



Neues aus dem Selbsthilfebüro

Am 22. Mai traf sich der Vergabeausschuss für die Gemeinschaftsförderung der gesetzlichen Krankenkassen. Vertretende der gesetzlichen Krankenkassen und aus der Selbsthilfe sowie Mitarbeiterinnen des Heidelberger Selbsthilfebüros und des Gesundheitstreffpunkts Mannheim berieten in den Räumen der Techniker Krankenkasse über die Anträge der Selbsthilfegruppen. Klaus Föll von der Techniker hat die Federführung für die Gemeinschafts-

förderung der Selbsthilfegruppen in der Region Rhein-Neckar-Odenwald. Er bereitet die Sitzung vor und leitete sie. Die Krankenkassen erkannten bei nahezu allen der 138 gestellten Anträge den Förderbedarf an, teilweise wurden Korrekturen in der Förderhöhe vorgenommen. Die Gruppen werden Ende Juni die Bewilligung und die Geldmittel erhalten.



Foto: I-stock.com

Am 13. Juni 2023 um 15.30 Uhr findet beim Heidelberger Selbsthilfebüro ein **Online-Seminar zu den Fördermöglichkeiten der Stadt Heidelberg für Selbsthilfegruppen** statt. Vorgesehen ist eine Einführung zum Ausfüllen der Antragsformulare wie auch der Verwendungsnachweise. Es werden die anstehenden Fragen geklärt sowie Unterstützung beim Ausfüllen der eigenen Anträge gegeben. Durchgeführt wird das Seminar von Anette Dietz, Stadt Heidelberg, sie ist zuständig für die Selbsthilfeförderung bei der Stadt Heidelberg. Die Anmeldung ist erforderlich bis 9. Juni. Weitere Informationen folgen nach der [Anmeldung](#).

Diabetes und Schlaganfall gehören in Deutschland zu den weitverbreitetsten Krankheiten. Am 24. Juni findet hierzu von 10 bis 15 Uhr der **Diabetes- und Schlaganfalltag** statt. Veranstalter sind die Stadt Heidelberg, das St. Josefskrankenhaus Heidelberg, die Neurologische Klinik der Universitätsklinik Heidelberg sowie die Netzwerke Schlaganfall und Diabetes. Im Thermalbad und in der Wilckensschule (Sporthalle) wird ein vielfältiges Informations-, Beratungs- und Mitmachangebot präsentiert. Mit Infoständen von Selbsthilfegruppen. Das gesamte Programm finden Sie [hier](#).



Neues aus der Teilhabeberatung

Immer wieder sind wir mit unseren EUTB[®]s auch bei Veranstaltungen dabei, um unsere Beratungsangebote bekannt zu machen und uns den Akteuren vor Ort persönlich vorzustellen. Wie beim Bürgerbeteiligungstag „Wir in Hirschberg“, wo unsere EUTB[®] Rhein-Neckar mit einem Infostand vertreten war. Dort kamen die Beraterinnen Regina Menzel und Kirsten Ehrhardt mit vielen Bürger:innen ins Gespräch und konnten sie auf das neue Beratungsangebot – in Hirschberg gibt es eine Außensprechstunde seit 1. Januar 2023 – aufmerksam machen. Kurze Wege sind für viele, vor allem ältere Menschen mit Behinderung wichtig. Auch unsere Flyer werden bei den Veranstaltungen gerne mitgenommen, manchmal sogar ganze Stapel.



Regina Menzel (links) und Kirsten Ehrhardt beraten am Infostand.

Foto: EUTB[®] Rhein-Neckar-Kreis

Aus dem sozialen Leben

Der Krebsinformationsdienst des DKFZ (KID) bietet am 29.6. von 16 bis 18 Uhr eine letzte [Online-Veranstaltung](#) vor der Sommerpause an. Unter dem Titel „**Krebsfrüherkennung, Krebsvorsorge, Screening – was müssen Sie wissen?**“ erhalten Krebspatient:innen, Angehörige und Interessierte über Zoom hilfreiche Infos. Referentinnen sind Andrea Gaisser, langjährige Mitarbeiterin beim Krebsinformationsdienst, und Dr. med. Ursula Will, Nationales Krebspräventionszentrum, Medizinische Leitung Präventionsambulanz, DKFZ. Ihre Anmeldung ist erforderlich.

Für an Long-Covid Erkrankte hat die AOK hat in Kooperation mit Expert:innen aus Heidelberg ein **Onlineangebot** – den **Long Covid Coach** - entwickelt. Dabei mitgewirkt hat neben der Universitätsklinik Heidelberg auch die Rehaklinik Heidelberg-Königstuhl. Das Online-Programm klärt über Long- und Post-Covid auf und hilft, Beschwerden besser zu verstehen und mit ihnen umzugehen. Die Rehaklinik Königstuhl betreut unter anderem Rehapatient:innen nach einer Covid-19 Erkrankung und ist im Bereich Selbsthilfe-freundlichkeit Kooperationspartnerin des Heidelberger Selbsthilfebüros. Weitere Infos finden Sie [hier](#).

