

gesundheitspress

Magazin für und über Selbsthilfe in Mannheim, Heidelberg und der Region
Ausgabe 68 – Herbst/Winter 2024/2025

- 10 Jahre Restless Legs Mannheim
 - Selbsthilfefreundlichkeit Rehaklinik Königstuhl: Wechsel der Selbsthilfebeauftragten
 - Neuer Geschäftsführer der AG Barrierefreiheit Rhein-Neckar
 - 10 Jahre Malteser Medizin für Menschen ohne Krankenversicherung



Schwerpunkt: Vielfalt leben, Toleranz stärken



26



22



7

Schwerpunkt: Vielfalt leben, Toleranz stärken

Schwerpunkt in Leichter Sprache	4
Einleitung	5
Leitbild des Gesundheitstreffpunkts	6
Café Talk für Geflüchtete + Einheimische	7
Büro für Leichte Sprache	8
Die Sputniks	10
Supermamas – Süperanneler	11
In eigener Sache	11
Queere Geflüchtete	12
Neue Bündnisse – Jugendbildung muslimisch	12
Positionspapier „Selbsthilfe ist Vielfalt“	13
Depression sichtbar machen: Mut-Tour	13
Codependents Anonymous CoDA	14
Gewaltfreie Kommunikation	15
TransMann Heidelberg	16
Transtreff Mannheim	16
Sozialphobie	17

Was machen die Nachbarn?

KISS Pfalz in Edesheim	17
------------------------	----



Büro für Leichte Sprache
Lebenshilfe Heidelberg e.V.



Gesundheitstreffpunkt Mannheim aktuell

Neustart Radio RUMMS	18
Seminare und Teezeiten	18
Selbsthilfetag „Herz im Fokus“	19
Gesundheitscafé Schönenau	19



12

23

14

Heidelberger Selbsthilfbüro aktuell

Neue RAG-Sprecherinnen	20
Seminare für Selbsthilfegruppen	20
Workshop Ersthelfer für psychische Gesundheit	21
Selbsthilfe im Dialog – Angehörige	21
Filmmatinee Seelische Gesundheit	21
Nachrichten	
25 Jahre PLUS Rhein-Neckar e.V.	22
Neuer Geschäftsführer AG Barrierefreiheit	22
Abschied Selbsthilfebeauftragte Rehaklinik	23
Heidelberger Erklärung für Vielfalt	23
Fotos der Regionalen AG Selbsthilfegruppen	31
10 Jahre Malteser Medizin (MMM)	31
Austausch in Selbsthilfegruppen	31
Selbsthilfe aktuell	
Jubiläum Fibromyalgie Buchen	24
Netzwerk Neuroendokrine Tumoren	24
Selbsthilfegruppe Restless Legs	25
Nachruf Karl-Heinz Strauß	25
„Trike Days“	26
Anonyme Alkoholiker	26

Infos

Selbsthilf börs	27
A-Z der Selbsthilfegruppen in der Region	28
Termine	30
Impressum	30



Wortwolke, aber keine Worthülsen

Bei den Themen Vielfalt und Toleranz sehen wir die Selbsthilfegruppen als wichtigen Ort an. Als Raum zum Lernen, als Beispiel, wie man miteinander gemeinsam gut vorankommen kann.

Daher haben wir im Vorfeld der Erstellung dieser gesundheitspress die Mitglieder der Selbsthilfegruppen in Nordbaden gefragt, was für sie die Begriffe „Vielfalt“ und „Toleranz“ bedeuten und wie sie ihre Gruppe in Bezug darauf sehen. Eine Vielzahl von Antworten ging bei uns ein, die wir gar nicht alle berücksichtigen konnten, da unser Programm zur Erstellung der „Wortwolke“ uns vor einige technische Herausforderungen stellte. Der Platz reichte schlichtweg nicht.

Herausgekommen ist unser Titelbild, das in vielfacher Weise die Stärken der Selbsthilfegruppen beschreibt, wie diese sich für Mitglieder zeigen. Es war für uns trotz unserer großen Erwartungshaltung beeindruckend zu sehen, wie viel Positives die Mitglieder in den Selbsthilfegruppen mit ihrer Selbsthilfearbeit verbinden: Mitfühlen, Entstigmatisierung, angenommen werden, bereichert werden, nicht zuletzt Empowerment tauchten bei den Begriffen auf. Sie zeigen, wie wichtig es ihnen ist, das Miteinander in der Gemeinschaft in gegenseitigem Respekt zu gestalten.

Liebe Leserin, lieber Leser,

ein Konflikt ist eine Interaktion zwischen Menschen. Konflikte entstehen, wenn Denken, Fühlen und Wollen unvereinbar sind. Konstruktive Auseinandersetzung und Dialog sind der Schlüssel zur Lösung von Konflikten, die ein Bestandteil des gesellschaftlichen Lebens sind. In diesem Jahr feiern wir das Grundgesetz. Seit 75 Jahren garantiert es uns Freiheit, Frieden und Demokratie und bildet das Fundament unseres Zusammenlebens. Demokratie lebt von unserem Handeln und Engagement, wie Joachim Gauck betonte. Es liegt in unserer Verantwortung, Demokratie und das Leben in einer vielfältigen Gesellschaft zu schützen und zu verteidigen.

Gesellschaftliche Veränderungen beeinflussen unser Leben, ob mit Krankheiten, sozialen Problemen, der eigenen Herkunft und Identität, maßgeblich. Die positiven Errungenschaften in diesen Bereichen sind das Ergebnis harter Arbeit und kontinuierlicher Entwicklung. Selbsthilfe spielt dabei eine entscheidende Rolle. Gemeinsames Engagement und Solidarität sind ausschlaggebend, um zusammen Fortschritte zu erzielen.



Selbsthilfe geht über den Austausch in Gruppentreffen hinaus. Sie kann zu konkreten Veränderungen führen, wie barrierefreie Zugänge, Anerkennung geschlechtlicher Identitäten und Enttabuisierung psychischer Krankheiten. Diese Ausgabe der gesundheitspress zeigt vielfältiges Engagement, das über Jahre gewachsen und etabliert ist oder neu entsteht. Es regt dazu an, über das eigene Engagement für Veränderungen, Vielfalt und Toleranz nachzudenken. Nur durch gemeinsame Anstrengungen und den Einsatz jedes und jeder Einzelnen können wir eine demokratische, vielfältige und inklusive Gesellschaft erhalten und aufbauen.

Ihre Kerstin Gieser, Geschäftsführerin
Gesundheitstreffpunkt Mannheim

Benefiz für Radio RUMMS

Das Deutsche Kinderärzteorchester lädt ein zu einem Benefizkonzert zugunsten von Radio RUMMS, dem Kinderklinikradio des Gesundheitstreffpunkts, am 19. September um 19.30 Uhr im Congress Center Rosengarten in Mannheim. Auf dem Programm stehen „Les nuits d'été“ von Hector Berlioz und die Sinfonie Nr. 4 in Es-Dur von Anton Bruckner. Eintrittskarten sind erhältlich auf dem Ticketportal reservix.de.

Traditionell findet das Konzert des Deutschen Kinderärzteorchesters im Rahmen des Jahreskongresses der Deutschen Gesellschaft für Kinderheilkunde und Jugendmedizin e.V. statt. In diesem Jahr wird Radio RUMMS unterstützt.



Nächster Redaktionsschluss: 7.12.2024 – Thema: Erkrankungen, die bleiben

Schwerpunkt: „Vielfalt leben, Toleranz stärken“



In dieser gesundheitspress geht es um Toleranz und Vielfalt.

Toleranz heißt: andere Meinungen, Lebensweisen, Menschen akzeptieren.
Das auch erlauben, aushalten, ertragen.

Vielfalt heißt: Verschieden sein.
Jeder ist gut, wie er ist.

Niemand muss sich anpassen, alle gehören einfach dazu.

Leichte Sprache – wie dieser Text hier – kann auch Vielfalt und Toleranz bewirken. Damit man Verständnis hat, muss man die Probleme der anderen verstehen. Damit man mitreden kann, muss man Texte verstehen. Leichte Sprache hilft, dass man sich gegenseitig besser versteht.

Auch in Selbsthilfe-gruppen sind Toleranz und Vielfalt wichtig. Man ist sich bestimmt auch in vielen Dingen einig. Aber es gibt dort auch verschiedene Meinungen und Ideen.

In der heutigen Gesellschaft wird das immer schwieriger. Unterschiedliche Meinungen in der Gruppe aushalten, ist nicht immer leicht. Das braucht viel Geduld und Verständnis füreinander. Und Übung.



Vielfalt und Toleranz sind gute Mittel gegen Diskriminierung. Diskussionen, sogar Streits in Selbsthilfe-gruppen sind wichtig. Sie gehören zum Leben dazu. Es kommt auf den richtigen Umgang mit Streit-themen an. Und ein gutes Miteinander.

Selbsthilfe-gruppen können hier Vorbilder sein. Denn hier kann man sehen: Verschiedene Menschen erreichen gemeinsam ein Ziel. Solche Vorbilder brauchen wir an vielen Stellen.

Übersetzung: Steffen Schwab, Büro für Leichte Sprache – Prüfende waren: Uwe Huber, Sabine Hornig, Uwe Zintel. Offene Hilfen der Lebenshilfe Heidelberg e.V., Tel. 06221-3 39 23 12, Heinrich-Fuchs-Straße 73, 69126 Heidelberg
leichte.sprache@lebenshilfe-heidelberg.de

Bildnachweis: Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V. - Illustrator: Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013
Bildänderung genehmigt.

Weitere Informationen: leicht-lesbar.eu

Selbsthilfe als Ort des Respekts und der Wertschätzung

Vielfalt und Toleranz sind wichtige Kernelemente in einer modernen Gesellschaft und in unserer Demokratie, die zunehmend von Komplexität und Verschiedenartigkeit geprägt ist. Die Änderung der gesellschaftlichen Verhältnisse und der Lebensbedingungen jedes einzelnen Menschen spielen dabei eine entscheidende Rolle. Kennzeichnend sind eine starke Individualisierung und Pluralisierung der Lebensentwürfe.

Ein konstruktiver Umgang mit vielfältigen Meinungen, Erfahrungen und Lösungsstrategien stellt eine wichtige Kompetenz für die Menschen und das Zusammenleben in unserer Gesellschaft dar. Aktuelle Entwicklungen zeigen aber genau das Gegenteil: weniger Toleranz beim Umgang mit Konflikten und ein nicht mehr Aushaltenkönnen und Aushaltenwollen von anderen Ansichten.



Ergebnisse sind Stigmatisierung, Diskriminierung und Ausgrenzung einzelner Personen und ganzer Bevölkerungsgruppen. Die Selbsthilfe hat sich als wichtiger Ort erwiesen, um konstruktiv mit Vielfalt umzugehen und Konflikte auf respektvolle Weise zu lösen. In der heutigen Zeit begegnen wir Menschen unterschiedlicher Herkunft, Religion, Weltanschauung, Alters und Geschlechts, geschlechtlicher Identität und sexueller Orientierung.

Entscheidend im Umgang miteinander sind Respekt, gegenseitige Achtung und Wertschätzung. Selbsthilfegruppen bieten einen Raum, in dem trotz der Unterschiede eine gemeinsame Betroffenheit und Erfahrungsebene gefunden werden kann, um friedlich mit Konflikten umzugehen. Die unterschiedlichen körperlichen, geistigen und seelischen Zustände der einzelnen Menschen anzuerkennen, macht das Selbstverständnis der Selbsthilfearbeit aus. Der Austausch kann als Erfahrungs- und Erlebnisraum betrachtet werden, der die eigene Identität nicht bedroht, sondern erweitert.



Indem wir uns auf das Positive konzentrieren und die Stärken dieser vielfältigen Erfahrungen hervorheben, können wir Toleranz stärken und eine inklusive Gesellschaft fördern. Hierzu können wir von den Unterschieden des Zusammenlebens lernen, in der Stadt und auf dem Land, von jungen und älteren Menschen, Menschen mit Migrationserfahrung, anderen Kulturen und dem unterschiedlichen Umgang mit Erkrankungen. Neugier und Offenheit sind dafür ein wichtiger Antrieb.

Johann Wolfgang von Goethe schrieb: „Wer nicht neugierig ist, erfährt nichts.“ Aus diesem Grund liegt es an jedem Einzelnen von uns, aktiv, offen und neugierig zu sein und so dazu beizutragen, Vielfalt zu leben und Toleranz zu stärken.

Kerstin Gieser

Quellen: Schubert, Klaus/Martina Klein: Das Politiklexikon. 7., aktual. u. erw. Aufl. Bonn: Dietz 2020. Lizenzausgabe Bonn: Bundeszentrale für politische Bildung und Duden Online, www.duden.de.

Vielfalt in Mannheim: der Gesundheitstreffpunkt ist Bündnispartner



Der Vorstand des Gesundheitstreffpunkts setzt sich auch zukünftig für ein Klima des Respekts und der Wertschätzung ein.

v.l.n.r. Raimund Foikar, Birgit Sander-Schmitt, Manfred Hetzel und Birgit Dold.

Foto: Gesundheitstreffpunkt Mannheim

Unsere Gesellschaft ist von Vielfalt geprägt. Sie setzt sich zusammen aus Menschen aller Altersgruppen und unterschiedlichen Geschlechts, aus Menschen mit unterschiedlichen Eigenschaften, Ansichten, Lebensentwürfen und Lebensweisen. Hinzu kommen Unterschiede in Herkunft, kulturellem und religiösem Hintergrund.

Vielfalt macht das Leben bunt. Beim Aufeinandertreffen verschiedenster Menschen kommt es jedoch nicht selten

auch zu Konflikten oder Diskriminierung. So ist es nur konsequent, dass etliche Bündnisse und Vereine ins Leben gerufen wurden, die sich für Toleranz und Akzeptanz stark machen.

2009 nahm die Stadt Mannheim einen religiösen Konflikt zum Anlass, die „Mannheimer Erklärung“ zu erarbeiten. Sie ist ein fester Bestandteil des „Mannheimer Bündnisses für ein Zusammenleben in Vielfalt“ ist – einer Plattform, die darauf zielt, Raum für ein von Offenheit

geprägtes, respektvolles Miteinander in „unserer von Vielfalt geprägten Stadt“ zu schaffen. Dafür konnte die Stadt zahlreiche Partnerinnen und Partner gewinnen. Die Mannheimer Erklärung für ein Zusammenleben in Vielfalt haben bereits 369 Institutionen unterzeichnet.

