

gesundheitspress

Magazin für und über Selbsthilfe in Mannheim, Heidelberg und der Region
Ausgabe 58 – Herbst/Winter 2019/2020

**14. Selbsthilfetag
in Heidelberg**

**10 Jahre
Radio RUMMS**

**Tag der Psyche
und Selbsthilfe
in der
Abendakademie**



Jetzt auch im Innenteil vierfarbig.

Schwerpunkt: Mehr teil·haben



6



16



21

Schwerpunkt: Mehr teil·haben

Einleitung	4
Leichte Sprache	5
Projekt Inklusive Bildung	6
Leichte Sprache: Der Medio-punkt	7
Zentrum für Inklusion Weinheim	7
Vesperkirche Mannheim	8
Üsoligenial Heidelberg	8
Anonyme Insolvenzler	9
Betroffene zur Teilhabe	10-11
Interview mit Elke Campioni	11
Sozialverband VdK	12
EX-IN Genesungsbegleiter	12
EUTB-Stellen in der Region	13
Einrichtungen: Hilfen zur Teilhabe	14
Volkshochschule Heidelberg	14
Inklusionsbeirat Rhein-Neckar	15
Abendakademie Mannheim	15
Habito e.V.: Inklusives Wohnen	16
Kulturparkett Rhein-Neckar	16
Spastikerverein Mannheim	17
Bewegungsförderung Amputierte	17
Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen	18
Kooperation Vbl-TSG: Inklusion im Sport	18
Inklusives Tischtennis	19
Integrativer TSG 1899 Hoffenheim-Fanclub	19
Twitter: Hashtag Teilhabe	20

Was machen die Nachbarn?

Selbsthilfe in Viernheim	20
--------------------------	----



29



26



35

Gesundheitstreffpunkt Mannheim aktuell

Radio RUMMS wird 10 Jahre alt	21
15 Jahre Selbsthilfesprechstunde in der UMM	22
„Teezeiten“ im Herbst/Winter 2019	22
Neu im Gesundheitstreffpunkt: Kerstin Gieser	23
Seminare im Herbst	23

Heidelberger Selbsthilfebüro aktuell

Seminar für Selbsthilfegruppen	24
RAG Selbsthilfegruppen Jubiläum	24
Neu im Selbsthilfebüro: Ronja Schneider	24
Programm Selbsthilfetag 5. Oktober	25
NCT: Selbsthilfefreundlich, Patientenbeirat	26
Selbsthilfe trifft Politik	26

Nachrichten

Inklusionslabor	27
50 Jahre Gemeindepsychiatrie am ZI	27
Mannheimer Seniorenrat e.V.	28
Gewählt: Beirat von Menschen mit Behinderungen	28

Selbsthilfe aktuell

Clutterers Anonymous Mannheim	29
Stauffermedaille für Klaus Querbach	29
Onko-Café Schwetzingen	30
4. Tag der Psyche und Selbsthilfe	30

Infos

Selbsthilfebörse	31
A-Z der Selbsthilfegruppen in der Region	32
Termine	34
Impressum	34
Welttag der seelischen Gesundheit im Oktober	35

Mut machen



Das Geschichtenbuch der Elterninitiative „Gemeinsam leben - gemeinsam lernen“ mit Mut-Mach-Geschichten zur Inklusion. Bild: Elterninitiative

2016 und 2017 hat die Elterninitiative Rhein-Neckar „Gemeinsam leben - gemeinsam lernen“ e.V. unter dem Motto „Inklusion: Ja!“ zwei Büchlein mit Mut-Mach-Geschichten herausgegeben. Kinder, junge Erwachsene, Eltern und andere erzählen sehr persönlich über gelungene Teilhabe in allen Lebensbereichen.

Die junge Mannheimer Künstlerin mit Behinderung Helma Striffler (18) hat beide Bücher mit ihren farbenfrohen Zeichnungen illustriert. Auch unser Titelbild „Der Schlagzeuger“ findet sich darin.

Helma Striffler hat 2019 ihre Schulzeit beendet. Für eine gute Inklusion haben ihre Eltern sehr gekämpft. Nun gilt es, die nächste Hürde zu nehmen: Helma ihren Wunschberuf zu ermöglichen. Sie möchte Textiltechnik lernen und Modeschöpferin werden. In der Hoffnung, dass ihre selbst entworfenen Kleidungsstücke einmal so begehrt sind wie jetzt schon ihre Bilder. Vom Mut-Mach-Buch 2 sind noch Rest-Exemplare erhältlich (1 Euro pro Stück plus Porto), zu bestellen bei:

INFO

info@elterninitiative-rhein-neckar.de

Liebe Leserin, lieber Leser,

unsere letzte *gesundheitspress* hat sich intensiv mit dem Thema Teilhabe auseinandergesetzt, wir haben dafür sehr viel positive Zustimmung erhalten, das hat uns gefreut! Wir hatten eine starke Betonung auf den Aspekt Behinderungen gesetzt, die neuen unabhängigen Teilhabeberatungsstellen (EUTB) der Region vorgestellt, alltägliche Teilhabeerschwerisse in den Blick genommen und vor allem auch Behindertenverbände zu Wort kommen lassen.

In dieser weiteren Ausgabe zum Thema Teilhabe widmen wir uns den Schwerpunkten Bildung + Gesundheit, Armut, Arbeit, Kultur + Freizeit/Sport, stellen die noch fehlenden pfälzischen EUTB-Stellen vor und berichten über



kommunale Angebote zur Teilhabe. Auch dieses Mal kommen Betroffene zu Wort.

Erfreut sind wir über die neuesten Änderungsvorschläge des Bundesrates zum Bundesteilhabegesetz, weil diese auch eine Bestandssicherung für die EUTB-Stellen vorsehen würden. Damit wären wir einen wichtigen Schritt weiter. Ihre Bärbel Handlos, Geschäftsführerin

Gehörlose können alles außer hören



23.10.2019 18 Uhr
Abendakademie Mannheim
U1, 16-19
Filmabend und Diskussion
Film „Das stille Kind“

Die Hauptdarstellerin Maisie Sly ist selbst gehörlos und stellt das Mädchen im Film dar. Sie hat dafür einen Oscar bekommen.

Die vierjährige Libby ist taub und führt ein absolut stilles Leben ohne Kommunikation. Eines Tages trifft sie die Sozialarbeiterin Joanne, die Libby die Gebärdensprache beibringt und ihr damit das Geschenk macht, mit anderen Menschen in Kontakt zu treten.

Dieser sehr bewegende Kurzfilm, der im März 2018 einen Oscar in der Kategorie „bester Kurzfilm“ gewonnen hat, greift eindrucksvoll die Themen Antidiskriminierung und Inklusion auf. Und hofft auf den Zustand aufmerksam zu machen, dass statistisch gesehen 90 Prozent der gehörlosen Menschen in hörenden

Familien leben und über 78 Prozent ohne zusätzliche Unterstützung eine Regelschule besuchen.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Beauftragten für die Belange von Menschen mit Behinderungen der Stadt Mannheim, der Abendakademie Mannheim, dem Antidiskriminierungsbüro Mannheim e.V. und dem Gesundheitstreffpunkt Mannheim e.V. An der Diskussion beteiligt sind zwei Betroffene.

Im Rahmen der einander.Aktionstage 2019 Mannheim. Mit freundlicher Unterstützung der IKK Classic.

Der Kopf ist rund, damit das Denken die Richtung wechseln kann*

Damit der Anspruch auf ein gleichberechtigtes Miteinander von Menschen mit und ohne Beeinträchtigung eingelöst werden kann, müssen alle mitmachen. Die Bereitschaft zum Mit- und immer wieder Umdenken ist nötig, damit Menschen mit Behinderung, ihre Angehörigen und ihre Verbände nicht immer wieder als Bittsteller auftreten müssen.

Teilhabe von Menschen mit Behinderung ist heute meistens gewollt: Barrierefreie Zugänge werden geschaffen, Straßenbahnsteige angepasst. Wenn's gut läuft, kümmern sich Veranstaltungsplaner um Gebärdendolmetscher, sind Nachrichten in Leichter Sprache zu hören, werden Filme mit Untertiteln gezeigt.



Foto: Martin Miseré, Vision Factory

völkerung – und das in jeder Altersgruppe, nicht nur bei älteren Menschen.

Mitgemacht ist aber noch nicht mitgedacht: Wer denkt im Alltag von selbst daran, deutlicher zu sprechen, wenn jemand dabei ist, der nicht gut hören kann oder als geistig eingeschränkt gilt? Fällt wirklich jedem auf, dass die meisten Ticketautomaten im öffentlichen

sie in den Landesbehindertenrat ein. Aktuell wird eine gemeinsame Position zur inklusiven Bildung entwickelt. Um den Ausgleich von Nachteilen für Schülerinnen und Schüler mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen geht es in einem Projekt der Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe. Und auch die Bundespolitik bewegt sich: Das Bundesministerium für Arbeit und Soziales hat den 1. Bundesteilhabepreis zum Thema Inklusive Mobilität ausgelobt, mit dem mehr Barrierefreiheit in Städten und Gemeinden erreicht werden soll.

Auch Menschen ohne Einschränkung sind gefordert: Ebenerdige Einstiege sind für alle bequem, doch an der Supermarktkasse kann es nerven, wenn ein alter Mensch länger braucht. Geduld wird benötigt, wenn eine Rollstuhlfahrerin mit ihrer Assistenzperson noch in die übervolle Straßenbahn einsteigen will. Und auch am Arbeitsplatz muss man sich häufig erst auf Kollegen mit Behinderung einstellen.

Vieles ist besser geworden auf dem Weg in eine Gesellschaft, in der jede und jeder selbstbestimmt leben kann. Bleiben wir dran.

Dagmar Darius

* Francis Picabia, Maler und Schriftsteller, belebte mit Humor und subversivem Witz die künstlerische Avantgarde zu Beginn des 20. Jahrhunderts. Von ihm stammt dieser Aphorismus (Lebensweisheit).



Foto: Julia Heinz

Sportvereine sind offener geworden für Behindertensport, Freizeitangebote richten sich immer öfter an Menschen mit und ohne Behinderungen. Das ist angemessen, denn Teilhabe ist ein Menschenrecht, und Menschen mit Beeinträchtigungen machen einen wachsenden Teil der Bevölkerung aus. Zur Zeit sind es nach dem Teilhabebericht der Bundesregierung 2016 etwa 13 Millionen Menschen oder 16% der Gesamtbe-

Personennahverkehr für Rollstuhlfahrerinnen zu hoch angebracht sind, oder nur an wenigen Haltestellen Fahrgastinfos per Ansage durchgegeben werden? Die Selbstorganisationen der Menschen mit Behinderungen haben noch viel zu tun.

Der Arbeitskreis Inklusion der LAG Selbsthilfe erarbeitet konkrete Forderungen zu Belangen behinderter und chronisch kranker Menschen und bringt

Mehr Teil·habe



Teil·haben heißt:
Überall mit·machen können.
Alles verstehen können.
Dazu gehören.

Es gibt viele Orte, wo alle mit·machen sollen:
In der Schule,
in der Universität,
in der Arbeit ,
in der Freizeit,
bei Spiel und Sport.



Sport macht Menschen mit und ohne eine Behinderung Spaß.
Dafür gibt es Sport·gruppen.
Blinde und sehende Menschen spielen zusammen Tisch·ball.
Tisch·ball ist ähnlich wie Tisch·tennis.
Man spielt es mit verbundenen Augen.

Es gibt Menschen, die wenig Geld haben.
Sie können deshalb nicht alles mit·machen.

Da hilft das Kulturparkett:
Das Kulturparkett hat günstige Eintritts·karten.
Für Theater, Konzerte und Veranstaltungen.
So können alle dabei sein.



Auch das ist Teil·habe:
Menschen mit und ohne Behinderung wohnen zusammen.
Das ist zum Beispiel in verschiedenen Einrichtungen möglich.
Sie machen dort alles zusammen: wohnen, spielen, kochen, reden.

In dieser Zeitschrift erzählen Menschen mit einer Behinderung:
- Wie es ihnen geht.
- Was besser geworden ist für sie.
- Was schwierig ist.
- Und was noch besser werden muss.

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

Inklusion neu gedacht



In Heidelberg werden Menschen mit Behinderungen qualifiziert und unterrichten an Fach- und Hochschulen.

„Für Menschen mit Behinderung gehört die Behinderung zum Leben dazu, sie ist nichts Schlimmes“, sagt Hartmut Kabelitz. Er ist einer von sechs angehenden Bildungsfachkräften, die Studierende unterrichten. „Wir wollen angehenden Lehrerinnen und Lehrern Ängste gegenüber Menschen mit Behinderung nehmen.“

Das Projekt Inklusive Bildung Baden-Württemberg beschreitet einen völlig neuen Weg in Sachen Inklusion. Sechs Personen, die als geistig behindert gelten und zuvor in einer Behindertenwerkstatt

Das Projektteam in der Pädagogischen Hochschule Heidelberg (v.l.n.r.): Stephan Friebe, Hartmut Kabelitz, Thilo Krahnke, Michael Gänßmantel, Helmut Pflantzer, Nina Rudolph, Thorsten Lihl, Anna Neff, Sarah Maier. Foto: Martin Miseré, Vision Factory

gearbeitet haben, nehmen derzeit an der dreijährigen Vollzeitqualifizierung zur Bildungsfachkraft teil. Bildungsträger ist die Fachschule für Sozialwesen der Johannes-Diakonie Mosbach.

In Zusammenarbeit mit der Pädagogischen Hochschule Heidelberg und der Evangelischen Hochschule Ludwigsburg wurde das innovative Projekt im Herbst 2017 auf den Weg gebracht. Seit dem Sommersemester 2018 unterrichten die angehenden Bildungsfachkräfte bereits an Fach- und Hochschulen.

KONTAKT

Stephan Friebe
Projektleiter Inklusive Bildung
Baden-Württemberg
friebe@inklusive-bildung.org
bw.inklusive-bildung.org

In ihren Veranstaltungen klären die Bildungsfachkräfte über die Lebensrealität von Menschen mit Behinderungen auf und diskutieren mit den Studierenden, wie Inklusion konkret gelingen kann. „Statt über die Menschen mit Behinderung zu sprechen, wird mit ihnen gesprochen“, erläutert der Projektleiter Stephan Friebe den besonderen Ansatz des Projekts.

Landesweit engagieren sich zahlreiche Akteure aus Verwaltung, Politik und Wissenschaft im Vernetzungsforum, das die Aktivitäten des Projekts begleitet und unterstützt. Elf Hochschulen im Land haben inzwischen ihr Interesse bekundet, langfristig in ihre Lehre die Expertinnen und Experten in eigener Sache einzubinden. Diese sollen im Anschluss an die Qualifizierung sozialversicherungspflichtige Arbeitsplätze erhalten.

Blumento-Pferde oder besser Ur-instinkt?

Leichte Sprache: Der Medio-punkt

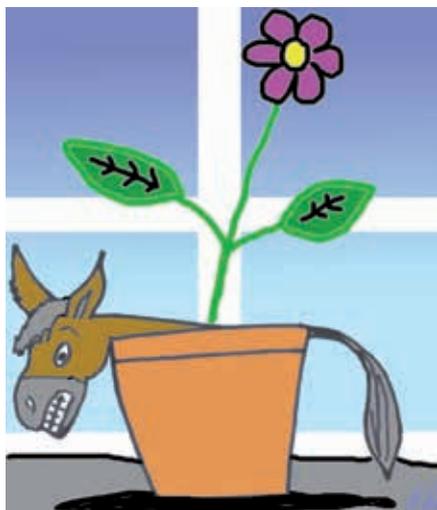


Bild: stupidedia.org

Längere zusammengesetzte Wörter sind nicht immer leicht zu lesen und zu verstehen. Von der Forschungsstelle Leichte Sprache der Universität Hildesheim wird daher der Mediopunkt (MP) zur Gliederung empfohlen: Er wird auf halber Höhe eingefügt, ohne das Wort ansonsten zu verändern.

