



Neues aus dem Selbsthilfebüro

Am 15. Juni bietet das Selbsthilfebüro von 10-13 Uhr eine Veranstaltung **„Selbsthilfegruppen im Gespräch“** zum [Austausch für Selbsthilfeaktive](#) an. „Wie geht es uns in der Gruppe?“, „Was hat sich bewährt?“, „Wo liegen aktuelle Herausforderungen?“ Der Vormittag schafft die Möglichkeit, sich über diese und viele weitere Fragen und Themen, welche die Mitglieder der Selbsthilfegruppen beschäftigen, auszutauschen. Zwei Mitarbeiterinnen des Selbsthilfebüros begleiten das Angebot fachlich. Ihre [Anmeldung](#) ist erforderlich bis 3. Juni.

Beim letzten **Treffen der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (RAG) Heidelberg/Rhein-Neckar-Kreis** im April wurde Carolin Flechner als eine von zwei Sprecherinnen der abgelaufenen Wahlperiode verabschiedet. Anette Bruder vom Heidelberger Selbsthilfebüro würdigte ihren engagierten Einsatz, mit dem sie sich immer wieder für die Interessen der verschiedenen Selbsthilfegruppen stark gemacht hat, und dies in der ihr eigenen, unaufdringlichen und frischen Art.

Seit 2015 **befragt das Selbsthilfebüro jährlich von Januar bis März alle Anrufer:innen**, die sich erstmals in der Telefonsprechzeit melden. 2024 waren es 80 Anrufer:innen, 71% Betroffene und 22% Angehörige. Der Altersschwerpunkt lag zwischen 40 und 60 Jahren, nahezu die gleiche Anzahl kam aus dem Rhein-Neckar-Kreis und aus Heidelberg. Depression war mit 24% das am häufigsten angefragte Thema, gefolgt von Krebs- und Abhängigkeitserkrankungen. 75% der Anrufer:innen bewertete die Beratung für sich als hilfreich.

Ihr **25-jähriges Jubiläum** feierte die **Fibromyalgie-Selbsthilfegruppe Buchen** im März unter dem Motto „Gemeinsam gegen den Schmerz“ mit einem Workshop zu Resilienz und Umgang mit chronischem Schmerz statt. Zahlreiche frühere und jetzige Mitglieder waren gekommen und feierten gemeinsam, auch Jana Fritz gratulierte der Gruppe, die dem Selbsthilfebüro seit vielen Jahren eng verbunden ist.

Rechtsgrundlagen für Selbsthilfegruppen - das neue Gesellschaftsrecht: Was bleibt gleich, was ändert sich? Zum 1. Januar 2024 hat der Gesetzgeber das Gesellschaftsrecht reformiert, um Transparenz und Rechtsicherheit für Gesellschaften bürgerlichen Rechts zu schaffen. Sehr gute, ausführliche Informationen hat die Rechtsanwältin

Renate Mitleger-Lehner im Auftrag von NAKOS – Nationale Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen – zusammengestellt. Sie finden diese [hier](#).

Geschwister von autistischen Kindern sind besonderen Belastungen ausgesetzt. Um auch ihren Bedürfnissen gerecht zu werden, bietet die Selbsthilfegruppe Autismus Nordbaden-Pfalz e.V. eine Geschwister-ZEIT für Kinder und Jugendliche von 8 bis 14 Jahren an. Das Angebot startet im Mai – die Gruppe wird sich über den Sommer an drei Nachmittagen in Mannheim treffen. [Anmeldung](#) ab sofort.



Das Plakat zur Veranstaltung.
Foto: Heidelberger Selbsthilfebüro



Anette Bruder, Bereichsleiterin des Selbsthilfebüros, bedankt sich bei Carolin Flechner für die engagierte Arbeit und wünscht ihr alles Gute.
Foto: Heidelberger Selbsthilfebüro



Ulrike Genzwürker, Leiterin der Selbsthilfegruppe Fibromyalgie Buchen, links, nach Geschenkübergabe und Glückwünschen von Jana Fritz (Mitte) vom Selbsthilfebüro
Foto: Selbsthilfegruppe

Neues aus der Teilhabeberatung

Gute Vernetzung und regelmäßiger Austausch sind unseren EUTB[®]s sehr wichtig. Als Vertreterin für das Selbsthilfebüro war die Leiterin der EUTB[®]s, Kirsten Ehrhardt, beim Jahresempfang der Lebenshilfe Heidelberg zu Gast. Die Lebenshilfe feierte ihr 60-jähriges Bestehen. Dort gab es einen spannenden Vortrag des Bundesbehindertenbeauftragten Jürgen Dusel zu hören und zudem die gute Gelegenheit zu vielen Gesprächen mit verschiedenen Akteuren der Stadt, die sich mit Menschen mit Behinderung, mit Inklusion und Teilhabe beschäftigen.



