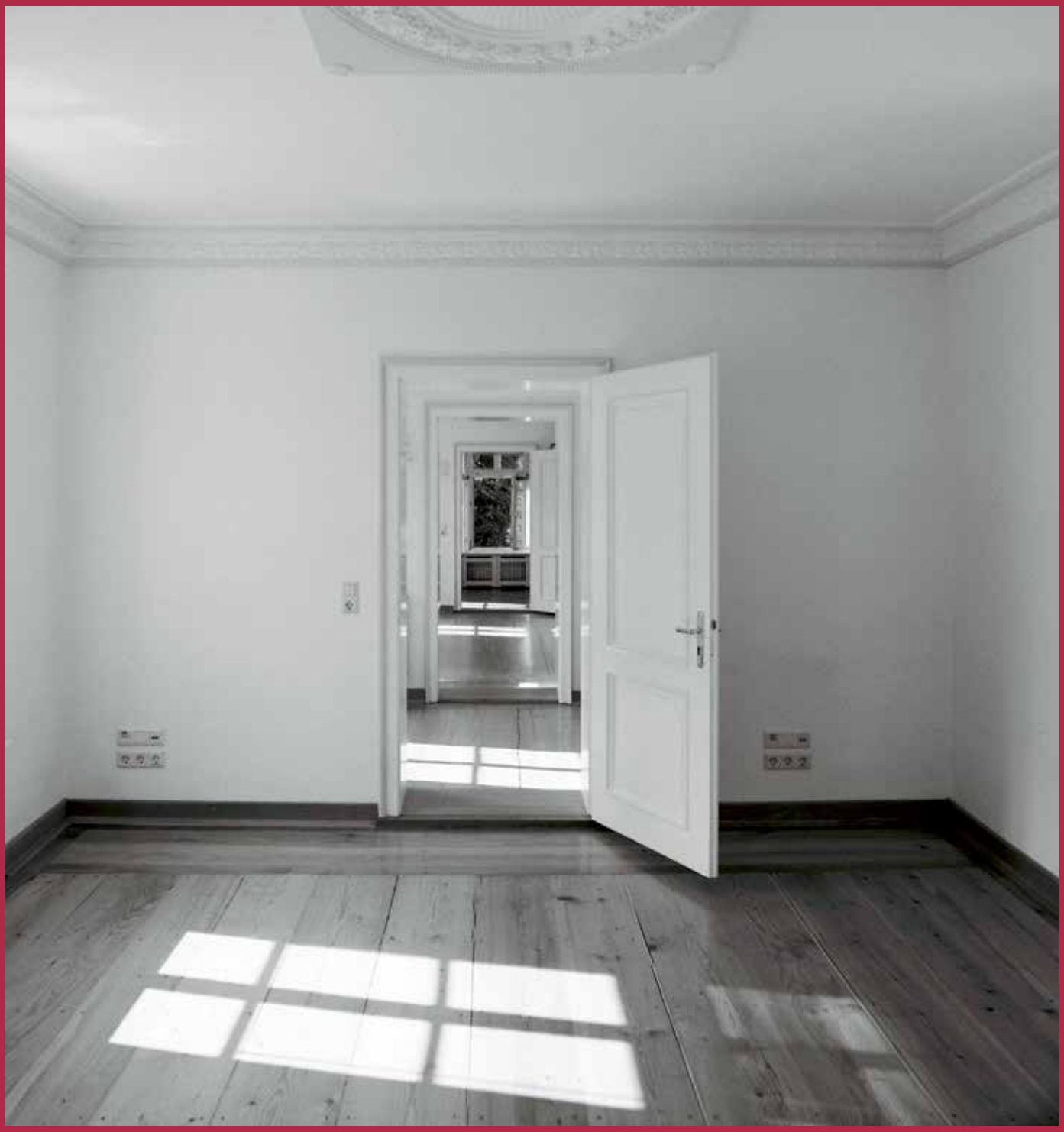
gesundheitspress

Magazin für und über Selbsthilfe in Mannheim, Heidelberg und der Region
Ausgabe 50 – Herbst/Winter 2015

„Wenn du begabt bist, töten sie dich“
Selbsthilfetag in Heidelberg
Patientenbeirat am NCT gegründet



Schwerpunkt: Einsam und allein auf weiter Flur?

Schwerpunkt: Einsam und allein auf weiter Flur

Einsam und allein auf weiter Flur? 4
Einsamkeit überwinden 5
In die Balance kommen 5
Neuen Lebensmut schöpfen 6
Aller Anfang ist nicht leicht 6
Einsam durch das Netz? 7
Beratungsstellen und das Thema „Einsamkeit“ – wir fragen nach 8
„Man muss dranbleiben“ 10
„Scheitern – keine Schande“ 10
Einsamkeit und Depression 11
Zusammen ist man weniger allein 11
Über einsame Zweisamkeit und glückliches Alleinsein 12
„Jeder neue Schritt tut weh“ 13
Der Einsame muss was tun 14
Isoliert durch eine chronische Erkrankung 14
Die Faltenrocker 15
Trauercafés: Café Quelle und Trauercafé Altstadt 16
Trauer wird durch Trauern besser 17
Troubadoure 17
Freiwilliges/ehrenamtliches Engagement – ein Mittel gegen Einsamkeit? 18
Psychiatrieerfahrene begleiten die Genesung 18

Gesundheitstreffpunkt Mannheim aktuell

„Wenn du begabt bist, töten sie dich.“ 19
„Doktor hanim, jetzt verstehen wir uns wirklich!“ 20
Tag der Selbsthilfe im ZI am 12. Oktober 20

Heidelberger Selbsthilfebüro aktuell

NCT erneut „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ 21
Patientenbeirat ins Leben gerufen 21
Seminar für Selbsthilfegruppen 21
„Halt auf freier Strecke“ 21
Trau – schau – wem
Nachprüfbare Gesundheitsinformationen im Internet 22
Interesse. Information. Initiative.
13. Regionaler Selbsthilfetag und Diabetestag 22

Nachrichten

Gesund in Heidelberg 24
Blindenleitsystem im Heidelberger Hauptbahnhof 24
Barrieren abbauen – Zugänge schaffen 25
Selbsthilfe im Gesundheitswesen 25

Selbsthilfe aktuell

Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke wird 50 26
50 Jahre Hilfe für Betroffene 26

Infos

Selbsthilfebörse 27
A-Z der Selbsthilfeguppen in der Region 28
Termine 30
Impressum 30
Ein neues Studio für Radio RiO 31

Foto: Friederike Hentschel

Den Momenten Dauer geben – Friederike Henschel

Die Fotografin unseres Titelfotos kommt aus Heidelberg.

Über ihr Werk sagt der Verleger für Kunst- und Fotografiebücher, Günter Braus: „Was ist eine gute Fotografie? Ist sie qualitativ definierbar? Ich denke ja, denn Qualität lässt sich erklären und bewerten nach Kriterien wie menschlich, authentisch, ästhetisch. Solche Fähigkeiten des Lichtbildners entscheiden darüber, ob uns seine Bilder anrühren, erfreuen, aufregen, informieren und vor allem darüber, ob sie in unserem visuellen Gedächtnis haften bleiben und ob wir sie wiedersehen wollen. Dies gilt für alle Sparten der Fotografie, insbesondere dann, wenn Menschen ‚Gegenstand' dieser Fotografien sind.

Friederike Hentschel kann uns für Portrait, Situationen und Impressionen viele Fotografien zeigen, die diese genannten Eigenschaften von Qualität besitzen. Schauen Sie hin."

KONTAKT

www.friederike-hentschel.de

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

als 1994 die 1. Ausgabe der *gesundheitspress* erschien, war nicht absehbar, dass Sie heute, 21 Jahre später, die 50. Ausgabe werden in Ihren Händen halten können. Mit diesem kleinen redaktionellen Jubiläum steht die *gesundheitspress* in sehr guter Jubiläumsnachbarschaft mit Selbsthilfegruppen der Region, deren zurückreichende Geschichten viele Gründe zum Jubilieren in diesem Jahr gaben und noch geben: 50 Jahre Kehlkopflose, 50 Jahre Deutsche Gesellschaft Muskelerkrankter, 25 Jahre Der Wasserturm und 20 Jahre Selbsthilfegruppe Angst. Allein im Hinblick auf diese Jubilare also insgesamt 145 Jahre Selbsthilfeengagement von Betroffenen für Betroffene, für das ich herzlich Dank sagen möchte. Insgesamt 145 Jahre Engagement gegen Stigmatisierung und Ausgrenzung, das weitergehen muss. Denn immer noch gilt: Krankheit, Behinderung und Sucht drohen einsam zu machen und mit dem zunehmenden Gefühl von Verlassenheit nehmen zugleich oft auch Gefühle von Ohnmacht und Angst zu, welche dann wiederum die Tendenz steigern, Kontakte zu vermeiden. Ein klassischer Teufelskreis, manchmal schleichend und nahezu unbemerkt, manchmal mit deutlicher Überforderung und Stress einhergehend.

Gerne empfehle ich Ihrer Aufmerksamkeit auch das sehr lesenswerte Interview mit unserem ehrenamtlichen Mitarbeiter beim Kinderklinikradio RUMMS, der aus Afghanistan zu uns geflohen ist, und ganz besonders die Ankündigung und Programmvorstellung des Selbsthilfetages in Heidelberg am 14.11.2015! Kleiner Tipp: Gehen Sie hin, Sie werden dort zumindest nicht alleine sein!

Ihr
Raymond Fojkar,
1. Vorsitzender
Gesundheitstreffpunkt Mannheim e.V.

„Der Solist" von Joe Wright

Film und Diskussion: Das Bündnis zum Welttag der Seelischen Gesundheit zeigt „Der Solist"

Mit viel Verständnis und durch die Kraft der Musik versucht ein Journalist, einem schizophrenen, obdachlosen Cellisten wieder eine Perspektive zu geben. Dabei entwickelt sich eine einzigartige Freundschaft.
Veranstalter der Filmmatinee ist das Bündnis zum Welttag der Seelischen Gesundheit, eine Kooperation von Selbsthilfegruppen und professionellen Akteuren aus Heidelberg.
Einführung: Jörg Schmidt-Rohr. Anschließendes Publikumsgespräch mit Betroffenen und professionellen Diensten.

Das Filmplakat, Bild: www.filmstarts.de

Sonntag, den 11. Oktober 2015, 11 Uhr
Karlstorkino Heidelberg

Eintritt frei. Mit freundlicher Unterstützung der Stadt Heidelberg.

Nächster Redaktionsschluss: 30.11.2015 Schwerpunkt: Weiblich. Männlich. Gesundheit. Selbsthilfe

Einsam und allein auf weiter Flur?

Schmetterlingspuppe des kleinen Fuchses, Foto: Lisa Spreckelmeyer, www.pixelio.de

Einsamkeit ist allgegenwärtig. Jeder kennt sie, aber sie ist auf den ersten Blick nur selten zu sehen. Wir entdecken sie in unserer Gesellschaft hauptsächlich als Vermeidungsstrategie: Es gibt fast alles zu fast jeder Zeit zu konsumieren, und die technischen Möglichkeiten, Kontakte zu knüpfen und zu halten, werden immer ausgefeilter. Aber wie geht es den Menschen? Jede technische Möglichkeit weckt Erwartungen, und wenn wir sie nicht erfüllen können, sind wir dann selbst schuld? Unser Bedürfnis nach Nähe und Rückhalt, nach gemeinsamen Erfahrungen und dem Austausch darüber wird durch Konsumangebote und Internet nur teilweise erfüllt. Was ist mit dem Rest?

Es gibt viele Menschen, die sich mitten in der Gesellschaft einsam und nicht mehr in ihr verankert fühlen. Die äußeren Anlässe sind vielfältig, Flucht und Arbeitsmigration sind die deutlichsten Beispiele. Auch ein Ausbildungs- oder Arbeitsplatz in einer fremden Stadt oder einem fremden Land, die Trennung einer Partnerschaft oder der Tod eines nahen Menschen, Armut oder Alter können Menschen einsam machen.

Statistisch lässt sich das schwer abbilden. Nach einer Altersstudie aus dem Jahr 2013 (1) fühlen sich 19% der 65 bis 85-Jährigen manchmal, nur 4% dauerhaft einsam. Über das Einsamkeitsempfinden in jüngeren Lebensphasen sagt das nichts aus. Ein anderes Bild zeigt eine Schweizer Statistik aus demselben Jahr (2). Danach fühlen sich 36% aller in der Schweiz lebenden Einwohner ab 15 Jahren häufig einsam. Frauen mehr als Männer und – das mag erstaunen – Jüngere mehr als Ältere.

Während das Alleinsein nach außen sichtbar ist, bleibt Einsamkeit ein innerer Zustand. Das Gefühl, nicht verbunden, nicht verstanden, nicht gebraucht, nicht geliebt zu sein. Es gehört zum Leben dazu, aber die meisten Menschen leiden darunter, vor allem, wenn es ein häufig empfundener oder sogar ein andauernder Zustand geworden ist.

Andererseits gibt es die Suche nach Einsamkeit in allen Religionen und auch unter Agnostikern: In der Gesellschaft der hohen Geschwindigkeiten, des (Leistungs-) Drucks in Arbeit und Freizeit, haben Menschen den Wunsch, sich dem zu entziehen und eine Ruhe zu finden, die ihnen Klärung und Stärkung bringt. Das markiert auch einen gesellschaftlichen Wandel. Mehr Menschen finden den Mut, sich mit diesem Thema bewusst auseinanderzusetzen. Vor 20 Jahren war noch undenkbar, was wir heute in der Beratungsarbeit öfter erleben: Ratsuchende sprechen Einsamkeit offen an und fragen gezielt nach Selbsthilfegruppen dazu.

So lag es nahe, dieses Thema in einem Schwerpunkt aufzugreifen. Die Vielfalt an Stimmen aus Selbsthilfegruppen, Initiativen und Beratungsstellen zum Umgang mit Einsamkeit ist groß.

