



Neues aus dem Selbsthilfebüro

Das Heidelberger Selbsthilfebüro und der Gesundheitstreffpunkt Mannheim haben einen neuen **Flyer „Selbsthilfegruppen bei Krebs“** für die Region Heidelberg, Mannheim und Rhein-Neckar-Kreis herausgegeben. Das **Faltblatt** wurde komplett überarbeitet und neugestaltet und ist im Selbsthilfebüro erhältlich. Es liegt an vielen Orten, beispielsweise auch Krankenhäusern, Kliniken und Beratungsstellen, aus.

Orientierung „im Dschungel des Hilfesystems“ ist wichtig für Menschen mit Bedarf an pflegerischen Leistungen: Im **Abendseminar** für Aktive aus Selbsthilfegruppen mit den Ergänzenden unabhängigen Teilhabeberatungsstellen (EUTB®) Heidelberg / Rhein-Neckar geht es um Leistungen der Pflegeversicherung in Abgrenzung zu anderen Sozialleistungen. Datum: 5.11., 19-21 Uhr. Ort: Forum am Park in Heidelberg. Anmeldung bis zum 28. Oktober.

Im Rahmen ihrer Fachtagung „Mutig in die Zukunft“ bietet die SEKis – Selbsthilfekontaktstelle Baden-Württemberg – für alle Selbsthilfe-Interessierten die Teilnahme an **zwei interessanten Online-Vorträgen** an. Sie finden am 17.10. um 15.30 Uhr statt. Anmeldeschluss ist der 7.10. Weitere Informationen [hier](#).



Das Titelbild des Faltblatts.
Foto: Heidelberger Selbsthilfebüro



Neues aus der Teilhabeberatung

Unsere Teilhabeberatungsstellen müssen auf dem Laufenden bleiben - im Kontakt zu anderen EUTB®-Angeboten und zur bundesweiten „Fachstelle“ in Berlin, die auch Fortbildungen organisiert. Erst kürzlich haben unsere Beraterinnen wieder an einer großen digitalen Schulungsveranstaltung teilgenommen. Gute Fachlichkeit ist auch EUTB®-Leiterin Kirsten Ehrhardt besonders wichtig. Immer freitags tauscht sich das Team fachlich aus und bespricht neben Beratungsfällen auch wichtige Neuregelungen. Zwei Beispiele: Die neue Leistungssystematik bei den sogenannten „besonderen Wohnformen“ und das veränderte Bedarfsermittlungsinstrument BEI-BW in der Eingliederungshilfe. Gut informiert sein heißt eben auch: gut beraten zu können.



Digitale Schulungsveranstaltung

„EUTB® zukunftsorientiert – Gemeinsame Werte Leben“

Ein Screenshot aus einer Fortbildung der Teilhabeberatung.
Foto: EUTB® Heidelberg

Aus dem sozialen Leben

Zum **Welttag für seelische Gesundheit unter dem Motto „Hand in Hand für seelische Gesundheit am Arbeitsplatz“** am 10. Oktober erwarten Sie zahlreiche Veranstaltungen. Hier eine Auswahl:

Am 6. Oktober, um 11 Uhr laden das Selbsthilfebüro und Kooperationspartner:innen zur **Filmmatinée „Eine Million Minuten“** im neuen Karlstorkino ein. Anschließend findet ein Publikumsgespräch mit Gebärdensprachübersetzung statt.

HEIPER, die Heidelberger Initiative Psychiatrieerfahrener, zeigt den **Film: „Aus finsterner Nacht meine Seele erwacht - Eigen-Sinnige Visionen meiner psychotischen Krisen“** von Christiane Vogel, am Donnerstag, 17.10., um 19 Uhr, im Forum am Park.

Ein ganzes **Veranstaltungsprogramm** bietet das Zentrum für Psychosoziale Medizin am Universitätsklinikum Heidelberg zur Frage, wie wir **in Zeiten des Wandels psychisch fit im Job bleiben und den Arbeitsalltag gesund und inklusiv gestalten** können. Allgemeine Arbeitsverdichtung und steigender Leistungsdruck, Digitalisierung und Fachkräftemangel – das sind Risikofaktoren, die in Überlastung, Dauerstress und nicht zuletzt in psychischen Erkrankungen münden können.

Das Bündnis gegen Depression Rhein-Neckar Süd lädt am 11.10. zur **Filmvorführung „RIDE DON'T HIDE“ - Die Welt ist zu schön für Depression** in die Festhalle des Psychiatrischen Zentrums Nordbaden. Am 13.10. findet außerdem ein **Motorradgottesdienst** im Gutshof des PZN mit anschließender Motorrad-Demo statt.

Zur **Aktionswoche des Heidelberger Bündnisses gegen Armut und Ausgrenzung vom 11.-20.10.** finden wieder viele interessante **Veranstaltungen** statt. Die über 50 sozialen Einrichtungen im Bündnis präsentieren die zentrale Veranstaltung am Samstag, den 12.10. im Bürgerzentrum in der Südstadt (Chapel). Hierzu lädt Sie das Heidelberger Bündnis besonders herzlich ein, um mit der Kommunalpolitik ins Gespräch zu kommen. Gemeinsames Frühstück ab 9.30 Uhr, Auftritt des Heidelberger Beschwerdechors, Podiumsdiskussion **„Bündnis trifft Kommunalpolitik“**.

