

gesundheitspress

Magazin für und über Selbsthilfe in Mannheim, Heidelberg und der Region
Ausgabe 65 – Frühjahr/Sommer 2023

- EUTB im Rhein-Neckar-Kreis
- Mobil durch Mannheim
- Verrückt? Na und!

Schwerpunkt: Selbsthilfe blüht auf





Schwerpunkt: Selbsthilfe blüht auf

Leichte Sprache	4
Einleitung	5
Selbsthilfe auf der BUGA – ein Gespräch	6
Erzählcafé auf der Freilichtbühne	7
Selbsthilfe blüht auf – Aktive berichten	8
Carolin Flechner	8
Anette Bruder	8
Britta Jürgensen, Aytac Taflan	9
Christoph Graf	9
Angelika Oberheim, Barbara Hammon	9
Harald Hofmann	10
Carolina Pfister, Birgit Gehlert	10
Bianca Beyer	10
Ilka Kaufmann	11
Daniela Reif	11
Sigrun Ruck	11
Aktionstag Inklusion	12
Selbsthilfe auf der BUGA – Programmübersicht	13



4



Gesundheitstreffpunkt Mannheim aktuell

Neujahrsempfang und Ausstellung	17
Seminare und Teezeiten 2023	18

Heidelberger Selbsthilfebüro aktuell

Teilhabeberatung (EUTB)	18
Neue Kollegin Jana Fritz	19
Neue Kollegin Reinhild Beermann	19
Psychisch fit lernen, studieren und arbeiten	19

Nachrichten

Queeres Zentrum Mannheim	20
Behördenpatenschaften Diakonisches Werk	20
Selbsthilfefreundlichkeit in Heidelberg	27

Selbsthilfe aktuell

Mobil durch Mannheim	21
Nie aufgeben! Aktiv trotz Schlaganfall	21
Heiper 20 Jahre	22
Ehrungen beim Neujahrsempfang	22
Neue Elterngruppe „Leben ohne Dich“	22

Infos

Selbsthilfebörse	23
A-Z der Selbsthilfegruppen in der Region	24
Termine	26
Impressum	27





Unser Titelbild:

Dietmar Brixy, „Happy, 2020, Öl auf Nessel, 180 x 140 cm“

Der Künstler Dietmar Brixy, geboren 1961 in Mannheim, studierte von 1985 bis 1991 an der Staatlichen Akademie der Bildenden Künste in Karlsruhe. Seit 1991 lebt und arbeitet er als freischaffender Künstler in Mannheim. 2001 erwarb er das neugotische Alte Pumpwerk in Mannheim Neckarau und baute das ehemalige Industriegebäude denkmalgerecht zu seinem Wohn- und Atelierhaus mit einer kunstvoll gestalteten Gartenlandschaft um. Hierfür erhielt er mehrere Preise, unter anderem von der Denkmalstiftung Baden-Württemberg.

Die Natur dient Brixy als große Inspirationsquelle seiner Kunst. Seine Malereien sprechen eine eigene, expressiv-lebendige Sprache, die er seinen Kompositionen mit Pinseln, Spachteln, Händen, Kämmen und anderen Werkzeugen einhaucht. Inspiriert von Action Painting und der informellen Kunst, hat Brixy eine unverkennbare Art gefunden, Farbschichten zu vibrierenden Bildern zu modellieren. Er formt die pastosen Ölfarben wie ein Bildhauer, um ihnen organische und vegetabile Strukturen zu verleihen.

Dietmar Brixy wird von Galerien im In- und Ausland vertreten und nimmt an zahlreichen nationalen sowie internationalen Kunstmesen teil.

KONTAKT

brixy.de

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir freuen uns sehr, dass der Mannheimer Künstler Dietmar Brixy uns eines seiner schönen Gemälde für das Titelbild dieser *gesundheitspress* zur Verfügung gestellt hat. Als ich im September zum ersten Mal seine Ausstellung im Alten Pumpwerk besuchte, sah ich gleich, dass seine Arbeiten ganz besonders gut zu diesem Schwerpunkt passen würden. Er hat sofort sehr unkompliziert zugesagt. Herzlichen Dank dafür!

Mit dieser *gesundheitspress* wollen wir unser ambitioniertes Vorhaben in den Blick nehmen, jede Woche auf der Bundesgartenschau präsent zu sein. Das Programm, aber auch, was die Aktiven aus den Selbsthilfegruppen und wir selbst uns davon versprechen, werden wir beleuchten. Das Magazin ist ein wenig dünner als sonst geworden, weil wir zeitgleich das ausführliche Programmheft „Mutig in die Zukunft“ erstellt haben. Im Innenteil finden Sie zum Herausnehmen den Überblick über alle Aktivitäten. Wir laden Sie herzlich ein, bei uns vorbeizuschauen, es lohnt sich!

Mein herzlicher Dank geht an die Selbsthilfegruppen, die Regionalen Arbeitsgemeinschaften und die Kontaktstellen der Metropolregion, die sich von unserer Idee anstecken ließen und mit denen wir gemeinsam das vielfältige Programm geplant haben. Unsere Aktivitäten wer-



den durch die AOK Baden-Württemberg finanziell gefördert, der ich herzlich dafür danke. Das Organisations-Team der BUGA hat uns bei den Planungen sehr gut unterstützt, auch das verdient ein großes Dankeschön!

Eine besondere Würdigung unserer Präsenz auf dem Spinelli-Gelände sehe ich im Grußwort des Oberbürgermeisters Dr. Peter Kurz zu unserer Veranstaltung „Inklusion genießen“ am 5. Mai. Ebenso freuen wir uns über die Zusage von Bürgermeister Dirk Grunert, bei einer der Veranstaltungen dabei zu sein. Das ist eine schöne Wertschätzung für die gesellschaftlich bedeutende Arbeit der Selbsthilfegruppen.

Ich freue mich, wenn wir uns vor Ort begegnen, und wünsche Ihnen bis dahin eine gute Zeit.

Ihre Bärbel Handlos, Geschäftsführerin



Chronisches Fatigue Syndrom 16. Mai, 18 Uhr

Am 16. Mai 2023 veranstaltet das Heidelberger Selbsthilfebüro zum zweiten Mal die Abendveranstaltung „Selbsthilfe im Dialog“. Das Thema des Abends „Chronisches Fatigue Syndrom“ erfährt derzeit als eine mögliche Folge von Covid 19 eine besondere öffentliche Aufmerksamkeit.

Nach einem Impulsvortrag kann sich das Publikum in einem moderierten Gespräch mit der Referentin und betroffenen Selbsthilfeaktiven einbringen.

Im Forum am Park, Poststr. 11, Heidelberg.

Weitere Informationen unter selbsthilfe-heidelberg.de, Tel. 06221-18 42 90.

Selbst-Hilfe auf der BUGA 23



Die BUGA 23 ist die Bundesgartenschau 2023.

Die BUGA ist dieses Jahr in Mannheim.

Vom 14. April bis 8. Oktober 2023.

Im Luisenpark und auf dem Spinelli-Gelände.

Die BUGA ist ein sehr großer Park.

Es gibt viele Pflanzen und Blumen zu sehen.



Aber es gibt auch Informationen.

Man lernt etwas über die Umwelt, das Klima ...

Und über Selbst-Hilfe.

Bei der Freilichtbühne erfährt man, was Selbst-Hilfe ist.

Bei der Freilichtbühne erfährt man, welche Selbst-Hilfe-Gruppen es gibt.

Bei der Freilichtbühne erfährt man, wie das funktioniert.



Denn Selbst-Hilfe ist wichtig.

In Selbst-Hilfe-Gruppen helfen sich die Menschen gegenseitig.

Sie können füreinander Vorbilder sein.

Es stellen sich verschiedene Selbst-Hilfe-Gruppen vor.

Es gibt viele Selbst-Hilfe-Gruppen.

Für Menschen mit Krankheiten, mit Behinderungen ...

Aber zum Beispiel auch für Angehörige.



Es gibt auch Vorträge und donnerstags das Erzähl-Café.

Beim Erzähl-Café erzählen Menschen aus den Selbst-Hilfe-Gruppen:

Was ist schwierig, was ist gut in den Selbst-Hilfe-Gruppen?

Am 5. Mai ist der Protesttag für Menschen mit Behinderung.

Da gibt es besondere Aktionen zum Mitmachen.

Besucht uns doch mal bei der BUGA!

Übersetzung: Steffen Schwab, Büro für Leichte Sprache – Prüfende waren: Jan Berger und Elke Gallian.

Offene Hilfen der Lebenshilfe Heidelberg e.V., Tel. 06221-3 39 23 12, Heinrich-Fuchs-Straße 73, 69126 Heidelberg
leichte.sprache@lebenshilfe-heidelberg.de

Bildnachweis: Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V. - Illustrator: Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013
Bildänderung genehmigt.

Weitere Informationen: leicht-lesbar.eu

Mutig in die Zukunft – Selbsthilfe auf der Bundesgartenschau



Foto: istockphoto.com / borchee

Mit der im Jahr 2015 verabschiedeten Agenda 2030 hat sich die Weltgemeinschaft unter dem Dach der Vereinten Nationen zu 17 globalen Zielen für eine bessere Zukunft verpflichtet. Das Leitbild der Agenda 2030 hat sich weltweit zum Ziel gesetzt, allen Menschen ein menschenwürdiges Leben zu ermöglichen und gleichzeitig die natürlichen Lebensgrundlagen dauerhaft zu bewahren. Das beinhaltet ökonomische, ökologische und soziale Aspekte. Dabei betont die Agenda 2030 die gemeinsame Verantwortung aller Akteure: Politik, Wirtschaft, Wissenschaft, Zivilgesellschaft – und jedes einzelnen Menschen.

Die Bundesgartenschau 2023 in Mannheim greift diese wichtigen zukunftsrelevanten Fragestellungen auf und sieht sich als ein innovatives Experimentierfeld für das nachhaltige Zusammenleben in der Stadt.

An dieser Stelle richten auch wir unseren Blick in die Zukunft, denn Selbsthilfe leistet einen wichtigen Beitrag zum strategischen Ziel „Gesundheit und Wohlergehen“. Jede:r zehnte Erwachsene nimmt im Laufe seines Lebens an einer Selbsthilfegruppe teil (Quelle: NAKOS). In Selbsthilfegruppen begegnen sich Menschen, stärken sich, Andere und ihre Gesundheit nachhaltig. Diese Menschen sind Vorbilder für den Umgang mit chronischen und seelischen Erkrankungen oder bei der Bewältigung sozialer Themen/Probleme. Die gemeinschaftliche Selbsthilfe hat wie ein bunter Blumenstrauß viele Formen: in den vielen Gesprächsgruppen vor Ort, in einem bundesweit tätigen Verband, bei Freizeitaktivitäten, einer zeitlich befristeten Initiative oder in einem

virtuellen Austauschforum. Es zeigen sich auch wichtige gesellschaftliche Veränderungen und Unterstützungsbedarfe wie in den Bereichen Selbsthilfe & Migration, Selbsthilfe & Pflege oder Selbsthilfe & Identität/Sexuelle Orientierung. Selbsthilfe ist vielfältig und voller interessanter Menschen mit ihren Geschichten.

Aus diesem Grund haben sich die Kontakt- und Informationsstellen und die Selbsthilfegruppen der Metropolregion unter Federführung des Gesundheitstreffpunkts Mannheim zusammengeschlossen und beteiligen sich an der BUGA 23.