Dagmar Darius

(1) Generali Altersstudie 2013, Institut für Demoskopie Allensbach
(2) Schweizerisches Bundesamt für Statistik, 2013

Einsamkeit überwinden

Wie psychologische Beratung dabei helfen kann

Gemälde: Anya Sander, www.anyasander.eu

„Ich glaube nicht mehr daran, dass es überhaupt jemanden gibt, der sich dafür interessiert, wie es wirklich in mir aussieht. Ich bin trotzdem zu Ihnen gekommen, weil ich weiß: So geht es nicht weiter!“ *(Michael K., 34)*

„Mein Hausarzt hat mir empfohlen, mir Rat in Ihrer Stelle zu holen. Der Stress an meinem Arbeitsplatz hat mich krank gemacht... Zum Glück geht es unseren erwachsenen Kindern gut. Mit meinen Problemen möchte ich sie aber nicht belasten.“ *(Claudia W., 57)*

„Meine Freundinnen? Ehrlich gesagt habe ich mich lange nicht mehr für sie interessiert. Jetzt, wo mein Freund Schluss gemacht hat, merke ich, dass das ein Fehler war. Meine Eltern glauben, dass ich nur nach Ausreden dafür suche, dass meine Noten so schlecht geworden sind.“ *(Laura D., 17)*

So klingt es, wenn Ratsuchende in der psychologischen Beratungsstelle der Evangelischen Kirche in Mannheim über sich und ihre Probleme berichten. Während der Gespräche zeigt sich, dass das Gefühl, ohne Verbindung zu anderen zu sein, ein großes Hindernis bei der Bewältigung einer Lebenskrise ist. Einsamkeit ist hier verbunden mit Enttäuschung, Angst und Rückzug.

Die Entscheidung, psychologische Beratung zu nutzen, ist ein erster wichtiger Schritt, sich aus der Einsamkeit zu befreien. Im Gespräch wird es möglich, Belastendes wahrzunehmen, zu ordnen, Lösungsideen zu entwickeln und wieder auf andere zuzugehen.

Das Fazit eines weiteren Betroffenen zeigt diesen positiven Effekt: „Wenn ich gewusst hätte, dass es solche Stellen gibt und was sich durch wenige Gespräche ändern kann, wäre ich früher hergekommen.“ *Hansjörg Tenbaum*

KONTAKT

Psychologische Beratungsstelle
der Ev. Kirche in Mannheim
Tel. 0621-28 00 02 80, www.pb.ekma.de

In die Balance kommen

Einsamkeit – eine Erfahrung, die in uns gleichermaßen Ängste wie Sehnsucht wecken kann. Der Mensch braucht Balance, um sich wohl zu fühlen. Wenn wir viele Menschen um uns erlebt haben, sind wir froh, für eine Zeit allein zu sein und zu uns zu kommen.

Sich ausgegrenzt fühlen, kann einsam machen. Isolation wegen einer persönlichen Einstellung, zu stolz sein, allein leben, arm sein, sich schämen, schüchtern sein – das alles sind Zustände, die zu Einsamkeit führen können. Die Einsamkeit im hohen Alter, die Einsamkeit einer Kindheit in Ungeborgenheit bedeuten meist stilles Leiden. Die Einsamkeit als Paar zu zweit wird oft lange erduldet. Entscheidend ist, ob wir diese Gefühle, Haltungen und Situationen aus eigener Kraft verändern können, ob wir Hilfe erfahren, sie zu überwinden – oder ob wir darin gefangen bleiben, ohne Hoffnung auf Änderung?!

Auf andere Menschen nicht zugehen können, in kontakterschwerenden Verhaltensmustern gefangen sein, das kann Störungswert haben. Psychische Störungen wie Ängste, Scham, sich nicht mitteilen können, Mangel an Selbstwertgefühl, können zu Einsamkeit führen: angewiesen darauf, dass jemand merkt, was los ist und eine Brücke schlägt, um Hilfe zu geben.

Ursula Bieber-Eckardt

KONTAKT

Psychologische Beratungsstelle der
Psychosozialen Hilfe (PSH) e.V.
Tel. 06221-41 24 81
www.psh-heidelberg.de

Neuen Lebensmut schöpfen

Manche sagen, es werden mehr in unserer Gesellschaft, die in Familien, in Nachbarschaften oder im Kollegenkreis nicht mehr beheimatet sind. Oft schämen sie sich für ihr Einsamsein, erleben es als Versagen, nicht verbunden zu sein mit anderen. Und doch, jede und jeder kennt Situationen und Phasen der Einsamkeit. Wenn es gut geht, kommen und gehen sie. Wenn nicht, braucht es Menschen, die überbrücken helfen, Unterstützung bieten bei ersten Schritten zurück ins Leben.

Einsamkeit ist einer der meist genannten Beweggründe, sich an die TelefonSeelsorge zu wenden. Oft geht es auch um Niedergeschlagenheit und Ängste, um Krankheit, Beziehungsfragen, Arbeitslosigkeit und Armut. Indem jemand zuhört, antwortet, nachfragt, erleben sich viele Menschen wieder als lebendig, entdecken ihre Kräfte und Kompetenzen und schöpfen daraus neuen Lebensmut.

Die TelefonSeelsorge ist ein Seelsorgeangebot für Menschen in Lebenskrisen und belastenden Situationen. Sie ist gebührenfrei per Telefon sowie über Internet erreichbar. Getragen wird sie von den evangelischen und katholischen Kirchen in der Metropolregion Rhein-Neckar. Mehr als 40.000 Anrufende nutzen dieses Angebot pro Jahr. Sie werden weder nach ihrem Namen noch nach ihrer Konfession oder Weltanschauung gefragt. Der Dienst am Telefon sowie in der Mail- und Chatberatung wird von etwa 150 ehrenamtlich Mitarbeitenden aus der Metropolregion geleistet. Sie werden eineinhalb Jahre lang ausgebildet und erhalten Supervision. Ein anspruchsvolles und zufriedenmachendes Ehrenamt.

Michael Lipps

KONTAKT

Tel. 0800-111 0 111 und
0800-111 0 222
www.telefonseelsorge-rhein-neckar.de

Foto: Eleni Duscha

Corinna Perner Foto: privat

Aller Anfang ist nicht leicht

In zahlreichen Beratungsgesprächen des Gesundheitstreffpunkts im vergangenen Jahr wurde deutlich, dass viele Ratsuchende vor allem mit einem Problem zu kämpfen hatten: der Einsamkeit. Und eigentlich dafür auf der Suche nach einer Lösung waren. Eine Ausschreibung für die Gründung einer Selbsthilfegruppe zu diesem Thema stieß auf so große Resonanz, dass im Juni 2014 eine solche Gruppe mit Unterstützung des Gesundheitstreffpunkts ins Leben gerufen wurde, die sich inzwischen in Eigenregie zweimal monatlich trifft.

Während der Gründungsbegleitung stellte sich heraus, dass sich ein Teil der älteren Teilnehmenden gern mit Gleichaltrigen treffen wollten, während andere eine altersgemischte Selbsthilfegruppe bevorzugten. Zugleich füllte sich eine Warteliste für ältere Menschen rasch, und eine neue Gruppe gründete sich. Allerdings wurde bald deutlich, dass die Teilnehmenden eher das Bedürfnis nach einem angeleiteten Konzept als nach selbstverantwortlichen Treffen hatten, und so löste sich diese Gruppe wieder auf.

Corinna Perner

Einsam durch das Netz?

Wie der „Cyberrausch“ in analoge Vereinsamung führen kann

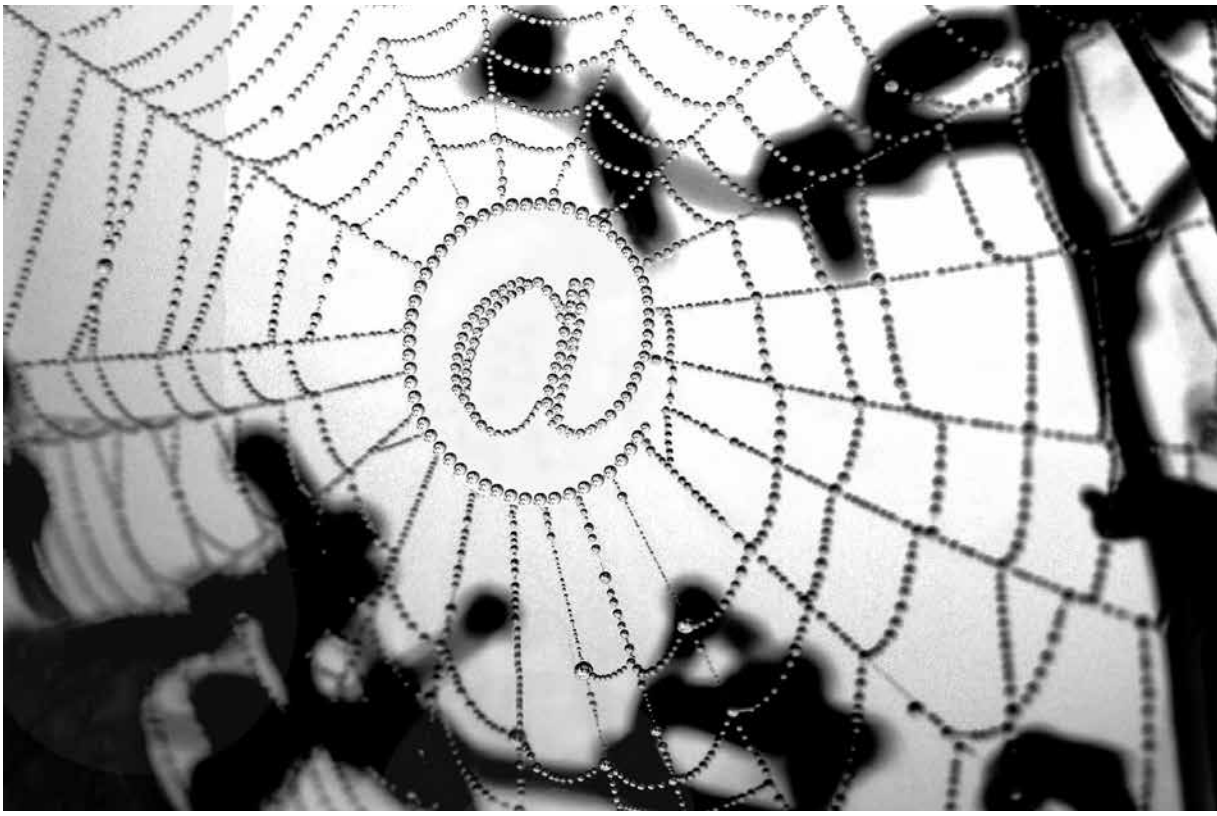


Foto: pepsbrog, www.pixelio.de

Können Sie sich noch an eine Zeit ohne Internet erinnern? Gerade mal 23 Jahre ist es her, dass das World Wide Web seinen „Siegeszug“ begann und unser kommunikatives Leben völlig auf den Kopf stellte. Bis dahin kommunizierten wir analog, per Brief, Telefon und Fax. Das Web 2.0 ermöglichte uns u.a. direkte digitale Kommunikation untereinander.

Bereits 1995 veröffentlichte der New Yorker Psychiater Ivan Goldberg in einer Glosse über Beobachtungen an seinen Studierenden den Begriff „Internet Addiction Disorder“ (Internetabhängigkeit). In zahlreichen Reaktionen darauf stuften sich Studierende als betroffen ein. Neben typischen Merkmalen eines zunehmenden Kontrollverlusts wie Dosissteigerung, verstärkte Gedankenfokussierung…berichteten sie auch über starke Reduzierung realer sozialer Kontakte und „Soziale Einsamkeit“. Die Befunde einer ersten großen Studie in Deutschland (Hahn/Jerusalem et al., 1998) bestätigten die Ausführungen Goldbergs. Begriffe wie Internetabhängigkeit, Pathologischer Mediengebrauch etc. machten fortan die Runde.

Foto: Barbara Eckhold, www.pixelio.de

Zahlreiche internationale wie auch nationale Studien belegen mittlerweile, dass missbräuchlicher Medienkonsum sozialen Rückzug fördern und somit soziale Ängstlichkeit evozieren kann.

Die Ergebnisse einer repräsentativen Befragung von 10-Jährigen durch das Kriminologische Forschungsinstitut Niedersachsen im Jahr 2006 zeigte, dass diese bis zu 100% mehr Zeit mit dem PC verbrachten, wenn er im eigenen Zimmer stand. Daher die Empfehlung für Eltern, ihren Kindern möglichst lange Bildschirmmedien nur im „kontrollierten“ Familienraum zur Verfügung zu stellen. Von sozialer Ängstlichkeit sind insbesondere Jugendliche und Erwachsene betroffen, die sich in Onlinerollenspielen engagieren. Der Rückzug in die phantastische Cyberwelt lässt so manch analoge Herausforderung als lästige, eher zu vermeidende, analoge Fußnote erscheinen – eine fatale Fehleinschätzung, da alle wesentlichen Entwicklungsschritte wie Schulabschluss, Übergang in Beruf oder Studium etc. nur mit sozialen Kompetenzen angemessen zu meistern sind.

KONTAKT

Tel. 06221-522 18 14
www.computerspielsucht-ambulanz-rhein-neckar-kreis.de

Eltern und Erwachsene, die Unterstützung suchen, können sich an die Ambulanz des „Integrierten Diagnose-, Beratungs- und Behandlungsverbunds Rhein-Neckar-Kreis/Heidelberg (IDBB)“ wenden und einen Termin zur diagnostischen Abklärung vereinbaren. Auch Selbsthilfe- und angeleitete Gruppen werden vermittelt.

Dr. Ulrich Wehrmann

Beratungsstellen und das Thema „Einsamkeit“ – wir fragen nach

Der Gesundheitstreffpunkt Mannheim und das Heidelberger Selbsthilfebüro sind jeweils in Gebäuden mit verschiedenen Beratungsstellen untergebracht. Wir haben die Kolleginnen und Kollegen in der Alphornstraße 2a und in der Alten Eppelheimer Straße 38 angefragt, inwieweit unser Schwerpunktthema bei ihrer Arbeit eine Rolle spielt.

Gülderen Basikara
Sozialpädagogin bei der Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderinnen und Zuwanderer. Foto: privat

Wie äußert sich Einsamkeit bei den Klienten?
Sie kommen nicht direkt mit solchen Themen und Problemen zu uns. Zwischen den Zeilen kann man aber heraushören, dass sie Einsamkeit kennen. Sie wird oft verursacht durch Ehescheidung oder einen Todesfall.

Gehen die Klienten offen damit um, sprechen sie das Thema an?
Nein, nicht alle gehen damit offen um, nur einige. Ich hatte einen Klienten, der sich scheiden ließ und seine zwei Kinder nicht sehen konnte, dadurch entstand eine Depression. Auch eine alte Dame hat oft ihre Einsamkeit angesprochen.

