



## Neues aus dem Selbsthilfebüro

Im November hat das Selbsthilfebüro gemeinsam mit Selbsthilfeaktiven wieder etliche Auszubildende im Gesundheitswesen über seine Arbeit informiert, zum Beispiel Pflegeauszubildende der Akademie für Gesundheitsberufe, der Kinderkrankenpflegeschule, Studierende der Interprofessionellen Gesundheitsversorgung und der Medizin an der Universität Heidelberg. Die teils langjährige Zusammenarbeit mit den Bildungseinrichtungen trägt Früchte:

Medizinische Fachkräfte erhalten so Einblick in die hilfreiche Wirkung der Selbsthilfe und können

später Patient:innen bei Bedarf verweisen. Herzlichen Dank auch den Engagierten aus den Selbsthilfegruppen, die den Nutzen ihrer Gruppen anschaulich und konkret vermitteln!



Christa Knebel, von der Selbsthilfegruppe Leukämie- & Lymphom-Hilfe beim Präsentieren. Im Bild links Marion Duscha vom Selbsthilfebüro.

Foto: Heidelberger Selbsthilfebüro

Vor kurzem feierte die aus 55 Mitgliedern bestehende Selbsthilfegruppe [Leukämie- & Lymphom-Hilfe Metropolregion Rhein-Neckar](#) ihr **25-jähriges Jubiläum**. Die Gruppe umfasst viele verschiedene Arten von Leukämieerkrankungen und Lymphomen und hat oft Vorträge von Mediziner:innen im Programm. Die Feier war wunderschön für die Gruppe, losgelöst und ohne beklemmende Gedanken. Der Slogan der Gruppe: Nicht dem Leben Jahre geben, sondern den Jahren Leben geben.

Henri Rippl, langjähriger Kooperationspartner des Selbsthilfebüros und seit über 15 Jahren ehrenamtlich engagiert als Leiter des [Arbeitskreises Barrierefreies Heidelberg](#), erhielt kürzlich die **Anette-Albrecht-Medaille**. Diese Auszeichnung wird alle fünf Jahre von BiBeZ (Ganzheitliches Bildungs- und Beratungszentrum zur Förderung und Integration behinderter/chronisch erkrankter Frauen und Mädchen e.V.) in Kooperation mit dem Amt für Chancengleichheit der Stadt Heidelberg vergeben. Ausgezeichnet werden Personen, die sich in besonderer Weise für die Teilhabe von Menschen mit Behinderungen einsetzen. Wir gratulieren sehr herzlich!



Foto: Privat

Sozusagen in letzter Minute erreichte uns noch die Meldung von Silke Ssymank, der Beauftragten für Menschen mit Behinderungen im Rhein-Neckar-Kreis, dass die ersten **Ergebnisse zur Weiterentwicklung des Landes-Aktionsplans UN-BRK online** sind. Diese können auf dem [Beteiligungsportal des Landes](#) bis 6. Januar 2023 kommentiert werden. Bitte machen Sie von der Beteiligung regen Gebrauch, um dem Thema Gewicht zu verleihen und mit dazu beizutragen, dass gute Ergebnisse erzielt werden.



## Neues aus der Teilhabeberatung

Wir freuen uns, dass wir unsere Beratungsarbeit in den nächsten Jahren fortsetzen können: Wir haben eine Weiterbewilligung erhalten und werden Fördermittel des Bundes ab 1.1.2023 für sieben Jahre bekommen. Organisatorisch wird es künftig zwei EUTBs, zwei Ergänzende unabhängige Teilhabeberatungsstellen des Heidelberger Selbsthilfebüros, geben: Die EUTB Heidelberg wie gewohnt in der Alten Eppelheimer Straße und die EUTB Rhein-Neckar, die zweimal in der Woche Sprechzeiten in Walldorf sowie drei Außensprechstunden haben wird: Unsere

Beraterinnen sind dann jeweils einen Vormittag in Hirschberg, Schwetzingen und Neckargemünd. Details sind ab Januar auf unserer Webseite und in einem neuen Flyer zu finden.

Erfreulicherweise können wir auch unser Team durch eine erfahrene Fachkraft erweitern. Künftig werden wir mit vier Hauptamtlichen Peer-Beratungen anbieten. Ehrenamtliche Peers unterstützen weiterhin. „Mit der Weiterbewilligung wurde unsere gute Arbeit der vergangenen Jahre für Menschen mit Behinderung und ihre Angehörigen in der Region gewürdigt“, freut sich Geschäftsführerin Bärbel Handlos, die das komplexe Antragsverfahren erfolgreich bewältigte.



