gesundheitspress

Magazin für und über Selbsthilfe in Mannheim, Heidelberg und der Region
Ausgabe 52 – Sommer/Herbst 2016

Selbsthilfe in Leichter Sprache
9. Selbsthilfetag in Mannheim
„4 Könige“ in Heidelberg

Schwerpunkt: Gemeinsam, bunt, vielfältig

Schwerpunkt: Gemeinsam, bunt, vielfältig

Offene Gesellschaft? Das geht! 4
Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer 5
Interkulturelle Psychiatrie 5
Was ist Selbsthilfe? in Englisch 6
Was ist Selbsthilfe? In Türkisch 6
Was ist Selbsthilfe? in Leichter Sprache 7
Flüchtlingskoordination Stadt Mannheim 8
Der Integrationsbeauftragte Mannheim 8
Bündnis für Vielfalt 8
Kommunaler Aktionsplan Stadt Heidelberg 9
Flüchtlingsbeauftragter Stadt Heidelberg 9
Migrationsbeirat Mannheim 10
Ausländer- und Migrationsrat Heidelberg 10
Asylarbeitskreis Heidelberg 11
Asylcafé Mannheim 11
Welthaus im Hauptbahnhof 12
Interkulturelles Zentrum Heidelberg 12
Interkulturelles Bildungszentrum Mannheim 13
Gesundheitsprojekt Beraber elele 14
Frauenfrühstück Mannheim 14
Arelmed, ein interkultureller Pflegedienst 15
Gesundheitsprojekt der Ärzteschaft 15
MediNetz Rhein-Neckar 16
Malteser Migranten Medizin Mannheim 16
Dolmetscher in Kliniken und anderswo 17
Traumaambulanz der Uniklinik Heidelberg 18
Türkische Schlaganfallselbsthilfegruppe 18
Interkultureller Elternverein Heidelberg 19
Anonymengruppen fremdsprachlich 20
Verband binationaler Familien 20

Gesundheitstreffpunkt Mannheim aktuell

UMM - Selbsthilfefreundliches Krankenhaus 21
Neu im Gesundheitstreffpunkt 21
Radio RUMMS 21
9. Selbsthilfetag im Nationaltheater 22
Programm Selbsthilfetag 23

Heidelberger Selbsthilfebüro aktuell

Seminar für Selbsthilfegruppen 24
Kinofilmmatinee zum Welttag 24
Neu im Selbsthilfebüro 24

Nachrichten

Krebsberatungsstelle Nordbaden 25
Spezialisierte Schuldnerberatung Heidelberg 25
Frauen- und Mädchennotruf Mannheim 25

Selbsthilfe aktuell

Jubiläum Tauschring Heidelberg 26
Neonatale Musiktherapie 26

Infos

Impressum 15
Selbsthilfebörse 27
A-Z der Selbsthilfeguppen in der Region 28
Termine 30
Neue Behindertenbeauftragte der Stadt 31
Workshop zur Nachfolgeregelung 31

„In jeder Kunst steckt eine Mitteilung…“

… und es ist immer wieder spannend, wie die entstandenen Bilder von anderen wahrgenommen werden“, sagt Annegret Feldmann-Ihrig. Eigentlich Psychologin und Musiktherapeutin, widmet sich die Malerin unseres Titelbildes seit 1990 nach einer Begegnung mit dem Maler Philippe Dubuquoy in Malaysia auch der bildenden Kunst.

„Wichtig ist mir, mich selbst von dem überraschen zu lassen, was beim Malen entsteht. Eine Haltung, die mich seit gelegentlichen Workshops zum Ausdrucksmalen begleitet. Das gibt mir jederzeit die Freiheit, ein Bild ruhen zu lassen, zu übermalen, damit zu experimentieren, bis ich irgendwann den Eindruck habe, dass es fertig ist. In seltenen Fällen ist das bereits nach wenigen Minuten der Fall, manchmal braucht es mehrere Jahre dafür. Zuweilen erkenne ich darin ernste Inhalte, meist eher humorvolle Anspielungen, abstrakte ´Zufallsprodukte´, die mich amüsieren und mir Freude bereiten.“

AKTUELLE AUSSTELLUNG

www.kbs-nordbaden.de

Einige Gemälde von Annegret Feldmann-Ihrig, die in der Krebsberatungsstelle Nordbaden aushängen, sind in gemeinsamen Malabenden mit den ebenfalls ausstellenden Künstlerinnen Beate Baumann, Renate Lechler und Jeannette Biundo entstanden.

Liebe Leserin, lieber Leser,

als wir den Schwerpunkt für diese *gesundheitspress* festgelegt haben, war noch keine Rede davon, dass so viele Menschen versuchen würden, in Deutschland Sicherheit, Schutz und vielleicht auch Wohlstand zu finden. Wir wurden ein wenig überholt von dieser Entwicklung, fanden aber wichtig, Ihnen zumindest die wichtigsten Anlaufstellen in beiden Kommunen zu nennen. Insofern ist in dieser *gesundheitspress* weniger Selbsthilfe und mehr „Fremdhilfe“ enthalten.

Das Feld der Migration ist für unsere Einrichtungen eines der Felder, dem wir mit zunehmender Aufmerksamkeit begegnen. Uns ist es wichtig, dass die Selbsthilfe muttersprachlicher Art wächst und Menschen, die in ihrer Heimatkultur diese Form des eigenen Engagements gar nicht kennen, lernen, dass ihnen der Austausch mit anderen viel bringen kann. So ist auch unsere Projekt „Beraber elele -

Gemeinsam Hand in Hand“ entstanden. Weil man sich gemeinsam gegenseitig stärkt. Und das ist wichtig, egal woher man kommt und wohin man geht.

Eine Neuerung möchten wir ab dieser *gesundheitspress* einführen: Wir werden auch zukünftig eine Seite zu den Schwerpunktthemen in leichter Sprache gestalten und versuchen so, noch barrierefreier zu werden. Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung und wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen.

Ihre Bärbel Handlos, Geschäftsführerin

„Genug für ALLE!“

13. Heidelberger Aktionswoche gegen Armut und Ausgrenzung 2016

Akteure des Heidelberger Bündnisses 2015. Foto: Alex

Vom 16. bis 23. Oktober 2016, in der Woche des von der UNO ausgerufenen Welttages Armut, findet die 13. Aktionswoche des größten Heidelberger Sozialbündnisses mit 50 beteiligten Organisationen statt. Das Motto „Genug für ALLE!“ zunterstreicht den Handlungsbedarf bei der Integration vom Armen und Ausgegrenzten in der wohlhabenden Stadt Heidelberg. Ziel ist, dass Stadtgesellschaft und Kommunalpolitik „eine Schippe“ drauflegen bei der Armutsbekämpfung. Die Veranstaltungsreihen „Kennenlernen“, „Rat und Hilfe“, „Treffpunkte“ etc. bieten eine bunte Palette von Informationen und Austausch.

INFOS

www.das-heidelberger-buendnis.de

Nächster Redaktionsschluss: 30.11.2016 Schwerpunkt: Generationen in der Selbsthilfe

Offene Gesellschaft? Das geht!

In Mannheim und Heidelberg leben Menschen aus mehr als 160 Nationen mit ganz unterschiedlichem wirtschaftlichem, kulturellem und religiösem Hintergrund. Mehr als ein Drittel aller Bewohner haben eine – manchmal weit zurückliegende – Zuwanderungsgeschichte, von den Kindern sind es mehr als 50%, Tendenz steigend. Interessanterweise zeigen Studien, dass sich die meisten dieser Menschen eher an ihrer sozioökonomischen als an der ethnischen Herkunft orientieren. (1)

Diese Vielfalt ist bereichernd und manchmal mühsam. Bis alle gemeinsam eine wirklich offene Gesellschaft bilden, an der jede und jeder teilhat, ist noch ein weiter Weg zu gehen. Beispiele der Öffnung gibt es viele, von privaten Beziehungen über bürgerschaftliche und institutionelle Initiativen bis hin zu städtischem Engagement.

Beratungs- und Unterstützungsangebote sind dabei nötig und wichtig, aber nicht ausreichend. Reale Integration und vor allem Inklusion erfordern ein gesamtgesellschaftliches Umdenken: Willkommenskultur bedeutet auch die Aufforderung an jeden Menschen, nach seinen Möglichkeiten auf andere zuzugehen und bereit zu sein, von anderen zu lernen.

Die Selbsthilfe ist an diesem Prozess beteiligt, Eigeninitiative und deren Unterstützung ist ja ihr Thema. Doch sind Menschen mit Migrationshintergrund nicht immer leicht erreichbar. Ein unterschiedliches Bild von Krankheit oder die Tatsache, dass Selbsthilfe in vielen Kulturen innerhalb von Familie oder Freundschaften stattfindet, spielen eine Rolle. Deutlich wird das schon in der Sprache. So bedeutet der Begriff „Selbsthilfegruppe“ aus dem Türkischen rückübersetzt „Hilf-dir-selbst-Gruppe“, aus dem Polnischen etwa „Gruppe gegenseitiger Unterstützung“.

Ein gutes Praxisbeispiel für Wege zur interkulturellen Öffnung ist „Kultursensible Selbsthilfe“, ein Langzeitprojekt der KISS Hamburg (Kontakt und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen). Es zeigt auf, dass der Abbau von Zugangsbarrieren zur Selbsthilfe möglich ist, aber vieler zusätzlicher Ressourcen bedarf: Dolmetscherdienste, Informationsmaterial in verschiedenen Sprachen, die Zusammenarbeit verschiedener Netzwerke. Vor allem braucht er eine langfristige Strategie. (2)

Die Wege gemeinsamen Handelns erfordern Offenheit auf allen Seiten, und diese ist erlernbar. Viele überraschende Beispiele lesen Sie in diesem Schwerpunkt.

Dagmar Darius

Gemeinsam einen Garten anlegen: Vor den Patton Barracks in Heidelberg.
Foto: Asylarbeitskreis Heidelberg

Statistik der Stadt Mannheim (2015)

317.744 Einwohner
davon 47.422 Kinder

138.428 Einwohner
mit Zuwanderungsgeschichte (43,6%)
davon 28.670 Kinder (60% aller Kinder)

häufigste Bezugsländer:
Türkei 20%, Polen 13%, Italien 7%

Statistik der Stadt Heidelberg (2014)

142.428 Einwohner
davon 19.858 Kinder

Ca. 45.000 Menschen mit Zuwanderungsgeschichte laut Ausländer- und Migrationsrat

Bezugsländer nicht erfasst,
lt. Sinusstudie stark vertreten:
USA, Türkei, Italien

(1) z.B.: Sinus Sociovision: Die Milieus der Menschen mit Migrationshintergrund in Deutschland (Heidelberg 2007) sowie Dariuš Zifonun, Versionen. Soziologie sozialer Welten (Weinheim 2016)

(2) Kultursensible Selbsthilfe. Wege zur Interkulturellen Öffnung der Selbsthilfe am Beispiel des Hamburger Praxisprojekts. (Hamburg 2008-2015) Hrsg. Paritätischer Wohlfahrtsverband Hamburg e.V. / KISS Hamburg. www.kiss-hh.de

Vertraut werden in der Fremde

Für neu Zugewanderte ist zunächst fast alles fremd: Sprache, Alltag, Arbeit, Bildung, Sozialwesen, Kultur. Unterstützung bei den ersten Schritten bieten soziale und kirchliche Institutionen an. Menschen mit einem gesicherten Aufenthaltsstatus, die älter als 27 Jahre sind, können sich an die Arbeiterwohlfahrt, die Caritas, das Diakonische Werk, den Paritätischen und andere wenden.

Die „Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer MBE“ hilft den Menschen dabei, Wohnung, Arbeit und evtl. Kinderbetreuung zu finden, sie vermittelt oder initiiert Sprachkurse und berät in allen behördlichen und rechtlichen Fragen.

Da die Beraterinnen und Berater meist selbst einen Migrationshintergrund haben, können Ratsuchende in ihrer Muttersprache sprechen, was sehr entlastend ist.

Die Migrationsberatung des Paritätischen in der Neckarstadt-West hat durch die verstärkte Zuwanderung von EU-Bürgern aus Bulgarien und Rumänien so viele Anfragen, dass Terminvereinbarungen nötig sind, um die Gespräche in ruhiger Atmosphäre führen zu können.

Nicht nur für neu zugewanderte Menschen ist die Beratung hilfreich, auch ältere und alte Menschen, die schon lange in Mannheim oder Heidelberg leben, nehmen oft wegen sprachlicher Probleme die Unterstützung in Anspruch.

Foto: Dieter Schütz, www.pixelio.de

ADRESSEN

Migrationserstberatung Mannheim
Der Paritätische Mannheim
(auch für Weinheim und Eberbach)
Tel. 0621-338 37 21
paritaet-ma.de

Diakonisches Werk Mannheim
Tel. 0621-122 94 59
diakonie-mannheim

Caritas Mannheim
Tel. 0621-126 02 26
caritas-mannheim.de

Arbeiterwohlfahrt Mannheim AWO
Tel. 0176-12 34 62 73
awo-mannheim.de

Migrationserstberatung Heidelberg
Diakonisches Werk Heidelberg
Tel. 06221 - 53 75 22
diakonie-heidelberg.info

Caritas Heidelberg
Tel. 06221 – 330 30
caritas-heidelberg.de

Langeweile statt Traurigkeit – kulturelle Aspekte psychischer Erkrankungen

„Mittlerweile sind mehr Menschen als je zuvor durch Migration unterwegs“, so Jörg Assion, ärztlicher Direktor der LWL-Klinik Dortmund für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik, und Tatjana Calliess, Ärztin für Psychiatrie und Psychotherapie. Migration werde vielfach als Veränderungsprozess beschrieben, der einhergeht mit „dem Wagnis des Neubeginns, Ablösung aus familiären und kulturellen Beziehungen, das Aushalten von Spannungen (Stress) zwischen dem Eigenen und dem Fremden oder die erhöhte Vulnerabilität für psychische Störungen“.