Vom 14. April bis 8. Oktober 2023 laden wir Sie jeden Donnerstag ein, die vielen Gesichter der Selbsthilfe kennenzulernen bei unserem wöchentlichen Erzählcafé, bei Vorträgen und Lesungen. Diese Vielfalt und das Engagement in der Selbsthilfe lassen uns „Mutig in die Zukunft“ blicken.

Kerstin Gieser

Wie kam es zum Selbsthilfe-auftritt auf der BUGA, wie läuft das Projekt, welche Erwartungen und Hoffnungen knüpfen sich daran? Darüber sprachen Bärbel Handlos, Geschäftsführerin im Gesundheitstreffpunkt, Kerstin Gieser, Bereichsleiterin und Miriam Winterle, Koordinatorin des Projekts, mit Dagmar Darius.



v.l.n.r. Bärbel Handlos, Miriam Winterle, Kerstin Gieser und Dagmar Darius.
Foto: Gesundheitstreffpunkt

● DIE IDEE

Bärbel Handlos: Als klar war, dass die BUGA stattfindet, wollten wir den Selbsthilfegruppen, die sich zwei Jahre lang pandemiebedingt sehr einschränken mussten, Zuversicht und Hoffnung geben. Damit die Selbsthilfe wieder mehr wahrgenommen wird, entschieden wir uns für eine wöchentliche Präsenz auf der BUGA, auch um den Gruppen die Möglichkeit zu geben, sich zu präsentieren und neue Mitglieder zu gewinnen.

Kerstin Gieser: Die Vielfalt der Selbsthilfe sichtbar machen, das war die Idee.

Bärbel Handlos: Und das wollten wir nicht allein machen, sondern die anderen Kontaktstellen und die Regionalen Arbeitsgemeinschaften in der Region einbeziehen, um auch hier die Vielfalt zu zeigen. Die BUGA ist ja ein großer Anziehungspunkt für die gesamte Region und darüber hinaus.

„Möglichst viele Menschen erreichen“

Bärbel Handlos: Auf der Suche nach jemandem, der ausschließlich an diesem Thema arbeitet, kamst Du ins Spiel, Miriam. Du hattest für den Gesundheitstreffpunkt ja schon Selbsthilfe- und Seniorentage organisiert und daher gute Kontakte zu den Selbsthilfeengagierten.

Miriam Winterle: Die Entscheidung fiel mir leicht. Es ist interessant, und ich komme gern mit den Aktiven vor Ort wieder in Kontakt. Lange Zeit fehlte mir das wegen Elternzeit mit meinen vier Kindern und der Pandemie.

● DAS PROGRAMM

Bärbel Handlos: Vor einem Jahr hast Du mit der Organisation begonnen. Das Ganze war und ist ja ein offener Prozess.

Miriam Winterle: Zunächst musste geklärt werden, was für eine Veranstaltung das überhaupt werden soll, was wir schaffen können mit unseren Ressourcen. Inzwischen gibt es schon eine gute Struktur.

Bärbel Handlos: Wir haben jeden

Donnerstag das Erzählcafé und 2x im Monat im Wechsel Vortrag oder Lesung. Am 5. Mai genießen wir einen ganzen Tag Inklusion. 45 Selbsthilfegruppen präsentieren sich, das ist schon ein sehr vielfältiges Programm! Wie geht's jetzt weiter, was liegt noch an?

Miriam Winterle: Das Programmheft wird gerade fertig, die Öffentlichkeitsarbeit bleibt weiter wichtig, wir wollen möglichst viele Menschen erreichen. Vor Ort schauen wir dann, wie es funktioniert. Wenn alles mal angelaufen ist, wird sich eine gewisse Routine einstellen.

Kerstin Gieser: Diese Regelmäßigkeit, jeden Donnerstag sichtbar zu sein, ist für mich wichtig. Sie zeigt Kontinuität für BUGA-Gäste, die dadurch vielleicht auch einen eigenen Zugang zur Selbsthilfe finden. Durch ihre Präsenz und ihre Sichtbarkeit können die Gruppen sich vielleicht auch über mehr Zulauf freuen.

● ZIELE UND WÜNSCHE

Miriam Winterle: Und für die Teilnehmenden selbst ist der gemeinsame Auftritt ein Ziel, ein fester Termin, auf den sich viele freuen. Sie können sich hier

treffen und sich gemeinsam auch einfach einen schönen Tag machen.

Bärbel Handlos: Ein gutes Stichwort – es geht auch darum, den Zusammenhalt zu stärken zwischen den Aktiven und denen, die nicht aktiv sind, sich aber interessieren. Das gilt genauso für die mitwirkenden Netzwerkpartner. Im Grunde hoffen wir, dass am Ende alle besser dastehen!

Kerstin Gieser: Gleichzeitig stellen wir ehrenamtliches Engagement heraus: Die Aktiven sind seit langem neben ihrer Teilnahme an den Gruppentreffen in der Vorbereitung der BUGA engagiert, ohne Entlohnung, nur weil es sie interessiert und sie die Entwicklung spannend finden. Gerade jetzt ist diese Anerkennung wichtig, weil mehrere Selbsthilfegruppen einen Generationswechsel erleben. Da wäre es schön, wenn durch die BUGA noch mehr junge Menschen zur Selbsthilfe finden würden.



Kerstin Gieser
Foto: Gesundheitstreffpunkt

● VORFREUDE

Miriam Winterle: Für mich persönlich ist es toll, einmal die Woche den ganzen Tag draußen zu sein und den Menschen zu begegnen, neue Leute kennenzulernen.

Bärbel Handlos: Ich freue mich, weil es mein letztes großes Projekt hier im Gesundheitstreffpunkt ist – ein krönender Abschluss sozusagen. Und ich freue mich auch, weil die Zusammenarbeit so gut ist.

Kerstin Gieser: Auf die Begegnungen und Gespräche freue ich mich sehr: Diesmal in einem anderen Rahmen, nicht hier bei uns, sondern über den Tellerrand hinaus ins Gespräch kommen in diesem „grünen“, lebendigen, bunten Setting. Unseren BUGA-Auftritt verstehe ich auch als Experimentierfeld, zu schauen, wie kommt so etwas an. Und ich freue mich, Dir, Bärbel, bei so einem Großprojekt über die Schulter schauen zu dürfen!

Das Gespräch aufgezeichnet hat Dagmar Darius.

Lust auf Selbsthilfe

Das Erzählcafé auf der Freilichtbühne des Spinelli-Geländes



Während der gesamten Laufzeit der BUGA haben Interessierte an jedem Donnerstag ab 14 Uhr die Möglichkeit, Mitglieder von Selbsthilfegruppen und Initiativen kennenzulernen. Diese sprechen über ihre Erkrankungen und/oder andere Probleme in ihrer Lebenssituation. Vor allem sprechen sie darüber, wie sie oft überraschende Lösungen für schwierige Herausforderungen gefunden haben. Und darüber, wie ihnen die Begegnung mit Gleichbetroffenen und die gemeinsame ehrenamtliche Arbeit in der Gruppe dabei geholfen haben und es immer noch tun.

Die Aktiven stellen ihre Arbeit vor und wollen allen deutlich machen, dass jede:r Einzelne auch in schwierigen Zeiten und Situationen handeln kann. Das Erzählcafé soll Lust machen auf Selbsthilfe. Gleich-



Foto: istockphoto.com / andriano_cz

zeitig wollen wir Zuversicht für die nächsten Jahre vermitteln – ganz nach unserem Motto „Mutig in die Zukunft“.

Dr. Ulrike Thomas, Autorin, Fotografin und Psychotherapeutin, wird durch die Gespräche führen.

Beim Erzählcafé sind Menschen aus den unterschiedlichsten Selbsthilfegruppen

der Metropolregion anzutreffen: An 24 Donnerstagen werden vielfältige Themen von A wie Angst bis Z wie Zöliakie vorgestellt. Auch Mitarbeitende der Selbsthilfekontaktstellen der Region werden dabei sein. Gerne können sich Interessierte bei diesen Veranstaltungen auch darüber beraten lassen, welche Möglichkeiten der Selbsthilfe es in ihrer Situation für sie persönlich gibt.

Selbsthilfe blüht auf

Aktive berichten

Bereits im Vorfeld der BUGA waren zahlreiche Mitglieder von Selbsthilfegruppen und -verbänden, von der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen, sowie Mitarbeitende von Kontaktstellen der Region besonders aktiv an der Vorbereitung des Selbsthilfepartners beteiligt.

Wir befragten 11 von ihnen zu ihrer persönlichen Beziehung zur BUGA, wir wollten wissen, was sie mit ihrer Selbsthilfegruppe oder ihrer Einrichtung planen. Was sie sich wünschen – für ihre Gruppe bzw. Institution und für sich selbst. Und uns interessierte, welche Nachwirkungen sie sich erhoffen.



Foto: privat

Carolin Flechner, Sprecherin der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Heidelberg / Rhein-Neckar-Kreis, Leiterin der Bezirksgruppe der AMSEL Heidelberg – Aktion Multiple Sklerose Erkrankter

„Ich freue mich auf das großartige Gelände der BUGA 2023, die verschiedenen anderen Partner, auf interessante Gespräche und das Kennenlernen von neuen Menschen!“

Als an Multipler Sklerose chronisch erkrankter Mensch leide ich schon heute unter den klimatischen Veränderungen in der Stadt. Die Sensibilisierung für eine klima-, umwelt- und menschenfreundliche Städteplanung finde ich unabdingbar. Deshalb ist eine Einbindung von Selbsthilfegruppen in die Stadtplanung wichtig. Ehrenamtliche Arbeit ist ein wichtiger Baustein in unserer Gesellschaft und muss mehr gelebt und in die Öffentlichkeit getragen werden. Wo staatliche Hilfe und Unterstützung aufhört, beginnt Selbsthilfe. Selbsthilfegrup-

pen sind direkt an den Bedürfnissen der Menschen dran und bedienen diese.

In der Metropolregion Rhein-Neckar gibt es sehr viele Selbsthilfegruppen, die sich zum ersten Mal alle gemeinsam präsentieren können. Dem Publikum wird die große Vielfalt auf sehr abwechslungsreiche und unterhaltsame Weise vermittelt. Am 1. Juni stellen wir von der AMSEL unsere vielfältigen Aktivitäten vor.

Durch die Initiative des Gesundheitstreffpunkts Mannheim und mit dem Netzwerk aus den Selbsthilfekontaktstellen der Region können die unterschiedlichsten Selbsthilfegruppen mit einer großen Stimme sprechen.“

KONTAKT

AMSEL Heidelberg
heidelberg@amsel.de



Foto: Selbsthilfebüro

Anette Bruder, Bereichsleiterin Heidelberger Selbsthilfebüro

„Toll, dass die Kraft der Selbsthilfe auf der BUGA in der Öffentlichkeit sichtbar wird – mitten in ästhetisch angelegter Natur, für Besucher:innen jeglichen Alters und jeglicher Herkunft. Mit unserem wöchentlichen Programm reihen wir uns ein in die vielfältigen Veranstaltungen zu Kultur, Zukunft und gesellschaftlichen Fragen. Und zeigen damit, wo Selbsthilfe stattfindet: Mitten im Leben eben.“

KONTAKT

Heidelberger Selbsthilfebüro
Tel. 06221-18 42 90
selbsthilfe-heidelberg.de



Foto: Selbsthilfegruppe

Britta Jürgensen und Aytac Taflan
Selbsthilfegruppe Schlappohren

„Mannheim ist meine Heimat, ich muss einfach zur BUGA! Als Kind war ich schon 1975 dabei. Seitdem liebe ich den Luisenpark. Ich freue mich auf Pflanzenvielfalt, eine ästhetische und zukunftsfähige Parkanlage.

