

gesundheitspress

Magazin für und über Selbsthilfe in Mannheim, Heidelberg und der Region
Ausgabe 61 – Frühjahr/Sommer 2021

Vbl - Jubiläen
SOS-Dose im Kühlschrank
Kultursensible Arztpraxis
Sprechmutig für junge Erwachsene



Schwerpunkt: Einfach Selbsthilfe



4



29



6

Schwerpunkt: Einfach Selbsthilfe

Einleitung	4
Zusammenfassung in Leichter Sprache	5
Was ist Selbsthilfe?	6
Faltblatt A-Z der Selbsthilfegruppen	6
Was machen Selbsthilfegruppen?	7
Die Selbsthilfekontaktstellen	8
Was sind Anonyme Gruppen?	10
Codependents Anonymous CoDA	10
Emotion Anonymous	10
Selbsthilfe und Krebs	11
Schilddrüsenkrebs Rhein-Neckar	11
SALuMa - Analphabeten Ludwigshafen-Mannheim	12
Grundbildungszentrum und Selbsthilfe	13
Selbsthilfefreundlichkeit in Kliniken	14
Interkulturelle Teezeiten	15
Erklär-Filme zum Bundesteilhabegesetz	15
Gesundheitstreffpunkt: leicht verständlich	16
Die <i>gesundheitspress</i> - Magazin über Selbsthilfe	16

Gesundheitstreffpunkt Mannheim aktuell

Weiterbildungsangebote	17
SOS-Dosen für den Kühlschrank	17
Studie PRIVENT mit Gesundheitstreffpunkt	18
Kurzfilmabend „Angst und Einsamkeit“	18

Heidelberger Selbsthilfebüro aktuell

Rückblick Seminar Nachwuchs	19
Seminar Achtsamkeit	19
Seminar Homepage	19
EUTB - neue Mitarbeiterin	20
Sprechmutig - Selbsthilfegruppe	20



23



23



20

Nachrichten

Die Jubiläen des Vbl	21
Barrierefreies Angebot des Rhein-Neckar Kreises	22
Weiterbildung für Medizinische Fachangestellte	22
Kongress Stottern und Selbsthilfe in Mannheim	23
Blutspende in Zeiten von Corona	30
5 Jahre IBBMA	30

Was machen die Nachbarn?

Die Selbsthilfekontaktstelle in Heppenheim	23
--	----

Selbsthilfe aktuell

Angehörige von Multiple Sklerose-Erkrankten	29
Angehörige von Narzissten	29
Neue Faltblätter für die Selbsthilfe	31
Unterstützung für Radio RUMMS	31

Infos

NEU: Marktplatz	24
Selbsthilfebörse	25
A-Z der Selbsthilfegruppen in der Region	26
Termine	28
Impressum	28

Im Kreis der Selbsthilfe

Dem Titelbild unserer *gesundheitspress* kommt eine besondere Bedeutung zu: Es soll optisch ansprechend sein, neugierig machen auf den Inhalt und insbesondere einen Bezug haben zum Schwerpunktthema der Ausgabe. Oft haben wir auf der Titelseite Werke von regionalen Kreativen abgebildet und geben diesen die Möglichkeit, sich zu präsentieren.

Die Idee für die Abbildung auf der Titelseite dieser Ausgabe geht ursprünglich zurück auf die zweite Ausgabe 2020 von „WIR“, dem Selbsthilfemagazin von KISS Stuttgart. Die dort auf der Titelseite verwendete Grafik, die zwei Personen in einer stark vereinfachten Form darstellt, gefiel uns gut. Sie brachte uns auf die Idee, für diese *gesundheitspress* ebenfalls nach einer Grafik oder Abbildung zu suchen, die – passend zum Schwerpunktthema – eine Situation leicht und verständlich darstellt. Schnell war geklärt, dass die Stuttgarter Kolleginnen und Kollegen „ihre“ Abbildung in der Online-Bilddatenbank IKON Images gefunden haben, und so machten auch wir uns dort auf die Suche und wurden fündig.

In der Redaktionssitzung haben wir uns für die Abbildung mit dem Titel „Man sitting on chair in group of different chairs“ entschieden, sie stammt vom Künstler Gary Bates. Uns gefiel daran die künstlerische und vereinfachte Form der Darstellung eines Stuhlkreises, einem Symbol für die Treffen von Selbsthilfegruppen. Die Vielfalt der Stuhltypen könnte anzeigen, dass jede/-r bei Selbsthilfegruppen willkommen ist. Die im Hintergrund verblasst dargestellten Stühle könnten zudem für die noch zu besetzenden Stühle neuer Mitglieder stehen – eine Einladung an alle, den ersten Schritt zu wagen und ein Gruppentreffen zu besuchen.

Christof Balzer

Liebe Leserin, lieber Leser,

heute halten Sie eine *gesundheitspress* in den Händen, die im Schwerpunkt in leicht verständlicher Sprache geschrieben ist. Schon lange haben wir unsere Seite 5, die in Leichter Sprache das Wesentliche der jeweiligen *gesundheitspress* zusammenfasst. Nun aber gleich ein ganzer Schwerpunkt?

Im Schwerpunktteil haben wir zusammengestellt, was die Selbsthilfe alles kann. Wo Selbsthilfegruppen aktiv sind (z.B. im Krankenhaus). Wir haben verschiedene Arbeitsweisen von Selbsthilfegruppen vorgestellt. Und wir zeigen auf, was wir selbst – also Selbsthilfekontaktstellen – anbieten.

Wir haben uns entschieden, einfach verständlich zu schreiben. Wir wollten nicht in Leichter Sprache verfassen.



Es war uns wichtig, die Arbeit der Selbsthilfe verständlich und einfach darzustellen. Wir wollten damit viele Menschen erreichen. Nun sind wir gespannt auf Ihre Rückmeldungen, ob uns das gelungen ist.

Wie immer wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Lesen!

Bärbel Handlos, Geschäftsführerin

Mehr Platz für die Selbsthilfe



Der Raum für Vielfalt in der Alphornstraße 2a kann angemietet und tagsüber genutzt werden. Foto: Gesundheitstreffpunkt Mannheim

Selbsthilfegruppen sowie anderen Organisationen steht aktuell zusätzlich der Raum für Vielfalt im Haus für Vielfalt und Engagement in der Neckarstadt-West für Treffen und andere Veranstaltungen zur Verfügung. Der Gesundheitstreffpunkt hat ihn vorerst bis Ende Mai 2021 angemietet, um in Zeiten der Corona-Pandemie Treffen von Selbsthilfegruppen mit einer größeren Personenzahl zu ermöglichen. Tagsüber ist er weitgehend frei. Der Raum präsentiert sich großzügig und hell, er bietet unter Einhaltung der Abstands- und Hygieneregeln Platz für bis zu 13 Personen. Belegungsanfragen an den Gesundheitstreffpunkt unter medien@gesundheitstreffpunkt-mannheim.de.

Nächster Redaktionsschluss: 15. Mai 2021 – Thema: Gestärkt in die Zukunft

Einfach lesen

Für viele Menschen gibt es Hindernisse. Ein Hindernis nennt man auch Barriere. Für Rollstuhlfahrer ist eine Treppe eine Barriere. Ist zum Beispiel kein Lift vorhanden, können sie nicht in ein anderes Stockwerk kommen.

Es gibt aber noch viele andere Barrieren. Dazu gehören Texte in schwerer Sprache. Sie wird in den meisten Zeitungen und Zeitschriften verwendet. Oder auf Internetseiten oder Formularen auf dem Amt. Wer nicht gut lesen kann, versteht dann nicht alles. Die Betroffenen bekommen viele Informationen nicht mit.

Ihnen hilft die einfache Sprache. Sie verwendet kurze und leicht verständliche Wörter. Manchmal sind längere Wörter oder Fremdwörter nötig. Diese Wörter soll die einfache Sprache erklären. Die Sätze sind kürzer als in der schweren Sprache. Die Sätze sind einfacher aufgebaut.

Inzwischen gibt es viele Informationen in einfacher Sprache. In Deutschland gibt es seit 2009 die Zeitung Klar & Deutlich. Die Internetseite nachrichtenleicht.de besteht seit 2011.

Auch der Gesundheitstreffpunkt verwendet die einfache Sprache auf seiner Internetseite. Es gibt jetzt einen extra Bereich dafür.



Nehmen Sie Platz! Foto: pixelio.de/Rainer Sturm

Mit der einfachen Sprache will der Gesundheitstreffpunkt Barrieren abbauen. Alle Interessierten erhalten Informationen zu seiner Arbeit und zu Selbsthilfegruppen.

In der Zeitung *gesundheitspress* gibt es auch eine Seite in Leichter Sprache. Die Leichte Sprache ist noch besser zu verstehen als die einfache Sprache. Für die Leichte Sprache gibt es Regeln, für die einfache Sprache nicht. Die Leichte Sprache wendet sich an Menschen mit Lernschwierigkeiten. Die einfache Sprache richtet sich an alle, die nicht gut lesen können:

- Dazu zählen funktionale Analphabeten. Sie haben in der Schule lesen und schreiben gelernt, können aber beides nicht gut.
- Bei anderen ist das Sprachzentrum im Gehirn

geschädigt, zum Beispiel durch einen Schlaganfall oder eine Verletzung.

- Ältere Menschen können an Demenz erkranken. Das ist eine Erkrankung, bei der sie vieles vergessen. Dann wird auch das Lesen schwieriger.
- Andere Menschen kommen aus einem anderen Land nach Deutschland. Viele müssen unsere Sprache erst noch lernen. Auch ihnen erleichtert die einfache Sprache das Leben.

Eines haben die Leichte und die einfache Sprache gemeinsam: das Ziel, dass alle Menschen Zugang zu Informationen haben.

Birgit Dold

Quellen: bpb.de, einfachesprachebonn.de



Selbst-hilfe und Selbst-hilfe-gruppen

Manche Menschen haben Probleme und wollen Unterstützung:

- Krankheiten
- Behinderungen
- Lebens-probleme

Dann können in Selbst-hilfe-gruppen Menschen sich gegenseitig helfen.

Das wollen diese Menschen wissen:

- Welche Selbst-hilfe-gruppen gibt es?
- Wann und wo treffen sich die Selbst-hilfe-gruppen?

Dafür gibt es Beratungs-stellen für Selbst-hilfe.

Die Beratungs-stellen heißen „Selbst-hilfe-Kontakt-stellen“ oder kurz: „Kontakt-stellen“.

In Deutschland gibt es über 340 Kontakt-stellen.
Also fast in jeder großen Stadt eine.

- Die Kontakt-stellen, beraten auch die Selbst-hilfe-gruppen.
- So können neue Selbst-hilfe-gruppen sich gründen und gut arbeiten.

Dafür brauchen Selbst-hilfe-gruppen Geld:

- Manche Gruppen mieten für ihre Treffen einen Raum.
- Manche Gruppen drucken Falt-blätter mit Informationen.
- Manche Gruppen fahren zu Veranstaltungen über ihr Thema.

Der Staat und die Kranken-kassen geben Geld für die Selbst-hilfe.
Bei den Anträgen dafür hilft die Kontakt-stelle.

Selbst-hilfe-gruppen zu schweren Krankheiten können Menschen auch im Kranken-haus helfen:

- Die Selbst-hilfe-gruppen legen im Kranken-haus Falt-blätter aus.
- Patienten können anrufen oder zum Gruppen-treffen kommen.
- Selbst-hilfe-gruppen sind bei Veranstaltungen im Kranken-haus dabei und erklären ihre Arbeit an einem Info-stand.
- Einzelne Mitglieder der Gruppen besuchen auch Patienten.
- Auch nach der Entlassung können sich die Patienten an die Selbst-hilfe-gruppe wenden.

Verfasser:

AK ZLS, Arbeitskreis Zugang durch
Leichte Sprache, Mannheim.

Tel. 0172-75 06 109

zugangleichtesprache@vodafoneemail.de

Zeichnungen: Reinhild Kassing, Lizenz
Stadt Mannheim. Text verfasst nach
den Regeln von Prof. Christiane Maaß,
Universität Hildesheim.

Was ist Selbsthilfe?



Bild: pixabay.com/Hände-Tumisu

Jeder Mensch hat in seinem Leben schon einmal eine Krise gehabt. Man hat zum Beispiel eine schlimme Krankheit oder eine Trennung vom Partner erlebt. Oder man ist ganz traurig geworden und hatte auf nichts mehr Lust. Das nennt man Depression.

Für diese Krisen gibt es die Selbsthilfe. In einer Selbsthilfegruppe haben alle das gleiche oder ein ähnliches Problem. Die anderen wissen, wie man sich fühlt. Man braucht nicht viel zu erklären. Die anderen in der Gruppe haben das selbst erlebt.

einem Arzt geleitet. Die Gruppe arbeitet allein. Die Mitglieder helfen sich selbst und den anderen in der Gruppe. Sie machen das freiwillig. Die Selbsthilfegruppen wollen, dass alle Menschen von der Selbsthilfe erfahren, damit es ihnen besser geht.

In der Selbsthilfegruppe tauschen Menschen ihre Erfahrungen aus. Das hilft. Die Mitglieder probieren einfach aus, was andere gut gefunden haben. Vielleicht hilft es ihnen ja auch.

Selbsthilfegruppen werden nicht von einer Therapeutin oder von

Der A-Z Flyer: Selbsthilfegruppen leicht finden

Der Flyer A-Z wurde überarbeitet. Hier kann man die Themen der Selbsthilfegruppen sehen. Für manche Themen, zum Beispiel Alkoholabhängigkeit, gibt es mehrere Selbsthilfegruppen.