Letztere können sich kulturabhängig unterschiedlich äußern. „So klagen Deutsche bei psychischer Belastung eher über Beschwerden in der Herzgegend, Franzosen hingegen über Beschwerden in der Lebergegend. Menschen aus der Türkei und dem Nahen Osten neigen zu einer somatischen, körperbetonten Schilderung ihrer Beschwerden. Von Chinesen wissen wir, dass sie bei depressiver Störung statt über Traurigkeit von Langeweile, Gefühlen der inneren Spannung, Schwindel oder Erschöpfung sprechen.“

Die größten Unterschiede zeigen sich bei der Depression. Zum einen bei den Symptomen, wobei am häufigsten über Schlafstörungen und Antriebslosigkeit berichtet werde. Wahninhalte bei depressiven Störungen seien im westlichen Kulturraum stärker auf die Themen Schuld, Verarmung und Krankheit bezogen, im Nahen und Fernen Osten eher auf Hypochondrie und Verfolgung. Auch die Erkrankungshäufigkeit unterscheide sich zwischen den Kulturen um das bis zu 12-Fache.

Aus: H.-J. Assion, I. T. Calliess: Marginalisierung von kulturellen Faktoren im ICD-10. Revisionsbedarf im ICD-11, in: Nervenheilkunde 2014, Heft 6, S. 455ff.

Was sind Selbsthilfegruppen?

Auf dieser Doppelseite erhalten Sie eine Antwort in 4 Sprachen: Deutsch, Englisch, Türkisch und Leichte Sprache.

Gestärkt. Selbstbewusst. Gut informiert.

In Selbsthilfegruppen kommen Menschen zusammen, die unter einem gemeinsamen Problem leiden, zum Beispiel unter einer körperlichen oder psychischen Erkrankung, unter Sucht oder einer schwierigen Lebenssituation.

In der Gruppe unterstützen und stärken sich Menschen gegenseitig. Sie tauschen wertvolle Informationen und Erfahrungen aus. Sie tragen mit vereinten Kräften ohne professionelle Leitung etwas zur Lösung ihres Problems bei. Die Menschen gewinnen wieder Zuversicht und meistern ihren Alltag besser.

„In der Gruppe verstehen alle, wovon ich rede, weil sie täglich Gleiches oder Ähnliches erfahren. Ich brauche mich nicht zu rechtfertigen, brauche nichts zu erklären“, so eine Teilnehmende in einer Selbsthilfegruppe.

Empowered. Self confident. Well informed.

In a support group people come together who have some problem that they have in common. It could be a physical health problem or a psychological problem. One could, for example, be dealing with addiction or some other kind of crisis in one‘s personal life.

In the support group people give each other help or assistance in many different ways. They can share valuable information or talk about their experiences. Without the direct supervision of a professional the group – by working together and helping each other – can help people solve their individual problems. The group helps people become more confident that things are getting better and supports them to deal with their daily difficulties better.

This is what just one participant in a support group has said about their experience: „In the group everyone understands what I am talking about because every day they experience the same thing – or something very similar. I feel like I do not need to explain“ anything – or justify myself.

Beide Fotos: Klaus Köder, Aalen

Güçlendirilmi. Özbilinçli. Yi bilgilendirilmi.

Bedensel ya da ruhsal hastalıklar gibi yahut bir bağımlılık ya da zor yaşam durumları gibi ortak sorunlardan acı çeken kimseler kendi-kendine-yardım-gruplarında bir araya gelirler. Bu gruplarda kişiler birbirlerini karşılıklı destekleyip güçlendirirler. Önemli bilgi ve deneyimleri paylaşırlar. Profesyonel bir kılavuzluk olmaksızın ortak çabayla sorunlarının çözümü için katkıda bulunurlar. Gruba katılanlar geleceğe olan güvenlerini yeniden kazanıp gündelik yaşamlarının üstesinden daha iyi gelirler. Kendi-kendine-yardım-grubu toplantısında bir katılımcının dile getirdiği gibi, “hergün aynı ya da benzeri durumlarla karşılaştıklarından ne demek istediğimi gruptakilerin hepsi anlıyorlar. Kendimi haklı çıkarmam gerekmiyor, hiç birşeyi açıklamam gerekmiyor”.

Was sind Selbst·hilfe·gruppen?

Manche Menschen sind **sehr krank**.
Manche sind **allein und traurig**.

Sie können sich in einer Gruppe **treffen**.
Die Menschen dort haben das **gleiche Problem**.
In der Gruppe reden die Menschen darüber, was ihnen hilft.
Dann geht es ihnen besser.
Alle helfen sich gegen·seitig.
Alle freuen sich.

Was ist in diesem Heft?

Viele **Menschen aus anderen Ländern** wohnen in Mannheim und Heidelberg.
Sie sind zu uns gekommen, weil es für sie **hier besser** ist.
In ihrer Heimat war es **gefährlich** für sie.
Es war **Krieg** und es wurde geschossen.
Manche Menschen hatten zu Hause **kein Essen** mehr.

Deshalb sind sie zu uns gekommen.
Hier in Mannheim und in Heidelberg **fühlen sie sich sicher**.
Sie **lernen Deutsch**.
Aber sie haben auch **Heim·weh**.

Deshalb ist in diesem Heft, was man hier alles macht für diese Menschen.
Wir wollen, dass sie hier gut leben.

Übersetzung: Steffen Schwab, Büro für Leichte Sprache
Offene Hilfen der Lebenshilfe Heidelberg e.V., Tel. 06221 - 3 39 23-12

Testleser war Jan Berger.

Bildhinweis:© Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V.

Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013

© Europäisches Logo für einfaches Lesen: Inclusion Europe.
Weitere Informationen unter www.leicht-lesbar.eu

Bürgernähe interkulturell

Die Mannheimer Koordinatorin für Flüchtlingshilfe

Im September 2015 hat das Land Baden-Württemberg neben der bereits bestehenden Landeserstaufnahme vier Bedarfsaufnahmestellen für die Registrierung und temporäre Aufnahme von bis zu 12.000 geflüchteten Menschen eingerichtet.

Der Fachbereich Gesundheit der Stadt übernahm für das Land die Erstuntersuchung aller Geflüchteten in Mannheim.

INFO

Fachbereich Arbeit und Soziales
Koordination Flüchtlingshilfe
Tel. 0621-293 34 65
mannheim.de/buerger-sein/fluechtlinge-und-asylbewerber

Bild Mitte links: Daphne Hadjiandreou-Boll ist als Koordinatorin für Flüchtlingshilfe Abteilungsleiterin im Fachbereich Arbeit und Soziales bei der Stadt.
Foto: Stadt Mannheim

Bis zu 1.000 Menschen pro Woche wurden von den Kolleginnen und Kollegen der Stadt medizinisch untersucht. Durch die Untersuchungen sollen ansteckende Krankheiten wie Tuberkulose erkannt werden. Nach den Erfahrungen der vergangenen Monate geht von den Geflüchteten keine erhöhte Ansteckungsgefahr für die Bevölkerung aus. Nur in Einzelfällen werden Infektionskrankheiten wie Windpocken oder Krätze diagnostiziert und direkt ambulant behandelt. Nur sehr selten müssen Patienten für weitere Untersuchungen stationär ins Krankenhaus gebracht werden.

Darüber hinaus vermittelt das Team der Flüchtlingshilfekoordinatorin in direkter Kooperation mit dem Fachbereich Gesundheit, dem Fachbereich Medien, den Fachleuten im Rahmen der kommunalen Flüchtlingsberatung den Geflüchteten weitreichende Informationen zu vielen gesundheitlichen Themen wie z.B. der Säuglings- und Kinderpflege, Hygiene und Suchtprävention sowie dem deutschen Gesundheitssystem.

Der Integrationsbeauftragte

Mannheim. Fast 140.000 Einwohner mit festem Wohnsitz in Mannheim haben einen Migrationshintergrund, das sind mehr als 43% der Gesamtbevölkerung. Der Beauftragte für Integration und Migration der Stadt, Claus Preißler, hat hier eine besonders wichtige Funktion.

Er berät hilfesuchende Menschen in Härtefällen, arbeitet als Ombudsmann und ist zuständig für die Kontaktpflege zu Migrantenorganisationen, wozu auch die Bewilligung und Vergabe von Zuschussmitteln an Vereine gehört. Das Amt entwickelt Konzepte für kommunale Integrationsprojekte und begleitet ihre Umsetzung. Zu den Netzwerkaufgaben gehören ebenso die Geschäftsführung des Integrationsausschusses im Gemeinderat und die organisatorische Verwaltung des Migrationsbeirats.

INFO

Stadt Mannheim, Beauftragter für Integration und Migration, Tel. 0621-293 94 37

Bündnis für Vielfalt

Gemeinsam feiern ist für alle schön.
Foto: Annette Schiffmann

Um das vielfache gesellschaftliche Engagement für ein respektvolles Miteinander in der Stadt zu fördern und durch Vernetzung zu stärken, hat sich das »Mannheimer Bündnis für ein Zusammenleben in Vielfalt« gegründet.

Etwa 100 Institutionen, Verbände, Initiativen und Vereine aus Zivilgesellschaft, Wirtschaft, Politik und Verwaltung riefen im Februar dieses Jahres zur ersten große gemeinsamen Veranstaltung des Bündnisses auf: Vom 24.9. bis 16.10.2016 finden die Mannheimer Bündnisaktionstage ´Vielfalt im Quadrat` mit zahlreichen dezentralen Veranstaltungen statt, die zeigen, wie bunt die Mannheimer Gesellschaft ist.

INFO

Bündniskoordination Stadt Mannheim
Beauftragter für Integration und Migration, Tel. 0621-293 98 02
mannheim.de

Offen für Vielfalt und Chancengleichheit – Ansporn für Alle

Der Kommunale Integrationsplan der Stadt Heidelberg wird noch in diesem Jahr fortgeschrieben. Es ist ein Schwerpunktprojekt des Amtes für Chancengleichheit und dem für Integration zuständigen Bürgermeister Wolfgang Erichson, der auch die Funktion des kommunalen Integrationsbeauftragten innehat.

Finanziell unterstützt durch das Land Baden-Württemberg wurde seit 2014 unter breiter Beteiligung von Expertinnen und Experten und Bürgerinnen und Bürger sowie der Stadtverwaltung Heidelberg an einem Vorschlag für ein neues Handlungsprogramm gearbeitet.

Aktionsplan der Stadt Heidelberg

Die erarbeiteten Ziel- und Maßnahmenvorschläge befassen sich mit Personalmanagement, Förderung von Existenzgründungen, Förderung von Bildungserfolgen und Abbau von Alltagsdiskriminierung. Sie setzen Selbstverpflichtungen der Stadt um, wie z.B. EU-Charta für Gleichstellung von Frauen und Männern auf lokaler Ebene, Charta der Vielfalt und Europäische Städtekoalition gegen Rassismus. In dem Bemühen, gelingendes Zusammenleben von Menschen unterschiedlicher Herkunft voranzutreiben, wird erstmals ein umfassendes Verständnis von Integration verfolgt: Fragen der Gleichberechtigung der Geschlechter, der sexuellen Identität, der Menschen mit Behinderung etc. werden nicht vom Anliegen des gelingenden Zusammenlebens von Menschen unterschiedlicher Herkunft getrennt.

INFO

heidelberg.de/aktionsplan-vielfalt

Dieser Integrationsauftrag betont die Notwendigkeit der Akzeptanz gleichberechtigter Teilhabe als Prinzip und der Wertschätzung von Vielfalt, um Benachteiligung, Ausgrenzung oder Gewalt herkunftsunabhängig zu begegnen. Damit setzt das Projekt auf neue inklusive Gestaltungsmöglichkeiten durch Verknüpfung bisher unverbundener sozialer Gruppen.

Mit der Verabschiedung des Aktionsplans im Gemeinderat 2016 setzt Heidelberg einen wichtigen innovativen Meilenstein, der zur Nachahmung anregt.

Mehrfach engagiert: der Heidelberger Flüchtlingsbeauftragte

Einer, der das Ehrenamt kennt: Thomas Wellenreuther ist Flüchtlingsbeauftragter der Stadt Heidelberg. Foto: Nathalie Pellner

Heidelberg. Seit 1. Januar 2016 koordiniert Thomas Wellenreuther als Flüchtlingsbeauftragter der Stadt Heidelberg die Aktivitäten rund um das Thema Ehrenamtliches Engagement für Menschen auf der Flucht.

KONTAKT

Thomas Wellenreuther, Amt für Soziales und Senioren der Stadt Heidelberg
Tel. 06221-58 3 76 10
heidelberg.de

„Eine optimale Besetzung", kommentierte Bürgermeister Dr. Joachim Gerner nach der Vorstellung des Flüchtlingsbeauftragten im Ausschuss für Chancengleichheit und Soziales. Denn Wellenreuther hat nicht nur langjährige Erfahrungen als leitender Angestellter im Bereich der sozialen Sicherung, Flüchtlings- und Obdachlosenunterbringung. Der 45-jährige Familienvater ist in seiner Heimatgemeinde selbst ehrenamtlich stark engagiert: als Gemeinderat, im Vorstand des örtlichen Sportvereins und im Arbeitskreis Asyl.

