

# gesundheitspress

Magazin für und über Selbsthilfe in Mannheim, Heidelberg und der Region  
Ausgabe 60 – Herbst/Winter 2020/2021

- **Statements zur Zukunft der Selbsthilfe**
- **Telefonbefragung der Selbsthilfegruppen in schwieriger Zeit**
- **25 Jahre Aphasiker-Selbsthilfegruppe**
- **20 Jahre Hörzeitung Rhein-Neckar-Journal**



**Schwerpunkt: Selbsthilfe in Bewegung**



7



12



Büro für Leichte Sprache

5

## Schwerpunkt: Selbsthilfe in Bewegung

|  |    |
|--|----|
| Einleitung                                     | 4  |
| Zusammenfassung in leichter Sprache            | 5  |
| Jürgen Matzat, langjähriger Selbsthilfeaktiver | 6  |
| Statement Hilde Rutsch                         | 7  |
| Greta Meschenmoser, junge Aktive               | 8  |
| Walk & Talk beim Selbsthilfebüro Darmstadt     | 9  |
| Statement Horst Stephan                        | 9  |
| Projekt In-Gang-Setzer                         | 10 |
| Telefonbefragung von Selbsthilfegruppen        | 11 |
| Statement Gülhan Öksüz                         | 11 |
| Selbsthilfe und körperliche Bewegung           | 12 |
| Rheuma-Liga Funktionstraining                  | 12 |
| Statement Martin Danner                        | 12 |
| Morbus Bechterew                               | 13 |
| Statement Ursula Helms                         | 13 |
| Bewegung und Amputation                        | 14 |
| Statement Sabrina Flick-Kotschenreuther        | 14 |
| Sportgruppe MS und Schlaganfall                | 15 |
| Statement Imke Veit-Schirmer                   | 15 |
| Statement Anne Linneweber                      | 16 |
| Statement Alina Münch                          | 16 |
| Fridays for Future                             | 16 |
| Forschungsprojekt S*he/ter                     | 17 |
| Statement Annika Bantel                        | 17 |
| Statement Antje Liesener                       | 18 |
| Statement Florian Wiegand                      | 18 |

## Was machen die Nachbarn?

|   |    |
|---|----|
| Selbsthilfebüro Odenwald in Michelstadt | 18 |
|---|----|



23



19

## Gesundheitstreffpunkt Mannheim aktuell

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| RUMMS in Zeiten von Corona           | 19 |
| Auftakt für mehr Selbsthilfe         | 19 |
| Teezeiten beim Gesundheitstreffpunkt | 20 |
| Neue Mitarbeiterinnen                | 20 |

## Heidelberger Selbsthilfebüro aktuell

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Seminar für Selbsthilfegruppen | 21 |
| RAG tagt wieder                | 21 |

## Nachrichten

|   |    |
|---|----|
| EUTB-Beratung                                 | 22 |
| BAGP zu Fehlentwicklungen im Gesundheitswesen | 22 |
| BiBeZ: kritischer Kommentar                   | 23 |
| Jubiläum Frauen pflegen Frauen                | 24 |
| Traumaberatung Sinsheim                       | 25 |

## Selbsthilfe aktuell

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Jubiläum BRCA-Netzwerk               | 25 |
| Jubiläum Hörzeitung RNJ              | 25 |
| Transmänner Heidelberg               | 26 |
| 25 Jahre Aphasiker-Selbsthilfegruppe | 26 |

## Infos

|  |    |
|--|----|
| Selbsthilfebörse                         | 27 |
| A-Z der Selbsthilfegruppen in der Region | 28 |
| Termine                                  | 30 |
| Impressum                                | 30 |
| Arbeitshilfe Videokonferenzen            | 31 |

## Richard Bram – Short Stories



Richard Bram mit einer alten „Soviet panoramic (1970)“ Kamera, welche er für all seine Panoramaaufnahmen benutzt hat. Foto: Eléonore Simon

Vom 19. Juli bis 30. August 2020 zeigte der Mannheimer Kunstverein Arbeiten des Street-Fotografen Richard Bram, darunter auch das Cover dieser Ausgabe: „PinkCros 2013 cmyk“. Der Begriff „Street Photography“ ist längst nicht mehr nur Genrebegriff, es ist vielmehr eine Strategie fotografischen Handelns, die Teil des allgemeinen Kunstkanons geworden ist. Allzeit bereit, immer die Kamera zur Hand, wird die Straße zu Richard Brams Studio, wie es der 1952 in den USA geborene und in London lebende Fotograf von sich selbst sagt.

Seine in aller Welt entstandenen Schnappschüsse nennt er „Short Stories“ oder manchmal auch „Very Short Stories“. Es sind in Fotografien verdichtete Geschichten, die das Leben erzählt – ironisch bis heiter und manchmal von einer gewissen Tragik, aber nie respektlos. Bram bewahrt bildhaft das, was vielleicht ohne ihn nie wahrgenommen worden wäre. Ein Schilderer des Moments, der unbemerkt in das Leben der Menschen hineintaucht und einlädt, ihn auf seinen weltweiten Reisen ein Stück zu begleiten. Der Mannheimer Kunstverein, der sich seit seiner Gründung 1833 der aktuellen, experimentellen Kunst verschreibt, präsentierte mehr als 60 Schwarzweiß- und Farbfotografien. Zur Ausstellung erschien ein Katalog.

#### INFOS + WEITERE BILDER

[richardbramphoto.com](http://richardbramphoto.com) und  
[mannheimer-kunstverein.de](http://mannheimer-kunstverein.de)

Liebe Leserin, lieber Leser,

mit dieser Ausgabe unserer *gesundheitspress* feiern wir selbst ein ganz besonderes Jubiläum: Es gibt die *gesundheitspress* seit nunmehr 26 Jahren, und Sie halten die 60. Ausgabe in Ihren Händen.

Mein herzlicher Dank für diese Leistung gilt allen Mitgliedern im Redaktionsteam. Insbesondere danke ich Dagmar Darius und Marion Duscha, die im Alltag unseres Magazins dafür sorgen, dass wir spannende Artikel und gute Bilder zur Verfügung haben, und das immer rechtzeitig!

Wir versuchen in unserem kleinen Redaktionsteam immer, in Bewegung zu bleiben und neue und für Sie interessante Akzente zu setzen. Unser Ziel dabei ist durchaus eigennützig: Wir möchten die Selbsthilfe bekannter machen in der Region und den Selbsthilfegruppen die Möglichkeit geben, Informationen breit zu veröffentlichen.

Um Bewegung geht es auch in dieser Ausgabe. Wir haben einige Kooperationspartner und auch langjährige Weggefährten und Akteure aus dem großen Feld der Selbsthilfe gebeten, uns ihre Einschätzung zu geben, wohin die Selbsthilfe sich entwickelt oder



wohin sie sich bewegen soll. Sie finden zahlreiche Statements zur Selbsthilfe und Zukunft von Menschen, die in unterschiedlichen Positionen schon lange in der Selbsthilfe engagiert sind. Die Fragestellung war: Was sind für mich die wichtigsten Fragen zur Zukunft? Die Statements sind grün hinterlegt und auf fast allen Seiten des Schwerpunkts zu finden. Sie machen einmütig deutlich: Selbsthilfe, das ist Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, dass Menschen selbst und mit Unterstützung der Gruppe ihr Leben verbessern können, dass sie sich – auf kurze oder lange Zeit gesehen – aufgehoben fühlen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen!  
Ihre Bärbel Handlos, Geschäftsführerin

## Wege aus der Einsamkeit

Das Thema Einsamkeit steht an vorderer Stelle der Anfragen bei den Selbsthilfekontaktstellen im Gesundheitstreffpunkt Mannheim und Heidelberger Selbsthilfebüro. Durch die Corona-Pandemie hat sich dieser Trend noch verstärkt. Unterstützung bietet die Selbsthilfegruppe Einsamkeit beim Gesundheitstreffpunkt. Sie trifft sich monatlich zum Gespräch.

Wer noch auf der Suche nach der richtigen Möglichkeit ist, kann dies auch bei einem Kurs für Singles ab 50+ an der Abendakademie tun. Dieser beginnt am 21. Oktober. Kursleiterin Dr. Ulrike Tho-

mas sagt dazu: „In der Freizeitgesellschaft scheint das Angebot an Vergnügungen schier unermesslich. Die Tatsache, dass ein Großteil der Menschen, vor allem derjenigen, die die 50 überschritten haben, alleine lebt, wird dabei kaum berücksichtigt. Solistinnen und Solisten fühlen sich von vielen Angeboten nicht angesprochen oder trauen sich alleine nicht, sich ins Vergnügen zu stürzen. Gemeinsam und in Kleingruppen suchen und finden wir individuelle Möglichkeiten, uns als Singles einzubringen.“

Weitere Infos beim Gesundheitstreffpunkt oder der Mannheimer Abendakademie.



Foto: pixabay.com/KELLEPICS

## Selbsthilfe in Bewegung

Schätzungen zufolge gibt es bundesweit zwischen 70.000 und 100.000 Selbsthilfegruppen mit ca. 3,5 Millionen Engagierten zu fast jedem gesundheitlichen und sozialen Thema. Von Sozialphobie über Kriegsenkel, chronische Erkrankungen wie Krebs bis hin zu Eltern von Kindern mit einer Behinderung – die Anzahl der Selbsthilfethemen ist groß. Selbsthilfe ist schon von Anfang an einer ständigen Bewegung unterworfen: Permanent gründen sich Gruppen, andere haben ihre Aufgabe erfüllt und verabschiedet sich, die Selbsthilfelandchaft erneuert sich immer wieder. Es ist die Begeisterung der Engagierten – für sich selbst und andere zu wirken, ohne zu belehren, einfach da zu sein.

Selbsthilfe muss sich aber auch bewegen, denn sie steht vor immer neuen Herausforderungen: In den letzten zehn Jahren sind viele

virtuelle Selbsthilfemöglichkeiten entstanden. Internetforen von Selbsthilfeorganisationen und privaten Betreibern haben sich gegründet. Die Coronakrise hat diese Bewegung beschleunigt. Um weiter Kontakt zu halten, nutzen die Gruppen für ihre Kommunikation Telefon, Telefonkonferenzen, Messengerdienste auf dem Smartphone, E-Mails, Onlinechats und Videoplattformen.

Letztere sind mittlerweile sicherer geworden und sie sind gerade für jüngere Menschen kurzfristig eine gute Alternative. Jedoch sind der Umgang mit der neuen Technik und die dafür notwendigen technischen Voraussetzungen längst nicht bei allen Mitgliedern gegeben und viele Ältere wollen das auch nicht. Die Rückmeldung der letzten Monate ist in einer Hinsicht aber eindeutig: Plattformen können das vertrauensvolle Miteinander in einer Gruppe selten ersetzen. Die Aktivitäten im Internet haben auch ungewollte Auswirkungen: Informationen holen sich Betroffene heute oft aus dem Netz. Sie denken gar nicht, dass Selbsthilfe ihnen noch etwas bieten kann, und übersehen, dass Selbsthilfeaktive unschätzbare Erfahrungswissen vermitteln.

Gleichzeitig gibt es eine veränderte Erwartungshaltung an die Gruppe bei neuen Teilnehmenden. Die Konsummentalität, die in der Gesellschaft vielerorts zu spüren ist, erstreckt sich immer öfter auch auf die Selbsthilfe („Informationen abgreifen“). Zurück bleiben dann teilweise enttäuschte Gruppenmitglieder, wenn die oder der Neue nur einmal erscheint.

Gerade Jüngeren ist der Begriff Selbsthilfegruppe zu verstaubt, als „Junge Selbsthilfe“ agierende Gruppen lehnen ihn oft ab, sie sind lieber Stammtisch, Team U35, Dialoggruppe etc. Sie gründen sich oft zu speziellen Themen ihrer Altersgruppe und mausern sich später häufig doch als für alle zugängliche Selbsthilfegruppe – ohne sich so zu nennen.

Letztlich ist der Bewegungsaspekt bei vielen Erkrankungen wichtig, Selbsthilfegruppen machen dafür Sportangebote. Bewegung ist beispielsweise vorteilhaft bei Depressionen: Ausdauersport kann die Selbstwirksamkeit stärken und die Lebensfreude erhöhen. vielerorts gibt es deshalb Lauftreffs von Depressionsselbsthilfegruppen. Und da ist die Selbsthilfe für alle sichtbar in Bewegung!

Marion Duscha

# Selbst-hilfe in Bewegung

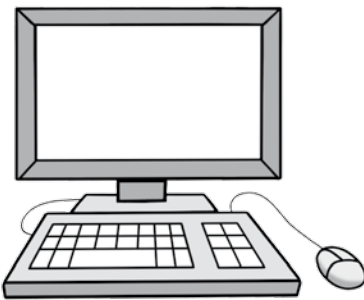


In Deutschland gibt es viele Selbst-hilfe-gruppen.  
Ungefähr 3,5 Millionen Menschen sind in Selbst-hilfe-gruppen.

