

gesundheitspress

Magazin für und über Selbsthilfe in Mannheim, Heidelberg und der Region
Ausgabe 67 – Frühling/Sommer 2024

- Umsichtig unterwegs in Mannheim
- 15 Jahre Beirat von Menschen mit Behinderungen bmb
- Piktogramme für Barrierefreiheit



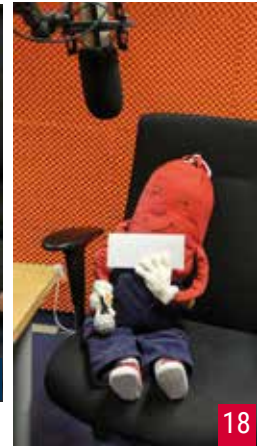
Schwerpunkt: Generationen bewegen



5



31



18

Schwerpunkt: Generationen bewegen

Schwerpunkt in Leichter Sprache	4
Einleitung	5
Interview ohne Worte Bärbel Handlos	6
Interview ohne Worte Kerstin Gieser	7
Generationen in der Selbsthilfekontaktstelle	8
Junge Generationen in Selbsthilfekontaktstellen	9
Hilde Rutsch: 25 Jahre Selbsthilfearbeit	10
Angehörige von Menschen mit Depression	11
Depression kennt kein Alter	11
Leukämie- und Lymphomhilfe	12
Japanischer Verein DeJaK-Tomonokai	12
AIDA (Ab in die Abstinenz) Ludwigshafen	13
Selbsthilfestatement	14
Wenn Menschen mit Behinderung älter werden	16
Schultag zum Projekt „Verrückt? Na und!“	16

Gesundheitstreffpunkt Mannheim aktuell

Neue Mitarbeitende beim Gesundheitstreffpunkt	18
Radio RUMMS legt wieder los	18
Selbsthilfeangebot für junge Menschen	19
Seminare und Teezeiten	19

Heidelberger Selbsthilfebüro aktuell

Jubiläum Selbsthilfebüro + EUTB	20
Presseseminar	21
Selbsthilfe im Dialog	21
Wahlen in der RAG	21

Nachrichten

Abschied von Dr. Jens Bullenkamp beim ZI	22
Marion Bauer, neue Selbsthilfebeauftragte UMM	23
Kampagne „Umsichtig unterwegs in Mannheim“	23
Beirat von Menschen mit Behinderungen	24
Piktogramme für Barrierefreiheit	24



Büro für Leichte Sprache
Lebenshilfe Heidelberg e.V.



4

Selbsthilfe aktuell

Pankreatektomierte Staffelübergabe	25
ADHS-Selbsthilfe Staffelübergabe	25
Eltern von Kindern mit Behinderungen	26
Nachruf Melanie Grosser	26
Verabschiedung von Bärbel Handlos	31

Infos

Selbsthilfebörse	27
A-Z der Selbsthilfegruppen in der Region	28
Termine	30
Impressum	30



20



16



26

Kunst als Lebens- begleiter



Foto: privat

Unser Titelbild stammt von der Heidelberger Künstlerin Friederike Diefenbacher. Wir lassen sie hier selbst zu Wort kommen: „Etwas selbst zu machen, etwas erschaffen, das einem selbst gefällt und auch anderen, das war für mich schon Jahrzehnte vor der großen DIY-Welle das Größte. Sei es Stricken, Malen, Töpfern, Zeichnen mit Tusche und auch Fotografieren: der besondere Blick oder Blickwinkel, das etwas andere „Sehen“ begleiten mich schon lange und ermöglichen es mir schon seit Jahren, trotz schwerer chronischer Krankheit, dem Leben immer wieder etwas Positives abzugewinnen.“

Und heute bin ich in der glücklichen Lage, meine eigene Kunst an der Heiliggeistkirche (gegenüber Eis Roma, am Fischmarkt) zu verkaufen. Einerseits mit eigenen Motiven hergestellte Heidelberg-Andenken, Tassen, Aquarelle etc. Daneben jede Menge Kunst aus meiner eigenen Gedankenwelt. Kommen Sie vorbei, ab März werde ich wieder regelmäßig dort sein.“

KONTAKT

friederikediefenbacher@gmail.com
Tel. 0151-58 85 06 00
Instagram @bigulavert

Redaktionswechsel

Generationen bewegen – sowohl in der Selbsthilfe als auch in der Redaktion der *gesundheitspress*. Die Redaktion ist vielfältig aufgestellt: Jung und alt, aus Heidelberg und aus Mannheim, aus der Leitungsebene ebenso wie aus dem Kreis der Mitarbeitenden. Der „Mannheimer Teil“ der Artikel lag bisher in der Verantwortung von Dagmar Darius. Nach neun Jahren, in denen sie die Idee der Selbsthilfe mit

Liebe Leserin, lieber Leser,

„Wir bewegen, was uns verbindet“, seit vielen Jahren schon ist das das Motto der niedersächsischen Selbsthilfekontaktstellen. In diesem Satz steckt so Vieles: Alle wollen etwas vorwärtsbewegen, das tun sie gemeinsam und sie haben eine Verbindung, die tragfähig ist. Besser kann man das Wesen der Selbsthilfe aus unserer Sicht nicht auf den Punkt bringen.

In unserem Schwerpunkt möchten wir die Bewegung, die der Selbsthilfe an vielen Stellen eigen ist, näher anschauen: Themen sind dabei die Prägung der Selbsthilfelandchaft durch langjährig fachlich oder ehrenamtlich Aktive, die teilweise große Fußabdrücke hinterlassen haben. Die Herausforderung durch den Wandel, der sich die Selbsthilfe immer wieder neu stellen muss, um attraktiv und zeitgemäß zu sein. Und natürlich auch die Situation jetzt, wo viele Generationenwechsel anstehen und Neue, oft Jüngere, integriert

großem Einsatz auf publizistischer Ebene weitergetragen hat, übergibt sie nun die Redaktionsarbeit an Christof Balzer vom Gesundheitstreffpunkt Mannheim, der auch bisher schon in der Redaktion mitgearbeitet hat. Er ist neu nun für die Bearbeitung der Artikel und die Kommunikation mit Autor:innen für den „Mannheimer Teil“ verantwortlich. Dagmar Darius wird auch zukünftig mitarbeiten und die Redaktion mit ihrer Expertise unterstützen.



werden müssen, damit sich auch weiterhin etwas vorwärtsbewegt.

Was macht das mit uns, was macht das mit der Selbsthilfe? Welche neuen Bedürfnisse bringt der Wechsel mit sich und wie schaffen wir es, damit umzugehen? Diesen Fragen gehen wir in zahlreichen Artikeln nach. Wir sehen einige Beispiele, wo der Dialog zwischen älteren und jüngeren Engagierten gelungen ist, das macht uns Hoffnung für die Zukunft. In Zeiten, in denen die Toleranz Andersdenkenden gegenüber stetig abnimmt und es darum geht, erfolgreiche Aushandlungsprozesse zu erfahren, können Selbsthilfegruppen ein Vorbild dafür sein, wie es gelingt, mit Verschiedenheit gut umzugehen.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viel Spaß und neue Erkenntnisse beim Lesen.

Ihre Bärbel Handlos und Kerstin Gieser
Geschäftsführerinnen



Christof Balzer (links) und Dagmar Darius.
Foto: Heidelberger Selbsthilfebüro

Nächster Redaktionsschluss: 8.5.2024 – Thema: Vielfalt leben – Toleranz stärken.

Schwerpunkt: „Generationen bewegen“



Selbsthilfe macht, dass sich die Menschen bewegen.
Was heißt das?

Die Menschen werden aktiv.
Sie möchten sich und anderen kranken Menschen helfen.
Sie möchten, dass es allen besser geht.
Sie gehen in eine Gruppe.
Sie tauschen sich aus.
Ihre Gedanken bewegen sich.



Viele Menschen sind lange in Selbst-hilfe-gruppen.
Es kommen auch immer wieder Neue dazu.
Die Neuen lernen von der Erfahrung der Alten.
Die Alten bekommen neue Ansichten von den Neuen.
So lernen alle voneinander in der Selbst-hilfe-gruppe.
Die Neuen bringen oft auch einen frischen Wind in die Gruppe.
Auch das ist Bewegung.

In dieser *gesundheitspress* wird erzählt,
– wie die Neuen Verantwortung übernehmen.
– wie die Neuen Dinge anders machen wollen.
In dieser *gesundheitspress* wird erzählt,
– wie ältere Menschen mit Erfahrung in den Gruppen etwas bewegt haben.



In Heidelberger Schulen gibt es die Aktion „Verrückt? Na und!“.
Menschen mit einer psychischen Krankheit gehen in Schulen.
Sie erzählen dort über ihre Krankheit.
Und darüber, wie man versorgt wird.
Sie zeigen, dass man mit psychischen Krankheiten Hilfe findet.
Dass man ein gesundes Leben führen kann.
Dass man darüber nicht schlecht redet oder Witze macht.



Die Schüler erkennen und verstehen psychische Krankheiten besser.
Sie trauen sich besser, über ihre Probleme zu erzählen.
Die Gemeinschaft in der Klasse wird dadurch gestärkt.

Übersetzung: Steffen Schwab, Büro für Leichte Sprache – Prüfende waren: Uwe Huber, Sabine Hornig, Uwe Zintel und Michaela Wiegelmann. Offene Hilfen der Lebenshilfe Heidelberg e.V., Tel. 06221-3 39 23 12, Heinrich-Fuchs-Straße 73, 69126 Heidelberg leichte.sprache@lebenshilfe-heidelberg.de

Bildnachweis: Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V. - Illustrator: Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013
Bildänderung genehmigt.

Weitere Informationen: leicht-lesbar.eu

Selbsthilfe bewegt Generationen



Foto: istock.com

Selbsthilfe in Deutschland gibt es seit über 150 Jahren. Dauert eine Generation 25 Jahre, sind das mehr als 6 Generationen! Vieles haben die Aktiven bewegt: Gründung des Taubstummenvereins 1848 in Berlin, es folgten „Abstinenzbewegungen“ wie Blaues Kreuz, Guttempler, Kreuzbund gegen Ende des 19. Jahrhunderts, der Reichsdeutsche Blindenverband 1912, der Diabetikerbund 1931 – der Name Selbsthilfeverein oder Selbsthilfegruppe kam später.

Nach dem Zweiten Weltkrieg gründete sich der Bund Deutscher Kriegsopfer und Körperbehinderter, die Anonymen Alkoholiker kamen aus Amerika nach Deutschland und etablierten sich.

In den 60er Jahren gründeten sich der Bundesverband Contergangeschädigter und viele weitere Selbsthilfeverbände für Menschen mit chronischen Erkrankungen oder Behinderungen.

Dachverbände der Selbsthilfe entstanden, wie 1967 die Bundesarbeitsgemeinschaft Hilfe für Behinderte, heute BAG Selbsthilfe. 1977 folgte die erste Selbsthilfekontaktstelle in Gießen und Anfang der 80er Jahre dann die Dachorganisationen NAKOS und DAG SHG.

Ende der 80er Jahre schließlich schossen überall Selbsthilfekontaktstellen aus dem Boden, wenig später auch in den Neuen Bundesländern. Vielfach zunächst Modellprojekte wie das Heidelberger Selbsthilfebüro, wurden sie wegen ihres Erfolgs, der Unterstützung von engagierten Betroffenen und ihrer intensiven Vernetzungsarbeit schnell zu einem wichtigen Bestandteil der sozialen Infrastruktur. Heute existieren in Deutschland rund 300 Selbsthilfekontaktstellen (Stand: November 2023). Parallel dazu sind überall Selbsthilfegruppen entstanden, Erhebungen zeigen zwischen 70.000 – 100.000 bundesweit und ca. 3 Millionen Engagierte in Selbsthilfegruppen.

Man kann also mit Recht sagen, dass das Engagement in der Selbsthilfe viele Generationen bewegt hat: Durch das große ehrenamtliche Engagement für sich und andere Betroffene entwickelt sich über viele Generationen die gemeinschaftliche Selbsthilfe immer weiter, sie bringt das Sozial- und Gesundheitswesen voran und bewegt gemeinsame Anliegen von Patientinnen, Patienten und Betroffenen.

Bewegung ist das Kennzeichen der dynamischen Selbsthilfelandchaft: Immer wieder entstehen Selbsthilfegruppen oder -verbände zu neuen Themen, andere lösen sich auf, immer öfter nach Jahrzehnten fleißigen Engagements. Denn manchmal gelingt der Generationenwechsel nicht gut: Neue zögern, notwendige Aufgaben für die Gruppe zu übernehmen, möchten sich nicht festlegen, haben andere Vorstellungen als langjährige Gruppenmitglieder. Manche langjährig Aktive suchen eine Nachfolge, möchten dann aber doch nicht, dass Jüngere Einfluss nehmen und anders gestalten.