Wie gehen Sie damit um?
Ich kann meine Klienten anhören und sie weitervermitteln. Ihre Probleme mit den anderen Behörden können wir lösen, aber in der Migrationsberatung ist keine Therapie vorgesehen.

KONTAKT

Der PARITÄTISCHE BW
Mehrgenerationenhaus Mannheim
Migrationsberatung für
erwachsene ZuwanderInnen (MBE)
Tel. 0621-338 37 15
basikara@paritaet-ma.de
www.paritaet-ma.de

Dr. Ulli Biechele
Diplom-Psychologe, Mitglied der Geschäftsführung von PLUS. Psychologische Lesben- und Schwulenberatung Rhein-Neckar e.V., und KOSI.MA., Kompetenzzentrum zu sexuell übertragbaren Infektionen Mannheim. Foto: privat

In meiner Arbeit begegnet mir Einsamkeit als eines der wichtigsten Themen im Leben von lesbischen Frauen, schwulen Männern, bisexuellen und transsexuellen Menschen – auch wenn durch große Feste wie den ‚Christopher Street Day‘ vielleicht ein anderes Bild entsteht. Wenn Jugendliche entdecken, dass sie nicht der heterosexuellen Norm entsprechen, führt das oft zu jahrelangen Lebenskrisen. „Ich bin die einzige auf der Welt“, „das darf niemand erfahren“, „wie soll so ein Leben überhaupt funktionieren?“ Im Durchschnitt sind die jungen Menschen mehr als drei Jahre ganz allein mit diesen Gedanken. Und wenn sie dann eine Einrichtung wie PLUS entdecken, ist es ganz wichtig, ihnen Mut zum eigenen Weg zu machen und vor allem, sie mit anderen in Kontakt zu bringen. Oder, wenn ich für unsere Beratungsstelle KOSI.MA sprechen kann, jemand befürchtet, sich mit HIV infiziert zu haben oder hat die Bestätigung einer HIV-Infektion bekommen. Hier ist das Gefühl ganz zentral „das kann ich mit niemandem besprechen, aber ich halte es auch nicht mehr aus, mich alleine damit verrückt zu machen“. Und genau dafür sind wir da.

KONTAKT

PLUS Tel. 0621-336 21 10
www.plus-mannheim.de
KOSI.MA Tel.0621-33 93 94 78
www.kosima-mannheim.de

Janina Münch
Ganzheitliches Bildungs- und Beratungszentrum zur Förderung und Integration behinderter/ chronisch erkrankter Frauen und Mädchen e.V. (BiBeZ), Heidelberg. Foto: BiBeZ

Das oft schambesetzte Thema Einsamkeit wird in den Beratungen im BiBeZ e.V. selten offen angesprochen. Es geht in erster Linie um andere Fragestellungen. Eher indirekt wird Einsamkeit in unterschiedlichen Zusammenhängen thematisiert, zum Beispiel vor dem Hintergrund eingeschränkter Mobilität, dem Bedarf an Unterstützung bei alltäglichen Verrichtungen oder dem Verlassen der eigenen vier Wände. Individuelle Einschränkungen der Klientinnen machen z.B. Besuche bei Freunden oder die Teilnahme an Veranstaltungen oft schwierig. In der Beratung sucht man gemeinsam nach Wegen aus der Einsamkeit.

Seit 1992 setzt sich das BiBeZ-Team für die Bedürfnisse von Frauen und Mädchen mit Behinderung/chronischer Erkrankung ein. Ziel ist es, Frauen und Mädchen die selbstbestimmte und gleichberechtigte Teilhabe in den unterschiedlichsten Lebensbereichen der Gesellschaft zu ermöglichen, zu erweitern und zu sichern. Neben Beratung für die Betroffenen selbst bietet das BiBeZ Unterstützung für deren Angehörige und Bezugspersonen, Fachkräfte und Arbeitgeber.

KONTAKT

Tel. 06221-60 09 08
www.bibez.de

Stefanie Simon
Fachberatungsstelle Essstörungen, Leitung Selbsthilfegruppen, FrauenGesundheitsZentrum Heidelberg. Foto: privat

Dauerhafte Krisen und psychische Erkrankungen führen häufig zum Rückzug der Betroffenen und im Extremfall auch zu sozialer Isolation. Diese Erfahrung machen auch betroffene Frauen mit Essstörungen. In der Genesungsphase einer Essstörung ist es wichtig, dass Frauen neue gesundheitsfördernde Strategien entwickeln und sich wieder im sozialen Umfeld integrieren. Aber auch Angehörige von Menschen mit Essstörungen ziehen sich zurück und fühlen sich allein gelassen in ihrer Hilflosigkeit und Machtlosigkeit der Erkrankung gegenüber, nicht zuletzt auch als Folge von Stigmatisierung.

Daher bietet unsere Beratungsstelle seit vielen Jahren angeleitete Selbsthilfegruppen für betroffene Frauen mit Essstörungen und für Angehörige von Menschen mit Essstörungen. Die Gruppen bieten einen vertrauensvollen Rahmen, wo Betroffene und Angehörige andere Menschen treffen, mit denen sie ihre Sorgen und Anliegen teilen können. Hier erfahren die Teilnehmenden Halt, Unterstützung und Solidarität und können neue Wege finden, damit es ihnen besser geht und sie nicht mehr allein sind.

KONTAKT

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

Gudrun Sartorius
Diplompsychologin, Projekt 50 plus C, Coaching von langzeitarbeitslosen Menschen über 50. Psychosoziale Betreuung von langzeitarbeitslosen Menschen. Foto: Oliver Uhrig

Im Rahmen der beiden Projekte des vbi Heidelberg erwähnen die Menschen immer wieder den Teufelskreis zwischen fehlendem Geld und Einsamkeit, sozialer Isolation, Depression und negativen Auswirkungen auf ihre Gesundheit. Man könne Hobbys nicht mehr nachgehen, spontan ins Kino oder mit Freunden essen gehen. Man ziehe sich zurück, um nicht als Hartz-IV-EmpfängerIn abgestempelt zu werden. Auch fehlen soziale Kontakte, die man bisher im Arbeitsumfeld hatte.

Neben Beratung und Coaching bekommen die Betroffenen auch Unterstützung in der wöchentlichen Gruppe des Projektes 50 plus C. Sie haben dort die Möglichkeit, in Austausch zu treten, eigene Ressourcen zu entdecken und Ideen zu sammeln in Hinblick auf den Umgang mit Einsamkeit. Angebote sind zudem gemeinsames Kochen mit wenig Geld, Spaziergänge, Umgang mit Ton, Holz und Fahrradreparatur. Ganz wichtig hierbei ist das Gruppenerlebnis. Hingewiesen wird auch auf Kurse im Manna, Treffpunkt der Stadtmission für Leute mit wenig Geld, und das Selbsthilfebüro und dessen Selbsthilfegruppen.

KONTAKT

Verein zur beruflichen Integration und Qualifizierung e.V. (VbI)
g.sartorius@vbi-heidelberg.de

„Man muss dranbleiben“

Über Alkoholismus und Einsamkeit sprachen wir mit Claudia Sam, Wolfgang Ueltzhöffer und Fritz Weinert von der Mannheimer Selbsthilfegruppe „Der Wasserturm“.

„Wir sind nicht mehr dieselben wie früher“. V.l.n.r.: Fritz Weinert, Claudia Sam, Wolfgang Ueltzhöffer. Foto: Gesundheitstreffpunkt

Wir treffen uns im Casino des Mannheimer Hauptbahnhofs, der Kantine für Bahnmitarbeiter. Wolfgang Ueltzhöffer und Fritz Weinert sind ehemalige Bahnbeschäftigte, Claudia Sam kam von außerhalb in die Selbsthilfegruppe. Vor 25 Jahren als Teil des Bahnsozialwerks von ehemaligen alkoholabhängigen Bahnmitarbeitern gegründet, arbeitet die Gruppe inzwischen selbstständig und ist offen für alle Menschen mit Suchtproblemen.

KONTAKT

Claudia Sam
Tel. 0178-159 68 65
www.shg-wasserturm.de.vu

Fritz Weinert: Einsam – da sind so viele, die in der Rente wirklich vereinsamen. Schwierig, wenn man keine Familie hat und nicht in einem Verein ist. Ein Kollege, der oft bei uns in der Gruppe war, kommt jetzt nicht mehr, obwohl wir immer wieder nachfragen.

Wolfgang Ueltzhöffer: Ja, und da machen wir uns Sorgen. Dass er noch nicht mal tagsüber rauskommt, die Abende sind doch schon lang genug. Wir machen ja auch Ausflüge, das ist immer lustig. Es ist schon so, was du nicht machst, wenn’s dir gut geht, das schaffst du erst recht nicht, wenn’s dir schlecht geht.

Fritz Weinert: Aber einsam sind nicht nur Alte. In der Gruppe war ein junger Kollege aus der ehemaligen DDR, der hatte Schichtdienst, keine Freunde und war auch einsam.

Claudia Sam: Und da ist die Selbsthilfegruppe unheimlich wichtig: Wenn nämlich der Alkohol fehlt, dann will man sich nur noch verkriechen, niemanden sehen. Da ist das Risiko für einen Rückfall verdammt hoch.

Wolfgang Ueltzhöffer: Man muss jeden Tag auf sich aufpassen. Die Gruppe ist so eine Art Kontrolle, man macht was zusammen und hält den Kontakt. Erstaunlich: Statistisch steigt der Alkoholkonsum eher, aber es kommen wenig neue Leute zu uns. Und wir haben ein Raumproblem, seit der Bahnkonzern in viele Einzelfirmen untergliedert ist und die Kantine privatwirtschaftlich läuft.

Claudia Sam: Aber wir kümmern uns drum. Ich bin seit fünf Jahren dabei und hab die Rolle als Kontaktperson von Rudi Müller übernommen, dem Mitbegründer und sehr langjährigen Mitglied der Gruppe. Ich mach das gern, die Gruppe hat mich „gerettet“.

„Scheitern – keine Schande“

Anonyme Insolvenzler in Heidelberg gegründet

„Wenn schon einsam, dann gemeinsam“, so könnte das Motto des neuen Gesprächskreises lauten, der sich seit Mai im Heidelberger Selbsthilfebüro trifft und für Privatleute, Freiberufler und Kleinunternehmer in finanziellen Krisensituationen offen ist.

Die eigene Insolvenzerfahrung brachte den Eventmanager Attila von Unruh dazu, 2007 in Köln die ‚Anonymen Insolvenzler’ als Austausch und Hilfe zur Selbsthilfe zu gründen. Mittlerweile gibt es Gesprächsgruppen in fünfzehn deutschen Städten, weitere sind in Planung.

Brigitte Krause, die Ansprechperson der Heidelberger Gruppe. Foto: Klaus Meyer

Hier können Betroffene in einem geschützten Rahmen über ihre Probleme sprechen und sich auf Augenhöhe gegenseitig beraten und informieren. Niemand wird bewertet oder verurteilt, und um die Anonymität zu wahren, nennen sich alle beim Vornamen. Die Gesprächskreise laufen unter Leitung professionell geschulter Moderatoren mit eigener Insolvenzerfahrung. In Heidelberg ist dies Brigitte Krause. Sie weiß um die soziale Isolation und Einsamkeit, die mit einer Insolvenz einhergeht, Scham- und Schuldgefühle kommen noch hinzu. Mit den Gesprächsrunden gibt es eine erste Chance, der eigenen Krisensituation verantwortlich zu begegnen und innerhalb einer solidarischen Gemeinschaft Mut für einen Neustart zu sammeln. Interessierte sind herzlich eingeladen.

KONTAKT

www.anonyme-insolvenzler.de
Tel. 06221-18 42 90

Einsamkeit und Depression

Einsamkeit ist ein Symptom von Depressionen. Therapeuten sprechen von „sozialem Rückzug“. Viele Menschen aller Altersgruppen fühlen sich einsam. So als wäre um den Menschen ein unsichtbarer Kreis gezogen, der ihn nicht an andere heranlässt und diese nicht an ihn, egal ob er sich in Gesellschaft befindet oder nicht. Einsamkeit bedeutet nicht, allein zu sein.

Einsame Menschen fühlen sich nicht liebenswert und glauben, sie hätten es nicht anders verdient.

KONTAKT

Selbsthilfegruppe Depression
„einfach anders“, Mannheim
Tel. 06205-286 82 44 oder
0174-988 81 83

Foto: Bianka Lagemann-Kunstmann

Doch wenn sie sich selbst nicht lieben, wie sollen es dann andere tun? Sobald sie spüren, dass die Einsamkeit Einzug in ihr Leben hält, sollten sie etwas dagegen tun. Dann ist es gut, einen Therapeuten zu konsultieren. Mit ihm können Betroffene ein individuelles Programm entwickeln, um diesem Zustand entgegenzuwirken. Sich in Gesellschaft zu begeben ist wichtig, auch wenn man meint, dem nichts abgewinnen zu können. Ein englisches Sprichwort lautet: „fake it until you make it.“ (Tu so als ob du es kannst, bis du es kannst). Wichtig ist die Teilnahme an gemeinschaftlichen Aktivitäten. Mit der Zeit können viele sich wieder von der guten Laune ihrer Mitmenschen anstecken lassen können.

Die Selbsthilfegruppe Depression trifft sich dienstags um 19 Uhr im Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim.

Bianka Lagemann-Kunstmann

Zusammen ist man weniger allein

Nie gab es so vielfältige Kontaktmöglichkeiten wie heute, und gleichzeitig fühlen sich immer mehr Menschen einsam und isoliert. Wohl gerade die Vernetztheit durch Handy und Internet sowie der Anspruch an innere und äußere Beweglichkeit haben die Atomisierung der Gesellschaft gefördert. Wir treffen uns auf Facebook und freuen uns, wenn wir unseren Lieben wenigstens via Skype Hallo sagen können. Wirklich stabile, belastbare Freundschaften bleiben dabei auf der Strecke.

Aufgefangen wird der Trend zur Vereinzelung durch ein wachsendes Angebot an Selbsthilfegruppen und ‚A‘-Meetings zu den unterschiedlichsten Themen. Für manche sind die Treffen ein Anker, der Halt gibt und den Mut, sich seinen Schwierigkeiten zu stellen.

