

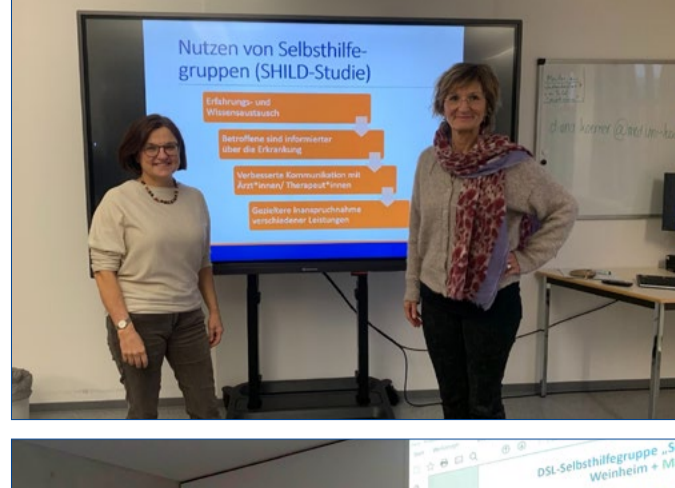


Neues aus dem Selbsthilfebüro

Im November war das **Selbsthilfebüro bei verschiedenen Bildungsträgern** als Botschaferin der Selbsthilfe unterwegs: In einem bewährten Format stellen Mitarbeiterinnen des Selbsthilfebüros regelmäßig gemeinsam mit Mitgliedern aus Selbsthilfegruppen ihre Arbeit und die positiven Auswirkungen des Engagements in der Selbsthilfe vor.

Insbesondere die Erfahrungsberichte der Selbsthilfeaktiven machen stets Eindruck auf die Auszubildenden, hier im Bereich interprofessionelle Gesundheitsversorgung und Pflege.

Das **„Rhein-Neckar-Journal Heidelberg - Hörzeitung für Sehbehinderte und Blinde“** ist ein 8-köpfiges Team von Ehrenamtlichen. Jeden Mittwochnachmittag werden in den Räumen des Selbsthilfebüros lokale Nachrichten aus der Rhein-Neckar-Zeitung zur digitalen Übertragung an sehbehinderte Abonnent:innen aufgesprochen. Das Team freut sich über Verstärkung bei der Mitarbeit! Weitere Infos und Kontakt [hier](#).



Antje von Wolff aus der Migräne- und Kopfschmerz-Selbsthilfegruppe und Reinhild Beermann, Fachkraft beim Selbsthilfebüro (Bild oben von links), sowie Marianne Simon von der Selbsthilfegruppe „Schmerz lass nach!“ Weinheim/Mannheim (Bild unten) bei ihren Präsentationen.

Fotos: Heidelberger Selbsthilfebüro

Seit März 2008 hat die Stadt Heidelberg einen **Beirat von Menschen mit Behinderungen (bmb)**. Damit gibt es für die über 20.000 Menschen mit Behinderung, die in Heidelberg wohnen, eine kontinuierliche kommunale Interessenvertretung. Jetzt wurde der **Beirat** 15 Jahre. Zur großen Jubiläumsfeier in der Bahnstadt am 1. Dezember war Alisa Fenchel von der EUTB® als Vertreterin des Selbsthilfebüros mit dabei: Wir gratulieren herzlich und wünschen weiterhin erfolgreiche Arbeit!

Um Eltern von Kindern mit Behinderung oder chronischer Erkrankung zu stärken und zu unterstützen, hat sich nun eine **Regionalgruppe des Selbsthilfenetzwerks „Mein Herz lacht“ in Hockenheim gegründet**. Schirmherr war dabei der Rotary Club Hockenheim. Das Netzwerk bietet vielfältige Möglichkeiten des Austauschs, vor Ort wie digital. Weitere Infos finden Sie [hier](#).

In der Zeit vom **23. Dezember 2023 bis einschließlich 5. Januar 2024 ist das Team des Heidelberger Selbsthilfebüros im Urlaub**.

Ab dem 7. Januar erreichen Sie die Mitarbeiterinnen wieder zu den gewohnten Zeiten. Wir wünschen Ihnen eine schöne Adventszeit!

Der nächste Newsletter erscheint im Februar 2024.



Neues aus der Teilhabeberatung

Elf Aktive aus den Selbsthilfegruppen waren zum Abend rund um den Schwerbehindertenausweis ins „Forum am Park“ nach Heidelberg gekommen, um von den EUTB®-Beraterinnen zunächst eine Präsentation zu sehen, Praxisbeispiele zu hören und dann bei Fragen und Anmerkungen miteinander ins Gespräch zu kommen. Auch zwei Peers, die die EUTB® ehrenamtlich unterstützen, waren dabei. Die Diskussion war munter und anregend. Am Ende wurden einige neue Kontakte geknüpft. Das war ein gelungener Abend, den wir gerne – vielleicht mit einem neuen Thema? – im nächsten Jahr noch einmal ermöglichen wollen.



Beim Seminar des Selbsthilfebüros trafen sich Mitarbeiterinnen der EUTB® und Aktive aus Selbsthilfegruppen.