Er ist zu finden in Beratungsstellen, Krankenhäusern, Arztpraxen, Apotheken und in den Rathäusern.

In der Metropolregion Rhein-Neckar gibt es 7 Selbsthilfe-Kontaktstellen. Das sind Beratungsstellen für Selbsthilfe. Sie vermitteln über 1.000 Selbsthilfegruppen. Die

Beratungsstellen sind in: Mannheim, Heidelberg, Ludwigshafen, Edesheim, Viernheim, Mosbach und Heppenheim.

Jede Kontaktstelle hat eine bestimmte Farbe. So kann man leicht herausfinden, ob es die Selbsthilfegruppe auch in der eigenen Gegend gibt. Damit man die Gruppen schnell findet, sind sie nach dem Alphabet sortiert.

Wenn man die richtige Gruppe gefunden hat, kann man bei der Kontaktstelle anrufen. Dort



bekommt man Informationen, wo und wann sich die Gruppe trifft. Wie man sie erreichen kann. Die Telefonnummern der Kontaktstellen stehen im Flyer.

Was machen Selbsthilfegruppen?

Wie hilft die Selbsthilfegruppe?

In den Gruppen unterstützen sich die Menschen gegenseitig. Mit einer Krankheit oder mit anderen Problemen fühlen sich Menschen manchmal sehr allein. Wenn sie in eine Selbsthilfegruppe gehen, sind sie nicht mehr allein. Die Menschen in der Gruppe fühlen sich verstanden. Auch Angehörigen von Menschen, die eine schwere Krankheit haben, hilft die Selbsthilfe.

Es gibt seit vielen Jahren Selbsthilfegruppen. Sie haben schon Tausenden Leuten geholfen. In Deutschland gibt es 100.000 Selbsthilfegruppen.

Wie sieht ein Gruppentreffen aus?

Viele Gruppen reden zusammen über ihre Probleme. Alle versuchen, eine Lösung für die Probleme zu finden. Manche Gruppen machen Ausflüge oder organisieren Termine mit Fachleuten.

Brauchen die Gruppen Unterstützung durch Fachleute?

Selbsthilfegruppen arbeiten ohne Anleitung und entscheiden selbst, ob sie jemand einladen. Manchmal laden die Gruppen Fachleute ein, weil sie die neuesten Informationen zu ihrer Krankheit bekommen wollen. Wenn es in der Gruppe Probleme gibt, hilft die Selbsthilfekontaktstelle.

Brauchen die Gruppen Regeln für ihre Treffen?

Regeln können helfen, dass sich alle in der Gruppe wohlfühlen. Gute Regeln sind zum Beispiel, dass man nicht erzählt, was in der Gruppe besprochen worden ist. Und dass man andere ausreden lässt. Man soll auch vorsichtig sein mit Tipps. Die anderen leben ganz anders. Was dem einen hilft, ist für den anderen manchmal gar nicht gut.

Kostet die Selbsthilfegruppe Geld?

In der Regel nicht. Manchmal müssen die Gruppen Miete für den Gruppenraum bezahlen. Das Geld können sie von den Krankenkassen oder der Stadt Mannheim, Heidelberg und dem Rhein-Neckar-Kreis bekommen. Sie geben Geld für die Selbsthilfe, weil die Selbsthilfe gut ist für die Menschen. Diese kommen mit ihrer Krankheit oft besser zurecht.



Wie oft treffen sich die Gruppen?

Manche Gruppen treffen sich einmal pro Woche, manche einmal im Monat oder manche nur einmal im Vierteljahr. Das entscheiden die Gruppen selbst.

Gesundheitstreffpunkt Mannheim und Heidelberger Selbsthilfebüro: Das tun wir für Sie

... in Mannheim, Heidelberg und im Rhein-Neckar-Kreis

Sie haben Fragen zu Selbsthilfegruppen in Mannheim oder Heidelberg?

Dann wenden Sie sich an den Gesundheitstreffpunkt oder das Heidelberger Selbsthilfebüro. Wir beraten Sie kostenlos.



Bettina Brandeis

Sie suchen eine Selbsthilfegruppe, denn Sie wollen sich austauschen? Oder möchten Sie eine eigene Gruppe gründen, denn es gibt zu Ihrem Thema noch keine Gruppe?

Dann sind Sie beim Gesundheitstreffpunkt und dem Selbsthilfebüro richtig.

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Gesundheitstreffpunkts Mannheim. Fotos: Christof Balzer
Mitarbeiterinnen des Heidelberger Selbsthilfebüros.
Fotos: Felix Bäcker



Christof Balzer



Kerstin Gieser



Dr. Gökçe Karakaş

Was tun wir?

Wir beraten Sie und helfen Ihnen dabei zu entscheiden: Was ist im Augenblick in meiner Situation für mich der richtige Weg?

Wie helfen wir?

Wir finden eine passende Selbsthilfegruppe in unserer Region. Wir geben Ihnen die Informationen, die Sie brauchen, damit Sie dort mitmachen können. Wenn es keine Gruppe zu Ihrem Thema gibt, helfen wir Ihnen bei der Gründung einer neuen.

Wir unterstützen Sie von Anfang an, bis die Gruppe gut arbeitet.



Maria Skiendziel

Welche Fragen gibt es am Anfang?

Wie findet man Neue? Woher bekommt man Geld für Pläne der Gruppe? Wie geht man mit Streit in der Gruppe um? Wie einigt man sich wieder?



Dagmar Darius



Bärbel Handlos

Was tun der Gesundheitstreffpunkt und das Selbsthilfebüro sonst noch für die Selbsthilfegruppen?

Wir arbeiten mit Fachleuten zusammen. Wir gehen in Krankenhäuser und andere Beratungsstellen. Dort erklären wir, was Selbsthilfegruppen machen. Oft sind Mitglieder von Selbsthilfegruppen dabei.

Wir machen noch mehr:

Wir bringen die Gruppen zusammen, damit sich alle kennenlernen können. Gemeinsam planen wir Veranstaltungen und Projekte. Wir machen durch diese auf die Selbsthilfegruppen und ihre wichtige Arbeit aufmerksam.



Bianca Schwarz

Das gibt es sonst noch bei uns:

Beim Gesundheitstreffpunkt Mannheim gibt es die Patientenberatung. Wollen Sie vorsorgen für den Fall, dass Sie unheilbar krank sind und vielleicht nicht mehr für sich selbst sprechen können? Hier können Sie festlegen, wie Sie dann im Krankenhaus oder im Pflegeheim behandelt werden möchten. Das Formular nennt man eine Patientenverfügung. Sie können sich auch über Ihre Krankheit beraten lassen.

Direkt beim Heidelberger Selbsthilfebüro gibt es die Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung (EUTB).



Anette Bruder

Haben Sie Angehörige mit einer Behinderung oder sind Sie selbst von einer Behinderung betroffen?

Die Beraterinnen und Berater helfen Ihnen bei allen wichtigen Fragen. Wenn Sie zum Beispiel eine Pflegekraft brauchen und dafür einen Antrag stellen müssen.



Sabine Popp



Marion Duscha



Ronja Schneider

Wo finden Sie uns?

Der Gesundheitstreffpunkt ist in der Max-Joseph-Str. 1 in der Mannheimer Neckarstadt-Ost. Das Heidelberger Selbsthilfebüro finden Sie in der Alten Eppelheimer Str. 40/1 im Hinterhaus links, ganz in der Nähe des Heidelberger Hauptbahnhofs.

Was sind Anonyme Gruppen?

Die erste Anonyme Selbsthilfegruppe kennt jeder: Das waren die „Anonymen Alkoholiker“. Sie sind vor vielen Jahren aus Amerika zu uns gekommen. Sie sind sehr erfolgreich. Deshalb haben sich auch Anonyme Gruppen zu anderen Themen gegründet: zu Esssucht, zu Beziehungssucht, zu emotionalen und anderen Problemen.

Anonyme Selbsthilfegruppen arbeiten nach dem 12-Schritte-Programm. Mit diesem Programm versuchen die Teilnehmenden herauszufinden, was wirklich hinter ihren Problemen steht. Alle unterstützen sich gegenseitig. Man spricht sich nur mit dem Vornamen an. Es gibt eine Sprecherin oder ein Sprecher, der durch die Treffen führt.

Auf dieser Seite werden als Beispiel zwei Anonyme Gruppen genannt. Alle Treffen erfahren Sie beim Gesundheitstreffpunkt Mannheim und beim Heidelberger Selbsthilfebüro.

Anonyme Co-Abhängige: die Codependents Anonymous (CoDA)



pixabay.com/pair-707505_1920

Kommst du immer wieder in chaotische Beziehungen? Ist für dich nur wichtig, was der Partner/die Partnerin will? Brauchst du das Gefühl, „gebraucht“ zu werden, weil du dich sonst schnell nutzlos oder überflüssig fühlst? Das kann ein Co-abhängiges Verhalten sein. Co-Abhängigkeit ist eine Beziehungsstörung. Menschen mit Co-Abhängigkeit machen sich von anderen Menschen total abhängig und vergessen, was sie selbst wollen.

Bei den Gruppentreffen von CoDA kommen Menschen zusammen, die in ihren Beziehungen Freiheit und Frieden finden möchten. Da, wo es vorher Stress, Zwang, Kontrolle und Streit gegeben hat. Sie wollen diesem Leiden ein Ende setzen. Deshalb üben sie bei den Treffen, sich selbst und die anderen gut und wertvoll zu finden.

KONTAKT

coda-deutschland.de/fuer-neue.html

Achtsam und mit dem Blick auf das Heute: Emotion Anonymous



„namasté“ ist eine hauptsächlich in Indien verwendete Grußformel und drückt Respekt vor dem Anderen aus. Bild: nobis design

Emotion Anonymous (EA) ist eine Selbsthilfegruppe, in der wir lernen, mit unseren Gefühlen gesund zu leben. Wir orientieren uns an den 12 Schritten und Traditionen von EA. Wir können über alles sprechen und werden angenommen. Wir bewerten das Gesagte nicht und diskutieren nicht. Wir hören zu, verstehend, mitfühlend und mit Wertschätzung. Wir üben, andere und uns selbst liebevoll anzunehmen. Wir gehen achtsam miteinander um. Wir respektieren unsere Grenzen und die Grenzen der Anderen. Dadurch erleben wir eine neue Form von herzlicher Gemeinschaft miteinander.

Das Prinzip der anonymen EA-Gruppen funktioniert seit vielen Jahrzehnten und ist weltweit verbreitet. Du bist herzlich willkommen und du bist sicher und anonym bei uns. Du kannst auch gerne erstmal nur zuhören.

KONTAKT

ea-selbsthilfe.net

Krebs-Selbsthilfe stärkt

Es gibt viele Selbsthilfegruppen für Krebs. Menschen mit einer Krebserkrankung haben viele Fragen. Die Menschen in diesen Gruppen machen sich gegenseitig Mut. Sie informieren sich über ihre Erkrankung und vor allem:

Sie stärken gegen die Angst. Alle helfen sich gegenseitig. Die Kranken fühlen sich in Selbsthilfegruppen für Krebs besser und sicherer.

Interessierte können in den Gruppen sehen, dass manche lange mit Krebs leben. Dort sind auch Menschen, die schon viele Jahre Krebs haben. Es geht ihnen trotzdem gut.

*Krebs-Selbsthilfegruppen sind im NCT-Patientenbeirat vertreten.
Foto: NCT Heidelberg / Tobias Schwerdt*



Wenn man gerade die Diagnose Krebs vom Arzt erhalten hat, kann man eine Krebs-Selbsthilfegruppe anrufen und Hilfe suchen.

Manche Themen werden viel angefragt: Brustkrebs, Leukämie oder Hirntumor und Prostatakrebs. Es gibt aber auch Selbsthilfegruppen für seltene Arten von Krebs.

In Heidelberg sind 11 Selbsthilfegruppen für Krebs auch am NCT (Nationales Centrum für Tumorerkrankungen) aktiv. Sie machen mit bei Veranstaltungen und legen Faltblätter aus. Sie berichten den Pflegekräften, Ärzten und den Beratungsstellen dort von der Selbsthilfe.

Mit Zuversicht die Krankheit bewältigen

Die Selbsthilfegruppe Schilddrüsenkrebs und Schilddrüsenerkrankungen Rhein-Neckar

Sabrina Lukowski ist vor 8 Jahren an Schilddrüsenkrebs erkrankt. Sie hat die Selbsthilfegruppe von Menschen mit Schilddrüsenkrebs gegründet und ist seitdem aktiv dabei. Frau Lukowski organisiert die Treffen. Sie kümmert sich um die finanzielle Unterstützung durch die Krankenkassen und um Infostände bei Veranstaltungen. Manchmal helfen ihr dabei andere Mitglieder aus der Gruppe.

Was macht die Selbsthilfegruppe?

Was ist das Besondere?

Wir treffen uns vier Mal im Jahr in der Universitätsmedizin Mannheim (UMM). Damit alle den Termin wissen, schicke ich vorher eine Mail. Es ist meistens ein gemütliches Treffen und dauert zwei Stunden. Wir sind 5 bis 15 Personen. Wenn Neue dabei sind, stellen wir uns vor. Es gibt immer viele Fragen nach Ärzten oder Medikamenten.

Damit mehr Menschen erfahren, dass es uns gibt, nehmen wir auch an Infotagen teil und stellen da die Gruppe vor.

