



Neues aus dem Selbsthilfebüro

Auf der **BUGA in Mannheim** ist viel Selbsthilfe zu erleben! Unter Federführung des Gesundheitstreffpunkts Mannheim haben sich die Kontakt- und Informationsstellen und die Selbsthilfegruppen der Metropolregion Rhein-Neckar zusammengeschlossen und beteiligen sich mit einem vielfältigen Angebot an der Bundesgartenschau.

Vom 14. April bis 8. Oktober wird es jeden Donnerstag einen Programmpunkt mit Selbsthilfe geben: in Form eines wöchentlichen Erzählcafés, mit Vorträgen und Lesungen zu wichtigen Themen und kleineren Selbsthilfeaktionen. Das Programm und viele Informationen finden Sie [hier](#).

Auch das Selbsthilfebüro und die Regionale Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Heidelberg / Rhein-Neckar waren maßgeblich an der Planung beteiligt und freuen sich darauf, im tollen Ambiente des BUGA-Geländes Selbsthilfe mit sichtbar zu machen.



Die Titelseite des Programmhefts. Foto: Gesundheitstreffpunkt Mannheim



Das Plakat für den Krebspatiententag
Foto: Nationales Centrum für Tumorerkrankungen

Der **18. Heidelberger Krebspatiententag** findet am Samstag, 22. April, von 9.30-13 Uhr online statt, auch das Selbsthilfebüro ist mit dabei.

Zahlreiche onkologische Selbsthilfegruppen der Region werden von 12-13 Uhr im Expertenforum gemeinsam mit Ärztinnen und Ärzten aus dem NCT Fragen der Zuschauer:innen beantworten. Zuvor gibt es interessante Vorträge. Info und Anmeldung finden Sie auf dem [Flyer](#).



Neues aus der Teilhabeberatung

EUTB®-Beraterin Alisa Fenchel nutzte den Vortragsabend „Mal gut, mehr schlecht“ im Palais Hirsch in Schwetzingen, um mit den Besucher:innen ins Gespräch zu kommen - sowohl mit Betroffenen als auch Fachleuten, die sich mit dem Thema Behinderung allgemein und Depression im Besonderen beschäftigen.

Unsere EUTB® Rhein-Neckar ist jeden Montag von 10 bis 12 Uhr mit einer Offenen Sprechstunde in Schwetzingen (Hebelhaus, Hildastr. 4a). Alisa Fenchel steht für Beratungsgespräche auch ohne vorherige Terminvereinbarung zur Verfügung.

Nach dem Vortragsabend sagte sie: „Viele haben sich für unsere Arbeit interessiert. Es ist gut, dass wir vor Ort sind und Teil eines Netzwerks für Menschen mit Behinderung und ihre Angehörigen sein können.

Ich freue mich auch darüber, dass ich hier so freundlich und offen aufgenommen worden bin!“



Alisa Fenchel vor dem Informationstisch.
Foto: Heidelberger Selbsthilfebüro

Aus dem sozialen Leben

Alle Frauen und Mädchen ab 14 Jahren im Stadtgebiet Heidelberg, die von sexualisierter Gewalt betroffen sind, sind in der [Heidelberger Fachberatungsstelle Frauennotruf](#) willkommen. Auch geflüchtete Frauen und Mädchen können dort im Fall von sexualisierter Gewalt in größerem Umfang als bisher Beratung erhalten. Dies wird ermöglicht durch das **Projekt „Mobile Teams – Geflüchtete Frauen“**. Für die meisten Sprachen können Dolmetscherinnen organisiert werden. Hier finden Sie den neuen englischsprachige [Flyer](#) zum Beratungsangebot.

Auch im Sommersemester 2023 bietet die Stadt Heidelberg in Kooperation mit der Volkshochschule wieder interessante **Fortbildungen für Vereine**. Im April und Mai werden folgenden Themen behandelt: **Marketing und Öffentlichkeitsarbeit für Vereine**, am Donnerstag, 27. April 2023, und **Nachwuchsgewinnung in Vereinen - Wie gewinnt man neue junge Mitglieder?** am Donnerstag, 25. Mai 2023. Zeitfenster für beide Veranstaltungen ist 18-21 Uhr. [Hier](#) geht's zur Anmeldung und zu weiteren Informationen.