Als Flüchtlingsbeauftragter ist Thomas Wellenreuther in Heidelberg zentrale Anlauf-, Beratungs- und Koordinierungsstelle für alle Flüchtlingsangelegenheiten.

Vielfalt = Stärke

Der Migrationsbeirat Mannheim

Wenn Menschen krank oder pflegebedürftig werden, haben sie meist ähnliche Bedürfnisse, sie benötigen Unterstützung und Hilfsangebote. Dennoch gibt es auch Unterschiede. Denn die kulturellen Prägungen, die sozialen Gewohnheiten und die individuelle Art zu leben bleiben auch im Alter erhalten. Diese Herausforderung rückt heute mehr ins Bewusstsein. Wussten Sie etwa, dass Personen mit Migrationshintergrund andere Krankheitsrisiken haben als Einheimische?

KONTAKT

Migrationsbeirat Mannheim
Tel.: 0621-293 30 90
mannheim.de/migrationsbeirat

V.l.n.r.: Der Vorsitzende des Migrationsbeirats Miguel Angel Herce mit Irina Fitz und Nina Alerić. Foto: Migrationsbeirat Mannheim

Als Migrationsbeirat Mannheim vertreten wir die Interessen der zugewanderten Bevölkerung auf unterschiedlichen Gebieten und machen auf deren Belange aufmerksam. Wir sind kompetente Ansprechpersonen für alle gesellschaftlichen Gruppen und für die Verantwortlichen in der Verwaltung. So war es für uns eine Selbstverständlichkeit, den Mannheimer Gesundheitskongress 2015 zum Thema der interkulturellen Pflege zu unterstützen. Dabei hilft uns auch die Vielfalt unserer Mitglieder, die aus vielen Ländern stammen und in verschiedenen Berufen tätig sind. In einem Bewerbungs- und Berufungsverfahren werden sie ausgewählt, was die Vielfalt in unserem Rat und dessen Repräsentationskraft sichert. Als Sachkundige sind wir außerdem in den beratenden und beschließenden Ausschüssen der Stadt vertreten. Und als echte Brückenbauer sind wir auch immer für Anliegen der einheimischen Bevölkerung offen. Denn für uns ist klar, dass Integration nur gemeinsam gelingen kann! *Marc Phillip Nogueira*

Kulturen zusammenbringen

Grafik: Migrationsbeirat Mannheim

Heidelberg ist eine gastfreundliche und weltoffene Stadt. Das bunte Stadtbild wird nicht nur von zahlreichen Touristen aus Nah und Fern geprägt, sondern auch von rund 45.000 Menschen mit Migrationshintergrund, die hier leben.

Bereits seit zwanzig Jahren vertritt der Heidelberger Ausländerrat/Migrationsrat die Interessen ausländischer Bürgerinnen und Bürger in Heidelberg. Ziel des Beirats ist es, Vorurteile abzubauen und das gemeinsame Zusammenleben verschiedener Kulturen zu erleichtern. Als offizieller Ansprechpartner berät das Gremium den Heidelberger Gemeinderat und sorgt dafür, dass die Interessen ausländischer Mitbürgerinnen und Mitbürger gehört werden. Zudem unterstützt und fördert er ausländische und deutsche Vereine, Verbände und Initiativen, die sich für den interkulturellen Austausch engagieren.

KONTAKT

Geschäftsstelle Ausländerrat / Migrationsrat
auslaenderrat@heidelberg.de
Tel. 06221-58 103 60

Bei der Wahl des Ausländerrates/Migrationsrates der Stadt Heidelberg 2014 wurden Michael Mwa Allimadi als Vorsitzender, Lukasz Siegwald und Catherine Mechler-Dupouey als stellvertretende Vorsitzende gewählt.

Asylarbeitskreis – 130 Ehrenamtliche engagieren sich

Seit über 20 Jahren ist der Asylarbeitskreis Heidelberg e.V. in der Stadt aktiv und setzt sich für Menschen ein, die vor Krieg, Haft, Folter, Todesstrafe oder existenzieller Not fliehen und in Deutschland Schutz suchen. Sie hoffen, hier eine neue Heimat und eine sichere Zukunft zu finden.

Der Verein ist politisch unabhängig und steht für selbstbestimmtes Bürgerengagement. Er informiert über Fluchtursachen und die Lebenssituation von Asylsuchenden und ist Teil eines Netzwerks unabhängiger Flüchtlings-und Menschenrechtsorganisationen.

Deutsch lernen mit Ehrenamtlichen
Foto: Asylarbeitskreis Heidelberg

Die Sprache des neuen Landes verstehen und sprechen zu lernen ist zentral für jede Integration. Der Asylarbeitskreis bietet kostenlose Sprachkurse in den Unterkünften an, viele Freiwillige geben Deutschunterricht. Daneben beantworten sie auch Fragen zum Alltag.

Andere Freiwillige organisieren Projekte, wie zum Beispiel das Gartenprojekt, bei dem gemeinsam ein blühender Garten in einer Flüchtlingsunterkunft angelegt wurde, sie machen zusammen Musik oder organisieren Ausflüge und Spieleangebote.

KONTAKT

Asylarbeitskreis Heidelberg e.V.
Tel. 06221-18 27 97
asyl-heidelberg.de

Wichtig ist es, Flüchtlinge in Förderprogramme und Praktika zu vermitteln oder ihnen zu helfen, einen Ausbildungsplatz zu finden. Dazu sind viele Gespräche nötig, Hilfe beim Verfassen von Bewerbungsunterlagen, persönliche Begleitung zu Behörden und oft auch Vermittlung zwischen Arbeitgebern und Arbeitssuchenden.

Die Ehrenamtlichen sind engagiert bei der Vereinsarbeit, bei der persönlichen Begleitung von Asylsuchenden zu Behörden und Ärzten, als Dolmetscher, geben Nachhilfe oder arbeiten in der Kleiderkammer mit.

Susanne Sommer

Raum für Flüchtlinge – Asylcafé Mannheim

Seit über 25 Jahren betreut das unabhängige und ehrenamtliche Team des Asylcafés Mannheim Flüchtlinge aus aller Welt. Neben Verfahrens- und Sozialberatung für Familien, Einzelpersonen sowie unbegleitete minderjährige Flüchtlinge bietet es auch Hilfe für Betreuerinnen und Betreuer an. Kurse zur Integration, Vermittlung von Sprachkursen, Musikunterricht und Hilfestellung für traumatisierte Erwachsene und Jugendliche, Zusammenarbeit mit Fach-Anwaltskanzleien, Veranstaltungen zum Thema Flucht und Asyl runden das Angebot in der Neckarstadt-West ab.

Viele Menschen wünschen sich eine schnelle Arbeitsaufnahme, haben Fragen zur Weiterbildung oder benötigen Hilfe im Umgang mit Behörden. Und oft verstehen sie das komplexe Asylverfahren nicht. Missverständnisse mit fatalen Folgen sind da ohne Hilfe vorprogrammiert:

KONTAKT

Asylcafé Mannheim
Infotelefon 0621-156 41 57 (15-18 Uhr)
asylcafe.de

Geflüchtete sind willkommen in der Mittelstraße 24.
Foto: Asylcafé Mannheim

„Immer wieder stellen wir fest, dass gravierende Fluchtgründe gar nicht oder nur teilweise bei der Anhörung angegeben werden“, sagt Norbert Sauer, Sprecher des Asylcafés. „Hier helfen wir zum Beispiel, indem wir die meist jungen Menschen auf ihr Interview vorbereiten.“ Das Asylcafé finanziert sich seit seiner Gründung ausschließlich durch Spenden: „Um unabhängig zu bleiben“, sagt Sauer.

WeltHaus Heidelberg

Das Welthaus im Heidelberger Hauptbahnhof. Hier treffen sich viele Initiativen. Foto: Welthaus-Team

In Heidelberg setzen sich viele Menschen in Vereinen, Organisationen und Initiativen haupt- und ehrenamtlich für den Aufbau einer zukunftsfähigen und nachhaltigen (Welt-)Gesellschaft ein. Im WeltHaus am Heidelberger Hauptbahnhof arbeiten inzwischen über 30 solcher Gruppen in den unterschiedlichsten Themenbereichen auf dieses Ziel hin.

KONTAKT

Tel. 06221-652 75 50
welthaus-heidelberg.de

Vom „Globalen Klassenzimmer“ des Eine-Welt-Zentrums, in dem Schülerinnen und Schüler bei interaktiven Workshops globale Zusammenhänge ihres Alltags kennenlernen, über den BUND mit seiner professionellen Umweltberatung etc. bis hin zum Koordinierungsbüro des Projektes „Sprachbrücken“ des Asylarbeitskreises Heidelberg, das geflüchteten Menschen Deutschkurse anbietet, decken die im WeltHaus beheimateten Organisationen und Projekte eine Vielzahl an Themen ab. Auch der Deutsch-Afrikanische Verein und ein Sunnitisch-christlicher Verein sind mit dabei.

Das WeltHaus ermöglicht durch seine Mischung aus Büro-, Beratungs-, Gemeinschafts- und Veranstaltungsbereich eine enge Zusammenarbeit der Gruppen und Organisationen, die es nutzen. Es hat sich als Ort des Lernens und des Austauschs über die Herausforderungen der Zukunft etabliert und bildet einen Kristallisationspunkt für lokale und regionale Bündnisse.

Säule der Willkommens- und Anerkennungskultur

Das Interkulturelle Zentrum (IZ) ist im Rahmen des International Welcome Centers neben der Ausländerbehörde die zweite Säule der Willkommens- und Anerkennungskultur der Stadt Heidelberg. Als Haus der Begegnung und zentrale Anlaufstelle für Migrantenselbstorganisationen (MSO) steht es Menschen mit und ohne Migrationsgeschichte offen.

Insbesondere Menschen mit Migrationsgeschichte und Neu-Hinzugezogene erhalten durch Empowerment und Schulungen Gelegenheit, aktiv am Stadtleben zu partizipieren und zu einem interkulturellen Programm auf hohem künstlerischen Niveau beizutragen. Durch Kooperationen mit Einrichtungen und Schulen sowie der Universität sollen die Anerkennungskultur sowie die interkulturelle Bildung und

Jagoda Marinic, die Leiterin des Interkulturellen Zentrums Heidelberg. Foto: Stadt Heidelberg

Öffnung gefördert werden. Ein Ort des Dialogs, der interkulturellen Vernetzung und des internationalen Austausches, der zu einem Klima der Toleranz beiträgt und für ein friedliches Zusammenleben sorgt.

KONTAKT

Tel. 06221-58 1 56 00
iz-heidelberg.de

Das IZ wurde vom Landesministerium Baden-Württemberg mit dem Projekt MEMO betraut, der Regionalen Koordinierungsstelle zur Professionalisierung von Migrantenselbstorganisationen (RKS).

Weitere Projekte des Interkulturellen Zentrums sind die jährlich stattfindenden internationalen Wochen gegen Rassismus, die Zukunftsgespräche und aktuell das Projekt „Heidelberg liest neue Weltliteratur“.

Bildung, Qualifizierung, Integration – das ikubiz Mannheim

Beate Maas arbeitet als eine der beiden Geschäftsführerinnen des Interkulturellen Bildungszentrums ikubiz in Mannheim. Ihr persönlicher Schwerpunkt liegt bei der Stadtteilarbeit mit Mädchen, Jungen und Frauen in der Neckarstadt. Nach 33 Jahren im ikubiz geht Beate Maas im Sommer in Rente.

Beate Maas
Foto: privat

Worin besteht im Wesentlichen die Arbeit des ikubiz?

Seit 1983 begleitet das ikubiz jugendliche Migrantinnen und Migranten beim Übergang von der Schule zum Beruf. Als Beratung in den Schulen fing es an, die Mädchenwerkstatt und der Ausbildungsverbund mit Migrantenunternehmen kamen hinzu – damals einmalig in Deutschland.

Heute sind wir aktiv vom Kleinkind bis zum Erwachsenen, mit Schwerpunkt auf den Übergängen: im Leseladen in der Neckarstadt vom Kindergarten zur Grundschule, im offenen Treff bei der Berufsorientierung durch Qualifizierung im Stadtteil (QuiSt). Ein weiterer wichtiger Schritt ist das IQ-Netzwerk, wo es um Anerkennung ausländischer Abschlüsse, Weiterqualifizierung ausländischer Fachkräfte und die interkulturelle Öffnung der Arbeitsämter, IHK usw. geht. Das ikubiz hat die landesweite Koordination übernommen, ein großer Bereich in unserer Arbeit.

Unser Ziel ist eine Willkommenskultur und die vollständige Integration von Menschen mit Zuwanderungsgeschichte.

Wie kommen Jugendliche oder ihre Eltern zu Ihnen, und was hat sich verändert im Laufe der Jahre?

Wir machen keine Werbung, die Jugendlichen kennen uns aus den Werkrealschulen, andere kommen von selbst dazu. Die stärkste Gruppe im Leseladen und dem offenen Treff ist die türkische Community. Aber durch die Zuwanderung von Menschen aus Bulgarien und Rumänien ändert sich die Situation in der Neckarstadt, eine ethnische Mischung und Konfliktbewältigung sind schwierig: Die Konkurrenz der (Jungen-)Gruppen im offenen Treff z.B. verhinderte letztlich gemeinsame Aktivitäten.

