



## Neues aus dem Selbsthilfebüro

Seit März 2023 arbeiten Selbsthilfeaktive aus dem Bereich seelischer Erkrankungen, Mitarbeitende der Klinik für Allgemeine Psychiatrie und das Heidelberger Selbsthilfebüro in einem Qualitätszirkelprozess auf die **Auszeichnung der Klinik als selbsthilfefreundliches Krankenhaus** hin. Die Kooperation hat zum Ziel, dass Selbsthilfe in der Klinik systematisch und auf allen Ebenen mitgedacht, empfohlen und sichtbar wird.

Am 23.10.24 unterzeichneten Dr. Regina Schmitt (Oberärztin, Klinik für Allgemeine Psychiatrie) und Anette Bruder (Bereichsleitung, Heidelberger Selbsthilfebüro) eine Kooperationsvereinbarung, um die intensive Zusammenarbeit zwischen der Klinik und dem Heidelberger Selbsthilfebüro auch formal zu beschließen.



Der Qualitätszirkel Selbsthilfe der Klinik für Allgemeine Psychiatrie freut sich über die Kooperation. Foto: Heidelberger Selbsthilfebüro

Die nächste **Sitzung der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen HD /RNK (RAG)** findet am 13.11. um 18 Uhr auf Wunsch der Mitglieder online statt. Dazu laden wir Vertreter:innen der Selbsthilfegruppen herzlich ein! Themen sind unter anderem Seminarwünsche für 2025, Rückmeldung zur Befragung der Teilnehmenden hinsichtlich der weiteren Gestaltung der RAG und Austausch. [Anmeldung](#).

Am 14.11. ist **Weltdiabetestag**. An diesem Tag wird der Diabetikerstammtisch Heidelberg der „Diabetiker Baden-Württemberg e.V.“ (DBW) gemeinsam mit dem Lions Club in Schwetzingen über Diabetes aufklären. Im Palais Hirsch werden Blutzucker-Messungen und ein Risikotest angeboten, über präventive Maßnahmen wie beispielsweise gesunde Ernährung informiert und die Selbsthilfe vorgestellt. Der Lions Club ist mit Prof. Hammes vor Ort.

Am 19.11. findet um 19 Uhr zudem der Vortrag „Abnehmspritze“ in der Volkshochschule Heidelberg statt. Referent ist Professor Siegel vom St. Josefs Krankenhaus Heidelberg. [Anmeldung](#) ist erforderlich.



## Neues aus der Teilhabeberatung

Auf dem gut besuchten und vom Kreiseniorenrat bestens organisierten Kreiseniorentag war auch unsere EUTB® Rhein-Neckar vertreten. Gemeinsam mit dem Selbsthilfebüro hatten die Beraterinnen einen Stand mit viel Informationsmaterial im Augustinum aufgebaut. Den ganzen Tag lang führten sie gute Gespräche mit vielen Interessierten. Und auch der Austausch mit den anderen Ausstellenden - alle wichtige Akteure der Region - kam nicht zu kurz. Mitgenommen vom Stand wurden nicht nur unterschiedliche Broschüren rund um Selbsthilfe und Teilhabeberatung, sondern auch viele Kugelschreiber. Die in orange, der Farbe beider Beratungsstellen, waren besonders begehrt. Es war ein langer und sehr gelungener Tag!



Standbesetzung beim Schichtwechsel am Mittag: von links nach rechts: Kirsten Ehrhardt, Henri Hirt und Regina Menzel (EUTB®) und Jana Fritz vom Selbsthilfebüro.

Foto: privat.

## Aus dem sozialen Leben

Stellen Sie Ihre **Einsatzmöglichkeiten für Engagement-Interessierte** vor! Gemeinwohlorientierte, gemeinnützige Einrichtungen und Initiativen sind eingeladen, projektbezogene, einmalige oder dauerhafte Aufgaben für interessierte Ehrenamtliche zur vermittelbar der Freiwilligenagentur Heidelberg am 20.11., 19 – 21 Uhr, vorzustellen. Ort: Forum am Park. Zur [Anmeldung](#).

