gesundheitspress

Magazin für und über Selbsthilfe in Mannheim, Heidelberg und der Region
Ausgabe 56 – Herbst/Winter 2018/2019

25 Jahre Kollagenosengesprächskreis der Rheumaliga
30 Jahre Heidelberger Selbsthilfebüro
„Luisa ist hier!“ – Schnelle Hilfe für Frauen

Schwerpunkt: Tabus und Diskriminierung entgegenwirken

8

25

20

Schwerpunkt: Tabus und Diskriminierung entgegenwirken

Einleitung 4
Zusammenfassung in Leichter Sprache 5
Das Antidiskriminierungsbüro Mannheim e.V. 6
Zentralrat der Sinti und Roma 7
Antidiskriminierungsnetzwerk Heidelberg 7
Das Mannheimer Bündnis für ein Zusammenleben in Vielfalt 8
Aktionsplan Vielfalt und Chancengleichheit 8
Adis e.V. Reutlingen/Tübingen 9
Pro familia Mannheim 10
Gruppe nach Spätabbruch Mannheim 10
Selbsthilfegruppe Analphabeten 11
Anderes Burnout Café 11
Frauengesundheitszentrum Heidelberg 12
Gesprächskreis Asexualität 12
Overeaters Anonymous 13
Transsexualität Mannheim 13
Aidshilfe Heidelberg 14
HIV-Selbsthilfegruppe WIR.positiv Mannheim 15
Gesprächskreis des BiBeZ e.V. 15
Nova Vita: Alkoholkranke und Angehörige 16
Kinder suchtkranker Eltern 16
Kisiko – Psychologische Beratungsstelle Mannheim 17
Freundeskreis Glücksspiel Mannheim 17
Heidelberger Initiative Psychiatrieerfahrener 18

Was machen die Nachbarn?

Das Selbsthilfenetzwerk Neckar-Odenwald 18

22

Gesundheitstreffpunkt Mannheim aktuell

Unterstützung für Radio RUMMS 19
Workshop „Neue Formate der Selbsthilfe“ 19

Heidelberger Selbsthilfebüro aktuell

30 Jahre Heidelberger Selbsthilfebüro 20
Unabhängige ergänzende Teilhabeberatung – EUTB 21
Seminar für Selbsthilfegruppen 21

Nachrichten

Datenschutz: neue Regelungen der DSGVO 22
„ATHINA“ – Apotheken überprüfen Arzneimittelmix 23
Notfallkärtchen bei Schlaganfall 23
Ehrenamtlich im Einsatz beim Apothekenversand 23
Luisa-Kampagne: Notruf für Frauen und Mädchen 24
Lotsendienst am NCT 24

Selbsthilfe aktuell

Lebertransplantierte Deutschland 25
Ehrung Leo Imhof, SchlaganfallForum 26
Nierenkrebs-Selbsthilfegruppe 26

Infos

Selbsthilfebörse 27
A-Z der Selbsthilfegruppen in der Region 28
Termine 30
Impressum 30
SEKIS – Landesselbsthilfekontaktstelle 31
Rheumaliga Kollagenosen-Gesprächskreis 31
Nachruf Jan Fischer 31

8 einander.MAnifest Mannheimer Bündnis für ein Zusammenleben in Vielfalt

5

Michel Meyers „Getuschel“: ein Spiel mit Befindlichkeiten

Michel Meyer, Foto: privat

Der Maler wurde 1956 in Stuttgart geboren, studierte 1978-1982 Kommunikationsdesign und Illustration in Darmstadt, mit Diplom 1982. Danach folgten transparente Collagen, Malerei, erste Ausstellungen. Seit 1985 lebt er selbständig als Freier Maler und Illustrator in Weinheim und macht auch Projekte mit Anne Sommer-Meyer. Michel Meyer hatte zahlreiche Einzelausstellungen und Ausstellungsbeteiligungen in Deutschland, der Schweiz, Norwegen, Frankreich, Polen und den USA und veröffentlichte etliche Publikationen.

Über seine Arbeit sagt Michel Meyer: „Meine Malerei ist nicht nur ein Spiel mit Farben, Stiften und Material zur Erlangung von Köpfen, Figuren und deren Fragmenten und Beziehungen. Auch ein Spiel mit Zuständen und Befindlichkeiten. Ein Spiel im Ernst. Eine Reaktion auf das Erhabene und Archaische, auf die Symbole von Furcht und Unwissenheit. Ein Einordnen des Grotesken, Vergänglichen und Psychischen. Ein Gespräch, das nicht geführt wird.

Durch den andauernden Prozess der Malerei verschwinden alle im Bild entsorgten Gedanken und transformieren sich raupenhaft in Schönes oder Humorvolles. In Geschichten mit offenem Ausgang. Ich lese diese Geschichten gerne.“

INFO

Schaufenster: www.michel-meyer.de

Liebe Leserin, lieber Leser,

in seinem Buch „Leitbild Menschenwürde“ beschreibt der Autor Hans Dietrich Engelhardt (Quelle siehe Seite 4), dass Selbsthilfegruppen in den 70er bis frühen 90er Jahren des letzten Jahrhunderts sehr stark zu Tabubrüchen beigetragen haben. Sie haben Tabus aufgebrochen einfach durch die Tatsache, dass sie eine Möglichkeit geschaffen haben, offen über Themen zu sprechen, über die das bis dahin nicht möglich war, beispielsweise Missbrauch, Homosexualität oder Drogensucht. Beim Reden darüber blieb es nicht, es wurden Forderungen gestellt, um die Situation der Betroffenen zu verbessern, und so wurde aufgezeigt, wo es in der Gesellschaft dringender Veränderungen bedurfte. Vieles konnte dadurch erreicht werden, auch mithilfe von gesetzlichen Änderungen. Manches, was damals tabu war, ist heute kein Grund mehr, sich zu isolieren oder ausgegrenzt zu werden.

Doch obwohl viele Tabus angegangen wurden, heißt das nicht, dass es heute

keine mehr gibt. Und: Auch die Erfahrung, diskriminiert zu werden, gehört zum Alltag nicht weniger Menschen.

Umso besser ist es, wenn beides thematisiert werden kann und man sich ernsthaft mit den Erfahrungen und auch den Vorschlägen beschäftigt, die Betroffene machen. Denn sie wissen am allerbesten, wo der Schuh drückt. In diesem Heft finden Sie viele unterschiedliche Beispiele von Menschen, die einen Weg für sich gefunden haben und dafür Respekt verdienen. Und Sie lesen von Institutionen, die sie dabei in vielfältiger Weise unterstützen.

Ihre Bärbel Handlos, Geschäftsführerin

Einweihung des neuen Domizils

Mit der Fertigstellung der zweiten Fluchttreppe im Innenhof kann sie nun endlich stattfinden, die offizielle Einweihungsfeier des Gesundheitstreffpunkts Mannheim.

Nach über einem Jahr im neuen Domizil wird zusammen mit der Psychologischen Lesben- und Schwulenberatung Rhein-Neckar (PLUS) am Freitag, den 14. September von 16 bis 20 Uhr in der Max-Joseph-Straße 1 kräftig gefeiert. In der Zeit stehen allen Interessierten sowohl die Räumlichkeiten im 4. Obergeschoss als auch der Innenhof des Hauses offen. Durch den bisher fehlenden zweiten Fluchtweg kam ein früherer Termin für die Einweihungsfeier aus Sicherheitsgründen nicht in Frage.

Endlich fertig: Die zweite Fluchttreppe im Innenhof der Max-Joseph-Straße 1.
Foto: Gesundheitstreffpunkt

Nächster Redaktionsschluss: 30. November 2018 – Thema: teil·haben

Zwischen Abwehr und Ausgrenzung

Bild aus einem Projekt der Sommeruniversität Bayreuth. Foto: privat

Das Wort Tabu – ursprünglich ‚tapu' – stammt aus Polynesien und gehört zu den seltenen Wörtern, die aus Sprachen der „Naturvölker" in Sprachen westlicher Zivilisationen eingegangen und im Sprachgebrauch fest verankert sind. Neben der völkerkundlichen Bedeutung als rituelles Verbot gilt ein Tabu in modernen Gesellschaften eher als ungeschriebenes Gesetz, als Teil des sozialen Kodex einer Gemeinschaft, der festschreibt, was man nicht tun soll und worüber man nicht oder nur in einer ganz bestimmten Weise sprechen soll.

Tabus sind keine Verbote: Ein Verbot wird ausgesprochen und kann begründet werden. Tabus aber stehen außerhalb jeder Diskussion, da sich die tabuisierte Handlung quasi von selbst verbietet. Nach Tabuverletzungen gibt es keine Verteidigungsmöglichkeit, vielmehr stellen sich Schuldgefühle, Abscheu und Scham von selbst ein: Der tabuverletzende Mensch wird isoliert und von der Gemeinschaft gemieden.

Ein Tabu ist also ein sehr wirksames Mittel sozialer Kontrolle, das ganze Bereiche der Gesellschaft betreffen kann, etwa Armut, Sucht, Tod, bestimmte Erkrankungen, in Teilen auch Sexualität. Betroffenen in diesen Bereichen ist es besonders erschwert, für sich selbst zu sorgen, denn ihre Situation gilt schnell als selbstverschuldet: Wer nicht oder nur schlecht lesen und schreiben kann, wer sein Essverhalten nicht im Griff hat, wer nicht stressresistent ist, wer sich mit HIV infiziert, wer süchtig ist, wer von seiner Arbeit nicht leben kann, dem wird nachgesagt, er habe sich eben nicht genug angestrengt.

So fällt es dem sozialen Umfeld leicht, sich davon zu distanzieren. Erkennbar sind aber auch der Unwille und die Unfähigkeit, sich mit diesen (vermeintlichen) Tabus und mit der Not der davon Betroffenen auseinanderzusetzen. Ein besonderer Tabubereich ist die Familie: wenn Eltern abhängig sind oder bei sexuellem Missbrauch.

Anders verhält es sich mit Diskriminierung, sie findet nicht im Unklaren, sondern weitgehend offen statt. Hier geht es direkt ums Herabsetzen, ums Ausgrenzen, ums Verunglimpfen. Ziel sind Menschen mit sichtbarer Armut, mit anderer Hautfarbe, mit nicht gewöhnlicher sexueller Orientierung. Auch religiöse Anschauungen oder eine Krankheit und Behinderung können Anlass dafür sein. Diskriminierung ist ein offenes Unterdrückungsinstrument. Sie findet an vielen Orten statt, etwa im Bildungsbereich, in der Arbeitswelt, aber ebenso im Gesundheitswesen oder in der Wohnungspolitik.

Die Auswirkungen von Diskriminierung und Tabu auf die Betroffenen sind in ähnlicher Weise unangenehm bis fatal. Umso eindrucksvoller ist es, wie mutig und entschlossen eine große Anzahl Betroffener sich selbst organisiert und mit ihren Anliegen an die Öffentlichkeit geht.

Dagmar Darius

Foto: Rike, pixelio.de

Quelle zu Tabu: www.kuwi.europa-uni.de/de/lehrstuhl/sw/sw2/forschung/tabu/index.html

Quelle zum Buch von Hans Dietrich Engelhardt: Leitbild Menschenwürde: Wie Selbsthilfeinitiativen den Gesundheits- und Sozialbereich demokratisieren. Campus-Verlag, Frankfurt.

ISBN: 978-3-593-39498-5

Ausgeschlossen sein. Was man tun kann.

Manche Menschen werden aus·geschlossen. Die anderen wollen nicht mit ihnen sein. Man sagt auch: sie werden „diskriminiert“.

Warum?

Manche Menschen sehen anders aus. Oder sie haben eine Krank·heit oder Behinderung. Die Leute sagen: „Die sind nicht normal!“

Die Leute sagen: „Wir wollen nicht mit ihnen sein.“ Es ist nicht schön, wenn man allein ist. Wem das passiert, der fühlt sich aus·geschlossen. Das ist gemein.

Man kann viel tun, damit man nicht mehr ausgeschlossen wird.

Zum Beispiel: Andere Menschen finden. Menschen mit ähnlichen Problemen.

Mit ihnen sprechen, wie das ist, wenn die Leute komisch schauen.

Und zusammen kann man den Leuten sagen, dass jeder Mensch anders ist.

Anders ist normal. Gemeinsam ist man stark!

Manche Leute wissen nicht, wie sie mit einem kranken Menschen umgehen sollen. Der kranke Mensch bemerkt das und fühlt sich nicht gut. Der gesunde Mensch muss lernen, was er tun darf.

Nicht alle sind gleich. Manche sehen anders aus. Manche leben anders. Sie wollen nicht, dass man das schlecht findet. Es gibt Vor·urteile.

Vor·urteile sind schlecht. Wir sind alle Menschen und sollten offen mit einander umgehen.

Dann können alle darüber nach·denken, was man machen kann.

Alle gehören zusammen. Alle sind wert·voll. Es ist gut, dass Menschen verschieden sind.

Übersetzung: Steffen Schwab, Büro für Leichte Sprache
Testleser: Hartmut Kabelitz, Christian Weber, Elke Gallian, Julia Mainzer, Marco Arnold

Büro für Leichte Sprache
Lebenshilfe Heidelberg e.V.

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

Mannheim stellt sich gegen Diskriminierung

Das ADB – Antidiskriminierungsbüro Mannheim e.V. gründete sich im Dezember 2017, bereits im Oktober 2017 wurde die Arbeit von den vier Beraterinnen aufgenommen. Das Team berät in Einzelgesprächen, unterstützt und begleitet Menschen mit Diskriminierungserfahrungen und setzt sich dafür ein, dass Mannheimer Bürgerinnen und Bürger diskriminierungsfrei leben können.