Vorteile:

- Geringe Veränderung des Aussehens eines Wortes und damit gute Wiedererkennbarkeit in normaler Sprache ohne MP.
- Unterstützung der „Brückenfunktion“ Leichter Sprache im Lernprozess. Keine Verstöße gegen die Rechtschreibregeln (falsche Bindestrich-Wörter), die Lernende in die Irre führen können.
- Kein Problem der Groß-/Kleinschreibung der Wortteile wie bei Bindestrich-Lösungen, keine weiteren Falschschreibungen, Zielkonflikte oder Fehldeutungen.
- Meiden falscher Bindestrich-Wörter neutralisiert einen Haupteinwand gegen Leichte Sprache und fördert so ihre breitere Akzeptanz.

Ein einfaches Ersetzen von Bindestrichen durch den MP wäre falsch. Bei bildlichen (metaphorischen) Ausdrücken kann auch der MP die wörtliche Bedeutung der Bestandteile unerwünscht in den



Vordergrund rücken und so vom Ausdruck ablenken und das Verständnis eher erschweren:

Ein Bahn-hof ist kein Hof, ein Netz-werk keine Fabrik für Netze.

Der MP ist dort zu setzen, wo er tatsächlich das Erfassen und richtige Verstehen eines Wortes erleichtert, aber auf keinen Fall stört: Blumen-topf-erde, Ur-instinkt. Im Unicode-System ist der MP als MIDDLE DOT enthalten. In Windows erzeugt man ihn durch „Alt“ (halten) gefolgt von 0183. Auf anderen Systemen bieten meist „Sonderzeichen-Einfügen“-Funktionen die einfachste Lösung. Bei der Schreibarbeit empfiehlt sich, zunächst ein anderes Zeichen an Stelle des MP zu verwenden (z. B. +) und zur Fertigstellung durch den MP ersetzen zu lassen.

Arbeitskreis Zugang durch Leichte Sprache

Neues Angebot für Inklusion in Weinheim

Seit Juni 2018 besteht das Zentrum für Inklusion (ZFI) in der Elisabethstraße 9 in Weinheim. Das Angebot umfasst Beratung, Leichte Sprache sowie inklusive Veranstaltungen und Projekte.

Unter Leitung von Anne-Kathrin Keuk hat sich das Zentrum mittlerweile als erste Anlaufstelle für Menschen mit Behinderungen sowie deren Angehörige im nördlichen Rhein-Neckar-Kreis etabliert. Themen sind z.B. Freizeitgestaltung, Wohnen im Rahmen der Eingliederungshilfe und Probleme von Menschen mit Behinderung am Arbeitsplatz.

Das Büro für Leichte Sprache möchte mit leichten Texten Teilhabe schaffen. Dabei

bildet es auch Menschen mit Leseschwäche zu Prüfern aus. Sie sind „Experten in eigener Sache“ und unterstützen das ZFI tatkräftig. Weiterhin gibt es ein umfangreiches Bildungs- und Freizeitprogramm. Dazu gehören Kurse wie z.B. ein Lesekurs, aber auch offene Angebote wie ein Theaterprojekt oder der „Feierabend in der Elli“ jeden ersten Freitag im Monat ab 17 Uhr, der Menschen mit und ohne Behinderungen in geselliger Runde zusammenbringt und für alle offen ist.



Das ZFI in der Elisabethstraße 9 in Weinheim.
Foto: Zentrum für Inklusion (ZFI)

Das neue Programm startet im September, es ist im ZFI kostenlos erhältlich.

KONTAKT

Tel. 06201-389 78 57
zentrum-inklusion.de

Die Kirche ist eine Brücke

Durch die Vesperkirche ist unsere Gemeinde in Bewegung geraten. Am Anfang waren viele skeptisch: „Wie wird das, wenn Obdachlose und Drogenabhängige in unsere schöne, frisch renovierte Kirche kommen?!“

Inzwischen gibt es die Vesperkirche seit mehr als 20 Jahren. Die Gemeinde hat sich neu erfunden mit offenen Türen und voller Gastfreundschaft. Vesperkirche ist die Gemeinschaft all derer, die hier seit vielen Jahren zu Gast sind und die neu hereinschneien, vier Wochen lang zu Anfang jedes Jahres. Wir räumen die Bänke aus der Kirche und stellen Tische und Stühle hinein, schaffen Platz zum Essen und in-Ruhe-da-sein. Bis zu 600 Bedürftige kommen dann täglich in die Kirche und werden von 60 Ehrenamtlichen bedient. Sie bekommen warmes Mittagessen, Nachtisch und Kuchen, Sozialberatung und medizinische Versor-



Ein gutes Miteinander beim Essen und Reden, Foto: Alexander Kästel

gung. Wir haben ein Netzwerk im Stadtteil entwickelt, so dass jemand baden gehen kann, zum Friseur oder zur Fotografin. Die Leute kommen aus vielen Gründen zu uns, einige haben keine Wohnung, andere bekommen keine staatliche Unterstützung, wieder andere haben kein Geld, werden krank und können sich keine Medikamente leisten.

Wir sehen all das und feiern trotzdem die andere Seite: Die Menschen wissen: „Hier sind wir nicht egal“, weil sie hier Aufmerk-

samkeit und Freundlichkeit erfahren. Und wir erleben seltsame Wunder. Am Ende sind die Helfenden selbst reich beschenkt. Die Vesperkirche ist wie eine Brücke, auf der alle gemeinsam tanzen.

Ilka Sobottke

KONTAKT

Evangelische Kirche in Mannheim
Bezirksgemeinde
Ilka Sobottke und Anne Ressel
Tel. 0621-2 42 08
vesperkirche-mannheim.de

ÜSoligenial?



Die Initiative befragte acht Bundestagskandidatinnen und -kandidaten zu sozialen Forderungen. Foto: Üsoligenial

Beratung und Kämpfer für Hartz-IV-Empfängerinnen und -Empfänger

ÜSoligenial ist: Überparteiliche Solidarität gegen Sozialabbau. 2006 aus der Montagsdemo gegen Hartz IV heraus entstanden, helfen, beraten und begleiten wir Betroffene. Wir arbeiten gemeinsam daran, dass die Betroffenen ihr Selbstbewusstsein zurückgewinnen und erkennen,

dass Millionen Menschen in derselben Situation stecken.

Wir setzen uns für die nachhaltige Verbesserung der Situation der Erwerbslosen und von sozial benachteiligten Menschen in der Region ein und protestieren deshalb seit unserer Gründung jeden Montag gegen die Agenda 2010 und Hartz IV. Hervorheben möchten wir das offene Mikrophon, an dem jeder sprechen und mit uns diskutieren kann, außer Faschisten und

Rassisten. Wir wenden uns gegen alle Formen von Vorurteil und Diskriminierung von arbeitslosen Menschen und suchen Zusammenarbeit mit allen gesellschaftlichen Gruppen mit dem Ziel, dass der Mensch im Mittelpunkt allen Handelns steht und nicht der Profit.

Unser Treffpunkt: montags von 18-19 Uhr auf dem Bismarckplatz. Danach um 19.30 Uhr Treffen gemeinsam mit der Erwerbsloseninitiative von ver.di in der Alten Eppelheimer Str. 38.

Matz Müllerschön

KONTAKT

Beratung bei verd.i
Neu: Eppelheimer Straße 13 (altes Telekomhaus), 69115 Heidelberg
Tel. 0174 29 73 970
matzmuellerschoen@web.de

Was passiert eigentlich, wenn Menschen ihr Geschäft aufgeben müssen? Die Betroffenen bekommen in der Regel keine Beratung bei Schuldnerberatungsstellen und müssen doch schwerwiegende Entscheidungen treffen, die ihre Existenz gefährden können.

Erst kamen die Schulden, dann kam die Angst. Andrea S. führte ein kleines Geschäft in der Heidelberger Innenstadt. Sie genoss den Kontakt zu ihren Kunden und kam finanziell über die Runden. Doch dann wurde ihr eine Baustelle vor dem Geschäft zum Verhängnis. Kunden kamen nicht mehr durch, die Umsätze gingen dramatisch zurück, sie konnte ihre Miete nicht mehr zahlen, zum Schluss noch nicht einmal ihre Krankenversicherung. Im Herbst fehlten 15.000 Euro in der Kasse, sie war pleite!



Foto: pixelio.de, Andreas Hermsdorf

Sich das einzugestehen, kostete Kraft. Andrea S. schämte sich, ihre Lieferanten nicht mehr bezahlen zu können, sie bekam Panikattacken, hatte schlaflose Nächte und sah sich schon unter der Brücke schlafen. Wie sollte es nur weitergehen?

Ihre Geschichte ist typisch. Es gibt jährlich mehr als 120.000 Insolvenzfälle, davon betreffen ca. 21.000 Insolvenzen

Anonyme Insolvenzler bieten Unterstützung



Attila von Unruh, der Gründer der Anonymen Insolvenzler. Foto: © Fuenferwerken Design AG

kleine Unternehmen und Selbstständige, für die es in der Regel keine Beratung durch öffentliche Schuldnerberatungsstellen gibt.

Im Internet fand Andrea S. den Hinweis auf die Selbsthilfegruppe der Anonymen

Insolvenzler in Heidelberg. Hier treffen sich Menschen, die von Insolvenz betroffen sind, um sich gegenseitig zu unterstützen. „Wir bieten Hilfe zur Selbsthilfe“, erklärt deren Leiterin. „Uns ist es besonders wichtig, einen geschützten Raum zu schaffen, in dem über Ängste und Sorgen gesprochen werden kann. Reden hilft!“

Die Selbsthilfegruppe der Anonymen Insolvenzler bietet bundesweit Unterstützung an. Die Angebote sind kostenfrei, alle arbeiten ehrenamtlich. Seit 2007 wurden mehr als 15.000 Betroffene unterstützt. Auch für Andrea S. kam die Hilfe aus der Gruppe genau zum richtigen Zeitpunkt. Mit 15 anderen Betroffenen

KONTAKT

anonyme-insolvenzler.de

saß sie in einem Stuhlkreis. Die Leiterin erklärte die Spielregeln: Die Teilnehmer können anonym bleiben und sprechen sich nur mit Vornamen an, Probleme werden benannt, aber nicht bewertet. Anders als bei den Anonymen Alkoholikern gibt es kein konkretes Programm. Eingeladen sind ausdrücklich auch Menschen wie sie, die vor einer drohenden Insolvenz stehen. „Je früher sich Betroffene Hilfe holen, umso größer die Chance, eine Insolvenz verhindern zu können!“

Andrea S. erfuhr, wo sie verlässliche Informationen oder kompetente Beratung bekommen konnte. Sich mit anderen Betroffenen auszutauschen, habe in ihrem Kopf für Klarheit gesorgt. Zu sehen, dass auch andere mit den Problemen fertig werden, gab ihr wieder Selbstvertrauen. Andrea S. hat Unterstützung beim Gespräch mit ihrer Bank und ihrem Vermieter bekommen, um ihr Geschäft wieder auf die Beine zu stellen – inzwischen ist eine Insolvenz abgewendet und sie ist wieder krankenversichert.

Ein langer Weg zur Teilhabe

Auch in dieser Ausgabe haben wir Menschen mit Beeinträchtigungen nach ihrem Alltag gefragt: Wie gut ist Teilhabe für sie möglich, was hat sich verbessert, wo liegen die Schwierigkeiten? Es zeigt sich, dass Menschen mit Behinderung ein gutes Durchhaltevermögen haben müssen, wenn sie für ihre Rechte kämpfen.

Livia Grupp Selbsthilfegruppe
Schwerhörige und Ertaubte



Livia Grupp. Foto: Kohnert

Im Alltag stehen mir heute mehr TV-Sendungen mit Untertiteln für Schwerhörige zur Verfügung als früher, und in Bussen und Bahnen gibt es immer öfter visuelle Anzeigen der nächsten Haltestellen. Ich freue mich über Smartphone-Apps für hörbehinderte Menschen – die Technik unterstützt Inklusion. Der Bewusstseinswandel in der Gesellschaft dauert aber noch an und ist für mich erst erreicht, wenn z. B. bei Vorträgen oder im Theater automatisch die Barrierefreiheit für Hörbehinderte organisiert wird und wenn ich die Hilfsmittel erhalte, die ich brauche – ohne dass ich hohe Zuzahlungen leisten oder den Klageweg beschreiten muss. Was mich ärgert, ist, dass Akustiker immer noch für „diskrete“ Hörgeräte werben und das Schamgefühl von Betroffenen ansprechen, so als ob wir unsere Behinderung verstecken müssten. Auch das ist eine Barriere.

Alisia Neukamm Beraterin der EUTB
beim Badischen Blinden- und Sehbehindertenverein Mannheim



Alisia Neukamm. Foto: privat

Er ist aktuell in aller Munde, der Begriff der Teilhabe. Was bedeutet dies konkret für mich als Betroffene mit Sehbehinderung? Teilhabe bedeutet für mich, auch aufgrund meiner Sehbehinderung die Möglichkeit zu haben, genauso wie andere Menschen ohne Behinderung an Veranstaltungen teilzunehmen. Dies ist für mich häufig damit verbunden, meinen Bedarf vorher deutlich mitzuteilen, zum Beispiel Unterlagen wie eine Präsentation vor der Veranstaltung (elektronisch/vergrößert) zu bekommen.

Teilhabe scheitert jedoch daran, wenn ich diesen Bedarf zwar deutlich gemacht habe, aber nicht darauf eingegangen wird oder mir die Unterlagen nicht zur Verfügung gestellt werden. So habe ich nicht die Möglichkeit, wie andere Menschen der Präsentation des Referenten zu folgen.

Helmuth Pflantzer Lebenshilfe
Heidelberg



Helmuth Pflantzer. Foto: privat

Ich würde schon sagen, dass sich in den letzten zehn Jahren vieles verbessert hat für Rollstuhlfahrer, aber es ist definitiv ausbaubar. Die Mobilität hat sich durch die Nutzung des Smartphones verbessert. Es gibt zum Beispiel die App der Deutschen Bahn.

Ich wünsche mir ein toleranteres Verhalten von Mitarbeitern im öffentlichen Nahverkehr.

Es sollte mehr `runde Tische´ geben mit Betroffenen, also Rollstuhlfahrern, und Zuständigen, beispielsweise Mitarbeitern vom Verkehrsamt, Bauamt, Politikern usw., damit die verschiedenen Bedürfnisse ausgetauscht werden können. Es gibt zwar schon solche Zusammenkünfte, aber ich würde mir diese in vielen Städten und auch auf unterschiedlicheren Ebenen wünschen.

Gudrun Völker Selbsthilfegruppe
Analphabeten Ludwigshafen-
Mannheim (SALuMa)



Gudrun Völker. Foto: Tim-Thilo Fellmer Fotografie & Film

Es war für mich schon in der Schule schrecklich, nicht mitzukommen. Ich habe lange versucht, meine Schwierigkeiten mit dem Lesen und Schreiben geheim zu halten. Es ist mir nicht immer gelungen. Oft musste ich deswegen die Arbeit wechseln und war auch immer wieder arbeitslos. Aber als meine Töchter in die Schule kamen, habe ich mich den Lehrern gegenüber geoutet: Sie sollten es leichter haben im Leben, eine Ausbildung machen können und einen guten Job bekommen. Ich wollte auch, dass sie ihre Sachen alleine erledigen können, nicht immer jemanden brauchen, der ihnen beim Ausfüllen von Formularen und beim Schreiben hilft. Ich wollte auch, dass sie überall mitmachen können, wo ich mich nicht getraut habe. Das ist mir zum Glück gelungen.

