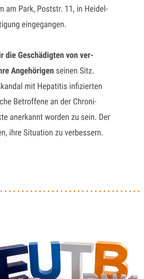
Heidelberger Selbsthilfebüro

Neues aus dem Selbsthilfebüro

„Mal gut, mehr schlecht." Unter diesem Titel bringt das Selbsthilfebüro gemeinsam mit der Behindertenbeauftragten des Rhein-Neckar-Kreises sein **Vortragsabend mit Fotografie, Lesung und Gespräch ins Palais Hirsch nach Schwetzingen: Am 23.3., 19 Uhr,** geben Fotografien von Nora Klein Einblicke in die Gefühlswelt von Menschen mit Depression, eine von Depression Betroffene liest Texte und berichtet von ihren Erfahrungen. Die anschließende Diskussion ermöglicht Personen aus dem Publikum, Fragen zu stellen oder eigene Erfahrungen zu schildern. Auch Angehörige von Selbsthilfegruppen sind vor Ort. Für alle, die die Krankheit Depression besser verstehen wollen.

Das Plakat zur Veranstaltung.

Am 17. Februar wurde die **Regionalgruppe „Verrückt? Na und!" Heidelberg gegründet.** 13 fachliche und betroffene Expert:innen trafen sich erstmalig, um demnächst in Heidelberger Schulklassen der Etikettierung „psychisch krank" entgegenzuwirken. Reinhild Beermann, Koordinatorin der Regionalgruppe und Mitarbeiterin beim Heidelberger Selbsthilfebüro, freut sich, dass sich alle gemeinsam für mehr Akzeptanz von psychischen Erkrankungen einsetzen werden. Der Schwerpunkt „Psychisch fit lernen, studieren und arbeiten" wird finanziert durch die Stadt Heidelberg. Zu einem späteren Zeitpunkt sind Aktivitäten in Hochschule und Betrieben geplant.

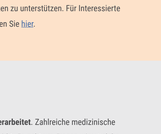

Reinhild Beermann bei der Gründung.
Foto: Selbsthilfebüro

Das Team der Heidelberger Rheuma-Liga lädt Rheuma-Betroffene, Angehörige und Interessierte zu einem öffentlichen Vortrag ein. Am **29.03., um 18.30 Uhr geht es um „Leben mit Rheuma - Selbstfürsorge für Körper und Seele"** mit der Referentin Dr. Janine Schmid, Acura-Sigel-Klinik, Bad Schönborn. Ort: Forum am Park, Poststr. 11, in Heidelberg. Es wird auf aktuelle Themen der psychosomatischen Rheumaerkrankungen eingegangen.

In Weinheim hat seit kurzer Zeit **Noch Leben e.V. - ein Bundesverband für die Geschädigten von verunreinigten Blutprodukten aus dem Blutskandal der 1980er Jahre und ihre Angehörigen** seinen Sitz. Es leben noch ca. 550 HIV-infizierte Geschädigte, die Anzahl der im Blutskandal mit Hepatitis infizierten Menschen wurde nie ermittelt. So kommt es vor, dass heute noch zahlreiche Betroffene an der Chronischen Hepatitis sterben, ohne jemals als Opfer der verunreinigten Produkte anerkannt worden zu sein. Der Verband möchte daher gezielt Betroffene erreichen und ihnen dabei helfen, ihre Situation zu verbessern. Die Gruppe trifft sich regelmäßig virtuell, weitere Infos und Kontakt hier.

Neues aus der Teilhabeberatung

Die ersten beiden Monate 2023 haben die EUTB®-Kolleginnen genutzt, die beiden EUTB®- Beratungsstellen neu aufzustellen. Die offenen Sprechzeiten im Rhein-Neckar-Kreis - in Walldorf, Neckargemünd, Hirschberg und Schwetzingen - werden bereits gut angenommen. Die Presse hat die neuen regionalen Angebote auch schon ausführlich vorgestellt, beispielsweise in Walldorf.
Die offene Sprechzeit in der EUTB® Heidelberg in der Alten Eppelheimer Straße am Mittwoch Nachmittag (14-18 Uhr) wird wieder von Ratsuchenden für spontane Kurzberatungen genutzt.
Auch der neue EUTB®-Flyer ist fertig und in Druck. Digital ist er hier bereits zu finden. Wer gedruckte Exemplare haben oder einen Beratungstermin vereinbaren möchte, kann gerne eine Mail schreiben an info@eutb-heidelberg.de oder info@eutb-rnk.de.


EUTB ab 2023 an zwei Hauptstandorten.
Foto: Felix Bäcker

Aus dem sozialen Leben

Zu Fragen rund um den Arbeitsplatz und berufliche Perspektiven nach einer Krebserkrankung berät die psychosoziale Krebsberatungsstelle Nordbaden Interessierte für die neue Studie „Cares". Für Fragen wie: „Kann ich meinen Beruf weiter ausüben? Muss ich meine Arbeitszeit anpassen? Wie kommuniziere ich mit meinem Arbeitsgeber und welche Rechte habe ich?" können Betroffene Beratung und Unterstützung bekommen. Informationen finden Sie hier.

Die Palliativmedizin wird oft verengt nur als Sterbebegleitung wahrgenommen. Dieses Missverständnis kann dann dazu führen, dass sich der Zugang zu palliativmedizinischen Unterstützungsmöglichkeiten verzögert. **Die Klinik für Palliativmedizin am Uniklinikum Heidelberg möchte herausfinden, wie Patientinnen und Patienten nach ihrem Bedürfnis nach Beratung zu Palliativmedizin gefragt werden wollen**. Dazu werden kleine Interviews geführt. Bei Interesse wenden Sie sich gerne an den Kontakt in der pdf.