Für den Gesundheitstreffpunkt war es keine Frage, sich dem Bündnis anzuschließen. Zum einen sind die Mitglieder in den Selbsthilfegruppen aufgrund einer Erkrankung oder Behinderung gefährdet, Opfer von Diskriminierung und Benachteiligung zu werden. Zum anderen sind „Selbsthilfegruppen ... ein Ort für Achtung und Respekt voreinander, ein Ort für Offenheit, Zugewandtheit und gegenseitige Unterstützung“, so die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen.

Diese Positionen finden sich im Selbstverständnis des Gesundheitstreffpunkts wieder, formuliert in seinem Leitbild: „Jeder Mensch ist einzigartig – mit besonderen physischen, emotionalen, psychischen, spirituellen und sozialen Eigenschaften. Der einzelne Mensch mit seinen Bedürfnissen steht im Vordergrund unserer Arbeit. Wir begegnen den Menschen mit Offenheit und Respekt“ und „Wir versuchen, ihnen in ihrer Ganzheit – ihrer Herkunft, ihrer Biographie, ihren Beziehungen, ihrer Weltanschauung, ihrer sexuellen Orientierung und ihrem Glauben – gerecht zu werden ...“

Der Gesundheitstreffpunkt arbeitet unermüdlich und in vielfältiger Weise daran, ein Klima des Respekts und der Wertschätzung zu schaffen und zu erhalten – um so der Selbsthilfe einen Rahmen zu geben, ihr Potenzial zu entwickeln und zu nutzen.

Birgit Dold

Quellen:

mannheim.de/de/service-bieten/integration-migration/mannheimer-buendnis-fuer-ein-zusammenleben-in-vielfalt/mannheimer-erklaerung-fuer-ein-zusammenleben-in-vielfalt
gesundheitstreffpunkt-mannheim.de/leitbild-und-leitlinien/

Analphabet und Medizinerin – persönliche Erfahrungen im Café Talk

Als eine von vielen Freiwilligen arbeitet Dagmar Darius aus der Redaktion unserer gesundheitspress beim Café Talk in Heidelberg mit. Es ist ein Begegnungsort für Menschen mit und ohne Fluchterfahrung. In einer evangelischen Gemeinde sind zweimal in der Woche nachmittags alle willkommen – wer nur schauen will ebenso wie diejenigen, die kontinuierliche Kontakte suchen. Die 2015 gegründete Initiative ist eine Kooperation des Asylarbeitskreises mit der Evangelischen Kirche, der Diakonie und dem Verein „Weststadt sagt Ja“.

An jedem Öffnungstag besuchen zur Zeit mehr als 250 Menschen das Café Talk. Die meisten erhoffen sich Unterstützung beim Deutschlernen, wollen Menschen aus ihrem Kulturkreis und Deutsche kennenlernen oder einfach eine schöne gemeinsame Zeit haben. Ehrenamtlich Mitarbeitende jeden Alters sind dabei, und es wird in allen Sprachniveaus Deutsch lesen und sprechen geübt. Ich selbst bin Teil des Empfangsteams. Wir geben Getränke und Süßes aus und sind oft die ersten Ansprechpartner für neue Besuchende.

Hierher kommen Menschen aus völlig unterschiedlichen Kontexten: Geflüchtete und nicht Geflüchtete, Menschen aus allen Kontinenten mit sehr verschiedenen sozialen und Bildungsvoraussetzungen. Mittelmäßig bis gut Situierte sind ebenso dabei wie sehr viele Menschen mit einem in jeder Hinsicht unsicheren Status.

KONTAKT

cafe-talk.com



Das Logo des Begegnungscafés

Ihre Herkunft, den Grund und Anlass des Besuchs kennen wir zunächst nicht und fragen auch nicht danach.

Für mich sind es oft kurze Kontakte mit sehr wenig oder ohne Sprache. Es kommt also auf Gesten, Mimik und Augenkontakt an. Ich spreche die Menschen möglichst offen und einladend mit wenigen Worten an. Bereits diese ersten Kontakte erlebe ich als enorm unterschiedlich und er tappe mich immer wieder beim Versuch, die Besuchenden sofort einzurordnen: Menschen, die den Blickkontakt schnell erwidern, mich sogar anstrahlen, ordne ich spontan zentralasiatischen oder südamerikanischen Ländern zu. Die Begegnungen sind schön, und sie fallen mir leicht. Eher abweisend wirkende Mienen und den Blickkontakt meidende Menschen halte ich für osteuropäisch geprägt. Diese Begegnungen hinterlassen bei mir Gefühle von Befremdung, manchmal sogar Ärger.

Oft sind die Gesten und Verhaltensweisen aber schon beim nächsten Besuch ganz

anders, und ich spüre erst dann, wie wertend meine spontanen Gefühle sind.

Ich frage mich: Wieviel Vielfalt vertrage ich? Mit welchen inneren Schubladen und Vorbedingungen gehe ich dorthin, und wie stark sind sie? Was meint Toleranz überhaupt?

Dann versuche ich, mich immer wieder neu zu öffnen, diese vielen unterschiedlichen Kontakte zu- und in mich hineinzulassen. Und erfahre dabei Grundsätzliches: Toleranz bedeutet nicht, etwas zu ertragen. Sie ist mehr als ein Akzeptieren. Sie bedeutet, innere Offenheit zu entwickeln. Mit mehr Offenheit beim Sehen und Hören, mit mehr Interesse, Neugier und Gelassenheit kann ich viel mehr wahrnehmen.

Fast alle Besuchenden des Café Talk sind übrigens sehr höflich und erfreut, viele bedanken sich auch beim Hinausgehen noch. Das zu erleben, ist eine sehr schöne Erfahrung.

Dagmar Darius

Leichte Sprache: Alle mit ins Boot nehmen

Interview mit dem
Büroleiter für
Leichte Sprache
der Lebenshilfe
Heidelberg, Steffen
Schwab.
Die Fragen stellte
Marion Duscha vom
Selbsthilfebüro.

Steffen Schwab,
Leiter des Büros
Leichte Sprache
der Lebenshilfe
Heidelberg.
Foto: privat



Sie übersetzen die Inhaltszusammenfassung der gesundheitspress in Leichte Sprache – früher sporadisch, jetzt für alle Ausgaben. Wir finden, dass das Thema Leichte Sprache gut zu unserem aktuellen Schwerpunkt passt und wollen darüber gerne mit Ihnen sprechen.

Ich glaube, die Übersetzungen laufen schon seit 2016, oder? Wir haben das Büro 2015 offiziell gegründet und dann hat es nicht lange gedauert, bis wir in Kontakt kamen.



Beispiele für Piktogramme in Leichter Sprache.
Quelle: Bildnachweis: Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V.,
Illustrator: Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013

Wie viele Mitarbeitende und Testlesende gibt es im Büro?

Das Büro für Leichte Sprache besteht hauptamtlich zunächst nur aus mir als Übersetzer. Ich übersetze seit 15 Jahren Texte und bin verantwortlich dafür, dass die Übersetzungen alle wichtigen Informationen beinhalten.

Aber ich arbeite nicht alleine. Die absoluten Experten sind natürlich die Betroffenen selbst. Darum muss jeder Text in Leichter Sprache von Menschen aus der Zielgruppe geprüft werden. Ich treffe mich daher jede Woche mit zwei Gruppen. Eine in der WfbM (Werkstatt für Menschen mit Behinderung) Hockenheim, eine in der WfbM Heidelberg. Hier lesen wir gemeinsam die Texte und die Prüfenden sagen mir, welche Stellen sie noch schwierig finden. Sie sagen mir auch, was nicht gut zu erkennen ist. Sowohl im Text als auch in den Bildern, die immer dazugehören. Zu sagen, dass man etwas nicht versteht, erfordert Mut und Vertrauen. Das ist am Anfang schwierig. Da muss ich zwischen den Zeilen lesen und darf niemanden bloßstellen. Am Ende profitieren viele von guten, verständlichen Texten und wir fühlen uns wie Detektive und Wortakrobaten. Viele Vorschläge für Verbesserungen kommen auch von den Prüfenden selbst.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Leichte Sprache darzustellen – welche Vorteile haben sie?

Sie meinen die verschiedenen Regelwerke? Es gibt in Deutschland verschiedene Regelwerke, die sich in den Grundzügen nicht wirklich unterscheiden. Der größte Unterschied ist der bei der Getrennschreibung langer Komposita (zusammengesetzter Hauptwörter). Das „Netzwerk Leichte Sprache“ fordert hier die Trennung mit Bindestrich und anschließender Großschreibung wie hier: Sofa-Kissen. An dieser Schreibweise wird kritisiert, dass sich Schreibweisen einprägen, die nach Duden falsch wären. Das ist schlecht für Menschen, die Deutsch oder Lesen gerade lernen. Das Regelwerk der „Forschungsstelle Leichte Sprache der Uni Hildesheim“ * wiederum empfiehlt den Mediopunkt als eigenes Sonderzeichen mit anschließender Kleinschreibung: Sofa·kissen. Hier wiederum wird kritisiert, dass die Eingabe am Computer kompliziert ist. Ich persönlich biete den Kunden beide Arten an und kläre über die Vor- und Nachteile auf.

* Regeln des Hildesheimer Modells von Prof. Dr. Christiane Maaß:
uni-hildesheim.de/fb3/institute/institut-fuer-uebersetzungswiss-fachkommunikation/forschung/forschungseinheiten-des-instituts/leichtesprache/

Wer fragt bei Ihnen an und sucht Ihre Expertise?

Die Einsatzmöglichkeiten sind erstmal recht begrenzt. Leichte Sprache ist ein speziell entwickeltes Hilfsmittel von und für Menschen mit einer Lernbehinderung. Auf deren Bedürfnisse wurden die Regeln Anfang der 2000er Jahre in Deutschland zugeschnitten. Aber Hilfsmittel sind oft vielseitig, auch wenn sie primär nur einen Zweck erfüllen. Rollstuhlrampen helfen auch Menschen mit Kinderwagen oder Lieferanten. So ist es bei der Leichten Sprache auch. Sprachlich einfache Texte helfen vielen Menschen.

Die Auftraggeber werden diverser. Anfangs waren es oft Bundeseinrichtungen, die per Gesetz gezwungen waren, auch Informationen in Leichter Sprache anzubieten. Mittlerweile sind da auch viele Organisationen dabei, die speziell Menschen mit Lernbehinderungen ansprechen möchten. Der Frauennotruf zum Beispiel, aber auch Tourismusanbieter,

Parteien oder Bildungseinrichtungen. Es gibt auch Einrichtungen und Kommunen, die selbst Texte in Leichter Sprache verfassen. Das finde ich gut. Darum bieten wir auch an, selbstgeschriebene Texte mit unseren Prüfgruppen für Kunden zu prüfen. Dazu sollten die Kunden aber einen Kurs über Leichte Sprache gemacht haben.

Haben Sie die Erfahrung, dass die Verwendung von Leichter Sprache die Vielfalt stärkt?

Ganz sicher. Leichte Sprache stärkt die Eigenständigkeit. Menschen, die Leichte Sprache benötigen, können sich eigenständig informieren. Ohne fremde Hilfe. Sie können selbst Themen für sich entdecken oder Fähigkeiten erlernen. Sei es ein Kochbuch in Leichter Sprache, Informationen zur Wahl, Tourismusangebote, Nachrichten, Handarbeitskurse. Stärkt man die Individualität, stärkt man die Vielfalt.

Stärken die Texte auch die Toleranz? Führt es zu Rücksichtnahme?

Nicht sofort. Leichte Sprache wirkt auf ungeübte Lesende erst einmal befremdlich. Allein die Getrenntschrifweise, die einfache Grammatik, die kurzen Sätze... Wer nicht weiß, wofür man das macht, fühlt sich veräppelt und bevormundet. Für Toleranz benötigt man also Verständnis und Wissen.

Der Text will möglichst Viele mit ins Boot nehmen. Wie bei dem Bild mit der Treppe und der Rampe. Menschen, die die Treppe benutzen können, brauchen die Rampe nicht, können sie aber auch gehen, und am Ende stehen alle vor der Eingangstür und können hinein. Das ist das Ziel, der Weg dorthin kann, nein, er muss vielfältig sein.

KONTAKT

Tel. 06221-3 39 23 12

leichte.sprache@lebenshilfe-heidelberg.de



Testlesende mit Steffen Schwab.
Foto: privat

Für nur

5,- EUR

im Jahr wird Ihnen die
gesundheitspress direkt nach
Erscheinen zugeschickt.

Die Sputniks e.V.



Gruppentreffen im Haus der Jugend in Heidelberg.
Foto: Sputniks Heidelberg.

Multikulturelle Vereinigung russischsprachiger Familien mit Kindern mit Behinderung

Die Sputniks e.V. sind die einzige Vereinigung russischsprachiger Familien mit Kindern mit Beeinträchtigungen in Deutschland mit dem Ziel, Menschen zusammenzubringen, zu stärken und zu unterstützen.

In den letzten fünf Jahren haben sich ca. 6.000 betroffene Familien aus ca. 800 Orten aus allen Bundesländern an den Verein gewandt. Die 49 Sputnik-Selbsthilfegruppen und sechs Landesverbände in Baden-Württemberg, Bayern, Berlin, NRW, Rheinland-Pfalz und Sachsen sind zu gefragten Anlaufstellen geworden.

Die Eltern im Verein betreiben eine Austauschplattform, die mit ca. 20.000 monatlichen Interaktionen intensiv genutzt wird. Unsere erfahrenen Peers pflegen einen umfangreichen, moderier-

ten Wissenspool in russischer Sprache. Man unterstützt sich gegenseitig bei Behördengängen, Arztbesuchen, Wissensvermittlung und der Pflege der Kinder. Menschen mit Migrationshintergrund finden oft schwerer Zugang zu sozialen Diensten und Einrichtungen und haben damit häufig Informationsdefizite über soziale Hilfestrukturen.