Die Beraterinnen des ADB Mannheim e.V. haben erfolgreich eine Antidiskriminierungsberatungs-Ausbildung abgeschlossen. Sie wurde vom Antidiskriminierungsverband (advd) auf Grundlage festgelegter Qualitätsstandards entwickelt. Inzwischen hat eine weitere vierköpfige Gruppe von Beratenden aus Mannheim diese Ausbildung absolviert. Alle engagieren sich im ADB Mannheim nebenberuflich und arbeiten hauptamtlich in anderen Einrichtungen.

Diskriminierung kann aufgrund von Hautfarbe, ethnischer Herkunft, Nationalität, Sprache, Geschlecht, Religion oder Weltanschauung, sexueller Orientierung und Identität, Alter, einer Behinderung, körperlichen Merkmalen, Bildungsstand und sozialem Status auftreten: im Arbeitsleben, bei der Wohnungssuche, oder im Privatbereich. Diskriminierung kann in sehr unterschiedlicher Form geäußert werden und auftreten – rassistische Beschimpfungen, Nachteile bei der Wohnungsvergabe, Ablehnung bei Bewerbungsgesprächen sind nur ein paar Beispiele dafür.

Stand des ADB beim Max-Joseph-Straßenfest in der Neckarstadt.
Foto: ADB Mannheim

Hier unterstützt das ADB Mannheim e.V. Betroffene. Wir sprechen in einem geschützten und vertraulichen Raum mit den Betroffenen über das Erlebte, verhelfen zu Klarheit und unterstützen sie bei weiteren Schritten.

Eine weitere, wichtige Aufgabe des ADB Mannheim e.V. ist die Öffentlichkeitsarbeit. Die Beraterinnen sensibilisieren Menschen für diskriminierendes Verhalten, beraten aber auch Organisationen und Institutionen darüber, wie sie Diskriminierung verhindern können und sich gesetzeskonform verhalten. Darüber hinaus bieten sie Workshops, Inhouse-Seminare und Fortbildungen für Multiplikatoren an.

Das Team des ADB, v.l.n.r.: Astrid Melz, Margret Göth, Lejla Noeske-Habibović, Christine Bast.
Foto: ADB Mannheim

KONTAKT

Antidiskriminierungsbüro Mannheim e.V.
Max-Joseph-Str. 1, 68167 Mannheim
Tel.-Sprechstunde 0621-43 68 90 56,
freitags 9-10 Uhr
info@antidiskriminierungsbuero-mannheim.de

Grundlage für rechtliche Schritte schuf das im Jahre 2006 in Kraft getretene Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz (AGG). Die Schritte und Maßnahmen, die das ADB einleitet, werden mit den Ratsuchenden in enger Absprache bestimmt. Die Beratung wird nach vorheriger Terminvereinbarung mittwochs nachmittags oder freitags vormittags angeboten.

Interessenvertretung: der Zentralrat Deutscher Sinti und Roma

Der 1982 gegründete Zentralrat mit Sitz in Heidelberg ist die bürgerrechtliche und politische Interessenvertretung der deutschen Sinti und Roma. Zusammen mit seinen 16 Landesverbänden setzt er sich für gleichberechtigte Teilhabe in Politik und Gesellschaft sowie den Schutz und die Förderung als nationale Minderheit ein. Hierfür steht er in kontinuierlichem Dialog mit Bundes- und Landesregierungen. Auf internationaler Ebene ist er Interessenvertretung für Sinti und Roma bei der EU, beim Europarat und der OSZE (Organisation für Sicherheit und Zusammenarbeit) sowie Mitglied in zahlreichen nationalen und internationalen Minderheitenorganisationen.

Der Zentralrat tritt zudem für einen besseren Schutz der Roma-Minderheiten im Ausland ein und unterstützt konkrete Projekte zur Verbesserung ihrer Lebenssituation.

Obwohl nationale wie auch internationale gesetzliche Instrumentarien umfassende Schutzmöglichkeiten vor Diskriminierung vorsehen, zählt u.a. rassistische Diskriminierung in Deutschland und Europa zur Alltagserfahrung. Dies nicht nur individuell: In unserer Gesellschaft gibt es auch strukturelle Diskriminierung. Diskriminierende Mechanismen und Regelungen erstrecken sich dabei auf alle Lebensbereiche, auf Arbeit, Bildung und Wohnen etc.

Daher ist eine gezielte Antidiskriminierungsarbeit unerlässlich, um Öffentlichkeit und Politik auf Missstände aufmerksam zu machen und Interventionen einzufordern. Der Zentralrat Deutscher Sinti und Roma sieht hier einen seiner Hauptarbeitsschwerpunkte.

Bundespressekonferenz des Zentralrats Deutscher Sinti und Roma zur rassistischen Berichterstattung der Medien im „Fall Maria“, 05.11.2013, Berlin.
Foto: © Zentralrat Deutscher Sinti und Roma

KONTAKT

sintiundroma.de

Mit vereinten Kräften gegen Diskriminierung

Im Januar hat sich das Heidelberger Antidiskriminierungsnetzwerk gegründet. Es möchte Menschen unterstützen, die aufgrund ethnischer Herkunft, Geschlecht, Religion oder Weltanschauung, Behinderung, Alter oder sexueller Identität Benachteiligung erfahren.

Das Netzwerk bündelt die Beratungsangebote des Amts für Chancengleichheit der Stadt Heidelberg, der Kommunalen Behindertenbeauftragten, des Antidiskriminierungsprojekts HD.net-Respekt! und zahlreicher, in Heidelberg ansässiger Verbände, Vereine, Beiräte und Initiativen. Für die Betroffenen soll ein niedrigschwelliger Zugang zu den in Heidelberg vorhandenen Unterstützungsmöglichkeiten geschaffen werden, um sich erfahrener Diskriminierung entgegenzustellen. Zudem soll die Wachsamkeit gegenüber Ausgrenzung und Diskriminierung in der Öffentlichkeit gestärkt werden.

Das Netzwerk dient auch dem Erfahrungsaustausch und der Weiterqualifikation der Mitglieder, um effektiv gegen Diskriminierung in der Stadt vorgehen zu können. Durch ein einheitliches Dokumentationssystem wird in Zukunft nachvollziehbarer, in welchem Umfang und Zusammenhängen in Heidelberg entsprechende Probleme auftauchen, um besser dagegen vorgehen zu können.

KONTAKT

Antidiskriminierungsnetzwerk Heidelberg
Tel. 06221-58 155 50
antidiskriminierung@heidelberg.de

Respektvolles Miteinander

Das Mannheimer Bündnis für ein Zusammenleben in Vielfalt

Das Mannheimer Bündnis ist eine Plattform von über 270 Partnerinstitutionen, die gemeinsam ein respektvolles Zusammenleben in Vielfalt fördern und sich gegen Diskriminierung in Mannheim engagieren wollen. Die Grundidee: Partner und Partnerinnen finden sich, um gemeinsam aktiv zu werden und voneinander zu lernen.

Gemeinsam bunt – eine Aktion Foto: Andreas Henn

Bilateral werden in gemeinsamen Vielfaltskooperationen unterschiedliche Perspektiven ausgetauscht. Ein Beispiel: Das aktuelle Projekt „Alt und Jung spielen gemeinsam“ des Ida-Scipio-Heims und der Theatergruppe „Unser Theater“ lebt vom intergenerativen Austausch. Die Jugendlichen der interkulturellen Theatergruppe erarbeiten zusammen mit den Heimbewohnerinnen und -bewohner ein gemeinsames Stück zu Episoden aus deren Lebensgeschichten. Im Vordergrund stehen die gegenseitige Verständigung und das respektvolle Miteinander.

Das Bündnis bietet einen Rahmen für institutionelle Lernprozesse, die Kompetenzen im Umgang mit Vielfalt fördern und über diesen Weg auf ein positives Klima in der Stadtbevölkerung hinwirken können. Erlebbar sind die Projektergebnisse bei den diesjährigen Einander. Aktionstagen vom 28.09. bis 27.10. .

einander.MAnifest
Mannheimer Bündnis
für ein Zusammenleben
in Vielfalt

KONTAKT

Koordination: Stadt Mannheim, Beauftragter für Integration und Migration
Andreas.Schmitt2@mannheim.de
Tel. 0621-293 98 02
einander-manifest.de

Ansporn für alle

Heidelberger Aktionsplan „Offen für Vielfalt und Chancengleichheit“ setzt Impulse.

In der Herbstausgabe 2016 berichtete die gesundheitspress über ein Beteiligungsprojekt zur Erarbeitung des ersten Vielfaltsplans der Stadt Heidelberg. Es war ein vom Land gefördertes Projekt, das über 100 Maßnahmenvorschläge hervorgebracht hat. Der Gemeinderat bewertete allein 58 Vorschläge aus dem Amt für Chancengleichheit positiv. Davon sind 29 bereits umgesetzt oder in das laufende Geschäft integriert worden und 12 in der Bearbeitung. Beispielsweise wurden die niederschwelligen Meldemöglichkeiten für Diskriminierungsfälle verbessert. Das Amt für Chancengleichheit bekam mehr Stellenanteile für dieses Thema; ein kommunales Antidiskriminierungsnetzwerk konnte gegründet werden. Geschaffen wurde dort auch eine Koordinierungsstelle für geschlechtliche Vielfalt sowie eine Expertenrunde zum Thema geschlechtliche Identität, die unter anderem Kooperationsprojekte umsetzt.

Öffentliche Diskussion im Rahmen des Aktionsplans. Foto: Mechthild Stein

Die Anerkennungsberatung für im Ausland erworbene Bildungs- und Berufsabschlüsse wurde ausgebaut. Durchgeführt wurde eine Bestandsanalyse über bestehende Sprachförderangebote für Zugewanderte. Diese wurden in einer Broschüre zusammengefasst.

KONTAKT

Amt für Chancengleichheit der Stadt Heidelberg
Tel. 06221-58 155 0-0
chancengleichheit@heidelberg.de

Vom Runden Tisch zum landesweit agierenden Netzwerk

Der Verein „adis – Antidiskriminierung. Empowerment. Praxisentwicklung“ steht für kontinuierlichen Aufbau.

Am großen Netz knüpfen viele. Foto: Dirk Schüßler, pixelio.de

Die Vorgeschichte:
Im Jahr 2010 reichte ein junger schwarzer Mann aus Reutlingen Klage ein, weil ihm wiederholt der Eintritt in eine Reutlinger Diskothek verwehrt wurde. Er konnte sein Recht auf der Grundlage des Allgemeinen Gleichbehandlungsgesetzes (AGG) nur durchsetzen, weil er die Unterstützung einer Berliner Beratungsstelle erhielt. In Reutlingen und Umgebung, fehlte, wie in den meisten Städten Baden-Württembergs, eine solche Unterstützungsstruktur.

Um dies zu ändern, gründete sich im Frühjahr 2012 aus einem breiten Spektrum an Trägern, Initiativen und Einzelpersonen der „Runde Tisch Antidiskriminierung“. 2014 folgte die Gründung eines Runden Tisches in Tübingen und im gleichen Jahr die gemeinsame Gründung des Vereins „Netzwerk Antidiskriminierung e.V.“ für die Region Reutlingen/Tübingen.

Seit 2015 bietet der Verein in der Region eine qualifizierte Antidiskriminierungsberatung sowie Veranstaltungen und Fortbildungen an. Eine immer größere Bedeutung bekommen Empowermentangebote, in denen Menschen mit Diskriminierungserfahrungen sich individuell oder kollektiv selbst stärken und ermächtigen.

Nachdem der Verein in den ersten Jahren eng mit der Bruderhaus Diakonie zusammengearbeitet hatte, wurden nun auch dessen Projekte aus dem Bereich Praxisentwicklung übernommen. Aktuell arbeiten 13 hauptamtliche Kolleginnen und Kollegen in den beiden Tübinger Büros sowie in einer Außenstelle im DGB-Haus in Stuttgart, wo sie Geflüchtete bei Diskriminierung auf dem Arbeitsmarkt beraten.

Ein weiterer neuer Aufgabenbereich von adis e.V. ist die Koordination der Landesarbeitsgemeinschaft Antidiskriminierungsberatung Baden-Württemberg sowie der Aufbau einer landesweiten Onlineberatung in Kooperation mit den anderen Beratungsstellen im Land. Im Zentrum der Praxisentwicklung durch den adis e.V. stehen Qualifizierungen für die Durchführung von Empowermentangeboten bei der diskriminierungskritischen Öffnung von Institutionen im Arbeitsmarktbereich und pädagogischen Einrichtungen.

Nach sechs Jahren des kontinuierlichen Aufbaus ist der Verein mit dem neuen Namen adis e.V. nun lokal wie landesweit eine anerkannte Fachstelle für Antidiskriminierungsarbeit.

KONTAKT

adis e.V., adis-ev.de

Gibt es allein dadurch weniger Diskriminierung? In jedem Fall ist es heute einfacher, sie zu thematisieren. Es ist gelungen, dass Diskriminierung offen angesprochen werden kann. Davon profitieren Betroffene, die oft zum ersten Mal einen professionellen Rahmen finden, um ihre alltäglichen Diskriminierungserfahrungen zur Sprache zu bringen oder sich auch gegen sie zur Wehr zu setzen. Aber auch in Fachkreisen wird das Thema heute deutlich ernster genommen.

Andreas Foitzik

Erklärt: Empowerment ...

... meint, dass Menschen die Fähigkeit und Kraft entwickeln können, ihr Leben aktiv zu gestalten. Ziel von Empowerment-Angeboten ist es, Menschen zu befähigen, aus einer Situation des Mangels, der Benachteiligung oder Ausgrenzung herauszukommen und ein selbstbestimmtes Leben zu führen. In Selbsthilfegruppen findet Empowerment als eigengesteuerter Prozess statt, dieser wird nicht durch professionelle Helfende gestaltet.