Wie sich Gehörlosigkeit in unserer Gesellschaft auswirkt, darüber findet am 17.10. ein Interview mit einem engagierten Betroffenen statt: **„Gesellschaftliche Ausgrenzung durch Gehörlosigkeit“**.

Für Angehörige, die sich gern zum **Thema Essstörungen** informieren wollen, bietet das FrauenGesundheitsZentrum e.V. am 15.10.2024 um 18.30 Uhr einen Informationsabend an. Dabei wird thematisiert, was Essstörungen eigentlich sind, wie sich diese im Alltag äußern und welche Therapiemöglichkeiten es gibt. Zudem wird es darum gehen, Möglichkeiten und Grenzen als Angehörige zu erörtern. Im Anschluss ist Raum für Fragen und Austausch. Um **Anmeldung** wird gebeten.

Eine Neuauflage des Heidelberger Vereinsforums für Vereinsvorstände und Vereinsmitglieder, die für die Vorstandsarbeit gewonnen und qualifiziert werden sollen, findet statt am 19.10., 9.30 bis 14.30 Uhr. Unter dem Motto **„Fit für Vereinsführung - Input für Heidelberger Vereine“** gibt es Vernetzung und Austausch zu interessanten vereinsrelevanten Themen. Eine **Anmeldung** ist erforderlich.

Was gibt es sonst noch?

Das Kompetenznetz Plurales Heidelberg lädt ein zur **Langen Nacht der Demokratie**: Unter dem Motto „Empower Democracy!“ wird das Engagement für die Demokratie gefeiert am Mittwoch, den 2. Oktober 2024 im Karlstorbahnhof Heidelberg, Marlene-Dietrich-Platz 3. Die Veranstaltung beginnt um 18.30 Uhr, die anschließende Party ab 21 Uhr. Eintritt kostenlos, eine Anmeldung nicht nötig. Infos finden Sie [hier](#).

Der Schuh des Manitu (frei nach Bully Herbig) wird von der Theatergruppe „Includo“ in Rot im Rhein-Neckar-Kreis aufgeführt. 19 Menschen mit und ohne Behinderungen spielen, tanzen und singen zusammen. Das Stück spielt im Wilden Westen. Ort: Multifunktionshalle Rot. Jeweils am 19.10. um 19.30 Uhr und am 20.10. um 18 Uhr. Vorverkauf: Sparkasse St. Leon Rot, Tel. 06227- 88 00 76. Infos finden Sie [hier](#).

Der Verein **„Wir dabei!“** - Durch Akzeptanz Behinderung Erfolgreich Integrieren – lädt ein zu einem **Digitalen Abend zum Thema „Geschwister von Kindern im Autismus-Spektrum“** am 17.10., 19 – 21 Uhr. Veranstalter sind Prinzipium Novum in Kooperation mit dem Regionalverband Autismus Nordhessen e.V. Neben einem Fachvortrag besteht auch genügend Raum für einen gemeinsamen Austausch. Weitere Informationen finden Sie [hier](#).

Studienteilnehmende für **Psychotherapiestudie** gesucht: Aggressivität ist ein weit verbreitetes Problem bei Patient:innen mit Borderline-Persönlichkeitsstörung. Betroffene zeigen unter Stress häufig aggressives Verhalten und geraten in Konflikte mit ihnen nahestehenden Menschen. Das Zentrum für Psychosoziale Medizin des Universitätsklinikums Heidelberg bietet kostenlose **Gruppenpsychotherapie zur Reduktion von Aggressivität, Ärger und Reizbarkeit** an. Diese umfasst 14 Sitzungen in 8 Wochen und wird evaluiert.

Wenn Sie am 20. Oktober im Stadtgebiet auf eine Menschenkette treffen, beispielsweise mit Kapuzenpullovern und Kopfhörern, dann erleben Sie eine **Aktion der „Stillen Stunde – Inklusion durch Reizarmut“**. Diese soll sensibilisieren für Menschen mit nicht sichtbaren Beeinträchtigungen. Das können sein: Autismus-Spektrum-Störung, Depression, Hochsensibilität, Post-COVID, Demenz, Postvaccine, Migräne etc. Eines der Ziele ist es, der Öffentlichkeit zu zeigen, dass viele Menschen unter sensorischen Barrieren leiden und somit politisches Handeln erforderlich wird. Weitere Infos finden Sie [hier](#).

Termine



Filmmatinee Welttag der Seelischen Gesundheit

Eine Million Minuten

6. Oktober 2024, 11 Uhr

Karlstorkino, Heidelberg-Südstadt
Marlene-Dietrich-Platz 3

Vereinsforum

19. Oktober 2024, 9.30 Uhr

Haus am Harbigweg, Heidelberg Kirchheim
Harbigweg 5

Selbsthilfegruppen in Gründung



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!“

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 durch befristete Arbeitsverträge oder begonnener Weiterqualifizierungen muss man allein mit den Folgen für das eigene Leben zurechtkommen. Gemeinsam wollen wir unsere Erfahrungen austauschen, wieder Kraft schöpfen, Rückhalt erleben.

[Info und Kontakt für beide Gründungsinitiativen](#)

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/>