*Sabrina Lukowski.
Foto: privat*



Wie kommen Sie mit den Schwierigkeiten seit der Coronakrise zurecht?

Wir schreiben uns Mails und SMS, da kann jede und jeder mitmachen. Das nächste persönliche Treffen mit allen wird aber wohl erst im April sein.

Interview: Dagmar Darius

KONTAKT

Tel. 0179-984 22 66
sd-krebs.de/rhein-neckar

SALuMa e.V. – Etwas Neues lernen geht immer

Interview mit Sirikit Schorer

Vor 10 Jahren hörte Sirikit Schorer, dass man in der Volkshochschule auch Lesen und Schreiben lernen kann. Sie nahm an einem Kurs teil und lernte Menschen aus der Selbsthilfegruppe Analphabeten Ludwigshafen-Mannheim kennen. Seitdem ist sie mit viel Energie dabei.



Mitglieder informieren aus erster Hand: Veranstaltung des Kompetenznetzwerks Grundbildung (Grubinetz).
Foto: SALuMa



Sirikit Schorer.
Foto: TTF

Wie ist SALuMa entstanden?

6,2 Millionen Menschen in Deutschland können heute nicht oder nicht richtig lesen und schreiben. Das sind sehr viele. Vor bald 20 Jahren gründeten Lernende aus den Alphabetisierungskursen der Volkshochschule Ludwigshafen unsere Selbsthilfegruppe. Das waren und sind bis heute Mannheimer und Ludwigshafener.



Mit Plakette: der von der SALuMa mitgegründete Dachverband.
Foto: Website

Was ist das Besondere?

Wir helfen uns gegenseitig bei Problemen im Alltag und bei der Arbeit. Und wir machen auch anderen Mut, ihre Schwierigkeiten anzupacken: Wir vermitteln in Lernkurse, sind mit Infoständen auf Flohmärkten, auf dem Maimarkt, bei Ausbildungs- und Gesundheitsmessen. Auch beim Inselfommer und bei den Stadtfesten sind wir dabei, sogar auf der Frankfurter Buchmesse. Zu solchen Veranstaltungen nehmen wir auch neue Lerner mit, damit sie sehen, dass auch sie etwas tun können.

Ist Öffentlichkeitsarbeit wichtig?

Ja, das finden wir sehr wichtig. Mit dem aktuellen Projekt „Alfa-Bündnis“ rufen wir alle Einrichtungen in der Metropolregion auf, sich zu informieren. In unserem Gesundheitsprojekt begleiten wir Betroffene, wenn sie ein medizinisches Problem haben.

Unsere Erfahrungen bringen wir in das Alphaportal des Landes Rheinland-Pfalz ein und in den Landesbeirat Baden-Württemberg. Von dort bekommen wir auch aktuelle Informationen. Mit unserem neuen Dachverband Alfa-Selbsthilfe e.V. verbinden und unterstützen wir bundesweit Lernende und Selbsthilfegruppen.

Wie kommen Sie mit der Situation seit der Coronakrise zurecht?

Nach dem ersten Lockdown haben wir geübt, mit den digitalen Medien umzugehen. Jetzt treffen wir uns über Skype oder WhatsApp und tauschen uns über die neuen Verordnungen aus. Und wir lernen immer wieder Neues dazu durch viel Ausprobieren.

Interview: Dagmar Darius

KONTAKT

SALuMa e.V.
Tel. 0157-31 46 25 21
saluma.ev@web.de

Neue Selbsthilfegruppe für Menschen, die besser lesen und schreiben möchten

Interview mit
Dr. Corina Szarka,
Leiterin des
Grundbildungszentrums
Heidelberg

Was ist das Grundbildungszentrum Heidelberg?

Das Grundbildungszentrum ist unter dem Dach der Volkshochschule Heidelberg. Es bietet kostenlos Kurse in Lesen, Schreiben und Rechnen sowie zum Thema Gesundheit und Gesellschaft. Es hilft Menschen auch, wieder zu lernen. Ein Kurs dauert 6-12 Monate. Das Ministerium für Kultur, Jugend und Sport Baden-Württemberg fördert und finanziert das Grundbildungszentrum Heidelberg.



Lisa Gulden, Projektmitarbeiterin (links) und Dr. Corina Szarka, Projektleitung (rechts), Grundbildungszentrum Heidelberg. Foto: privat

Wer kann teilnehmen?

Alle, die besser lesen und schreiben möchten. Es gibt in Baden-Württemberg eine Million Menschen, die nicht richtig lesen und schreiben können.



Foto: privat

Woher kommen die Teilnehmer?

Sie kommen von der Arbeitsagentur, dem Jobcenter, von Familienberatungsstellen, über Sozialberaterinnen oder Ehrenamtliche.

Sie möchten eine Selbsthilfegruppe gründen. Was möchten Sie damit erreichen?

Viele Teilnehmerinnen wollen sich gegenseitig helfen, der Bedarf ist groß. Gemeinsam mit einer Teilnehmerin haben wir aufgeschrieben, was in der Gruppe Thema sein soll: Wegweiser und Fahrpläne lesen – wie geht das? Was haben die anderen dabei für Erfahrungen gemacht? Wie kann man die Kinder bei den Hausaufgaben unterstützen, wie machen das die anderen? Und es gibt noch die Angst vor dem Ausfüllen von Formularen oder wenn man auf ein Amt muss und nichts lesen kann.

Auch hier kann man sich gegenseitig unterstützen.

Gibt es schon Erfahrungen mit Selbsthilfegruppen?

Ja. Die Analphabeten-Selbsthilfegruppe aus Ludwigshafen und Mannheim besteht schon lange erfolgreich. Wir tauschen uns mit ihnen aus.

Wer kann sich für die Selbsthilfegruppe melden?

Jeder kann sich melden. Wer sich austauschen und aus den Erfahrungen der anderen lernen möchte, meldet sich bei uns im Grundbildungszentrum oder beim Heidelberger Selbsthilfebüro.

KONTAKT

Dr. Corina Szarka
Tel. 06221-91 19 60
grundbildung@vhs-hd.de

Noch mehr Orte, an denen Selbsthilfe zu finden ist:

Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen



Die Mitglieder vom Qualitätszirkel der Selbsthilfefreundlichen Rehaklinik Königstuhl.
Foto: Rehaklinik Heidelberg-Königstuhl

Viele Krankenhäuser möchten gern mit Selbsthilfegruppen zusammenarbeiten. Sie wollen für ihre Patientinnen und Patienten die beste Versorgung erreichen. Damit die Zusammenarbeit mit den Selbsthilfegruppen gelingt, arbeiten Krankenhäuser mit Selbsthilfe-Kontaktstellen zusammen. Die Kontaktstellen koordinieren die Arbeit der Selbsthilfegruppen.

Für die gute Zusammenarbeit zwischen Krankenhaus oder Rehaklinik, Selbsthilfe-Kontaktstelle und Selbsthilfegruppen gibt es Regeln. Diese Regeln werden „Qualitätskriterien Selbsthilfefreundlichkeit“ genannt.

Hier sind die Regeln für Krankenhäuser:

- 1** Selbstdarstellung wird ermöglicht. Das Krankenhaus informiert über die Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe, zum Beispiel im Eingangsbereich und auf der Homepage. Selbsthilfegruppen erhalten kostenlos Räume, in denen sie sich treffen können. Sie dürfen ihre Faltblätter auslegen.
- 2** Auf Teilnahmemöglichkeit wird hingewiesen. Die Patienten im Krankenhaus und ihre Angehörigen werden über die Angebote der Selbsthilfe informiert. Alle sollen wissen, was Selbsthilfe ist und wo Menschen eine Selbsthilfegruppe finden.

3 Die Öffentlichkeitsarbeit wird unterstützt. Das Krankenhaus unterstützt die Gruppen bei der Werbung und berichtet über die Zusammenarbeit. Zum Beispiel auf der Homepage vom Krankenhaus oder in der Zeitung.

4 Ein Ansprechpartner ist benannt. Im Krankenhaus gibt es eine feste Ansprechperson für die Selbsthilfe: der oder die Selbsthilfebeauftragte.

5 Der Informations- und Erfahrungsaustausch ist gesichert. Die Selbsthilfegruppen stellen ihre Arbeit den Ärzten, Pflegenden und anderen im Krankenhaus vor, damit diese gut informiert sind.

6 Zum Thema Selbsthilfe wird qualifiziert und unterrichtet. Für Pflegekräfte in Heidelberg und Mannheim gehört das Thema Selbsthilfe zur Ausbildung. Auch Medizinstudenten bekommen in Heidelberg Vorlesungen über Selbsthilfe.

Es gibt noch zwei andere Regeln. Wenn Krankenhäuser nach diesen Regeln mit der Selbsthilfe zusammenarbeiten, bekommen sie die Auszeichnung „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“, die drei Jahre gültig ist. In Mannheim sind die Universitätsmedizin Mannheim und das ZI selbsthilfefreundlich. In Heidelberg sind das NCT und die Rehaklinik Königstuhl selbsthilfefreundlich.

Interkulturelle Teezeiten ohne Sprachbarrieren

In den Teezeiten beim Gesundheitstreffpunkt Mannheim treffen sich Menschen, die sich über ein bestimmtes Thema informieren wollen. Zum Beispiel eine Krankheit wie Demenz, Depression oder Suchtkrankheiten.

Die Teezeiten sind immer abends. Damit auch Menschen kommen können, die tagsüber arbeiten. Viele Menschen in der Mannheimer Neckarstadt-West haben Angehörige in der Türkei. Dort trinkt man gerne Tee. Deshalb nennen wir die Veranstaltung Teezeit.

In Nicht-Corona-Zeiten trinken wir Tee oder Kaffee zusammen, um es beim Lernen gemütlicher zu haben.

Ein Arzt beim Gesundheitstreffpunkt spricht sehr gut Deutsch und Türkisch und kann für die Gäste übersetzen, die nicht so gut Deutsch verstehen.

Alle können etwas lernen, weil die Referentinnen und Referenten Fachleute in ihrem Thema sind. Es ist auch immer eine Selbsthilfegruppe dabei, die sich zu dem Thema trifft.



Heißere Tee macht das Lernen leichter.
Foto: pixabay.com/emrahkaraca34

Dadurch werden die Selbsthilfegruppen noch bekannter und mehr Menschen können sie nutzen. Die Teilnahme ist kostenlos.

Farbige Rollen: Filme zum Bundesteilhabegesetz

10 Erklärfilme der EUTB Heidelberg

Die „EUTB“, Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatungsstelle beim Heidelberger Selbsthilfebüro, hat Filme gedreht. Grundlage dafür ist ein großes Modell aus farbigen Rollen. Die EUTB-Beraterin Kirsten Ehrhardt hatte es für einen Vortrag beim Selbsthilfetag gebaut. Die Wiederholung des Vortrags musste wegen Corona abgesagt werden.

Deshalb gibt es jetzt die Filme, die für alle auf Youtube zu sehen sind. Bei den Filmen mit Untertiteln und Gebärdensprach-Übersetzung wurde die EUTB von der Einrichtung „Gebärdensprache verstehen“ aus Heidelberg unterstützt. Der Karlsruher Filmemacher Murad Atshan hat die Filme gedreht. Die BARMER hat das Projekt finanziert.



EUTB-Beraterin Kirsten Ehrhardt vor dem Modell für die Filme.
Foto: EUTB

Durch die kurzen Filme werden Betroffene, Fachleute und Selbsthilfegruppen über die große Reform des BTHG so informiert, dass alle es verstehen.

FILME

youtube.com/playlist?list=PLE1aWpEMIUNZnL4N3sIKZPKRrAP6GAwr5

Filme mit Untertiteln und Gebärdensprache: youtube.com/watch?v=gzlk7G6kw3s

KONTAKT

selbsthilfe-heidelberg.de/eutb/

Informieren leicht gemacht: der Gesundheitstreffpunkt im Internet



Foto: I-Stock.com

Wir möchten, dass jede und jeder sich gut über den Gesundheitstreffpunkt in Mannheim informieren kann. Auch wenn man nicht so gut lesen und schreiben kann oder wenn die deutsche Sprache schwer zu verstehen ist.

HOME PAGE

gesundheitstreffpunkt-mannheim.de

Deshalb gibt es auf der Webseite des Gesundheitstreffpunkts gleich auf der ersten Seite einen grauen Balken mit einem Buchzeichen und dem Text: „Gesundheitstreffpunkt – leicht verständlich“.



Was ist damit gemeint?

Wenn man den Balken anklickt, öffnet sich eine extra Seite. Hier erfährt man in leicht verständlicher Sprache:

- was der Gesundheitstreffpunkt ist und seit wann es ihn gibt.
- was die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen dort machen

- was Selbsthilfegruppen sind
- wie man die Gruppen in der Umgebung finden kann
- die Adresse und die Telefonnummer vom Gesundheitstreffpunkt.

Es gibt noch mehr auf dieser Seite: Alles, was man im Text lesen kann, ist auch in zwei Erklärfilmen zu sehen und zu hören. Ein Film beginnt, wenn man den Pfeil in einem der beiden Kästen anklickt.

Mit den Filmen wird es noch einfacher, den Text zu verstehen. Die gesetzlichen Krankenkassen haben die Seite gefördert.

Die *gesundheitspress* – Magazin über Selbsthilfe



Foto: I-Stock.com. Montage: Gesundheitstreffpunkt Mannheim

Die *gesundheitspress* ist eine Zeitschrift, manche nennen das auch Magazin. Selbsthilfegruppen, Einrichtungen aus dem Sozial- und

Gesundheitsbereich, der Gesundheitstreffpunkt Mannheim und das Heidelberger Selbsthilfebüro berichten dort über ihre Arbeit.