Ein Drittel der Eltern im Verein stammt aus der Ukraine. Gegenseitige Vorbehalte aufgrund Nationalität, Religion oder kultureller Unterschiede kennen unsere Eltern nicht, da wir eine kunterbunte Multikulti-Gemeinschaft aus zahlreichen europäischen und asiatischen Kulturen mit christlichen, islamischen, jüdischen und buddhistischen Glaubensrichtungen bilden. Wir verständigen uns in russischer Sprache, welche uns gerade jetzt, wo wir den geflüchteten Familien aus der Ukraine Hilfestellung leisten, als wertvolles, verbindendes Instrument unschätzbare Dienste leistet.

Aufgrund des hohen Zulaufs an geflüch-

teten Familien mit behinderten Kindern aus der Ukraine haben wir die Rolle der Nothilfe übernommen und die Menschen sofort unterstützt. Wir sind sehr froh, dass wir den Betroffenen durch unseren Einsatz das Leben erleichtern konnten. Die meisten in Heidelberg gebliebenen Familien sind zu Stammteilnehmende unserer regulären Selbsthilfegruppentreffen geworden.

Unsere Selbsthilfegruppe „Sputnik-Heidelberg“ erfährt positive Resonanz in der Gesellschaft. Ihre Arbeit für Integration, Migration, Toleranz und Inklusion wird durch Freiwilligenarbeit, informative Vorträge und die Bereitstellung von Räumlichkeiten gewürdigt.

Als Brücke für Vielfalt und Inklusion setzen Die Sputniks e.V. ein starkes Zeichen für Toleranz und Zusammenhalt in unserer Gesellschaft.

E. Grauer

KONTAKT

heidelberg@die-sputniks.de

Handicap und Migrationshintergrund

Wir sind Mütter von „besonderen Kindern“, und weder wir noch unsere Kinder haben sich dieses Schicksal ausgesucht. Arztbesuche, Krankenhausaufenthalte und Therapien sind sehr oft notwendig. Sozialrechte müssen bei zuständigen Ämtern durchgeboxt werden. Sogar für die Integrationskraft für Regelkindergarten und Schule müssen wir kämpfen. Recht haben und Recht bekommen sind zweierlei. Viele denken aber in Deutschland, dass Familien mit Migrationshintergrund und behindertem Familienmitglied dem Staat auf der Tasche liegen. Oft haben wir uns anhören müssen, wenn wir die Ansprüche unserer Kinder durchsetzen wollen: „Dann geh doch zurück, wenn dir die Leistungen nicht reichen.“

Viele von uns und unseren Kindern sind deutsche Staatsangehörige, die meisten Eltern sind schon hier geboren oder aufgewachsen. Wir haben bereits Selbsthilfegruppen für Eltern mit besonderen Kindern aufgesucht, haben dort aber schnell gemerkt, dass wir ein zusätzliches Handicap haben. In einer Gesellschaft



Gruppentreffen der Selbsthilfegruppe.
Foto: Selbsthilfegruppe Supermamas – Süperanneler

doppelt gesondert zu leben, ist wirklich nicht einfach. Einer Welt, die „Leistung, Leistung, Leistung“ fordert, begegnen wir gemeinsam mit „Toleranz, Akzeptanz, Integration“.

Wir und unsere Kinder sind ein Teil dieser Gesellschaft und lassen uns von Kommentaren und schiefen Blicken nicht zuhause einsperren. Im 21. Jahrhundert gibt es Fortschritte in jede Richtung, aber für Behinderte gibt es

immer noch nicht genügend Freizeit- und Sportangebote. Daran kann man als Einzelperson nichts ändern, aber als Gemeinschaft haben wir vor, auf diesem Gebiet in der Rhein-Neckar-Region etwas zu bewegen.

KONTAKT

Selbsthilfegruppe Supermamas – Süperanneler (türkischsprachig)
Tel. 0152-13 62 97 59 (Sabiha Bilgin)

Wenn Intoleranz den Lernort Selbsthilfe belastet

Seit über 30 Jahren arbeite ich in einer Selbsthilfekontaktstelle und habe in dieser Zeit viel erlebt:

- Männer, die anriefen und sich eine Frau wünschten, die zu sehr liebt: Nach dem Bestseller der Autorin Robin Norwood „Wenn Frauen zu sehr lieben“ erfolgten zahlreiche Gruppengründungen Mitte der 90er Jahre und führten nach dem Aufruf zur Gruppengründung zu solchen skurrilen Anrufern.

- Menschen, die eine Gruppe nur mit Personen gründen wollten, die exakt in derselben Situation waren (lesbische Überlebende sexuellen Missbrauchs in Sozialberufen) und fein differenzierte Auswahlverfahren wünschten. Weil nur mit solcherart Gleichbetroffenen der

Austausch als gewinnbringend angesehen wurde.

Wo Menschen sind, menschelt es, so war das bestimmt immer. Mittlerweile werden eskalierende Konflikte häufiger als früher bei der Polizei zur Anzeige gebracht. Es gibt so etwas wie das Grundgefühl, dass jede und jeder ein RECHT darauf hat, in genau einer speziellen Gruppe sein zu dürfen. Und das auch, wenn die Mehrheit der Teilnehmenden der Gruppe das nicht will. Teilweise wird mit Diffamierungen gearbeitet, und zunehmend werden die Selbsthilfekontaktstellen in solche Konflikte hineingezogen, was in diesem Jahr dazu führte, dass eine Beschwerde bei allen Geldgebern des Heidelberger Selbsthilfebüros für jede Menge Wirbel sorgte.

Ich bin ein großer Fan der Selbsthilfegruppenarbeit. Diese können Lernorte sein, um miteinander an den teilweise großen Unterschiedlichkeiten zu arbeiten, um gegenseitiges Verständnis zu erzielen. Und am besten ist es, wenn dabei keine und keiner zurückgelassen wird. Wo gibt es solche Möglichkeiten der Begegnung und des Lernens sonst?

Das bedeutet aber, dass man mitbringt oder lernen muss, mit anderen Meinungen umzugehen, andere auszuhalten und ein wenig Distanz zur eigenen Meinung zu halten. Denn Gemeinschaft kann nur gelingen, wenn Intoleranz und Vorwürfe den Lernort Selbsthilfegruppe nicht überlasten.

Bärbel Handlos

Queere Geflüchtete in Deutschland: Erfahrungsbericht

Weltweit werden Menschen aufgrund ihrer sexuellen Orientierung und ihrer Geschlechtsidentität diskriminiert, verfolgt oder gefoltert und müssen ihre Heimat verlassen. Nur einige schaffen es, nach einer Flucht in Deutschland anzukommen. Wie erging es den Geflüchteten in der ersten Zeit in Deutschland? Was hat ihnen geholfen, was hat sie verletzt? In der von PLUS Rhein-Neckar e. V. initiierten Broschüre „Queer Refugees Speaking Up!“ schildern queere Geflüchtete ihre Erfahrungen bei ihrer Ankunft in Deutschland. Es geht ihnen um den Bedarf an Beratung, Informationen und Community, um Bedrohung und Gewalt in Unterkünften, um diskriminierende Asylverfahren und darum, was jede:r von uns tun kann.

Hamza aus Syrien, 20 Jahre alt, schreibt in der Broschüre: „Als ich in Heidelberg angekommen bin, wohnte ich in einem Heim. Die Menschen dort sind selbst Opfer, aber trotzdem allen nicht heterosexuellen Menschen gegenüber so feindlich eingestellt, dass sie mich

KONTAKT

PLUS Rhein-Neckar e. V.
plus-rheinneckar.de/refugees.html



Queere Geflüchtete in Deutschland.
Foto: Presse-Heidelberg.de

wegen meiner sexuellen Orientierung beleidigten. Nun lebe ich wieder in einem Heim mit Menschen, die Homosexualität und jeder anderen sexuellen Orientierung, die nicht zu ihren gesellschaftlichen Überzeugungen und Traditionen passt, feindselig gegenüberstehen. Es müssen Schutzräume für homosexuelle Geflüchtete geschaffen werden, damit wir nicht Beleidigungen und Gewalt ausgesetzt

werden. Bitte stoppt die Abschiebung von queeren Geflüchteten in Länder, in denen sie Fingerabdrücke abgeben mussten. Denn sie sind dort nicht in Sicherheit, sonst wären sie auch dageblieben und hätten sich nicht entschieden, nach Deutschland zu kommen. Was Hilfe betrifft, so habe ich keine erhalten.“

Link zur Broschüre: plus-rheinneckar.de/broschuere-queer-refugees-speaking-up

Neue Bündnisse, neue Wege: politische Jugendbildung neu gedacht



Foto: Gerd Altmann / Pixabay.com

„Neue Bündnisse, neue Wege“ (NBNW) ist ein neu gestartetes Projekt, das Träger politischer Jugendbildung mit muslimischem Selbstverständnis beim Aufbau hauptamtlicher Strukturen und bei der

Entwicklung eines zeitgemäßen Angebots außerschulischer politischer Jugendbildung unterstützt. Die Trägerschaft des Projekts liegt bei der Evangelischen Trägergruppe

für gesellschaftspolitische Jugendbildung, die hier eng mit „Teilseind e.V. – Muslimische Akademie Heidelberg“ kooperiert.

Politische Jugendbildung ist ein Recht aller jungen Menschen. Voraussetzung dafür ist eine Trägerlandschaft, die die Diversität der Gesellschaft widerspiegelt. Politische Jugendbildung verändert sich unter postmigrantischer Perspektive in ihren Zielen, Ansätzen, Zugängen und Themen. Der 16. Kinder- und Jugendbericht fordert, hier stärker zu unterstützen.

Das Modellprojekt wird gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ).

KONTAKT

politische-jugendbildung-et.de/projekt/neue-buendnisse-neue-wege/

Selbsthilfe ist Vielfalt

Die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. ist der Fachverband zur Unterstützung von Selbsthilfegruppen und von Menschen, die sich für Selbsthilfegruppen interessieren. In einem im April erschienenen Positionspapier spricht sich der Verband für die Stärken der Selbsthilfegruppen – Achtung, Respekt, Offenheit, Zugewandtheit und gegenseitige Unterstützung – und klar gegen Diskriminierung und Ausgrenzung aus. So heißt es in der Stellungnahme:

„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. [...]“



Foto: Juan Diego Salinas / pixabay.com

[Link zum Positionspapier: dag-shg.de/data/Online-Publikationen/2024/DAG_SHG_Positionspapier_Demokratie-und-Vielfalt_2024.pdf](https://dag-shg.de/data/Online-Publikationen/2024/DAG_SHG_Positionspapier_Demokratie-und-Vielfalt_2024.pdf)

KONTAKT

Deutsche Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e.V.
dag-shg.de

Mut-Tour für offenen Umgang mit Depressionen



We like to ride our bicycle. Foto: Johannes Ruppel

„Mut zur Selbsthilfe – Unterstützung sichtbar machen!“ – lautet das Motto der „Mut-Tour 2024“. Hinter der Mut-Tour steckt die Idee, mittels einer deutschlandweiten Rad- und Wandertour für einen offeneren Umgang mit Depressionen und anderen psychischen Erkrankungen zu werben. Menschen mit und ohne Depressionserfahrungen legen

eine Etappe zurück – entweder auf einem Tandem oder auf einer Wanderung. Unterwegs gibt es Aktionstage mit psychosozialen Partnerorganisationen vor Ort sowie Gespräche mit Passant:innen und Journalist:innen.

KONTAKT

mut-tour.de

Die Entstigmatisierung von psychischen Erkrankungen ist vielen Teilnehmenden wichtig. Franka, eine Teilnehmerin der Mut-Tour, berichtet im „Mut-fass-Blog“ auf der Internetseite mut-tour.de: „Ich habe dabei die Erfahrung gemacht, dass es für mich absolut notwendig ist, immer wieder aufs Neue die Entscheidung zu treffen, dass ich diese Stigmata für mich nicht mehr länger akzeptieren möchte. Einfach, weil ich es mir wert bin und mich stattdessen mutig für einen neuen, mit mir selbst freundlicheren und faireren, aber auch ungewohnten Umgang entscheide.“ Johanna, eine weitere Teilnehmerin, schreibt: „Ich habe auf der Mut-Tour gemerkt, wie gut es mir tut, mich mit Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben, auszutauschen. Im Alltag habe ich das jetzt umgesetzt, indem ich regelmäßig zu einer Selbsthilfegruppe für junge Menschen mit Depression gehe.“

Vielfalt leben. Toleranz stärken: Die Erfolgsgeheimnisse der Anonymen Gruppen

Am Beispiel der Co-Dependents Anonymous (CoDA)



Gegenseitige Abhängigkeit in Beziehungen, die nicht guttun. Grafik: Mia Nitsche

Anonyme Gruppen wie Co-Dependents Anonymous (CoDA) bieten eine wertvolle Unterstützung durch ihre inklusiven Strukturen. Diese Gruppen sind weltweit vertreten und basieren auf einem Prinzip der Nichtdiskriminierung. Hier erfahren Mitglieder durch den Austausch und die Gemeinschaft Stärkung und Unterstützung. Vera, im Vorstand von CoDA Deutschland, schreibt über ihren Weg zu und mit den Co-Dependents Anonymous.

Ursprünge und Entwicklung

Die Anonymen Gruppen entstanden in den 1930er Jahren in den USA durch Bill und Bob, selbstdiagnostizierte Alkoholiker. Sie erlebten, dass sie durch gegenseitiges Verständnis und Akzeptanz trocken bleiben konnten. Dieser Ansatz führte zur Gründung der Anonymen Alkoholiker (AA) und inspirierte die Bildung weiterer Gruppen wie Al-Anon (Angehörige von Alkoholikern) und später CoDA.

Persönlicher Weg und Erkenntnisse

Seit 2004 bin ich Teil von CoDA, anfangs motiviert durch die Alkoholprobleme und Depressionen meines Mannes. Zunächst versuchte ich, Kontrolle über unsere

Situation zu gewinnen, erkannte aber in CoDA meine eigene Machtlosigkeit gegenüber anderen. Durch die Zugehörigkeit zur Gruppe fand ich Akzeptanz und Unterstützung, die mir in meiner Herkunftsfamilie fehlten.