Abtreibung – nach wie vor mit Tabus belegt

Pro familia Mannheim berät seit über 40 Jahren zu Schwangerschaft, Sexualität, Familienplanung, Partnerschaft und Familie. Viele verbinden mit pro familia aber vor allem Schwangerschaftskonfliktberatung oder Abtreibung. Abtreibung, ein Wort, das viele negative Gefühle weckt und nach wie vor mit Tabus belegt ist.

Die meisten Frauen, die abtreiben, sprechen gar nicht darüber oder nur mit engen Vertrauten. Scham und die Angst, diffamiert zu werden oder dass andere vom Abbruch erfahren, ist nach wie vor verbreitet. Abtreibungsgegner nutzen das Tabuthema, den betroffenen Frauen Schuldgefühle zu vermitteln, setzen schockierende Bilder ins Netz und hetzen gegen Ärztinnen und Ärzte, die Abbrüche vornehmen.

Beraterinnen, die seit Jahrzehnten beraten, berichten, dass vieles gleich geblieben ist. Ein Abbruch ist immer eine Krise, die aber – anders als oft behauptet – in der Regel gut verarbeitet wird. Die meisten Frauen sind klar entschieden. Häufig sind es die fehlende oder konfliktreiche Partnerschaft, der falsche Zeitpunkt, eine abgeschlossene Familienplanung, die finanzielle oder belastete Lebenssituation, die zum Schwangerschaftsabbruch führen. Auch verhüten die meisten Frauen, jedoch können alle Verhütungsmittel versagen.

Die Beraterin nimmt sich Ruhe und Zeit. Foto: pro familia

KONTAKT

pro familia Mannheim, Tel. 0621-277 20
pro familia Heidelberg,
Tel. 06221-18 44 40
profamilia.de

Nach dem §219a SGB werden Informationen von Ärztinnen und Ärzten oder Kliniken zum Abbruch als Werbung definiert und als Straftat geahndet. Kürzlich verurteilte ein Gericht eine Ärztin zu einer Geldstrafe, weil sie auf ihrer Internetseite darüber informierte, dass sie Schwangerschaftsabbrüche vornimmt. Die Verurteilung empörte Viele und führt zu heftigen Debatten um den §219a. Viele Verbände, Politikerinnen und Politiker fordern die Streichung des Paragraphen.

Mitfühlender Umgang mit dem Spätabbruch

Aus dem Flyer zur Gruppe. Foto: SkF Mannheim

Wenn Eltern bei vorgeburtlichen Untersuchungen mit einem auffälligen Befund konfrontiert wurden und die schwere Entscheidung treffen mussten, ihr Kind zu verabschieden, ist für sie eine Welt voller Hoffnung zusammengebrochen.

Eltern, die aufgrund einer medizinischen Indikation einen Schwangerschaftsabbruch nach der 12. Schwangerschaftswoche (Spätabbruch) hinter sich haben, verschweigen oft ihre Entscheidung. Sie können sich nicht offen austauschen und leiden unter Schuldgefühlen, die Außenstehende oder Eltern nicht nachvollziehen können, die ihr Kind durch Fehlgeburt oder nach der Geburt verloren haben.

Gruppen für verwaiste Eltern sind nicht immer offen für Menschen, deren Kinder auf diese Art verstorben sind.

KONTAKT

Informations- und Vernetzungsstelle Pränataldiagnostik SkF Mannheim
Sabine Wessely, Tel. 0621-120 80 13
skf-mannheim.de

Auf Anregung einer Betroffenen gibt es seit Mai 2017 ein Gruppenangebot nach Spätabbruch für Einzelpersonen und interessierte Paare.

Unabhängig davon werden für verwaiste Mütter Rückbildungskurse mit angeleiteten Gesprächen und Austausch angeboten. Hier nehmen auch Mütter nach einem Spätabbruch teil. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass die Frauen sehr sensibel und verständnisvoll mit den jeweiligen Schicksalen umgehen.

Für Analphabetismus sensibilisieren

Die Selbsthilfegruppe Analphabeten Ludwigshafen-Mannheim wurde 2003 von Lernenden aus den Lese- und Schreibkursen der VHS Ludwigshafen gegründet, um ein Thema an die Öffentlichkeit zu bringen, das bis dahin Menschen zugeordnet wurde, die nicht in Deutschland zur Schule gegangen sind.

Seit der Leo Studie (Hamburg 2011) wissen wir: Von den 7,5 Millionen erwerbsfähigen Menschen in Deutschland, die maximal einzelne Sätze mühsam lesen und schreiben können, haben mehr als die Hälfte Deutsch als Muttersprache, und weitaus mehr haben auch das deutsche Schulsystem durchlaufen.

Obwohl klar erwiesen ist, dass funktionale Analphabeten bereits in der Grundschule abgehängt wurden (Desinteresse und Überforderung von Eltern und Lehrern), sehen sie sich selbst als die Versager. Sie leben mit der täglichen Angst aufzufallen, ausgelacht, diskriminiert zu werden.

Der Vereinsvorstand: Sirikit Schorer, Thorsten Böhler, Gudrun Völker.
Foto: SALuMa e.V.

KONTAKT

SALuMa e.V.
Tel. 0157-31 46 25 21
fachstelle-grundbildung.de

Die Mitwisser-Studie (Stiftung Lesen 2015) belegt, dass das Thema durchaus bekannt ist. Am Arbeitsplatz weiß man, wer Probleme hat, aber das führt nicht unbedingt dazu, das Thema zu besprechen, auf Lernangebote hinzuweisen. Um den Weg dahin zu ebnen, gibt es zunehmend Sensibilisierungen für Schlüsselpersonen in Unternehmen und Einrichtungen.

Selbsthilfegruppen spielen dabei eine wachsende Rolle: Wer nicht gut lesen und schreiben kann, braucht für alle Problemlagen den direkten persönlichen Austausch.

Elfriede Haller

„Heute bin ich zufrieden mit mir“

Das Andere Burnout Café in Mannheim

Wer würde sich wegen eines Bandscheibenvorfalls oder einer Krebserkrankung schämen? Eher wären ihm Verständnis, Mitempfinden oder gar Unterstützung seiner Vorgesetzten und Kollegen sicher.

Anders ist es, wenn die Seele erkrankt. Schnell werden Burnout-Betroffene als wehleidig und nicht leistungsfähig geschmäht. So verwundert es wenig, wenn Betroffene Mühe haben, sich selbst ihre Erkrankung einzugestehen.

Dabei trifft Burnout oft leistungsbereite und verantwortungsbewusste Mitarbeitende, die sich dauerhaft mehr abverlangen, als leistbar ist. Um zu „funktionieren“, wird mit zunehmendem Aufwand weitergeackert, und dadurch verstärken sich die Symptome noch. Im ABC – Anderes Burnout Café in Mannheim finden Betroffene einen geschützten Raum, um gemeinsam zu lernen, aus diesem Teufelskreis auszubrechen, besser Sorge für sich zu tragen und das Selbstbewusstsein aufzubauen, dass die Krankheit keine Charakterschwäche ist.

KONTAKT

ABC-Café Mannheim
frank.hennecke@erfolgsecht.com

Zeit für eine Aus-Zeit. Foto: Martin Gebhardt, pixelio.de

Im ABC werden, neben Erfahrungsaustausch und der Erkenntnis, trotz Beschwerden „normal“ zu sein, auch Techniken geübt, die helfen sollen, sich besser zu schützen: „Nein“ zu sagen oder sich bewusst Energietankstellen im eigenen Leben einzurichten. „Heute gehe ich zufrieden mit mir nach Hause“ ist eine häufige Abschlussbemerkung.

Das ABC findet jeden ersten Dienstag im Monats um 19.30 Uhr im Gesundheitstreffpunkt Mannheim statt.

Der Kampf um den perfekten Körper

Foto: Dieter Kreikemeier. pixelio.de

„Perfekte Ernährung – perfektes Aussehen“ – das bedeutet für viele Frauen den Schlüssel zu Erfolg, Glück und Zufriedenheit. Viele begeben sich auf einen, oft lebenslangen, anstrengenden Weg, um überflüssigen Pfunden und Rundungen entgegen zu wirken. Mit Sport, zahllosen Diäten und Verzicht folgen sie dem Ideal: schlank, straff, sportlich. Ein angenehmes Körpergefühl bleibt meist auf der Strecke. Für viele ist dies der Beginn einer Essstörung.

Übergewicht gilt nicht mehr als Zeichen des Wohlstands und der Zufriedenheit. Durch schlanke Schönheitsideale werden Übergewichtige immer mehr stigmatisiert. Diskriminierung durch Mobbing oder auch bei Berufswahl und Jobsuche bringen Betroffenen erhebliches Leid.

Dazu kommen Hemmungen, Kontaktschwierigkeiten und Minderwertigkeitsgefühle – der einzige Trost in dieser tristen Situation ist das Essen. Diäten und strikte Ernährungsweisen scheinen für viele die Lösung zu sein, aber nur wenige halten durch. Am Ende erliegen sie dem Jo-Jo-Effekt und nehmen innerhalb kurzer Zeit das mühsam reduzierte Gewicht wieder zu.

In der Selbsthilfegruppe für Frauen mit Essstörungen finden Betroffene einen geschützten Raum, in dem sie über ihre Erfahrungen sprechen können. Hier bekommen sie Ermutigung, neue Wege der Genesung zu gehen. Der gemeinsame Austausch stärkt das Selbstbewusstsein und gibt Motivation zur Veränderung. Betroffene lernen, eigenes destruktives (Ess-)Verhalten zu reflektieren, krankheitsstabilisierende Muster zu erkennen und diese in neue genesungsfördernde Verhaltensweisen zu verwandeln.

KONTAKT

FrauenGesundheitsZentrum e.V.
Fachberatung zu frauenspezifischen Gesundheitsfragen und Essstörungen
Tel. 06221-213 17
fgz-heidelberg.de

Sex? Mag ich nicht!

Pia Erlewein, die Ansprechpartnerin für Betroffene in der Region. Foto: privat

Dieses Phänomen hat einen Namen: Asexualität. Es handelt sich um eine sexuelle Orientierung, wie auch Heterosexualität, Homosexualität und alle weiteren sexuellen Identitäten.

Asexuelle Menschen haben keinen Wunsch nach sexueller Interaktion und verspüren keine oder nur geringe sexuelle Anziehung. Dabei gibt es ein vielfältiges Spektrum.

Jeder Asexuelle hat in den Bereichen Anziehung, Erregung und Beziehungen unterschiedliche Empfindungen. Einige wünschen sich Körperkontakt und eine romantische Beziehung, anderen sind diese Dinge vollkommen gleichgültig.

In der Gesellschaft wird das nicht vorhandene Interesse an Sex häufig als krankhaft, therapiebedürftig und mit Unverständnis angesehen. Die mangelnde Akzeptanz gibt den Betroffenen leider oft das ungute Gefühl, nicht normal zu sein. Zum vertraulichen Austausch fehlen meist verständnisvolle Zuhörende. Für diesen Bedarf gibt es nun die Möglichkeit, eine Gesprächsgruppe zu besuchen, die speziell für Betroffene gedacht ist, die sich in Internetforen und bei öffentlichen Veranstaltungen unwohl fühlen. Interessierte werden gebeten, ein Vorgespräch zu vereinbaren.

Pia Erlewein

KONTAKT

Gesprächskreis Asexualität Rhein-Neckar
Tel. 06221-18 42 90
info@selbsthilfe-heidelberg.de

„Du hast dich ja null im Griff!“

Über den schwierigen Umgang mit Essen

Genau genommen hatte ich mich ganz und gar nicht mehr im Griff, was das Essen anbelangt. Erst als ich vor mir selbst zugab, dass ich unkontrolliert aß, war ich bereit, mir Hilfe und eine Selbsthilfegruppe zu suchen.

Nicht mit dem Essen zurechtzukommen, empfinde ich als gesellschaftliches Tabu. Denn essen, so meinte ich, kann doch jedes Kind und ist das Normalste auf der Welt. Das größte Tabu jedoch herrschte in mir.

Nach außen und innen wollte ich den Schein wahren. „Das bekomme ich schon hin.“ oder „Gerade hab ich doch alles im Griff!“. Doch in stressigen Lebensphasen kehrte das zwanghafte Essverhalten immer wieder zurück. Meine Essstörung isolierte mich von meiner Umwelt, verschaffte mir scheinbar Ruhe und eine Verschnaufpause von allem, was ich als anstrengend empfand. Bei den Treffen von Overeaters Anonymous (Anonyme Überesser), bei denen Menschen mit allen Formen von Essstörungen willkommen sind, habe ich meine selbstgemachte Isolation aufgebrochen. Mich mitteilen und von mir sprechen, zeigen, wie ich bin, und zugeben, dass ich es eben nicht alleine kann, das machte ich hier zum ersten Mal. Auf Augenhöhe, vor anderen Betroffenen.

Ausbrechen aus der Isolation. Foto: Uwe Wagschal, pixelio.de

Welche Erleichterung! Jeder spricht von seiner Erfahrung mit dem Essen und damit, wie er oder sie die zwölf Schritte auf sein Leben anwendet. Schnell kommen zur Erfahrung auch Kraft und Hoffnung hinzu. Die Menschen kommen wegen des Symptoms in die Gruppen – und bleiben für die Lösung.

KONTAKT

heidelberg.di@overeatersanonymous.de
mannheim.so@ overeatersanonymous.de
overeatersanonymous.de

Transsexualität – eine Normvariante

Frauen mit Transsexualität sind keine geborenen Männer, die sich in eine Frau „verwandeln“ wollen. Sie sind ganz normale Frauen mit einem körperlichen Problem. Die Angleichung, der Weg zu sich selbst, ist eine Lebensnotwendigkeit, von „Lebensweise“ kann keine Rede sein. Was wir uns wünschen und fordern, sind Akzeptanz und Respekt vor unserem eigentlichen Geschlecht.