Es gibt viele Informationen und Wissenswertes: In jeder Ausgabe sind Informationen über bestehende oder neue Gruppen sowie ein Veranstaltungskalender zu finden. Außerdem gibt es jedes Mal ein besonderes Thema, das ausführlich besprochen wird. Gruppen, die sich gründen wollen, können auf sich aufmerksam machen.

Die *gesundheitspress* erscheint zweimal im Jahr: im Frühjahr und Herbst. Es werden 5.800 Exemplare gedruckt. Der Gesundheitstreffpunkt und das Selbsthilfebüro sind Herausgeber, sie machen diese Zeitschrift.



Impulse für die Selbsthilfearbeit

Die Seminare des Gesundheitstreffpunkts sollen auch in diesem Jahr allen Mitgliedern aus Selbsthilfegruppen Impulse für ihre alltägliche Arbeit geben.

Das Seminar „Homepage, E-Mails, WhatsApp & Co. – wie mache ich´s richtig?“ am 23. April befasst sich mit Chancen und Risiken bei der Nutzung von Internet und Smartphone.

Zwei Seminare sind insbesondere für pflegende Angehörige konzipiert: Am 8. Mai und am 2. Juli geht es um das Thema „Mit Kinaesthetics den Alltag als pflegende Angehörige stärken“ sowie am 25. September um das Thema „Achtsamkeit für pflegende Angehörige“. Beide Seminare sind eingebettet in das Modellprojekt „Selbsthilfe im Vor- und Umfeld von Pflege – Stark durch Gegenseitigkeit“, an dem sich der Gesundheitstreffpunkt beteiligt.

Am 10. Juli lautet das Thema: „Umgang mit der eigenen Doppelrolle in der Selbsthilfegruppe“. Diskutiert wird unter anderem die Diskrepanz zwischen der Rolle als Gruppenleitung einerseits und der Teilnahme an Gruppentreffen als Betroffene/-r andererseits.

Nach dem Austauschtreffen für neue Selbsthilfegruppen am 27. Oktober endet das Veranstaltungsjahr 2021 mit dem Seminar „Homepage für die eigene Selbsthilfegruppe“ am 6. November. Dieses Seminar soll das komplette Handwerkszeug für die Einrichtung einer Homepage vermitteln, vom Vertrag mit dem Provider bis zur Veröffentlichung im Internet.

Die Veranstaltungsreihe Teezeiten mit Gesundheitsinformationen zu verschiedenen Themen besteht mittlerweile fünf Jahre. Auch für das Jahr 2021

konnten neue Kooperationspartner gewonnen werden. Am 19. Mai geht es um das Thema „Eltern von Kindern mit Behinderung“. Die Teezeit am 16. Juli beschäftigt sich mit dem Thema „Pubertät und Internetsucht“, während am 29. September das Thema „Pflegende Angehörige – wo erhalte ich Hilfe?“ behandelt wird. Alle Teezeiten sind kostenfrei und werden bei Bedarf simultan ins Türkische übersetzt.

Bei allen Veranstaltungen werden strenge Hygienevorgaben umgesetzt. Gegebenenfalls finden die Veranstaltungen auch virtuell statt, der Gesundheitstreffpunkt informiert in diesem Fall immer rechtzeitig. Die Seminare und Teezeiten werden ermöglicht durch die gesetzlichen Krankenkassen.

SOS-Dosen für den Kühlschrank

Beim Gesundheitstreffpunkt sind kostenlos SOS-Dosen erhältlich. Sie sind für den Notfall bestimmt. Die SOS-Dose wird immer im eigenen Kühlschrank aufbewahrt. In ihr befindet sich ein Datenblatt mit wichtigen Informationen zur eigenen Person und zu Angehörigen, zur Medikamenteneinnahme und zu Vorerkrankungen. Wenn Rettungskräfte und Nothelfer zu einem Einsatz gerufen werden, erkennen sie durch einen Aufkleber am Wohnungseingang, dass im Kühlschrank eine SOS-Dose aufbewahrt wird.

Die SOS-Dosen sollen in Mannheim besonders an ältere oder erkrankte Personen ausgegeben werden. Der Gesundheitstreffpunkt ist einer der Kooperationspartner, der diese zur Weitergabe an Interessierte bereithält. Mit der Ausgabe der SOS-Dose ist eine kurze Einführung verbunden, auch gibt es Hilfe beim Ausfüllen des Datenblatts. Um



Foto: Christof Balzer, Gesundheitstreffpunkt Mannheim

Terminvereinbarungen für die Abholung einer SOS-Dose wird gebeten.

Die Bereitstellung der SOS-Dosen in Mannheim geht zurück auf eine Initiative der Arbeitsgruppe „Älter werden“ der

Kommunalen Gesundheitskonferenz und der Koordinationsstelle Gesundheit der Stadt Mannheim. Sie wird unterstützt vom Lions Club, dem Kiwanis Club und dem ZONTA Club.



PRiVENT

wieder selbst atmen

Der Gesundheitstreffpunkt Mannheim beteiligt sich im Zeitraum vom 1.7.2020 bis zum 30.6.2024 am Projekt „PRiVENT“ als Patientenvertretung. Das Projekt beschäftigt sich mit der Früherkennung und Frühintervention bei Risikopatienten zur Vermeidung von invasiver Langzeitbeatmung (prolongiertes oder erfolgloses Weaning) – Prävention invasiver Ventilation.

PRiVENT ist eine Studie, die von der Thoraxklinik Heidelberg gGmbH geleitet und vom Innovationsfonds des Gemeinsamen

Bundesausschusses gefördert wird. Die Studie wird durchgeführt, weil in den letzten Jahren die Anzahl von Menschen stetig gestiegen ist, die dauerhaft auf eine maschinelle Beatmung angewiesen sind. Dies belastet nicht nur das Gesundheitssystem, sondern vor allem die Lebensqualität der Betroffenen und ihrer Angehörigen.

Mit Hilfe von PRiVENT soll die Anzahl der Menschen deutlich verringert werden, die dauerhaft beatmet werden oder die kurz nach der Entlassung erneut ins Kran-

kenhaus müssen. Hierdurch sollen mehr Menschen nach einer Beatmung wieder selbst atmen können und ein selbstbestimmtes Leben führen.

Mit PRiVENT sollen Behandlungsmethoden und Vorgehensweisen entwickelt und getestet werden, die eine solche Langzeitbeatmung weitestgehend verhindern sollen. Ein zentraler Punkt dabei ist, Risikofaktoren für eine Langzeitbeatmung besser zu erkennen, um die Behandlungsmöglichkeiten so gut wie möglich ausschöpfen zu können. Teams aus unterschiedlichen Fachrichtungen werden gezielt daran arbeiten, Hochrisikopatienten von der Beatmung zu befreien.

Zoom-Filmabend gut angenommen

Kurzfilm „fears“, virtuelles Format

Der jährlich vom Gesundheitstreffpunkt Mannheim ausgerichtete Filmabend fand in diesem Jahr als virtueller Kurzfilmabend am 28. Januar über den Anbieter Zoom statt. Der Kurzfilm „fears“ der Regisseurin Nata Metlukh, veröffentlicht 2015, erzählt kurzweilig und eindrucksvoll die Geschichte des furchtlosen Bob. Dieser entdeckt, dass Ängste in Form von Angsttieren an allen Menschen haften und mit ihnen interagieren. Die rund 60 Teilnehmenden bekamen weiterhin Einblicke in die Dimensionen der Telefonseelsorge Rhein-Neckar durch die Leiterin Elke Rosemeier sowie von Christian Siebers, der über Barrieren und Chancen in der Selbsthilfegruppenarbeit berichtete. Es wurde deutlich, dass alle Menschen Gefühle wie Angst und Einsamkeit in individueller Intensität empfinden. Und Hilfsangebote stehen genauso allen Menschen zur Verfügung.



Ein ganz neues Gefühl: Einen Filmabend via Computer von der eigenen Wohnung aus mitverfolgen. Foto: Gesundheitstreffpunkt

Gerade während der Corona-Pandemie sind Themen wie Angst und Einsamkeit aktueller denn je. Viele sind in dieser Zeit starker psychischer Belastung ausgesetzt. Und die Räume der Selbsthilfegruppen, in denen Ängste und Sorgen besprochen werden können, bleiben derzeit geschlossen.

Der Gesundheitstreffpunkt konnte seinem Publikum mit dem alternativen Format ein informatives und anregendes Programm bieten, das sehr gut angenommen wurde. Es gab einen intensiven Austausch, der durch Übersetzung in die deutsche Gebärdens- und Schriftsprache hervorragend unterstützt wurde. *Leonie Lobbe*



Mitte November fand eines der Seminare des Selbsthilfebüros für Selbsthilfegruppen erstmalig virtuell statt. Das Thema „Nachwuchs in Selbsthilfegruppen“ wurde von Referentin Claudia Daubenbüchel, Supervisorin und Dipl.-Sozialarbeiterin aus Köln, kompetent umgesetzt. Die acht Teilnehmenden aus verschiedenen Selbsthilfegruppen konnten gute Impulse mitnehmen und freuten sich über den gelungenen Austausch.
Foto: Selbsthilfebüro

Seminar für Selbsthilfegruppen: Homepage, E-Mails, WhatsApp & Co. – wie mache ich 's richtig?



Referent Gerd Armbruster. Foto: privat

Das Tagesseminar des Selbsthilfebüros findet am Samstag, 24.7., im Forum am Park, Poststraße 11, in Heidelberg statt. Worum geht es? Handy- und Internetnutzung ist heutzutage für viele selbstverständlich. Doch gerade, wenn Handy und Internet in der eigenen Selbsthilfegruppe genutzt werden, gilt es, ein paar Dinge zu bedenken. Beispiel WhatsApp: Kann ich bedenkenlos über WhatsApp kommunizieren? Was ist zu beachten, wo lauern Gefahren? Und welche Alternativen zu WhatsApp gibt es?

Im Seminar geht es auch um die Frage, auf welche Weise man die eigene Selbsthilfegruppe im Internet präsentieren kann: Mit einer Homepage? Mit einer eigenen Facebook-Seite oder einem Instagram-Profil? Und wo lauern ggf. Gefahren, z.B. hinsichtlich des Datenschutzes? Außerdem gibt es Tipps, was zu tun ist, wenn man für die Selbsthilfegruppe gerne eine eigene Internetseite anlegen möchte und was hinsichtlich des Datenschutzes beim Versenden von E-Mails zu beachten ist. Zudem wird auf das Thema Sicherheit von Computern und Smartphones eingegangen.

Die Leitung hat Gerd Armbruster, Datenschutzbeauftragter der Stadt Mannheim. Eine Anmeldung beim Selbsthilfebüro ist erforderlich.

Achtsamkeit – mit Gelassenheit und Mitgefühl durch schwierige Zeiten



Referentin Bärbel Siegfarth-Häberle.
Foto: privat

Am 24.4. und am 19.6. findet dieses Tagesseminar für Selbsthilfegruppen statt. Fordernde Zeiten und schwierige persönliche Situationen befördern unsere Neigung, Bedrohungen sehr intensiv wahrzunehmen. Gedankenkreisen und Verstricktsein in belastende Emotionen verhindern oft, hilfreicher mit solchen Situationen umgehen zu können.

Die Achtsamkeitspraxis ermöglicht uns, Raum zur vorurteilsfreien Beobachtung von Gedanken, Emotionen und körperlichen Empfindungen zu schaffen, ohne automatisiert zu reagieren. Auf diese Weise befreien wir uns aus gedanklichen und emotionalen Zwängen und lernen mit Mitgefühl und Fürsorge auf Nöte zu antworten. In gleichem Maß stärkt die bewusste Wahrnehmung des gegenwärtigen Moments auch unsere Fähigkeit, angenehme und freudvolle Aspekte des Lebens intensiver wahrnehmen zu können und damit unser Wohlbefinden zu fördern.

In diesem Seminar erhalten Sie Einblicke in Theorie und Praxis von Achtsamkeit. Wir praktizieren u.a. verschiedene Arten der Meditation, wie Atemwahrnehmung, Körperwahrnehmung in Ruhe und in sanfter Bewegung.

Leitung: Bärbel Siegfarth-Häberle, Heilpraktikerin (Psychotherapie), Dipl.-Sozialarbeiterin und Coachin für Achtsamkeit.

Anmeldung erforderlich, begrenzte Teilnehmerzahl.

Neue Aufgabenverteilung und neues Gesicht in der EUTB



In unserer Ergänzenden Unabhängigen Teilhabeberatungsstelle (EUTB) für Menschen mit Behinderung und ihre Angehörigen gibt es personelle Veränderungen:

Kirsten Ehrhardt hat zum 1.1.2021 die Leitung übernommen, die bislang noch bei Bärbel Handlos als Geschäftsführerin des Trägers lag. Diese wird weiterhin für die Finanzierung der EUTB die Verantwortung tragen.

Nach der außerordentlich erfolgreichen Aufbauhilfe für die EUTB ist Sabine Popp nun wieder ganz ins Team des Selbsthilfebüros zurückgekehrt. Anette Bruder hat die stellvertretende Leitung

der EUTB abgegeben. An den Strukturen im Selbsthilfebüro selbst ändert sich nichts.

Seit Februar 2021 verstärkt Alba Blazquez Müller unser Beraterinnen-Team als dritte hauptamtliche Kraft, zunächst als Werkstudentin, worüber wir uns sehr freuen.