Im Laufe der Jahre kombinierte ich die Meetings mit Psychotherapien und Klinikaufenthalten, was zu Diagnosen wie mittelschwere Depression und Beziehungstraumata führte. CoDA half mir, diese Erfahrungen zu verarbeiten und stärkte mein Selbstverständnis. Die regelmäßigen Meetings wurden zu einer wichtigen Quelle geistiger Nahrung und Unterstützung.

Prinzipien und Strukturen

Die Prinzipien der Anonymen Gruppen wie die Wahrung der Anonymität und die Anwendung der 12 Schritte und 12 Traditionen fördern ein Umfeld der Sicherheit und des Vertrauens. Diese Strukturen sind nicht nur für die persönliche Entwicklung wichtig, sondern können auch positive Auswirkungen auf die Gesellschaft haben.



Selbstliebe darf wachsen.
Grafik: Mia Nitsche



Emotionales Wachstum Schritt für Schritt.
Grafik: Mia Nitsche

Erfolgsfaktoren

Anonyme Gruppen zeichnen sich durch Beständigkeit, Selbstorganisation und Selbstfinanzierung aus. Ihre Prinzipien über Personen zu stellen, schafft Gleichwertigkeit und Unterstützung. Die Anonymität ermöglicht es den Mitgliedern, offen über ihre Probleme zu sprechen, ohne Angst vor Verurteilung zu haben.

Zusammenfassung

Anonyme Gruppen wie CoDA bieten nicht nur bewährte Programme zur persönlichen Genesung, sondern fördern auch Vielfalt und Toleranz in unserer Gesellschaft. Ihre Prinzipien der Gleichwertigkeit, des Respekts und der Selbstverantwortung tragen zur Schaffung einer inklusiven und unterstützenden Gemeinschaft bei.

Ich ermutige alle, sich näher mit Anonymous Gruppen zu befassen und möglicherweise an Meetings teilzunehmen. Sie bieten einen sicheren Raum, in dem man ohne Angst vor Stigmatisierung gehört wird. Die Teilnahme kann ein erster Schritt zu Heilung und persönlichem Wachstum sein.

Persönliches Wachstum

Durch meinen langjährigen Dienst im Vorstand von CoDA-Deutschland e.V. konnte ich meine organisatorischen Fähigkeiten, Teamfähigkeit und Führungsqualitäten entwickeln. Diese Erfahrungen haben mein Leben nachhaltig positiv beeinflusst.

Vera, 1. Vorstand im Dienst von CoDA-Deutschland e.V.

KONTAKT

coda-deutschland.de

Gewaltfreie Kommunikation und Toleranz

In unserer Selbsthilfegruppe „Gewaltfreie Kommunikation“ (GFK) haben alle mindestens eine Jahresausbildung in GFK absolviert. Ein Teil gibt GFK selbst als Trainer:in weiter.

Wir treffen uns seit acht Jahren und bringen zu diesen Treffen private oder berufliche Konflikte aus unserem Alltag mit. In der Gruppe unterstützen wir uns gegenseitig, diese anzuschauen und zu bearbeiten. Hierzu nutzen wir das 4-Schritte-Modell nach Marshall B. Rosenberg „Beobachtung-Gefühl-Bedürfnis-Bitte“, das zu Klarheit und Handlungsfähigkeit beiträgt. Manchmal wünscht sich ein Gruppenmitglied aber auch nur Empathie. Mit speziellen Übungen ist die Gruppe der betreffenden Person behilflich, mit den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen in Kontakt zu kommen. Das ist oft entlastend. Wir erleben in der Gruppe sowohl Tiefe als auch Leichtigkeit.



Marshall B. Rosenberg hat die Giraffe als Symbol für Empathie und eine wertschätzende Sprache (Giraffensprache) gewählt. Foto: giraffes-627031_1280_Christine_Sponchia_pixabay.com

Toleranz ist für uns ein wichtiger Wert, denn das Menschenbild der GFK begleitet uns: Jeder:r tut zu jedem Zeitpunkt das Beste, um für die Erfüllung seiner oder

ihrer Bedürfnisse zu sorgen. In dieser Haltung zu sein, hilft uns, andere besser zu verstehen. Selbst dann, wenn wir mit den gewählten Worten oder Handlungen nicht einverstanden sind. Verstehen, auch ohne einverstanden zu sein, trägt dazu bei, auch in schwierigen Situationen in Verbindung zu bleiben.

Anja

KONTAKT

Selbsthilfegruppe Gewaltfreie Kommunikation
Tel. 06221-18 42 90

Ein Umfeld der Akzeptanz schaffen



Eine Gruppe des TransMann e.V. beim CSD. Quelle: TransMann e.V.

Unsere Regionalgruppe Heidelberg des TransMann e.V. trifft sich seit vielen Jahren im Heidelberger Selbsthilfekbüro. Wir unterstützen trans* männliche und Inter*-Personen und alle, die sich ihrem bei Geburt zugewiesenen weiblichen Geschlecht nicht oder weniger zugehörig fühlen, auf ihrem

Weg zu einem selbstbestimmten und zufriedenen Leben.

Bei unseren monatlichen Treffen bieten wir lockeren Austausch zu Themen rund um die Transition. Auch Angehörige,

KONTAKT

transmann.de

Partner*innen, Freund*innen und Interessierte sind willkommen.

Jede Transition ist individuell. Ihr Beginn kann mit 14 oder 40 Jahren stattfinden, das Comingout kann leichter sein, weil man auf Unterstützung durch Freunde und Familie zählen kann, oder bei fehlender Akzeptanz schwierig bis unmöglich. Es gibt Menschen, die alle medizinisch möglichen Optionen ausschöpfen möchten, um sich in ihrem Körper wohlzufühlen, andere möchten nur wenige oder gar keine medizinischen Eingriffe. Unsere Aufgabe ist es, alle auf ihrem individuellen Weg zu bestärken.

Was gesellschaftlich leider noch fehlt, möchten wir vorleben: Jeden Menschen so sehen, respektieren und akzeptieren, wie er*sie ist und das unabhängig von Aussehen, Körper oder Vergangenheit!

) bei Trans und Inter* schließt das Sternchen alle möglichen Selbstdefinitionen, sowie binäre und non-binäre Personen mit ein



Der Transtreff Mannheim ist eine Selbsthilfegruppe für transidente Menschen, wir unterstützen uns gegenseitig auf dem Weg zu unserem Ich. Transmänner und Transjugendliche sind uns willkommen und bekommen jeweils passende Selbsthilfegruppen vorgeschlagen.

Wir begleiten hauptsächlich transidente Frauen ab 30 Jahren vom Beginn ihrer

KONTAKT

transtreff-mannheim.de

Transition mit der Therapeuten-suche bis zum Ende mit der geschlechtsangleichenden OP. In unserer Gruppe sind auch Angehörige und Partner/Partnerin willkommen. Freundschaften und Hilfe, die sich unter den Teilnehmerinnen entwickeln und entwickelten, halfen über Hürden und individuellfordernde Situationen hinweg.

Hier einige Stimmen zur Gruppe:
„Der Transtreff Mannheim machte mich zu dem Menschen, der ich heute bin. Das erste Gruppentreffen brachte mir so viel Selbstbewusstsein, dass ich mich traute, nach dem Treffen als Frau in ein

Unterstützung auf dem Weg zu meinem eigenen Ich

Lokal zu gehen und zu essen. Dieses Gefühl möchte ich weitergeben und auch vermitteln.“

„Seit ich in der Gruppe bin, muss ich nicht alles mit mir alleine bearbeiten. Die regelmäßigen Treffen und Aktivitäten geben mir das Gefühl, nicht alleine dazustehen.“

„Einer der großen Vorteile der Gruppe besteht darin, sich zu gemeinsamen Aktivitäten zu verabreden und die Teilnahme am sozialen Leben anzubieten. Ein Realitätstraining, bei dem sich niemand alleine fühlen muss. Dazu gehörten Theatervorstellungen, Konzerte und sogar ein Discobesuch ist hin und wieder drin.“

Noemi Tretter, im Namen der Gruppe

Viele Menschen – doch lieber Rückzug !?

Fühlst Du Dich in Gesprächen mit anderen unter Druck gesetzt? Fällt es Dir schwer, Konflikte auszuhalten? Ist es für Dich ein Grauen, einen Vortrag zu halten? Fühlst Du Dich bei großen Familienfesten unwohl und nicht richtig zugehörig? Ziehst Du Dich zurück und fühlst Dich einsam? Vielleicht hast Du eine soziale Phobie.

Unsere Selbsthilfegruppe wurde 2012 neu gegründet. Wir sind eine offene, altersgemischte Gruppe für alle, deren Leben durch die soziale Phobie beeinträchtigt wird. Unsere sozialen Probleme sind unterschiedlicher Art. Darum treffen in der Gruppe auch immer wieder unterschiedliche Perspektiven aufeinander. Das empfinden wir als große Bereicherung, die uns helfen kann, eingefahrene Denkwege zu hinterfragen und neue Anregungen für den Umgang mit unseren Schwierigkeiten zu bekommen.

KONTAKT

sozialphobie-heidelberg.de/



Foto: Clker-Free-Vector-Images / Pixabay.com

Gerade für Menschen mit Problemen bei sozialen Kontakten ist es sehr hilfreich, Kontakte im geschützten Rahmen einer Gruppe zu üben. Bei unseren Treffen unterstützen wir uns gegenseitig, üben aber auch den wertschätzenden Umgang mit unterschiedlichen Meinungen.

Wir tauschen uns zwanglos aus. Niemand ist verpflichtet, sich an den Gesprächen zu beteiligen. Da wir alle Betroffene sind, haben alle Verständnis dafür. Komm zu einem unserer Treffen und mach Dir Dein eigenes Bild von Selbsthilfe!

Andreas

Was machen die Nachbarn?

Kontakt und Information
für Selbsthilfe in Edesheim

Bereits seit 1998 unterstützt unsere Kontaktstelle Hilfesuchende und Selbsthilfegruppen in der Südpfalz, wobei sich unser Beratungsgebiet von Ludwigshafen über Speyer und Germersheim bis nach Pirmasens erstreckt.

Seit 2022 setzen wir das Projekt In-GangSetzer® in unserer Kontaktstelle um. Dabei arbeiten ehrenamtliche Mitarbeiter unserer Kontaktstelle mit unserer Begleitung aktiv an der Gründung neuer Selbsthilfegruppen. Ein InGangSetzer® begleitet die Gruppe in der Gründungsphase, bis sie sich

KISS Pfalz



Unsere Mitarbeiterin Stefanie Grüner beim Osteoporose-Tag in Bad Bergzabern.
Foto: KISS Pfalz – Selbsthilfetreff Pfalz e.V.

KONTAKT

kiss-pfalz.de

verselbständigt. Durch diese Hilfestellung wird es in der Regel einfacher, eine Gruppenleitung unter den Interessenten zu finden.

Durch diese Herangehensweise konnten wir bereits im Jahr 2021 die erste Post-Covid-Gruppe in Rheinland-Pfalz ins Leben rufen. Zudem haben wir eine Online-Selbsthilfegruppe mit Schwerpunkt seelische Gesundheit etabliert, die während des Lockdowns auf große Resonanz stieß. Für diese Initiative wurden die Verantwortlichen sogar mit dem Ehrenamtspreis des Landes Rheinland-Pfalz ausgezeichnet.

Wir freuen uns, auch in Zukunft die Selbsthilfelandshaft bunt zu gestalten.



Neustart für Radio RUMMS

Radio RUMMS, das Radio zum Mit- und Selbermachen in der Universitätsmedizin Mannheim (UMM), ist zurück! Nach langer, pandemiebedingter Pause erlebte das Team einen erfolgreichen Neustart am 28. März. Die Vorfreude war groß, die Begeisterung am Tag der ersten Sendung deutlich spürbar. Alte und neue Gesichter waren zu Gast im Studio und erzählten von ihrer Zeit bei Radio RUMMS.

„Mit Radio RUMMS verbinde ich ganz viele tolle Erinnerungen“, berichtete Simon, ehemaliges „RUMMS-Kind“, inzwischen 17 Jahre alt. Er erinnert sich an Außenreportagen in der Apotheke der UMM oder bei einem Konzert von DJ Bobo inklusive Soundcheck. Die beiden Redakteurinnen Rosa Omeñaca Prado und Frauke Kühnl erzählten von ihren Erinnerungen an Kinder und Jugendliche – Geschichten zum Lachen, zum Weinen, Geschichten, die berühren.



Und alle freuen sich auf das, was jetzt kommt: Jeden vierten Donnerstag im Monat geht Radio RUMMS live auf Sendung. Es bringt den kranken Kindern und Jugendlichen Abwechslung in den Klinikalltag und stärkt sie. Sie suchen die Musik aus, führen Interviews mit den Studiogästen und helfen bei der Technik. Radio RUMMS ist als Projekt des Gesundheitstreffpunkts Mannheim 2009

Am 25. April 2024 waren Clown Julchen und Clown Rudi zu Gast im RUMMS-Studio, beide hatten sichtlich viel Spaß mit Lauin (links) und Paula (rechts).

Foto: Gesundheitstreffpunkt

in Kooperation mit der UMM und der Schule für Kranke entstanden. Es finanziert sich ausschließlich über Spenden. Weitere Informationen im Internet unter radio-rumms.de.

Seminare & Co



Foto: Rainer Sturm, pixelio.de

- Teezeit „Behinderung – wer unterstützt mich bei meinen Fragestellungen?“
Mittwoch, 25.9.24, 10-12 Uhr
Raum für Vielfalt, Alphornstraße 2a,
68169 Mannheim.
Die Veranstaltung ist kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

- Seminar „Öffentlichkeitsarbeit für die Selbsthilfegruppe – wie kann ich meine Gruppe sichtbar machen?“

Herbstprogramm für und mit Selbsthilfegruppenn

**Samstag, 28.9.24, 10-16 Uhr
im Gesundheitstreffpunkt.**

Kosten: 15 Euro (Vereinsmitglieder des Gesundheitstreffpunkts Mannheim e.V.: 12 Euro). Anmeldung erforderlich bis 14.9.24.

