

# gesundheitspress

Magazin für und über Selbsthilfe in Mannheim, Heidelberg und der Region  
Ausgabe 64 – Herbst / Winter 2022/2023

- Neues Format „Selbsthilfe im Dialog“
- Neues Netzwerk für Menschen mit Migrationshintergrund
- 125 Jahre Suchtselbsthilfe Kreuzbund



Schwerpunkt: Grenzerfahrungen



11



8

## Schwerpunkt: Grenzerfahrungen

Einleitung	4
Leichte Sprache	5
Beratung bei belastenden Ereignissen	6
Angehörige von Forensik-Patienten	7
Gewalt und Missbrauch in der Kindheit	8
Verschörungsgläubige im privaten Umfeld	10
Hochsensibilität	11
Sucht	12
Aktionswoche Alkohol Mannheim Heidelberg	13
Junge Schlaganfallpatienten	14
Transfrauen und Angehörige	15
Nadine Ajsin	16
Long Covid	17
Interview zur Barrierefreiheit	18

## Was machen die Nachbarn?

Selbsthilfebüro Darmstadt	19
---------------------------	----



5



24



25



14

## Gesundheitstreffpunkt Mannheim aktuell

Neues Netzwerk in der Pflege	20
Neue FM-Anlage für besseres Hören	20
Selbsthilfe auf der BUGA	21
Herbstprogramm für die Selbsthilfe	21

## Heidelberger Selbsthilfebüro aktuell

Seminar Konfliktmoderation	22
Selbsthilfe im Dialog	22
Barrierefreie Filmveranstaltung	22
Verabschiedung Sabine Popp	23
Verabschiedung RAG-Sprecher	23

## Nachrichten

Queerer Jugendtreff Mannheim	24
Sozialpsychiatrisches Zentrum Heidelberg	24
Anlaufstelle Junges Heidelberg	25
Initiative Wertschätzung (er)leben	25
Broschüre Morbus Cushing	31
Austausch für Zugehörige beatmeter Patienten	31

## Selbsthilfe aktuell

25 Jahre Selbsthilfegruppe Dystonie	26
125 Jahre Kreuzbund	26

## Infos

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

## Behind the Clouds: Nadine Ajsin



Nadine Ajsin.  
Foto: privat

Die Farbenfreude auf den Bildern der Mannheimer Künstlerin Nadine Ajsin hat uns so angesprochen, dass wir sie um die Abdruckgenehmigung eines ihrer Werke gebeten haben. Freundlicherweise stimmte sie zu, und so ziert das Bild „Behind the Clouds“ unsere Titelseite.

Nadine Ajsin ist eine deutsche Malerin und Fotografin und hat unter anderem Kunst in Heidelberg studiert. Durch einen Schicksalsschlag konnte sie nicht mehr mit Acryl-Ölfarben malen und musste sich und ihre Kunst neu erfinden.

2018 entwickelte sie eine auf dem Kunstmarkt noch einmalige Kunsttechnik, die Malerei und Fotografie vereint. Mit Lebensmittelfarben schafft sie großformatige Farbexplosionen, entwickelt fantastische Räume und entführt die Betrachter in andere Welten, zu anderen Kulturen oder an mythologische Orte.

Ihre Bilder zeigen ein Fülle von Emotionen und eroberten schnell den internationalen Kunstmarkt. So wurden ihre Werke schon mehrfach auf der Miami Art Week oder in Hongkong ausgestellt.

2021 eröffnete Nadine Ajsin in ihrer Heimatstadt Mannheim das „Wonderland“. Dort stellt sie auf 1200 qm einmal jährlich ihre neuen Bilder zum ersten Mal aus, bevor diese dann in anderen Ausstellungen gezeigt werden.

### KONTAKT

[nadineajsin.com](http://nadineajsin.com)

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir erleben gerade unruhige Zeiten. Für zahlreiche Menschen bringt das schwierige Situationen mit sich, in denen sie nicht auf gelernte Fähigkeiten in deren Bewältigung zurückgreifen können. Angefangen mit der COVID-Pandemie. Gefolgt vom Ukraine-Krieg und dessen Auswirkungen auf die gesamte Weltbevölkerung – es ist schwer, zuversichtlich zu bleiben.

Grenzerfahrungen stellen schon immer eine Herausforderung für Menschen dar, die davon betroffen sind: Sei es durch schwere Erkrankungen, drohende Behinderung, den Verlust eines lieben nahestehenden Menschen oder des Arbeitsplatzes, um nur einige zu nennen. Nicht einfacher wird es, wenn Schwierigkeiten plötzlich kommen, ohne Ankündigung. Dennoch muss man sich ihnen stellen, müssen sie bewältigt werden. Wie geht das? Was hilft dabei?

Für diese Ausgabe unserer *gesundheitspress* haben wir Menschen, die meisten davon aus Selbsthilfegruppen, über persönlich erfahrene Grenzsituationen befragt: Wie sie mit extremen Belastungen und erfahrener Leid umzugehen gelernt haben. Was das für ihr Leben bedeutet. Wir waren beeindruckt davon, wie offen sie über ihre Erfahrungen berichteten und wel-



che Kraft sie daraus entwickelt haben. So unterschiedlich diese Erfahrungen auch waren, immer hatte der Austausch mit anderen eine große Bedeutung. Oft war es gerade die Selbsthilfegruppe, die Rückhalt und zusätzliche Kraft gab.

Teilweise handelt es sich um gesellschaftlich stigmatisierte Erlebnisse. Wo es gewünscht wurde, haben wir daher die Namen der Autor:innen geändert.

Herzlich danken möchten wir der Künstlerin Nadine Ajsin, die uns das schöne Titelbild zur Verfügung gestellt hat. Sie meistert ihr Schicksal trotz vieler Rückschläge und ist wie viele andere in diesem Heft ein Vorbild dafür, dass es wichtig ist, die Hoffnung nicht aufzugeben.

Ich wünsche Ihnen Freude beim Lesen,  
Ihre  
Bärbel Handlos, Geschäftsführerin

## Ein Mann namens Ove

einander.  
Aktionstage 20.09. bis 20.10.2022

„Reden hebt die Stimmung – seelisch gesund in unserer Gesellschaft“ lautet das Motto der diesjährigen Woche der Seelischen Gesundheit. Der Filmabend mit dem Film „Ein Mann namens Ove“ am 11.10.2022 um 18 Uhr in der Mannheimer Abendakademie greift dieses Motto auf.

Die Veranstaltung mit Einführung und anschließender Podiumsdiskussion ist eine Kooperation des Gesundheitstreffpunkts mit dem Zentralinstitut für Seelische Gesundheit, dem Sozialpsychiatrischen Dienst Mannheim und der Mannheimer Abendakademie im Rahmen der einander.Aktionstage 2022. Sie wird ermöglicht durch die Förderung der gesetzlichen Krankenkassen.

## Den eigenen Weg gehen

Grenzsituationen konfrontieren uns auf leidvolle Weise mit dem, was wir nicht wollen, nicht wollen können: mit der Begrenztheit unseres körperlichen und seelischen Könnens, unserer Kräfte – und letztlich auch unseres Lebens.



Foto: Marion Duscha

Philosophisch hat der Begriff der Grenze im Leben eines Menschen mehrere Bedeutungen. Äußere Grenzen geben jeder Gemeinschaft einen Rahmen, Orientierung und Halt – gleichzeitig engen sie unseren Bewegungsraum oft mehr ein als individuelle Beschränkungen. Menschen mit Behinderungen, Menschen ohne finanzielle und soziale Absicherung, Menschen mit nicht der Norm entsprechenden Lebensentwürfen stoßen schnell an Grenzen ihrer Bewegungsfreiheit. Äußere wie innere Grenzen können jedoch verschiebbar sein.

Eine Grenze ist auch ein Umkehrpunkt vom Positiven ins Negative, ein Pol entgegengesetzter Bestimmungen. Eine Seite ist nicht denkbar ohne die andere: Die andere Seite von Gesundheit ist Krankheit, von Leben ist es der Tod. Eine Grenzerfahrung ist eine Erfahrung des Negativen, eine enorme Herausforderung für den Lebenswillen eines Menschen. Zu den schlimmsten Erfahrungen dieser Art gehören Lebensbedrohungen durch Armut, Gewalt und Krieg.

In Grenzsituationen erfahren Menschen großes Leid, das zunächst keinen Sinn enthält. Die Frage nach dem Warum können wir nicht beantworten, und diese Tatsache ist selbst ein seelisches Leid. Leiden und Nichtverstehen gehören zu den nicht überwindbaren Bedingungen unserer Existenz. Dies zu akzeptieren ist schwer.

Eine Grenzerfahrung eröffnet aber auch die Möglichkeit, sich selbst in seinem Wesen kennenzulernen, sich seiner selbst bewusst zu werden. Und das ermöglicht eine große Stärkung des Lebenswillens und die Entwicklung von Zuversicht. Der Psychologe und spätere Existenzphilosoph Karl Jaspers brachte diese Erkenntnis bereits 1919 auf den Punkt: „Grenzsituationen erfahren und existieren ist dasselbe.“

Sozialpsychologische Studien zum Verhältnis von Glück und Sinnhaftigkeit im Leben ergaben, dass Menschen das Meistern von Stress- und Angstsituationen als sinnstiftender für ihr Leben

empfangen als glückliche Momente. Die gemeinschaftliche Selbsthilfe setzt hier an. Kontakt zu anderen Menschen in ähnlicher Situation zu suchen, ist Ausdruck davon, zu sich selbst zu stehen. Gleichzeitig bietet der Austausch in einem geschützten Rahmen auch den Raum für gegenseitigen Rückhalt und Zuwendung. Eine solche unterstützende Gemeinschaft kann über einen kürzeren oder längeren Zeitraum sehr hilfreich sein, den eigenen Weg zu gehen und einengende Grenzen zu überwinden.

Dagmar Darius

Literatur:

Emil Angehrn: Grenzerfahrungen des Menschlichen: psychisches Leiden als philosophische Herausforderung. *Swiss Archives of Neurology and Psychiatrie* 2014; 165 (4): 106-10. sanp.ch

Karl Jaspers: *Psychologie der Weltanschauungen*. 1919 München/Zürich (Neuaufgabe): Piper 1985.

R.F. Baumeister, K.D. Vohs, J.L. Aaker, and E.N. Garbinsky (2013): Some Key Differences Between a Happy Life and a Meaningful Life. *Journal of Positive Psychology*, 8, 6, 505-516.

# Grenz-Erfahrungen – und wie man damit umgehen kann



In diesem Heft geht es um Grenz-Erfahrungen.  
Das sind sehr schwierige Situationen.  
Fast nicht zu schaffen.  
Die Menschen wissen nicht, wie sie damit umgehen sollen.  
Das muss man lernen.



Was sind solche Grenz-Erfahrungen?

Nach Corona haben manche Menschen die Krankheit Long Covid.  
Man ist oft müde und bekommt schwer Luft.  
Die Krankheit dauert sehr lange.  
Das ist sehr belastend und kann eine Grenz-Erfahrung sein.



Es gibt auch Menschen, die viel zu viel Alkohol trinken.

Sie können nicht aufhören.  
Man sagt auch: Diese Menschen sind alkoholkrank.

Manche sind fast gestorben daran.  
Das ist eine Grenz-Erfahrung.



Oder Eltern sind traurig.

Ihr Kind hat Menschen schwer verletzt oder getötet.  
Sie denken, sie sind vielleicht daran schuld. Sie machen sich Vorwürfe.  
Das ist eine Grenz-Erfahrung.



Menschen schreiben in diesem Heft, wie es ihnen ging.

Was ihnen geholfen hat.

Wie können die Leute sich selbst helfen?

Und wie kann eine Selbst-Hilfe-Gruppe helfen?

Es tut gut, mit anderen zu sprechen. Andere, die das Gleiche erlebt haben.  
Das hilft.

Übersetzung: Steffen Schwab, Büro für Leichte Sprache – Prüfende waren: Jan Berger und Elke Gallian.

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  
Bildänderung genehmigt.

Weitere Informationen: [leicht-lesbar.eu](http://leicht-lesbar.eu)

# Hilfe bei belastenden Erfahrungen



Stolperstein, fotolia.com

Belastende Ereignisse wie Kriminalität, Todesfälle und Unfälle stellen für die Betroffenen eine Zäsur in ihrem Alltag dar. Das gilt nicht nur für die Betroffenen selbst, sondern auch für ihr soziales Umfeld. Der Weg der Bewältigung eines solchen Ereignisses ist individuell und sehr unterschiedlich.

Diesen individuellen Weg zu unterstützen ist Anliegen der Beratungsstelle „BeKo Rhein-Neckar“. Sie besteht seit März 2019 als Modellprojekt mit Sitz in Heidelberg-Wieblingen in Trägerschaft der AWO Heidelberg. Die Beratungsstelle ist Anlaufstelle für alle Menschen in Heidelberg, Mannheim und dem Rhein-Neckar-



Beraterin Angelika Treibel. Foto: privat

Kreis, die in irgendeiner Weise mit einem belastenden Ereignis konfrontiert sind. Die BeKo Rhein-Neckar ist in erster Linie ein telefonisches Beratungsangebot. Direkt und indirekt Betroffene sowie Fachkräfte können sich telefonisch melden. Die Beratung beginnt direkt beim ersten telefonischen Kontakt. Sie ist anonym und kostenlos.

Hier ein Beispiel eines Beratungsfalles: Frau M. wurde Opfer eines Wohnungseinbruchs. Der entstandene materielle Schaden wurde von der Versicherung ersetzt. Trotzdem bemerkt Frau M., dass



sie den Einbruch nicht vergessen kann und sich in ihrer Wohnung einfach nicht mehr sicher fühlt. Das ist für sie sehr belastend.