Erste Priorität aber ist, unsere Selbsthilfegruppe Schlappohren vorzustellen. Eine prima Möglichkeit, Menschen zu erreichen, die sonst nie von uns erfahren hätten. Außer beim Erzählcafé können wir leider nur selten dabei sein, da wir berufstätig sind. Wir wünschen uns eine lockere Atmosphäre beim Plaudern.

BUGA-Gäste sollen in erster Linie uns sehen. Erkennen, dass es eine Community von Schwerhörigen gibt, die dankbar ist, untereinander ungeschönt über ihre eigene Behinderung sprechen zu können. Die wichtige Informationen austauschen und auch herzlich über sich selbst lachen können. Wir möchten die Menschen sensibilisieren, dass „nicht so gut verstehen können“ viel mehr sein kann als nicht gut verstehen können. Weil es erhebliche Folgen auf das gesamte Leben haben kann. Wir freuen uns auf rege Beteiligung an den Veranstaltungen und Diskussionen!

Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne. Wir lassen uns überraschen und möchten einfach dabei sein.“

KONTAKT

Schlappohren, shg@schlappohren-hd.de

Christoph Graf, Leiter der Bezirksgruppe Mannheim beim Badischen Blinden- und Sehbehindertenverein, Vorsitzender der Regionalgruppe des Katholischen Blinden- und Sehbehindertenwerks Baden-Württemberg, aktiv bei der Arbeitsgemeinschaft Barrierefreiheit



Foto: Gesundheitstreffpunkt

„Der Badische Blinden- und Sehbehindertenverein (BBSV) und die AG Barrierefreiheit nehmen schon seit Jahren an der Vorbereitung zur BUGA 2023 teil. Bei unserem gemeinsamen Tag am 31.8. werden wir beim Erzählcafé sein und viel zum Mitmachen anbieten: einen Parcours, man kann das Rollstuhlfahren ausprobieren und wir vom Blindenverein haben einen Langstock parat. Hoffentlich machen viele Gäste mit. Wenn man etwas ausprobiert hat, versteht man die Betroffenen besser.

Ich persönlich freue mich am meisten darauf, alles ausprobieren zu können, was auf der BUGA geboten wird. Führungen durch die Anpflanzungen sollten live und auch für Sehbehinderte und Blinde angeboten werden, damit man die Pflanzen in die Hand nehmen, sie riechen und fühlen und die Vielfalt auch in Geräuschen genießen kann. Ich versuche solche Führungen zu organisieren, möglichst in Kooperation mit den offiziellen Führungen.

Möglichst viele Pflanzungen sollten erhalten bleiben, auch die Häuser für Mehrfachbehinderte, dann haben nicht nur wir als Betroffene, sondern alle was davon. Was bleibt, ist für alle!“

KONTAKT

Badischer Blinden- und Sehbehinderten V.m.K., Tel. 0621-40 20 31; bbsvmk.de



Fotos: Selbsthilfekontaktstelle

Angelika Oberheim und Barbara Hammon
Selbsthilfekontaktstelle Kreis Bergstraße

„Die räumliche Nähe zu Mannheim hat uns veranlasst, uns bei der BUGA im Bereich Selbsthilfe einzubringen. Und wir sind sehr interessiert an der Vernetzung mit dem Gesundheitstreffpunkt Mannheim in der Metropolregion Rhein-Neckar.

Gerne möchten wir die Arbeit unserer Selbsthilfekontaktstelle Bergstraße einem breiten Publikum vorstellen und darauf aufmerksam machen, was Selbsthilfearbeit ist und wie sie arbeitet. Wir erhoffen uns, interessierte und engagierte Menschen für unsere Gruppen im Kreis Bergstraße zu gewinnen.“

KONTAKT

Caritasverband Darmstadt e. V.
Selbsthilfekontaktstelle Kreis Bergstraße
Tel. 06252-99 01 30
selbsthilfe-bergstrasse.de



Foto: Stadt Viernheim

Harald Hofmann
Stadt Viernheim, Bürgerkommune
und Engagementförderung

„Viernheim ist erste Partnerkommune der BUGA 2023. Als Mitglied der verwaltungsinternen Steuerungsgruppe war ich bereits damit befasst. Als der Gesundheitstreffpunkt Mannheim dann an die Selbsthilfekontaktstellen der Region mit der Idee herangetreten ist, die Selbsthilfe auf der BUGA zu präsentieren, waren mir die Möglichkeiten, die eine solche Veranstaltung bietet, direkt bewusst.“

Das Selbsthilfemotto „Mutig in die Zukunft“ heißt für uns: Trotz aller Belastungen, die unterschiedliche Krankheitsbilder mit sich bringen, nach vorne schauen zu können, auch das Positive sehen zu können. Am besten gemeinsam mit Anderen.

Persönlich an der BUGA interessieren mich die Anregungen zur Nachhaltigkeit – auch im eigenen Garten.

Wir freuen uns auf viele Menschen und ein buntes Angebot. Die Selbsthilfeangebote der Region sollten hoffentlich mit der Beteiligung an der BUGA noch bekannter werden. Es soll gezeigt werden, dass es normal ist, sich bei Bedarf Hilfe zu holen.“

KONTAKT

Stadt Viernheim
Amt für Kultur, Bildung und Soziales
Abteilung Bürgerkommune und
Engagementförderung
Tel. 06204-98 84 07
harald.hofmann@viernheim.de



Foto: Selbsthilfegruppe

Carolina Pfister und Birgit Gehlert
Fibromyalgie Mannheim

„Die BUGA 2023 bietet eine wundervolle Möglichkeit, unsere Selbsthilfegruppe der an Fibromyalgie Erkrankten einem breiten Publikum näher zu bringen. Wir hoffen, viele Schmerzpatienten anzusprechen und ihnen so das Kommern in unsere Selbsthilfegruppe zu erleichtern.“

Der Auftritt auf der BUGA gibt uns die Gelegenheit, die schönen, spannenden und spaßigen Momente unserer Gruppe nach außen weiterzugeben. Sowie Hilfe zur Selbsthilfe zu leisten!“

KONTAKT

Fibromyalgie, Treffpunkt Mannheim
Tel. 01522-46 56 992
fibro-mannheim@outlook.de



Foto: privat

Bianca Beyer, Leiterin der Selbsthilfegruppe Angehörige von Menschen mit Depressionen

„Mutig in die Zukunft zu blicken, heißt für mich, alle Ressourcen zu nutzen und Anliegen der Selbsthilfe publik zu machen und Fortschritte und Verbesserungen zu erreichen, sich nicht entmutigen zu lassen, wenn es Rückschläge gibt.“

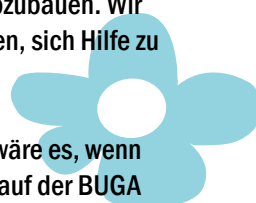
Auf der BUGA können wir ein breites Publikum erreichen und auf die Selbsthilfe aufmerksam machen. Im Erzählcafé stellen wir unsere Gruppe der Angehörigen von Menschen mit Depressionen (avmd) vor und können so mithelfen, Barrieren und Vorurteile abzubauen. Wir wollen Betroffene ermutigen, sich Hilfe zu suchen.

Ein schöner Erfolg für uns wäre es, wenn aus unserem Engagement auf der BUGA ein größerer Bekanntheitsgrad erwächst, wir viele Anfragen und neue Mitglieder bekämen und das auch die positive Identifikation der einzelnen Mitglieder mit der Selbsthilfegruppe stärkt.

Persönlich bin ich gespannt, wie die Verwandlung einer Militärkaserne in ein Naherholungsobjekt umgesetzt wird. Ich freue mich darauf, die BUGA zu genießen und mich für die Selbsthilfe engagieren zu können.“

KONTAKT

Angehörige von Menschen mit
Depressionen
Tel. 0621-79 57 07
sh-mannheim.de



Ilka Kaufmann
„trans* und Ich“



Foto: privat

„Mir gefällt das Ansinnen der Organisator:innen, die Vielfalt der Stadt im Rahmen der BUGA 2023 zu präsentieren und damit auch der Selbsthilfe eine Bühne zu geben. Neben der Präsentation der Selbsthilfegruppe „trans* und Ich“ im Erzählcafé werde ich auch im Queer-Hub der BUGA 2023 aktiv sein und verschiedene Veranstaltungen der queeren Community Mannheims begleiten.“

Mutig in die Zukunft, das heißt für mich, marginalisierte Gruppen in der Stadtgesellschaft sichtbar zu machen und Aufklärung zu betreiben für eine tolerantere, offenere Gesellschaft. Es würde mich sehr freuen, wenn durch die Präsentation unsere Selbsthilfegruppe noch etwas bekannter wird und in der Folge weiter wächst. Vielleicht gelingt es auch, mehr Sichtbarkeit für ehrenamtliches Engagement zu erzeugen.

Persönlich bin ich gespannt auf die finale Ausgestaltung der riesigen Flächen des BUGA-Geländes und die Umbaumaßnahmen im Luisenpark. Ich freue mich sehr auf das neue Zuhause der Pinguine dort und das umgebaute Pflanzenschauhaus. Und natürlich möchte ich unbedingt auch mit der Seilbahn fahren.“

KONTAKT

„trans* und Ich“
ilka.kaufmann@dgti.org

Foto: Selbsthilfetreff Pfalz



Daniela Reif
Selbsthilfetreff Pfalz, Edesheim

„Unsere Beratungsstelle klärt seit über 25 Jahren über die Selbsthilfe in der Metropolregion Rhein-Neckar und in der Pfalz auf. Täglich vermitteln wir Hilfesuchende in passende Selbsthilfegruppen und unterstützen bei der Gründung neuer Gruppen.“

Gemeinsam mit unseren Nachbarkontaktstellen wollen wir die Selbsthilfe bekannt und für jeden zugänglich machen! Auf der BUGA 2023 sehen wir dazu eine gute Gelegenheit. Selbsthilfe ist für alle Menschen da – egal welchen Alters.

Manchmal ist es einfacher, sich mit anderen auszutauschen, die in der gleichen Lebensphase stecken. Deshalb gründen sich mittlerweile zahlreiche Selbsthilfegruppen für junge Erwachsene. Der Bedarf in der Region ist groß, und mit einem Blick in die Zukunft der Selbsthilfe und das Fortbestehen von Selbsthilfegruppen ist dieses Angebot wichtig.

Mutig in die Zukunft, unter diesem Motto werden sich Gruppen zu unterschiedlichen Themen im Erzählcafé vorstellen.“

KONTAKT

Selbsthilfetreff Pfalz e.V., Edesheim
Tel. 06323-98 99 24
kiss-pfalz.de



Foto: privat ?

