



Neues aus dem Selbsthilfebüro

„Zusammen der Angst das Gewicht nehmen“: So lautet das Motto der diesjährigen Woche der Seelischen Gesundheit. Das Heidelberger Organisationsteam einer **Welttag-Filmmatinee**, dem seit vielen Jahren auch das Selbsthilfebüro angehört, begegnet diesem Motto mit „Angsthasen“, einer überspitzten Filmkomödie mit Edgar Selge in der Hauptrolle. Vorgeführt wird der Film **am Sonntag, 15. Oktober um 11 Uhr im neuen Karlstorkino in der Heidelberger Südstadt, Marlene-Dietrich-Platz 3**. Einlass ist ab 10.30 Uhr, der Eintritt ist kostenlos dank der Förderung durch die gesetzlichen Krankenkassen. Im Anschluss findet ein moderiertes Publikumsgespräch statt.



Foto: Das Plakat zur Veranstaltung.

„Was ist eigentlich mit mir? Als Angehöriger nicht auf der Strecke bleiben!“ Ein **Fachvortrag über Unterstützungsmöglichkeiten für Angehörige chronisch, hier speziell Multiple Sklerose-Erkrankter, findet am 7. Oktober** statt. Um 10.30 Uhr stellt Monika Karl im Forum am Park, Poststr. 11, 69115 Heidelberg, psychologische und sozialrechtliche Unterstützungsmöglichkeiten für Angehörige und Erkrankte vor. Die Referentin ist Dipl. Sozialarbeiterin und systemische Familientherapeutin und leitet die AMSEL (Aktion Multiple Sklerose Erkrankter) Beratungsstelle Nord in Heidelberg. Die Teilnahme ist kostenfrei, Anmeldung ist bis zum 15.09. erforderlich.

In einem **Tagesseminar zum Thema: Pubertät, Erwachsenwerden, Sexualität und Autismus** wird der Psychologe Harald Matoni, Gastreferent bei der Selbsthilfegruppe Autismus Nordbaden-Pfalz, **am 11. November im Schwetzingen Schloss** referieren und den Austausch gestalten. Zielgruppe sind Betroffene mit Autismus, Angehörige, Fachkräfte und Interessierte. **Anmeldung** ab sofort, Anmeldeschluss am 15.10.



Neues aus der Teilhabeberatung

Der Einsatz von ehrenamtlichen Peers aus den Selbsthilfegruppen, also Menschen, die selbst mit einer Behinderung leben, ist ein wichtiger Teil des Konzepts unserer EUTB@s. Wie und wo die engagierten Freiwilligen unsere Ratsuchenden und die EUTB®-Beraterinnen künftig weiterhin unterstützen können, war das Thema eines munteren Peer-Treffens bei Kaffee und Kuchen: Christoph, Marianne (li) sowie Sabine und Sabrina (re) tauschten sich mit dem EUTB-Team aus und entwickelten gemeinsam neue Ideen. Alle vier sind seit vielen Jahren in Selbsthilfegruppen aktiv, Betroffene gut zu unterstützen, ist ihnen sehr wichtig. Es war ein interessanter und motivierender Nachmittag für die gesamte Runde.



Beim Treffen mit den Peers. Foto: EUTB Heidelberg

„Für mich ist die Einbindung der Aktiven aus Selbsthilfegruppen eines der Kernanliegen bei unseren EUTB@s“, freut sich Bärbel Handlos, die als Geschäftsführerin für die Finanzierung der Teilhabeberatungsstellen zuständig ist.

Aus dem sozialen Leben

Vom 13. bis 22. Oktober 2023 finden die **20. Heidelberger Aktionstage gegen Armut und Ausgrenzung** statt. In diesem Rahmen wird es zahlreiche Infoveranstaltungen, Unterstützungsangebote und Workshops geben, alle Veranstaltungen sind kostenfrei. Die offizielle Eröffnung ist am Sonntag, den 15. Oktober um 17 Uhr in der St. Bonifatiuskirche in der Heidelberger Weststadt.

Im Rahmen des Programms führt beispielsweise der Paritätische Nordbaden am 9.10. zwischen 11 und 14:30 Uhr eine **Straßenbahn-Aktion mit dem Titel „Nächster Halt: Armut?“** durch.

Und die Liga der Freien Wohlfahrtspflege lädt am 7. 10., 18 Uhr, zum **Benefizkonzert des SAP Sinfonieorchesters in Kammerbesetzung** ein (Kirche St. Albert, Bergeheimer Str. 108).

Das komplette Programm der Aktionstage mit Adressen finden Sie **hier**.

Ein Save the Date für alle Vorstände von Heidelberger Vereinen oder Vereinsmitglieder, die das werden möchten: Das **Heidelberger Vereinsforum bietet am 21.10. eine weitere Qualifizierungsveranstaltung** mit Impulsvorträgen und Möglichkeit des Austauschs. Auch das Selbsthilfebüro ist mit einem Workshop zu Social Media vertreten. Anmeldung bis 12.10., Teilnahme kostenlos.

