



Neues aus dem Selbsthilfebüro

Am 29.9. feierte das Selbsthilfebüro mit seinen EUTBs im Rahmen einer Vernissage Jubiläum: Das Selbsthilfebüro ist bereits seit 35 Jahren die etablierte Fachstelle rund um Selbsthilfe in Heidelberg und im Rhein-Neckar-Kreis. Die EUTB berät seit fünf Jahren, inzwischen mit je einer Beratungsstelle in Heidelberg und Rhein-Neckar-Kreis, zur Teilhabe von Menschen mit Behinderung. Christina Reiß, Kommunale Behindertenbeauftragte der Stadt Heidelberg, eröffnete die Ausstellung in den Räumlichkeiten der Alten Eppelheimer Straße. Es war ein schönes Beisammensein mit geladenen Gästen, gefördert wurde es durch die gesetzlichen Krankenkassen.

Im Rahmen von „Kunst im Selbsthilfebüro“, einem Projekt zur Unterstützung von Künstler:innen der Region und zur Verschönerung der Räume, sind nun für mindestens ein Jahr Bilder von Friederike Diefenbacher im Selbsthilfebüro zu sehen. Die Heidelberger Künstlerin malt, zeichnet und fotografiert und ist seit Jahren in der Selbsthilfe aktiv.

In der nächsten **Sitzung der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen HD/RNK (RAG) am 25. Oktober, 18 Uhr**, im Forum am Park, geht es unter anderem um die Jahresplanung 2024. Abgestimmt wird auch ein Vorschlag zur neuen Förderkonzeption der Selbsthilfegruppen durch den Rhein-Neckar-Kreis.

Herzlich eingeladen sind alle Aktiven aus den Selbsthilfegruppen, Anmeldung [hier](#).

Kolleginnen des Selbsthilfebüros sind im Oktober mit zwei Vorträgen aktiv: Das Heidelberger Institut für Tiefenpsychologie (HIT) veranstaltet am 27. und 28.10. eine **Tagung zur „Bedeutung der Sozialen Arbeit in der psychotherapeutischen Versorgung“**. Ronja Schneider wird dort zu Selbsthilfe bei seelischen Erkrankungen sprechen. Anmeldung bis zum 19.10, weitere Infos [hier](#).

Beim **Heidelberger Vereinsforum am 21. Oktober** gibt es einen Vortrag von Jana Fritz zum Thema „Wie gelingt Social Media für meinen Verein?“. Anmeldung bis zum 12.10. Infos finden Sie [hier](#).

Beim **Abendseminar für Selbsthilfegruppen am 14.11.** geht es um mögliche **Tücken beim Beantragen oder Ändern eines Schwerbehindertenausweises**. Die Beraterinnen der EUTBs Heidelberg und Rhein-Neckar-Kreis erläutern, welche Aspekte für Ratsuchende bei der Beantragung oder Änderung eines Schwerbehindertenausweises aus Sicht der EUTB wichtig sind. Alle Beraterinnen sind Peers (Selbstbetroffene) und an einem Erfahrungsaustausch interessiert. Anmeldung bis 31.10. Infos finden Sie [hier](#).



Vor der Bilderwand bei der Vernissage: die städtische Beauftragte, Christina Reiß, Künstlerin Friederike Diefenbacher, Anette Bruder (Bereichsleiterin beim Selbsthilfebüro) und Kirsten Ehrhardt (Leiterin der EUTBs Heidelberg und Rhein-Neckar beim Selbsthilfebüro).

Foto: Felix Bäcker



Neues aus der Teilhabeberatung

Auch das Team der Ergänzenden unabhängigen Teilhabeberatungsstellen (EUTB®) des Heidelberger Selbsthilfebüros feierte bei der Vernissage ein Jubiläum: ihr 5jähriges Bestehen. Das waren fünf spannende Jahre mit vielen Beratungen, vielen Gesprächen, vielen Kontakten in der Region und vielen Fortbildungen. Peers aus der Selbsthilfe oder anderen Selbstverwaltungsstrukturen wurden geschult und begleiten seither die Tätigkeit.

Nach der Aufbauarbeit kam Corona und 2023 die Aufteilung in die EUTB® Heidelberg und die EUTB® Rhein-Neckar. Erfreulich: Auch beim Jubiläumfest wurde deutlich, wie bekannt und geschätzt dieses Beratungsangebot für Menschen mit Behinderungen und ihre Angehörigen inzwischen ist. Einhelliger Tenor: Es ist aus Heidelberg nicht mehr wegzudenken.



Eine Collage zu 5 Jahren der EUTBs zeigt wichtige Wegstationen auf.

Foto: Felix Bäcker

Aus dem sozialen Leben

„**Zusammen der Angst das Gewicht nehmen**“. Unter diesem Motto bietet das Heidelberger Zentrum für Psychosoziale Medizin (ZPM) des Universitätsklinikums im Rahmen der **bundesweiten Woche der Seelischen Gesundheit vom 10.-19. Oktober zahlreiche Veranstaltungen** an. Es geht um Ängste in Krisenzeiten und einen gesunden Umgang mit der allgemeinen Unsicherheit und Überforderung. Die Kliniken und Institute des Zentrums geben Einblick in therapeutische Angebote und laden über Konzerte, Lesungen, Tage der offenen Tür, interaktive Formate und Gottesdienste zum Austausch und Gesprächen ein. Das Programm finden Sie [hier](#).