Das Ganzheitliche Bildungs- und Beratungszentrum zur Förderung und Integration behinderter/ chronisch erkrankter Frauen und Mädchen e.V (BiBeZ) lädt Groß und Klein, Mann und Frau, mit oder ohne Behinderung, herzlich zum **BiBeZ-Mitbring-Brunch** ein. Am Sonntag, 14. Mai, von 11-14 Uhr im Schweizerhof/ Mehrgenerationenhaus, Heinrich-Fuchsstr. 85, 69126 Heidelberg. Das Gebäude ist barrierefrei zugänglich. [Info und Anmeldung](#).

Was gibt es sonst noch?

Im Foyer des Rathauses in Heidelberg findet vom 4. April bis zum 21. April (8-18Uhr) die **Ausstellung „Was wäre, wenn wir weitermachen“** statt. In Form von Texten und Kunstwerken zeigt sie Geschichten von 13 Menschen über ihre Erfahrungen mit HIV und AIDS, vor allem aus der Zeit der Anfänge der HIV/AIDS-Pandemie. Diese Geschichten wurden in einem gleichnamigen Buch gesammelt, das bei der Vernissage sowie in der AIDS-Hilfe erworben werden kann. Alle Infos finden Sie [hier](#).

Selbsthilfe trifft Einsamkeit: In der Zeitschrift „**Psychotherapie im Dialog**“, [Thieme-Verlag](#) legen zwei Expert:innen der Selbsthilfelandchaft in Deutschland, Jürgen Matzat und Maren Kochbeck, **Hintergründe und Erfahrungen dar, warum Selbsthilfegruppen unter dem Slogan: „Gemeinsam statt einsam“ beworben werden**, sich gegenseitig stärken und was das in der Praxis bedeutet. Da Selbsthilfegruppen meist im Gesundheitsbereich agieren, spielte das Thema Einsamkeit bislang nur eine untergeordnete Rolle. Das Überwinden einer als belastend empfundenen Isolation war allerdings in vielen Fällen eine zusätzliche Motivation, um an einer Selbsthilfegruppe teilzunehmen. Und es hilft!

Lust auf mehrere Tage am Stück Tandemfahren oder Wandern mit Pferdebegleitung? Die **MUT-TOUR 2023** sucht Teilnehmende, um gemeinsam das Thema psychische Gesundheit in die Öffentlichkeit zu rücken und für mehr **Offenheit mit Depressionen** zu werben. Angesprochen sind Depressionserfahrene, Angehörige oder beruflich helfende Personen sowie Menschen, die sich für dieses Anliegen einsetzen möchten. Auch in diesem Sommer fahren und wandern wieder viele Etappen-Teams durch ganz Deutschland. Für alle Interessierten bietet die [MUT-TOUR](#) im April und Mai Kennenlern-Treffen an.

Vereine können zukünftig hybride und virtuelle Mitgliederversammlungen durchführen, auch wenn dies nicht in der Satzung verankert ist. Diese Möglichkeit bietet eine Gesetzesänderung im BGB § 32 Absatz 2, die am 21. März 2023 in Kraft getreten ist. Für Selbsthilfegruppen und Selbsthilfe-Organisationen, die als Verein organisiert sind, bedeutet das, dass sie ihre Mitgliederversammlungen in Zukunft ohne Satzungsänderung virtuell oder hybrid durchführen können. Mehr Infos finden Sie auf der Homepage der [NAKOS](#).

Termine



18. Krebspatiententag, virtuell
22.4.2023, 9.30-13 Uhr

Treffen Regionale Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Heidelberg / Rhein-Neckar-Kreis (RAG)

26.04.2023, 18 Uhr

Forum am Park, Poststr. 11, Heidelberg

Selbsthilfegruppen in Gründung



Stammtisch für Menschen mit Blindheit oder Sehbehinderung

Die Bezirksgruppe Heidelberg des Badischen Blinden- und Sehbehindertenvereins möchte ab April ihren Stammtisch wiederaufleben lassen. „In lockerer Atmosphäre tauschen wir uns aus. So werden Erfahrungen vom Leben mit Sehbeeinträchtigung, Tipps zur Bewältigung des Alltags, Informationen zu nützlichen Hilfsmitteln, Möglichkeiten zur Freizeitgestaltung von Betroffenen an Betroffene weitergegeben.“

[Anmeldung](#).

Diabetes Mühlhausen

„Einfach untertauchen ist auch keine Lösung...“: Bei chronischen Krankheiten reicht die medizinische Versorgung den Betroffenen oft nicht aus. Von Diabetes Betroffene aus Mühlhausen wollen daher unter Gleichgesinnten Erfahrungen austauschen und verständliche Informationen zu ihrer Therapie diskutieren. Infos erhalten Sie beim [Selbsthilfebüro](#).

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/>