Es hat zudem eine Bewegung hin in den virtuellen Raum stattgefunden: Zuerst kamen Internetauftritte und vielfältige Foren, wo sich Menschen austauschen. Bedingt durch die Pandemie wurden deutschlandweit Treffen über Videokonferenzen organisiert. Das hat gezeigt: Die Selbsthilfe bewegt sich und kann sich gut auf neue Anforderungen einstellen.

M. Duscha

Quellen: nakos.de/data/Materialien/2018/NAKOS-Broschuere-anders-als-erwartet-Zeitstrahl-2018.pdf
nakos.de/informationen/fachwissen/deutschland/

Eine Geste bitte!

„Eine Geste sagt mehr als 1.000 Worte“ – ein Satz, der oft beim Überreichen von kleinen Geschenken und Aufmerksamkeiten oder bei der Analyse von Körpersprache genutzt wird. Aber kann der Satz auch als Grundlage für ein Interview dienen? Ganz nach dem Prinzip des „Interviews ohne Worte“ haben wir Bärbel Handlos, bis Ende 2023 Geschäftsführerin des Gesundheitstreffpunkts Mannheim, und ihrer Nachfolgerin in diesem Amt, Kerstin Gieser, Fragen gestellt, die sie ohne Worte beantworten sollten.



Mein Rückblick auf die Zeit beim Gesundheitstreffpunkt.



Meine Erinnerung an den ersten Tag beim Gesundheitstreffpunkt.



Darauf freue ich mich, wenn ich nun mehr Zeit habe.

Was werde ich vermissen?





Das erste, was wir tun, wenn wir Feierabend haben.

So verbringe ich meine Mittagspause.



Was wünsche ich mir von den Selbsthilfe-Aktiven?



Wo sehe ich den Gesundheitstreffpunkt in 10 Jahren?





Foto:pixabay.com/head-1556566_1920

Veränderungsmanagement in Selbsthilfekontaktstellen

Welche Chancen und Herausforderungen entstehen in Selbsthilfekontaktstellen durch personelle Veränderungen?

Diesem Artikel liegt eine Masterarbeit zugrunde, an der eine Mitarbeiterin des Heidelberger Selbsthilfebüros mit einem Interview beteiligt war:

Durch Entwicklungen sowie steigende Anforderungen sind Organisationen permanent mit Wandel und Veränderungen konfrontiert, so die Autorin. Eine solche Veränderung ist auch der Generationenwechsel. Im Speziellen wird das hinsichtlich personeller Veränderungen am Beispiel von Selbsthilfekontaktstellen untersucht. Im Frühjahr 2022 wurden für die Masterarbeit elf Interviews mit neuen und langjährigen Mitarbeitenden geführt.

Die langjährig Mitarbeitenden gehen zunehmend in den Ruhestand. Von Bedeutung dabei ist deren Idealismus. Sie sind sehr daran interessiert, dass ihre langandauernde und auch kräftezehrende Aufbauarbeit der Selbsthilfe gut weitergeführt wird. Vermehrt werden daher jüngere Fachkräfte eingestellt. Die Nachfolgeplanung sowie systematische

Einarbeitung neuer Mitarbeitenden stellen dabei Herausforderungen an die Kontaktstelle dar.

Eine gute Einarbeitung darf nicht an finanziellen Ressourcen scheitern, diese sind bereitzustellen. Mitarbeiterzufriedenheit ist wichtig, Unsicherheit der neuen Mitarbeitenden sollte vermieden werden. Aus den Befragungen geht hervor, dass aus finanziellen Gründen keine Übergabezeiten erfolgen. Dies zeigt die Notwendigkeit finanzstruktureller Veränderungen, auf die auch bereits in der SHILD-Studie (Selbsthilfe in Deutschland) in Bezug auf unsichere Stellenfinanzierung innerhalb der Selbsthilfekontaktstellen verwiesen wurde.

Die zunehmend jüngeren Mitarbeitenden haben eine andere Sozialisation durchlaufen und daraus resultierend zum Teil andere Vorstellungen von der Arbeit in einer Selbsthilfekontaktstelle. Auch das Verständnis von Selbsthilfe an sich sei verschieden, so die Autorin.

Es zeigt sich, dass sowohl durch den Generationenwechsel als auch durch Vergrößerung der Kontaktstellen Umstrukturierungen der Organisationsstruktur erforderlich sind. Es gibt in den Teams mehr Abstimmungsbedarf.

Die Etablierung neuer Abläufe, die Schaffung neuer Zuständigkeiten sind zu reflektieren und anzupassen. Eine gute Organisationsstruktur und die Vernetzung zwischen den Kontaktstellen ermöglicht auch in kleinen Organisationen eine Einarbeitung und Austauschmöglichkeiten zur Wissensvermittlung. Hierbei helfen der Erfahrungsaustausch zwischen den Selbsthilfekontaktstellen und in den Selbsthilfearbeitskreisen.

Die Qualitätssicherung der Selbsthilfearbeit / Wissensvermittlung an Neue sollte parallel zur Entwicklung von innovativen Elementen in der Selbsthilfearbeit erfolgen. Dies birgt Konfliktpotential, zeigt jedoch auch Chancen auf. So ergibt es sich beispielsweise, dass junge Mitarbeitende gern für Soziale Medien zuständig werden. Dadurch können neue Zielgruppen für die Selbsthilfe erschlossen werden.

Quelle: „Veränderungsmanagement in sozialen Organisationen - Chancen und Herausforderungen für Selbsthilfekontaktstellen durch personelle Veränderungen“ – Eine Zusammenfassung“, vorgelegt von Barbara Wendels, Fachbereich I Erziehungswissenschaften, Masterstudiengang „Organisation des Sozialen“, Universität Trier, Masterarbeit zur Erlangung des akademischen Grades eines Master of Arts (M. A.) Mit freundlicher Genehmigung der Autorin.



v.l.n.r.: Jana Fritz (Heidelberger Selbsthilfebüro), Kathrin Burkhardt (Gesundheitstreffpunkt Mannheim), Ronja Schneider (Heidelberger Selbsthilfebüro) und Birgit Dold vom Vorstand des Gesundheitstreffpunkts Mannheim e.V., die das Gespräch geführt hat.
Foto: Heidelberger Selbsthilfebüro

Die Selbsthilfeberaterinnen Kathrin Burkhardt aus dem Gesundheitstreffpunkt Mannheim, Jana Fritz und Ronja Schneider aus dem Heidelberger Selbsthilfebüro gehören zur jungen Generation. Und: Die altersmäßigen Unterschiede in der Selbsthilfe erleben sie als bereichernd. Hier sprechen sie über ihre Erfahrungen.

Generationen in der Selbsthilfe: „Offenheit ist der Schlüssel für ein gutes Miteinander“

Alle drei schätzen das gemeinsame Arbeiten an Themen, mit den Menschen. „Da spielt das Alter eigentlich keine Rolle“, sagt Ronja Schneider. Bei ihrer Arbeit hinterfragen sie dennoch Herangehensweisen, Konzepte. Das liege, sind sie sich einig, auch an ihrem Status als Neuankommlinge, an der Perspektive von außen, an den mitgebrachten Ideen aus dem Studium. „Das wäre auch so, wenn ich mit 40 oder 50 neu ins Team gekommen wäre“, sagt Kathrin Burkhardt.

Als ideal betrachten sie das Zusammenwirken von Altbewährtem und Neuem. „Weil ich anfangs nicht so viel Erfahrung hatte, bin ich vielleicht offener an die Dinge herangegangen, habe nachgefragt, warum machen wir das so und nicht anders?“, sagt Ronja Schneider, „besonders in der jungen Selbsthilfe haben wir neue Konzepte ausprobiert.“ Sie hat angeregt, Instagram zu nutzen, um

die junge Generation besser zu erreichen – die Älteren im Team waren zunächst skeptisch. Inzwischen wird das Thema Soziale Medien immer mitgedacht. „Wir Jüngeren gehen einfach intuitiver mit IT, den Sozialen Medien um, das gehört für uns einfach zum Alltag“, erklärt Jana Fritz. Eine junge Kollegin zu haben, sieht sie als Vorteil. „Wenn Impulse mehrmals kommen, ist es auch leichter, Neues auf den Weg zu bringen.“ Auf der anderen Seite profitieren die jungen Mitarbeiterinnen von der Erfahrung der Älteren. Sowohl im Mannheimer als auch im Heidelberger Team erleben sie eine große Offenheit. Neu eingebrachte Ansätze werden diskutiert, verworfen oder umgesetzt.

Und wie sieht es in den Selbsthilfegruppen aus? Jana Fritz: „Junge Leute haben häufig andere Themen als die älteren, auch wenn es um die gleiche

Erkrankung geht.“ Bei den Älteren herrsche der klassische Selbsthilfe- und Ehrenamtsgedanke vor, vielleicht mehr Kontinuität. „Die Lebensumstände der Jüngeren sind einfach dynamischer“, so Ronja Schneider. Kathrin Burkhardt sieht darin einen Grund für die größere Schwierigkeit, in den jüngeren Gruppen eine Gruppenleitung zu finden: „Wenn man weiß, im nächsten Jahr bin ich mit dem Studium fertig und ich weiß noch nicht, ob ich wegziehe, ist es schwieriger, ein Amt zu übernehmen, das man vielleicht wieder abgeben muss.“

Insgesamt beobachten die Beraterinnen ein hohes Engagement auch in der Jungen Selbsthilfe. Doch ob junge oder ältere Generation oder gemischt: Das Funktionieren einer Gruppe sei eher von den Teilnehmenden abhängig. „Wir sehen viel Offenheit, das ist der Schlüssel für ein gutes Miteinander.“ Birgit Dold

Hilde Rutsch fing im April 1997 als Selbsthilfeunterstützerin bei der Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart an und leitete diese ab 2006 zunächst gemeinsam mit Sabine Gärtling und ab 2012 als alleinige Vorständin. Im Juli 2023 ging sie in den Ruhestand. In der gesundheitspress blickt sie zurück auf 25 Jahre Selbsthilfearbeit.

Als ich vor mehr als 25 Jahren anfang, war das World-Wide-Web noch in den Anfangsjahren, und so gab es viele aktive Gruppen zu körperlichen Erkrankungen wie z. B. Allergie und Asthma. Viele Menschen, die damals in die Gruppen kamen, wollten hauptsächlich Informationen zu der Krankheit oder Empfehlungen zu Ärzt:innen. Inzwischen können diese Informationen im Netz heruntergeladen werden, und dadurch hat sich die Anzahl dieser Gruppen auch verändert.

Zugenommen haben in den letzten Jahren Selbsthilfegruppen zu psychischen Erkrankungen, denn hier ist der Austausch untereinander eine wichtige Unterstützungsform. Zum einen ist es relativ schwer, schnell einen Therapieplatz zu bekommen und zum anderen ist es vielen Teilnehmenden wichtig, neben der Fachkompetenz sich auch mit Gleichbetroffenen auszutauschen. Verändert hat sich auch, dass es inzwischen mehr Selbsthilfegruppen gibt, in denen sich nur Angehörige treffen, um sich über ihre Situation auszutauschen. Auch hier insbesondere im Bereich der psychischen Erkrankungen.

Am eindrucklichsten waren für mich Begegnungen mit Menschen aus Selbsthilfegruppen, wie sie ihr Schicksal angenommen haben, damit weitergegangen sind. Ich kann mich zum Beispiel an einen Mann erinnern, der durch einen Schlaganfall Aphasie

„Selbsthilfe ist auch heute noch zeitgemäß!“



Hilde Rutsch. Foto: KISS Stuttgart

(Sprachstörungen) hatte und immer strahlend in die KISS kam und sagte, dass es das Beste war, was ihm passieren konnte, denn dadurch hatte er die Chance, aus seinem Hamsterrad auszutreten. Oder mit jungen Menschen mit Glasknochen, die im Rollstuhl saßen und mit Freude miteinander tanzten. Oder als ich die Interviews für unsere Filmreihe „sprichtfürmich“ führte und die Menschen mich sehr offen an ihrem Leben teilhaben ließen.

Meiner Meinung nach ist die Selbsthilfe auch heute noch zeitgemäß, wir haben im Moment viele Krisen, und das Miteinander

und der Austausch in der Gruppe, insbesondere im Bereich psychische Erkrankungen, Sucht und Lebenskrisen, können eine hilfreiche Unterstützung sein. Auch zu merken, dass ich mit meinen Themen nicht alleine bin und sehe, wie andere damit umgehen, kann wertvoll sein. Ich empfinde, dass das Internet den persönlichen Austausch in einer Gruppe nicht ersetzen kann. Und Corona hat natürlich auch vieles verändert und die Auswirkungen davon sind immer noch zu spüren.