Engagement-Interessierte finden bereits jetzt auf der [Seite](#) der Freiwilligenagentur eine Fülle von Einsatzmöglichkeiten für ihr ehrenamtliches Engagement. Schauen Sie gerne mal rein.

Das Amt für Chancengleichheit der Stadt Heidelberg sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine neue **Kommunale Gleichstellungsbeauftragte und Teamleitung für den Arbeitsbereich Geschlechtergerechtigkeit**. Die Stelle kann von Rechts wegen nur durch eine Frau besetzt werden. Der Dienstort ist in Heidelberg. Alle Informationen finden Sie in der [Stellenausschreibung](#).

Im Rahmen der neuen digitalen **Vortragsreihe zum Thema „Sexualisierte Gewalt“** finden im November zwei Fachvorträge sowie ein Fachtag statt, zu denen der Frauennotruf Heidelberg einlädt: Dick-Pics & Co. – Infos und Hilfen gegen digitale sexualisierte Gewalt, am 07.11., 17-18.30 Uhr, Pornografie – eine kritische Perspektive, am 14.11., 17-18.30 Uhr sowie der **Fachtag: Gemeinsam gegen sexualisierte Gewalt an Frauen und Mädchen mit Behinderung**, am 27.11., 14.30-18.30 Uhr, mit zwei interessanten Vorträgen. Info und Anmeldung spätestens 2 Werktagen vor Veranstaltungsbeginn [hier](#).

Der Frauennotruf veranstaltet zudem einen kostenfreien **Selbstbehauptungskurs für Frauen mit Behinderungen**. In Rollenspielen, praktischen Übungen und gegenseitigem Austausch erfahren Frauen, wie sie sich vor sexueller Gewalt schützen können. Am 7.12., 10-16.30 Uhr (mit Pause) im SRH Science Tower (blauer Turm), Ludwig-Guttman-Straße 6, 69123 Heidelberg. Zielgruppe: Frauen mit Behinderungen, die keinen Assistenzbedarf haben und in Heidelberg leben. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie im Rollstuhl sitzen oder auf Gebärdensprache angewiesen sind. Info und Anmeldung bis spätestens 28.11. [hier](#).

Das Heidelberger Zentrum für Migrationsforschung und Transkulturelle Pädagogik (Hei-MaT) an der Pädagogischen Hochschule Heidelberg, die Muslimische Akademie Heidelberg und das Amt für Chancengleichheit der Stadt Heidelberg laden zu einer weiteren Digitalen Ringvorlesung ein. Unter dem Titel **„Im Dialog bleiben – trotz allem: Jüdisch-muslimische Beziehungen in Krisenzeiten“** werden im Wintersemester 2024/25 beeindruckende nationale und internationale interreligiöse Bildungsprojekte vorgestellt. Zielgruppe: pädagogische Fachkräfte, Lehramtsstudierende, zivilgesellschaftlich Engagierte, Multiplikator:innen sowie Interessierte. Teilnahme über Zoom. Eine Anmeldung für die kostenfreie Vorlesung ist nicht nötig. Infos finden Sie [hier](#).

Am 16. 11. findet von 13-18.30 Uhr bei adViva in der Eppelheimer Straße 64 in Heidelberg eine Veranstaltung mit Vorträgen, Mitmachaktionen und Workshops zum Thema **„Innere Balance und Wohlbefinden stärken, Impulse für Lip- und Lymphödem-Betroffene“** statt. Weitere Informationen und [Anmeldung](#).

## Was gibt es sonst noch?

Um die **kulturelle Teilhabe** aller auch am Theater zu realisieren, gibt es jetzt **Theater+**. Es handelt sich um ein neues Angebot von Theater und Orchester der Stadt Heidelberg besonders für Menschen mit verschiedenen Zugangsvoraussetzungen und findet ab der neuen Spielzeit einmal monatlich statt. Verschiedene Formate werden angeboten, unter anderem das Familienstück „Momo“ live in Deutscher Gebärdensprache und die Schauspielinszenierung „Planet B“ in Programmheft und Einführung in Leichter Sprache. Das Theater schlägt neue Wege ein und freut sich auf Sie! Info und Anmeldung [hier](#).

