



Neues aus dem Selbsthilfebüro

„Angehörige – werden wir gehört?“ In der Reihe „Selbsthilfe im Dialog“ stellt das Heidelberger Selbsthilfebüro in diesem Jahr Angehörige in den Mittelpunkt. Gemeinsam mit der Kommunalen Behindertenbeauftragten des Rhein-Neckar-Kreises laden wir am **Dienstag, 25. Juni, 18 Uhr**, zu einem Abend rund um Angehörige von Menschen mit Erkrankungen und Behinderungen herzlich nach Schwetzingen, ins Palais Hirsch ein. Die Veranstaltung ist barrierefrei zugänglich und wird in Gebärdensprache gedolmetscht.

Der Eintritt ist frei dank einer Förderung der gesetzlichen Krankenkassen.

Am 22. Mai tagte der Vergabeausschuss für die Gemeinschaftsförderung der gesetzlichen Krankenkassen. Vertreter:innen der Krankenkassen und aus der Selbsthilfe berieten in den Räumen der Techniker Krankenkasse über die Anträge der Selbsthilfegruppen. Letztmalig war Klaus Föll von der Techniker dabei. Er hat seit knapp 10 Jahren die Federführung für die Gemeinschaftsförderung der Selbsthilfegruppen in der Region Rhein-Neckar-Odenwald, bereitet die Sitzungen vor und leitet diese. Alle 139 gestellten Anträge wurden genehmigt, teilweise erfolgten Korrekturen in der Förderhöhe. Die Gruppen werden voraussichtlich Ende Juni die Bewilligung und die Geldmittel erhalten.

Die vom Selbsthilfebüro organisierte **Heidelberger Regionalgruppe zum Präventionsprogramm „Verrückt? Na und!“** sucht **neue Expert:innen**. Deren Aufgabe besteht darin, am Standort Heidelberg Schultage für Schüler:innen ab 14 Jahren durchzuführen. Die Schultage werden nach einem bewährten Ablauf von je zwei Personen gestaltet, die beruflich oder persönlich Erfahrung mit psychischen Krisen haben. Hierfür suchen wir Interessierte. [Voraussetzung](#) ist ein Berufs-/Studienabschluss in Psychologie, Sozialer Arbeit oder ähnlichen sowie einschlägige Berufserfahrung, beziehungsweise eigene Erfahrung mit seelischen Krisen, ausreichendem Abstand dazu und guter Stabilität. Bei Interesse und mit Fragen wenden Sie sich gerne an [Reinhild Beermann](#).



Das Plakat zur Veranstaltung.
Foto: Heidelberger Selbsthilfebüro



Ute Lockert (im Bild links) von der Techniker Krankenkasse wird zukünftig für die Förderung der regionalen Selbsthilfegruppen zuständig sein. Ihr Kollege Klaus Föll (rechts) gibt die Aufgabe nach vielen Jahren ab. Das Selbsthilfebüro wünscht ihm alles erdenklich Gute.
Foto: Heidelberger Selbsthilfebüro



Das Logo des Programms.
Foto: Irrsinnig menschlich, Leipzig



Neues aus der Teilhabeberatung

Stetig kümmern sich unsere EUTB[®]-Beraterinnen darum, das Angebot und Konzept der Ergänzenden Unabhängigen Teilhabeberatung bekannter zu machen. Beispielsweise stellen sie regelmäßig die EUTB[®]s in einem Online-Seminar an der Hochschule für Wirtschaft und Gesellschaft Ludwigshafen vor. Professor Dr. Arnd Götzmann und die Studierenden im Schwerpunkt „Soziale Arbeit im Kontext von Inklusion, Gesundheit und Gerontologie“ waren in diesem Monat wieder interessierte Gesprächspartner*innen. Auch bei Kliniksozialarbeiter*innen, in Pflegestützpunkten oder im Arbeitskreis interdisziplinäre Frühförderung

waren unsere Beraterinnen in diesem Jahr schon als Referentinnen zu Gast. Es freut uns, dass das Interesse an der Arbeitsweise der EUTB[®]s so groß ist.



Beraterin Alba Blazquez Müller bei der Vorstellung.
Foto: EUTB[®] Heidelberg

Aus dem sozialen Leben

Die FreiwilligenAgentur lädt gemeinsam mit der Koordinierungsstelle Bürgerengagement und Gesellschaftliches Miteinander im Referat des Oberbürgermeisters alle Heidelberger Freiwilligen zum **2. Heidelberger FreiwilligenPicknick am 22. Juni von 13 bis 15 Uhr** ein. Es ist ein kleines Dankeschön für so viel Engagement in und für Heidelberg! [Hier](#) geht es zur Anmeldung.

Der Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums lädt zur kommenden **Online-Veranstaltung aus der Reihe „Verständlich informiert zu Krebs“** ein, am 27. Juni 2024, von 16 bis 18 Uhr. Das Thema ist **„Portsysteme während der Krebsbehandlung“**. Bei Interesse melden Sie sich gerne an.

