

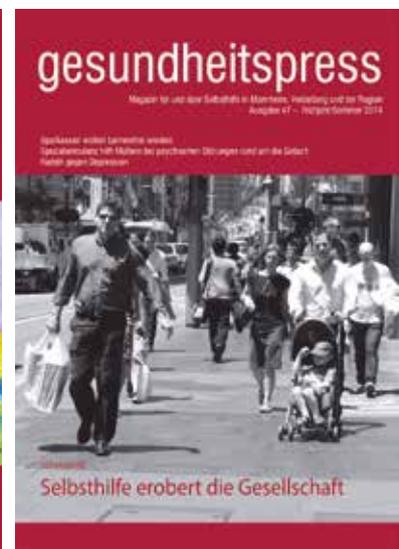
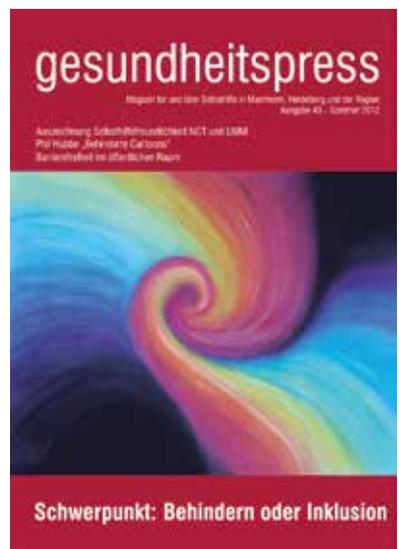
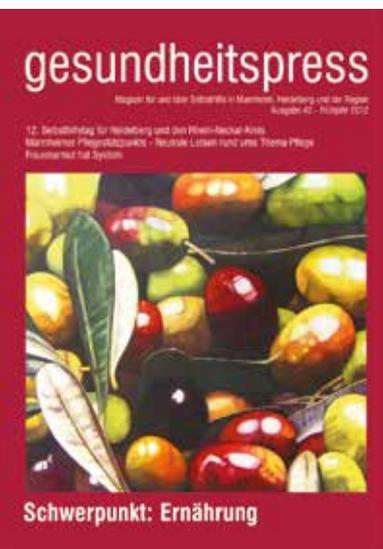
gesundheitspress

Magazin für und über Selbsthilfe in Mannheim, Heidelberg und der Region
Ausgabe 69 – Frühling/Sommer 2025

- 30 Jahre gesundheitspress
- Deutscher Seniorentag in Mannheim
- Heidelberger Bündnis gegen Kürzungen im Sozialbereich



Schwerpunkt: „Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen“



30 Jahre

Seit über 30 Jahren erscheint sie regelmäßig 2-3 Mal im Jahr, unsere **gesundheitspress**. Die Idee dazu stammte von Dr. Ulrike Thomas, zu dem Zeitpunkt erste Vorsitzende beim Gesundheitstreffpunkt Mannheim e.V. Gemeinsam mit Bärbel Handlos sorgte sie in den Folgejahren für das regelmäßige Erscheinen. Die erste Ausgabe erschien im November 1994 unter dem Titel „Selbsthilfe ist mehr“ als Printausgabe schwarz auf weißem Zeitungspapier gedruckt.

Mehrfach wurde das Layout angepasst, es ist wichtig, mit der Zeit zu

gehen: Ab Ausgabe 20 erschien die **gesundheitspress** schwarz-rot, aber weiterhin auf Zeitungspapier. Zum 25-jährigen Jubiläum des Gesundheitstreffpunkt Mannheim e.V. wurde sie umgestellt auf das Magazin-Format: Ab da hatte sie einen 4-farbigem Umschlag. Die Schriften im Innenteil blieben schwarz und rot, die Fotos waren weiterhin schwarz-weiß.

Nun, 2007, war auch das Heidelberger Selbsthilfebüro als Herausgeberin mit im Boot. Die Selbsthilfe im gesamten nordbadischen Raum profitiert seither vom größeren Einzugsgebiet, und

die Mehrkosten für das attraktivere Magazin konnten seitdem gemeinsam gestemmt werden.

Ab der Ausgabe 59 Winter 2019/2020 wurden auch die Bilder im Innenteil farbig. „Mehr Teil-haben“ war das Schwerpunktthema. Der Unterschied, den die farbenfrohen Bilder ausmachten, war bestechend. Erfreulich war, dass dadurch einige positive Resonanz einging.

Die Redaktion ist ihrem Konzept seit langem treu geblieben: Hinweise auf Artikel auf der Titelseite sollen Vorfreu-





Botschafterin der Selbsthilfe

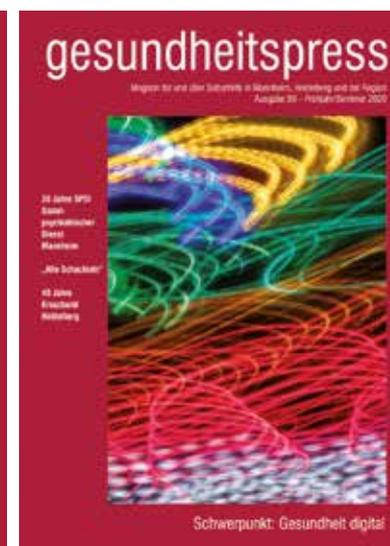
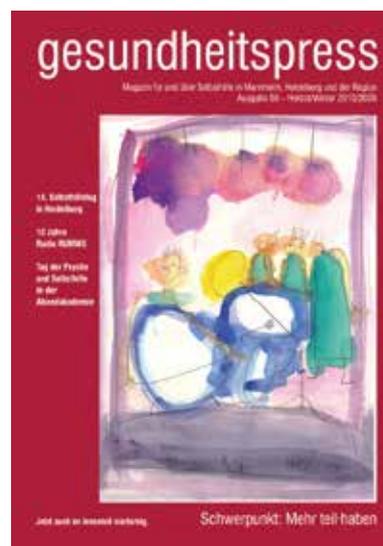
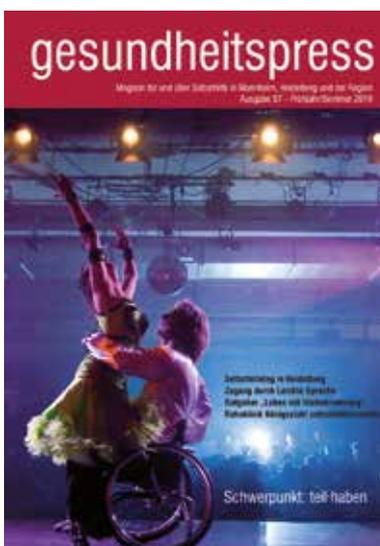
de schaffen, die jeweiligen Kunstschaffenden werden vorgestellt, ein Vorwort greift das Schwerpunktthema und wichtige Entwicklungen auf. In einer Börse erhält man Informationen über neue Selbsthilfegruppen und einen Überblick über alle Indikationen, zu denen in der Region Selbsthilfekontakte geknüpft werden können. Im Schwerpunkt oder unter der Rubrik „Selbsthilfe aktuell“ haben Selbsthilfegruppen die Möglichkeit, sich und ihre Arbeit zu präsentieren, was gerne genutzt wird. Ein Nachrichtenteil liefert wichtige Informationen aus dem Sozial- und Gesundheitswesen. In der Rubrik: „Was machen die Nachbarn?“ blicken wir auf andere Selbsthilfekontaktstellen und bieten Raum für deren Vorstellung oder aktuelle Informationen.

Es gab viel Unterstützung bei der Verbreitung der **gesundheitspress**: 25 Jahre lang erfolgte der kostenlose Versand an die Arztpraxen durch die KV Baden-Württemberg. Mehr als 25 Jahre sorgte der Apotheker Dr. Gerhard Bender mit viel Engagement für den Versand an die Apotheken. Über 20 Jahre lang hat eine Anzeige der Firma Roche dabei geholfen, einen Teil der Kosten zu erwirtschaften. Martin Dreßler mit seinem Win-win-Netzwerk hat ebenso lange die letzte Seite vermarktet und so zur Finanzierung beigetragen. Seit 2021 übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten der **gesundheitspress** und haben damit die Herausgabe auf sichere Beine gestellt. Ein Segen für die Selbsthilfe Nordbadens.

Tolle Unterstützung erhielten wir auch für unsere Titelbilder: Robert Häusser machte mit seiner Fotografie „Kultstätte“ den Anfang und seither haben uns immer wieder namhafte Künstlerinnen und Künstler ihre Werke für das Titelbild zur Verfügung gestellt, so auch Dietmar Brixy im Sommer 2023. Aktuell verschönert ein Werk von Rainer Negrelli die Titelseite.

Die Wertschätzung unserer **gesundheitspress** ist für uns ein wichtiger Ansporn für die zukünftige Herausgabe. Es freut uns, dass das Magazin für und über Selbsthilfe so gut ankommt.

Bärbel Handlos





26



10



8

Sonderseiten „30 Jahre gesundheitspress“ _____ 2-3 + 34

Schwerpunkt: Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen

Schwerpunkt in Leichter Sprache _____	6
Einleitung _____	7
Gruppengründung Lupus Erythematodes _____	8
Selbsthilfe Erwachsene mit Autismus _____	9
Mannheim ist „Fast-Track City“ _____	9
Guillian Barré-Syndrom (GBS) / CIPD _____	10
Online-Selbsthilfegruppe „atemWEGE“ _____	10
Selbsthilfe bei Sklerodermie _____	11
Was sind Autoimmunerkrankungen? _____	11
Selbsthilfe bei Epilepsie _____	12
Elternhaus der Dt. Leukämie-Forschungs-Hilfe _____	12
Dorothee Schulz / Diabetikerstammtisch _____	13
Selbsthilfe bei ME/CFS / Fatigatio e.V. _____	14
Selbsthilfe bei Multipler Sklerose _____	14
Leben mit Demenz in Weinheim _____	15
Kreuzbund Frauengruppe _____	15
Psychosoziale Krebsberatungsstelle Nordbaden _____	16
Hilfe für Kinder psychisch kranker Eltern _____	17

Was machen die Nachbarn?

Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart _____	17
---	----



Büro für Leichte Sprache
Lebenshilfe Heidelberg e.V.



6

Gesundheitstreffpunkt Mannheim aktuell

Neue Mitarbeiterin Kristin Blümmler _____	18
Veranstaltungsprogramm 2025 _____	18
Radio RUMMS: Ehrung, Reportage und Bülent Ceylan _____	19

Heidelberger Selbsthilfebüro aktuell

Selbsthilfebüro: Rückschau auf 2024 _____	20
EUTBs im Jahr 2024 _____	20

Nachrichten

Deutscher Seniorentag in Mannheim _____	21
25 Jahre Hörzeitung Rhein-Neckar-Journal _____	22
Krisenwegweiser der Stadt Heidelberg _____	22
Nachruf Stephanie Aeffner _____	23
Streichung von Förderung für HIV-Heimtests _____	23
Neue Selbsthilfebeauftragte REHA-Klinik _____	24
Abschied Steffen Wörner Stadtjugendring _____	24
Offener Brief Heidelberger Bündnis _____	24

Selbsthilfe aktuell

10 Jahre Selbsthilfe Kopf-Hals-Tumore _____	25
25 Jahre Freundeskreis Nova Vita _____	25
20 Jahre MaJunA / Nachruf Ingrid Kunz-Albrecht _____	26
30 Jahre Selbsthilfe Endometriose _____	27
Selbsthilfe Multiples Myelom _____	27
Nachruf Christa Knebel _____	28
20 Jahre Tanzkreis Kreuzbund _____	28
Chronisch glücklich mit Erkrankung _____	29
SaLuMa: Bibliothek und Archiv durch Brand zerstört _____	29

Infos

A-Z der Selbsthilfegruppen in der Region _____	30
Selbsthilfebörse _____	32
Termine _____	33
Impressum _____	33



14



22

Rainer Negrelli und die Kunst der Weiterentwicklung

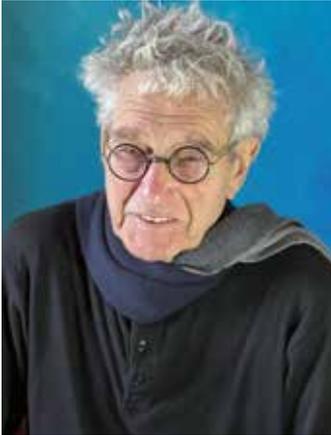


Foto: privat

Rainer Negrelli, 1943 geboren in Metz, ein bekannter Künstler Mannheims, ist für die Organisation und Durchführung von freien Kunstprojekten an Schulen und Akademien zuständig. Seit vielen Jahren ist sein Kurs „Kunst zwischen den Jahren“ sehr beliebt. Rainer Negrelli wird in der neu gebildeten Akademie der Bildenden Künste seine Arbeit mit Studierenden fortsetzen. Für die **gesundheitspress** hat er uns das Kunstwerk auf der Titelseite zur Verfügung gestellt. Das Gedicht „Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen“ (1899) von Rainer Maria Rilke wird darin in Bildform beschrieben:

Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen,
die sich über die Dinge ziehn.
Ich werde den letzten vielleicht nicht vollbringen,
aber versuchen will ich ihn.

Ich kreise um Gott, um den uralten Turm,
und ich kreise jahrtausendelang;
und ich weiß noch nicht: bin ich ein Falke, ein Sturm
oder ein großer Gesang.

„Kunst ist mein Leben. Ich zeichne immer und überall“ sagt Nigrelli, „wenn ich keine Kunst mehr machen kann, bin ich tot“.

KONTAKT

Rainer Negrelli, rainernegrelli.de

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Zeilen von Rainer Maria Rilke, die den Künstler zu unserem Titelbild inspiriert haben, erzählen vom Streben, vom Mut zur Entwicklung und davon, dass der Weg oft wichtiger ist als das Ziel. Manche Herausforderungen kommen im Laufe unseres Lebens auf uns zu. Wir versuchen, sie so gut es geht zu bewältigen, und müssen dabei manchmal erfahren, dass nicht alle Probleme wieder verschwinden, sondern manches für immer bleibt. Damit leben zu lernen, wird dann zu einer besonderen Aufgabe.

Auch unser Magazin **gesundheitspress** versteht sich als ein „wachsender Ring“: Es greift Themen auf, die berühren, die bewegen, die Fragen stellen – und auch Antworten versuchen. Es möchte Denkräume eröffnen, Perspektiven verschieben und neue Impulse setzen, ohne den Anspruch auf Vollendung. Es lebt von der Idee,

Hat er deshalb die Lithografie zum Gedicht von Rainer Maria Rilke erstellt? In wachsenden Ringen das Leben erfassen, erlernen, scheitern, verzweifeln, neue Wege finden. Und kreisen um die großen Fragen des Lebens, die er immer wieder in seinen Bildern ausdrückt.

Diese Metaphern sind sehr passend für die Selbsthilfe.

Auch hier wird gesucht nach Antworten, nach Lösungen, nach Ideen für die nächsten Schritte. Die Menschen kommen zusammen und wachsen gemeinsam an einem Thema, einer Frage, einer Krankheit. Jede Person auf eigene Weise, im eigenen Tempo, auch Rückschritte sind erlaubt.



dass wir alle uns stetig weiterentwickeln – persönlich, gesellschaftlich und in der Gemeinschaft.

