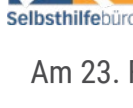


Heidelberger Selbsthilfebüro



Selbsthilfebüro



Neues aus dem Selbsthilfebüro

Am 23. Februar 2024, 15 bis 18 Uhr, bieten wir ein Online-Seminar zu den **Fördermöglichkeiten von Selbsthilfegruppen** an. Dabei wird es einen Überblick geben über Unterstützungsmöglichkeiten durch die Stadt Heidelberg und die Krankenkassen. Im Schwerpunkt beschäftigen wir uns mit den Förderanträgen für die Gemeinschaftsförderung der gesetzlichen Krankenkassen. [Anmeldung](#) ist erforderlich bis 16. Februar. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie weitere Informationen.

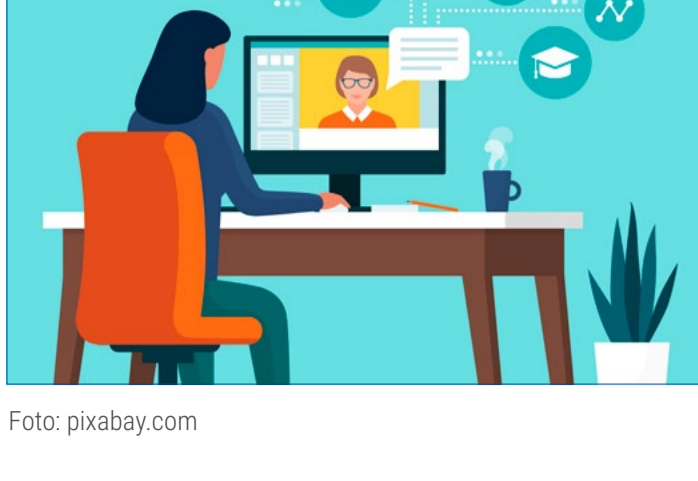


Foto: pixabay.com

Im März folgt ein weiteres Seminar: „So kommen Sie in die Zeitung“ am 14. März von 18-20 Uhr, **Abendseminar für Selbsthilfegruppen zum Thema Pressearbeit** im Forum am Park in Heidelberg. Es geht um wichtige Fragen: „Wie bekomme ich als Verein, als Selbsthilfegruppe einen Draht zur Zeitung? Wie schreibe ich eine Meldung?“ RNZ-Redakteur Jonas Labrenz gibt nützliche Tipps aus seiner jahrelangen Berufserfahrung. [Anmeldung](#) ab sofort möglich. Beide Seminare finden statt mit freundlicher Unterstützung der gesetzlichen Krankenkassen und sind kostenfrei.

Die **Frauenselbsthilfe Krebs e.V., Gruppe Heidelberg, sucht noch Interessierte**. Ihr Jahresprogramm zielt darauf ab, Krebsbetroffenen, insbesondere Frauen, ein breites Spektrum an informativen, stärkenden und unterstützenden Aktivitäten zur Verfügung zu stellen. Die Angebote sind ein Beitrag zur Verbesserung der Lebensqualität der Teilnehmenden und sollen das Bewusstsein für die Herausforderungen von Krebs in der Öffentlichkeit schärfen. Das Programm für 2024 finden Sie [hier](#).

Ein **Online-Workshop „Öffentlichkeitsarbeit“** als Fortbildung für Fachkräfte in Selbsthilfekontaktstellen und Vertreter:innen von Selbsthilfegruppen wird am Mittwoch, 13.3. von 9-12 Uhr per Zoom angeboten. Die SEKIS, Landesselbsthilfekontaktstelle in Baden-Württemberg, lädt ein. Themen sind: In welchen digitalen Netzwerken sind unsere Zielgruppen unterwegs – und wie bewegen wir uns dort gezielt? Nach welchen Suchbegriffen wird gegoogelt? [Anmeldung](#) bis 29.02. bei SEKIS.

Wir trauern um Henry de Vries, aktiv in den Anfängen des Selbsthilfebüros und der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen, er war ein Leben lang in Sachen Selbsthilfe und Barrierefreiheit engagiert. Henry ist im Dezember verstorben, wir sind dankbar für alles, was er bewegt hat.