Sie erleben aktuell depressive Symptome wie Niedergeschlagenheit und Antriebslosigkeit und möchten mehr darüber erfahren, wie Sie mit Ihren positiven Gefühlen umgehen? Dann könnte die Teilnahme an einer Studie des Psychologischen Instituts der Uni Heidelberg von Interesse für Sie sein. In der **Studie „Positive Emotionen im Alltag kennenlernen (PEAK)“** erhalten Teilnehmende Zugriff auf das Heidelberger Training der Emotionsregulation (HeITER). Beispielsweise anhand von Videos und Übungen lernen Sie, wie Sie mit Ihren Emotionen umgehen können. Informationen und Voraussetzungen finden Sie [hier](#).

Noch bis 19. Juli läuft die **Vortragsreihe „Akademische Mittagspause“ der Universität Heidelberg zum Thema „Gesundheit. Leben. Innovation.“**. An Werktagen finden von 13 bis 13:30 Uhr Kurzvorträge zu vielfältigen Themen statt und geben Einblicke in die aktuelle Spitzenforschung der Lebenswissenschaften, in die Behandlung menschlicher Krankheiten und die wissenschaftlichen Grundlagen für neue Therapien. Veranstaltungsort ist die Peterskirche, Plöck 70, 69117 Heidelberg.

Spaß haben geht auch ohne Alkohol: Das will die Stadt Heidelberg zusammen mit dem Verein Neckarorte am Freitag, 14. Juni 2024, beweisen. Anlässlich der bundesweiten **Aktionswoche Alkohol** laden die Kommunale Suchtbeauftragte der Stadt Heidelberg und der Verein zu einem Konzert am Neckarort unter der Ernst-Walz-Brücke ein. Um 18 Uhr eröffnet Sozialbürgermeisterin Stefanie Jansen die Veranstaltung mit einer Talk-Runde. Ab 19 Uhr sorgt das Elektropop-Duo Willman für gute Stimmung. Weiter Infos finden Sie [hier](#).

Was gibt es sonst noch?

Gemeinsam mit dem Amt für Wirtschaftsförderung und Wissenschaft der Stadt Heidelberg lädt Univital, universitäres Gesundheitsmanagement der Universität Heidelberg, im Rahmen der **Reihe „Science in the City“** **Bürger:innen ein, Wissenschaft zum Mitmachen** zu erleben: Von Montag, 3. Juni, bis Freitag, 28. Juni 2024, jeweils von 12 bis 18 Uhr ist der **Pop-up-Store „FrauenWelten“ in der Hauptstraße 151** geöffnet. Wissenschaftler:innen der Universität nähern sich dem Thema „Frauengesundheit“. Daneben sorgen Akteur:innen aus der Stadtgesellschaft – wie pro familia, Volkshochschule, AidsHilfe, FrauenNotruf und Heidelberger Dienste – für vielfältige Angebote. Das interessante Programm finden Sie [online](#).

Die **ArtMut, Kunstausstellung im Rahmen der Aktionswoche gegen Armut und Ausgrenzung**, findet im kommenden Herbst zum Thema „Frieden“ statt. Für die Ausstellung können ab sofort per Foto Kunstwerke eingesandt werden. Ein Kuratorium entscheidet über die Auswahl. Alle weiteren Infos finden Sie [hier](#). Einsendeschluss ist der 15. August 2024.

Der **Circus Inclusioni** tritt in Heidelberg auf! Im Rahmen des Zirkussommers ZELTissimo 2024 präsentiert der Beschwerdechor **am 23. Juni um 17 Uhr** seine witzigen Lieder zum Thema Leben mit Behinderung. Veranstaltungsort ist das Zirkuszelt Peperoni im Harbigweg 5. Alle Informationen, auch zum Kartenvorverkauf finden Sie [hier](#).

Die **Jüdisch-Muslimischen Kulturtag (JMKT) in Heidelberg** wollen mit dem neuen Begegnungsformat **„AufBruch“** gerade jetzt jüdische und muslimische Menschen sowie weitere Partner*innen miteinander ins Gespräch bringen. „AufBruch“ bietet unter dem neuen Namen das ganze Jahr über ein hochkarätiges und vielfältiges **Kultur- und Begegnungsprogramm**. Im Juni finden ein Konzert sowie eine Lesung statt.

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 Trauma
Als Trauma (griech. Wunde) bezeichnet man Erlebnisse außergewöhnlicher Bedrohung, bei dem die psychischen Bewältigungsmöglichkeiten nicht ausreichen und das Selbst- und Weltverständnis zutiefst erschüttert werden. Dies können sowohl Erlebnisse sein, die einmalig oder auch über einen längeren Zeitraum auftreten.

Wir wollen in unserer Gruppe einen geschützten Rahmen bieten, um Traumata und Folgeerkrankungen besser zu verstehen, sich auszutauschen, Mut zu machen und gegenseitig zu unterstützen, um im Alltag Gefühle von Sicherheit und Stabilität zu stärken.

Interessierte 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/>