Ich bin so froh, dass ich die Kurse in der VHS entdeckt habe und die Selbsthilfegruppe Analphabeten, mit der ich aktiv in die Öffentlichkeit gehe. Mich hat das sehr gestärkt. Mein Selbstbewusstsein ist gewachsen. Jetzt habe ich sogar meine Qualifizierung zur Alltagsbegleiterin für Demenzerkrankte in der Tasche. Aber der Weg war lang und steinig. Das Thema Analphabetismus in Deutschland ist zwar bekannter geworden, aber es gibt noch zu wenig bezahlbare Angebote. Und immer noch haben Menschen kein Verständnis oder keine Zeit, um z.B. in der Arztpraxis beim Ausfüllen zu helfen.

„Ich selbst bin ein sehr positiver Mensch.“

Interview mit Elke Campioni. Sie ist 62 Jahre alt und seit frühester Kindheit auf den Rollstuhl angewiesen. Seit 39 Jahren lebt sie in Mannheim.



Elke Campioni Foto: Chris Hölzing

Elke, Du bist viel unterwegs. Wie erlebst Du das?

In meinen 40 Jahren Reiseerfahrungen mit der Deutschen Bahn hat sich sehr viel verbessert. Meine ersten Bahnreisen machte ich mit 15 Jahren, als ich vom Internat nach Hause fuhr. In einem Sitzrollstuhl im Gepäckwagen musste ich acht Stunden ausharren. Heute fahre ich sehr gerne mit der Bahn, ich kann im Rolli sitzen bleiben und mich auch bewegen.

Gibt es noch Schwierigkeiten?

Auf jeden Fall. Es hat sich zwar vieles geändert, dennoch erfahren wir immer wieder von Problemen. Die freie Arztwahl zum Beispiel scheitert häufig an den baulichen Voraussetzungen bei den Praxen.

Auch ein großes Ärgernis: in Gaststätten die immer wieder als Abstellräume zweckentfremdeten Behindertentoiletten. Viele Lokalbesitzer bezeichnen ihre Toiletten zwar als Behinderten-WC, diese werden aber ihrem Anspruch nicht gerecht. Oft sind die Türen zu schmal, es gibt keine Griffe, der Platz rechts

und links des Toilettensitzes ist zu eng oder gar nicht vorhanden. Sogar bei neu errichteten Rollstuhltoiletten haben die Planungsverantwortlichen von der Praxis oft keine Ahnung.

Und wie ist es bei Veranstaltungen?

Hier sollte auf barrierefreie Zugänglichkeit hingewiesen werden, ob ein Rollstuhl-WC vorhanden ist und wie der Ort mit dem ÖPNV erreichbar ist. Wurde auch an die Belange von blinden und gehörlosen Menschen gedacht? Häufig fehlen Tische, manchmal sind nur Stehtische da. Wie soll eine Rollstuhlfahrerin mit-schreiben, wie soll sie dann ein Essen zu sich nehmen?

Auch die Ticketvergabe ist für Rollifahrer sehr umständlich.

Ich will mit den genannten Beispielen zum Ausdruck bringen, dass noch ein langer Weg vor uns steht. Ich selbst bin ein sehr positiver Mensch und habe gelernt, das Beste aus meinem Leben zu machen.

Das Gespräch führte Dagmar Darius

Sozialverband VdK ermöglicht Teilhabe

Der Sozialverband VdK ist mit fast 1,9 Millionen Mitgliedern die größte gemeinnützige Interessenorganisation aller Menschen, die Hilfe brauchen und sozial benachteiligt sind.



Ehrenamtscafé in Heidelberg.
Foto: VdK

Schwerpunkt des VdK ist die Beratung im Sozialrecht. Mitglieder erhalten juristischen Beistand bei Streitigkeiten mit Behörden, wie beispielsweise Krankenkasse oder der Rentenversicherung. Die Juristen des VdK vertreten im Widerspruchs- oder Klageverfahren, häufig geht es dabei um Erwerbsminderung, Behinderung oder Pflege.

Auch Tino B. konnte der Sozialverband VdK helfen. Im Jahr 2013 erhielt er die Diagnose `Magenkrebs´. Es folgten

schwere Zeiten für den Vorsitzenden des Betriebsrats eines renommierten Unternehmens. Er hatte aufgrund der Erkrankung keine Möglichkeit mehr, am regulären Arbeitsleben teilzunehmen. Nach seiner Operation half ihm der VdK bei der Beantragung eines Schwerbehindertenausweises.

Auf einer Weihnachtsfeier wurde Tino B. auf das Vereinsleben des VdK aufmerksam und ist seither im Ehrenamt aktiv. In den zahlreichen Orts- und Kreisverbänden kann man sich auf vielfältige Weise für andere Menschen und ein soziales Miteinander einsetzen. Mittlerweile ist Tino B. Schriftführer in einem Ortsverband und gestaltet das Ehrenamtsmanagement mit. Er hat sich schnell im Verband integriert, kann seine Zeit frei einteilen und hat wieder eine neue und erfüllende Aufgabe gefunden.

KONTAKT

Sozialverband VdK
vdk.de/bv-nordbaden

EX-IN (=Experienced Involvement) basiert auf der Überzeugung, dass Menschen, die psychische Krisen durchlebten, durch ihre persönlichen Erfahrungen für Menschen in ähnlichen Situationen hilfreich sein können.

Untersuchungen belegen: Die Beteiligung Psychiatrie-Erfahrener in Ausbildung, Beratung, Behandlung und Betreuung hat großen Einfluss auf die Konzepte von psychiatrischen Einrichtungen. Und das gegenseitige Verständnis nimmt zu.

Der Verein EX-IN Rhein-Neckar e.V. engagiert sich seit 2015 erfolgreich für die Qualifizierung Psychiatrie-Erfahrener zu



**Experten durch Erfahrung[®]
in der Psychiatrie**
EX-IN Rhein-Neckar e.V.

Genesungsbegleitern sowie den Ausbau von Beschäftigungsverhältnissen in der Region. Im April 2019 ging der 3. Qualifizierungskurs an den Start.

Einige Absolventen der Kurse sind mittlerweile in Beschäftigungsverhältnissen in Psychiatrischen Kliniken der Region. Birgitt S., Genesungsbegleiterin im PZN Wiesloch, berichtet: „Viele der Patientinnen und Patienten haben im Laufe ihrer Erkrankung immer wieder Fehlschläge erlebt und zweifeln an sich selbst. Ich kenne das nur zu gut. Ich kann aufzeigen, wie sich Mutlosigkeit überwinden lässt,

INFO

ex-in-rhein-neckar.de

und ich kann Hoffnung geben“. Ihr Kollege, Peter B., fügt hinzu: „Wir Genesungsbegleiter legen den Schwerpunkt auf Genesung, nicht auf Erkrankung. Niemand ist zu 100% krank oder gesund.“

So nehmen bei der Qualifizierung zur Genesungsbegleitung die intensive Auseinandersetzung mit Salutogenese, Empowerment und Recovery eine zentrale Rolle ein.

Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung



Anlaufstellen der EUTB in der Region

EUTB Beratungsstelle Ludwigshafen



In der Nähe des Rathauscenters Ludwigshafen besteht die Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung EUTB seit bald einem Jahr. Patrizia Herzberger und Udo Klein (Teilhabeberater und Peer-Berater) ergänzen damit das vorhandene Beratungsangebot.

Der Schwerpunkt in dieser Stelle liegt bei den seelischen Beeinträchtigungen. Die Beratung ist anonym, kostenfrei, neutral, unabhängig gegenüber Kostenträgern und Kostenerbringern. Es wird beraten rund um Teilhabe am Arbeitsleben, medizinische Rehabilitation, Teilhabe in der Gemeinschaft, unterhaltssichernde und ergänzende Leistungen.

Der gesetzliche Auftrag bezieht sich auf die Stärkung der Selbstbestimmung von Menschen mit Behinderungen oder von Behinderung bedrohter Menschen. Rechtsberatung und psychologischer Krisendienst werden nicht angeboten.

Die EUTB-Stelle ist geöffnet Montag und Donnerstag 10-15 Uhr (Termine nach vorheriger Absprache).

KONTAKT

Patrizia Herzberger und Udo Klein
Tel. 0621-59 86 92 33
info@eutb-ludwigshafen.de

EUTB Beratungsstelle Frankenthal



Der Landesverband der Gehörlosen Rheinland-Pfalz e.V. ist Träger und Sitz der Ergänzenden Unabhängigen Teilhabeberatung EUTB in Frankenthal. Der Berater Robert Jasko ist offen für alle Anfragen, bei denen es um Leistungen zu Rehabilitation und gleichberechtigter Teilhabe geht. Willkommen sind Menschen mit Behinderungen und ihre Angehörigen ebenso wie Interessierte aus dem beruflichen und privaten Umfeld Betroffener. Die Beratung erfolgt kostenlos und unabhängig.

Besondere Qualifikationen besitzt Robert Jasko in der Beratung von Menschen mit Hörbehinderung, Gehörlosigkeit und Taubblindheit. Beraten wird in Deutscher Gebärdensprache. Schwerpunkte sind die Themen Peer-Counseling, Deutsche Gebärdensprache und International Sign, Deaf History und Deaf Studies (Geschichte und Kultur der Taubheit), akademische Bildung und Migration mit Hörbehinderung.

Das Büro ist geöffnet jeden Dienstag 10–13 Uhr und Mittwoch 13–16 Uhr.

KONTAKT

Robert Jasko
E-Mail: jasko@eutb.lv-gl-rlp.de
Fax: 032 2240 944 63, lv-gl-rlp.de

EUTB Rhein-Main inklusive e.V. in Worms



Die Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung EUTB in Worms arbeitet ausschließlich mit Peer-Counseling – behinderte Menschen beraten Menschen mit Behinderung. Hierbei spielen die persönlichen Lebenserfahrungen eine herausragende Rolle, die Beratenden fungieren als Vorbild und dadurch als Motivation für Ratsuchende. Besonders erfahren sind die Beratenden dieser Stelle bezüglich körperlicher Beeinträchtigungen, Sehbehinderung und Blindheit. Beratungsschwerpunkte sind Persönliches Budget, Persönliche Assistenz und Hilfsmittel. Eine spezielle Qualifikation besteht in Fragen rund um das Arbeitgebermodell.

Der Verein Rhein-Main inklusiv e.V. als Träger der EUTB Worms hat seine Wurzeln in der Selbstbestimmt-Leben-Bewegung, möchte sich aber über die Beschränkungen hinwegsetzen, die diese Philosophie bezüglich der Inklusion von Menschen ohne Behinderung in sich trägt. Er sieht seine Aufgabe darin, die Inklusion in den Bereichen Arbeit, Bildung und Freizeit voranzubringen. Hierbei sind Mobilität und persönliche Assistenz Grundvoraussetzungen, ohne die Inklusion nicht möglich ist.

Die EUTB-Stelle in Worms im Rathaus ist jeden Freitag 9–12 Uhr geöffnet.

KONTAKT

Stefanie Geiser
Tel. 06731-470 97 10
eutb-rheinessen@rmi-ev.de

Hören wird einfacher

Seit einigen Jahren bietet das Heidelberger Selbsthilfebüro Unterstützung für gehörlose und hörgeschädigte Menschen an: Gebärdendolmetscherinnen übersetzen bei Veranstaltungen, bei den Treffen der Selbsthilfegruppen (RAG) oder nach Bedarf bei Seminaren für Selbsthilfegruppen.

Zudem existiert eine fest installierte Induktionsanlage im großen Gruppenraum des Selbsthilfebüros, die von Betroffenen mit einer Hörschädigung genutzt werden kann.

Die Teilhabe von Menschen mit eingeschränktem Hörvermögen oder Taubheit wird möglich durch die Unterstützung der Stadt Heidelberg, des Beirats von Menschen mit Behinderungen (bmb) und der gesetzlichen Krankenkassen.



Nicole Braun, Leiterin Selbsthilfegruppe für Schwerhörige und Ertaubte Heidelberg. Foto: privat

Die Leiterin der Selbsthilfegruppe für Schwerhörige und Ertaubte Heidelberg meint dazu: „Ohne die Induktionsanlage bzw. Gebärdendolmetscherinnen könnte ich den Sitzungen der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (RAG) wegen meiner Hörbehinderung nicht folgen. Durch die Induktionsanlage wird Sprache direkt in meine beiden Hörgeräte übertragen, sodass ich eher etwas verstehen kann, als ohne Anlage. Deshalb bin ich sehr dankbar, dass das Heidelberger Selbsthilfebüro diese Hilfsmittel zur Verfügung stellt. Es sollte noch mehr Angebote dieser Art für Hörgeschädigte in anderen Einrichtungen wie Theater, Vorträge etc. geben.“

Was können Einrichtungen tun, um Teilhabe zu ermöglichen?



Volkshochschule Heidelberg barrierefrei

Die Einrichtung verfügt über einen barrierefreien Zugang durch den Eingang in der Bluntschlistraße. Dort ist eine gut erreichbare Klingel angebracht, über die der Hausmeister gerufen werden kann, sofern Unterstützung benötigt wird. An diesem Eingang geht es stufenlos zum Fahrstuhl und von dort in alle Räume. Im Sommer wurde noch ein rollstuhlfreundlicher Weg gepflastert.

Es gibt drei Behindertenparkplätze im Hof, Einfahrt über die Bluntschlistraße.

Eine Induktionsanlage für Hörgeschädigte befindet sich im Saal E 06 im Erdgeschoss. Hörbehinderte müssen nur ihr Gerät einschalten, die Anlage ist immer aktiv. Die Hausmeister sind informiert und helfen bei Problemen.

KONTAKT

Tel. 06221-91 19-0
vhs-hd.de

Verleih der mobilen Induktionshöranlage: ein Serviceangebot der Kommunalen Behindertenbeauftragten

Bei der mobilen Induktions- / FI-Anlage erhalten Hörgeschädigte ein Empfangsgerät, das die Tonsignale direkt auf ihr Hörgerät (Voraussetzung: T-Spule) oder CI-Gerät sendet. Wer keine individuelle Hörtechnik nutzt, kann einen Kopfhörer aufsetzen.

Die Entleihe ist kostenfrei, es fallen jedoch 20 Euro pro Stunde für eine betreuende Servicekraft an. Frühzeitige Terminvereinbarung wird empfohlen.



KONTAKT

Kommunale Behindertenbeauftragte
der Stadt Heidelberg
Christina Reiß
Tel. 06221 58-15590
heidelberg.de/behindertenbeauftragte

Inklusionsbeirat für den Rhein-Neckar-Kreis

Endlich ist es so weit:
Der Rhein-Neckar-Kreis hat
einen Inklusionsbeirat.

Der Gründung voran ging ein umfangreicher Beteiligungsprozess von Menschen mit Behinderungen unter dem Motto „Nichts über uns ohne uns“. Der Beirat unterstützt ab sofort die Arbeit des kommunalen Behindertenbeauftragten. Er stellt ein beratendes Gremium rund um die Themen Inklusion und Barrierefreiheit dar und ist dabei auch Ansprechpartner für Verwaltung und Politik. Die knapp 40 Beiratsmitglieder sind im gesamten Rhein-Neckar-Kreis ansässig und sollen auch vor Ort beraten und für Anliegen von Betroffenen ein offenes Ohr haben. Zugleich sollen in Arbeitsgruppen verschiedene Projekte auf den Weg gebracht werden. So können Probleme gleich an die zuständigen Stellen weitergeleitet und dort gelöst werden. Als weiteres Teilprojekt der Beiratsgründung wurde die Internetplattform inklusion-im-kreis.de erstellt, in der ab sofort alles Wissenswerte und Aktuelle rund um Inklusion im Landkreis vorgestellt wird.



Zur Gründung eines Inklusionsbeirats wurden Bürgerinnen und Bürger in Workshops beteiligt.
Foto: Landratsamt Rhein-Neckar

Die Gründung des Inklusionsbeirats wurde gefördert vom Ministerium für Soziales und Integration Baden-Württemberg im Rahmen der Projektförderung *Impulse Inklusion* aus Mitteln des Landes Baden-Württemberg.