Die Mitarbeiterinnen des ikubiz sprechen solche Konflikte offen an, und gemeinsam wird eine Lösung gesucht. Eine gute Beziehungsarbeit ist dabei immer notwendig.

Wie bewältigt das ikubiz diese vielen Aufgaben und wie finanzieren Sie sich?

Unsere mehr als 40 hauptamtlichen Mitarbeitenden, überwiegend selbst mit Migrationshintergrund, arbeiten ausschließlich projektbezogen. Wenige Projekte wie die Mädchenwerkstatt und die Arbeit in den Schulen finanziert die Stadt, alles andere ist projektfinanziert. Das erfordert Flexibilität der Mitarbeitenden sowie eine wache Geschäftsführung, die ständig am Puls der Zeit bleiben muss – eine Arbeit, die mir auch nach langer Zeit noch immer viel Spaß macht.

Ist vollständige Integration überhaupt machbar?

Sie ist absolut notwendig und machbar. Auch wenn es manchmal schwer fällt, Vielfalt positiv zu sehen: Zuwanderung verunsichert, aber sie macht auch offen und ist eine große Bereicherung für unsere Gesellschaft.

Interview: Dagmar Darius

In der Mädchenwerkstatt können Mädchen ihre handwerklichen Fähigkeiten entdecken.
Foto: ikubiz Mädchenwerkstatt

KONTAKT
ikubiz.de

Gesundheit stärken, Versorgung verbessern

Das Projekt des Gesundheitstreffpunkts und der Ärzteschaft für Menschen mit türkischer Zuwanderungsgeschichte macht Fortschritte.

Projektpartner-Treffen sorgen dafür, dass ein Austausch stattfindet – manche Organisationen sind sich dort zum ersten Mal begegnet.
Foto: Gesundheitstreffpunkt

Anfang Juni 2016 fand bereits das dritte Projektpartner-Treffen des Projekts „Beraber elele – Gemeinsam Hand in Hand“ statt, bei dem sowohl Projektpartner der ersten Stunde anwesend waren als auch neue Institutionen, die sich gleich engagiert einbrachten. Nachdem sich die Steuerungsgruppe des Projekts im Vorfeld intensiv mit den Strukturen des Stadtteils und bestehenden Netzwerken auseinandergesetzt hatte, wurde zusammen mit den Projektpartnern entschieden, die Vernetzung in Form von weiteren Projektpartner-Treffen fortzuführen. Diese sollen zukünftig zweimal jährlich stattfinden.

Im Rahmen des Schwerpunkts „Gewinnung kultursensibler ‚Gesundheitslotsen‘“ wurden zunächst alle bestehenden und aktuellen Angebote analysiert und die beteiligten Institutionen zu zwei Vernetzungstreffen eingeladen. Bis Jahresende 2016 wird ein Faltblatt mit einer Übersicht aller Angebote erstellt, das Interessierten zugänglich gemacht werden soll. So kann bedarfsgerecht auf die Hilfe von Begleitern und Dolmetscherinnen zurückgegriffen werden – und alle Informationen sind kurz und bündig zusammengestellt.

Das Curriculum für die Ausbildung kultursensibler Medizinfachangestellter in den Arztpraxen Mannheims und die Entwicklung und Durchführung von Seminarmodulen zur Gesundheitsbildung im Rahmen des Frauenfrühstücks als weitere Projektbausteine werden auf dieser Doppelseite näher erläutert.

„Beraber elele – Gemeinsam Hand in Hand“ ist eines von 25 Projekten, die durch das Sozialministerium Baden-Württemberg im Rahmen der Landesengagementstrategie gefördert werden.

Frauenfrühstück und Gesundheitsbildung

Im Rahmen des Projekts „Beraber elele – Gemeinsam Hand in Hand“ kooperieren der Gesundheitstreffpunkt Mannheim und die Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer im Mehrgenerationenhaus Mannheim bei der Gestaltung von Seminaren für die Teilnehmerinnen des „interkulturellen Frauenfrühstücks“. Ziel ist es, den Informationsstand der türkischsprachigen Frauen bei gesundheitsbezogenen Themen zu verbessern und ihnen Zugänge zu wichtigen Institutionen zu ermöglichen.

Themen der ersten Veranstaltung waren Empfängnisverhütung und Menopause, zu Gast war der Mannheimer Frauenarzt Dr. Cenk Koçer. Bei der zweiten Veranstaltung referierten Arife Faßnacht und Sükrü Turan von der Psychologischen Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern der Stadt Mannheim über Wirbelsäulenerkrankungen und Erkrankungen des Gehirns. Beide Veranstaltungen waren mit rund 35 Frauen sehr gut besucht.

Gutes Essen und Getränke bilden einen Rahmen, bei dem die Frauen sich wohlfühlen und miteinander über Probleme und Alltagssorgen sprechen. Gülderen Basikara leitet das Frauenfrühstück und sorgt gut für die Frauen.
Foto: Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer

Bis Ende 2016 sollen fünf gemeinsame Seminare zu gesundheitsspezifischen Themen durchgeführt werden. Geplante Themen: Patientenrechte, Selbsthilfe, Nephrologie und Urologie. Begleitend erfolgt eine Evaluation der Seminare, bei der es auch um die inhaltliche Anwendbarkeit der Informationen und um mögliche Schwierigkeiten bei der Informationsbeschaffung bei Gesundheitsthemen geht.

Zu Hause bleiben in der zweiten Heimat

Mannheim. Viele hilfsbedürftige Menschen leben allein, können sich aber nicht selbständig versorgen. Der interkulturelle ambulante Pflegedienst Arelmed, im Oktober 2015 von Mesut Ücöz gegründet, hat sich diesen Menschen verpflichtet.

KONTAKT

Arelmed, Tel. 0621-43 00 51 99
arelmed.de

In mehreren Kulturen zu Hause – das Team von Arelmed. Foto: Arelmed

Auf den Fahrten seines auf kranke Menschen spezialisierten Taxi-Unternehmens wurde Mesut Ücöz klar, dass es eine hohe Zahl von Patienten gibt, die zu Hause versorgt werden möchten. So entstand der Plan, einen eigenen Pflegedienst zu gründen. Auffallend viele Menschen mit Migrationshintergrund kennen ihre eigenen Rechte nicht. Deswegen wird besonderer Wert darauf gelegt, diese Menschen vor allem über ihre medizinische Versorgung und das ihnen zustehende Pflegegeld zu informieren. Arelmed kooperiert unter anderem mit Ärzten, Krankenhäusern und anderen fachübergreifenden Gesundheitseinrichtungen.

Gerade in Mannheim gibt es viele Hilfsbedürftige mit türkischem oder bulgarischem Migrationshintergrund, die sich aufgrund von schlechten Deutschkenntnissen nicht zu helfen wissen. Deshalb hält Arelmed Seminare in überwiegend türkischen Vereinen ab, wo sich der Pflegedienst vorstellt und den Patientinnen und Patienten Beratung anbietet.

Die Schwerpunkte von Arelmed liegen bei der Grundpflege, Behandlungspflege, Haushaltsversorgung, Betreuung und Beratung sowie bei Arztbesuchen.

Gute Verständigung kann lebenswichtig sein

Arztbesuche sind für viele zum Alltag geworden – wie aber ist es, wenn man als Patientin oder Patient nur wenig oder gar nicht deutsch spricht? Wenn man deshalb die eigenen Kinder als Dolmetscher mitnimmt und diese dann beim Arzt Dinge erfahren, die eigentlich nicht für ihre Ohren bestimmt sind? Hier verspricht ein Pilotprojekt in der Mannheimer Neckarstadt-West Abhilfe, das von der Bezirksärztekammer Nordbaden initiiert und vorangetrieben wird und das eingebunden ist in das Projekt „Beraber elele – Gemeinsam Hand in Hand".

Bei diesem Pilotprojekt sollen Medizinische Fachangestellte (MFA) zur Unterstützung der Kommunikation zwischen Ärztin oder Arzt und Patientin oder Patient eine muttersprachliche Zusatzausbildung zur kultursensiblen Sprachassistentin erhalten. Gerade bei einer verständigungsbedingt mangelhaften Kommunikation können (lebens)wichtige Informationen verloren gehen. Da in Mannheim die größte muttersprachliche Gruppe von zugewanderten türkischsprachiger Herkunft sind, soll innerhalb des Pilotprojekts dieser Sprachbereich gelehrt werden.

Ziel des Pilotprojekts ist zunächst die Ausbildung von 20 Medizinischen Fachangestellten in Mannheimer Arztpraxen, der Start der Ausbildung kann sofort nach der Fertigstellung des Curriculums beginnen. Perspektivisch ist eine bundesweite Anerkennung als Weiterbildungsmaßnahme angedacht.

IMPRESSUM

Herausgeber: Gesundheitstreffpunkt Mannheim, Alphornstr. 2a, 68169 Mannheim, Tel. 0621 - 3 39 18 18, gesundheitstreffpunkt-mannheim@t-online.de, gesundheitstreffpunkt-mannheim.de, und Heidelberger Selbsthilfebüro, Alte Eppelheimer Str. 38, 69115 Heidelberg, Tel. 06221 - 18 42 90, info@selbsthilfe-heidelberg.de, www.selbsthilfe-heidelberg.de **Redaktion:** C. Balzer, D. Darius, B. Dold, M. Duscha, R. Fojkar, B. Handlos **Versand:** S. Alimohammadi, D. Darius **Layout:** Gisela Koch **Druck:** BB Druck LU **Auflage:** 8.000 **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

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

Gesundheit für Alle

Das MediNetz Rhein-Neckar e.V.

Fröhliche Engagierte für eine Medizin für Alle. Foto: MediNetz Rhein-Neckar e.V.

Wegen einer Verletzung zum Arzt gehen? Das ist für viele Menschen nicht selbstverständlich. Zugewanderte ohne Aufenthaltsrecht sowie Menschen aus Osteuropa ohne Versicherung, aber auch Deutsche zählen zu den Patientinnen und Patienten des MediNetz Rhein-Neckar e.V., das ihnen den Zugang zu nötiger medizinischer Versorgung ermöglichen will.

Insgesamt leben in Deutschland etwa eine Million Menschen in solch einer prekären Lage. Nicht nur bei Krankheit ist diese Situation problematisch. Gefährlich wird es, wenn schwangere Frauen keine Möglichkeit zur Vorsorge oder Entbindung im Krankenhaus haben. Über eine 24-h-Hotline und die Sprechstunde im Bürgerhaus Neckarstadt-West versucht das MediNetz diesen Missstand abzufedern. Anonym und kostenlos werden in Kooperation mit Krankenhäusern und Praxen Untersuchungen und Behandlungen vermittelt sowie Beratungsangebote zur langfristigen Lösung von rechtlichen und sozialen Problemsituationen empfohlen.

Das MediNetz finanziert sich ausschließlich über Spendengelder und verwendet 100% der Mittel für die direkte Kostendeckung der medizinischen Versorgung. Darüber hinaus ist das MediNetz politisch aktiv und stellt für die „Unsichtbaren", wie die Illegalisierten auch genannt werden, eine Stimme in der Region dar.

Treffen finden abwechselnd donnerstags um 20 Uhr in Mannheim und Heidelberg statt. Auf der Facebook Seite „MediNetz Rhein-Neckar e.V." findet man viele weitere Informationen.

KONTAKT

Tel. 0157-75 43 88 15
medinetz-rhein-neckar.de

Malteser Migranten Medizin in Mannheim

Die Malteser Migranten Medizin (MMM) in der Neckarstadt-West ermöglicht Menschen ohne Krankenversicherung eine medizinische Erst- und Basisversorgung bei Erkrankung, Verletzung oder Schwangerschaft. Wie in einer hausärztlichen Praxis können dank eines ehrenamtlichen Teams von Ärzten und Krankenschwestern hilfsbedürftige Menschen (auch Kinder) jeden Donnerstag von 10 bis 14 Uhr die kostenlose und offene Sprechstunde in der Zehntstr. 32 besuchen und medizinisch untersucht, behandelt und beraten werden, auf Wunsch anonym. Derzeit gibt es drei ärztliche Fachrichtungen: Innere Medizin, Pädiatrie und Gynäkologie.

Viele Menschen in Not nehmen dieses Angebot dankend an, meist Frauen und junge Menschen, vor allem aus Osteuropa, aber es kommen auch deutsche Patienten. Vom Beginn des Projekts im Juni 2014 bis Jahresende 2015 wurden 790 Behandlungen durchgeführt.

Das EKG-Gerät wird für die Sprechstunde vorbereitet. Foto: MMM

Aktiv ist die MMM auch beim Aufbau und der Erweiterung eines Netzes von Ärzten, Krankenhäusern, Apotheken oder anderen Einrichtungen, Behörden und Beratungsstellen, die Patienten weiterhelfen können. Besonderheiten der MMM in Mannheim sind die Ehrenamtlichkeit von Ärzten, Krankenschwestern und Dolmetschern sowie die ausschließlich spendenbasierte Finanzierung.

KONTAKT

Malteser Migranten Medizin
malteser-migranten-medizin.de

Dolmetschen und Begleiten

Die Kulturdolmetscher des **Caritasverbands Mannheim** sind zertifizierte Sprach- und Kulturmittler in 20 verschiedenen Sprachen. Aufgrund ihrer sprachlichen, soziokulturellen und kommunikativen Kompetenzen unterstützen sie das Fachpersonal in Einrichtungen im Bildungs-, Sozial- und Gesundheitsbereich bei der Kommunikation mit fremdsprachigen Personen. Gebucht werden sie von Institutionen und Behörden sowie von Personen, die insbesondere bei Behörden kulturspezifische oder fremdsprachliche Hilfe benötigen. Der Einsatz wird honoriert, das Honorar vom Auftraggeber gezahlt.

