



## Neues aus dem Selbsthilfebüro

In der letzten Sitzung der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Heidelberg/Rhein-Neckar-Kreis (RAG) konnten wir Bettina Butzke und Petra Eberle als **neu gewählte RAG-Sprecherinnen** beglückwünschen.

Zur **Sitzung der RAG am 10. Juli um 18 Uhr** laden wir alle Selbsthilfegruppen herzlich ein. Dazu begrüßen wir als Gast die Behindertenbeauftragte des Rhein-Neckar-Kreises, Silke Ssymank. Wir freuen uns über Ihre [Anmeldungen](#).



Petra Eberle und Bettina Butzke (von links)  
Foto: Heidelberger Selbsthilfebüro

Gelungen war die **„Selbsthilfe im Dialog“ Veranstaltung** des Selbsthilfebüros in Kooperation mit der Kommunalen Behindertenbeauftragten des Rhein-Neckar-Kreises unter dem Titel „Angehörige – werden wir gehört?“ am 25.6. im Palais Hirsch in Schwetzingen. Trotz Hitze war der Saal voll. Dr. Petra Holz von der Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle Heidelberg und die Selbsthilfevertreter:innen auf dem Podium schilderten nicht nur die Herausforderungen für Angehörige. Ebenso aufgezeigt wurden auch Lösungsmöglichkeiten.



Organisiert wurde die Veranstaltung von Marion Duscha (2. von links) und Silke Ssymank (4. von rechts), im Bild mit Podiumsteilnehmer:innen und der Moderatorin Stefanie Theuer (rechts).  
Foto: Heidelberger Selbsthilfebüro

Wie soll sich Heidelberg bis zum Jahr 2035 entwickeln? Das ist auch für uns ein wichtiges Thema. Schon zum zweiten Mal diskutierten Anette Bruder vom Selbsthilfebüro und Kirsten Ehrhardt von der EUTB® auf Einladung der **Stadt Heidelberg** mit und brachten die Sichtweisen unserer Einrichtungen ein. Beim großen Arbeitstreffen im Juli im Rahmen der **Bürgerbeteiligung zum neuen Stadtentwicklungskonzept** trafen sie viele andere Akteur:innen der Zivilgesellschaft und nutzten den Abend für gute Gespräche, nicht nur in den Arbeitsgruppen, sondern auch am Rande.



Kirsten Ehrhardt und Anette Bruder (von links)  
Foto: Heidelberger Selbsthilfebüro

Das Heidelberger Selbsthilfebüro ist **vom 5.8. – 23.8.2024 geschlossen**. Unser nächster Newsletter erscheint Anfang September. Wir wünschen Ihnen eine schöne Sommerzeit!



## Neues aus der Teilhabeberatung

Unsere EUTB® hat sich sehr über eine Einladung des Inklusionsbeirates des Rhein-Neckar-Kreises gefreut. Das Team tauschte sich mit der sogenannten „Steuerungsgruppe“ und der Behindertenbeauftragten des Rhein-Neckar-Kreises, Silke Ssymank, über die Arbeit des Beirates und die Arbeit der EUTB® aus. Sie sprachen über den Inklusionsbericht des Rhein-Neckar-Kreises und das neue Projekt der „Kommunalen Inklusionsvermittler“.

Unsere Beraterinnen trafen auf engagierte Ehrenamtliche, die sehr am Austausch interessiert waren.

Beispielsweise wollten sie mehr über die Anliegen der Ratsuchenden und die wichtigsten Beratungsthemen in der EUTB® Rhein-Neckar erfahren.



Die Steuerungsgruppe des Inklusionsbeirats mit Kirsten Ehrhardt, Leitung der EUTB®s Heidelberg und Rhein-Neckar, 3. von links, und Silke Ssymank, 2. von rechts.  
Foto: EUTB® Heidelberg

## Aus dem sozialen Leben

Läufer:innen auf der ganzen Welt können am **13. NCT-Lauf** teilnehmen und dabei innovative Projekte zur Krebsforschung am Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) Heidelberg unterstützen. Das gemeinsame Ziel sind 40.000 Bewegungskilometer, die Teilnahme ist gratis. Wer dabei sein möchte, findet [hier](#) alle Informationen, eine Toolbox mit vielen Materialien und den Anmelde-link. Die Anmeldung ist bis zum 7. Juli am Abend geöffnet, so dass auch eine spontane Teilnahme am Laufwochenende möglich ist.