Foto: EUTB® Heidelberg

Aus dem sozialen Leben

Seit Jahren machen die Kolleg:innen der Heidelberger Suchtberatungsstellen auf ihre unzureichende Finanzierung aufmerksam. Eine **Erhöhung der Landesförderung für die Ambulante Suchtthilfe in Baden-Württemberg ist im Landeshaushalt für 23/24 gekippt worden**. Ein Aktionsbündnis informiert nun über die prekäre Lage, mit dem Ziel, die unverzichtbare Arbeit der Suchtberatung in Baden-Württemberg zu retten. [Hier](#) können Sie Infos erhalten und unterstützen.

Hilfe in allen Lebenslagen: Eine **Übersicht über die zahlreichen Beratungsangebote in Heidelberg** hat die Stadt jetzt zusammengestellt. Im Internet haben ratsuchende Heidelberger:innen die Möglichkeit, entweder direkt nach Beratungsstellen zu suchen oder themenspezifisch zu recherchieren, wer ihnen in einer schwierigen Lebenslage weiterhelfen kann. [Hier](#) geht's zum Angebot.

Das Selbsthilfebüro ist in Heidelberg-Bergheim beheimatet. Seit einigen Jahren regt das **Quartiersmanagement Westliches Bergheim** hier zu einer lebendigen Nachbarschaft an.

Der kommende **Wintermarkt am 9. Dezember, 15 – 20 Uhr auf dem Alfons-Beil-Platz** bietet eine gute Gelegenheit, mit Menschen aus dem Stadtteil ins Gespräch zu kommen. Auch der **Newsletter** des Nachbarschaftsbüros mit Hinweis auf viele weitere Aktivitäten lohnt sich. Schauen Sie doch mal rein!

Ein neuer **Familientreff für Familien mit hörbeeinträchtigten Kindern** wird am 10. Dezember in Schriesheim gegründet. Das Projekt des Vereins „Wandlungsbedarf e.V.“ wird unterstützt durch die kommunale Behindertenbeauftragte des Rhein-Neckar-Kreises, Silke Ssymank. „Nach wie vor sind Familien mit tauben Kindern von vielen Angeboten und geselligen Aktivitäten ausgeschlossen, wenn sie nicht selbst eine Gebärdensprachdolmetscher:in mitbringen“, so Ssymank, „einige Familien leben dadurch isoliert. Das wollen wir ändern“. Infos zu Ort und Zeit finden Sie [hier](#).

Der Krebsinformationsdienst (KID) des DKFZ macht auf seine nächste **Online-Veranstaltung** aufmerksam: Beim **Online-Vortrag „Leben mit Metastasen“** am 14.12., 16 – 18 Uhr wird Wissen zur Entstehung, Diagnostik und Behandlung von metastasiertem Krebs vermittelt sowie der Umgang mit dieser schwierigen Situation für die Betroffenen thematisiert.

Was gibt es sonst noch?

Einsam zu Weihnachten oder zwischen den Jahren? Auch in diesem Jahr stellt das **Kompetenznetz Einsamkeit eine Sammlung an Angeboten** vor, die an den Feiertagen und zwischen den Jahren Menschen die Möglichkeit bieten, Verbundenheit zu erfahren und in Krisen ein offenes Ohr zu finden. Dieser [Link](#) führt Sie zu der Feiertagsangebotsseite 2023.

Zunehmend mehr Menschen sind von Epilepsie betroffen. Der Alltag mit dieser Erkrankung ist alles andere als leicht. Petra Thaidigsmann, Leiterin der EUTB® Bergstraße-Odenwald, ist Epilepsie-Lotsin. Sie vermittelt Hilfsmöglichkeiten, Kontakte und hilft Betroffenen und Angehörigen mit dieser schweren Erkrankung zu einem besseren Umgang. Einen **Einblick in das Leben mit Epilepsie und die Unterstützung der Lotsen** erhalten Sie [bei diesem kurzen Film](#).

Der Bundesverband der Arbeiterwohlfahrt (AWO) macht mit einer **Petition auf besorgniserregende Sparpläne im Sozialen Bereich** aufmerksam. In einem „Offenen Brief gegen die Sparpläne der Bundesregierung“ geht es um den Abbau von Freiwilligenplätzen, Kürzungen von Migrationssozialarbeit, Sparen beim Steuerzuschuss für die soziale Pflegeversicherung und vieles mehr. Die Petition können Sie [hier](#) unterstützen.

Termine



Weihnachtsschließzeit

Vom 23.12.23 - 5.1.24
ist das Heidelberger Selbsthilfebüro geschlossen.

Selbsthilfegruppen in Gründung



Eltern schizophrener Erkrankter

Schizophrenie ist sowohl für Betroffene als auch für die Angehörigen eine schwerwiegende Erkrankung, mit der es umzugehen gilt. Wie können wir Betroffenen helfen und sie unterstützen und uns dabei selbst nicht verlieren? Welche Erfahrungen, Ängste haben wir? Welche Therapien und Lebensformen gibt es? Wir sind mit diesen Fragen nicht allein und können uns in einem geschützten Rahmen austauschen. Die Gruppe wird sich im Raum Schwetzingen treffen. Weitere Infos erhalten Sie beim [Selbsthilfebüro](#).

Mut- und Motivationsgruppe

Mein Plan ist es, etwas mit viel Mut und Motivation hinzubekommen. Ich dachte mir, eine Gruppe, mit anderen Menschen, die das auch gebrauchen könnten, wäre genau das Richtige. Egal, welche Ziele es auch immer sind. Jemanden zu motivieren, tut einem selbst auch richtig gut. Vielleicht hast auch du das Bedürfnis, es in einer Gruppe auszuprobieren. Dann melde dich einfach 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/>