Im Rahmen der **Armutswoche des Heidelberger Bündnisses gegen Armut und Ausgrenzung** im Oktober und in Kooperation mit Vincent e.V. und der Katholischen Stadtkirche Heidelberg wird wieder die Kunstausstellung ArtMut in der Bonifatiuskirche zu sehen sein. Unter dem Titel „Vision Zukunft“ können Kunstschaffende sich ab sofort für eine Ausstellungsbeteiligung bewerben. Vernissage am 15.10., 17 Uhr und Dauer der Ausstellung bis 16.11. Anbei finden Sie eine [Erläuterung](#) und das [Anmeldeformular](#).

Am 12. Juni veranstaltet das [Kompetenznetz Einsamkeit \(KNE\)](#) in Kooperation mit dem Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) die **2. Konferenz „Gemeinsam aus der Einsamkeit“** in Berlin und im Stream. In einem breiten Beteiligungsprozess arbeiten das BMFSFJ und das Kompetenznetzwerk an einer bundesweiten Strategie gegen Einsamkeit. Zwar handelt es sich bei Einsamkeit nicht um eine Erkrankung, dennoch ist sie oft von chronischen und seelischen Erkrankungen begleitet und beeinflusst so das Leben vieler Menschen. Bei der Veranstaltung wird das Thema Einsamkeit in Podiumsgesprächen mit den Schwerpunkten Armut, Demokratie und Engagement beleuchtet und diskutiert. Die Konferenz ist der Auftakt der Aktionswoche „Gemeinsam aus der Einsamkeit“ vom 12. bis 16. Juni 2023.

Die bundesweit tätige Selbsthilfekontaktstelle NAKOS fordert in einem **Papier, dass die gemeinschaftliche Selbsthilfe und die vorhandenen Selbsthilfe-Unterstützungsstrukturen bei den geplanten Zielen und Maßnahmen der Strategie gegen Einsamkeit berücksichtigt werden**, da Selbsthilfegruppen gesundheitsfördernd wirken und dem Risikofaktor Einsamkeit entgegenwirken können. Lesen Sie [hier](#).

Was gibt es sonst noch?

Der [Naturpark Neckartal-Odenwald](#) hält eine Fülle von Veranstaltungen für Naturinteressierte vor. Wanderwege, Geschichtliches und seltene Tier- und Pflanzenarten werden vorgestellt und inklusive Veranstaltungen durchgeführt. Am 21. Juni, 16.30 bis 18 Uhr, gibt es in der Stephen-Hawking-Schule in Neckargemünd eine **Infoveranstaltung für interessierte Wanderbotschafter:innen**. Zielgruppe sind waldinteressierte Rollstuhlfahrer:innen oder Menschen mit direktem Bezug zu den damit verbundenen Herausforderungen. [Anmeldung](#) bis 9.6., nähere Informationen finden Sie [hier](#).

Das **Denkfest 2023 der Metropolregion Rhein-Neckar** findet am 28. und 29. Juni unter dem Motto „**Kunst heißt Verändern**“ auf dem Gelände der Bundesgartenschau in Mannheim statt. Worum geht es? Gesamtgesellschaftlicher Wandel funktioniert nur, wenn alle ihren Teil dazu beitragen, aber was heißt das für Theater, Museen und Künstler:innen? Auf dem Denkfest 2023 wollen sich das Kulturbüro der Metropolregion Rhein-Neckar und die KulturRegion Karlsruhe gemeinsam mit Interessierten aktuellen Fragen zu Nachhaltigkeit in Kunst & Kultur widmen. Zum Programm und zur Anmeldung geht es [hier](#).

Autismus, Depression oder Bindungsangst: In der **Arte-Dokumentation „Psycho“** mit 13 Folgen wie „Ich, schlaflos“ oder „Ich, Angst“, sprechen Menschen über ihre Erfahrungen – zum Beispiel wie es ist, die Welt als Narzisst:in oder Autist:in zu erleben. Expert:innen kommen zu Wort, um die psychologischen Hintergründe zu erklären. [Hier](#) finden Sie alle Folgen.

Termine



Online-Seminar zu den Fördermöglichkeiten für Selbsthilfegruppen der Stadt Heidelberg

13. Juni 2023, 15.30 Uhr

Heidelberger Selbsthilfebüro

Alte Eppelheimerstr. 40/1, 69115 Heidelberg

Selbsthilfegruppen in Gründung



Gruppe für neurodivergente, queere Menschen

Fühlt ihr Euch manchmal anders als alle anderen in queeren Gruppen? Sind Euch queere Orte oft zu laut und zu anstrengend? Habt Ihr das Gefühl, Ihr seid zu laut oder zu leise? Oder habt Ihr das Gefühl, alles geht zu schnell oder triggert Euch? Eigentlich fühlt ihr Euch als Teil der queeren Community, wollt Euch vernetzen, mitgestalten oder einfach nur Spaß haben. Aber Ihr wisst nicht, wie Ihr den Schritt dahin schaffen könnt? Lasst uns gemeinsam herausfinden, wie wir neurodivergente Menschen diesen Schritt gehen können. Zusammen an einem ruhigen Ort, mit festen Teilnehmer:innen, fester Gesprächsstruktur und der Möglichkeit, sich selbst auszuprobieren. [Informationen](#) gibt es 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

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/>

Newsletter abbestellen

Sie möchten den Newsletter abbestellen? Schreiben Sie eine