



## Neues aus dem Selbsthilfebüro

Gute Nachrichten kommen aus dem Rhein-Neckar-Kreis (RNK): Im Juni wurde im Sozialausschuss des Kreistags die **Fortschreibung einer Förderkonzeption zur Selbsthilfe im RNK einstimmig beschlossen**. Diese würdigt die anspruchsvolle Beratungsarbeit des Selbsthilfebüros und stärkt die Selbsthilfe im Kreis. Wir danken herzlich!

Mit der [Konzeption](#) soll auch die Förderung der Selbsthilfegruppen durch den Kreis verändert werden. Hierzu hat das Selbsthilfebüro den Auftrag erhalten, einen Vorschlag zu erarbeiten. Näheres dazu erfahren Sie beim Treffen der nächsten Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen.

Der Vortrag von Dipl.-Psychologin Bettina Grande von unserer Veranstaltung [Selbsthilfe im Dialog](#) ist nun auf unserer Homepage zu finden: Sie

informierte unter anderem über die **schwerwiegendste Zuspitzung von Post-COVID in Form von Myalgischer Enzephalomyelitis/Chronischem Fatigue Syndrom (ME/CFS)**. Im anschließenden Podiumsgespräch schilderten zwei betroffene Selbsthilfeaktive ihre Erfahrungen. Beeindruckend war deren flammendes Plädoyer für die Selbsthilfe. Bei der noch nicht ausreichenden Forschungslage hätten die Selbsthilfegruppen eine besonders wichtige Funktion: Sie bündelten das durch Erfahrung erworbene Know-How.

**Gemeinsam in der Natur – mit und ohne Sehbehinderung:** Welche Selbsthilfeaktive bzw. Selbsthilfegruppen haben Lust, an einer Wanderung der **neu gegründeten Wandergruppe des Badischen Blinden- und Sehbehindertenverein v.m.K.** teilzunehmen? Die Gruppe freut sich über Begleitpersonen für Sehbehinderte, gern auch Rollifahrende. Je nach Interesse und körperlicher Fitness gibt es unterschiedliche Wanderangebote. Die nächste Wanderung ist am 29.7., Anmeldefrist ist der 9.7. Informationen finden Sie [hier](#).

Das Selbsthilfebüro **verschenkt einen älteren Kopierer:** Canon imageRunner 2420 S7W Laser Drucker/Scanner/Kopierer inklusive rollbarem Unterschrank und neuem Toner. Das Gerät ermöglicht kosteneffiziente Schwarzweißkopien mit bis zu 20 A4-Seiten pro Minute. Dank seiner Netzwerkscan- und Netzwerkdruckoptionen eignet sich das System optimal für kleinere Büros. Papierformat: A4 und A3. Maße inkl. Unterschrank: ca. 60 x 99 x 68 cm.

Das Gerät ist voll funktionsfähig, die letzte Wartung wurde im Frühjahr 2023 durchgeführt. Für Selbstabholer:innen!



Foto: Titelblatt der Förderkonzeption



## Neues aus der Teilhabeberatung

Das Angebot unserer EUTB<sup>®</sup>s zu kennen – wo sind wir erreichbar im Rhein-Neckar-Kreis, wo in Heidelberg, wer sind wir, was machen wir genau, wie begleiten wir die Menschen, die zu uns kommen – ist für die ratsuchenden Menschen mit Behinderungen und deren Angehörige wichtig. Daher stellen wir unsere Arbeit immer wieder bei verschiedenen Netzwerken und Einrichtungen vor.

So waren Kirsten Ehrhardt und Regina Menzel von den EUTB<sup>®</sup>s Heidelberg und Rhein-Neckar auf Einladung der Schwerbehindertenvertretung zu Gast bei der Evangelischen Kirche Heidelberg. In ihrer Präsentation gaben sie einen Überblick über die Aufgaben und die Arbeit der Teilhabeberatung. Kirsten Ehrhardt: „Beeindruckt sind sowohl Betroffene als auch Multiplikator:innen von der Themenvielfalt, die wir beraten, und davon, wie viel Zeit wir uns für die Ratsuchenden nehmen. Das Wichtigste ist, gemeinsam und gründlich die Anliegen zu klären und zu überlegen, welche Anträge dafür gestellt werden können.“



Folie aus der Präsentation der EUTB<sup>®</sup>

## Aus dem sozialen Leben

Am 25. Mai fand die **Mitgliederversammlung des Kreisverbandes des Paritätischen Heidelberg-Rhein-Neckar-Odenwald** statt. Der Kreisvorstand berichtete über Veranstaltungen und Aktionen in den letzten Jahren. Regionalverbandsprecher Jörg Schmidt-Rohr betonte dabei die Verbesserung der Zusammenarbeit mit dem Kreisverband Mannheim seit der Gründung des Regionalverbundes 2018. Für den neuen Kreisvorstand wurden anschließend fünf Vertreter:innen gewählt. Mehr Informationen finden Sie [hier](#).