Foto: Traueranzeige RNZ



Neues aus der Teilhabeberatung

Unsere Ergänzenden Unabhängigen Teilhabeberatungsstellen (EUTB®) haben ihre Arbeit 2023 statistisch ausgewertet. Fast 1.500 Beratungskontakte hatten die vier Beraterinnen, davon 1/3 in der EUTB® Heidelberg und 2/3 im Rhein-Neckar-Kreis. Das Hauptthema aller Beratungen war die Eingliederungshilfe für Menschen mit Behinderung, vor allem das Thema „Assistenz“: Jede 3. Beratung drehte sich darum. Auch um „finanzielle Sicherheit“ und „Wohnen“ ging es sehr oft.



EUTB®-Beraterin Alba Blazquez beim Erstellen der Statistik.

Foto: EUTB® Heidelberg

Sowohl Betroffene als auch Angehörige wurden beraten: In Heidelberg waren 1/4 aller Ratsuchenden Angehörige, im Rhein-Neckar-Kreis die Hälfte. Die häufigsten Behinderungen waren: Körperbehinderung, chronische Erkrankungen, kognitive Beeinträchtigungen und mit einem großen Zuwachs gegenüber 2022 die psychischen Erkrankungen. Erfreulich: Die offenen Sprechzeiten wurden sowohl in Heidelberg als auch im Rhein-Neckar-Kreis gut angenommen.

Aus dem sozialen Leben

Die **AMSEL-Beratungsstelle Nord bietet 2024 Fachvorträge und Tagesseminare** für Menschen mit Multipler Sklerose und für deren Angehörige. Themen sind: Antientzündliche Ernährung, neurogene Blasenstörung, Yoga etc. Die Fachvorträge sind kostenlos, die Tagesseminare werden subventioniert. Eine Anmeldung ist erforderlich. Info und Kontakt [hier](#).

Für die **„Lange Nacht der Jugendkultur“** am Samstag, 13. Juli werden noch Teilnehmende gesucht: Veranstalter wird diese von der Stadt Heidelberg in Kooperation mit dem Stadtjugendring. Alles ist möglich: Tanz, Theater, Musik, Medien, Kunst, Circus, Streetart... Die Jugendkultur soll in ihrer Vielfalt abgebildet werden. Geplant ist eine Veranstaltung, bei der Einrichtungen der offenen und verbandlichen Jugendarbeit in Heidelberg sich rund um den neuen Karlsruhbahnhof der Öffentlichkeit mit einem bunten Mitmachprogramm präsentieren. Interessierte melden sich bitte beim [Stadtjugendring](#).

Unter dem Motto „halle für alle!“ startet die **Inklusionsparty in der halle02** endlich wieder am 23. Februar, ab 20 Uhr. Im Anschluss geht es auf der 90er Party weiter! Eingeladen sind alle Menschen, mit und ohne Behinderung. Eintritt: 5 €. Nur Kartenzahlung. Programm und Ticketreservierung finden Sie [hier](#).

Für das „IWS“ Gruppenprojekt **„In Würde zu sich stehen“** im Standort Heidelberg werden Teilnehmende gesucht. Das Programm soll Selbststigmata bei psychisch erkrankten Erwachsenen abbauen. IWS Teilnehmende lernen zu entscheiden, ob sie sich für oder gegen die Offenlegung ihrer Erkrankung entscheiden, abhängig von ihren Zielen und ihrem sozialen Umfeld. Das Programm wird gefördert durch das Bundesgesundheitsministerium. [Info und Kontakt](#).

Was gibt es sonst noch?

Möchten Sie auch besser auf Arztgespräche vorbereitet sein? Zahlreiche Studien belegen, dass sich durch eine gelungene Arzt-Patient-Kommunikation die Gesundheit von Patient:innen erheblich verbessern oder auch stabilisieren lässt. Damit Betroffene und Angehörige sich gut auf das Arztgespräch vorbereiten können, soll ein Online-Coaching-Programm entwickelt werden. Das Projekt **„Bedarfsanalyse zur Verbesserung der Vorbereitung von Arzt-Patient-Gesprächen zur Entwicklung eines onlinebasierten Coaching-Programms für Patient:innen“** wird im Auftrag des AOK-Bundesverbandes vom Cares Institute Heidelberg durchgeführt und sucht Teilnehmende. Weitere [Infos und Kontakt](#).