Im Beratungsgespräch mit Frau M. geht es zunächst darum, zu verstehen, worin genau die Belastung besteht. Es wird im Gespräch deutlich, dass diese vor allem durch das Unverständnis ihres sozialen Umfelds verursacht wird. Das ist der Meinung, es sei „ja nichts passiert“. Häufig fühlen sich Betroffene „überschwemmt“ von Belastungen. Dann ist es schon hilfreich, wenn diese konkreter benannt werden können und sich nicht mehr „uferlos“ anfühlen. Im Fall von Frau M. geht es um zwei Themen: erstens um Psychoedukation und zweitens um Abgrenzung in der Kommunikation mit ihrem sozialen Umfeld. Psychoedukation bedeutet, darüber zu sprechen, was bei einem belastenden Ereignis im Körper und in der Seele passiert und wie man sinnvoll mit diesen Reaktionen umgehen kann. Ziel ist immer, Betroffene so schnell wie möglich psychisch zu entlasten.

Jeder Fall ist anders. Es ist wichtig, der Unterschiedlichkeit von Menschen und Situationen gerecht zu werden. Man könnte auch sagen, die Beratung ist ein Fachgespräch zwischen zwei Expert:innen: Die anrufende Person ist Expert:in für ihr eigenes Leben, ich als Beraterin bin Expertin für den hilfreichen Umgang mit belastenden Ereignissen. Und dann bringen wir unsere Expertise zusammen und erarbeiten Möglichkeiten der Entlastung.

Angelika Treibel

## KONTAKT

BeKo Rhein-Neckar  
Tel. 06221-739 21 16  
treibel@awo-heidelberg.de  
www.beko-rn.de

## Abschied von den Schuldgefühlen

Unser Sohn hat Drogen und Alkohol konsumiert und konnte sehr aggressiv sein, gegen mich und gegen Fremde. Er war in verschiedenen Einrichtungen. Jedes Mal, wenn er zurückkam, war ich erleichtert und glaubte, nun wird alles gut. Er wohnte wieder bei uns und es ging ein paar Wochen gut, dann fing alles wieder an. Er hat nie etwas zu Ende gemacht, immer wieder etwas anderes angefangen. Hat also auch keinen Beruf.

Ich hoffe sehr, dass er auch eine Arbeit bekommt.

Wie habe ich diese Situation erlebt? Es war ganz schlimm, immer wieder Hoffnung und dann die Enttäuschung. Auch war bei uns oft die Polizei. Ich habe mich geschämt, weil unser Sohn nichts auf die Reihe kriegt. Dann das mit der Tankstelle, großer Artikel in der Zeitung, wir waren Ortsgespräch. Jeder wusste,

er auch eine Arbeit übernehmen kann. Zuerst dachte ich noch, das muss ich doch hinkriegen, dass er „normal“ wird. Aber er muss mitmachen, es liegt an ihm. Endlich habe ich akzeptiert, dass unser Sohn krank ist. Er muss gesund werden wollen und alles dafür tun.

Ich war nicht konsequent genug. Das kann ich nicht mehr ändern. „Hätte ich nur...“ führt zu keinem Ziel. Es ist, wie es



Foto: Istock.com

Zuletzt wurde er gewalttätig gegen eine Frau in der Tankstelle, da sie ihm nichts mehr zu trinken geben wollte, weil er schon genug hatte. Er war ganz brutal zu ihr. Zum Glück hat jemand eingegriffen. Die Kliniken, in denen er war, haben untereinander nicht kooperiert. Jedes Mal wurde seine Jugend aufgearbeitet, die „so schlimm war, wegen seiner Mutter“, da hat er großen Hass aufgebaut. Nicht immer bekam ich Auskunft, da er volljährig war und das nicht wollte.

Jetzt ist er in einer WG und hat eine Umschulung zum Kaufmann gemacht. Es fehlt noch die mündliche Prüfung.

dass es unser Sohn war. Ich habe dann überall nach Hilfe gesucht und selten welche bekommen.

Wie lernte ich damit umzugehen? Lange Zeit hatte ich geglaubt, dass ich an seiner Sucht schuld sei. Er hat ja auch immer gesagt: „Du bist schuld.“ Es hat lange gedauert, bis ich kapiert habe, dass unser Sohn keine Eigenverantwortung

ist. Ich muss loslassen, unser Sohn hat sein eigenes Leben.

Geholfen haben mir auch die Selbsthilfegruppen. 2009 ging ich zu AI-Anon und 2017 kam ich zur Selbsthilfegruppe für Forensik-Angehörige in Wiesloch. Diese Gruppe hat mir sehr geholfen, alles zu verstehen. Die Leiterin der Gruppe hat Treffen mit Ärzten und Pflegern organisiert.

Durch den Austausch gibt es immer wieder neue Erkenntnisse und man bekommt wieder Mut.

Brigitte

### KONTAKT

Selbsthilfegruppe für Angehörige von Forensik-Patienten (Maßregelvollzug)  
shg.anforpa.wiesloch@web.de

# „Mein Leben möchte ich keinesfalls eintauschen für ein leichteres.“



Enki Bilal, Jean Bigue. Bild: creative commons

Im Alter zwischen drei und vier Jahren besuchte ich einen evangelischen Kindergarten in einem kleinen Dorf im Schwarzwald Anfang der 1970er Jahre. Dort widerfuhr mir körperliche und sexuelle Gewalt sowie emotionaler Missbrauch in Form von Ausgrenzung und Isolation.

Die endlosen Tage in diesem Kindergarten verbrachte ich in einer Art gefrorener Dauerpanik. Sehr klar erinnere ich mich, wie ich auf mich selbst von oben herabblicke, wie ich in meiner Ecke sitze. Ich bin aus meinem Körper herausgeschlüpft und habe so nichts mehr gespürt. In dieser Zeit bin ich auch verstummt.

Am schlimmsten empfand ich nicht die gewalttätigen oder sexuellen Übergriffe der Ordensschwester, sondern die Abtrennung von den anderen Kindern. Mit ihnen durfte ich nicht spielen, vermutlich, weil ich als Ausländer galt. Also saß ich schweigend in der Ecke und tat nichts.

Zu Hause fand ich kein Gehör. Mir wurde vermittelt, dass das an mir selbst läge, wenn ich dort nicht klar käme. Damals fand ich das normal, ich habe meinen Eltern natürlich geglaubt. Rückblickend ist jedoch der Umstand, dass ich in der Familie nicht aufgefangen wurde, der vielleicht wichtigste Baustein in meiner Verstörtheit der Welt gegenüber.

Die Erlebnisse in dem Kindergarten habe ich sofort verdrängt. Verdrängung kann ein Segen sein. Es war noch nicht Zeit, sich zu erinnern. Ich habe in meiner Jugend Sport betrieben wie ein Besessener, was heilsam schon deswegen war, weil es mir bei den Anderen Anerkennung und Zugehörigkeit brachte.

Als junger Erwachsener begann ich dann mit Gesprächstherapie und lernte bis Ende Vierzig verschiedene Therapien kennen, vor allem aus dem verhaltenstherapeutischen Spektrum. Diese Therapien waren wenig wirksam. Ich hatte nicht den Eindruck, dass sie zum Punkt kommen. Sie waren dennoch wichtig, weil ich dort ernst genommen wurde.

Als wirklich förderlich stellte sich dann das Holotrope Atmen heraus, eine Form der Selbstheilung in der Gruppe, die keine Vorgaben enthält, in welcher Richtung eine Lösung liegen mag. Alles kommt von innen heraus ohne professionelle Bremsvorrichtung. Nach der Atemsitzung, bei der sich etwas zeigt, wird das Gezeigte integriert.



Nach einer solchen Atemsitzung kam dann auch die Erinnerung an den Kindergarten mit einem Paukenschlag zurück. Ich war so weit, die Erlebnisse auszuhalten und konnte endlich beginnen, sie in meinen Weltbezug einzubetten.

Inzwischen bin ich auch in zwei Selbsthilfegruppen, die mir sehr viel Liebe und Rückhalt geben.

Die frühen Erfahrungen von Missbrauch und Ausgrenzung führten zu einem Grundgefühl von Nichtdazugehören, des Unverstandenseins. Das äußert sich in Unsicherheit in Gruppen, Sucht, Angstzuständen, Unsicherheit in der Geschlechteridentität etc. Oft befällt mich eine lähmende Wut.

Seit ich weiß, welche Maßnahmen mir guttun, kann ich auch besser einschätzen, warum mir viele Therapien nicht halfen bzw. mich sogar behinderten in meiner Entwicklung.

Die Erfahrung der Wirkungsarmut von Verhaltenstherapie teile ich mit Vielen, die Ähnliches erlebt haben. So sinnvoll diese Therapie bei klar umrissenen Störungsbildern sein kann, so wenig hat sie bei massiver frühkindlicher Traumatisierung beizutragen. Diese Form von Trauma hinterlässt weniger eine Erkrankung, sondern eine Art Behinderung, mit der jetzt gelebt werden muss. Verhaltenstherapie setzt auf Überlernen von falsch Gelerntem, das ist ein bisschen so, als ob ein abgetrenntes Bein wieder herbeigeredet werden soll.

Besser können Therapieformen helfen, die auf Integration setzen wie Gestalt- oder Kunsttherapie, schamanistische Heilungsformen etc. Unbedingt muss der Körper in die Therapie einbezogen werden. In Anbetracht der Körperfeindlichkeit z.B. in der Psychiatrie würde ich mir von solcherlei Angeboten wenig versprechen.

Als Quintessenz aus vierzig Jahren Therapieerfahrung sag ich mir: Wenn ich ´s nicht spür, ist es nichts wert.

Mein Leben möchte ich bei aller Wut, die mich manchmal überfällt, keinesfalls eintauschen für ein leichteres. Die frühkindlichen bösen Erfahrungen haben mich vielleicht fast das Leben gekostet, mich jedoch zu genau dem gemacht, der ich jetzt bin. Wie so viele meiner Schicksalsgefährten:innen muss ich unglaublich hart kämpfen, um irgendwie am Leben teilhaben zu können. Darüber jedoch fand ich zu tiefer Innenschau, zu ehrlicher Empathie allem Lebendigen gegenüber, zu einer Durchlässigkeit für Emotionen, Schwingungen, für Klänge und Farben. Und so anstrengend das manchmal auch ist, ich find ´s toll!

Es gibt so viele Störungen, wie es Gestörte gibt. Gerade bei komplexen Einschränkungen kann Mensch nur den

ganz eigenen Weg gehen, um sich ein besseres Leben zu ermöglichen. Es ist zwar unabdingbar, alles Mögliche zu lernen, was vorgedacht wurde, ausgetretene Pfade zu beschreiten und vorherrschende Meinungen ernst zu nehmen. Aber ein selbst begangener Irrweg führt weiter als eine Lösung nach Modell.

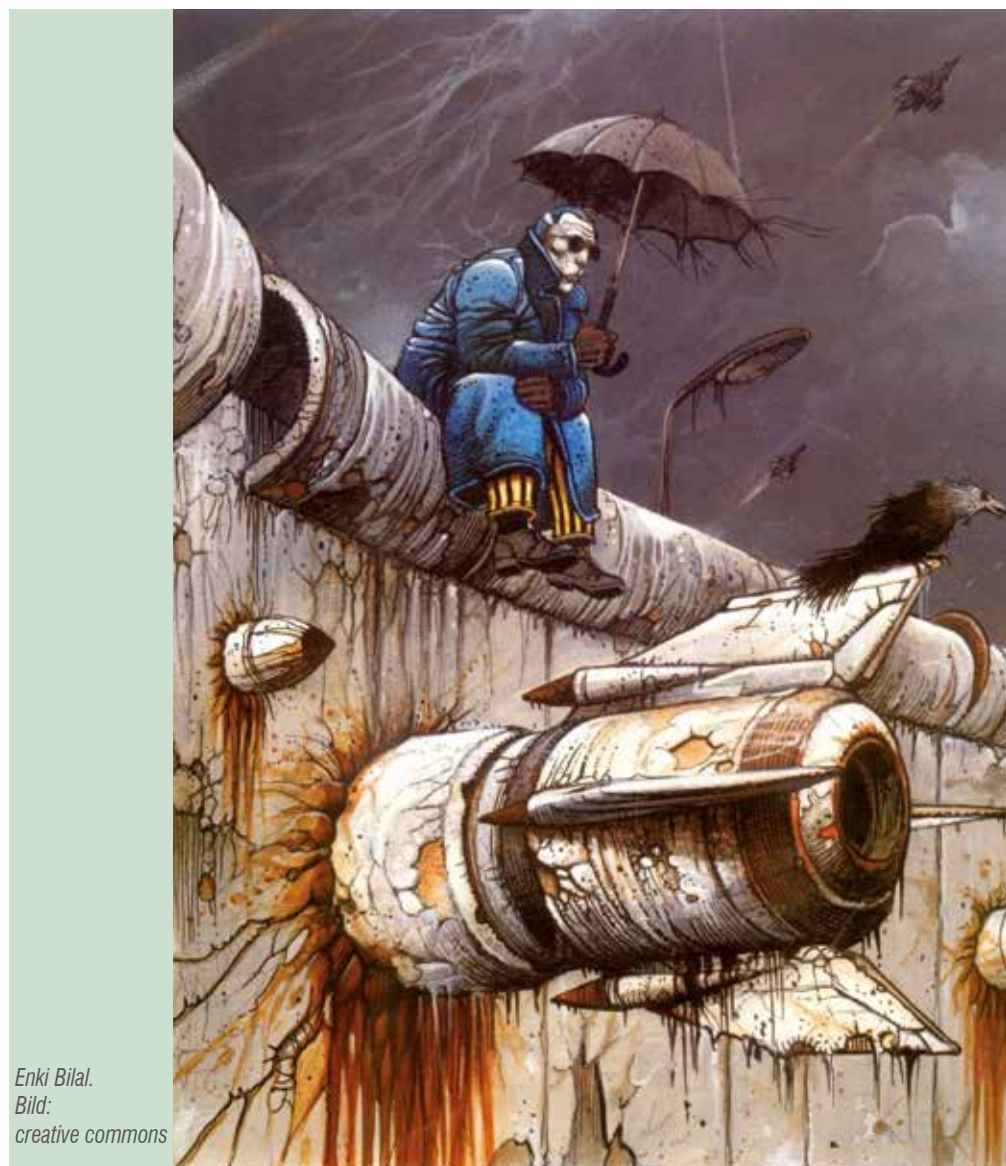
Du weißt, wie du dich heilen kannst. Nimm dich ernst und grab dieses Wissen aus.