Der Mensch braucht den Menschen, und vieles macht nur in Gesellschaft Spaß. „Lets meet for a Coffee and a Chat“ ist z. B. eine Gruppe, die sich in der realen Welt im Café trifft, um Sprachkenntnisse aufzupolieren und neue Kontakte zu knüpfen. Eingeladen wird über das Internet-Portal „Meetup“ – eine wirklich geniale Idee mit dem Ziel, Menschen dort zu vernetzen, wo sie leben. Ein Konzertbesuch, die Wanderung über den Königstuhl oder ein Brettspiel sind Gelegenheiten, um für kurze Zeit die eigene Einsamkeit zu vergessen. Zusammen ist man eben weniger allein.

Meeting Intercontinental: Meg und Joe aus Colorado skypen mit den Heidelberger Freunden Birgit und Charly, um gemeinsam ‚Ein Kurs in Wundern‘ zu lesen. Foto: Screenshot

Beatrice Burkart

KONTAKT

www.meetup.com

Über einsame Zweisamkeit und glückliches Alleinsein

Einsamkeit ist ein subjektives Gefühl und hat viele Gesichter. Sich ungeliebt, unbeachtet und nicht zugehörig zu fühlen, hat oft seelische und körperliche Folgen. Besonders in schwierigen Lebenssituationen wie nach einer Trennung vom Partner treten Gefühle des Alleinseins und der Einsamkeit auf.

KONTAKT

Trennung Mannheim
trennungsgruppemannheim@freenet.de
Trennung Heidelberg
Tel. 06221-18 42 90
info@selbsthilfe-heidelberg.de

Foto: Trennungsgruppe Mannheim

Nach einer Trennung müssen wir uns neu orientieren, unser eigenes Ich stärken, unsere Ressourcen erkennen. Da tut es gut, sich mit Menschen mit ähnlicher Problematik in einer Selbsthilfegruppe auszutauschen, auch um neue Perspektiven zu gewinnen. Hier haben wir gelernt, dass wir auch alleine glücklich leben können, dass Glücklichsein nicht an eine Paar-Beziehung gebunden ist. Das Gegenteil von Einsamkeit ist nicht die Zweisamkeit – viele Menschen fühlen sich einsam, obwohl sie in einer Partnerschaft leben. Allein zu leben, kann dagegen durchaus auch ein genussvoller Prozess sein. Im Austausch mit „Gleichgesinnten“ wird deutlich, dass wir nicht einsam und allein auf weiter Flur sind, sondern dass es viele Menschen in ähnlichen Situationen gibt. Geteiltes Leid ist halbes Leid, darin liegt viel Wahrheit. Unsere Selbsthilfegruppe kann allerdings keine professionelle Hilfe bieten. Wenn ein Mensch spürt, dass er die Trennung nicht bewältigen kann, ist oft auch professionelle Hilfe angebracht.

Monika Vogt-Zoske

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

„Jeder neue Schritt tut weh“

Gespräch mit Marion Theobald von der Gruppe Jüngere Verwitwete. Die Aussagen im Text wurden im Text hervorgehoben

Marion Theobald (re.) und Ulrike Emler (li.) leiten die Selbsthilfegruppe. Foto: privat

Wenn der Partner stirbt, bricht alles zusammen:
Ich konnt’ es zuerst nicht glauben. Bin allein nach Hause gefahren, fragen Sie nicht, wie. Hab mich hingelegt, der Kopf war leer! Das Weinen kam erst später. Was soll ich noch hier, wenn er fehlt? Es fehlt alles. Jeder verfällt als erstes in Aktionismus – nur nicht dran denken müssen. Und in Wut: Warum er, warum ich? Aber das ist Flucht vor der Einsamkeit.

Auch Freundschaften haben nicht geholfen.
Körperlicher und seelischer Kontakt fehlt sehr. Umarmungen hätte ich gebraucht. Jemand, der da ist, mich hält. Der zuhören, mich aushalten kann.

Aber die meisten Menschen können mit Tod nicht umgehen.
Die Leute wollen nicht mit dem eigenen Tod konfrontiert werden – auch Freunde nicht.

Die brennenden Kerzen bedeuten Erinnerung. Foto: Marion Theobald

Vermutlich aus Rücksicht und Verdrängung waren kaum Gespräche möglich.

Manchen Menschen hilft die Familie, bei Frau Theobald waren es Bekannte über ein gemeinsames Hobby, bei denen sie eine familiäre Atmosphäre vorfand. Relativ schnell suchte sie Menschen in der gleichen Situation, und fand sie mit Hilfe einer Freundin.
Die Gruppe ist die einzige Möglichkeit, über das Erlebte und das Erleben zu sprechen, zu weinen – für alle.

Jeder trauert anders: Frauen anders als Männer, Ältere anders als Jüngere, wieder anders trauern Kinder. Vor allem sehr junge Frauen mit Kindern stehen oft zusätzlich vor großen materiellen Problemen. Für einige ist das Alleinsein ein Problem, für andere nicht. Mit der Einsamkeit müssen alle leben, Ältere haben im Allgemeinen ein größeres Problem damit als Jüngere:

KONTAKT

Marion Theobald
Tel. 0621-65 36 47
www.verwitwet-info.de

Die haben das Leben auch gefühlsmäßig noch vor sich.
Trauer dauert unheimlich lange. Leute, die schnell wieder jemanden suchen, sind damit noch nicht durch. Mit der Zeit wirkt Einsamkeit nicht mehr so bedrohlich, positiv fühlt sie sich nicht an.

Marion Theobald ist in den vergangenen fünf Jahren einen weiten, schweren Weg gegangen und hat sich verändert. Sie macht keine Zukunftspläne mehr, legt weniger Wert aufs Materielle, mehr aufs Leben, Genießen – und aufs Helfen. Gemeinsam mit ihrer Freundin leitet sie die Gruppe, um sie bekannter und professioneller werden zu lassen. Sie intensivierte die Kontakte zum Gesundheitstreffpunkt und initiierte eine Webseite als überregionales Kontaktnetzwerk für jüngere Verwitwete und ihre Kinder.

Die Gruppe ‚Jüngere Verwitwete, mit und ohne Kinder‘ trifft sich einmal im Monat samstags zum gemeinsamen Frühstück, bei dem alles möglich ist: Sprechen, Zuhören, Planen gemeinsamer Ausflüge und mehr.

Der Einsame muss was tun

Eine Angstgruppe diskutiert das Thema Einsamkeit.

Gemälde: Sylvia Steidel, 2015. Die Künstlerin ist Mitglied der Angstgruppe Mannheim.

Wir fragen uns: Macht eine Angsterkrankung einsam, oder löst die Einsamkeit eine Angsterkrankung aus? Eigentlich kommen wir nur zu dem Ergebnis, dass beides den Menschen krank macht.

Und so wie wir uns bemühen, die Ursache unserer Angsterkrankung herauszufinden, wollen wir auch herausfinden, wie die Einsamkeit entsteht. Da gibt es sehr viele Ursachen: den Verlust eines Partners, Umzug in eine andere Stadt, sich nicht attraktiv zu finden, sehr hohe Erwartungen an sich zu stellen, die Einsamkeit im Alter und mehr.

Viele gut gemeinte Tipps, wie „geh' in einen Verein, such dir ein Hobby oder nimm an gesellschaftlichen Veranstaltungen teil" helfen nicht wirklich. Auch die Aufforderung „Du brauchst professionelle Hilfe" kann der Betroffene bald nicht mehr hören.

Allein auf weiter Flur, ist das nur eine Redensart? Eigentlich nicht. Wem ist dieser Gedanke nicht schon in den Kopf gekommen, gerade wenn er Hilfe oder Unterstützung braucht. Es ist einfach niemand da, der einem helfen könnte, und ganz alltägliche Dinge werfen Fragen auf. Das kann die Heizkostenabrechnung sein, eine rote Signalleuchte im Auto, ein Fragebogen von der Rentenversicherung oder Stress mit dem Nachbarn und weitere tausend Dinge.

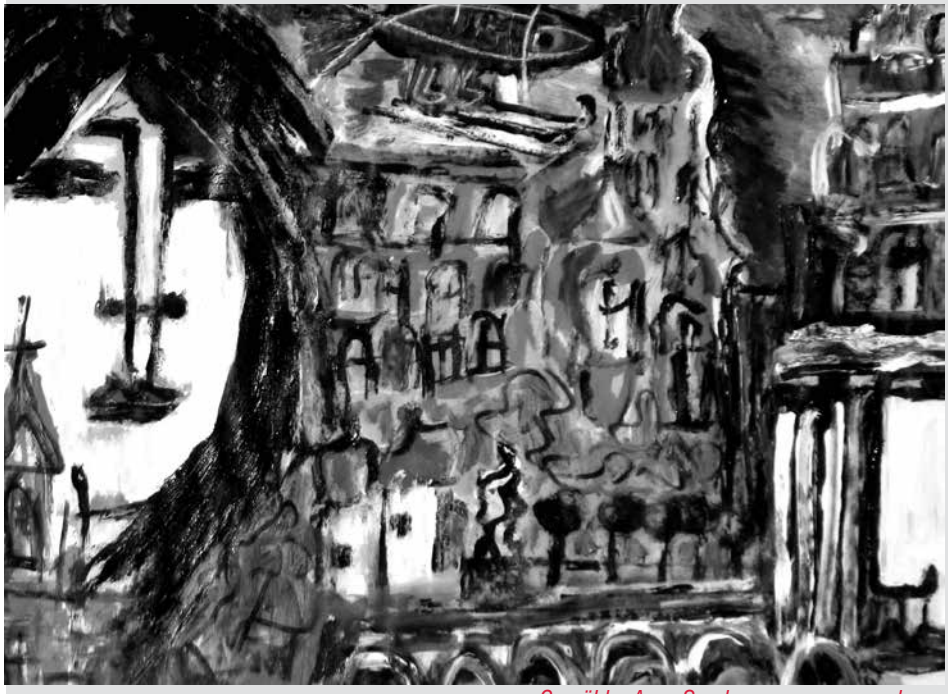
Auch solche Probleme werden gemeinsam in der Gruppe bearbeitet. Einige Leute treffen sich, um gemeinsam zu malen und so der Einsamkeit entgegenzuwirken. Das ist gleichzeitig Entspannung und Unterhaltung.

Man kann etwas tun, aber den ersten Schritt sollte man selbst gehen. Das Ergebnis wird sein, du bist nicht mehr allein auf weiter Flur. *Volker Schröder*

KONTAKT

Selbsthilfegruppe Angst Mannheim
www.selbsthilfe-angst-mannheim.de

Isoliert durch eine chronische Erkrankung



Gemälde: Anya Sander , www.anyasander.eu

Simone H. aus der Selbsthilfegruppe Fatigatio über ihre Erkrankung: „Ich steckte mitten in den Abschlussprüfungen meines Studiums, als mich eine seltsame Müdigkeit ergriff. Gleichzeitig ging eine Grippe um. Immer wieder schlief ich beim

Lernen auf dem Sofa ein. Ich schaffte es gerade noch, meine Arbeit abzugeben. Zwei Jahre totale Erschöpfung und dann die Diagnose einer Autoimmunerkrankung. Meine Ehe war vollständig in die Brüche gegangen."

Am Chronischen Erschöpfungssyndrom / Myalgische Enzephalomyelitis (CFS/ME), einer komplexen Erkrankung, leiden ca. 300.000 Menschen weltweit. Es handelt sich um eine Fehlregulation des Immunsystems und dadurch um eine Nichtanpassung des Körpers auf verschiedene Stressoren.

Definiert wird die Erkrankung nach den Fukuda-Kriterien u.a. durch folgende Symptome: langandauernde lähmende Erschöpfung, Muskel- und Gelenkschmerzen, Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, zum Teil Schwindel, Allergien. Die Beschwerden können über mehrere Jahre andauern oder bleiben.

Viele verlieren durch die Erkrankung ihre Arbeit, soziale Kontakte und Zukunftsperspektiven.

Die Umwelt, einige Ärzte und Krankenkassen begegnen den Kranken mit Unverständnis. Zu oft noch werden sie als Hypochonder dargestellt. Die Kassen übernehmen nicht die vollständige Diagnostik.

Im Fatigatio e.V. Heidelberg treffen sich Betroffene und Angehörige, um sich auszutauschen und mit Referenten zu diskutieren. Jährlich organisiert der Bundesverband eine Fachtagung und bietet Seminare für Erkrankte und Ärzte an. Ein Lichtblick: Dank der Arbeit des Fatigatio e.V. gibt es inzwischen Forschungsgelder für die Immundefekte-Ambulanz der Charité in Berlin. *Simone H.*

KONTAKT

Fatigatio e.V. / Regionalgruppe Heidelberg, www.fatigatio.de

Die Faltenrocker

Gemeinsam ein leidenschaftliches Interesse zu verfolgen, ist die beste Medizin gegen Einsamkeit im Alter. Was aber kann diese Leidenschaft wecken? Und wo sind die anderen?

Die Faltenrocker live in concert. Foto: DER PARITÄTISCHE

Musik ist eine Möglichkeit: Mitglied sein in einer Rockband auch ohne musikalische Vorkenntnisse.

Ältere Menschen in Mannheim machen Popmusik. Eigene Songs entwickeln und präsentieren. Selber texten, komponieren, bei Konzerten auch vor Jüngeren auftreten und damit über die Erlebnis- und Gefühlswelt der eigenen Generation erzählen. Die Band „Faltenrock" ist Teil des Programms „Talkin´ ´bout my generation" der Popakademie Baden-Württemberg und des Mehrgenerationenhauses Mannheim des Paritätischen.

„Es ist einfach großartig, wenn das Publikum begeistert klatscht", beschreibt ein weibliches Bandmitglied im stolzen Alter ihre Gefühle. Ein Sänger der Band ergänzt: „Wir wurden auch nach Stuttgart eingeladen. Die wollten keine junge Band. Die wollten uns: Faltenrock. Das ehrt uns."

Mittlerweile ist die Band mit 20 Mitgliedern und einem Altersdurchschnitt von über 70 Jahren über die Region hinaus bekannt, gecoacht wird sie von Studenten der Popakademie. Der Song „Du musst das Leben nicht verstehen" handelt vom Alltag und den eigenen Erfahrungen und zeigt, dass man sich selbst nicht zu ernst nehmen sollte.

KONTAKT

Seniorenberatungsstelle Neckarstadt-West, Tel. 0621-338 37 35
coqui@paritaet-ma.de

Wo sich vordergründig alles um Musik dreht, steckt doch mehr dahinter. Gerade die Bühnenauftritte ermöglichen durch das Aufbrechen gesellschaftlicher Klischees eine positive Wahrnehmung von Alter, deutlich zu spüren an der Publikumsreaktion. Das macht Spaß und hilft tatsächlich gegen Einsamkeit im Alter.
Ulrich Coqui

Trauercafés in Heidelberg, dem Rhein-Neckar-Kreis und Mannheim

In angenehmer und schützender Atmosphäre lässt es sich leichter über schwere Dinge reden – dieses Konzept hat zum Angebot von Trauercafés geführt. Fachkräfte geben dabei Unterstützung, die Besucherinnen und Besucher fühlen sich geborgen.