KONTAKT

Transfrauen und Angehörige
transtreff-mannheim.de/termine

Die Thematik geschlechtlicher/körperlicher Variation stellt sich komplex dar, die geforderte Grundhaltung ist einfach: Wir sind Frauen.

Im direkten Umfeld werden wir oft mit dem Vorurteil konfrontiert, es sei nur eine Phase oder gar ein Fetisch. Die Reduzierung auf Klischees ist ein weiteres Problem, welches sich in der Zwangsbegutachtung und -therapie widerspiegelt. Gutachter oder Therapeuten werfen Frauen vereinzelt vor, sich nicht weiblich genug zu kleiden – ein schmerzhaftes Beispiel, in denen Menschen ihr Geschlecht beweisen müssen.

Positiv zu bewerten ist medizinisches Fachpersonal, das unser Geschlecht respektiert und hilft. Sehr stark engagiert sich die Evangelische Kirche in Hessen und Nassau. Sie hat eine Handreichung veröffentlicht, die sich am neuesten Stand der Wissenschaft orientiert: unsere.ekhn.de/themen/umgang-mit-transsexualitaet.html

Wir treffen uns jeden 3. Freitag im Monat um 18.30 Uhr in der Melchiorstr. 12 in Mannheim im Treffpunkt Neckarstadt-Ost.

Sarah Rafaela Saenz

AIDS-Hilfe Heidelberg: aktiv für eine tolerante Gesellschaft

Die AIDS-Hilfe Heidelberg e.V. ist seit 1986 eine Anlaufstelle für Themen rund um HIV/AIDS und andere STI (sexuell übertragbare Infektionen), deren Arbeitsschwerpunkte in der Beratung, Begleitung, Prävention und Selbsthilfe liegen. Als wichtige Interessenvertretung betroffener Menschen steht die Antidiskriminierungsarbeit von Beginn an im Fokus.

In den letzten Jahrzehnten wurde das HI-Virus intensiv beforscht. Heute ist eine HIV-Infektion sehr gut behandelbar. Die Einnahme der Medikamente verhindert nicht nur einen Ausbruch der AIDS-Erkrankung, sondern führt auch in den meisten Fällen dazu, dass das Virus im Blut nicht mehr nachweisbar ist. Betroffene unter Therapie haben heute annähernd die gleiche Lebenserwartung wie Nichtinfizierte, können jeden Job ausüben, können gesunde Kinder zeugen und zur Welt bringen und sind in der Regel nicht ansteckend.

Trotzdem machen die meisten HIV-positiven Menschen immer wieder Erfahrungen der Ausgrenzung und Benachteiligung. Auch heute noch kann eine HIV-Infektion der Anlass für Kontaktabbruch, Mobbing, Erpressung, Beleidigung, Schuldzuweisungen und vieles mehr sein. Betroffene werden nicht nur im nahen sozialen Umfeld diskriminiert, sondern auch im Gesundheitswesen, am Arbeitsplatz oder bei Behörden, wie die Studie „positive Stimmen“ herausfand, in der 2011/2012 mehr als 1.100 HIV-positive Menschen zu ihren Erfahrungen mit Diskriminierung und Stigmatisierung befragt wurden. Depressionen, soziale Isolation, aber auch Armut wegen Arbeitsplatzverlust oder das Verdrängen gesundheitlicher Probleme wegen Angst vor einem Outing bei Ärztinnen und Ärzten sind nur einige Folgen. Viele Betroffene leiden zudem unter Mehrfachdiskriminierung, zum Beispiel aufgrund der sexuellen Orientierung, einer Suchterkrankung oder vielem mehr. So wundert es nicht, dass nur wenige offen mit ihrer Infektion umgehen und diese häufig ein gut gehütetes Geheimnis ist.

Plakatmotiv zur Welt-AIDS-Tag-Kampagne 2016 der BZgA unter dem Motto „Positiv zusammenleben“. Foto: welt-aids-tag.de

Die AIDS-Hilfe Heidelberg kämpft aktiv gegen Diskriminierung und Stigmatisierung, zum Beispiel, indem sie Betroffene bei der Durchsetzung ihrer Rechte unterstützt und deren Selbstwirksamkeit stärkt oder indem sie Diskriminierungsfälle aufdeckt und dokumentiert, damit diese von der Antidiskriminierungsstelle der Deutschen AIDS-Hilfe gesammelt werden können. Sie informiert aber auch die Bevölkerung umfassend zu HIV/AIDS, um Berührungsängste, Unsicherheiten und Vorurteile abzubauen. Als das Heidelberger Antidiskriminierungsnetzwerk Anfang dieses Jahres seine Arbeit aufnahm, war die AIDS-Hilfe natürlich auch mit dabei. So setzt sich der Verein nun schon seit über 30 Jahren für eine vielfältige, offene und tolerante Gesellschaft ein.

KONTAKT

Tel. 06221-19 4 11
aidshilfe-heidelberg.de

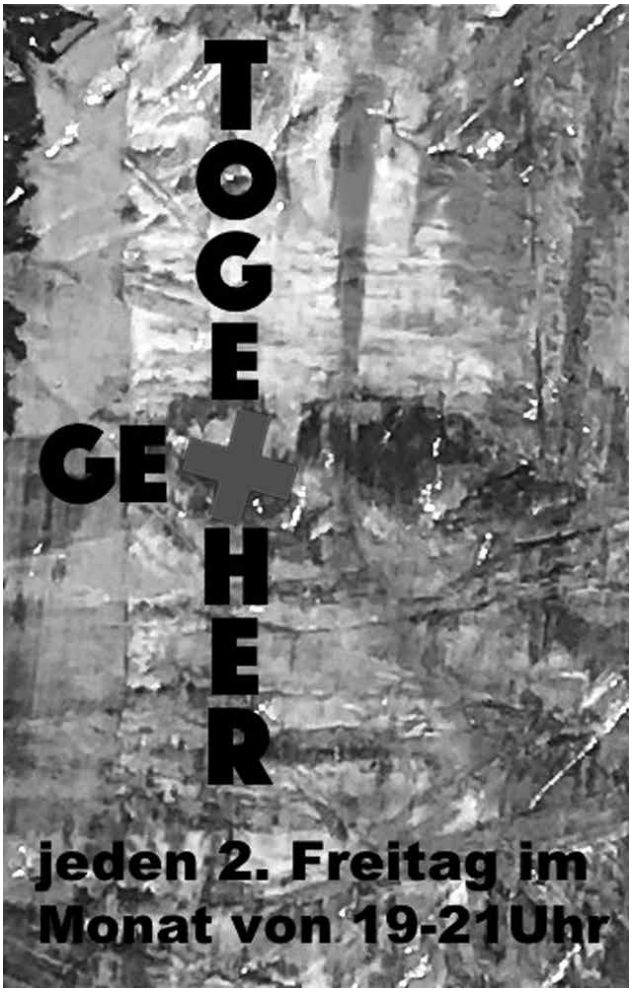
Wissen.Interaktion.Respekt

Die Selbsthilfegruppe WIR.positiv in Mannheim

„Virusschleuder“ und „selbst schuld“: Keine andere Erkrankung ist mit so vielen Stigmata und Diskriminierungen verbunden wie HIV und AIDS. Aus dem Mann wird der Inbegriff des promiskuitiven Schwulen, die HIV-positive Frau wird zur „Schlampe“. Anteilnahme finden Betroffene mit Glück noch im persönlichen Umfeld, aber je weniger man die Person kennt, desto mehr verselbstständigt sich die Ausgrenzung. Menschen, die sich vor HIV in Sicherheit wähnen, wissen meist erschreckend wenig über die Infektion HIV und die Krankheit AIDS. Nach einer Umfrage der BzgA Ende 2017 wussten 90 % der Befragten nicht, dass HIV-positive Menschen unter wirksamer Behandlung keine nachweisbaren Viren mehr im Blut haben – diese Tatsache ist seit über 10 Jahren bekannt. So verstärkt nebulöses Halbwissen die Ausgrenzung Betroffener und das wiederum die Selbststigmatisierung.

KONTAKT

Wir.positiv@kosima-mannheim.de



Plakatmotiv: KOSI.MA

Was hilft dagegen? Reden und Aufklärung! Gespräche und Austausch Betroffener untereinander, um sich zu stärken. So treffen wir uns in der Selbsthilfegruppe „WIR. positiv“ 14-tägig bei PLUS in Mannheim. Und 14-tägig freitagabends bei einem ungezwungeneren Get-together im eigens dafür angemieteten Café.

Unverzichtbar ist die Aufklärung durch die AIDS-Hilfen, in Mannheim vertreten durch KOSI.MA. HIV ist noch nicht heilbar, aber früh erkannt in Deutschland gut behandelbar. Es gilt also, ehrlich zu sich zu sein, und sich nach Risikosituationen auf HIV und andere sexuell übertragbare Krankheiten testen zu lassen.

Reden gegen das Schweigen

Inklusiver Gesprächskreis für Frauen in Heidelberg

Quelle: bibez.de

Was kann man tun, um gegen die unreflektierte Stille der eigenen Gedanken vorzugehen, die Tabus und Diskriminierung möglich machen? Hierfür gibt es drei Regeln:

- Das Schweigen brechen
- Sich mit anderen verbünden
- Eigene Themen zu gesellschaftlichen Themen machen

Eben das passiert im inklusiven Gesprächskreis des BiBeZ e.V. Hier treffen sich Frauen mit und ohne Behinderung jeden Alters, um Themen anzusprechen, die sie im Alltag als relevant erleben, die aber nicht offen ausgesprochen werden.

Es ist bereits ein Tabu, den alltäglichen Terror der Norm in einem Leben mit Behinderung zu thematisieren. Schließlich gilt es, sich stets anzupassen und dabei nicht zu hinterfragen, warum und woran man sich anpassen sollte. Auch in Zeiten von Inklusion wird selten an der Norm gekratzt. Dagegen hilft Erfahrungsaustausch.

Im Gesprächskreis „Frauensolidarität“ reichen die Themen von Intimität und Sexualität über Selbstwert bis hin zum Gefühl, herauszufallen. Und damit entsteht eine gemeinsame Sprache, die analysiert, die hinterfragt und die aufbegehrt gegen jene Stille, die Diskriminierung erst möglich macht.

Der Gesprächskreis findet jeden ersten Dienstag im Monat, 17.30-19 Uhr statt. Jede Interessierte ist herzlich eingeladen!

KONTAKT

Inklusiver Gesprächskreis für Frauen beim BiBeZ e.V., Heidelberg
Tel. 06221-60 09 08, bibez.de

Offene Worte sind befreiend

Tabus und Diskriminierung begleiten Suchtfamilien mit wachsender Tendenz, je länger die Krankheit nicht als solche erkannt und behandelt wird. Als Angehörige besuche ich seit mehr als 3 Jahren die Selbsthilfegruppe und bin selbst in Therapie. Warum ich mir nicht schon früher professionelle Hilfe suchte? Es war tabu – nichts durfte nach außen dringen von dem, was wirklich los war in unserer Familie. Einmal vertraute ich mich doch jemandem an und wurde als Verräterin beschimpft. Mit der Zeit distanzierten sich immer mehr Menschen, und ich zog mich auch selbst zurück – aus Scham. Zum Schluss hat man nur noch die Familie, die nicht helfen kann, da sie selbst Teil des Problems ist. Erst als ich am Ende meiner Kraft war, wurde mir klar, dass ich nur überleben kann, wenn ich das Schweigen breche. Ich setzte meinem Mann eine Frist und suchte mir eine Selbsthilfegruppe.

„Wir müssen uns mehr öffentlich präsentieren“: Unsere Selbsthilfegruppe auf dem Freyaplatz in Mannheim – vor Ort, wo uns viele Leute kennen. Foto: Selbsthilfegruppe

Diesem Schritt verdanke ich mein neues Leben. Mit der Zeit lernte ich, die Sucht als Krankheit anzuerkennen – aber auch, dass ich durch mein Verhalten (schweigen, vertuschen, lügen) das ganze Dilemma aufrechterhielt. Auch ich brauchte Hilfe, nicht nur mein suchtkranker Mann. Durch die Therapie wurde mir klar, was mich zu dem Menschen gemacht hat, der ich bin. Dieses Wissen hat mich selbstsicherer und stärker gemacht. Heute kann ich offen über mein bisheriges Leben sprechen – ohne Scham. Keiner von unseren Freunden, Bekannten oder meinen Kunden reagierte negativ auf meine Offenheit, im Gegenteil. Das größte Kompliment war: „Ich ziehe meinen Hut vor Dir!“

KONTAKT

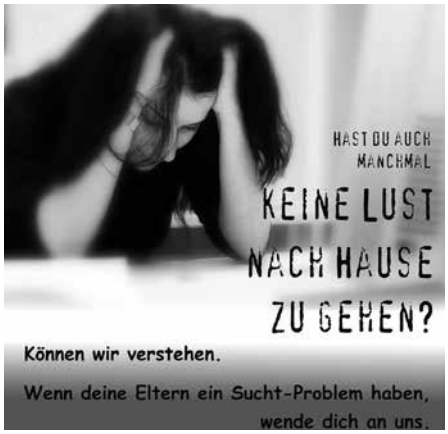
Freundeskreis Nova Vita Mannheim Waldhof e.V.
Tel. 0157-70 22 70 96
freundeskreis-nova-vita.de

Es ist nicht leicht, den ersten Schritt zu tun. Offene Worte zu sprechen lernt man nicht von heute auf morgen. Aber es lohnt sich, denn es macht frei. Und dieses Gefühl ist einfach unbeschreiblich.