Kirsten Ehrhardt mit Vorstand Winfried Monz.
Foto: EUTB[®] Heidelberg

Auch im Rhein-Neckar-Kreis suchen unsere Beraterinnen regelmäßig den Kontakt zu Leistungsträgern, Leistungserbringern und Beratungsstellen wie den Pflegestützpunkten oder Wohnberatungen. Denn nur gut informiert kann eine EUTB[®] auch gut beraten.

Aus dem sozialen Leben

Anlässlich der Kommunalwahlen am 9. Juni 2024 hat der Paritätische Baden-Württemberg die **Kampagne „In soziale Zukunft investieren!“** gestartet, die den Fokus auf die gesellschaftliche Bedeutung sozialer Arbeit und die Notwendigkeit ihrer auskömmlichen Finanzierung legt. Der Kreisvorstand Heidelberg/Rhein-Neckar-Odenwald lädt zum „Politischen Pari-Speed-Dating“ am 16.5. um 18 Uhr ins Forum am Park, Poststraße 11, in Heidelberg ein. Die [Veranstaltung](#) soll Heidelberger Kandidat:innen und Wähler:innen eine Plattform für den öffentlichen Meinungsaustausch über die Unverzichtbarkeit sozialer Arbeit für gesellschaftlichen Zusammenhalt bieten.

Am Mittwoch, 5. Juni, 18.00 Uhr, lädt das **Bündnis gegen Depression Rhein-Neckar Süd** zu einer [Podiumsdiskussion](#) in den Bürgersaal im Alten Rathaus, Marktstraße 15, 69168 Wiesloch, zum **Thema „Nach Corona: Seelische Belastungen im Kindes- und Jugendalter“**. Der Eintritt ist frei.

Für Heidelbergerinnen, die sich beruflich neu positionieren möchten, bietet das Amt für Chancengleichheit der Stadt Heidelberg in Kooperation mit der Kontaktstelle Frau und Beruf Mannheim Rhein-Neckar-Odenwald einen **kostenlosen Workshop an: „Selbstmarketing mit LinkedIn – Zeigen Sie Profil!“**. „LinkedIn“ ermöglicht es, berufliche Kontakte zu knüpfen. Das [Online-Seminar](#) findet an zwei Vormittagen, am 5.6. und 26. 6., jeweils von 10-13 Uhr statt. Eine Anmeldung ist bis 22.5. per [E-Mail](#) möglich.

Mach mit – bleib fit! Gemeinsam in der Gruppe an der frischen Luft etwas Gutes für sich tun: Das können Heidelberger:innen bei **„Sport im Park“**, einem unverbindlichen und kostenlosen Gesundheitstraining für Untrainierte wie für Sportliche aller Altersgruppen. Und das oft direkt vor der Haustür, denn erstmals finden in allen Stadtteilen Heidelbergs insgesamt **36 Sportkurse** statt, durchgeführt von geschulten Übungsleitern der Heidelberger Sportvereine. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Was gibt es sonst noch?

„UniteToFight2024“ – Konferenz zu LongCovid und ME/CFS am 15. - 16. Mai von 9-18.45 Uhr (MEZ) online, kostenfrei und auf Englisch: Durch die Zusammenführung von Perspektiven aus verschiedenen Teilen der Welt möchte die Initiative ein kollektives Empowerment erreichen und die Weichen für eine inklusive und menschliche Auseinandersetzung mit Long Covid und ME/CFS stellen. Ziel ist es, den Wissenstransfer von der Forschung in die klinische Praxis zu beschleunigen, einen fruchtbaren Austausch zwischen Expert:innen und Betroffenen zu ermöglichen und die Themen ins Rampenlicht zu bringen. Die [Konferenz](#) präsentiert die neuesten Forschungsergebnisse und Versorgungsstrategien bis hin zu sozialen Auswirkungen, Spitzenkräfte des Fachs und direkte Betroffene und Angehörige berichten.

