecherin der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen, Sheila Küffen, in der Mannheimer Neckarstadt. Dort trafen sich rund 30 Personen zur Vereinssitzung des ca. 190 Selbsthilfegruppen umfassenden Netzwerks.

Mit der Förderung wird hauptsächlich die Durchführung von Fachvorträgen durch Experten, Seminare zur Verbesserung der Alltagskompetenz und die Konzeption und Produktion von Informationsbroschüren ermöglicht. Die Fördermittel fließen unter anderem an die Selbsthilfegruppe Restless Legs Mannheim, den Gehörlosenverein Mannheim, die Dystonie-Selbsthilfegruppe Rhein-Neckar, die Zöliakie-Selbsthilfegruppe Heidelberg / Mannheim / Pfalz und die Selbsthilfegruppen „Schmerz lass nach!“ Weinheim und Mannheim der Schmerzliga.

Sheila Küffen bedankte sich bei der BKK Pfalz im Namen der Regionalen Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen: „Die stete Förderung von Projekten der Selbsthilfegruppen der Region durch die BKK Pfalz ist beispielhaft. Wir Aktive in der gesundheitlichen Selbsthilfe können auf diese Unterstützung nicht verzichten. Durch die Förderung können wir uns auch weiterhin für das Wohl von Menschen mit chronischer Erkrankung und deren Angehörige einsetzen.“

www.
WIN-WIN-
Netz.de

Das WIN-WIN-Netz

- **für Firmen**, die um Kunden aus der Sozialwirtschaft werben

- **für sozial aktive Menschen, Gruppen und Vereine,** die diese Firmen bei ihrer Werbung unterstützen und einen Beitrag für Ihre soziale Projekte erhalten

SOZIALE UNTERSTÜTZUNG IST WERTVOLL

Klormann
Malerbetrieb GmbH

Seit 1894

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

Im Klingenbühl 4 - 69123 Heidelberg
Telefon 06221 / 8926-02 · Telefax 06221 / 8926-04
www.klormann-heidelberg.de
info@klormann-heidelberg.de

Ikarus Rhein-Neckar GbR
Institut für Arbeit, Rehabilitation und Soziales
www.ikarus-rhein-neckar.de

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

Reinhold Hölzer

Sachverständiger für Bauschäden

Zertifizierter und verbandsanerkannter Sachverständiger für Schimmelpilzschäden

Zertifizierter Mediator (Univ.) / Wirtschaftsmediator

Termine nach Vereinbarung

Fon: 06221 - 58 60 992 • Handy: 0176 - 61 31 75 39
Mail: reinhold.hoelzer@sachverstaendiger-heidelberg.de
www.sachverstaendiger-heidelberg.de

Webseiten – SocialMedia – Marketing – Print- und Onlinemedien – 2 und 3D Visualisierungen/Grafik – Foto – Video/Animationen
KREATIVAGENTUR PINGUINmedia
Kontakt: Alois Roidl - T 06261 670219 - www.pinguinmedia.de - www.aloisroidl.de

Firmen, die sich in unserem Netzwerk sozial engagieren, profitieren doppelt!

Sie zeigen soziale Kompetenz
und Verantwortung
und erweitern gleichzeitig ihren
Kunden- und Auftragsbestand.

WIN-WIN ist unser Ding!

**Sozial engagierte Gruppen
und Vereine
erhalten Unterstützung!**

Weitere Infos:
www.WIN-WIN-Netz.de
Martin Dreßler, 0179-185 000 2
Forstgarten 15, 74858 Aglasterhausen
dressler@Win-Win-Netz.de

www.
WIN-WIN-
Netz.de

Das Firmen-Netzwerk
lokal,
kompetent und
engagiert

Standorte:
Aglasterhausen: 06262 - 85 42 954
Heidelberg: 06221 - 64 78 083
Mannheim: 0621 - 18 06 94 68