Sigrun Ruck
Selbsthilfenetzwerk Neckar-Odenwald

„Unser Landkreis grenzt an den Rhein-Neckar-Kreis und den Heilbronner Kreis. In Folge dessen kommen Betroffene oft auch in Selbsthilfegruppen des Neckar-Odenwald Kreises.“

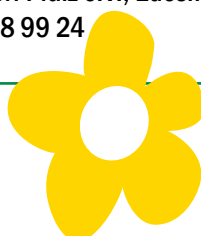
So war das Selbsthilfenetzwerk auch schon auf der BUGA in Heilbronn aktiv. Ich finde es wichtig, dass es Verknüpfungen zu anderen Kontaktstellen gibt, damit Betroffene gezielt auch an andere Stellen weitervermittelt werden können. Die BUGA bietet eine große Plattform für die Selbsthilfearbeit und die Selbsthilfegruppen. Hier können erste Kontakte geknüpft und Hemmschwellen abgebaut werden.

Selbsthilfegruppen sind nicht der Stuhlkreis, in dem jeder sein eigenes Leid vorträgt, sondern es geht um Alltagskompetenzen, Erfahrungen und Wertschätzung, auch um gemeinsame Unternehmungen und Freude.

2023 waren wir nur bei der Planung beteiligt. Dennoch wünsche ich allen Engagierten ein erfolgreiches Gelingen.“

KONTAKT

Selbsthilfenetzwerk Neckar-Odenwald,
Mosbach
Tel. 06261-8 32 31, selbsthilfe-nok.de



5. Mai 2023, 13.30-19 Uhr Aktionstag „Inklusion genießen“

im Pavillon der Metropolregion Rhein-Neckar (Spinelli-Gelände)

Inklusion genießen



Inklusion und Bundesgartenschau, wie passt das zusammen?

● **Warum findet die Veranstaltung ausgerechnet am 5. Mai statt?** Es ist der Europäische Protesttag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung.

● **Warum sollen wir Inklusion genießen?** Wir wollen zeigen, dass von Inklusion alle etwas haben. Alle sollen das als Bereicherung auch genießen dürfen. So wird das aber leider häufig nicht gesehen. Deshalb sollen alle Menschen für Inklusion sein und sich für sie einsetzen. Es gibt unterhaltsame Auftritte mit Musik und Tanz und Gesprächsrunden mit Gästen.

● **Welchen Nutzen haben Sport und Kultur von Inklusion? Wie unterscheiden sich Traum und Wirklichkeit in Bezug auf das Thema Wohnen?** Verschiedene Gäste sprechen darüber, wie Vielfalt, Toleranz und Inklusion zusammenpassen.

● **Wie kann man jede:n in ihrer und seiner Einzigartigkeit annehmen?** Wir sprechen darüber, dass jede Seele Gesundheit braucht. Zu allen Themen berichten Menschen von ihren eigenen Erfahrungen und/oder aus ihrer beruflichen Fachkenntnis. Das Publikum soll möglichst viel über Inklusion erfahren.

Die Bundesgartenschau in Mannheim will ganz besonders nachhaltig werden. Das heißt: Man soll lernen, wie man die Natur und die Umwelt besonders gut schützt. Dazu müssen aber alle Menschen ohne Ausnahme mithelfen. Und nur, wenn dies geschieht, können wir das ehrgeizige Ziel erreichen.

Am Aktionstag ist kulturell einiges geboten: Dafür sorgen Auftritte der Band Neomore, der Gesangsgruppe Schicht im Schacht des Sozialdiensts katholischer Frauen Mannheim und der Heidelberger Beschwerdechor. Höhepunkt ist die Disco-Dance-Show des Tausendfüßler Clubs mit einem musikalischen Streifzug durch 50 Jahre Disco-Musik.

Programmablauf:

13.30 Uhr	Eröffnung mit Grußworten
14.00 Uhr	Talk 1 „Sport & Kultur profitieren von Inklusion“
14.30 Uhr	Band NeoMore
15.00 Uhr	Talk 2 „Seele braucht Gesundheit“
15.30 Uhr	Heidelberger Beschwerdechor
16.00 Uhr	Talk 3 „Inklusives Wohnen: Traum und Wirklichkeit“
16.30 Uhr	Band Schicht im Schacht
17.15 Uhr	Talk 4 „Jede*r ist einzigartig. Vielfalt, Toleranz und Inklusion“
17.45 Uhr	Disco-Dance-Show des Tausendfüßler Club e.V.
19.00 Uhr	Ende



Die Disco Dance Show der Tausendfüßler.
Bild: Tausendfüßler

Veranstalter sind der Gesundheitstreffpunkt Mannheim e.V. und die Beauftragte für die Belange von Menschen mit Behinderungen der Stadt Mannheim — in Zusammenarbeit mit: Arbeitsgemeinschaft Barrierefreiheit Mannheim, Badischer Blinden- und Sehbehindertenverein V.M.K., Elterninitiative Rhein-Neckar Gemeinsam leben, gemeinsam lernen e.V., Katholisches Blinden- und Sehbehindertenwerk Baden-Württemberg, Tausendfüßler Club e.V., Sport- und Selbsthilfegruppe Multiple Sklerose und Schlaganfall

Programmübersicht

SELBSTHILFE
AUF DER **BUGA**
MUTIG IN DIE
ZUKUNFT



Sofern nicht anders angegeben, finden alle Veranstaltungen auf der Freilichtbühne statt.

20.4.2023, 14 Uhr Erzählcafé: ☕

Freundeskreis Mannheim „Die Lotsen“ e.V.
und Nova Vita Mannheim Waldhof e.V.

18.5.2023, 14 Uhr Erzählcafé: ☕

Rheuma-Liga Baden-Württemberg e.V.,
Arbeitsgemeinschaften Mannheim und
Heidelberg/Wiesloch

27.4.2023, 14 Uhr Erzählcafé: ☕

Clutterers Anonymous – Selbsthilfegruppe
zum Thema Sammeln und Horten

18.5.2023, 17 Uhr Vortrag: 📖

„Tinnitus – die verlorene Stille. Woher
kommt das Phantomgeräusch und was
sollte bei Diagnostik und Therapie beachtet
werden?“ mit Prof. Gerhard Goebel

4.5.2023, 14 Uhr Erzählcafé: ☕

Fatigatio e.V. – Regionalgruppe
Ludwigshafen

1.6.2023, 14 Uhr Erzählcafé: ☕

AMSEL-Gruppe Heidelberg – Aktion Multiple
Sklerose Erkrankter Landesverband Baden-
Württemberg

5.5.2023, 13.30-19 Uhr Aktionstag: 🔥

„Inklusion genießen“ im Pavillon der
Metropolregion Rein-Neckar

1.6.2023, 17 Uhr Vortrag: 📖

„Umgang mit einer chronischen/tabuisierten
Erkrankung – wie damit klarkommen, ohne
sich zu verlieren?“ mit Claudia Effertz

11.5.2023, 14 Uhr Erzählcafé: ☕

Selbsthilfegruppe Fibromyalgie Treffpunkt
Mannheim und Deutsche Schmerzliga e.V.
– Selbsthilfegruppen Mannheim und Wein-
heim „Schmerz lass nach!“

Programmübersicht

Sofern nicht anders angegeben, finden alle Veranstaltungen auf der Freilichtbühne statt.

8.6.2023, 14 Uhr Erzählcafé: ☕
Gesundheitstreffpunkt Mannheim e.V.

15.6.2023, 14 Uhr Erzählcafé: ☕
Sklerodermie Selbsthilfe e.V. Heidelberg

15.6.2023, 17 Uhr Vortrag: 📖
„Eisberg oder Chamäleon – was ist Zöliakie?“
mit Dr. Stephanie Baas

22.6.2023, 14 Uhr Erzählcafé: ☕
KISS Pfalz, Selbsthilfetreff Pfalz e.V. und
Migräne-Liga Ludwigshafen

29.6.2023, 14 Uhr Erzählcafé: ☕
Treffpunkt SHV – Schädel-Hirn-Verletzte
Heidelberg

6.7.2023, 14 Uhr Erzählcafé: ☕
Deutsche Leukämie-Forschungs-Hilfe
(DLFH) – Aktion für krebskranke Kinder,
Ortsverband Mannheim e.V.

6.7.2023, 17 Uhr Lesung: 📖
„Leben zwischen Fußball und Wahnsinn –
Die Angst besiegen“ mit Thorsten Albustin

13.7.2023, 14 Uhr Erzählcafé: ☕
avmd – Angehörige von Menschen mit
Depressionen, Selbsthilfegruppe Mannheim
und Seelisch/psychisch fit – gegen Aus-
grenzung und für Akzeptanz

20.7.2023, 14 Uhr Erzählcafé: ☕
trans* und Ich

20.7.2023, 17 Uhr Vortrag: 📖
„Glück in Zeiten der Krisen – wie wir unsere
Seele stärken können“ mit Gina Schöler

Programmübersicht

Sofern nicht anders angegeben, finden alle Veranstaltungen auf der Freilichtbühne statt.

27.7.2023, 14 Uhr Erzählcafé: ☕
Elterninitiative Rhein-Neckar, Gemeinsam leben – gemeinsam lernen e.V.

3.8.2023, 14 Uhr Erzählcafé: ☕
Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V. – Regionalgruppe MA/HD/Pfalz

3.8.2023, 17 Uhr Lesung: 📖
„Morgen ist leider auch noch ein Tag – Irgendwie hatte ich von meiner Depression mehr erwartet“ mit Tobi Katze

10.8.2023, 14 Uhr Erzählcafé: ☕
Selbsthilfegruppe Schlappohren und Cochlear Implant Verband CIV

17.8.2023, 14 Uhr Erzählcafé: ☕
SelbstständigkeitsHilfe bei Teilleistungs-schwächen SeHt e.V. – Vereinigungen der Metropolregion

17.8.2023, 17 Uhr Vortrag: 📖
„Wie sich der Klimawandel auf die Gesundheit auswirkt“ mit Prof. Dr. med. Erhard Siegel

24.8.2023, 14 Uhr Erzählcafé: ☕
Erwachsene Kinder von suchtkranken Eltern und Erziehern und Kreuzbund Heidelberg – Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige

31.8.2023, 14 Uhr Erzählcafé: ☕
Badischer Blinden- und Sehbehindertenverein V.M.K. (BBSV) und Arbeitsgemeinschaft Barrierefreiheit Rhein-Neckar e.V.

Programmübersicht

Sofern nicht anders angegeben, finden alle Veranstaltungen auf der Freilichtbühne statt.

7.9.2023, 14 Uhr Erzählcafé: ☕
SALuMa e.V. – Selbsthilfegruppe
Analphabeten Ludwigshafen Mannheim e.V.

21.9.2023, 17 Uhr Lesung: 📖
„Dunkelblau. Wie ich meinen Vater an den
Alkohol verlor“ – Dominik Schottner

7.9.2023, 17 Uhr Lesung: 📖
„sonnengrau: Ich habe Depressionen – na
und? Eine Betroffene erzählt.“ Mit Tanja
Salkowski

28.9.2023, 14 Uhr Erzählcafé: ☕
Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Ludwigsha-
fen und Nie aufgeben – aktiv trotz Schlag-
anfall e.V.

