

Heidelberger Selbsthilfebüro



Neues aus dem Selbsthilfebüro

In der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Heidelberg/ Rhein-Neckar-Kreis (RAG) geht eine Ära zu Ende: Klaus Querbach und Dorothee Schulz, die gemeinsam für viele Jahre hervorragend das Amt des/der Sprecher:in ausgefüllt haben, beenden ihre Tätigkeit. Neu gewählt wurden am 2. Februar Bettina Butzke von Diabetikerstammtisch Heidelberg und Carolin Flechner von AMSEL, Aktion Multiple Sklerose Erkrankte Landesverband, Heidelberg. Dorothee Schulz wird die beiden neuen Kolleginnen noch für ein Jahr begleiten und einarbeiten. Allen vier Engagierten gilt unser herzlicher Dank!

Die RAG ist eine wichtige regionale Vernetzungsinstanz der Selbsthilfegruppen und im Einsatz für die Selbsthilfe. Selbsthilfegruppen können jederzeit mitwirken.



Blick hinter die Kulissen gefällig? Das Heidelberger Selbsthilfebüro stellt sich in Kurzfilmen auf Instagram vor. Alle Kolleginnen des Teams sind beteiligt und berichten über die Arbeit der Selbsthilfekontaktstelle. Uns haben die Filmaufnahmen Freude bereitet. Schauen Sie [selbst!](#)

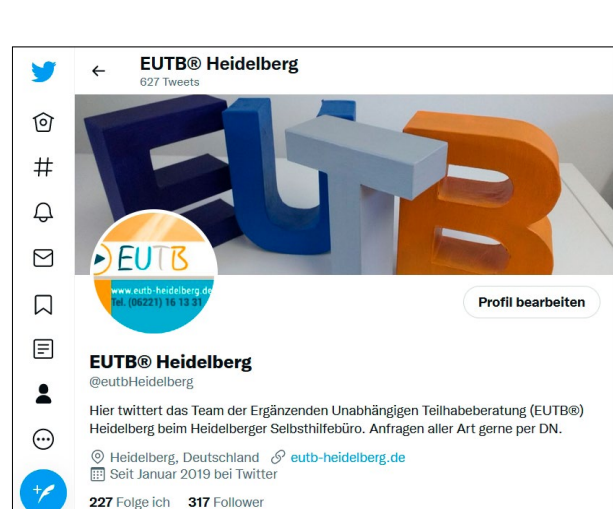


Carolin Flechner (oben)
Bettina Butzke (unten).
Fotos: privat



Neues aus der Teilhabeberatung

Kennen Sie schon den Twitter-Account unserer EUTB®, der Ergänzenden Unabhängigen Teilhabeberatung? Gerade haben wir ein Twitter-Jubiläum gefeiert: Seit genau drei Jahren „zwitschern“ wir nun schon regelmäßig rund um unsere Beratungsstelle für Menschen mit Behinderung und ihre Angehörigen. In unseren Tweets zeigen wir unsere Arbeit in kleinen Texten und vielen Fotos. Wir beschreiben unsere Beratungsthemen, mit wem wir uns getroffen und ausgetauscht haben und posten auch mal etwas zum Schmunzeln. Regelmäßig gibt es einen „Montagsblick“ in unsere EUTB® mit einem Foto. Mit über 300 Followern und mehr als 600 Tweets sind wir eine der aktivsten Twitter-EUTB® bundesweit: @eutbHeidelberg



Screenshot. Foto: EUTB Heidelberg

Aus dem sozialen Leben

Der **Arbeitskreis Barrierefrei des Beirats von Menschen mit Behinderungen** hat sich zum Ziel gesetzt, Barrieren in Heidelberg abzubauen. Er ist der Zusammenschluss von betroffenen Einzelpersonen und Verbänden sowie Einrichtungen der Behindertenhilfe, die gemeinsam am Ziel Barrierefreiheit arbeiten. Treffen sind in der Regel einmal monatlich dienstags, Interessierte sind herzlich willkommen. Am **Dienstag, 22.2., 17-18 Uhr**, findet das nächste virtuelle Treffen über Zoom statt. Info und Anmeldung [hier](#).

In Erinnerung an die Mitbegründerin des BiBeZ e.V., an ihr Engagement für Frauen und Mädchen mit Behinderung/chronischer Erkrankung, schreibt BiBeZ e.V. den **Integrationsförderpreis „Anette Albrecht-Medaille“** aus. Bis Ende Juli können Einzelpersonen und Gruppen vorgeschlagen werden, die sich in besonderer Weise um die Belange von Menschen mit Behinderungen oder chronischen Erkrankungen verdient gemacht haben. Das Preisgeld von insgesamt 1.000 Euro wird von der Stadt Heidelberg ausgelobt und an einen Preisträger oder eine Preisträgerin aus der Metropolregion Rhein-Neckar verliehen. Weitere Infos [hier](#).