KONTAKT

Patrick Alberti, Kommunalere Behindertenbeauftragter RNK
inklusion-im-kreis.de oder
rhein-neckar-kreis.de/behindertenbeauftragter

Barriere-frei-lernen in der Abendakademie

In unserer Zeit ist lebenslanges Lernen wichtig.

Die Möglichkeit, an Bildungsangeboten teilzunehmen, ist ein Beispiel für gesellschaftliche Teilhabe. Das Leitbild der Mannheimer Abendakademie „Wir machen Bildung für alle“, meinen wir wörtlich. Unser Haus in U1 ist jetzt zehn Jahre alt und barrierefrei. Alle Räume sind stufenlos erreichbar, und an vielen Stellen befinden sich Hinweise in Blindenschrift. Mit dem *Barriere-frei-lernen*-Programm bieten wir, unterstützt von der Gemeindediakonie und der Lebenshilfe, einen kleinen Querschnitt unseres vielfältigen Programms zu einem für alle erschwinglichen Preis.

Sie wollen malen oder töpfern, vielleicht lieber Musik oder Fotos machen, sich



Gerhard Steinbach ist Leiter des Fachbereichs *Barriere-frei-lernen* an der Mannheimer Abendakademie
Foto: Abendakademie

INFOS

Gerhard Steinbach
Tel. 0621-10 76 184
abendakademie-mannheim.de

mit Spaß bewegen, Lesen und Schreiben üben, eine Fremdsprache lernen oder besser mit ihrem Smartphone umgehen? All diese Kurse finden Sie im *Barriere-frei-lernen*-Programm – und unser Gesamtprogramm bietet noch viel mehr.

Wählen Sie einen Kurs und melden Sie sich an. Sie können eine Begleitperson oder Ihren Begleithund mitbringen. Sie haben noch einen anderen speziellen Bedarf? Teilen Sie uns diesen mit. Wir machen gerne möglich, was geht, doch auch wir können nicht auf alles vorbereitet sein. Nennen Sie uns Ihre Kurswünsche! Wir freuen uns auch auf Kursangebote, die von Menschen mit Einschränkungen geleitet werden. Wir wollen Inklusion leben. Es ist für uns normal, wenn Menschen mit unterschiedlichsten Fähigkeiten zusammen lernen.

Gerhard Steinbach

„Wir leben Zukunft vor“ ist der neue Leitsatz des Bundesprogramms aller Mehrgenerationenhäuser in Deutschland. Genau das macht habito e.V. in Heidelberg.

Gemeinsam mit vielen Kooperationspartnern gestaltet der Verein im Schweizer Hof in Heidelberg-Rohrbach ein inklusives Mehrgenerationenwohnprojekt, das zum Dreh- und Angelpunkt eines solidarischen Nachbarschaftsnetzwerks heranwächst. In verschiedenen Wohn- und Lebensmodellen sind hier jetzt über 30 Bewohnerinnen und Bewohner im Alter zwischen 3 und 90 Jahren zu Hause. Im Erdgeschoss betreibt Habito e.V. öffentliche Räume mit Angeboten wie: Gemeinsames Mittagessen, Vorträge, Chor, Theatergruppe, Nachbarschaftscafé, Spielenachmittag etc.

In der Felix-Wankel-Straße begleitet habito ein weiteres kleines Wohnprojekt, in dem Menschen mit und ohne Behinderung in unterschiedlichen Wohneinheiten wohnen. Für dieses Projekt erhielt habito 2014 den Landesinklusionspreis.

Sie bringen Generationen zusammen



Bei einer gemeinsamen Veranstaltung: Spaß ohne Barrieren. Foto: habito

KONTAKT

Habito e.V.
Tel. 06221-429 90 20
habito-heidelberg.de

Auch in Schwetzingen plant habito Gemeinschaftswohnen sowie ein Mehrgenerationenwohnprojekt in Ladenburg.

Die Erfahrung zeigt, dass in diesen tragfähigen Nachbarschaftsnetzwerken ein besonderer Geist herrscht und Antworten auf gesellschaftliche Fragen gefunden werden. So entsteht nachbarschaftlicher Zusammenhalt, und Menschlichkeit darf einziehen, um Zukunft gemeinsam zu gestalten.

Der Kulturpass



Das Team Schwetzingen.
Foto: Kulturparkett

Kostenfreie Kulturveranstaltungen für Menschen mit kleinem Geldbeutel.

Heute Abend schon etwas vor? Wie wäre es mit Theater, Oper, einem Museumsbesuch oder Konzert? Der Geldbeutel darf nicht über die Teilhabe am kulturellen Leben entscheiden. Kulturparkett

Rhein-Neckar e.V. ermöglicht Menschen mit geringem Einkommen kostenfreien Zugang zu Kunst und Kulturveranstaltungen. Immer mehr Städte im Rhein-Neckar-Gebiet schließen sich an. Seit 2018 gibt es den Kulturpass auch in Schwetzingen. Hier findet die Sprechstunde dienstags 17-19 Uhr im AWO-Gebäude in der Hebelstraße 6 statt. Die Gäste, deren Stadt sich dem

KONTAKT + INFOS

Kulturparkett Rhein-Neckar e.V.
S3, 12, 68161 Mannheim
Tel. 0621-44 59 95 50
kulturparkett-rhein-neckar.de

Kulturpass angeschlossen hat, können die Kulturveranstaltungen in allen Orten besuchen.

Wer erhält nun den Kulturpass? Heidelberger, Mannheimer, Ludwigshafener, Schwetzingener und Oftersheimer Bürgerinnen und Bürger, die Leistungen nach SGB II (Hartz IV), SGB XII (Hilfe zum Lebensunterhalt, Grundsicherung im Alter, Erwerbsminderung), Asylbewerberleistungsgesetz, Wohngeld, Kinderzuschlag, Wenig Rente (Armutgefährdungsschwelle) erhalten, sowie Kinder und Jugendliche, deren Eltern einen Kulturpass haben.

Mit gutem Geist und Herzlichkeit

1964 wurde der Verein für Körper und Mehrfachbehinderte ‚Spastikerverein-Mannheim‘ aus einer Elterninitiative heraus gegründet.

Seit 35 Jahren haben wir vor allem Angebote zur Freizeitgestaltung im Programm: wöchentliche Treffs für unterschiedliche Altersgruppen und Ferienangebote.

In den Sommerferien ist bei uns Hochkonjunktur. Zwei Gruppen gehen jeweils 14 Tage auf Reisen innerhalb Deutschlands. Eine weitere Gruppe nimmt an der Stadtranderholung teil, dem Urlaub ohne Koffer in unserer Freizeit- und Begegnungsstätte, dem Eleonore-und-Otto-Kohler-Haus. In jeder Gruppe werden Ausflüge unternommen, es wird gekocht, gebastelt und viel Quatsch gemacht. So verwundert es nicht, dass uns die meis-

ten Teilnehmenden schon seit vielen Jahren die Treue halten. Das Besondere unserer Angebote ist zum einen die 1:1-Betreuung, zum anderen aber auch die gemischte Altersstruktur von 14-70 Jahren! Sehr beeindruckend ist auch, wie unvoreingenommen die jungen Betreuenden mit den ihnen anvertrauten Menschen umgehen. Oft entstehen hier langjährige Freundschaften. In einer E-Mail, die uns nach einer Stadtranderholung erreicht hat, heißt es: „Ich möchte mich bei allen ganz herzlich bedanken. Es war das erste Mal, ... und wir sind wirklich überwältigt, was für ein guter Geist herrscht, wie viel Herzlichkeit und Spaß alle weitergegeben haben! ...“

Birgit Junker

KONTAKT

Spastikerverein Mannheim
Tel. 0621-44 57 97 03
spastikerma.de



Gemeinsam Spaß haben im Luisenpark
Foto: Julia Heinz, Leiterin der Stadtranderholung

Ein Ohr zum Zuhören, eine Schulter zum Ausweinen

Eine Amputation ist ein traumatisches Ereignis – für Betroffene, aber auch für Freunde und Familie.

Da tut es gut, jemanden an der Seite zu haben, der diese lebensverändernde Situation aus eigener Erfahrung kennt: einen Peer im Krankenhaus. Mit einer neuen Seminarreihe bildet Anpff ins Leben e.V. die Mut machenden Begleiter aus. Seit 2009 gibt es das Programm ‚Peer im Krankenhaus‘ (PiK) des Bundesverbandes für Menschen mit Arm- oder Beinamputation (BMAB). „Das ist ein Superprogramm“, sagt Diana Schütz, die selbst seit der Kindheit Oberschenkelamputiert ist und bei Anpff ins Leben die Bewegungsförderung für Amputierte ins Leben gerufen hat. Deshalb bietet sie mit ihrer Selbsthil-

fegruppe interessierten Teilnehmenden inzwischen ebenfalls ein Seminar an, welches sich über vier Wochenenden erstreckt. „Einen Menschen in einer solchen Extremsituation zu begleiten, erfordert sehr viel Einfühlungsvermögen – deshalb wollte ich ein intensiveres Seminar anbieten, in dem es auch um Gesprächsführung und sicheres Auftreten geht.“ Gleichzeitig soll ihr Seminar ‚Mental stark – das Leben geht weiter‘ neuen Schwung verleihen – mit den Ressourcen und dem Netzwerk von Anpff ins Leben. Ziel ist es, Menschen mit Amputation oder Dysmelie über passende Sportangebote in ein aktives Leben zu führen. Nächster Termin: 17. bis 20.10.2019. Anmeldeschluss: 13. 09.



Peerschulung im Krankenhaus. Foto: weik

KONTAKT

Diana Schütz
Koordinatorin Bewegungsförderung
Tel. 07261-974 66 07
d.schuetz@ail-ev.de

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen

Seit 1952 können Menschen mit Behinderungen das Deutsche Sportabzeichen erlangen. Dadurch sollen sie eine vielseitige Leistungsfähigkeit erwerben, Selbstvertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit erhalten.

Mit der Erfüllung der einzelnen Bedingungen werden ein gutes Maß an Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination bewiesen.

Das Deutsche Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen ist analog dem allgemeinen Deutschen Sportabzeichen aufgebaut. Der Leistungskatalog mit angepassten Leistungsanforderungen – aufgliedert in verschiedene Behinderungsklassen – wird ständig durch den Deutschen

Behindertensportverband e.V. mit Experten aus den verschiedenen Fachbereichen weiterentwickelt und angepasst. Dadurch ist es möglich, dass jeder Mensch nach seinen individuellen Voraussetzungen gleichberechtigt das Deutsche Sportabzeichen erwerben kann.

Gemeinsam trainieren, gemeinsam die Prüfung ablegen. Das Sportabzeichen eignet sich besonders gut für inklusiven Sport.

Quelle: DOSB/DBS)



Beim Sportabzeichentag Ende Juni. Schülerinnen und Schüler der Eugen-Neter-Schule Mannheim und Maria-Montessori-Schule Weinheim. Foto: Sportkreis Mannheim

Hier finden Sie weitere Informationen über den Weg zum Deutschen Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen: www.dbs-npc.de/sportentwicklung-breitensport-deutsches-sportabzeichen.html

KONTAKT

Sportkreis Mannheim e.V.
Brigitte Herschmann
Tel. 0621-72 49 34 57
(dienstags 14–18 h)
sportabzeichen@sportkreis-ma.de

Inklusion im Sport

Eltern-Kind-Programm
„Der gemeinsame Start in den Sport“

Zur Entwicklung eines inklusiven Angebots haben sich 2018 der Vbi e.V. – Verein zur beruflichen Integration und Qualifizierung – und die Sportgemeinschaft Heidelberg-Kirchheim e.V. zusammengetan. Eine Spende der BASF SE hat Organisation und Durchführung des Projekts ermöglicht. Dabei sporteln Eltern und Kinder zwischen vier und sieben Jahren gemeinsam.

Spaß und Spiel, Freude an Bewegung und ein schönes Gruppenerlebnis stehen dabei klar im Vordergrund. Ganz neben-



bei verbessern sich koordinative Fähigkeiten und Körperwahrnehmung. Das Selbstvertrauen wächst – nicht nur bei den Kleinen.

Neben ersten Grundlagen im Turnen kann die Gruppe in verschiedene Sportarten, die die SG Kirchheim als Mehrspartenverein anbietet, hineinschnuppern und vieles ausprobieren.

Zudem sollen sich Eltern und Kinder mit und ohne Behinderungen kennenlernen und dabei eventuelle Berührungsängste abbauen. Ein erfahrener Übungsleiter leitet die Gruppe an. Trainingszeiten: montags 14-tägig. Es sind noch Plätze frei!

KONTAKT

Projektleitung: Martina Laurenz
Büro für Inklusion beim Vbi e.V.
inklusion@vbi-heidelberg.de
Tel. 06221-97 03 34
SG Heidelberg-Kirchheim
Tel. 06221-71 23 25

Showdown – Hören statt Sehen



Seit Anfang dieses Jahres kann bei der Behindertensportabteilung der TSG Seckenheim Showdown gespielt werden.

Showdown, auch Tischball genannt, ist eine Art Tischtennis, welches inklusiv, also von sehbehinderten und nichtsehbehinderten Menschen gemeinsam ge-

Hier wird die neue Showdown-Tischball-Platte eingeweiht. Foto: TSG Seckenheim

spielt werden kann. Ziel ist es, mit einem Schläger einen ca. 6 cm großen Ball in das Tor des Gegners zu befördern. Damit die Spielbedingungen für alle gleich sind, tragen sämtliche Spielenden eine absolut abgedunkelte Brille. So muss sich jede und jeder ausschließlich auf ihr oder sein Gehör verlassen. Wie beim Tischtennis werden Bewegung, Fitness und Konzentration gefordert.

Als einziger Sportverein in der Metropolregion Rhein-Neckar bietet die TSG Seckenheim in Mannheim Showdown im regulären Trainingsbetrieb an. Dieses neue Sportangebot konnte mit großzügiger Unterstützung der Gemeinschaftsstiftung des Badischen Blinden- und Sehbehindertenvereins, der BW-Bank und der Karin und Carl-Heinrich Esser Stiftung verwirklicht werden. Aktuell trainieren regelmäßig fünf Sportler in der Turnhalle der TSG Seckenheim am OEG Bahnhof. Wer Showdown einmal ausprobieren will, kann sich gerne an die Geschäftsstelle der TSG Seckenheim wenden oder einfach einmal beim Training vorbeikommen. Trainiert wird jeden Sonntag von 12.30-16 Uhr in der Turnhalle der TSG in der Seckenheimer Hauptstraße 33, 68239 Mannheim.

KONTAKT

TSG Seckenheim
Ansprechpartnerin Showdown:
Sarah.pisek@tsg-seckenheim.de
tsg-seckenheim.de

Fußball ist Volkssport Nr. 1, die Bundesliga gilt als „Leuchtturm der Deutschen“ – Begriffe, die mit Leben zu füllen sind. Aktiv ist eine bunte Vielzahl von Fans der TSG 1899 Hoffenheim.

Die Fans treffen sich regelmäßig im Weinheimer Pilgerhaus, einer Einrichtung der Jugend- und Behindertenhilfe, zum Stammtisch und frönen ihrer gemeinsamen Leidenschaft ums runde Leder. Michael „Charly“ Mildenberger hatte 2008 mit einigen Kollegen und Bewohnern des Pilgerhauses den `Integrativen TSG 1899 Hoffenheim-Fanclub´ ins Leben gerufen. Seither hat er als Präsident gemeinsam mit seinem 2. Vorsitzenden Philipp Nunninger, Down-Syndrom-Betroffener, viel ins Rollen gebracht. Neben den Bundesligaspielen in Sinsheim sind die Fans regelmäßig bei inklusiven

Durch's Fußball-Tor in die Gesellschaft



*Beim Tischkickerturnier.
Foto: Riccardo Ibbá*

Fußballturnieren dabei, machen Grillfeste oder Ausflüge. Seit Jahren beteiligen sie sich mit der „Torwand anno 1899“ an diversen Straßen- und Stadtfesten und zeigen sich im Fanclub-Outfit an vielfältigen kulturellen Veranstaltungen.