Eine **musiktherapeutische Online-Gruppe für Patient:innen, die sich gerade in einer Tumorthherapie befinden**, bietet die Klinik für Allgemeine Innere Medizin und Psychosomatik der Uniklinik Heidelberg in Kooperation mit dem Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen Heidelberg an. Der nächste Gruppeneintrag startet am 12. November, es gibt noch freie Plätze. Die [Musiktherapiegruppe](#) ist niedrigschwellig, musikalischen Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es geht um das gemeinsame Hören von Musik und das (Wieder-) Entdecken von Musik als Ressource.

**Wie Selbsthilfe funktioniert, wie sie wirkt und was sie ausmacht**, erfahren Sie in einem informativen Kurzvideo der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe [NAKOS](#). Auf der Startseite finden Sie das Video „Wie hilft die Selbsthilfe?“.

## Termine

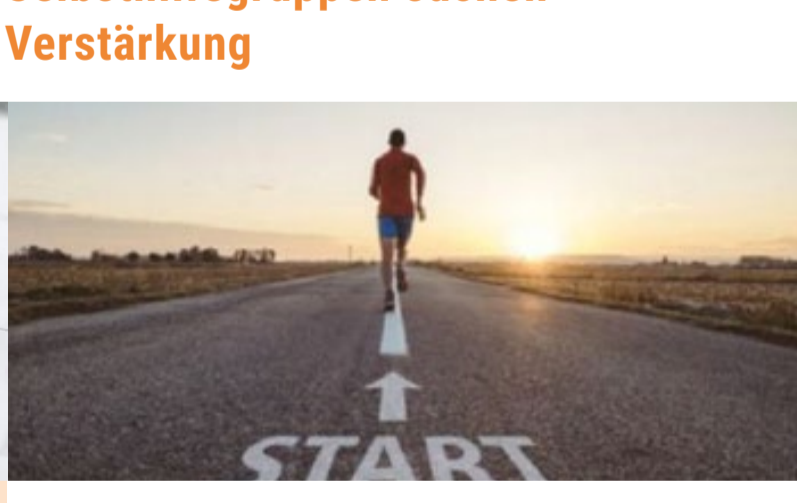


### Online Treffen Regionale Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Heidelberg / Rhein-Neckar (RAG)

**13.11., 18-19.30 Uhr via Zoom**

[Anmeldung](#) erforderlich.

## Selbsthilfegruppen suchen Verstärkung



### Elterninitiative Rhein-Neckar e.V. Gemeinsam leben – gemeinsam lernen

Bei unserer Elterninitiative engagieren sich seit der Vereinsgründung im Jahr 1985 „Eltern für Eltern“ ehrenamtlich und bieten Beratung, Begleitung, Informationen, Erfahrungsaustausch sowie den Kontakt zu anderen Eltern an. Inklusion ist ein Menschenrecht, deshalb lautet unser Ziel „Inklusion in allen Lebensbereichen“. Alle Menschen sollen uneingeschränkt dazugehören und mitmachen können – unabhängig von Alter, Behinderung, Sprache oder Geschlecht. Wir freuen uns, weitere engagierte Eltern in unserem Verein zu begrüßen. [Kontakt](#).

### Survivors Of Incest Anonymous (Überlebende sexualisierter Gewalt)

Du bist nicht allein! Unsere Frauengruppe bietet einen geschützten Raum, in dem Frauen sich mit der Erfahrung von sexualisierter Gewalt in ihrer Kindheit/Jugend auseinandersetzen und die Unterstützung und das besondere Verständnis anderer Betroffener erleben können. Wir arbeiten nach dem 12-Schritte-Programm von SIA und freuen uns auf neue Frauen. [Kontakt](#).

## 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 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/>