



Neues aus dem Selbsthilfebüro

Im Februar startet auf Initiative der Klinik für Allgemeine Psychiatrie am Universitätsklinikum Heidelberg mit dem ersten

Qualitätszirkel eine intensive Kooperation zwischen Selbsthilfebüro und Mitarbeitenden der Psychiatrischen Klinik. Ziel ist es, durch die konkrete gemeinsame Erarbeitung von acht

Qualitätskriterien die Psychiatrische Klinik selbsthilfefreundlich aufzustellen. Für das Selbsthilfebüro ist es bereits der dritte

Selbsthilfefreundlichkeits-Prozess mit einer Klinik. Wir freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit!

Das Selbsthilfebüro veranstaltet gemeinsam mit der Behinder-

tenbeauftragten des Rhein-Neckar-Kreises in Schwetzingen **am 23.3. einen interessanten Abend zum Thema Depression**. In einer visuellen Präsentation geben Fotografien Einblick in die Innenwelt von Depressionserfahrenen, anschließend besteht die Möglichkeit der Diskussion. Merken Sie sich gerne den Termin vor, detaillierte Infos folgen.

Nach drei Jahren pandemiebedingter Pause wird der **Tag des Hörens in der Kopfklinik am 4. März von 10-16 Uhr** eine Neuauflage erleben. Die Themen der Vorträge orientieren sich am diesjährigen Motto des „Welttag des Hörens“ „Hörvorsorge ab 50 – ICH gehÖRE DAZU!“. Neben Hilfsmittelpräsentationen stellen sich die Selbsthilfegruppen Tinnitus Oftersheim, Schlappohren Mannheim – Selbsthilfegruppe für Schwerhörige und Ertaubte, sowie die Cochlea Implantat Selbsthilfegruppe Rhein-Neckar mit Informationsständen vor. Das Programm finden Sie ab Mitte Februar [hier](#).



Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen



Die Psychiatrie der Uniklinik Heidelberg
Foto: Wikipedia

Bild ganz oben: Das Logo des Bundesnetzwerks Selbsthilfefreundlichkeit



Neues aus der Teilhabeberatung

Wir freuen uns, dass wir das Team der EUTB Heidelberg und der EUTB Rhein-Neckar ab 1.2. durch Regina Menzel verstärken konnten. Sie ist eine erfahrene Sozialpädagogin, Peer-Beraterin und war viele Jahre im Sozialdienst verschiedener Kliniken tätig.

Frau Menzel bringt sowohl viel Sachkunde als auch gute Kenntnisse der Region und der Struktur der Hilfsangebote für Menschen mit Behinderung mit. Beides ist für die Teilhabe-

beratung sehr wichtig. Regina Menzel wird unter anderem in der

Außensprechstunde in Neckargemünd eingesetzt, die immer mittwochs vormittags im ökumenischen Gemeindezentrum Arche stattfindet.



Regina Menzel, Foto: EUTB Heidelberg

Aus dem sozialen Leben

Seit 2016 gibt es die **Informations-, Beratungs- und Beschwerdestelle des Rhein-Neckar-Kreises (IBB-Stelle RNK)** als eine unabhängige Anlaufstelle für Menschen mit psychischen Erkrankungen sowie für deren Angehörige. Das Beratungsteam besteht aus Psychiatrie-Erfahrenen, Angehörigen von psychisch kranken Menschen, Personen mit beruflicher Erfahrung in der psychiatrischen Versorgung und dem Patientenführer für psychisch kranke Menschen im Rhein-Neckar-Kreis.

Die IBB-Stelle unterstützt und berät persönlich jeden 1. Mittwoch im Monat von 16 bis 17 Uhr im Heidelberger Selbsthilfebüro. Oder unter Tel. 01523-73 98 915, der AB wird täglich abgehört.

Die Ambulanz für Familientherapie am Uniklinikum Heidelberg bietet ein **Leuchtturm-Elternprogramm für Eltern und Alleinerziehende**, die sich oft überfordert fühlen, psychisch belastet sind und die Beziehung zu ihrem Kind verbessern möchten. Das Programm findet virtuell statt, wird von einer wissenschaftlichen Studie begleitet und besteht aus Gruppen- und Einzelsitzungen sowie Übungen für den Alltag per Smartphone. Weitere Infos finden Sie [hier](#).

