



Neues aus dem Selbsthilfebüro

Ein herzliches Dankeschön und Blumen gab es beim **Treffen im Januar der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Heidelberg/Rhein-Neckar (RAG)** für ehrenamtlich Aktive, die als Kassenprüfer:innen oder Beisitzende in den Vergabeausschüssen tätig sind. Im Anschluss fanden Neuwahlen statt. Alle bisherigen Vertreter:innen in der Vergabeausschüssen sowie die Kassenprüfer:innen standen für eine Wiederwahl zur Verfügung und wurden einstimmig wieder gewählt.

Beim Treffen am 10. April um 18 Uhr stehen erneut Wahlen auf der

Tagesordnung: **Für die RAG wird ein:e zweite Sprecher:in gesucht**,

der/die Lust auf Mitgestaltung der Selbsthilfebewegung hat.

Voraussetzung dafür ist die Mitgliedschaft in einer Selbsthilfegruppe und nach der Wahl die Teilnahme an der RAG. Aufgabe ist die Vertretung der aktiven Selbsthilfegruppen aus Heidelberg und dem Rhein-Neckar-Kreis in Abstimmung mit der zweiten Sprecherin sowie Netzwerkarbeit und die Vertretung der Heidelberger Selbsthilfegruppen in Gremien. Weitere Infos zu den Aufgaben finden Sie [hier](#), die Ausschreibung können Sie [hier](#) nachlesen. Interessierte melden sich gern im Selbsthilfebüro.



Petra Eberle und Richard Milch freuen sich über die Blumen für ihre ehrenamtliche Tätigkeit. Links im Foto: Carolin Flechner.

Foto: Heidelberger Selbsthilfebüro

Unter dem Titel: **„Endometriose - Was gibt es Neues?“** bietet die Selbsthilfegruppe „Endomäuse-Heidelberg für Frauen mit Endometriose“ am 15.3. um 15 Uhr eine Vortragsveranstaltung für Betroffene und Interessierte an. Es geht um aktuelle Entwicklungen hinsichtlich der Endometriose-Behandlung und um die Endometriose App. Referentin ist Dr. Christina Thöne, Gynäkologin und Endometriose-Spezialistin aus Heidelberg. Ort: Heidelberger Selbsthilfebüro. Eintritt kostenfrei. [Anmeldung](#) erforderlich.

Es ist eine Veranstaltung im Rahmen des **Awareness-Monats März für Endometriose und Adenomyose**, Informationen dazu finden Sie [hier](#).

Der **Selbsthilfeverein Autismus Nordbaden-Pfalz e.V.** hat sein neues Jahresprogramm „Miteinander - Füreinander 2024“ aufgelegt. Enthalten sind Vorträge, Weiterbildungen, Freizeitaktivitäten und Selbsthilfegruppentreffen für Betroffene, Angehörige, Bezugspersonen und Interessierte. Ziel des Vereins ist die Aufklärung über autistische Wahrnehmung und Verhaltensweisen und dadurch die Akzeptanz sowie bestmögliche Teilhabe von Menschen mit Autismus in der Gesellschaft. Die Angebote im [Überblick](#).

Die **Selbsthilfegruppe Multiples Myelom Kurpfalz / Regionalgruppe Heidelberg sucht Verstärkung**: Die Gruppe will Hoffnung, Mut und Zuversicht vermitteln und zeigen, dass ein Leben mit der Erkrankung möglich ist. Regelmäßig wird zwischen Mediziner:innen und Patient:innen ein informativer Austausch über neue Erkenntnisse in der Medizin, Forschung und Therapie gepflegt. [Info und Kontakt](#).