Sie ist 24 Jahre alt und in Heidelberg aufgewachsen. In ihrem Studium der Sozialen Arbeit in Ludwigshafen war „Soziale Arbeit im Kontext von Inklusion, Gesundheit und Gerontologie“ ihr Schwerpunkt. Bei einem Praktikum in der EUTB hat sie klar überzeugt. Durch ihr großes Interesse und ihre sehr guten Fachkenntnisse rund um alle Teilhabe-Themen sowie vor dem Hintergrund einer eigenen Behinderung ist sie für unser Team und für alle Ratsuchenden ein großer Gewinn.

Alba Blazquez Müller, die neue Mitarbeiterin in der EUTB.
Foto: Kirsten Ehrhardt

KONTAKT

Tel. 06221-16 13 31
selbsthilfe-heidelberg.de/eutb/

Treffpunkt Seelische Gesundheit für junge Erwachsene

sprechmutig

Ein neues Gruppenangebot für junge Erwachsene

Bereits seit einiger Zeit beschäftigt das Team des Heidelberger Selbsthilfebüros die Frage, wie die Zielgruppe junger Menschen besser als bislang für die Selbsthilfe erreicht werden kann. Eine auf dem üblichen Wege unterstützte Gruppengründung von jungen Studierenden zum Thema seelische Gesundheit führte im vergangenen Jahr nicht zu einer stabilen Gruppe. Daher hat das Heidelberger Selbsthilfebüro aktiv ein Angebot initiiert, um jungen Erwachsenen die Möglichkeit zu geben, Selbsthilfe niedrigschwellig kennenzulernen.

Anfang Februar startete das auf zunächst 10 Treffen begrenzte Gruppenangebot zum Thema Seelische Gesundheit. Die Gruppe wird enger als üblicherweise begleitet, indem die ersten drei Treffen



von einer (ebenfalls jungen) Mitarbeiterin des Selbsthilfebüros moderiert werden. Aufgrund der aktuellen Kontaktbeschränkungen wurden die ersten Treffen als Videokonferenz geplant. Ziel sind Präsenztreffen, die nach der Anfangsphase ohne Begleitung stattfinden. Das genaue weitere Vorgehen wird im Verlauf gemeinsam mit den Teilnehmenden festgelegt.

Bei Redaktionsschluss fand das erste Treffen statt, acht junge Menschen haben daran teilgenommen. Im Mittelpunkt standen ein erstes Kennenlernen sowie Erwartungen und Wünsche für die weiteren Treffen. Die Teilnehmenden gingen positiv aus dem ersten Austausch, gemeinsame Themen wurden eruiert. Wir freuen uns auf die Fortsetzung!

Hätte und wäre – die nicht stattgefundenen Jubiläen des Vbl



Foto oben: Ein Bild aus anderen Tagen, als Feste noch einfach so gefeiert wurden.

Foto rechts: Jörg Schmidt-Rohr, Gründer des Vbl Heidelberg. Fotos: Melanie Tauber

Heidelberg. Im Jahre 2020 ist der Vbl – Verein zur beruflichen Integration und Qualifizierung 20 Jahre alt geworden. Und wir hätten das und unsere weiteren Jubiläen gerne gefeiert. Wie bei vielen anderen Organisationen fielen aber die geplanten Feierlichkeiten der Pandemie zum Opfer.

Viele werden den Vbl dem Namen nach nicht unbedingt kennen, aber da er sehr vielfältig ist und inzwischen auch über 100 Mitarbeitende hat, kennt man vielleicht einen der Dienste oder Projekte. Der älteste Bereiche sind die Pflege und Hauswirtschaft, bekannter unter den Namen „Frauen pflegen Frauen“ und „1000 Sassa“. Der Pflegedienst hätte sein 35-jähriges Bestehen gefeiert. Weil er mit dem Fahrrad unterwegs ist, hat er einen hohen Bekanntheitsgrad. Auch die Hauswirtschaft, in privaten Haushalten oder in Schulen etc., ist inzwischen eine große Abteilung.



15 Jahre gibt es die Fahrradabteilung, die mit dem Radhof in Bergheim begann. Mit dem Konzept rund ums gebrauchte Rad, Reparatur, Verleih, Verkauf, hat er sich dem Recycling-Gedanken verschrieben und vor allem auch der Schaffung von Arbeitsplätzen und Beschäftigung.

Das Modell hat „Schule gemacht“ – inzwischen existieren fünf Radhöfe in

Heidelberg, Mannheim, Weinheim und Sinsheim.

Das SeniorenZentrum Bergheim wird inzwischen seit fünf Jahren erfolgreich vom Vbl betrieben. In diesem Segment sind viele „Sonderdienste“ tätig, wie die Migrationsberatung in Stadt und Kreis, die Sozialberatung und seit neuestem auch die Schuldnerberatung. Oder auch das Quartiersmanagement in Bergheim.

Kein rundes Jubiläum hat der große Bereich der Arbeitsmarktdienstleistungen, in dem vielfältigste Integrationsbeschäftigung, Coaching und Beratung angeboten werden. In Heidelberg und den Außenstellen in Wiesloch und Sinsheim, meist im Auftrag oder in Zusammenarbeit mit den Jobcentern.

Interessanterweise haben auch die Tochter aqb und der kooperierende Inklusionsbetrieb ifa ein Jubiläum. Vor 15 Jahren wurde die aqb GmbH gegründet, um bald darauf den Betrieb des NAHKAUF-Supermarktes auf dem Emmertsgrund aufzunehmen. Inzwischen sind es acht Supermärkte von Ketsch bis Lindenfels und ein wachsender Gastronomiebereich. Mit 33 Jahren ist die ifa der älteste Inklusionsbetrieb der Region, er hat ein breites handwerkliches Dienstleistungsangebot.

Diese Betriebe und Einrichtungen gehören zusammen, und wir hätten gerne gemeinsam richtig „groß“ gefeiert. Indes – es sollte nicht sein.

Jörg Schmidt-Rohr, Geschäftsführer

KONTAKT

Verein zur beruflichen Integration und Qualifizierung e.V. (Vbl e.V.)
Tel. 06221 – 97 03-0
vbi-heidelberg.de

Audiodatei oder Brailleschrift: Post vom Amt barrierefrei



Der kommunale Behindertenbeauftragte Patrick Alberti besuchte den Blinden- und Sehbehindertenverein Württemberg e.V. Dessen Vorsitzende Angelika Moser unterzeichnet die Kooperationsvereinbarung mit dem Landratsamt Rhein-Neckar-Kreis. Foto: Landratsamt Rhein-Neckar-Kreis

Rhein-Neckar-Kreis. Wenn Post vom Amt kommt, haben blinde und sehbehinderte Menschen oftmals ein Problem. Sie sind auf andere Menschen angewiesen, die ihnen die Briefe vorlesen. Damit ist jetzt Schluss, denn ab November können

KONTAKT

Patrick Alberti
Tel. 06221-522 24 69
behindertenbeauftragter@
rhein-neckar-kreis.de

Bescheide und andere Dokumente des Landratsamts Rhein-Neckar-Kreis bei Bedarf als Großdruck, Audiodatei und auch in Brailleschrift zugestellt werden.

„Das ist ein wichtiger Schritt, um Menschen mit Behinderungen eine gleichberechtigte Teilhabe ohne fremde Hilfe zu ermöglichen“, erklärt der kommunale Behindertenbeauftragte, Patrick Alberti. Möglich macht das eine Kooperation mit dem Blinden- und Sehbehindertenverband Württemberg, der die Bearbeitung und Umwandlung der Dokumente für das Landratsamt übernimmt. Die Vertragsunterzeichnung fand gemeinsam mit der Vorsitzenden Angelika Moser und dem Geschäftsführer Winfried Specht in den Räumen des Verbands in Stuttgart statt. Die Vereinbarung umfasst auch einen hohen Schutz personenbezogener Daten.

Wer seine Bescheide in Zukunft barrierefrei bekommen möchte, muss das dem betreffenden Amt mitteilen. Den Bedarf kann man beispielsweise durch eine Kopie des Schwerbehindertenausweises oder ein ärztliches Attest nachweisen.

Kultursensible Arztpraxis

Ein Weg zu einer besseren Arzt-Patienten-Kommunikation

Region. In der medizinischen Versorgung von Personen mit Migrationshintergrund sind Sprach- und Verständnisbarrieren eine große Herausforderung. Der Einsatz von geschulten sprach- und kulturkundigen Personen für die Sprachmittlung ist daher sehr wichtig für die Qualität der medizinischen Versorgung dieser Menschen.

In Zusammenarbeit mit der Bezirksärztekammer Nordbaden und dem Fachbereich Translations-, Sprach- und Kulturwissenschaft der Johannes-Gutenberg-Universität Mainz wurde jetzt erstmals in Deutschland eine Fortbildungsmaßnahme angeboten, die sich an bilinguale Medizinische Fachangestellte (MFA) mit Herkunftssprache Türkisch richtete. Die Fortbildung mit dem Ziel, medizinische Fachsprache auf Türkisch anzuwenden und vorhandenes



Feierstunde mit Übergabe der Zertifikate an die Teilnehmerinnen der Fortbildung in der Bezirksärztekammer Nordbaden mit Vertreterinnen und Vertretern der beteiligten Einrichtungen. Foto: Dr. Manfred Mayer

Kulturverständnis zu vertiefen, wurde mitfinanziert vom Ministerium für Soziales und Integration Baden-Württemberg. Die wissenschaftliche Begleitung leistete das Mannheimer Institut für Public Health, Sozial- und Präventivmedizin der Medizinischen Fakultät Mannheim der Universität Heidelberg.

Die Zusatzfortbildung verbessert die Kommunikation mit Patienten und bringt eine zusätzliche Sicherheit bei Diagnosefindung und Therapie. Die Anerkennung zur „Kultursensiblen Sprachassistentin“ bedeutet eine weitere Professionalisierung der Tätigkeit als MFA.

Dr. Manfred Mayer | Dr. Kristina Hoffmann

selbst. bewusst. stottern

Kongress Stottern & Selbsthilfe
2021 in Mannheim

Vom 1. - 3. Oktober 2021 findet der 47. Kongress Stottern & Selbsthilfe in Mannheim statt. Mit dem Slogan „selbst.bewusst.stottern“ bringen wir als Orga-Team aus ganz Baden-Württemberg unsere Vorstellungen zum Thema Stottern und Selbsthilfe auf den Punkt. Die Kombination der drei Begriffe „selbst“, „bewusst“ und „stottern“ erlaubt das Spiel mit den Worten. So finden sich unterschiedliche und sehr markante Wortkonstellationen wieder: „selbst stottern“, „bewusst stottern“ oder „selbstbewusst stottern“. Aus diesem Wort-Mosaik kann sich jede/-r eine individuelle Bedeutung ableiten. Im Rahmen des Kongresses möchten wir dieser Vielfalt zum einen durch eine bunte Farbgestaltung zum Ausdruck bringen.



Foto: I-Stock.com

Zum anderen möchten wir in Form unterschiedlicher Arbeitskreise rund um die Themen Körper, Geist und Seele den eigenen Stärken sowie unserer individuellen Persönlichkeit Raum bieten und Anreize zur persönlichen Weiterentwicklung schaffen.

Eingebettet in den Kongress gibt es ein umfangreiches Rahmenprogramm, in dem wir den Teilnehmenden die Stadt der Quadrate, ihre Sehenswürdigkeiten und Besonderheiten näherbringen

möchten. Die malerisch am Rhein gelegene Jugendherberge in Mannheim ist dank ihrer Nähe zu Bahnhof und Stadtzentrum bestens zu erreichen und bietet die Möglichkeit für urbane Erkundungstouren. Gleichzeitig lädt die Lage direkt an der Rhein-Promenade dazu ein, durchzuatmen und die Seele baumeln zu lassen.

Wir als Kongress-Team Stottern & Selbsthilfe 2021 freuen uns auf viele Besucherinnen und Besucher und die aktive Teilnahme vieler Interessierter am Kongress Stottern & Selbsthilfe 2021 in Mannheim.

Martin Seefeld

KONTAKT

stottern-der-kongress.de
stottern-bw.de

Was machen die Nachbarn?



Das Caritaszentrum Heppenheim mit der Selbsthilfekontaktstelle Kreis Bergstraße.
Foto: Kontaktstelle

Die Selbsthilfekontaktstelle für den Kreis Bergstraße besteht seit dem Jahr 1998 und ist Teil des Caritaszentrums in Heppenheim, das verschiedene Einrichtungen umfasst.

Die Kontaktstelle ist zuständig für ca. 100 Selbsthilfegruppen und versteht sich als Vernetzungsstelle für Engagierte, Professionelle und Institutionen. Die

Mitarbeiterin berät Menschen, die auf der Suche nach einer geeigneten Gruppe sind. Wenn Betroffene eine Gruppe gründen wollen, erhalten sie fachliche Unterstützung, z.B. bei der Öffentlichkeitsarbeit, bei der Suche nach Räumen oder bei der Organisation und Gestaltung des Gruppenlebens. Es wird auch Hilfe bei der Beantragung finanzieller Förderung durch die Krankenkassen angeboten. Jährlich werden zwei bis drei Fortbildungen für die Gruppenverantwortlichen durchgeführt.