Julie De Marco

Kinder suchtkranker Eltern: Angebote, die gut tun

Seit einigen Jahren gibt es bei der Heidelberger Suchtberatung in der Plöck 16-18 das Projekt Franziskuskinder. Innerhalb der Arbeit mit suchtkranken Menschen wurde bemerkt, dass für deren Kinder wenig Unterstützungsangebote vorhanden sind. Die Kinder leiden oft besonders. Sie erleben häufig die Vernachlässigung ihrer Bedürfnisse durch den suchtmittelabhängigen Elternteil und durch den ebenfalls auf das Suchtproblem bezogenen anderen Elternteil. Der Situation oft hilflos ausgeliefert, entwickeln sie später zum Teil psychische Krankheiten oder selbst ein Suchtproblem.



Kinder suchtkranker Eltern erleben Stress, Ohnmachts- und Hilflosigkeitsgefühle. Foto: fotolia.com ©Gernot Krautberger / gdw-design.de (Flyerdesign)

Das Angebot richtet sich an Kinder suchtkranker Eltern. Die Gruppe trifft sich samstags. Es geht um gemeinsame Freizeitaktivitäten und um gegenseitigen Austausch. Die Kinder erfahren: Anderen geht es ähnlich. Es tut ihnen gut, die eigenen Erlebnisse zu erzählen. Gefühle wie z.B. Wut, Ängste und Traurigkeit sind erlaubt. Über ihre Erfahrungen sprechen zu lernen, ist wichtig für sie. Leider ist die Hemmschwelle groß, Hilfe zu suchen, sei

KONTAKT

Förderkreis Franziskuskinder
Tel. 06221-14 98 20, franziskuskinder.de

Fortsetzung von Seite 16:
es aus Scham oder aus Angst, die Eltern zu verraten. Die wenigsten wenden sich von selbst an die Beratungsstelle. Oft entsteht der Kontakt über den nicht suchtmittelabhängigen Elternteil, durch Vermittlung des Jugendamtes oder der Schulsozialarbeit. Manchmal auch durch den suchtabhängigen Elternteil, wenn dieser seine Erkrankung therapeutisch aufarbeitet.

Damit sich einige Kinder leichter öffnen können, werden neben der Gruppe Einzelgespräche angeboten. Der gemeinsame Trommelkurs wird demnächst wieder stattfinden. Betroffene Kinder sind herzlich willkommen! *Christiane Urmetzer*

Kinder stärken und entlasten

KONTAKT

Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche
Tel. 0621-125 06 00
annett.roennau@caritas-mannheim.de

Kinder, die in einer Familie leben, in der ein oder beide Elternteile alkohol-, medikamenten- oder drogenabhängig sind, sind stark belastet. Überforderung, Hilflosigkeit, Angst, Unsicherheit und Scham prägen das Leben von Kindern suchtkranker Eltern. Viele betroffene Kinder reden mit niemandem über ihre Situation. Damit sie sich gesund entwickeln können, brauchen sie Unterstützung und Begleitung. Die Caritas-Suchtberatung hat deshalb das Angebot "Kisiko - Kinder sind kompetent" entwickelt. Es fördert die Stärken und Kompetenzen der Kinder, um sie zu stabilisieren und widerstandsfähiger zu machen.

Herr K. und das Glücksspiel

Gespräch zwischen Horst K. (Name geändert) und Dorothe John, Sozialpädagogin der Fachstelle Sucht im Baden-Württembergischen Landesverband für Prävention und Rehabilitation (bwlv)

Herr K. ist 53 Jahre alt. Im 15. Lebensjahr begann er das Geldautomatenspiel und entwickelte ein pathologisches Spielverhalten.

Wie reagierte das Umfeld?

Familie, Freunde und Arbeitgeber registrieren die Erkrankung leider erst spät. Betroffene verschleiern die Auswirkungen. Ich hatte die Vorstellung, den Geldautomaten zu beeinflussen, habe Nichtgewinne verdrängt. Freunde, Familie wurden angepumpt. Um Schulden zu begleichen, wurden neue gemacht. Freunde, Familie zogen sich zurück. Heimlichtuerei bestimmte mein Leben. Meine Frau hat mich dann vor die Wahl gestellt: entweder sie oder das Spielen. Ich machte eine Therapie, wurde spielfrei. Unser Leben hat sich verbessert. Das Vertrauen der Familie ist zurückgekehrt. Dieses Jahr waren wir im Urlaub – zum ersten Mal. Das war schön!

Spielbank Magdeburg 2016. Foto: wikipedia.org/wiki/spielautomat

Wurden Sie wegen Ihrer Erkrankung benachteiligt oder diskriminiert?

Gehänselt wurde ich deswegen nie. Meist erlebe ich großen Respekt wegen meiner Suchtbewältigung. Im Rückblick muss ich sagen, dass mich in der Krankheitsphase wenige Personen offen ansprachen. Viele Menschen tun sich schwer – wissen nicht, wie reagieren. Auch höre ich, Spielsucht sei eine Charakterschwäche, oder man müsse nur den Ausstieg wollen. Hier muss noch viel aufgeklärt werden, z.B. mit den Betroffenen zu reden und nicht über sie. Spielsucht ist eine Erkrankung. Es gibt Behandlungsmöglichkeiten. Angehörige und Betroffene können beraten werden, um Mut zum Ausstieg zu finden.

KONTAKT

Freundeskreis Glücksspiel Mannheim
Selbsthilfegruppe für Menschen mit Problemen durch Glücksspiel
Tel. 0621-84 25 06 80

Engagement für ein vertrauensvolles Miteinander

Menschen mit psychischen Erkrankungen begegnen nicht selten öffentlichem Stigma und können unter Selbststigmatisierung leiden.

Die HEIPER (Heidelberger Initiative Psychiatrie Erfahrener), gegründet 2002, möchte beiden Phänomenen begegnen und hat dazu bereits viel unternommen.

HEIPER schaut hier zurück auf eine Reihe erfolgreicher Aktionsabende wie Vorträge namhafter Chefärzte aus dem In- und Ausland oder Podiumsdiskussionen zu Themen wie Betreuung, persönliches Budget, Krisendienst, Arbeit oder Krankheitsüberwindung. Besonders zum Welttag der Seelischen Gesundheit am 10.10. werden viele Veranstaltungen organisiert.

Zudem ist es wichtig, Betroffenen, die sich gegen Stigmatisierung wehren, eine Plattform in einer Selbsthilfegruppe zu bieten, um eigene Erfahrungen mit psychischen Ausnahmezuständen besser begreifen, relativieren und voneinander lernen zu können. Oder gar künstlerisch zu verarbeiten. Nicht zuletzt durch diese Selbsterfahrung in der Gruppe ist der Weg frei für öffentliche Veranstaltungen, die dem Ziel dienen, andere Menschen über die Krankheit zu informieren, allgemeine Einstellungen zu verändern und ein entspanntes und vertrauensvolleres Verhältnis zu den Mitmenschen zu finden.

Claudia Richter und Dorothee Wilczek

HEIPER wählt die aktive Strategie: andere Menschen über die Krankheit informieren, um Einstellungen zu verbessern. Foto: privat

KONTAKT

Heidelberger Initiative Psychiatrieerfahrener HEIPER
heiper.de

Mannheimer Initiative Psychiatrieerfahrener MIPE
mipe-mannheim.de

Was machen die Nachbarn?

Das Selbsthilfenetzwerk Neckar-Odenwald

Mosbach. Seit 2011 leitet Sigrun Ruck die Selbsthilfekontaktstelle im Neckar-Odenwald-Kreis. Für die 52 Selbsthilfegruppen in Mosbach und Umgebung dient die Kontaktstelle als Ansprechpartner, ebenso für Interessierte, die sich einer Gruppe anschließen oder eine neue Gruppe gründen möchten. Betroffene finden zudem Beratung und Weitervermittlung zu Gruppen und Kontaktstellen aus den umliegenden Nachbarkreisen. In Zusammenarbeit mit den Selbsthilfegruppen wird jährlich ein Projekt im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit umgesetzt.

KONTAKT

Selbsthilfenetzwerk Neckar-Odenwald
Tel. 06261-832 31, selbsthilfe-nok.de

Sigrun Ruck, die Leiterin der Selbsthilfekontaktstelle. Foto: privat

Dieses Jahr ging die Wanderausstellung „Selbsthilfe zeigt Gesicht“ auf Tour. Es wurden neun Aufsteller erstellt, auf denen Mitglieder aus einzelnen Selbsthilfegruppen mit einem großen Schwarz-Weiß-Foto abgebildet sind und in einem Leitsatz erklären, warum die Selbsthilfegruppe für sie wichtig ist. Diese Ausstellung wird an öffentlichen Plätzen wie Landratsamt, Kliniken, Banken und Krankenkassen zu sehen sein.
Des Weiteren wurden Kontaktstelle und Selbsthilfegruppen im Mai zu einer politischen Bildungsreise nach Berlin eingeladen. Es waren großartige Tage, die einfach Spaß gemacht haben.

Die Selbsthilfe im Neckar-Odenwald-Kreis ist also sehr aktiv. Jeder, der Unterstützung bekommen möchte, sei es durch die Beratungsstelle oder durch die Gruppen selbst, ist willkommen.

Abkühlung in Sicht

Deutsch-amerikanischer Frauenkreis ermöglicht den Einbau einer Klimaanlage im Studio von Radio RUMMS

Der Ansturm ist jedes Mal groß: Der Pfennigbasar im Untergeschoss des Mannheimer Rosengartens erfreut sich einer großen Nachfrage. Mit den eingenommenen Geldern werden gemeinnützige Organisationen unterstützt. Foto Karla Schlichtmann

Mannheim. „War das wieder heiß im Studio!“ – so oder so ähnlich lauten oft die die Rückmeldungen in den Sommermonaten nach einer Live-Sendung von Radio RUMMS. Bedingt durch die Lage im Gebäude heizt sich das Studio durch die Nachmittagssonne an heißen Sommertagen schnell auf. Das macht den Studioaufenthalt gerade für kranke Kinder und Jugendliche schwer erträglich. Eine für den Radiobetrieb geeignete geräuscharme Klimaanlage soll nun Abhilfe schaffen und das Studio in den Sommermonaten zu einem auch klimatisch angenehmen Ort machen.

Möglich macht dies eine großzügige Spende des Deutsch-Amerikanischen Frauenarbeitskreises Mannheim e.V. (DAFAK). Gegründet 1951 von Frauen aus der Mannheimer Gesellschaft und Frauen der amerikanischen Offiziere, engagiert sich der DAFAK für soziale und gesellschaftliche Belange. Alljährlich im Januar oder Februar veranstaltet der DAFAK im Mannheimer Rosengarten den zur guten Tradition gewordenen Pfennigbasar. Dort werden privat gespendete Haushaltsgegenstände, Kleidung oder auch Spielzeug für wenig Geld an den Mann oder die Frau gebracht. Die Einnahmen des Pfennigbasars gehen als Spenden an ausgesuchte Institutionen in der Rhein-Neckar-Region. Seit dem ersten Pfennigbasar 1981 kamen so stolze 2 Millionen Euro für gute Zwecke zusammen.

Radio RUMMS gehörte schon mehrfach zu den Spendenempfängern des DAFAK. Umso mehr freut sich das Kinderklinikradio nun über die großzügige Spende zur Anschaffung einer Klimaanlage. „Wir sind sehr froh darüber, dass die kranken Kinder und Jugendlichen nun ohne Bedenken auch an heißen Tagen kommen können“, bedankt sich Geschäftsführerin Bärbel Handlos bei den engagierten Frauen für die Unterstützung.

Radio RUMMS finanziert sich ausschließlich durch Sponsoren oder Spenden. Jede Spende trägt dazu bei, dass Radio RUMMS noch lange auf Sendung gehen kann.

Mehr als Stuhlkreis – neue Formate der Selbsthilfe

Ob Gesprächsrunde oder Einzelfallhilfe, moderiert oder nicht, mit oder ohne strukturierten Ablauf – Selbsthilfegruppentreffen können höchst verschieden ablaufen. Aber welche anderen Möglichkeiten gibt es noch, um wieder frischen Wind in die eigenen Gruppentreffen zu bringen? Als Ergänzung zum Workshop „Wie gestalte ich Selbsthilfegruppen attraktiver für junge Menschen?“ im vergangen Jahr will das Projektteam Junge Selbsthilfe im Rahmen eines Workshops am 13. Oktober neue Möglichkeiten und Angebote gemeinschaftlicher Selbsthilfe präsentieren und neu erarbeiten. Neben der klassischen Gesprächsrunde bieten zum Beispiel neue Formate wie Theater, Poetry Slams, Musik und Kultur, Freizeitunternehmungen etc. zusätzliche Anreize und Gelegenheiten für gemeinsame Erlebnisse, Erfahrungen und Austausch. Der Workshop richtet sich sowohl an junge Aktive aus Selbsthilfegruppen als auch an Mitglieder aus Selbsthilfegruppen, die offen sind für neue Ideen für die eigenen Gruppentreffen.

JUNGE SELBSTHILFE

Workshop
„Mehr als Stuhlkreis – neue Formate der Selbsthilfe“
Samstag, 13. Oktober, 10-16 Uhr
Leitung: Projektteam Junge Selbsthilfe
12 Euro für Mitglieder beim Gesundheitstreffpunkt, 15 Euro für Nichtmitglieder
Mit freundlicher Unterstützung der BKK Landesverband Süd.
Anmeldung erforderlich bis 28. September.

Jubiläum – 30 Jahre ...

Am 15. Juni feierte das Selbsthilfebüro mit Selbsthilfegruppen und Kooperationspartnern ein beschwingtes Fest. Im festlichen Ambiente wurde in der Musik- und Singschule Heidelberg ein abwechslungsreiches Programm geboten.