Der Caritasverband Heidelberg **sucht ehrenamtliche Pat:innen für Familien, denen ein soziales Netz fehlt und die dadurch belastet sind**. Familienpat:innen bieten alltagspraktische Unterstützung. Sie kommen einmal wöchentlich für 2-3 Stunden in die Familien, um die Kinder zu unterstützen, mit ihnen zu malen, zu lesen, Hausaufgaben zu erledigen oder die Eltern bei Behördengängen zu unterstützen. Für Interessierte gibt es professionelle Begleitung und Ansprechpersonen. Infos finden Sie hier.

Was gibt es sonst noch?

Eine **Leitlinie für Long-Covid und Post-Covid-Betroffene wurde überarbeitet**. Zahlreiche medizinische Fachgesellschaften sowie Betroffenenorganisationen haben mitgewirkt. Es geht um Fragen wie: Welche Beschwerden kann Post-Covid verursachen? Wie lange halten diese an? etc. Es handelt sich dabei um eine sogenannte "Living Guideline", eine lebende Leitlinie, die in zunächst kürzeren, dann längeren Abständen immer wieder aktualisiert wird. Alle Infos finden Sie hier.

Seit Januar gibt es ein neues Betreuungsrecht: Darin sind mehr Selbstbestimmung und Mitsprache, bessere Qualität der Betreuenden und Wünsche als Maßstab für Aufsicht festgelegt. Es soll nicht mehr so schnell eine Betreuung bestellt werden, stattdessen sind zuvor sorgfältig die Ressourcen der Betroffenen zu prüfen. Hier geht es zu den Informationen.
Für Paare und Familien gibt es zudem **Neuerungen für Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht**. Informationen zu den Reformen erfahren Sie hier.

Einladung zum stadtweiten Frühjahrsputz: Vom 18. bis 26. März können sich Bürgerinnen und Bürger, Gruppen, Firmen und Vereine für die Sauberkeit Heidelbergs stark machen und gemeinsam ihre Stadt von herumliegendem Abfall säubern. Am 25. März, 10 bis 12 Uhr, gibt es ein offenes Putzangebot in den Stadtteilen Bahnstadt, Emmertsgrund, Rohrbach und Wieblingen und viele weitere Aktionen. Interessierte können sich schon jetzt zur Putzwoche anmelden!

Baden-Württemberg hebt alle Corona-Verordnungen zum 1. März 2023 auf. Ab 1. März 2023 entfallen auch die Masken- und Testpflicht für Bewohner:innen und Beschäftigte in Gesundheits- und Pflegeeinrichtungen. Die Maskenpflicht in Arztpraxen gilt noch bis 7. April. Mehr dazu finden Sie hier.

Termine

Seminar Konfliktmoderation (ausgebucht)

18.3. 10-16 Uhr

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

Visuelle Präsentation und Diskussion
23.3., 19 Uhr
Palais Hirsch, Schwetzingen

Antragsschluss Selbsthilfeförderung für Selbsthilfegruppen durch Krankenkassen

31.3.
Beratungstermine können Sie mit Jana Fritz vereinbaren unter info@selbsthilfe-heidelberg.de.

Selbsthilfegruppen in Gründung

Morbus Basedow

Menschen, die an Morbus Basedow erkrankt sind, brauchen Menschen mit der gleichen Erkrankung, um sich gegenseitig zu stützen. Gemeinsam sind sie nicht alleine, können Erfahrungen austauschen, Mut einander zusprechen, um dadurch physisch und seelisch stabiler zu werden. In Weinheim möchte sich hierzu eine Selbsthilfegruppe gründen.

Junge Erwachsene mit Depressionen

Hast du auch manchmal das Gefühl, einfach nicht mehr glücklich sein zu können? Verfällst du auch häufig in dunkle Gedanken, die sich immer nur zielllos im Kreis drehen? Fällt es dir oft schwer morgens aufzustehen oder den Haushalt zu bewältigen? Ein Leben mit Depressionen ist hart – vor allem alleine. Deshalb wollen wir uns in einer neuen Selbsthilfegruppe unterstützen und haben so die Möglichkeit, das Leben wieder lebenswert zu machen. Die Gruppe hat sich bereits gegründet und freut sich über weitere Teilnehmende.

Impressum:
Redaktion: Anette Bruder, Marion Duscha, Bärbel Handlos
Layout: Bärbel Handlos
Herausgeber: Heidelberger Selbsthilfebüro
Alte Eppelheimer Straße 40/1 69115 Heidelberg
Telefon: 06221/18 42 90
Mail: info@selbsthilfe-heidelberg.de

Verantwortlich im Sinne des Presserechts:
Selbsthilfe- und Patientenberatung Rhein-Neckar gGmbH
Bärbel Handlos, Geschäftsführerin

Newsletter abbestellen
Sie möchten den Newsletter abbestellen? Schreiben Sie eine E-Mail mit dem Vermerk „Newsletter abmelden" in der Betreffzeile an info@selbsthilfe-heidelberg.de.

Datenschutz:
Ihre Daten sind in unserem Verteiler gespeichert, damit wir Ihnen unseren Newsletter zusenden können. Die Einwilligung zur Datenverarbeitung und -speicherung können Sie jederzeit, auch bei künftigen Aussendungen, ohne Angabe von Gründen widerrufen.

Informationen zum Datenschutz beim Heidelberger Selbsthilfebüro finden Sie unter folgendem Link: https://www.selbsthilfe-heidelberg.de/impressum-2/