



## Neues aus dem Selbsthilfebüro

Mit Schwung startet das Selbsthilfebüro ins neue Jahr und wünscht allen Leser:innen für 2022 bereichernde Kontakte und Erfolg in ihrem Engagement. Wir bleiben achtsam im Umgang mit der Pandemie. Treffen für Selbsthilfegruppen sind unverändert möglich. Angesichts der hochansteckenden Virusvariante Omikron empfehlen wir jedoch allen Selbsthilfeaktiven: Besprechen Sie, ob Sie sich vorübergehend virtuell treffen. Das Selbsthilfebüro berät Sie bei Bedarf und stellt Ihnen virtuelle Räume zur Verfügung. Infos dazu [hier](#).



Foto: I-Stock

Wenn Sie sich weiterhin in Präsenz treffen, verständigen Sie sich in Ihrer Gruppe über eine tagesaktuelle Testung und das Tragen von Masken. Vielen Dank für Ihr Mitwirken!

Das Selbsthilfebüro veröffentlicht regelmäßig Bilder in seinen unterschiedlichen Medien, gerne auch jenseits von iStock und Co. Sind Sie künstlerisch tätig und interessiert an einer Veröffentlichung Ihrer Fotos oder Illustrationen in diesem Rahmen? Dann freuen wir uns, wenn Sie uns [kontaktieren](#) und wir Ihre Bilder kennenlernen.

## EUTB Neues aus der Teilhabeberatung

Das ist ein perfekter Start in 2022: Unser Team freut sich, im neuen Jahr auch einen neuen Flyer präsentieren zu können. Er ist digital als [pdf](#) auch auf unserer Webseite zu finden. Gedruckte Exemplare können gerne unter 06221/16 13 31 bestellt werden.



Die neuen Flyer. Foto: EUTB Heidelberg

Während die Sprechzeiten im Westlichen gleich geblieben sind, hat sich das Beraterinnen-Team im vergangenen Jahr verändert. Es ist im Flyer jetzt auch auf einem Foto zu sehen.

Für Beratungstermine gilt die 2-G+-Regelung, Beratungen sind auch per Telefon oder virtuell möglich. Die offene Sprechzeit dienstags wird zur Zeit wegen der Corona-Pandemie und den hohen Inzidenzen noch nicht angeboten.

## Aus dem sozialen Leben

Welchen Nutzen haben soziale Medien? Welche verschiedenen sozialen Netzwerke gibt es? Wie finde ich das richtige Medium? Auf diese und andere Fragen erhalten interessierte Engagierte im Rahmen des **DiNa-Treffs bei der Freiwilligenagentur Heidelberg** in einem kostenlosen Online-Workshop Antwort. **Dienstag, 15.2.2022, 16.30-18.30 Uhr.** Information und Anmeldung [hier](#).

In einer **Online-Veranstaltungsreihe informieren Expertinnen des Krebsinformationsdienstes** und geladene Fachleute über wichtige Aspekte einer Krebserkrankung: von Krebsrisiken, den Schock der Diagnose über neue Therapiemöglichkeiten und den Alltag mit Krebs bis hin zu sozialrechtlichen Fragestellungen. Die kostenlose Veranstaltung richtet sich an Krebspatient:innen, ihre Angehörigen, Freundinnen und Freunde und an alle interessierten Bürger:innen.

**Am 26.1. von 16-18 Uhr** geht es um komplementäre Behandlungsmethoden. Anmeldung [hier](#).

Das Thema Öffentlichkeitsarbeit steht im Mittelpunkt des nächsten **Heidelberger Vereinsforums**, das am **Freitag, den 18. März 2022 von 16 bis 19 Uhr** stattfindet. Eingeladen sind Heidelberger Vereinsvorstände und Vereinsmitglieder, die für die Vorstandsarbeit gewonnen und qualifiziert werden sollen. Aktuelle Information [hier](#).

## Was gibt es sonst noch?

Für ein **Fotoprojekt** sucht das Team des **Frauenberatungszentrums BiBeZ** Frauen mit Behinderung oder chronischer Erkrankung jeglicher Art, die sich schon immer mal vor der Kamera zeigen wollten. In einem sicheren Rahmen wird ein Fotoshooting durchgeführt werden. Detaillierte Infos und Anmeldung [hier](#).