In dieser Ausgabe finden Sie Geschichten, Gedanken und Gesichter, die genau das widerspiegeln: das Ringen um Sinn, das Streben nach Tiefe, das Leben im Unvollkommenen. Möge es Sie inspirieren, Ihren eigenen Kreis ein Stück weiterzuziehen – mit Neugier, mit Offenheit und dem Vertrauen, dass jeder Versuch zählt.

Ihre Bärbel Handlos, Geschäftsführerin
Heidelberger Selbsthilfebüro



Mit offenem Visier für
Depressionshilfe und Suizidprävention

Unter dem Motto „Motorradfahren und Gutes tun“ findet der Fellows Ride am 13. September ab 9 Uhr auf dem Mannheimer Toulonplatz statt. Die Motorrad-Community macht sich stark für Depressionshilfe und Suizidprävention und sammelt Spenden, die an regionale Einrichtungen für mentale Gesundheit übergeben werden. 2025 wird der Gesundheitstreffpunkt Mannheim eine Spende erhalten und an Selbsthilfegruppen aus dem Bereich psychische Gesundheit weitergeben. Alle Motorradfahrer sind herzlich eingeladen, ab 11 Uhr an der Tour vom Toulonplatz bis nach Reilingen teilzunehmen.

Lernen – ein Leben lang



**Neue Sachen machen.
Schönes und nicht so Schönes.**

**Es gibt Krankheiten, die kommen und heilen wieder.
Es gibt Krankheiten und Behinderungen, die bleiben.
Solche Krankheiten nennt man chronisch.
Chronische Krankheiten können Probleme bedeuten.
Was bedeutet das jetzt für mich?
Wie gehe ich damit um?
Wer kann mir Tipps geben?**



**Selbst-hilfe-gruppen können da helfen.
Hier haben alle die gleichen Probleme.
Man kann anderen mit seiner Erfahrung helfen.
Und andere helfen mit ihren Erfahrungen.
Es gibt viele verschiedene Krankheiten.
Und so gibt es auch viele verschiedene Selbst-hilfe-gruppen.**



**Welche Selbst-hilfe-gruppen gibt es schon?
Wie kann ich eine neue Selbst-hilfe-gruppe gründen?
Wo finde ich andere Leute mit ähnlichen Problemen?
Hier helfen das Heidelberger Selbsthilfebüro.
Oder der Gesundheitstreffpunkt Mannheim.
Man bekommt Beratung und Hilfe.
Kostenlos.
In der Selbst-hilfe-gruppe lernt man andere Leute kennen.
Man kann Freunde finden.
Freunde mit der gleichen Krankheit verstehen sich besser.
Mit einer Gruppe und Freunden fühlt man sich besser.**

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

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

Weitere Informationen: leicht-lesbar.eu

Es gibt tausende Krankheiten, aber nur eine Gesundheit



Foto: Anke Sundermeier / pixabay.com

Gesundheit ist nicht etwas, das sich bei einer Untersuchung zeigt. Sie wird gerade dann wichtig, wenn sie sich entzieht. Gesundheit ist für die meisten ein hohes Gut. Wir können uns glücklich schätzen, wenn wir es haben. Alle Menschen begehren Glück, ohne sich darüber einig zu sein, worin es eigentlich besteht. Und doch steht fest, dass Gesundheit ein wichtiger Bestandteil eines glücklichen, guten Lebens ist.

Jede Krankheit aber hat ihre Definition für sich. Der Duden Online definiert chronische Erkrankungen als solche, die sich langsam entwickeln und lange andauern. Manche treten ganz plötzlich auf und bleiben. Viele werden lebenslange Begleiter.

Chronische Krankheiten zählen heute immer mehr zu den wichtigsten gesundheitsökonomischen Problemen. Sie beeinflussen maßgeblich Lebensqualität, Arbeitsfähigkeit und Sterblichkeit. Einschränkungen und Folgen von Erkrankungen können auch bedeuten, dass wir weniger unbeschwert durchs Leben gehen – es bleiben psychische Belastungen, auch wenn die Krankheit überwunden scheint. Nicht nur der Zugang zu medizinischer Behandlung beeinflusst den Verlauf

und das Auftreten chronischer Erkrankungen. Auch die Folgen der Klimakrise spielen dabei eine zentrale Rolle.

Aufgrund globaler Zusammenhänge und im Zuge des medizinischen Fortschrittes kommen auch neue Erkrankungen hinzu. Mit COVID-19 und der daraus resultierenden Post-Covid-Erkrankung sind wir vor ganz neue, gesellschaftliche wie private Herausforderungen gestellt.

Unser Gesundheitssystem steht vor massiven Anforderungen, sodass die Auswirkungen auf jeden Einzelnen und jede Einzelne zurückfallen. Pandemien legen den Finger auf die Begrenzungen und Defizite unserer Versorgungssysteme.

Es stellen sich Fragen zur gesellschaftlichen Bereitschaft, füreinander Sorge zu tragen. Die Frage nach Verantwortung für die Prävention der sozialen, wirtschaftlichen und psychologischen Auswirkungen schließt sich an. Verantwortungsbewusster Umgang mit Risiken, denen wir alle ausgesetzt sind, ist wichtig.

Eine gesunde Lebensführung kann durchaus schweren Erkrankungen vorbeugen. Das hört sich einfach an, ist es aber nicht. Denn auch die individuelle Gesundheitsfürsorge steht vor Herausforderungen finanzieller und auch praktischer Art.

Füreinander Sorge tragen können wir in den Selbsthilfegruppen. Selbsthilfe bedeutet, mit neuer Perspektive auf die eigenen Problemlagen zu schauen und diese im gemeinsamen Austausch zu bearbeiten. Miteinander und füreinander über bestimmte Schwierigkeiten zu sprechen, kann diese auch ertragbar machen. Daher ist die vielfältige Selbsthilfelandchaft eine wertvolle Ressource und Bewältigungsmöglichkeit für Lebensmomente, die uns vor Herausforderungen stellen.

Wie schaffe ich es, mit der Krankheit zu leben? Kann ich „das Beste“ daraus machen? Die Philosophin Havi Carel fragt: „Can I be ill and happy?“ (frei übersetzt: „Kann ich gleichzeitig krank und glücklich sein?“). Dieser Frage spüren wir in dieser Ausgabe nach.

Sarah Böbel



Foto: Andrew Stutesman / pixabay.com

„Der Austausch hat mir ein gutes Gefühl vermittelt“

*INTERVIEW mit Marlene H.,
Gründerin der Selbsthilfegruppe
Lupus Erythematodes in
Heidelberg*

Wie kam es bei Ihnen zu dem Wunsch, eine Selbsthilfegruppe zu gründen?

Ich erinnere mich noch gut an die Zeit, in der bei mir die Diagnose Systemischer Lupus Erythematodes (kurz: SLE) gestellt wurde. Da es sich um eine eher seltene Erkrankung handelt, dauerte es lange mit der Diagnosestellung. Als ich danach wieder zurück in den Alltag kehrte, habe ich mich zunächst allein gefühlt. Mir fehlte mir der Austausch mit „Leidensgenoss:innen“, um den Alltag mit Lupus bestmöglich zu bewältigen.

Was bedeutet Lupus?

Bei Lupus Erythematodes handelt es sich um eine Autoimmunerkrankung. Hierbei können Entzündungen ausgelöst werden. Sobald innere Organe betroffen sind, spricht man von einem „Systemischen“ Lupus Erythematodes. Ist „nur“ die Haut betroffen, spricht man vom „kutanen“ Lupus Erythematodes. Einige Erkrankte haben auch einen schmetterlingsförmigen Ausschlag im Gesicht.

Was ist Ihnen wichtig für die Gruppe?

Mir ist es wichtig, dass es für Neuerkrankte Ansprechpartner vor Ort gibt.



Außerdem kann man sich gut über lokale Themen austauschen, z.B. wo man in der Region kompetente Hilfe bekommen kann. Oder Tipps für den Alltag geben und über Schwerbehinderung oder den Umgang mit der Erkrankung im Beruf sprechen. Die Erfahrungen von anderen können die eine oder andere Entscheidung erleichtern. Und: Man kann sich in einer Gruppe gegenseitig motivieren, einen guten Umgang mit der Erkrankung zu pflegen und auf die Gesundheit zu achten.

Wo haben Sie Unterstützung gesucht und bekommen?

Zunächst habe ich mich an die mich betreuenden Ärzt:innen gewandt, die all meine Fragen in Sprechstunden stets geduldig beantwortet haben. Für mich war es ein großes Glück, dass gerade eine regionale Selbsthilfegruppe der Lupus Erythematodes Selbsthilfegemeinschaft e. V. in Bruchsal/Karlsruhe gegründet wurde. Hier konnte ich Antworten auf meine Fragen zum Umgang mit Lupus im Alltag finden. Das hat mir ein gutes Gefühl vermittelt. Mir wurde viel geholfen und ich möchte diese positive Erfahrung nun auch an andere Betroffene in Heidelberg weitergeben.

Unterstützung kam auch vom Selbsthilfebüro: Das Selbsthilfebüro hat die Gruppengründung unterstützt, einen Raum zur Verfügung gestellt. Hier habe ich bei Fragen Ansprechpartnerinnen vor Ort, das ist mir wichtig.

Interview: Marion Duscha



*Foto oben:
Der Schmetterling,
Symbol für die
sogenannte
„Schmetterlingsflechte“.
Foto: Broschüre der
Selbsthilfegemeinschaft
lupus-rheumanet.org*

*Foto links:
Die Gründerin der
Lupus-Selbsthilfegruppe,
Marlene H.
Foto: privat*

KONTAKT

heidelberg@lupus-rheumanet.org

Stark in sozialen Situationen – Selbsthilfe bei Autismus

die Kleidung zu kratzig, das Essen zu stark oder zu schwach gewürzt oder es hat die falsche Konsistenz.

Diese mangelnde Filterfähigkeit bei Sinneseindrücken führt dazu, dass wir uns weniger als andere Menschen auf soziale Interaktionen konzentrieren

und stattdessen über Andeutungen, Redewendungen, Übertreibungen und Ironie kommunizieren, sind sie für uns sehr schwer zu verstehen, und es kommt leicht zu Missverständnissen. Auch ihre Körpersprache und Mimik sind für uns nicht so gut zu verstehen.

In der Selbsthilfegruppe reden wir vorwiegend darüber, wie wir Probleme in sozialen Situationen lösen können, aber auch mal über geräuscherdrückende Kopfhörer. Inzwischen haben mehr neurotypische Menschen eine klarere Vorstellung von Autismus-Spektrum-Störungen und mehr Firmen heuern extra Autist:innen an, beispielsweise wegen unserer besonderen Fähigkeiten bei der Qualitätssicherung. Dennoch ist Arbeitslosigkeit ein verbreitetes Problem und wir sprechen auch öfter über Bewerbungen.

Monika



Bild: Monika

Autismus ist eine angeborene genetisch bedingte neurologische Behinderung, die sich durch eine Überempfindlichkeit eines oder mehrerer Sinne auszeichnet: Alles ist zu laut oder das Licht zu hell,

können und sie somit schlechter erlernen können. Da neurotypische (nicht-autistische) Personen aus unserer Sicht Schwierigkeiten haben können, sich klar und verständlich auszudrücken

KONTAKT

autismus-rhein-neckar.de

Mannheim ist „Fast-Track City“

Ziele:

1. 95 % aller HIV-positiven Menschen kennen ihren HIV-Status
2. 95 % der HIV-Infektionen werden medikamentös therapiert
3. 95 % der HIV-Infektionen sind durch Therapie nicht mehr nachweisbar (= nicht mehr infektiös)
4. 0 % Diskriminierung und Stigmatisierung

Eine HIV-Infektion ist heute gut behandelbar. HIV-positive Menschen können mit Medikamenten lange und gesund leben. Dafür müssen sie aber ihren Status kennen und Zugang zu passender medizinischer Versorgung haben. Außerdem begegnen Menschen mit HIV immer noch Vorurteile und Benachteiligung, was der Lebensqualität und Gesundheit schadet.

Deshalb setzen sich Städte im „Fast-Track City“-Netzwerk im Engagement

gegen HIV/AIDS bis 2030 die oben genannten Ziele.

Das „Fast-Track City“-Netzwerk ist eine Initiative von UNAIDS, der für die Bekämpfung von HIV und AIDS zuständigen Organisation der Vereinten Nationen.

Der Mannheimer Gemeinderat hat 2024 beschlossen, sich dem „Fast-Track City“-Netzwerk und seinen Zielen anzuschließen. Darüber hinaus möchte Mannheim verstärkt auf Prävention setzen.

Jetzt muss das Gesundheitsamt eine Strategie zur Zielerreichung erarbeiten – in Zusammenarbeit mit den Organisationen und Gruppen, die bereits Beratung,

Testung, Behandlung und Prävention anbieten und Antidiskriminierungsarbeit leisten. Klar ist, dass die Weiterentwicklung und der Ausbau von Angeboten Geld kosten, was im Sparkurs der Stadt aber nicht vorgesehen ist.

Em Brett, KOSI.MA Zentrum für sexuelle Gesundheit Mannheim



Beim „Checkpoint“ von KOSI.MA Zentrum für sexuelle Gesundheit Mannheim werden alle Menschen im vertraulichen Rahmen zu HIV und anderen sexuell übertragbaren Infektionen getestet und erhalten eine Beratung zur sexuellen Gesundheit.

Foto: KOSI.MA

INFORMATION

fast-trackcities.org/de

GBS oder CIDP: Niemand muss diese Reise allein gehen

Die Diagnose CIDP (Chronisch Inflammatorische Demyelinisierende Polyneuropathie) oder GBS (Guillain-Barré-Syndrom) kann eine große Herausforderung darstellen. GBS ist eine akute Autoimmunerkrankung, das körpereigene Abwehrsystem greift die Nerven schnell an. Ein wichtiger Teil der Nerven wird zerstört.

Ungewissheit und immer neue Fragen zu möglichen Therapien und dem Umgang sind für die Betroffenen oft überwältigend. In dieser schwierigen Situation möchten wir als Selbsthilfegruppe unterstützend an Ihrer Seite stehen.

Wir treffen uns alle drei Monate, um uns auszutauschen, zu informieren und zu stärken. Bei unseren Treffen geht es auch um den Umgang mit der Krankheit. Wie gehen andere mit den täglichen Herausforderungen um? Welche Hilfsangebote gibt es? Wir wollen dabei gemeinsam Lösungen finden und voneinander lernen.

Gruppentreffen.
ChatGPT_F4019029-
C625-4157-959C-
115042C882B9

Für viele ist unsere Gruppe auch die erste Anlaufstelle, wenn die Diagnose frisch gestellt wurde und die Unsicherheit groß ist. Wir bieten einen geschützten Raum, in dem Betroffene und Angehörige ihre Sorgen teilen und Unterstützung finden können. Einmal im Jahr veranstalten wir eine Präsenzveranstaltung mit Experten zu aktuellen Therapiemöglichkeiten und neuen Entwicklungen.

Unsere Gruppe ist ein Ort des Austauschs, der Hoffnung und der Solidarität – denn niemand muss diese Reise alleine gehen.

Peter Rasper



KONTAKT

Deutsche GBS CIDP Selbsthilfe e.V.
Regionalverband Kurpfalz
gbs-selbsthilfe.org/

Einfach anklicken: das Online-Format atemWEGE

In Coronazeiten wurde plötzlich der so wichtige, persönliche Austausch schwierig. Für alle Menschen. Eine besondere Herausforderung war diese Zeit aber für Menschen mit Behinderung. Für Menschen, deren Immunsystem generell geschwächt ist und für Menschen, die schon vor Corona mit einer künstlichen Beatmung lebten. Für Menschen, bei denen allein die Tatsache, die Wohnung verlassen zu müssen, einen zusätzlichen Aufwand erfordert.

