



Neues aus dem Selbsthilfebüro

Mit dem ersten Newsletter 2023 wünschen wir allen Leserinnen und Lesern ein gutes und gesundes Jahr. Das Selbsthilfebüro startet mit Schwung und der Aussicht auf folgende Veranstaltungen: Am 1. Februar findet im Forum am Park, in der Poststraße 11, Heidelberg die **nächste Sitzung der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen HD/RNK (RAG)** statt, zu der wir herzlich alle Selbsthilfegruppen einladen. Engagierte Aktive der Selbsthilfe erfahren hier aktuelle Informationen, z.B. zu Veranstaltungen und Selbsthilfeförderung und tauschen sich mit anderen Gruppen aus. [Anmeldung](#) beim Selbsthilfebüro.

2023

HAPPY NEW YEAR



Piktogramm: Frau vor dem Computer.
Beide Fotos: Istock

Um Förderung für Selbsthilfegruppen geht es auch im Online-Seminar **„Förderberatung für Selbsthilfegruppen“** mit Geschäftsführerin Bärbel Handlos. Es findet statt am Freitag, 24.2., von 15-18 Uhr via Zoom. Hier können die Teilnehmenden ihre konkreten Fragen zum Ausfüllen der Anträge an die Krankenkassen stellen. Einsendeschluss der Anträge ist am 31. März. Wir bitten um Ihre [Anmeldung](#) beim Selbsthilfebüro bis 12. Februar.

In diesem Jahr findet vom **14.4.-8.10. die Bundesgartenschau (BUGA 23)** in Mannheim statt. Und die Selbsthilfe der Metropolregion ist mit einem starken Angebot vertreten! Wöchentliche Erzählcafés mit Selbsthilfeaktiven und monatlich Vorträge sowie Lesungen vermitteln wichtige Informationen und ganz besondere Einblicke in die Selbsthilfe. Für die Veranstaltungen ist Mithilfe sehr willkommen! [Hier](#) finden Sie verschiedene Beteiligungsmöglichkeiten.

SELBSTHILFE AUF DER BUGA MUTIG IN DIE ZUKUNFT

Logo der Aktionen der Selbsthilfe auf der BUGA
Foto: Gesundheitstreffpunkt Mannheim

Zum Tag der seltenen Erkrankungen veranstaltet der **LFSA Deutschland e.V. am 23. Februar in Heidelberg einen Infotag**. Das Li-Fraumeni-Syndrom (LFS) ist eine seltene, genetische Erkrankung, die zu einem deutlich erhöhten, oft mehrfachen Krebsrisiko führt. Ziel ist es, zu informieren, Betroffene zu vernetzen und die Forschung und medizinische Aus- und Weiterbildung zu fördern. Info und Anmeldung [hier](#).

Die **AMSEL – Aktion Multiple Sklerose Erkrankter, Landesverband der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft in Baden-Württemberg e.V.**, bietet in diesem Jahr zwei Tagesseminare in Lobbach sowie mehrere Fachvorträge in Heidelberg und der Region an. Das Programm finden Sie [hier](#).



Neues aus der Teilhabeberatung

In der zweiten Januar-Woche sind wir mit der EUTB® Rhein-Neckar und den Beratungsangeboten an vier Standorten gestartet. Überall wurden unsere Beraterinnen sehr herzlich begrüßt und aufgenommen. Die Fotos zeigen Kirsten Ehrhardt vor der Scheune Hillesheim in Wallendorf (oben links), Alisa Fenchel vor dem Hebelhaus in Schwetzingen (oben rechts) und Alba Blazquez vor der Alten Villa Hirschberg-Leutershausen (unten links). Aisa Fenchel ist bis auf Weiteres auch dienstags in Neckargemünd vor Ort (unten rechts), bevor unsere neue Kollegin die dortige Sprechzeit übernimmt.



Fotocollage: EUTB Heidelberg

In der EUTB® Heidelberg in der Alten Eppelheimer Straße bleibt fast alles wie bisher. Neu ist die Offene Sprechzeit mittwochs von 14-18 Uhr, in der Ratsuchende auch ohne Termin vorbei kommen können.

Aus dem sozialen Leben

„Die Kraft der Musik nutzen!“ – ein **musiktherapeutisches Online-Gruppenangebot der Psychoonkologie am Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen, NCT**, kann Krebspatient:innen beim Heilungsprozess unterstützen. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Angebot besteht aus acht videobasierten Sitzungen je einmal wöchentlich. Weitere Infos finden Sie [hier](#).

Einen **Kurzfilm über das Problem von Gehwegparken und für ein besseres Miteinander im Straßenverkehr sowie mehr Barrierefreiheit** veröffentlichte die Kommunale Behindertenbeauftragte der Stadt Heidelberg, Christina Reiß, zum Welttag der Menschen mit Behinderungen. Schauen Sie [hier](#).