Der **Lotsendienst des Nationalen Centrums für Tumorerkrankungen Heidelberg (NCT) feiert fünfjähriges Jubiläum**. Er besteht seit 2018 am Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen Heidelberg, war hervorgegangen aus der Anregung einer Betroffenen und wird von Beginn an koordiniert von Anne Müller, Selbsthilfebeauftragte der Klinik. Die ehrenamtlichen Lots:innen helfen bei der Orientierung im NCT-Gebäude und den benachbarten Kliniken im Neuenheimer Feld. Sie haben ein offenes Ohr für die Anliegen der Patient:innen und informieren über die Angebote der Beratungsdienste. Wir freuen uns über den Erfolg und gratulieren! Weitere Infos finden Sie **hier**.

Das **Bündnis gegen Depression Rhein-Neckar Süd lädt ein zur Info-Veranstaltung zum Thema Suizidalität**: „Was hält mich, wenn ich mein Leben nicht mehr aushalte? Suizidalität ist immer noch ein Tabu - sprechen wir darüber!“ Die **Podiumsdiskussion** findet am Mittwoch, 20. 9., 18.30 Uhr, im Palais Hirsch, Schlossplatz 2, in Schwetzingen mit betroffenen Fachkräften und dem Chefarzt des Psychiatrischen Zentrums Nordbaden statt. Der Eintritt ist frei.

Was gibt es sonst noch?

Für alle, die Veranstaltungen organisieren und deren barrierearmen Zugang für Menschen mit Behinderung sichtbar machen wollen, gibt es jetzt ein **Serviceangebot der Stadt Heidelberg: „Piktogramme für Barrierefreiheit“**. Mit den kostenfreien Piktogrammen kann aufgezeigt werden, welche Unterstützungen zur jeweiligen Veranstaltung angeboten werden. Besucher:innen mit besonderen Bedürfnissen können so erfahren, ob sie teilnehmen können. Näheres erfahren Sie **hier**.

Der **Fachtag „Konversionsbehandlungen in Deutschland: empirische Analysen und gesellschaftliche Herausforderungen“** wird am 25.10. stattfinden. Hier werden Ergebnisse der Befragung „Unheilbar queer – queerefeindliche Haltungen in Deutschland“ vorgestellt und die Auswirkungen auf queere Menschen diskutiert. Der Fachtag richtet sich vorrangig an Fachkräfte aus der queersensiblen Bildungs- und Beratungsarbeit. Es können aber auch Plätze an allgemein am Themenfeld Interessierte vergeben werden. Anmeldung bis 10.10., Teilnahme kostenfrei. Info und Anmeldung **hier**.

Long-Covid-Betroffene erfahren eine verbesserte Versorgung und Unterstützung: Ein neues **Online-Angebot** des BMG (Bundesministerium für Gesundheit) bietet Tipps zum Umgang mit Symptomen, Reha-Angebote, Forschungsstand und Antworten auf die wichtigsten Fragen zu den Langzeitfolgen nach einer Infektion. Die Online-Informationen sind Teil eines Programms, mit dem das BMG das Bewusstsein für die Erkrankung stärken möchte. Auch Selbsthilfegruppen spielen eine wichtige Rolle bei der Unterstützung Long Covid-Betroffener. Deutschlandweit gibt es zahlreiche Gruppen, auch in der Metropolregion.

Zunehmend mehr Menschen jeden Alters fühlen sich einsam. Studien zeigen, dass sich diese Problematik auch in den jungen Altersgruppen verstärkt hat. Das **Kompetenznetz Einsamkeit lädt zur Online-Veranstaltung „Soziale Orte und Nachbarschaften gegen Einsamkeit“** am 21. September. Von 19 – 20.30 Uhr wird mit Akteur:innen auf diesem Gebiet über die Möglichkeiten von Sozialen Orten zur Prävention und Intervention bei Einsamkeit diskutiert. Erfahrungen aus der Praxis werden ausgetauscht.

Termine



Tagesseminar für Selbsthilfegruppen „Meine Selbsthilfegruppe aktivieren – Herausforderungen meistern“.

30. September 2023, 10.15-16.15 Uhr

Forum am Park

Poststr. 11, 69115 Heidelberg

Anmeldung erforderlich bis 18.9.

Filmmatinee zum Welttag der Seelischen Gesundheit „Angsthasen“

15. Oktober 2023, 11 Uhr

Neues Karlstorkino in der Heidelberger Südstadt, Marlene-Dietrich-Platz 3

Selbsthilfegruppen in Gründung



Interessierte Betroffene mit Psychiatrieerfahrung gesucht:

Seit 2002 setzt sich die HEIPER (Heidelberger Initiative Psychiatrie Erfahrener) für die Interessen psychisch kranker Menschen in Heidelberg und dem Rhein-Neckar-Kreis ein. Ziele sind der private Austausch sowie die Selbstbestimmung, das Selbstbewusstsein und die Selbstverantwortung von Psychiatrie Erfahrenen zu fördern. Durch Veranstaltungen möchte die HEIPER dazu beitragen, die Situation der Psychiatrie-Patienten im Rahmen der bestehenden Einrichtungen zu verbessern. **Kontakt**.

Du bist ungewollt kinderlos? Du bist nicht allein.

Ein unerfüllter Kinderwunsch kann sehr belastend sein. Im Alltag, für die Psyche und ggfs. auch die Partnerschaft. Oft ist das Umfeld nicht für das Thema sensibilisiert oder du wünschst dir einfach ein Gespräch mit Menschen, die deine Situation verstehen können. Wenn du dich in diesem Text wiederfindest - dann melde dich sehr gerne. Wir freuen uns auf dich! Informationen findest du **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

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 Betreff

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/>