Alternativen mussten her! So entstand das Online-Format „atemWEGE“, das sich auch nach der Corona-Zeit bewährt

KONTAKT

digab.de/betroffene/
mc.hallwachs@digab.de

hat. Menschen, die aus den verschiedensten Gründen beatmet werden, die unterschiedliche Wege gehen, um atmen zu können, treffen sich online zum gegenseitigen Erfahrungsaustausch. Es gibt medizinische Dinge zu besprechen, es können persönliche Fragen gestellt werden, und es wird von besonderen Ereignissen erzählt, wie zum Beispiel dem letzten Flug mit Beatmungsgerät. Wir informieren uns gegenseitig über politische Ereignisse oder stellen unverbindliche Empfehlungen zusammen wie den Inhalt eines „Notfallrucksacks“.

Ein Punkt, der uns sehr wichtig ist, ist ein niederschwelliges und unverbindliches Angebot. Der Link muss nur angeklickt werden, man kann mitreden oder nur zuhören, man darf das Bild auch einfach



ausstellen. Das Angebot gilt für Menschen mit Beatmung, steht aber auch Interessierten offen, die in diesem Bereich arbeiten oder die das Thema interessiert.



Maria-Cristina Hallwachs (ist selbst aufgrund einer hohen Querschnittslähmung seit über 30 Jahren beatmet und organisiert den gegenseitigen Austausch) Foto: digab.de



Erstes Gruppentreffen der Regionalgruppe Heidelberg. Foto: privat

Über die Gründung unserer Sklerodermie-Regionalgruppe

Als ich vor 6 Jahren die Diagnose systemische Sklerose gestellt bekam, wusste ich damit gar nichts anzufangen, denn die Sklerodermie ist eine seltene Erkrankung. Jedes Jahr erkranken weniger als 50 Menschen pro 100.000 Einwohner daran. Vier von fünf Betroffenen sind Frauen.



Die Gründerin der Selbsthilfegruppe, Susanne Klaiber. Foto: privat

Der Begriff Sklerodermie ist eine Kombination der griechischen Wörter „sclero“ (hart) und „derma“ (Haut). Diese Bezeichnung beschreibt das Hauptsymptom: eine verdickte und verhärtete Haut. Im Verlauf kann es zum Mitbefall zahlreicher Organe und Organsysteme, wie Lunge, Darm, Herz oder Nieren, kommen. In diesem Fall wird dies als Systemkrankheit bezeichnet (systemische Sklerodermie)

Bei Diagnosestellung sagte mir mein Rheumatologe, ich solle auf keinen Fall im Internet nach Informationen suchen,

sondern gleich einer Sklerodermie-Selbsthilfegruppe beitreten, da dort die Informationen besser wären. Im Internet würde mich alles nur noch mehr verunsichern. Also wurde ich Mitglied in der Sklerodermie Selbsthilfe e.V. und suchte in der Region meines Wohnortes Weinheim nach einer Gruppe, landete aber erst einmal in einer Selbsthilfegruppe in Heilbronn.

Ich dachte darüber nach, warum ich nicht eine eigene Gruppe in der Nähe eröffnen soll. Das tat ich. Der Vorstand meiner Selbsthilfeorganisation schrieb die Mitglieder in meiner Region mit einem von mir entworfenen Einladungsschreiben an.

Ende April war es dann so weit, und die neue Heidelberger Gruppe konnte sich in einem Café treffen. Wir lernten uns kennen, tauschten uns aus über unser Leben mit der Erkrankung sowie unsere Ängste und wählten die Gruppenleitung. Wir hatten eine gute Zeit, waren ermutigt, fühlten uns verstanden und getröstet.

KONTAKT

Tel. 01 77 75 19 78
sklerodermie-sh.de

Inzwischen treffen wir uns in den Räumen des Heidelberger Selbsthilfebüros und können dort hybrid auch Betroffene teilnehmen lassen, die eine zu weite Anreise haben oder gesundheitlich nicht in der Lage sind, zu kommen. Es ist so gut, zusammen zu sein, sich gegenseitig zu unterstützen, mit Menschen zu sprechen, die einen verstehen und aufbauen.

Ich persönlich habe mich sehr gefreut, so viele liebe und sympathische Menschen kennengelernt zu haben, die ich sonst nie getroffen hätte. Begonnen haben wir zu sechst, und die Gruppe besteht momentan aus 30 Mitgliedern.

Susanne Klaiber



Infostand der Selbsthilfegruppe auf der BUGA 2023. Foto: privat

AUTOIMMUNERKRANKUNGEN SIND STÖRUNGEN DES IMMUNSYSTEMS

... dabei wird körpereigenes Gewebe angegriffen. Statt Krankheitserreger wie Viren oder Bakterien zu bekämpfen, greift das Immunsystem irrtümlich eigene Zellen an. Das verursacht Entzündungen und Schäden. Es werden zwei Arten unterschieden: Organspezifische Autoimmunerkrankungen betreffen ein bestimmtes Organ, z.B. die Bauchspeicheldrüse (Diabetes Typ 1), die Schilddrüse (Hashimoto-Thyreoiditis) oder den Darm (Morbus Crohn). Systemische Autoimmunerkrankungen können mehrere Organe schädigen, wie etwa das Nervensystem bei Multipler Sklerose.

Epilepsie braucht Offenheit!



Foto: Gerd Altmann / pixabay.com

Epilepsien sind neurologische Erkrankungen mit vielfältigem Erscheinungsbild. Ein epileptischer Anfall ist nicht nur der oft damit verbundene „Grand Mal“-Anfall mit Schrei, Sturz, Bewusstlosigkeit und verkrampftem Zucken – er kann sich auch in einer geistigen Abwesenheit oder geräuschverursachenden und seltsamen Bewegungen äußern. Am

häufigsten werden Epilepsien bei Babys und älteren Menschen diagnostiziert. Es gibt sowohl Fehlbildungen im Gehirn, genetische Veranlagungen als auch Krankheitsfolgen, die zu einer Epilepsie führen können, wie Unfallfolgen, Tumore und Schlaganfälle. Manchmal tritt die Epilepsie aber auch „aus heiterem Himmel“ auf.

70 Prozent der an Epilepsie erkrankten Menschen werden durch eine regelmäßige Medikamenteneinnahme weitgehend anfallsfrei. Oder es kann in einer speziellen epilepsiechirurgischen Operation der Anfallsherd entfernt werden. Ein Anfall beim Baden, Schwimmen oder Autofahren könnte im wahrsten Wortsinn der letzte sein, und eigenständiges Autofahren ist für viele Menschen mit Epilepsie nicht mehr möglich.

Eine positive Entwicklung der zurückliegenden 20 Jahre: Mehr Menschen „bekennen“ sich zu ihrer Erkrankung – Epilepsie braucht Offenheit! Auch, damit im Zweifelsfall schnell und richtig Erste Hilfe geleistet werden kann. Zwei Frauen haben 2016 die Selbsthilfegruppe Epilepsie Ludwigshafen & Umgebung gegründet. Hier treffen sich monatlich Betroffene und Angehörige von Menschen mit Epilepsie aus der ganzen Region zum Austausch.

KONTAKT

epilepsielu@web.de

„Wäre ich nicht selbst betroffen gewesen, würde ich es nicht mit so viel Herz und Verständnis machen.“

Vor rund 35 Jahren entstand das „Elternhaus“ der Deutschen Leukämie-Forschungs-Hilfe e. V. (DLFH) im Mannheimer Herzogenried. Dort können zeitgleich neun Familien unterkommen, deren Kinder sehr krank sind und die für eine spezielle Behandlung am Uniklinikum Mannheim vor Ort sein müssen. Manche

von ihnen bleiben ein paar Tage, andere einen Monat oder ein ganzes Jahr. Darunter sind Familien aus vielen Ländern. Zumeist sind die Kinder von Krebs betroffen, von schweren Verbrennungen oder Lungen- und Infektionskrankheiten und vieles mehr.



Elfriede Breiter, Leiterin des Elternhauses.

Foto: Felix Bäcker

Elfriede „Elfi“ Breiter, von den Familien oft auch „Mama“ Breiter genannt, wohnt seit vielen Jahren im Haus. Sie ist seit Stunde eins die Ansprechperson für die Angehörigen. Selbst betroffen durch die Krebserkrankung einer ihrer beiden Töchter, wurde Elfriede Breiter Mitglied bei der DLFH und im Vorstand. Dadurch hat sich auch ihre Arbeit im Elternhaus ergeben. Sie koordiniert die Zimmer,

nimmt die Familien in Empfang und sieht rund um die Uhr nach dem Rechten. Wäre sie nicht selbst betroffen, so sagt sie, würde sie die Arbeit sicher auch gerne machen, aber vermutlich nicht mit so viel Herz und Einfühlungsvermögen.

KONTAKT

krebskranke-kinder.de/elternhaus/



Das Elternhaus in der Jakob-Trumpheller-Straße in Mannheim.

Foto: Deutsche Leukämie-Forschungs-Hilfe – Ortsverband Mannheim e.V.

Pionierin der Heidelberger Insuliner



Dorothee Schulz
Foto: privat

Interview mit Dorothee Schulz, Gründerin und Leiterin des DiabetikerStammtischs Heidelberg, langjährige RAG-Sprecherin und engagiert im DiabetesNetz der Stadt Heidelberg

Wie kam es zu Deinem Selbsthilfe-Engagement?

Im August 1987 erkrankte ich an Diabetes Typ 1 (Insulinmangel), ich hatte viel abgenommen, es wurde bei einer Routineuntersuchung beim Personal entdeckt. Ich wurde von der Klinik angesprochen, ob ich bei der Gründung einer Diabetisselfhilfegruppe für Insulin Spritzende Diabetiker unterstützen würde. Ich war gleich mit dabei! Im September ging es schon los mit unserem DiabetikerStammtisch oder auch "Insuliner". Nach der ersten Zeit kamen zu unseren regelmäßig geplanten Vorträgen hauptsächlich Typ -2-Diabetiker. 1994 hatten wir den 1. Diabetestag im Hörsaal der Chemie im Uniklinikum, in Zusammenarbeit mit Herrn Prof. Hasslacher und dem Diabetes-Team des St. Josefskrankenhauses.

Wir haben in all den Jahren an vielen Veranstaltungen teilgenommen, um den DiabetikerStammtisch bekannt zu machen und über Maßnahmen zur Prävention des weltweit massiv zunehmenden Typ -2-Diabetes zu informieren. Auf Selbsthilfetagen, Patiententagen etc. bieten wir auch

Risikotests und Blutzuckermessungen an. Da ich auch als Diabetesassistentin ausgebildet bin, können wir das.

Du warst auch noch weiterhin aktiv ...

Ja, ich war lange Kassenwartin der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Heidelberg/Rhein-Neckar (RAG), auch als diese noch ein Verein war. Von 2004 bis 2022 habe ich als Sprecherin der RAG die Selbsthilfe mitgestaltet. Zum Beispiel habe ich mich bei Selbsthilfetagen mit eingebracht und auch im Förderausschuss Selbsthilfe des Rhein-Neckar-Kreises hatte ich einen Sitz inne.

Wofür Selbsthilfe?

Man ist immer gut informiert, Referenten vermitteln die neuesten wissenschaftlichen Entwicklungen. Der Austausch untereinander ist wichtig: Man kann über Probleme jeder Art sprechen und so auch oft Lösungen finden. So gut können das Ärzte und Berater nur, wenn sie selbst betroffen sind. Deshalb empfehle ich jedem, in eine Selbsthilfegruppe zu gehen.

KONTAKT

Tel. 06221-60 21 56
D.Sch.HD@t-online.de



Foto; Dorothee Schulz bei der Pressekonferenz zum Selbsthilfetag 2019.
Foto Selbsthilfebüro

... beispielsweise beim DiabetesNetz?

Mir war es immer auch wichtig, mich zu vernetzen. 2017 ist das Diabetes-Netz Heidelberg aus der Kommunalen Gesundheitskonferenz KGK (Stadt HD, Gesundheitsamt RNK) heraus entstanden. Prof. Ehrhard Siegel, Chefarzt beim St. Josefskrankenhaus, war auch sofort dabei. Zuerst gab die Stadt Heidelberg einen von uns erarbeiteten Diabeteswegweiser heraus, der gerade aktualisiert wird. Wir planen Aktionen zur Prävention von Übergewicht und Diabetes Typ 2. Und das Pflegepersonal soll geschult werden, mit der Technik für Insulin Spritzende Diabetiker umgehen zu können.



Dorothee Schulz im Sketch der RAG beim Selbsthilfetag 2015. Foto: Selbsthilfebüro

Was ist Dir noch wichtig?

... dass die mehrheitliche Diskriminierung von Typ-2-Diabetikern aufhört: „faul, fett und dumm!“ Falsche Ernährung und Bewegungsmangel sind nicht die einzigen Ursachen. Eine große Rolle spielt auch die Genetik.

Interview: Marion Duscha.

Stilles Leiden ins öffentliche Bewusstsein rücken

Seit 1993 unterstützt der Fatigatio e.V. Bundesverband Myalgische Enzephalomyelitis/Chronisches Fatigue Syndrom (ME/CFS) ehrenamtlich Betroffene und ihre Angehörigen und leistet in verschiedenen Regionalgruppen Hilfe zur Selbsthilfe. Die Regionalgruppe Ludwigshafen wurde 2012 gegründet. Wir geben Informationen und Hilfestellung zum Krankheitsbild ME/CFS, und es findet ein Erfahrungsaustausch mit Betroffenen und Angehörigen statt.

ME/CFS wird zu 80 % postinfektiös ausgelöst und gilt als schwerste Folge von Covid-19. ME/CFS ist keine seltene Krankheit, es gibt über 500.000 Erkrankte in Deutschland. 25 % der Betroffenen gelten als hausgebunden, und daher ist die Erkrankung als „stilles Leiden“ nicht offensichtlich. Nach wie vor besteht eine hohe Patientendiskriminierung und -stigmatisierung.



Foto: Claudia24 / pixabay.com

Seit dem 1. Januar 2023 sind ärztliche Leitlinien veröffentlicht worden, und der Gemeinsame Bundesausschuss hat 2024 eine Richtlinie zur Versorgung beschlossen, welche aber noch nicht in Kraft getreten ist. Es fehlt an Aufklärung und Wissen bei den Ärzten. Eine Diagnose zu erhalten ist einfacher geworden, allerdings sind Forschung,

Versorgung und Aufklärung defizitär oder nicht vorhanden. Es gibt kein einziges zugelassenes Medikament und keine Fachklinik für die Schwersterkrankten. ME/CFS gilt als nicht heilbare Erkrankung.

KONTAKT

rg.ludwigshafen@fatigatio.de

amsel



Hilfe bei Multipler Sklerose

Sportgruppe beim Training.

Foto: Selbsthilfegruppe

AMSEL steht für Aktion Multiple Sklerose Erkrankte Landesverband der DMSG. Die AMSEL-Kontaktgruppe Schwetzingen-Hockenheim besteht seit 1987 und hat derzeit mehr als 100 Mitglieder.