„Selbsthilfe ist Vielfalt“: Die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. spricht sich in ihrem aktuell erschienen [Positionspapier](#) für die Stärken der Selbsthilfegruppen – Achtung, Respekt, Offenheit, Zugewandtheit und gegenseitige Unterstützung – und klar gegen Diskriminierung und Ausgrenzung aus. Unter anderem heißt es: „Selbsthilfe lebt von der Unterschiedlichkeit der Menschen. Dazu passt es nicht, fremde oder ‚nicht-passende‘ Menschen zu diskriminieren, auszuschließen oder ihnen sogar feindlich zu begegnen. Menschenfeindliche Gedanken und Gesinnungen oder gar Pläne und Aktionen haben hier keinen Platz und dürfen auch in der Gesellschaft keinen Platz haben.“

Zum **Fachtag „Verbesserung der Gesundheitschancen von trans* Menschen“** wird am 7. Juni nach Hamburg eingeladen. Der [Fachtag](#) bildet den Abschluss des durch die BZgA geförderten Forschungsprojekts „Gesundheitsförderung in Lebenswelten von Trans* Menschen“ (GeLebT*), welches an der Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg angesiedelt ist. Ziel des Projekts ist es, einen wissenschaftlichen Beitrag zur Verbesserung der Gesundheitsversorgung und -förderung von trans* Menschen zu leisten.

Die nächste **Inklusionsparty in der halle02 Heidelberg: halle für alle!** geht am 29. Mai in die dritte Runde. Beginn ist 20 Uhr, den ganzen Abend läuft Mixed Music von DJ Adam The Mo und DJ D-K-Dance. Wer danach weiter feiern möchte: Im Anschluss findet die 90er Party statt. Natürlich erhalten Begleitpersonen freien [Eintritt](#). Das [Programm](#).

Termine



Selbsthilfegruppen im Gespräch – Erfahrungsaustausch unter Selbsthilfeaktiven
15.6., 10-13 Uhr
Im Heidelberger Selbsthilfebüro
Alte Eppelheimer Straße 40/1
[Anmeldung](#) beim Heidelberger Selbsthilfebüro

Selbsthilfe im Dialog „Angehörige – werden wir gehört?“
25.6., 18-20 Uhr
Vortrag und Diskussion mit Selbsthilfegruppen
Palais Hirsch, Schwetzingen

Selbsthilfegruppen in Gründung



Selbsthilfegruppe Depression Schwetzingen

An einer Depression erkrankt zu sein, bringt im Alltag immer wieder Herausforderungen mit sich. Oft fühlt man sich alleine mit seinen Gedanken und Gefühlen - genau deshalb tut ein Austausch unter Betroffenen gut. Es ist gut, wenn sich Menschen in und um Schwetzingen finden, um bei regelmäßigen Treffen voneinander zu profitieren und sich gegenseitig zu unterstützen. Lass uns zusammen besser mit den dunklen Zeiten klarkommen und wieder mehr die Lichtmomente sehen. Ich freue mich auf Dich!

Angehörige von Zwangserkrankten suchen Verstärkung

Erkrankt ein nahestehender Mensch an einer Zwangserkrankung, entstehen bei den Angehörigen oft Gefühle wie Unsicherheit, Ohnmacht, Angst, Schuldgefühle, Scham etc. Daraus ergeben sich Fragen, für die wir in der Partnerschaft, der Familie und im Freundeskreis oft keine Lösung finden können. Hierüber tauschen wir uns in der Selbsthilfegruppe aus. Neue betroffene Angehörige sind herzlich willkommen!

Interessierte für beide Gruppen melden sich beim [Selbsthilfebüro](#).

Impressum:
Redaktion: Anette Bruder, Marion Duscha, Bärbel Handlos
Layout: Bärbel Handlos
Herausgeber: Heidelberger Selbsthilfebüro
Alte Eppelheimer Straße 40/1 69115 Heidelberg
Telefon: 06221/18 42 90
Mail: info@selbsthilfe-heidelberg.de

Verantwortlich im Sinne des Presserechts:
Selbsthilfe- und Patientenberatung Rhein-Neckar gGmbH
Bärbel Handlos, Geschäftsführerin

Newsletter abbestellen
Sie möchten den Newsletter abbestellen? Schreiben Sie eine E-Mail mit dem Vermerk „Newsletter abmelden“ in der Betreffzeile an info@selbsthilfe-heidelberg.de.

Datenschutz:
Ihre Daten sind in unserem Verteiler gespeichert, damit wir Ihnen unseren Newsletter zusenden können. Die Einwilligung zur Datenverarbeitung und -speicherung können Sie jederzeit, auch bei künftigen Aussendungen, ohne Angabe von Gründen widerrufen.

Informationen zum Datenschutz beim Heidelberger Selbsthilfebüro finden Sie unter folgendem Link: <https://www.selbsthilfe-heidelberg.de/impressum-2/>