KONTAKT
Caritasverband Mannheim e.V.
kulturdolmetscher@caritas-mannheim.de

Nahezu alle Ärztinnen und Ärzte in der **Universitätsmedizin Mannheim** sprechen Englisch. Viele Patientinnen und Patienten, die weder Deutsch noch Englisch sprechen, bringen Angehörige oder Freunde mit, die beim Dolmetschen unterstützen. Wo das nicht der Fall ist, stehen für Notfälle Bildtafeln und mehrsprachige Wortlisten zur Verfügung. Außerdem können Ärztinnen, Ärzte und Pflegekräfte bei Bedarf auf eine Liste mit zweisprachigen Mitarbeitern in vielen Sprachen zugreifen. Für weitere Sprachen oder wenn eine rechtssichere Übersetzung notwendig ist, wird auf professionelle Dolmetscher zurückgegriffen.

KONTAKT
Universitätsmedizin Mannheim/
Pressestelle, 0621 - 383 35 49
umm.de

Die meisten Ärztinnen und Ärzte sowie die meisten Pflegekräfte des **Universitätsklinikums Heidelberg** sprechen Englisch. Patientinnen und Patienten, die kein Englisch verstehen, bringen entweder einen zertifizierten Dolmetscher mit oder es wird durch das Klinikum ein Dolmetscher hinzugezogen. In Notfällen können ausnahmsweise Verwandte oder Klinikumsangestellte übersetzen, soweit diese verfügbar sind. Um eine bestmögliche Unterstützung der Patientinnen und Patienten sicherzustellen, werden am Universitätsklinikum Heidelberg tätige, freiberufliche Dolmetscher zertifiziert.

KONTAKT
Universitätsklinikum Heidelberg/
Pressestelle, Tel. 06221-56 45 37
klinikum.uni-heidelberg.de

Die Integrationslotsen sind beim **Quartiermanagement Neckarstadt-West** angestellt und begleiten Migrantinnen und Migranten bei ihren jeweiligen Problemen. Die Zielgruppe der Integrationslotsen sind Personen aus Bulgarien und Rumänien, die im Alltag kulturspezifische oder fremdsprachliche Hilfe benötigen, z.B. beim Gang zu Fachinstitutionen oder Behörden. Der Kontakt zu den Integrationslotsen findet durch aufsuchende Arbeit im öffentlichen Raum, in Cafés oder durch Mund-zu-Mund-Propaganda statt, das Angebot ist kostenfrei.

KONTAKT
Quartiermanagement Neckarstadt-West
Tel. 0621-37 09 05 30
neckarstadt-west.de

Am Uniklinikum Heidelberg werden Menschen aus vielen Nationalitäten behandelt. Dolmetscher sind dabei wichtig. Foto: Universitätsklinikum Heidelberg

MiMi-Delta in der Metropolregion Rhein-Neckar bietet Mediatorenschulungen und mehrsprachige Kampagnen zur interkulturellen Gesundheitsförderung an. Dazu sucht MiMi-Delta engagierte Migrantinnen und Migranten, die zu interkulturellen Gesundheitsmediatorinnen und -mediatoren geschult werden möchten. Nach der Schulung können sie ihre Landsleute in muttersprachlichen Infoveranstaltungen über verschiedene Themen informieren. MiMi-Delta zahlt den Mediatorinnen und Mediatoren dafür ein Honorar und begleitet sie fachlich.

KONTAKT
MiMi-Delta in der Metropolregion Rhein-Neckar
Tel. 0176-35 37 87 24
tobias.vahlpahl@mimi-delta.org

Traumafolgen mindern

Die Psychotraumalogische Ambulanz der Universitätsklinik Heidelberg unterstützt

Mitarbeitende der Psychotraumatologischen Ambulanz an der Universitätsklinik für Allgemeine Innere Medizin und Psychosomatik in Heidelberg: Die Psychologinnen Natalie Manok und Claudia Kaufmann sowie Dr. Christoph Nikendei, leitender Oberarzt. Foto: Universitätsklinikum Heidelberg

In der Psychotraumatologischen Ambulanz stellen sich im Jahr bis zu 300 Erkrankte vor. Im Zentrum stehen Patienten mit Traumafolgestörungen nach Belastungs- und Traumaereignissen, die sich in Form leichterer Anpassungsreaktionen bis hin zur vollen posttraumatischen Belastungsstörung äußern können. Im Vordergrund stehen Diagnostik, psychosoziale Evaluation und Indikationsstellung einschließlich Behandlungsempfehlung; interventionell werden Krisenbehandlungen bei akuten Traumatisierungen und in speziellen Fällen auch Stabilisierungstherapien durchgeführt. Die Ambulanz arbeitet eng mit niedergelassenen Traumatherapeuten, Fachkliniken und der klinikeigenen psychotraumatologischen Station Mitscherlich zusammen.

KONTAKT

Psychotraumatologische Ambulanz der Sektion Psychotraumatologie
der Universitätsklinik für Allgemeine Innere Medizin und Psychosomatik
Tel. 06221-56 58 88

Die Mitbehandlung von durch Migration und Asyl entstandenen Belastungen und Traumafolgestörungen bildet aktuell einen Schwerpunkt (vorbereitende Telefonate jeweils dienstags von 13.30 bis 14.30 Uhr). Bei Bedarf werden Dolmetscher jeglicher Sprache organisiert. Diese haben selbst keine therapeutische Ausbildung, es können bei Finanzierungsgenehmigung aber fremdsprachige Psychotherapeuten vermittelt werden.

Zusammen mit anderen Einrichtungen des Psychosozialen Zentrums der Universitätsklinik werden regelmäßig Sprechstunden in der Erstregistrierungsstelle im Patrick-Henry-Village Heidelberg-Kirchheim angeboten. Aktuelle Forschungsschwerpunkte der Sektion sind Flüchtlingsversorgung, sekundäre Traumatisierung von Krisen- und Flüchtlingshelfern und imaginative Traumatherapie.

Türkische Schlaganfallgruppe Sinsheim

Unsere Gruppe besteht aus 15 Mitgliedern. Wir betreiben Öffentlichkeitsarbeit, zum Beispiel geben wir Informationen zu Präventionsmaßnahmen zum Thema Schlaganfall an Gemeindemitglieder weiter. Wir verteilen unsere Flyer, machen Hausbesuche bei den Familien der Patientinnen und Patienten. Und wir vernetzen uns auch mit dem Internisten Dr. Aldanmaz, damit Betroffene den Weg in unsere Gruppe finden und es ihnen dadurch besser geht.

Große Unterstützung und partnerschaftliche Hilfe erfahren wir von Schlaganfallforum und Selbsthilfegruppe Sinsheim. Wir sind dankbar und froh darüber, mit ihnen als Partner aus zwei verschiedenen Kulturen zusammenarbeiten zu dürfen.

Am Infostand unserer Gruppe bei der jährlichen Kirmes in der Gemeinde. Foto: Türkische Schlaganfallgruppe Sinsheim

Im Gründungsjahr unserer Selbsthilfegruppe 2012 haben wir gemeinsam eine Informationsveranstaltung zum Thema „Schlaganfall“ in unserer Gemeinde in Sinsheim durchgeführt. Dieses Jahr nun war unsere Gruppe Ende Mai beim Kirmes-Wochenende unserer Gemeinde mit einem Infostand vertreten.

Hasan Aydin, Vorstandsvorsitzender Gemeinschaft des Islam Sinsheim e.V.

KONTAKT

Türkische Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Sinsheim, Tel. 0163-635 67 61

Das Projekt WELCOME

Kinder und Eltern auf ihrem Weg in unsere Gesellschaft begleiten

Die Verleihung der WELCOME-Zertifikate vom Landesministerium für Arbeit und Sozialordnung mit Michael Allimadi, 1. Vorsitzender des Ausländer- und Migrationsrates der Stadt Heidelberg, im Juli letzten Jahres. Foto: Interkultureller Elternverein

Das Projekt, das der Interkulturelle Elternverein Heidelberg e.V. seit 2011 durchführt, gehört zu den wichtigsten im Bereich Sprachförderung der Stadt Heidelberg. Ziel ist es, sowohl Kinder und -Jugendliche als auch Eltern aus Migrantenfamilien durch Mentoren auf ihrem Bildungsweg zu begleiten.

In Heidelberg ist der Elan groß, Migrantenfamilien zu helfen, sich zu integrieren und im Bildungssystem zurechtzufinden. Das ist besonders wichtig für Familien mit Kindern im Kindergarten- und Grundschulalter. Deshalb beschloss der Interkulturelle Elternverein Heidelberg, der seit 22 Jahren im Bildungsbereich tätig ist, sich diesen Familien und deren Nachwuchs zu widmen.

Das Projekt verfolgt mehrere Ziele:

a) Migrantenkinder sollten einen Abschluss erreichen und eine Ausbildung absolvieren. Weder Geld- noch Kontaktmangel sollten dabei Hindernis sein. Aktuell hat sich durch den Flüchtlingszuzug die Zahl der in Schulen „quereinsteigenden“ Jugendlichen vervielfacht. Sie lernen zwar in kurzer Zeit, sich in einfachen Worten auszutauschen, es reicht aber nicht für Aufsätze und Klassenarbeiten. Ab der 8. Klasse müssen alle ein Praktikum absolvieren: Doch ist es extrem aufwändig für unsere „Schützlinge“, einen Platz zu finden. Die Gefahr ist groß, dass sie die Schule entweder ohne Abschluss oder mit schlechten Noten verlassen. Das ist folgenreich für ihre Zukunft: Sie haben kaum Chancen auf einen Ausbildungsplatz und können dann kaum der Armutsspirale entkommen. Die Folgen spüren nicht nur sie und ihre Familien, sondern die ganze Gesellschaft.

b) Eltern sollen nicht „entmachtet“ werden, sie haben die Hauptrolle in der Entwicklung ihrer Kinder. Aber bei uns sind Eltern aufgefordert, sich am Schulleben zu beteiligen, bei Schulfesten mitzuarbeiten. Neuankömmlinge müssen lernen, dass das Schullandheim obligatorisch ist, und dass sie, wenn sie von der Schule einbestellt werden, dort erscheinen müssen. Unterstützend kümmern sich Vereinsmitglieder mit einer Familienberaterin um die Eltern.

c) Sowohl Eltern als auch Kinder und Jugendliche sollten in ihrem Selbstbewusstsein gestärkt werden.

d) Der Interkulturelle Elternverein bringt gemeinsam mit den Schulen den Familien näher, dass hier Frauen und Männer gleichwertig sind: Alle haben dieselben Rechte auf Respekt, auf Bildung und auf Selbstbestimmung.

Für die spannende Arbeit werden weitere Mentorinnen und Mentoren gesucht, die Familien begleiten. Diese erhalten Schulungen und bekommen regelmäßig Supervision.

KONTAKT

info@iev-heidelberg.de

Anonymengruppen

Meetings in Deutsch, Englisch, Polnisch …

Manche Selbsthilfegruppen arbeiten bei ihren Gruppentreffen nach dem 12-Schritte-Prinzip der Anonymengruppen. Basierend auf dem Prinzip der Anonymen Alkoholiker (AA), die nach dem zweiten Weltkrieg die Idee von Selbsthilfegruppen nach Deutschland brachten, gründeten sich Gruppen, die mit diesem Programm arbeiten: Beispielsweise gibt es Al-Anon für Angehörige von alkoholabhängigen Menschen, Codependents Anonymous (CoDA) für Menschen mit Beziehungsabhängigkeit, Overeaters Anonymous (OA) für Menschen mit Essstörungen aller Art oder Narcotics Anonymous (NA) für Betroffene einer Drogenabhängigkeit.

Was ist das Besondere?

Anonyme Gruppen verfügen über eine feste Struktur, die Treffen werden von einem jährlich neu gewählten Mitglied der Gruppe moderiert. Es gibt keine direkten Rückmeldungen auf die eigenen Redebeiträge. Das stellt einen Schutz dar für das, was Teilnehmende der Gruppe anvertrauen. Durch das intensive Zuhören, was andere Teilnehmende über ihre Probleme berichten und was ihnen geholfen hat, bekommt man viele Anregungen für sich selbst. Damit kann man Neues bezüglich der eigenen Problemlage ausprobieren. Unterstützend wirken das Wir-Gefühl in der Gruppe und eine „höhere Macht“, die keineswegs nur als religiös oder esoterisch anzusehen ist. Es ist auch die eigene Kraft, die eigene Energie oder eben die Gruppe, die Kraft gibt für Veränderung. Viele Gruppen arbeiten gemeinsam in fremden Sprachen. So gibt es Treffen von AA in Englisch und Polnisch.

KONTAKT

Zu fremdsprachigen Gruppen in der Region:

AA Anonyme Alkoholiker / Polnisch
c/o Polnische katholische Mission
Mannheim, Frau Perscon
Tel. 0621-2 47 15

AA Anonyme Alkoholiker / Englisch
anonyme-alkoholiker.de
Tel. 0621-1 92 95

Al-Anon / Englisch
al-anon.de/gruppe-finden/gruppen-finder/
Tel. 0201-77 30 07

OA Overeaters Anonymous / Englisch und Deutsch
heidelberg.do@overeatersanonymous.de
heidelberg.sa@overeatersanonymous.de, Tel. 02151-77 19 09

NA Narcotics Anonymous / Englisch
Tel. 0176-19 52 00 52

Binational ist international

Seit fast 45 Jahren setzt sich der Verband binationaler Familien und Partnerschaften, iaf e.v. für ein gleichberechtigtes Zusammenleben von Menschen aus unterschiedlichen Kulturen ein und ist damit eines der ältesten Selbsthilfenetzwerke in Deutschland.