- Teezeit „Seelische Gesundheit – was tun, wenn die Seele stolpert?“
Mittwoch, 16.10.24, 16-18 Uhr
Raum für Vielfalt, Alphornstraße 2a,
68169 Mannheim.
Die Veranstaltung ist kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

- Seminar „Austauschtreffen für Leitungen von Selbsthilfegruppen“
Donnerstag, 17.10.24, 18-20 Uhr
im Gesundheitstreffpunkt.
Die Teilnahme ist kostenlos, Anmeldung erforderlich bis 10.10.24.

- Seminar „Kraft der Worte – Wertschätzende Beziehungen durch Selbstbewusste Kommunikation“

**Neuer Termin: Samstag, 9.11.24, 10-16 Uhr
im Gesundheitstreffpunkt.**

**Kosten: 15 Euro
(Vereinsmitglieder des Gesundheitstreffpunkts Mannheim e.V.: 12 Euro).
Anmeldung erforderlich bis 26.10.24.**

- Teezeit „Entbindung und Nachsorge – Worauf muss ich achten, nachdem ich mein Baby bekommen habe?“
Mittwoch, 27.11.24, 16-18 Uhr
Malteser Medizin für Menschen ohne Krankenversicherung (MMM), Zehntstraße 32,
68169 Mannheim
Die Veranstaltung ist kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Weitere Informationen zu den Veranstaltungen finden Sie im Internet unter gesundheitstreffpunkt-mannheim.de. Unsere Seminare und Veranstaltungen werden ermöglicht mit freundlicher Unterstützung der gesetzlichen Krankenkassen.



Comedian Dr. Christian „Chako“ Habekost

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die häufigste Todesursache. 60 Interessierte und 11 Selbsthilfegruppen beteiligten sich am 21. Juni am Selbsthilfetag „Herz im Fokus“ zu diesem Thema.

Dr. Christian „Chako“ Habekost betonte: „Wenn man etwas für sein Gefühl tut, tut man etwas für sein Herz“.

Herz im Fokus

Prof. Dr. Daniel Dürschmied, Klinikdirektor der 1. Medizinischen Klinik der Universitätsmedizin Mannheim, stellte in seinem Vortrag seine Vision in den Vordergrund: Alle Menschen können mit gesunden Gefäßen altern und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen. Maßnahmen bei Bluthochdruck beinhalten unter anderem regelmäßige Bewegung und mediterrane Ernährung.

In einem Podiumsgespräch sprach Marianne Simon von der DSL-Selbsthilfegruppe „Schmerz lass nach!“ über chronische Schmerzen und die Entscheidung, welche Art von „Ehe“ jeder einzelne Mensch mit dem eigenen Körper führen möchte.



Prof. Dr. Daniel Dürschmied,
Beide Fotos: Gesundheitstreffpunkt

Bei chronischen Erkrankungen bieten Selbsthilfegruppen Zeit, Zuhören und Verständnis als Kernkompetenzen. Das bestätigte Dürschmied: Eine Partnerschaft zwischen Ärzten und Selbsthilfegruppen sei entscheidend für eine erfolgreiche Patientenaufklärung.

Gesundheitscafé Schönaу eröffnet

In Mannheim gibt es deutliche Unterschiede bezüglich der gesundheitlichen Lage und Versorgung der Bürger:innen in den einzelnen Stadtteilen. In sozio-ökonomisch stark belasteten Stadtteilen mangelt es teilweise an wohnortnahmen Versorgungsangeboten, was für chronisch erkrankte Menschen belastend ist. Der Stadtteil Schönaу ist so ein Stadtteil. Der Fachbereich Jugendamt und Gesundheitsamt der Stadt Mannheim hat daher die Initiative ergriffen und das „Gesundheitscafé Schönaу“ auf den Weg gebracht. Seit dem 15. Mai ist das Gesundheitscafé im Bromberger Baumgang 12 eröffnet. Es soll eine niedrigschwellige Anlaufstelle rund um das Thema Gesundheit werden. Angeboten werden offene Café-Treffs sowie Kurse und Beratung zu gesundheitlichen Themen und Prävention.

Langfristig – so der Wunsch – soll das Gesundheitscafé verschiedene Gesundheitsangebote ins Quartier bringen und die Lücken der gesundheitlichen Versorgungsstruktur im Stadtteil Schönaу kompensieren. Bei der feierlichen Eröffnung war der Gesundheitstreffpunkt mit einem



Mannheims Bürgermeister Dirk Grunert bei der Eröffnung des Gesundheitscafés am 15. Mai 2024.
Foto: Gesundheitstreffpunkt

Infostand vor Ort. Er wird im Herbst bzw. Winter dieses Jahres vier Veranstaltungen (zwei Erzählcafés, ein Frühstück und eine Lesung) zu gesundheitlichen Themen und Selbsthilfe im Gesundheitscafé

organisieren. Aufgegriffen werden in den Veranstaltungen die Themen Krebs bzw. der Umgang mit chronischen Erkrankungen, Sucht, gesunde Ernährung und seelische Gesundheit.

Eine Stimme für alle sein, gemeinsam Dinge bewegen

Zwei neue RAG-Sprecherinnen über die Beweggründe für ihr ehrenamtliches Engagement

„Das Ehrenamt ist heute keine Selbstverständlichkeit mehr, ich möchte mit meiner Arbeit mehr Beachtung finden für alle.“

Ich möchte, dass das Ehrenamt wieder wertgeschätzt wird, es ist heute wichtiger als je zuvor. Eine Stimme für alle sein. Ich bin schon sehr lange in der Selbsthilfe tätig. Als Sprecherin der RAG stehe ich für Fragen und Anregung gerne zur Verfügung.“



Bettina Butzke,
Diabetiker Stammtisch für Typ 1 Erkrankte.
Foto: privat

Petra Eberle, Adipositas
Selbsthilfegruppe Heidelberg.
Foto: privat



„Ich wünsche mir aufgrund meiner eigenen positiven Erfahrungen in einer Selbsthilfegruppe unbedingt, dass möglichst viele Erkrankte die Chance haben, sich solche Hilfe zu holen. Ich möchte meine Erfahrungen weitergeben und Betroffenen Mut machen. Über das Ehrenamt sollten neben hauptberuflich

Mitarbeitenden auch Erkrankte Gehör finden. Nur gemeinsam sind wir stark und können Dinge bewegen und auf uns aufmerksam machen.“

Im Dschungel des Hilfesystems

Abendseminar mit der EUTB:
Leistungen der Pflegeversicherung in
Abgrenzung zu
anderen Leistungssystemen

Selbsthilfekreative, vor allem wenn sie älter werden oder Menschen mit Behinderung sind, beschäftigt dies: Ich bin gesundheitlich inzwischen sehr eingeschränkt und brauche Unterstützung, zum Beispiel im Haushalt oder dabei, überhaupt noch aus dem Haus zu kommen.

Aber: Wer hilft mir? Wo kann ich welche Leistungen beantragen? Die Mitarbeiterinnen der EUTBs Heidelberg und Rhein-Neckar-Kreis beraten dazu: Wann leistet die Pflegeversicherung? Welche Unterstützungen sind Krankenkassenleistungen oder Teilhabeleistungen der Eingliederungshilfe?

Am 5.11. um 19-21 Uhr geht es nach einem Impuls vortrag der EUTB um Ihre Erfahrungen und Fragen. Ort: Forum am Park, Poststr. 11, 69115 Heidelberg. Anmeldung im Selbsthilfebüro. Teilnahme kostenfrei.

Mit freundlicher Unterstützung der gesetzlichen Krankenkassen.

Workshop Ersthelfer für psychische Gesundheit

Die Abkürzung MHFA steht für Mental Health First Aid. Bei einem Workshop an zwei Tagen werden in Kooperation mit dem Zentralinstitut für Seelische Gesundheit Mannheim Interessierte zu Ersthelfenden ausgebildet, um bei psychischen Problemen und Krisen unterstützen und ermutigen zu können. Vor dem Hintergrund der Zunahme psychischer Erkrankungen will dieser Kurs Wissens- und Handlungskompetenz vermitteln. Teilnehmen können Interessierte aus Selbsthilfegruppen, betroffen oder nicht betroffen.

Referentin: Ute Fehr, psychologische Psychotherapeutin
Information: Selbsthilfebüro

Ort und Zeit: 25. - 26. Oktober, jeweils 10-17.30 Uhr.

Forum am Park, Poststr. 11, 69115 Heidelberg.

Eigenbeteiligung: 50 EURO

Wir danken den gesetzlichen Krankenkassen für ihre Unterstützung.

INFO

[mhfa-ersthelfer.de/de/
ersthelferin_werden/](http://mhfa-ersthelfer.de/de/ersthelferin_werden/)


Kurse für psychische Gesundheit

„Angehörige – werden wir gehört?“

Unter diesem Titel fand die Veranstaltung „Selbsthilfe im Dialog“ im Palais Hirsch in Schwetzingen statt. Ein geladen hatte das Selbsthilfебюро in Kooperation mit der Kommunalen Behindertenbeauftragten des Rhein-Neckar-Kreises, Silke Ssymank. Ermöglicht wurde die Veranstaltung durch eine Förderung der gesetzlichen Krankenkassen.

Bei sommerlichen Temperaturen kamen etwa 60 Interessierte und konnten sich und ihre Situation als pflegende Angehörige gut wiedererkennen im Vortrag von Dr. Petra Holz von der Ehe-, Familien- und Lebensberatung Heidelberg (EFL). Diese thematisierte oftmals aufkommende Gefühle wie Trauer, Hilflosigkeit, Wut, Mitgefühl. Es wurden Unterstützungs möglichkeiten aufgezeigt, von Beratungsstellen bis hin zu Selbsthilfegruppen. Im Anschluss bei der Podiumsdiskussion



Die Akteure der Veranstaltung Selbsthilfe im Dialog am 25.6. im Palais Hirach in Schwetzingen
Foto: rnz.de/mio

mit der Selbsthilfegruppe der Angehörigen psychisch Kranke, der Angehörigengruppe des Netzwerks „Leben mit Demenz Weinheim“, der Elterninitiative „Gemeinsam leben – gemeinsam lernen“ und der stellvertretenden Sprecherin des Inklusionsbeirats Rhein-Neckar und

Angehörige, wurde deutlich, wie wichtig es ist, sich auch auf positive Dinge zu fokussieren, zum Beispiel sich abends gemeinsam an drei schönen Begebenheiten des Tages zu erinnern. Infostände rundeten das Informationsangebot ab.

„Eine Million Minuten“ im Karlstorkino

Unter dem Motto „Hand in Hand für seelische Gesundheit am Arbeitsplatz“ findet vom 10. - 20. Oktober die diesjährige Welttags-Aktionswoche der seelischen Gesundheit statt.

Das Organisationsteam des Weltags in Heidelberg veranstaltet zum breiten Themenfeld von Arbeit und Psyche die Film matinee „Eine Million Minuten“.

Der Familienvater Wolf macht als Biodiversitätsforscher und Gutachter für die Vereinten Nationen Karriere, seine Frau Vera arbeitet halbtags als Bauingenieurin mit Schwerpunkt Nachhaltigkeit, macht nebenbei den Haushalt und kümmert sich um die Kinder. Die 6-jährige Tochter Nina hat eine Entwicklungsverzögerung und erhält jedes halbe Jahr eine neue Verdachtsdiagnose.

Der Film zeigt anschaulich die Anstrengungen und Überforderungen des Alltags, die nahezu jeder kennt: Beziehungsdialoge und -diskussionen, Vereinbarkeit von Beruf, Familie und eigenen Wünschen.

Gezeigt wird der Film mit Untertiteln um 11 Uhr am Sonntag, 6. Oktober im Karlstorkino am Marlene-Dietrich-Platz 3. Der Eintritt ist frei. Einlass ab 10.30 Uhr. Mit anschließendem Publikums gespräch (mit Gebärdensprachdolmetscherinnen).



25 Jahre Beratungsstelle PLUS – gut so

Mannheim. Am 3. März 1999 öffnete PLUS Rhein-Neckar e. V. seine psycho-soziale Beratungsstelle zur Vielfalt von sexueller Orientierung und Geschlecht in Mannheim.

Anlässlich des 25. Jubiläums lud das Mannheimer Marchivum am 28. Februar das Gründungsteam mit Andrea Lang, Margret Göth, Thomas Heinrich und Dr. Ulli Biechele zum Podiumsgespräch ein. Nach der Begrüßung durch Dr. Andreas Schenk vom Marchivum und Mannheims Bürgermeister Dirk Grunert erzählten sie die Geschichte der Beratungsstelle von den bewegten Anfängen bis in die Gegenwart hinein. Auch die ehemaligen Vorstandsmitglieder Carmen Göth und

Gerhard Schick teilten ihre guten wie schlechten Erinnerungen mit dem Publikum.

In den Grußworten der aktuellen Geschäftsführerin, Marc Fischer, Christina Herrmann, Kristin Pelzer und Em Brett, wurde deutlich, wie sehr und vielfältig die Angebote von PLUS heute herangewachsen sind: Mehr als 15 Menschen arbeiten in den Standorten Mannheim, Heidelberg und im queeren Jugendtreff „gut so.“ und bieten über die Beratung hinaus verschiedene Gruppen, HIV/STI-Testung, Unterstützung für queere Geflüchtete, Gewaltprävention an Schulen und vieles mehr an. Sie betonten, dass der Einsatz für queere Gesundheit und Rechte dringend notwendig ist und dass PLUS weiter auf die Hilfe und den Rückhalt der vielen Ehrenamtlichen, der Community und der Verbündeten in Zivilgesellschaft und Politik bauen kann. Darauf und auf weitere



Das Gründungsteam im Jahr 1999 mit Margret Göth, Andrea Lang (oben, von links), Dr. Ulli Biechele und Thomas Heinrich (unten, von links).
Foto: PLUS Rhein-Neckar e.V.