Oberbürgermeister Dr. Würzner hielt ein Grußwort, Stefanie Jansen, Sozialdezernentin des Rhein-Neckar-Kreises ebenso. Dann trat die Wilde Bühne aus Stuttgart in Erscheinung – ein Stegreiftheater mit ehemals suchtkranken Akteuren, die durch die Selbsthilfe in ihrem Weg aus der Sucht unterstützt wurden. Nach den ersten Warm-up-Minuten brachten Sie den ganzen Saal zum Schmunzeln.

Sprecher und Sprecherinnen der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe-gruppen Heidelberg/Rhein-Neckar-Kreis blickten mit ihrem Sketch in die Zukunft einer Glaskugel. Und Bernhard Bentgens lud ein zum Schwarmsingen, was vom Publikum begeistert aufgenommen wurde.

Neben leckerem Essen sorgte der Kreuzbund Heidelberg wie immer für köstliche alkoholfreie Cocktails. Es lag eine entspannte und freundliche Stimmung über dem Saal, viele Gäste freuten sich, und somit wird die Feier allen lange im Gedächtnis bleiben.

... Heidelberger Selbsthilfebüro

EUTB – Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung im Heidelberger Selbsthilfebüro

Die Beraterinnen der neuen EUTB-Stelle Heidelberg, von links: Kirsten Ehrhardt, Simone Wicke und Sabine Popp. Foto: Selbsthilfebüro

Heidelberg. Im Heidelberger Selbsthilfebüro wurde eine Beratungsstelle für die sogenannte „Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung“ (EUTB) eingerichtet. Sie steht allen Ratsuchenden mit Behinderung in der Region und ihren Angehörigen kostenlos zur Verfügung. Sie haben beispielsweise Fragen zur Zuständigkeit des Rehabilitationsträgers, zu Assistenzleistungen oder zu Hilfsmitteln? Die EUTB unterstützt Sie in Fragen zur Rehabilitation und Teilhabe.

Das Beratungsteam besteht aus Simone Wicke (Heilerziehungspflegerin und Diplom-Sozialarbeiterin), Sabine Popp (Diplom-Sozialarbeiterin, Frau mit Kleinwuchs) und Kirsten Ehrhardt (Juristin, Mutter eines Sohnes mit Behinderung).

KONTAKT

EUTB Heidelberg
Alte Eppelheimer Str. 38, HH links
69115 Heidelberg
Tel. 06221-16 13 31
info@eutb-heidelberg.de

Die EUTB ist ein wichtiger Bestandteil des neuen Bundesteilhabegesetzes (BTHG). Die Beratung soll insbesondere im Vorfeld vor der Beantragung von konkreten Leistungen Informationen und Orientierung geben. Denn es ist bekanntlich nicht ganz leicht, sich im großen Feld des Sozialrechts, das jetzt neu geordnet wurde, zurechtzufinden. Deshalb entstehen zurzeit in ganz Deutschland rund 400 dieser vom Bund geförderten Beratungsangebote als erste unabhängige Anlaufstellen.

Ein wichtiger Bestandteil ist dabei das „Peer-Counseling“, dass also Menschen, die selbst mit einer Behinderung leben, andere beraten.

Die Sprechzeiten der EUTB Heidelberg in den Räumen des Heidelberger Selbsthilfebüros, Nähe Hauptbahnhof:

dienstags, 14-16 Uhr
mittwochs, 10 -13 Uhr
donnerstags, 14-18 Uhr
und nach Vereinbarung.

Seminar Telefonberatung für Selbsthilfegruppen

Wir erleben es immer wieder: Manche Gespräche am Telefon gehen leicht vonstatten, ich fühle mich danach erfrischt. Andere lassen mich eng werden, mein Atem bleibt mir weg.

Wenn ich mit meinem Körper in gutem Kontakt bin, achtsam bin, fällt es mir leichter, mich abzugrenzen, aber auch emphatisch mitzugehen. Gespräche werden oft wesentlicher.

Im Seminar werden wir einfache Atemübungen zum Thema „Halt und Haltung“ machen, einen Vortrag hören zum Setting am Telefon, was das heißt „zuhören“: Es geht um die Wahrnehmung des Auftrags, die Wahrnehmung der Gestimmtheit des Anrufenden sowie die Wahrnehmung meiner eigenen Befindlichkeit.

Auch in Rollenspielen werden wir uns erproben. Für gegenseitigen Austausch bleibt genug Raum. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Ulrike Mack, Diplom-Pädagogin und Atemtherapeutin aus Mannheim. Foto: privat

Am 17. November wird Ulrike Mack, Dipl. Pädagogin und Atemtherapeutin aus Mannheim, Referentin beim Tagesseminar im Heidelberger Selbsthilfebüro sein. Sie begleitet ehrenamtlich Menschen in Palliativsituationen und arbeitet langjährig bei der Telefonseelsorge.

Das Seminar wird gefördert durch die IKK Classic.

Datenschutz – keine Kür, sondern Pflicht!

Mannheim. Sie sind seit einiger Zeit in aller Munde, die Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) der Europäischen Union, die seit 25. Mai 2018 angewendet werden muss, sowie das neue Bundesdatenschutzgesetz (BDSG n. F.), dessen neue Fassung seit Jahresbeginn gilt. Beiden gemeinsam ist der verbesserte Schutz von personenbezogenen Daten, also allen Informationen, die zur Identifizierung einer Person beitragen können, z.B. Name, Alter, E-Mail-Adresse, aber auch Kranken- oder Kundendaten.

Als Leiterin oder Leiter einer Selbsthilfegruppe sollte man sich zukünftig eine Einwilligung der Selbsthilfegruppen-Mitglieder darüber einholen, dass sie damit einverstanden sind, dass bestimmte Daten von ihnen gespeichert werden. In der Regel sind dies Name, Telefonnummer und/oder E-Mail-Adresse. Unter dem Link seko-bayern.de/files/leitvereinbarung_selbsthilfegruppe_datenschutz_05.06.18.pdf ist eine Muster-Leitvereinbarung erhältlich. Selbsthilfegruppen, die einem übergeordneten Bundesverband angehören, müssen im Einzelfall weitere Maßnahmen ergreifen.

Expertin beim Thema Datenschutz: Rechtsanwältin Maria Dimartino. Foto: Gesundheitstreffpunkt

Am 28. Juni lud der Gesundheitstreffpunkt zu einer Vortragsveranstaltung ins Mehrgenerationenhaus in der Alphornstraße, die Rechtsanwältin Maria Dimartino informierte dort 60 Interessierte aus Selbsthilfegruppen zum Thema Datenschutz. Foto: Gesundheitstreffpunkt

Computer oder Laptops, auf denen E-Mail-Adressen, Telefonnummern oder andere Daten von Selbsthilfegruppen-Mitgliedern gespeichert sind, müssen vor unbefugtem Zugriff (dazu gehören auch andere im Haushalt lebende Familienmitglieder) gesichert werden. Dazu gehört z.B. ein Passwort-Schutz oder das Wegschließen von mobilen Geräten in einem Schrank. Gerade auf transportablen Geräten wie Laptops, Smartphones und USB-Sticks sollten die Daten nur in verschlüsselter Form mitgeführt werden, sodass bei etwaigem Verlust der Geräte die Daten von niemand anderem eingesehen werden können.

Wer als Leiterin oder Leiter einer Selbsthilfegruppe zuhause einen Anrufbeantworter für Interessierte geschaltet hat, sollte sicherstellen, dass nur sie oder er den Anrufbeantworter abhören kann. Andernfalls sollte der Ansagetext mit dem Hinweis versehen werden, dass auch andere Personen den Anrufbeantworter abhören.

Selbsthilfegruppen, die eine eigene Homepage betreiben, müssen dort nun eine Datenschutzerklärung ergänzen, die unter anderem darüber informiert, welche Daten erhoben und wo diese gespeichert werden.
Unter dem Link vpk.de/sites/default/files/Datenschutzerklaerung_Website_Vorlage.docx ist eine Vorlage für eine Datenschutzerklärung abrufbar. Es muss allerdings geprüft werden, ob die dort aufgelisteten Angaben alle notwendig sind. Im Zweifel gilt aber das Prinzip: Lieber eine nicht hundertprozentig korrekte Datenschutzerklärung auf der Homepage veröffentlichen als gar keine.

Selbstverständlich sollte heutzutage schon sein, dass bei E-Mail-Rundschreiben die eigene Absenderadresse in die „an“-Zeile geschrieben wird und sämtliche Empfängeradressen in der „bcc“-Zeile eingetragen werden. Die Empfängeradressen sind somit bei den Adressaten nicht sichtbar.

Dies sind nur einige der Punkte, die Selbsthilfegruppen im Hinblick auf den Datenschutz zu beachten haben. Weitere Informationen sind u.a. in der Arbeitshilfe zum Thema Datenschutz zu finden, die ab Herbst beim Gesundheitstreffpunkt erhältlich ist.

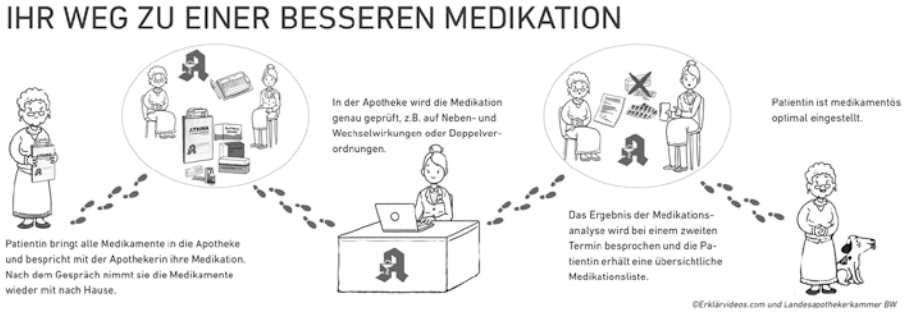
Christof Balzer

ATHINA: Apotheken überprüfen Arzneimittelmix

Stuttgart. Arzneimittel heilen Krankheiten und lindern Symptome. Wenn die eingenommenen Arzneimittel nicht zusammen passen, kann es jedoch zu Neben- und Wechselwirkungen kommen. Eine gute Anlaufstelle für einen Gesamtüberblick ist die Apotheke.

Ein Apotheker führt eine Medikationsanalyse bei einer Patientin durch. Foto: LAK BaWü

Die Landesapothekerkammer Baden-Württemberg bildet ATHINA-Apotheker für die Durchführung einer Medikationsanalyse aus. ATHINA steht für „Arzneimitteltherapiesicherheit in Apotheken". Inzwischen gibt es in ganz Baden-Württemberg zertifizierte Fachkräfte.



So läuft eine Medikationsanalyse in der Apotheke ab. Foto: LAK BaWü

INFO + KONTAKT

Landesapothekerkammer Baden-Württemberg , Stefan Möbius
Tel. 0711-9 93 47-50, lak-bw.de

Bei einer Medikationsanalyse werden zwei Termine vereinbart. Zunächst bringen Patientinnen und Patienten die eigenen Arzneimittel mit. Dazu zählen sowohl die von Ärztinnen und Ärzten verordneten als auch die in Apotheken oder Drogerien selbst erworbenen sowie Nahrungsergänzungsmittel. Die Präparate werden durch die Apotheke erfasst und die Medikation strukturiert analysiert.

Beim zweiten Termin erhält man einen übersichtlichen Medikationsplan und Informationen zu seinen Arzneimitteln, um deren Wirkung zu optimieren und Nebenwirkungen sowie Doppelungen zu vermeiden oder Arzneimittel nach Rücksprache mit der Arztpraxis eventuell auch abzusetzen. Die Kosten dieser Dienstleistung betragen 69 EUR, die Kassenübernahme steht noch aus.

FAST: Schlaganfall schnell erkennen – Die Notfallkärtchen sind da

Heidelberg. Das 2017 etablierte Schlaganfall-Konsortium Rhein-Neckar (FAST-(Face, Arms, Speech, Time) hat sich zum Ziel gesetzt, regional Aufmerksamkeit und Strukturen zu entwickeln, um langfristig eine effiziente Versorgung für Schlaganfallpatienten sicherzustellen.

Die zentrale FAST-Koordinationsstelle am Universitätsklinikum Heidelberg koordiniert die mehr als 20 Zentren in der Region Rhein-Neckar, um Patienten schnellstmöglich einer geeigneten Therapie zuzuführen, d.h., Blutgerinnsel werden dann entweder medikamentös oder mittels Katheder aufgelöst.

KONTAKT + NACHBESTELLUNG

Dr. Loraine Busetto
Neurologische Universitätsklinik Heidelberg, Tel.06221-563 41 49
FAST.RN@med.uni-heidelberg.de

Quelle: Schlaganfallkonsortium Rhein-Neckar (FAST)

Von FAST wurden jetzt Notfallkärtchen für die Allgemeinbevölkerung entwickelt. Im Kreditkartenformat fassen sie den Test zur Schlaganfallerkennung zusammen und eröffnen die Möglichkeit, Symptome frühzeitig zu erkennen. Ergeben sich Hinweise auf einen Schlaganfall, muss sofort die 112 angerufen werden. Jede Minute zählt.

Die Kärtchen liegen zur kostenlosen Mitnahme in den Bürgerämtern in Heidelberg aus.

Wir sagen Danke!

Hans-Jörg Thomas holt seit nunmehr über fünf Jahren die gedruckten Exemplare der gesundheitspress im Gesundheitstreffpunkt ab und bringt sie zum Apothekengroßhändler, der sie dann an die einzelnen Apotheken der Region verteilt.
Für dieses ehrenamtliche Engagement danken wir ihm ganz herzlich.
Foto: Gesundheitstreffpunkt

„Luisa ist hier!“ – Schnelle Hilfe für Frauen

Die Luisa-Kampagne ist ein Kooperationsprojekt der Beratungsstellen Frauen- und Mädchennotrufe in Mannheim und Heidelberg gemeinsam mit EventKultur Rhein-Neckar.