Café Quelle

Die Trauerbegleiterinnen: v.l.n.r. Birgit Becker-Klebert, Marianne Hoffmann, Annette Laventure. Foto: P. Laventure

Rhein-Neckar-Kreis. Einsamkeit kann das Leben mit unterschiedlicher Intensität und Dauer überschatten, ganz besonders in Zeiten der Trauer um einen geliebten Menschen. Wie aber kann sie überwunden werden?

Mit Café Quelle möchte der Ökumenische Hospizdienst für Trauernde eine Tür öffnen, um ihnen einen ersten zaghaften Schritt aus der Isolation heraus zu ermöglichen. Durch den Austausch mit anderen Trauernden können sie erfahren, dass auch diese ähnliches durchleben und sich womöglich ebenfalls einsam und allein, kraftlos oder gar verloren fühlten. Das Café Quelle soll dafür ein geschützter Ort der Begegnung sein.

Die Trauerbegleiterinnen umsorgen mit Kaffee, Tee und Kuchen und bereiten den Einstieg in Gespräche mit einem Gedicht, einem Bild oder einer Geschichte vor. Sie hören zu und wollen Raum bieten für alles, was Trauernde bewegt. Es darf geredet oder geschwiegen, gelacht oder geweint werden. Café Quelle findet am 1. Sonntag des Monats von 15 bis 17 Uhr in Sandhausen im Wintergarten der Wohnanlage Schützenstr. 2 statt.

KONTAKT

Ökumenischer Hospizdienst
Leimen-Nußloch-Sandhausen e.V.
Tel. 0176 / 38 66 14 25

Trauercafé Altstadt

Heidelberg. „Seit einem Jahr komme ich regelmäßig zum Trauercafé. Gerade sonntags falle ich in ein Loch. Es tut einfach gut“, sagt Helga B., 56 Jahre, in der Begrüßungsrunde. Regelmäßig treffen sich im Seniorenzentrum Altstadt zum Trauercafé Menschen, die einen Angehörigen verloren haben. Julia Severin, Trauerbegleiterin vom Diakonischen Werk der Evangelischen Kirche, und ein Team von ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen sind jeden zweiten Sonntag im Monat gespannt, wer kommt. Die Teilnahme ist ohne Anmeldung und Verpflichtung. Um schön gedeckte Tische erzählt jeder Gast zu Beginn etwas über sich und die eigene Trauer und zündet eine Kerze für die Verstorbenen an. Danach wird bei Kaffee und Kuchen über das Wetter, die Arbeit oder den Umgang mit der Einsamkeit gesprochen. Im Trauercafé finden die Menschen einen Ort, an dem sie offen über ihren Umgang mit dem Tod des geliebten Menschen sprechen und ihre Gefühle ohne Scham ausdrücken können und auch in schöner Runde die Gemeinschaft genießen. Finanziert wird es über den Förderverein Ambulante Hospizhilfe.

Die Ehrenamtliche Frau Lange mit zwei Besucherinnen. Foto: Julia Severin

KONTAKT

Diakonisches Werk Heidelberg
Tel. 06221-53 75-0

Trauer wird durch Trauern besser

Mannheim. So individuell und persönlich Trauerwege sein können, möchte Brigitte Wörner als Mitinitiatorin des Trauercafés am Universitätsklinikum Mannheim Trauernde ermuntern und ermutigen, unter fachlicher Begleitung Wegstrecken und Abschnitte gemeinsam mit anderen Betroffenen zu gehen.

Trauerprozesse brauchen einen inneren und äußeren Raum, um den Emotionen und den vielen Fragen Raum zu bieten. Den äußeren Rahmen kann das Trauercafé bieten. Die Teilnehmenden können und dürfen ihre Erfahrungen mitteilen und durch die Erfahrung anderer erleben, dass sie aus der Einsamkeitsspirale aussteigen können. Die Solidarität in der Trauer untereinander ist spürbar, greifbar, erlebbar und bringt den Menschen wieder ein wenig Hoffnung und Mut für die nächsten Schritte.

KONTAKT

Brigitte Wörner
Tel. 0160 - 96 20 62 88
www.paliativakademie-mannheim.de

„Die Mitte“. Foto: Trauercafé Mannheim

Das Angebot ist kostenfrei und ohne jegliche Verpflichtung. Das Trauercafe steht unter dem Dach der Palliativmedizinischen Akademie Mannheim und finanziert sich über Spenden. Die Leitung liegt bei Brigitte Wörner und Heribert Kampschröer, beide langjährig erfahren in der Trauerbegleitung.

Jeden zweiten Mittwoch im Monat im Patientenhaus am Klinikum von 17.30-19 Uhr.
Brigitte Wörner

Troubadoure

– ein ehrenamtlicher Besuchs- und Vorlesedienst in Mannheim

Ein Kalender wirbt für die Troubadoure. Foto: Mannheimer Akademie für Soziale Berufe

2006 wurde das Projekt der Troubadoure als Kooperation der Mannheimer Akademie für soziale Berufe des Deutschen Roten Kreuzes mit dem Seniorenbüro der Stadt Mannheim ins Leben gerufen. Auch in Mannheimer Alten- und Pflegeheimen verbringen Menschen ihren Lebensabend häufig allein, ohne Familienangehörige und Freunde, die sie besuchen können oder wollen.

Der Austausch über familiäre Dinge, selbst Erlebtes, Alltägliches, über Neuigkeiten findet nicht mehr statt. Und trotz oft guten Willens hat das Pflegepersonal hierfür meist nicht genügend Zeit.

Hier sehen die Troubadoure ihre Aufgabe. In Ergänzung zu bereits bestehenden Besuchsdiensten bieten wir interessierten Menschen die Möglichkeit, in Mannheimer Altenpflegeheimen sich wöchentlich für 1-2 Stunden zu engagieren, vorzulesen, eine Informationsbrücke zu einsamen Menschen zu sein und Farbe in ihren Alltag zu bringen.

KONTAKT

Mannheimer Akademie für soziale Berufe
Wolfram Pfleiderer-Hatzner
Tel. 0621-833 70 40
www.troubadoure.de

Freiwilliges/ehrenamtliches Engagement – ein Mittel gegen Einsamkeit?

Beim Projekt „Weihnachtsbaum auf Rädern“ verwandelt sich in der Adventszeit eine Lagerhalle von SAP in eine ‚Weihnachtsbaumfabrik‘. 150 Zuckerhutfichten werden als Geschenke geschmückt und von SAP-Mitarbeitenden – teilweise in Begleitung ihrer Kinder – an alte, kranke oder pflegebedürftige Menschen in Heidelberg und Umgebung verteilt. Foto: SAP / FreiwilligenAgentur

Wie sehen die Erfahrungen der FreiwilligenAgentur Heidelberg dazu aus? Drei Schlaglichter aus unserer Arbeit:

Bei den meisten Menschen, die zu uns kommen, um sich über die Möglichkeiten zu freiwilligem Engagement zu informieren, stehen Motive wie „etwas für andere tun“ oder „Kontakt zu anderen Menschen“ im Vordergrund. Hier bietet unsere Datenbank mit über 200 Engagementangeboten eine große Auswahl an entsprechenden Tätigkeiten.

Seit rund 10 Jahren bieten wir mit unserem Orientierungskurs „Freiwillig? – Ich probier’s mal!“ Menschen die Möglichkeit, herauszufinden, ob ehrenamtliches Engagement für sie passend sein könnte. Viele der Teilnehmenden treten in eine neue Lebensphase: sie befinden sich im Übergang von Erwerbsarbeit zum Ruhestand – andere sind aus beruflichen Gründen oder zum Studium neu nach Heidelberg gekommen. Durch ihr freiwilliges Engagement möchten sie neue Menschen kennenlernen und Anschluss finden.

Unsere eigenen Projekte wie „Engagement per Blumengruß“ oder „Weihnachtsbäume auf Rädern“ mit Mitarbeitenden der SAP, haben alleinstehende, ältere, kranke oder pflegebedürftige Menschen als Adressaten. Hier hören Freiwillige dann öfters Sätze wie diesen, von einem älteren Herrn: „Ach ist das schön, dass sie mich besuchen – ich bekomme nie Besuch. Und jetzt mit so einem schönen Baum“.

KONTAKT

Der Paritätische - FreiwilligenAgentur Heidelberg, Tel. 06221-72 62-172
www.freiwilligenagentur-heidelberg.de

Psychiatrie-Erfahrene begleiten die Genesung

Verein EX-IN Rhein-Neckar gegründet

Psychiatrie-Erfahrene verfügen über ein großes Wissen an genesungsfördernden Methoden, das bisher kaum in die bestehende Versorgung einfließt. Das soll sich jetzt in Heidelberg ändern.

Der Verein EXperienced-INvolvement Rhein-Neckar engagiert sich für die Qualifizierung Psychiatrie-Erfahrener zu Genesungsbegleitern nach den Standards von EX-IN Deutschland e.V. Zudem plädiert er für die Schaffung von Beschäftigungsverhältnissen dieser Absolventen innerhalb der Einrichtungen und Dienste der psychiatrischen und psychosozialen Versorgung.

Die Mitglieder streben einen trialogischen Austausch zwischen Menschen mit Psychiatrie-Erfahrung, Angehörigen und in der psychiatrischen und psychosozialen Versorgung Tätigen an. „Unser Ziel heißt Inklusion. Dies schließt ein, die Gesellschaft für das Thema Seelenkrise zu sensibilisieren und den zahlreichen Betroffenen und deren Angehörigen eine faire Chance zu geben, ohne Stigma zu leben“, sagt Frau Walch vom trialogisch besetzten Vorstand des Vereins.

INFOS

Tel. 06221-56 44 80
www.ex-in.de

Engagierte Unterstützung wie Spenden sind herzlich willkommen. Der erste EX-IN Kurs für Psychiatrie-Erfahrene zu Genesungsbegleitern startet ca. Anfang 2016. Er wird in Kooperation mit der Klinik für Allgemeine Psychiatrie der Universitätsklinik Heidelberg ausgerichtet.

„Wenn du begabt bist, töten sie dich."

Interview mit Mir Khalilullah Sadat

Im Sommer 2014 flüchteten Mir Khalilullah Sadat und seine Familie aus Afghanistan nach Deutschland. Seit März 2015 unterstützt er das Kinderklinikradio RUMMS bei der Technik und der wöchentlichen Live-Sendung.

Was war Ihre Arbeit in Afghanistan, welche Aufgaben hatten Sie?
In den letzten zehn Jahren habe ich in einer amerikanischen Nicht-Regierungs-Organisation gearbeitet. Das Ziel von „Internews" war die Unterstützung freier Medien in Afghanistan. In dieser Zeit leitete ich ein technisches Team, mit dem wir mehr als 40 kleine Rundfunkstationen aufgebaut haben.

Warum mussten Sie Ihr Land verlassen?
Während all dieser Jahre hatte ich viele Sicherheitsprobleme in verschiedenen Provinzen des Landes, aber die waren lösbar. Sogar als ich im Jahr 2008 von den Taliban entführt wurde, konnte ich mithilfe der lokalen Community befreit werden. Aber in den letzten beiden Jahren haben sie meine Adresse herausgefunden und angefangen, mich und meine Familie zu bedrohen. An meinem letzten Tag in Afghanistan hielten sie mitten in der Nacht mein Auto an und stellten mich vor die Alternative: Entweder ich würde für sie eine Radiostation in einer gefährlichen Gegend bauen, oder sie würden mich töten. Da habe ich beschlossen, mich und meine Familie zu retten.

KONTAKT
www.Radio-RUMMS.de

Wie sind Sie von Afghanistan nach Deutschland gekommen? War das gefährlich?
Nein. Wir sind von Pakistan aus geflogen – und haben ziemlich viel dafür bezahlt. Ich kannte ja die Gefahren der anderen Fluchtwege, deshalb habe ich das gar nicht erst versucht.

Wie war es für Sie, mit Ihrer Familie in einem unbekannten Land wie Deutschland zu sein?
Ganz am Anfang war das ein bisschen schwierig – so ohne Kontakt und mit sehr wenig Information. Das Leben in einem 3 x 4 Meter kleinen Container war nicht einfach. Aber andererseits war es gut, denn wir waren in Sicherheit.

Hatten Sie Kontakt zu anderen und haben Sie inzwischen sogar Freunde?
Ja – die schwierige Zeit ist vorbei. Wir haben viel über die Kultur des Landes gelernt, wir haben Freunde gefunden, und die sind alle sehr nett zu uns und unterstützen uns bei allem, was hier in Deutschland schwierig ist. Wir haben hier erfahren, wie es ist, wenn man Menschen hilft, sich weiterzuentwickeln, während du in unserem Land getötet wirst, wenn du begabt bist.

Wie sind Sie zu Radio RUMMS gekommen und was gefällt Ihnen hier?
Unsere Freundin Christina Reiß hat mir von Radio RUMMS erzählt – und ganz ähnlich wie daheim kann ich hier für ein paar Stunden in der Woche bei der Technik im Studio aushelfen. Was ich besonders mag, das ist die freundliche Atmosphäre für die Kinder, dass wir den kranken Kindern Hoffnung geben und ihnen einen Weg zur Teilnahme und zum Mitmachen bahnen.

Interview: Christof Balzer

oben: Die ganze Runde gemeinsam im Studio

links: Mir und Redakteurin Rosa
Fotos: Radio RUMMS

„Doktor hanim, jetzt verstehen wir uns wirklich!“

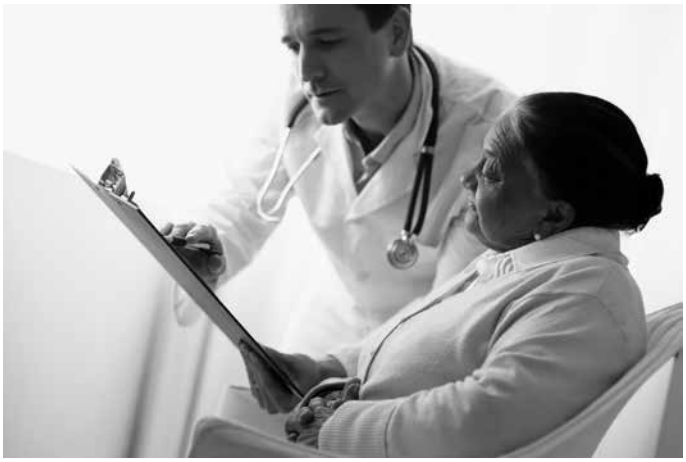
Patientenberatung beteiligt sich an der kultursensiblen Ausbildung von Arzthelferinnen

Mannheim. Eine Patientin, wir nennen sie Frau Öztürk, kommt zu ihrem Termin bei ihrem Hausärztin – es geht ihr nicht besonders gut, sie spricht kaum deutsch – und schaut zu den Arzthelferinnen, in der Hoffnung, die Medizinische Fachangestellte (MFA), die türkisch spricht, zu erblicken.