Im Rahmen der **Aktionswoche gegen Armut und Ausgrenzung** offeriert das Heidelberger Bündnis, ein Zusammenschluss aus zahlreichen Akteuren des sozialen Lebens, **vom 13. – 22. Oktober ein vielfältiges Programm zum Thema „Arm an Zukunft?!“**. Hier enthalten sind auch zwei Vorträge am 18. und 19. Oktober, die sich mit der „neuen migrantischen Mittelschicht“ sowie durch Armut hervorgerufener seelischer Erkrankung beschäftigen. Infos dazu [hier](#), das ganze Programm für die Aktionswoche finden Sie [hier](#).

Körperliche Aktivität bei Krebs – Chancen und Risiken: Die Online-Veranstaltungsreihe des DKFZ „Verständlich informiert zu Krebs“ findet wieder am 12. Oktober, 16 – 18 Uhr, statt. Krebspatientinnen und -patienten und alle am Thema Interessierten können sich [hier](#) informieren und anmelden.

Um Mobilität nach Schlaganfall, Krankheitsverarbeitung und interessante Unterstützungsangebote wie Neurotango und neue Hilfsmittel geht es bei einer Veranstaltung von adViva Heidelberg. Unter dem Titel **„Mobilität bei Schlaganfall: Informationen für mehr Lebensqualität“** stellen sich Fachleute, Hilfsmittlerbringer und die Selbsthilfegruppe „Nie aufgeben! Aktiv nach Schlaganfall“ am 21. Oktober, 10 bis 14 Uhr bei adViva in der Eppelheimer Str. 64 vor. Infos dazu [hier](#).

Was gibt es sonst noch?

„**Wie hilft Selbsthilfe?**“ Die **Deutsche Vereinigung für Soziale Arbeit im Gesundheitswesen e.V. (DVSG)** lädt am 17. Oktober 2023 von 14-15.30 Uhr Interessierte zu einem Webseminar ein. Referentin Antje Liesener stellt in einer Einführung Strukturen, Angebote und Wirkungsformen der Selbsthilfe vor. Teilnahmegebühr: 19 € für DVSG-Mitglieder (49 € für Nicht-Mitglieder)

Anmeldung bis spätestens 24h vor Veranstaltungsbeginn, Infos finden Sie [hier](#).

Anhaltende Körperbeschwerden, wie z.B. Schmerzen, Magen-Darm-Beschwerden oder extreme Energielosigkeit, sind häufig, aber Betroffene erhalten meist viel zu spät Hilfe. Das will das Klinikum Hamburg-Eppendorf ändern. Gemeinsam mit Betroffenen wurde ein **Online Ratgeber für Menschen mit anhaltenden Körperbeschwerden** entwickelt. Um Rückmeldung zum Ratgeber werden Betroffene jetzt in einer Online-Studie gebeten. Infos zur Teilnahme finden Sie [hier](#).

Wie geht eine **Weltreise mit Rollstuhl und Motorrad?** Heike und Toshi berichten darüber in der Veranstaltung der Individualhilfe Heidelberg „A will and a way“ am 20. Oktober in der Chapel – Raum für Stadtkultur. Interessierte sind herzlich eingeladen! [Hier](#) finden Sie das Faltblatt zur Veranstaltung, Infos zum Hintergrund auf [Homepage](#) der Weltreisenden.

Termine

Filmmatinee zum Welttag der Seelischen Gesundheit „Angsthasen“

15.10.2023, 11 Uhr

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

Vereinsforum

21.10., 9.30 bis 14.30 Uhr

in den Räumen des Stadtjugendrings im Haus am Harbigweg, Harbigweg 5, in Heidelberg-Kirchheim.

Treffen der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (RAG)

25.10., 18 Uhr

Forum am Park, Poststr. 11

Tagung des Heidelberger Instituts für Tiefenpsychologie

27. und 28.10.

Alte Bergheimerstr. 5, 69115 Heidelberg

Abendseminar für Selbsthilfegruppen Schwerbehindertenausweis

14.11., 19 Uhr

Forum am Park, Poststr. 11

Selbsthilfegruppen in Gründung

Verlassene Eltern

Wenn jugendliche wie auch erwachsene Kinder den Kontakt abbrechenden, bleiben Verzweiflung, Schuldgefühle und Trauer. Bist Du in einer solchen Situation? Suchst Du nach Wegen, mit diesem Verlust zurecht zu kommen? Möchtest Du Dich entwickeln und für einen möglichen Neuanfang bereitmachen? Eine Gemeinschaft kann Dir Verständnis und Rückhalt geben und die negativen Gedanken in Zuversicht wandeln. Hast Du Interesse an einem Austausch? Dann melde Dich beim [Selbsthilfebüro](#)!

Zwangserkrankte

Viele Menschen müssen Dinge tun oder denken, obwohl sie das gar nicht wollen. Zwangsgedanken sind wiederholt auftretende Gedanken und Vorstellungen, die man als sinnlos und störend empfindet und die im Alltag mit großem Leidensdruck verbunden sind. Wenn es Euch auch so geht, seid Ihr bei uns richtig.

Eine Selbsthilfegruppe trägt durch den gegenseitigen Austausch zu einer besseren Akzeptanz der Lebenssituation bei, kann den Umgang mit der Erkrankung im Alltag verbessern und wirkt einer sozialen Isolierung entgegen. Informationen 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/>