In einer Selbst-hilfe-gruppe helfen sich Menschen gegenseitig.  
Es gibt Selbst-hilfe-gruppen für Krankheiten oder Behinderungen.  
Aber auch für Probleme wie Arbeitslosigkeit oder Trennung.



Manche Menschen sind viele Jahre in so einer Gruppe.  
Es gibt Themen, da reicht es den Menschen, sich ein paar Mal zu treffen.  
Die Gruppe löst sich dann schnell wieder auf.  
Dann gibt es wieder neue Gruppen.  
Und neue Themen.  
Es gibt viel Bewegung in der Selbst-hilfe!



Junge Leute mögen manchmal das Wort Selbst-hilfe-gruppe nicht.  
Sie finden das alt-modisch.  
Andere Namen gefallen ihnen besser.  
Sie heißen Stamm-tisch, Team U35 oder Dialog-gruppe.



Es gibt auch Selbst-hilfe-gruppen im Internet.  
In den letzten Jahren sind viele dazu-gekommen.  
In den letzten Monaten haben das auch andere Gruppen ausprobiert.  
Nur im Internet reden reicht aber doch nicht allen:  
Manche Gruppen wollen sich auch persönlich treffen.

Manchmal sind die Selbst-hilfe-gruppen nicht froh über Besuch.  
Neue Besucher kommen oft nur einmal.  
Sie holen sich Infos und kommen dann nicht mehr.  
Die Gemeinschaft interessiert sie nicht.

Das finden die Selbst-hilfe-gruppen nicht schön!

Bewegung hilft oft, wenn man krank ist.  
Einige Selbst-hilfe-gruppen machen zusammen Sport.  
Das tut ihnen gut und hilft gegen die Krankheit.

Übersetzung: Steffen Schwab  
Büro für Leichte Sprache  
Testleser war: Jan Berger.  
Offene Hilfen der Lebenshilfe Heidelberg e.V.  
Tel. 06221-3 39 23 12  
Bildnachweis: Lebenshilfe für Menschen  
mit geistiger Behinderung Bremen e.V.  
Illustrator: Stefan Albers, Atelier Fleetinsel,  
2013  
Europäisches Logo für einfaches Lesen:  
inclusion Europe.  
Weitere Informationen: [leicht-lesbar.eu](http://leicht-lesbar.eu)



Büro für Leichte Sprache

# Über die Wirksamkeit der Selbsthilfe und Sorgen bereitende Megatrends



Jürgen Matzat, Leiter der Selbsthilfekontaktstelle Gießen, Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (DAG SHG), im Interview.

Foto: privat

## ● Was motiviert Sie, dabei zu sein und sich für die Selbsthilfe zu engagieren?

Ich habe 1977 angefangen, mich intensiv mit Selbsthilfegruppen zu beschäftigen. Damals war ich Mitarbeiter der Psychosomatischen Klinik der Universität Gießen unter Leitung von Prof. M. L. Moeller und habe an einem Forschungsprojekt über „psychologisch-therapeutische Selbsthilfegruppen“ mitgewirkt. Der Gegenstand passte gut zu meinen wissenschaftlichen Orientierungen und persönlichen Einstellungen. Mich faszinierte besonders die ungeahnte Fähigkeit sogenannter „einfacher Leute“, Gruppen ohne professionelle Leitung zu bilden und sich dort wechselseitig zu unterstützen, voneinander zu lernen sowie ihre Interessen gemeinsam zu vertreten. Deswegen habe ich mich 1987 entschieden, die Leitung der neu entstandenen Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen in Gießen zu übernehmen. Aus dem

Forscher wurde ein Praktiker und ein Interessenvertreter der Selbsthilfe.

## ● Wo gab es Erfolge für die Selbsthilfe?

Der offensichtlichste Hinweis auf die positiven Auswirkungen von Selbsthilfegruppen ist allein schon ihre Existenz und Verbreitung. Welchen Grund sollte die (z. T. langfristige) Teilnahme haben außer: Es hilft, es tut mir gut. Die empirische Forschung stützt dies mit zahlreichen Befunden.

Neben der individuellen sind natürlich auch die gesellschaftlichen Effekte der Selbsthilfe zu betrachten. Zunächst einmal hat es die Idee der Selbsthilfegruppen zur allgemeinen gesellschaftlichen Anerkennung geschafft. Und sie hat zumindest teilweise Akzeptanz auch in der Fachwelt gefunden: Patienten werden von Profis auf Selbsthilfegruppen hingewiesen. Wir haben mit dem Konzept gemeindenaher, themenübergreifender, professionell arbeitender Selbsthilfekontaktstellen eine Infrastruktur zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen und Selbsthilfe suchenden Menschen geschaffen, die auf der Welt einmalig ist. Gleiches gilt für die Förde-

rung zumindest der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe durch die gesetzliche Krankenversicherung mit derzeit über 80 Millionen Euro. Einmalig!

## ● Was ist das Hilfreiche an der Selbsthilfe?

Ein Faktor ist der, den man in der professionellen Gruppentherapie „Universalität des Leidens“ nennt. Plötzlich merkt man, dass man nicht der oder die Einzige ist, alle haben Ähnliches durchgemacht. Was für eine Erleichterung! In der Gruppe ist es normal, alkoholabhängig, krebskrank oder depressiv zu sein. Draußen hatte man alles getan, es geheim zu halten. Dann ist die Selbsthilfegruppe ein Lernort: Ich bekomme Hinweise über mögliche Ursachen meiner Erkrankung, über ihren Verlauf, Behandlungs- und Rehabilitationsmöglichkeiten, aber auch über meine Patientenrechte. Schließlich mache ich die Erfahrung der Solidarität, der Wechselseitigkeit von Unterstützung. Ich bin sozusagen Mit-Patient, aber auch Mit-Therapeut zugleich. Irgendwann erlebe ich: Hey, ich kann nicht nur mein Leben mit der Krankheit besser bewältigen, ich kann sogar anderen dabei helfen! Reden hilft, und Helfen hilft.



Foto: pixabay.com/conmongt



Foto:  
freepik.com/yanalya

### ● Wie sehen Sie die Zukunft der Selbsthilfe in einer sich rasant verändernden Welt?

Im Moment ist ja alles Corona. Was das für Auswirkungen zeigen wird für die Gesellschaft allgemein und für die Selbsthilfe speziell, ist offen. Davor haben mir zwei Megatrends Sorgen bereitet: Erstens der übertriebene Hype um die Digitalisierung, wenn uns eingeredet wird, die Lösung aller Probleme läge im PC. Sicher, manche Lösungen schon, aber eben auch viele neue Probleme (Stichwort: Verein-

samung, Kommunikationsstörung etc.). Man kann halt einen Computer nicht in den Arm nehmen. Und zweitens die zunehmende Haltung von Selbsthilfe-Konsumenten, die Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen als Dienstleister betrachten, die jederzeit und überall kostenlos und möglichst mühelos zur Verfügung stehen und Probleme lösen. Und dummerweise macht ein großer Teil der Selbsthilfe dieses Spiel mit. Man entwickelt „Fachlichkeit“, bildet sich aus und fort, sichert Qualität und „liefert“. Und man ist traurig darüber, dass

Nachwuchs fehlt und dass die zu wenigen Hoch- oder manchmal auch Überengagierten überlastet sind und ausbrennen. Es sollte wieder stärker betont werden, dass diejenigen etwas bekommen, die auch bereit sind, etwas zu geben, sich einzubringen. Die Selbsthilfe sollte sich nicht völlig vom „System“ vereinnahmen lassen. *Interview: Marion Duscha*

#### INFO

Dipl.-Psych. Jürgen Matzat  
juergen.matzat@psycho.med.uni-giessen.de



## Hilde Rutsch

Ich bin sicher, dass es auch in Zukunft Selbsthilfegruppen geben wird. Professionelle können einen fachlichen Rat erteilen, doch in den Gruppen treffen sich Menschen, die gleiche oder ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Gerade in der momentanen Zeit erleben wir, wie wichtig den Menschen der persönliche Kontakt untereinander ist, um sich

gegenseitig zu unterstützen. Dies wird meiner Meinung nach auch in Zukunft so bleiben. Ich gehe jedoch davon aus, dass die Selbsthilfe zudem vielfältiger wird z. B. durch virtuelle Treffen. Wichtig ist mir, dass Selbsthilfe in Zukunft offen und flexibel auf (gesellschaftliche) Veränderungen reagiert.

Langjährige Vorständin Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart.

Foto: KISS Stuttgart

# Junge Selbsthilfe: selbstbewusst mit dem eigenen Handicap umgehen

Was motiviert Sie, dabei zu sein und sich für die Selbsthilfe zu engagieren?

Die Selbsthilfe in der Gruppe hat mich persönlich enorm weitergebracht und viele neue Wege eröffnet, das möchte ich gerne weitertragen. Das Ehrenamt macht mir Spaß, da wir ein gutes Vorstandsteam sind und die Arbeit den eigenen Kompetenzen und Ressourcen angepasst ist. Hier kann gestaltet werden und ich kann mit meinen Aufgaben wachsen.



Flow – die junge Sprechgruppe der BVSS.  
Foto: Martin Seefeld

**Welche Aktivitäten unternehmen Sie in Ihrem Landesverband und wie wirken diese?** Neben den anderen Vorstandsmitgliedern bin ich hauptsächlich mit der Organisation von Seminaren betraut. Dabei stehen das Üben von Sprechtechniken oder kreative Themen im Vordergrund. Der persönliche Austausch kommt dabei nicht zu kurz. Ziel ist ein selbstbewusster Umgang der Teilnehmenden mit ihrer Sprechbehinderung.

**Welche Unterstützung bekommen stottern-de Menschen durch die Selbsthilfegruppen und den Landesverband?**

An oberster Stelle steht der Austausch unter Gleichbetroffenen. Im geschützten Rahmen kann über Sorgen und Erfolge gesprochen werden. Hier erfährt man Akzeptanz. Da es noch Unwissen und Vorurteile

Greta Meschenmoser, aktiv im Landesverband Stottern Baden-Württemberg und Selbsthilfeunterstützerin in der Kontaktstelle Böblingen.



Foto: Martin Seefeld

gibt, ist auch Informationsvermittlung wichtig. Für junge Menschen gibt es Flow-Gruppen, die neben ihren Gruppentreffen auch gemeinsame Freizeitaktivitäten durchführen.

**Was tut gut in der Selbsthilfe, was hilft, wie haben Sie das gespürt?**

Erst in der Gruppe ist mir klargeworden, dass man einen positiven Umgang mit seinem Handicap erlernen kann. Die hörbaren Stottersymptome sind nur die Spitze des Eisbergs. Gemeinschaft, Verständnis und Vorbilder in der Gruppe haben mir aufgezeigt, dass scheinbar unüberwindbare Hürden zu schaffen sind.

**Wo gab es Hindernisse für Ihr Engagement?**

Beim Start ins Berufsleben in der Selbsthilfekontaktstelle Böblingen hatte ich zunächst die Befürchtung, in einen Rollenkonflikt zu geraten, wenn ich nicht

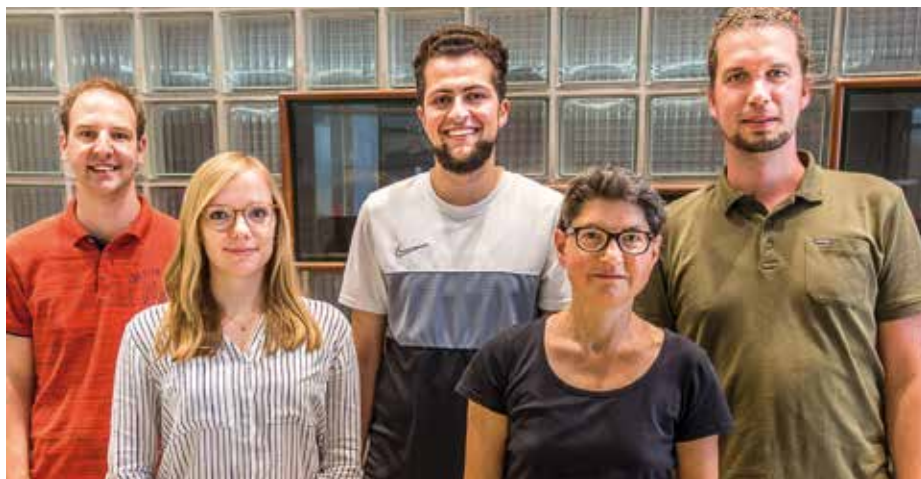
nur ehrenamtlich, sondern auch beruflich für die Selbsthilfe arbeite. Das offen zu kommunizieren, eigene Aufgaben entsprechend abzustecken, ist für die Work-Life-Balance enorm wichtig.

**Wie sehen Sie die Zukunft der Selbsthilfe in einer sich verändernden Welt?**

Die Corona-Krise ist eine Herausforderung für Selbsthilfegruppen, da persönliche Treffen plötzlich nicht mehr möglich waren. Nach langer Durststrecke haben wir eine regelrechte Sehnsucht danach. Online-treffen können das nicht ersetzen, aber sicherlich gut ergänzen und Zugangswege für weitere Zielgruppen schaffen. Selbsthilfe in Gruppen muss immer wieder neu gedacht werden. Interview: Marion Duscha

## KONTAKT

Greta Meschenmoser  
stottern-bw.de



Der Landesvorstand Stottern & Selbsthilfe Baden-Württemberg e.V.