Interviewauszug aus „WIR. Stuttgarter Selbsthilfemagazin 01/2023“. Das vollständige Interview können Sie nachlesen unter kiss-stuttgart.de/wir-magazin-01-2023/

Vom Solo-Akt zur Tandemlösung

Zu jedem Generationenwechsel gehört die Frage, wie wir Wissen weitergeben. Die größte Hürde ist eine gute Dokumentation. Denn der Aufwand, den es bedeutet, eine Selbsthilfegruppe zu leiten – Papierkram, Fristen, Geldgeschäfte –, wird oft unterschätzt und ist vielen nicht bewusst. Wer ist der richtige Ansprechpartner / die richtige Ansprechpartnerin? Wie bucht man einen Seminarraum, wie kommt man an Fördergelder? Auf alle diese Fragen hat Bianca Beyer die Antworten strukturiert aufbereitet. Mit Stefanie Lenze setzte sie sich an zwei Abenden zusammen und ging systematisch alle Unterlagen durch. So wurden Abläufe klar und Nachfragen möglich.

In der avmd (Angehörige von Menschen mit Depression) haben wir uns für eine Tandemlösung entschieden: Jede von uns leitet eine Sitzung, es finden zwei nacheinander statt. Die Aufteilung ist ein Erbe von Corona, als Kontaktbeschränkungen die Gruppengröße verringerten.

„Für mich war die Bereitschaft von Stefanie, in die Gruppenleitung einzusteigen, eine Erleichterung und Bereicherung. Wir planen gemeinsam, stimmen uns ab und entlasten uns gegenseitig.“ (Bianca Beyer, Leiterin seit 2016)

Die Aufteilung macht es der Nachfolgerin möglich, Erfahrungen im kleineren Kreis zu sammeln und knifflige Situationen mit der Erfahrenen im Nachgang zu besprechen.

„Wie generationenübergreifendes Zusammenarbeiten gelingen kann?“



Mit gegenseitigem Respekt und einer entspannten Haltung gegenüber der Tatsache, dass Andere Dinge anders machen.“ (Stefanie Lenze, Co-Leiterin seit 2022)

Vom Solo-Akt zur Tandemlösung – so kann der Übergang gelingen.

Bianca Beyer und Stefanie Lenze

Bianca Beyer (links) und Stefanie Lenze von der Selbsthilfegruppe Angehörige von Menschen mit Depression.

Foto: Gesundheitstreffpunkt Mannheim

KONTAKT

Angehörige von Menschen mit Depressionen
sh-mannheim.de

Depression kennt kein Alter



Foto: janrye / pixabay.com

Sowohl junge als auch alte Menschen können Depressionen entwickeln, da spielt das Alter keine Rolle. Der Austausch bei uns in der Selbsthilfegruppe zwischen den älteren und jüngeren Gruppenmitgliedern funktioniert sehr gut, der Altersunterschied bereichert die gesamte Gruppe.

Für das Krankheitsbild spielen die Ursachen und die aktuelle Lebenssituation wie Studienzzeit oder Ruhestand keine Rolle. In unserer Selbsthilfegruppe wird nicht nur über das Thema Depression gesprochen, sondern über alle Themen, die die Teilnehmer:innen zum Zeitpunkt der jeweiligen Gruppentreffen bedrücken.

Bei uns in der Gruppe ist jede:r herzlich willkommen, ob jung oder alt.

Selbsthilfegruppe Depression Mannheim

KONTAKT

über den Gesundheitstreffpunkt Mannheim
Tel. 0621-33 9 18 18

Geglückte Übergabe

Leukämie- und Lymphomhilfe mit neuer Leitung

Die im Jahr 1997 gegründete Selbsthilfegruppe hat seit April 2023 mit Manfred Mohr einen neuen Vorsitzenden. Die langjährige Leiterin der Gruppe, Christa Knebel, hat diese erfolgreich übergeben. Das Selbsthilfebüro fragt nach:

Christa Knebel: Aus gesundheitlichen Gründen habe ich mich nach 15 Jahren entschieden, die Selbsthilfegruppe abzugeben. Da mir der Fortbestand wichtig war, hat es eine Zeit gedauert, einen Nachfolger zu finden. Weil ich damals ins kalte Wasser geworfen wurde, wollte ich meinem Nachfolger den Einstieg leichter machen.

Apropos: Beim Qualitätszirkel Selbsthilfereundlichkeit sowie dem Patientenbeirat des NCT und dem Vergabeausschuss der Krankenkassen arbeite ich noch mit.

Manfred Mohr: Wir sind ein gutes Team und sprechen uns bei Bedarf ab. Die Bearbeitung der E-Mails wird durch mich erledigt. Hierbei ist es manchmal schwierig abzuwägen, welche Informationen für die Gruppe wichtig sind und welche nicht.



Leitung und ehemalige Leitung der Leukämie- und Lymphomhilfe MRN: v.l.n.r. Manfred Mohr, 1. Vorsitzender, Christa Knebel, Ehrenvorsitzende, Claudia Fritz. Foto: Selbsthilfebüro

Gibt es die gleichen Erwartungen an die Gruppenleitung nach dem Wechsel?

Christa Knebel: Nein. Aufgrund der Berufstätigkeit von Herrn Mohr ist dies nicht möglich. Ich bin im Ruhestand und hatte entsprechend Zeit. Herr Mohr erledigt dies alles erst am Abend mit weniger Zeitreserven. Die Erstkontakte per Telefon sind schon zeitaufwendig. Es ist auch wichtig, sich im Alltag zu

schützen. Für die Gruppe hatte ich selbst einen Anrufbeantworter. Die Gruppe hat ca. 50 Mitglieder mit lymphatischer Leukämie (mit und ohne Stammzellen), mit unterschiedlichen Diagnosen. Beim Gruppentreffen finden meist Arztvorträge statt, mit Diskussion und Erfahrungsaustausch. Über Interessierte freut sich die Gruppe jederzeit.

KONTAKT

Manfred Mohr
llhm-rhein-neckar.de

Traditionen bewahren



Foto: Couleur / pixabay.com

Der Deutsch-japanische Verein für kultursensible Pflege DeJaK-Tomonokai e.V. ist eine gemeinnützige Organisation, die sich bundesweit ehrenamtlich für die Belange der älteren und älter werdenden japanischsprachigen Menschen

einsetzt. In der Region Heidelberg und Mannheim leben viele Japaner:innen. Einige haben japanische Communities in ihrer Nachbarschaft, viele haben aber wenig Kontakte in ihrem Umfeld. Unser regelmäßiges Treffen ist für viele ein Ort, an dem Menschen ohne japanischsprachiges Umfeld mit anderen Japaner:innen in Kontakt treten können.

Neben Arbeitsgruppen und Teestuben finden regelmäßig Workshops, Angebote

KONTAKT

DeJaK-Tomonokai e.V.
dejak-tomonokai.de

aus der japanischen Küche, Büchertausch usw. statt. Im Jahr 2023 organisierten wir zum Beispiel Workshops zu unserem neuen „Vorsorge-Ordner“ und auch einen Chor. Seit Corona findet zudem monatlich ein Onlinetreffen namens „Yururi to BW“ (übersetzt: „Lose verbunden in Baden-Württemberg“) statt. Alle Japaner:innen und ihre Angehörigen sind zu unseren Aktivitäten herzlich eingeladen. Auch Beratung (Mail oder Telefon) und ggf. ehrenamtliche Besuche können wir organisieren. Wir freuen uns, damit einen kleinen Beitrag zum sorgenfreien und glücklichen Altern von Japaner:innen in Deutschland beitragen zu können.

Selbsthilfe für die Seele

Mutter und Tochter über ihre Erfahrungen in der Selbsthilfe – und ihre enge Verbundenheit



Ricarda (links) und Dagmar von der Selbsthilfegruppe AIDA. Foto: privat

Selbsthilfe wird definiert als Zusammenschluss von Menschen mit einer chronischen Erkrankung oder Behinderung. Hierbei liegt der Fokus darauf, dass Betroffene unter sich bleiben, sich ohne fachliche Anleitung gegenseitig emotional unterstützen und motivieren und ihr Schicksal, nach jahrelanger Hilflosigkeit, selbst in die Hand nehmen. Doch nicht nur die Betroffenen selbst, sondern auch deren Angehörige finden sich in immer mehr Selbsthilfegruppen zusammen und tauschen sich mit Menschen aus, die einen ähnlichen Weg gehen mussten.

So ist es auch bei Dagmar und ihrer Tochter Ricarda: Nach vielen Jahren der schweren Alkoholabhängigkeit hat Dagmar 2007 endlich den Weg aus der Sucht gefunden. Ein wesentlicher Bestandteil und Unterstützung war dabei die Selbsthilfe. Wenn Angehörige suchtkrank sind, wird davon auch das

Familienleben berührt. Auch Dagmars Tochter Ricarda hat, aufgrund der Erlebnisse in der Kindheit, Unterstützung in einer Selbsthilfegruppe für „junge Frauen aus Suchtfamilien“ gefunden.

Beide berichten über ihre Erfahrungen:

Dagmar: Ich leite seit ungefähr 15 Jahren die Selbsthilfegruppe AIDA („Ab in die Abstinenz“) Ludwigshafen, welche suchtkranke Menschen dazu ermutigen möchte, von der Unterstützung und der Motivation, die man in der in der Gemeinschaft findet, Gebrauch zu machen. Wir sind eine lebhaft, gemischte Selbsthilfegruppe, die alle Themen und Probleme des Lebens versucht abzudecken. Wir treffen uns alle zwei Wochen für zwei Stunden. Diese Arbeit erfüllt mich und unterstützt mich dabei, stabil trocken zu bleiben. Meine 16-jährige Abstinenz Erfahrung kann ich sehr gut in die Arbeit einfließen lassen. Alle suchtkranken Menschen mit Abstinenzabsicht und ein wenig Therapie- und/oder

Entgiftungserfahrung sind in der Gruppe herzlich willkommen. Selbstachtung, Selbstliebe und Selbstbewusstsein sind hierbei unsere wichtigsten Themen.

Ricarda: Auch wenn meine Mutter nun seit 16 Jahren trocken ist und wir ein Verhältnis miteinander haben, das enger nicht sein könnte, hatte ich doch lange das Gefühl, dass ich Verhaltensmuster an den Tag lege, die eher untypisch sind. Ich fühlte mich oft unverstanden und einsam. Durch unsere Selbsthilfegruppe ist das nun anders: Ich darf mich regelmäßig mit Frauen austauschen, denen es genauso geht und die ähnliche Herausforderungen im Alltag haben. Wir können uns austauschen, wir nehmen uns ernst und erkennen uns ineinander wieder.

Es ist schön zu sehen, dass wir in jeweils unterschiedlichen Gruppen die Hilfe erhalten, die wir individuell benötigen. Doch darüber hinaus sind wir froh, dass wir uns auch gegenseitig haben: Generationsübergreifend, doch am Ende verbunden – als Selbsthilfe für die Seele!

Dagmar und Ricarda

KONTAKT

AIDA Ludwigshafen
aida-ludwigshafen@gmx.de

SELBSTHILFE

Wie ist der eigene Blick auf die Selbsthilfe?

Was bedeutet mir persönlich die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe?

Für mich ist die Gruppe wie „Familie“ – sie bedeutet Gemeinschaft, Zusammengehörigkeit und Verständnis.

Sandro
Selbsthilfegruppe Sozialphobie
Mannheim

Für mich ist die Selbsthilfegruppe zu einem wichtigen Anker in meinem Leben geworden. Der Austausch mit anderen, denen es so ähnlich geht wie mir, hat mir geholfen zu erkennen, dass ich mit meinen Ängsten und Problemen nicht alleine bin.

Ina
Selbsthilfegruppe Sozialphobie
Mannheim



Ich habe mal, bevor ich zur Selbsthilfe gegangen bin, ein Mindsetcoaching gemacht, und was ich in der Selbsthilfe erlebe, ist genau dasselbe, nur ist es kostenlos und ich habe nicht einen Menschen, sondern mehrere, von den ich lernen kann, dazu erlebe und fühle ich sie, was eine noch höhere Qualität hat. Unterm Strich würde ich sagen, dass Selbsthilfe für mich Persönlichkeitsentwicklung bedeutet.

David Wilhelm
Nova Vita Mannheim-Waldhof e. V.,
Selbsthilfverein für abhängige
Menschen und deren Angehörige



Die Selbsthilfe bedeutet für mich: Du bist mit deiner Erkrankung nicht alleine und du musst da auch nicht alleine durch.

Eva Hilbich
Selbsthilfegruppe Lipödem und
Lymphödem



Die Selbsthilfe hat mein Leben bereichert, ich habe festgestellt, dass ich nicht alleine bin mit meiner Erkrankung. Endlich habe ich Menschen gefunden, die wissen, von was ich rede.

Monika Biereth
Parkinson Selbsthilfegruppe Mannheim



Was bedeutet mir die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe?

SELBSTHILFE

Meine Selbsthilfegruppen sind mir sehr wichtig.

Monika
SHG Autismus Rhein-Neckar: Selbsthilfegruppe für selbständig lebende Erwachsene mit Autismus-Spektrum-Störung (Asperger-Syndrom, HFA)

Die Selbsthilfegruppe ist für mich ein geschützter Raum, in dem ich sein kann wie ich bin, ohne mich verbiegen zu müssen. Und ich habe hier die Möglichkeit, Dinge als kranker Mensch zu erleben, die ich mich alleine nicht trauen würde.