Obwohl jedes vierte in Deutschland geborene Kind mindestens einen Elternteil ausländischer Herkunft hat, gilt in vielen Kitas nach wie vor: „Die Erzieherin mag es nicht, wenn sie fremde Sprachen hört“. Das setzt sich in der Schule fort und bedeutet eine Einengung der Menschen auf den „deutschen“ Anteil ihrer Persönlichkeit. Der Verband binationaler Familien macht sich öffentlichkeitswirksam stark für die Anerkennung und Förderung von Mehrsprachigkeit in Familien, Kitas, Schulen und öffentlichen Institutionen. „Unsere Omas und Opas erzählen in vielen Sprachen“ ist ein mehrsprachiges Vorlese- und Erzählprojekt zur Einbindung von (älteren) Migrantinnen und Migranten in die Sprachenförderung von Kindern. Die Großeltern sind gleichzeitig Zeitzeugen, Kulturvermittler und Lernende, und das stärkt den Kontakt der Generationen untereinander. Der iaf e.V. ist in Regionalgruppen untergliedert und berät in allen rechtlichen und sozialen Fragen.

„Du hast so viele Leben, wie du Sprachen sprichst.“
(Tschechisches Sprichwort)

Fotos auf dieser Seite: Verband binationaler Familien

KONTAKT

iaf e.V., Regionalstelle Mannheim
Tel. 0621-97 60 64 60 (Dienstag, 16-18 Uhr), verband-binationaler.de

UMM ist ‚Selbsthilfefreundliches Krankenhaus'

Angela Bast, Dr. Jörg Blattmann, Antje Liesener und Sonja Lauseker bei der Übergabe der Auszeichnung. Foto: UMM

Die Universitätsmedizin Mannheim (UMM) ist ein „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus". Die Auszeichnung wird an Kliniken verliehen, die acht spezielle Qualitätskriterien erfüllen und so die Arbeit von Selbsthilfegruppen unterstützen. „Die Universitätsmedizin Mannheim erweitert ihr ärztliches und pflegerisches Handeln durch das Erfahrungswissen der Selbsthilfe und fördert den Kontakt zwischen Patienten und der Selbsthilfe", lobte Antje Liesener, Leiterin der Bundeskoordinationsstelle Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen bei der Übergabe der Urkunde im Rahmen des Selbsthilfeempfangs der Stadt Mannheim. Das Universitätsklinikum kooperiert eng mit Gesundheitstreffpunkt Selbsthilfegruppen. Zum Beispiel finden regelmäßig montags nachmittags Beratungstermine zu unterschiedlichen Themen statt. Die Termine und Gruppen werden auf der Homepage der UMM veröffentlicht. Darüber hinaus arbeiten im ‚Qualitätszirkel Selbsthilfe' die Gruppen gemeinsam mit dem Gesundheitstreffpunkt Mannheim und der UMM daran, die Zusammenarbeit weiter zu verbessern. „Wir sehen Selbsthilfegruppen nicht als unliebsame ‚Besserwisser', sondern als Experten für spezielle gesundheitliche Probleme aus Sicht der Betroffenen", erläuterte Geschäftsführer Dr. Jörg Blattmann das Verständnis der UMM. „Daher arbeiten wir gerne mit ihnen zusammen, um unsere Patienten beim Umgang mit einer chronischen Erkrankung zu unterstützen und so ihre Lebensqualität trotz aller unvermeidlicher Beeinträchtigungen zu verbessern."

Sonja Langen, Foto: privat

Neu im Gesundheitstreffpunkt

Neue Mitarbeiterin des Gesundheitstreffpunkts ist seit April 2016 Sonja Langen. Als pädagogische Mitarbeiterin gehören die telefonische und persönliche Beratung sowie die Begleitung von Gruppen im Gründungsprozess zu ihren Aufgaben. Zudem betreut Sonja Langen das Projekt „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus" in Kooperation mit der Universitätsmedizin Mannheim, ist für die dortige Selbsthilfe- und Patientensprechstunde verantwortlich und organisiert den Selbsthilfetag im Nationaltheater Mannheim am 17. September.

Sonja Langen ist Jahrgang 1971, von Beruf ist sie Kommunikations- und Betriebswirtin sowie Heilpraktikerin.

„Alles muss raus"

... unter diesem Motto beteiligte sich Radio RUMMS beim 6. Stadtteilfest in Mannheim-Wohlgelegen Anfang Juni mit einem Flohmarktstand. Verkauft wurden Kinderbekleidung, Spiele und Bücher, die im vergangenen Jahr nach dem „1. Radio RUMMS & Friends Event" übriggeblieben waren. Radio RUMMS-Freund und -Förderer Thomas Gleßner (l.) und Helene Schrijvers (r.) aus dem Kreis der Ehrenamtlichen hatten viel Spaß beim Handeln mit den Besucherinnen und Besuchern. Radio RUMMS konnte sich über einen Gewinn in Höhe von 212,93 Euro freuen. Foto: Radio RUMMS

9. Selbsthilfetag in Mannheim

Bühne frei für die Selbsthilfe

17. 9. 2016
11 – 17 Uhr

im Nationaltheater Mannheim

Bunt, kulturell und vielfältig: Zum ersten Mal öffnet das Nationaltheater Mannheim für einen Selbsthilfetag seine Türen. Am 17. September 2016 präsentieren sich von 11 bis 17 Uhr zahlreiche Selbsthilfegruppen im oberen und unteren Foyer und bieten Möglichkeiten zu Austausch und Vernetzung. Die ehrenamtlich Aktiven an den Ständen berichten aus der Arbeit in einer Gruppe und ermöglichen den direkten Kontakt zu weiteren Betroffenen. Auch Kooperationspartner werden mit vor Ort sein und beraten.

Höhepunkte sind um 12.30 Uhr die Lesung der bekannten Autorin Giulia Enders und um 16 Uhr eine Tanzshow der „Tausendfüßler", die über 130 Aktive auf die Bühne bringen wird. Auch im Theatercafé gibt es abwechslungsreiche Unterhaltung, neben dem Nationaltheater selbst präsentieren Mitglieder aus Selbsthilfegruppen ihre künstlerischen Talente. Im Ballettsaal finden weitere Vorträge, z.B. zum Thema Depression, und Infomeetings statt.

Foto, linke Seite: Hyp Yerlikaya, yerlikaya.de
Foto, rechte Seite: Gesundheitstreffpunkt

Kooperationspartner

- ASB Hausnotruf
- Gesundheitsprojekt Mannheim e.G.
- InFamilia e.V.
- Kommunaler Betreuungsverein Mannheim
- Kooperationsberatung für Ärzte und Selbsthilfegruppen der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg
- Patientenberatung Rhein-Neckar
- Pflegestützpunkt Mannheim
- Nationaltheater Mannheim
- Stadt Mannheim / Fachbereich Gesundheit
- Universitätsmedizin Mannheim
- Zentralinstitut für Seelische Gesundheit Mannheim

Unterstützung

Stadt Mannheim
Gesetzliche Krankenkassen:

- AOK Baden-Württemberg
- BKK Baden-Württemberg
- BARMER GEK
- DAK Gesundheit
- IKK Classic
- Knappschaft
- Techniker Baden-Württemberg

PROGRAMM

OPERNHAUS

11.00 Uhr
Begrüßung/Eröffnung
mit Gebärdendolmetscherin

Bürgermeisterin Dr. Ulrike Freundlieb
Bärbel Handlos, Geschäftsführerin Gesundheitstreffpunkt Mannheim e.V.
Marianne Simon, Sprecherin Regionale Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen

Moderation:
Frauke Hess, Rhein-Neckar-Fernsehen

Kulturelle Umrahmung:
Band „Faltenrock“

12.00 Uhr
Stuhlgymnastik
Deutsche Parkinson Vereinigung e.V.
Regionalgruppe Mannheim

12.30 Uhr
Lesung „Darm mit Charme“
Giulia Enders, Autorin

13.30 Uhr
„Chronische Schmerzen - Vielfach vermessen, häufig diskutiert, selten verstanden!“
PD Dr. med. Michael A. Überall
IFNAP Nürnberg

14.45 Uhr
„Prävention und Behandlung eines Herzinfarktes“
Prof. Dr. med. Markus Haass
Theresienkrankenhaus und
St. Hedwig Klinik GmbH Mannheim

16.00 Uhr
Tanzpiratenshow
Tanz & Freizeitclub Tausendfüßler
Leitung: Alexander Gipp

Die Veranstaltung ist barrierefrei zugänglich.
Lotsen helfen bei der Orientierung.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Nationaltheater Mannheim statt und wird unterstützt durch die GlücksSpirale.

BALLETTSAAL

12.30 Uhr
„Depressionen - erkennen, verstehen, behandeln“
Prof. Dr. med. Michael Deuschle, Zentralinstitut für seelische Gesundheit Mannheim

13.45 Uhr
„Die Rolle der Selbsthilfe im Theater Deutschland - Hauptdarstellerin oder Statistin?“
Dr. phil., Dipl.-Psych. Christopher Kofahl
Institut für medizinische Soziologie
Uniklinikum Hamburg-Eppendorf

15.00 Uhr
Offenes Meeting
Anonyme Alkoholiker + Al Anon Mannheim

16.00 Uhr
„Patientenverfügung - individuell gestaltet für ein selbstbestimmtes Leben“
Dr. med. Gökce Karakas
Patientanberatung Rhein-Neckar beim Gesundheitstreffpunkt Mannheim

CAFÉ

12.30 - 13.15 Uhr
„Werkschau und Mitmachtheater“
AnUndFürSich-Theater

13.30 - 14.30 Uhr
Klavier und Gesang
Nationaltheater Mannheim

14.45 - 15.10 Uhr
Traditionelle Volksmusik mit Zither und Kontragitarre
Thomas M. Haase, Volksmusikant, beidseitig Cochlear-Implantat

15.30 - 16.15 Uhr
Mundartlieder
Martina Gemmar, Mundartlieder

Schirmherr: Oberbürgermeister Dr. Peter Kurz
Veranstalter: Gesundheitstreffpunkt Mannheim e.V.
Regionale Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen in Mannheim

Seminar „Und wo bleibe ich?“ Angehörige – nicht krank und doch betroffen

Heidelberg. „Wo bleibe ich?“ – eine Frage, die sich Angehörige von Suchterkrankten, psychisch Erkrankten und Patientinnen und Patienten mit anderen chronischen Erkrankungen häufig stellen. Eine Fragestellung, die bei den betroffenen Angehörigen Scham- und Schuldgefühle auslösen kann. Denn im Mittelpunkt steht naheliegenderweise die oder der Kranke, vieles muss sich an ihr / ihm bzw. an ihren / seinen Bedürfnissen orientieren. Angehörige stehen dann oft in der zweiten Reihe und stellen ihre Bedürfnisse hintenan. Sie übernehmen Verantwortung, wollen helfen, unterstützen und nehmen Signale persönlicher Selbstüberforderung meist zu spät wahr.

In diesem Seminar soll herausgearbeitet werden, was in der Rolle als Unterstützende und Wegbegleitende hilfreich ist. Ziel ist es weiterhin, herauszufinden, wie das rechte Maß an Sorge für den anderen mit der Selbstachtsamkeit in eine gesunde Balance gebracht werden kann. Außerdem wird es auch darum gehen, was die Selbsthilfegruppe zum Gelingen dieser Aufgaben beitragen kann.

Samstag, 12. November 2016
9.45-16 Uhr
Heidelberger Selbsthilfebüro
Tagesseminar mit Otmar Wegerich, Dipl.-Sozialarbeiter, Familien- und Suchttherapeut.
Mit freundlicher Unterstützung der IKK Classic.

4 Könige im Kino

Filmmatinee zum Thema psychische Erkrankung

Foto: AdobeStock_247964209 / Thomas

Heidelberg. Der Welttag der Seelischen Gesundheit am 10. Oktober wird aufs Neue mit einer Kinofilmveranstaltung festlich begangen. Veranstalter ist das „Aktionsbündnis Welttag“ des Psychiatriearbeitskreises der Stadt Heidelberg, dem auch das Selbsthilfebüro angehört.

Im prämierten Film „4 Könige“ von Theresa von Eltz verbringen vier sehr unterschiedliche Jugendliche Weihnachten gemeinsam in der Psychiatrie. Sie sind betroffen von Angstattacken, Drogenpsychose und Trauma und bleiben lieber in der Klinik, da bei ihnen zu Hause die Familienkonflikte kurz vor Weihnachten immer eskalieren. Zu ihrem Glück steht ihnen der unkonventionelle Arzt Dr. Wolff zur Seite, der ihnen mehr zutraut als sie sich selbst. Gemeinsam erleben sie ein Weihnachten, das sie nie vergessen werden – voller Trotz und Traurigkeit, aber auch voller Ironie und Überraschungen. Es ist eine Geschichte von vier Heranwachsenden, die ihren Platz in der Welt erst noch finden müssen.