KONTAKT

Barbara Hammon
Selbsthilfekontaktstelle
im Kreis Bergstraße
Tel. 06252-99 01 30
b.hammon@caritas-bergstrasse.de

Die Selbsthilfekontaktstelle in Heppenheim



Barbara Hammon,
Leiterin der
Selbsthilfe-
kontaktstelle
im Kreis
Bergstraße
Foto: foto-neher.de

Ein Selbsthilfewegweiser in Papierform wird erstellt und verteilt und im Internet ist immer ein aktueller Wegweiser. Die Kontaktstelle organisiert außerdem Treffen von Selbsthilfegruppen zum Erfahrungsaustausch, zur Weitergabe wichtiger Neuigkeiten aus der Selbsthilfearbeit und zur Organisation des Selbsthilfetags, der jährlich an verschiedenen Orten im Kreis Bergstraße stattfindet.



Selbsthilfegruppen suchen

● **Angehörige von Forensik-Patienten**
Wir bitten um Bekanntmachung unserer Gruppe:
Tel. 0179-121 70 95
shg.anforpa.wiesloch@web.de

● **Menschen mit Amputation**
in der Metropolregion Rhein-Neckar
Auf der Suche nach einem offenen Ohr?
Dann werde Teil unserer Selbsthilfegruppe für Menschen mit Amputation.
Tel. 0175-659 82 57

● **Selbsthilfegruppe Einsamkeit**
Die Gruppe in Mannheim freut sich über Singles oder Paare, die sich einsam fühlen und Kontakte suchen.
Kontakt: Gesundheitstreffpunkt
Tel. 0621-339 18 18

● **Frauenselbsthilfe nach Krebs**
Rheinland-Pfalz/Saarland, Gruppe Ludwigshafen sucht neue Räume: 1 großer Raum mit kleiner Küche und 1 Büroraum.
Tel. 0621-56 70 64
FSH-Gruppe-Ludwigshafen@t-online.de

● **DHB-Netzwerk Haushalt Mannheim**
sucht Menschen, die gerne in Gemeinschaft z.B. handarbeiten, lesen, wandern. Interesse an Vorstandsarbeit wäre toll!
Tel. 0621-275 22
dhbnetzwerk-mannheim.de

● **Hirntumor Rhein-Neckar**
Wir freuen uns auf Sie/Dich.
Unsere Selbsthilfegruppe Hirntumor Rhein-Neckar hat noch Kapazität!
Bei Interesse gerne melden unter
sabrina@selbsthilfegruppe-hirntumor.de

● **Krebs – Selbsthilfegruppe für spanisch sprechende Frauen/Mujeres contra el cáncer/Grupo de apoyo para mujeres hispanohablantes**
Wir suchen spanisch sprechende Frauen, die Patientin oder Überlebende dieser Krankheit sind.
Tel. 0176-66 83 47 07
warminka.org

● **Selbsthilfegruppe Kriegsenkel**
Kriegsenkel sind die Generation der zwischen 1960 und 1975 Geborenen, deren Eltern durch die NS-Zeit und den Zweiten Weltkrieg traumatisiert wurden und dies



Bild: „Bewegung“, Michael Raab, Pixabay

an ihre Kinder weitergegeben haben.
Kontakt Heidelberger Selbsthilfebüro
Tel. 06221-18 42 90

● **Selbsthilfegruppe Nierenkrebs Rhein-Neckar**
Die Selbsthilfegruppe mit Treffen in Mannheim freut sich über neue Interessierte.
Tel. 0800 58 85 800
Kontakt: gruppe-rhein-neckar@nierenkrebs-netzwerk.de

● **Overeaters Anonymous O.A.**
Wir haben noch Plätze frei!
Die Selbsthilfegruppe Mannheim freut sich über weitere Interessierte.
Tel. 0176-61 53 48 04
mannheim.so@overeatersanonymous.de

Alle Formen von Essstörungen sind nicht nur eine körperliche Krankheit, sondern auch eine emotionale und geistig/spirituelle. Das 12-Schritte-Programm bietet Genesung auf diesen drei Ebenen.
Treffen in Heidelberg:
overeatersanonymous.de/events.html

● **Restless Legs**
Die Selbsthilfegruppe trifft sich im Gesundheitstreffpunkt.
Interessenten sind immer willkommen, zum Meinungsaustausch und für Fragen.
Tel. 0621-75 13 49
kpj.galm@gmail.com

● **Rheuma-Liga Baden-Württemberg Arge Heidelberg/Wiesloch**
Wir benötigen: Geeignete Räumlichkeiten / Kooperationspartner für Funktionstraining im Warmwasser / in der Sporthalle für unsere Trainingsgruppen mit 15 Personen.
Weiterhin gesucht: Kassierer / Beisitzer.
Kontakt: u.schilling@rheuma-liga-bw.de

● **Schnarchen und Schlafapnoe Ludwigshafen-Vorderpfalz**
Infoabend jeden 2. Monat im Vitalzentrum Ludwigshafen mit Maskensprechstunde und Vorträgen
Kontakt: Robert Hammerstein
Tel. 0621-65 17 66



Selbsthilfegruppen in Gründung

in Mannheim

■ COPD

COPD (chronisch-obstruktive Lungenerkrankung) ist eine der häufigsten Volkskrankheiten und stellt für alle Betroffenen eine enorme Belastung dar. Die vielfältigen damit verbundenen Beeinträchtigungen wirken sich auf ihren Alltag aus. Die neue Selbsthilfegruppe will für Erkrankte und deren Angehörige Gelegenheiten zu Gesprächen und zum Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen bieten.

■ Hautprobleme aller Art

Du leidest unter einem Hautproblem und weißt nicht mehr weiter oder suchst nach einer Möglichkeit des Austauschs? Vielleicht belastet dich das Thema sogar psychisch, aber kein Arzt/Therapeut versteht dich? Welche wirklich hilfreichen Behandlungsmöglichkeiten gibt es, welche psychologische Unterstützung ist sinnvoll? Die neue Selbsthilfegruppe ist die Plattform für alle Hautprobleme, egal ob Psoriasis, Neurodermitis oder sonstige Hautbeschwerden.

■ Junge Epilepsiegruppe Mannheim

Du bist zwischen 15 und 27 Jahren alt und weißt nicht, wie du mit der Erkrankung Epilepsie (offen) umgehen sollst? Du möchtest deine Erfahrungen teilen oder dich mit anderen jungen Betroffenen austauschen? Dann ist die „Junge Epilepsiegruppe Mannheim“ genau das Richtige für dich. Als Initiatorin und Frau mit Epilepsie liegt es mir am Herzen, dich bestmöglich zu unterstützen und einen Rahmen zu schaffen, in dem sich alle wohlfühlen und offen austauschen können.

■ Stotterer

Die Angst vor dem Stottern und der Wunsch, es zu vermeiden, können das gesamte Leben beherrschen. Der Gesundheitstreffpunkt unterstützt Betroffene dabei, mit anderen in Austausch zu kommen, Verständnis für die eigene Situation zu entwickeln und zu erfahren und gemein-

sam Möglichkeiten zu entdecken, das Handicap zu bewältigen. Gemeinsam kann es gelingen, die Lebenssituation stotternder Menschen zu verbessern und dem Entstehen von Stottern entgegenzuwirken.

in Heidelberg

■ Analphabeten

Haben Sie auch Angst: vor Ämtern und dem Ausfüllen von Formularen? Vor Wegweisern und Fahrplänen? Vor den Hausaufgaben Ihrer Kinder? Wenn Sie nicht (gut) lesen und schreiben können, dann kommen Sie zu uns! Wir helfen uns gegenseitig. Hier sind wir nicht allein. Gruppengründung in Zusammenarbeit mit dem Grundbildungszentrum Heidelberg.

■ Selbsthilfegruppe(n) Depressionen und Angststörungen in Neckargemünd und Wiesloch

Die Selbsthilfegruppenangebote richten sich an Betroffene aus der Region, die Interesse daran haben, hinsichtlich der Bewältigung und Verarbeitung einer psychischen Erkrankung und deren Folgen gemeinsam aktiv zu werden. Der SPHV Rhein-Neckar e.V. wird die Neugründung von Selbsthilfegruppen in Wiesloch und Neckargemünd unterstützen. Dort stehen geeignete Räumlichkeiten kostenfrei zur Verfügung.

■ Fibromyalgie Neckargemünd / Bammental

Du suchst Möglichkeiten zum Austausch, zu gemeinsamen Unternehmungen im Rahmen deiner Fähigkeiten, hast keine Lust auf Rechtfertigungen, Erklärungen, wünschst dir Verständnis und Akzeptanz? Hast ggf. auch Angehörige, Freunde, die sich in der Gruppe informieren wollen? Wir freuen uns auf dich in der neuen Selbsthilfegruppe.

■ Gewalt in der Beziehung – für spanisch sprechende Frauen / *Violencia en la relación – Grupo de apoyo para mujeres de habla hispana*

Sie kommen aus einem spanisch sprechenden Land, erleben oder erlebten Gewalt in der Beziehung? Sie haben Angst und Ihnen fehlt der Mut, sich aus dieser Situation zu befreien? Finden Sie Unterstützung in einer Gruppe von Frauen in Ihrer Sprache. Mehr Infos unter: www.warminka.org

■ Migräne Walldorf

Sind Sie auf der Suche nach Gleichgesinnten, die sich ohne viele Worte verstehen? Fragen Sie sich, wie andere Migränekranke mit der Krankheit umgehen? Dann sind Sie genau richtig! Herzlich eingeladen sind alle Menschen mit Migräne und deren Angehörige. Gemeinsam möchten wir uns Mut machen, uns über Behandlungsmethoden informieren, uns gegenseitig Alltagstipps geben und uns unterstützen.

Weitere Themen zur Gründung/Kontakt

in Mannheim

■ Ausnahmen von der Maskenpflicht ■ Familien mit besonderen Kindern ■ Hochsensibilität ■ Kaufsucht ■ Lesbische Frauen ■ Mobbing am Arbeitsplatz ■ Posttraumatische Belastungsstörungen (Männer) ■ Ungewollte Kinderlosigkeit

in Heidelberg

■ Angst ■ Depression ■ Eltern und Kinder in Dauerisolation durch Corona ■ Morbus Samter ■ Sektenaussteiger

SELBSTHILFEGRUPPEN & ANSPRECHPARTNER / -INNEN VON

- Adipositas / Übergewicht
- Adipositaschirurgie
- Adoptivfamilien
- AIDS / HIV
- Alkoholabhängigkeit (auch in polnischer und englischer Sprache)
- Alltag nach Systemio-Klinik
- Amputierte
- Amyloidose
- Amyotrophe Lateralsklerose (ALS)
- Analphabetismus
- Angeborene Immundefekte
- Angehörige Alkoholabhängiger
- Angehörige Borderline-Erkrankter
- Angehörige Demenz-Erkrankter / Alzheimer-Erkrankter
- Angehörige Depressions-Erkrankter
- Angehörige Drogenabhängiger
- Angehörige psychisch Kranker
- Angehörige Sucht-Erkrankter
- Angehörige um Suizid
- Angehörige von Forensik-Patienten
- Angehörige von Multiple-Sklerose-Erkrankten
- Angehörige von Narzissten / toxische Beziehungen
- Angststörungen / Agoraphobie / Panik
- Anonyme Künstler A.R.T.S.
- Aphasiker
- Arbeitslosigkeit
- Arthritis
- Arthrogyposis
- Arthrose
- Asbesterkrankungen (arbeitsbedingte Atemwegserkrankungen)
- Asexuelle
- Asperger-Syndrom, Erwachsene
- Ataxie / Heredo-Ataxie
- Atemstillstand
- Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung (ADHS)
- Autismus
- Barrierefreiheit
- Bauchspeicheldrüsen-Erkrankte
- Behinderung
- Beinamputierte
- Beziehungsabhängigkeit (CoDA)/ Gesunde Beziehungen
- Bipolare Erkrankung
- Blasenkrebs
- Blindheit
- Borderline
- Brustkrebs
- Brustkrebs bei Männern
- Bulimie
- Burnout
- Cochlea-Implantat
- Colitis ulcerosa
- Colostomie
- Contergangeschädigte
- Darmkrebs / Darmerkrankungen
- Defibrillator
- Depressionen
- Depressionen, peripartal / postpartal
- Depressionen, postpartal (international - virtuell)
- Desmoid-Tumor
- Diabetes
- Dialysepatienten
- Drogenabhängigkeit (NA)
- Dystonische Erkrankungen
- Eierstockkrebs
- Einsamkeit
- Eltern drogenabhängiger Kinder
- Eltern frühgeborener Kinder
- Eltern herzkranker Kinder
- Eltern hochbegabter Kinder
- Eltern homosexueller Kinder
- Eltern krebskranker Kinder
- Eltern rechenschwacher Kinder
- Eltern rheumakrankender Kinder
- Eltern von Kindern mit Behinderung/verzögerter Entwicklung
- Eltern von Kindern mit Diabetes
- Eltern von Kindern mit Lungenversagen (ECMO)
- Emotionale Gesundheit (EA)
- Endometriose
- Epilepsie
- Erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern
- Erwachsene Kinder suchtkranker Eltern und Erzieher
- Essstörungen
- Esssucht
- Familien mit autistischen Kindern (in russischer Sprache)
- Fehlgeburt / glücklose Schwangerschaft
- Fibromyalgie
- Gehörlosigkeit / auch in russischer Sprache
- Gehörlosigkeit / Hörschädigung, junge Menschen
- Gesichtsversehrte
- Gewalt, Frauen (virtuell, spanischsprechend)
- Gewalt und Missbrauch in der Kindheit
- Glaukom (Grüner Star)
- Glückspielsucht
- Grauer Star
- Guillain-Barré-Syndrom (GBS)
- Hämochromatose
- Hausfrauen
- Hauterkrankungen
- Herzerkrankungen
- Herztransplantierte
- Hirntumor
- Hochsensibilität
- Homocystinurie
- Homosexuelle
- Homosexuelle und Kirche
- Hörschädigungen
- Hypophyse-Erkrankte
- Hypophysentumor, Kraniopharyngeom
- Ileostomie
- Inklusion
- Internetabhängigkeit
- Interstitielle Cystitis
- Inzestüberlebende (SIA)
- Kehlkopfloze / Kehlkopfoperierte
- Kopf-Hals-Tumore
- Kollagenosen
- Körperbehinderte
- Krebs
- Krebs, Frauen (virtuell, spanischsprechend)
- Kriegsenkel