*Bronko*

## KONTAKT

Selbsthilfegruppe Gewalt und Missbrauch in der Kindheit  
Tel. 0162- 965 57 33 (ab 16 Uhr)

Selbsthilfegruppe Survivors  
shg-survivors.de



Enki Bilal.  
Bild:  
creative commons

## Wenn Verschwörungsglaube Beziehungen belastet



Bei zwei Realitäten allein eine Wippe ausbalancieren. Bild: Autorin, unter Verwendung eines i-stock-Bildes.

Mein Bruder verbreitet Verschwörungserzählungen, vertritt immer radikalere Positionen und verzweifelt daran, dass er seine Familie nicht von seiner Realität überzeugen kann. Die Grenze meiner psychischen Belastbarkeit habe ich gespürt, als ich merkte, dass ich mich dafür verantwortlich fühlte, meinen Bruder aus seinem Verschwörungsglauben herauszuholen. Wir hatten immer ein sehr enges Verhältnis.

Da ich mich durch die meist im Streit endenden Gespräche und die Übersättigung von Informationen im Laufe der Zeit stärker von ihm abwendete, kam ich mir vor, als hätte ich als Schwester versagt. Ich hatte Angst, meinen Bruder zu verlieren, und dass unsere Familie, die ein wichtiger Teil meiner Identität ist, daran zerbricht.

Ich habe gemerkt, dass es mir hilft, mich mit dem Thema Verschwörungsglauben und den psychologischen und gesellschaftlichen Hintergründen zu beschäftigen, um dieses für mich sehr emotionale Thema etwas zu objektivieren und auch aus einer anderen Perspektive zu sehen als nur aus der der als Schwester, die Angst um ihren Bruder und die Familie hat.

Das hat die Last auf meinen Schultern reduziert und mich ermutigt, meine eigenen Grenzen akzeptieren zu lernen. Die Kommunikation und die Akzeptanz der eigenen Grenzen auf der gegenüberliegenden Seite stehen jedoch nochmal auf einem anderen Blatt. Aus dieser Erfahrung heraus ist dann meine Motivation entstanden, eine Selbsthilfegruppe zu gründen.

Ich habe jetzt ein wesentlich stärkeres Gespür dafür, wo meine Grenzen liegen, und weiß, dass es auch ein Zeichen von ehrlicher Kommunikation und Mut ist, die eigenen Grenzen zu definieren. Jedoch fühlte sich nun mein Bruder enttäuscht und im Stich gelassen und meinte, ich sei nur ein Mitläufer der Gesellschaft und möchte die Wahrheit nicht sehen. Damit hatte er meinen wunden Punkt getroffen, denn genau das Gegenteil möchte ich: ihn nicht im Stich lassen. Gleichzeitig kann ich diese Dynamik mittlerweile etwas von

außen betrachten und mir sagen, dass ich nur im Rahmen meiner Grenzen für ihn da sein kann. Genauso wie ich für mich, kann auch er für sich selbst Verantwortung übernehmen.

Das, was ich aus dieser Grenzerfahrung lerne, kann ich auch auf andere Beziehungen und Lebensbereiche übertragen. Gerade wenn es um unsere Angehörigen oder engen Freunde geht, haben wir ein hohes Verantwortungsgefühl und glauben leicht, die Lösung ihrer Probleme zu kennen und übertragen so die Verantwortung für die Problemlösung auf uns. Besonders in solchen Momenten missachten wir auch unsere Grenzen.

Grenzen sind für beide Seiten wichtig und schaffen einen ehrlichen Kommunikationsrahmen. Sprich auch mit Außenstehenden über deine Grenzen – andere Perspektiven erweitern den Handlungsspielraum.

*Sonja*

### KONTAKT

Selbsthilfegruppe Verschwörungsgläubige im privaten Umfeld  
[angehoerigevonverschwoerungsglaebigen@gmx.de](mailto:angehoerigevonverschwoerungsglaebigen@gmx.de)

## Hochsensibilität: die Schwierigkeit, auf seine Gefühle zu achten

Ich nehme Reize und Eindrücke sehr intensiv wahr. Viele und laute Geräusche sind sehr schwierig für mich. Ich kann mich dann nicht mehr konzentrieren, bin schnell überreizt und gestresst und „schalte ab“, das heißt, ich kann Gesprächen nicht mehr folgen und habe den Drang, mich schnellstmöglich zurückzuziehen und dem zu entkommen. In einem Raum mit vielen Menschen zu sein, die vielleicht sogar noch durcheinander reden, kann ich nicht lange aushalten.

Zu viele Reize gleichzeitig führen schnell zu Stress. Es ist eine große Herausforderung, auf die eigenen Bedürfnisse zu achten und auf die Bremse zu drücken, wenn es mir zu viel ist, aber gleichzeitig nicht das Gefühl zu haben, „anders“ und ausgeschlossen zu sein, weil ich nicht die gleichen Dinge tun kann wie mein Umfeld. Oft reicht es für mich oder ist zu viel, während sich Menschen in meinem Umfeld gerade sehr wohl fühlen und kein Bedürfnis haben, sich zurückzuziehen.

Damit habe ich regelmäßig zu kämpfen. Zunächst musste ich überhaupt verstehen, dass ich andere Bedürfnisse habe und dass ich doch etwas anders bin als viele andere Menschen in meinem Umfeld. Dann ist es für mich nicht einfach, in mich hineinzuhören, was meine Bedürfnisse sind. Denn oftmals stelle ich die Bedürfnisse anderer über meine und möchte, dass es den anderen gut geht. Also musste ich lernen, dies auszublenden, auf mich zu hören und, auch wenn es mir sehr schwerfällt, „nein“ zu sagen. Geholfen hat mir auf jeden Fall, zu verstehen, dass ich nicht krank bin, sondern es für mein Verhalten und meine Wahrnehmung einen Namen gibt und dass es andere Betroffene gibt.

Ich habe mich durch diese Erfahrungen leider sehr oft isoliert gefühlt. Ich bin sehr empathisch und mir ist sehr wichtig, darauf zu achten, dass sich Menschen in meiner Nähe wohlfühlen und dass jeder die Möglichkeit hat, seinen Bedürfnissen nachzugehen.



*Nach dem Regen. Foto: Wolfgang Teuber, pixelio.de*

Diese Erfahrungen habe ich oft gemacht, noch bevor ich überhaupt verstanden habe, was mit mir los ist. Das hat mich sehr traurig gemacht. Nachdem ich durch Zufall auf das Thema „Hochsensibilität“ gekommen bin und mich damit ausführlicher beschäftigt habe, habe ich

zumindest verstanden, warum ich mich so gefühlt habe und was das Problem dabei war. Insofern verstehe ich mich nun besser und kann gegebenenfalls früher und besser reagieren.

Egal ob hochsensibel oder nicht, ich finde, es ist enorm wichtig, in sich selbst hineinzuhören und auf seine Bedürfnisse zu achten. Nur so ist man zufrieden mit sich und definitiv auch ausgeglichener.

*Olga T.*

### KONTAKT

Selbsthilfegruppe Hochsensibilität  
c/o Gesundheitstreffpunkt  
Tel. 0621-339 18 18



# Sucht als letzte Grenzerfahrung?

Bar\_pixabay.com

### ● Welche Grenzerfahrungen habe ich erlebt?

Viele meiner Grenzerfahrungen sind eng mit dem Konsum von Substanzen verflochten. Anfangs kam ich mir dabei noch wie ein Entdecker vor, der in neue Bewusstseins Ebenen vordringt und unerschlossenes Land betritt. Dabei musste ich leider erleben, dass die Grenze sich ständig weiter verschoben hat und der Hunger nach immer neuen Grenzerfahrungen größer wurde. Gewöhnung setzte ein. Es mussten neue Grenzerfahrungen her. Je weiter ich mich vom Zustand des Entdeckers entfernte und näher dem des Konsumenten kam, verwischte die Grenze, so dass nur noch eine einzige Grenzerfahrung übriggeblieben ist, auf die ich gerne verzichtet hätte: die Begegnung mit dem eigenen Tod.

### ● Wie habe ich diese Situationen erlebt?

Während ich noch in meiner Sucht festhing, habe ich die Tragik dieser Situation

nicht gesehen. Irgendwie war ich auch ein bisschen stolz darauf, dem Tod von der Schippe gesprungen zu sein. "Was mich nicht umbringt, macht mich nur stärker", sagte einmal Nietzsche. Ein so großer Philosoph kann sich doch nicht irren, dachte ich.

### ● Was hat mir dabei geholfen?

Die Selbsthilfe. Es ist gut, dass ich in meiner Gruppe, die sich primär an junge Menschen richtet, unter Gleichgesinnten bin, die mit denselben Herausforderungen im Leben konfrontiert werden.

Leider machte ich zu Beginn meines abstinenten Lebens die Erfahrung, dass ich – zum Teil aufgrund des Altersunterschieds zu den anderen Teilnehmenden – in meinen Problemen nicht verstanden wurde, so dass ich die Selbsthilfe eine Zeitlang für mich abgeschrieben hatte.

Wenn es aber keine Selbsthilfegruppe in der Region gibt, die einem passt, gibt es auch die Möglichkeit, selbst tätig zu

werden und eine zu gründen. Das habe ich dann auch gemacht.

Als Gruppenleiter trage ich Verantwortung, das wirkt sich auch stabilisierend auf meine Abstinenz aus. Ebenfalls weiß ich, dass ich bei einem möglichen Rückfall immer einen Ort habe, an dem ich offen und ehrlich über meine Probleme reden und alles aufarbeiten kann.

Die Selbsthilfegruppe ist für mich ein Ort, wo ich mich nicht verstecken muss, schwach sein darf, so sein kann, wie ich bin. Es gibt nur wenige solche Orte in meinem Leben, und umso mehr freue ich mich, dass wir in der Selbsthilfegruppe einen solchen Ort geschaffen haben.

### ● Wie haben mich diese Erfahrungen geprägt, welche Erkenntnisse habe ich für mich daraus gewonnen?

Ich habe für mich erfahren, dass selbst die Todesnähe mich nicht davon abgehalten hat, weiter zu konsumieren. Zunächst vielleicht, aber nicht auf Dauer.

Ebenfalls musste ich feststellen, wie süchtig ich danach bin, zumindest im Hinblick auf den Konsum, Grenzen zu verwischen und immer höhere, schnellere, weitere Grenzerfahrungen zu machen. So dass die einzige Grenzerfahrung, die noch übrigbleibt, gleichzeitig die letzte Grenzerfahrung sein könnte.

### ● Ergeben diese Grenzerfahrungen einen erkennbaren Sinn für mich?

In meiner Kindheit und Jugend wurden mir sehr viele Grenzen gesetzt, so dass ich niemals gelernt habe, risikokompetent mit Grenzerfahrungen umzugehen. Dadurch, dass mir so vieles verboten wurde und ich als Einzelkind vor jeg-

licher Gefahr wie Sport, bei dem man sich verletzen könnte, Rauchen und Alkohol abgeschirmt worden bin, wuchs für mich der Reiz der Grenzerfahrung. Und insbesondere der des Verbotenen. Rückblickend kann ich sagen, dass meine Suchterkrankung auch ein Produkt dieser Grenzsetzung gewesen ist. Meine

#### INFO

Selbsthilfegruppe „Clean? Klar?!  
Kommen!“ Wiesloch  
sehi.wiesloch@gmail.com

Autor beim „lebensmutigblog“  
junge-selbsthilfe-blog.de/ueber-  
diesen-blog/

Affinität zum Substanzgebrauch wiederum ist ein Versuch, aus dem schützenden Käfig auszubrechen. Paradoxe Weise hat dieser Käfig mich genau zu dem Verbotenen, den Verletzungen, den Grenzerfahrungen geführt, vor denen er mich hätte eigentlich schützen sollen.

### ● Was möchte ich daraus weitergeben?

Auch wenn Grenzen zum Schutz wichtig sind, sind Grenzerfahrungen für die eigene Entwicklung als Heranwachsender nötig. Es ist wichtig, sich mit den Liebsten auszutauschen und offen darüber zu sprechen.

Bossi

## Aktionswoche Alkohol in Mannheim und Heidelberg

Damit Sucht nicht zur Grenzerfahrung wird, findet jährlich die bundesweite „Aktionswoche Alkohol“ statt. Vom 14. bis 22. Mai fanden Veranstaltungen statt, um über die Risiken von Alkohol zu informieren. Der diesjährige Themenschwerpunkt war die Suchtselbsthilfe. In Mannheim beteiligten sich die vier Selbsthilfegruppen Die Lotsen, Kreuzbund, Nova Vita und Veritas. Unter anderem waren die Gruppen am Mannheimer Marktplatz mit einem gemeinsamen Infostand vertreten.

Auch in Heidelberg fanden verschiedene Veranstaltungen statt. Herausragend war das Theaterstück „Morgen höre ich auf!“ von Eddie Cornwell, das viermal im Café Leitstelle des Dezernats 16 in Heidelberg zu sehen war. Zur anschließenden Publikumsdiskussion luden die Suchtbeauftragte der Stadt Heidelberg und verschiedene Suchtselbsthilfegruppen sowie der Schauspieler ein. Die Diskussion war lebhaft und ermutigend.



Infostand am Marktplatz mit Hans-Peter Roos, Kreuzbund Mannheim, und Carolin Käser, kommunale Suchtbeauftragte der Stadt Mannheim.

Foto: Gesundheitstreffpunkt Mannheim



Bettina Brandeis vom Gesundheitstreffpunkt mit Alkoholbrille beim Tag der offenen Tür von Nova Vita.  
Foto: Gesundheitstreffpunkt Mannheim

## Wendepunkt Schlaganfall – nie aufgeben!



Der Vorstand der Selbsthilfegruppe. Foto: Selbsthilfegruppe

Zunächst zum Ereignis, welches von einer auf die andere Sekunde mein Leben veränderte und mir mehrere Grenzerfahrungen bescherte: Im Dezember 2006 befand ich mich auf der Rückfahrt von einer Dienstreise im Zug. Der Tag war anstrengend und mich plagten Kopfschmerzen. Als ich plötzlich einen stechenden, fast unerträglichen Schmerz in meinem Kopf verspürte, bat ich einen Fahrgast, einen Arzt zu holen. Dann brach ich zusammen.