25 Jahre PLUS wurde an diesem Abend im Marchivum mit viel Stolz stoßen.

KONTAKT

Tel. 0621-3 36 21 85
plus-rheinneckar.de

Neuer Geschäftsführer will Teilhabemöglichkeiten für alle

Mannheim. Die Arbeitsgemeinschaft Barrierefreiheit Rhein-Neckar e.V. (AGB) setzt sich seit ihrer Gründung im Jahr 2001 für die Interessen von Menschen mit Behinderung ein und trägt diese in die kommunalpolitische Öffentlichkeit. Sie engagiert sich unter anderem aktiv in Netzwerken und Gremien und setzt sich für eine barrierefreie, inklusive und soziale Stadtgesellschaft ein. Seit November 2023 ist André Neu Geschäftsführer der AGB. Er schreibt über sich:

„Durch die eigene Betroffenheit mit einer Tumorerkrankung kenne ich die Welt der Schwerbehinderung selbst. Dadurch habe ich mich weiter für die Thematik sensibilisiert.

Ein Arbeitsschwerpunkt meiner Tätigkeit in den letzten Jahren war und ist außerdem die inklusive und barrierefreie



André Neu, neuer Geschäftsführer der Arbeitsgemeinschaft Barrierefreiheit Rhein-Neckar e.V.
Foto: privat

Medienarbeit, verbunden mit einem kritischen Blick auf Behinderungen im Alltag.

Meine Motivation ist, mich für eine inklusive Stadtgesellschaft zu engagieren. Mit meiner Arbeit für die Arbeitsgemein-

schaft sehe ich eine gute Möglichkeit, für eine Gesellschaft ohne Diskriminierung aktiv zu sein. Ziel ist es, Teilhabemöglichkeiten für alle Menschen zu schaffen, ohne Ausgrenzung in allen Lebensbereichen.

Zu meinem Aufgabenschwerpunkt gehört, dass ich gemeinsam mit meinen Kolleg:innen vom Sprecherkreis und Vorstand die offiziellen Stellungnahmen zu öffentlichen Bauvorhaben entwickle. Weiterhin koordiniere ich Termine und Besprechungen, vertrete die AGB bei Veranstaltungen und bin Ansprechpartner in unserem Büro in der Mannheimer Neckarstadt-West.“

KONTAKT

ATel 0621-40 18 86 88
barrierefrei-mannheim.de

Rehaklinik Königstuhl: ein Abschied und ein Anfang

Heidelberg. Seit 2017 gibt es die erfolgreiche Kooperation zur Selbsthilfe-freundlichkeit zwischen dem Heidelberger Selbsthilfebüro und der Rehaklinik Königstuhl. Die zwei inzwischen erreichten Auszeichnungen „Selbsthilfe-freundliche Rehaklinik“ sind Zeugnis einer guten und konstruktiven Qualitätszirkelarbeit mit dem Ziel, die Selbsthilfe auf allen Ebenen der Klinik zu etablieren.

Marion Pedak als Selbsthilfebeauftragte der Rehaklinik von der ersten Stunde an hatte hier einen entscheidenden Anteil. Aus der angenehmen Zusammenarbeit hervorgegangen waren unter anderem ein Selbsthilfetag an der Klinik und die jährliche Schulung „Selbsthilfe für neue Mitarbeitende der Klinik“. Hier werden verschiedene Berufsgruppen mit den hilfreichen Wirkungen der Selbsthilfe vertraut gemacht, denn alle haben Kontakt mit Patientinnen und Patienten.

Das Selbsthilfebüro wünscht Marion Pedak einen schönen Ruhestand und



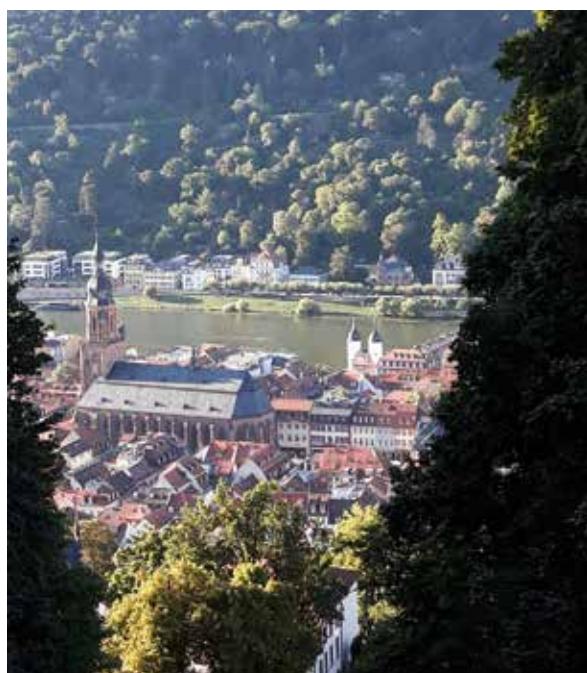
v.l.n.r. Marion Duscha, Tanja Hassert, neue Selbsthilfebeauftragte, Marion Pedak, verabschiedete Selbsthilfebeauftragte, Anette Bruder.
Foto: Selbsthilfebüro

freut sich auf die Zusammenarbeit mit der neuen Selbsthilfebeauftragten, Tanja Hassert, die im Sozialdienst der Rehaklinik tätig ist.

KONTAKT

rehaklinik-koenigstuhl.de/allgemeine-infos/selbsthilfegruppen/

Heidelberger Erklärung für ein Zusammenleben in Vielfalt



Blick auf Heidelberg. Foto: Marion Duscha

Heidelberg. Der Gemeinderat der Stadt Heidelberg hat am 1. Februar eine Resolution unter dem Titel „Heidelberger Erklärung für ein Zusammenleben in Vielfalt“ verabschiedet. Mit der Erklärung tritt er für Vielfalt, ein respektvolles Miteinander und die Chancengleichheit aller Menschen in der Stadt ein. Die Resolution unterstreicht ein klares Bekennen zu Toleranz und Weltoffenheit. Es geht um Anerkennung der Gleichberechtigung unterschiedlicher

Identitäten, Engagement gegen Diskriminierung und vieles mehr.

Eine Vielzahl von Heidelberger Initiativen, Organisationen und Einrichtungen, Religionsgemeinschaften und Kirchen, Vereinen, Gewerkschaften und Unternehmen übernimmt bereits seit langer Zeit die Verantwortung, ein respektvolles Zusammenleben in der Stadt zu fördern. Der Heidelberger Gemeinderat möchte im Sinne einer freiwilligen Partnerschaft mit diesen zusammenwirken und seine Kräfte zur Gestaltung eines gelingenden Miteinanders verbinden.

KONTAKT

heidelberg.de/5407169.html

Gemeinsam gegen den Schmerz: 25 Jahre Fibromyalgie-Selbsthilfegruppe Buchen

Buchen. Unter dem Motto: „Gemeinsam gegen den Schmerz“ feierte die Fibromyalgie Selbsthilfegruppe Buchen im Frühjahr ihr 25-jähriges Jubiläum. Mit einem Workshop zu Resilienz und Umgang mit chronischem Schmerz begann die Feier, gefolgt von Grußworten und einem Rückblick auf ereignisreiche 25 Jahre im Leben der Gruppe.

Das große Engagement der Leiterin Ulrike Genzwürker machte eine immer-während wachsende Gruppe möglich. Angeboten wurden neben Gruppentreffen Vorträge zu mit Fibromyalgie verbundenen Themen, Teilnahme an öffentlichen Veranstaltungen – vielen Betroffenen konnte dadurch weitergeholfen werden, ihre Erkrankung besser zu verstehen und Linderung zu erfahren.

KONTAKT

fibro-buchen.de



Tischdeko beim Jubiläum der Gruppe.

Foto: Selbsthilfebüro

Zahlreiche frühere und jetzige Mitglieder waren gekommen und feierten gemeinsam, zugegen waren auch Roland Burger, Bürgermeister von

Buchen, Vertreterinnen der gesetzlichen Krankenkassen und weitere Ehrengäste. Auch das Selbsthilfebüro gratulierte Ulrike Genzwürker und ihrer Gruppe, die dem Selbsthilfebüro seit vielen Jahren eng verbunden ist.

Netzwerk Neuroendokrine Tumoren



Stand bei „Rudern gegen Krebs“ im September 2023.
Foto: privat

Heidelberg. Neuroendokrine Zellen sind das Bindeglied zwischen dem Nervensystem (neuro-) und dem Hormonsystem (endokrines System). Sie befinden sich in Hormondrüsen, in den Knotenpunkten der Nervenbahnen (Ganglien) sowie als diffuses neuroendokrines System in praktisch allen inneren Organen sowie in der Haut. Pro Jahr erkanken an einem Neuroendokrinen Tumor 5-6 von 100 000 Einwohnern, Tendenz steigend.

Menschen mit der Diagnose Neuroendokrine Tumore stehen vor einem Berg von Fragen: Was bedeutet diese Diagnose für mich und mein Leben? Wo kann ich Hilfe

finden? Was kann ich selbst tun? Wo finde ich Adressen für Diagnose, Therapie und Nachsorge? Wie fühlt sich diese Untersuchung oder jene Therapie an? Was mache ich, wenn ich viele Durchfälle habe?

Wir verstehen diese Fragen und stehen Betroffenen und Angehörigen mit unserem Wissen und unserer Erfahrung zur Seite. Zur fachlichen Unterstützung steht dem Netzwerk NeT ein hochkarätiger medizinisch-wissenschaftlicher Beirat zur Seite. Wir treffen uns in der Uniklinik Heidelberg und im privaten Kreis.

Und wir sind auf einigen Veranstaltungen mit unserem Informationsstand vor Ort, wie zum Beispiel bei Rudern gegen Krebs in Heidelberg. Kommen Sie vorbei, wir können Ihre Fragen beantworten!

Gudrun Schroth

KONTAKT

netzwerk-net.de/

10 Jahre Selbsthilfegruppe „Restless Legs“

Mannheim. Das Restless Legs Syndrom (RLS) ist eine häufige und behandelbare Erkrankung des Nervensystems. Charakteristisch für ein RLS ist ein Bewegungsdrang vor allem in den Beinen, aber auch in anderen Körperregionen, der mit einem breiten Spektrum von Missemmpfindungen bis hin zu Schmerzen verbunden ist und vorwiegend in Ruhesituationen auftritt.

Seit Oktober 2014 existiert in Mannheim eine Selbsthilfegruppe. „Ich habe die Ausschreibung damals in der Tageszeitung gelesen und war gleich beim ersten Treffen mit dabei“, erinnert sich Ilona Galm. Sie ist Gründungsmitglied und heute Leiterin der Gruppe, die in diesem Jahr 10 Jahre alt wird. Die Gruppe trifft sich einmal im Quartal in den Räumen des Gesundheitstreffpunkts und freut sich über neue Mitglieder. Sie ist Mitglied in der Deutschen Restless Legs Vereinigung.

KONTAKT

Ilona Galm, Tel. 0621-75 13 49
kpj.galm@gmail.com



Ilona Galm (zusammen mit ihrem Mann Klaus-Peter Galm) am Stand der Selbsthilfegruppe beim Selbsthilfetag „Herz im Fokus“.
Fotos: Gesundheitstreffpunkt/Andreas Keil

Spätestens in zwei bis drei Jahren möchte Ilona Galm die Leitung der Gruppe abgeben. Sie sucht eine neue Gruppenleitung, die auch vom RLS betroffen sein sollte. „Man kann ganz anders mit den Leuten reden, wenn man selbst betrof-

fen ist“, ist sich Ilona Galm sicher. Zu den Aufgaben einer Leitung gehören unter anderem: Ansprechperson sein für neue Interessierte, Termine der Gruppentreffen an die Gruppenmitglieder verschicken oder die Betreuung von Infoständen.

Wir trauern um Karl-Heinz Strauß, der viele Jahre in der Selbsthilfe aktiv war und sich leidenschaftlich für die Anliegen der Betroffenen eingesetzt hat:

- als Gruppenleiter der Kehlkopflosen Regionalgruppe Mannheim/Heidelberg
- als Vorsitzender des Landesverbandes der Kehlkopflosen und Kehlkopfoperierten
- als Revisor beim Gesundheitstreffpunkt Mannheim
- als Mitglied der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen

Von Beruf Bauschlosser, musste er sich nach einer Krebserkrankung neu orientieren. Die eigene Erfahrung im Krankenhaus vor Auge – vor der Operation gestärkt durch den Besuch eines Klinikbetreuers – war es ihm ein Anliegen, diese



In tiefer Trauer

Karl-Heinz Strauß

* 27.2.1949 + 27.4.2024

positive Erfahrung auch anderen Betroffenen zu ermöglichen.

Er war ein streitbarer Vertreter, wenn es darum ging, die Situation von Menschen mit Kehlkopfkrebs zu thematisieren und zu verbessern. Zuverlässigkeit, Leidenschaft und Pflichtbewusstsein zeichneten ihn aus.

Unterstützt wurde er von seiner Familie. In den letzten Jahren, als ihm sein Engagement zunehmend gesundheitlich schwer fiel, übernahm seine Frau Ursula viel Organisationsarbeit, um die wichtigen Treffen zu ermöglichen.

Sein Engagement bereitete ihm viel Freude. Er wird uns allen und der Selbsthilfe sehr fehlen!

Sicher im Straßenverkehr durch die „Trike Days“



Ein modernes Liegedreirad „Trike“ hilft bei der sicheren Teilnahme im Straßenverkehr
Fotos: Schuchmann GmbH & Co. KG

Mannheim. Mit dem Fahrrad mal schnell zum Spielplatz fahren. Freunde mit dem Fahrrad besuchen. Mit Papa zum nahegelegenen Supermarkt einkaufen radeln. Oder sogar eine längere Fahrradtour machen ... Das ist mit Kindern, die eine körperliche Behinderung haben, gar nicht so einfach. Dazu wird ein geeignetes

Fahrzeug benötigt, das den jeweiligen körperlichen Besonderheiten gerecht wird (therapeutisches Dreirad, Liegerad, E-Scooter etc.). Ist dieses endlich angeschafft – die Kosten für die Eltern sind in der Regel sehr hoch – gilt es zu üben und sich mutig auf den Straßen zu bewegen. Und sicher!

Special Needs e.V., der Verein zur Förderung alternativer Therapien für Kinder mit Behinderung, hat daher in Kooperation mit der Jugendverkehrsschule und der Verkehrswacht Mannheim die „Trike Days“ vom 11.-13. Oktober auf dem Gelände der Polizei in Mannheim-Käfertal organisiert, um 15 Grundschulkindern mit neurologischer Erkrankung die Möglichkeit zu bieten, mit ihren eigenen Fahrzeugen die Verkehrsregeln zu lernen und in der Praxis zu üben, in geschütztem Umfeld Fehler zu machen und daraus zu lernen. Ziel dieses Wochenendes ist es, dass sowohl die Kinder selbst wie auch die Eltern sich nach und nach mutig auf den Weg machen können.