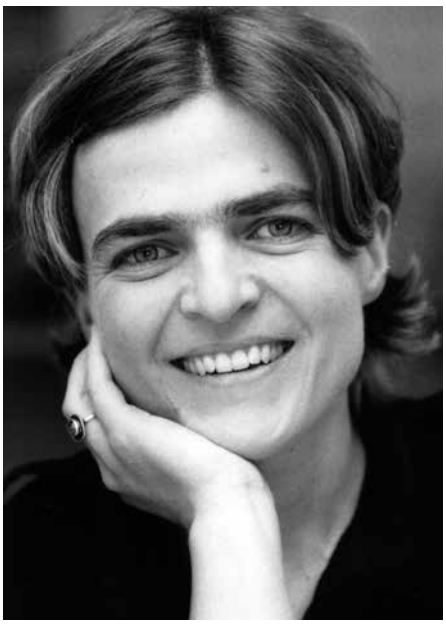
Dr. Rieke Oelkers-Ax, Familienzentrum FATZ Neckargemünd, wird ins Thema einführen. Im Anschluss findet ein Publikumsgespräch mit Experten und Betroffenen aus Selbsthilfegruppen statt.

Sonntag, 9. Oktober 2016
11 Uhr (Einlass ab 10.30 Uhr)
Karlstorkino Heidelberg. Eintritt frei.
Mit freundlicher Unterstützung der Betriebskrankenkassen Landesverband Süd.

Neue Leitung beim Selbsthilfebüro

Heidelberg. Seit Mai 2016 verstärkt Anette Bruder als zusätzliche Leitung das Team des Heidelberger Selbsthilfebüros. Sie ist mit 60% zuständig für die Bereiche Vernetzungs- und Öffentlichkeitsarbeit, Projektentwicklung und Personalführung.

Frau Bruder hat langjährige Projekterfahrung im Gesundheitswesen, insbesondere in der interprofessionellen Vernetzung von ärztlichen und psychosozialen Berufsgruppen. Daneben war sie als psychosoziale Beraterin von Einzelnen und vor allem Paaren tätig. Sie ist Jahrgang 1973, Diplom-Sozialarbeiterin/Diplom-Sozialpädagogin und Systemische Paar- und Familientherapeutin.



Anette Bruder, Foto: privat

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Nordbaden

Heidelberg. Mit dem Ziel, ein flächendeckendes Netz an Krebsberatungsstellen in Baden-Württemberg aufzubauen, wurde Anfang des Jahres die Krebsberatungsstelle Nordbaden gegründet. Krebsbetroffene aus Mannheim, Heidelberg, dem Rhein-Neckar- und Neckar-Odenwald-Kreis finden dort eine ambulante Anlaufstelle für ihre psychosozialen Fragen und Probleme. Die Beratungsstelle ist ein Kooperationsprojekt der Klinik für Allgemeine Innere Medizin und Psychosomatik der Universität Heidelberg und dem Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) und arbeitet eng mit dem Heidelberger Selbsthilfebüro zusammen.

„Unser Angebot steht allen von einer Krebserkrankung direkt und indirekt betroffenen Personen kostenfrei zur Verfügung." berichtet Lissy Baumann, Ansprechpartnerin für sozialrechtliche

Das Team der Krebsberatungsstelle Nordbaden, v.l.n.r. Dipl. Soz. Päd. Lissy Baumann, Sozialrecht; Dr. Dipl.-Psych. Andreas Ihrig, Psychoonkologie; Ulrike Richter, Sekretariat. Foto: Krebsberatungsstelle Nordbaden

Themen in der Beratungsstelle. „Wir beantworten psychoonkologische und sozialrechtliche Fragen und unterstützen auch bei der Bearbeitung von Anträgen." Darüber hinaus werden Gruppen- und Familiengespräche angeboten.

KONTAKT

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Nordbaden
Terminvereinbarung unter
Tel. 06221-56 2 27 22
kbs-nordbaden.de

Hilfe bei erdrückenden Schulden

Ursel Wolfgramm. Vorsitzende des Paritätischen Landesverbandes bei der Jubiläumsfeier. Foto: ASS

Mannheim. Seit 20 Jahren berät die Arbeitsgemeinschaft Spezialisierte Schuldnerberatung Mannheim (ASS) Personen in wirtschaftlichen Nöten. Auch (ehemals) Selbstständige erhalten Hilfe bei finanziellen Problemen. Zum 20-jährigen Jubiläum lud sie im April zur Feier ins Gewerkschaftshaus ein.

KONTAKT

Arbeitsgemeinschaft Spezialisierte Schuldnerberatung, ass-ma.de

Sexueller Missbrauch? Der Frauen- und Mädchennotruf hilft

Mannheim. Mädchen und Frauen, die von sexualisierter Gewalt betroffen sind, können sich an den Notruf wenden. Sie erfahren kompetente Beratung und, wenn gewünscht, Therapie. Zudem unterstützt die Beratungsstelle bei Prozessvorbereitung und Prozessbegleitung oder bei Elterngesprächen. Mütter und andere unterstützende Bezugspersonen betroffener Mädchen und Jungen werden ebenso beraten wie Eltern, die sich vorbeugend informieren möchten. Auch für Fachkräfte aus psychosozialen, pädagogischen, juristischen und medizinischen Bereichen gibt es Angebote wie Fachberatung, Supervision, Fortbildungen, Elternabende, Vorträge und Prävention in Kindergärten und Schulen.

KONTAKT

Psychologische Beratungsstelle
Notruf und Beratung für sexuell misshandelte Frauen und Mädchen e.V.
Tel.0621-100 33, maedchennotruf.de

Tauschen statt zahlen

Seit 20 Jahren ein attraktives Modell

V.l.n.r.: Beatrice Burkart, Elvi Meger und Thea Hägele beim Selbsthilfetag 2015
Foto: Selbsthilfebüro

Heidelberg. Ein tolles Jubiläum, 20 Jahre haben wir durchgehalten, das ist auf jeden Fall ein Grund zum Feiern, aber vielleicht auch ein Anlass zum Resümieren, zum Zurückschauen. Was haben wir erreicht? Wo stehen wir? Wie sehen wir unseren Platz in einer sich rasant verändernden Gesellschaft?

Nach wie vor ist unser Tauschring lebendig. Es wird viel getauscht, es bewegt sich etwas. Tauschen ohne Geld ist auch nach 20 Jahren ein attraktives Modell. Als Heidemarie Schwermer 1994 die erste Gruppe unter der Überschrift „Gib und Nimm“ ins Leben rief, ging es ihr darum, die krassen Unterschiede zwischen Arm und Reich auszugleichen. Ihr schwebte eine Gemeinschaft vor, in der man sich gegenseitig unterstützt und sich einbringt mit den Talenten, die man eben hat.

KONTAKT

Tauschring Heidelberg e.V.
Tel. 06221-58 62 77
tauschen-ohne-geld.de/hd

1996 unter dem Namen „Markt der Talente“ gegründet, sieht auch der heutige Tauschring Heidelberg seine Aufgabe im Austausch von Diensten und Waren. Das heißt, ganz gleich, ob ich mir die Haare schneiden lasse, ob der PC repariert werden muss oder die Tür klemmt, ich zahle immer die gleiche virtuelle Währung von 4 Talenten pro Stunde. Diese kann ich mir jederzeit verdienen, indem ich meine eigenen Talente anbiete, eben das, was mir liegt und was ich gerne mache. Dabei geht es uns um mehr als den bloßen Austausch. Die Kommunikation, das Offensein füreinander und das nachbarschaftliche Miteinander sind wichtig.

Interessierte sind herzlich willkommen. Treffen jeweils am 1. und 3. Dienstag des Monats um 18 Uhr im Selbsthilfebüro.
Beatrice Burkart

Foto: N. S. Schmitz, pixelio.de

Musiktherapie tut Frühchen gut

Mannheim. Initiiert vom Elternkreis Frühgeborene und kranke Neugeborene Mannheim e.V. können Eltern von Frühgeborenen seit April 2016 in der Kinderklinik der Universitätsmedizin Mannheim die Neonatale Musiktherapie in Anspruch nehmen.

Das von der Heidelberger Expertin für Neonatale Musiktherapie, Prof. Dr. Dorothee von Moreau begleitete Angebot wurde mehrfach wissenschaftlich erforscht und von unterschiedlichen medizinischen Fachrichtungen als wirksam bestätigt.

Durch Musik kann sich der Stress des Neugeborenen verringern, die Entwicklung wird gefördert und die Eltern-Kind-Bindung gestärkt.

KONTAKT

Elternkreis Frühgeborene und
kranke Neugeborene Mannheim e.V.
Tel. 0176-95 35 67 82, fruehchen.de

Die Therapie hilft bei der Begleitung und Bewältigung des traumatischen Erlebens bei Kind und Eltern und ermöglicht damit eine Verkürzung des Klinikaufenthaltes.

Vorerst vier Stunden wöchentlich wird die Neonatale Musiktherapie in der Kinderklinik angeboten, eine Ausweitung ist geplant. Die Finanzierung des Angebots, das für die Eltern von Frühgeborenen kostenfrei ist, wurde durch die Heinrich-Vetter-Stiftung, die Karin und Carl-Heinrich Esser Stiftung und weitere Unterstützende ermöglicht.

Interessierte gesucht

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

in Mannheim

Kaufsucht

Unter Kaufsucht wird der psychische Zwang verstanden, immer „kaufen“ zu müssen. Betroffene, die mehr darüber wissen möchten, die das ändern und ihre Gesundung mit anderen Betroffenen teilen möchten, sind eingeladen, zur Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe beizutragen.

Myeloproliferative Neoplasien (MPN)

Wer mit der Diagnose Essenzielle Thrombozythämie (ET), Polycythaemia vera (PV) oder Primäre Myelofibrose (PMF) konfrontiert wird, sieht sich einer bedrohlichen und verhältnismäßig unbekannten Krankheit, einer myeloproliferativen Neoplasien (MPN) gegenüber. In der Gruppe soll es um Erfahrungsaustausch, Mut machen und ein besseres Verstehen der eigenen Erkrankung gehen.

Schwule Väter

Viele Männer entdecken erst als Ehemann oder Familienvater, dass sie schwul sind. Damit verbunden sind häufig Konflikte und Sorgen um die eigene Zukunft oder die Zukunft der Familie. Zum Erfahrungsaustausch möchte sich daher eine Selbsthilfegruppe „Schwule Väter Mannheim“ gründen.

Selbsthilfegruppe für Lesbische Überlebende sexuellen Missbrauchs in sozialen Berufen

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

in Heidelberg

Dialoggruppe Nachwuchswissenschaftler

Wer als junger Mensch – von wissenschaftlichen Idealen inspiriert – ein langes Studium auf sich nahm, findet sich nach der Promotion oftmals desillusioniert vom Alltag des Wissenschaftsbetriebes wieder. Leistungsdruck, Konkurrenzkampf und vor allem die Unsicherheit befristeter Verträge bringen viele junge Wissenschaftler an ihre Grenzen. In der Gruppe wollen wir Erfahrungen austauschen und gemeinsam nach Wegen suchen, wie wir mit den Herausforderungen der Wissenschaftskarriere umgehen können.

GFK – Gewaltfreie Kommunikation

Bietet eine Möglichkeit bewusster zu kommunizieren. Diese Art der Kommunikation möchten wir in einem geschützten, vertraulichen Rahmen anhand von Themen aus dem Leben durch Nachstellen mittels Rollenspielen und anderen Methoden üben. Das Buch von Marschall Rosenberg „Gewaltfreie Kommunikation“ sollte vorher oder im Laufe des Prozesses gelesen werden, ist jedoch nicht unbedingt notwendig.

„Stop ist top“ – Rauchfrei leben durch Selbsthilfe

Sie wollen endlich das Rauchen aufgeben, aber es klappt einfach nicht? Oder Sie haben schon einen Rauchstopp geschafft, aber es fällt Ihnen schwer durchzuhalten? Sie machen sich Sorgen, weil ihr Angehöriger einfach nicht von der Zigarette loskommt? In unserer Selbsthilfegruppe „Stopp ist top – Rauchfrei Leben durch Selbsthilfe“ können alle Noch-Raucher, Ex-Raucher, Wieder-Raucher und deren Angehörige ihre Erfahrungen auf dem Weg zu einem rauchfreien Leben miteinander austauschen, sich gegenseitig helfen, emotional unterstützen und zum Durchhalten motivieren.