Von links nach rechts: Tobias Schäfer, Greta Meschenmoser, Manuel Schopp, Beate Breckle, Martin Seefeld.

Foto: Landesvorstand



## Interkultureller Walk & Talk – laufen, miteinander reden, sich selbst helfen



Ayşe Yılmaz, Fachkraft im Paritätischen Selbsthilfebüro Darmstadt. Foto: Selbsthilfebüro Darmstadt

Einsamkeit und soziale Isolation sind Herausforderungen, die sich seelisch und körperlich auswirken und krank machen können. Jeder Mensch braucht verlässliche Beziehungen, um sich angekommen und nicht mehr allein zu fühlen. Freunde treffen, sich im Freien bewegen, vertrauensvolle Gespräche führen oder einfach mal die Umgebung besser kennenlernen: Vielen Menschen fehlt die „Zeit für sich“ in einem randvollen Alltag mit beruflichen, familiären oder anderen Verpflichtungen.

Beim interkulturellen Walk & Talk vom Projekt „Selbsthilfe und Zuwanderung“ aus dem Selbsthilfebüro Darmstadt, das von Projektmitarbeiterinnen und -mitar-

### KONTAKT

Selbsthilfebüro Darmstadt

Ayşe Yılmaz

Tel. 06151-850 65 80

[selbsthilfe.darmstadt@paritaet-projekte.org](mailto:selbsthilfe.darmstadt@paritaet-projekte.org)

beitern oder geschulten Ehrenamtlichen begleitet wird, haben die Teilnehmenden die Gelegenheit, zwanglos ins Gespräch zu kommen und neue Ziele für ihre Treffen zu verabreden, wie z.B. den Besuch in einem nahegelegenen Quartiersbüro, ein Kaffeekränzchen im offenen Selbsthilfe-café in Darmstadt oder das Kennenlernen der Migrationsberatungsstelle vor Ort.

Angebote wie ein Entspannungsworkshop am 7. November 2020 und fachliche Inputs zu körperlicher und seelischer Gesundheit sollen die Gruppe mit Teilnehmenden aus den unterschiedlichsten Ländern demnächst ergänzen.



Die Zukunft der Selbsthilfe liegt darin, sich überflüssig zu machen – oder? Aus langjähriger Selbsthilfe – Unterstützungsarbeit weiß ich, dass „Selbsthilfegruppe“ für ganz viele Beteiligte die „Lebensversicherung“ schlechthin ist. Das verdient großen Schutz und uneingeschränkte Wertschätzung. Es darf nicht daran gerüttelt werden. Wenn der erste Satz dieses Textes diesbezüglich provokativ wirkt, soll das aus Zuneigung zum Thema geschehen und als Anreiz zum Nachdenken über einen Gegenpol verstanden werden.

„Ich sollte wieder gehen dürfen“ ist eine Antwort von jungen Menschen, die zum Thema „Selbsthilfegruppe“ befragt wurden. Der bekannte Selbsthilfeslogan: „Du schaffst es nicht alleine – aber nur



## Horst Stephan

Leiter Amt für Kultur, Bildung und Soziales (KuBuS), langjähriger Leiter der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS), Stadt Viernheim.

Foto: Stadt Viernheim

du alleine schaffst es“ könnte in diesem Sinne abgewandelt werden in: „Du schaffst es noch nicht alleine – aber die Gruppe hilft dir, es irgendwann alleine zu schaffen“. Mit manchen Betroffenheiten geht das vielleicht nicht. Aber ich denke, dass Selbsthilfegruppen diese Perspektive methodisch immer mitdenken und sich fragen sollten: „Wie können wir dazu beitragen, dass wir/Einzelne die Gruppe irgendwann nicht mehr brauchen?“

Verbunden mit einer Marketingstrategie könnte das möglicherweise auch positive Auswirkungen auf das Image haben und die Sorge vor Stigmatisierung der Selbsthilfe verkleinern!?

# In-Gang-Setzer – Selbsthilfe auf den Weg bringen

In-Gang-Setzer unterstützen Betroffene bei der Gründung und Gestaltung einer Selbsthilfegruppe. Das Projekt stammt ursprünglich aus Dänemark.



Bäume ausreißen, wenn alle mitmachen. Foto: Der Paritätische NRW

## In-Gang-Setzer – wie kam es zu der Idee?

„Aller Anfang ist schwer“ – das gilt besonders für Selbsthilfegruppen. Die Interessierten sind oft unsicher und wünschen eine Starthilfe in die Selbsthilfe. Aber auch aktive Gruppen benötigen mal Begleitung. Gefragt ist daher eine Unterstützung, die nachhaltig zur Selbsthilfe aktiviert und dabei deren Kompetenzen bewahrt. Das war 2007 der Ausgangspunkt für das Projekt In-Gang-Setzer®, vom Paritätischen Wohlfahrtsverband Nordrhein-Westfalen entwickelt und von den Betriebskrankenkassen gefördert.

## Was sind In-Gang-Setzer, was tun sie?

In-Gang-Setzer sind freiwillig Engagierte der Kontaktstellen und begleiten zeitlich begrenzt Selbsthilfegruppen. Sie unterstützen die Mitglieder beim Austausch, erleichtern es ihnen, sich vertraut zu machen, achten auf günstige Rahmenbedingungen für ein gelingendes Miteinander. An dem

themenbezogenen Austausch beteiligen sie sich ausdrücklich nicht! Es geht um Unterstützung auf den Gebieten, wo Kenntnisse und Erfahrungen fehlen (Wie funktioniert eine Gruppe?), nicht um Anleitung dort, wo Kompetenzen vorhanden sind („Experten in eigener Sache“). In-Gang-Setzer agieren abwartend und schauen, ob die hilfreichen Impulse nicht aus der Gruppe selber kommen, nach dem Motto „Hab’ ich dein Ohr nur, find’ ich schon mein Wort.“ Die Kontaktstellen suchen die Interessierten aus, die Projektleitung übernimmt die Qualifizierung.



Initiator und Projektleiter Andreas Greiwe.  
Foto: Der Paritätische NRW

## Wer ist beteiligt, was wurde bisher erreicht?

Aktuell sind 50 Selbsthilfekontaktstellen in sieben Bundesländern beteiligt, in Baden-Württemberg seit kurzem auch Mannheim und der Rems-Murr-Kreis. Bisher wurden 1.224 In-Gang-Setzungen durchgeführt. Durchschnittlich wird eine Gruppe bei vier Treffen unterstützt über einen Zeitraum von drei Monaten. Psychische Erkrankungen stehen besonders oft im Fokus. Bei einer großen Mehrheit (76 %) führten die In-Gang-Setzungen zur nachhaltigen Gründung neuer Selbsthilfegruppen.

Die Wirksamkeit der Methode ist inzwischen gut belegt, In-Gang-Setzung hat sich fest etabliert im Angebotsprofil vieler Kontaktstellen. Im Fokus der letzten Jahre steht die Übertragung des Vorgehens auf Personengruppen, die bisher unterrepräsentiert sind in der Selbsthilfe. Kontaktstellen nutzen den Ansatz daher nicht nur, um neue Gruppen auf den Weg zu bringen, sondern erproben ihn, um bisher nur wenig erreichten Zielgruppen (Migrantinnen, Pflegende Angehörige) den Zugang zur Selbsthilfe zu erleichtern. *Andreas Greiwe*



## KONTAKT

Der Paritätische NRW, Leitung Projekt In-Gang-Setzer®  
greiwe@paritaet-nrw.org, Tel. 02572-95 35 66  
in-gang-setzer.de

# „Wann geht es endlich wieder los?“

Aus einer Telefonbefragung von Gesundheitstreffpunkt und Selbsthilfebüro in Zeiten von Covid-19

Die Kontaktstellen Mannheim und Heidelberg wollten nach einigen Wochen der Pandemie erfahren, wie die Selbsthilfegruppen mit der völlig veränderten Situation umgehen. Sie befragten die Gruppen im Einzugsgebiet telefonisch zu ihren Erfahrungen. Von Anfang Mai bis Mitte Juni wurden alle Kontaktpersonen der in Heidelberg, Rhein-Neckar-Kreis und Mannheim bekannten 396 Selbsthilfegruppen angerufen, 234 (knapp 60 %) wurden erreicht und gaben Antwort auf insgesamt 8 Fragen.

Knapp 40 % der Befragten gaben zu ihrem Wohlbefinden an, sich sehr gut bis gut zu fühlen. Nur etwa 8 % bezeichneten ihren Zustand als schlecht, 28 % bezeichneten den Zustand als durchwachsen, wechselhaft und charakterisierten sich als abwartend.

Die Kontaktstellen interessierte besonders, wie die Gruppenmitglieder in dieser

Zeit Kontakt zueinander hielten. Die große Mehrheit stand telefonisch (52 %) in Kontakt. Knapp 38 % kommunizierten per Mail und 33 % über WhatsApp. Immerhin 43 Befragte (18 %) gaben an, sich in Videokonferenzen getroffen zu haben.

Etwa 30 % fühlten sich für die Nutzung von digitalen Gruppentreffen (Videokonferenzen) gut aufgestellt. Über 50 % verneinten dies aus sehr unterschiedlichen Gründen: Neben mangelnden technischen Voraussetzungen, Seh- und Hörbeeinträchtigungen und Bedenken hinsichtlich der Datensicherheit sahen etliche auch schlicht keinen Bedarf bzw. kein Interesse in der Gruppe. Erfreulicherweise sorgt sich eine große Mehrheit der Gruppen von über 65 % nicht um den Bestand der Gruppe. 121 von 234 Kontaktpersonen gaben an, auch positive Gruppenerfahrungen durch die Pandemie gemacht zu haben, benennen Zusammengehörigkeit und intensiveren Kontakt.



Ronja Schneider vom Selbsthilfebüro am Telefon.  
Foto: Gesundheitstreffpunkt

Dieses Ergebnis zeigt eine relativ große Stabilität der Gruppen für den Zeitpunkt der Befragung. Es bleibt abzuwarten, welche Auswirkungen die weiter anhaltenden Hürden (z.B. Größe der Gruppenräume, um Abstand halten zu können) über einen längeren Zeitraum haben werden. Wir bleiben dran und bieten bei Bedarf Unterstützung!

Anette Bruder



## Gülhan Öksüz

Mein Name ist Gülhan, ich bin 49 Jahre alt und Mutter von 3 Kindern.

Vor 18 Jahren, als ich die Diagnose meines Sohnes erhalten habe, brach meine Welt zusammen. Er leidet unter Autismus und Epilepsie. Ich habe mich

hilflos gefühlt und wusste nicht, an wen ich mich wenden sollte. Nach und nach, durch soziale Kontakte und den Duha-Verein kam ich auf die In-Gang-Setzer-Schulung.

Die Schulung für In-Gang-Setzer ist eine außergewöhnliche Gelegenheit für Menschen wie mich. Man lernt, Selbsthilfegruppen effektiv und nachhaltig zu unterstützen, auch die eigene. Vielen Selbsthilfe-Interessierten fehlen die Erfahrungen und Kompetenzen, und genau dies wird in dieser Schulung vermittelt. Durch die Unterstützung der In-Gang-Setzer fühlen sich die Betroffenen nicht mehr so allein gelassen und können ihre Energien in Positives umwandeln.

Durch die Schulung habe ich die verschiedenen Kompetenzen der Selbsthilfe gelernt, die ich weitergeben möchte. Mir ist es wichtig, mich für die betroffenen

Familien einzusetzen, damit sie jemanden haben, der sie versteht und begleitet. Nur zusammen kann man diese Hürden überwinden.

Wir alle leben gemeinsam in dieser Gesellschaft, und ich wünsche mir mehr Empathie und mehr Verständnis von den Außenstehenden für unsere Selbsthilfegruppen. Das würde die Scheu und die Scham der Beteiligten verringern, was uns allen eine Erleichterung bedeuten würde. Bleiben Sie gesund in dieser Corona-Pandemie. Gemeinsam sind wir stark.

Teilnehmerin der In-Gang-Setzer-Schulung.

Foto: Gesundheitstreffpunkt

Viele Selbsthilfegruppen bieten körperliche Bewegungsmöglichkeiten an. Haben Sie Lust auf Bewegung? Melden Sie sich beim Gesundheitstreffpunkt oder dem Selbsthilfebüro, wir unterstützen auch diese Form der Selbsthilfe. Nachfolgend stellen wir einige Gruppenaktivitäten vor.