Volker Frank
Nie aufgeben – aktiv trotz Schlaganfall e.V.



Was hat die Selbsthilfe in meinem Leben bewegt?

Als bei mir die Krankheit Systemische Sklerodermie diagnostiziert wurde, fühlte ich mich hilflos und allein. Die Möglichkeit zu haben, sich in der Selbsthilfe mit anderen Betroffenen austauschen zu können, sich zu ermutigen und voneinander zu lernen, war ein großes Geschenk an mich in meiner neuen Lebenssituation.

Susi
Sklerodermie Selbsthilfe e.V., Regionalgruppe Heidelberg



Foto: Fotostudio Fischer, Weinheim.

Ohne Selbsthilfe wäre ich nicht der Mensch, der ich heute bin. Durch die Unterstützung von ebenfalls Betroffenen habe ich Wege gefunden, neu durchzustarten und mein Leben wieder lebenswert gemacht.

Beate V.
Blaues Kreuz Heidelberg



Foto: privat

Die Selbsthilfe hat mir in einer schwierigen, belastenden Situation sehr geholfen – einerseits durch die Empathie in der Gruppe und dadurch, zu erleben, dass ich nicht alleine in dieser Situation bin. Diese Hilfestellung und Empathie versuche ich auch, den anderen und neuen Gruppenmitgliedern zu geben. Wir profitieren alle voneinander, und das ist schön zu erleben.

Thomas Heinz
Angehörige nach Suizidversuch – erfolgt oder mehrfach angedroht



Foto: privat

„Für unseren Sohn bedeutet Wohnen: zuhause sein.“

Im Jahr 1977 kam unser Sohn Ralf als zweites unserer drei Kinder zur Welt. Anlässlich einer Operation an beidseitigem Leistenbruch am dritten Lebensstag musste er intensivmedizinisch versorgt werden. Die Information war, es handele sich um eine Infantile Cerebralparese, also einer Störung der Haltungs- und Bewegungsfunktionen infolge einer Schädigung des sich entwickelnden unreifen Gehirns. Die Folgen für ihn waren lebenslange körperliche und geistige Einschränkungen.

Was ist, wenn sowohl das Kind als auch die Eltern älter werden? Unser Sohn lebt seit 2013 mit 30 anderen Menschen mit Behinderung im Werner-Hülstrunk-Haus mit Wohngemeinschaften in Mannheim-Käfertal. Wenn er es formulieren und aussprechen könnte, würde er es vermutlich so sagen: „Ich gehe nach den



Ralf Betz und Irene Betz.
Foto: privat

Wochenenden bei den Eltern oder nach dem Urlaub gerne wieder in die WG, denn hier habe ich mein eigenes Reich und hier fühle ich mich aufgehoben.“

Die Entlastung der Eltern nach jahrelanger mehr oder weniger schwerer Pflege sollte nicht außer Acht gelassen werden. Natürlich sagen wir Eltern: Es geht doch um unser Kind – aber: Auch

Eltern-Ressourcen sind endlich und nicht unerschöpflich. Für mich ist es positiv, wenn ich an Wochentagen einfach auch mal ich sein kann, mich spontan mit Freunden treffe oder für mich ganz allein was tue, ohne schlechtes Gewissen. Dann freue ich mich auch auf die Wochenenden und Aktivitäten mit meinem Sohn. Irene Betz

KONTAKT

Irene Betz
Tel. 0621-73 75 20

Fördert seelische Gesundheit: der „Verrückt? Na und!“ – Schultag

Im Herbst 2022 wurde – gefördert durch die Stadt Heidelberg – der neue Schwerpunkt „Psychisch fit lernen, studieren und arbeiten“ ins Leben gerufen. Mit dem Präventionsprogramm „Verrückt? Na und!“ von Irrsinnig menschlich e.V. startet das Heidelberger Selbsthilfebüro im Bereich Lernen in Schulen ab der 8. Klasse. Die Unterrichtstage zum Thema seelische Gesundheit führt es regelmäßig durch.

Das Programm wurde speziell für Jugendliche und junge Menschen konzipiert, weil in dieser so wichtigen Lebensphase psychische Erkrankungen



Anschauungsmaterial:
Fakten und Schönes.
Schultag 30.11.23
Foto: Marie-Baum-Schule

häufig beginnen: 75 Prozent aller seelischen Störungen entstehen vor dem 20. Lebensjahr. Ängste und Stigmata erschweren Betroffenen die Inanspruchnahme von Hilfe, weil sie Sorge haben, als „verrückt“

abgestempelt zu werden und lieber allein mit ihren Problemen bleiben. Genau da setzt das Konzept an: Gestaltet wird der „Verrückt? Na und!“-Schultag“ im Tandem durch zwei Personen, die beruflich und persönlich



Erfahrungen mit psychischen Krisen haben. Die beruflichen Expert:innen haben Erfahrungen im psychosozialen oder medizinischen Versorgungssystem. Die persönlichen Expert:innen haben eigene seelische Krisen und Erkrankungen überstanden, sich erfolgreich stabilisiert und teilen ihre

Erfahrungen. Beide Personengruppen sind älter und geben ihre Erfahrungen an die Jugendlichen weiter.

Die Schultage selbst bestehen aus drei Dritteln. Zunächst geht es ums Wachmachen für seelisches Wohlbefinden: Was schlägt auf die Seele, was macht stark, was macht es so schwer, darüber zu sprechen. Danach beschäftigt sich die Klasse mit Aufgaben wie: „sich in Krisen zu helfen wissen“, oder „Ängste und Vorurteile überwinden“. Im letzten Drittel wird den Lernenden Mut gemacht: Sie hören die Geschichte einer Person, die seelische Krisen gemeistert hat.

Das ist der Schlüssel im Konzept von „Verrückt? Na und!“ Neben Information und Aufklärung bringt es Lernende mit Betroffenen zusammen, durch diese Begegnung können Vorurteile abgebaut werden. Dies nennt sich kontaktbasierte Antistigma-Arbeit, nachweislich mit guter Wirksamkeit.

Wenn die persönlichen Expert:innen von ihrer eigenen Geschichte und Krise erzählen, wird es in der Regel mucksmäuschenstill. In diesem Moment tritt eine Ernsthaftigkeit zu Tage, die manchmal aufgesetzte fröhliche Masken und weitere Strategien vergessen macht. Die Schüler:innen hören zu, werden ermutigt, Fragen zu stellen.

An einem solchen Unterrichtstag eröffnen sich Räume, die neben dem Konzept an sich auch durch die Haltung der anwesenden Lehrkräfte und Expert:innen mitbestimmt werden. Dadurch bewegen wir nachhaltig alle Beteiligten.

Reinhild Beermann

KONTAKT

irrsinnig-menschlich.de/
psychisch-fit-schule/
beermann@selbsthilfe-heidelberg.de

Viel für uns selbst und den Umgang mit der Außenwelt gelernt

Die eigene psychische Gesundheit ist sicherlich für jeden ein spannendes, aber auch gleichzeitig ein sehr verwirrendes Thema. Daher war es uns als Klasse der Marie-Baum-Schule umso wichtiger, uns damit mehr auseinanderzusetzen. Am 30. November durften wir daher Reinhild und Peter bei uns willkommen heißen. Beide sind herzlichst gute Menschen mit einer interessanten Geschichte und einer großen Gabe, sie wiederzugeben.

Anfangs haben wir mit milden Kennenlernspielen begonnen, in denen wir uns selbst fragen mussten, was richtig oder falsch wäre. Über die ganzen vier Stunden haben wir ständig über uns und unser Verständnis für die Psyche anderer nachgedacht. Der Tag war von Reinhild und Peter sehr schön und abwechslungsreich gestaltet. Sodass wir einfache Gespräche, Gedanken, Aufgaben sowie eine Teamarbeit gut in der Zeit bearbeiten konnten.



Vertieft in Kleingruppenarbeit. Schultag 30.11.23
 Foto: Marie-Baum-Schule

Die ganze Klasse ist nach diesem Tag mit vielen Gedanken nach Hause gefahren. Einige fanden wirklich Hilfe an diesem Tag und andere sind gestärkt mit neuem Mut ins Leben gestartet. Zum Schluss können wir eigentlich nur noch sagen, dass wir sehr dankbar für diese paar Stunden mit Peter und Reinhild sind.

Viele haben einiges für sich selbst und für den Umgang mit der Außenwelt gelernt.

Wir würden diesen Workshop allen gern ans Herz legen, egal ob klein oder groß, jeder lebt für sich selbst und sollte sich darüber auch bewusst sein.

Marie-Baum-Schule, Emily S.



Neubeginn beim Gesundheitstreffpunkt



Kerstin Gieser hat zum 1. Januar die Geschäftsführung des Gesundheitstreffpunkts übernommen. Die Themengebiete ihrer Tätigkeit umfassen Finanzen und Controlling, Öffentlichkeitsarbeit sowie Projektentwicklung und Forschungsprojekte.



Miriam Winterle hatte ihren ersten Arbeitstag beim Gesundheitstreffpunkt bereits im Jahr 2012. Nach mehreren Pausen, bedingt durch die Geburten ihrer insgesamt vier Kinder, kehrte sie im Jahr 2022 zurück und organisierte das Projekt „Mutig in die Zukunft – Selbsthilfe auf der Bundesgartenschau“. Miriam Winterle wird auch zukünftig beim Gesundheitstreffpunkt tätig sein. Sie berät zur Selbsthilfe und wird die Organisation von Veranstaltungen übernehmen.

Unsere neuen und „alten“ Teammitglieder bereichern uns mit Anregungen, neuen Perspektiven und ihrem Engagement. Wir sind begeistert, gemeinsam an spannenden Projekten zu arbeiten und den Herausforderungen der Zukunft zu begegnen.

Fotos (4): Gesundheitstreffpunkt Mannheim



Maria Skiendziel ist seit Oktober 2023 die neue Bereichsleiterin. Sie war bereits von September 2020 bis September 2022 als Krankheitsvertretung beim Gesundheitstreffpunkt tätig und ist nun nach einjähriger Abwesenheit zurück. Ihre neuen Aufgaben sind die Leitung des Beratungsbereichs, der Selbsthilfegruppenunterstützung sowie die Projektleitung des Kinderklinikradios Radio RUMMS.



Eduardo Martinez ist das neueste Gesicht beim Gesundheitstreffpunkt, er bereichert seit 2023 das Team. Zu seinen Tätigkeitsgebieten gehören die Bereiche Digitalisierung und Technik, Öffentlichkeitsarbeit und Veranstaltungsbetreuung. So ist er zum Beispiel für die Gestaltung von Flyern, Plakaten und Broschüren zuständig.



Das Maskottchen RUMMS wartet mit großer Vorfreude im Studio. Foto: Gesundheitstreffpunkt

Radio RUMMS legt wieder los!

Radio RUMMS ist das Radio zum Mit- und Selbermachen in der Universitätsmedizin Mannheim (UMM). Das spendenfinanzierte Projekt des Gesundheitstreffpunkts gibt es seit 2009 in Kooperation mit der UMM und der Schule für Kranke. Fast vier Jahre musste es pausieren. Weil zuletzt Corona, RS-Viren und die Grippewelle im Weg standen, musste der Neustart erneut verschoben werden.

Jetzt blicken wir zuversichtlich und voller Vorfreude auf das Frühjahr: Am 28. März geht es endlich wieder los. Jeden vierten Donnerstag im Monat wird nachmittags auf dem klinikinternen Kanal der UMM die Sendung von und mit kranken Kindern und Jugendlichen live zu hören sein. Unterstützt werden sie dabei von einer professionellen Redakteurin und ehrenamtlichen Mitarbeitenden. Das gesamte Team von Radio RUMMS freut sich auf den Neustart und die vielen spannenden Themen, die die Kinder mitbringen. Weitere Informationen, Impressionen aus dem Studio und alte Sendungen zum Nachhören finden Sie auf der Internetseite radio-rumms.de.



Selbsthilfeangebot für junge Menschen: der Dienstagstreff



Foto: Istock.com

Stressreiche Lebensumstände von jungen Menschen wie zum Beispiel der Umzug in eine neue Stadt, der Berufseinstieg, das Studium oder neue zwischenmenschliche Beziehungen können eine Überforderung verursachen. Dadurch ist die Psyche verletzlich, das Risiko einer psychischen Belastung

steigt. Ein Austausch mit anderen Betroffenen in ähnlichen Situationen und Lebensabschnitten kann das Gefühl schaffen, nicht alleine zu sein und verstanden zu werden, was zur Stärkung der eigenen Kräfte führen kann. Raum für einen solchen Austausch mit anderen jungen Betroffenen bietet

der Dienstagstreff, der dieses Frühjahr bereits in die dritte Runde startet. Der Dienstagstreff ist ein moderiertes Selbsthilfeangebot des Gesundheitstreffpunkts, das sich an junge Menschen zwischen 18 und 35 Jahren richtet. Es geht um Themen wie Einsamkeit, Depressionen, Zwangserkrankungen, aber auch den Arbeitsalltag, die Beziehung oder das Studium – alle Themen aus dem Bereich seelische Gesundheit dürfen hier offen angesprochen und besprochen werden.