KONTAKT

specialneeds.de/trike-days/



Alkoholismus ist eine Krankheit!

Heidelberg. Bist Du betroffen? Dann komm zu uns, ins Heidelberger AA-Meeting. Die Buchstaben AA stehen für „Anonyme Alkoholiker“. AA ist eine zwanglose Gemeinschaft von Menschen, die ihre Erfahrungen austauschen, sich gegenseitig Kraft geben und ihre Hoffnung miteinander teilen, ihr Alkoholproblem zu lösen und anderen bei der Lösung zu helfen.

Das Wort „Anonym“ bedeutet: Wir sprechen uns nur mit dem Vornamen an. Beruf, Titel und gesellschaftliche Stellung spielen keine Rolle. Vorschriften, Zwänge, Ratschläge oder Vorwürfe gibt es bei AA nicht. Jeder von uns weiß, dass Alkoholismus eine tödliche Krankheit ist,

DU SCHAFFST ES, ABER DU SCHAFFST ES NICHT ALLEIN.

Quelle: Anonyme Alkoholiker Schweiz

die nicht geheilt, sondern nur gestoppt werden kann – das allerdings nachhaltig und sogar lebenslang.

Unsere Selbsthilfegruppen treffen sich wöchentlich. Bei diesen Meetings kann jeder über seine Probleme sprechen und für diesen einen Tag auf Alkohol verzichten, immer nur für HEUTE.

Bist du interessiert? Dann freuen wir uns, dich bald begrüßen zu dürfen!

Wo? In der Zähringerstraße 26 (Gemeindehaus der Christuskirche) in Heidelberg-Weststadt, 3. OG.

Wann? Jeden Mittwoch und Freitag von 19-20.30 Uhr.

Ralf

KONTAKT

Anonyme Alkoholiker
Tel. 030-2 06 29 82 12
erste-hilfekontakt@anonyme-alkoholiker.de



Selbsthilfegruppen in Gründung

in Mannheim

Frauenselbsthilfegruppe

Prostatakrebs

Mein Mann ist an Prostatakrebs erkrankt. Was kommt auf uns zu? Was kann ich tun, um ihn zu unterstützen? Wie schaffen wir es, die Sorgen und Ängste zu teilen? Wie sorge ich gut für mich? Wie schaffe ich es, ohne schlechtes Gewissen, dem Partner und mir Freiraum zu lassen? Zum Aufbau dieser neuen Selbsthilfegruppe werden Mitstreiterinnen und Interessierte gesucht.

Getrennt lebende Eltern

Hast du davon geträumt, für dein Kind eine intakte Familie zu haben, in der Mutter und Vater liebevoll unter einem Dach zusammenleben? Hat dir das Leben den Rücken gekehrt und dir den Traum von Mutter, Vater und Kind weggenommen? Fühlst Du dich einsam, enttäuscht und vielleicht auch betrogen? STOPP! Du bist nicht allein. In der Selbsthilfegruppe soll es nicht nur um die Herausforderungen, sondern vor allem um die Bewältigung des neuen Lebensabschnitts gehen.

Handmade with love –

Selbsthilfegruppe für Menschen mit depressiven Erkrankungen

Wir laden ein, bei einer Gruppe dabei zu sein, die sich regelmäßig trifft, miteinander über die Umsetzung von Achtsamkeit im Alltag redet und dann praktisch ins Handeln kommt. Am Anfang des Treffens sprechen wir darüber, wie Achtsamkeit im Alltag umgesetzt werden kann. Dann kann jede:r das handwerkliche Medium nutzen, dass ihm/ihr selbst liegt. Jede:r bringt das eigene Projekt mit.

Hochsensibilität

Hochsensible fühlen intensiver und nehmen äußere Reize und Stimmungen stärker wahr als viele ihrer Mitmenschen. Dies hat viele positive Seiten, kann im

Alltag aber auch zu Überforderung und dem Bedürfnis nach Rückzug führen. In der neuen Selbsthilfegruppe sollen sich Betroffene und solche, die vermuten, es zu sein, über ihre Erfahrungen, Alltagsstrategien sowie ihre Ressourcen austauschen können.

Wonder-Women – Frauen mit ADHS

So wundersam diese neurologische Besonderheit ist, so sind auch wir starken Frauen dahinter eine bunte Vielfalt. Unsere Gruppe soll ein Platz sein für regelmäßigen Austausch, Achtsamkeit und um mit anderen ADHS-Frauen und Frauen, die bei sich eine ADHS vermuten, in Kontakt zu kommen. Auch Frauen ohne Hyperaktivität mit der Variante ADS sind herzlich willkommen. Du solltest mindestens 20 Jahre alt sein. Eine Diagnose ist nicht erforderlich.

in Heidelberg

Ungewollt kinderlos?

Du bist nicht allein. Ein unerfüllter Kinderwunsch kann sehr belastend sein. Im Alltag, für die Psyche und ggfs. auch die Paarbeziehung. Oft ist das Umfeld nicht für das Thema sensibilisiert oder du wünschst dir einfach ein Gespräch mit Menschen, die deine Situation verstehen können. Wenn du dich in diesem Text wiederfindest – dann melde dich gerne. Wir freuen uns auf dich!

Selbsthilfegruppe Borderline

Wer die Diagnose „Borderline“ (=emotional instabile Persönlichkeitsstörung) erhält, hat meistens eine ganze

Menge Fragen. „Borderline“? Was ist das denn? Was sind die Symptome der Krankheit? Wie gehe ich damit um? Um diese Fragen und andere zu beantworten, möchten wir in einer neuen Selbsthilfegruppe die Möglichkeit des gegenseitigen Austausches, der Unterstützung und Hilfe geben. Falls du dich gerne mit Betroffenen austauschen möchtest, bist du herzlich willkommen.

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. Ich freue mich, 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.

Eltern schizophren Erkrankter

Schwetzingen

Schizophrenie ist sowohl für Betroffene als auch für Angehörige eine schwerwiegende Erkrankung. Wie können wir den Betroffenen helfen und sie unterstützen und uns dabei selbst nicht verlieren? Welche Erfahrungen, Ängste haben wir? Welche Therapien und Lebensformen gibt es? Wir sind mit diesen Fragen nicht allein und können uns in einem geschützten Rahmen austauschen. Die Gruppe wird sich im Raum Schwetzingen treffen.

Weitere Themen zur Gründung/Kontakt

in Mannheim

■ Cluster-Kopfschmerzen und SUNCT-Syndrom ■ (Durch-)schlafstörungen ■ Seelische Probleme, junge Menschen („Dienstagstreff“) ■ Vitiligo (Weißfleckenkrankheit)

in Heidelberg

■ Detransition und Desistieren von Trans* ■ Machtmisbrauch an deutschen Hochschulen ■ Mut & Motivationsgruppe ■ Multiple Sklerose und Restless Legs ■ Trennung

SELBSTHILFEGRUPPEN & ANSPRECHPARTNER:INNEN VON

- AD(H)S, Erwachsene
- AD(H)S, Kinder
- Adipositas / Übergewicht
- Adipositaschirurgie
- Adoptivfamilien
- AIDS / HIV
- Alkoholabhängigkeit (auch in polnischer und englischer Sprache)
- Amputation
- Amyloidose
- Amyotrophe Lateralsklerose (ALS)
- Analphabetismus
- Angehörige Alkoholabhängiger
- Angehörige Bipolar-Erkrankter
- Angehörige Depressions-Erkrankter
- Angehörige Drogenabhängiger
- Angehörige nach Suizidversuch
- Angehörige psychisch Kranker
- Angehörige Sucht-Erkrankter
- Angehörige um Suizid
- Angehörige von internetsüchtigen Kindern / Jugendlichen
- Angehörige von Forensik-Patienten
- Angehörige von Multiple-Sklerose-Erkrankten
- Angehörige von Narzissen:innen, toxische Beziehungen
- Angehörige von trans*, inter* und nicht binären Menschen
- Angehörige von Zwangserkrankten
- Angststörungen / Agoraphobie / Panik
- Arbeitslosigkeit
- Arthritis
- Arthrogryposis
- Arthrose
- Asbesterkrankungen (arbeitsbedingte Atemwegserkrankungen)
- Asexualität / Aromantik
- Asperger-Syndrom, Erwachsene
- Ataxie / Heredo-Ataxie
- Atemstillstand
- Autismus
- Barrierefreiheit
- Bauchspeicheldrüsen-Erkrankung
- Behinderung
- Beinamputation
- Beziehungsabhängigkeit (CoDA)/ Gesunde Beziehungen
- Bipolare Erkrankung
- Blindheit
- Borderline
- Brustkrebs
- Bulimie
- Burnout
- Cochlea-Implantat
- Colitis, mikroskopische
- Colitis ulcerosa
- Colostomie
- Contergangeschädigte
- COPD (chronisch-obstruktive Lungenerkrankung)
- CUP (Cancer of unknown Primary)
- Darmkrebs / Darmerkrankungen
- Defibrillator
- Depressionen
- Depressionen, junge Erwachsene
- Depressionen, peripartal / postpartal
- Depressionen, postpartal (international - virtuell)
- Desmoid-Tumor
- Diabetes
- Dialysepatient:innen
- Drogenabhängigkeit (NA)
- Dystonische Erkrankungen
- Eierstockkrebs
- Einsamkeit
- Elektrosensibilität
- Eltern autistischer Kinder
- Eltern drogenabhängiger Kinder
- Eltern frühgeborener Kinder
- Eltern herzkranker Kinder
- Eltern krebskranker Kinder
- Eltern rechenschwacher Kinder
- Eltern rheumakranker Kinder
- Eltern von erwachsenen Kindern mit Behinderung
- Eltern von Kindern mit Behinderung/verzögerte Entwicklung (auch in russischer, türkischer und ukrainischer Sprache)
- Eltern von Kindern mit Behinderung/verzögerte Entwicklung (auch in russischer und ukrainischer Sprache)
- Eltern von Kindern mit Diabetes
- Eltern von Kindern mit Lungenvagen (ECMO)
- Eltern von Kindern und Jugendlichen mit psychischer Erkrankung
- Emotionale Gesundheit (EA)
- Endometriose
- Epilepsie
- Erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern
- Erwachsene Kinder suchtkranker Eltern und Erzieher
- Erwachsene nach dem frühen Tod der Eltern
- Essstörungen
- Esssucht
- Familien mit autistischen Kindern (in russischer Sprache)
- Fibromyalgie
- Gehörlosigkeit / auch in russischer Sprache
- Gehörlosigkeit / Hörschädigung, auch junge Menschen
- Gewalt und Missbrauch in der Kindheit
- Glaukom (Grüner Star)
- Glücksspielsucht
- Grauer Star
- Guillain-Barré-Syndrom (GBS)
- Hämochromatose
- Herzerkrankungen
- Herztransplantation
- Hirntumor
- Hochbegabung, Erwachsene
- Hochsensibilität
- Hodenkrebs (virtuell)
- Homocystinurie
- Homosexualität
- Homosexuelle und Kirche
- Hörschädigungen
- Hypophyse-Erkrankung
- Hypophysentumor, Kraniohypophyseum
- Ileostomie
- Inklusion
- Internetabhängigkeit
- Interstitielle Cystitis

Gesundheitstreffpunkt Mannheim

Kontakte, Informationen, Beratung rund um Selbsthilfe

Max-Joseph-Str. 1, 68167 Mannheim

Tel. 0621-3 39 18 18

gesundheitstreffpunkt-mannheim@t-online.de

gesundheitstreffpunkt-mannheim.de

IBAN: DE50 6705 0505 0038 1313 54



Telefon-Sprechzeiten:

Montag 9-12 Uhr

Mittwoch 16-19 Uhr

Donnerstag 9-12 Uhr

Persönliche Sprechzeiten:

Dienstag 10-12 Uhr

Mittwoch 17-19 Uhr

und nach Vereinbarung



Rhein-Neckar
im Gesundheitstreffpunkt Mannheim

patientenberatung-rhein-neckar.de

Beratungstelefon: 0621-3 36 97 25

Offene Sprechzeiten für telefonische oder
persönliche Kurzauskünfte:

Dienstag 10-12 Uhr

Donnerstag 14.30-16.30 Uhr

sowie Beratungstermine nach Vereinbarung

SELBSTHILFE-ORGANISATIONEN UND -NETZWERKEN

- Inzestüberlebende (SIA)
- Kopf-Hals-Tumore
- Kollagenosen
- Körper- und Mehrfachbehinderung
- Krebs
- Kriegsenkel
- Langzeit-Sauerstoff-Therapie (LOT)
- Lebertransplantation/ Lebererkrankungen
- Legasthenie
- Leukämie
- Liebes- und Sexsucht
- Li-Fraumeni-Syndrom (erblicher Krebs)
- Lipödem/ Lymphödem
- Lippen- / Kiefer- / Gaumenfehlbildungen
- Long-COVID-Syndrom
- Lungenemphysem
- Lungenfibrose
- Lungenkrebs
- Lymphome
- Männer, Damenwäsche tragend (virtuell)
- Männer, Selbsterfahrung
- Magersucht
- Makuladegeneration
- Malen, Krankheitsbewältigung
- Medikamentenabhängigkeit
- Messies
- Migräne
- Missbrauchserfahrung, Frauen
- Morbus Bechterew
- Morbus Crohn
- Morbus Menière
- Mukoviszidose
- Multiple Sklerose
- Multiples Myelom
- Muskelerkrankungen
- Myasthenie
- Myeloproliferative Neoplasien (MPN)
- Nagel-Patella-Syndrom
- Narkolepsie
- Nebennierenenerkrankungen
- Netzhautdegeneration
- Neurodivergenz und Queer
- Neuroendokrine Tumore
- Organtransplantierte Menschen und Wartepatient:innen

- Pankreatektomie
- Parkinson
- Pflegefamilien
- Pflegende Angehörige
(auch in japanischer Sprache)
- Poliomyelitis
- Post-COVID-Syndrom
- Posttraumatische Belastungsstörungen, Frauen
- Prader-Willi-Syndrom
- Prostatakrebs
- Psychiatrieerfahrung
- Psychische Probleme
- Psychoseerfahrene
- Queere Menschen mit Fluchterfahrung
- Queere Männer mit sexueller Missbrauchserfahrung
- Queere Themen
- Regenbogenfamilien
- Restless Legs
- Retinitis Pigmentosa
- Rheuma
- Risikogeburten
- Sammelsucht (CLA)
- Sarkoidose
- Schädel-Hirn-Verletzung
- Schilddrüsenkrebs / Schilddrüsen-erkrankungen
- Schlafapnoe
- Schlaganfall (auch in türkischer Sprache)
- Schmerzen, chronische
- Schnarchen
- Schwule Manager und Führungskräfte
- Schwule, Coming-out
- Schwule Jugendliche
- Schwule Senioren
- Schwule Studierende
- Seelische Probleme, junge Menschen
- Sehbehinderung
- Selbstständigkeit, Frauen
- Seltene Erkrankungen
- Senior:innen
- Sexsucht
- Sicca-Syndrom
- Sjögren-Syndrom

- Sklerodermie
- Soziale Phobie
- Spastik
- Spielsucht
- Stottern
- Sucht, Frauen
- Tageseltern/Tagesmütter
- Technikimplantierte Herzpatient:innen
- Tinnitus
- Tourette-Syndrom
- Transidentität
- Trauer
- Trauernde, Jüngere nach Partnerverlust
- Trigeminusschmerz
- Umwelterkrankungen
- Undine-Syndrom
- Unfallopfer
- Urostomie
- Usher-Syndrom
- Vasculitis
- Väter, Umgangsrecht
- Verlassene Eltern
- Verwaiste Eltern
- Vitiligo/Hautkrankheit
- Wohnen im Alter
- Zöliakie / Sprue
- Zwang

Zu den einzelnen Themen gibt es jeweils eine oder mehrere Selbsthilfegruppen oder regionale Ansprechpersonen bundesweiter Netzwerke. Manche der Gruppen nehmen sowohl Betroffene als auch Angehörige auf – sprechen Sie uns bei Interesse an.