## Viel mehr als nur Bewegung – das Funktionstraining der Rheuma-Liga

Die Arbeitsgemeinschaft Mannheim der Rheuma-Liga Baden-Württemberg e.V. bietet ein Funktionstraining an. Die Kosten für diese Trocken- und Wassergymnastik in Gruppen übernehmen zeitlich begrenzt alle gesetzlichen Krankenkassen auf ärztlichen Antrag. Für Rheumabetroffene ist die Teilnahme an einem Bewegungsangebot mit therapeutischer Anleitung wichtig, damit Knochen und Muskulatur nicht versteifen. Der Austausch in den Gruppen über verschiedene rheumatische Erkrankungen ist zudem sehr informativ.



Am laufenden Band: Trockengymnastik. Foto: Rheuma-Liga Baden-Württemberg e.V.

Durch die Corona-Krise hat die Rheuma-Liga mit vielen Herausforderungen zu kämpfen. Nachdem alle Einrichtungen für Bewegungsgruppen schließen mussten, können nun die Gruppen wieder eingeschränkt stattfinden. Für die Ehrenamtlichen bedeutet das einen deutlichen zeitlichen Mehraufwand, denn Hygiene-schutzmaßnahmen müssen berücksichtigt und die Gruppen verkleinert werden, Umkleidekabinen können nicht genutzt werden etc.

Als Ergänzung für zu Hause oder als vorübergehenden Ersatz sind Online-Bewegungskurse super. Jedoch ist die Rheuma-Liga viel mehr als „nur“ ein Bewegungskurs. Sie ist eine klassische Selbsthilfeorganisation, sie lebt von Engagement, Austausch und der Begegnung betroffener Menschen. Selbsthilfe bedeutet Gemeinschaft, sich selbst mit seinen Fähigkeiten einzubringen, sich für erkrankte oder behinderte Menschen und ihre Angehörigen einzusetzen. Zu-

dem macht sie sich stark für die Interessenvertretung auf politischer Ebene. Sie ist so viel mehr als ein Onlineprogramm, welches man für sich allein absolviert.

Ulrike Goerke

### KONTAKT

Rheuma-Liga Baden-Württemberg e.V.  
Arbeitsgemeinschaft Mannheim  
Tel. 06203-958 32 95  
Arbeitsgemeinschaft Heidelberg/  
Wiesloch, Tel. 06221-893 55 27  
rheuma-liga-bw.de



Dr. Martin Danner

Der Lockdown in der Corona-Krise war auch für die Selbsthilfe ein Schock. Alles stand plötzlich still. Die Bedrohung durch das Corona-Virus wirft aber besonders für chronisch kranke und behinderte Menschen sorgenvolle Fragen auf. Selbsthilfe ist für Risikogruppen ein wichtiger Anker in dieser Zeit. Schnell wurde daher vielerorts die Initiative ergriffen, über Videokonferenzen, Whatsapp-Gruppen

und Telefon den Kontakt untereinander zu halten – inmitten des Stillstands ist die Selbsthilfe in Bewegung geraten. Persönliche Treffen bleiben auch in Zukunft unverzichtbar, aber so manche Anreise zu Sitzungen kann künftig durch das neu gewonnene Knowhow vermieden werden. Was bedingt durch die Krise in Bewegung geraten ist, sollten wir daher durchaus als Weiterentwicklungsprozess der Selbsthilfe begreifen.

Geschäftsführer der Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe.

Foto: BAG Selbsthilfe

## Beweglichkeit erhalten: Sport bei Morbus Bechterew

Morbus Bechterew ist eine entzündliche Erkrankung der Wirbelsäule und zählt zum rheumatischen Formenkreis. Durch die Entzündungen bilden sich Kalkablagerungen an den Wirbeln, die früher oder später zur Versteifung der Wirbelsäule führen können. Die Krankheit ist bis heute nicht heilbar. Auch Gelenke wie Schulter, Ellenbogen, Hüfte und Knie können in Mitleidenschaft gezogen werden. Eine Beteiligung der inneren Organe ist nicht gerade selten. Durch die ständig nötige Einnahme von Tabletten, wie nichtsteroider Antirheumatika, ist eine Erkrankung der Niere und Leber sowie des Magens oft vorprogrammiert.

Die Erkrankung lässt sich jedoch mit regelmäßiger, gezielter, täglicher Gymnastik positiv dahingehend beeinflussen, dass sich die Einsteifung verlangsamt und in möglichst aufrechter Körperhaltung stattfindet.

BbB – „Bechterewler brauchen Bewegung“. Getreu diesem Motto treffen sich die Mitglieder der Bechterewgruppe Heidelberg wöchentlich in Leimen zur Trockengymnastik und in Heidelberg-Wieblingen zur Wassergymnastik. Zudem gibt es weitere Treffen zum



Rückengymnastik ist wichtig.  
Foto: pixabay.com/cnort

Austausch. Gern ist die Gruppe auch bei aufkommenden Fragen rund um die Krankheit behilflich.

Leider wird es immer schwerer, Mitbetroffene zu finden, die die Gruppe in ihrer Arbeit unterstützen. Oft liegt es an der knappen Freizeit bzw. auch an der Angst, dass der Arbeitgeber von der unheilbaren Erkrankung etwas mitbekommt. Auf jeden Fall sind neue Betroffene herzlich willkommen!

### KONTAKT

Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew  
Therapiegruppe Heidelberg  
Richard Milch  
Tel. 06221-80 28 20  
bechterew.de  
Therapiegruppe Mannheim  
Dr. Gunnar Radons  
Mannheim@dymb-bw.de

Selbsthilfe bewegt! Sie engagiert sich im sozialen und lokalen Nahraum. Sie engagiert sich zu Themen, die die Menschen bewegen: Leben mit Krankheit, Behinderung, Pflegebedürftigkeit; Beförderung von Inklusion, Teilhabe, Entstigmatisierung; gelebte Vielfalt vor Ort. Selbsthilfeengagierte beteiligen sich, sie leisten einen wichtigen Beitrag zur Verbesserung von Versorgungsstrukturen, sie befördern



gesellschaftliche Veränderungen. Deshalb ist Beteiligung auf allen Ebenen zu ermöglichen; ist der Wissensschatz der Selbsthilfe sichtbar zu machen; werden Kooperationen immer wichtiger; sind digitale Möglichkeiten für Austausch und Vernetzung zu sichern. Deshalb bleiben fördernde Rahmenbedingungen wichtig.

## Ursula Helms

Geschäftsführerin der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS). Foto: Diego Vásquez für NAKOS

# Amputation: Die Sportart finden, die Freude bereitet

Die Selbsthilfegruppe Menschen mit Amputationen in der Metropolregion Rhein-Neckar besteht aus 10-12 Personen unterschiedlichen Alters. Bei neu Amputierten in der Gruppe steht Sport zunächst nicht im Fokus.

Hauptaufgabe der Selbsthilfegruppe ist, den Betroffenen bei Fragen des alltäglichen Lebens mit Rat und Tat beiseitezustehen. Kurz nach einer Amputation geht es primär um die Themen Mobilität, selbstständiges Leben oder geeignete Reha-Einrichtungen. Wenn die Menschen

später ein Gefühl der Sicherheit zurückgewonnen haben, interessiert auch das Thema Bewegung.

Ein Vorteil ist hier die Kooperation mit Anpiff ins Leben. So können Teilnehmende ein breites Spektrum an Bewegungsangeboten nutzen. Dazu zählen neben Sitzvolleyball und Amputierten-Fußball u.a. auch Fitnessstraining, Tanzen oder Laufen mit Karbonfedern. Ziel ist, dass jeder durch Ausprobieren seine Sportart findet, die er langfristig mit Freude betreiben kann.

In der aktuellen Situation haben wir Online-Gymnastik-Angebote gemacht, die jedoch selten wahrgenommen wurden. Das sind wichtige Erfahrungswerte für die Zukunft, zeigt vor allem aber den besonderen Stellenwert, den das persönliche Miteinander besitzt.

## KONTAKT

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Amputation in der Metropolregion Rhein-Neckar  
c/o Anpiff ins Leben e.V.  
Diana Schütz  
[rhein-neckar@shg.amputiert.org](mailto:rhein-neckar@shg.amputiert.org)



*Fitness für Menschen mit Amputation.  
Foto: Anpiff ins Leben e.V.*

## Sabrina Flick-Kotschenreuther



Die Selbsthilfe nimmt immer mehr Raum im Genesungs- und Verarbeitungsprozess diverser Erkrankungen ein. Sowohl die Schulmedizin, als auch die Komplementärmedizin haben den positiven Effekt der Selbsthilfe erkannt. Ich wünsche mir, dass unsere Arbeit zukünftig noch besser unterstützt und unsere Angebote deutlich ausgebaut werden können.

Selbsthilfegruppe Hirntumor Rhein-Neckar.

*Foto: privat*

## Wir brauchen Bewegung und Kontakte

Katharina Justen, seit vielen Jahren aktiv in der Sport- und Selbsthilfegruppe MS und Schlaganfall, schreibt über ihre Erfahrungen.



Räume für Rollifahrerinnen und -fahrer zu finden, ist schwer: Halle und Treffpunkt müssen groß genug sein, seit der Zeit der Corona-Pandemie ist ein ausreichender Abstand (2 mal 2 Meter pro Person) nötig. Die Räume müssen auch in Schulferien geöffnet sein und eine barrierefreie Toilette haben. Zur Übungshalle darf es keine Treppe geben. Ein Parkplatz für Rollstuhlwagen und eine ÖPNV-Haltestelle in der Nähe sollten vorhanden sein.

Im Don-Bosco-Haus der Maria-Hilf-Kirche im Almenhof gibt es solche Räume. Dort konnten wir uns für unseren Rehasport und den Austausch in der Selbsthilfegruppe bis zum Ausbruch der Corona-Pandemie treffen.

Dann wurden die Räume geschlossen und eine Öffnung erst wieder für September angekündigt. Zum Glück vermietete uns das Bürgerhaus Neckarstadt-West ab Mitte Juni einen großen Saal, bis wir wieder die gewohnten Räume nutzen konnten. *Katharina Justen*

### KONTAKT

Sport- und Selbsthilfegruppe MS und Schlaganfall  
justen.katharina@gmx.de

*Hoffentlich bald wieder möglich: Sport in der Gruppe ohne 2 Meter Abstand. Foto: Willi Schmitt*

Unsere Krankheit Multiple Sklerose schädigt und zerstört Nerven für Bewegungen, Denken, Sehen und Sprechen. Wir müssen uns bewegen, denken, sehen und sprechen, um den Alltag zu meistern. Wir brauchen Bewegung, frische Luft und Kontakte. Wir müssen einkaufen, essen und trinken. Wir müssen auf die Toilette gehen.

Wir möchten uns austauschen, besonders mit Menschen in ähnlicher Lage.

Mit Gleichbetroffenen suchten und fanden wir Räume und Vereine für Rehasport in Weinheim und Mannheim. Und wir lernten die Arbeitsgemeinschaft Barrierefreiheit kennen und arbeiten seither mit.

## Imke Veit-Schirmer



Ich durfte leider vor vielen, vielen Jahren nach dem plötzlichen Kindstod meines Sohnes auch den Segen der Selbsthilfe erfahren. Die Selbsthilfe steht Menschen in Ausnahmesituationen mit Rat und Tat zur Seite, sie bietet seelische Unterstützung und leistet unverzichtbare Arbeit, die von staatlichen Stellen kaum übernommen werden kann.

Sprecherin des Patientenbeirats des NCT Heidelberg.

*Foto: Fotostudio Gülay Keskin*

Die Menschen, die hier aktiv sind, verdienen aber umgekehrt nicht nur unser aller Respekt, Anerkennung und Dankbarkeit, sondern ebenfalls tatkräftige Unterstützung vor allem auch in finanzieller Hinsicht. Nur so kann die Selbsthilfe auch künftig ihre unverzichtbare Arbeit leisten.



## Anne Linneweber

Unsere Herausforderungen als Dachverband von Selbsthilfeorganisationen:

**Digitalität:** Unterstützung der Selbsthilfeakteure im Umgang mit digitalen Angeboten (z.B. Finanzierung, Weiterbildung, Qualitätssicherung).

**Demographie:** Entwicklung von Strategien, um bisher schwer erreichbare Menschen anzusprechen, z.B.

über Netzwerke mit Jugendorganisationen, digitale Angebote, Influencer oder Kooperationen, um Menschen mit Flucht- oder Migrationserfahrung und einsame, oft ältere Menschen zu erreichen.

**Finanzierung:** Damit die Selbsthilfe auch künftig Menschen eine stabilisierende Hilfestellung bieten kann, muss sie auskömmlich finanziert werden.

**Allgemein:** Die Bedeutung der Selbsthilfe als tragende Säule des Gesundheitssystems muss sich analog und digital (z.B. in der digitalen Telematik-Infrastruktur) widerspiegeln.

Referentin für Selbsthilfe und chronische Erkrankungen beim Paritätischen Gesamtverband.

Foto: udo leist, neuss



## Alina Münch

Ich sehe die Selbsthilfegruppe in der Zukunft als sehr wichtig und als nötig an, gerade in dieser Zeit, wo immer mehr Menschen den Mut finden, offen und ehrlich zu sich zu stehen und dies auch in die Öffentlichkeit zu tragen. Selbsthilfegruppen, egal um welches Thema es geht, bemühen sich, den Menschen mit gleichem Schicksal zu helfen. Die weiteren Fragen sind doch aber auch: Wie kann man in Zukunft Selbsthilfegruppen besser fördern und wie kann man diese der breiten Öffentlichkeit besser zugänglich machen?