Was ist Multiple Sklerose (MS)? MS ist eine chronische, bisher nicht heilbare,

entzündliche Erkrankung des Zentralen Nervensystems (ZNS) mit sehr unterschiedlichem Verlauf und Symptomen wie z.B. Taubheitsgefühlen, Ermüdungserscheinungen, sowohl körperlich als auch kognitiv, Seh-, Koordinations- und Konzentrationsstörungen bis hin zu Lähmungen. Glücklicherweise kamen in den

letzten Jahren mehrere Medikamente auf den Markt, die den Verlauf der Krankheit positiv beeinflussen können.

Die Selbsthilfegruppe möchte Anlaufstelle für alle MS-Erkrankten, deren Angehörige und Freunde sein und ist Ansprechpartner für alle Fragen, die MS betreffen. Sie bietet Unterstützung bei der Bewältigung des Alltags mit MS. Bei den Treffen gibt es Austausch mit anderen MS-Betroffenen. Einmal im Monat trifft sich die Selbsthilfegruppe abends zu einem Stammtisch und nachmittags zu einem Café-Treff. Wöchentlich wird eine Sportgruppe mit einer auf Neurologie spezialisierten Sporttherapeutin angeboten. Außerdem finden mehrere Ausflüge im Jahr statt, und alle zwei Jahre wird ein Grillfest veranstaltet.

KONTAKT

Klaus Odenwald
Tel. 06202-570 72
info@klausodenwald.de

Einen würdigen Platz in der Gesellschaft einnehmen



Neurotango für Lebensfreude von Demenzbetroffenen. Foto: leben-mit-demenz.de

In Deutschland leben heute etwa 1,8 Millionen Menschen mit Demenzerkrankungen. Jährlich erkranken etwa 400.000 Menschen neu. Diese Menschen leben überwiegend zu Hause, alleinstehend oder mit Familie und werden in ihrer häuslichen Umgebung von Angehörigen und Zugehörigen betreut.

Das Weinheimer Netzwerk „Runder Tisch Demenz und Pflege“ hat sich zur Aufgabe gemacht, Betroffene und deren Angehörige dabei zu unterstützen, einen würdigen Platz in einer solidarischen und empathischen Gesellschaft einzunehmen. Das aktuelle Angebot für Betroffene und Angehörige umfasst telefonische Beratung, Vermittlung von Hilfsangeboten,

KONTAKT

Tel. 06201-389 94 67
leben-mit-demenz-weinheim.de

von themenspezifischen Kursen und von Selbsthilfe: In fünf moderierten Gesprächsgruppen für pflegende Angehörige tauschen diese sich aus. Auch in der Gruppe für Demenzerkrankte „Demenz kreativ“ gibt es Austausch.

Für schöne Zeiten miteinander kommen Betroffene und ihre Angehörigen zum Neurotango, zu einem Chor „Singen gegen das Vergessen“ und ebenso zu Exkursionen in Museen und einem monatlichen Stammtisch zusammen.

Demenzerkrankte und Angehörige bekommen Werkzeuge an die Hand, den Weg ins „Anderland“ ruhiger zu bewältigen, ohne sich selbst zu vernachlässigen. Achtsamkeit und Vorsorge spielen dabei aus Sicht des „Vereins Leben mit Demenz Weinheim e.V.“ eine große Rolle.

Durchhalten lohnt sich: Frauengruppe im Kreuzbund Heidelberg

Alkoholprobleme in der Familie? Andere Suchtprobleme, Drogen, Spielsucht? Wie können Frauen – als Partnerin, Mutter, Tochter, Schwester oder auch als selbst Betroffene – damit umgehen? Wo können wir uns mit anderen, die unter den gleichen Schwierigkeiten leiden, austauschen, neue Wege kennenlernen, die aus dem Dilemma hinausführen?

Ein Angebot zum Erfahrungsaustausch bietet die Frauengruppe im Kreuzbund Heidelberg, einer Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und ihre Angehörigen in der katholischen Kirche. Sie steht allen offen, die Hilfe suchen, willkommen sind Angehörige wie auch suchtkranke Frauen selbst.



Die Leiterinnen der Kreuzbund-Frauengruppe Heidelberg, von links: Gaby, Sabine und Sabine. Foto: privat

Die Frauen in den Gruppen, teilweise langjährig engagiert, wollen Mut machen nach dem Motto: Alles kann gut werden, Durchhalten lohnt sich! Es gibt Erfolgsgeschichten, vom „Trockenwerden“, von langer Begleitung bis zum Therapieerfolg. Auch von Trost und Rat, der Angehörige ermutigt, ihre Anstrengungen trotz Widerständen fortzusetzen. Die Erfahrung „ich bin nicht allein“, die erlebte Solidarität anderer Frauen, die mit gleichartigen Problemen und Rückschlägen zu kämpfen

hatten, ist dabei entscheidend für die Erkenntnis: Ich kann es schaffen, ich kann durchhalten.

Die Gruppe trifft sich in Heidelberg-Rohrbach, Interessierte sind herzlich willkommen!

KONTAKT

Sabine Herbold
0157-82 67 49 23
Heidelberg4@kreuzbund-dv-freiburg.de

Neuorientierung nach der Krebsbehandlung

„Sie haben Krebs“: Diese Diagnose muss erst einmal „verdaut“ werden und wirft auch viele Fragen auf den verschiedenen Ebenen des Lebens auf. Vielfältige medizinische Fortschritte haben dazu geführt, dass Patient:innen heutzutage trotz oder auch mit ihrer Krebserkrankung erheblich länger leben als vor einigen Jahrzehnten. Das bedeutet, dass Krebs immer häufiger zur chronischen Erkrankung wird. Für Patient:innen und Angehörige bedeutet das, ganz andere Herausforderungen zu überwinden. Sie befinden sich auf einmal in einer konstanten Auseinandersetzung mit der Vergänglichkeit des Lebens. Der ressourcenorientierte Blick der Psychoonkologie ist dabei besonders wertvoll, um vielfältigen Belastungen etwas entgegensetzen zu können.

Auch wenn Menschen nach einer erfolgreich behandelten Krebserkrankung als geheilt gelten, ist die Krebserkrankung trotzdem etwas, was ein Leben lang begleitet. Sogenannte Survivors sind nach Abschluss der Behandlung vielfach weiterhin mit Konsequenzen der Erkrankung konfrontiert. Dies sind z.B. finanzielle Einbußen, Nachwirkungen von Behandlungen, eine dauerhaft reduzierte Leistungsfähigkeit oder ein veränderter Blick auf die Welt und das eigene Leben. Nicht selten treten Belastungen erst nach Abschluss der Behandlung auf, wenn das Netz der medizinischen Behandlung nicht mehr notwendig ist und die Betroffenen ihren Weg zurück ins Leben suchen: „Irgendwie ist alles anders und irgendwie doch nicht“. Auch die ständige Auseinander-



Maren Virzi von der Psychosozialen Krebsberatungsstelle Nordbaden in einem Beratungsgespräch.
Foto: Psychosoziale Krebsberatungsstelle Nordbaden

setzung mit Ängsten vor einer erneuten Diagnose sind Belastungen, die begleiten können. Eine Krebsberatungsstelle kann hier eine hilfreiche Anlaufstelle beim Verarbeiten, Sortieren und Neuorientieren sein.

Eine Krebserkrankung stellt oftmals auch das Umfeld vor große Herausforderungen. Die Angst, Sorge und gleichzeitig erlebte Hilflosigkeit sind etwas, was Erkrankte und Angehörige gleichermaßen erleben. Außerdem können sich Rollen in Familiensystemen oder bewährte Bewältigungsstrategien durch eine Erkrankung stark verändern oder auch verhärten. Angehörige erleben vielfach eine große Ambivalenz

zwischen der Sorge um die erkrankte Person und der Fürsorge für sich selbst. Dies kann mit Schuldgefühlen verbunden sein. Beratungen eröffnen hierbei einen Raum, den individuellen Umgang mit der Erkrankungssituation und Dauerbelastung zu finden.

Das kostenlose Beratungsangebot der Krebsberatungsstelle Nordbaden bietet in seiner Hauptstelle in Heidelberg sowie in den Außenstellen in Mannheim und Weinheim Sozialberatung und psychoonkologische Beratung durch ein interdisziplinär aufgestelltes Team an. Beratungen können persönlich, per Video oder telefonisch nach vorheriger Terminvereinbarung in Anspruch genommen werden.

Maren Virzi, Psychosoziale Krebsberatungsstelle Nordbaden

KONTAKT

kbs-nordbaden.de

Für nur

5,- EUR

im Jahr wird Ihnen die *gesundheitspress* direkt nach Erscheinen zugeschickt.

Mit Balance zur eigenen Mitte

Gesprächsangebot für Familien und Angehörige bei psychischer Erkrankung eines Elternteils



Flyer des Balanceprojekts. Quelle: Universität Heidelberg

Das Beratungsangebot Balance existiert als niederschwelliges Angebot in der Psychiatrischen Klinik Heidelberg seit 2002. Es formierte sich als Projekt in Zusammenarbeit mit der Allgemeinen Psychiatrie und der Kinder- und Jugendpsychiatrie des Universitätsklinikums Heidelberg. Balance ist ein Präventionsangebot für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene und ebenso für Angehörige oder die Betroffenen selbst. Beraten werden auch Jugendämter, Erziehungsberatungsstellen, sozialpsychiatrische Einrichtungen etc.

Während der systemischen Beratung wird nach der Situation sowie Konkretem gefragt. Oft machen Betroffene und Angehörige sich Sorgen, ob ihre Kinder durch die Erkrankung belastet werden. Manchmal glauben Kinder, sie seien verpflichtet, die Rolle der Versorgerin für den kranken Elternteil zu übernehmen. Dann fühlen sie sich verantwortlich, obwohl sie es nicht sind. Es wird versucht, hier neue Ideen und Sichtweisen mit allen Beteiligten zu besprechen und Schuldgefühle abzubauen.

Die Beraterinnen kennen die Symptome psychiatrischer Erkrankungen und können deren Auswirkungen auf Familie und Kinder einschätzen. So können die Grenzen der Belastbarkeit des kranken Elternteils und dessen geringere Handlungsmöglichkeiten gewürdigt und eingeordnet werden.

KONTAKT

Tel. 06221-56 44 14
balanceprojekt@web.de

Was machen die Nachbarn?

Die KISS Stuttgart und der Stuttgarter Selbsthilfetag



Beim Selbsthilfetag 2024 in Stuttgart.
Foto: KISS Stuttgart

KISS Stuttgart ist die erste Anlaufstelle für Menschen, die eine für sie geeignete Selbsthilfegruppe in Stuttgart finden oder gründen möchten. Das neunköpfige Team der Selbsthilfekontaktstelle pflegt eine Datenbank zu den 540 Selbsthil-

fegruppen in Stuttgart, begleitet Neugründungen und unterstützt bestehende Gruppen, z.B. bei Fragen zur Gruppenarbeit, finanziellen Förderung oder Öffentlichkeitsarbeit. Mit innovativen Projekten, Veranstaltungen, Kampagnen und verschiedenen Online-, Print- und Radioformaten wird auf die Vielfalt der Selbsthilfe aufmerksam gemacht.

Highlight 2024 war der Stuttgarter Selbsthilfetag mit starkem Publikumsaufkommen. Nach Eröffnung durch Bürgermeisterin Dr. Sußmann und Musik von The Sixteens der Nikolauspflanze startete das ganztägige Event im Bürgerzentrum West. Begleitet vom leisen Rattern des KISS-Glücksrads und eingerahmt von einer Kunstausstellung der Kreativwerkstatt AMOS konnten Gäste an 48 Messtischen direkt von Selbsthilfeaktiven erfahren, was die Selbsthilfelandschaft Stuttgarts zu bieten hat. Zudem konnte aus 12 verschiedenen Veranstaltungen gewählt werden: zu Krebs, Depression, Hochbegabung, gemeinschaftlichen Wohnprojekten, Naturheilkunde, Multi-systemerkrankungen, gemeinschaftlicher Selbsthilfe aus der Sicht der Forschung, Mini-Trampolin-Springen und einer Spoken-Word-Lesung.

KONTAKT

kiss-stuttgart.de



Neu beim Gesundheitstreffpunkt



Kristin Blümner.

Foto: Gesundheitstreffpunkt Mannheim

Mein Name ist Kristin Blümner, seit Oktober 2024 bin ich Teil des Teams im Gesundheitstreffpunkt Mannheim. Was mich besonders an der Tätigkeit im Bereich der Selbsthilfe reizt, ist die Möglichkeit, Menschen zu empowern, so dass diese ihre individuellen Herausforderungen besser bewältigen und ihr Leben selbstbestimmt im Sinne ihres Wohlbefindens gestalten können.

Neben einer Ausbildung zur Finanzassistentin habe ich ein Bachelorstudium in Prävention und Gesundheitsförderung sowie einen Master in Kommunalen Gesundheitsförderung abgeschlossen. Aufbauend auf meiner Expertise bin ich im Gesundheitstreffpunkt für die Beratung zur Selbsthilfe und Begleitung von Selbsthilfegruppen im Gründungsprozess zuständig. Ein anderer Schwerpunkt meiner Arbeit liegt im Bereich Selbsthilfefreundliches Krankenhaus, was die Gestaltung der Kooperationen mit dem Universitätsklinikum Mannheim und dem Zentralinstitut für Seelische Gesundheit beinhaltet. Ein weiteres spannendes Aufgabenfeld ist die Selbsthilfearbeit im Gesundheitscafé Schönau.

Die Arbeit im Gesundheitstreffpunkt macht mir sehr viel Spaß, vor allem durch die angenehme Atmosphäre im Team. Außerdem motiviert mich, mit so vielen engagierten Menschen zusammenzuarbeiten und dazu beizutragen, dass Selbsthilfe hier in Mannheim noch stärker verankert wird.



Foto: 945423310/rawpixel istock.com

Raum für die Selbsthilfe: Seminare und Veranstaltungen

Der Gesundheitstreffpunkt hat ein vielfältiges Seminarangebot für Engagierte aus Selbsthilfegruppen zusammengestellt. Es wird ermöglicht durch die gesetzlichen Krankenkassen.

- Das „Austauschtreffen für Selbsthilfeaktive“ am 27. Juni bietet den Raum, sich über die Arbeit in der Selbsthilfegruppe auszutauschen.
- Beim „Kreativseminar Kintsugi – Lebensrisse vergolden“ am 19. Juli können Teilnehmende zerbrochener Tonware wieder neues Leben einhauchen, was sinnbildlich für die Vergoldung und Hervorhebung von Lebensrisen steht.
- Am 19. September heißt es bei einem „Kochkurs: Zusammen kochen, zusammen wachsen – mediterrane Inspirationen für Selbsthilfegruppen“.

Teezeiten

Die Veranstaltungsreihe findet in Kooperation mit Beratungsstellen statt. Alle Teezeiten sind dank der Förderung der gesetzlichen Krankenkassen kostenfrei und für Interessierte ohne Anmeldung zugänglich. Bei Bedarf wird ins Türkische übersetzt.

- „Das deutsche Gesundheits- und Sozialwesen – was muss ich wissen?“ am 16. Juli
- „Leben bis zuletzt: Sterbebegleitung und Abschied gestalten“ am 8. Oktober

Sprechstunde im Gesundheitscafé Schönau

Das Gesundheitscafé Schönau ist eine zentrale Anlaufstelle für Anliegen der Bewohnerschaft des Mannheimer Stadtteils Schönau rund um das Thema Gesundheit.