Neues aus der Teilhabeberatung

Unsere ehrenamtlichen Peers aus den Selbsthilfegruppen sind inzwischen auch in den Außensprechstunden der EUTB® Rhein-Neckar im Einsatz und ergänzen die Beratung durch ihre eigenen Erfahrungen als selbst von Behinderung Betroffene oder Angehörige. Auf dem Foto ist Marianne Simon aus der Gruppe „Schmerz lass nach“ in der Alten Villa Hirschberg-Leutershausen zu sehen. Auch in der EUTB® Heidelberg in der Alten Eppelheimer Straße finden Beratungen gemeinsam mit den Peers statt. Es hat sich bewährt, dass die Peers sowohl

Ratsuchenden als auch den EUTB®-Beraterinnen häufig für Fragen rund um ihr „Spezialgebiet“ zur Verfügung stehen. „Es ist mir ein Herzensanliegen, dass die Peers aus der Selbsthilfe gut in die Beratung integriert werden“, sagt Geschäftsführerin Bärbel Handlos, „das ist ein wichtiger Teil des Konzepts, mit dem wir uns für die Einrichtung der EUTB®'s beworben haben.“



Marianne Simon bei der Beratung in der Außensprechstunde.

Foto: EUTB® Heidelberg

Aus dem sozialen Leben

EX-IN Rhein-Neckar e.V. plant ab Mai einen weiteren Kurs zur Qualifizierung von EX-IN Genesungsbegleitern (m/w/d). EX-IN entstand aus dem europäischen Programm Leonardo da Vinci mit dem Ziel der Qualifizierung von Psychiatrie Erfahrenen für deren Einsatz in psychiatrischen Diensten und weiteren Angeboten. An zwölf Wochenenden, 3.5.2024 - 6.4.2025, setzen die Teilnehmenden sich intensiv mit ihrer eigenen Genesungsgeschichte auseinander und lernen Methoden, wie sie ihre Erfahrungen hilfreich weitergeben können. Zur Qualifizierung gehören auch Praktika. Anmeldeschluss: 31.3. [Informationen](#).

Im Rahmen des Vereinsforums der Stadt Heidelberg findet das Austauschtreffen **„Stark im Verein – Vorstände miteinander im Gespräch“** am Freitag, 19.4., 18 Uhr in Heidelberg-Boxberg statt. Angesprochen sind aktive Vorstandsmitglieder von Heidelberger Vereinen und Vereinsmitglieder, die für die Vorstandsarbeit gewonnen und qualifiziert werden sollen. Die Teilnahme ist kostenfrei, [Info und Anmeldung](#).

Die Stadt Heidelberg und der Caritasverband Heidelberg haben im Sommer 2022 das **Projekt „Familienpatenschaften“** gestartet. Aktuell gibt es 14 aktive Patenschaften in Heidelberg, sechs Familien suchen Familienpat:innen. Diese unterstützen besonders belastete Familien ein / zwei Mal pro Woche bei Aufgaben im Alltag und mit den Kindern (Lesen, Spielen und Basteln). Weitere Infos finden Sie [hier](#).

Im März startet ein **neues Angebot im Frauengesundheitszentrum Heidelberg**: das „Frauen-Café am Abend“ zum Austausch, Unterstützung, um neue Freundschaften zu knüpfen. Themen können sein: „Selbstbewusst Single“, Frauengesundheit, Wechseljahre, Hormone und vieles mehr. Start: 6.3., 18 Uhr, danach immer am 1. Mittwoch im Monat. Am 12.3. um 18.30 Uhr findet zudem der nächste **Austauschabend für Angehörige von Menschen mit Essstörungen** statt: Wenn eine uns nahestehende Person eine Essstörung entwickelt, ist das eine Herausforderung. Angehörige kommen mit eigenen Gefühlen und Themen in Kontakt – seien es Ohnmacht, Wut etc. Hier soll ein Erfahrungsaustausch unterstützen. [Kontakt](#).

Was gibt es sonst noch?