Selbsthilfegruppe Transfrauen und Angehörige Mannheim. Foto: privat



## Ist Fridays for future Selbsthilfe?

Die Frage, was Fridays for Future ist, beantworten wir normalerweise mit: „Ein Teil der globalen Klimagerechtigkeitsbewegung“. Ist das Selbsthilfe? Die Forderung nach einer gerechten Zukunft ist keine Selbsthilfe, denn helfen reicht hier nicht aus. Fridays for Future ist eine Selbstverteidigungsbewegung. Wir können im aktuellen System nicht leben, ohne Emissionen zu verursachen und damit die Klimakrise anzukurbeln. Dagegen etwas unternehmen zu wollen, ist keine Selbsthilfe, sondern klare Verteidigung der Menschenrechte.

Insbesondere hier streiken wir nicht vorrangig für uns selbst. Zunächst sind alle Menschen und nicht nur Demonstrieren-

de von der Klimakrise betroffen. Menschen im Globalen Süden, besonders Frauen, sind außerdem deutlich früher und stärker bedroht.

Die grundlegenden strukturellen Probleme, die die Klimakrise so gefährlich machen, können wir nicht selber als Bewegung lösen. Wir haben keine Zeit zu warten, bis wir in Entscheidungspositionen kommen. Doch solange die Menschen, die in diesen Positionen sitzen, Abkommen nicht einhalten und die Krise nicht als solche anerkennen, werden wir weiter protestieren. Vor den Rathäusern, Konzernzentralen, dem Bundestag – wo immer Entscheidungen über uns alle getroffen werden.



Line Niedeggen kämpft mit Fridays for Future für globale Klimagerechtigkeit. Foto: privat

### KONTAKT

Heidelberg@fridaysforfuture.is  
Mannheim: fffma@riseup.net



# Sexualisierte Gewalt

Betroffene zum Mitwirken an Forschungsprojekt eingeladen

Betroffene von sexualisierter Gewalt bringen deutlich zum Ausdruck, dass sie sich wünschen und in der Lage sind, über die Bewältigung ihrer Erfahrung zeitlich, räumlich und inhaltlich selbst zu bestimmen.

Diesen Wunsch und die Forderung nach besserer individueller Unterstützung für alle Erwachsenen, die sexualisierte Gewalt erlebt haben, greift das Forschungsprojekt s\*he\ter in Mannheim in Zusammenarbeit mit den Kontakt- und Informationsstellen auf. Wir als Forschende der Fachrichtungen Soziale Arbeit und Informatik der Hochschulen Mannheim und Wiesbaden wollen gemeinsam mit Menschen, die sexualisierte Gewalt erfahren haben, neue bedürfnisorientierte und kreative Ausdrucks- und Bewältigungsformen mit Hilfe moderner Kommunikationsmedien entwickeln.

Menschen sind verschieden. Wir laden alle ein! Machen Sie mit! Es wird darum gehen, mit Ihnen gemeinsam herauszufinden, wie Sie Ihr Wohlbefinden verbessern können.

Zusammen mit dem Projektteam können Sie verschiedene eigene Ideen entwerfen und praktisch umsetzen. Mit dem Projekt soll das Thema sexualisierte Gewalt aus der Perspektive der Betroffenen



*Nicht immer erkennbar, aber doch da: Brücken in eine Zukunft. Foto: Dagmar Darius*

sichtbarer gemacht werden. Auch eine stärkere Vernetzung von Betroffenen sexualisierter Gewalt soll ermöglicht werden. Wir garantieren eine vertrauliche Zusammenarbeit. Das Forschungsteam trägt dafür Sorge, dass die gesetzlichen Datenschutzbestimmungen strengstens eingehalten werden.

Wollen Sie mehr über das Projekt erfahren und weitere Informationen erhalten, dann kontaktieren Sie uns. Schreiben Sie uns einfach Ihren Namen und Ihre Telefonnummer per E-Mail oder hinterlassen Sie diese Informationen auf dem Anruf-

**s\*he\ter**

beantwortet. Wir melden uns schnellstmöglich bei Ihnen. Wir freuen uns, wenn Sie im Projekt mitwirken!

Das Projekt s\*he\ter wird vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF Förderkennzeichen 13FH-522SA7) über einen Zeitraum von vier Jahren 2019-2023 gefördert.

*Ann-Kathrin Stork*

## KONTAKT

s\*he\ter  
Tel. 0621-44 01 69 93  
a.stork@hs-mannheim.de



Seit Beginn der Pandemie werden digitale Angebote vermehrt auch von den Selbsthilfegruppen genutzt. Das ist eine tolle Sache, allerdings kann man durch die virtuellen Möglichkeiten den persönlichen Austausch nicht komplett ersetzen. Wir Menschen sind soziale Wesen, wir brauchen Nähe und Zuwendung. Der

Leiterin der SEKiS  
Baden-Württemberg.  
*Foto: SEKiS Baden-Württemberg*

Austausch in den Selbsthilfegruppen trägt dazu bei, dass wir uns verstanden und aufgehoben fühlen, das wird es auch in Zukunft in den Selbsthilfegruppen geben. Ich sehe die digitalen Angebote als schöne Ergänzung zum persönlichen Präsenztreffen, aber nicht als gleichwertigen Ersatz!

**Annika Bantel**



Die Selbsthilfe wird weiter ihren eigen(willigen) Weg gehen: kreativ, bunt, selbstbestimmt, demokratisch und inklusiv. Sie wird digitaler werden und trotzdem vor allem den persönlichen Kontakt fördern.

## Antje Liesener

Bundeskoordinatorin des Netzwerks Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen.

Foto: Diego Vásquez

Dafür lädt sie uns ein, uns auf passende Weise für ein starkes Gemeinwesen einzusetzen: ob durch Nachbarschaftshilfe oder in einer offenen Fahrradwerkstatt, als pflegende Angehörige oder Patientinnen und Patienten auf der Suche nach einem guten Umgang mit Krankheit und Behinderung. Selbsthilfe zeigt uns: Verbesserungen sind möglich! Und: Wir alle sind ein unverzichtbarer Teil unserer Gesellschaft. Hören wir ihr zu, geben wir ihr mehr Raum und vor allem: Machen wir mit!

## Florian Wiegand

Für mich stellt sich die Frage, wann die Politik im Land endlich begreift, dass es unabdingbar ist, die Selbsthilfe im queeren Jugendbereich zu unterstützen und diese aktiv zu fördern. In Baden-Württemberg gibt es noch viel zu wenig Gruppen, um hilfesuchende Jugendliche aufzufangen und zu unterstützen!

Stärkung zum Ausgleich von Diskriminierung ist absolut notwendig für die Demokratie, Selbststärkung ist Voraussetzung für Teilhabe. Allerdings ist deutlich spürbar, wie wenig unsere Jugendlichen bei politischen Entscheidungen und Visionen wenigstens mitgedacht werden.



Im Vorstand von PLUS e.V., mitverantwortlich für den Aufbau eines LSBTTIQ-Jugendverbands Baden-Württemberg.

Foto: privat

## Was machen die Nachbarn?

### Selbsthilfebüro Odenwald in neuen Räumen



Seit Anfang dieses Jahres ist das Selbsthilfebüro Odenwald in neuen Räumen mitten in der historischen Altstadt von Michelstadt zu finden. Für Selbsthilfegruppen stehen kostenlos zwei Gruppenräume für Treffen, Workshops und Veranstaltungen zur Verfügung.

Unter dem Motto „Gemeinsam – nicht mehr einsam“ kann Selbsthilfe neu entdeckt werden. Im Vordergrund steht die Idee, jeder Person Selbsthilfe als Ort für Gespräche und persönliche Begegnungen zu öffnen – auch wenn es zum eigenen Thema gerade keine passende Gruppe in der Nähe gibt oder nicht gleich eine bestimmte Selbsthilfegruppe gesucht wird. Das offene Selbsthilfecafé „Einfach mal reden...“ bietet Möglichkeiten mit anderen ins Gespräch zu kommen, neue Kontakte

zu knüpfen und die eigenen Selbsthilfekräfte zu entdecken! Für Betroffene und Angehörige ist der Weg ins Selbsthilfebüro als Kontakt-, Beratungs- und Informationsstelle rund ums Thema Selbsthilfe nicht nur durch seine zentrale Lage leichter geworden. Die Räume des Selbsthilfebüros sind barrierefrei, ein Parkplatz für Menschen mit Handicap und eine Bushaltestelle sind in der Nähe.

Persönliche Termine sind zur Zeit nur nach vorheriger Absprache möglich. Die Veranstaltungstermine für das offene Selbsthilfecafé werden auf der Homepage [www.paritaet-selbsthilfe.org](http://www.paritaet-selbsthilfe.org) bekannt gegeben, sobald es die coronabedingten Einschränkungen wieder zulassen.

#### KONTAKT

Selbsthilfebüro Odenwald  
Claudia Ray, Tel. 0159-04 60 69 39

Mitten im Zentrum – das Selbsthilfebüro in Michelstadt. Foto: Claudia Ray



## RUMMS in Zeiten von Corona

Aufgrund der Corona-Maßnahmen in der Universitätsmedizin Mannheim ist Radio RUMMS seit Mitte März im Betrieb eingeschränkt. Die sendefreie Zeit wurde für zwei Baumaßnahmen im Studio genutzt: Zum einen wurde die orangefarbene Schaumstoff-Akustikwand erneuert, zum anderen ermöglichen technische Umbauten zukünftig, die zweistündige Live-Sendung von Radio RUMMS in einer Dauerschleife zu senden. Ermöglicht hat das die Stiftung von Bülent Ceylan für Kinder.



Das Team von Radio RUMMS hofft, möglichst bald wieder für die kranken Kinder und Jugendlichen in der Universitätsmedizin Mannheim da sein zu können! Foto: Gesundheitstreffpunkt

## Auftakt für mehr Selbsthilfe im Quartier



Ein Auftakt mit Abstand: Im und vor dem Bürgerhaus Neckarstadt-West war genügend Platz für das erste Treffen der vier Modellregionen. Foto: Gesundheitstreffpunkt

Muttersprachliche Ehrenamtliche gewinnen, um den Zugang in Selbsthilfegruppen zu erleichtern, sowie Veranstaltungen zum Thema Pflege und Selbsthilfe – das sind die obersten Ziele der Mannheimer Modellregion im Rahmen des Modellprojekts „Selbsthilfe im Vor- und Umfeld von Pflege – Stark durch Gegenseitigkeit“. Im Fokus liegen dabei die beiden Stadtteile Neckarstadt und Rheinau/Hochstätt, in denen diese Maßnahmen in den kommenden zwei Jahren umgesetzt werden sollen.

Am 14. Juli war der Startschuss für die Projekte der vier Modellregionen Mannheim, Konstanz, Schwäbisch Gmünd und

Laubheim. Im Bürgerhaus Neckarstadt-West dankte Wolfgang Weis vom Ministerium für Soziales und Integration allen Aktiven aus den teilnehmenden Projekten für ihr Engagement. Er betonte den Stellenwert der Selbsthilfe und die Schaffung von nachhaltigen Unterstützungsstrukturen im Vor- und Umfeld von Pflege. Weitere Grußworte sprachen Anja Schwarz vom Landesseniorenrat sowie Basri Aşkin und Martin Link vom Entwicklungswerk Baden-Württemberg. Für die Mannheimer Modellregion sind der Gesundheitstreffpunkt Mannheim und Duha e.V. – Verein für soziale Dienste verantwortlich. Die beiden Projektleiterinnen Kerstin Gieser

(Gesundheitstreffpunkt) und Ayşe Özkan (Duha e.V.) präsentierten die Planung und die bisherigen Aktivitäten. Bei einem gemeinsamen Austausch war Gelegenheit, die Inhalte und Ziele der anderen Modellregionen kennenzulernen.

Das Projekt „Selbsthilfe im Vor- und Umfeld von Pflege – Stark durch Gegenseitigkeit“ wird gefördert durch das Ministerium für Soziales und Integration Baden-Württemberg und die sozialen und privaten Pflegekassen. Projektträger im Auftrag des Landesseniorenrats Baden-Württemberg e.V. ist das Entwicklungswerk für soziale Bildung und Innovation Landesverband Baden-Württemberg e.V.



# Gesundheitsthemen erklären, Kompetenz stärken

## Interkulturelle Teezeiten beim Gesundheitstreffpunkt



Foto: Rainer Sturm,  
pixelio.de

Bei der Veranstaltungsreihe „Teezeiten“ werden unterschiedliche gesundheitsspezifische Themen behandelt und verständlich erklärt. Dazu lädt der Gesundheitstreffpunkt Mannheim Fachleute (z.B. Ärzte, Beratungsstellen) und passende Selbsthilfegruppen ein. Die Veranstaltungen sind kostenfrei. Es wird simultan in die türkische Sprache übersetzt. Teezeiten im Herbst:

### ● Adipositas und Essstörungen

Ursachen und Risikofaktoren sowie Therapieformen und Unterstützungsmöglichkeiten für die Betroffenen

Mit: Carolin Kettenring, Praxis für Ernährungsberatung und -therapie Mannheim und Selbsthilfegruppe Adipositaschirurgie.