Zu einer kostenlosen **Online-Veranstaltung zum Thema Suizid-Prävention** lädt die Liga der Freien Wohlfahrtspflege Baden-Württemberg am 8.2. von 15-16.30 Uhr ein. Titel: „Was hält mich aus, wenn ich mein Leben nicht mehr aushalte?“. Zielgruppe sind Interessierte aus der Wohlfahrtspflege, Menschen mit und ohne Psychiatrie-Erfahrung sowie alle am Thema interessierten. [Hier](#) finden Sie eine pdf mit Informationen und dem Link für die Veranstaltung.

Was gibt es sonst noch?

Die **hilfreiche Wirkung der Selbsthilfe** wurde kürzlich im SWR-Radio thematisiert: Jüngere und ältere Menschen in Selbsthilfegruppen kommen zu Wort sowie Wegbereiter der gemeinschaftlichen Selbsthilfe in Deutschland wie Jürgen Matzat und Christopher Kofahl. Den Beitrag finden Sie [hier](#).

Das Aktionsbündnis Seelische Gesundheit hat **Empfehlungen herausgegeben, wie in den Medien angemessen und diskriminierungsfrei über psychische Erkrankungen berichtet werden kann**. Dazu werden konkrete Tipps gegeben, welche Begriffe verwendet und vermieden werden sollten. Der Leitfaden kann als Hilfsmittel für den Umgang mit Medienschaffenden eingesetzt oder für die eigene Öffentlichkeitsarbeit, auch in der Selbsthilfe, verwendet werden. [Hier](#) geht es zur Homepage.

Am Samstag, 25. Februar ab 20 Uhr, wird es eine **Konzertlesung von BIBEZ auf der Bühne des Zwinger x Theaters**, Zwingerstraße 3, geben. Mit dabei sind acht der Models aus der Fotoausstellung „Selbst-Bewusst-Sein - 36 shades of being normal“. Sie sprechen darüber, wie sie als Frauen mit Erkrankungen und Behinderungen ihren Weg gehen und immer wieder an Mauern stoßen, die entweder nicht gesehen werden wollen oder tatsächlich unsichtbar sind. Neben dem Bühnenprogramm kann die Fotoausstellung: „Selbst-Bewusst-Sein – 36 shades of being normal“ angeschaut werden.

Tickets für die Veranstaltung können [online](#) oder am Abend selbst an der Abendkasse gekauft werden.

Termine



Online-Seminar Förderberatung für Selbsthilfegruppen

24.2., 15-18 Uhr

Nach Anmeldung unter info@selbsthilfe-heidelberg.de erhalten Sie den Link.

„Mal gut, mehr schlecht. Sensible Einsichten in die Innenwelten der Depression.“

Visuelle Präsentation und Diskussion

23.3., 19 Uhr

Palais Hirsch, Schwetzingen

Selbsthilfegruppen in Gründung



Hypochondrie

Wir suchen Menschen mit starker Hypochondrie (oder von Hypochondrie „Geheilte“) zur Gründung einer Selbsthilfegruppe in Heidelberg.

Also „eingebildete Kranke“ mit Angststörung und Fixierung auf körperliche Symptome. Der gegenseitige Austausch von Betroffenen hilft hier häufig. Wenn ihr euch angesprochen fühlt, dann meldet euch beim Selbsthilfebüro.

Angehörige nach Suizidversuch

Ein Suizidversuch oder dessen Ankündigung durch eine nahestehende Person ist ein einschneidendes Erlebnis und kann allerhand Fragen und Ängste aufwerfen. Wir sind eine Gruppe von Menschen, die einen Suizidversuch innerhalb der Familie oder dem Bekanntenkreis erlebt haben oder mit der Androhung eines Suizids konfrontiert werden. Wir wollen uns gegenseitig unterstützen. Welche Hilfsmöglichkeiten gibt es? Welche persönlichen Erfahrungen haben wir gemacht und was hat uns geholfen?

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 Betreff-

zeile 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/>