Gesundheitstreffpunkt Mannheim

Kontakte, Informationen, Beratung rund um Selbsthilfe

Max-Joseph-Str. 1, 68167 Mannheim
 Tel. 0621-3 39 18 18, Fax 0621-3 36 32 61
 gesundheitstreffpunkt-mannheim@t-online.de
 gesundheitstreffpunkt-mannheim.de
 IBAN: DE50 6705 0505 0038 1313 54



Telefon-Sprechzeiten:
 Montag 9-12 Uhr
 Mittwoch 16-19 Uhr
 Donnerstag 9-12 Uhr

Persönliche Sprechzeiten:
 Dienstag 10-12 Uhr
 Mittwoch 17-19 Uhr
 und nach Vereinbarung



Rhein-Neckar
 im Gesundheitstreffpunkt Mannheim

patientenberatung-rhein-neckar.de
 Beratungstelefon: 0621-3 36 97 25

Offene Sprechzeiten für telefonische oder persönliche Kurzauskünfte:
 Dienstag 10-12 Uhr
 Donnerstag 14.30-16.30 Uhr
 sowie Beratungstermine nach Vereinbarung

SELBSTHILFE-ORGANISATIONEN UND -NETZWERKEN

- Lange Menschen
- Lebensfragen
- Lebertransplantierte / Leber-Erkrankte
- Legasthenie
- Leukämie
- Liebes- und Sexsüchtige
- Lipödem/ Lymphödem
- Lippen- / Kiefer- / Gaumenfehlbildungen
- Lungenemphysem und chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD)
- Lungenfibrose
- Lungenkrebs
- Lymphome
- Männer, Selbsterfahrung
- Magersucht
- Makuladegeneration
- Malen, Krankheitsbewältigung
- Marcumar
- Marfan-Syndrom
- Medikamentenabhängigkeit
- Messies
- Migräne
- Missbrauchserfahrung, Frauen
- Mobbing
- Morbus Bechterew
- Morbus Crohn
- Morbus Menière
- Morbus Samter/ Morbus Widal
- Mukoviszidose
- Multiple Sklerose
- Multiples Myelom
- Muskelkranke
- Myasthenie
- Myeloproliferative Neoplasien (MPN)
- Nagel-Patella-Syndrom
- Narkolepsie
- Nebennierenerkrankungen
- Netzhautdegeneration
- Nierenkrebs / Nierenerkrankungen
- Organtransplantierte Menschen und Wartepatienten
- Pankreatektomierte
- Parkinson-Erkrankte
- Pflegefamilien
- Pflegende Angehörige
- Poliomyelitis
- Posttraumatische Belastungsstörungen, Frauen
- Prader-Willi-Syndrom
- Prostatakrebs
- Psychiatrieerfahrene
- Psychische Probleme
- Psychoseerfahrene
- Regenbogenfamilien
- Restless Legs
- Rheuma
- Risikogeburten
- Sammelsucht (CLA)
- Sarkoidose
- Schädel-Hirn-Verletzte
- Schilddrüsenkrebs / Schilddrüsenerkrankungen
- Schlafapnoe
- Schlaganfall (auch in türkischer Sprache)
- Schmerzen, chronische
- Schnarchen
- Schwerhörige und Ertaubte
- Schwule Manager und Führungskräfte
- Schwule, Coming-out
- Schwule Jugendliche
- Schwule mit sexueller Missbrauchserfahrung
- Schwule Senioren
- Schwule Studierende
- Schwule Väter
- Seelische Probleme, junge Menschen
- Sehbehinderung
- Selbstständigkeit, Frauen
- Seltene Erkrankungen
- Senioren
- Sexsüchtige
- Sicca-Syndrom
- Sjögren-Syndrom
- Sklerodermie
- Soziale Phobie
- Spastiker
- Spielsucht
- Stottern
- Sucht, Frauen
- Tagesmütter
- Technikimplantierte Herzpatienten
- Tinnitus
- Tourette-Syndrom
- Transsexualität
- Trauernde, Jüngere nach Partnerverlust
- Trennung und Scheidung
- Trigeminusschmerz
- Undine-Syndrom
- Unfallopfer
- Urostomie
- Usher-Syndrom
- Vasculitis
- Väter, Umgangsrecht
- Verwaiste Eltern
- Vitiligo/Hautkrankheit
- Wohnen im Alter
- Zöliakie / Sprue
- Zwangserkrankungen

Zu den einzelnen Themen gibt es jeweils eine oder mehrere Selbsthilfegruppen oder regionale Ansprechpersonen bundesweiter Netzwerke. Manche der Gruppen nehmen sowohl Betroffene als auch Angehörige auf – sprechen Sie uns bei Interesse an. Darüber hinaus gibt es angeleitete Gruppen, wie etwa bei den Themen Pflege oder Trauer, die von einer Fachperson betreut werden. Diese sind in dieser Aufstellung nicht enthalten. Gerne erhalten Sie bei uns auch dazu die Kontaktdaten.

EUTB Heidelberg

Teilhaberberatung beim Heidelberger Selbsthilfebüro

Alte Eppelheimer Str. 40/1
(Hinterhaus links, 1. OG)
69115 Heidelberg

Tel. 06221-16 13 31

info@eutb-heidelberg.de, eutb-heidelberg.de

Telefonische Sprechzeiten:

Montag 10-12 Uhr, Mittwoch 10-12 Uhr

Donnerstag 14-16 Uhr

Offene Sprechzeiten: Mittwoch 10-13 Uhr



Heidelberger Selbsthilfebüro

Eine Einrichtung der Selbsthilfe- und Patientenberatung gGmbH
Alte Eppelheimer Str. 40/1 (Hinterhaus links, 1. OG), 69115 Heidelberg
Tel. 06221-18 42 90

info@selbsthilfe-heidelberg.de

selbsthilfe-heidelberg.de

IBAN: DE39 6725 0020 0009 0915 05

Sprechzeiten:

Montag 10-13 Uhr Mittwoch 10-13 Uhr

Dienstag 14-16 Uhr Donnerstag 14-18 Uhr





VERNETZUNG

- Treffen der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Mannheim: 31.3., 9.6., 22.9., jeweils 18.30 Uhr im Bürgerhaus Neckarstadt-West, Lutherstraße 15-17 Uhr
- AG Barrierefreiheit Mannheim: zweiter Montag im Monat, 18.30 Uhr im Bürgerhaus Neckarstadt-West, Lutherstraße 15-17.
- Treffen der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Heidelberg / Rhein-Neckar-Kreis: 23.6., 18 Uhr
- Treffen des Arbeitskreises Barrierefreies Heidelberg (AKB-HD): dienstags von 17-18 Uhr. Online-Meeting: 20.04., 18.05., 08.06., 13.07., 17.08., 14.09
Änderungen vorbehalten.

TERMINE beim Gesundheitstreffpunkt

- Seminar „Homepage, E-Mails, WhatsApp & Co. – wie mache ich´s richtig?“ am 23.4., 14-18 Uhr, Abendakademie. Anmeldung erforderlich bis 9.4.
- Seminar „Mit Kinaesthetics den Alltag als pflegende Angehörige stärken“ am 8.5. und am 2.7. (je 2 Termine), Gesundheitstreffpunkt. Anmeldung erforderlich bis 24.4. bzw. 18.6.
- Virtuelle Mitgliederversammlung des Gesundheitstreffpunkts am 20.5., 18.30 Uhr. Anmeldung nicht erforderlich.
- Seminar „Umgang mit der eigenen Doppelrolle in der Selbsthilfegruppe“ am 10.7., 10-16 Uhr, Gesundheitstreffpunkt. Anmeldung erforderlich bis 26.6.
- Seminar „Achtsamkeit für pflegende Angehörige“ am 25.9., 10-16 Uhr, Gesundheitstreffpunkt. Anmeldung erforderlich bis 11.9.
- Teezeiten: Expertenvorträge mit Selbsthilfegruppen zu gesundheitsspezifischen Themen, bei Bedarf auch in türkischer Sprache.
19.5., 18-20 Uhr zum Thema „Eltern von Kindern mit Behinderung“ bei Duha e.V. (Neuhofer Str. 28-30, 68219 Mannheim-Rheinau);

16.7., 18-20 Uhr zum Thema „Pubertät und Internetsucht“ beim Gesundheitstreffpunkt (Max-Joseph-Str. 1, 68167 Mannheim);
29.9., 18-20 Uhr zum Thema „Pflegende Angehörige – wo erhalte ich Hilfe?“ bei Duha e.V. (Neuhofer Str. 28-30, 68219 Mannheim-Rheinau).

Weitere Informationen beim Gesundheitstreffpunkt.

- Sommerschließzeit: 9.8. – 27.8.

TERMINE beim Selbsthilfebüro

- Seminar „Achtsamkeit – mit Gelassenheit und Mitgefühl durch schwierige Zeiten“ am 24.4. und 19.6., 10-16 Uhr, Gesundheitsräume Heidelberg. Anmeldung über Warteliste beim Selbsthilfebüro.
- Seminar „Homepage, E-Mails, WhatsApp & Co. – wie mache ich´s richtig?“ am 24.7., 10-16 Uhr.
Forum am Park, Poststr. 11. Anmeldung erforderlich bis 4.7.
- Sommerschließzeit: 2.8. - 20.8.

VERANSTALTUNGEN

- 16. Heidelberger KrebsPatiententag „Moderne Tumorthérapien“, 17.4., 10 – 15 Uhr, virtuell.
Info: 06221-18 42 90.

NEUE SELBSTHILFEGRUPPEN

- Hautprobleme aller Art. Info beim Gesundheitstreffpunkt.
- Sprechmutig: Treffpunkt Seelische Gesundheit für junge Erwachsene. Info beim Selbsthilfebüro.

BITTE BEACHTEN SIE:

Aufgrund der Corona-Pandemie können Termine kurzfristig ausfallen. Ob Termine stattfinden, erfahren Sie beim Gesundheitstreffpunkt Mannheim oder dem Heidelberger Selbsthilfebüro.

IMPRESSUM

Herausgeber: Gesundheitstreffpunkt Mannheim, Max-Joseph-Str. 1, 68167 Mannheim, Tel. 0621-3 39 18 18, gesundheitstreffpunkt-mannheim@t-online.de, gesundheitstreffpunkt-mannheim.de, und Heidelberger Selbsthilfebüro, Alte Eppelheimer Str. 40/1, 69115 Heidelberg, Tel. 06221-18 42 90, info@selbsthilfe-heidelberg.de, selbsthilfe-heidelberg.de
Redaktion: C. Balzer, A. Bruder, D. Darius, B. Dold, M. Duscha, K. Gieser, B. Handlos, L. Lobbe
Versand: S. Herm-Straßer, R. Schneider
Layout: Gisela Koch
Druck: BB Druck LU
Auflage: 5.150
V.i.S.d.P.: Raymond Fojkar und Bärbel Handlos

Nachdruck und Veröffentlichung nur mit Quellenangabe und mit Genehmigung der Herausgeber.
Gedruckt auf 100% Altpapier, FSC-zertifiziert.
Namentlich nicht gekennzeichnete Artikel wurden von der Redaktion verändert oder erstellt.

Danke für die Unterstützung! Der Gesundheitstreffpunkt und das Selbsthilfebüro werden gefördert durch: Stadt Mannheim, Stadt Heidelberg und Rhein-Neckar-Kreis, Sozialministerium Baden-Württemberg, gesetzliche Krankenkassen. Wir danken Dr. Gerhard Bender von der Ritter-Apotheke für den Versand der *gesundheitspress* an Apotheken Mannheims, Heidelbergs und im Rhein-Neckar-Kreis.

Angehörige von Multiple Sklerose-Erkrankten

Heidelberg/Rhein-Neckar. Du bist nicht allein! Dieses beglückende Aha-Erlebnis hatte Astrid, als sie ein Porträt einer gleichaltrigen Angehörigen las und viele Gemeinsamkeiten entdeckte. Der Gedanke, vor Ort eine Selbsthilfegruppe zu gründen, ließ sie nicht mehr los. Astrid erzählt: „Anfangs wusste ich mit der Diagnose nichts anzufangen. Doch hat sie mein Leben stark verändert. Nun stemme ich alleine Job, Haushalt und Pflege, habe wenig Freizeit. Zu sehen, wie es meinem Mann schlecht geht, tut weh.“



„Du bist nicht allein!“ Foto: Astrid Walcker

Mit Hilfe der AMSEL hat Astrid vor zwei Jahren den Angehörigentreffpunkt gegründet. „Durch den Austausch geht es mir besser, ich fühle mich nicht mehr alleine mit meinem Schicksal!“, so Astrid. Auch die anderen Gruppenmitglieder bestätigen dies: „Hier muss ich mich nicht dauernd erklären und rechtfertigen!“ „Hier erhalte ich wertvolle Tipps für den Alltag und Papierkrieg.“ „Ich fühle mich endlich verstanden. Ich bin nicht allein!“ „Immer wieder erhalte ich hier wertvolle Impulse.“

Die Heidelberger Gruppe freut sich über Interessierte. Zurzeit findet der angeregte und bunte Austausch online statt.