14.9.2023, 14 Uhr Erzählcafé: ☕
AIDA – Ab in die Abstinenz Ludwigshafen
und Kreuzbund Mannheim e.V. Mannheim II

5.10.2023, 14 Uhr Erzählcafé: ☕
Frauenselbsthilfe Krebs Landesverband
Rheinland-Pfalz/Saarland e.V. und Orts-
gruppen Speyer

21.9.2023, 14 Uhr Erzählcafé: ☕
Patientenberatung Rhein-Neckar beim
Gesundheitstreffpunkt Mannheim e.V. und
„Leben ohne dich“ Selbsthilfegruppen Bad
Dürkheim und Mannheim

5.10.2023, 17 Uhr Vortrag: 📖
„Psyche? Hat doch jeder!“
mit Lena Kuhlmann



Neujahrsempfang im Zeichen des Engagements

Zum Neujahrsempfang der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (RAG) am 25. Januar 2023 im „Haus für Vielfalt und Engagement“ in der Alphonstraße 2a kamen zahlreiche Gäste: Viele Selbsthilfeaktive und die Kooperationspartnerinnen Ursula Frenz, die Beauftragte für die Belange von Menschen mit Behinderungen der Stadt Mannheim, Sonja Lingelbach und Birgit Maaßen-Rux vom Paritätischen Kreisverband sowie Birgit Riedel von der Mannheimer Beratungsstelle „Offene Tür“.

Aus dem Gemeinderat waren Nalan Erol, Raymond Fojkar, Markus Sprengler, Dennis Ulas und Dr. Angela Wendt mit dabei. Auch Bürgermeister Dirk Grunert nahm sich Zeit für einen Besuch und informierte sich über die vielfältigen Facetten der Selbsthilfe.

Nach der Begrüßung der Gäste durch die Geschäftsführerin des Gesundheitstreffpunkts, Bärbel Handlos, und Marianne Simon, Sprecherin der RAG, wurde die Ausstellung „Selbst ist die Frau“ von Dr. Ulrike Thomas offiziell eröffnet. Im „Raum für Vielfalt“ des Gesundheitstreffpunkts sind ab sofort elf großformatige Porträts von engagierten Frauen aus der Selbsthilfe zu sehen. Ergänzt werden die Porträts durch Schrifttafeln mit den persönlichen Geschichten der Porträtierten sowie ihren Wegen in die Selbsthilfe.

Viele Gäste zeigten sich begeistert davon, wie schön der Raum für Vielfalt in der Alphonstraße 2a durch die Ausstellung geworden ist. Die Dolmetscherinnen Tamara Miehlbradt und Ulla Klinkhart sorgten für die gute Übersetzung in Gebärdensprache, eine FM-Anlage stand für Menschen mit Schwerhörigkeit zur Verfügung.

Wer sich die Ausstellung ansehen möchte oder Interesse daran hat, den Raum anzumieten, setzt sich mit dem Gesundheitstreffpunkt in Verbindung.



Von oben nach unten:

Bärbel Handlos begrüßt die Gäste.

Dr. Ulrike Thomas führt in die Ausstellung ein.

Gäste betrachten die Ausstellung.

Fotos: Gesundheitstreffpunkt





Programm für die Selbsthilfe 2023

Das Veranstaltungsprogramm des Gesundheitstreffpunkts steht in diesem Jahr ganz im Zeichen der Bundesgartenschau. Aber auch abseits dieses Großereignisses findet ein vielfältiges Programm für Mitglieder aus Selbsthilfegruppen statt. Es wird ermöglicht durch die gesetzlichen Krankenkassen.

Seminare

Das Seminar „Umgang mit Störungen und ‚schwierigen‘ Gruppenmitgliedern“ am 13. Mai beschäftigt sich mit Gruppenmitgliedern, die schlechte Stimmung und negative Emotionen in die Gruppe tragen. Besprochen wird, wie man mit hartnäckigen „Störenfrieden“ so umgehen kann, dass die Gruppentreffen nicht darunter leiden oder gar die Existenz der Gruppe gefährdet wird.

Beim Seminar „Entspannung in der Gruppe bei Qigong“ am 8. Juli soll die Übungsmethode Qigong sowohl für die eigene Anwendung als auch als Entspannungselement bei der Arbeit in Selbsthilfegruppen vorgestellt werden.

Am 14. Oktober lautet das Thema: „Stressmanagement in der Selbsthilfegruppe“. Wer sich in Selbsthilfegruppen engagiert, bringt dafür oft eine Menge Zeit auf. Manches andere kommt zu kurz. Diskutiert werden soll, was man tun kann, um stressige Situationen gut zu meistern, sodass es gelingt, wieder eine „gesunde Balance“ herzustellen.

Beim Seminar „Schubladendenken“ am 18. November sollen die Teilnehmenden lernen, ihrem ersten Urteil zu misstrauen, um Menschen vorurteilsfreier zu begegnen. Es soll zeigen, dass es Möglichkeiten gibt, die Schublade, in die man selbst gesteckt wird, aktiv mitzugestalten.



Rainer Sturm, pixelio.de

Teezeiten

Die Veranstaltungsreihe Teezeiten mit Gesundheitsinformationen zu verschiedenen Themen wird mit unseren Kooperationspartner:innen in bewährter Zusammenarbeit fortgeführt. Am 19. April geht es um das Thema „Angst und Depression in Krisenzeiten“, am 28. Juni um „Erste Hilfe im Haushalt“. Die Teezeit am 27. September beschäftigt sich mit der „Bewegung im Alltag“, während am 25. Oktober das Thema „Schlaganfall – was nun, was tun?“ behandelt wird. Am 13. Dezember schließlich steht „Gesund durch Ernährung“ an. Alle Teezeiten sind kostenfrei und werden bei Bedarf simultan ins Türkische oder Arabische übersetzt.



Seit fünf Jahren gibt es die EUTB® Heidelberg – die Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung. Erfreulich: Die Beraterinnen können ihre wichtige Arbeit durch Fördermittel des Bundes für weitere sieben Jahre fortsetzen. Organisatorisch war allerdings eine Änderung nötig: Es gibt jetzt zwei EUTB@s

des Heidelberger Selbsthilfebüros: Die EUTB® Heidelberg wie gewohnt in der Alten Eppelheimer Straße und die EUTB® Rhein-Neckar: Dienstags und donnerstags werden Sprechzeiten in Walldorf (Scheune Hillesheim) angeboten, außerdem drei Außensprechstunden, jeweils am Vormittag: montags in

Mehr Standorte für die Teilhabeberatung

Unser EUTB®-Team von links nach rechts: Alba Blazquez, Alisa Fenchel, Regina Menzel, Kirsten Ehrhardt.

Foto: Felix Bäcker

Schwetzingen (Hebelhaus), mittwochs in Neckargemünd (Arche) und donnerstags in Hirschberg (Alte Villa Leutershausen). Das Team wurde durch eine erfahrene Fachkraft und Peer-Beraterin erweitert: Regina Menzel ist „die Neue“ im Team und schon tatkräftig im Einsatz.

Neue Kolleginnen: Jana Fritz und Reinhild Beermann



Foto: Felix Bäcker

Guten Tag, mein Name ist Jana Fritz. Seit dem 1. Juli 2022 bin ich Teil des Teams des Heidelberger Selbsthilfebüros. Zuvor habe ich Prävention und Gesundheitsförderung an der Pädagogischen Hochschule Heidelberg studiert. Das darin verankerte Semesterpraktikum habe ich im Heidelberger Selbsthilfebüro absolviert und konnte dadurch bereits die Arbeit und Strukturen in der Selbsthilfe näher kennenlernen.

Meine Tätigkeitsfelder beinhalten die Beratung von Ratsuchenden, sowie die Gründung und Begleitung von Selbsthilfegruppen. Schwerpunkte sind außerdem alles rund um Technik und Digitalisierung und die Selbsthilfeförderung.

Im Team fühle ich mich sehr wohl und freue mich, das Selbsthilfebüro mit meiner Arbeit weiter voranbringen zu können!



Foto: Felix Bäcker

Ich bin seit September 2022 Mitarbeiterin im Heidelberger Selbsthilfebüro. Ich bin Dipl. Sozialarbeiterin, mit Grundausbildung in Gestalttherapie, und habe bisher in unterschiedlichen Bereichen der Gesundheits- und Jugendhilfe gearbeitet, unter anderem beim Gesundheitsamt, in der Akutpsychiatrie, einer Jugendwohngemeinschaft und der Suchthilfe.

Bis Ende 2016 habe ich am Niederrhein gelebt und mich dort über einen längeren Zeitraum in einer Kontakt- und Informationsstelle gegen sexuellen Missbrauch an Mädchen und Jungen engagiert.

Von Krisenintervention und Beratung über Fortbildung bis hin zu Prävention und Aufbau eines interdisziplinären Netzwerks mit juristischen und psychoso-

zialen Fachkräften konnte ich vielfältige Erfahrungen sammeln. Daneben war ich als Psychosoziale Prozessbegleitung, einem professionalisierten Unterstützungsangebot für Opfer von Gewalttaten, tätig und habe in diesem Zusammenhang zwei Weiterbildungen für das Bayerische Staatsministerium der Justiz organisiert und geleitet.

Im Selbsthilfebüro bin ich zuständig für die Beratung, Gruppengründungen und die Begleitung von Gruppen, Vernetzung sowie den Welttag der seelischen Gesundheit. Weiterhin trage ich Verantwortung für die Umsetzung des neuen Schwerpunkts „Psychisch fit lernen, studieren und arbeiten“ im Heidelberger Selbsthilfebüro.

Psychisch fit lernen, studieren und arbeiten

Der neue Schwerpunkt des Heidelberger Selbsthilfebüros startet mit dem Präventionskonzept „Verrückt? Na und! Psychisch fit lernen“ von Irrsinnig menschlich e.V. Im Bereich Schule soll für mehr Verständnis für Menschen mit psychischen Erkrankungen geworben und damit die Angst vor Stigmatisierung verringert werden. Das Programm beinhaltet Information, Aufklärung und bringt Schüler:innen mit Betroffenen zusammen. Dadurch bekommen psychische Erkrankungen ein Gesicht und werden greifbar.

Der Kontakt mit ehemals oder akut Betroffenen ist nach heutigem Wissensstand die vielversprechendste Strategie, denn er hilft



Schultag. Foto: Irrsinnig menschlich e.V.

dabei, Stigmatisierungen zu reduzieren und stärkt die Menschen. Bei der aktiven Gestaltung von „Psychisch fit lernen, studieren und arbeiten“ wird das Selbsthilfebüro mit engagierten persönlichen und fachlichen Expert:innen zusammenarbeiten. Diese werden für die Aufgabe



von einem Team von Irrsinnig menschlich vorbereitet. Weitere Präventionsangebote sind zu einem späteren Zeitpunkt im Bereich Hochschule und Betriebe geplant. Finanziert wird der neue Schwerpunkt durch die Stadt Heidelberg.



Ein Ort der Begegnung: das Queere Zentrum Mannheim

Das Queere Zentrum Mannheim (QZM) ist eine sichere, barrierearme, inklusive und antirassistische Begegnungsstätte für queere Menschen und alle Interessierten in der Metropolregion Rhein-Neckar.

Queer steht für lesbisch, schwul, bi, trans, inter, nicht binär, asexuell/aromantisch, pan, poly und queer.

Die Möglichkeit für einen solchen Ort bot sich 2019 mit der Ausschreibung der Stadt Mannheim zum Bürgerbeteiligungshaushalt, bei der das QZM den ersten Platz in der Abstimmung belegte und eine Anschubfinanzierung aus diesem Haushalt erhielt.