Seit März bietet der Gesundheitstreffpunkt zweimal im Monat eine kostenlose Sprechstunde im Gesundheitscafé Schönau an. Diese findet an ausgewählten Terminen im offenen Treff statt. Betroffene, Angehörige und Interessierte haben hier die Möglichkeit, sich unverbindlich über Selbsthilfe und bestimmte Selbsthilfegruppen zu informieren. An einzelnen Terminen steht auch die Patientenberatung beim Gesundheitstreffpunkt für Beratungsgespräche bereit. Informationen erhalten Sie beim Gesundheitstreffpunkt.

Offener Frühstückstreff

Das Gesundheitscafé Schönau lädt am 25. Juni zu einem Offenen Frühstückstreff mit gesundheitsbezogenem Vortrag und Austausch ein. Beide Angebote werden ermöglicht durch die gesetzlichen Krankenkassen.



Grafik: Gesundheitstreffpunkt Mannheim
Eduardo Martinez



Ein ereignisreiches Jahr für Radio RUMMS

Radio RUMMS blickt auf einen erfolgreichen Neustart zurück: Jeden vierten Donnerstag im Monat werden die Sendungen von 14-16 Uhr live auf dem klinikinternen Kanal der Universitätsmedizin Mannheim ausgestrahlt. Die Kinder und Jugendlichen gestalten die Sendungen selbst, wählen die Musik aus, führen Interviews und erzählen ihre Geschichten. Radio RUMMS stärkt die jungen Teilnehmenden in ihren Fähigkeiten und ihrem Selbstbewusstsein.

Neben den regulären Sendungen gab es viele besondere Ereignisse: Im September 2024 fand ein Benefizkonzert des Deutschen Kinderärztorchesters zugunsten von Radio RUMMS statt. Im Oktober hatte Radio RUMMS Besuch von einem Kamerateam vom Regionalsender RON TV. Daraus entstanden ist ein toller Beitrag, der die Arbeit des Kinderklinikradios zeigt und was mit dem Projekt



Mannheims Oberbürgermeister Christian Specht übergab die Ehrung für ehrenamtliches Engagement an die Projektleiterin, Maria Skiendziel (links), und „RUMMS-Kind“ Maria Jagiela (Mitte).
Bildrechte: Stadt Mannheim, Foto: Andreas Henn

erreicht werden soll – Abwechslung in den Klinikalltag der kranken Kinder und Jugendlichen bringen und diesen eine Freude machen. Für ein Interview waren Maria Skiendziel, Projektleitung von Radio RUMMS, und Kathrin Burkhardt, Projektkoordinatorin, bei RON TV zu Gast im Studio, um dort live ein Interview zu geben. Im November freute sich Radio RUMMS über den Besuch des Schirmherrn Bülent Ceylan.



Alle freuen sich, dass Bülent zu Besuch war: Schirmherr Bülent Ceylan (hinten, Mitte) besuchte Radio RUMMS im November. Foto: Gesundheitstreffpunkt

Zuletzt erhielt Radio RUMMS einen Ehrenamtspreis, der durch den Mannheimer Oberbürgermeister Christian Specht übergeben wurde. Maria Skiendziel und das „RUMMS-Kind“ Maria Jagiela nahmen den Preis beim Neujahrsempfang der Stadt Mannheim am 6. Januar im Mannheimer Rosengarten entgegen.

Da Radio RUMMS ein ausschließlich spendenfinanziertes Projekt ist, ist dieses sehr auf die ehrenamtliche Unterstützung angewiesen. Ohne die engagierten Mitarbeitenden, die die Kinder und Jugendlichen von den Stationen ins Studio und zurück begleiten, vor Ort betreuen und sich Gedanken zu Studiogästen und Themen machen, könnte Radio RUMMS nicht senden.



Das Kamerateam von RON TV begleitete Radio RUMMS bei der Sendung im Oktober.
Foto: Gesundheitstreffpunkt

Neben all den tollen Studiogästen und Veranstaltungen blickt Radio RUMMS gerne auf die Sendungen und die Zielgruppe des Projektes zurück: die Kinder und Jugendlichen, die im Studio waren, von sich erzählt, den Interviewgästen Fragen gestellt, sich ihre Lieblingslieder gewünscht haben. Für sie wurde das Projekt 2009 ins Leben gerufen, und für sie engagiert sich regelmäßig das gesamte Team von Radio RUMMS. Vergangene Sendungen und die dazugehörigen Bilder sowie die Reportage und das Interview über Radio RUMMS gibt es auf der Homepage unter www.radio-rumms.de.

Bei Interesse an einem Ehrenamt bitte bei der Projektkoordinatorin Kathrin Burkhardt melden: koordination@radio-rumms.de, 0621-339 18 18.

Das Selbsthilfebüro im Jahr 2024: Seele im Mittelpunkt

„Mir geht es oft nicht gut, ich bin niedergeschlagen und antriebslos und auf der Suche nach Austausch.“ Auch im Jahr 2024 stand das Thema Depression mit großem Abstand an erster Stelle bei Menschen, die das Selbsthilfebüro auf der Suche nach Beratung und Vermittlung zu Selbsthilfegruppen kontaktierten. Unter den 20 am häufigsten angefragten Themen waren weiterhin ganz überwiegend seelische Probleme (Borderline, Angehörige von psychisch Erkrankten, Angst).

Insgesamt kam es zu 3.613 Beratungskontakten, darunter 995 Neuanfragen und -kontakte zu Betroffenen und Angehörigen. Mit Mitgliedern bereits bestehender Selbsthilfegruppen erfolgten rund 1.800 Beratungskontakte. Selbsthilfeaktive wurden zum Beispiel bei Raumanfragen unterstützt und zu

Förderfragen beraten. In 54 Fällen wurden Gruppen und einzelne Mitglieder zu internen Problemen beraten, z.B. zu Konflikten oder Fragen der Sitzungsgestaltung.

In Heidelberg und im Rhein-Neckar-Kreis existieren derzeit rund 260 Selbsthilfegruppen, die meisten mit Gesundheitsbezug.

Auch bei den Veranstaltungen lag ein Schwerpunkt im seelischen Bereich: Erstmals boten wir in Kooperation mit dem ZI Mannheim eine Mental-Health-First-Aid-Schulung an, welche bei den Selbsthilfeaktiven auf große Resonanz stieß. Die vom Selbsthilfebüro in Kooperation mit Netzwerkpartnerinnen organisierte Filmmatinee zum Welttag der Seelischen Gesundheit war mit vollbesetztem Kinosaal ein voller Erfolg.



In der Beratung: Ronja Schneider (oben) und Jana Fritz (unten). Foto: Selbsthilfebüro.

Unsere EUTB[®]s in Zahlen

Wer nutzt das Angebot? Wo gibt es Beratungsbedarf?



Kissen mit dem Motto der Teilhabeberatung. Foto: EUTB Heidelberg

Weiterhin werden beide Beratungsstellen gut angenommen: 550 Beratungskontakte in Heidelberg, 780 im Rhein-Neckar-Kreis in 2024 zeigen das deutlich. Beraten wurden je zur Hälfte Betroffene und Angehörige, in Heidelberg etwas mehr Betroffene.

Die Themen sind vielfältig. Auffällig ist, dass es immer häufiger um die Suche nach Leistungserbringern geht, genauso wie rund um das Thema finanzielle Sicherheit. Auch das Thema Wohnen (barrierefrei und bezahlbar) ist weiterhin ein zentrales und drängendes Anliegen, vor

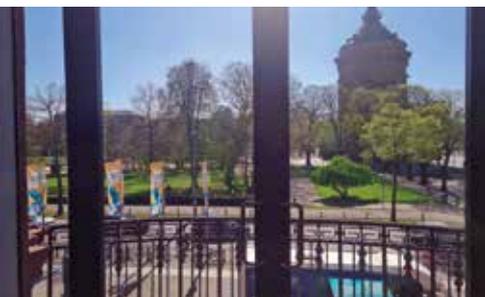


allem bei Menschen mit körperlichen Einschränkungen, die ein Viertel aller Ratsuchenden ausmachen.

Besonders oft wird zu Anträgen auf Eingliederungshilfe beraten: in Heidelberg in 25 % aller Beratungen, im Rhein-Neckar-Kreis sogar in 40 %.

Zwei Drittel aller Ratsuchenden sind Frauen.

Erwähnenswert und erfreulich: Mindestens die Hälfte aller Ratsuchenden kommt auf persönliche Empfehlung: Entweder durch Behörden, andere Beratungsstellen oder Bekannte. Und 15 % kommen sehr oft in die EUTB[®]: achtmal und mehr.



Deutscher Seniorentag in Mannheim

Mannheim. Der 14. Deutsche Seniorentag 2025 fand unter dem Motto „Worauf es ankommt“ im Rosengarten Mannheim statt. Drei Tage lang drehte sich alles um die Frage, wie ein gutes Leben im Alter gelingen kann. Bei der Eröffnung betonte Bundesministerin Lisa Paus die zentrale Rolle älterer Menschen: „Ältere Menschen sind das Fundament unserer Gesellschaft. Ihre Erfahrung, ihre Geschichten und ihr unermüdliches Engagement prägen das Land, in dem wir heute leben.“

Ein Höhepunkt war neben der Rede von Bundeskanzler Olaf Scholz der Auftritt des Hamburger Chors „Heaven can wait“. Die 30 Sänger:innen im Alter von 70 bis 93 Jahren begeisterten das Publikum mit Songs der Enkelgeneration und warfen damit die gängigen Vorurteile über den Ruhestand charmant über den Haufen. Der Seniorentag bot vielzählige Workshops, Vorträge und Diskussionsrunden,



Impressionen vom
14. Deutschen
Seniorentag. Fotos:
Gesundheitstreffpunkt

die sich mit Themen wie Gesundheit, Mobilität, digitaler Teilhabe und gesellschaftlichem Engagement auseinandersetzen.

Etwa 180 Vereine, Verbände und Unternehmen präsentierten sich und ermöglichten den 13.000 Besucher:innen, sich



umfassend zu informieren. Der Gesundheitstreffpunkt Mannheim war an allen drei Tagen mit einem Stand vertreten, und 12 verschiedene Selbsthilfegruppen machten persönlich auf ihre Angebote aufmerksam. Zahlreiche weitere Gruppen waren mit Infomaterial vertreten. Die Besucher:innen nutzten die Gelegenheit, etliche rege Gespräche zu führen. Interessierte aus anderen Regionen konnten an die Nationale Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe verwiesen werden. Eine rundum gelungene Veranstaltung.

25 Jahre Hörzeitung Rhein-Neckar-Journal

Heidelberg / Rhein-Neckar. Die Heidelberger Hörzeitung für blinde und sehbehinderte Menschen, das Rhein-Neckar-Journal (RNJ), beendete im Dezember ihre ehrenamtliche Tätigkeit. In den vergangenen 25 Jahren haben zahlreiche Ehrenamtliche mit und ohne Bezug zu seheingeschränkten Menschen jede Woche mittwochs im Heidelberger Selbsthilfebüro Texte und Veranstaltungshinweise aus der Rhein-Neckar-Zeitung eingelesen. Anfangs noch auf Kassetten, die an die vielen Abonnenten versandt wurden. Später konnte das RNJ seine Technik den Erfordernissen der Zeit anpassen und hat auf CD umgestellt.

Durch ihr großes Engagement ermöglichten die Mitarbeitenden der Hörzeitung vielen Betroffenen mehr Teilhabe am gesellschaftlichen Leben. Eine langjährige Hörerin, Frau Mayer, Bezirksgruppenleiterin des Badischen Blinden- und Sehbehindertenvereins Heidelberg, meint: „Viele Jahre hat uns das RNJ Wissenswertes aus der Rhein-Neckar-Zeitung zu Ohren gebracht. Nun löst Digitales Menschliches ab.“



Die Ehrenamtlichen vom Rhein-Neckar-Journal bei einer Feier im Jahre 2018.
Foto: RNJ

Stephan Jacobs, Student der Sozialarbeit in Heidelberg und blind, hatte das Projekt 1999 ins Leben gerufen. Als Praxisprojekt bei der Diakonie erfuhr es dann noch weitere Wertschätzung durch den Ehrenamtspreis eines Bundestagsabgeordneten. Stephan Jacobs ging nach dem Studium wieder in seine Heimatstadt zurück, doch das Rhein-Neckar-Journal bestand weitere 24 Jahre fort – ein großer Erfolg!

KONTAKT

blindenzeitung.de/heidelberg/

Heute haben junge und ältere blinde Menschen andere technische Möglichkeiten – genannt sei da nur die Vorlesefunktion oder die große Lupe am PC. Das Heidelberger Selbsthilfebüro bedankt sich für die gute Kooperation und wünscht den Ehrenamtlichen des RNJ alles Gute!

Broschüre „Voll die Krise?!“

Heidelberg. Unter dem Titel „Voll die Krise?!“ hat die Behindertenbeauftragte der Stadt Heidelberg, Christina Reiß, zum Welttag der Seelischen Gesundheit 2024 eine umfangreiche Broschüre veröffentlicht. Sie gibt einen Überblick über Angebote zu Beratung und Hilfe sowie Anlaufstellen in psychisch belastenden Lebenssituationen in Heidelberg, aber auch überregional.

Eine Arbeitsgruppe erstellte diese Übersicht unter Federführung der Kommunalen Behindertenbeauftragten. Beteiligt waren Gabriele Borchers (Integrationsfachdienst), Eva Leichman (Stadt Heidelberg) und Melanie Schock (IBB-Stelle, Patientenfürsprecherin, Beirat von Menschen mit Behinderungen).



Der Krisenwegweiser der Stadt Heidelberg für Menschen in psychischen Krisen.
heidelberg.de/volldiekrise

„Immer wieder zeigt es sich, dass Betroffene und Angehörige, aber auch Fachleute, bestehende Angebote nicht kennen. Die Übersicht soll hier Abhilfe schaffen“, so Christina Reiß. Damit wird gleichzeitig ein Auftrag aus dem „Bericht zur sozialen Lage“ in Heidelberg umgesetzt, zielgruppenspezifische Informationen zur Verfügung zu stellen.

Die Broschüre ist kostenlos im Büro der Kommunalen Behindertenbeauftragten erhältlich.

KONTAKT

Tel. 06221- 581 55 90
behindertenbeauftragte@heidelberg.de
heidelberg.de/volldiekrise

Stephanie Aeffner

*29. April 1976

† 15. Januar 2025



Besuchen den Gesundheitstreffpunkt: Elke Zimmer (hinten links), Stefanie Aeffner (unten links)
Foto: Wahlkreisbüro

Wir trauern um die Bundestagsabgeordnete und ehemalige Landesbehindertenbeauftragte von Baden-Württemberg, Stephanie Aeffner. Wir haben sie als eine unermüdete Kämpferin für eine inklusive Gesellschaft erlebt. Die Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention und soziale Gerechtigkeit waren ihr ein wesentliches Anliegen. Als Beauftragte mit sichtbarer Behinderung hat sie den Abbau von Barrieren vorangetrieben. Maßgeblich hat sie die Einführung des Bundesteilhabegesetz (BTHG) in Baden-Württemberg mitgestaltet. Stephanie Aeffners Einsatz und Engagement bleiben unvergessen.