Darüber hinaus gibt es angeleitete Gruppen, wie etwa bei den Themen Pflege oder Trauer, die von einer Fachperson betreut werden. Diese sind in dieser Aufstellung nicht enthalten.

Gerne erhalten Sie bei uns auch dazu die Kontaktdaten.

EUTB Heidelberg

Teilhabeberatung beim Heidelberger Selbsthilfbüro

Alte Eppelheimer Str. 40/1
(Hinterhaus links, 1. OG)
69115 Heidelberg
Tel. 06221-16 13 31

info@eutb-heidelberg.de, eutb-heidelberg.de
Telefonische Sprechzeiten:
Montag 10-12 Uhr, Mittwoch 10-12 Uhr
Donnerstag 14-16 Uhr
Offene Sprechzeiten: Mittwoch 14-18 Uhr



Heidelberger Selbsthilfbüro

Eine Einrichtung der Selbsthilfe- und Patientenberatung gGmbH
Alte Eppelheimer Str. 40/1 (Hinterhaus links, 1. OG),
69115 Heidelberg, Tel. 06221-18 42 90
info@selbsthilfe-heidelberg.de
selbsthilfe-heidelberg.de
IBAN: DE39 6725 0020 0009 0915 05

Sprechzeiten:
Montag 10-13 Uhr Mittwoch 10-13 Uhr
Dienstag 14-16 Uhr Donnerstag 14-18 Uhr





VERNETZUNG

■ Treffen der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Mannheim: 11.9. und 20.11., jeweils 18 Uhr im „Haus für Vielfalt und Engagement“, Alphornstraße 2a (Teilnahme auch online möglich).

■ AG Barrierefreiheit Mannheim: zweiter Dienstag im Monat, 17.30 Uhr im „Haus für Vielfalt und Engagement“, Alphornstraße 2a. Informationen unter: info@barrierefrei-mannheim.de.

■ Forum Inklusion und Barrierefreiheit Mannheim. Nächsten Termin und Schwerpunktthema bitte erfragen bei Ursula Frenz unter: ursula.frenz@mannheim.de.

■ Treffen der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Heidelberg / Rhein-Neckar-Kreis: 13.11., 18 Uhr im Forum am Park, Poststr. 11, 69115 Heidelberg. Anmeldung beim Selbsthilfebüro unter: Tel. 06221-18 42 90.

■ AK Barrierefreies Heidelberg: 1x monatlich Online-Meeting, zum Teil auch hybrid. 17-18 Uhr. Info: akb-hd@bmb-heidelberg.de

VERANSTALTUNGEN

■ Freiwilligentage der Metropolregion Rhein-Neckar vom 21.-30.9. Informationen und Anmeldung unter: wir-schaffen-was.de.

■ Filmmatinee des Selbsthilfebüros und Kooperationspartner anlässlich der Woche der Seelischen Gesundheit zum Thema Seelische Gesundheit am Arbeitsplatz mit dem Film „Eine Million Minuten“, anschließend moderiertes Publikumsgespräch, 6.10., 11 Uhr, Einlass 10.30 Uhr, Neues Karlstokino, Marlène-Dietrich-Platz, 69115 Heidelberg. Eintritt frei.

■ Bundesweite Woche der Seelischen Gesundheit vom 10.-18.10. unter dem Motto „Hand in Hand für seelische Gesundheit am Arbeitsplatz“. Informationen unter seelischegesundheit.net.

■ Aktionswoche des Heidelberger Bündnisses gegen Armut und Ausgrenzung, 11.10.-20.10. Zahlreiche Veranstaltungen, u.a. in der Chapel, Mark-Twain-Village. Mit der Ausstellung ArtMut in der Bonifatiuskirche, Heidelberg-Weststadt.

Info: das-heidelberger-buendnis.de/

■ Fit für Vereinsführung – das Heidelberger Vereinsforum für Vereinsvorstände, 19.10., 9-13 Uhr, Heidelberg-Kirchheim, Haus am Harbigweg, Harbigweg 5. Anmeldung: heidelberg.de/hd/HD/Leben/heidelberger+vereinsforum.html

NEUE SELBSTHILFEGRUPPEN

■ Die Supermamas – Süperanneler (Eltern von Kindern mit Behinderung / in türkischer Sprache). 3. Dienstag im Monat, 10 Uhr in Mannheim. Info: 0152-13 62 97 59 (S. Bilgin).

IMPRESSUM

Herausgeber: Gesundheitstreffpunkt Mannheim, Max-Joseph-Str. 1, 68167 Mannheim, Tel. 0621-3 39 18 18, gesundheitstreffpunkt-mannheim@t-online.de, gesundheitstreffpunkt-mannheim.de, und Heidelberger Selbsthilfebüro, Alte Eppelheimer Str. 40/1, 69115 Heidelberg, Tel. 06221-18 42 90, info@selbsthilfe-heidelberg.de, selbsthilfe-heidelberg.de

Redaktion: C. Balzer, A. Bruder, D. Darius, B. Dold, M. Duscha, K. Gieser, B. Handlos

Versand: S. Herm-Straßer, J. Fritz Layout: Gisela Koch Druck: City-Druck Heidelberg Auflage: 4.250

V.i.S.d.P.: Raymond Fojkar und Bärbel Handlos

Nachdruck und Veröffentlichung nur mit Quellenangabe und Genehmigung der Herausgeber. Gedruckt auf 100% Alt-papier, FSC-zertifiziert. Namentlich nicht gekennzeichnete Artikel wurden von der Redaktion verändert oder erstellt.

- Selbsthilfegruppe „jung und gestört“ zu den Themen Depression und affektive Störung. 2. und 4. Donnerstag im Monat, 19.30 Uhr in Mannheim. Informationen unter: jung-und-gestoert.de
- Borderline. Info: Selbsthilfebüro, Tel. 06221-18 42 90.
- Ungewollt kinderlos. Info: Selbsthilfebüro, Tel. 06221-18 42 90.
- Eltern von schizophren Erkrankten Schwetzingen. Info: Selbsthilfebüro.

TERMINE beim Gesundheitstreffpunkt

- Seminar „Öffentlichkeitsarbeit für die Selbsthilfegruppe – wie kann ich meine Gruppe sichtbar machen?“ am 28.9., 10-16 Uhr, Gesundheitstreffpunkt. Anmeldung erforderlich bis 14.9.
- Austauschtreffen für Leitungen von Selbsthilfegruppen am 17.10., 18-20 Uhr, Gesundheitstreffpunkt. Anmeldung erforderlich bis 10.10.
- Seminar „Kraft der Worte – Wertschätzende Beziehungen durch selbstbewusste Kommunikation“ am 9.11., 10-16 Uhr, Gesundheitstreffpunkt. Anmeldung erforderlich bis 26.10.
- Teezeiten: Expert:innenvorträge mit Selbsthilfegruppen zu gesundheitsspezifischen Themen, bei Bedarf auch in türkischer, bulgarischer oder arabischer Sprache.
25.9., 10-12 Uhr zum Thema „Behinderung – wer unterstützt mich bei meinen Fragestellungen?“ im „Raum für Vielfalt“ (Alphornstraße 2a, 68169 Mannheim).
- 16.10., 16-18 Uhr zum Thema „Seelische Gesundheit – Was tun, wenn die Seele „stolpert?“ im „Raum für Vielfalt“ (Alphornstraße 2a, 68169 Mannheim).
- 27.11., 16-18 Uhr zum Thema „Entbindung und Nachsorge – Worauf muss ich achten, nachdem ich mein Baby bekommen habe?“ bei der Malteser Medizin für Menschen ohne Krankenversicherung (Zehntstraße 32, 68169 Mannheim). Weitere Informationen beim Gesundheitstreffpunkt.
- Winterschließzeit: 21.12.24 – 6.1.25

TERMINE beim Selbsthilfebüro

- Seminar „Mental Health“ 25./26.10., je 10-17.30 Uhr, Forum am Park, Poststr. 11, 69115 Heidelberg.
- Abendseminar mit der EUTB HD/RNK: Im Dschungel des Hilfesystems: Leistungen der Pflegeversicherung in Abgrenzung zu anderen Leistungssystemen. 5.11., 19-21 Uhr, Forum am Park, Poststr. 11, 69115 Heidelberg. Anmeldung im Selbsthilfebüro.
- Weihnachtsschließzeit: 23.12.24 – 6.1.25

Danke für die Unterstützung! Der Gesundheitstreffpunkt Mannheim und das Heidelberger Selbsthilfebüro werden gefördert durch: Stadt Mannheim, Stadt Heidelberg und Rhein-Neckar-Kreis, Sozialministerium Baden-Württemberg, gesetzliche Krankenkassen.

Das Magazin *gesundheitspress* wird finanziell ermöglicht durch die gesetzlichen Krankenkassen.

Gute Stimmung – tolle Fotos



Mitglieder der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Mannheim. Foto: Felix Bäcker

Die Regionale Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Mannheim (RAG) traf sich im Mai zu einer Fotoaktion. Bei idealem Fotowetter und bester Stimmung setzte der Heidelberger Fotograf Felix Bäcker verschiedene Motive um.

Die RAG ist ein loser Zusammenschluss der Selbsthilfegruppen und Initiativen im Raum Mannheim. Sie ist offen für alle Selbsthilfegruppen, die Interesse haben an einem regelmäßigen Informations- und Erfahrungsaustausch.

KONTAKT

gesundheitstreffpunkt-mannheim.de/regionale-arbeitsgemeinschaft-selbsthilfegruppen-rag-sh/

10 Jahre Hilfe für Menschen ohne Krankenversicherung

Seit Juni 2014 kümmern sich die Malteser in der Mannheimer Neckarstadt um Menschen, die nicht krankenversichert sind.

Am 11. Juni feierte die „Malteser Medizin für Menschen ohne Krankenversicherung“ (MMM) ihr zehnjähriges Bestehen mit einem Festakt in den Räumlichkeiten des Kaisergarten in der Neckarstadt-West. Vor Gästen aus Politik, Kirche und Gesellschaft sowie zahlreichen Ehrenamtlichen der Malteser würdigte Oberbürgermeister Christian Specht das Engagement des

KONTAKT

malteser.de/menschen-ohne-krankenversicherung.html



v.l.n.r. Dr. Gökçe Karakaş, Maria Skiedziel vom Gesundheitstreffpunkt zusammen mit Jasmin Zart von der MMM. Foto: MMM

MMM-Teams: „Sie sind ein wichtiger Partner im Angebot der Stadt, und ich sichere Ihnen auch weiterhin unsere Unterstützung zu.“

Jasmin Zart, die organisatorische Leiterin der MMM, rief in Erinnerung, dass weiterhin dringend medizinisches Fachpersonal gesucht wird, das sich ehrenamtlich in der wöchentlichen Sprechstunde engagiert. Zudem sei die MMM weiterhin auf Förderungen angewiesen.

Seit vielen Jahren unterstützt Dr. Gökçe Karakaş vom Gesundheitstreffpunkt die Arbeit der MMM. Als Arzt übersetzt er in der Sprechstunde kultursensibel vom Türkischen ins Deutsche und umgekehrt.

Selbsthilfegruppen im Gespräch



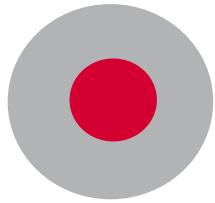
Foto: Selbsthilfебüro

Am 15. Juni fand das moderierte Austauschformat „Selbsthilfegruppen im Gespräch“ statt, bei dem 12 Selbsthilfe-Aktive und zwei Fachkräfte des Selbsthilfебüros zusammenkamen. Themen wie Moderation in Selbsthilfegruppen, Gestaltung von Gruppentreffen und Netzwerken wurden diskutiert. Es war ein anregender Vormittag mit spannenden Gesprächen und gutem Austausch.

**Menschen
begegnen.**

**Gesundheit
stärken.**

Die Selbsthilfe.



**GESUNDHEITS
TREFFPUNKT
M A N N H E I M**

Tel. 0621-3 39 18 18
gesundheitstreffpunkt-mannheim.de



Selbsthilfebüro

Tel. 06221-18 42 90
selbsthilfe-heidelberg.de