Das Café des Queeren Zentrums. Foto: Kathrin Schwab, © Archivum

KONTAKT

Queeres Zentrum Mannheim

Tel. 0621-15 67 76 28

qzm-mn.de

Queerer Jugendtreff „gut so.“

gutso@plus-rheinneckar.de

Der 2020 gegründete Verein bietet in den Mannheimer Quadraten einen großen Raum für Austausch, Sichtbarkeit, Vernetzung, politische Aktivitäten und queere Kultur.

Das QZM-Café lädt in G7, 14 herzlich ein. Die neuen Öffnungszeiten sind immer donnerstags bis samstags von 18 bis 23

Uhr. Hier ist Platz für Gruppentreffen und Projekte. Jede Person ist herzlich eingeladen mitzuwirken – hinter der Theke, bei Veranstaltungen, mit eigenen Ideen.

Seit April 2022 hat in demselben Gebäude der queere Jugendtreff „gut so.“ in Trägerschaft von PLUS Rhein-Neckar e.V. seinen Sitz.

Seit 15 Jahren im Einsatz: Die Behördenpaten Heidelberg des Diakonischen Werks feiern Jubiläum

Heidelberg. „Ich war so erleichtert, dass du mir beim Ausfüllen des Antrags auf Mehrbedarf geholfen hast“, sagt Frau D., als sie ihre frühere Behördenpatin zum Spaziergang trifft. „Das hat früher alles mein Partner gemacht.“ Als dieser vor zwei Jahren verstarb, wuchsen der Mutter von zwei kleinen Kindern die Behördenangelegenheiten über den Kopf.

So wie Frau D. geht es vielen Menschen in akuten Krisensituationen. Zusätzlich machen ihnen steigende Lebensmittelkosten sowie explodierende Energiepreise zu schaffen.

Seit der Corona-Pandemie ist auch die veränderte Behörden- und Hilfestruktur (Onlineanträge und -formulare) eine Herausforderung. Menschen, die Anspruch auf Leistungen haben, scheitern an fehlenden digitalen Zugängen.

Das Team der Behördenpat:innen im Juli 2022 bei der Ehrenamtsfeier des Diakonischen Werks der Evangelischen Kirche Heidelberg. Von hinten links: Albertson, N., Schmidt, M., Butz, H., Hauk, M., Grieb, I. von vorne links: Löbl, B., Jenkins, K.
Foto: Anna Arnold



Seit nunmehr 15 Jahren unterstützen Behördenpat:innen Hilfesuchende aus Heidelberg in sozialen Notlagen kostenfrei im Umgang mit Behörden und Ämtern. Sie agieren nach dem Motto „Hilfe zur Selbsthilfe“, was sie von einer gesetzlichen Betreuung unterscheidet. Aktuell sind ca. 22 Pat:innen im Einsatz, doch die Anfragen von Hilfesuchenden steigen. Die Engagierten werden

geschult und fachlich begleitet. Interessierte neue Ehrenamtliche sind herzlich willkommen!

KONTAKT

Diakonisches Werk der Evangelischen Kirche Heidelberg, Isabelle Grieb und Natalie Albertson, Tel. 06221-53 75 27
behoerdenpaten@dwhd.de
diakonie-heidelberg.de

Kampagne für mehr Miteinander bei der Mobilität erhält Förderung

Mannheim. Im Beteiligungshaushalt können Bürger:innen mit eigenen Ideen aktiv die Stadt mitgestalten. Im Haushalt der Stadt Mannheim stehen dafür insgesamt 500.000 EUR bereit. Im Dezember 2022 wurden fünf Projekte zur Förderung ausgewählt, die beim Wettbewerb ganz vorne lagen. Eines davon ist die gemeinsame Idee von Badischer Blinden- und Sehbehindertenverein, Gehörlosenverein und AG Barrierefreiheit: „Mit Rücksicht ohne Verluste - mobil durch Mannheim im öffentlichen Raum“.

Der öffentliche Raum ist für alle da: Jung und Alt, schnelle und langsame Menschen, Familien mit Kinderwagen, Menschen mit Behinderung wollen sicher zu Fuß, mit Fahrrad, Rollstuhl oder Auto durch Stadt und Verkehr kommen. Das geht nur miteinander, dafür braucht es mehr Rücksichtnahme und mehr Informationen.

Wer genau weiß, was ein Blindenleitsystem ist, welche Regeln auf einem



2 E-Scooter blockieren Auffindestreifen und Einstiegsfeld des Blindenleitsystems der Bushaltestelle
Foto: AG Barrierefreiheit

Behindertenparkplatz wirklich gelten und wer daran denkt, dass gehörlose und schwerhörige Menschen die Klingel eines Fahrrades nicht hören, wird eher rücksichtsvoll sein und den E-Scooter, das Fahrrad oder sein Auto nicht einfach irgendwo abstellen.

Mit einer öffentlichkeitswirksamen Kampagne sollen diese Informationen in Mannheim bekannt gemacht werden. Dazu wollen die drei Organisationen mit der Stadtverwaltung und mit anderen Initiativen (z.B. dem Jugendverkehrsclub oder dem Seniorenrat) kooperieren.

Die Verantwortlichen freuen sich, dass die Umsetzung des Projektes in den nächsten zwei Jahren nun finanziell gesichert ist.

KONTAKT

Arbeitsgemeinschaft Barrierefreiheit,
Martin Köhl
info@barrierefrei-mannheim.de
Badischer Blinden- und Sehbehindertenverein, Dr. Klaus Wolff
info@bbsvmk.de
Gehörlosenverein Mannheim,
Peter Oedingen
peter.oedingen@gv-mannheim.de

Vereinsjubiläum „Nie aufgeben – aktiv trotz Schlaganfall“

Heidelberg. Als Selbsthilfegruppe 2007 aus jüngeren Reha-Schlaganfallpatient:innen der Schmeider-Klinik Heidelberg gegründet, wurde diese 2012 zum Verein „Nie aufgeben – junge Menschen nach Schlaganfall e.V.“. Zum 10-jährigen Vereinsjubiläum im Oktober 2022 kam es zur Namensänderung: „Nie aufgeben – aktiv trotz Schlaganfall e.V.“. Der Verein mit etwa 40 Mitgliedern ist nun für alle Altersgruppen und für Betroffene mit ähnlichen neurologischen Erkrankungen offen.

Im Verein treffen sich Betroffene und Angehörige, die sich in ähnlichen Lebenssituationen befinden und damit auch Probleme, Sorgen und Nöte im



Der 1. Vorsitzende Volker Frank, Mitte hinten, begrüßt der Einladung gefolgte Mitglieder, Angehörige, Freund:innen und Förder:innen anlässlich der Feierstunde zum 10-jährigen Vereinsjubiläum in den Räumen der adViva Heidelberg.
Foto: Christian Schadwinkel

KONTAKT

nie-aufgeben.com

Alltag teilen. Bei „Nie aufgeben“ lernt man Gleichgesinnte kennen, die einen verstehen und ernst nehmen. Man kann offen über seine täglichen Herausforderungen reden. Der Verein bietet einen geschützten Raum, um neues Selbstvertrauen zu entwickeln und dadurch den Alltag besser zu bewältigen.

Vorurteile abbauen, selbstbestimmt leben

Heidelberg. Psychische Erkrankungen wie Psychosen oder Schizophrenie sind nach wie vor ein Tabuthema. In weiten Bevölkerungskreisen herrschen Unwissenheit und Vorurteile wie etwa, dass psychisch Kranke gefährlich sind oder sich einfach nicht zusammenreißen. Auch sind psychisch Kranke in vielen Bereichen benachteiligt, beispielsweise bei der Arbeitssuche.

Aufklärung tut not! Seit 2002 setzt sich daher die HEIPER (Heidberger Initiative

Psychiatrie Erfahrener) für die Interessen psychisch kranker Menschen in Heidelberg und dem Kreis ein. Die HEIPER wirkt in den psychosozialen Arbeitskreisen der Stadt Heidelberg und des Rhein-Neckar-Kreises mit. Durch öffentliche Veranstaltungen informiert sie die Allgemeinheit über die Belange von Psychiatrie Erfahrenen.

KONTAKT

HEIPER, Heidelberger Initiative
Psychiatrie Erfahrener
Tel. 06221-18 42 90, heiper.de



Erfolgreich hat sich die HEIPER etwa dafür eingesetzt, dass die Tagesstätte für psychisch erkrankte Menschen erhalten bleibt. Auch das Projekt „Verrückt na und!“ hat die HEIPER mit auf den Weg gebracht. Daneben steht natürlich auch die klassische Selbsthilfe im Vordergrund. In den Gruppensitzungen tauschen sich die Teilnehmenden über persönliche Probleme aus.

Ehrung beim Neujahrsempfang

Mannheim. Zwei Mannheimer Selbsthilfeaktive wurden im Rahmen des Festakts beim Neujahrsempfang der Stadt Mannheim von Oberbürgermeister Dr. Peter Kurz für ihr herausragendes ehrenamtliches Engagement geehrt: Ilka Kaufmann leitet die Selbsthilfegruppe „trans* und Ich“ und berät trans* Menschen und deren Angehörige im Rahmen ihres Engagements für die Deutsche Gesellschaft für Transidentität und Intersexualität e.V. (dgti). Sie ist darüber hinaus im Beirat des Queeren Zentrums Mannheim (QZM) aktiv.

Peter Oedingen engagiert sich bereits seit 1980 im Vorstand des Gehörlosen-Vereins Mannheim 1891 e.V. für die Rechte und Belange von gehörlosen Menschen und hat in über 40 Jahren viel bewegt. Hier nur ein paar Beispiele: Er hat einen Treffpunkt für Betroffene eingerichtet, der regelmäßige Angebote bietet. Peter Oedingen begleitet Geflüchtete, die gehörlos sind, und hat in Kooperation mit der Mannheimer Abendakademie Gebärdensprachkurse aufgebaut. Am 17. Januar 2023 erhielt er zudem – ebenso wie seine Lebenspartnerin Christine König-Bittner – die goldene Ehrennadel des Deutschen Gehörlosen-Bunds.

„Leben ohne Dich“ – Familien bei Verlust eines Kindes

Mannheim. Der Verlust eines Kindes ist für betroffene Eltern und Geschwister ein extrem traumatisches Erlebnis, das durch den Schmerz und die Trauer von allen Lebensbereichen Besitz ergreift und einen langen Zeitraum immer wieder zu Krisensituationen führt.

Insofern hat die Selbsthilfe untereinander eine extrem wichtige Funktion für die Trauerarbeit, für das Kompensieren sozialer Defizite und um ein Auffangen der trauernden Eltern und Geschwister durch Dialog und Erfahrungsaustausch zu ermöglichen. „Leben ohne Dich“ wurde von betroffenen Eltern gegründet. Unser mehrstufiges Hilfsangebot umfasst das Internet Forum www.leben-ohne-dich.de, um zunächst anonym Kontakt aufnehmen zu können. Unsere Kennenlernetreffen

KONTAKT

Tel. 0621-73 24 84
shg-mannheim@lebenohnedich.de



Beim Gruppenleitertreffen: Gabriele Messer (li.) mit einer Kollegin. Foto: LoD

ermöglichen persönlichen Kontakt, lokale Selbsthilfegruppen bieten dauerhafte Hilfe. Wir veranstalten Trauerseminare und bringen Information in die Gesellschaft, um einen behutsamen Umgang mit Betroffenen zu erreichen.

Von vielen Teilnehmenden der Gruppen wissen wir, wie wichtig ihnen der Austausch untereinander geworden ist, das Reden über das verstorbene Kind, die Tränen, aber auch das gemeinsame Lachen.



