



Neues aus dem Selbsthilfebüro

Das **Redaktionsteam der gesundheitspress** traf sich in Heidelberg zur Planung der Herbst-Ausgabe: Aktuell gestalten je vier Mitarbeitende aus Heidelberg und Mannheim das zweimal jährlich erscheinende Magazin für und über Selbsthilfe in der Region. Zwei Mitarbeiterinnen sind dabei ehrenamtlich aktiv.

2025 feiert die *gesundheitspress* 30-jähriges Jubiläum. Am längsten mit dabei sind Bärbel Handlos, Birgit Dold und Marion Duscha. Von Anfang an ist es den Machern und Macherinnen der *gesundheitspress* ein Herzensanliegen, die Selbsthilfe-Arbeit der Region gut zu präsentieren und dabei die Themen, die die Selbsthilfe-Aktiven bewegen, aufzugreifen. Ermöglicht wird das regelmäßige Erscheinen durch die Förderung der gesetzlichen Krankenkassen.

Der **20. Heidelberger Krebspatiententag** am 22.3. war ein Erfolg für die Selbsthilfe: Zahlreiche Selbsthilfegruppen präsentierten sich an Infoständen in der Medizinischen Klinik und begrüßten das Präsenzformat. Auch das Selbsthilfebüro war mit einem Infostand vertreten, der gut frequentiert wurde. Hunderte Besucher:innen kamen zur Veranstaltung mit Vorträgen und Expertenforen. Die Eröffnung fand unter anderem in Kooperation mit dem Heidelberger Selbsthilfebüro statt, Bereichsleitung Anette Bruder sprach ein Grußwort. Sie lobte die gute Zusammenarbeit zwischen dem Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) und der Selbsthilfe.

Der Blick über den Tellerrand zum Austausch und besseren Kennenlernen einzelner Gruppen ist Thema beim **Treffen der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Heidelberg/Rhein-Neckar-Kreis (RAG) am 30. April**. Beginn ist um 18 Uhr im Forum am Park, Poststr. 11 in Heidelberg. Auch neue Gruppen sind herzlich willkommen. [Anmeldung](#) beim Selbsthilfebüro.



Das Redaktionsteam der *gesundheitspress* beim Treffen in Heidelberg.
Foto: Felix Bäcker



Marion Duscha am Stand des Heidelberger Selbsthilfebüros beim Krebspatiententag des NCT.
Foto: Heidelberg Selbsthilfebüro



Neues aus der Teilhabeberatung

Die Stadt Heidelberg arbeitet an einer neuen Teilhabeplanung für Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung für die nächsten Jahre und bat um ein Fachgespräch mit unseren EUTB®-Beraterinnen. Diese berichteten beim Treffen mit der neuen Abteilungsleiterin Eingliederungshilfe und Hilfe zur Pflege, Lena Groß (2. von links), und ihrem Kollegen aus dem Amt für Soziales und Senioren Philipp Pfann (rechts) gerne über ihre Erfahrungen und die Bedarfe, die in Beratungen immer wieder eine Rolle spielen: Was fehlt in Heidelberg? Welche Menschen mit Behinderung finden nur schwer ein Unterstützungsangebot? Und: Was hat sich in den vergangenen Jahren hier verändert?

Unsere EUTB® bringt gerne ihre Expertise bei diesen wichtigen Weichenstellungen ein und freut sich über den gelungenen Austausch.



Lena Groß und Philipp Pfann von der Stadt Heidelberg zu Besuch.
Foto: EUTB® Heidelberg

Aus dem sozialen Leben

Im neuen **Fortbildungsprogramm der Stadt Heidelberg für Heidelberger Vereine** werden folgende Themen angeboten: Social Media Marketing (Fokus Instagram), Kommunikation und Ansprache junger Menschen für den Verein, Steuern und Finanzen sowie Digitalisierung von Vereinsprozessen. Info und Anmeldung für die Veranstaltungsreihe in Kooperation mit der Volkshochschule Heidelberg finden Sie [hier](#).