Zu Hause und unterwegs beatmet in der Rhein-Neckar-Region

Es gibt viele Krankheiten oder Beschwerden, aufgrund derer man auf ein Beatmungsgerät angewiesen sein kann. Die Selbsthilfegruppe richtet sich an Betroffene, die stundenweise oder vollständig beatmet werden. Nähere Informationen beim Gesundheitstreffpunkt oder Selbsthilfebüro

Foto: koch-christmann.de

Einzelpersonen suchen

Kontakt zu folgenden Themen:

in Mannheim

Angehörige bipolar Erkrankter ■ Angehörige von Messies ■ Blasenkrebs ■ Eltern von Kindern mit chronischer Pankreatitis ■ Ein- und Durchschlafstörungen ■ Endometriose ■ Epilepsie ■ Geistige Behinderung ■ Hautkrebs / schwarzes Melanom ■ Hashimoto-Thyreoiditis ■ Hyperhidrose ■ Interstitielle Zystitis ■ Josef-Machado-Erkrankung (Ataxie) ■ Lähmungserscheinungen ohne medizinische Indikation ■ Lichen Sclerosus ■ Morbus Coats ■ Morbus Ledderhose ■ Mobus Sudeck ■ Morbus Waldenstroem ■ Ohrspeicheldrüsenkarzinom ■ Rosacea ■ Uveitis

in Heidelberg

Bluthochdruck ■ Depression ■ Eltern hochsensibler Kinder ■ Zwang

SELBSTHILFEGRUPPEN & ANSPRECHPARTNER / -INNEN VON

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

Gesundheitstreffpunkt Mannheim

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

Telefon-Sprechzeiten:

Montag	9-12 Uhr
Mittwoch	16-19 Uhr
Donnerstag	9-12 Uhr

Persönliche Sprechzeiten:

Dienstag	9-11 Uhr
Donnerstag	16-18 Uhr
und nach Vereinbarung	

Selbsthilfe- und Patientensprechstunde

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

Sprechzeiten:
Montag 15-17 Uhr
Telefon in der Sprechstunde: 0621-383 11 50

SELBSTHILFE-ORGANISATIONEN UND -NETZWERKEN

- Lungenfibrose
- Lungenkrebs
- Lymphome
- Magersucht
- Makuladegeneration
- Marcumar
- Marfan-Syndrom
- Medikamentenabhängigkeit
- Messies
- Migräne
- Missbrauchserfahrung, Frauen
- Mobbing
- Morbus Bechterew
- Morbus Crohn
- Morbus Menière
- Mukoviszidose
- Multiple Sklerose
- Multiples Myelom / Plasmozytom
- Muskelkranke
- Myasthenie
- Myeloproliferative Neoplasien (MPN)
- Nagel-Patella-Syndrom
- Narkolepsie
- Nebennierenerkrankungen
- Netzhautdegeneration
- Neuroendokrine Tumoren
- Nichtraucher
- Nierenkrebs / Nierenerkrankungen
- Osteoporose
- Pankreatektomierte
- Parkinson-Erkrankte
- Pflegefamilien
- Pflegende Angehörige
- Poliomyelitis
- Polyneuropathie
- Posttraumatische Belastungsstörungen
- Prader-Willi-Syndrom
- Prostatakrebs
- Psoriasis
- Psychiatrieerfahrene
- Psychische Probleme
- Regenbogenfamilien
- Reizdarm/Reizmagen
- Restless Legs
- Retinitis pigmentosa
- Rheuma
- Risikogeburten
- Sarkoidose
- Schädel-Hirn-Verletzte
- Schilddrüsenkrebs / Schilddrüsenerkrankungen
- Schlafapnoe
- Schlaganfall (auch in türkischer Sprache)
- Schmerzen, chronische
- Schnarchen
- Schwerhörige und Ertaubte
- Schwule Manager und Führungskräfte
- Schwule mit sexueller Missbrauchserfahrung
- Schwule, Coming-out
- Schwule Studierende
- Schwule Väter
- Sehbehinderung
- Selbstständigkeit, Frauen
- Seltene Erkrankungen
- Senioren
- Sexsüchtige
- Sicca-Syndrom
- Sjögren-Syndrom
- Sklerodermie
- Skoliose
- Soziale Phobie
- Spastiker
- Spielsucht
- Stotterer
- Sucht, Frauen
- Tagesmütter
- Tauschring
- Technikimplantierte Herzpatienten
- Tinnitus
- Tourette-Syndrom
- Transsexualität
- Trauernde, Jüngere nach Partnerverlust
- Trennung und Scheidung
- 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	9-11 Uhr (im Gesundheitstreffpiunkt)
Donnerstag	14-16 Uhr (im Gesundheitstreffpiunkt)
Mittwoch	16-18 Uhr (im Heidelberger Selbsthilfebüro)

sowie Beratungstermine nach Vereinbarung

Heidelberger Selbsthilfebüro

Eine Einrichtung der Selbsthilfe- und Patientenberatung gGmbH
Alte Eppelheimer Str. 38 (Hinterhaus links, 1. OG), 69115 Heidelberg
Tel. 06221-18 42 90, Fax: 06221-16 13 31
info@selbsthilfe-heidelberg.de – 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: 28.9., 16.11., jeweils 18.30 Uhr im Gesundheitstreffpunkt

AG Barrierefreiheit Mannheim: erster Montag im Monat, 18.30 Uhr im Paritätischen Zentrum Mannheim, Alphornstr. 2a

Treffen der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Heidelberg / Rhein-Neckar-Kreis 19.10. und Weihnachtsfeier 7.12., je 18 Uhr im Heidelberger Selbsthilfebüro.

AK Barrierefrei Heidelberg: 27.9., 15.11., je 17.30-19.30 Uhr

NEUE SELBSTHILFEGRUPPEN

„Stop ist top“ – Rauchfrei leben durch Selbsthilfe, Info: Heidelberger Selbsthilfebüro.

Myeloproliferative Neoplasien (MPN), nächstes Treffen am 12.11. Nähere Info: Gesundheitstreffpunkt Mannheim

Schwule Väter
Info: PLUS e.V., Tel. 0621-3 36 21 10

VERANSTALTUNGEN

Selbsthilfetag „Bühne frei für die Selbsthilfe“, 17.9., 11-17 Uhr im Nationaltheater Mannheim.

„Autismus – (m)eine andere Wahrnehmung“, Tagesseminar mit Gee Vero, 15.10., 9-17 Uhr. Anmeldung bis 10.9. bei Hannelore Gerner, Tel. 06202-2 13 62.

Armutswoche des Heidelberger Bündnisses gegen Armut und Ausgrenzung, 16.10.-22.10., mit vielen Veranstaltungen, Diskussionen und Gesprächen. Info: www.das-heidelberger-buendnis.de

Patiententag Krebs des Mannheimer Uniklinikums, 22.10., 10-17 Uhr, im Stadthaus N1, Ratssaal und Foyer, Mannheim.

14. Tag der Endometriose „Regelschmerzen sind nicht normal“, 8.11., Infoveranstaltungen geplant u.a. in Mannheim und Heidelberg. Kontakt für Anfragen zu möglichen Veranstaltungen und zur Selbsthilfe: Rosi Batzler, endo@basieg.de, basieg.de/lnw/

TERMINE beim Selbsthilfebüro

Kinofilmveranstaltung zum Thema psychische Erkrankung mit dem Film: „4 Könige“ und Fachkräften sowie Selbsthilfegruppen, 9.10., 11 Uhr, Einlass 10.30 Uhr, Karlstorkino Heidelberg.

Seminar „Angehörige – nicht krank, und doch betroffen“, 12.11., 9.45-16 Uhr, Heidelberger Selbsthilfebüro, Anmeldung erforderlich.

Seminar „Wie motivieren wir Neue in der Selbsthilfegruppe und regen sie zu aktiver Mitarbeit an?“ 26.11., 9.45-16 Uhr, Heidelberger Selbsthilfebüro, Anmeldung erforderlich.

Betriebsferien: 22.12.16 – 5.1.2017

TERMINE beim Gesundheitstreffpunkt

Workshop „Junge Selbsthilfe – Wie kann man sie noch attraktiver gestalten?“ 15.10., 11-16 Uhr, Gesundheitstreffpunkt, Anmeldung erforderlich.

Austauschtreffen für neue Selbsthilfegruppen, 20.10., 18-20 Uhr, Gesundheitstreffpunkt, Anmeldung erforderlich bis 13. Oktober.

Winterschließzeit: 22.12.16 – 5.1.17

Foto: koch-christmann.de

ABO

Sie zahlen nur das Porto, und die Zeitung wird Ihnen direkt nach Erscheinen zugeschickt.

Ich möchte **GESUNDHEITSPRESS** regelmäßig lesen und abonniere zum Selbstkostenpreis von 5,00 EURO jährlich.

Name/Vorname | Telefonnummer :

Straße/Nr. | PLZ/Ort

Ich bin damit einverstanden, dass 5,00 EURO von meinem Konto abgebucht werden:

IBAN | Bank

BIC | Datum/Unterschrift

... faxen: 0621 - 3 36 32 61 ... oder Mail an: gesundheitstreffpunkt-mannheim@t-online.de

Neue Behindertenbeauftragte der Stadt

Ursula Frenz ist als Nachfolgerin Klaus Dollmanns neue Behindertenbeauftragte der Stadt Mannheim.

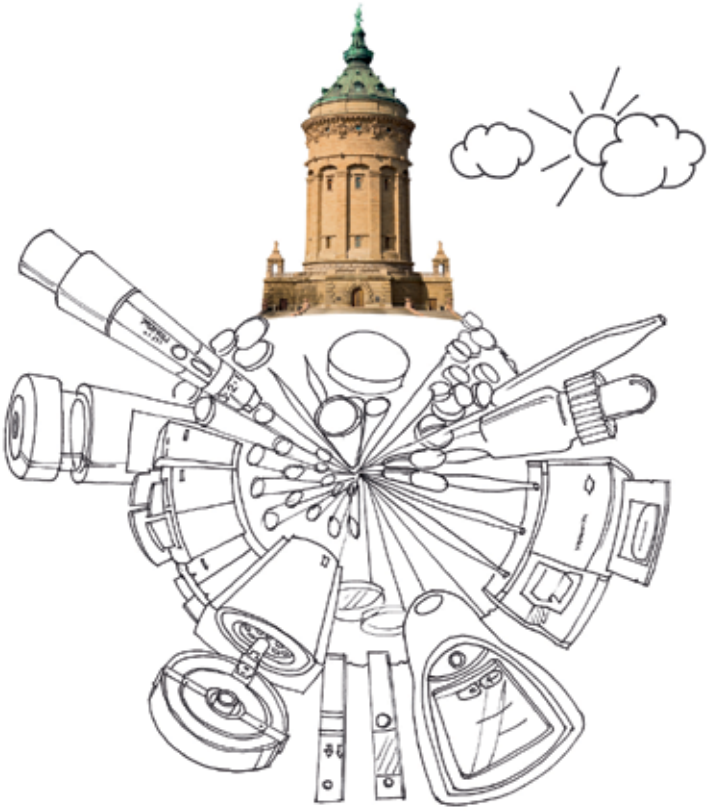
Frau Frenz ist damit Ansprechpartnerin für die Belange von Menschen mit Behinderung. Auf ihrer Agenda stehen u. a. die Weiterentwicklung des Aktionsplans zur Umsetzung der UN-Konvention über die Rechte von Menschen mit Behinderungen, die Initiierung von Beteiligungs- und Vernetzungsprojekten sowie die fachliche Unterstützung von Vereinen, Organisationen und der Verwaltung. Zudem wird sie die Arbeit des „Forum Behinderung“ koordinierend weiterführen.
Die ausgebildete Diplom-Sozialarbeiterin war bereits früher bei der Stadt Mannheim tätig, bringt u. a. Erfahrung aus dem Bereich der Förderung bürgerschaftlichen Engagements mit und arbeitete zuletzt als Referentin der kommunalen Beratungsstelle für Inklusion beim Städtetag in Baden-Württemberg.
„Ich freue mich, gemeinsam mit vielen Menschen in Mannheim eine Vision weiterzuentwickeln und umzusetzen, wie unsere Stadt noch barrierefreier gestaltet werden kann“, so Frau Frenz. Dazu zählten nicht nur bauliche Hindernisse, sondern auch die Barrieren im Bereich Kommunikation und in den Köpfen.

Kontakt: Telefon: 0621-293 20 05, ursula.frenz@mannheim.de

Workshop zur Nachfolgeregelung

In einem Workshop des Gesundheitstreffpunkts machten sich erfahrene Selbsthilfeaktive und ihre Nachfolgerinnen und Nachfolger Gedanken darüber, was einen Generationenwechsel begünstigt und welche Faktoren dabei hemmend sien können. Ziel ist es, daraus eine Handreichung für Engagierte in Selbsthilfegruppen zu entwickeln, die die Leitung der Gruppe abgeben möchten. Foto: Gesundheitstreffpunkt

Anzeige



In Mannheim daheim. In der Welt zu Hause.

Roche in Mannheim ist ein Hightech-Campus. Mit Forschung, Entwicklung, Produktion, Logistik und Vertrieb ist unser Standort an der gesamten Wertschöpfungskette beteiligt und trägt dazu bei, dass Roche-Produkte Patienten in aller Welt erreichen.

Roche

Das WIN-WIN-Netz.de

- **für Firmen,**
  die um (neue) Kunden aus der Sozialwirtschaft werben und dafür einen Beitrag für soziale Zwecke einsetzen.

- **für sozial aktive Menschen, Gruppen und Vereine,**
  die diese Firmen bei ihrer Werbung unterstützen und einen Beitrag für Ihre sozialen Belange, Aktionen und Projekte bekommen.

www.
WIN-WIN-
Netz.de

Das Firmen-Netzwerk
lokal,
kompetent und
engagiert

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

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

WIN-WIN ist mein Ding!

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

Medien
Beratung - Analyse - Konzepte - Lösungen

PINGUIN media

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

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

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

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

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

Klormann
Karl J. Klormann GmbH

Seit 1894

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

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

Das „Heidelberger Bündnis gegen Armut und Ausgrenzung", Mitglied der Landesarmutskonferenz Baden-Württemberg, ist ein offener Zusammenschluss von über 50 sozialen Institutionen und Verbänden in Heidelberg und Umgebung.

Die 13. Aktionswoche mit ca 25 Veranstaltungen findet vom 16.- bis 23. Oktober statt. Unter dem Landesweiten Motto „Genug für ALLE" möchte das Bündnis Armut und Ausgrenzung als Thema in die Stadtgesellschaft einbringen.
Vom Upcycling Workshop bis zum Schlemmerkino und von der Kunstausstellung bis zu Debatten um Flüchtlinge oder Ausgrenzung wird es wieder ein breites Programm geben.

HEIDELBERGER BÜNDNIS GEGEN ARMUT UND AUSGRENZUNG

Genaueres
ab August unter:
das-heidelberger-buendnis.de

GENUG für ALLE!