**Stark im Verein – Vorstände miteinander im Gespräch:** Mit diesem neuen Format möchte das Heidelberger Vereinsforum interessierte, aktive Heidelberger Vereinsvorstände und solche Vereinsmitglieder, die für die Vorstandsarbeit gewonnen und qualifiziert werden sollen, bei Getränken und spanischen Tapas ins Gespräch bringen. Termin: 14.7., Anmeldefrist: 5.7. Weitere Infos finden Sie [hier](#).

Mehr zum Vereinsforum finden Sie unter anderem auf der neuen [Webseite](#) „Engagiert in HD“. Es finden sich dort Angebote zur Fortbildung und Qualifizierung, aktuelle Veranstaltungen für und mit Engagierten und vieles mehr. Eine der zentralen Anlaufstellen für Engagierte in Heidelberg ist das Heidelberger Selbsthilfebüro.

Und nochmals Engagement! Am Samstag, 8. Juli, 11-17 Uhr, findet auf dem Friedrich-Ebert-Platz in Heidelberg ein **EngagementMarkt** statt. Die FreiwilligenAgentur veranstaltet diesen gemeinsam mit der städtischen Koordinierungsstelle Bürgerengagement und Gesellschaftliches Miteinander im Rahmen des Straßenfestes in der Plöck. Interessierte können an **Infoständen ca. 30 Vereine, Organisationen und Institutionen** kennenlernen und erfahren, wo und wie sie sich engagieren können.

## Was gibt es sonst noch?

Das Gleichstellungsbüro Viernheim präsentiert eine **Fotoausstellung zum Thema transidenter Töchter und Söhne: „Max ist Marie Mein Sohn ist meine Tochter ist mein Kind“**: Termine der Führungen durch die Ausstellung mit der Fotografin Kathrin Stahl sind der 17.7. und 24.7. [Hier](#) geht es zu Info und Anmeldung.

Vom 7. bis 9. Juli 2023 können Läufer:innen am **12. NCT-Lauf gegen Krebs** teilnehmen. Ziel der gemeinsamen Anstrengung sind 100.000 erlaufene Kilometer auf sieben Kontinenten. Die Anmeldung ist kostenlos, die Laufstrecke frei wählbar. Über eine Spende zugunsten der Krebsforschung am NCT Heidelberg freut sich das Nationale Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) besonders. Zur Anmeldung geht es [hier](#).

Die **Jüdisch-Muslimischen Kulturtage Heidelberg** schaffen bis zum 6. August wieder eine **Plattform für aktuelle jüdische und muslimische Perspektiven auf gesellschaftliches Miteinander**. Film, Musik, Lesung, Rap, Tonkollagen und eine Hennaparty für Frauen stehen auf dem Programm. Der Eintritt zu den Veranstaltungen ist kostenfrei.

Die [Kulturtage](#) sind Teil des Heidelberger Bündnisses für Jüdisch-Muslimische Beziehungen und werden getragen von der Muslimische Akademie Heidelberg i. G., der Hochschule für Jüdische Studien Heidelberg, dem Karlstorbahnhof und dem Amt für Chancengleichheit der Stadt Heidelberg.

## Termine



### Regionale Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Heidelber / Rhein-Neckar

**12. Juli 2023, 18 Uhr**

Forum am Park

Poststr. 11, 69115 Heidelberg

Treffen mit Besuch von

Bürgermeisterin Stefanie Jansen

### Vereinsforum

**14. Juli 2023, 18-20 Uhr**

Bürgerhaus Schlierbach, Schlierbacher

Landstraße 130, 69118 Heidelberg

### Betriebsferien im Selbsthilfebüro

**7. August bis 25. August 2023**

## Selbsthilfegruppen in Gründung



### Multiple Sklerose und Restless legs

Wer an Multiple Sklerose (MS) erkrankt ist, weiß, was es heißt, das „richtige“ Medikament zu finden. Wenn zusätzlich noch ein Restless-Legs-Syndrom (RLS) dazukommt, wird es ein anstrengender Weg, „sein Medikament“ / „seine Behandlung“ zu finden. Schlaflose Nächte, quälender Bewegungsdrang, sozialer Rückzug ..., die Lebensqualität ist sehr beeinträchtigt. In Sinsheim und Umgebung möchte sich eine Selbsthilfegruppe gründen, um sich hilfreich auszutauschen. [Informationen](#) gibt es beim Selbsthilfebüro.

### Diabetes Mühlhausen

Eine Selbsthilfegruppe für Diabetes hat sich in Mühlhausen gegründet und sucht noch weitere am Mitmachen Interessierte. Auch Angehörige sind herzlich willkommen. Informationen finden Sie [hier](#).

### 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](mailto: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

### 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/>