In der Klinik stellte man fest, dass ein Aneurysma geplatzt war und ich eine Hirnblutung erlitt. Es erfolgte in derselben Nacht eine Notoperation. Mehrere postoperative Komplikationen traten auf, u.a. eine Meningitis und ein Anstieg des Hirndrucks. Zwei Wochen nach der Akut-OP erlitt ich einen Schlaganfall mit spastischer Lähmung links. Glücklicherweise auf der Intensivstation.

Danach verbrachte ich 8 Monate in der Rehabilitation, dann noch teilstationär. Ich vertiefte das Erlernte zu Hause in am-

bulanter Physio-, Psycho- und Ergotherapie. Grenzerfahrungen für mich waren der Kontrollverlust von Gliedmaßen, nicht Funktionieren des eigenen Körpers, Akzeptanz von Veränderungen und Anpassungen von Zielen, Entscheidung und Angst zur notwendigen Zweit-OP nach Regeneration und Erlernen der Gehfähigkeit und damit das Risiko, das Wiedergewonnene erneut zu verlieren.

Ab 2009 erfüllte sich mein Ziel: zurück ins Erwerbsleben. In der Wiedereingliederung überforderten mich jedoch Veränderungen und Umstrukturierungen im Bankensektor. Mit der Versetzung in eine andere Abteilung und nach einem Erschöpfungssyndrom verließ ich 2014 die Berufswelt und wurde später voll erwerbsgemindert berentet. Eine weitere Grenzerfahrung wartete auf mich: die Aufgabe zur Rückkehr ins „vorherige“ Leben.

Wie habe ich diese Situationen erlebt? Ich fühlte mich machtlos und hatte oft keine Orientierung in Raum und Zeit,

ausgeliefert sein und angewiesen auf Hilfe von Anderen, wo ich doch in meinem ersten Leben vollkommen unabhängig war und als Powerfrau galt. Ich nenne das aktuelle Dasein bewusst mein zweites Leben. Ich fragte mich oft nach dem „Warum?“ Selbstzweifel, etwas falsch gemacht zu haben bzw. bestraft zu werden. Ängste, die Erwartungen an mein Umfeld nicht (mehr) zu erfüllen. Welche Rolle spiele ich noch auf dieser Welt? Gefühle der Minderwertigkeit regierten meine Gedanken und ich fiel oft in depressive Episoden, aus denen ich ohne Hilfe letztendlich nicht mehr herauskam.

Geholfen habe ich mir selbst, da ich grundsätzlich ein optimistischer, ehrgeiziger und zuversichtlicher Mensch bin. Geholfen hat das medizinische Fachpersonal, das viel Geduld aufbrachte, da ich zu Beginn keine Hilfe annehmen wollte, und natürlich Angehörige, die an mich glaubten und mich unterstützten.

Was mir noch geholfen hat, war die Selbsthilfegruppe. Von Beginn an fühlte ich mich

dort angekommen und in Sicherheit, da keiner irgendetwas von mir erwartete. Somit auch kein Leistungsdruck. Ich war nicht allein mit meinen Einschränkungen und musste mich für nichts rechtfertigen, wenn z. B. nicht gleich das richtige Wort benutzt wurde. Das war zunächst durch meine Wortfindungsstörung nicht einfach. Im Verein lernte ich, damit umzugehen und trotzdem frei zu sprechen. Die richtigen Worte kamen dann wieder ganz von allein. Mittlerweile bin ich soweit regeneriert, dass ich andere Betroffene auf ihrem Weg begleiten und unterstützen kann. Ich habe wieder Achtung vor mir selbst.

#### KONTAKT

Selbsthilfegruppe „Nie Aufgeben!“  
nie-aufgeben.com

Ergeben diese Grenzerfahrungen einen erkennbaren Sinn für mich? Ein ganz deutliches JA. Diese Erfahrungen haben mich stärker und selbstbewusster gemacht. Ziele zu verändern bzw. anzupassen, wenn sie nicht erreichbar sind, ist keine Niederlage, man ist deshalb nicht weniger wertvoll. Nur die Entwicklung, die Akzeptanz und das Loslassen vom Alten bringt einen voran.

Weitergeben möchte ich, dass der Weg zurück ins neue Leben nach einem derartigen Ereignis keineswegs einfach ist. Es gibt zahlreiche Rückschläge, die man verkraften muss. Vor allem das mentale Loslassen hilft, die Energie aufzubringen, dann auch weiterzumachen, wenn man mal hingefallen ist. Wieder aufstehen und weitermachen. Alles braucht seine Zeit.

*Sylvia S.*



*Pixabay.com*

## Was tun, wenn Mitmenschen schockieren?



*Foto: A. Münch, privat*

Ich wurde im Zug von einem älteren Herrn angesprochen, und er sagte mir, früher hätte man mich umgebracht für das, was ich bin. Weil ich eine Transfrau bin.

Ich war geschockt, das zu hören. Bis dahin hatte ich schon viel Anfeindung und Transphobie erlebt. Aber das war mit Abstand das Schlimmste, was ich habe erfahren müssen. Ich wusste nicht, was ich tun sollte: ihn ignorieren oder ihn zur Rede stellen. Ich habe gelernt, solche kleingeistigen Menschen zu ignorieren. Aber ich habe auch gelernt, dass man nicht bei allen Menschen auf Verständnis stößt und man solche Mitmenschen am besten reden lässt, da sie sowieso unbelehrbar sind.

#### KONTAKT

Transfrauen und Angehörige  
transtreff-mannheim.de

TransMann e.V.  
Regionalgruppe Heidelberg  
c/o Heidelberger Selbsthilfebüro  
Tel. 06221-18 42 90

TransMann Rhein-Neckar  
anla@freenet.de

Was kann ich weitergeben? Es gibt Situationen, da sollte man sich wehren. Aber in anderen Lagen ist es auch manchmal ratsamer, ruhig zu sein und die Beleidigenden einfach reden zu lassen. Auch wenn das sehr oft leichter gesagt ist als getan.

*Alina Münch*

## Strategie zur Bewältigung: Liebt das Leben!

Man könnte meinen, meine Grenzerfahrungen seien die Tage auf der Intensivstation oder die Zeit kurz danach gewesen. Aber für mich sind wirklich schlimme Belastungssituationen, wenn man sich aus toxischen Bindungen lösen oder Trennungen und Verluste von geliebten Menschen durchmachen muss. Gerade wenn man sich vielleicht in einer Situation befindet, in der man Unterstützung braucht. Wenn man krank ist oder in einem fremden Land, wenn man alt ist oder in irgendeiner anderen Weise auf Hilfe angewiesen ist. Und wenn man dann spürt, man wird im Stich gelassen, Freunde wenden sich ab, das Pflegepersonal ist unfreundlich, man wird diskriminiert oder es ist einfach niemand da – dann kann ein Mensch innerlich verkümmern. Die schlimmsten Erfahrungen sind das Gefühl, nicht geliebt zu werden und einsam zu sein. Unsagbare Schmerzen sind zu ertragen, aber an fehlender Liebe und Zuwendung im Gegenüber wird man in die Knie gehen.

Ich habe das Glück, viel Liebe um mich herum zu haben und sehr resiliert zu sein. Meine große Lebensfreude und mein genereller Optimismus, die Neugier und Hoffnung haben mir bisher in jeder Phase meines Leben sehr geholfen. Aber auch Hilfe zu suchen und anzunehmen und mich abzulenken waren wichtige Dinge, die mir in belastenden Situationen immer geholfen haben.

Ich habe erfahren, was es heißt, komplett auf andere Menschen angewiesen und vom Wohlwollen anderer abhängig zu sein. Und wie schlimm es ist, wenn Menschen, die Unterstützung brauchen, sie vielleicht nicht haben.



Abendstimmung am Fluss. Foto: Nadine Ajsin

Mein Blick auf ältere, hilfsbedürftige Menschen ist anders geworden. Ich hoffe, dass Menschen in Pflegeheimen wohlmeinende Pflegende haben und liebe Menschen, die sie besuchen. Das hat mich sehr geprägt.

Ich hatte großes Glück. Aber das hat leider nicht jeder. Ich weiß, dass das Leben, so wie wir es heute führen, ganz schnell vorbei sein kann. Es ist wichtig, dankbar zu sein, da zu sein, gesund zu sein und geliebt zu werden. Mein Interesse am Austausch mit anderen Menschen ist noch größer geworden.

Wir sollten gut auf unseren Körper achten, wir haben nur diesen einen. Wenn er nicht mehr kann und wir die Signale

übersehen, kann das fatale Folgen haben. Aber genauso: Liebt das Leben, seid mit Menschen zusammen, die euch wirklich lieben. Kümmert euch um diese Menschen, schaut, dass ihr gebt und zurückbekommt, gleichermaßen.

Das Leben ist leider endlich. Umso wichtiger ist, es zu genießen, zusammen zu sein mit Menschen, die einen lieben. Und ist dies nicht der Fall, traut euch, neu anzufangen, sucht Hilfe und baut euch ein neues Netzwerk auf.

Nichts geht von heute auf morgen. Aber mit dem ersten Schritt auf dem Weg dahin, glücklich zu sein, beginnt ihr schon, alles zu verändern.

Nadine Ajsin



## Weiterleben mit Long Covid

Sars Covid-19 – bis Mai 2021 war das eine Bedrohung, die mich in Angst um meine Familie versetzte. Ich habe peinlich darauf geachtet, alle möglichen Schutzmaßnahmen einzuhalten und doch hat es mich, die ich mich nach Möglichkeit sofort hätte impfen lassen, voll erwischt.

Nach positivem Befund galt meine Sorge zuerst meiner Familie, ich gehörte ja zu keiner Risikogruppe. Mein Sohn wurde leider auch positiv getestet, er hatte in der Folge einen leichten Verlauf. Der Rest der Familie blieb, Gott sei Dank, gesund. Nach fünf Tagen zuhause musste ich mich ins Krankenhaus begeben. Dort wurde ich nach drei Tagen von der Isolierstation auf die Intensivstation verlegt, da mein Gesundheitszustand sich weiter verschlechtert hatte. Ich merkte, dass ich mich nun ganz auf die Expertise von Ärztinnen, Ärzten und Pflegepersonal verlassen musste. Da stellte sich erstmals das Gefühl von Angst und Ohnmacht ein.

Jetzt ging es um mein eigenes Überleben. Das sind Ängste, die man seinem ärgsten Feind nicht wünscht. In dieser Situation haben mir die Beschäftigten auf der Intensivstation sowohl medizinisch als auch mental sehr geholfen. So war für mich wichtig, dass nichts schöneredet wurde, sondern mein Kampfgeist angefacht und mir vermittelt wurde, ich könne mit meiner Einstellung und meiner Mitarbeit den Verlauf der Erkrankung positiv beeinflussen.

Elementar war auch, dass ich, wenn die Ängste mich zu übermannen drohten, weiterhin zumindest über die sozialen Medien Kontakt zu meiner Familie halten konnte.

### KONTAKT

Selbsthilfegruppe Post-Covid-Syndrom  
Mannheim

Tel. 0151-41 26 67 59, Frau Philipp

Long-Covid-Selbsthilfegruppe Heidelberg  
info@selbsthilfe-heidelberg.de



Der Weg. Foto:i-stock

Nach neun unendlich langen Tagen durfte ich die Intensivstation wieder verlassen. Die ersten Nächte auf der normalen Station waren von der Angst geprägt, im Schlaf ohne Überwachung zu ersticken. Nur die Erschöpfung sorgte dafür, dass der Körper sich irgendwann den Schlaf holte, der zur Genesung so wichtig ist. Nach Entlassung aus der Klinik war die vollständige Genesung das Hauptziel.

Leider stellten sich jedoch nach und nach Symptome ein, die eine Long Covid-Diagnose ergaben. Zu diesem Zeitpunkt wurden dann aus den akuten Ängsten diffuse Sorgen, den Alltag nicht mehr

selbstständig bestreiten und einer geregelten Arbeit nachgehen zu können. Meine Situation war Außenstehenden wie Familie, Arbeitgeber und oft auch Ärzten gegenüber schwer zu vermitteln.

Und hier kommen die Long-/Post-Covid-Selbsthilfegruppen ins Spiel, denn dort finden sich Betroffene, die alle ähnliche Erfahrungen gemacht haben und diese austauschen. Hier findet man das Verständnis, das man gerade in einer solchen Ausnahmesituation so dringend benötigt. Und es werden Lösungsansätze gesucht.

Petra E.



Der Mensch. Foto: privat



Die Technik. Foto: privat

# Über das tägliche Erleben von Grenzerfahrungen

Martin Köhl ist Ansprechpartner der Arbeitsgemeinschaft Barrierefreiheit Rhein-Neckar e.V. in Mannheim. Als Mitglied im Beirat von Menschen mit Behinderungen ist er auch in Heidelberg aktiv. Ein Interview über Grenzsituationen.

## ■ Welche Grenzerfahrungen haben Sie erlebt?

Heute wurde mir wieder eine solche Erfahrung auf dem Silbertablett serviert, die ich in dieser oder ähnlicher Form schon oft erlebt habe – diese Situationen vergesse ich aber schnell wieder. Wohl auch, weil sie nicht zu den angenehmsten Erfahrungen im Leben von Rollstuhlnutzenden zählt. Eine Bahnfahrt mit Hindernissen – diesmal von Mannheim nach Heidelberg.

Im konkreten Fall hatten innerhalb einer Stunde drei defekte Aufzüge dafür gesorgt, dass mein Gepäck, mein Rollstuhlzuggerät und natürlich auch ich selbst samt Rollstuhl zweimal von wohlmeinenden, aber leider unkundigen Mitreisenden eine überfüllte Bahnhofstreppe erst hinauf und dann unverrichteter Dinge wieder hinuntergetragen werden musste. Das war eine engagierte, aber äußerst riskante (weil planlose) Methode, einen Rollstuhl samt Benutzer über Treppen zu bugsieren.