Am 6.7. findet von 11 - 17 Uhr der **5. Aktionstag der Kampagne Umsichtig Unterwegs in Mannheim auf den Kapuzinerplanken** statt. Hintergrund für die **Kampagne**: Alle Menschen wollen sich sicher im öffentlichen Raum bewegen. Dies geht nur miteinander, braucht mehr Rücksichtnahme und Informationen. Zum Beispiel: Was ist ein Blindenleitsystem? Wieso gibt es abgesenkte Bordsteine? Wie kommt man mit einem Kinderwagen gefahrlos von A nach B?

[Mitmachaktionen](#) am 6.7. sind ein Rollstuhlparcours zum Ausprobieren, zudem können Hilfsmittel für blinde und sehbehinderte Menschen getestet werden. Von 12 – 14 Uhr ist eine Gebärdensprachdolmetscherin vor Ort.

**„Wer ist hier eigentlich autistisch? – Herausforderungen und Chancen einer menschlichen Seins-Weise“**: Zum **Tagesseminar** mit Brit Wilczek, Diplom-Psych. und Psychologische Psychotherapeutin, lädt die Selbsthilfegruppe Autismus Nordbaden-Pfalz e. V. am 9. November ins Schwetzingen Schloss. Von 8.30-10.30 Uhr sind alle eingeladen, die sich für das Leben von Menschen im Autismus-Spektrum interessieren: Angehörige, Therapeuten, Schulbegleiter, Integrationskräfte, ..., und natürlich die Menschen mit Autismus selbst.

**Betroffene gesucht**: Das Institut für Psychosoziale Prävention in Heidelberg bietet im Rahmen einer randomisiert-kontrollierten Studie **ambulante Psychotherapie für Personen mit einer Borderline Persönlichkeitsstörung und selbstverletzendem und/oder suizidalem Verhalten** an. Verglichen wird Mentalisierungsbasierte Therapie (MBT) mit Bona-Fide-Therapie in Deutschland.

Teilnahmekriterien sind: Alter zwischen 18 und 65 Jahre, BPS-Diagnose (wird in Studiendiagnostik geprüft), Selbstverletzendes Verhalten und/oder suizidales Verhalten in den letzten 2 Jahren, keine aktuelle Psychotherapie. Info und Kontakt finden Sie [hier](#).

## Was gibt es sonst noch?

**Selbstmanagement für chronisch kranke Menschen**: Das hierfür konzipierte **INSEA-Programm** soll Betroffene dabei unterstützen, ein selbstbestimmtes Leben zu führen und ihre Lebensqualität zu verbessern. Die **Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e. V. (DAG SHG)** teilt mit, dass im Rahmen von „Mit INSEA für die Selbsthilfe“ vier neue Kursleitungen ausgebildet wurden, die das Selbstmanagementprogramm zukünftig an neuen Standorten in Deutschland für die Selbsthilfe anbieten können.

**Orientierungshilfe und Beratung Online in seelischen Belastungssituationen** bietet das **Modellprojekt OBEON**, mit dem Ziel, einen verbesserten Zugang innerhalb des psychiatrischen Hilfesystems zu deutschlandweiten Unterstützungsmöglichkeiten zu schaffen.

Ein multiprofessionelles Beratungsteam mit langjähriger Erfahrung im Bereich der psychosozialen und psychiatrischen Versorgung, zusammengesetzt aus Betroffenen, Angehörigen und sozialpsychiatrischen Fachkräften, bietet Sofort-Chat, Mail-Anfragen, sowie Text-Chat- und Videoberatung per Termin an.