Der Heidelberger Verein **Aktivija e.V.** bietet **Sport für Long-Covid Betroffene**: Ein speziell geschultes und erfahrenes Team möchte im Rahmen des Rehasports versuchen, durch spezifisches Bewegungstraining die Symptome Betroffener zu lindern und dadurch Lebensqualität zu bewahren und zu verbessern. Es geht um Muskelaufbau, Atemübungen und Koordinationstraining. Start war der 3.2., Anmeldung auch später noch möglich. Information [hier](#).

Was gibt es sonst noch?

Interessante Einblicke in die Selbsthilfe bietet die neue **Podcast-Reihe ‚SeKo on air‘** der Selbsthilfekoordination Bayern. Zweimal im Monat werden aktive Menschen aus der Selbsthilfe vorgestellt, zum nächsten Mal am **10. Februar zum Thema „Herz ohne Stress“**. Weitere Infos [hier](#).

Für eine **Studie zu den Auswirkungen Traumatischer Kindheitserfahrungen** sucht die Klinik für Allgemeine Psychiatrie Heidelberg noch Interessierte: Die MRT-Studie untersucht den Einfluss von belastenden Erfahrungen in Kindheit und Jugend auf die psychische und körperliche Gesundheit im Erwachsenenalter. Teilnehmen können Personen mit körperlichen Beschwerden und Menschen mit einer Posttraumatischen Belastungsstörung. Es finden zwei Termine mit Aufwandsentschädigung statt. Info und [Kontakt](#)

Im Februar in Heidelberg: Eine Wanderausstellung präsentiert an verschiedenen Orten in Baden-Württemberg die **50 preisgekrönten Werke des Kunstwettbewerbs „so gesehen“**. Vom **10.-20.2.** ist sie in der Heidelberger Sammlung Prinzhorn zu sehen. Freier Eintritt. Der Preis für psychiatrieverfahrene Kunstschaffende aus Baden-Württemberg wird alle drei Jahre zum Landespsychiatrietag ausgelobt. Infos [hier](#).

Termine



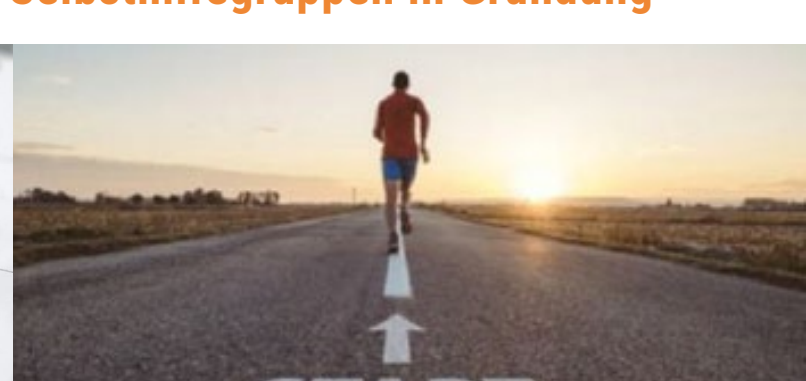
Seminar Finanzierung der Selbsthilfegruppenarbeit

11.3.2022, 15-18 Uhr
mit Bärbel Handlos.
Virtuelles Seminar. [Anmeldung](#) bis 28.2.2022.

Abgabefrist für Anträge zur Pauschalförderung für Selbsthilfegruppen

31. März 2022
Info und Beratung bei [Sabine Popp](#).

Selbsthilfegruppen in Gründung



Selbsthilfegruppe Reizdarm

Du sehnst dich auch manchmal nach Menschen, denen es ähnlich geht wie dir und mit denen du dich austauschen kannst oder auch einfach mal gemeinsam was unternehmen könntest?! Dann geht es dir wie mir! Ich leide seit Jahren unter meinem Reizdarm. Ich stelle fest, wie schwierig es ist, in der „normalen Gesellschaft“ privat oder beruflich trotzdem zurecht zu kommen. Ich freue mich, dich kennenzulernen!

Schizophrenie

Die Probleme der Erkrankung beschränken sich nicht nur auf die akuten psychotischen Phasen, sondern auch auf die Zeit dazwischen. Sind Sie dann beispielsweise sehr antriebslos und haben Konzentrationsprobleme? Ziehen Sie sich sozial zurück und können Sie Ihren Alltag ohne fremde Hilfe nicht bewältigen? Haben Sie Interesse an einem Austausch mit Gleichbetroffenen?

Impressum:
Redaktion: 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

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.

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/>