Oft ist es als Betroffener schwierig, die Fähigkeiten der Helfer korrekt einzuschätzen. Genau das wäre im Vorfeld aber wichtig. Denn der Versuch, währenddessen korrigierend einzugreifen, führt zu mehr Verwirrung und einer potenziell



Funktionierender Aufzug? Fehlanzeige. Foto: privat

größeren Gefahr. Das Mantra „es wird schon alles gut gehen“ sorgt bei mir manchmal für eine schicksalsergebene Grundhaltung, die es leichter macht, Erlebnisse wie diese einigermaßen angstfrei zu überstehen. Gegenüber diesem Gefühl der Schicksalsergebenheit fühle ich mich machtlos.

Leider musste ich auch oft feststellen, dass ich mich als Mensch mit Behinderung im besonderen Maße einem Machtgefälle ausgeliefert fühle. In oft ganz normalen sozialen Interaktionen habe ich das Gefühl, zunächst eine Mehrleistung

in irgendeiner Form erbringen zu müssen, um Gleichbehandlung zu erhalten bzw. ernst genommen zu werden.

## KONTAKT

Mannheim:  
Arbeitsgemeinschaft Barrierefreiheit  
Rhein-Neckar e.V.  
Tel. 0621-40 18 86 88  
barrierefrei-mannheim.de

Heidelberg:  
Beirat von Menschen mit Behinderungen  
martin.koehl@bmb-heidelberg.de  
bmb-heidelberg.de

Die meisten meiner Grenzerfahrungen sind mir nur kurz als solche bewusst. Das unguete Gefühl, anderen Menschen hilflos ausgeliefert zu sein, gehört für mich – und vermutlich auch für viele andere Menschen mit einer Behinderung – in Wahrheit schon zu den Alltagserfahrungen.

#### ■ Wie erleben Sie diese Situationen?

Wie in Zeitlupe, immer zwischen dem Gefühl der Herausforderung bzw. Überforderung und Hilflosigkeit. Der Wechsel zwischen diesen Gefühlen kann schlagartig von einer Sekunde zur anderen eintreten.

#### ■ Und wie lernten Sie, damit umzugehen?

Da habe ich noch keinen befriedigenden Weg gefunden, auch weil sie oft sehr überraschend eintreten. Eine wirksame Strategie wäre die Erarbeitung einer persönlichen mentalen Checkliste, um auch unter Druck nicht die geistige Oberleitung abzugeben.

Das ist allerdings sehr aufwendig. Da jedoch erstaunlich oft alles irgendwie gut geht, vergesse ich derartige Erlebnisse schnell wieder, und es braucht gewisse Auslöser, um sich wieder zu erinnern.

#### ■ Wie wurden Sie durch diese Erfahrungen geprägt?

Im Guten wie im Schlechten. Meinen Mitmenschen traue ich sehr viel zu, manchmal zu viel. Meinen eigenen Fähigkeiten traue ich eher wenig, meistens zu wenig.

#### ■ Ergeben diese Grenzerfahrungen einen erkennbaren Sinn für Sie?

Nein. Sie gehören leider zu meinem Alltag dazu, wären aber durch kluge und umfassende Einführung von Barrierefreiheitsstandards leicht zu vermeiden.

#### ■ Was können Sie daraus weitergeben?

Versetzen Sie sich in die Lage von Betrof-

fenen. Wie würden Sie sich in dieser Position fühlen? Wenn Sie zu den motivierten Menschen gehören, die in solchen Situationen gerne helfen, ist das super! Lassen Sie sich dennoch möglichst von der betroffenen Person selbst erklären, wer was genau machen soll. Dafür muss immer Zeit sein, denn von einem Unfall hat niemand etwas. Wenn dann doch einmal etwas passiert, wird regelmäßig – wenn auch aus gutem Willen – über den eigenen Kopf hinweg entschieden, was als Nächstes zu geschehen hat. Eine blutende Schramme am Ellenbogen ist nicht notwendigerweise gleich ein Grund, ungefragt den Rettungswagen zu rufen.

**Danke für das Interview und diese offenen Worte!**

*Interview: Dagmar Darius*

## Was machen die Nachbarn?



Die Leiterin des Selbsthilfebüros Darmstadt:  
Christiane Schär  
Foto: Selbsthilfebüro

Das Selbsthilfebüro Darmstadt gehört mit den Selbsthilfebüros in Groß-Gerau, Odenwald, Offenbach und Fulda zur Paritätischen Projekte gGmbH. In Darmstadt und dem Landkreis Darmstadt-Dieburg sind wir mit ca. 160 Selbsthilfegruppen zu den verschiedensten Themen vernetzt.

Bei der Beratung von Betroffenen, die eine Selbsthilfegruppe suchen, überwiegen infolge der Corona-Pandemie eindeutig die psychischen Themen. Ein zweites großes Thema sind von Post-Covid betroffene Menschen. Zu beiden Themen gab es in 2022 Neugründungen. Weitere Gruppen im Raum Darmstadt sind zu finden in unserer Online-Datenbank, in der Broschüre „Selbsthilfegruppen-Wegweiser“ oder natürlich bei einer Beratung direkt im Selbsthilfebüro.

Eines unserer Schwerpunktthemen ist die Verbesserung der gesundheitlichen Teilhabe zugewanderter Menschen. Im Rahmen des Forschungsprojektes „Selbsthilfe und Zuwanderung in Darmstadt“ wurden zusammen mit der

## Das Selbsthilfebüro Darmstadt

Evangelischen Hochschule Darmstadt 2018 – 2020 Interviews geführt, Bedarfe erfragt und Angebote entwickelt, die das Selbsthilfepotenzial zugewanderter Menschen aktivieren sollen. Die praktische Umsetzung geriet durch die pandemiebedingten Einschränkungen ins Stocken, soll aber wieder aufleben. Denn auch der Arbeitskreis Migration und Gesundheit der Stadt Darmstadt und des Landkreises Darmstadt-Dieburg stellt immer wieder den Bedarf von Angeboten vor allem zur psychosozialen Versorgung fest.

*Christiane Schär*



### KONTAKT

Selbsthilfebüro Darmstadt, Tel. 06151-850 65 80  
paritaet-selbsthilfe.org/standorte/darmstadt



# Neues Netzwerk für Menschen mit Migrationshintergrund Selbsthilfe und Pflege

Der Gesundheitstreffpunkt Mannheim und Duha e.V. beteiligten sich von 1.1.20 bis 30.6.22 gemeinsam am Modellprojekt „Selbsthilfe im Vor- und Umfeld von Pflege – Stark durch Gegenseitigkeit“. Selbsthilfe als Hilfsmöglichkeit wurde in den Stadtteilen Neckarstadt sowie Rheinau/Hochstätt speziell Menschen mit Migrationshintergrund vermittelt.

Ziel war, die Chancen und Potenziale der Selbsthilfe bei Problemen der Pflege zu erkennen und geeignete Strukturen aufzubauen. Das Projekt richtete den Blick auf pflegende Eltern Kindern und Jugendlichen mit Behinderung und Angehörige von pflegebedürftigen Erwachsenen. Durch den Einsatz und die Schulung von In-Gang-Setzer:innen besteht nun ein zusätzliches Unterstützungsangebot beim Gesundheitstreffpunkt. Eine Selbsthilfegruppe für Familien mit besonderen Kindern wurde gegründet. Die mittels Befragungen erfassten Bedarfe pfl-



Bettina Brandeis und Kerstin Gieser vom Gesundheitstreffpunkt mit Nazende Ergün, Ayse Özkan und Mustafa Dedekeloglu von Duha e.V. bei der Abschlussveranstaltung des Projekts. Foto: Landesseniorenrat

gender Angehöriger wurden als Grundlage für die Planung unterschiedlicher Angebote genutzt. Dort kam es zu einer Stärkung der Selbsthilfe- und Gesundheitskompetenz der Betroffenen und zu einem Austausch und dem Erkennen gleicher Betroffenheit von Pflegenden

mit und ohne Migrationshintergrund. Trotz der starken Einschränkungen durch die Corona-Pandemie und dadurch veränderten Rahmenbedingungen konnten viele geplante Maßnahmen umgesetzt und neue Netzwerkstrukturen aufgebaut werden.

## Ein „Booster“ für Schlappohren



Mitglieder der Selbsthilfe beim Ausprobieren. Foto: Gesundheitstreffpunkt

Menschen mit Hörminderung oder Cochlea-Implantat können sich freuen: Seit Juli 2022 sind Treffen in der Alphornstraße 2a nun mit akustischer Verstärkung möglich. Mit Hilfe einer FM-Anlage

werden Tonsignale digital und drahtlos in elektrische Funksignale umgewandelt und übertragen. Die Lautstärke an den Empfangsgeräten kann dabei nach individuellem Bedarf geregelt werden.

Im Rahmen eines Workshops am 5. Juli testete die Selbsthilfegruppe Schlappohren zusammen mit Mitgliedern des ehemaligen Hörbi-Treffs das neue Hilfsmittel. Auch die AG Barrierefreiheit stellte fest, dass die Technik ein wenig Übung braucht, aber der ankommende Schall über Kopfhörer tatsächlich lauter wirkt. Britta Jürgensen von den Schlappohren dankte der AOK Baden-Württemberg für die finanzielle Unterstützung sowie dem Gesundheitstreffpunkt, der den Workshop organisiert hat: „Die Anlage und der Austausch sind Gold wert. Man kann sich ganz entspannt verstehen.“ Nach dem Motto „Hab ich dein Ohr nur, find ich schon mein Wort“ tauschten sich alle Hörgeschwächten ausführlich aus.

Interessierte können die FM-Anlage im „Raum für Vielfalt“ des Gesundheitstreffpunkts in der Alphornstr. 2a für Arbeitskreise, Gruppentreffen oder Ähnliches nutzen.



## Mutig in die Zukunft – Selbsthilfe auf der BUGA 23



Plakat zur BUGA 23. Bild: Stadt Mannheim

Unter dem Motto „Mutig in die Zukunft – Selbsthilfe auf der BUGA 23“ präsentiert sich die Selbsthilfe der Metropolregion unter Federführung des Gesundheitstreffpunkts Mannheim mit einem vielfältigen Programm auf der Bundesgartenschau im kommenden Jahr (14. April – 8. Oktober 2023). Eine Arbeitsgemeinschaft aus Haupt- und

Ehrenamtlichen der Selbsthilfe der Metropolregion plant gemeinsam die Aktivitäten, die von der AOK Baden-Württemberg im Rahmen einer Projektförderung ermöglicht werden. Schwerpunkt wird ein wöchentlich stattfindendes Erzählcafé sein. In diesem haben Menschen aus Selbsthilfegruppen, andere ehrenamtlich Tätige oder Initiativen die Möglichkeit, ihre Arbeit vorzustellen.

Zusätzlich wird es in regelmäßigen Abständen interessante Vorträge und Lesungen zu selbsthilferelevanten Themen geben. Im Rahmen des Europäischen Protesttages zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung findet am 5. Mai 2023 ein Thementag unter dem Motto „Inklusion genießen“ statt. Gemeinsam mit der Beauftragten für die Belange von Menschen mit Behinderung und einer Arbeitsgemeinschaft entsteht ein abwechslungsreiches Programm, bei dem das Motto mit Freude und Leichtigkeit vermittelt werden soll.

Die nächste *gesundheitspress*, die im Frühjahr erscheinen wird, widmet sich komplett unseren Veranstaltungen auf der BUGA 23. Eine Sonderseite auf der Homepage und der wöchentlich erscheinende Newsletter werden immer aktuell über anstehende Termine informieren.

Ansprechpartnerin beim Gesundheitstreffpunkt ist Miriam Winterle ([selbsthilfe@gesundheitsstreffpunkt-mannheim.de](mailto:selbsthilfe@gesundheitsstreffpunkt-mannheim.de)).

## Seminare & Co: Herbstprogramm für die Selbsthilfe

### ● Austauschtreffen für neue Selbsthilfegruppen

Es werden verschiedene Fragestellungen behandelt, die Selbsthilfegruppen in der ersten Zeit ihres Bestehens beschäftigen.

**Mittwoch, 21.9.2022, 18-20 Uhr**  
Gesundheitstreffpunkt Mannheim,  
Max-Joseph-Straße 1, 68167 Mannheim. Die Veranstaltung ist kostenfrei. Anmeldung erforderlich bis 16.9.2022.

### ● Teezeit „COPD – Chronisch obstruktive Lungenerkrankung“

Wo erhalte ich Rat und Hilfe? Wie ergeht es anderen Betroffenen? Was kann ich selbst zur Besserung meiner Symptome beitragen?



Foto: Rainer Sturm, pixelio.de

**Mittwoch, 16.11.2022, 18-19.30 Uhr**  
Onlineveranstaltung. Den Link zur Veranstaltung finden Sie am Veranstaltungstag auf der Homepage [gesundheitsstreffpunkt-mannheim.de](http://gesundheitsstreffpunkt-mannheim.de).

### ● Seminar „Erstellung eines barrierefreien PDF-Dokuments“

Um auch blinden oder sehbehinderten Menschen das (Aus-)Lesen einer PDF-Datei zu ermöglichen, muss diese barrierefrei bzw. möglichst barrierearm sein. Im Seminar wird das Know-How dazu praxisnah vermittelt.

Mit: Timo Strohmaier und Marie Vieweger, Kastanie Eins GmbH, Stuttgart  
**Freitag, 18.11.2022, 14-17 Uhr**  
Onlineveranstaltung.

Weitere Informationen nach der Anmeldung.

Die Veranstaltung ist kostenfrei. Anmeldung erforderlich bis 4.11.2022.

Mit freundlicher Unterstützung der gesetzlichen Krankenkassen.

## Seminar „Umgang mit Konflikten in der Selbsthilfegruppe“



Referentin Kerstin König. Foto: privat

In jeder Gruppe finden sich Menschen mit unterschiedlichen Lebensgeschichten, Meinungen und Bedürfnissen zusammen – das führt ab und zu auch mal zum Konflikt. In diesem Seminar erfahren Sie, wie ein lösungsorientierter Umgang damit funktionieren kann. Am 8. Oktober bietet das Selbsthilfebüro das Tagesseminar mit Kerstin König an. Sie ist Trainerin Gewaltfreie Kommunikation, NLP-Master, Mediatorin, Systemisches Konfliktcoaching. Eine Anmeldung ist erforderlich.