Der Frauennotruf Heidelberg e.V. lädt ein zu einer kostenfreien **Online-Veranstaltung „Wissen ist Macht – Infos und Hilfen gegen sexualisierte Gewalt“** am Dienstag, 24.1., von 17.30-19 Uhr. Inhalte sind unter anderem: Wo beginnt sexualisierte Gewalt? Welche Hilfsangebote gibt es bundesweit und in der Region Heidelberg? Welche Unterstützung bietet der Frauennotruf? Weitere Informationen finden Sie [hier](#).

Was gibt es sonst noch?

Das Nationaltheater Mannheim bietet **im Januar zwei Aufführungen mit Audiodeskription und vorheriger Bühnentastführung für blinde und sehbehinderte Menschen** an. Es handelt sich dabei um Büchners Drama „Woyzeck“ am 19.1. und 27.1. Karten kosten zwischen 11,50 Euro und 18 Euro, Empfangsgeräte und Kopfhörer gibt es kostenfrei vor Ort. Informationen finden Sie [hier](#).

„**Gender als Politikum. Analysen und Antworten**“ ist eine Veranstaltungsreihe zur Aufarbeitung einer in jüngster Zeit gestiegenen Zahl queer-feindlicher, antifeministischer Vorfälle in Heidelberg. Am 26. Januar um 19 Uhr wird zum Austausch über **„Bildung als Mittel gegen Queer-Feindlichkeit und Antifeminismus“** eingeladen. Nach Einführung durch Danijel Cubelic vom Amt für Chancengleichheit der Stadt Heidelberg sprechen Politologin Katharina Debus und Bildungswissenschaftler Dr. Klemens Ketelhut darüber, wie Bildungsarbeit im Bereich Antidiskriminierung aussehen kann. Der Eintritt ist frei. [Hier](#) finden Sie die Informationen.

Mit Freischaltung eines Fragebogens startete am 11. Januar 2023 der **Beteiligungsprozess zur Gründung des bundesweiten Netzwerkes „aus-unserer-sicht“**. Das Netzwerk ist gedacht als eine Plattform und öffentliche Stimme von und für Betroffene von sexualisierter Gewalt in Kindheit und Jugend. Gefördert wird die Aufbauphase des Netzwerkes durch das Amt der Unabhängigen Beauftragten für Fragen des Sexuellen Kindesmissbrauch (UBSKM). Den Fragebogen finden Sie auf der [Homepage](#) des Netzwerkes.

„**Enkeltrick? Falsche Polizisten? ...die Polizei klärt auf!**“ Mit den Informationen der Polizei rund um E-Mails von der Bank, falsche Polizisten, Enkeltrick und Haustür-Betrug und Tipps der Computerdozenten der Akademie für Ältere Heidelberg können sich Seniorinnen und Senioren schützen. Am Mittwoch, 1. Februar, 10.40-12.10 Uhr findet dazu eine Kooperationsveranstaltung in der Akademie für Ältere Heidelberg, Bergheimer Straße 76, statt. Informationen und Anmeldung finden Sie [hier](#).

Termine



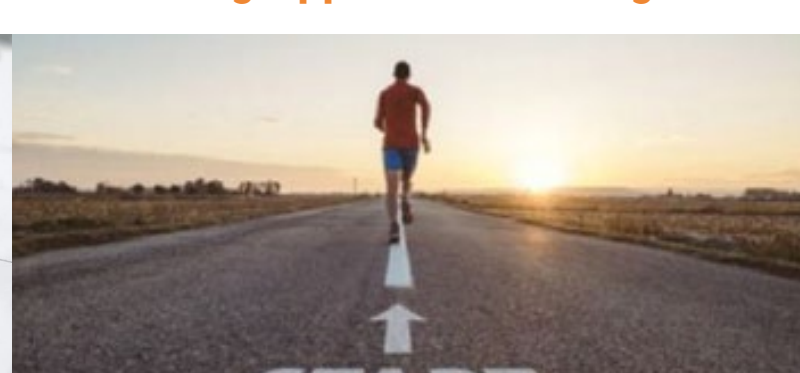
Treffen der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (RAG)

1.2., 18 Uhr
Forum am Park, Poststr. 11, 69115 Heidelberg
Anmeldung erforderlich unter info@selbsthilfe-heidelberg.de

Online-Seminar Förderberatung für Selbsthilfegruppen

24.2., 15-18 Uhr
Nach Anmeldung unter info@selbsthilfe-heidelberg.de erhalten Sie den Link.

Selbsthilfegruppen in Gründung



Selbsthilfegruppe Trennung

Welche Gefühle eine Trennung hervorruft, können nur die Menschen nachvollziehen, die das Gleiche erlebt haben. Wege für einen Neuanfang können hier in der Selbsthilfegruppe gefunden werden. Im gemeinsamen Gespräch erfahren die Betroffenen Unterstützung, schauen nach vorn, tauschen Informationen und Erfahrungen aus.

Impressum:
Redaktion: Anette Bruder, Marion Duscha, Bärbel Handlos
Layout: 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/>