Die NAKOS, Dachorganisation der Selbsthilfekontaktstellen in Deutschland, berichtet in einem Gastbeitrag auf der Seite des Bundesgesundheitsministeriums über die **Entwicklung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe in Bezug auf Corona-Selbsthilfegruppen**. Den Beitrag finden Sie [hier](#).

Übrigens: Auch beim Heidelberger Selbsthilfebüro trifft sich eine Long-Covid Selbsthilfegruppe. Den Kontakt erhalten Sie im Selbsthilfebüro.

Abenteuer Teilhabe: **Über die Umsetzung des Bundesteilhabegesetzes in der Praxis** sollen Mutmachfilme über Menschen mit Behinderung entstehen, die auf einem eigenen YouTube-Kanal und der Webseite zu sehen sind. Diese „Mutmach-Filme“ wollen zeigen, wo Teilhabe von Menschen mit Behinderung oder psychischen/chronischen Erkrankungen gelingt und welche Hürden sie bei der Erfüllung ihrer Ansprüche meistern müssen. Das Film-Team sucht noch Menschen mit Behinderung, die sich selbst und ihre Ideen als Filmthema vorschlagen wollen. Weitere Informationen [hier](#).

Termine

Selbsthilfegruppen in Gründung



Seminar Selbsthilfeförderung

23.2. Online über Zoom, 15-18 Uhr

Für Mitglieder aus Selbsthilfegruppen. [Anmeldung](#) erforderlich. Kostenlos.

Abendseminar Pressearbeit

„So kommen Sie in die Zeitung“

14.3., 18-20 Uhr

Forum am Park

Für Mitglieder aus Selbsthilfegruppen. [Anmeldung](#) erforderlich. Kostenlos.

Welttag des Hörens

„Das Leben gehört gehört“

2.3., 10-16 Uhr

Kopflinik Heidelberg, Hörsaal und Foyer,

Im Neuenheimer Feld 400, 69120 Heidelberg

Mit Infotischen von Selbsthilfegruppen.

Schwerpunkt Cochlea-Implantat. [Programm](#)

Patiententag Lebertransplantation

9.3., 14-15.30 Uhr

Veranstaltung für Patient:innen, Angehörige und Interessierte.

Universitätsklinikum Heidelberg, Hörsaal der Chirurgischen Klinik

Im Neuenheimer Feld 420, 69120 Heidelberg

[Anmeldung](#) wird erbeten bis 28.2.

[Programm](#)

Opfer von Machtmissbrauch an Hochschulen

Institutionelle Gewalt an Hochschulen ist für uns aus eigener Erfahrung ein Thema, zu dem wir uns austauschen möchten: zahlreiche Wissenschaftler:innen sind Manipulationen, Beleidigungen, Ausgrenzungen und Drohungen durch Professor:innen ausgesetzt. Aufgrund der bestehenden Abhängigkeitsverhältnisse verstummen sowohl Betroffene als auch Kolleg:innen – man muss allein zurechtkommen. Gemeinsam wollen wir unsere Erfahrungen austauschen, wieder Kraft schöpfen und (Aus-) Wege finden.

Ungewollt kinderlos

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 einfach beim [Selbsthilfebüro!](#)

Angehörige von Menschen mit Zwangserkrankungen

Erkrankt ein nahestehender Mensch an einer Zwangserkrankung, entstehen bei den Angehörigen oft Gefühle wie Unsicherheit, Ohnmacht, Angst, Schuldgefühle, Scham etc. Daraus ergeben sich Fragen, für die wir in der Partnerschaft, der Familie und im Freundeskreis oft keine Lösung finden können.

Deshalb möchten wir uns in einer Selbsthilfegruppe austauschen.

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/>