KONTAKT

Michael „Charly“ Mildenberger
mildenberger@pilgerhaus.de
pilgerhaus.de

Den Fußball als Brückenbauer in die Gesellschaft nutzt Charly Mildenberger auch in seiner Funktion als langjähriger Behindertenfanbeauftragter der TSG. „Machen, einfach machen“, sagt auch Philipp und verweist auf all die tollen Fanclub-Aktionen, durch die Barrieren im Kopf abgebaut und Wege in die Gesellschaft aufgezeigt werden – auch abseits des grünen Rasens!

#Teilhabe

„Hashtag Teilhabe“ – mit diesem Doppelkreuz kann man Beiträge zu Stichworten in den sozialen Medien suchen, bei twitter, facebook oder pinterest.

Zum Stichwort „Teilhabe“ gibt es viele Treff-er, es ist ein Begriff, der viele bewegt.

Er bewegt vor allem die, die sich von genau dieser Teilhabe ausgeschlossen fühlen. Deshalb ist er oft in einer Reihe zu finden mit #Inklusion, #behinderung oder #armut. „#Inklusion ist eine Machtfrage“, twitterte der Aktivist Raul Krauthausen zu den Inklusionstagen in Berlin, „wollen die Menschen, die jetzt die Macht haben, etwas davon abgeben, um #Teilhabe zu schaffen?“ Manch einer hat aber offensichtlich den Verdacht, „Teilhabe“ sei nur



Hashtag bei Twitter zum Thema Teilhabe

ein schönes Schlagwort und spricht dann von voller, echter oder aktiver Teilhabe. Eigentlich doppelt gemoppelt, vielleicht aber auch nicht.

Teilhabe in den sozialen Medien selbst meint auch Barrierefreiheit im Netz, zum Beispiel eine Bildbeschreibung, die man bei twitter und endlich auch bei facebook hinterlegen kann. Es meint Leichte Sprache und Audios statt Textwüsten. #Teilhabe ist seit Ende vergangenen

Jahres eng verbunden mit #unten: Unter #unten machten Tausende Menschen im Netz auf Armut und Ausgrenzung aufmerksam und posteten ihre oft sehr persönlichen Geschichten.

Was haben all diese Hashtags gemeinsam? Vielleicht könnte man sie unter #füreinegerechtegesellschaft zusammenfassen. Denn für eine solche wäre auch Teilhabe aller selbstverständlich.

Kirsten Ehrhardt, EUTB Heidelberg

Was machen die Nachbarn? KISS Viernheim

Die Kontakt- und Informationsstelle (KISS) in Viernheim ist im Amt für Kultur, Bildung und Soziales angesiedelt und versieht die Selbsthilfefaufgaben im Rahmen der Engagementförderung in Viernheim. Ziel ist es, engagierte Bürgerinnen und Bürger zu unterstützen bzw. für ein Engagement zu motivieren.

Seit Mitte März ist Harald Hofmann, Fachbereich Bürgerkommune und Engagementförderung, an Bord, um sich zusammen mit Sabrina Eufinger um die Belange der Selbsthilfe in Viernheim zu kümmern. Die aktuell 19 Selbsthilfegruppen erfahren die Unterstützung durch Bereitstellung von Räumen, Verwaltungsaufgaben und Vernetzung in Viernheim und darüber

KONTAKT

KISS Viernheim
c/o Stadt Viernheim
Tel. 06204-98 84 07
harald.hofmann@viernheim.de

Ansprechpartner der KISS in Viernheim: Harald Hofmann und Sabrina Eufinger. Foto: privat



hinaus. Ein zweijährlich stattfindender Selbsthilfetag bietet ihnen die Möglichkeit, sich der Viernheimer Öffentlichkeit zu präsentieren.

Einmal im Jahr veranstaltet die Stadt Viernheim einen „Ehrenamtsabend“ zur Anerkennung des ehrenamtlichen Engagements in der Stadt. Dazu sind auch die lokalen Selbsthilfegruppen eingeladen.

Engagementförderung ist eine der drei Säulen des Konzepts der Bürgerkommune Viernheim. Durch Engagementförderung und Bürgerorientierung gelangt man zur dritten Säule: der Bürgerbeteiligung. Dies sind Grundvoraussetzungen für die Bürgerkommune und somit für eine demokratische Gemeinschaft, die sich am Gemeinwohl orientiert.



Aus Anlass des 10-jährigen Bestehens findet am 14. September ab 18 Uhr im Capitol eine Benefizveranstaltung für das Kinderklinikradio RUMMS statt.

Große Feier zum Jubiläum



Das Studio von Radio RUMMS war am 6. Juni sehr gut besucht, als Manuel und Maureen vom Musikduo „heartheaded“ zu Gast waren (Foto oben: hintere Reihe, 2. + 3. v.l.; Foto unten rechts). Beide stehen auch bei der Benefizveranstaltung von Radio RUMMS am 14. September auf der Bühne des Capitols. Unten links das Plakat für die Veranstaltung, das freundlicherweise kostenfrei von der xmedias Werbeagentur GmbH gestaltet wurde. Fotos: Radio RUMMS (2), xmedias Werbeagentur GmbH

10 Jahre aktiv für die kranken Kinder und Jugendlichen in der Universitätsmedizin Mannheim, 10 Jahre wöchentliche Radioarbeit in einem echten Radiostudio, 10 Jahre auf Sendung ausschließlich mit finanzieller Unterstützung durch Spenden und Sponsoring. 10 Jahre – dieses stolze Jubiläum von Radio RUMMS wird am 14. September mit einer großen Benefizveranstaltung und einem bunten Programm im Mannheimer Capitol gefeiert, die Veranstaltung steht unter dem Motto „Radio RUMMS haut rein!“. Viele der auftretenden Künstlerinnen und Künstler waren schon zu Besuch im Studio von Radio RUMMS und haben deswegen eine besondere Verbindung zum Kinderklinikradio. Mit dabei sind: Jonathan Zelter, Markus Sprengler, Ricky Reason und Band Rouven Gruber, Steffen Nägele, heartheaded, die Penguin Tappers, Pia Malo, die Rope Skipperinnen der TSG Seckenheim und eine Vocaloid-Musik-aufführung.

Wir danken für die Unterstützung der Benefizveranstaltung ganz herzlich dem Capitol Mannheim, der VR Bank Rhein-Neckar, der GBG – Mannheimer Wohnungsbaugesellschaft mbH, der DIRINGER & SCHEIDEL GmbH & Co. Beteiligungs KG und WIN-WIN-Netz.

VERANSTALTER: FÖRDERVEREIN RADIO RUMMS & CO. e.V.

10 JAHRE

KINDERKLINIKRADIO

BENEFIZ VERANSTALTUNG

SAMSTAG
14.09.2019

RADIO RUMMS
... haut rein!

KARTEN: CAPITOL
TICKETPREIS: 20 €
0621 3367333

CAPITOL MANNHEIM BEGINN: 18 UHR EINLASS: 17 UHR EINTRITT: 20 EURO, ERM. 10 EURO

Jonathan Zelter Markus Sprengler
Ricky Reason und Band Rouven Gruber
Steffen Nägele heartheaded Penguin Tappers
Pia Malo Rope Skipperinnen TSG Seckenheim Vocaloid

MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG VON: CAPITOL MANNHEIM, VR BANK RHEIN-NECKAR UND

DIRINGER & SCHEIDEL
DS
GBGMANNHEIM

WEITERE INFOS UNTER WWW.RADIO-RUMMS.DE





15 Jahre Selbsthilfesprechstunde im Uniklinikum

Im Jahr 2004 begann eine Erfolgsgeschichte: Universitätsklinikum Mannheim, Selbsthilfegruppen und Gesundheitstreffpunkt Mannheim führten in Kooperation die erste Selbsthilfe- und Patientensprechstunde im Haus durch.

Seitdem findet die Sprechstunde regelmäßig jeden Montag von 15-17 Uhr im Haus 6, Ebene 2, Zimmer 29, statt. Die Selbsthilfegruppen wechseln von Termin zu Termin.



Das Team der Selbsthilfesprechstunde. Foto: Gesundheitstreffpunkt

Ihre ehrenamtlich Aktiven bringen vielfältige Erfahrungen ein: zu chronischen Erkrankungen, zu seelischer Gesundheit, Sucht, psychosozialen Schwierigkeiten oder auch Behinderungen. Eine Beratung erhalten können neben Patientinnen, Patienten und deren Angehörigen auch Besucher des Universitätsklinikums sowie alle Personen aus der näheren Umgebung, die Hilfe zur Selbsthilfe suchen.

Die Experten in eigener Sache helfen anderen Betroffenen vielfach dabei, ihre Krankheit zu bewältigen, wie Prof. Dr. Patrick Schloss von der Selbsthilfegrup-

pe ILCO berichtet: „Mich rief kürzlich ein Patient an, der kurz vor einer Operation mit künstlichem Darmausgang stand und unsicher war, ob ein normales Leben mit einem Stoma möglich wäre. Ich führte mit ihm ein ausführliches telefonisches und später auch persönliches Gespräch, bei dem ich ihm viele Ängste nehmen konnte. Er konnte an meinem Beispiel erkennen, dass man mit einem Stoma weiterleben und auch Spaß haben kann.“

Bereits seit 15 Jahren beteiligt sich die Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Rhein-Neckar an der Selbsthilfesprechstunde

und bekommt sehr gute Rückmeldungen, erläutert Reinhard Strozyk: „Meist kommen schwierige Fälle zu uns, also Patienten, bei denen die Ersttherapie, sei es Operation oder Bestrahlung, keinen Heilerfolg brachte. Für die Betroffenen ist es bedeutsam, wenn aus eigenem Erleben und aus der Erfahrung der Selbsthilfegruppe speziell über die Nebenwirkungen der einzelnen Therapien berichtet wird. Nach der Besprechung hört man dann: „Gott sei Dank, ich hatte schon geglaubt, ich wäre austherapiert, weil die Hormontherapie nicht mehr wirkt!“ oder „Jetzt bin ich gut vorbereitet für das Arztgespräch“.

Das Universitätsklinikum Mannheim schätzt und unterstützt das wertvolle Engagement von Selbsthilfegruppen und Gesundheitstreffpunkt im Haus.

2018 wurde die UMM bereits zum vierten Mal in Folge als „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ ausgezeichnet.

Teezeiten im Herbst/Winter 2019

Bei der Veranstaltungsreihe Teezeiten, werden unterschiedliche gesundheitspezifische Themen behandelt und verständlich erklärt. Dazu lädt der Gesundheitstreffpunkt verschiedene Expertinnen und Experten (z.B. Ärztinnen und Ärzte, Fachkräfte aus Beratungsstellen und weitere Dienstleister aus dem Gesundheitswesen) und zum jeweiligen Thema passende Selbsthilfegruppen ein. Die Teezeiten finden in Form eines Vortrags statt, es gibt dabei für die Teilnehmenden die Möglichkeit, eigene Fragen zu stellen.

Die Teezeiten werden in Kooperation mit der Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer und dem Treffpunkt Neckarstadt-Ost durchgeführt. Alle Veranstaltungen sind kostenfrei und werden bei Bedarf in türkischer Sprache angeboten bzw. ins Türkische übersetzt. Die Teezeiten finden statt mit freundlicher Unterstützung der AOK Baden-Württemberg.

● Thema: Onlinesucht

Termin: 20. September 2019, 17-19 Uhr
Ort: Gesundheitstreffpunkt Mannheim, Max-Joseph-Str. 1

● Thema: Depression

Termin: 30. Oktober 2019, 18-20 Uhr
Ort: Haus für Vielfalt und Engagement, Alphonstr. 2a

● Thema: Lungenerkrankungen

Termin: 18. Dezember 2019, 18-20 Uhr
Ort: Treffpunkt Neckarstadt-Ost, Melchiorstr. 12-14

KONTAKT

Anna Wojahn
Tel. 0621-336 97 26
gesundheitstreffpunkt-mannheim.de



Neu im Gesundheitstreffpunkt: Kerstin Gieser



Kerstin Gieser, neu im Gesundheitstreffpunkt Mannheim. Foto: privat

Seit April 2019 verstärkt Kerstin Gieser als Bereichsleitung das Team des Gesundheitstreffpunkts. Sie ist mit einer Teilzeitstelle (75%) zuständig für die Bereiche Personalführung, Vernetzung, Gesunde Stadt, Projektentwicklung und -finanzen sowie die Leitung von Radio RUMMS, dem Kinderklinikradio am Mannheimer Universitätsklinikum. Kerstin Gieser hat langjährige Projekterfahrung im Gesundheitswesen, insbesondere in der interprofessionellen Vernetzung von ärztlichen, pflegerischen und anderen Berufsgruppen an der Schnittstelle zwischen stationärer und ambulanter Versorgung. Sie ist seit 1998 im Gesundheitswesen tätig, zunächst als Krankenschwester in den Bereichen Anästhesie, Intensivmedizin und spezialisierte ambulante Palliativversorgung und im Zeitraum 2016-2019 als Pflegedienstleitung. Frau Gieser ist Jahrgang 1979 und neben den beruflichen Weiterqualifikationen „Algesiologische Fachassistenz“, „Palliative Care“ und „Ethikberaterin“ hat sie berufsbegleitend B. Sc. Gesundheitsökonomie und M. Sc. Health Care Management studiert. Neben ihrer beruflichen Tätigkeit arbeitet sie als freie Dozentin für die Themen Palliativversorgung und Ethikberatung.

gesundheitstreffpunkt-mannheim.de

Seminare im Herbst 2019

● Praxisnahe Wege für ein gelingendes Gespräch

Im Seminar „Praxisnahe Wege für ein gelingendes Gespräch“ geht es darum, die eigenen Anliegen zu formulieren und nachzuspüren, wo Nähe und wo mehr Distanz im Gespräch nötig ist, damit die Botschaften auch gefühlsmäßig ankommen. Ein Thema kann sein, ein neues Mitglied in der Selbsthilfegruppe zu begrüßen und langsam zu integrieren, ein anderes, die Leitung der Gruppe zu übernehmen. Während des Seminars soll ein Leitfaden für Orientierung gebende Beratungsgespräche erstellt werden.

Samstag, 12. Oktober 2019, 10-16.30 Uhr
Tagesseminar mit Eva Schoch, Phil. Trainee, Coach, Logotherapeutische Beraterin (nach V. Frankl)
Anmeldung erforderlich bis 27. September.
Mit freundlicher Unterstützung der BKK Landesverband Süd.

● Austauschtreffen für neue Selbsthilfegruppen

Das Austauschtreffen für neue Selbsthilfegruppen soll Gruppen ansprechen, die sich in der letzten Zeit neu gegründet haben. Es geht um Fragen wie „Wie gestalte ich Gruppenabende ansprechend?“ und „Wie können wir als Selbsthilfegruppe auf uns aufmerksam machen und Interessierte erreichen?“ Das Motto „von anderen lernen“ und trotzdem den eigenen Weg finden, das eigene Wissen und die Erfahrungen ernst nehmen und diese teilen, gemeinsam Lösungen finden für offene Fragestellungen – das sind die Grundlagen für diesen gegenseitigen Austausch.

Montag, 4. November 2019, 18-20 Uhr
Veranstaltung mit Linda Bielfeld und Anna Wojahn, Gesundheitstreffpunkt Mannheim
Anmeldung erforderlich bis 21. Oktober.
Mit freundlicher Unterstützung der BKK Pfalz.