Gemeinsam sind wir bunt

Doch auch wenn sie diese findet, ist noch nicht alles gut. Denn: Wie ist es um deren Türkisch-Kenntnisse bestellt? Versteht sie wirklich alle Einzelheiten, die ihr Frau Öztürk schildert, und wie gut kennt sie sich mit medizinischen Ausdrücken im Türkischen aus? Kann sie tatsächlich eine kompetente und für die Diagnosestellung zureichende Übersetzung liefern?

Um überflüssige Untersuchungen und Behandlungen zu vermeiden, sollte eine klare Kommunikation zwischen Frau Öztürk und ihrem Hausarzt stattfinden. Wichtig für den Behandlungserfolg ist, dass sie als Patientin sich verstanden und angenommen fühlt. Die Vorarbeit der MFA ist dafür mit entscheidend.



Der Arzt und seine Patientin

In Zusammenarbeit mit der Ärzteschaft Mannheim, dem Ausschuss ausländischer Patienten der Bezirksärztekammer Nordbaden und der Stadt Mannheim arbeitet die Patientenberatung daran, eine kultursensible Ausbildung von MFA's zu „Medizinischen Fremdsprachenassistentinnen“ zu entwickeln.

Gefördert durch das Programm „Gemeinsam sind wir bunt“ des Sozialministeriums und beraten durch den Städtetag ist die Erarbeitung eines Lehrplans und dessen Erprobung ein Teil von Maßnahmen, die beim Gesundheitstreffpunkt in den nächsten Jahren verfolgt wird. Ziel dabei ist es, die Zugänge zur Gesundheitsversorgung für Menschen mit Zuwanderungsgeschichte zu erleichtern und zu verbessern. Im Verlauf des Projekts sollen sich weitere Kooperationspartner einbringen können.

Tag der Selbsthilfe im ZI am 12.Oktober

Mannheim. Am Montag, 12.10., 15-18 Uhr, findet am Zentralinstitut für Seelische Gesundheit (ZI) im zweiten Jahr in Folge ein „Tag der Selbsthilfe“ im Rahmen der Mannheimer Woche der Seelischen Gesundheit statt. Mannheimer Selbsthilfegruppen im Bereich von Suchterkrankungen und seelischer Gesundheit stellen an Infoständen ihre Arbeit vor: Highlights des diesjährigen Tags der Selbsthilfe am ZI bilden das kulturelle Programm sowie ein Promille-Parcours des Freundeskreises „Die Lotsen“, bei dem die durch einen Rausch verzerrte Wahrnehmung mit Hilfe einer entsprechenden Spezialbrille nachempfunden werden kann. Zum kulturellen Programm zählen die Gesangsdarbietung eines „Therapie-Chors“ (Beginn: 15 Uhr), eine Lesung des Buchs „Das Jahr, das zwei Sekunden brauchte“ von Rachel Joyce mit Vorstellung der Selbsthilfegruppe Zwangserkrankungen (Beginn: 16 Uhr) sowie Auszüge aus dem Theaterstück „Herr Bunt … eine Reise der Extreme“ durch die Selbsthilfegruppe Borderline (Beginn: 17 Uhr). Zwischen den Darbietungen bleibt ausreichend Zeit, um sich an den Infoständen zu informieren, Kontakte zu knüpfen und sich beraten zu lassen. Weitere Informationen erhalten Sie auf www.gesundheitstreffpunkt-mannheim.de.

Foto: Klaus Köder, Aalen.

NCT erneut „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“

Beim Festakt zur Einrichtung des Patientenbeirats freuen sich die Mitglieder des Qualitätszirkels. Foto: Philipp Benjamin

Heidelberg. Zum zweiten Mal wurde das Nationale Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) für die gute Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen als „selbsthilfefreundlich“ ausgezeichnet. Im Frühjahr verlieh Antje Liesener vom Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung in Berlin die Auszeichnung. Die kooperierenden onkologischen Selbsthilfegruppen hatten im Vorfeld in regelmäßigen Qualitätszirkeln Vorschläge zur weiteren Beteiligung der Selbsthilfe in den Strukturen des Krankenhauses eingebracht. Sichtbares Zeichen der guten Kooperation im Interesse der Patienten ist die Etablierung eines Patientenbeirats am NCT, der Patientenanliegen bündeln und mit der Selbsthilfebeauftragten Kirsten Bikowski Lösungswege dafür erarbeiten soll.

KONTAKT

patientenbeirat@selbsthilfe-heidelberg.de,
Tel. 06221-18 42 90

Die Wahl der vier Repräsentanten der Selbsthilfeseite erfolgte Ende Januar. Erstmals präsentierte sich der Patientenbeirat bei der Feierstunde zur Re-Zertifizierung, und der Sprecherrat des neuen Gremiums stellte sich vor.

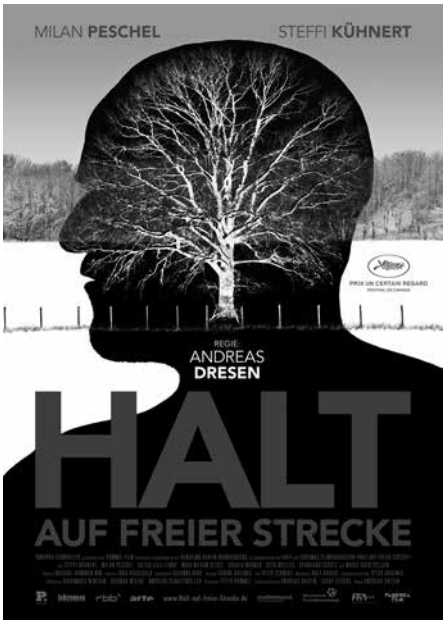
Professor Dirk Jäger, Ärztlicher Direktor der Medizinischen Onkologie am NCT, in seinem Grußwort: „Selbsthilfe ist für uns kein Selbstzweck, sie trägt wesentlich dazu bei, die Versorgungsqualität zu verbessern und nachhaltig die Patientenorientierung zu fördern“. Koordination und Geschäftsführung des Patientenbeirats liegen beim Heidelberger Selbsthilfebüro.

Seminar für Selbsthilfegruppen

Ein Infostand als Werbung für unsere Gruppe

Ein Infostand macht Außenstehende auf die Selbsthilfegruppe aufmerksam. Wenn er erfolgreich sein soll, ist einiges zu bedenken: Wie sind die Rahmenbedingungen der Veranstaltung? Welches Publikum ist zu erwarten und wie kann es an den Stand gelockt werden? Welche Ausstattung ist ansprechend? Was macht einen guten Flyer aus, was macht ein Roll-up attraktiv?
Beim Seminar besteht Gelegenheit, Ideen rund um Infostände zu entwickeln.
Tagesseminar mit Sabine Gärttling, Journalistin, langjährig in der Selbsthilfeunterstützung tätig.
Samstag, 10. Oktober, 9.45-16 Uhr
Im Selbsthilfebüro, Raum 1.7
Mit freundlicher Unterstützung der AOK Baden-Württemberg.

„Halt auf freier Strecke“



www.presse.pandorafilm.de

Ort: Karlstorkino Heidelberg
Eintritt frei.

Die Filmveranstaltung zum Thema Hirntumor ist eine Kooperationsveranstaltung des Heidelberger Selbsthilfebüros mit der Selbsthilfegruppe Hirntumor, dem Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen Heidelberg sowie dem Hilfsangebot „ANKKER“, Verbundprojekt Kinder krebskranker Eltern.

Nach der Diagnose Hirntumor ist nichts mehr so, wie es war. Wie man mit Diagnose, Einschränkungen und veränderten Perspektiven umgehen kann, soll der Filmabend aufzeigen. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, mit Aktiven aus Selbsthilfegruppe, Initiativen und Fachleuten zum Thema zu diskutieren.
Dienstag, 22. September 2015, 19 Uhr

Mit freundlicher Unterstützung der AOK Baden-Württemberg

Interesse. Information. Initiative.

13. Regionaler Selbsthilfetag und Diabetestag für Heidelberg und Rhein-Neckar-Kreis

Bei der Eröffnung des 12. Selbsthilfetags im März 2012 in der SRH. Foto: Selbsthilfebüro

Jetzt vormerken!

Heidelberg. Am 14. November werden sich die Selbsthilfegruppen erstmals gemeinsam mit dem St. Josefskrankenhaus Heidelberg präsentieren. Anlass ist der Weltdiabetestag.

Neben fast 60 Infoständen der Selbsthilfegruppen wird es Workshops, Filmvorführungen und Infomeetings geben und dabei wird das Thema Diabetes natürlich eine Rolle spielen. Vorträge über allerneueste Therapien bei Diabetes, Ernährung sowie Fragen zur Akzeptanz und dem Umgang mit einer chronischen Erkrankung finden statt. Weitere Themen sind Burnout und Burnoutprophylaxe sowie die Zusammenarbeit von Selbsthilfegruppen mit Ärzten.

Zahlreiche Kooperationspartner des Selbsthilfebüros werden mit dabei sein, beispielsweise die Kassenärztliche Vereinigung mit ihrer Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen, das Bündnis Arzneimittelsicherheit und viele mehr. Das St. Josefskrankenhaus wird Infostände mit Blutzuckermessung anbieten.

Und natürlich geht es bei diesem Schwerpunkt auch um Bewegung! Es wird einen Bewegungsparcours, einen Rollstuhl-Parcours und einen Nordic Walking Workshop geben.

Der Selbsthilfetag zeigt Flagge. Foto: Selbsthilfebüro

Trau – schau – wem

Nachprüfbare Gesundheitsinformationen im Internet

Metropolregion. Im eHealth-Forschungsprojekt INFOPAT, an dem die Selbsthilfe zur Verankerung der Interessen von Patientinnen und Patienten beteiligt ist, gibt es konkrete Ergebnisse: Der Prototyp der PEPA, der persönlichen, einrichtungsübergreifenden elektronischen Patientenakte, ist entwickelt und geht in den Praxistest. Beim Selbsthilfetag am 14.11. in Heidelberg besteht die Möglichkeit, die PEPA auszuprobieren und Rückmeldung zu geben. Auf Kongressen in Waiblingen und Tirol stellte Christina Reiß, die Projektkoordinatorin auf Selbsthilfeseite, das Projekt vor.

Passend dazu wurden die Internetangebote des Heidelberger Selbsthilfebüros und des Gesundheitstreffpunkts Mannheim mit dem afgis-Gütesiegel ausgezeichnet. Wer auf das Prüflogo klickt, wird automatisch zu Informationen der Prüfbehörde geleitet. Das afgis-Gütesiegel dokumentiert, dass es sich um

afgis aktionsforum gesundheitsinformationssystem

qualitätsgeprüfte und vertrauenswürdige Gesundheitsinformationen im Internet handelt. “Für uns war die Zertifizierung ein wichtiges Anliegen. Wir möchten auf unsere Informationspakete für Menschen mit Darmkrebs und DiabetesTyp 2, beide als Erkrankungen beim INFOPAT-Projekt berücksichtigt, verlinken und den Menschen die Gewissheit geben, dass sie dieser Quelle vertrauen können“, so Reiß.

13. Selbsthilfetag und Diabetestag

Interesse. Information. Initiative.

14. November 2015

11 – 16 Uhr

„Science Tower", SRH Heidelberg-Wieblingen

Schirmherr: Oberbürgermeister Dr. Eckart Würzner

Weltdiabetestag

Vorträge

12.15 – 13.15 Uhr
Diabetes individuell behandeln

13.30 – 14.30 Uhr
Burnout – eigene Grenzen verlieren und finden

14.45 – 15.45 Uhr
Ernährungsempfehlungen: was ist wirklich gesichert?

Seminare und Workshops

12.15 – 13.15 Uhr
Vortrag Die Bedeutung der Arzneimitteltherapiesicherheit

13.30 – 14.30 Uhr
Seminar Akzeptanz und Umgang mit chronischen Erkrankungen

14.45 – 15.45 Uhr
Seminar Gut zu Fuß – Fußpflege im Alltag

12.15 – 13.45 Uhr
Interaktives Seminar Stolpersteine bei der Zusammenarbeit mit der Ärzteschaft

14.00 – 15.00 Uhr
Workshop mit Testmöglichkeit
Computergestützte Anwendung des Medikamentenplans

15.00 – 16.00 Uhr
Workshop mit Testmöglichkeit
Ihre Behandlungsdaten in Ihrer Hand!

12.15 – 13.15 Uhr
Offenes Infomeeting: Anonyme Alkoholiker und Al-Anon

13.30 – 14.30 Uhr
Offenes Infomeeting: Narcotics Anonymous

14.45 – 15.45 Uhr
Theaterwerstatt Theater an sich, Theater für sich

12.15 – 12.45 Uhr
Workshop Kraftsteigerung – Übungen mit dem Thera-Band

13.30 – 14.30 Uhr
Workshop Nordic Walking

14.45 – 15.45 Uhr
Workshop Yoga bei Burnout

12.15 – 13.15 Uhr
Film „Das kranke Herz"

14.45 – 15.45 Uhr
Film „Das kranke Herz"

Stadt Heidelberg

Selbsthilfebüro

Regionale Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen

125 Jahre ST. JOSEFSKRANKENHAUS HEIDELBERG

Akademisches Lehrkrankenhaus der Medizinischen Fakultät Mannheim der Universität Heidelberg

Gesund in Heidelberg

Gesunde Städte-Netzwerk Deutschland tagte in Heidelberg Symposium „Gesundheit im Alter“

Mitgliederversammlung Gesunde Städte-Netzwerk, 20.-22. Mai 2015, Rathaus Heidelberg.