Für die kommende dritte Runde sind acht feste Treffen geplant, die jeden 1. und 3. Dienstag im Monat von 18 bis 19.30 Uhr im Gesundheitstreffpunkt stattfinden. Das erste Treffen ist am 2. April geplant, eine spätere Teilnahme ist möglich. Weitere Informationen und Anmeldung beim Gesundheitstreffpunkt Mannheim unter 0621-3 39 18 18 oder gesundheitstreffpunkt-mannheim@t-online.de.



Foto: Rainer Sturm, pixelio.de

Seminare und Teezeiten 2024

2024 bietet der Gesundheitstreffpunkt Mannheim wieder ein vielfältiges Angebot für Engagierte aus Selbsthilfegruppen. Es wird ermöglicht durch die gesetzlichen Krankenkassen.

● Seminare

Das „Austauschtreffen für neue Selbsthilfegruppen“ am 30. April soll Mitgliedern aus neu gegründeten Selbsthilfegruppen die Möglichkeit bieten, ins Gespräch zu kommen.

Beim „Seminar für Fachkräfte in der Region“ am 3. Mai werden der Gesundheitstreffpunkt Mannheim und die Selbsthilfe vorgestellt. Neue Mitarbeitende in Beratungsstellen und anderen Einrichtungen des Gesundheits- und Sozialwesens lernen das Angebot an regionalen Selbsthilfegruppen kennen, um zukünftig auch Klient:innen zur gemeinschaftlichen Selbsthilfe vermitteln zu können.

Das Seminar „Kleine Auszeit In der Selbsthilfegruppe – ein bunter Blumenstrauß an Entspannungsmethoden“ am 29. Juni stellt verschiedene Methoden zum „Entspannen zwischendurch“ vor. Die zu erlernenden Methoden sind einfach umzusetzen und können unkompliziert in die eigene Gruppenarbeit integriert werden.

Am 28. September lautet das Thema: „Öffentlichkeitsarbeit für die Selbsthilfegruppe – wie kann ich meine Gruppe sichtbar machen?“. Im Seminar wird den Teilnehmenden nahegebracht, wie Flyer, Plakate oder der Internetauftritt ansprechend gestaltet werden können.

● Teezeiten

Die Veranstaltungsreihe Teezeiten mit Gesundheitsinformationen zu verschiedenen Themen finden auch dieses Jahr mit alten und neuen Kooperationspartner:innen statt. Am 19. April geht es um die Fragestellung „Wie kann ich mit wenig Geld gesund leben?“, am 5. Juni um „Zahnhygiene – wie halte ich meine Zähne gesund?“. Die Teezeit am 25. September geht der Frage nach: „Behinderung – wer unterstützt mich bei meinen Fragestellungen?“. Alle Teezeiten sind kostenfrei und werden bei Bedarf simultan ins Bulgarische, Türkische oder Arabische übersetzt.

Zwei Jubiläen im Selbsthilfebüro mit einer tollen Vernissage gefeiert

Sein 35-jähriges Jubiläum feierte das Heidelberger Selbsthilfebüro Ende September 2023.

Gemeinsam mit seinen Teilhaberberatungsstellen (EUTB[®]s), die ihr fünfjähriges Jubiläum hatten, wurde dieses Ereignis im Rahmen einer Vernissage festlich begangen.

Während das Selbsthilfebüro seit 35 Jahren die anerkannte Beratungsstelle rund um die Selbsthilfe in Heidelberg und dem Rhein-Neckar-Kreis darstellt, berät die EUTB[®] in Heidelberg und im Rhein-Neckar-Kreis Menschen mit Behinderung und ihre Angehörigen in allen Fragen der Teilhabe.

Im Rahmen von „Kunst im Selbsthilfebüro“, einem Projekt zur Unterstützung von Kunstschaffenden der Region und zur Raumverschönerung, sind für ein Jahr Bilder von Friederike Diefenbacher im Selbsthilfebüro zu sehen. Christina Reiß, Beauftragte für Menschen mit Behinderungen der Stadt Heidelberg, eröffnete die Ausstellung mit einer sehr persönlichen Rede.

Die schöne Feier mit geladenen Gästen wurde durch die gesetzlichen Krankenkassen unterstützt.

Fotos: Felix Bäcker



„So kommen Sie in die Zeitung“

Unter diesem Titel fand im März im Forum am Park ein Abendseminar zur Pressearbeit für Selbsthilfegruppen statt. Thematisiert wurde, wie man als Verein, als Selbsthilfegruppe oder generell als ehrenamtlich Engagierter einen Draht zur Zeitung bekommt. „Wie schreibe ich eine Meldung? Was muss ich tun, damit meine Angebote kostenlos angekündigt werden?“

Diese und weitere Fragen beantwortete RNZ-Redakteur Jonas Labrenz und gab

nützliche Tipps aus seiner jahrelangen Berufserfahrung in der Stadtreaktion und als verantwortlicher Redakteur für den „Blick in die Stadtteile“. Im Anschluss an den Vortrag stellten die teilnehmenden Gruppen viele Fragen.

Das Seminar fand statt mit freundlicher Unterstützung der gesetzlichen Krankenkassen.



Selbsthilfe im Dialog

Eine weitere Veranstaltung dieser Reihe zum Thema Selbsthilfe und Gesundheit findet am 25. Juni abends im Palais Hirsch in Schwetzingen statt.

Das Heidelberger Selbsthilfebüro und die Kommunale Behindertenbeauftragte des Rhein-Neckar-Kreises laden ein zu einer Veranstaltung zum Austausch mit Selbsthilfegruppen und Diskussion zum Thema „Angehörige“. Eintritt kostenfrei. Mit freundlicher Unterstützung der gesetzlichen Krankenkassen.

Im Ehrenamt für alle Selbsthilfegruppen unterwegs



Im Bild von links: Richard Milch, Petra Eberle und Reinhild Beermann. Foto: Selbsthilfebüro

Fortführung ihrer Ämter einverstanden erklärt. Nacheinander einstimmig wiedergewählt wurden:

- die Kassenprüfer:innen Monika Spieß und Richard Milch,
- als Vertretung im Vergabeausschuss der gesetzlichen Krankenkassen Christa Knebel und Petra Eberle,
- als Vertretung im Vergabeausschuss der Stadt Heidelberg Petra Eberle und Richard Milch,
- als Vertretung im Vergabeausschuss für die Förderung des Rhein-Neckar-Kreises Petra Eberle und Richard Milch.

Alle nahmen die Wahl an oder hatten dies im Vorfeld mitgeteilt.

Auch die Prüfung der Kasse verlief harmonisch: Auf Antrag von Richard Milch wurde das Selbsthilfebüro entlastet und dessen ordnungsgemäße Kassenführung gelobt.

Reinhild Beermann vom Selbsthilfebüro, die das Treffen organisiert hatte und für Einladung und Protokoll verantwortlich war, überreichte Blumen und bedankte sich für das tolle Engagement.

Beim Treffen der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Heidelberg/Rhein-Neckar (RAG) stand die Wahl der Mitglieder für die Vergabeausschüsse auf der Tagesordnung. Zuvor dankte Sitzungsleiterin Bärbel Handlos den anwesenden Petra Eberle und Richard Milch für ihre engagierte Arbeit, ebenso Monika Spieß und Christa Knebel in Abwesenheit.

Bärbel Handlos leitete die Neuwahlen. Alle bisherigen Vertreter:innen in den Vergabeausschüssen und die Kassenprüfer:innen standen für eine Wiederwahl zur Verfügung. Abgestimmt wurde offen per Handzeichen. Die nicht anwesenden Christa Knebel und Monika Spieß hatten sich vor der Sitzung mit der



Stabübergabe – nach 13 spannenden Jahren mit der Selbsthilfe

Neue Selbsthilfebeauftragte am Zentralinstitut für Seelische Gesundheit (ZI)



Dr. Jens Bullenkamp übergibt symbolisch den Staffelstab an Jasmin Potthoff.
Foto: Gesundheitstreffpunkt

Mannheim. Der ZI-Selbsthilfetag am 10. Oktober stand unter einem besonderen Zeichen. Zwar ging es vornehmlich um das Thema „Zusammen der Angst das Gewicht nehmen“ im Rahmen der Woche der Seelischen Gesundheit, aber es gab auch einen zweiten inhaltlichen Schwerpunkt: Dr. Jens Bullenkamp, langjähriger Leiter der Gemeindepsychiatrischen Abteilung des ZI und ZI-Selbsthilfebeauftragter der ersten Stunde, ging 2023 in den wohlverdienten Ruhestand. Er nutzte daher den ZI-Selbsthilfetag, um sich von langjährigen Wegbegleiter:innen aus der Selbsthilfe zu verabschieden und die Übergabe an Jasmin Potthoff zu gestalten.

Jasmin Potthoff ist Leiterin des Sozialpsychiatrischen Dienstes in Mannheim sowie des Sozialdienstes im ZI und tritt die Nachfolge als ZI-Selbsthilfebeauftragte

an. Dr. Jens Bullenkamp übergab ihr am ZI-Selbsthilfetag symbolisch, aber auch ganz real, den Staffelstab – hierzu durfte er von seiner Frau einen Originalstab aus früherer Sportaktivität ausleihen.

Der Gesundheitstreffpunkt Mannheim dankt Dr. Jens Bullenkamp herzlich für die langjährige, gute Kooperation. Die gemeinsame Zusammenarbeit begann bereits 2010: Im Frühjahr 2010 wurde Dr. Jens Bullenkamp beauftragt, die Kooperation des ZI mit Selbsthilfegruppen aus dem Bereich seelischer Erkrankungen zu intensivieren. Das Zentralinstitut für Seelische Gesundheit machte sich im Sinne der Patientenorientierung auf den Weg, selbsthilfefreundlich zu werden. Im Juli 2012



Jasmin Potthoff, die neue Selbsthilfebeauftragte am ZI.
Foto: zi-mannheim.de

erfolgte durch das Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen die erste Auszeichnung als selbsthilfefreundliches Krankenhaus. Der Prozess lief erfolgreich kontinuierlich weiter, 2021 wurde das Zentralinstitut für Seelische Gesundheit bereits zum vierten Mal ausgezeichnet.

Der Gesundheitstreffpunkt wird Dr. Jens Bullenkamp als einen der Selbsthilfe sehr zugewandten Selbsthilfebeauftragten in Erinnerung behalten. Mit Jasmin Potthoff folgt nun ein vertrautes Gesicht, mit ihr fand bereits im Rahmen der Woche der Seelischen Gesundheit eine schöne Zusammenarbeit statt.

Der ZI-Selbsthilfetag war ein würdiger Rahmen für die Verabschiedung und die Neubesetzung. Zum Programm gehörten ein Fachvortrag zum Thema Angst, eine Kabaretteinlage von „Die ZWEIFLER“, Selbsthilfefeststände und ein Podiumsgespräch. Selbsthilfe im Bereich Seelische Gesundheit konnte wunderbar sichtbar gemacht werden und mit selbstbewussten Beiträgen beim Podiumsgespräch punkten.

Bettina Brandeis, Gesundheitstreffpunkt Mannheim

KONTAKT

Selbsthilfebeauftragte am ZI
[zi-mannheim.de/behandlung/
klinikuebergreifende-angebote/
selbsthilfe.html](http://zi-mannheim.de/behandlung/klinikuebergreifende-angebote/selbsthilfe.html)

Für nur

5,- EUR

im Jahr wird Ihnen die **gesundheitspress** direkt nach Erscheinen zugeschickt.

Neue Selbsthilfebeauftragte im Universitätsklinikum Mannheim

Mannheim. In einem selbsthilfefreundlichen Krankenhaus wird die kontinuierliche Kooperation zwischen Selbsthilfegruppen, der Gesundheitseinrichtung sowie der örtlichen Selbsthilfekontaktstelle gelebt: Die Selbsthilfegruppen erhalten die Möglichkeit, sich im Krankenhaus zu präsentieren und im Kontakt mit Patient:innen bzw. deren Angehörigen auf den Stationen und in den Ambulanzen zu stehen. Das Klinikpersonal ist mit dem Konzept der Selbsthilfe vertraut und das Krankenhaus benennt eine:n Selbsthilfebeauftragte:n.

Seit 2012 ist das Universitätsklinikum Mannheim (UMM) als selbsthilfefreundliches Krankenhaus ausgezeichnet. Die gemeinsame Arbeit im Qualitätsprozess begann bereits 2010, und genauso

KONTAKT

Selbsthilfebeauftragte an der UMM
umm.de/patienten-besucher/selbsthilfe/



Angela Bast,
Selbsthilfebeauftragte der
UMM von 2010
bis 2023.
Foto: Universitäts-
medizin Mannheim

lange hatte Angela Bast die Aufgabe als Selbsthilfebeauftragte inne. Ende 2023 beendete sie ihre Tätigkeit auf eigenen Wunsch. Der Gesundheitstreffpunkt dankt Angela Bast für die schöne, verlässliche Zusammenarbeit.