● Methodenwerkstatt für eine gelungene Willkommenskultur in Selbsthilfegruppen im Bereich Seelische Gesundheit

Neu ins Jahresprogramm aufgenommen wurde das Seminar „Methodenwerkstatt für eine gelungene Willkommenskultur in Selbsthilfegruppen im Bereich Seelische Gesundheit“. Gerade bei Selbsthilfegruppen aus dem Bereich Seelische Gesundheit kommt es nicht selten vor, dass neue Gruppenmitglieder schon nach wenigen Treffen wieder fernbleiben, weil sie sich vielleicht nicht gut aufgehoben fühlen oder sich nicht gut in die Gruppe integrieren konnten. Auch Konflikte in der Gruppe oder Störungen durch einzelne Gruppenmitglieder können dazu führen, dass Interessierte nicht mehr zu den Treffen kommen. Im Seminar, das sich speziell an Mitglieder aus Selbsthilfegruppen aus dem Bereich Seelische Gesundheit richtet, geht es um die Entwicklung von Methoden für eine gute Willkommenskultur in Selbsthilfegruppen sowie um die Erarbeitung von Strukturen für die eigenen Gruppentreffen und den Umgang mit Konflikten.

Samstag, 9. November 2019, 10-16 Uhr
Tagesseminar mit Stefanie Theuer, Dipl.-Psychologin, Coach (dvct), Kommunikationstrainerin, Systemische Beraterin
Anmeldung erforderlich bis 25. Oktober.
Mit freundlicher Unterstützung der IKK Classic.

Kosten für die beiden Seminare:
12 Euro für Mitglieder beim Gesundheitstreffpunkt, 15 Euro für Nichtmitglieder.
Die Teilnahme am Austauschtreffen ist kostenlos.

Seminar für Selbsthilfegruppen

Gewaltfreie Kommunikation

Am 12. Oktober findet im Selbsthilfebüro ein Tagesseminar zum Thema `Gewaltfreie Kommunikation´ nach Marshall Rosenberg statt. Die Gewaltfreie Kommunikation unterstützt Menschen, über eine bewusste Gestaltung der Sprache eine wertschätzende Grundhaltung sich selbst und anderen gegenüber zu entwickeln. Dabei geht es zunächst darum, mit sich selbst in Frieden zu sein und auf dieser Basis in Kontakt mit anderen zu gehen.

Die Teilnehmenden lernen die Haltung und die Werkzeuge der Gewaltfreien Kommunikation kennen und erproben ihre Anwendung an praktischen Beispielen aus dem Alltag und in der Selbsthilfegruppe.

Referentin ist Rita Geimer-Schererz, Mediatorin, Coach und zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC). Anmeldung erforderlich.

Mit freundlicher Unterstützung der IKK Classic.

Neu im Heidelberger Selbsthilfebüro



Ronja Schneider. Foto: Becker

Seit Januar 2019 ist Ronja Schneider neue Mitarbeiterin im Heidelberger Selbsthilfebüro, wo sie bereits ihr Praxissemester absolvierte. Sie ist Jahrgang 1996 und Bachelorabsolventin im Bereich Prävention und Gesundheitsförderung.

Zu ihren Hauptaufgaben zählen Projektarbeit und Veranstaltungsplanung. Sie ist zuständig für die Organisation des Selbsthilfetags am 5. Oktober 2019. Zudem ist sie in der telefonischen und persönlichen Beratung tätig und unterstützt bestehende Selbsthilfegruppen sowie Gruppen in der Gründungsphase. In Zukunft wird auch der Bereich `Junge Selbsthilfe´ zu ihren Aufgaben zählen.

30 Jahre RAG *)

*) Regionale Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Heidelberg/Rhein-Neckar-Kreis



Bärbel Handlos dankt Dorothee Schulz und Klaus Querbach für ihr großes Engagement in der RAG.

Foto: Oliver Uhrig, Medienbüro Rhein-Neckar

Es war ein perfekter und unterhaltsamer Nachmittag, den die Sprecherin und der Sprecher der RAG, Dorothee Schulz und Klaus Querbach anlässlich des 30-jährigen Jubiläums am 12. Juli organisiert hatten: Im schönen Bonifatius-Gemeindesaal in der Heidelberger Weststadt dankte Bärbel Handlos, Geschäftsführerin des Heidelberger Selbsthilfebüros den beiden Verantwortlichen sowie allen in der RAG Aktiven für ihr großes Engagement. Kirsten Bikowski, ehemalige Selbsthilfebeauftragte des NCT, Uniklinik Heidelberg und langjährige Kooperationspartnerin würdigte die Arbeit der Selbsthilfe-Aktiven und hob unter anderem deren Erfahrung und Fachwissen, aber auch ihren großen ehrenamtlichen Einsatz und die Freude an der gemeinsamen Arbeit hervor. Freudig wurde es auch beim kulturellen Beitrag des Nachmittags: Hans-Peter Schwöbel gab Auszüge seines Mundart-Kabarets zum Besten und forderte damit die anwesenden Gebärdendolmetscherinnen zu Höchstleistungen heraus. Leckere Häppchen und angeregte Gespräche rundeten die Feier ab.

Ein Leben für gelingende Integration



Catherine Mechler-Dupuoeuy (rechts) am Stand des Interkulturellen Elternvereins beim Selbsthilfetag 2015. Bild: Selbsthilfebüro

Catherine Mechler-Dupuoeuy hat nach über 25 Jahren ihr Engagement für den Interkulturellen Elternverein aus Altersgründen beendet. Insbesondere die Frauen und Kinder lagen ihr sehr am Herzen. Da sich keine Nachfolge gefunden hat, wird dieser aufgelöst. Viele Angebote für Menschen, die aus anderen Ländern stammen, hat sie aufgebaut. Einige konnte sie nun in die Hände anderer Träger geben und sorgt damit dafür, dass sie bestehen bleiben. "Wir danken Ihr für viele Jahre sehr guter Zusammenarbeit und wünschen Ihr von Herzen alles Gute", so das Team des Selbsthilfebüros.

Selbsthilfe – wir sind da.

14. Selbsthilfetag für Heidelberg und den Rhein-Neckar-Kreis

5. Oktober 2019, 11-16 Uhr



Hörsaalzentrum Anorganische Chemie, Im Neuenheimer Feld 252
(hinter Mathematikon, Gelände der Uniklinik Heidelberg)

Mit Infoständen von über 60 Selbsthilfegruppen und Kooperationspartnern

Eröffnung und Hauptvorträge werden von Gebärdendolmetscherinnen übersetzt.

Mit Schriftdolmetschern und Induktionsanlage.

Programm

11.00-12.00 Uhr Eröffnung mit Grußworten von Bürgermeister Dr. Gerner, dem Selbsthilfebüro, der RAG und einem Text von Slam-Poet Philipp Herold. Musikalische Umrahmung: Django Mobil.

Hauptvorträge

12.15-13.15 Uhr „Patienteninformationen im Internet – wie gut ist Dr. Google?“
Prof. Dr. Marie-Luise Dierks, Med. Hochschule Hannover

13.30-14.30 Uhr „Wissenswertes über Schlaf und Träume“
Dipl. Psych. Hans-Günther Nobis, MEDIAN-Klinik, Bad Salzuflen

14.45-15.45 Uhr „Wohlfühlend mit sich und anderen: Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg“
Rita Geimer-Schererz, Mörlenbach

Vorträge

12.00-13.45 Uhr „SeLMA Selbständig Leben mit Autismus stellt sich vor“ Sabine Melugin, Autismus Rhein-Neckar e.V.

13.00-14.00 Uhr „Familiensache Krebs. Unser Risiko. Mein Weg.“ Infofilm des BRCA Netzwerk e.V. – Hilfe bei familiärem Brust- und Eierstockkrebs, Anne Müller, BRCA-Netzwerk e.V.

14.15-15.00 Uhr Hilfe bei Drogensucht: Infofilm Narcotics Anonymous

15.15-16.00 Uhr „Rechtliche Vorsorge – mit Vorsorgevollmacht oder Betreuungsverfügung“
Renate Bialek, Betreuungsbehörde der Stadt Heidelberg

Workshops und offene Gruppentreffen

12.15-13.00 Uhr Neu gewählter Beirat von Menschen mit Behinderungen Heidelberg stellt sich vor

13.15-14.00 Uhr „Ja, ich bin bipolar: gefangen in extremen Emotionen“ Workshop für Betroffene, Angehörige und Interessierte
Hajo Hanson, Selbsthilfegruppe Bipolare Störung

14.15-15.00 Uhr „Schnuppermeeting für Menschen mit Essschwierigkeiten“ Overeaters Anonymous

15.15-16.00 Uhr „Das BTHG be-greifen: Die deutschen Sozialgesetzbücher als Papp-Modell zum Anfassen“
Kirsten Ehrhardt, Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB) Heidelberg

Mit freundlicher Unterstützung der Stadt Heidelberg, der Sparkasse Heidelberg und der Gesetzlichen Krankenkassen:
AOK Baden-Württemberg, BKK Landesverband Süd, BARMER, DAK Gesundheit, IKK Classic, Techniker Krankenkasse.

Neues zu Selbsthilfefreundlichkeit am Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen (NCT)

Seit Januar hat das NCT eine neue Selbsthilfebeauftragte: Anne Müller. Sie ist zuständig für die Koordination der Selbsthilfeangelegenheiten am NCT und koordiniert ebenso den Lotsendienst, der mit vielen ehrenamtlichen Lotsinnen und Lotsen im letzten Jahr gestartet war und inzwischen sehr gut angenommen wird. Anne Müller kommt selbst aus der Selbsthilfe und kann dadurch deren Anliegen sehr gut vertreten.

Im Frühjahr wurden die Sprecherinnen und Sprecher des Patientenbeirats turnusmäßig neu gewählt: Vier Selbsthilfevertreter und zwei Patientenvertreterinnen der nichtorganisierten Patienten gehören ihm an. Alle kümmern sich um die Patientenangelegenheiten am NCT, gemeinsam mit der Selbsthilfebeauftragten, dem Selbsthilfebüro und der Klinik.

Heidelbergs Selbsthilfe trifft Politik

Anlässlich der Aktionswoche „Wir hilft“ des Paritätischen kamen Lothar Binding und Franziska Brantner ins Selbsthilfebüro.

Unter dem Motto „Wir hilft“ fand im Mai die erste bundesweite Aktionswoche Selbsthilfe statt. Die Initiative des Paritätischen wollte zeigen: Selbsthilfe ist auch und gerade in Zeiten des Internets und sozialer Netzwerke bei gesundheitlichen Problemen und in schwierigen Lebenssituationen eine hilfreiche, aktuelle Unterstützungsform.

Menschen darin zu unterstützen, ihre Interessen selbstbestimmt zu vertreten: Dieses Ziel verfolgt das Heidelberger Selbsthilfebüro, eine Mitgliedsorganisa-

Ein tragfähiges Netzwerk



Der Patientenbeirat freut sich über die erneute Auszeichnung. Foto: Schwerdt

Und eine weitere Neuigkeit: Das NCT ist zum vierten Mal selbsthilfefreundlich. Die Teilnehmenden des Qualitätszirkels freuten sich gemeinsam mit Anna Wojahn, Koordinatorin für Selbsthilfefreundlichkeit in

Baden-Württemberg und Hessen, die die Auszeichnung im Auftrag des Netzwerks Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung in Berlin überbrachte.



Selbsthilfegruppen und Selbsthilfebüro diskutieren mit den Bundestagsabgeordneten Lothar Binding und Franziska Brantner. Foto: Selbsthilfebüro

tion des Paritätischen, bereits seit über 30 Jahren. Das Team hatte daher im Rahmen der Aktionswoche Bundespolitiker zum Austausch eingeladen. Die Bundestagsabgeordneten Franziska Brantner und Lothar Binding waren diesem Ruf gefolgt und trafen am 21.5. Aktive aus der Selbsthilfe sowie Mitarbeiterinnen des Heidelberger Selbsthilfebüros und der dort angesiedelten Ergänzenden Unabhängigen Teilhabeberatungsstelle (EUTB).

Geschäftsführerin Bärbel Handlos und Bereichsleiterin Anette Bruder freuten sich,

durch eine interessante Gesprächsrunde zu führen. Die in der Selbsthilfe Engagierten thematisierten u.a. die problematische Verordnung von Heilmitteln bei chronischen Erkrankungen. Auch die elektronische Patientenakte und deren Nutzen und Risiken war Gegenstand des Dialogs, wozu sich Franziska Brantner die Meinung der Selbsthilfe einholte. Lothar Binding fand die seit Jahren konstante Anzahl von ca. 280 Selbsthilfegruppen in Heidelberg und dem Rhein-Neckar-Kreis bemerkenswert.

Inklusionslabor erfolgreich

10 Jahre UN-Behindertenrechtskonvention in Deutschland



Graphic Recording für das Inklusionslabor.

Quelle: Sandra Schulze

Heidelberg. 10 Jahre UN-Behindertenrechtskonvention nahm die Kommunale Behindertenbeauftragte der Stadt Heidelberg, Christina Reiß, zum Anlass, den Umsetzungsstand in Heidelberg unter die Lupe zu nehmen und zu feiern. „Die Behindertenrechtskonvention hat eine deutliche Veränderung in der Politik von und für Menschen mit Behinderungen mit sich gebracht: weg vom Fürsorgegedanken, hin zur Selbstbestimmung“, so Reiß in ihrer Einführung.

Nach Grußworten von Jochen Wier, Vorstand des Beirats von Menschen mit Behinderungen (bmb) und Henri Rippl vom Arbeitskreis Barrierefreies Heidelberg (AKB) stellte die Kommunale Behindertenbeauftragte ihre Bestandsaufnahme vor. Überprüft wurden Forderungen an Kommunen aus dem Beteiligungsprozess auf Landesebene, Forderungen des bmb an Verwaltung und Kommunalpolitik aus dem Jahr 2014 und Teile des Aktionsplans „Offen für Vielfalt und Chancengleichheit“

der Stadt Heidelberg aus dem Jahr 2016. Zu Themenschwerpunkten gab es im Anschluss Thementische, an denen die ca. 70 Teilnehmenden Vorschläge einbringen konnten. Die Auswertung der eingebrachten Vorschläge erfolgt im Rahmen einer Bachelor-Arbeit.

„Das war eine tolle Veranstaltung – das macht richtig Laune, weiter am Thema zu arbeiten!“, so eine Teilnehmerin am Ende des Tages.

Gestern. Heute. Morgen!

Fachsymposium zu 50 Jahre Gemeindepsychiatrie in Mannheim

Mannheim. Als erste Einrichtung dieser Art in Deutschland nahm die Abteilung Gemeindepsychiatrie des Zentralinstituts für Seelische Gesundheit im Herbst 1969 ihre Tätigkeit in Mannheim auf. Im Mittelpunkt ihrer Aufgaben standen stets die Konzeption und der Aufbau eines außerklinischen Versorgungssystems für Menschen mit psychischen Erkrankungen. Die Angebote der freien Wohlfahrtsverbände wurden und werden dabei bis heute durch eigene, von einem multiprofessionellen Team umgesetzte sozialpsychiatrisch orientierte Behandlungselemente ergänzt.

Aus Anlass des 50-jährigen Jubiläums soll am 8. November 2019 mit einem Fachsymposium ein Blick auf die Vergangenheit, die Gegenwart und die Zukunft der Sozial- und Gemeindepsychiatrie geworfen werden. Mit dem MARCHIVUM, der neuen Heimat des Stadtarchivs Mannheim,



wurde hierfür ein thematisch passender und sehr geeigneter Veranstaltungsort gefunden.

Für das Programm konnte eine Reihe von namhaften Referenten gewonnen werden, so wird der Gründungsdirektor des ZI, Prof. Heinz Häfner, zur Ankunft der Gemeindepsychiatrie in Deutschland referieren. Über Vorurteile gegenüber psychischen Erkrankungen wird der Stigma-Forscher Prof. Georg Schomerus



Dr. Jens Bullenkamp, Leiter der Abteilung Gemeindepsychiatrie und Selbsthilfebeauftragter am ZI

sprechen. Prof. Ulrich Reininghaus wird zum Einfluss des Internetzeitalters auf die psychische Gesundheit in der Gemeinde referieren. Alle interessierten Personen sind herzlich eingeladen.