Selbsthilfegruppen in Gründung

Mannheim

■ Angehörige von Menschen mit übersteigter, wahnhafter Religiosität

Die Initiatorin sucht Menschen zum Austausch, deren Angehörige übersteigert, wahnhaft religiös sind: Angehörige von Menschen, zu denen Gott wörtlich spricht, die sich nur noch mit religiösen Themen beschäftigen, die sich dadurch persönlich und evtl. auch körperlich zum Nachteil verändert haben. Angehörige von Menschen, die wütend werden, wenn man nicht genauso glaubt wie sie, die angeblich Gott schickt, die halblaute Gespräche mit Gott führen.

■ Gastritis und (Stiller) Reflux

Du leidest unter Sodbrennen, ständigem Husten, Heiserkeit, Zwangsräuspern, Atemproblemen, zähem Schleim und Kloßgefühl im Hals, Schluckbeschwerden, Schnarchen, Schlafapnoe, wiederkehrenden Ohren- bzw. Nasennebenhöhlenentzündungen? Kein Arzt sagt, dass du stiller Reflux hast oder berät dich zu einer Ernährungsumstellung? Du hast evtl. auch Gastritis, Gallenreflux, Dünndarmfunktionsstörung (SIBO) oder „leaky gut“? Bei uns kannst du dich mit Betroffenen austauschen!

■ Lipödem und Lymphödem

Du hast gerade deine Diagnose bekommen und hast tausend Fragen im Kopf? Vielleicht kommst du auch gerade frisch gewickelt vom Physiotherapeuten. Oder du bist ein alter Hase, was das Thema angeht. Ganz egal: Falls du dich angesprochen fühlst, dann melde dich. Es soll ein wertfreier, geschützter Raum entstehen, in dem wir uns austauschen können: über Erfahrungen, Ärzte, Kompression, Behandlungen,

Alltägliches – eben alles, was uns gerade so beschäftigt.

■ Post-Vac-Syndrom: Nebenwirkungen nach Impfung

Der Begriff „Post-Vac-Syndrom“ wird im Zusammenhang mit bestimmten gesundheitlichen Beeinträchtigungen nach einer Corona-Schutzimpfung verwendet, die zum Teil den Symptomen bei Long Covid ähneln. Dazu zählen beispielsweise Kopfschmerzen, Migräne, Schwindel oder Atemnot. Der Gesundheitstreffpunkt führt eine Warteliste, in der sich Betroffene aufnehmen lassen können, die unter einem Post-Vac-Syndrom leiden und Interesse an einem Austausch in einer Selbsthilfegruppe haben.

■ Vitiligo

Im Raum Mannheim gibt es noch keine Selbsthilfegruppe Vitiligo (Weißfleckenkrankheit) für Betroffene und Angehörige. Gemeinsam mit den bereits bundesweit tätigen Selbsthilfegruppen wollen wir uns vernetzen und austauschen, denn: Gemeinsam sind wir stark! Geplant sind regelmäßige Gruppentreffen.

in Heidelberg

■ Selbsthilfegruppe Diabetes Mühlhausen

... einfach untertauchen ist auch keine Lösung ... Bei chronischen Krankheiten reicht die medizinische Versorgung den Betroffenen oft nicht aus. Sie wünschen sich mehr Zeit, um Erfahrungen auszu-

tauschen. In einer Selbsthilfegruppe gibt es Kontakte zu Gleichbetroffenen, Erfahrungsaustausch, gegenseitige Motivation, Informationen über Hilfsmittel und vieles mehr.

■ Hypochondrie

Wir suchen Menschen mit starker Hypochondrie (oder von Hypochondrie „Geheilte“) in Heidelberg zur Gründung einer Selbsthilfegruppe. Also „eingebildete Kranke“ mit Angststörung und Fixierung auf körperliche Symptome. Der gegenseitige Austausch von Betroffenen hilft hier häufig. Wenn ihr euch angesprochen fühlt, dann meldet euch beim Heidelberger Selbsthilfebüro.

■ Morbus Basedow

Menschen, die an Morbus Basedow erkrankt sind, brauchen Menschen mit der gleichen Erkrankung, um sich gegenseitig zu stützen. Gemeinsam sind sie nicht alleine, können Erfahrungen austauschen, einander Mut zusprechen, um dadurch physisch und seelisch stabiler zu werden. In Weinheim möchte sich hierzu eine Selbsthilfegruppe gründen.

■ Trennung

Welche Gefühle eine Trennung hervorruft, können nur die Menschen nachvollziehen, die das Gleiche erlebt haben. Wege für einen Neuanfang können hier in der Selbsthilfegruppe gefunden werden. Im gemeinsamen Gespräch erfahren die Betroffenen Unterstützung, schauen nach vorn, tauschen Informationen und Erfahrungen aus.

Weitere Themen zur Gründung/Kontakt

in Mannheim

■ Angehörige von trans*, inter* und nicht binären Menschen ■ Hauterkrankungen ■ Kaufsucht ■ Post-Covid-Syndrom ■ Posttraumatische Belastungsstörungen (Männer)

in Heidelberg

■ HSP-Gruppe ■ Klippel-Feil-Syndrom ■ Kriegsenkel ■ Post-/Long Covid Abendgruppe ■ Spaziergruppe für Menschen mit Gehbehinderung ■ Systelios Selbstwirksamkeitsgruppe

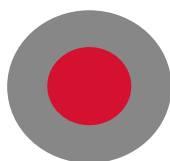
SELBSTHILFEGRUPPEN & ANSPRECHPARTNER / -INNEN VON

- **AD(H)S, Erwachsene**
- AD(H)S, Kinder
- Adipositas / Übergewicht
- Adipositaschirurgie
- Adoptivfamilien
- AIDS / HIV
- Alkoholabhängigkeit (auch in polnischer und englischer Sprache)
- Alltag nach Systelios-Klinik
- Amputation
- Amyloidose
- Amyotrophe Lateralsklerose (ALS)
- Analphabetismus
- Angeborene Immundefekte
- Angehörige Alkoholabhängiger
- Angehörige Borderline-Erkrankter
- Angehörige Demenz-Erkrankter / Alzheimer-Erkrankter
- Angehörige Depressions-Erkrankter
- Angehörige Drogenabhängiger
- Angehörige nach Suizidversuch
- Angehörige psychisch Kranker
- Angehörige Sucht-Erkrankter
- Angehörige um Suizid
- Angehörige von Forensik-Patienten
- Angehörige von Multiple-Sklerose-Erkrankten
- Angehörige von Narzisst:innen, toxische Beziehungen
- Angehörige von trans*, inter* und nicht binären Menschen
- Angehörige von Verschwörungsgläubigen
- Angststörungen / Agoraphobie / Panik
- Aphasie
- Arbeitslosigkeit
- Arthritis
- Arthrogryposis
- Arthrose
- Asbesterkrankungen (arbeitsbedingte Atemwegserkrankungen)
- Asexualität
- Asperger-Syndrom, Erwachsene
- Ataxie / Heredo-Ataxie
- Atemstillstand
- Autismus
- **Barrierefreiheit**
- Bauchspeicheldrüsen-Erkrankung
- Behinderung
- Beinamputation
- Beziehungsabhängigkeit (CoDA)/ Gesunde Beziehungen
- Bipolare Erkrankung
- Blasenkrebs
- Blindheit
- Borderline
- Brustkrebs
- Bulimie
- Burnout
- **Cochlea-Implantat**
- Colitis ulcerosa
- Colostomie
- Congerangeschädigte
- COPD (chronisch-obstruktive Lungenerkrankung)
- CUP (Cancer of unknown Primary)
- **Darmkrebs / Darmerkrankungen**
- Defibrillator
- Depressionen
- Depressionen, peripartal / postpartal
- Depressionen, postpartal (international - virtuell)
- Desmoid-Tumor
- Diabetes
- Dialysepatient:innen
- Drogenabhängigkeit (NA)
- Dystonische Erkrankungen
- **Eierstockkrebs**
- Einsamkeit
- Elektrosensibilität
- Eltern autistischer Kinder
- Eltern drogenabhängiger Kinder
- Eltern frühgeborener Kinder
- Eltern herzkranker Kinder
- Eltern homosexueller Kinder
- Eltern krebskranker Kinder
- Eltern rechenschwacher Kinder
- Eltern rheumakrankender Kinder
- Eltern von Kindern mit Behinderung/verzögerter _
- Entwicklung
- Eltern von Kindern mit Behinderung/ verzögerter Entwicklung (auch in russischer und ukrainischer Sprache)
- Eltern von Kindern mit Diabetes
- Eltern von Kindern mit Lungenversagen _ (ECMO)
- Eltern von Kindern und Jugendlichen mit psychischer Erkrankung
- Emotionale Gesundheit (EA)
- Endometriose
- Epilepsie
- Erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern
- Erwachsene Kinder suchtkranker Eltern und Erzieher
- Erwachsene nach dem frühen Tod der Eltern
- Essstörungen
- Esssucht
- **Familien mit autistischen Kindern (in russischer Sprache)**
- Fehlgeburt / glücklose Schwangerschaft
- Fibromyalgie
- **Gehörlosigkeit / auch in russischer Sprache**
- Gehörlosigkeit / Hörschädigung, auch junge Menschen
- Gewalt und Missbrauch in der Kindheit
- Glaukom (Grüner Star)
- Glücksspielsucht
- Grauer Star
- Guillain-Barré-Syndrom (GBS)
- **Hämochromatose**
- Herzerkrankungen
- Herztransplantation
- Hirntumor
- Hochbegabung, Erwachsene
- Hochsensibilität
- Hodenkrebs (virtuell)
- Homocystinurie
- Homosexualität
- Homosexuelle und Kirche
- Hörschädigungen
- Hypophyse-Erkrankung
- Hypophysentumor, Kraniopharyngeom
- **Ileostomie**
- Inklusion
- Internetabhängigkeit

Gesundheitstreffpunkt Mannheim

Kontakte, Informationen, Beratung rund um Selbsthilfe

Max-Joseph-Str. 1, 68167 Mannheim
Tel. 0621-3 39 18 18
gesundheitstreffpunkt-mannheim@t-online.de
gesundheitstreffpunkt-mannheim.de
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