Das Universitätsklinikum Heidelberg hat ein **Studienprogramm für Patienten mit Post-Covid-assoziiertes Erschöpfungssyndrom aufgelegt**. Betroffene können an einem individuellen, neuromuskulären Trainingsprogramm zur Therapie Post-Covid-assoziiertes Erschöpfungssyndrom teilnehmen. Voraussetzungen: Patient:innen, die vor mindestens 3 Monaten an Covid erkrankt sind und anhaltende Symptome von Müdigkeit oder Erschöpfung haben sowie älter als 18 Jahre alt sind. [Info und Anmeldung](#).

Der Landesverband für Menschen mit Körper- und Mehrfachbehinderung Baden-Württemberg e.V. informiert: **Familien mit Kindern mit schweren Behinderungen** leisten täglich Pflege und Betreuungsarbeit, oft über ihre Belastungsgrenze hinaus. Dringend benötigte stationäre Entlastungsangebote gibt es kaum. Um ein Stimmungsbild zu erhalten, hat der Landesverband mit Kooperationspartnern eine **Online-Umfrage** erstellt. Familien, die ihr Kind zuhause betreuen, können bis 8. April an der [Umfrage](#) teilnehmen.

Interessierte Betroffene gesucht: Das Universitätsklinikum Heidelberg führt eine **Gruppenpsychotherapie-studie zum Abbau von Ärger und aggressivem Verhalten bei Patient:innen mit Borderline-Persönlichkeitsstörung** (auch mit unterschwelliger Ausprägung) durch. Die 14 Sitzungen umfassen 8 Wochen. Die Therapieteilnahme ist kostenlos, für die Teilnahme an begleitenden Studienuntersuchungen vor und nach der Therapie wird bis zu 290 EUR Aufwandsentschädigung bezahlt. Gesucht werden Betroffene, die aktuell noch nicht therapeutisch angebunden oder auf der Suche nach einem Psychotherapieplatz sind oder ihre Psychotherapie für ca. 8 Wochen unterbrechen können. Weitere Informationen finden Sie [hier](#).

Das Land Baden-Württemberg finanziert über das **Programm „STÄRKER nach Corona“ Bildungsfreizeiten für besonders belastete Familien**. Dazu zählen beispielsweise Familien mit Kindern, die eine Behinderung haben, in denen ein Elternteil verstorben ist oder in denen ein Familienmitglied eine psychische Erkrankung hat. Themen und Termine finden Sie [hier](#).

Die Anmeldung erfolgt direkt über die ausrichtende Einrichtung.

Termine



Abendseminar Pressearbeit „So kommen Sie in die Zeitung“

14.3., 18-20 Uhr

Forum am Park

Für Mitglieder aus Selbsthilfegruppen.

[Anmeldung](#) erforderlich. Kostenlos.

Selbsthilfegruppen in Gründung



Selbsthilfegruppe Borderline

Wer die Diagnose „Borderline“ erhält, hat meistens viele Fragen. „Borderline“? Was ist das denn? Was sind die Symptome der Krankheit?

Wie gehe ich damit um? In einer neuen Selbsthilfegruppe wollen wir die Möglichkeit des gegenseitigen Austausches, der Unterstützung und Hilfe geben. Falls du dich gerne mit Menschen austauschen möchtest, die ebenso wie du an Borderline erkrankt sind, freuen wir uns sehr, wenn du vorbeikommst. Nur Mut, du bist nicht allein mit deiner Krankheit!

Eltern schizophrener Erkrankter Schwetzungen

Schizophrenie ist sowohl für Betroffene als auch für die Angehörigen eine schwerwiegende Erkrankung, mit der es umzugehen gilt.

Wie können wir den Betroffenen helfen und sie unterstützen und uns dabei selbst nicht verlieren? Welche Erfahrungen, Ängste haben wir? Welche Therapien und Lebensformen gibt es?

Wir wollen uns in einem geschützten Rahmen austauschen. Die Gruppe wird sich im Raum Schwetzungen treffen.

Anmeldung für beide neuen Gruppen 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/impresum-2/>