An Krebspatient:innen und Angehörige richtet sich die **neue Beteiligungsplattform [fragdiepatienten.de](#)**. Hier können sich Betroffene unkompliziert an anonymen Umfragen der Forschenden zu Krebsthemen beteiligen und damit zur Verbesserung der Krebsforschung beitragen.

Das **Netzwerk für Demokratie und Courage (NDC)** ist ein bundesweites peer-to-peer-Netzwerk, das junge Menschen ausbildet, um an Schulen und mit anderen Gruppen Projekttag zu den Themen Rassismus, Diskriminierung und Zivilcourage durchführen zu können. Beim NDC Baden-Württemberg steht Ende Februar/Anfang März die nächste Teamschulung an. Interessierte müssen zwischen 18 und 30 Jahren alt sein und möglichst fließend Deutsch sprechen können. Inhaltliches Vorwissen oder Erfahrungen mit Bildungsarbeit sind nicht nötig. Anmeldeschluss ist der 27.1.22, weitere Infos [hier](#).

## Termine



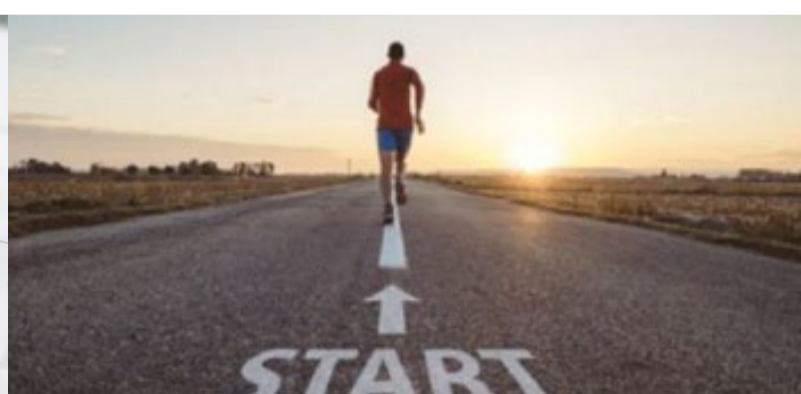
### Regionale Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (RAG)

2.2.2022, 18-19:30 Uhr

mit Neuwahl der Sprecher:innen.

Virtuell über Zoom, [Anmeldung](#) im Selbsthilfebüro

## Selbsthilfegruppen in Gründung



### Selbsthilfegruppe Schnelldenker

Du denkst nicht nur schnell und komplex, sondern meist auch unabhängig, nonkonform und kritisch. Außerdem prägt dich ein hoher Gerechtigkeitssinn, Bedürfnis nach intellektuellem Input, Freiheitsdrang und Arbeiten aus Eigenmotivation. Du hast wenig Interesse an Small Talk, sondern willst gleich tief in Gespräche einsteigen, eckst in deinem Umfeld mit vorausielem Denken, Ungeduld oder auch Langeweile an und hast hohe Erwartungen an dich selbst und an andere. Hinzu kommt meist eine Hochsensibilität. Wir wollen uns austauschen über das Gefühl des Andersseins und wie wir unsere Stärken gut einsetzen können.

#### Impressum:

Redaktion:  
Herausgeber: Anette Bruder, Marion Duscha, Bärbel Handlos  
Herausgeber: Heidelberger Selbsthilfebüro  
Alte Eppelheimer Straße 40/1 69115 Heidelberg  
Telefon: 06221/18 42 90  
Mail: [info@selbsthilfe-heidelberg.de](mailto:info@selbsthilfe-heidelberg.de)

#### Verantwortlich im Sinne des Presserechts:

Selbsthilfe- und Patientenberatung Rhein-Neckar gGmbH  
Bärbel Handlos, Geschäftsführerin

#### Newsletter abbestellen

Sie möchten den Newsletter abbestellen? Schreiben Sie eine E-Mail mit dem Vermerk „Newsletter abmelden“ in der Betreffzeile an [info@selbsthilfe-heidelberg.de](mailto:info@selbsthilfe-heidelberg.de).

#### Datenschutz:

Ihre Daten sind in unserem Verteiler gespeichert, damit wir Ihnen unseren Newsletter zusenden können. Die Einwilligung zur Datenverarbeitung und -speicherung können Sie jederzeit, auch bei künftigen Aussendungen, ohne Angabe von Gründen widerrufen.

Informationen zum Datenschutz beim Heidelberger Selbsthilfebüro finden Sie unter folgendem Link: <https://www.selbsthilfe-heidelberg.de/impressum-2/>