Heidelberg. Das Gesunde Städte-Netzwerk Deutschland war im Mai 2015 zu Gast in Heidelberg. 1989 mit 10 Mitgliedskommunen gegründet, ist es heute ein bundesweiter Zusammenschluss von 79 Städten, Kreisen und Regionen. Sie dokumentieren durch ihr Engagement und ihre aktive Beteiligung im Netzwerk Verantwortung für Wohlbefinden und Lebensqualität der Bürgerinnen und Bürger. Die Stadt Heidelberg selbst ist seit 25 Jahren Mitglied, später wurde das Heidelberger Selbsthilfebüro Initiativenvertretung für Heidelberg.

Im Rahmen der dreitätigen Mitgliederversammlung fand neben dem regen Fachaustausch im Rahmen der Erfahrungsberichte aus den Mitgliedsstädten auch die Wahl einer neuen Sekretariatsstadt statt. Die Stadt Münster gibt nach 10-jähriger Geschäftsführung des Gesunde Städte-Netzwerkes diese Aufgabe an das neu gewählte Sekretariat in Frankfurt am Main ab.

Bei einem öffentlichen Symposium wurde das Thema ‚Gesundheit im Alter‘ aufgegriffen, das bei der Kommunalen Gesundheitskonferenz von Stadt Heidelberg und Rhein-Neckar-Kreis seit fast vier Jahren im Mittelpunkt steht und in jährlichen Konferenzen bis heute fortgeführt wird.

Den Abschluss der Tagung bildete eine kontrovers geführte öffentliche Podiumsdiskussion zum Entwurf des Präventionsgesetzes, auch dies zeigt die Aktualität der von Beate Lüdtke und Susanne Hering gut betreuten Veranstaltung.

KONTAKT

Stadt Heidelberg
www.heidelberg.de/gesundheits-foerderung

Blindenleitsystem im Heidelberger Hauptbahnhof

Heidelberg. Blinde Menschen sind in öffentlichen Verkehrsräumen auf zusätzliche taktile und/oder akustische Informationen angewiesen, um sich selbständig zu orientieren. Für Sehbehinderte sind darüber hinaus gute Kontraste notwendig.

Im Frühjahr konnte die Deutsche Bahn (DB) mit Unterstützung des Badischen Blinden- und Sehbehindertenvereins (BBSV) die denkmalgeschützte Querhalle des Heidelberger Hauptbahnhofs entsprechend umbauen und den Bodenbelag mit einem kontrastreichen Blindenleitsystem ausstatten. „Ich freue mich, wenn alle unsere Kunden mit und ohne Behinderung die Angebote der DB gleichberechtigt nutzen können,“ so Hans-Jürgen Vogt, der Bahnhofsmanager der DB, bei der Übergabe an die Nutzer. Luitgard Mayer, Leiterin der Bezirksgruppe Heidelberg des BBSV, freut sich auf den Tag, an dem auch die Bahnhofshalle mit einem Blindenleitsystem ausgestattet ist und sie sich im ganzen Hauptbahnhof selbständig orientieren kann.

Der Übergang zu den Bahnsteigen im Heidelberger Hauptbahnhof – jetzt barrierefrei dank Kooperation von Deutscher Bahn und Badischem Blinden- und Sehbehindertenverein.
Foto: DB Bahnhofsmanagement

KONTAKT

Badischer Blinden- und Sehbehindertenverein V.m.K., Tel. 0621-40 20 31
www.bbsvvmk.de

Barrieren abbauen – Zugänge schaffen

Mannheim. Seit Oktober 2014 existiert das „Netzwerk gegen Gewalt an Frauen mit Behinderung in Mannheim“, gegründet vom Fraueninformationszentrum (FIZ) des Mannheimer Frauenhaus e.V. und der AG Barrierefreiheit, das noch bis Ende 2015 durch das Landesprogramm „Impulse Inklusion“ gefördert wird.

Ziel ist es, Frauen mit Behinderung besser vor Gewalt zu schützen und sie über ihre Rechte zu informieren. Diese Frauen erfahren sexualisierte Gewalt in ihrer Kindheit und Jugend zwei- bis dreimal häufiger als nicht behinderte Frauen und im Erwachsenenalter fast doppelt so häufig wie diese. Aber immer noch nutzen zu wenige gewaltbetroffene Frauen mit Behinderung die Hilfsangebote. Inklusion kann also nur dann Realität werden, wenn sich die Hilfesysteme öffnen und alle zusammenarbeiten.

Auf den Vernetzungstreffen mit Fachkräften aus Behinderteneinrichtungen, Selbsthilfevereinen und den Fachstellen Gewaltschutz wurden bestehende Schutzkonzepte bzw. Interventionspläne diskutiert. Es zeigte sich, dass eine differenzierte Sichtweise auf die Behinderung notwendig ist. In Planung sind die Entwicklung eines Flyers in leichter Sprache und gemeinsame Pressearbeit. Wir wollen den Weg in die Beratung für gewaltbetroffene Frauen mit Behinderung leicht machen! *Annette Heneka*

Am Infostand beim Maimarkt: Marion Hartard (li.) und Annette Heneka (re.) vom Fraueninformationszentrum und Elke Campioni (Mitte) von der AG Barrierefreiheit .
Foto: Fraueninformationszentrum

KONTAKT

Fraueninformationszentrum des Mannheimer Frauenhaus e.V.
Tel. 0621-37 97 90
Arbeitsgemeinschaft Barrierefreiheit
c/o DER PARITÄTISCHE Kreisverband
Tel. 0621-336 74 99

Selbsthilfe im Gesundheitswesen

Erste Landesweite Selbsthilfetagung

Waiblingen. Das Ministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie, Frauen und Senioren Baden-Württemberg lud im Mai Vertreterinnen und Vertreter aus der Gesundheitsselbsthilfe zur ersten landesweiten Selbsthilfetagung. Ziel war es, gemeinsam den aktuellen Stand zu den Unterstützungsmöglichkeiten in der Selbsthilfe zu diskutieren und Lösungsansätze für die Zukunft zu erarbeiten.

KONTAKT

Ministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie, Frauen und Senioren Baden-Württemberg
Birgit Mücke, Tel. 0711-123 38 13
Gesundheitsdialog@sm.bwl.de

Neben Thementischen zu „Weiterentwicklung der Kooperation von Selbsthilfe und Rehabilitation“, „Selbsthilfe und Ärzteschaft“ etc. wurden zwei interessante Vorträge präsentiert: Wolfgang Thiel von der NAKOS in Berlin referierte zum Thema „Selbsthilfe heute und ihre Bedeutung in unserer Gesellschaft“, indem er auf die sozialen Auswirkungen der Selbsthilfearbeit auf die Gesellschaft und den Zuwachs an sozialen Kompetenzen für die Teilnehmenden in Selbsthilfegruppen hinwies. Von Christofer Kofahl präsentiert wurde die SHILD-Studie der Universität Hamburg-Eppendorf, die in Kooperation mit namhaften Institutionen erstmals in einer größeren, repräsentativen Umfrage Ziele und Herausforderungen, gewünschte Unterstützungsleistungen und Kooperationswünsche von Selbsthilfegruppen wissenschaftlich erforschte.

Foto: Klaus Köder, LAG KISS

Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke wird 50

Mannheim. Von Eltern und Fachleuten gegründet, um Muskelerkrankungen zu erforschen, ist die Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke (DGM) heute der größte Selbsthilfeverband für Menschen mit neuromuskulären Erkrankungen, so der Fachbegriff von über 800 verschiedenen Krankheitsbildern – fast alle unheilbar und fortschreitend. Neben der Forschungsförderung ist wichtigstes Ziel, den Betroffenen und ihren Angehörigen „Mut zur Zukunft“ zu machen. Dies geschieht durch Information, Angebote zum Austausch, Beratungsangebote u.v.m.

Das bekannteste der auch „Muskelschwund“ genannten, vielfältigen Krankheitsbilder ist die Amyotrophe Lateralsklerose. Dazu gibt es seit neun Jahren in der Metropolregion Rhein-Neckar die ALS-Selbsthilfegruppe der DGM, die seit ihrer Gründung vom Ehepaar Pfisterer und Christina Reiß geleitet wurde. Letztere verabschiedet sich am 11. Juli von ihrer Tätigkeit als ehrenamtlicher DGM-Kontaktperson. Familie Pfisterer macht weiter – und wird zukünftig unterstützt von Dr. Margarethe Schweizer und Jürgen Schütz.

Das Leitungsteam 2015: ein gelungenes Beispiel für eine Staffelübergabe in der Selbsthilfe. v.l.n.r.: Margit Pfisterer, Jürgen Schütz, Dr. Margarethe Schweizer, Dr. Georg Pfisterer. Foto: Christina Reiß

KONTAKT

www.dgm.org

50 Jahre Hilfe für Betroffene

Geburtstagstorte der besonderen Art. Foto: Bezirksverein Kehlkopflose und Kehlkopfoperierte

Metropolregion. Der Bezirksverein Kehlkopflose und Kehlkopfoperierte Heidelberg-Mannheim e.V. mit seiner Sektion Mosbach feierte im März dieses Jahres sein 50-jähriges Bestehen mit zahlreichen Gästen. Nach der Eröffnung der Feier durch den Vorsitzenden Karl-Heinz Strauß würdigten zahlreiche Gäste das besondere Engagement der Selbsthilfegruppe, die 1965 bundesweit die erste für Menschen nach einer Kehlkopfoperation war.

Dr. Peter Schäfer vom Fachbereich Gesundheit der Stadt Mannheim überbrachte Grußworte im Auftrag der Dezernentin Dr. Ulrike Freundlieb, für die Mannheimer Liste sprach Prof. Dr. Achim Weizel.

Die Selbsthilfegrupppe besucht in Kooperation mit den HNO-Abteilungen des Klinikums Mannheim und der Kopfklinik Heidelberg Patienten auf deren Wunsch schon vor der Operation. Das betreute Gebiet umfasst den Raum Mannheim, Heidelberg, Teile des Rhein-Neckar-Kreises und Südhessens, die Vorderpfalz und den Raum Mosbach.

Für ihr Engagement bedankte sich Prof. Dr. Jörg Plinkert, Direktor der HNO-Klinik Heidelberg ebenso wie der leitende Koordinator im Kopf-Hals-Tumorzentrum der UMM, Privatdozent Dr. Johannes Schultz.

Die Bedeutung der Gruppe für kehlkopflose Patienten beim Umgang mit Ämtern, Krankenkassen und anderen Institutionen würdigte Hubert Seiter, Geschäftsführer des Krebsverbandes Baden-Württemberg. Für die Rehakliniken sprach der Chefarzt Dr. Johann Andreas Schiefer aus Aulendorf.

Auch Bärbel Handlos, Geschäftsführerin beim Gesundheitstreffpunkt Mannheim und Heidelberger Selbsthilfebüro, betonte die gute Zusammenarbeit und ermutigte dazu, die vielfältigen Aufgaben in der Gruppe auf mehrere Schultern zu verteilen.

KONTAKT

Karl-Heinz Strauß
Tel. 0621-70 69 61
strauss2702@arcor.de

Interessierte gesucht

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

in Mannheim

Reizdarm/Reizmagen

Zu den Symptomen kommen Schmerzen, Scham und Hemmungen hinzu, was zu sozialer Isolation und Depression führen kann. Hier hilft ein Austausch von Gedanken, Tipps und Informationen.

Essstörungen

Die Gedanken kreisen ständig um das Thema Lebensmittel, eine normale Ernährung ist schon lange nicht mehr möglich. Bulimie oder Anorexie schränken das Leben massiv ein, andere Süchte können ins Spiel kommen. Betroffene wollen ihre Essstörung und damit verbundene Problematiken gemeinsam in den Blick nehmen.

Thrombose

Eine Thrombose ist keine seltene Gefäßerkrankung. Und trotzdem fühlt man sich oft nicht ausreichend informiert, und die Sorge vor einer möglicherweise drohenden Lungenembolie bleibt. Betroffene möchten sich austauschen, informieren und unterstützen.

Polyzystisches Ovar-Syndrom (PCO-Syndrom)

Wir planen den Aufbau einer Selbsthilfegruppe von betroffenen Frauen zum Austausch – über das PCO-Syndrom, seine Folgen und den persönlichen Umgang damit.

in Heidelberg

Burnout

Durch Erfahrungsaustausch soll in einer Selbsthilfegruppe herausgefunden werden, wie man Belastungssituationen vermeiden kann, damit diese nicht in einem Burnout enden, und wie man ein bestehendes Burnout Syndrom lindern kann.

Erwachsene Adoptierte

Adoptivkinder haben einen besonderen Lebensweg, der voller Fragen ist nach der eigenen Herkunft. Identitätskrisen und Loyalitätskonflikte den Adoptiveltern gegenüber gehören ebenso dazu. Manchmal sind diese Kinder auch traumatisiert. Welche Erfahrung haben wie als Adoptivkind gemacht, und wie war ihr Lebensweg bis ins Erwachsenenalter? Mit diesen und anderen Aspekten möchte sich die Selbsthilfegruppe auseinandersetzen.

Erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern

Wenn Mutter oder Vater an einer psychischen Krankheit leiden, tragen Kinder eine besondere Verantwortung, fühlen sich allein gelassen. Wenn sie erwachsen sind, spüren sie erst die Auswirkungen dieser Belastung. Betroffene möchten sich in einer Selbsthilfegruppe unterstützen und Erfahrungen austauschen.

Depression Männergruppe

Antriebslos, alles fällt schwer, die Gedanken kreisen immer um dieselben negativen Erfahrungen. Eine Abwärtsspirale beginnt. Männer mit Depressionen möchten sich in einer Selbsthilfegruppe gegenseitig Mut machen und Erfahrungen zur Bewältigung der Erkrankung austauschen.