**Mittwoch 28.10.2020, 18-20 Uhr**

Arbeiterwohlfahrt Kreisverband e.V.

Murgstraße 3, 68167 Mannheim-Neckarstadt-Ost

### ● Eltern von Kindern mit Behinderung

Informationen zum Umgang in der Versorgung von Kindern mit Behinderung: Antje Warbinek von LEONA – Familienselbsthilfe bei seltenen Chromosomenveränderungen e.V. – wird einen Überblick über die Unterstützungsmöglichkeiten für Betroffene und Geschwister vermitteln.

**Mittwoch 11.11.2020, 18-20 Uhr**

Duha e.V.

Neuhofstr. 28, 68219 Mannheim-Rheinau

### ● Migräne und Kopfschmerzen

Informationen über verschiedene Migräneformen sowie Therapie und Unterstützungsmöglichkeiten für Betroffene

Mit: Lucia Gnant, seit über 20 Jahren in verschiedenen Positionen mit dem Thema Migräne betraut, und Migräne-Selbsthilfegruppe Mannheim der Deutschen Migräneliga.

**Mittwoch 9.12.2020, 18-20 Uhr**

Treffpunkt Neckarstadt-Ost e.V.

Melchiorstr. 12-14, 68167 Mannheim-Neckarstadt-Ost

In Kooperation mit der AWO Kreisverband Mannheim, dem Treffpunkt Neckarstadt-Ost und Duha e.V.

Mit freundlicher Unterstützung der AOK Baden-Württemberg.

# Neue Mitarbeiterinnen

## Bettina Brandeis



Foto: privat

Mein Name ist Bettina Brandeis und ich freue mich, ab dem 7. September Teil des Teams des Gesundheitstreffpunkts Mannheim zu sein! Ich bin Diplomsoziologin und war zuletzt in den Bereichen Gesundheitsförderung und Gesundheitsberichterstattung tätig. Beim Gesundheitstreffpunkt werde ich für die Beratung von Ratsuchenden und Selbsthilfegruppen zuständig sein und Selbsthilfegruppen im Gründungsprozess unterstützen. Weiter werde ich unter anderem für die Kooperation mit dem Universitätsklinikum Mannheim und dem Zentralinstitut für seelische Gesundheit verantwortlich sein und dort dabei mitwirken, dass Selbsthilfe in den Kliniken wachsen kann.

## Maria Skiendziel



Foto: privat

Guten Tag, meine Name ist Maria Skiendziel. Seit September 2020 bin ich im Gesundheitstreffpunkt Mannheim als Dipl. Sozialarbeiterin (FH) tätig. Bisher habe ich ältere und pflegebedürftige Menschen sowie deren Angehörige unterstützt, Entlastung rund um die Versorgung der Pflegebedürftigen zu finden. Daneben engagierte ich mich in Netzwerken wie dem gerontopsychiatrischen Verbund oder der Ludwigshafener Initiative gegen Depression. Zuletzt arbeitete ich im Seniorenstift und half Menschen bei der Entscheidung, in eine stationäre oder teilstationäre Einrichtung zu ziehen. Ich freue mich auf die neuen Aufgaben und das Team im Gesundheitstreffpunkt Mannheim.

## Seminar für Selbsthilfegruppen

# Nachwuchs in Selbsthilfegruppen — Integration von neuen Mitgliedern



Claudia Daubenbüchel, die Referentin des Seminars „Nachwuchs in Selbsthilfegruppen“.  
Foto: privat

Am Samstag, 14. November, findet im Forum am Park, Poststr. 11 in Heidelberg von 10.30 – 16.30 Uhr das nächste Seminar des Selbsthilfebüros statt. Referentin ist Claudia Daubenbüchel aus Köln, Supervisorin (DGSv), Dipl.-Sozialarbeiterin und langjährig in der Selbsthilfe tätig.

Selbsthilfegruppen leben vom Zusammenhalt. Dabei gibt es meist eine gewisse Fluktuation und immer wieder kommen Interessierte dazu. Neue sind herzlich willkommen, bedeuten aber auch Herausforderungen für die bestehende Gruppe. Es kann zu Irritationen oder Störungen kommen.



Foto: pixabay.com/geralt

Das Seminar beschäftigt sich mit Fragen rund um die Integration neuer Mitglieder: Wie können wir neue Mitglieder erreichen? In welcher Art und Weise wollen wir diese aufnehmen? Haben wir dafür klar abgesprochene Vorgehensweisen? Wie können wir neue Mitglieder willkommen heißen und sie mit unseren Regeln, Abläufen und unserer Kultur vertraut machen? Wie viel Raum möchten wir ihnen zu Beginn und während der ersten Treffen geben? Was können wir tun, damit neue Mitglieder weder sich noch

die Gruppe überfordern? Wie kann dieser Einstieg gelingen und wie können Neue dauerhaft in die Gruppe eingebunden werden?

Neben theoretischem Input über Entwicklungsphasen von Selbsthilfegruppen wird auf die Besonderheiten und Fragen der Teilnehmenden eingegangen, konkrete Handlungsmöglichkeiten werden entwickelt.

Eine Anmeldung beim Selbsthilfebüro bis zum 31. Oktober ist erforderlich.

## Das erste RAG-Treffen seit einem halben Jahr



Endlich wieder ein Treffen der Regionalen Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen Heidelberg / Rhein-Neckar nach der Corona-Pause! Die Anwesenden tauschten sich darüber aus, wie sie und ihre Gruppenmitglieder die Zeit überbrückt haben. Die Sitzung im Juli fand im Forum am Park statt, dort gibt es mehr Platz, um im Abstand zu bleiben. Foto: Selbsthilfebüro

## Teilhabeberatung in Corona-Zeiten



**Heidelberg.** Mitte März ging alles plötzlich ganz schnell: Keine persönlichen Beratungen mehr, die Schulen schlossen und unsere Büroräume auch. Doch immer waren wir aus dem Home-Office per Telefon und Mail ansprechbar. Erst im Mai ging es normal weiter, so „normal“ Beratungen mit Mundschutz oder Plexiglas-Trennscheibe eben sein können.

*Simone Wicke und Kirsten Ehrhardt von der EUTB beraten sicher.  
Foto: Selbsthilfebüro*

Weniger zu tun hatten wir nie. Aber die Ratsuchenden brauchten mehr Geduld, z.B. bei der Bearbeitung von Anträgen, und wir mit ihnen. Denn auch die Ämtern, so wie alle Firmen und Institutionen, während der Pandemie um ihre Arbeitsfähigkeit.

### KONTAKT

EUTB Heidelberg beim Heidelberger Selbsthilfebüro, Tel. 06221-16 13 31 [selbsthilfe-heidelberg.de/eutb/](http://selbsthilfe-heidelberg.de/eutb/)

Für viele Menschen mit Behinderung und Familien, in denen ein Kind mit Behinderung aufwächst, brachen Betreuungs- und Unterstützungssysteme weg. So fielen zum Beispiel Assistenten aus, durften nicht mehr kommen oder Freizeiten wurden abgesagt. Notbetreuungen an Schulen waren anfangs sehr eng gefasst.

Umso wichtiger war es, dass wir als EUTB bei allen coronabedingten Änderungen auf dem Laufenden waren und die Verordnungen und Gesetzesänderungen, insbesondere rund um Behinderung und Pflege, genau verfolgten. Um beispielsweise zu beantworten: Kann ich mich von der Arbeit freistellen lassen, wenn ich mein Kind mit Behinderung zu Hause versorgen muss?

*Kirsten Ehrhardt und Simone Wicke*

## Die Corona-Krise muss Konsequenzen haben!

Durch die Corona-Krise sind Fehlentwicklungen im Gesundheitswesen deutlich geworden. Darauf weisen das Bündnis „Krankenhaus statt Fabrik“ und die Bundesarbeitsgemeinschaft der PatientInnenstellen und -initiativen (BAGP) hin und fordern von den politischen Entscheidungsträgern dringend Konsequenzen.

So soll das Vergütungssystem der Fallpauschalen (DRG) in den Krankenhäusern abgeschafft werden, nach dem über Behandlung und Dauer des Krankenhausaufenthaltes nicht nur nach medizinischen Kriterien entschieden wird, sondern vor allem nach der Abrechnungsmöglichkeit. „Krankenhaus statt Fabrik“ fordert auch ein Ende der zunehmenden Privatisierung der Krankenhäuser zugunsten gemeinwohlorientierter Lösungen.



*Protest vor dem Bundesgesundheitsministerium am Tag der Pflege  
Foto: Screenshot Tagesschau 12.5.2020, Bündnis Krankenhaus statt Fabrik*

Die BAGP hat diese Forderungen aufgenommen und erweitert. Sie verweist darauf, dass in den Krankenhäusern neben den finanziellen auch Qualitätsaspekte im Sinne der Patientinnen beachtet werden müssen. Der Patientenschutz und die Orientierung am Patientenwohl durch Qualitätssicherung sollen zentraler Ausgangspunkt für Planung und Sicherstellung der Krankenversorgung

sein. Dazu gehören eine am Gemeinwohl ausgerichtete, flächendeckende Versorgung, eine ausreichende und qualitätsgesicherte Notfallversorgung und Angebote im ambulanten, stationären, pflegerischen, therapeutischen und palliativen Bereich, die einem Sicherstellungsplan unterliegen und ausreichend unterstützt und gefördert werden.

### KONTAKT

BAGP, Tel. 089-76 75 51 31  
Bündnis Krankenhaus statt Fabrik  
[krankenhaus-statt-fabrik.de](http://krankenhaus-statt-fabrik.de)

# Vorsicht, die Risikogruppe spricht!

Ein kritischer Kommentar zum Protesttag der Menschen mit Behinderungen

**Heidelberg.** Der 5. Mai ist traditionell der Protesttag von Menschen mit Behinderungen. An diesem Tag geht man auf die Straße, um die immer noch vorhandene Ungleichheit der Chancen von Menschen mit Behinderungen anzuprangern. Eigentlich. Aber 2020 war dies ein weiterer Tag in der Corona-Krise. Doch um welche Krise handelt es sich hier? Geht es um ein Virus, das eine Krise verursacht? Nein. Vielmehr bringt die aktuelle Situation Missstände zutage, die schon lange bestehen und nicht durch einen Virus verursacht wurden, sondern politischer Natur sind. Und bei all dem wird wieder über eine bestimmte Gruppe von Menschen gesprochen, anstatt sie selbst sprechen zu lassen, über die sogenannte Risikogruppe.

Jeder und jede scheint plötzlich der sogenannten Risikogruppe anzugehören. Da kämpfte man als Mensch mit Behinderung/chronischer Erkrankung bisher dafür, als ebenso normal anerkannt zu werden wie alle anderen auch, und nun stellt sich heraus, dass die Hälfte der Bevölkerung chronisch krank zu sein scheint. Auch das Alter einer Person erhält dabei den fragwürdigen Status einer chronischen Erkrankung. Zum Schutze der Menschen mit Vorerkrankungen und Gesundheitsrisiken werden plötzlich Maßnahmen durchgeführt, von denen die „Urrisikogruppe“ nie zu träumen gewagt hätte: Es wird nicht nur in die individuellen Grundrechte der Menschen eingegriffen, sondern sogar die Wirtschaft stark eingeschränkt. So viel Zuwendung und Fürsorge ist ungewohnt, sie macht misstrauisch.



Teammitglieder des BiBeZ e.V. (v.l.n.r.): Sabine Wonka, Michaela Michaelis, Esma Köse, Nicoletta Rapetti.  
Foto: BiBeZ

Kann Fürsorge, die von außen als Gebot regiert, Selbstbestimmung sein? Können wir von Freiheit und Gleichheit sprechen, wenn Menschen mit Behinderungen oder ältere Menschen weder ihr Zuhause verlassen noch Besuche empfangen dürfen, wie es in Behinderteneinrichtungen und Altersheimen der Fall ist? Wer bestimmt, was ein Risiko darstellt und wer wägt ab, welchen Preis wir für eine vermeintliche Sicherheit bereit sind zu zahlen? Und welchen Preis ist uns unsere mühsam errungene individuelle Freiheit wert?

Wichtig ist, dass wir alle unterschiedliche Antworten auf diese Fragen äußern können. Dass wir selbst wählen dürfen, welches Risiko wir bereit sind, für ein frei-

## KONTAKT

BiBeZ e.V., Tel. 06221-60 09 08  
bibeZ.de

es Leben auf uns zu nehmen und dass wir uns nicht zum Schweigen bringen lassen dürfen. Außerdem: Soziale Distanzierung ist für Menschen unmöglich und sie ist es besonders dann, wenn wir, warum auch immer, auf Unterstützung durch andere angewiesen sind.