Die Beratung der EUTB soll ungestört sein. Foto: EUTB Heidelberg

## Aus dem sozialen Leben

Ein **Camp speziell für Kinder mit Arm- bzw. Beinamputationen oder Dysmelie im Alter von 5–14 Jahren**, inklusive eines Elternteils findet vom 5.- 8. April 2023 im Erlebniszentrum Mühle Kolb in Zuzenhausen statt. Organisiert wird die Freizeit vom Verein Anpiff ins Leben e.V., mit dem Ziel, Bewegung für Amputierte zu fördern. Angeboten werden Klettern, Waldabenteuer, gemeinsamer Sport und verschiedene Spiele, auch für die Eltern gibt es ein Programm. Interessierte melden sich bitte bis zum 31.12. [an](#).

**Frauen mit Essstörungen** haben die Möglichkeit, im FrauenGesundheitsZentrum e.V., Fachberatung zu frauenspezifischen Gesundheitsfragen und Essstörungen, **ab Januar an einer angeleiteten Gruppe** teilzunehmen, die danach als Selbsthilfegruppe weiterarbeiten kann. Die 5 Abende kosten jeweils 15 Euro. Interessierte können sich [hier](#) melden.

Im Rahmen des Projekts **„Alltagspaten“ des Amts für Soziales und Senioren der Stadt Heidelberg** werden ehrenamtliche Unterstützer:innen für Menschen mit Problemen bei der Bewältigung persönlicher Angelegenheiten gesucht. Offenheit, Verständnis für besondere Lebensumstände und Tatkraft sind hilfreiche Eigenschaften für ein Engagement. Unterstützung gibt es von den Sozialen Diensten. Informationen und den Kontakt finden Sie [hier](#).

Plant Ihre Einrichtung eine Weihnachtsfeier und sucht hierfür noch Beiträge oder helfende Hände bei der Bewirtung? Suchen Sie Unterstützung für Ihre Weihnachtspostversendungsaktion oder benötigen Sie Vorlesende unterm Tannenbaum? Mit dem bewährten Projekt **„Engagement im Advent“** unterstützt die [Freiwilligenagentur](#) soziale Einrichtungen gern, diese helfenden Hände zu finden.

## Was gibt es sonst noch?

**Die Stimme als Nachlass:** Am NCT Heidelberg und Universitätsklinikum können unheilbar an Krebs erkrankte Patient:innen ein Familienhörbuch erstellen. Dafür sprechen sie mit Unterstützung von Audio-profis ihre Lebensgeschichte ein. Eine Begleitstudie untersucht, wie sich die Arbeit am Hörbuch auf die Bewältigung der Erkrankung auswirkt. Informationen finden Sie [hier](#).

In Ilvesheim wurde kürzlich das **erste Tageshospiz in Baden-Württemberg** eröffnet. Damit wird eine Versorgungslücke geschlossen. Es richtet sich an schwer kranke Menschen, die (noch) keinen Bedarf für ein stationäres Hospiz haben, für die ambulante Hilfen aber nicht ausreichen. Beispielsweise, wenn Betroffene tagsüber Betreuung benötigen, die Partnerin oder der Partner aber berufstätig ist. Informationen gibt es [hier](#).

Im Psychiatrischen Zentrum Nordbaden (PZN) gibt es ab Dezember einmal im Monat eine **Info-Gruppe für Angehörige depressiv erkrankter Menschen**, die Prof. Schwarz in Zusammenarbeit mit einer psychologischen Fachkraft anbietet. Das Angebot steht auch Interessierten offen, deren Angehörige von Depression betroffen, aber derzeit nicht in stationärer Behandlung im PZN sind. Infos finden Sie im [Faltblatt](#).

**„Telemarie“:** Ein neues, **seniorengerechtes Tablet** erleichtert den Kontakt mit Angehörigen und ermöglicht so die digitale Teilhabe älterer Menschen. In der Pandemie entwickelt, konzentriert sich das Tablet auf wenige grundlegende Funktionen wie eine Bilder- und Videogalerie und Videotelefonie. [Telemarie](#) funktioniert mit einem einzigen Knopf. Die Angehörigen können die kostenlose App für iOS und Android nutzen. Die Softwareentwickler Dominik Steinmann und Thomas Seher haben ältere Menschen in die Entwicklung des Geräts aktiv mit einbezogen.

## Termine

### Weihnachtsferien im Heidelberger Selbsthilfebüro

**23.12.2022 – 5.1.2023**

## Selbsthilfegruppen in Gründung

### Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene mit Depressionen

Hast du auch manchmal das Gefühl, einfach nicht mehr glücklich sein zu können? Verfällt du auch in dunkle Gedanken, die sich immer nur ziellos im Kreis drehen? Hast du das Gefühl Freunde oder Hobbys verloren zu haben? Ein Leben mit Depressionen ist hart – vor allem alleine. Deshalb wollen wir eine neue Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene zum Thema Depressionen gründen. Zusammen können wir uns unterstützen und haben die Möglichkeit, das Leben wieder lebenswert zu machen.

### In Mannheim: Selbsthilfegruppe für verwaiste Eltern

Die Gruppe hat sich im Oktober gegründet und sucht noch Interessierte: [Selbsthilfegruppe Mannheim – Leben ohne Dich](#). Der Treffpunkt ist im Norden Mannheims.

### 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](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/>