Dr. Jens Bullenkamp

INFO

gemeinde@zi-mannheim.de
zi-mannheim.de

Ein neuer Vorstand für den Mannheimer Seniorenrat: Marianne Bade und Konrad Schlichter wurden als „Doppelspitze“ zu neuen Vorsitzenden gewählt.

Mannheim. Der Mannheimer Seniorenrat e.V. hat in seiner Generalversammlung am 21.03.2019 den Vorstand neu bestellt. Diese Neuausrichtung des Mannheimer Seniorenrats e.V. war notwendig geworden, weil der bisherige Vorsitzende Claus-Peter Sauter überraschend im Alter von 73 Jahren verstorben ist.

Die notwendige Satzungsänderung haben die Delegierten nach guter Vorbereitung und breiter Diskussion einstimmig angenommen. Darauf aufbauend wurden Altstadträtin Marianne Bade und

Seniorenrat mit neuer Doppelspitze



Der neu gewählte Vorstand des Seniorenrats v.l.n.r.: Alexander Manz, Marianne Bade, Ingrid Bohnert, Konrad Schlichter.
Foto: Seniorenrat

Altstadtrat Konrad Schlichter von den anwesenden Delegierten der Mitgliedsverbände einstimmig in die gemeinsame Führungsfunktion gewählt.

Ihnen steht ein breites Team vertrauter Akteure des Mannheimer Seniorenrats zur Seite. So wurden Ingrid Bohnert und Alexander Manz als stellvertretende Vorsitzende bestätigt bzw. neu bestellt.

Zum neuen Ehrenmitglied des Vorstandes wurde die bisherige stellvertretende Vorsitzende und Trägerin des Seniorentalers Gertrud Lang einstimmig bestellt.

KONTAKT

Mannheimer Seniorenrat e.V.
Tel: 06 21-293 95 16
seniorenrat-mannheim.de

Neuer Beirat von Menschen mit Behinderungen



Die Mitglieder des neuen Beirats für Menschen mit Behinderungen (bmb).
Foto: Oliver Uhrig, Medienbüro Rhein-Neckar

Heidelberg. Die Nominierungskonferenz aus Heidelberger Behindertenorganisationen, Selbsthilfegruppen, Schwerbehindertenvertretungen, Inklusionsunternehmen sowie Heim- und Werkstattbeiräten hat am 3. Juni 2019 folgende Personen in das Gremium gewählt:

Jan Berger, Silvan Bock, Maria Boerner, Andreas Brauneisen, Markus Fertig, Dr.

Angelika Herm-Götz, Jochen Kienzler, Lukas Knüttel, Martin Köhl, Czeslaus Mandalka, Christian Marek, Michael Reinhardt, Melanie Schock, Julia Severin, Heike Stahlmecke, Sabine Wonka.

INFOS

bmb.heidelberg.de
Tel. 06221-58 38 190

Der neu gewählte Beirat von Menschen mit Behinderungen (bmb) Heidelberg freut sich auf die gemeinsame Arbeit.

Ralf Baumgarth bleibt weiterhin der Vertreter der Liga der freien Wohlfahrtspflege.

Der Beirat von Menschen mit Behinderungen ist ein unabhängiges, nicht weisungsgebundenes und ehrenamtlich tätiges Gremium, das die Interessen der über 20.000 Menschen mit Behinderungen in Heidelberg vertritt. Die 5-jährige Amtszeit der Beiräte ist an die Wahlperiode des Gemeinderats gebunden.

Die konstituierende Sitzung des neuen bmb findet am 23. September um 17 Uhr im Neuen Sitzungssaal des Heidelberger Rathauses statt.

Die SHG „Clutterers Anonymous“ (CLA) stellt sich vor

Was ist „Clutter“?
Deutsch: Ansammlung
ungeordneter Dinge, Kram,
Chaos ...

Mannheim. Clutter ist alles, was wir nicht brauchen oder benutzen, was unsere Zeit in Anspruch nimmt, unsere Energie, unseren Raum und unsere Gelassenheit zerstört. Das kann zu klein gewordene Kleidung sein, altes Papier, kaputtes Zeug, ungeliebte Geschenke, alte Vorurteile oder unbefriedigende Beziehungen. Gegenstände können herumliegen oder in eine Schublade gequetscht, ordentlich gestapelt oder im Keller verstaut sein. Wir wissen nicht, was wir behalten sollen und was wir wegwerfen können. Wir wissen nicht, wieviel genug ist. In unsere vollgestopften Wohnungen lassen wir niemanden herein und geraten so in soziale Isolation und weitere Süchte.



Zeichnung: clutterersanonymous.org

Weil wir dies ändern wollen, kommen wir im CLA-Meeting zusammen, um unsere Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander zu teilen und voneinander zu lernen sowie Lösungen zu finden. Wir sehen unsere „Sammelsucht“ als seelische,

geistige und körperliche Krankheit, die unsere Gesundheit und unser ganzes Leben beeinträchtigt. In den Meetings geben wir keine Ratschläge. Jede(r) entwickelt eigenverantwortlich für sich selbst den eigenen Lösungsweg. Wir nutzen das 12-Schritte-Programm der AA, das uns eine Möglichkeit der ganzheitlichen Heilung anbietet. Unsere Sehnsucht nach einer Umgebung in Schönheit, Ordnung und Harmonie brachte uns zu CLA, wo wir Hilfe und Genesung erfahren.

Wir treffen uns jeden 4. Mittwoch im Monat von 19-20.30 Uhr im Bürgerhaus Neckarstadt-West.

KONTAKT

Angelika
Tel. 06233-31 91 11
clutterersanonymous.org
(amerikanische Seite, englisch)

Staufermedaille des Landes Baden-Württemberg an Klaus Querbach



Klaus Querbach, Mitte, mit Ehefrau Heidi, bei der Übergabe der Staufermedaille des Landes Baden-Württemberg durch den Bürgermeister von Dielheim. Foto: Pfeifer

Rhein-Neckar. Für seinen fast 40-jährigen unermüdlichen Einsatz für die Selbsthilfe im Kreuzbund, einem 1896 gegründeten gemeinnützigen Suchtselbsthilfeverein, erhielt Klaus Querbach kürzlich diese hohe Auszeichnung.

Er motiviert durch sein Beispiel und ehrenamtliches Engagement als selbst Betroffener bis heute andere Menschen und eröffnet ihnen Perspektiven. Klaus Querbach gründete bereits 1981/82 zusammen mit seiner Ehefrau die Kreuzbundgruppe Heidelberg, die er bis heute als Gruppenleiter führt. Seit 1999 ist er Sprecher der inzwischen sechs Heidelberger Kreuzbundgruppen und Ansprechpartner der Suchtkliniken. 2003 kam eine weitere Neugründung hinzu: ein alkoholfreier Tanzkreis, danach der alkoholfreie Silvester- und Faschingsball in Heidelberg.

KONTAKT

Klaus Querbach, Kreuzbund Heidelberg
Tel. 06222 - 58 79 222

Er ist zudem seit 2002 einer von zwei Sprechern der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Heidelberg / Rhein-Neckar-Kreis und wirkt in zahlreichen Veranstaltungen, Arbeitskreisen und Ausschüssen mit.

Überörtlich war er ebenfalls aktiv: von 2003 bis 2015 als stellvertretender Vorsitzender des Diözesanverbands Freiburg, dabei auch für Öffentlichkeitsarbeit zuständig, u.a. für die Redaktion der Mitgliederzeitschrift ‚Quo Vadis‘ und den Internetauftritt. Er hatte Verantwortung für Satzungsangelegenheiten, war erster Männerbeauftragter sowie Seminarleiter. Wichtig war ihm auch die Kooperation mit Suchtkliniken, um suchtkranke Menschen möglichst frühzeitig zu erreichen und für die Selbsthilfe zu gewinnen.

Das ONKO-Café

Erstes ONKO-Café mit der Frauenselbsthilfe in GRN-Klinik Schwetzingen eingerichtet

Schwetzingen. Obgleich die Vorsorge-möglichkeiten heutzutage umfangreicher geworden sind, die OP-Methoden immer besser und Medikamente zielgerichteter: Eine Krebserkrankung ist für Betroffene und deren Angehörige ein gravierender Einschnitt ins Leben. Selbst bei optimaler Behandlung tauchen Fragen und Probleme oft erst später auf.

Die Patientinnen und Patienten sind heute nur wenige Tage in der Klinik, zu Hause fehlt dann ein Ansprechpartner. Dabei ist Erfahrungsaustausch wichtig und hilfreich. Deshalb hat die Frauenselbsthilfe nach Krebs die Initiative ergriffen und Kontakt zur GRN-Klinik aufgenommen,



Von links nach rechts: Dr. Annette Maleika, Cheffärztin Gynäkologie und Geburtshilfe und Mitinitiatorin und Katja Elbs, Klinikleitung, begrüßten kürzlich 70 Interessierte zur Eröffnung. Gardy Cerff, Leiterin der Selbsthilfegruppe und Initiatorin des ONKO-Cafés.
Foto: privat

die den Vorschlag eines ONKO-Cafés sofort willkommen hieß.

Das ONKO-Café bietet in entspannter Atmosphäre Frauen und Männern mit unterschiedlichen Krebserkrankungen einen offenen Austausch. Begleitet wird jeder Termin von Onkologen, Pflegekräften und der Frauenselbsthilfe, die über neueste Entwicklungen in der Krebstherapie berichten und für Fragen gern zur Verfügung stehen.

Das ONKO-Café ist kostenlos, ohne Voranmeldung. Es findet alle zwei Monate, 16 - 17.30 Uhr, im Konferenzraum der GRN-Klinik in Schwetzingen statt.
Nächste Termine: 24.9., 19.11.

Gardy Cerff

KONTAKT

Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V.
Gruppe Brühl-Schwetzingen
Tel. 06202-13 99 55
frauenselbsthilfe.de, Infos: gm.de

PSYCHE und Selbsthilfe

Schwerpunktabend zur Depression am 25. September von 16.30 bis 19 Uhr



Mannheim. Am 25.9. wird es bunt in der Mannheimer Abendakademie – trotz eines schweren Themas. Unter dem Motto ‚Mehr als Schatten und Licht: die vielen Gesichter der Depression‘ findet dort der 4. Tag der Psyche und Selbsthilfe statt.

Schnell sind Sätze formuliert wie „Heute bin ich etwas depressiv.“ Doch was steckt tatsächlich hinter einer Depression? Wie entsteht sie? Ist sie Ursache oder Folge anderer psychischer Erkrankungen? Wie nehmen Betroffene ihre

Umwelt wahr? Und wie können Angehörige neue Kraft schöpfen?

Das Thema wird durch Betroffene, Angehörige und therapeutische Fachkräfte von verschiedenen Seiten beleuchtet – hierbei dürfen Worte wie Taten sprechen.

Zahlreiche Stände von Selbsthilfegruppen, auch zu Suchtproblemen und anderen psychischen Erkrankungen, bieten weitere Gelegenheit zur Information.

Programm

- 16.30 Uhr Begrüßung
Stadtrat Raymond Fojkar
Infostände der Selbsthilfegruppen bis 19 Uhr
- 17 Uhr Vorträge
„Depression – was steckt dahinter?“
Dr. Sotiria Argiriou-Martin, ZI
Therapeutisch geleitete Achtsamkeitsübung
„Was kann ich als Angehörige für mich selbst tun?“
Erfahrungsbericht von Bianca Beyer, Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Depression
- 18.30 Uhr
Austausch bei Finger-Food-Buffer

Der Abend wird vom Gesundheitstreffpunkt in Kooperation mit dem Zentralinstitut für Seelische Gesundheit im Rahmen der Akademiewoche ‚PSYCHE‘ veranstaltet und von der AOK Baden-Württemberg unterstützt.

INFO

gesundheitstreffpunkt-mannheim.de



Aktuelle Themen zur Gründung einer Selbsthilfegruppe

in Mannheim

■ Alleinziehende Mütter (in türkischer Sprache)

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

■ Familien mit autistischen Kindern (in russischer Sprache)

Für Familien mit autistischen Kindern ist es nicht immer einfach, die vielen Alltagsanforderungen zu meistern und die erschwerten Lebensumstände zu akzeptieren. Psychische Erkrankungen, vor allem bei den Müttern, können die Folgen der übermäßigen Belastung sein. Die neue Selbsthilfegruppe bietet betroffenen Eltern und/oder Großeltern aus dem russischsprachigen Kulturraum Unterstützung, Austausch und Vernetzung.

■ Gewalt und Missbrauch in der Kindheit

Wer als Kind Missbrauch oder Gewalt ausgesetzt war, fühlt sich häufig nirgends zugehörig und hat Flashback- oder Panikattacken in bestimmten Momenten. In der Selbsthilfegruppe gibt es Raum für geschützte Öffnung und Begegnungen, aber auch Orientierung bis hin zu Genussfähigkeit und Akzeptanz. In einem Vorgespräch werden die eigenen Erwartungen an die Gruppe und die damit verbundenen Hoffnungen besprochen.

■ Mobbing am Arbeitsplatz

Mobbing bei der Arbeit kann krank machen und zur sozialen Isolation führen. Die betroffenen Personen sind oft verunsichert und stehen mit ihrem Problem alleine da. In einer Selbsthilfegruppe können sich Menschen, die sich in der gleichen Situation befinden, gegenseitig austauschen, unterstützen und gemeinsam nach Lösungen suchen. Für die Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe werden weitere Interessierte gesucht.

■ Trennung

Wenn eine Partnerschaft nach langer gemeinsamer Zeit zerbricht, ist dies schmerzhaft. Es gilt, das „Scheitern“ zu verdauen und sich neu zu orientieren: neue Interessen, Wege und Menschen kennenlernen. Der Austausch mit Gleichgesinnten hilft, Vergangenes zu verarbeiten und damit abzuschließen sowie sich für neue Lebenswege zu öffnen.

in Heidelberg

■ Frauengruppe: Wenn das eigene Äußere Depressionen macht

Wenn man mit dem eigenen Äußeren nicht nur unzufrieden ist, sondern wegen einem oder mehrerer äußerlicher Makel sich selbst sogar ablehnt, ist man ungern unter Menschen. Man leidet unter Sozialphobie und Depressionen. Unabhängig davon, ob die äußeren Makel von Geburt an vorhanden waren oder später entstanden sind, können sich Betroffene mit anderen in einer Selbsthilfegruppe vertraulich austauschen und unterstützen.

■ Einsamkeit

Die Gründe warum Menschen allein leben, sind vielfältig: Trennung vom Partner, Trennung von der Familie, Umzug. Wer allein lebt, weiß um Probleme wie Einsamkeit, Gestaltung der Ferien und der Feiertage. Um sich über diese Erfahrungen auszutauschen und gemeinsam freie Zeit zu gestalten, will sich eine Selbsthilfegruppe gründen.

■ Erwerbsunfähig – was nun?

In der Gruppe soll nicht die Erkrankung im Vordergrund stehen, sondern der Austausch über die neue Lebenssituation: Wie ist es, früher als ursprünglich gedacht berentet zu sein? Wo bekomme ich die oft fehlende Bestätigung im Alltagsle-

ben? Wie finde ich mich im neuen Alltag zurecht? Austausch und Unterstützung untereinander sowie eine gemeinsame Freizeitgestaltung soll es in der Gruppe geben.

■ Lipödem – wie kann ich beschwerdefreier leben?

Schmerzende Beine bzw. Oberarme? Passt der untere Teil des Körpers nicht zum oberen Teil oder nimmst du bei Diäten nur an den falschen Stellen ab, während die Beine so bleiben, wie sie sind? Du bist nicht allein! In der Gruppe können sich betroffene Frauen austauschen, welche Möglichkeiten es gibt, um schmerzfreier und offener mit dieser chronischen Krankheit leben zu können.