Bei der Veranstaltung im Forum am Park. Foto: Selbsthilfebüro

## Neues Format: „Selbsthilfe im Dialog“

Mit dem Thema Palliativversorgung startete das Selbsthilfebüro im Mai das neue Format „Selbsthilfe im Dialog“. Beim Vortrags- und Gesprächsabend begann Palliativmedizinerin Dr. Christina Gerlach mit einem Impuls, anschließend diskutierten die Besucher:innen mit zwei Selbsthilfeaktiven und der Ärztin in moderierter Runde. Der lebendige Vortrag, die gute Moderation und die Offenheit der Selbsthilfeaktiven trugen zur sehr angenehmen und angeregten Gesprächsatmosphäre bei.

Weitere „Dialog-Veranstaltungen“ zu anderen Themen werden folgen!



## Komplexes Thema: Barrierefreiheit

Im Rahmen einer Kooperation mit der Behindertenbeauftragten des Rhein-Neckar-Kreises, Silke Ssymank, fand am 27.6. im Luxor-Kino Walldorf eine Filmveranstaltung statt. Gezeigt wurde „Mein Blind Date mit dem Leben“. Zahlreiche Interessierte waren gekommen.

Im Grußwort dankte Marion Duscha vom Heidelberger Selbsthilfebüro den gesetzlichen Krankenkassen für ihre Unterstützung, die die Filmveranstaltung ermöglichte.

Das Selbsthilfebüro hatte die Komödie „Mein Blind Date mit dem Leben“ von 2017 gewählt, um für leider noch vorhandene Barrieren in der Gesellschaft zu sensibilisieren und die Öffentlichkeit mit Erfahrungen von blinden und sehbehinderten Menschen vertraut zu machen. Die



Plakat zum Film. Quelle: The Dreamfactory

Rahmenbedingungen der Veranstaltung sollten möglichst viele Barrieren für Betroffene beseitigen, beispielsweise durch den Einsatz der GRETA App für Menschen mit einer Seh- oder Hörbehinderung, einer induktiven Höranlage und einer Gebärdendolmetscherin. Dass die Tücken der Technik für neue ungeplante Barrieren sorgten, unterstreicht einmal mehr die Komplexität der „Barrierefreiheit“!

Im Anschluss an den Film gab es eine von der Behindertenbeauftragten moderierte Podiumsdiskussion mit zwei Betroffenen aus Selbsthilfegruppen, der Leiterin der EUTB Heidelberg, Kirsten Ehrhardt, und dem Publikum. Unterschiedliche Perspektiven auf den Film ermöglichten eine kontroverse und lebhaft Diskussions und eröffneten so hoffentlich neue Blickrichtungen.

## Die Frau der ersten Stunde verlässt das Selbsthilfebüro

Sabine Popp, seit September 1992 Mitarbeiterin beim Heidelberger Selbsthilfebüro, geht in den Ruhestand. Die Zeit ohne sie kann man sich nur schwer vorstellen, war sie doch fast von Beginn an dabei. Nicht wenige sagen „die Frau vom Selbsthilfebüro“ und meinen Sabine Popp. Einen Tag nach Beendigung ihres Sozialarbeiterstudiums hatte sie im Selbsthilfebüro, damals in Trägerschaft des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes, angefangen.

Bei ihrer Arbeit half ihr immer die Betroffenenperspektive. Als Frau mit Kleinwuchs wusste sie um Gefühle und Bedürfnisse von Menschen mit Behinderung und konnte selbst viele Barrieren. Sie setzte sich bei den Aktivitäten des Selbsthilfebüros immer dafür ein, diese abzubauen. Eines der konkreten Wirkungsfelder war der Arbeitskreis Barrierefrei, der einige Jahre in ihrer Verantwortung lag.

Was gab es in den 30 Jahren nicht alles an Veranstaltungen, Selbsthilfetagen,

Jubiläen des Selbsthilfebüros und der Regionalen Arbeitsgemeinschaft (RAG) – und überall hat Sabine Popp mitgewirkt und war voll dabei.

Den Welttag für Seelische Gesundheit, Seminare für Selbsthilfegruppen, Vorstellung der Selbsthilfe vor Auszubildenden, Filmveranstaltungen und viele Antragsberatungen zur Selbsthilfeförderung hat sie in Eigenregie durchgeführt und dabei Hunderte von Selbsthilfeaktivisten kennengelernt, sie beraten, weitergeholfen.

Was war ihr das Wichtigste an ihrer Arbeit? Die Basisarbeit, Menschen mit der Selbsthilfe in Kontakt zu bringen, mitzuhelfen, die Autonomie der Selbsthilfe zu wahren. Betroffene zu unterstützen, alles in Bewegung zu setzen, damit Menschen sich selbst und anderen helfen können. Ihre Weggefährtinnen beim Selbsthilfebüro wünschen ihr von Herzen alles Gute für den wohlverdienten Ruhestand!



Sabine Popp. Foto: Selbsthilfebüro

## RAG-Verantwortliche verabschieden sich

Seit Gründung der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Heidelberg / Rhein-Neckar-Kreis (RAG) im Jahre 1989 war Dorothee Schulz aktiv. Zuerst und bis heute als Kassenwartin. Die langjährige Leiterin des Diabetiker-Stammtischs Heidelberg hatte damit ein zusätzliches Ehrenamt angenommen, welches sie vorbildlich ausführte. Bis 2004 war die RAG ein gemeinnütziger Verein, danach wurde er aufgelöst und als lose Arbeitsgemeinschaft weitergeführt.

Seit dieser Zeit bildete sie mit Klaus Querbach vom Kreuzbund gemeinsam den Sprecherrat. In den viermal jährlich stattfindenden Sitzungen der RAG mit engagierten Selbsthilfevertreter:innen aus vielen Gruppen der Region waren beide nicht wegzudenken. Ihre Präsenz und engagierte Teilnahme trotz Auslastung mit der Organisation der eigenen Selbsthilfe-



Dorothee Schulz und Klaus Querbach  
Fotos: Selbsthilfebüro



gruppe waren beispielhaft. Beide fungierten zudem seit 2012 als Vertretung der Selbsthilfegruppen im Vergabeausschuss Selbsthilfeförderung (AG Förderung auf dem sozialen Sektor) des Rhein-Neckar-Kreises.

Bei vielen Veranstaltungen, seien es Selbsthilfetage oder Jubiläen der RAG und des Selbsthilfebüros, brachten beide sich aktiv ein, organisierten mit und boten zudem mit ihren Sketch-Auftritten innerhalb des Kulturprogramms Spaß und Nachdenklichkeit.

Das Selbsthilfebüro bedankt sich für ihr langjähriges Engagement bei der Vertretung der 250 Selbsthilfegruppen nach außen. Eine große Feier für beide und Sabine Popp findet am 9. September statt. Ein herzliches Dankeschön, Klaus und Dorothee!

**Mannheim.** Am 11. Juni 2022 öffnete der queere Jugendtreff „gut so.“ in der Mannheimer Innenstadt seine Türen für junge Menschen zwischen 14 und 27 Jahren. Willkommen sind hier alle queeren junge Leute, aber auch Jugendliche, die sich ihrer sexuellen Orientierung noch nicht sicher sind. An jedem Nachmittag in der Woche ist der Treff von 16 bis 20 Uhr geöffnet (Freitag bis 21 Uhr) und lädt dazu ein, sich in einem geschützten Rahmen zu treffen und miteinander ins Gespräch zu kommen oder sich auch erst einmal umzuschauen. Ein Team von drei Betreuenden bietet Orientierung und informiert über die verschiedenen Angebote. Bei Fragen hilft es weiter und

## Du bist gut so wie du bist – der erste queere Jugendtreff in Mannheim



Queer Kickern im Jugendtreff.  
Foto: Alexander Kästel.  
© PLUS e.V.

### KONTAKT

queerer Jugendtreff  
G7, 14, 68159 Mannheim  
gutso@plus-rheinneckar.de  
PLUS e.V.  
Tel. 0621-336 21 10  
plus-rheinneckar.de

vermittelt bei Bedarf auch Beratungsgespräche mit geschulten Fachkräften.

Der queere Jugendtreff ist der erste dauerhafte Treffpunkt für die junge LSBTI-AQ+ Community in Mannheim. Tischkicker und andere Spiele, DVDs und Ähnliches sind vorhanden, Veranstaltungen, Filmabende und mehr werden hier

organisiert. Das Team freut sich aber auch über eigene kreative Ideen der jungen Besuchenden.

Träger des queeren Jugendtreffs ist PLUS, die Psychologische Lesben- und Schwulenberatung, deren Jugendangebot mehrere Jugendgruppen umfasst.

## Das Sozialpsychiatrische Zentrum Heidelberg (SPZ)

**Heidelberg.** Gemeinsam haben die Vereine habito e.V. und Vincent e.V. im Rahmen einer Ausschreibung der Stadt Heidelberg den Auftrag für die Übernahme des Sozialpsychiatrischen Dienstes (SpDi) und der Tagesstätte (TAST) erhalten.

Habito e.V. bietet den Sozialpsychiatrischen Dienst und nutzt neben dem klassischen Beratungssetting in den Räumlichkeiten der Plöck oder zu Hause auch die Natur.

### KONTAKT

Beratungsstelle SpDi / Habito e.V.  
Tel. 06221- 7 17 70 60  
spdi@habito-heidelberg.de

Tagesstätte und Beratungsstelle SpDi für Tagesstättenbesucher / Vincent e.V.  
Tel. 06221- 7 17 70 62  
tast-spdi@vincent-heidelberg.de

Die SpDi-Beratung beinhaltet: sozialpsychiatrische Vor- und Nachsorge, Unterstützung von Angehörigen, Freunden, Sicherung der Lebensgrundlagen, Kriseninterventionen und Kontakt zu Behörden. Zudem gibt es neue Angebote, besonders für Jüngere: Wanderungen, Resilienz-kurse, Kochen am offenen Feuer, Waldbaden und erlebnispädagogische Angebote.

Vincent e.V. koordiniert die Tagesstätte für psychisch kranke Menschen und bietet SpDi-Beratung für die Besucher:innen und deren Angehörige in der Tagesstätte. Die Angebote richten sich an Betroffene, die eine Tagesstrukturierung brauchen. Die Einbindung des offenen Ateliers unter der St.-Albert-Kirche ermöglicht Kreativität bei Stabilisierungsprozessen. Das Wochenprogramm bietet Literatur, Singen, Yoga, Kochen und wird gemeinsam entwickelt. Das Team möchte helfen und einen Wohlfühlort schaffen.



Beratung im Freien. Foto: habito e.V.



## Neue Anlaufstelle: das Büro Junges Heidelberg



Ansprechpartnerin für alle Themen, die junge Menschen bewegen: Dr. Corinna Uebel ist das „Gesicht“ des Büros Junges Heidelberg.  
Foto: Peter Dorn

**Heidelberg.** Eine Anlaufstelle für alle Themen, die junge Menschen betreffen: Zum 1. März ist das Büro Junges

Heidelberg an den Start gegangen, das direkt bei Sozialbürgermeisterin Stefanie Jansen angesiedelt ist und eine Querschnittsaufgabe innerhalb der Verwaltung übernimmt. Ansprechpartnerin ist die 30-jährige Soziologin Dr. Corinna Uebel.

Ziel der Anlaufstelle ist, einen vereinfachten Zugang zur Stadtverwaltung für all diejenigen zu schaffen, die hinsichtlich junger Themen Ideen oder Wünsche einbringen möchten oder Handlungsbedarfe sehen. Das Büro stellt dann Kontakte her, stößt Prozesse an und verfolgt deren Umsetzung konsequent weiter.

Das Büro initiiert aber auch selbst Projekte und geht Themen an, wenn sich Bedarfe zeigen. Beispiele sind der

Aufbau eines Azubi-Netzwerkes oder das Vorhaben, gemeinsam mit anderen Akteuren langfristig mehr kulturelle und Feiernangebote für Jugendliche zu etablieren.

Im Fokus steht auch die Unterstützung junger Menschen, die unter den Folgen der Corona-Pandemie in all ihren Facetten leiden. Die Zielgruppe des Büros Junges Heidelberg erstreckt sich von Kindern und Jugendlichen bis hin zu Menschen im Alter von 30 Jahren. Gesucht werden noch Themen oder Projektideen für junge Menschen in Heidelberg.

### KONTAKT

Dr. Corinna Uebel  
Tel. 06221-58-2 03 40  
junges-heidelberg@heidelberg.de  
Instagram: junges\_hd

## Mehr Respekt – Die Initiative Wertschätzung (er)leben

**Mannheim.** Kurze Wortwechsel, schnelle Begegnungen zwischen Tür und Angel – in der Hektik des Alltags ist gefühlt wenig Zeit für tiefgehende Gespräche und bewusste Wertschätzung. Manchmal bleibt aber doch der Wunsch nach etwas anderem. Wir von der Initiative sind der Ansicht, dass es in unserer heutigen Gesellschaft insbesondere an bedingungsloser Wertschätzung mangelt.

Seit unserer Gründung im März 2020 haben wir mehrere Konzepte entwickelt: Bei der Gesprächsrunde Momo-Treff schaffen wir Raum für wertschätzende Begegnung. Geschulte Zuhörende stehen für Gespräche mit Besucher:innen bereit, deren persönliches Erleben, Gedanken und Gefühle im Vordergrund stehen sollen. Wir sind kein Beratungs- oder psychotherapeutisches Angebot, aber wir nehmen uns bewusst Zeit, um uns dem Menschen vor uns zuzuwenden und machen damit eine Unterbrechung des Gewohnten möglich.

Die Namensgebung stammt aus Michael Endes gleichnamigem Buch. Momo be-



Einladend: Mitglieder der Mannheimer Initiative. Foto: Initiative Wertschätzung (er)leben

gegnet Menschen und hört ihnen zu, das verändert die erzählenden Menschen. So auch unsere Idee: Durch bewusstes Zuhören und Wertschätzen können wir lernen, uns anzunehmen – das schafft Raum für Veränderung.

In Workshops vermitteln wir theoretische und praktische Inhalte zu bedingungsloser Wertschätzung, ihren positiven

Auswirkungen auf Gesellschaft und Einzelne, sowie Gesprächstechniken aus der Psychotherapie. Teilnehmende können danach selbst als Zuhörende für unsere Initiative aktiv werden.