Fast-Track City? Mannheim streicht Förderung für Heimtests

Mannheim. Die Stadt Mannheim hat sich im Sommer 2024 mit dem Beitritt zum „Fast-Track City“-Netzwerk ambitionierten Zielen verschrieben: Die Bekämpfung von HIV, die Förderung sexueller Gesundheit und die Unterstützung HIV-Positiver. Die Entscheidung des Mannheimer Gemeinderats am 10. Dezember 2024, das Testangebot „s.a.m health“ ab 2026 nicht mehr zu fördern, stellt diese Ambitionen infrage.

s.a.m health ist ein anonymes und niedrigschwelliges Heimtestangebot inklusive telefonischer Beratung. Es schafft eine einfache Möglichkeit für Menschen, sich informiert auf HIV und andere sexuell übertragbare Infektionen zu testen, wenn sie die Testoptionen vor Ort bei KOSI.MA – Zentrum für sexuelle Gesundheit in Mannheim oder im Gesundheitsamt nicht wahrnehmen können oder wollen. Die Förderung für s.a.m health zu streichen, steht im Widerspruch zu den Zielen von Fast-Track City. Wenn Mannheim sich ernsthaft als Fast-Track City positionieren will,



Förderung von KOSI.MA: Test- und Beratungsangebote nicht kürzen, sondern ausbauen. Foto: KOSI.MA

dürfen Angebote wie s.a.m health nicht gekürzt, sondern sie müssen ausgebaut werden.

Die Bekämpfung von HIV und anderen sexuell übertragbaren Infektionen ist keine Frage des guten Willens, sondern

eine Investition in die Gesundheit und Zukunft unserer Stadtgesellschaft. Lassen wir nicht zu, dass finanzielle Engpässe und fehlender politischer Wille die Fortschritte zunichtemachen, die wir bereits erzielt haben. Mannheim kann nur dann eine echte Fast-Track City sein, wenn den Worten Taten folgen.

KONTAKT

kosima-mannheim.de

KOSI.MA Zentrum für sexuelle Gesundheit
Mannheim.

Neue Selbsthilfebeauftragte der Rehaklinik Königstuhl



Mareike Menzel. Foto: privat

Heidelberg. Mareike Menzel ist seit Februar 2025 als Abteilungsleitung der Verwaltung in der Rehaklinik Heidelberg-Königstuhl tätig. Sie übernimmt zukünftig auch die Aufgabe als Selbsthilfebeauftragte in der Rehaklinik.

Durch langjährige Tätigkeit in verschiedenen Apotheken sowie zuletzt die Führungserfahrung als Teamleiterin in



Mitglieder des Qualitätszirkels Selbsthilfefreundliche Rehaklinik Königstuhl.
Foto: Rehaklinik Heidelberg-Königstuhl

einem Gesundheitsunternehmen aus Mannheim, bringt sie vielfältige Erfahrungen in der Gesundheitsbranche mit. „Ich freue mich auf die neue Herausforderung und auf die weiterhin erfolgreiche Zusammenarbeit mit dem Selbsthilfebüro. Zusammen mit Kollegen und Kolleginnen der Rehaklinik werden wir auch in Zukunft über Selbsthilfe informieren,

um damit unsere Patienten zu stärken. Die Erneuerung der Auszeichnung zur selbsthilfefreundlichen Rehaklinik ist für uns ein entscheidender Baustein, um die Zusammenarbeit weiter auszubauen.“

KONTAKT

m.menzel@rehaklinik-koenigstuhl.de



Steffen Wörner. Foto: Reiner Herbold, Stadtjugendring Heidelberg.

Steffen Wörner

Nach 16 Jahren als Geschäftsführer des Stadtjugendrings Heidelberg wurde Steffen Wörner mit einer großen Abschiedsfeier gewürdigt. Er wechselte in die Leitung des Pflegeheims Mathilde-Vogt-Haus. Das Heidelberger Selbsthilfebüro freut sich auf eine weitere gute Zusammenarbeit auch in diesem neuen Wirkungsbereich.

Offener Brief: Heidelberger Bündnis gegen Kürzungen im Sozialbereich

Heidelberg. In einem offenen Brief an den Oberbürgermeister und den Gemeinderat hat sich das Heidelberger Bündnis gegen Armut und Ausgrenzung, ein Zusammenschluss aus mehr als 50 Akteuren aus dem sozialen Bereich der Stadt Heidelberg, gegen geplante Kürzungen ausgesprochen.

„In einer Zeit, in der soziale Herausforderungen wie Armut, Obdachlosigkeit und psychische Erkrankungen zunehmen, ist es von größter Bedeutung, dass wir als Gesellschaft zusammenstehen und die notwendigen Ressourcen bereitstellen, um den bedürftigen Bürgerinnen und Bürgern zu helfen.“

Zahlreiche soziale Einrichtungen in Heidelberg seien betroffen; diese sind auf Zuwendungen der Kommune

angewiesen: Seniorenzentren, Sozialberatungen, Schuldnerberatungen, Angebote für Menschen mit Behinderung, Stadtteilzentren, Jugendhäuser, Schulsozialarbeit und andere.

Das Bündnis bittet darum, diese Sparpläne zu verwerfen und stattdessen gemeinsam nach neuen Wegen zu suchen, um zu erreichen, dass Heidelberg ein Ort bleibt, an dem Solidarität und Menschlichkeit großgeschrieben werden.

LINK

www.das-heidelberger-buendnis.de/wp-content/uploads/2025/04/Offener-Brief-an-BGM-und-Stadtraete-2.pdf

Gemeinschaft seit 10 Jahren: Selbsthilfegruppe Kopf-Hals-Tumore

Heidelberg. Die Selbsthilfegruppe Kopf-Hals-Tumore (KHT) wurde von mir im Jahre 2014 in Verbindung mit dem Heidelberger Selbsthilfebüro gegründet. Die Treffen finden unregelmäßig statt. Man trifft sich abwechselnd im Fernsehraum der Kopfklinik, im Schlossgarten Schwetzingen oder in unterschiedlichen Lokalitäten. Meine Stellvertreterin ist eine Bereicherung für die Gruppe, da sie durch eine Krankenpflegeausbildung viel Erfahrung mitbringt.

Das Plattenepithelkarzinom (Karzinom der Schleimhaut) überleben nur 50 % der Patienten länger als fünf Jahre. Je nach Therapie: Operation, Chemo- oder Strahlentherapie oder auch alle drei in Kom-

bination, stellen sich die verschiedensten Nebenwirkungen und Langzeitfolgen ein.

Die häufigsten: Sprach- und Schluckprobleme, unter Umständen droht der Verlust der Zähne und somit Ernährungsprobleme. Daraus resultiert meistens künstliche Ernährung.

Oft vereinsamen Betroffene, da sie sich zurückziehen. Telefonate werden aufgrund von Verständigungsproblemen nicht mehr geführt. Essen im Lokal mit Familie und Freunden ist nicht mehr möglich, Urlaub nur mit viel Aufwand zu bewältigen.

Häufig stellen sich Fatigue-Symptome wie Müdigkeit und Antriebslosigkeit bis hin zur Depression ein. Dies erfordert oft die Einnahme von Antidepressiva, verbunden mit neuen Nebenwirkungen.

Wolfgang Oberhausen



Die Gruppe im Schwetzingen Schlossgarten. Foto: Selbsthilfegruppe

KONTAKT

Tel. 0172-6 24 97 45
kopf-hals-mund-krebs.de

25 Jahre erfolgreiche Suchtselbsthilfe: Nova Vita-Freundeskreis

Mannheim. Ein sehr schön hergerichteter Saal, zur Verfügung gestellt von der Firma Roche, belebte sich am 12. Oktober mit den Mitgliedern und Freunden von Nova Vita, Personen aus der Politik, der Verwaltung, von Organisationen und weiteren Selbsthilfegruppen.

Den offiziellen Teil der Veranstaltung läutete die erste Vorsitzende von Nova Vita, Silvia Ringer, ein. In Vertretung des Schirmherrn, Mannheims Oberbürgermeister Christian Specht, übermittelte die Stadträtin Dr. Regina Jutz die Grüße der Stadt. Sie betonte die Wichtigkeit und den großen Nutzen des Ehrenamtes in der Stadt. Lutz Stahl, Vorsitzender der Freundeskreise des Landesverbandes der Freundeskreise, nutzte die Gelegenheit seines Grußwortes für eine besondere Ehrung: Die Gründungsmitglieder Wolfgang und Karin Weidenauer erhielten die



Lutz Stahl, Vorsitzender der Freundeskreise des Landesverbandes der Freundeskreise (rechts), ehrte Wolfgang und Karin Weidenauer (Mitte) mit der goldenen Ehrennadel für ihre besonderen Verdienste. Links im Bild: Silvia Ringer, erste Vorsitzende von Nova Vita.
Foto: Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Nova Vita Mannheim-Waldhof e.V.

goldene Ehrennadel für ihre besonderen Verdienste.

Im Podiumsgespräch wurden Nova Vita-Mitglieder zu ihrer Abhängigkeit und ihrem persönlichen Werdegang interviewt. In lockerer und teilweise amüsanter Weise wurde vom Leben ohne Drogen, von Rückfällen, von Angehörigen und deren Verhalten und vielem mehr berichtet. Einige Nova Vita-Mitglieder betreten mehrfach die Bühne und beleuchteten anschaulich ihr persönliches Erleben und ihren individuellen Umgang mit der Sucht. Die Interviews verdeutlichten den Gästen die Hilfe durch den Verein Nova Vita. Auf die nächsten, „mindestens“ weiteren 25 Jahre!

Thomas Boksa, Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Nova Vita Mannheim-Waldhof e.V.

KONTAKT

freundeskreis-nova-vita.de

Gemeinsam statt einsam im Alter

20-jähriges Jubiläum: Mannheimer Junge Alte freuen sich über Gleichgesinnte



Dr. Gökçe Karakaş (links) gratulierte im Namen des Gesundheitstreffpunkts und der Patientenberatung Rhein-Neckar MaJunA-Vorstandsmitglied und Schatzmeisterin Carola Goldmann zum 20. Geburtstag von MaJunA e.V. Foto: MaJunA e.V.

Mannheim. Am 30. September 2024 feierte MaJunA e.V. – Mannheimer Junge Alte – sein 20-jähriges Bestehen. Die Jubiläumsfeier fand am 21. September 2024 statt. Zu den 75 geladenen Gästen in festlichem Rahmen gehörte auch Mannheims Bürgermeister für Wirtschaft, Arbeit, Soziales und Kultur, Thorsten Riehle. Er würdigte in seiner Festrede nicht nur die Vorreiterrolle von MaJunA Anfang der 2000er Jahre, als gemeinschaftliche Wohnprojekte für Senior:innen noch ganz neu waren. Riehle betonte, dass ein Projekt wie MaJunA im Rahmen vieler neuer Denkansätze zu bedarfsgerechter Wohnraumverteilung, Wohnperspektiven und Quartierskonzepten für Mannheim auch heute noch, vielleicht mehr denn je, zukunftsweisenden Charakter habe. Auch langjährig mit dem Verein verbundene Netzwerkpartner:innen feierten mit, darunter Dr. Gökçe Karakaş von der Patientenberatung beim Gesundheitstreffpunkt.

Die Gemeinschaft mit Gleichgesinnten bei MaJunA hält den Alltag im Alter lebendig und vielfältig und hilft auf diese Weise, vielen Herausforderungen des Älterwerdens zu begegnen – für jeden mit dem passenden Maß an „allein oder gemeinsam“, nach der zeitgenössischen Devise „alles kann, nichts muss“.

Immer häufiger sind in jüngster Zeit auch viele Menschen dem Verein beigetreten, die in keinem der beiden MaJunA-Häuser (Mannheim-Neckarstadt und -Schönau), sondern weiterhin in ihrem eigenen Domizil wohnen, aber gerne regelmäßig an den angebotenen, gemeinsamen Aktivitäten teilnehmen.

Da die Warteliste für die Wohnungen in den zwei MaJunA-Häusern lang ist, wünschen sich die MaJunAs zunächst vor allem, dass noch mehr Menschen als externe Mitglieder ihre Gemeinschaft erweitern und bereichern – gemeinsam statt einsam.

Carola Goldmann, MaJunA e.V.

KONTAKT

majuna-mannheim.de

Wir trauern um Ingrid Kunz-Albrecht



In stiller Trauer und tiefer Anteilnahme für die Familie nahmen die Mitglieder von MaJunA e.V. Abschied von Ingrid Kunz-Albrecht. Sie verstarb im Oktober 2024 im Alter von 81 Jahren. Als eine der Gründerinnen des Vereins war sie maßgeblich an der Gestaltung und Umsetzung der Vision „Gemeinsam Leben und Wohnen im Alter“ beteiligt.

Wir behalten Ingrid nicht nur als Vorbild für unermüdetes Engagement und couragierten Einsatz im und für den Verein in Erinnerung, sondern vor allem auch als Frau mit einer klaren, offenen und zugewandten Haltung gegenüber Menschen und dem Leben. Sie wird immer in unseren Gedanken und Herzen bleiben.

MaJunA e.V.

Endometriose-Selbsthilfe: Vom Austausch im Wartezimmer bis zum 30-jährigen Jubiläum

Heidelberg. Die Idee zur Gründung entstand im Wartezimmer der Frauenklinik Heidelberg: Verzweifelte Frauen, die mit der Diagnose Endometriose konfrontiert wurden und Frauen, die immer und immer wieder zur Behandlung ihrer chronischen Erkrankung in der Frauenklinik waren, trafen sich zufällig, und so entstand ein Austausch im Wartezimmer. Der Weg zur Gruppengründung war frei.

Am Anfang kamen zu den monatlichen Treffen 20 bis 30 Frauen. Wir haben den Gruppennamen beschlossen: "Endomäuse Heidelberg".



Auf dem 30-jährigen Jubiläum der Selbsthilfegruppe Endomäuse Heidelberg beim Selbsthilfetag 2015. Foto: Selbsthilfegruppe

Die Erkrankung Endometriose ist chronisch. Das ist auch einer der Gründe, dass viele Frauen schon sehr lange bei uns sind. Einige waren längere Zeit nicht mehr da, aber die meisten kommen wieder, wenn es ihnen nicht gut geht. Es kommen auch immer

wieder Neue auf der Suche nach Infos und Austausch zu uns.

In all den Jahren haben wir viel Öffentlichkeitsarbeit gemacht: Flyer erstellt, Infostände bei Veranstaltungen, Vorträge in unserer Gruppe, Vorträge in der Uniklinik Heidelberg, Besuche von Betroffenen im Krankenhaus, Zusammenarbeit mit Ärzten, und vor allem viele Anfragen beantwortet.

Wichtig war uns immer, uns gegenseitig zu unterstützen in der chronischen Erkrankung, gemeinsam zu lachen, zu weinen, zu reden – einfach für einander da zu sein.

An unserem Jubiläum haben wir uns gefeiert. Wir haben gefeiert, dass es die Gruppe immer noch gibt. Wir hoffen auf weitere gemeinsame Jahre der gegenseitigen Unterstützung, der Hilfe auf unserem Weg, mit der Krankheit Endometriose zu leben.

Rosi Batzler

KONTAKT

Tel. 0160-97 60 19 84
endo@basieg.de

Neustart der Selbsthilfegruppe Multiples Myelom

Heidelberg. Nachdem sich der seit über 20 Jahren bestehende Selbsthilfeverein Multiples Myelom Kurpfalz aufgelöst hat, beschlossen wir, vor allem die treuen Mitglieder der Selbsthilfegruppe in Heidelberg, diese weiterhin bestehen zu lassen. Dies war dann auch für mich der Ansporn, die Leitung der Gruppe fortzuführen.