KONTAKT

Selbsthilfegruppe Angehörige von MS-Erkrankten (AMSEL e. V.)
angehoerige-hd@web.de

Toxische Beziehungen



Foto: pixabay.com/person-1821412_1920

Heidelberg. Einmal durch die Hölle und wieder zurück, so fühlt es sich an, wenn man dem psychischen und emotionalen Missbrauch und oft auch der körperlichen Gewalt durch einen Narzissten über Jahre, wenn nicht Jahrzehnte, ausgesetzt ist. Immer führt dieser Missbrauch zu seelischem Leiden, oft können dadurch auch chronische Krankheiten entstehen.

Mit seiner extremen Selbstliebe, seiner Empathielosigkeit, seiner enormen Geltungssucht, mit Lügen, Manipulationen, unvorhersehbaren Wutausbrüchen, raubt der Narzisst seinem Opfer jegliche Lebensenergie, um seine eigene Leere damit aufzufüllen. Er verlangt völlige Selbstaufgabe und Unterordnung unter seinen Willen. Das Umfeld bekommt für gewöhnlich kaum etwas mit davon, hier erscheint der Narzisst als charismatisch, selbstbewusst und ist oft sehr beliebt.

Die Selbsthilfegruppe für Angehörige von Narzissten hilft dabei, diesen zerstörerischen Missbrauch zu erkennen und zu überwinden. Wir helfen den Betroffenen, sich vom narzisstischen Partner erfolgreich abzugrenzen und Strategien zu entwickeln, um den Missbrauch nicht mehr zuzulassen. Das Opfer soll sich nicht mehr wertlos

KONTAKT

Andros Besau
Selbsthilfegruppe für Angehörige von Narzissten
anla@freenet.de

und unfähig fühlen, sondern wieder ein gesundes Selbstbewusstsein aufbauen. Der beste Weg, sich von einem Narzissten abzugrenzen, ist die endgültige Trennung. Das wird der Narzisst mit allen Mitteln versuchen zu verhindern. Auch hier können die Mitglieder der Selbsthilfegruppe mit ihren eigenen Erfahrungen den Betroffenen hilfreich zur Seite stehen und sie auf dem Weg in ein neues glückliches Leben begleiten. Denn einen Narzissten zu lieben, ist wie einen Stein zu lieben. Alles, was man zurückbekommt, ist Härte und Kälte.



Foto: pexels-odonata-wellnesscenter-226166

Blutspende in Zeiten von Corona

Die Versorgung schwerkranker Patienten mit gespendetem Blut muss zu jeder Zeit sichergestellt sein. Am Universitätsklinikum Mannheim versorgt die Blutbank des Instituts für Transfusionsmedizin und Immunologie die Stationen mit allen Blutprodukten. Aufgrund der begrenzten Haltbarkeit werden Blutspenden auch während der Corona-Pandemie dringend benötigt.

Seit einem Jahr findet die Blutspende beim DRK-Blutspendedienst im Institut für Transfusionsmedizin und Immunologie mit spezifischen Vorsichtsmaßnahmen statt. So erfolgt beim Einlass zur Spende eine erste Kontrolle mit Messung der Körpertemperatur, Händedesinfektion und Ausgabe eines medizinischen Mund-Nasen-Schutzes. Bei Erkältungssymptomen, Kontakt zu einem Corona-Verdachtsfall oder einem Auslandsaufenthalt innerhalb der letzten zwei Wochen wird keine Blutspende zugelassen. Während der Blutspende wird auf weite Abstände zwischen den Spenderliegen und auf die Einhaltung der AHA+L-Regeln geachtet. Nach der



Das Institut für Transfusionsmedizin und Immunologie in der Friedrich-Ebert-Straße 107 in der Mannheimer Neckarstadt-Ost. Foto: DRK Blutspendedienst Baden-Württemberg – Hessen gemeinnützige GmbH

Blutspende erhalten die Spenderinnen und Spender ein kleines Essenspaket mit auf den Heimweg.

Um die Hygieneregeln gewährleisten zu können und um Wartezeiten zu vermeiden,

erfolgt eine Terminvergabe zur Blutspende ausschließlich nach vorheriger Online-Reservierung unter www.blutspende.de/blutspendetermine. Wer bereits mit dem SARS-CoV-2 Virus infiziert war und die Erkrankung auskuriert hat, kann mit der Spende des eigenen Blutplasmas zur Behandlung von COVID-19-Erkrankten beitragen. Dafür ist eine Registrierung unter www.blutspende.de/rkp notwendig.

INFO

blutspende.de
Tel. 0800-11 949 11

5 Jahre IBBMA

Fühlen Sie sich von Institutionen der psychiatrischen Versorgung, Ärzten, Betreuern unangemessen behandelt oder allein gelassen? Haben Sie Fragen zum Thema psychiatrische Versorgung? Dann ist die IBBMA Ihr geeigneter Ansprechpartner. Mit der Umsetzung des Psychisch-Kranken-Hilfe-Gesetzes (PsychKHG) ist ab 2016 aus der früheren „Unabhängigen Beschwerdestelle Psychiatrie Mannheim“ die Informations-, Beratungs- und Beschwerdestelle für psychisch Kranke und ihre Angehörigen (IBBMA) geworden.

Wie bisher arbeiten Psychiatrieerfahrene, Angehörige und Professionelle zusammen – ehrenamtlich und unabhängig. Alle unterliegen der Schweigepflicht. Neben der Aufnahme von Beschwerden gehören auch die Information und Beratung zu den Aufgaben. Bei Konflikten zwischen Betroffenen



und Mitarbeitern von Institutionen, Betreuern, Ärzten, Pflegern sehen sich die Mitarbeiter der IBBMA in der Rolle als Vermittler und Unterstützer. Zuhören hat oberste Priorität. Überwiegend gelingt es, im Konfliktfall durch ein klärendes Gespräch eine Lösung herbeizuführen. Menschen, die aufgrund von Arbeitsplatzproblemen/Mobbing psychisch belastet sind, werden mit Blick auf die Arbeitssituation beraten.

Sie können persönlich ohne Voranmeldung mit Ihrem Anliegen in die Sprech-

stunde kommen. Selbstverständlich werden die vorgeschriebenen Hygienebestimmungen eingehalten. Manch eine oder einer mag befürchten, dass ihr/ihm eine Beschwerde eher Nachteile bringen würde, und hält sich zurück. Die Erfahrung zeigt jedoch, dass solche Befürchtungen unbegründet sind. Ziel ist es, im Einzelfall durch persönliche Gespräche den Sachverhalt zu klären, zu vermitteln und die Betroffenen mit ihrem Anliegen ernst zu nehmen. Scheuen Sie sich nicht, ihre Sorgen in der IBBMA vorzutragen und sich Hilfe zu holen. Sie finden auf jeden Fall ein offenes Ohr.

KONTAKT

IBB Mannheim, Max-Joseph-Str.1
68167 Mannheim 4. OG
jeden Donnerstag von 16 bis 17 Uhr
Telefon: 0621 – 1 56 61 51 (AB)
info@ibb-mannheim.de
ibb-mannheim.de

Neue Faltposter machen auf Selbsthilfe aufmerksam



Mit gleich drei neuen Varianten spricht das Heidelberger Selbsthilfebüro Menschen an, die an Selbsthilfe interessiert sind, und macht diese auf die Arbeit der Selbsthilfegruppen aufmerksam. So vielfältig, wie die Personen sind, die durch Selbsthilfegruppen angesprochen werden, so vielfältig präsentiert das Selbsthilfebüro hier sich und seine Arbeit.

Die Entwicklung der neuen Faltposter wurde gefördert durch die gesetzlichen Krankenkassen.

Interessierte können die Faltposter direkt beim Heidelberger Selbsthilfebüro erhalten.

Radio RUMMS: Unterstützung in schwierigen Zeiten

Auch wenn das Studio des Kinderklinikradios aufgrund der Corona-Pandemie noch geschlossen bleiben muss, konnte sich Radio RUMMS zum Jahresende 2020 über einige besondere Spenden freuen.

Eine außergewöhnliche Unterstützungsaktion fand im Rahmen der „wine-time 2020“ am 4. Dezember statt. Für diese vom Lions Club Mannheim-Schloss veranstaltete Online-Weinverkostung wurden im Vorfeld sogenannte „Genusstaschen“ verkauft, von dessen Verkaufserlös Radio RUMMS einen Teil als Spende erhielt. Außerdem durfte sich Radio RUMMS den Zuschauerinnen und Zuschauern präsentieren und Werbung für das Kinderklinikradio machen.

Ein großer Dank geht auch an die nora systems GmbH. Mitarbeitende der Weinheimer Firma beteiligten sich auf freiwilliger Basis an der sogenannten Restcent-Spendenaktion. Bei dieser wurde bei der Gehaltsabrechnung der Beschäftigten über zwei Jahre der Betrag gesammelt, der hinter dem Komma erscheint – also die Restcents. Der entstandene Betrag wurde von der Ge-



Wolfgang Zumkeller (Der Kaffeeladen & Die Schokoladenwerkstatt) und Bettina Krenz, Präsidentin des Lions Clubs Mannheim-Schloss, Organisatoren der „wine-time 2020“, freuen sich über die Resonanz.

Foto: Lions Club Mannheim-Schloss

schäftsführung verdoppelt und an Radio RUMMS gespendet.

Sehr gefreut hat sich Radio RUMMS außerdem über eine Zuwendung von Herzenssache e.V., die am 12. Oktober die Moderatorin Enie van de Meiklojcs und der Comedian Bodo Bach in der

SWR-Sendung „Meister des Alltags“ erspielten sowie über eine erneute Spende der Diringer & Scheidel GmbH & Co. Beteiligungs KG. Auch allen anderen Spenderinnen und Spendern sei herzlich gedankt. Sie alle ermöglichen die Arbeit mit den kranken Kindern und Jugendlichen.

SCHLÜSSELFUND-SERVICE.de

Der komplette Gewinn geht in soziale Projekte aus der Region. Z.B. an das Kinder-Krankenhaus-Radio RUMMS am Mannheimer Uniklinikum.

Laut einer Studie der Deutschen Schlüsselversicherung geht alle 35 Minuten ein Schlüssel verloren. Selbst wer den Schlüsselverlust über eine Zusatzversicherung abdeckt, bekommt ihn in der Regel nicht zurück und muss Schlösser austauschen lassen. Dem kann der Schlüsselfund-Service vorbeugen. Dazu erhält der Schlüsselbesitzer gegen eine einmalige Gebühr eine Metallmarke für seinen Schlüsselbund. Der Finder braucht den Schlüsselbund mit der Marke nur in einen Postbriefkasten zu werfen, damit der Besitzer ihn über einen Zwischenhalt beim Schlüsselfund-Service wiederbekommt.

Verlorene Schlüssel kommen zurück



www.schlüsselfund-service.de - der Service mit dem Ü

Firmen, die sich in unserem Netzwerk sozial engagieren, profitieren doppelt!

Sie zeigen soziale Kompetenz und Verantwortung und erweitern gleichzeitig ihren Kunden- und Auftragsbestand.

WIN-WIN ist unser Ding!

Sozial engagierte Gruppen und Vereine erhalten Unterstützung!



Weitere Infos:

www.WIN-WIN-Netz.de
Martin Dreßler, 0179-185 000 2
Forstgarten 15, 74858 Aglasterhausen
dressler@Win-Win-Netz.de

www.WIN-WIN-Netz.de

Das Firmen-Netzwerk
lokal,
kompetent und
engagiert

Standorte:

Aglasterhausen: 06262 - 85 42 954
Heidelberg: 06221 - 64 78 083
Mannheim: 0621 - 18 06 94 68

Webseiten – SocialMedia – Luftfotografie – Print- und Onlinemedien – Visualisierungen/Grafik – Foto – Video – Animationen
KREATIVwerkstatt PINGUINmedia

Kontakt: Alois Roidl - T 06261 670219 - www.penguinmedia.de

16. Heidelberger KrebsPatiententag

Moderne Tumorthérapien

am 17. April 2021
10:00 bis 13:00 Uhr

Das NCT Heidelberg lädt auch in 2021 wieder zum alljährlichen Patiententag ein. Wir freuen uns darauf, Sie bei der virtuellen Veranstaltung begrüßen zu dürfen. **Die Teilnahme ist kostenfrei.**

Anmeldung: Bitte melden Sie sich bis spätestens 15. April 2021 an. Schreiben Sie hierzu eine Email an patiententag@nct-heidelberg.de.



virtuelle
Veranstaltung

dkfz. DEUTSCHES
KREBSFORSCHUNGSZENTRUM
HEIDELBERG
KREBSINFORMATIONSDIENST

☎ 0800 – 420 30 40
täglich von 8:00 – 20:00 Uhr

✉ krebsinformationsdienst@dkfz.de

🌐 www.krebsinformationsdienst.de

Sie können nicht teilnehmen?

Nutzen Sie auch das telefonische Beratungsangebot des Krebsinformationsdienstes.

NCT | NATIONALES ZENTRUM
FÜR TUMORERKRANKUNGEN
HEIDELBERG

gegründet von:
Deutscher Krebsforschungsausschuss
Universitätsklinikum Heidelberg
Heidelberg-Universität
Deutsche Krebsliga