Selbsthilfegruppe Zwang

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

Einzelpersonen suchen

Kontakt zu folgenden Themen:

in Mannheim

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

in Heidelberg

Arbeitssucht / Workaholic ■ Arteriovenöse Malformation (AVM) ■ Auditive Wahrnehmungs- u. Verarbeitungsstörung ■ Bluthochdruck ■ Eltern von Kindern mit seltenen Erkrankungen ■ Gallengangskarzinom ■ HARTZ IV ■ Junge Erwachsene mit psychischen Belastungen ■ Limbische Enzephalitis ■ Multiple Sklerose (SAP-intern) ■ Schmerz, junge Menschen ■ Stalking-Opfer ■ Wirbelsäulenschmerz ■ Zungenkrebs / Plattenepithelkarzinom

SELBSTHILFEGRUPPEN & ANSPRECHPARTNER / -INNEN VON

- Adipositas
- Adipositaschirurgie
- Adoptivfamilien
- AIDS / HIV
- Alkoholabhängigkeit / auch in englischer und polnischer Sprache
- Alkoholabhängigkeit, Schwule
- Alleinerziehende
- Amputation
- Amyloidose
- Amyotrophe Lateralsklerose (ALS)
- Angeborene Immundefekte
- Angehörige Alkoholabhängiger / auch in englischer und polnischer Sprache
- Angehörige Borderline-Erkrankter
- Angehörige Demenz-Erkrankter / Alzheimer-Erkrankter
- Angehörige Depressions-Erkrankter
- Angehörige Drogenabhängiger
- Angehörige psychisch Kranker
- Angehörige Sucht-Erkrankter
- Angststörungen / Agoraphobie / Panik
- Anorexie
- Aphasiker
- Arbeitslosigkeit
- Arthritis
- Arthrogryposis
- Arthrose
- Asperger-Syndrom
- Ataxie / Heredo-Ataxie
- Atemstillstand
- Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung (ADHS)
- Autismus
- Barrierefreiheit
- Bauchspeicheldrüsen-Erkrankte
- Behinderung
- Beinamputierte
- Beziehungsabhängigkeit / Gesunde Beziehungen
- Binationale Familien
- Bipolare Erkrankung
- Bisexualität, Frauen
- Blasenkrebs
- Blindheit
- Borderline
- Brustkrebs
- Brustkrebs bei Männern
- Bulimie
- Burnout
- C-Zell-Karzinom
- Cerebral- / Hirngeschädigte
- Chronisches Erschöpfungssyndrom (CFS)
- Cluster-Kopfschmerz
- Cochlear-Implant
- Colitis ulcerosa
- Colostomie
- Contergangeschädigte
- Darmkrebs / Darmerkrankungen
- Depressionen
- Depressionen, lesbische Frauen
- Depressionen, peripartal / postpartal
- Desmoid
- Diabetes
- Dialysepatienten
- Drogenabhängigkeit
- 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 homosexueller Kinder
- Eltern, interkulturell
- Eltern krebskranker Kinder
- Eltern rheumakranker Kinder
- Eltern von Kindern mit ADHS
- Eltern von Kindern mit Down-Syndrom
- Emotionale Gesundheit (EA)
- Epilepsie
- Erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern
- Erwachsene Kinder suchtkranker Eltern und Erzieher
- Essstörungen
- Esssucht
- Fehlgeburt / glücklose Schwangerschaft
- Fibromyalgie
- Frauen mit Behinderung
- Frauen mit psychischer Erkrankung
- Gehörlosigkeit / auch in russischer Sprache
- Gesichtsschmerz
- Gesichtsversehrte
- Glaukom (Grüner Star)
- Grauer Star
- Guillain-Barré-Syndrom (GBS)
- Hämochromatose
- Hausfrauen
- Hepatitis C
- Herzerkrankungen
- Herztransplantierte
- Hirntumor
- Hochsensibilität
- Homocystinurie
- Homosexuelle
- Homosexuelle und Kirche
- Hörschädigungen
- Hypophyse-Erkrankte
- Hypophysentumor
- Ileostomie
- Inklusion
- Insolvenz
- Internetabhängigkeit
- Interstitielle Cystitis
- Inzestüberlebende (SIA)
- Kaufsucht
- Kehlkopflose / Kehlkopfoperierte
- Kollagenosen
- Körperbehinderte
- Kopfschmerzen

Gesundheitstreffpunkt Mannheim

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

Telefon-Sprechzeiten:

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

Persönliche Sprechzeiten:

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

Selbsthilfe- und Patientensprechstunde

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

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

SELBSTHILFE-ORGANISATIONEN UND -NETZWERKEN

- Kraniopharyngeom
- Krebs
- Lange Menschen
- Lebensfragen
- Lebertransplantierte / Leber-Erkrankte
- Legasthenie
- Leukämie
- Lippen- / Kiefer- / Gaumenfehlbildungen
- Lungenemphysem und chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD)
- Lungenkrebs
- Lupus erythematodes
- Lymphome
- Makuladegeneration
- Marcumar
- Marfan-Syndrom
- Medikamentenabhängigkeit
- Messies
- Migräne
- Mobbing
- Morbus Bechterew
- Morbus Crohn
- Morbus Menière
- Motivation
- Mukoviszidose
- Multiple Sklerose
- Multiples Myelom / Plasmozytom
- Muskelkranke
- Myasthenie
- Nagel-Patella-Syndrom
- Narkolepsie
- Nebennierenerkrankungen
- Neuroendokrine Tumoren
- Nierenkrebs / Nierenerkrankungen
- Osteoporose
- Pankreatektomierte
- Parkinson-Erkrankte
- Pflegefamilien
- Pflegende Angehörige
- Plasmozytom
- Poliomyelitis
- Prader-Willi-Syndrom
- Prostatakrebs
- Psoriasis
- Psychiatrieerfahrene
- Psychische Erkrankung
- Regenbogenfamilien
- Reizdarm
- Restless Legs
- Retinitis pigmentosa
- Rheuma
- Risikogeburten
- Säuglingstod, plötzlicher
- Sarkoidose
- Schädel-Hirn-Verletzte
- Schilddrüsenkrebs / Schilddrüsenerkrankungen
- Schlafapnoe
- Schlaganfall / auch in türkischer Sprache
- Schmerzen, chronische
- Schnarchen
- Schwule Manager und Führungskräfte
- Schwule mit sexueller Missbrauchserfahrung
- Schwule Studierende
- Sehbehinderung
- Selbstständigkeit, Frauen
- Seltene Erkrankungen
- Senioren
- Sex- und Liebessüchtige
- Sexsüchtige
- Sicca-Syndrom
- Sjögren-Syndrom
- Sklerodermie
- Skoliose
- Smith-Magenis-Syndrom
- Soziale Phobie
- Spastiker
- Spielsucht
- Stotterer
- Tagesmütter
- Tauschring
- Technikimplantierte Herzpatienten
- Tinnitus
- Tourette-Syndrom
- Transsexualität
- Trauernde, Jüngere nach Partnerverlust
- Trennung und Scheidung
- Undine-Syndrom
- Unfallopfer
- Ungewollt kinderlos
- Urostomie
- Usher-Syndrom
- Uveitis
- Vasculitis
- Vitiligo
- Wohnen im Alter
- Zöliakie / Sprue
- Zwangserkrankungen
- Zwölf-Schritte-Kliniken

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

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

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

Heidelberger Selbsthilfebüro

Eine Einrichtung der Selbsthilfe- und Patientenberatung gGmbH
Alte Eppelheimer Str. 38 (Hinterhaus links, 1. OG), 69115 Heidelberg
Tel. 06221-18 42 90, Fax: 06221-16 13 31
info@selbsthilfe-heidelberg.de – www.selbsthilfe-heidelberg.de
BIC: SOLADES1HDB, IBAN: DE39 6725 0020 0009 0915 05

Sprechzeiten:

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

Selbsthilfebüro

VERNETZUNG

Treffen der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Mannheim: 23.09., 18.30 Uhr und 18.11., 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 21.10. und Weihnachtsfeier 9.12. , je 18 Uhr im Heidelberger Selbsthilfebüro

AK Barrierefrei Heidelberg: 29.9. und 10.11., 17.30 Uhr im Heidelberger Selbsthilfebüro

NEUE SELBSTHILFEGRUPPEN

Anonyme Insolvenzler, 4. Freitag im Monat, 18 Uhr, Heidelberger Selbsthilfebüro

Burnout, 2. Montag im Monat, 18 Uhr, Gesundheitstreffpunkt

Polyneuropathie, 3. Montag im Monat, 17 Uhr, MaJunA, Mannheim

Reizdarm, 3. Mittwoch im Monat, 18 Uhr, Heidelberger Selbsthilfebüro

S.I.A., Info: Heidelberger Selbsthilfebüro

VERANSTALTUNGEN

10 Jahre Selbsthilfe- und Patientensprechstunde, 7.9., 15-17 Uhr, UMM, Haus 6, Ebene II, Raum 29

Tag der Selbsthilfe am ZI, 12.10., 15-18 Uhr, im Foyer des ZI Therapiegebäudes

Eröffnungsveranstaltung Armutswoche 2015, Heidelberger Bündniss gegen Armut und Ausgrenzung, 12.10., 10-13 Uhr, Frauenbad Heidelberg

Dialog Selbsthilfe & Pflege, 13.10., 14.30-17 Uhr, Pflegestützpunkt K1

Kommunale Gesundheitskonferenz, 21.10., 9-13 Uhr, Landratsamt Rhein-Neckar-Kreis

Austauschtreffen mit dem Uniklinikum, 22.10., 15-17 Uhr, UMM, Haus 42, Casino

13. Selbsthilfetag für Heidelberg und den Rhein-Neckar-Kreis, 14.11., 11-16 Uhr, SRH-Hochschule / Blauer Turm, Heidelberg-Wieblingen

Patiententag Krebs des Mannheimer Uniklinikums, 21.11., 10-17 Uhr, im Stadthaus in N1, Ratssaal und Foyer, Mannheim

Jubiläum „40 Jahre Interessengemeinschaft der Dialysepatienten Rhein-Neckar e.V.“, 18.10., 15 Uhr, Restaurant „Krautwickel“ in Mannheim-Mallau, Mallaustraße 111

TERMINE beim Selbsthilfebüro

Filmveranstaltung „Halt auf freier Strecke“ zum Thema Hirntumor mit Selbsthilfegruppen und Kooperationspartnern, 22.9., 19 Uhr, Karlstorkino Heidelberg.

Seminar „Ein Infostand als Werbung für unsere Gruppe“, 10.10., 9.45-16 Uhr, Heidelberger Selbsthilfebüro. Anmeldung erforderlich.

Filmveranstaltung „Der Solist“ von Joe Wright am 11. 10., 11 Uhr, Karlstorkino Heidelberg

Winterschließzeit: 23.12.15 – 5.1.16

TERMINE beim Gesundheitstreffpunkt

Seminar „Psychodrama für Selbsthilfegruppen“ am 5.9. von 10 bis 16 Uhr, Gesundheitstreffpunkt . Anmeldung erforderlich.

Vortrag „Geplante Gesetze im Gesundheitswesen auf Bundesebene – welche Konsequenzen leiten sich dadurch ab?“ am 20.10. um 18.30 Uhr, Gesundheitstreffpunkt

Seminar „Methodenwerkstatt zur Belebung der Gruppenarbeit“ am 20.2.16 von 10 bis 16 Uhr, Gesundheitstreffpunkt. Anmeldung erforderlich.

Winterschließzeit: 21.12.15 – 5.1.16

IMPRESSUM

Herausgeber: Gesundheitstreffpunkt Mannheim, Alphornstr. 2a, 68169 Mannheim, Tel. 0621 - 3 39 18 18, gesundheitstreffpunkt-mannheim@t-online.de, www.gesundheitstreffpunkt-mannheim.de, und Heidelberger Selbsthilfebüro, Alte Eppelheimer Str. 38, 69115 Heidelberg, Tel. 06221 - 18 42 90, info@selbsthilfe-heidelberg.de, www.selbsthilfe-heidelberg.de **Redaktion:** C. Balzer, D. Darius, B. Dold, M. Duscha, R. Fojkar, B. Handlos, M. Winterle **Versand:** S. Alimohammadi, D. Darius **Layout:** Gisela Koch **Druck:** BB Druck LU **Auflage:** 8.300 **V.i.S.d.P.:** Raymond Fojkar und Bärbel Handlos

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

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.

Ein neues Studio für Radio RiO

Radio RiO, der ältere Bruder von Radio RUMMS, wurde 2008 vom PARITÄTISCHEN Baden-Württemberg als erstes Kinderklinikradio deutschlandweit gegründet. Das Mitmachradio funktioniert ähnlich wie der Mannheimer Sender, der ein Projekt des Gesundheitstreffpunkts ist. Radio RiO produziert in Kooperation mit dem Radiosender antenne 1, der Schule für Kranke am Olgahospital und dem Klinikum Stuttgart eine wöchentliche Live-Sendung. Ein bisschen anders als Radio RUMMS ist es schon, wie bei Geschwistern üblich: Während in Mannheim die gesamte Sendung von den Kindern im Studio gemacht wird mit Interviews, Songsuche und allem Drum und Dran, sind die jungen Moderatorinnen und Interviewer im Olgahospital unterwegs und befragen die Kinder, Pflegepersonen und Ärzte dort, wo sie sie antreffen.

Am 19. April 2015 spielte Radio RiO die Hauptrolle bei der Ziehung der Deutschen Fernsehlotterie in der ARD: Regina Steinkemper vom PARITÄTISCHEN Baden-Württemberg präsentierte die Gewinnzahlen. Bei der Vorstellung der Einrichtung kamen auch die jungen Radiomacher im Fernsehen zu Wort.

Redakteurin Julia im frisch renovierten Studio. Foto: Radio RiO

Für diesen Auftritt gab es einen sehr erfreulichen Grund: Mit der Förderung von 7.000 Euro durch die Fernsehlotterie konnte das Studio von Radio RiO aus- und umgebaut werden.

KONTAKT

Radio RiO, Radio im Olgahospital, www.radiorio.de

Anzeige

Er erkennt,
was bei wem
am besten wirkt.

Thomas Nikolaus, Gesundheitspionier

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

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

www.roche.de

Roche

Das WIN-WIN-Netz.de

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

www.
WIN-WIN-
Netz.de

Das WIN-WIN-Netz

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

Management
Social **Media**
Werbeagentur
Text-**Redaktion**

3D-Visualisierung
3D-**Modelle/CAD**
Webseiten
Film**werkstatt**

Die faire Vermittlung
Klaus Wilhelm
Versicherungsmakler
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 2 · 69118 Heidelberg
Telefon 06221 / 8926-02 · Telefax 06221 / 8926-04
www.klormann-heidelberg.de
MalerKlormann@aol.com

KUNST macht das Leben schöner

als Geschenk, als Raumausstattung,
als Kapital-Anlage, als Sammlung,
als Nachlass-Verwertung, als Wert,
als Freiheit, als Freude, als Spaß.

Info + Beratungs-Gutschein (60€) gratis von:
EditionPetschmann@t-online.de

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

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

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

Weitere Infos bei Martin Dreßler • Tel.: 0179 - 18 50 002
www.fund-service.rndi.de
und http://youtu.be/CMDI5HpVNyw