Obwohl sie insbesondere für vulnerable Gruppen ein großes Gesundheitsrisiko darstellt, wird Hitze häufig unterschätzt. Um sich und andere darüber zu informieren, worauf man in **Hitzephasen** achten sollte, finden Sie [hier](#) zahlreiche Videos, Informationen und Materialien. Der Hitzeaktionstag am 5.6. war für die NAKOS, bundesweit tätige Selbsthilfekontaktstelle, Anlass, diese Informationen zusammenzustellen.

Der Odenwaldklub (OWK) Heidelberg bietet **ab Mittwoch, 13. Juli, einmal monatlich eine Wanderung für blinde und sehbehinderte Menschen** an. Für die Wanderung am 13. Juli ist der Treffpunkt um 10 Uhr am Bismarckplatz, um dann die Buslinie 34 zu nehmen. Die Wanderung führt vom „Langen Kirschbaum“ in Ziegelhausen über den Weißen Stein und den Zollstock zur Kernstadt zurück (circa zehn Kilometer). Diese Wanderung ist für Blinde (mit Begleitperson), Sehbehinderte und sehende Wanderfreunde. Anmeldung bitte bei Waltraud Nenninger [per E-Mail](#).

## Termine



### Regionale Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Heidelberg/Rhein-Neckar

**10. Juli 2024, 18 Uhr**

Forum am Park

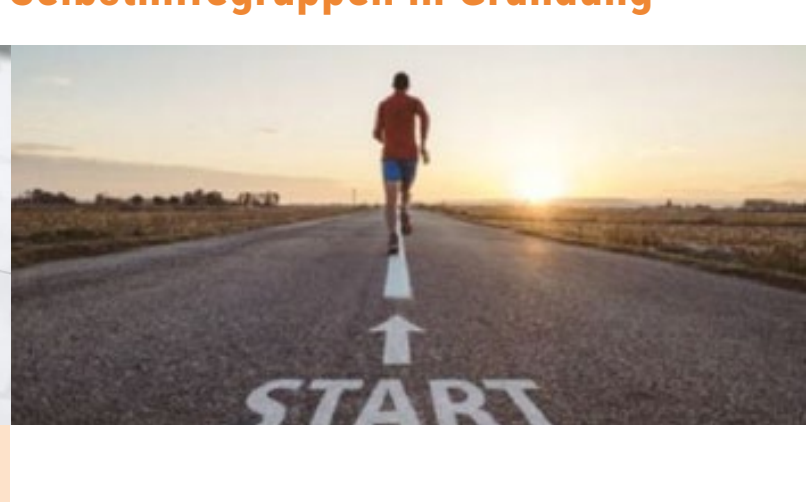
Poststr. 11, 69115 Heidelberg

[Anmeldung](#) beim Heidelberger Selbsthilfebüro

### Betriebsferien im Selbsthilfebüro

**5. bis 23. August 2024**

## Selbsthilfegruppen in Gründung



### Hautkrebsgruppe NCT

Am Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen Heidelberg (NCT) soll in Kooperation mit dem Selbsthilfebüro eine Hautkrebs-Selbsthilfegruppe gegründet werden. Die Selbsthilfegruppe soll eine wertvolle Plattform für den Austausch von Erfahrungen, die gegenseitige Unterstützung und die gemeinsame Bewältigung der Herausforderungen bieten, die mit einer Hautkrebserkrankung einhergehen. [Info und Kontakt](#)

### Sozialphobie sucht Verstärkung

Wir sind eine offene Gruppe für [Menschen, deren Leben durch eine soziale Phobie](#) beeinträchtigt wird. Für uns ist es sehr hilfreich, Kontakte im geschützten Rahmen einer Gruppe zu üben. Bei unseren Treffen tauschen wir uns zwanglos aus und unterstützen uns gegenseitig. Dadurch lernen wir auch unterschiedliche Perspektiven kennen und bekommen neue Anregungen für den Umgang mit unseren Schwierigkeiten.

### 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](mailto: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](mailto:info@selbsthilfe-heidelberg.de).

### Datenschutz:

Ihre Daten sind in unserem Verteiler gespeichert, damit wir Ihnen den 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/>