■ Toxische Beziehung / Angehörige von Narzissten

Haben Sie das Gefühl, von Ihrem Partner ständig kritisiert, abgewertet oder gedemütigt zu werden? Oder leiden Sie unter unerklärlichen körperlichen Symptomen, Erschöpfung, Schmerzen oder Ängsten? Wenn Sie diese Fragen mit „ja“ beantworten, kann es sein, dass Sie in einer toxischen Beziehung stecken, eine Verbindung, die Sie langsam aber sicher zermürbt. Die Gruppe will neue Wege finden aus dieser Situation.

■ Selbsthilfegruppe „MORBUS SAMTER“

Meist vergehen Jahre des Leidens an chronischem Schnupfen, Entzündungen der Nasennebenhöhlen, vielen Operationen zur Polypenentfernung, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Asthma, bis die Diagnose Morbus Samter (Morbus Widal) gestellt wird. Es geht um eine Entartung des Fettstoffwechsels, bei der es zu einer irreversiblen Unverträglichkeit von ASS (Aspirin) kommt. Die Gruppe möchte darüber in Austausch treten.

Weitere Themen zur Gründung/Kontakt

in Mannheim

■ Chronische myeloische Leukämie (CML) ■ Posttraumatische Belastungsstörungen (Männer) ■ Thalassämie („Mittelmeeraanämie“)

in Heidelberg

■ Angst ■ Magenkrebs ■ Posttraumatische Belastungsstörungen ■ Psychische Gesundheit bei Studierenden ■ Neurodermitis

SELBSTHILFEGRUPPEN & ANSPRECHPARTNER / -INNEN VON

- Adipositas / Übergewicht
- Adipositaschirurgie
- Adoptivfamilien
- AIDS / HIV
- Alkoholabhängigkeit (auch in polnischer und englischer Sprache)
- Alkoholabhängigkeit, Schwule
- Alleinerziehende Mütter (in türkischer Sprache)
- Alltag nach Systelios-Klinik
- Amyloidose
- Amyotrophe Lateralsklerose (ALS)
- Analphabetismus
- Angeborene Immundefekte
- Angehörige Alkoholabhängiger
- Angehörige Borderline-Erkrankter
- Angehörige Demenz-Erkrankter / Alzheimer-Erkrankter
- Angehörige Depressions-Erkrankter
- Angehörige Drogenabhängiger
- Angehörige Essgestörter
- Angehörige psychisch Kranker
- Angehörige Sucht-Erkrankter
- Angehörige um Suizid
- Angststörungen / Agoraphobie / Panik
- Aphasiker
- Arbeitslosigkeit
- Arthritis
- Arthrogyposis
- Arthrose
- Asbesterkrankungen (arbeitsbedingte Atemwegserkrankungen)
- Asexuelle
- Asperger-Syndrom, Erwachsene
- Ataxie / Heredo-Ataxie
- Atemstillstand
- Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung (ADHS)
- Autismus
- Barrierefreiheit
- Bauchspeicheldrüsen-Erkrankte
- Behinderung
- Beinamputierte
- Beziehungsabhängigkeit (CoDA)/ Gesunde Beziehungen
- 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 krebskranker Kinder
- Eltern rechenschwacher Kinder
- Eltern rheumakranker Kinder
- Eltern von Kindern mit Behinderung/verzögerter Entwicklung
- Eltern von Kindern mit Diabetes
- Eltern von Kindern mit Lungenversagen (ECMO)
- Emotionale Gesundheit (EA)
- Endometriose
- Epilepsie
- Erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern
- Erwachsene Kinder suchtkranker Eltern und Erzieher
- Erwachsene Kinder von Alkoholikern und aus dysfunktionalen Familien (ACA)
- Essstörungen
- Esssucht
- Familien mit autistischen Kindern (in russischer Sprache)
- Fehlgeburt / glücklose Schwangerschaft
- Fibromyalgie
- Gehörlosigkeit / auch in russischer Sprache
- Gesichtsversehrte
- Gewaltfreie Kommunikation
- Gewalt und Missbrauch in der Kindheit
- 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)
- Kehlkopfloose / Kehlkopfooperierte
- Kopf-Hals-Tumore
- Kollagenosen
- Körperbehinderte
- Krebs
- Kriegsenkel
- Lange Menschen
- Lebensfragen
- Lebertransplantierte / Leber-Erkrankte
- Legasthenie
- Leukämie

Gesundheitstreffpunkt Mannheim

Kontakte, Informationen, Beratung rund um Selbsthilfe

Max-Joseph-Str. 1, 68167 Mannheim

Tel. 0621-3 39 18 18, Fax 0621-3 36 32 61

gesundheitstreffpunkt-mannheim@t-online.de

gesundheitstreffpunkt-mannheim.de

BIC: MANSDE66XXX

IBAN: DE50 6705 0505 0038 1313 54



Telefon-Sprechzeiten:

Montag 9-12 Uhr

Mittwoch 16-19 Uhr

Donnerstag 9-12 Uhr

Persönliche Sprechzeiten:

Dienstag 10-12 Uhr

Mittwoch 17-19 Uhr

und nach Vereinbarung

Selbsthilfe- und Patientensprechstunde

in der Universitätsmedizin Mannheim

für Patientinnen, Patienten, Angehörige, andere Interessierte

mit einer Fachkraft des Gesundheitstreffpunkts und einer

Kontaktperson aus einer Selbsthilfegruppe

Haus 6, Ebene II, Raum 29 (am Haupteingang hinter der Pforte)

Sprechzeiten:

Montag 15-17 Uhr

Telefon in der Sprechstunde: 0621-3 83 11 50

SELBSTHILFE-ORGANISATIONEN UND -NETZWERKEN

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

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



Patienten BERATUNG Rhein-Neckar
im Gesundheitstreffpunkt Mannheim

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

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

Heidelberger Selbsthilfebüro

Eine Einrichtung der Selbsthilfe- und Patientenberatung gGmbH
Alte Eppelheimer Str. 40/1 (Hinterhaus links, 1. OG), 69115 Heidelberg
Tel. 06221-18 42 90
info@selbsthilfe-heidelberg.de
selbsthilfe-heidelberg.de
BIC: SOLADES1HDB, IBAN: DE39 6725 0020 0009 0915 05

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





VERNETZUNG

- Treffen der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Mannheim: 18.9. und 13.11., jeweils 18.30 Uhr im Bürgerhaus Neckarstadt, Lutherstraße 15-17
- AG Barrierefreiheit Mannheim: erster Montag im Monat, 18.30 Uhr im Haus für Vielfalt und Engagement, Alphonstr. 2a
- Treffen der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Heidelberg / Rhein-Neckar-Kreis: 23.10., 18 Uhr im Heidelberger Selbsthilfebüro. Ankommen und Erfahrungsaustausch: 17.30 Uhr
- AK Barrierefrei Heidelberg: 1.10., 19.11., je 17.30-19 Uhr im Heidelberger Selbsthilfebüro
- Forum Behinderung: Nächsten Termin/nächstes Schwerpunktthema bitte erfragen bei Ursula Frenz, der Beauftragten der Stadt Mannheim für die Belange von Menschen mit Behinderungen. Tel. 293-2005, E-Mail: ursula.frenz@mannheim.de

VERANSTALTUNGEN

- Kinofilm zum Thema Einsamkeit am 13.10., 11 Uhr, im Karlstorkino anlässlich des Welttages der seelischen Gesundheit. Info: Heidelberger Selbsthilfebüro.
- Armutswoche des Heidelberger Bündnisses gegen Armut und Ausgrenzung vom 13.-20. Oktober 2019. Infos unter: das-heidelberger-buendnis.de
- Regionalgruppentreffen des AdP e.V. – Bauchspeicheldrüsenerkrankte: 14.10., 16-18 Uhr im Universitätsklinikum Mannheim. Anmeldung und weitere Infos bei Herrn Berg, Mail: adp.berg@web.de
- Kinofilm „Das stille Kind“, 23.10., 18 Uhr, Abendakademie U1, 16-19. Im Rahmen der einander.Aktionstage.

NEUE SELBSTHILFEGRUPPEN

- Alleinerziehende Mütter (in türkischer Sprache). Info: Gesundheitstreffpunkt Mannheim
- Familien mit autistischen Kindern (in russischer Sprache). Info: Gesundheitstreffpunkt Mannheim
- Gewalt und Missbrauch in der Kindheit. Info: Gesundheitstreffpunkt Mannheim
- Trennung. Jeden 2. und 4. Montag im Monat, 19.30 Uhr beim Gesundheitstreffpunkt.
- Verlassene Eltern. Jeden 1. und 3. Montag im Monat, 18 Uhr beim Selbsthilfebüro.

TERMINE beim Gesundheitstreffpunkt

- Seminar „Praxisnahe Wege für ein gelingendes Gespräch“ am 12.10., 10-16.30 Uhr, Gesundheitstreffpunkt. Anmeldung erforderlich bis 27.9.
- Austauschtreffen für neue Selbsthilfegruppen am 4.11., 18-20 Uhr, Gesundheitstreffpunkt. Anmeldung erforderlich bis 21.10.
- Seminar „Methodenwerkstatt für eine gelungene Willkommenskultur in Selbsthilfegruppen im Bereich Seelische Gesundheit“ am 9.11., 10-16 Uhr, Gesundheitstreffpunkt. Anmeldung erforderlich bis 25.10.
- Teezeiten in der Neckarstadt: Expertenvorträge mit Selbsthilfegruppen zu gesundheitsspezifischen Themen, auch in türkischer Sprache. 20.9., 17-19 Uhr zum Thema „Onlinesucht“; 30.10., 18-20 Uhr zum Thema „Depression“; 18.12., 18-20 Uhr zum Thema „Lungenerkrankungen“. Info: Gesundheitstreffpunkt Mannheim
- Winterschließzeit: 20.12.19 - 6.1.20

TERMINE beim Selbsthilfebüro

- 14. Selbsthilfetag für Heidelberg und Rhein-Neckar-Kreis am 5.10., 11-16 Uhr, Hörsaalzentrum Anorganische Chemie, Im Neuenheimer Feld 252, 69120 Heidelberg (hinter dem Mathematikon).
- Tagesseminar Gewaltfreie Kommunikation am 12.10., 9.45-16 Uhr, Selbsthilfebüro, Raum 1.7. Anmeldung erforderlich.
- Winterschließzeit: 18.12.19-6.1.20

NEUE GRUPPE FÜR HERNIEBETROFFENE IN BÜRSTADT

Nähere Infos unter:
www.hernie-buerstadt-hessen.de

Treffen jeden 2. Freitag im Monat, 19 Uhr, Teamraum Sankt Elisabeth Alten- und Pflegeheim, Rathausstraße 4.

Kontakt: Sibylle Schmenger, Tel. 0179-379 03 25

IMPRESSUM

Herausgeber: Gesundheitstreffpunkt Mannheim, Max-Joseph-Str. 1, 68167 Mannheim, Tel. 0621-3 39 18 18, gesundheitstreffpunkt-mannheim@t-online.de, gesundheitstreffpunkt-mannheim.de, und Heidelberger Selbsthilfebüro, Alte Eppelheimer Str. 40/1, 69115 Heidelberg, Tel. 06221-18 42 90, info@selbsthilfe-heidelberg.de, www.selbsthilfe-heidelberg.de Redaktion: C. Balzer, A. Bruder, D. Darius, B. Dold, M. Duscha, B. Handlos Versand: S. Alimohammadi, R. Schneider Layout: Gisela Koch Druck: BB Druck LU Auflage: 5.500 V.i.S.d.P.: Raymond Fojkar und Bärbel Handlos

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

Danke für die Unterstützung! Der Gesundheitstreffpunkt und das Selbsthilfebüro werden gefördert durch: Stadt Mannheim, Stadt Heidelberg 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.

Unter diesem Motto steht der diesjährige Welttag der seelischen Gesundheit im Oktober.

Heidelberg. Am Sonntag, den 13. Oktober, von 11-14 Uhr wird im Karlstorkino Heidelberg eine Filmveranstaltung stattfinden, die das Thema des Welttags aufgreift.

Die Erfahrungen der verschiedenen psychosozialen Einrichtungen, die als Kooperationspartner bei der jährlichen Filmveranstaltung zusammenarbeiten, belegen eindrücklich: Das Thema Einsamkeit ist in unserer Gesellschaft zunehmend präsent. Dabei betrifft Einsamkeit mittlerweile alle Altersgruppen.

Aus diesem Anlass wird der Kinofilm „Wall E - Der Letzte räumt die Erde auf“ gezeigt. Es handelt sich um einen computeranimierten Film, der keine Gesellschaftsgruppe widerspiegelt.

Gemeinsam statt einsam – seelisch gesund zusammenleben



Die Einführung und die an den Film anschließende Podiumsdiskussion möchten das Thema Einsamkeit aus drei Perspektiven beleuchten: Über die Einsamkeit bei jungen Erwachsenen wird ein Selbsthilfegruppenvertreter aus Betroffenenensicht berichten und hervorheben, welche Stütze die Selbsthilfegruppe geben kann. Eine Fachärztin für Psychosomatische Medizin

thematisiert die Leere und Isolation bei alten Menschen. Eine Buddhistin hebt die positiven Wirkungen von Einsamkeit hervor.

Eine Gebärdensprachdolmetscherin wird anwesend sein. Der Eintritt ist frei. Kartenreservierung ist direkt beim Karlstorkino möglich. Info beim Heidelberger Selbsthilfebüro.

Anzeige

Einsatz

Bei Roche in Mannheim engagieren sich mehr als 8.300 Mitarbeitende für die Gesundheit. Von Forschung über Entwicklung und Produktion bis hin zu Vertrieb und Logistik sind wir an der gesamten Wertschöpfungskette beteiligt und tragen dazu bei, dass Diagnostika und Medikamente von Roche Patienten auf der ganzen Welt erreichen. Mehr unter roche.de

www.
WIN-WIN-
Netz.de

Das WIN-WIN-Netz

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

SOZIALE UNTERSTÜTZUNG IST WERTVOLL

Klormann

Malerbetrieb GmbH

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



Seit 1894

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



Ikarus
REHABILITATION

Deine Chance!

Für den beruflichen
Wiedereinstieg nach
einer psychischen
Erkrankung

Ikarus Rhein-Neckar GbR

Institut für Kulturtechniken, Arbeit, Rehabilitation und Soziales
www.ikarus-rhein-neckar.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 ■ Kaufkraftherhalt im Rentenalter
- Krankenversicherung ■ Berufsunfähigkeitschutz

Reinhold Hölzer

Sachverständiger für Bauschäden

Zertifizierter und verbandsanerkannter Sachverständiger
für Schimmelpilzschäden

Zertifizierter Mediator (Univ.) / Wirtschaftsmediator

Termine nach Vereinbarung

Fon: 06221 - 58 60 992 · Handy: 0176 - 61 31 75 39

Mail: reinhold.hoelzer@sachverstaendiger-heidelberg.de

www.sachverstaendiger-heidelberg.de

Webseiten – SocialMedia – Marketing – Print- und Onlinemedien – 2 und 3D Visualisierungen/Grafik – Foto – Video/Animationen

KREATIVAGENTUR PINGVINmedia

Kontakt: Alois Roidl - T 06261 670219 - www.penguinmedia.de - www.aloisroidl.de

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

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

WIN-WIN ist unser Ding!

Sozial engagierte Gruppen
und Vereine
erhalten Unterstützung!



Weitere Infos:

www.WIN-WIN-Netz.de

Martin Dreßler, 0179-185 000 2

Forstgarten 15, 74858 Aglasterhausen

dressler@Win-Win-Netz.de

www.
WIN-WIN-
Netz.de

Das Firmen-Netzwerk

lokal,
kompetent und
engagiert

Standorte:

Aglasterhausen: 06262 - 85 42 954

Heidelberg: 06221 - 64 78 083

Mannheim: 0621 - 18 06 94 68