Die Luisa-Campaignerinnen bei der Pressevorstellung. Foto: Christian von Stülpnagel für Mannheimer Morgen

Rhein-Neckar. In Clubs und Kneipen kommt es immer wieder zu Situationen, in denen sich Frauen und Mädchen unsicher fühlen. Häufig finden dort sexualisierte Übergriffe statt oder werden vorbereitet. „Luisa ist hier!“ ist ein Hilfsangebot für Frauen im Nachtleben, die sich bedroht oder sexuell belästigt fühlen.

Die Frage nach Luisa dient als Code, mit dem sich die betroffene Frau an das geschulte Personal wenden kann und unmittelbar Hilfe bekommt, ohne das Vorgefallene erzählen oder erklären zu müssen. Der Hilfesuchenden wird zunächst ein Rückzugsort angeboten. Dort wird sie gefragt, welche Unterstützung sie braucht. So kann z.B. eine Person ihres Vertrauens hinzugezogen oder gemeinsam das Sicherheitspersonal informiert werden. Eine weitere Möglichkeit ist es, sie nach draußen zu begleiten oder ein Taxi für sie zu rufen. Frauen können nach Luisa fragen, wenn sie ein ungutes Gefühl haben, sich angestarrt oder bedroht fühlen, ihr Date unangenehm wird oder bereits Übergriffe stattgefunden haben.

Das Personal wird durch die Beratungsstellen geschult. Diese sind auch Anlaufstellen für betroffene Frauen und Mädchen.

KONTAKT

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

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

Der NCT-Lotsendienst – Begleitung durch die erste Zeit der Therapie

Ehrenamtliche Lotsen helfen weiter. Foto: Anne Müller

Heidelberg. Seit April 2018 werden Patientinnen und Patienten im Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) von ehrenamtlichen Lotsen begleitet und unterstützt. Initiiert wurde der Lotsendienst durch das Projekt „Krebs hat ein Gesicht“ von Vanessa Weil.

INFO + BEWERBUNG

Anne Müller, Koordinatorin
Lotsendienst NCT
anne.mueller@med.uni-heidelberg.de
Tel. 06221-56-3 28 35

Gemeinsam mit dem NCT und dem Patientenbeirat des NCT, dessen Geschäftsführung beim Heidelberger Selbsthilfebüro liegt, wurde dieser neue Begleitdienst konzipiert und geplant.

Die Lotsinnen und Lotsen beantworten Fragen zu Abläufen, Unterstützungs- und Beratungsangeboten und helfen bei der Orientierung. Der Dienst kooperiert eng mit den Beratungsdiensten, dem medizinischen Personal und dem Angebot der Lila Damen.

Für das Lotsenprogramm werden noch Ehrenamtliche gesucht. Die Tätigkeit ist in die Abläufe des NCT integriert. Freude am Umgang mit Menschen, Offenheit und Flexibilität sind wichtig. Für Patientinnen und Patienten ist das Angebot kostenfrei.

Bundesverband Lebertransplantierte Deutschland lädt zu einem besonderen Festtag

Betroffene helfen Betroffenen
25 JAHRE
Lebertransplantierte Deutschland e.V.

Rhein-Neckar. Es ist ein einschneidendes Erlebnis, wenn man erfährt, dass nur noch die Übertragung eines Spenderorgans das eigene Leben retten kann. Die Lebertransplantation ist inzwischen eine etablierte Therapie. Neben rein medizinischen Fragen ergeben sich vor und nach der Transplantation viele weitere für Patienten und Angehörige. Deshalb gründete Jutta Vierneusel 1993 nach ihrer eigenen Lebertransplantation mit Unterstützung von Prof. Gerd Otto, dem damaligen Leiter des Heidelberger Transplantationsprogrammes, und weiteren Transplantierten die „Selbsthilfegruppe Lebertransplantierter Heidelberg e.V.“.

Hochmotivierte Ehrenamtliche und ein großer Bedarf seitens der Betroffenen führten bald zum bundesweit aktiven Patientenverband mit derzeit über 1400 Mitgliedern. Wir bringen Betroffene untereinander ins Gespräch, informieren durch eine Zeitschrift, Homepage und Informationsschriften, arbeiten mit Kliniken zusammen und vertreten Patienteninteressen auf politischer Ebene – und das seit einem Vierteljahrhundert!

Jubiläumsbild des Bundesverbandes. Quelle: Bundesverband

KONTAKT

Ansprechpartner:
wolfgang.weber@lebertransplantation.de
gaby.winter@lebertransplantation.de

Dieses 25-jährige Jubiläum soll am 15.9. im Schloss Schwetzingen mit Fachvorträgen und Rahmenprogramm angemessen gefeiert werden. Mit Blick auf unsere Aktivitäten, die Bedeutung der Selbsthilfe, die Entwicklung der Transplantationsmedizin und den Dank an die Organspender sowie an alle, die das Weiterleben der Transplantierten ermöglicht haben, möchten wir einen besonderen Festtag verbringen. Lebertransplantationspatienten und Interessierte sind herzlich eingeladen.

Wolfgang Weber

ABO

Sie zahlen nur das Porto, und die Magazine werden Ihnen direkt nach Erscheinen zugeschickt.

Ich möchte die Magazine gesundheitspress und Selbsthilfe+ 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

Vielfach engagiert: Leo Imhof ausgezeichnet

Rhein-Neckar. Für sein vorbildliches ehrenamtliches Engagement für die Stadt Sinsheim wurde Leo Imhof, Vorsitzender des Schlaganfallforums sowie der Selbsthilfegruppe Sinsheim, ausgezeichnet. Oberbürgermeister Jörg Albrecht überreichte beim Neujahrsempfang eine Urkunde und wüdigte die zahlreichen ehrenamtlichen Aktivitäten für die Stadt und für Schlaganfallbetroffene.

Leo Imhof ist vielfältig engagiert: Mit dem Schlaganfall Forum e.V. berät er Betroffene in Kliniken in Sinsheim und Heidelberg, bringt dabei auch die leidvolle eigene Erfahrung mit mehreren Schlaganfällen und Herzinfarkten ein. Er hält Vorträge, klärt auf, informiert Interessierte und Patienten, worauf zu achten ist. Öffentlichkeitsarbeit ist ihm ein Herzensanliegen, denn immer noch stößt er auf Unwissen. Die ersten drei Stunden nach einem Schlaganfall sind die wichtigsten, dann kann geholfen werden.

Für seine Selbsthilfegruppe organisiert Leo Imhof Austausch und Ausflüge. In der Ehrenamtsakademie Freiwilligenbörse berät er Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren möchten. Auch im Organisationsteam der Stadtverwaltung arbeitet er ehrenamtlich mit. Er ist Vorstand im Sozialverband VdK Sinsheim-Weiler, beteiligt sich bei Aktiv 60 Plus in Weiler sowie beim Runden Tisch Begegnung von Jung und Alt und organisiert dort Kooperationen mit Grundschulen und Kindergärten. Schließlich ist er Pate für einen Geflüchteten aus Afghanistan. Der 70-Jährige wandert gern und singt in zwei Chören.

KONTAKT

imhof-leo@t-online.de
schlaganfall-sinsheim.de

Leo Imhof, Schlaganfall Forum e.V. und von der Selbsthilfegruppe Sinsheim.
Foto: Fotostudio Kammerlander, Sinsheim.

Er hat durch sein Aktivsein schon vielen Mut gemacht, trotz Erkrankung nicht aufzugeben, sich einzumischen und Wichtiges in der Gesellschaft voranzubringen.

Lohnender Austausch: Nierenkrebsgruppe Rhein-Neckar

Beim Forum in München. Foto: Lebenshaus

Mannheim. Die regionale Nierenkrebsgruppe Rhein-Neckar des Vereins Das Lebenshaus e.V. ermöglicht es sich mit Gleichgesinnten auszutauschen und sich gegenseitig zu stützen. Da Nierenkrebs zu den seltenen Tumorarten gehört, nehmen die Gruppenteilnehmer für den Austausch teilweise recht weite Wege in Kauf. Ein guter Ort dafür ist die Selbsthilfegruppe in Mannheim. Seit inzwischen sechs Jahren existiert die Gruppe. Einige kommen aus Heidelberg, Karlsruhe, Darmstadt, dem Odenwald oder dem Taunus. Egal wie weit die Anreise auch ist, alle Teilnehmenden sind sich einig: Es lohnt sich. Interessierte sind herzlich eingeladen.

KONTAKT

Regionale Nierenkrebsgruppe Rhein-Neckar / Das Lebenshaus e.V.
Tel. 0700-58 85 07 00
daslebenshaus.org

Die Nierenkrebsgruppe trifft sich jeden zweiten Mittwoch im Monat, 18.30 Uhr, im Mehrgenerationenhaus, Alphornstraße 2a, 68169 Mannheim.

Termin vormerken: Patientenforum des Lebenshauses am 9./10. November 2018 in Frankfurt am Main mit erfahrenen Nierenkrebs-Experten und vielen Informationen.

Aktuelle Themen zur Gründung einer Selbsthilfegruppe

in Mannheim

Alleinerziehenden-Treff

Alleinerziehenden Elternteilen sind die großen Herausforderungen, die Alleinerziehende im Alltag zu meistern haben, gut bekannt. In der Gruppe sollen die Teilnehmenden von positiv eingestellten Gleichgesinnten viel Kraft und Energie schöpfen. Eine Kinderbetreuung ist angedacht.

Frauen mit ungewollter Kinderlosigkeit

Für viele Frauen ist es das Selbstverständlichste auf der Welt, Mutter zu werden und sein eigenes Kind zu gebären. Doch was ist, wenn dieser Wunsch aus verschiedenen Gründen niemals in Erfüllung geht? Obwohl alles probiert wird, was die Medizin zu bieten hat? Man fühlt sich von Ärzten und Freunden allein gelassen und muss mit der inneren Trauer selbst zurechtkommen. Dieser immerwährende Kinderwunsch und die quälende Unfruchtbarkeit kreisen von morgens bis abends im Kopf umher. Am Ende zerbricht sogar die Beziehung unter der Belastung der Kinderlosigkeit.
Aus diesem Grund möchte sich eine Selbsthilfegruppe zum Thema: „Ungewollt kinderlos“ gründen. Jeder ist herzlich mit oder ohne Partner eingeladen, um sich auszusprechen und den anderen Mut zu machen. Denn gemeinsam ist man stärker als alleine.

Menschen mit Psychose-Erfahrung

An zehn Abenden wollen sich die Gruppenmitglieder gegenseitig darin begleiten, die Herausforderungen des Alltags (Beruf, Beziehungen u.a.) erfolgreich zu meistern. Gemeinsame Freizeitaktivitäten (Ausstellungsbesuche, Kino etc.) sind angedacht.

Nachmittagstreff „Spiel und Gespräch“

Gleich in welcher Lebenslage – alle Menschen, die nachmittags Zeit und Lust auf Spiele und Austausch haben, sind herzlich eingeladen: In lockerer Atmosphäre und ohne große Kosten kann Freizeit miteinander geteilt werden. An Spielen wird mitgebracht, was man zu Hause hat.

Posttraumatische Belastungsstörungen (Frauen)

Nach einem traumatischen Erlebnis kann es vorkommen, dass der lebensbedrohliche Moment sich andauernd aufdrängt und wiedererlebt wird. Wenn der Alltag den Schrecken ablöst und alles wieder funktionieren soll, zeigen sich häufig Schwierigkeiten. In der Gruppe gilt es, sich gegenseitig an die Kraft zu erinnern, die ein Überleben ermöglicht hat.

in Heidelberg

Asexualität

Asexuelle verspüren keine sexuelle Anziehung oder /und haben kein Verlangen nach sexueller Interaktion. Gesucht werden Personen, die sich damit identifizieren und über ihre Erfahrungen in der Gesellschaft austauschen möchten.

Wenn das Kind beim anderen Elternteil lebt

Gerade in der Pubertät können Meinungsverschiedenheiten dazu führen, dass das Kind die Koffer packt und zum anderen Elternteil zieht. Die Gefühle, die dabei entstehen, sind nicht immer leicht zu verkraften. Eine Selbsthilfegruppe möchte sich gründen, um sich auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen.

Kriegsenkel

„Kriegsenkel“ sind die Generation, deren Eltern die NS-Zeit und den Zweiten Weltkrieg als Kinder und Jugendliche erlebten und teilweise bis heute unter dem Eindruck von traumatischen Erfahrungen stehen. Diese Erfahrungen der Eltern belasten manchmal auch die nachfolgende Generation, die zwischen 1960 und 1975 Geborenen. Wer sich mit diesem Thema auseinandersetzt, erkennt, dass eigene persönliche Schwierigkeiten wie diffuse Ängste, das Gefühl der Heimatlosigkeit, existentielle Brüche im Leben sowie eine tiefe Erschöpfung dort ihren Ursprung haben können. Gerade hier ist der Austausch mit Gleichbetroffenen wichtig, um im gemeinsamen Gespräch einen Weg des Umgangs mit der Situation zu finden.