Der im letzten Jahr neugewählte **Beirat von Menschen mit Behinderungen (bmb)** setzt sich für Barrierefreiheit sowie den Dialog von Menschen mit und ohne Behinderung in Heidelberg ein. Interessierte können an seinen Öffentlichen Sitzungen teilnehmen. Der nächste **Termin** ist der 29.4., um 17 Uhr im Rathaus, Marktplatz 10, 69117 Heidelberg.

Die Kommunale Gesundheitskonferenz des Rhein-Neckar-Kreises lädt in Kooperation mit der Stadt Heidelberg ein zur kostenfreien **Vortragsveranstaltung „Clever in Sonne und Schatten“ – Thema UV-Schutz für Eltern, Erziehende und Interessierte**. Am 10.4. von 16-18 Uhr im Hilde Domin-Saal der Stadtbücherei Heidelberg wird es Infostände der Kampagne „Clever in Sonne und Schatten“ der Deutschen Krebshilfe und der Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention e.V. sowie Mitmachaktionen geben, zum Beispiel ist die Testung des UV-Schutzes der eigenen Sonnenbrille möglich. Kinderbetreuung wird angeboten.

Die **Broschüre „Alleinerziehend in Heidelberg“** liegt jetzt unter dem neuen Titel „Ein-Eltern-Familien in Heidelberg – Tipps, Informationen, Adressen & Kontakte“ in einer aktualisierten Version vor. Enthalten sind Netzwerke und Treffpunkte für Alleinerziehende in Heidelberg, umfassende Informationen zu Kinderbetreuung, Schule und Freizeit sowie wichtige Beratungs- und Unterstützungsangebote bei Trennung und Erziehung. Die Broschüre können Sie [hier](#) herunterladen.

Was gibt es sonst noch?

Das Leben mit Behinderung bietet skurrile und absurde Momente. „Da lachen wir drüber“, sagt der **Heidelberger Beschwerdechor in seinem Programm Circus Inclusioni**. Ein **MeisterGesamtKunstCircus** aus Melodien von Steppenwolf bis zu den Prinzen, von Bentgens bis Sting. Neben den Gesangsnummern bietet „Circus Inclusioni“ Artistik, Spannung, Überraschung und Verzauberung. Diesmal in Mannheim am Sonntag 4. Mai, 17 Uhr, im Zirkuszelt Zirkus Paletti, Im Pfeifferswörth 28a, Mannheim-Neustheim. Parkplätze und Rollstuhltoiletten sind vorhanden. Mit Gebärdensprachdolmetscher:innen. Die Schirmherrschaft hat Ursula Frenz, Behindertenbeauftragte der Stadt Mannheim.

Der **Zoo in Heidelberg bietet barrierefreie Themenführungen und Veranstaltungen** für unterschiedliche Personengruppen. Kürzlich fand eine Führung für blinde und sehbehinderte Menschen statt. Nun ein Hinweis auf die nächste Führung für gehörlose und hörbereinträchtigte Menschen: „Trampeltier, Erdmännchen und Co.“ stehen am Sonntag, 13. April, 11 – 12.30 Uhr auf dem Programm. Ein Gebärdendolmetscher übersetzt. Anmeldung [hier](#).

Im Herbst dieses Jahres führt die Antidiskriminierungsstelle des Bundes eine **große Umfrage zu Diskriminierungserfahrungen in Deutschland** durch. Es interessiert, wo welche Diskriminierungen erlebt werden, wie Betroffene und andere Anwesende darauf reagieren und welche Folgen Diskriminierungen haben. Die Antidiskriminierungsstelle lädt Betroffene ein, bei der Vorbereitung und Auswertung der Befragung mit ihrem Wissen und ihren Erfahrungen zu unterstützen. Alle Einzelheiten zur Befragung finden Sie [hier](#).