Was wir aktuell brauchen, ist nicht Panik, nicht übertriebene Fürsorge, nicht noch mehr vermeintliche Sicherheit, sondern den Mut für das Risiko Leben und die Bewusstheit für dessen ganz besondere Zerbrechlichkeit. *Nicoletta Rapetti*

## Frauenpflegedienst setzt aufs Rad – seit 25 Jahren

**Heidelberg.** Seit 25 Jahren radeln die Mitarbeiterinnen von „Frauen pflegen Frauen“ des Vbl, Verein zur beruflichen Integration und Qualifizierung e.V., durch Heidelberg. Der anerkannte Pflegedienst ist Vertragspartner aller Pflege- und Krankenkassen. Gegründet wurde er 1995 durch Initiative von Heidelberger Frauengruppen, um alleinerziehenden Müttern und Frauen mit häuslicher Gewalterfahrung eine berufliche Perspektive zu bieten. Die langjährige Pflegedienstleitung Claudia Köber hatte den Pflegedienst aufgebaut und bis zur Rente erfolgreich geleitet.

Hier arbeiten ausschließlich weibliche Pflegekräfte, da viele Frauen nur von Frauen versorgt werden möchten.

### KONTAKT

Pflegedienst Frauen pflegen Frauen  
c/o Vbl e.V., Tel. 06221-97 03 61  
vbi-heidelberg.de/pflege



Das Team des Pflegedienstes Frauen pflegen Frauen. Foto: Vbl

Ein weiteres Merkmal des Pflegedienstes ist die ökologische Ausrichtung. Von Beginn an wird auf das Fahrrad als Dienstfahrzeug gesetzt. In 25 Jahren wurde eine Menge CO<sub>2</sub> eingespart und etwas fürs Klima getan. Und das bei Wind und Wetter und an 365 Tagen im Jahr! Man geht jetzt mit der Zeit, sodass inzwischen auch Pedelecs zum Fuhrpark gehören.

Im Mittelpunkt steht der Mensch. Die Pflegekräfte nehmen sich auch mal Zeit für ein Gespräch. Auch beim aktuellen Generationenwechsel wird der Pflegedienst weiter nur Frauen beschäftigen und auf das Rad setzen.

## Nicht allein durch schwierige Zeiten

Traumaberatungsstelle des Seehaus e.V. bietet Hilfe



In der Beratung werden Perspektiven aufgezeigt.  
Foto: Seehaus e.V.

**Sinsheim.** In der Opfer- und Traumaberatungsstelle in Sinsheim melden sich Menschen, um eine schwere Last loszuwerden und Hilfe zu erfahren. „Vor kurzem kam ein junger Syrer und berichtete, dass er nur Nachtschichten arbeitet, weil

### KONTAKT

Traumaberatungsstelle des Seehaus e.V.  
Sinsheim, Tel. 07261-943 55 21  
Claudia Laumann, Janis Löwen  
claumann@seehaus-ev.de  
jloewen@seehaus-ev.de/traumaberatung

er nachts Alpträume und Angst vor dem Schlafen hat“, erzählt Claudia Laumann. „Viele Menschen, die psychisch belastende Situationen erfahren haben, können von Schlafproblemen geplagt sein, leiden unter Konzentrationsschwäche etc. Durch Gespräche, praktische Interventionen und Körperübungen lernen die Ratsuchenden, mit den Symptomen umzugehen.“

Ein weiteres Angebot ist die Beratung von Kriminalitätsoffern und deren Angehörigen. „Da ist die junge Mutter, die von ihrem Ehepartner wiederholt Gewalt erfahren hat und ihm nun in einem Gerichtsprozess wieder gegenüberstehen muss“, so Janis Löwen. Er unterstützt Opfer von häuslicher Gewalt, Stalking, sexueller Gewalt, Diebstählen und sonstigen Delikten. „Ich berate Betroffene, gebe Hilfestellungen und Informationen über den Ablauf einer Gerichtsverhandlung und bin auf Wunsch bei Befragungen durch die Polizei oder bei der Hauptverhandlung vor Gericht dabei.“ Die Beratung ist kostenfrei.



## Das BRCA-Netzwerk

### 10 Jahre Krebs-Selbsthilfe für Familien

**Rhein-Neckar.** Wenn in einer Familie gehäuft Fälle von Brustkrebs und/oder Eierstockkrebs auftreten, stellt sich für die erkrankten, aber auch für die gesunden Familienmitglieder die Frage, ob sie die Anlage zu diesen Erkrankungen geerbt haben und ob die Durchführung eines Gentests für sie in Frage kommt.

Wie man damit umgeht, können Selbstbetroffene wohl am besten vermitteln. Die besondere Situation junger Frauen aus Risikofamilien und deren Wunsch nach Austausch mit anderen Betroffenen hat 2010 zur Gründung des BRCA-Netzwerks geführt.

Seitdem bietet das Netzwerk Austausch und Informationen, bundesweit in Form von lokalen und virtuellen Gesprächskreisen, besonders für Familien mit erblichem Brust- und Eierstockkrebs. Kostenfreie Beratung über E-Mail, Internet und Telefon ist ebenso möglich. Zudem entstanden ein Bildband und die dazu passende Ausstellung. Ergänzend steht ein Informationsfilm zur Verfügung.

Zunächst unter dem Namenszusatz: Hilfe bei familiärem Brust- und Eierstockkrebs, erfolgte 2019 eine Modifizierung des Vereinsnamens: Hilfe bei familiären Krebserkrankungen.



„Betroffene reden – Chancen aktiv nutzen“ steht als Motto seit Gründung des BRCA-Netzwerkes synonym für die bekannten Brustkrebsgene.  
Foto: BRCA-Netzwerk 2019

#### KONTAKT

BRCA-Netzwerk  
Tel. 0177-144 64 15  
[brca-netzwerk.de](http://brca-netzwerk.de)

## Regionale Hörzeitung: über 1.000 Ausgaben in 20 Jahren



Die Ehrenamtlichen trafen sich in einem Heidelberger Café mit ihren Hörerinnen und Hörern aus Anlass der 1.000. Ausgabe der Hörzeitung. Foto: Peter Dorn, RNZ vom 29.02.2020

**Heidelberg.** Die von Stephan Jacobs initiierte regionale Hörzeitung Rhein-Neckar-Journal lässt Menschen mit Sehbehinderung am aktuellen Geschehen in Heidelberg und der Metropolregion teilhaben. Unterstützt von ATZ-Hörmedien, einem Selbsthilfeverein für Blinde und

Sehbehinderte, erschien im Jahr 2000 die erste Ausgabe. Über 1.000 Ausgaben wurden seitdem von ehrenamtlich Tätigen mit einem Zeitaufwand von fast 50.000 Stunden aus über 6.000 von der Rhein-Neckar-Zeitung kostenlos zur Verfügung gestellten Exemplaren erstellt.

Sich sinnvoll zum Nutzen anderer gehandycappter Menschen zu engagieren und sich auch selbst neuen Herausforderungen zu stellen, das kennzeichnet unsere Ehrenamtlichen. Sie erstellten von März bis Juni das Rhein-Neckar-Journal im Home-Office, um auch in Krisenzeiten ein Stück Normalität zu vermitteln.

Die Hörzeitung gibt es wöchentlich mit 90-minütiger Dauer im MP3-/Daisy-Format per Post, als Download über E-Mail-Link/App für Smartphone, PC, CD- und MP3-Player. Das jederzeit kündbare Abo kostet monatlich 4 Euro. Es kann auch verschenkt werden.

Dr. Roger Michelbach

#### KONTAKT

Rhein-Neckar-Journal (RNJ)  
Tel. 06221-18 42 90  
[mj.heidelberg@web.de](mailto:mj.heidelberg@web.de)

## Im falschen Körper



Transmänner  
begleiten  
bei der  
Transition

Andros Besau, der  
neue Leiter der Gruppe.  
Foto: privat

**Heidelberg.** In der Selbsthilfegruppe Transmänner Heidelberg treffen sich Frauen jeden Alters, die sich als Mann fühlen und dies werden möchten, sowie deren Angehörige und Freunde. Ziel ist es, in allen Phasen der Transition zu unterstützen, vor allem durch eigene Erfahrungen beim Outing, bei der Ärztestwahl, im Umgang mit

Krankenkassen, bei der Wahl der Operateure usw. In offener Atmosphäre werden bei den Treffen anstehende Fragen geklärt.

Da Transidentität oft falsch verstanden wird, ist Aufklärung auch außerhalb der Gruppe wichtig. Das geschieht z.B. durch Mitwirkung an Ausstellungen, Veröffentlichungen und durch Vorträge. Transidentität ist weder eine psychische Krankheit noch eine vorübergehende Laune pubertierender Teenager. Zunehmend vertreten Wissenschaftler die Hypothese, dass während der Schwangerschaft der Fötus

von gegengeschlechtlichen Hormonen beeinflusst wurde.

Für transidente Menschen ist der Weg über komplizierte, geschlechtsangleichende Operationen, lebenslange Hormonbehandlungen und den langwierigen Prozess der Vornamens- und Personenstandsänderung fast immer die einzige Möglichkeit, ein selbstbestimmtes und glückliches Leben zu führen.



Die Regenbogenfahne. Foto: privat

### KONTAKT

Transmänner Heidelberg  
Tel. 0176-87 90 11 20  
anla@freenet.de

## Seit einem Vierteljahrhundert aktiv dabei

Gespräch mit Georg Erny, langjährige Kontaktperson der Aphasiker-Selbsthilfegruppe, anlässlich des 25-jährigen Bestehens der Gruppe.

**Mannheim.** Aphasiker sind von mehr oder weniger starkem Sprachverlust betroffen, sei es durch Schlaganfall, Hirntumor oder andere Verletzungen. Nach einem Autounfall vor 25 Jahren bekam Georg Erny über eine Frau aus der Nachbarschaft Kontakt zur Selbsthilfegruppe Aphasiker. Seit dieser Zeit ist er ohne Unterbrechung aktiv dabei. 1995 waren es noch 7-8 Teilnehmende, heute sind es mehr als 15 Personen, die sich regelmäßig einmal monatlich im Haus der Jugend in Mannheim treffen, um über familiäre und Alltagsprobleme zu sprechen, die sich durch die erschwerte sprachliche Kommunikation ergeben.

### KONTAKT

Aphasiker Selbsthilfegruppe Mannheim  
Georg Erny, Tel. 0621-47 51 16  
aphasiker.de



Ein Urgestein der Aphasiker-Selbsthilfe: Georg Erny. Foto: Gesundheitstreffpunkt

Einen regen Austausch hält Georg Erny auch zum Aphasiker-Bundesverband, er kann seine Gruppe so laufend mit aktuellen Informationen versorgen.

Seit Corona-Zeiten ist das nicht mehr persönlich möglich. Um den Kontakt und Informationsaustausch zu erhalten, telefoniert Georg Erny mit den Mitgliedern der Gruppe. Auch die regelmäßigen Besuche von Logopädiestudenten der Hochschule Mannheim fallen in diesem Jahr aus, bei denen die Studierenden von den Aphasie-Betroffenen Informationen aus erster

Hand bekamen. Zum Zeitpunkt des Gesprächs bestand immerhin die Aussicht, dass die Gruppentreffen in eingeschränkter Form wieder möglich sind.

Die für September geplante Jubiläumsfeier wird erst 2021 stattfinden können. Für Georg Erny wäre das ein schöner Abschluss seiner langjährigen aktiven Tätigkeit in der Selbsthilfegruppe, denn im nächsten Jahr wird er 80 Jahre alt und wünscht sich einen jüngeren Nachfolger für seine Arbeit. Teilnehmen in der Gruppe wird er weiterhin, da ist er sich sicher.



# Aktuelle Themen zur Gründung einer Selbsthilfegruppe

## 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? Langjährige Hautprobleme belasten dein Leben? Welche wirklich hilfreichen Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Und 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 Jahre 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 selbst 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.

### ■ Lebenspartner von Missbrauchsoffern

Menschen mit Missbrauchserfahrungen leiden oft ihr Leben lang unter den Folgen des Geschehnisses. Aber was ist mit den Lebenspartnerinnen und -partnern oder anderen engen Angehörigen dieser Personen? Auch sie sind mitbetroffen und brauchen Zuwendung oder wollen sich

über ihre Gefühle, Sorgen, Ängste sowie Erfahrungen austauschen. Alle Betroffenen, die sich angesprochen fühlen – ob Männer oder Frauen, jung oder alt – sind herzlich willkommen.

## In Heidelberg

### ■ Angst

Ängste engen den Alltag ein, nehmen die Lebensfreude und machen vieles schwer vorhersehbar. Angstbesetzte Situationen werden vermieden, das Gefühl der Enge immer größer. Depression ist oft eine Begleitung der Angst. Betroffene möchten sich in der Selbsthilfegruppe unterstützen, mit der Angst gut umzugehen.