Wir alle sind Betroffene mit den unterschiedlichsten Therapien und Krankheitsverläufen. Aufgrund unserer Erfahrungen möchten wir nicht nur den neuen Patient:innen und ihren Angehörigen Hoffnung, Mut und Zuversicht vermitteln,

sondern sie auch während und nach den Therapien unterstützen.

Unsere Treffen beginnen zuerst mit einem Vortrag eines Arztes über Therapieformen und/oder neue Möglichkeiten der Behandlung. Danach findet ein reger Austausch über das Erfahrene statt. Alle Patient:innen, vor allem neu Hinzugekommene, erhalten die Möglichkeit, über sich selbst zu sprechen und mit den Anwesenden ins Gespräch zu kommen.

Unsere Treffen finden jeden 3. Mittwoch im Monat um 18.30 Uhr im Seminarraum 919 der Medizinischen Klinik V statt. Wir freuen uns über weitere Teilnehmende!

Ursula Jakob

Der Flyer der Gruppe (Foto rechts), gestaltet von einem Gruppenmitglied.
Foto: Selbsthilfegruppe

KONTAKT

Tel. 0162-911 06 37
multiples.myelom-hd@gmx.de



Mit großer Trauer nehmen wir Abschied von Christa Knebel. Als langjährige Leiterin der Selbsthilfegruppe Leukämie- und Lymphom-Hilfe Metropolregion Rhein-Neckar prägte sie mit großem Engagement und viel Herzblut die Selbsthilfe in der Region. Seit 2011 war sie als engagierte Patientenvertreterin im Qualitätszirkel Selbsthilfefreundlichkeit im Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) aktiv und gehörte zu den Gründungsmitgliedern des 2015 ins Leben gerufenen Patientenbeirats am NCT Heidelberg. Auch im Vergabeausschuss der gesetzlichen Krankenkassen für die Selbsthilfeförderung der Region brachte sie sich mit Fachkenntnis und Weitsicht ein.

Mit ihrem reichen Erfahrungsschatz aus 18 Jahren Selbsthilfearbeit, ihrer unermüdlichen Motivation und ihrem inspirierenden Tatendrang leistete Christa Knebel unschätzbare Beiträge zu zahlreichen weiteren Vorzeigeprojekten der Region. Sie war in der Ausbildung künftiger Ärzt:innen eingebunden und als Moderatorin der Expertenrunde im jährlichen Krebspatiententag sehr geschätzt.

Ihr Tod hinterlässt eine große Lücke. Wir sind ihr von Herzen dankbar für ihren tollen Einsatz, ihre Gradlinigkeit, ihren Humor und ihre große Freundlichkeit. Unsere Gedanken sind bei ihrem Mann Jo, der sie bei allem, was sie anpackte, vorbildlich unterstützt hat.



Christa Knebel

*26.2.1949; † 3.3.2025

„Wir tanzen mit viel Spaß“: Jubiläum beim Kreuzbund-Tanzkreis

Heidelberg. 2003 wurde die Idee geboren, einen Tanzkurs für betroffene Paare anzubieten. Zusammen mit der Caritas und in einem Raum der Bonifatius-Gemeinde begann Anfang 2004 der heiße Tanz in Heidelberg: Meine Frau Heidi und ich schlüpfen in die Rolle der Tanzlehrer. Es machte riesig Spaß, und zur Faschingszeit konnten wir unser Können präsentieren. Auf Wunsch der Teilnehmenden wurde der Kurs später ins Jahresprogramm aufgenommen. Parallel hierzu bot der Kreuzbund im Rahmen des Pfarrfestes der Gemeinde alkoholfreie Cocktails an. Die Cocktails waren begehrt, und so präsentierten wir diese unter anderem bei Jubiläen des Selbsthilfebüros, Veranstaltungen der DAK oder weiteren Anlässen.

Seit 2005 trat der später professionell geleitete Tanzkreis des Kreuzbundes bei Faschingsbällen und in der Bonifatius-Gemeinde auf. Unvergessen unser Burlesque-Auftritt im Rahmen der



Alkoholfreie Cocktails vom Kreuzbund beim 25-jährigen Jubiläum des Selbsthilfebüros. Foto: Kreuzbund

Landesgartenschau Schwäbisch Gmünd 2014 vor ca. 500 Zuschauenden.

Tanzen hat nachweislich eine therapeutische Wirkung. Tanzende müssen Nähe zulassen, führen und Führung akzeptieren. Als Sahnehäubchen lernen wir, über uns selbst zu lachen.



Der Kreuzbund-Tanzkreis mit einer Burleske auf der Landesgartenschau. Foto: Kreuzbund

Heute tanzen wir mit viel Spaß einmal im Monat, servieren weiterhin alkoholfreie Cocktails. Die aus dem Tanzkreis entstandenen Freundschaften möchten wir alle nicht missen.

Klaus Querbach

KONTAKT

Kreuzbund Heidelberg
Tel. 06222-587 92 22

Hagen. Ich habe seit 12 Jahren die Diagnose Morbus Crohn. Daraufhin habe ich **CHRONISCH GLÜCKLICH e.V.** gegründet, einen Verein und bundesweites Netzwerk für mehr Lebensqualität im Leben mit einer chronisch entzündlichen Darmerkrankung (CED). In unserer Gesellschaft ist leider häufig Selbstwert an die eigene Leistung gekoppelt. Wenn man dann eine Diagnose bekommt, die einen ein Leben lang begleiten wird, geht diese Rechnung plötzlich nicht mehr auf. In der ersten Zeit habe ich mich sehr allein gelassen und überfordert gefühlt. Meine Motivation war es, ein Angebot zu schaffen für Betroffene, das sie nicht nur informativ, sondern auch emotional abholt.

KONTAKT

chronisch-gluecklich.de
(Online-Meetings)

Chronisch glücklich!



Eva Maria Tappe, Gründerin.
Foto: ©sabinaweberfotografie

Mit dem Verein haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, Betroffene auf ihrem Weg zu begleiten. Voneinander lernen, miteinander vernetzen und glücklich sein – das ist unser Anliegen. Niemand sollte sich mit der Diagnose CED allein fühlen müssen.

Krankheitsakzeptanz ist hier sicherlich die Königsdisziplin. Das heißt nicht, dass man glücklich ist, krank zu sein – nein, es heißt vielmehr, dass wir eine gute Balance gefunden haben, uns so viel wie nötig, aber so wenig wie möglich mit der Erkrankung auseinanderzusetzen. Die Erkrankung zu verstehen und ernst zu nehmen, aber das Leben davon nicht bestimmen zu lassen. Den Mut zu haben, ehrlich und offen zu sich selbst zu sein und auch Hilfe und negative Emotionen zuzulassen. Selbsthilfe ist so viel mehr als im Stuhlkreis sitzen.

Eva Maria Tappe

Räume nach Feuer unbenutzbar



Schaden nach dem Brand in der Bürgerhof-Passage.
Foto: SALuMa e.V.

Ludwigshafen. Endlich hatte unsere Selbsthilfegruppe Analphabeten Ludwigshafen-Mannheim (SALuMa) e.V. mit unserer Bibliothek für erwachsene Leseanfänger und unserem Archiv zur Alphabetisierung in der Passage zum Bürgerhof in Ludwigshafen wieder einen wunderbaren Ort gefunden. Der offene Lerntreff und auch der Gesundheitstreff sowie die vhs-Kurse zur Grundbildung für Erwachsene bekamen immer mehr Zulauf. Regelmäßig traf sich dort auch das Alfa-Bündnis Rhein-Neckar, um die Situation von ca. 60.000 Menschen mit geringer Lese- und Schreibkompetenz zu verbessern.

Unser Angebot, in dem Selbstbetroffene als Experten (Lern- und Alltagsbegleiter) mitwirken, ist beispielgebend

im Rahmen der Nationalen Dekade für Alphabetisierung und Grundbildung (2016-2026) und muss unbedingt weitergehen.

Vieles steht nun vor einer ungewissen Zukunft: Am 20. April sind Mülltonnen und Altpapier in der Bürgerhof-Passage in Brand geraten und haben auf unsere Räumlichkeiten übergegriffen, die dabei stark in Mitleidenschaft gezogen wurden. Wir brauchen nun Hilfe mit Ersatzräumen, beim Erhalt der beschädigten Materialien und auch Geldspenden! Kontoverbindung: SALuMa e.V., IBAN: DE15 5455 0010 0000 2616 36. Eine Spendenbescheinigung kann ausgestellt werden, bitte dazu auch Name und Adresse im Verwendungszweck nennen. Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Sirikit Schorer, Gudrun Völker, Thorsten Böhler und Karlheinz Maurer (alle Vorstand SALuMa e.V.)

KONTAKT

alpha.rlp.de/g6001
saluma.ev@web.de

SELBSTHILFEGRUPPEN & ANSPRECHPARTNER:INNEN VON

- AD(H)S, Erwachsene
- AD(H)S, Frauen
- 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 Demenz-Erkrankter / Alzheimer-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 Narzisst:innen, toxische Beziehungen
- Angehörige von trans*, inter* und nicht-binären Menschen
- Angehörige von Zwangserkrankten
- Angststörungen / Agoraphobie / Panik
- Arbeitslosigkeit
- Arthritis
- Arthrogyposis
- Arthrose
- Asbestkrankungen (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)
- C-Zell-Karzinom
- 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 nierenkranker Kinder und Jugendlicher
- Eltern organtransplantierte Kinder
- Eltern rechenschwacher Kinder
- Eltern rheumakrankter Kinder
- Eltern schizophrene erkrankter Menschen
- Eltern von erwachsenen Kindern mit Behinderung
- Eltern von Kindern mit Behinderung/ verzögerter Entwicklung (auch in russischer und ukrainischer Sprache)
- Eltern von Kindern mit Diabetes
- Eltern von Kindern mit Lungenversagen (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
- Essucht
- Familien mit autistischen Kindern (in russischer Sprache)
- Fatigatio/ME-CFS
- Fibromyalgie
- Frauen, Gesprächskreis
- Gehörlosigkeit / auch in russischer Sprache
- Gehörlosigkeit / Hörschädigung, auch junge Menschen
- Geschwister von Menschen mit Behinderung
- Gewaltfreie Kommunikation
- 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, Kraniopharyngeom
- Ileostomie

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



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

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

SELBSTHILFE-ORGANISATIONEN UND -NETZWERKEN

- | | | |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Inklusion | <input type="checkbox"/> Nebennierenerkrankungen | <input type="checkbox"/> Seltene Erkrankungen |
| <input type="checkbox"/> Internetabhängigkeit | <input type="checkbox"/> Netzhautdegeneration | <input type="checkbox"/> Senior:innen |
| <input type="checkbox"/> Interstitielle Cystitis | <input type="checkbox"/> Neurodivergenz und Queer | <input type="checkbox"/> Sexsucht |
| <input type="checkbox"/> Inzestüberlebende (SIA) | <input type="checkbox"/> Neuroendokrine Tumore | <input type="checkbox"/> Sicca-Syndrom |
| <input checked="" type="checkbox"/> Körper- und Mehrfachbehinderung | <input checked="" type="checkbox"/> Organtransplantierte Menschen und Wartepatient:innen | <input type="checkbox"/> Sjögren-Syndrom |
| <input type="checkbox"/> Kopf-Hals-Tumore | <input checked="" type="checkbox"/> Pankreatektomie | <input type="checkbox"/> Sklerodermie |
| <input type="checkbox"/> Kollagenosen | <input type="checkbox"/> Parkinson | <input type="checkbox"/> Soziale Phobie |
| <input type="checkbox"/> Kontrollierter Konsum | <input type="checkbox"/> Pflegefamilien | <input type="checkbox"/> Spastik |
| <input type="checkbox"/> Kopfschmerzen (auch Cluster-Kopfschmerzen und SUNCT/SUNA-Syndrom) | <input type="checkbox"/> Pflegenden Angehörige (auch in japanischer Sprache) | <input type="checkbox"/> Spielsucht |
| <input type="checkbox"/> Krebs | <input type="checkbox"/> Poliomyelitis | <input type="checkbox"/> Stottern |
| <input type="checkbox"/> Kriegsenkel | <input type="checkbox"/> Post-COVID-Syndrom | <input type="checkbox"/> Sucht, Frauen |
| <input checked="" type="checkbox"/> Langzeit-Sauerstoff-Therapie (LOT) | <input type="checkbox"/> Posttraumatische Belastungsstörungen, Frauen | <input checked="" type="checkbox"/> Tageseltern/Tagesmütter |
| <input type="checkbox"/> Lebertransplantation/ Lebererkrankungen | <input type="checkbox"/> Prader-Willi-Syndrom | <input type="checkbox"/> Technikimplantierte Herzpatient:innen |
| <input type="checkbox"/> Legasthenie | <input type="checkbox"/> Prostatakrebs | <input type="checkbox"/> Tinnitus |
| <input type="checkbox"/> Leukämie | <input type="checkbox"/> Psychiatrieerfahrung | <input type="checkbox"/> Tourette-Syndrom |
| <input type="checkbox"/> Liebes- und Sexsucht | <input type="checkbox"/> Psychische Probleme | <input type="checkbox"/> Transidentität |
| <input type="checkbox"/> Li-Fraumeni-Syndrom (erblicher Krebs) | <input type="checkbox"/> Psychoseerfahrene | <input type="checkbox"/> Trauer |
| <input type="checkbox"/> Lipödem/ Lymphödem | <input checked="" type="checkbox"/> Queere Menschen mit Fluchterfahrung | <input type="checkbox"/> Trauernde, Jüngere nach Partnerverlust |
| <input type="checkbox"/> Lippen- / Kiefer- / Gaumenfehlbildungen | <input type="checkbox"/> Queere Männer mit sexueller Missbrauchserfahrung | <input type="checkbox"/> Trauma (frühkindlich / komplex) |
| <input type="checkbox"/> Long-COVID-Syndrom | <input type="checkbox"/> Queere Themen | <input type="checkbox"/> Trigeminesschmerz |
| <input type="checkbox"/> Lungenemphysem | <input checked="" type="checkbox"/> Regenbogenfamilien | <input checked="" type="checkbox"/> Umwelterkrankungen |
| <input type="checkbox"/> Lungenfibrose | <input type="checkbox"/> Restless Legs | <input type="checkbox"/> Undine-Syndrom |
| <input type="checkbox"/> Lungenkrebs | <input type="checkbox"/> Retinitis Pigmentosa | <input type="checkbox"/> Unfallopfer |
| <input type="checkbox"/> Lupus Erythematoses | <input type="checkbox"/> Rheuma | <input type="checkbox"/> Urostomie |
| <input type="checkbox"/> Lymphome | <input type="checkbox"/> Risikogeburten | <input type="checkbox"/> Usher-Syndrom |
| <input checked="" type="checkbox"/> Männer, Damenwäsche tragend (virtuell) | <input checked="" type="checkbox"/> Sammelsucht (CLA) | <input checked="" type="checkbox"/> Vasculitis |
| <input type="checkbox"/> Männer, Selbsterfahrung | <input type="checkbox"/> Sarkoidose | <input type="checkbox"/> Väter, Umgangsrecht |
| <input type="checkbox"/> Magersucht | <input type="checkbox"/> Schädel-Hirn-Verletzung | <input type="checkbox"/> Verlassene Eltern |
| <input type="checkbox"/> Makuladegeneration | <input type="checkbox"/> Schilddrüsenkrebs / Schilddrüsen-erkrankungen | <input type="checkbox"/> Verwaiste Eltern |
| <input type="checkbox"/> Malen, Krankheitsbewältigung | <input type="checkbox"/> Schlafapnoe | <input type="checkbox"/> Vitiligo/Hautkrankheit |
| <input type="checkbox"/> Medikamentenabhängigkeit | <input type="checkbox"/> Schlaganfall (auch in türkischer Sprache) | <input checked="" type="checkbox"/> Wohnen im Alter |
| <input type="checkbox"/> Messies | <input type="checkbox"/> Schmerzen, chronische | <input checked="" type="checkbox"/> Zöliakie / Sprue |
| <input type="checkbox"/> Migräne | <input type="checkbox"/> Schnarchen | <input type="checkbox"/> Zwang |
| <input type="checkbox"/> Missbrauchserfahrung, Frauen | <input type="checkbox"/> Schwule Manager und Führungskräfte | |
| <input type="checkbox"/> Morbus Bechterew | <input type="checkbox"/> Schwule, Coming-out | |
| <input type="checkbox"/> Morbus Crohn | <input type="checkbox"/> Schwule Jugendliche | |
| <input type="checkbox"/> Morbus Menière | <input type="checkbox"/> Schwule Senioren | |
| <input type="checkbox"/> Mukoviszidose | <input type="checkbox"/> Schwule Studierende | |
| <input type="checkbox"/> Multiple Sklerose | <input type="checkbox"/> Seelische Probleme, junge Menschen | |
| <input type="checkbox"/> Multiples Myelom | <input type="checkbox"/> Sehbehinderung | |
| <input type="checkbox"/> Muskelerkrankungen | <input type="checkbox"/> Selbstständigkeit, Frauen | |
| <input type="checkbox"/> Myasthenie | | |
| <input type="checkbox"/> Myeloproliferative Neoplasien (MPN) | | |
| <input checked="" type="checkbox"/> Nagel-Patella-Syndrom | | |
| <input type="checkbox"/> Narkolepsie | | |