Die Fördergemeinschaft der Querschnittsgelähmten in Deutschland e.V. lädt ein zum **ISK-Informationstag: Versorgung der neurogenen Blase: Sicherer Umgang mit Situation und Material**, am 9.5. von 14 bis 19 Uhr im Fraunhofer-Institut in Stuttgart. Es handelt sich um eine kostenfreie Informationsveranstaltung. Weitere Informationen sowie die Anmeldung finden Sie [hier](#)

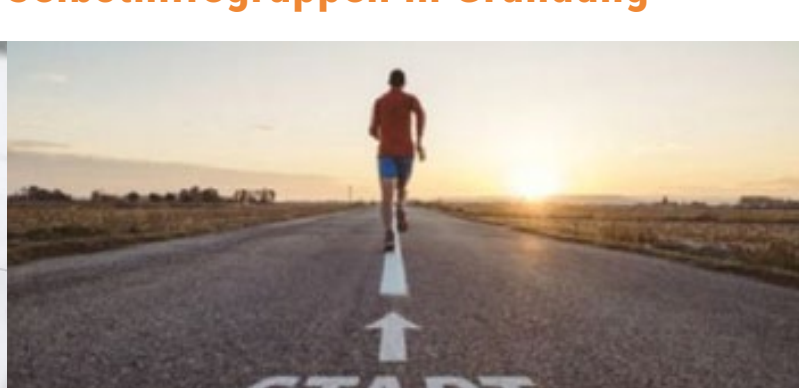
Termine



Sitzung der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Heidelberg/RNK (RAG)

30.4., 18 Uhr
Forum am Park, Poststr. 11, 69115 Heidelberg
Um [Anmeldung](#) wird gebeten.

Selbsthilfegruppen in Gründung



Anderes ABC-Café - für Menschen mit Burnout

In Heidelberg gibt es eine neue angeleitete Selbsthilfegruppe für Menschen mit Burnout und Depression. Im geschützten Rahmen steht der gemeinsame Austausch mit Fokus auf Selbstwirksamkeit und praktische Impulse im Mittelpunkt. Das nächste Treffen Anfang April dreht sich um das Thema Achtsamkeit. Interessierte melden sich gerne [per Mail](#).

„Forum Gehirn“ sucht Unterstützung

Unsere Selbsthilfegruppe „Forum Gehirn“ unterstützt seit vielen Jahren Erwachsene mit erworbener Schädel-Hirn-Verletzung und deren Angehörige.

Wir bieten Informationen, telefonische und persönliche Beratung, monatliche Gesprächs- und Kreativgruppentreffen an. Wenn Sie sich vorstellen können, unsere Arbeit ehrenamtlich zu unterstützen, freuen wir uns über Ihre Kontaktaufnahme unter Tel. 06223- 801 46 63.

Vorkenntnisse oder eigene Erfahrungen sind von Vorteil, aber keine Voraussetzung.

Impressum:
Redaktion: Anette Bruder, Marion Duscha, Bärbel Handlos
Layout: Bärbel Handlos
Herausgeber: Heidelberger Selbsthilfebüro
Alte Eppelheimer Straße 40/1 69115 Heidelberg
Telefon: 06221/18 42 90
Mail: info@selbsthilfe-heidelberg.de

Verantwortlich im Sinne des Presserechts:
Selbsthilfe- und Patientenberatung Rhein-Neckar gGmbH
Bärbel Handlos, Geschäftsführerin

Newsletter abbestellen
Sie möchten den Newsletter abbestellen? Schreiben Sie eine E-Mail mit dem Vermerk „Newsletter abmelden“ in der Betreffzeile an info@selbsthilfe-heidelberg.de.

Datenschutz:
Ihre Daten sind in unserem Verteiler gespeichert, damit wir Ihnen unseren Newsletter zusenden können. Die Einwilligung zur Datenverarbeitung und -speicherung können Sie jederzeit, auch bei künftigen Aussendungen, ohne Angabe von Gründen widerrufen.

Informationen zum Datenschutz beim Heidelberger Selbsthilfebüro finden Sie unter folgendem Link: <https://www.selbsthilfe-heidelberg.de/impressum-2/>