Seit Januar hat Marion Bauer die Aufgabe von Angela Bast übernommen, sie ist für den Gesundheitstreffpunkt und die Selbsthilfegruppen die neue Ansprechpartnerin für das Thema

Selbsthilfefreundlichkeit. Sie ist onkologische Fachkrankenschwester und arbeitet im Interdisziplinären Konsil- und Visitendienst der Onkologischen Pflege. Vertreten wird sie von Sonja Lauseker, die die Stellvertretung auch bisher innehatte. Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit!



Sonja Lauseker (stellvertretende Selbsthilfebeauftragte, links) und Marion Bauer (seit Januar 2024 Selbsthilfebeauftragte der Universitätsmedizin Mannheim). Foto: Gesundheitstreffpunkt

Sichere Mobilität für alle



Mannheim, will dort ansetzen. Sie will für die gegenseitige Rücksichtnahme und Achtsamkeit sensibilisieren und Aufklärungsarbeit leisten, damit sich alle Menschen – mit körperlichen Einschränkungen und ohne – sicher im öffentlichen Raum bewegen können. Verantwortlich für die Kampagne sind der Badische Blinden- und Sehbehindertenverein (BBSV), die Arbeitsgemeinschaft Barrierefreiheit Rhein-Neckar und der Gehörlosenverein Mannheim 1891.

Unterwegs für die Kampagne „Umsichtig unterwegs in Mannheim“. Mehr Informationen zu den Mitwirkenden im Internet unter umsichtig-unterwegs.de.
Foto: umsichtig-unterwegs.de

Bisher ist ein Werbefilm entstanden, der in Mannheimer Kinos zu sehen sein wird und an dem Mitglieder aus Mannheimer Selbsthilfegruppen mitgewirkt haben.

KONTAKT

„Umsichtig unterwegs in Mannheim“
umsichtig-unterwegs.de



Umsichtig unterwegs in Mannheim

Mannheim. Schnell ist es passiert: Man parkt „mal eben kurz“ sein Auto an abgesenkten Bordsteinen oder man lässt den E-Scooter auf einem Blindenleitsystem stehen. Diese kleinen Unachtsamkeiten, oft in der Hektik des Alltags und ohne böse Absicht, können schnell zu einem großen Problem für Rollstuhlfahrer:innen oder zu gefährlichen Stolperfallen für seheingeschränkte Personen führen. Vielen Menschen ist nicht bewusst, was sie durch ihr Verhalten auslösen.

Die Kampagne „Umsichtig unterwegs in Mannheim – aufpassen und anpassen“, gefördert im Rahmen des Beteiligungshaushalts der Stadt

Im Sommer wird neu gewählt

... beim Beirat von Menschen mit Behinderungen, der im Dezember sein 15-jähriges Jubiläum feierte.

Heidelberg. Seit 2008 gibt es den Beirat von Menschen mit Behinderungen (bmb) in Heidelberg. Am 1. Dezember feierte der bmb sein 15-jähriges Jubiläum mit vielen Gästen im Bürgerhaus in der Bahnstadt. Nach der Begrüßung durch den Vorsitzenden überbrachte die Bürgermeisterin für Soziales, Bildung, Familie und Chancengleichheit, Stefanie Jansen, ein Grußwort des Oberbürgermeisters und dankte den Mitgliedern für die wertvolle Arbeit als Interessenvertretung für mehr als 20.000 Heidelbergerinnen und Heidelberger mit Behinderung.

In der anschließenden Gesprächsrunde stellten der Vorsitzende Czeslaus Mandalka, die ehemaligen Vorsitzenden Sabine Wonka und Michaela Schadeck, Bürgermeisterin Jansen sowie die



Mitglieder des bmb beim 15-jährigen Jubiläum: hintere Reihe von links: Lukas Knüttel, Andreas Brauneisen, Jan Berger, Helmut Kerstein, Julia Severin, Ralf Baumgarth; vordere Reihe von links: Sabine Wonka, Vorsitzender Czeslaus Mandalka, Daniel Hane, Heike Stahlmecke. Foto: Medienbüro Rhein-Neckar

Kommunale Behindertenbeauftragte, Christina Reiß, die Arbeit des bmb vor.

Der bmb war 2008 eine der ersten kommunalen Interessenvertretungen für und von Menschen mit Behinderung in Baden-Württemberg. Seine Mitglieder arbeiten ehrenamtlich. Zu den größten Errungenschaften zählen unter anderem der digitale Stadtführer

INFO

bmb.heidelberg.de

„Heidelberg hürdenlos“, Maßnahmen zur barrierefreien Nutzung des ÖPNV oder die Neuregelung des Grundsatzbeschlusses zum barrierefreien Bauen.

Im Sommer wird die Interessenvertretung neu gewählt. Kandidat:innen sind herzlich willkommen! Vom 8.4.-17.5. können Interessierte ihre Bewerbungen bei der Geschäftsstelle einreichen. geschaeftsstelle@bmb-heidelberg.de Tel. 06221/58-3 81 90 (vormittags 8-12 Uhr)

Piktogramme für mehr Barrierefreiheit



Piktogramm Rückzugsraum schwarz. Gestaltung: Stadt Heidelberg/ Behindertenbeauftragte

Heidelberg. Unter dem Motto „Barrierefreiheit ist ein Mehrwert für alle“ haben die Kommunale Behindertenbeauftragte und der Beirat von Menschen mit Behinderungen

der Stadt Heidelberg Piktogramme erarbeitet, die auf verschiedene Aspekte der Barrierefreiheit hinweisen. Verknüpft ist dies mit einem Informations- und Beratungsangebot.

Ziel ist, allen Menschen eine Teilhabe an Veranstaltungen zu ermöglichen. Dabei geht es um sehr unterschiedliche Zielgruppen: Mobilitätseingeschränkte profitieren von Hinweisen auf einen barrierefreien Zugang, ein Behinderten-WC oder einen Behindertenparkplatz. Menschen mit Hörbehinderung brauchen eine Induktionshöranlage oder Gebärdendolmetschende, Sehbehinderte ein Programm in Großdruck ...

Zudem kann ein ruhiger Rückzugsraum hilfreich sein, für den die Kommunale Behindertenbeauftragte ein Piktogramm entwickelt hat.

Die Piktogramme sollen zum einen die Zielgruppe über Angebote informieren, zum anderen aber auch Veranstaltende für Barrierefreiheit sensibilisieren. Der Gemeinderat hat für das Jahr 2024 einen Fördertopf für Kulturveranstaltungen in Heidelberg aufgelegt, um Veranstaltungen barrierefreier zu machen. Anträge können beim Kulturamt der Stadt Heidelberg gestellt werden.

KONTAKT

heidelberg.de/piktogramme

Lehrreich, interessant und emotional: Leitungswechsel nach 20 Jahren Engagement

Heidelberg/Mannheim/Region.

Hans Berg beendet seine aktive Tätigkeit beim AdP e.V. – Bauchspeicheldrüsenerkrankte und übergibt die Leitung der Regionalgruppe. Eine Tätigkeit, die klein anfing und irgendwann den Bereich Bergstraße-Darmstadt-Odenwald, Heidelberg, Mannheim, Frankfurt, Ludwigshafen-Rheinpfalz in Zusammenarbeit mit den jeweiligen Kooperationskliniken abdeckte. Zeitweise waren mehr als 430 Patientinnen und Patienten gelistet und erhielten auf dem Postweg Informationen und Einladungen zu Selbsthilfeangeboten. Hilfe durch Selbsthilfe beinhaltet Betroffenenkompetenz. Menschen, die wissen, worum es geht und durch eigene Erfahrungen anderen zur Seite stehen und Vertrauen schaffen.

● Hans Berg:

Es waren 20, teils anstrengende, aber auch interessante, lehrreiche und emotionale Jahre mit vielen schönen, aber auch ungeschönen Erfahrungen und Schicksalen, welche teilweise das eigene Gemüt sehr beschäftigten. Schöne Momente gab es mit Betroffenen, Patient:innen, Mediziner:innen und Klinikmitarbeitenden. Nicht zu vergessen, die Mitarbeiter:innen beim Gesundheitstreffpunkt Mannheim oder dem Heidelberger Selbsthilfebüro, die da sind und in allen Bereichen der Selbsthilfe unterstützen. Irgendwie eine Art große Familie. Meinen herzlichsten Dank an alle, die mich auf diesem langen Weg begleiteten und unterstützten.

KONTAKT

Arbeitskreis der Pankreatektomierten
(AdP e.V.)
bauchspeicheldruese-pankreas-
selbsthilfe.de/



Veranstaltung zum Weltpankreaskrebstag 16.11.2023 am Europäischen Pankreaszentrum in Heidelberg. v. l. n. r.: Prof. Dr. med. Martin Loos, leitender Oberarzt, Andrea Raih, neue Regionalgruppenleiterin, Hans Berg, ehemaliger Regionalgruppenleiter. Foto: faktenhaus.de

● Andrea Raih:

Ich leite seit November die Selbsthilfegruppe für Bauchspeicheldrüsenerkrankte von AdP e.V. in Heidelberg. 2014 hat man mir die komplette Bauchspeicheldrüse entfernt. Mit viel Geduld und dem AdP, insbesondere Hans Berg, habe ich die schwere Zeit nach der OP gut überstanden. Herr Berg gab mir wertvolle Tipps, um im Alltag nach der OP klar zu kommen. Hierfür möchte ich mich herzlich bedanken. Gerne möchte ich nun andere unterstützen. Mit meinem Engagement verhindere ich gemeinsam mit meiner Kollegin Andrea Wiemer, dass die Heidelberger Gruppe geschlossen werden muss. Das ist uns wichtig.

Zukünftig mehr Zeit für Reisen



Foto: privat

Monika Spieß von der ADHS Initiative Regionalgruppe Heidelberg / Rhein-Neckar-Kreis für Kinder und Erwachsene hat zehn Jahre lang viel für Menschen mit ADHS bewegt. Jetzt hat sie die Leitung an Nathali Thul übergeben.

Monika Spieß war viele Jahre in den Vergabeausschüssen für die Förderung der Stadt und des Rhein-Neckar-Kreises aktiv und hat dort die Regionale Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen vertreten.

Das Heidelberger Selbsthilfebüro dankt ihr mit Blumen für ihr langjähriges Engagement.

KONTAKT

adhs-initiative-heidelberg.de

Mein Herz lacht

Eltern von Kindern mit Behinderungen vernetzen sich

Hockenheim. Viele Eltern mit behinderten oder beeinträchtigten Kindern fühlen sich im Alltag unverstanden und allein gelassen. Soziale Kontakte sind kaum möglich, oft haben sie niemanden, der ihre Lage versteht.

Deshalb gründete Gail McCutcheon im Jahr 2019 die Selbsthilfe-Community Mein Herz lacht e.V. für Eltern von behinderten oder chronisch kranken Kindern. Im Gegensatz zu klassischen Selbsthilfegruppen stehen nicht die Krankheiten der Kinder, sondern die Eltern im Fokus. Denn sie haben dieselben Sorgen, Ängste und Herausforderungen. So werden Eltern



Foto: Stefan Spiecker

krankheitsübergreifend vernetzt, aufgefangen und im Alltag unterstützt. Das Herzstück des Vereins sind lokale

KONTAKT

stefan.spiecker@meinherzlacht.de
meinherzlacht.de

Elterntreffs mit regem Austausch in den zugehörigen WhatsApp-Gruppen sowie persönliche Treffen. Darüber hinaus sind Mitglieder deutschlandweit virtuell vernetzt und tauschen ihr Wissen aus. Zahlreiche digitale Seminare zu unterschiedlichsten Themen sowie ein informativer Podcast werden angeboten. Eine Pflegeberaterin steht Eltern für sozialrechtliche Themen zur Seite, sie übernimmt zeitaufwendige Recherchen und unterstützt bei dem oft zermürbenden Papierkrieg.

In Hockenheim wurde kürzlich die Elterngruppe Rhein-Neckar unter der Leitung von Stefan Spiecker gegründet. Interessierte sind herzlich willkommen!



Logo der Selbsthilfecomunity

Eine sehr traurige Nachricht erreichte uns Anfang Dezember. Mit Melanie Grosser verstarb sehr plötzlich und unerwartet unsere langjährige Freundin und Weggefährtin in der Selbsthilfe. Sie war nicht nur eine Teilnehmerin in verschiedenen Gruppen wie EKS und CoDA, sie war zudem eine sehr aktive und überzeugte Stütze der Selbsthilfe insgesamt und lebte das Prinzip besonders innig und liebevoll. Sie übernahm diverse Dienste in den Gruppen, und sie schaffte es auch, schwächelnde Gruppen durch ihre Unaufgeregtheit, Geduld und verlässliche Teilnahme durch Durststrecken zu führen, bis sich wieder mehr Zuspruch und Stabilität einstellte. Manche Gruppe gäbe es ohne ihre Beharrlichkeit heute nicht mehr. Wir erinnern gerne eine Anekdote, die zeigt, wie sehr sie das Wesen der Selbsthilfe

Wir trauern um Melanie Grosser



Foto: privat

verinnerlichte: Um in einen Raum zu gelangen, brauchte es ihren Daumen als Schlüssel zur Eingangserkennung. Als sie eines Abends krank im Bett lag, war sie bereit, sich mit dem Auto holen zu lassen, nur um den Raum mit ihrem Fingerabdruck zu öffnen und sich dann wieder nach Hause bringen zu lassen.