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

Teilhaberberatung beim Heidelberger Selbsthilfebüro

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 Selbsthilfebüro

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





Selbsthilfegruppen in Gründung

in Mannheim

■ ACT! (Akzeptanz- und Commitment-Therapie)

Die Selbsthilfegruppe „ACT!“ wendet sich an Menschen mit ACT-Therapie-Erfahrung, entweder aktuell in Therapie oder nach deren Beendigung, zum Vertiefen, Diskutieren, Üben, Teilen, gegenseitigen Unterstützen. Sie wendet sich an Langzeit-Leidende, die bereits mehrere Jahre oder gar Jahrzehnte mit psychischen Problemen kämpfen und denen ACT endlich Erleichterung gebracht hat.

■ GIST (Gastrointestinaler Stromatumor)

Hast du oder ein geliebter Mensch die Diagnose GIST (Gastrointestinaler Stromatumor) erhalten? Fühlst du dich manchmal allein mit deinen Sorgen, Fragen und Herausforderungen? Suchst du Gleichgesinnte, die dich verstehen und unterstützen? Dann laden wir dich herzlich ein, Teil unserer neuen Selbsthilfegruppe zu werden! In unserer Gruppe möchten wir einen Raum schaffen, in dem Betroffene und Angehörige offen über ihre Erfahrungen sprechen können.

■ Medizingeschädigte Rhein-Neckar/Mannheim

Bei etwa jeder 100. medizinischen Behandlung passiert laut „Aktionsbündnis Patientensicherheit APS e.V.“ ein Fehler. Wenn es einen trifft, kann man teils schwere Schäden erleiden. Betroffene stehen zunächst allein da, finden aber im Austausch mit ähnlichen Fällen in der Selbsthilfegemeinschaft Medizingeschädigter SGM e.V. wertvolle Hilfe. In der Regionalgruppe Rhein-Neckar tauschen wir uns zu unseren Erfahrungen mit Behandlungsfehlern aus und unterstützen uns gegenseitig.

■ Trauma Empowerment

Ein untrennbarer Teil unserer Geschichte ist tabuisierte Gewalt: physische und seelische – meist innerhalb des Familiensystems. Missbrauch, Inzest, Folter. Bleibendes Trauma. Und vor allem die daraus resultierende Erfahrung sozialer Isolation und kollektiven Totschweigens in der Gesellschaft. Die Gruppe ist für alle traumatisch geprägten Menschen, die ihr Trauma bereits ausreichend aufgearbeitet und ergründet haben.

in Heidelberg

■ Allergiekranke Kind

Allergien bei Kindern (Neurodermitis, Heuschnupfen, Asthma, Nahrungsmittelunverträglichkeit) stellen Eltern vor besondere Aufgaben. Der Umgang mit der Erkrankung, Diagnose, Therapie, Herausforderungen in Kita, Schule, bei Sport und Freizeitbeschäftigungen – all das muss bewältigt werden. Wenn Sie sich mit anderen Betroffenen austauschen möchten, melden Sie sich gern!

■ Lupus Erythematoses

Wurde bei Ihnen Lupus diagnostiziert und fühlen Sie sich manchmal alleine damit? Liegt es vielleicht daran, dass Sie in Ihrem Umfeld niemanden kennen, der ebenfalls an Lupus erkrankt ist, da diese Erkrankung eher selten ist? Das lässt sich ändern. In einer Selbsthilfegruppe haben wir die Möglichkeit, uns mit anderen Betroffenen auszutauschen.

■ Mut- und Motivationsgruppe

Mein Plan ist es, etwas mit viel Mut und Motivation hinzubekommen. Ich dachte mir, dann wäre eine Gruppe mit anderen Menschen, die das auch gebrauchen könnten, genau das Richtige. Egal, welche Ziele es auch immer sind. Jemanden zu motivieren, tut einem selbst auch richtig gut. Vielleicht hast auch du das Bedürfnis, es in einer Gruppe auszuprobieren. Dann melde dich einfach!

■ Trauma

Infolge von Traumata aller Art können verschiedene Krankheitsbilder entstehen mit Flashbacks, vegetativer Übererregung und Vermeidungsverhalten, Ängsten, Depressionen, Schlafstörungen und viele andere. Wir wollen in unserer Gruppe versuchen, Trauma und Folgeerkrankungen besser zu verstehen, uns auszutauschen, Mut zu machen, um im Alltag Gefühle von Sicherheit und Stabilität zu stärken.



Hudson River. Foto: privat.

Weitere Themen zur Gründung/Kontakt

in Mannheim

■ Seelische Probleme, junge Menschen („Dienstagstreff“)

in Heidelberg

■ ADHS Elterngruppe – Eltern von Kindern mit ADHS ■ Das andere Burnout-Café Heidelberg



VERNETZUNG

- Treffen der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Mannheim: 17.9., 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: 23.07., 18 Uhr im Forum am Park, Poststr. 11 (neben Aldi), 69115 Heidelberg.
- Anmeldung beim Selbsthilfebüro unter: Tel. 06221-18 42 90 oder info@selbsthilfe-heidelberg.de
- Arbeitskreis Barrierefrei (AKB) des Beirats von Menschen mit Behinderungen, jeweils monatlich montags, zum Teil hybrid: 23.6. per Zoom, 14.7., 15.30 Uhr hybrid und 15.9., per Zoom. Veranstaltungsort ist das Heidelberger Selbsthilfebüro, Alte Eppelheimer Str. 40/1. Info und Anmeldung: akb-hd@bmb-heidelberg.de

NEUE SELBSTHILFEGRUPPEN

- Das andere Burnout-Café Heidelberg. Kontakt: heidelberg@anderes-burnout-cafe.de
- Junge Erwachsene mit Depression, Gruppe II. Info: Selbsthilfebüro, Tel. 06221-18 42 90.
- Erwachsene Geschwister von Menschen mit Behinderung, Kontakt: heidelberg@erwachsene-geschwister.de
- Hochsensibilität. 2. und 4. Montag im Monat, 18 Uhr in Mannheim. Kontakt über den Gesundheitstreffpunkt.
- „Wonder-Women – Frauen mit ADHS/ADS“. 1., 3. und 5. Donnerstag im Monat, 18 Uhr in Mannheim. Kontakt über den Gesundheitstreffpunkt.
- Gesprächskreis Pouch Mannheim. Zwei Termine im Jahr. Kontakt über den Gesundheitstreffpunkt.
- Trauma. Info: Selbsthilfebüro, Tel. 06221-18 42 90.



Berlin. Foto: privat.

TERMINE beim Gesundheitstreffpunkt

- Austauschtreffen für Selbsthilfeaktive am 27.6., 18-20 Uhr, Gesundheitstreffpunkt. Anmeldung erforderlich bis 20.6.
- Seminar „Kintsugi – Lebensrisse vergolden“ am 19.7., 10-14 Uhr, Abendakademie Mannheim (U1, 16-19, 68161 Mannheim). Anmeldung erforderlich bis 4.7.
- Seminar „Kochkurs: Zusammen kochen, zusammen wachsen – mediterrane Inspirationen für Selbsthilfegruppen“ am 19.9., 17-20.30 Uhr, AOK (Reichskanzler-Müller-Straße 14, 68165 Mannheim). Anmeldung erforderlich bis 5.9.
- Teezeiten: Expert:innenvorträge mit Selbsthilfegruppen zu gesundheitsspezifischen Themen, bei Bedarf auch in türkischer, bulgarischer oder arabischer Sprache. 16.7., 10-12 Uhr zum Thema „Das deutsche Gesundheits- und Sozialwesen – was muss ich wissen?“ bei der Malteser Medizin für Menschen ohne Krankenversicherung (Zehntstraße 32, 68169 Mannheim). Weitere Informationen beim Gesundheitstreffpunkt.
- Sommerschließzeit: 4.8. – 22.8.25

TERMINE beim Selbsthilfebüro

- Sommerschließzeit: 4.8. – 22.8.25

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, S. Böbel, A. Bruder, D. Darius, B. Dold, M. Duscha, K. Gieser, B. Handlos, M. Skiendziel

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% Altpapier, FSC-zertifiziert. Namentlich nicht gekennzeichnete Artikel wurden von der Redaktion verändert oder erstellt.

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.

Gemeinsames Engagement für starke Inhalte

Ein Blick hinter die Kulissen der Redaktion



An die Arbeit! Das Redaktionsteam auf der Treppe zum Selbsthilfebüro. Foto: Felix Bäcker

Seit 2007 erscheint die **gesundheitspress** als gemeinsames Projekt des Gesundheitstreffpunkts Mannheim und des Heidelberger Selbsthilfebüros. Herausgegeben wird das Magazin in enger Zusammenarbeit beider Einrichtungen – und genau so ist auch die Redaktion aufgestellt: je zur Hälfte aus engagierten Vertreter:innen beider Städte. Zwei ehrenamtlich Aktive prägen die redaktionelle Arbeit mit großer Leidenschaft fürs

Schreiben und einem geschulten Blick für sprachliche Feinheiten: Birgit Dold aus Mannheim und Dagmar Darius aus Heidelberg – beide ehemalige Lektorinnen, die mit Freude und Sorgfalt an den Texten arbeiten.

Hauptamtlich mit dabei sind die Geschäftsführerinnen Bärbel Handlos und Kerstin Gieser sowie die Bereichsleiter:

rinnen Anette Bruder und Maria Skindziel. Komplettiert wird das Team von Christof Balzer und Marion Duscha, die ebenfalls mit viel Einsatz zur Umsetzung und inhaltlichen Gestaltung beitragen.

Die Redaktionskonferenz trifft sich zu jeder Ausgabe zweimal. In der ersten Sitzung wird über das Schwerpunktthema beraten – oft mit erweitertem Blick, manchmal auch mit philosophischem Tiefgang. Gemeinsam wird überlegt, wie das Thema inhaltlich vertieft, welche Selbsthilfegruppen einbezogen und welche Kooperationspartner angesprochen werden können. Entscheidend ist dabei immer die Frage: Was hat das Thema mit Selbsthilfe zu tun – und wie gelingt es, daraus eine vielseitige, interessante und lesenswerte Gesamtschau zu gestalten?

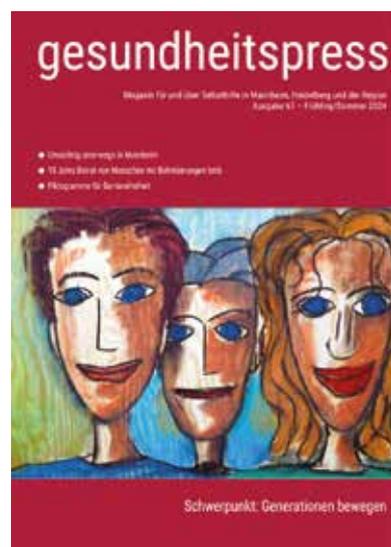
In der zweiten Redaktionsrunde geht es dann ins Detail: Welche Artikel sind eingegangen? Was muss überarbeitet oder ergänzt werden, damit alles in sich stimmig ist? Auch das Layout kommt hier auf den Tisch – es wird entschieden, in welcher Reihenfolge die Beiträge erscheinen und welches Titelbild gut zur Ausgabe passt.

So entsteht in jedem Heft eine sorgfältig abgestimmte Mischung aus Information, Erfahrung, Perspektive und Engagement – gemacht von Menschen, die für Selbsthilfe und gutes Schreiben gleichermaßen brennen.



30 Jahre

gesundheitspress



Seit 2006 verantwortlich für die Gestaltung: Gisela Koch

Bereits 2006 erhielt die **gesundheitspress** ein frisches, modernes Layout – entwickelt von Gisela Koch, die seitdem die gestalterische Handschrift des Magazins prägt. Die studierte Sozialpädagogin lebt in Kaiserslautern und arbeitet dort als Grafikerin – gemeinsam mit ihren Brüdern leitet sie zudem einen vielseitigen Familienbetrieb mit Gärtnerei, Floristik, Baumschule, Landschaftsgärtnerei und Friedhofsgestaltung.

Mut zur Farbe und ein spritziger, kreativer Stil zeichnen ihre Arbeit aus. Gisela Koch bringt jedoch nicht nur grafisches Gespür mit, sondern denkt oft auch inhaltlich mit: Als Sozialpädagogin ist sie den Themen der Selbsthilfe nah und hat

ein feines Gespür für die Anliegen und Botschaften, die im Magazin transportiert werden.

Die Zusammenarbeit mit ihr ist intensiv, inspirierend – und bringt stets neue Impulse. So auch bei dieser Ausgabe: Aufgrund technischer Umstellungen im Layoutprogramm mussten die bisherigen Schriften überarbeitet werden, da sie nicht mehr korrekt dargestellt wurden. Eine Herausforderung, die Gisela Koch wie immer mit Professionalität und kreativen Lösungen gemeistert hat.

Danke für die tolle und langjährige Zusammenarbeit, liebe Gisela!

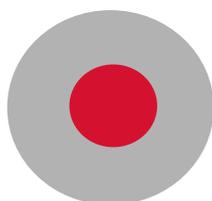


Gisela Koch. Foto: privat.

**Menschen
begegnen.**

**Gesundheit
stärken.**

Die Selbsthilfe.



**GESUNDHEITS
TREFFPUNKT
MANNHEIM**

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



Selbsthilfebüro

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