Initiative Wertschätzung (er)leben

### KONTAKT

info@wertschätzung-erleben.de  
wertschätzung-erleben.de

## „Back to the roots“ – 25 Jahre Selbsthilfegruppe Dystonie

Am 7. Mai wurde im Hotel Royal Leonardo in Mannheim ein ganz besonderes Jubiläum gefeiert: 25 Jahre Dystonie-Selbsthilfe im Rhein-Neckar-Gebiet.

Bei einer Dystonie treten an unterschiedlichen Stellen des Körpers unwillkürliche, länger anhaltende Verkrampfungen auf. Je nachdem, welche Muskeln beteiligt sind, kommt es zu unterschiedlichen Fehlhaltungen oder unwillkürlichen Bewegungen.

Seit 2008 leiten Evelyn und Volker Kreiss die Selbsthilfegruppe. Sie organisierten auch die Jubiläumsveranstaltung, die unter dem Motto „Back to the roots“ stand, nachdem sich die Gruppe vollständig von Selbsthilfeorganisationen getrennt hatte. Zahlreiche Gäste waren dabei, darunter die Neurologen und Neurochirurgen aus dem Uniklinikum Mannheim, die vor 25 Jahren Pionierarbeit, insbesondere im Bereich Tiefe Hirnstimulation geleistet haben.

*Evelyn und Volker Kreiss konnten sich über durchweg positive Reaktionen auf die gelungene Jubiläumsfeier freuen.  
Foto: Selbsthilfegruppe*



### KONTAKT

Dystonie Rhein-Neckar  
Tel. 0721-75 18 24, [dystonie-sw.de](mailto:dystonie-sw.de)

Zu hören waren spannende Referate der Professoren und Chefarzte Christian Blahak (Klinikum Lahr-Ettenheim), Thomas M. Kinfe (Universität Erlangen-Nürnberg), Johannes Wöhrle (Klinikum Koblenz-Montabaur) und Joachim Krauss von der Medizinischen Hochschule Hannover. Der Neurologe Dr. Michael Rittmann, der die Selbsthilfegruppe seit der Gründung vor 25 Jahren betreut, wünschte sich mit Blick auf seine Nachfolge ein wieder steigendes Interesse an diesem medizinischen Spezialgebiet.

## „Freiheit beginnt, wo Sucht endet“ – 125 Jahre Kreuzbund



*Auch für die Mitglieder Kreuzbundgruppe Mannheim II war der Kongress ein tolles Erlebnis.  
Foto: Kreuzbund Mannheim*

Seit über 125 Jahren engagieren sich Betroffene in der Suchtselbsthilfe Kreuzbund. Am 21. und 22. Mai 2022 trafen sich 400 Aktive in Hamm zum Jubiläumskongress, der coronabedingt um ein Jahr verschoben wurde.

„Wenn die Knechtschaft des Suchtmittels aufhört, beginnt die Freiheit für die Entwicklung eigener Potenziale und die

Verantwortung für sich und Andere“, fasste Prof. Dr. Wilma Funke von der Katholischen Hochschule Köln in ihrem Eröffnungsvortrag die Bedeutung der bundesweit 1300 Suchtselbsthilfegruppen zusammen. Dort unterstützen sich 22.000 Menschen gegenseitig darin, Suchtfreiheit zu finden und zu erhalten. Etwa 80 % von ihnen gelingt es, dauerhaft abstinent zu bleiben.

Das umfangreiche Programm umfasste unter anderem moderierte Arbeitsgruppen zum Thema Freiheit und ein geselliges Rahmenprogramm. Im Zentrum des zweiten Kongresstags stand nach dem Pontifikalamt mit dem Bischof von Münster ein Festakt. Jürgen Naundorff, Leiter des Geschäftsfeldes Ideelles und Grundlagen beim Blauen Kreuz in Deutschland, bezeichnete die Suchtselbsthilfe in seinem Festvortrag als Brückenbauerin für suchtbetroffene Menschen. Um diese auch in Zukunft erreichen zu können, müssten die Ressourcen der Suchtselbsthilfeverbände gebündelt werden und die Zusammenarbeit der ehrenamtlichen Suchtselbsthilfe mit der beruflichen Suchthilfe verstärkt werden.

### KONTAKT

Kreuzbund Mannheim  
[suchtfrei@kreuzbund-mannheim.de](mailto:suchtfrei@kreuzbund-mannheim.de)  
[kreuzbund-mannheim.de/](http://kreuzbund-mannheim.de/)



# Selbsthilfegruppen in Gründung

## Mannheim

### ■ „FSH-Treff“

Es existiert eine neue Selbsthilfegruppe „FSH-Treff“ für Männer (und Frauen), die gerne Strumpfhosen und Damenwäsche tragen. Dort ist einmal im Monat Zeit, in einem geschützten Rahmen über Leid und Freud zu reden, sich auszutauschen und kennenzulernen. Es ist auch eine Teilnahme per Videokonferenz möglich. Interessierte melden sich direkt bei der Selbsthilfegruppe. E-Mail-Kontakt zum „FSH-Treff“: [elvira77@gmx.ch](mailto:elvira77@gmx.ch)

### ■ Hochsensibilität

Hochsensible fühlen intensiver und nehmen äußere Reize und Stimmungen stärker wahr als viele ihrer Mitmenschen. Dies hat viele positive Seiten, kann im Alltag aber auch zu Überforderung und dem Bedürfnis nach Rückzug führen. In der neuen Selbsthilfegruppe können Betroffene und solche, die vermuten, es zu sein, sich über ihre Erfahrungen, Alltagsstrategien sowie ihre Ressourcen austauschen. Die Gruppe trifft sich alle zwei Wochen beim Gesundheitstreffpunkt Mannheim.

### ■ Verschwörungsgläubige im privaten Umfeld

In Krisenzeiten verbreiten sich Verschwörungstheorien besonders stark, sie können zu intrafamiliären Spannungen führen. Ich suche Menschen, die sich belastet fühlen, weil Angehörige Verschwörungserzählungen verbreiten. Ich möchte nicht, dass wir uns austauschen, wie man mit Verschwörungsgläubigen diskutiert, sondern dass wir darüber sprechen, wie wir mit unseren Angehörigen wieder entspannter zusammen sein können, ohne den oder die andere:n dabei zu verletzen.

## in Heidelberg

### ■ Angehörige nach einem Suizidversuch

Ein Suizidversuch oder dessen Ankündigung einer nahestehenden Person ist ein einschneidendes Erlebnis und kann allherd Fragen und Ängste aufwerfen. Wir sind eine Gruppe von Menschen, die einen Suizidversuch innerhalb der Familie oder dem Bekanntenkreis erlebt haben oder mit der Androhung eines Suizides konfrontiert wurden. Welche Erfahrungen haben wir gemacht und was hat uns geholfen? Das würden wir gerne teilen, uns gegenseitig stärken und anderen dabei helfen, ihren Weg zu finden.

### ■ Klippel-Feil-Syndrom

Bei den meisten Betroffenen fällt auf, dass sie einen relativ kurzen und unbeweglichen Hals haben, doch die Komplexität und Seltenheit des Krankheitsbildes führt dazu, dass bis zur Diagnose meist viele Jahre vergehen. Allen gemeinsam ist eine angeborene Fusion von mindestens zwei Halswirbeln, jedoch sind Symptome und Begleiterkrankungen des KFS verschieden. In dieser Regionalgruppe des Klippel-Feil-Syndrom e.V. wollen wir Raum für Austausch, Information und gegenseitige Unterstützung bieten.

### ■ Long COVID

In diesen Zeiten gibt es immer mehr Menschen, die von Long COVID betroffen sind. Die Beschwerden sind ganz unterschiedlich. Die meisten Patient:innen haben beispielsweise das sogenannte Fatigue-Syndrom, sie leiden unter ständiger Erschöpfung und müssen ihre Kräfte im Alltag gut einteilen. Oft fühlen

sich Long COVID-Betroffene mit ihren Beschwerden alleingelassen. Diese Selbsthilfegruppe soll ein Ort sein, an dem man sich austauschen und einander beistehen kann. Wir freuen uns auf dich!

### ■ Reizdarm

Du sehnst dich auch manchmal nach Menschen in deiner näheren Umgebung, denen es ähnlich geht wie dir und mit denen du dich austauschen kannst oder auch einfach mal gemeinsam was unternehmen könntest?! Dann geht es dir wie mir! Ich stelle immer häufiger fest, wie schwierig es ist, in der „normalen Gesellschaft“ privat oder beruflich trotzdem zurecht zu kommen. Deshalb finde ich es umso wichtiger, dass man das Gefühl hat, nicht alleine zu sein.

### ■ Spaziergruppe für Menschen mit Gehbehinderung

Frau mit körperlicher Einschränkung, sucht Gleichgesinnte, die sich gerne in der Natur bewegen und austauschen möchten. Angedacht sind Touren von 4-6 km in der Region in langsamem Spaziertempo. Ein VRN-Ticket wäre von Vorteil.

### ■ Selbsthilfegruppe Trennung

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

## Weitere Themen zur Gründung/Kontakt

### in Mannheim

■ COPD (chronisch-obstruktive Lungenerkrankung) ■ Familien mit besonderen Kindern ■ Hauterkrankungen ■ Kaufsucht ■ Lesbische Frauen ■ Post COVID-Syndrom ■ Posttraumatische Belastungsstörungen (Männer) ■ Stottern ■ ungewollt kinderlos

### in Heidelberg

■ Borderline ■ Depression virtuell ■ Elektrosensible und Umwelterkrankte ■ Kriegsenkel ■ Morbus Basedow ■ Posttraumatisches Belastungssyndrom PTBS ■ Sklerodermie

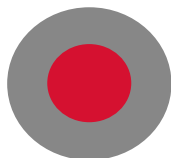
# SELBSTHILFEGRUPPEN & ANSPRECHPARTNER / -INNEN VON

- AD(H)S, Erwachsene
- AD(H)S, Kinder
- Adipositas / Übergewicht
- Adipositaschirurgie
- Adoptivfamilien
- AIDS / HIV
- Alkoholabhängigkeit (auch in polnischer und englischer Sprache)
- Alltag nach Systelios-Klinik
- Amputation
- Amyloidose
- Amyotrophe Lateralsklerose (ALS)
- Analphabetismus
- Angeborene Immundefekte
- Angehörige Alkoholabhängiger
- Angehörige Borderline-Erkrankter
- Angehörige Demenz-Erkrankter / Alzheimer-Erkrankter
- Angehörige Depressions-Erkrankter
- Angehörige Drogenabhängiger
- Angehörige psychisch Kranker
- Angehörige Sucht-Erkrankter
- Angehörige um Suizid
- Angehörige von Forensik-Patienten
- Angehörige von Multiple-Sklerose-Erkrankten
- Angehörige von Narzisst:innen, toxische Beziehungen
- Angehörige von Verschwörungsgläubigen
- Angststörungen / Agoraphobie / Panik
- Aphasie
- Arbeitslosigkeit
- Arthritis
- Arthrogyriposis
- Arthrose
- Asbesterkkrankungen (arbeitsbedingte Atemwegserkrankungen)
- Asexualität
- Asperger-Syndrom, Erwachsene
- Ataxie / Heredo-Ataxie
- Atemstillstand
- Autismus
- Barrierefreiheit
- Bauchspeicheldrüsen-Erkrankung
- Behinderung
- Beinamputation
- Beziehungsabhängigkeit (CoDA)/ Gesunde Beziehungen
- Bipolare Erkrankung
- Blasenkrebs
- Blindheit
- Borderline
- Brustkrebs
- Brustkrebs bei Männern
- Bulimie
- Burnout
- Cochlea-Implantat
- Colitis ulcerosa
- Colostomie
- Contergangeschädigte
- COPD (chronisch-obstruktive Lungenerkrankung)
- CUP (Cancer of unknown Primary)
- Darmkrebs / Darmerkrankungen
- Defibrillator
- Depressionen
- Depressionen, peripartal / postpartal
- Depressionen, postpartal (international - virtuell)
- Desmoid-Tumor
- Diabetes
- Dialysepatient:innen
- Drogenabhängigkeit (NA)
- Dystonische Erkrankungen
- Eierstockkrebs
- Einsamkeit
- Eltern autistischer Kinder
- Eltern drogenabhängiger Kinder
- Eltern frühgeborener Kinder
- Eltern herzkranker Kinder
- Eltern homosexueller Kinder
- Eltern krebskranker Kinder
- Eltern rechenschwacher Kinder
- Eltern rheumakrankter Kinder
- Eltern von Kindern mit Behinderung/verzögerter Entwicklung
- Eltern von Kindern mit Diabetes
- Eltern von Kindern mit Lungenversagen (ECMO)
- Eltern von Kindern und Jugendlichen mit psychischer Erkrankung
- Emotionale Gesundheit (EA)
- Endometriose
- Epilepsie
- Erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern
- Erwachsene Kinder suchtkranker Eltern und Erzieher
- Erwachsene nach dem frühen Tod der Eltern
- Essstörungen
- Esssucht
- Familien mit autistischen Kindern (in russischer Sprache)
- Fehlgeburt / glücklose Schwangerschaft
- Fibromyalgie
- Gehörlosigkeit / auch in russischer Sprache
- Gehörlosigkeit / Hörschädigung, junge Menschen
- Gesichtsversehrte
- Gewalt, Frauen (virtuell, spanischsprechend)
- Gewalt und Missbrauch in der Kindheit
- Glaukom (Grüner Star)
- Glücksspielsucht
- Grauer Star
- Guillain-Barré-Syndrom (GBS)
- Hämochromatose
- Hausfrauen
- Herzerkrankungen
- Herztransplantation
- Hirntumor
- Hochbegabung, Erwachsene
- Hochsensibilität
- Homocystinurie
- Homosexualität
- Homosexuelle und Kirche
- Hörschädigungen
- Hypophyse-Erkrankung
- Hypophysentumor, Kraniopharyngeom
- Ileostomie
- Inklusion
- Internetabhängigkeit
- Interstitielle Cystitis
- Inzestüberlebende (SIA)
- Kinderwunsch, unerfüllter
- Kopf-Hals-Tumore