Angehörige, die einen nahestehenden Menschen durch Suizid verloren haben

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

Alltag nach Systelios-Klinik

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

Weitere Themen zur Gründung/Kontakt

in Mannheim

- Chronische myeloische Leukämie (CML)
- Kaufsucht
- Ungewollte Kinderlosigkeit
- Thalassämie („Mittelmeeranämie“)
- Thrombose
- Trennung

in Heidelberg

- Adipositas Chirurgie Hockenheim / Schwetzingen
- Burnout
- Magenkrebs
- Raucher
- Reduzieren von Pharmaka
- Verlassene Eltern
- Zwang

SELBSTHILFEGRUPPEN & ANSPRECHPARTNER / -INNEN VON

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

Gesundheitstreffpunkt Mannheim

Kontakte, Informationen, Beratung rund um Selbsthilfe
Max-Joseph-Str. 1, 68167 Mannheim
Tel. 0621-3 39 18 18, Fax 0621-3 36 32 61
gesundheitstreffpunkt-mannheim@t-online.de
gesundheitstreffpunkt-mannheim.de
BIC: MANSDE66XXX
IBAN: DE50 6705 0505 0038 1313 54

Telefon-Sprechzeiten:

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

Persönliche Sprechzeiten:

Dienstag	10-12 Uhr
Mittwoch	17.30-19.30 Uhr
und nach Vereinbarung	

Selbsthilfe- und Patientensprechstunde

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

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

SELBSTHILFE-ORGANISATIONEN UND -NETZWERKEN

- Lungenkrebs
- Lymphome
- **M**agersucht
- Makuladegeneration
- Malen, Krankheitsbewältigung
- Marcumar
- Marfan-Syndrom
- Medikamentenabhängigkeit
- Messies
- Migräne
- Missbrauchserfahrung, Frauen
- Mobbing
- Morbus Bechterew
- Morbus Crohn
- Morbus Menière
- Mukoviszidose
- Multiple Sklerose
- Multiples Myelom / Plasmozytom
- Muskelkranke
- Myasthenie
- Myeloproliferative Neoplasien (MPN)
- **N**agel-Patella-Syndrom
- Narkolepsie
- Nebennierenerkrankungen
- Netzhautdegeneration
- Neuroendokrine Tumoren
- Nierenkrebs / Nierenerkrankungen
- **O**rgantransplantierte Menschen und Wartepatienten
- **P**ankreatektomierte
- Parkinson-Erkrankte
- Pflegefamilien
- Pflegende Angehörige
- Poliomyelitis
- Polyneuropathie
- Posttraumatische Belastungsstörungen, Frauen
- Prader-Willi-Syndrom
- Prostatakrebs
- Psoriasis
- Psychiatrieerfahrene
- Psychische Probleme
- **R**egenbogenfamilien
- Reizdarm/Reizmagen
- Restless Legs
- Retinitis pigmentosa
- Rheuma
- Risikogeburten
- **S**ammelsucht (CLA)
- Sarkoidose
- Schädel-Hirn-Verletzte
- Schilddrüsenkrebs / Schilddrüsenerkrankungen
- Schlafapnoe
- Schlaganfall (auch in türkischer Sprache)
- Schmerzen, chronische
- Schnarchen
- Schwerhörige und Ertaubte
- Schwule Manager und Führungskräfte
- Schwule, Coming-out
- Schwule, Senioren
- Schwule Studierende
- Schwule Väter
- Seelische Probleme, junge Menschen
- Sehbehinderung
- Selbstständigkeit, Frauen
- Seltene Erkrankungen
- Senioren
- Sexsüchtige
- Sicca-Syndrom
- Sjögren-Syndrom
- Sklerodermie
- Skoliose
- Soziale Phobie
- Spastiker
- Spielsucht
- Stottern
- Sucht, Frauen
- **T**agesmütter
- Tauschring
- Technikimplantierte Herzpatienten
- Tinnitus
- Tourette-Syndrom
- Transsexualität
- Trauernde, Jüngere nach Partnerverlust
- Trennung und Scheidung
- Trigeminusschmerz
- **U**ndine-Syndrom
- Unfallopfer
- Urostomie
- Usher-Syndrom
- Uveitis
- **V**asculitis
- Väter, Umgangsrecht
- Verlassene Eltern
- Verwaiste Eltern
- Vitiligo/Hautkrankheit
- **W**ohnen im Alter
- **Z**öliakie / Sprue
- Zwangserkrankungen
- Zwang, junge Menschen

Zu den einzelnen Themen gibt es jeweils eine oder mehrere Selbsthilfegruppen oder regionale Ansprechpersonen bundesweiter Netzwerke. Manche der Gruppen nehmen sowohl Betroffene als auch Angehörige auf – sprechen Sie uns bei Interesse an. Darüber hinaus gibt es angeleitete Gruppen, wie etwa bei den Themen Pflege oder Trauer, die von einer Fachperson betreut werden. Diese sind in dieser Aufstellung nicht enthalten.
Gerne erhalten Sie bei uns auch dazu die Kontaktdaten.

Patienten BERATUNG Rhein-Neckar
im Gesundheitstreffpunkt Mannheim

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

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

Heidelberger Selbsthilfebüro

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

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

Selbsthilfebüro

VERNETZUNG

- Treffen der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Mannheim: 12.9., 14.11., jeweils 18.30 Uhr im Gesundheitstreffpunkt
- AG Barrierefreiheit Mannheim: erster Montag im Monat, 18.30 Uhr im Paritätischen Zentrum Mannheim, Alphornstr. 2a
- Treffen der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Heidelberg / Rhein-Neckar-Kreis: 24.10., 18 Uhr im Heidelberger Selbsthilfebüro. Ankommen und Erfahrungsaustausch: 17.30 Uhr
- AK Barrierefrei Heidelberg: 18.9., 20.11., je 17.30-19 Uhr

VERANSTALTUNGEN

- Kinofilm am 7.10., 11 Uhr im Karlstorkino anlässlich des Welttages der seelischen Gesundheit. Info: Heidelberger Selbsthilfebüro.
- Selbsthilfeempfang der Stadt Mannheim, 9.10., 18.30 Uhr, Casino der Universitätsmedizin Mannheim (UMM)
- Armutswoche des Heidelberger Bündnisses gegen Armut und Ausgrenzung vom 14.-21.10.2018. das-heidelberger-buendnis.de
- Patiententag Krebs des Mannheimer Uniklinikums, 8.12., 10-17 Uhr, Rosengarten (Variohalle), Mannheim

NEUE SELBSTHILFEGRUPPEN

- Arbeitsbedingte Atemwegserkrankungen (Asbestose, Silikose u.a.). Info: Gesundheitstreffpunkt Mannheim
- ABC – Anderes Burnout Café. Info: Gesundheitstreffpunkt Mannheim
- Trennung. Treffen donnerstags 18 Uhr im Heidelberger Selbsthilfebüro.

TERMINE beim Gesundheitstreffpunkt

- Einweihungsfeier des Gesundheitstreffpunkts am 14.9., 16-20 Uhr, Gesundheitstreffpunkt.
- Workshop „Mehr als Stuhlkreis – neue Formate der Selbsthilfe“ am 13.10., 10-16 Uhr, Gesundheitstreffpunkt. Anmeldung erforderlich bis 28. September.
- Dialog Selbsthilfe & Pflege mit dem Thema „Schmerz lass nach!“ am 6.11., 14-16 Uhr, Pflegestützpunkte in K1, 7-13, Mannheim.
- Winterschließzeit: 20.12.18 – 4.1.19

TERMINE beim Selbsthilfebüro

- Tagesseminar Telefonberatung am 17.11., 9.45-16 Uhr, Selbsthilfebüro, Raum 1.7. Anmeldung erforderlich.
- Austauschtreffen neugegründeter Selbsthilfegruppen, 23.11., 17-19 Uhr, Selbsthilfebüro. Anmeldung erforderlich.
- Winterschließzeit: 21.12.18 – 4.1.19

Rauf auf Rad, raus aus dem Korsett – mit dem Fahrrad zur Gleichberechtigung

Veranstaltungsreihe des ADFC zu 100 Jahren Frauenwahlrecht zu gesellschaftlicher Teilhabe und Engagement von Frauen in Politik und Vereinen

8.und 12.11. in Heidelberg: Vorträge + Diskussionen
15.11. Start einer Radreise für Frauen

Infos unter: adfc-bw.de/heidelberg/startseite

IMPRESSUM

Herausgeber: Gesundheitstreffpunkt Mannheim, Max-Joseph-Str. 1, 68167 Mannheim, Tel. 0621-3 39 18 18, gesundheitstreffpunkt-mannheim@t-online.de, gesundheitstreffpunkt-mannheim.de, und Heidelberger Selbsthilfebüro, Alte Eppelheimer Str. 38, 69115 Heidelberg, Tel. 06221-18 42 90, info@selbsthilfe-heidelberg.de, www.selbsthilfe-heidelberg.de Redaktion: C. Balzer, A. Bruder, D. Darius, B. Dold, M. Duscha, B. Handlos Versand: S. Alimohammadi, D. Darius Layout: Gisela Koch Druck: BB Druck LU Auflage: 5.500 V.i.S.d.P.: Raymond Fojkar und Bärbel Handlos

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

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

SEKIS – Landesselbsthilfekontaktstelle Baden-Württemberg gestartet

Juliane Loef Foto: SEKIS Baden-Württemberg

Seit April 2018 gibt es in Stuttgart mit „SEKIS Baden-Württemberg“ eine landesweit tätige Anlaufstelle, die die Selbsthilfe in Baden-Württemberg themenübergreifend unterstützt, fördert und weiterentwickelt. Zentrale Aufgabe von Juliane Loef, Diplom-Pädagogin und Versicherungskauffrau, sind vor allem die Unterstützung und Beratung beim Aufbau neuer kommunaler oder regionaler Selbsthilfekontaktstellen und die Unterstützung der bereits bestehenden Standorte. Um für die Herausforderungen der nächsten Jahre mit Generationenwechsel, Digitalisierung und der zunehmenden Vereinzelung der Menschen gewappnet zu sein, müssen sich die Selbsthilfe und ihre Strukturen inhaltlich und qualitativ weiterentwickeln. Diese Prozesse wird Frau Loef gemeinsam mit den anderen Spitzenorganisationen der Selbsthilfe begleiten.

Träger von „SEKIS Baden-Württemberg“ ist der im Herbst 2017 gegründete Verein „Selbsthilfekontaktstellen Baden-Württemberg e.V.“. Die Arbeit erfolgt in enger Abstimmung mit der Landesarbeitsgemeinschaft der Selbsthilfekontaktstellen Baden-Württemberg (LAG KISS).

Der Aufbau der landesweit tätigen Selbsthilfekontaktstelle wird ermöglicht durch die gesetzlichen Krankenkassen, die dafür gemeinschaftlich Mittel aus der Selbsthilfeförderung nach § 20h SGB V zur Verfügung stellen. Mittelfristig ist eine zusätzliche Förderung durch das Sozialministerium angestrebt.

KONTAKT

SEKIS Baden-Württemberg
Selbsthilfekontaktstellen Baden-Württemberg e.V.
Tel. 0711-45 14 92 90
loef@selbsthilfe-bw.de

Seit 25 Jahren in eigener Sache engagiert

Die Gesprächsgruppe Kollagenosen Mannheim ist Teil der Rheumaliga Baden-Württemberg. Die vielgestaltige Autoimmunerkrankung erzeugt neben Muskel- und Gelenkbeschwerden auch Hautveränderungen und Entzündungen an inneren Organen. Die Selbsthilfegruppe bietet Betroffenen ein breites Spektrum an Informationen und Anregungen und das Angebot zum Erfahrungsaustausch. Kontakt: Ulrike Goerke, Tel. 06203-958 32 95. Foto: Selbsthilfegruppe

Wir trauern um Jan Fischer

Foto: Tobias Schwerdt, NCT

Der plötzliche Tod von Jan Fischer aus der Nierenkrebs-Patientengruppe Mannheim des Lebenhauses e.V. hat uns sehr bestürzt. Herr Fischer war engagiert in vielerlei Hinsicht: in seiner Selbsthilfegruppe, mit der Selbsthilfe im Patientenbeirat des Nationalen Centrums für Tumorerkrankungen (NCT), in dessen Sprecherrat er gewählt wurde. Er arbeitete aktiv mit in Qualitätszirkeln zum Selbsthilfefreundlichen Krankenhaus sowie bei den Selbsthilfeterminen für Medizinstudierende der Universität Heidelberg. Überall brachte er engagiert und kompetent die Patientensicht sowie sein großes Wissen ein und ermutigte andere durch seinen positiven Umgang mit der eigenen schweren Erkrankung. Wir verlieren einen freundlichen und zugewandten Engagierten für die Sache der Selbsthilfe.

Die Teams des Heidelberger Selbsthilfebüros und des Gesundheitstreffpunkts Mannheim

www.
WIN-WIN-
Netz.de

Das WIN-WIN-Netz

- **für Firmen**, die um Kunden aus der Sozialwirtschaft werben
- **für sozial aktive Menschen, Gruppen und Vereine,** die diese Firmen bei ihrer Werbung unterstützen und einen Beitrag für Ihre soziale Projekte erhalten

UNSERE NEUE WEBSEITE IST ONLINE

Klormann
Malerbetrieb GmbH

Seit 1894

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

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

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

Reinhold Hölzer
Sachverständiger für Bauschäden
Zertifizierter und verbandsanerkannter Sachverständiger für Schimmelpilzschäden
Zertifizierter Mediator (Univ.) / Wirtschaftsmediator
Mitglied im / in der
BSG - Berufsfachverband der Sachverständigen und Gutachter
DESAG – Deutschen Sachverständigen Gesellschaft
Handwerkskammer Mannheim sowie der IHK-Rhein-Neckar
Termine nach Vereinbarung
Fon: 06221 – 5860992, Handy: 0176-61317539
Mail: reinhold.hoelzer@sachverstaendiger-heidelberg.de
www.sachverstaendiger-heidelberg.de

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

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.

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

www.
WIN-WIN-
Netz.de

Das Firmen-Netzwerk
lokal,
kompetent und
engagiert