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 Vereinbarung

SELBSTHILFE-ORGANISATIONEN UND -NETZWERKEN

- Interstitielle Cystitis
- Inzestüberlebende (SIA)
- Kaufsucht
- Kinderwunsch, unerfüllter
- Kopf-Hals-Tumore
- Kollagenosen
- Körperbehinderung
- Krebs
- Lange Menschen
- Lebensfragen
- Lebertransplantation/ Lebererkrankungen
- Legasthenie
- Leukämie
- Liebes- und Sexsucht
- Li-Fraumeni-Syndrom (erblicher Krebs)
- Lipödem/ Lymphödem
- Lippen- / Kiefer- / Gaumenfehlbildungen
- Long-COVID-Syndrom
- Lungenemphysem
- Lungenfibrose
- Lungenkrebs
- Lymphome
- Männer, Selbsterfahrung
- Magersucht
- Makuladegeneration
- Malen, Krankheitsbewältigung
- Marcumar
- Medikamentenabhängigkeit
- Messies
- Migräne
- Missbrauchserfahrung, Frauen
- Mobbing
- Morbus Bechterew
- Morbus Crohn
- Morbus Menière
- Mukoviszidose
- Multiple Sklerose
- Multiples Myelom
- Muskelerkrankungen
- Myasthenie
- Myeloproliferative Neoplasien (MPN)
- Nagel-Patella-Syndrom
- Narkolepsie
- Nebennierenerkrankungen
- Netzhautdegeneration
- Organtransplantierte Menschen und Wartepatient:innen
- Pankreatektomie
- Parkinson
- Pflegefamilien
- Pflegenden Angehörige
- Poliomyelitis
- Post-COVID-Syndrom
- Posttraumatische Belastungsstörungen, Frauen
- Prader-Willi-Syndrom
- Prostatakrebs
- Psychiatrieerfahrung
- Psychische Probleme
- Psychoseerfahrung
- Queere Menschen mit Fluchterfahrung
- Queere Themen
- Regenbogenfamilien
- Restless Legs
- Retinitis Pigmentosa
- Rheuma
- Risikogeburten
- Sammelsucht (CLA)
- Sarkoidose
- Schädel-Hirn-Verletzung
- Schilddrüsenkrebs / Schilddrüsen-erkrankungen
- Schlafapnoe
- Schlaganfall (auch in türkischer Sprache)
- Schmerzen, chronische
- Schnarchen
- Schwule Manager und Führungskräfte
- Schwule, Coming-out
- Schwule Jugendliche
- Schwule mit sexueller Missbrauchserfahrung
- Schwule Senioren
- Schwule Studierende
- Seelische Probleme, junge Menschen
- Sehbehinderung
- Selbstständigkeit, Frauen
- Seltene Erkrankungen
- Senior:innen
- Sexsucht
- Sicca-Syndrom
- Sjögren-Syndrom
- Sklerodermie
- Soziale Phobie
- Spastik
- Spielsucht
- Stottern
- Sucht, Frauen
- Tagesmütter
- Technikimplantierte Herzpatienten
- Tinnitus
- Tourette-Syndrom
- Transsexualität
- Trauer
- Trauernde, Jüngere nach Partnerverlust
- Trennung
- Trigeminusschmerz
- Umwelterkrankungen
- Undine-Syndrom
- Unfallopfer
- Urostomie
- Usher-Syndrom
- Vasculitis
- Väter, Umgangsrecht
- Verwaiste Eltern
- Vitiligo/Hautkrankheit
- Wohnen im Alter
- Zöliakie / Sprue

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.

EUTB Heidelberg

Teilhaberberatung beim Heidelberger Selbsthilfebüro

Alte Eppelheimer Str. 40/1
(Hinterhaus links, 1. OG)
69115 Heidelberg
Tel. 06221-16 13 31



info@eutb-heidelberg.de, eutb-heidelberg.de
Telefonische Sprechzeiten:
Montag 10-12 Uhr, Mittwoch 10-12 Uhr
Donnerstag 14-16 Uhr
Offene Sprechzeiten: Mittwoch 14-18 Uhr

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
IBAN: DE39 6725 0020 0009 0915 05

Sprechzeiten:

Montag 10-13 Uhr Mittwoch 10-13 Uhr
Dienstag 14-16 Uhr Donnerstag 14-18 Uhr





VERNETZUNG

■ Treffen der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Mannheim: 28.6., 20.9., jeweils 18 Uhr im „Haus für Vielfalt und Engagement“, Alhornstraße 2a

■ AG Barrierefreiheit Mannheim: zweiter Dienstag im Monat, 17.30 Uhr im „Haus für Vielfalt und Engagement“, Alhornstraße 2a. Informationen unter info@barrierefrei-mannheim.de.

■ Forum Inklusion und Barrierefreiheit Mannheim. Nächsten Termin und Schwerpunktthema bitte erfragen bei Ursula Frenz unter ursula.frenz@mannheim.de.

■ Treffen der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Heidelberg / Rhein-Neckar-Kreis: 26.4., 12.7., jeweils 18 Uhr im Forum am Park, Poststr. 11, 69115 Heidelberg. Anmeldung beim Selbsthilfebüro unter: Tel. 06221-18 42 90.

■ AK Barrierefreies Heidelberg: monatlich, 17-18 Uhr, Online. Kontakt: akb-hd@bmb-heidelberg.de

VERANSTALTUNGEN

■ „Mutig in die Zukunft“ – Selbsthilfe auf der Bundesgartenschau: Vom 14.4. bis 8.10. immer donnerstags Erzählcafé, Vorträge und Lesungen. Am 5.5. Aktionstag „Inklusion genießen“. Veranstaltungsort: Spinelli-Gelände, Freilichtbühne. Tagesaktuelle Informationen unter www.gesundheitstreffpunkt-mannheim.de/buga.

■ Landesseniorentag des Landesseniorenrats Baden-Württemberg e.V., 5.7., 10-17 Uhr, auf der BUGA 2023 in Mannheim, Spinellgelände. Info: landesseniorentag.de

NEUE SELBSTHILFEGRUPPEN

■ Angehörige von trans*, inter* und nicht binären Menschen. 1. und 3. Montag im Monat, 19 Uhr im Queeren Zentrum Mannheim (G7, 14, 68159 Mannheim). Anmeldung unter ilka.kaufmann@dgti.org

■ Junge Erwachsene mit Depressionen. Info beim Selbsthilfebüro, Tel. 06221-18 42 90.

■ Elektrosensibilität und Umwelterkrankungen. Info: 06221-18 42 90.

■ Hochsensibilität. 2. und 4. Mittwoch im Monat, 18 Uhr. Kontakt über den Gesundheitstreffpunkt.

■ Kaufsucht. 1. und 3. Dienstag im Monat, 18 Uhr. Kontakt über den Gesundheitstreffpunkt.

■ Trennung. Info beim Selbsthilfebüro, Tel. 06221-18 42 90.

TERMINE beim Gesundheitstreffpunkt

■ Austauschtreffen für neue Selbsthilfegruppen am 26.4., 18-20 Uhr, Gesundheitstreffpunkt. Anmeldung erforderlich bis 19.4.

■ Seminar „Umgang mit Störungen und ‚schwierigen‘ Gruppenmitgliedern“ am 13.5., 10-16 Uhr, Gesundheitstreffpunkt. Anmeldung erforderlich bis 29.4.

■ Seminar „Entspannung in der Gruppe bei Qigong“ am 8.7., 10-16 Uhr, Herzogenriedpark. Anmeldung erforderlich bis 24.6.

■ Seminar „Stressmanagement in der Selbsthilfegruppe – eine gesunde Balance finden“ am 14.10., 10-16 Uhr, Gesundheitstreffpunkt. Anmeldung erforderlich bis 30.9.

■ Teezeiten: Expertenvorträge mit Selbsthilfegruppen zu gesundheitsspezifischen Themen, bei Bedarf auch in türkischer Sprache.

19.4., 17-19 Uhr zum Thema „Angst und Depression in Krisenzeiten“ im „Haus für Vielfalt und Engagement“, Alhornstraße 2a, 68169 Mannheim.

18.6., 17-19 Uhr zum Thema „Erste Hilfe im Haushalt / Notfalldienste und Adressen“ bei der Malteser Migranten Medizin, Zehntstraße 32, 68169 Mannheim.

27.9., 10-12 Uhr zum Thema „Bewegung im Alltag“ bei Duha e.V., Karlsruher Straße 5, 68219 Mannheim.

Weitere Informationen beim Gesundheitstreffpunkt.

■ Sommerschließzeit: 7.8. – 25.8.23



Foto: privat

TERMINE beim Selbsthilfebüro

■ Selbsthilfe im Dialog, Thema „Chronisches Fatigue Syndrom“, 16.5., 18 Uhr, Forum am Park, Poststr. 11, 69115 Heidelberg.

■ 18. Heidelberger Krebspatiententag, 22.4., 9.30-13 Uhr, virtuell. Mit Vorträgen und Expertenforum mit Selbsthilfegruppen. Info beim Selbsthilfebüro.

■ Seminar für Selbsthilfegruppen: „Meine Selbsthilfegruppe aktivieren“, 30.9., 10.15- 16.15 Uhr, Forum am Park, Poststr. 11, 69115 Heidelberg. Anmeldung beim Selbsthilfebüro.

■ Sommerschließzeit: 7.8. – 25.8.23

Zweimal ausgezeichnet: Selbsthilfefreundlichkeit in Heidelberg

Gleich zwei Kliniken der Region erhielten am 29.9.2022 ihre Auszeichnung durch Ines Krahn, Geschäftsführerin des Netzwerks Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung in Berlin:

Zum 5. Mal selbsthilfefreundlich – die Kooperation zwischen dem Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen (NCT), dem Heidelberger Selbsthilfebüro und onkologischen Selbsthilfegruppen wurde gefeiert. Prof. Jürgen Debus, Direktor des NCT, und Anne Müller, Selbsthilfebeauftragte, nahmen die Auszeichnung entgegen.

Bei einer Feierstunde im Selbsthilfebüro freuten sich Dr. Robert Nechwatal, Chefarzt der Rehaklinik Königstuhl, und Marion Pedak, Selbsthilfebeauftragte, über die zweite Auszeichnung „Selbsthilfefreundliche Rehaklinik“.

Anette Bruder, Bereichsleiterin beim Selbsthilfebüro, würdigte die gute Zusammenarbeit der Selbsthilfe mit beiden Kliniken und dankte allen Beteiligten sowie Marion Duscha aus ihrem Team für die gute Koordination.



Zum 5. Mal selbsthilfefreundlich – auf der Feier: Aktive aus Selbsthilfegruppen, Vertreter:innen des NCT und vom Selbsthilfebüro freuen sich über die erneute Auszeichnung.
Foto: Dr. Martin Staiger, NCT Heidelberg



Zum 2. Mal selbsthilfefreundlich - v.l.n.r. Ines Krahn, Berlin, mit Mitgliedern des Qualitätszirkels aus der Rehaklinik Königstuhl, der Selbsthilfe und dem Heidelberger Selbsthilfebüro.
Foto: Selbsthilfebüro

Für nur **5,- EUR** im Jahr wird Ihnen die *gesundheitspress* direkt nach Erscheinen zugeschickt.

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, selbsthilfe-heidelberg.de
Redaktion: C. Balzer, A. Bruder, D. Darius, B. Dold, M. Duscha, K. Gieser, B. Handlos
Versand: S. Herm-Straßer, R. Schneider, J. Fritz **Layout:** Gisela Koch **Druck:** BB Druck LU
Auflage: 4.500 **V.i.S.d.P.:** Raymond Fojkar und Bärbel Handlos

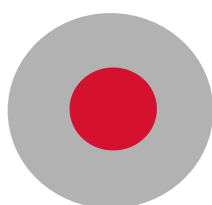
Nachdruck und Veröffentlichung nur mit Quellenangabe und mit Genehmigung der Herausgeber.
Gedruckt auf 100% Altpapier, FSC-zertifiziert.
Namentlich nicht gekennzeichnete Artikel wurden von der Redaktion verändert oder erstellt.

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.

**Menschen
begegnen.**

**Gesundheit
stärken.**

Die Selbsthilfe.



**GESUNDHEITS
TREFFPUNKT
MANNHEIM**

**Tel. 0621-3 39 18 18
gesundheitstreffpunkt-mannheim.de**



Selbsthilfebüro

**Tel. 06221-18 42 90
selbsthilfe-heidelberg.de**