Darüber hinaus engagierte sie sich viele Jahre beim Gesundheitstreffpunkt in mehreren Funktionen wie der Raum- und Schlüsselvergabe, durch Dienst an der Pforte und bei Radio RUMMS. Aber ganz besonders vermissen wir sie als liebevollen Menschen und Freundin, die immer ein offenes Ohr hatte für alle, die in schwieriges Fahrwasser kamen – auch wenn es ihr selbst einmal nicht gut ging. Wir werden sie nicht vergessen und halten ihr Erbe in den Meetings am Leben.

Christian Detzer



Selbsthilfegruppen in Gründung

in Mannheim

■ Die Supermamas – Süper Anneler

Wir sind eine Selbsthilfegruppe von Mamas mit besonderen Kindern und treffen uns regelmäßig zum Austausch in türkischer Sprache. Im Gespräch tauschen wir uns aus, lernen voneinander, nehmen wertvolle Erfahrungen und Infos mit und fühlen uns mit unseren Problemen nicht allein. Inspiriert vom Prinzip „geteiltes Leid ist halbes Leid“ hoffen wir, gemeinsam mit Problemen besser umgehen und diese bewältigen zu können.

■ Frauenselbsthilfegruppe Prostatakrebs

Mein Mann ist an Prostatakrebs erkrankt. Was kommt auf uns zu? Was kann ich tun, um ihn zu unterstützen? Wie schaffen wir es, die Sorgen und Ängste zu teilen? Wie Sorge ich gut für mich? Wie schaffe ich es ohne schlechtes Gewissen, dem Partner und mir Freiraum zu lassen? Zum Aufbau dieser neuen Selbsthilfegruppe werden Mitstreiterinnen und Interessierte gesucht.

■ Getrennt lebende Eltern

Hast du davon geträumt, für dein Kind eine intakte Familie zu haben, in der Mutter und Vater liebevoll unter einem Dach zusammenleben? Hat dir das Leben den Rücken gekehrt und dir den Traum von Mutter, Vater und Kind weggenommen? Fühlst Du dich einsam, enttäuscht und vielleicht auch betrogen? STOP! Du bist nicht allein. In der Selbsthilfegruppe soll es nicht nur um die Herausforderungen, sondern vor allem um die Bewältigung des neuen Lebensabschnitts gehen.

■ Handmade with love – Selbsthilfegruppe für Menschen mit depressiven Erkrankungen

Wir laden ein, bei einer Gruppe dabei zu sein, die sich regelmäßig trifft,

miteinander über die Umsetzung von Achtsamkeit im Alltag redet und dann praktisch ins Handeln kommt. Am Anfang des Treffens sprechen wir darüber, wie Achtsamkeit im Alltag umgesetzt werden kann. Dann kann jede:r das handwerkliche Medium nutzen, das ihm/ihr selbst liegt. Jede:r bringt das eigene Projekt mit.

■ Junge Erwachsene mit Depression

Du fühlst dich häufig niedergeschlagen und betrübt? Du hast wenig Energie, bist antriebslos? Oft fehlt dir die Freude, du empfindest keine Hoffnung mehr? Du denkst, du bist allein mit diesen Gedanken? So wie dir, geht es mehr Menschen als du denkst! Gesucht werden junge Menschen im Alter von 18 - 27 Jahren, die an Depressionen oder depressiven Verstimmungen leiden und sich dazu gerne mit anderen Betroffenen austauschen möchten.

in Heidelberg

■ Eltern schizophrener Erkrankter Schwetzingen

Schizophrenie ist für Betroffene und Angehörige eine schwerwiegende Erkrankung, mit der es umzugehen gilt. Wie können wir den Betroffenen helfen, sie unterstützen und uns dabei selbst nicht verlieren? Welche Erfahrungen, Ängste haben wir? Welche Therapien gibt es? Wir sind mit diesen Fragen nicht allein und können uns in einem geschützten Rahmen austauschen.

■ Ungewollt kinderlos

Du bist ungewollt kinderlos? Du bist nicht allein. Ein unerfüllter Kinderwunsch kann sehr belastend sein. Im Alltag, für die Psyche und für die Paarbeziehung. Oft ist das Umfeld nicht für das Thema sensibilisiert. Du wünschst dir einfach ein Gespräch mit Menschen, die deine Situation verstehen. Wenn du dich in diesem Text wiederfindest – dann melde dich sehr gerne.

■ Opfer von Machtmissbrauch an deutschen Hochschulen

Institutionelle Gewalt an Hochschulen ist für uns aus eigener Erfahrung ein Thema, zu dem wir uns austauschen und stärken möchten: Zahlreiche Wissenschaftler:innen sind Manipulationen, Beleidigungen, Ausgrenzungen und Drohungen durch Professor:innen ausgesetzt. Aufgrund der bestehenden Abhängigkeitsverhältnisse muss man allein mit der Situation und den Folgen zurechtkommen. Gemeinsam wollen wir uns austauschen und (Aus-) Wege finden.

■ Mut- und Motivationsgruppe

Mein Plan ist es, etwas mit viel Mut und Motivation hinzubekommen. Ich dachte mir, dann wäre eine Gruppe mit anderen Menschen, die das auch gebrauchen könnten, 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!

Weitere Themen zur Gründung/Kontakt

in Mannheim

■ Kaufsucht ■ VITILIGO (Weißfleckenkrankheit)

in Heidelberg

■ Angehörige von Menschen mit FASD (Fetale Alkoholspektrumstörung) ■ Borderline ■ Multiple Sklerose und Restless Legs ■ Trennung

SELBSTHILFEGRUPPEN & ANSPRECHPARTNER:INNEN VON

- AD(H)S, Erwachsene
- AD(H)S, Kinder
- Adipositas / Übergewicht
- Adipositaschirurgie
- Adoptivfamilien
- AIDS / HIV
- Alkoholabhängigkeit (auch in polnischer und englischer Sprache)
- Amputation
- Amyloidose
- Amyotrophe Lateralsklerose (ALS)
- Analphabetismus
- Angehörige Alkoholabhängiger
- Angehörige Bipolar-Erkrankter
- Angehörige Depressions-Erkrankter
- Angehörige Drogenabhängiger
- Angehörige nach Suizidversuch
- Angehörige psychisch Kranker
- Angehörige Sucht-Erkrankter
- Angehörige um Suizid
- Angehörige von internetsüchtigen Kindern / Jugendlichen
- Angehörige von Forensik-Patienten
- Angehörige von Multiple-Sklerose-Erkrankten
- Angehörige von Narzisst:innen, toxische Beziehungen
- Angehörige von trans*, inter* und nicht binären Menschen
- Angehörige von Zwangserkrankten
- Angststörungen / Agoraphobie / Panik
- Arbeitslosigkeit
- Arthritis
- Arthrogryposis
- Arthrose
- Asbesterkkrankungen (arbeitsbedingte Atemwegserkrankungen)
- Asexualität
- Asperger-Syndrom, Erwachsene
- Ataxie / Heredo-Ataxie
- Atemstillstand
- Autismus
- Barrierefreiheit
- Bauchspeicheldrüsen-Erkrankung
- Behinderung
- Beinamputation
- Beziehungsabhängigkeit (CoDA)/ Gesunde Beziehungen
- Bipolare Erkrankung
- Blindheit
- Borderline
- Brustkrebs
- Bulimie
- Burnout
- Cochlea-Implantat
- Colitis, mikroskopische
- Colitis ulcerosa
- Colostomie
- Contergangeschädigte
- COPD (chronisch-obstruktive Lungenerkrankung)
- CUP (Cancer of unknown Primary)
- Darmkrebs / Darmerkrankungen
- Defibrillator
- Depressionen
- Depressionen, junge Erwachsene
- Depressionen, peripartal / postpartal
- Depressionen, postpartal (international - virtuell)
- Desmoid-Tumor
- Diabetes
- Dialysepatient:innen
- Drogenabhängigkeit (NA)
- Dystonische Erkrankungen
- Eierstockkrebs
- Einsamkeit
- Elektrosensibilität
- Eltern autistischer Kinder
- Eltern drogenabhängiger Kinder
- Eltern frühgeborener Kinder
- Eltern herzkranker Kinder
- Eltern krebskranker Kinder
- Eltern rechenschwacher Kinder
- Eltern rheumakrankter Kinder
- Eltern von erwachsenen Kindern mit Behinderung
- Eltern von Kindern mit Behinderung/verzögerter Entwicklung
- Eltern von Kindern mit Behinderung/verzögerter Entwicklung (auch in russischer und ukrainischer Sprache)
- Eltern von Kindern mit Diabetes
- Eltern von Kindern mit Lungenversagen (ECMO)
- Eltern von Kindern und Jugendlichen mit psychischer Erkrankung
- Emotionale Gesundheit (EA)
- Endometriose
- Epilepsie
- Erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern
- Erwachsene Kinder suchtkranker Eltern und Erzieher
- Erwachsene nach dem frühen Tod der Eltern
- Essstörungen
- Esssucht
- Familien mit autistischen Kindern (in russischer Sprache)
- Fibromyalgie
- Gehörlosigkeit / auch in russischer Sprache
- Gehörlosigkeit / Hörschädigung, auch junge Menschen
- Gewalt und Missbrauch in der Kindheit
- Glaukom (Grüner Star)
- Glücksspielsucht
- Grauer Star
- Guillain-Barré-Syndrom (GBS)
- Hämochromatose
- Herzerkrankungen
- Herztransplantation
- Hirntumor
- Hochbegabung, Erwachsene
- Hochsensibilität
- Hodenkrebs (virtuell)
- Homocystinurie
- Homosexualität
- Homosexuelle und Kirche
- Hörschädigungen
- Hypophyse-Erkrankung
- Hypophysentumor, Kraniopharyngeom
- Ileostomie
- Inklusion
- Internetabhängigkeit
- Interstitielle Cystitis
- Inzestüberlebende (SIA)
- Kaufsucht

Gesundheitstreffpunkt Mannheim

Kontakte, Informationen, Beratung rund um Selbsthilfe

Max-Joseph-Str. 1, 68167 Mannheim

Tel. 0621-3 39 18 18

gesundheitstreffpunkt-mannheim@t-online.de

gesundheitstreffpunkt-mannheim.de

IBAN: DE50 6705 0505 0038 1313 54



Telefon-Sprechzeiten:

Montag 9-12 Uhr

Mittwoch 16-19 Uhr

Donnerstag 9-12 Uhr

Persönliche Sprechzeiten:

Dienstag 10-12 Uhr

Mittwoch 17-19 Uhr

und nach Vereinbarung



Patienten **BERATUNG**

Rhein-Neckar

im Gesundheitstreffpunkt Mannheim

patientenberatung-rhein-neckar.de

Beratungstelefon: 0621-3 36 97 25

Offene Sprechzeiten für telefonische oder persönliche Kurzauskünfte:

Dienstag 10-12 Uhr

Donnerstag 14.30-16.30 Uhr

sowie Beratungstermine nach Vereinbarung

SELBSTHILFE-ORGANISATIONEN UND -NETZWERKEN

- Kopf-Hals-Tumore
- Kollagenosen
- Körper- und Mehrfachbehinderung
- Krebs
- Kriegsenkel
- Lange Menschen
- Langzeit-Sauerstoff-Therapie (LOT)
- Lebertransplantation/ Lebererkrankungen
- Legasthenie
- Leukämie
- Liebes- und Sexsucht
- Li-Fraumeni-Syndrom (erblicher Krebs)
- Lipödem/ Lymphödem
- Lippen- / Kiefer- / Gaumenfehlbildungen
- Long-COVID-Syndrom
- Lungenemphysem
- Lungenfibrose
- Lungenkrebs
- Lymphome
- Männer, Damenwäsche tragend (virtuell)
- Männer, Selbsterfahrung
- Magersucht
- Makuladegeneration
- Malen, Krankheitsbewältigung
- Medikamentenabhängigkeit
- Messies
- Migräne
- Missbrauchserfahrung, Frauen
- Morbus Bechterew
- Morbus Crohn
- Morbus Menière
- Mukoviszidose
- Multiple Sklerose
- Multiples Myelom
- Muskelerkrankungen
- Myasthenie
- Myeloproliferative Neoplasien (MPN)
- Nagel-Patella-Syndrom
- Narkolepsie
- Nebennierenerkrankungen
- Netzhautdegeneration
- Neurodivergenz und Queer
- Neuroendokrine Tumore
- Organtransplantierte Menschen und Wartepatient:innen
- Pankreatektomie
- Parkinson
- Pflegefamilien
- Pflegenden Angehörige (auch in japanischer Sprache)
- Poliomyelitis
- Post-COVID-Syndrom
- Posttraumatische Belastungsstörungen, Frauen
- Prader-Willi-Syndrom
- Prostatakrebs
- Psychiatrieerfahrung
- Psychische Probleme
- Psychoseerfahrener
- Queere Menschen mit Fluchterfahrung
- Queere Themen
- Regenbogenfamilien
- Restless Legs
- Retinitis Pigmentosa
- Rheuma
- Risikogeburten
- Sammelsucht (CLA)
- Sarkoidose
- Schädel-Hirn-Verletzung
- Schilddrüsenkrebs / Schilddrüsen-erkrankungen
- Schlafapnoe
- Schlaganfall (auch in türkischer Sprache)
- Schmerzen, chronische
- Schnarchen
- Schwule Manager und Führungskräfte
- Schwule, Coming-out
- Schwule Jugendliche
- Schwule mit sexueller Missbrauchserfahrung
- Schwule Senioren
- Schwule Studierende
- Seelische Probleme, junge Menschen
- Sehbehinderung
- Selbstständigkeit, Frauen
- Seltene Erkrankungen
- Senior:innen
- Sexsucht
- Sicca-Syndrom
- Sjögren-Syndrom
- Sklerodermie
- Soziale Phobie
- Spastik
- Spielsucht
- Stottern
- Sucht, Frauen
- Tageseltern/Tagesmütter
- Technikimplantierte Herzpatient:innen
- Tinnitus
- Tourette-Syndrom
- Transsexualität
- Trauer
- Trauernde, Jüngere nach Partnerverlust
- Trigeminusschmerz
- Umwelterkrankungen
- Undine-Syndrom
- Unfallopfer
- Urostomie
- Usher-Syndrom
- Vasculitis
- Väter, Umgangsrecht
- Verlassene Eltern
- Verwaiste Eltern
- Vitiligo/Hautkrankheit
- Wohnen im Alter
- Zöliakie / Sprue
- Zwang

Zu den einzelnen Themen gibt es jeweils eine oder mehrere Selbsthilfegruppen oder regionale Ansprechpersonen bundesweiter Netzwerke. Manche der Gruppen nehmen sowohl Betroffene als auch Angehörige auf – sprechen Sie uns bei Interesse an.

Darüber hinaus gibt es angeleitete Gruppen, wie etwa bei den Themen Pflege oder Trauer, die von einer Fachperson betreut werden. Diese sind in dieser Aufstellung nicht enthalten.

Gerne erhalten Sie bei uns auch dazu die Kontaktdaten.

EUTB Heidelberg

Teilhabeberatung beim Heidelberger Selbsthilfebüro

Alte Eppelheimer Str. 40/1
(Hinterhaus links, 1. OG)
69115 Heidelberg
Tel. 06221-16 13 31



info@eutb-heidelberg.de, eutb-heidelberg.de
Telefonische Sprechzeiten:
Montag 10-12 Uhr, Mittwoch 10-12 Uhr
Donnerstag 14-16 Uhr
Offene Sprechzeiten: Mittwoch 14-18 Uhr

Heidelberger Selbsthilfebüro

Eine Einrichtung der Selbsthilfe- und Patientenberatung gGmbH
Alte Eppelheimer Str. 40/1 (Hinterhaus links, 1. OG),
69115 Heidelberg, Tel. 06221-18 42 90
info@selbsthilfe-heidelberg.de
selbsthilfe-heidelberg.de
IBAN: DE39 6725 0020 0009 0915 05

Sprechzeiten:
Montag 10-13 Uhr Mittwoch 10-13 Uhr
Dienstag 14-16 Uhr Donnerstag 14-18 Uhr





VERNETZUNG

■ Treffen der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Mannheim: 15.5., 11.9., 20.11., jeweils 18 Uhr im „Haus für Vielfalt und Engagement“, Alhornstraße 2a (Teilnahme auch online möglich).

■ AG Barrierefreiheit Mannheim: zweiter Dienstag im Monat, 17.30 Uhr im „Haus für Vielfalt und Engagement“, Alhornstraße 2a. Informationen unter info@barrierefreimannheim.de.

■ Forum Inklusion und Barrierefreiheit Mannheim. Nächsten Termin und Schwerpunktthema bitte erfragen bei Ursula Frenz unter ursula.frenz@mannheim.de.

■ Treffen der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Heidelberg / Rhein-Neckar-Kreis: 10.4., 10.7., jeweils 18 Uhr im Forum am Park, Poststr. 11 (neben Aldi), 69115 Heidelberg. Anmeldung beim Selbsthilfebüro unter: Tel. 06221-18 42 90.

■ Arbeitskreis Barrierefrei (AKB) des Beirats von Menschen mit Behinderungen: 23.4., 21.5. (Hybrid), 18.6., 3.7. (Hybrid), 20.8., 17.9., jeweils 17-18.30 Uhr, Online. Kontakt: akb-hd@bmb-heidelberg.de

VERANSTALTUNGEN

■ Selbsthilfetag zum Thema „chronische Erkrankungen“, Schwerpunkt Herz-Kreislauf-Erkrankungen. 21.6., 16 Uhr, Mannheimer Abendakademie (U1, 16-19, 68161 Mannheim). Informationen beim Gesundheitstreffpunkt.

NEUE SELBSTHILFEGRUPPEN

■ A wie Aspec – asexuelles / aromantisches Spektrum. 2. und 4. Samstag im Monat, 14 Uhr in Mannheim. Kontakt und Information: awieaspec@protonmail.com

■ Angehörige von Zwangserkrankten. Info und Kontakt: Heidelberger Selbsthilfebüro.

■ Eltern-Initiative-Behinderter-Erwachsener (EIBE): 2. Donnerstag im Monat, 19.30-21 Uhr im Selbsthilfebüro.

■ Verlassene Eltern: Kontakt: Heidelberger Selbsthilfebüro.

■ Zwang: Info und Kontakt: Heidelberger Selbsthilfebüro.

TERMINE beim Gesundheitstreffpunkt

■ Austauschtreffen für neue Selbsthilfegruppen am 30.4., 18-20 Uhr, Gesundheitstreffpunkt. Anmeldung erforderlich bis 23.4.

■ Seminar für Fachkräfte in der Region zum Thema „Was ist Selbsthilfe?“ und über die Arbeit des Gesundheitstreffpunkts am 3.5., 10-12 Uhr, Gesundheitstreffpunkt. Anmeldung erforderlich bis 26.4.

■ Seminar „Kleine Auszeit in der Selbsthilfegruppe – ein bunter Blumenstrauß an Entspannungsmethoden“ am 29.6., 10-16 Uhr, Gesundheitstreffpunkt. Anmeldung erforderlich bis 15.6.

■ Seminar „Öffentlichkeitsarbeit für die Selbsthilfegruppe – wie kann ich meine Gruppe sichtbar machen?“ am 28.9., 10-16 Uhr, Gesundheitstreffpunkt. Anmeldung erforderlich bis 14.9.

■ Teezeiten: Expert:innenvorträge mit Selbsthilfegruppen zu gesundheitsspezifischen Themen, bei Bedarf auch in türkischer, bulgarischer oder arabischer Sprache. 19.4., 10-12 Uhr zum Thema „Wie kann ich mit wenig Geld gesund leben?“ beim Jobcenter Neckarstadt-West (Pettenkoflerstraße 22-30, 68169 Mannheim).

5.6., 15-17 Uhr zum Thema „Zahnhygiene – wie halte ich meine Zähne gesund?“ beim Quartiersmanagement Hochstätt (Karolingerweg 2-4, 68239 Mannheim).

25.9., 10-12 Uhr zum Thema „Behinderung – wer unterstützt mich bei meinen Fragestellungen?“ im „Raum für Vielfalt“ (Alhornstraße 2a, 68169 Mannheim).

Weitere Informationen beim Gesundheitstreffpunkt.

■ Sommerschließzeit: 12.8. – 30.8.24

TERMINE beim Selbsthilfebüro

■ 19. Krebspatiententag des NCT Heidelberg, 27.4., 9.30 -13 Uhr, virtuell. Mit Vorträgen und Expertenforen mit Selbsthilfegruppen. Info beim Selbsthilfebüro.

■ Austauschtreffen für neue Selbsthilfegruppen, 15.6., 10 -12 Uhr im Selbsthilfebüro.

■ Selbsthilfe im Dialog: Zum Thema „Angehörige“, 25.6., 18 Uhr, Schwetzingen, Palais Hirsch.

■ Sommerschließzeit: 5.8. – 23.8.24

IMPRESSUM

Herausgeber: Gesundheitstreffpunkt Mannheim, Max-Joseph-Str. 1, 68167 Mannheim, Tel. 0621-3 39 18 18, gesundheitsstreffpunkt-mannheim@t-online.de, gesundheitsstreffpunkt-mannheim.de, und Heidelberger Selbsthilfebüro, Alte Eppelheimer Str. 40/1, 69115 Heidelberg, Tel. 06221-18 42 90, info@selbsthilfe-heidelberg.de, selbsthilfe-heidelberg.de

Redaktion: C. Balzer, A. Bruder, D. Darius, B. Dold, M. Duscha, K. Gieser, B. Handlos

Versand: S. Herm-Straßer, J. Fritz Layout: Gisela Koch Druck: City-Druck Heidelberg Auflage: 4.250

V.i.S.d.P.: Raymond Fojkar und Bärbel Handlos

Nachdruck und Veröffentlichung nur mit Quellenangabe und Genehmigung der Herausgeber.

Gedruckt auf 100% Altpapier, FSC-zertifiziert. Namentlich nicht gekennzeichnete Artikel wurden von der Redaktion verändert oder erstellt.

Danke für die Unterstützung! Der Gesundheitstreffpunkt Mannheim und das Heidelberger Selbsthilfebüro werden gefördert durch: Stadt Mannheim, Stadt Heidelberg und Rhein-Neckar-Kreis, Sozialministerium Baden-Württemberg, gesetzliche Krankenkassen.

Das Magazin *gesundheitspress* wird finanziell ermöglicht durch die gesetzlichen Krankenkassen.

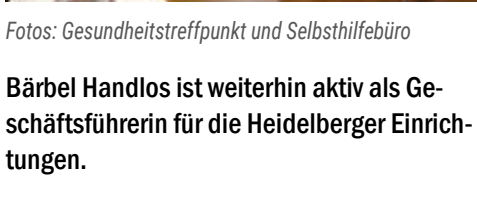
Abschied nach 30 Jahren

Der Name Bärbel Handlos war 30 Jahre lang mit dem Gesundheitstreffpunkt Mannheim verbunden: Unter ihrer Leitung wurden die Rahmenbedingungen für die Selbsthilfe stetig verbessert und Strukturen geschaffen, um die Aktiven in der Selbsthilfe bestmöglich zu unterstützen. Ihre Schwerpunkte lagen unter anderem bei der finanziellen Förderung der Selbsthilfegruppen, der Beteiligung von Betroffenen, beispielsweise im Rahmen der Selbsthilfefreundlichkeit im Gesundheitswesen oder der Entwicklung von Mannheim zur gesunden Stadt.

Zum Jahresende 2023 hieß es: Abschied nehmen! Beim „Afternoon tea“ am 24. November kamen viele aktuelle und ehemalige Wegbegleiter:innen sowie Aktive aus Selbsthilfegruppen zu Gesprächen, Begegnung und Diskussion zusammen. Raymond Fojkar und Birgit Sandner-Schmitt vom Vorstand des Gesundheitstreffpunkts Mannheim e.V. würdigten in ihren Ansprachen die erfolgreiche Geschäftsführung von Bärbel Handlos und machten den Generationenwechsel in der Selbsthilfe zum Thema.

Beim Treffen der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen am 29. November schaute überraschend Mannheims Sozialbürgermeister Dirk Grunert vorbei. Er bedankte sich bei Bärbel Handlos für ihren Einsatz für die Selbsthilfe und die Mannheimer Stadtgesellschaft. Die beiden Sprecherinnen Britta Jürgensen und Marianne Simon dankten ihr für ihr Engagement und die jahrelange gute Zusammenarbeit.

Ein gemeinsames Abendessen mit Vorstand, ehemaligen Kolleginnen und allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Gesundheitstreffpunkts und des Selbsthilfebüros bildete dann einen schönen Abschluss der Feierlichkeiten.



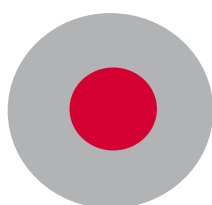
Fotos: Gesundheitstreffpunkt und Selbsthilfebüro

Bärbel Handlos ist weiterhin aktiv als Geschäftsführerin für die Heidelberger Einrichtungen.

**Menschen
begegnen.**

**Gesundheit
stärken.**

Die Selbsthilfe.



**GESUNDHEITS
TREFFPUNKT
MANNHEIM**

Tel. 0621-3 39 18 18
gesundheitstreffpunkt-mannheim.de



Selbsthilfebüro

Tel. 06221-18 42 90
selbsthilfe-heidelberg.de