## Gesundheitstreffpunkt Mannheim

Kontakte, Informationen, Beratung rund um Selbsthilfe

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



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

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



Rhein-Neckar  
 im Gesundheitstreffpunkt Mannheim

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

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

# SELBSTHILFE-ORGANISATIONEN UND -NETZWERKEN

- Kollagenosen
- Körperbehinderung
- Krebs
- Krebs, Frauen (virtuell, spanischsprechend)
- Lange Menschen
- Lebensfragen
- Lebertransplantation/ Lebererkrankungen
- Legasthenie
- Leukämie
- Liebes- und Sexsucht
- Li-Fraumeni-Syndrom (erblicher Krebs)
- Lipödem/ Lymphödem
- Lippen- / Kiefer- / Gaumenfehlbildungen
- Long-COVID-Syndrom
- Lungenemphysem
- Lungenfibrose
- Lungenkrebs
- Lymphome
- Männer, Selbsterfahrung
- Magersucht
- Makuladegeneration
- Malen, Krankheitsbewältigung
- Marcumar
- Medikamentenabhängigkeit
- Messies
- Migräne
- Missbrauchserfahrung, Frauen
- Mobbing
- Morbus Bechterew
- Morbus Crohn
- Morbus Menière
- Morbus Samter/ Morbus Widal
- Mukoviszidose
- Multiple Sklerose
- Multiples Myelom
- Muskelerkrankungen
- Myasthenie
- Myeloproliferative Neoplasien (MPN)
- Nagel-Patella-Syndrom
- Narkolepsie
- Nebennierenerkrankungen
- Netzhautdegeneration
- Organtransplantierte Menschen und Wartepatient:innen
- Pankreatektomie
- Parkinson
- Pflegefamilien
- Pflegende Angehörige
- Poliomyelitis
- Post-COVID-Syndrom
- Posttraumatische Belastungsstörungen, Frauen
- Prader-Willi-Syndrom
- Prostatakrebs
- Psychiatrieerfahrung
- Psychische Probleme
- Psychoseerfahrene
- Queere Menschen mit Fluchterfahrung
- Queere Themen
- Regenbogenfamilien
- Restless Legs
- Rheuma
- Risikogeburten
- Sammelsucht (CLA)
- Sarkoidose
- Schädel-Hirn-Verletzung
- Schilddrüsenkrebs / Schilddrüsen-erkrankungen
- Schlafapnoe
- Schlaganfall (auch in türkischer Sprache)
- Schmerzen, chronische
- Schnarchen
- 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
- Senior:innen
- Sexsucht
- Sicca-Syndrom
- Sjögren-Syndrom
- Sklerodermie
- Soziale Phobie
- Spastik
- Spielsucht
- Stottern
- Sucht, Frauen
- Tagesmütter
- Technikimplantierte Herzpatienten
- Tinnitus
- Tourette-Syndrom
- Transsexualität
- Trauernde, Jüngere nach Partnerverlust
- Trigeminusschmerz
- Undine-Syndrom
- Unfallopfer
- Urostomie
- Usher-Syndrom
- Vasculitis
- Väter, Umgangsrecht
- Verwaiste Eltern
- Vitiligo/Hautkrankheit
- Wohnen im Alter
- Zöliakie / Sprue
- Zwangserkrankungen

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

## EUTB Heidelberg

Teilhaberberatung beim Heidelberger Selbsthilfebüro

Alte Eppelheimer Str. 40/1  
(Hinterhaus links, 1. OG)  
69115 Heidelberg  
Tel. 06221-16 13 31



info@eutb-heidelberg.de, eutb-heidelberg.de  
Telefonische Sprechzeiten:  
Montag 10-12 Uhr, Mittwoch 10-12 Uhr  
Donnerstag 14-16 Uhr  
Offene Sprechzeiten: Mittwoch 10-13 Uhr

## Heidelberger Selbsthilfebüro

Eine Einrichtung der Selbsthilfe- und Patientenberatung gGmbH  
Alte Eppelheimer Str. 40/1 (Hinterhaus links, 1. OG), 69115 Heidelberg  
Tel. 06221-18 42 90  
info@selbsthilfe-heidelberg.de  
selbsthilfe-heidelberg.de  
IBAN: DE39 6725 0020 0009 0915 05

Sprechzeiten:  
Montag 10-13 Uhr    Mittwoch 10-13 Uhr  
Dienstag 14-16 Uhr    Donnerstag 14-18 Uhr





## VERNETZUNG

■ Treffen der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Mannheim: 14.9., 23.11., jeweils 18.30 Uhr im Bürgerhaus Neckarstadt-West, Lutherstraße 15-17.

■ AG Barrierefreiheit Mannheim: zweiter Dienstag im Monat, 17.30 Uhr im „Haus für Vielfalt und Engagement“, Alphonstraße 2a. Informationen unter [info@barrierefrei-mannheim.de](mailto:info@barrierefrei-mannheim.de).

■ Forum Inklusion und Barrierefreiheit Mannheim. Nächsten Termin und Schwerpunktthema bitte erfragen bei Ursula Frenz unter [ursula.frenz@mannheim.de](mailto:ursula.frenz@mannheim.de).

■ Treffen der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Heidelberg / Rhein-Neckar-Kreis: 19.10., 18 Uhr im Forum am Park, Poststr. 11 (neben Aldi) oder virtuell. Anmeldung beim Selbsthilfebüro unter: Tel. 06221-18 42 90.

■ AK Barrierefreies Heidelberg: 1x monatlich Dienstag, Online-Meeting, 17-18 Uhr: 13.9., 11.10., 22.11., 13.12. Anmeldung: [akb-hd@bmb-heidelberg.de](mailto:akb-hd@bmb-heidelberg.de).

## VERANSTALTUNGEN

■ Woche des Bürgerschaftlichen Engagements. 9.-18.9. und Freiwilligentag der Metropolregion Rhein-Neckar „Wir schaffen was“ am 17.9. Info: 06221-72 62-172, [freiwilligenagentur-heidelberg.de](http://freiwilligenagentur-heidelberg.de).

■ Filmabend mit dem Film „Ein Mann namens Ove“ mit anschließender Podiumsdiskussion im Rahmen der Woche der Seelischen Gesundheit und der einander.Aktionstage, 11.10., 18 Uhr, Abendakademie Mannheim. Info: Gesundheitstreffpunkt Mannheim.

■ „Im Gespräch bleiben – in Zeiten von Fake News und Verschwörungstheorien“. Vortragsveranstaltung mit Dr. Sarah Pohl, Zentrale Beratungsstelle für Weltanschauungsfragen in Baden-Württemberg, und anschließender Diskussion, 14.10., 18 Uhr, Abendakademie Mannheim. Info und Anmeldung: Gesundheitstreffpunkt Mannheim.

■ Aktionswoche des Heidelberger Bündnisses gegen Armut und Ausgrenzung unter dem Motto: „AusREICHend“ vom 14.10. bis 23.10. Info: [mia.lindemann@gmx.de](mailto:mia.lindemann@gmx.de), [das-heidelberger-buendnis.de](http://das-heidelberger-buendnis.de).

**BITTE BEACHTEN SIE:** Aufgrund der Corona-Pandemie können Termine kurzfristig ausfallen. Ob Termine stattfinden, erfahren Sie bei den jeweils Verantwortlichen.

## NEUE SELBSTHILFEGRUPPEN

■ Borderline. 1. und 3. Dienstag im Monat, 17.45 Uhr in Heidelberg. Anmeldung beim Selbsthilfebüro.

■ Long COVID. Treffen meist vormittags. Gruppe für nachmittags in Gründung. Info: 06221-18 42 90.

■ „FSH-Treff“ für Männer, die gerne Strumpfhosen und Damenwäsche tragen. Treffen einmal monatlich. Kontakt: [elvira77@gmx.ch](mailto:elvira77@gmx.ch)

■ Reizdarm. 1x pro Monat. Info beim Selbsthilfebüro, Tel. 06221-18 42 90.

■ Sprechmutig – Treffpunkt Seelische Gesundheit für junge Erwachsene. Info: 06221-18 42 90.

■ Angehörige nach Suizidversuch. Info beim Selbsthilfebüro, Tel. 06221-18 42 90.

■ Verschwörungsgläubige im privaten Umfeld. 4. Dienstag im Monat, 19.30 Uhr. Anmeldung beim Gesundheitstreffpunkt.

## TERMINE beim Gesundheitstreffpunkt

■ Seminar „Telefonische Erstberatung – wie geht es richtig?“ am 17.9., 10-16 Uhr, Gesundheitstreffpunkt.

■ Austauschtreffen für neue Selbsthilfegruppen am 21.9., 18-20 Uhr, Gesundheitstreffpunkt. Anmeldung erforderlich bis 16.9.

■ Teezeit: Expertenvorträge mit Selbsthilfegruppen zu gesundheitsspezifischen Themen, bei Bedarf auch in türkischer Sprache. 16.11., 18-19.30 Uhr zum Thema „COPD – Chronisch obstruktive Lungenerkrankung“. Onlineveranstaltung, Link zur Veranstaltung am Veranstaltungstag auf [www.gesundheitstreffpunkt-mannheim.de](http://www.gesundheitstreffpunkt-mannheim.de). Weitere Informationen beim Gesundheitstreffpunkt.

■ Seminar „Erstellung eines barrierefreien PDF-Dokuments“ am 18.11., 14-17 Uhr, Onlineseminar. Anmeldung erforderlich bis 4.11.

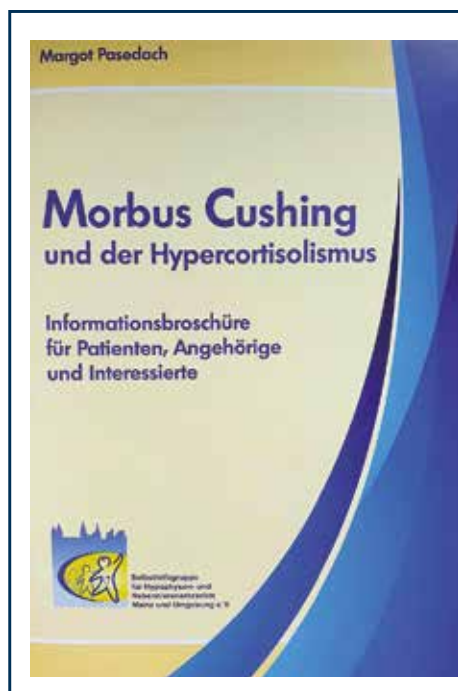
■ Winterschließzeit: 23.12.22 – 5.1.23

## TERMINE beim Selbsthilfebüro

■ Seminar Konfliktmoderation für Selbsthilfegruppen, 8.10., 10-16 Uhr, Forum am Park, Poststr. 11 (neben Aldi). Anmeldung beim Selbsthilfebüro.

■ Winterschließzeit: 23.12.22 – 5.1.23

Für nur **5,- EUR** im Jahr wird Ihnen die *gesundheitspress* direkt nach Erscheinen zugeschickt.



Die neue Morbus Cushing-Broschüre, erarbeitet von Margot Pasedach, Hypophysen- und Nebennierenerkrankungen e.V., Regionalgruppen Nordbaden/ Vorderpfalz und Mainz, bietet insbesondere Informationen zu unterschiedlichen Behandlungsverfahren in Kliniken und stellt zusätzliche OP-Verfahren sowie heute mögliche und punktgenaue Bestrahlungsverfahren vor.

Sie verweist auch auf die psychischen Auswirkungen einer Behandlung. Ergänzt durch eine gut verständliche Fremdwortübersicht.

Die Broschüre ist kostenfrei zu beziehen über: Tel. 0621-66 94 257 oder: [margot.pasedach@t-online.de](mailto:margot.pasedach@t-online.de)



Sommer-Sonne-Sonnenblume.  
Foto: koch-christmann.de



**GESUNDHEITSTREFFPUNKT  
MANNHEIM**



## Ich möchte auch mal wieder durchatmen...

*...Sie sind Ehepartner:in, Tochter, Sohn, Freund:in, Nachbar:in - Angehörige oder Zugehörige - eines beatmeten Patienten in dieser Klinik? Sie möchten wissen, wie es anderen Familien in dieser Situation geht? Sie möchten von Ihren Erfahrungen berichten und sich austauschen?*

*Sie möchten auch mal wieder durchatmen?*

*Dann laden wir Sie herzlich zu einem moderierten Austausch ein.*

*Das wöchentliche Angebot startet*

*am Freitag, den 30.09.2022 um 18.15 Uhr*

*im virtuellen Raum. Es finden 10 Termine statt.*

*Haben wir Ihr Interesse geweckt?*

*Dann melden Sie sich bei uns:*

*Gesundheitstreffpunkt Mannheim*

*unter 0621 / 33 9 18 18 oder*

*[gesundheitsstreffpunkt-mannheim@t-online.de](mailto:gesundheitsstreffpunkt-mannheim@t-online.de)*

*Wir freuen uns auf Sie.*

*Kerstin Gieser & Dr. Gökçe Karakas*



## IMPRESSUM

Herausgeber: Gesundheitstreffpunkt Mannheim, Max-Joseph-Str. 1, 68167 Mannheim, Tel. 0621-3 39 18 18, [gesundheitsstreffpunkt-mannheim@t-online.de](mailto:gesundheitsstreffpunkt-mannheim@t-online.de), [gesundheitsstreffpunkt-mannheim.de](http://gesundheitsstreffpunkt-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. Herm-Straßer, R. Schneider, J. Fritz Layout: Gisela Koch Druck: BB Druck LU

Auflage: 4.500 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.

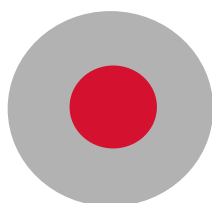
Namentlich nicht gekennzeichnete Artikel wurden von der Redaktion verändert oder erstellt.

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.

**Menschen  
begegnen.**

**Gesundheit  
stärken.**

**Die Selbsthilfe.**



**GESUNDHEITS  
TREFFPUNKT  
MANNHEIM**

**Tel. 0621-3 39 18 18  
gesundheitstreffpunkt-mannheim.de**



**Selbsthilfebüro**

**Tel. 06221-18 42 90  
selbsthilfe-heidelberg.de**