### ■ Fibromyalgie Neckargmünd / Bammental

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

### ■ Hodentumor

Du warst eigentlich immer völlig gesund und hattest keinerlei Beschwerden. Per Zufall fiel dir auf, dass `da unten` irgendetwas nicht stimmt. Du lässt dies abklären und ein Arzt stellt die Diagnose `Hodentumor`. Und plötzlich ist alles anders. Der Hodentumor ist der häufigste bösartige Tumor des jungen Erwachsenen.

Doch mit der Diagnose Krebs entstehen tausend Fragen, auf die auch die Ärzte oft keine Antwort haben. Diese Gruppe soll helfen, Erfahrungen zu teilen, den Raum für Gespräche zu geben und Unterstützung für Betroffene und Angehörige zu bieten.

### ■ Sektenaussteiger

„Ich mach mir meine Religion selbst.“ Bist du oder warst du in einer organisierten Sekte oder Glaubensgemeinschaft und leidest darunter? Hast du das Gefühl, dass du das alles nicht wirklich glauben kannst? Hast du Angst, alles zu verlieren? Fühlst du dich genötigt, unterdrückt, traust du dich nicht, deinen eigenen Weg zu gehen? Wie schafft man es, das große Loch mit Leben zu füllen, das vorher von der Sekte eingenommen wurde, und man dachte lange, so müsste das sein? Wie kann man sich befreien und gleichzeitig ethische Werte finden, an die man auch glauben kann? Hierüber möchten sich Betroffene in einer Selbsthilfegruppe austauschen.

### ■ Verlassene Eltern / Selbsthilfegruppe für Eltern, deren erwachsene Kinder den Kontakt abgebrochen haben

Eltern, deren Kinder den Kontakt abbrechen, bleiben mit ihrem Problem oft im stillen Kämmerlein. Schuld- und Schamgefühle sind zu groß, um darüber zu reden. Aus diesem Grund möchte sich eine Selbsthilfegruppe hier in Heidelberg gründen. Eltern können sich gegenseitig ermutigen und ermuntern, über ihre Situation zu sprechen und neue Wege zu finden. Sie erfahren Erleichterung, nicht alleine zu sein.

## Weitere Themen zur Gründung/Kontakt

### in Mannheim

■ Familien mit besonderen Kindern ■ Hochsensibilität ■ Kaufsucht ■ Posttraumatische Belastungsstörungen (Männer) ■ Ungewollte Kinderlosigkeit

### in Heidelberg

■ Angehörige von Narzissten / Toxische Beziehungen ■ Borderline ■ Burnout ■ Einsamkeit ■ Eltern autistischer Kinder ■ Frauengruppe: Gefangen in zwei Kulturen ■ Lipödem/Lymphödem ■ Selbsthilfegruppe Mein Herz lacht – Eltern von chronisch kranken Kindern

# SELBSTHILFEGRUPPEN & ANSPRECHPARTNER / -INNEN VON

- Adipositas / Übergewicht
- Adipositaschirurgie
- Adoptivfamilien
- AIDS / HIV
- Alkoholabhängigkeit (auch in polnischer und englischer Sprache)
- Alltag nach Systelios-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
- Angststörungen / Agoraphobie / Panik
- Anonyme Künstler A.R.T.S.
- Aphasiker
- Arbeitslosigkeit
- Arthritis
- Arthrogryposis
- 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 rheumakranker 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 und Missbrauch in der Kindheit
- Glaukom (Grüner Star)
- Glückspielsucht
- Grauer Star
- Guillain-Barré-Syndrom (GBS)
- Hämochromatose
- Hausfrauen
- Hepatitis C
- Herzerkrankungen
- Herztransplantierte
- Hirntumor
- Hochsensibilität
- Homocystinurie
- Homosexuelle
- Homosexuelle und Kirche
- Hörschädigungen
- Hypophyse-Erkrankte
- Hypophysentumor, Kraniopharyngeom
- Ileostomie
- Inklusion
- Insolvenz
- Internetabhängigkeit
- Interstitielle Cystitis
- Inzestüberlebende (SIA)
- Kehlkopflose / Kehlkopfooperierte
- Kopf-Hals-Tumore
- Kollagenosen
- Körperbehinderte
- Krebs
- Kriegsenkel
- Lange Menschen
- Lebensfragen
- Lebertransplantierte / Leber-Erkrankte

## 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



**Patienten BERATUNG** 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

- Legasthenie
- Lesbische Frauen
- Leukämie
- Liebes- und Sexsüchtige
- 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
- Neuroendokrine Tumoren
- Nierenkrebs / Nierenerkrankungen
- Organtransplantierte Menschen und Wartepatienten
- Pankreatektomierte
- Parkinson-Erkrankte
- Pflegefamilien
- Pflegenden Angehörige
- Poliomyelitis
- Posttraumatische Belastungsstörungen, Frauen
- Prader-Willi-Syndrom
- Prostatakrebs
- Psoriasis
- Psychiatrieerfahrene
- Psychische Probleme
- Psychoseerfahrene
- Regenbogenfamilien
- Restless Legs
- Retinitis pigmentosa
- 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
- Uveitis
- Vasculitis
- Väter, Umgangsrecht
- Verlassene Eltern
- 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: 25.11., 18.30 Uhr im Bürgerhaus Neckarstadt-West, Lutherstraße 15-17.
- 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: 20.10., 18 Uhr im Forum am Park, Poststr. 11, 69115 Heidelberg. Mit Vortrag zur Organtransplantation. Anmeldung beim Selbsthilfebüro unter: Tel. 06221-18 42 90.
- AK Barrierefreies Heidelberg: 24.11., 17.30-19 Uhr, im Selbsthilfebüro.

## TERMINE beim Gesundheitstreffpunkt

- Austauschtreffen für neue Selbsthilfegruppen am 25.11., 18-20 Uhr, Gesundheitstreffpunkt. Anmeldung erforderlich bis 11.11.
  - Teezeiten: Expertenvorträge mit Selbsthilfegruppen zu gesundheitsspezifischen Themen, bei Bedarf auch in türkischer Sprache.  
28.10., 18-20 Uhr bei der Arbeiterwohlfahrt (AWO), Kreisverband Mannheim (Murgstraße 3, 68167 Mannheim) zum Thema „Essstörungen und Adipositas“.  
11.11., 18-20 Uhr bei Duha e.V. (Neuhöfer Str. 28, 68219 Mannheim-Rheinau) zum Thema „Eltern von Kindern mit Behinderung“.  
9.12., 18-20 Uhr zum Thema „Kopfschmerzen und Migräne“ beim Treffpunkt Neckarstadt-Ost (Melchiorstraße 12-14, 68167 Mannheim).
- Weitere Informationen beim Gesundheitstreffpunkt
- Winterschließzeit: 23.12.20 – 5.1.21

## TERMINE beim Selbsthilfebüro

- Seminar „Nachwuchs in Selbsthilfegruppen“ am 14.11., 10.30 - 16.30 Uhr, im Forum am Park, Poststr. 11, 69115 Heidelberg. Anmeldung erforderlich beim Selbsthilfebüro.
- Winterschließzeit: 23.12.20 – 5.1.21

## VERANSTALTUNGEN

- Aktionswoche des Bündnisses gegen Armut und Ausgrenzung Heidelberg vom 17. -25. Oktober 2020. Info: [das-heidelberger-buendnis.de/aktionswoche-2020](http://das-heidelberger-buendnis.de/aktionswoche-2020)

## NEUE SELBSTHILFEGRUPPEN

- Borderline Heidelberg. Info beim Selbsthilfebüro.
- Lipödem / Lymphödem. Info beim Selbsthilfebüro.
- Männer, Selbsterfahrung. Info: [igroup-mannheim@mkp-deutschland.de](mailto:igroup-mannheim@mkp-deutschland.de)
- Schwule mit sexueller Missbrauchserfahrung. Info beim Gesundheitstreffpunkt.

### BITTE BEACHTEN SIE:

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



Grafik: pixabay.de

## IMPRESSUM

Herausgeber: Gesundheitstreffpunkt Mannheim, Max-Joseph-Str. 1, 68167 Mannheim, Tel. 0621-3 39 18 18, [gesundheitstreffpunkt-mannheim@t-online.de](mailto:gesundheitstreffpunkt-mannheim@t-online.de), [gesundheitstreffpunkt-mannheim.de](http://gesundheitstreffpunkt-mannheim.de), und Heidelberger Selbsthilfebüro, Alte Eppelheimer Str. 40/1, 69115 Heidelberg, Tel. 06221-18 42 90, [info@selbsthilfe-heidelberg.de](mailto:info@selbsthilfe-heidelberg.de), [selbsthilfe-heidelberg.de](http://selbsthilfe-heidelberg.de)  
Redaktion: C. Balzer, A. Bruder, D. Darius, B. Dold, M. Duscha, K. Gieser, B. Handlos  
Versand: S. Alimohammadi, R. Schneider Layout: Gisela Koch Druck: BB Druck LU Auflage: 5.850  
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.

# Die Videokonferenz – kein Buch mit sieben Siegeln!

**Mannheim/Heidelberg.** Wenn – wie es zur Zeit häufig der Fall ist – Selbsthilfegruppen sich nicht persönlich treffen können, ist die Videokonferenz eine mögliche Alternative. Ungeübten fällt die Umstellung auf digitale Medien oft schwer. Die „Arbeitshilfe Videokonferenzen“ vom Gesundheitstreffpunkt Mannheim und dem Heidelberger Selbsthilfebüro will die Gruppen dabei unterstützen. Sie greift vielfältige Recherchen von BAG Selbsthilfe, NAKOS, SEKIS Baden-Württemberg und dem Paritätischen auf und bündelt diese.

Das zweiseitige Blatt listet die nötigen technischen Voraussetzungen auf und erklärt Schritt für die Schritt, wie eine Videokonferenz vorbereitet wird, wie sie durchgeführt werden kann und worauf

man in der Konferenz selbst achten sollte. Auch eine Nachbesprechung wird empfohlen, die wichtig ist, damit eine weitere Konferenz noch besser an die Möglichkeiten und Bedürfnisse aller

Teilnehmenden angepasst werden kann. Erhältlich ist die Arbeitshilfe online auf den Homepages, sie wird auf Nachfrage als Ausdruck oder als Datei von den beiden Kontaktstellen versandt, die gerne



Foto: Pixabay\_Alexandra Koch.png

MEDIEN-  
ON-TOUR  
IN MANNHEIM <sup>2</sup>

## Der kostenlose Bringdienst MEDIEN-ON-TOUR


Die Stadtbibliothek Mannheim ermöglicht ab sofort auch Menschen mit Mobilitätseinschränkungen die Nutzung ihres vielfältigen Medienangebots.

Der Lieferdienst Medien-on-Tour bringt die gewünschten Medien frei Haus zu Menschen, die aufgrund ihres Alters, einer Krankheit oder eines Handicaps nicht mobil sind.

Für die Nutzung benötigen Sie einen gültigen Bibliotheksausweis der Stadtbibliothek Mannheim. Die Jahresgebühr beträgt 18 EURO.

Haben Sie Fragen zu diesem Angebot? Möchten Sie im Medien-on-Tour-Team mitarbeiten? Oder sind Sie daran interessiert, diesen Service selbst in Anspruch zu nehmen?

In jedem Fall freuen wir uns auf Ihre E-Mail: [stadtbibliothek.medien@mannheim.de](mailto:stadtbibliothek.medien@mannheim.de) oder Ihren Anruf unter der Telefonnummer 0621 293-8933.



Für nur

# 5,- EUR

im Jahr wird Ihnen die *gesundheitspress* direkt nach Erscheinen zugeschickt.

www.  
WIN-WIN-  
Netz.de

## Das WIN-WIN-Netz

- für Firmen, die um Kunden aus der Sozialwirtschaft werben
- für sozial aktive Menschen, Gruppen und Vereine, die diese Firmen bei ihrer Werbung unterstützen und einen Beitrag für Ihre soziale Projekte erhalten

SOZIALE UNTERSTÜTZUNG IST WERTVOLL

## Klormann

Malerbetrieb GmbH

- Anstriche,
- Beschichtungen,
- Vollwärmeschutz,
- Gerüstbau,
- Betoninstandsetzung



Seit 1894

Im Klingebühl 4 - 69123 Heidelberg  
Telefon 06221 / 8926-02 · Telefax 06221 / 8926-04  
www.klormann-heidelberg.de  
info@klormann-heidelberg.de

Hier berät Sie der König qualifiziert und persönlich



- ⇒ Private Finanzplanung
- ⇒ Finanzcoaching
- ⇒ Notfallmanagement

Michelfelder Str. 46 A  
74889 Sinsheim  
Tel.: +49 (0) 7265-91503-0  
Fax: +49 (0) 7265-91503-29  
info@qp-koenig.de  
www.qp-koenig.de

## 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

Webseiten – SocialMedia – Luftaufnahmen – Print- und Onlinemedien – 2 und 3D Visualisierungen/Grafik – Foto – Animationen

**KREATIVAGENTUR PINGUINmedia**

Kontakt: Alois Roidl - T 06261 670219 - www.pinguinmedia.de - www.aloisroidl.de

## 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