

# gesundheitspress

Magazin für und über Selbsthilfe in Mannheim, Heidelberg und der Region  
Ausgabe 71 – Frühjahr/Sommer 2026

- Ehrungen für Martin Dreßler und Peter Oedingen
- Seele im Fokus: Gemeinsam Stärke erleben
- Assistenzhunde in Mannheim



Schwerpunkt: Digitalisierung, Selbsthilfe und Teilhabe





13



20



21

## Schwerpunkt: Digitalisierung, Selbsthilfe und Teilhabe

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| Schwerpunkt in Leichter Sprache        | 4  |
| Einleitung                             | 5  |
| Freie Messenger für Selbsthilfegruppen | 6  |
| Glossar                                | 7  |
| Digitale Selbsthilfe: Tools            | 7  |
| Statements Mitarbeitender zur KI       | 8  |
| Digitale Gesundheitskompetenz          | 9  |
| Interview Behindertenbeauftragte       | 10 |
| Aidshilfe und KI                       | 12 |
| Wheelmap                               | 13 |
| Alcoholics Anonymous English           | 13 |
| Selbsthilfe-App                        | 14 |
| Selbsthilfegruppe Post-COVID-Syndrom   | 14 |
| Interview Dr. Regina Görner, BAGSO     | 15 |
| Interview Maria Huber, BBSV            | 16 |
| Interview ChatGPT                      | 17 |
| Herztransplantation e.V. hybrid        | 18 |

## Was machen die Nachbarn?

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Selbsthilfekontaktstelle Tübingen | 18 |
|-----------------------------------|----|



**Büro für Leichte Sprache**  
Lebenshilfe Heidelberg e.V.



4



23



26

## Gesundheitstreffpunkt Mannheim aktuell

|                              |    |
|------------------------------|----|
| Seminare und Veranstaltungen | 19 |
| Radio RUMMS                  | 20 |
| RAG: neue Fotos              | 20 |

## Heidelberger Selbsthilfebüro aktuell

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| NCT + Rehaklinik: Auszeichnungen | 21 |
| EUTB: neue Mitarbeitende         | 22 |
| Format „Selbsthilfe Kompakt“     | 22 |

## Nachrichten

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| IBB-Stelle Rhein-Neckar neu aufgestellt | 23 |
| Adieufeyer Martina Böffert              | 23 |
| Assistenzhundefreundliche Kommune       | 24 |
| Cabrini-Center                          | 24 |
| Verabschiedung Martin Dreßler           | 31 |
| Bundesverdienstkreuz an Peter Oedingen  | 31 |
| Workshop ePA                            | 31 |

## Selbsthilfe aktuell

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Trauer um Richard Milch            | 25 |
| Hochdruckliga                      | 25 |
| Gemeinsam leben – gemeinsam lernen | 26 |
| 10 Jahre Transtreff Mannheim       | 26 |

## Infos

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| Selbsthilfebörse                         | 27 |
| A-Z der Selbsthilfegruppen in der Region | 28 |
| Termine                                  | 30 |
| Impressum                                | 30 |



19



12

## Unser Titelbild: Ein Mural in Mannheim von Dmitri Aske

Der aus Moskau stammende Künstler Dmitri Aske hat sich seit Beginn seiner Karriere im Jahr 2000 international als Graffiti-Künstler, Grafiker und Illustrator einen Namen gemacht. Bekannt wurde er durch seine comicartigen Figuren, die aus klar voneinander abgegrenzten Farbflächen aufgebaut sind und zugleich kühl, fast roboterhaft, sowie dynamisch und farbtintensiv wirken.



ASKE, *The Modern Thinker*.

Foto: © Manuel Wagner / STADT.WAND.KUNST

Diese unverwechselbare Bildsprache brachte ihm 2010 einen Platz unter den Top 20 aufstrebender bildender Künstler des New York Print Magazine ein. Neben Arbeiten für Marken wie Nike oder Reebok realisiert Dmitri Aske Murals, Reliefs aus Sperrholz und Leinwandarbeiten.

Mit dem Mural ‚Der Denker‘, das unser Titelbild ziert, greift er das Thema der inneren Konzentration auf und überträgt es in eine zeitgenössische, urbane Formensprache.

Liebe Leserin, lieber Leser,

bringt Digitalisierung nur Vorteile? Die Frage begleitet uns, seit Schweden stolz auf digitale Klassenzimmer war – und heute Kritik laut wird: Lernkompetenzen würden gefährdet, die Regierung ruft jetzt nach mehr Büchern. Auch andere Beispiele zeigen: In Australien regelt ein Gesetz, dass unter 16-Jährige keine eigenen Zugänge zu bestimmten Anwendungen, wie beispielsweise Instagram, erhalten. Die Technik schreitet voran, doch der Nutzen bleibt nicht automatisch erhalten.

Unsere Welt ist vernetzt: Internet, Social Media, E-Mail und eine Vielzahl von Apps bieten neue Kommunikationswege, Austauschplattformen und Unterstützungsangebote. Wichtig ist, dass die Teilhabe aller, der Schutz persönlicher Daten und der menschliche Bezug nicht verloren gehen.

Die Digitalisierung in der Selbsthilfe beschäftigt uns, der Dialog dabei bleibt zentral. KI kann unterstützen, darf den persönlichen Kontakt aber nicht ersetzen. Denn echte Verbindung passiert dort, wo Menschen sich begegnen.



Unsere Devise lautet: Digital, wenn es passt; persönlich, wenn es zählt. Treffen, Austausch, Gemeinschaft – darauf kommt es an.

Letztlich geht es darum, Digitalisierung bewusst zu gestalten: als Werkzeug, das Mehrwert schafft, ohne den menschlichen Kontakt zu verdrängen. Wir laden dazu ein, Chancen zu nutzen, Risiken offen zu diskutieren und den richtigen Mix zu finden – in Selbsthilfe, Gesundheitswesen und Arbeitswelt. Digitalität soll helfen, Lebensqualität zu erhöhen – nicht sie zu schmälern.

Ihre Bärbel Handlos,  
Geschäftsführerin

*Dieses Vorwort wurde mithilfe von KI erstellt.*

**30. Juni 2026, 17–20 Uhr**

**Karlstorbahnhof**

Marlene-Dietrich-Platz 3, 69126 Heidelberg

# Seele im Fokus

**Gemeinsam Stärke (er)leben**



Eine Veranstaltung des  
Heidelberger  
Selbsthilfe-  
büros.

Nähere Infos:  
[selbsthilfe-  
heidelberg.de](http://selbsthilfe-heidelberg.de)

**Nächstes Thema: Stark durch Engagement – Redaktionsschluss: 13. Mai 2026**



# Digitalisierung, Selbsthilfe und Teilhabe

**Was ist Digitalisierung?**

**Digitalisierung bedeutet:**

**Man ersetzt Stift, Papier, Telefon und Formulare durch Computer oder Handy.**



**In der Corona-Zeit gab es auf einmal viel mehr digitale Angebote.**

**Die Menschen haben sich über Zoom oder Skype getroffen.**

**Am Computer, mit einer Kamera.**

**So konnten sie in Kontakt bleiben.**

**Viele Selbsthilfegruppen haben das genutzt.**

**Manche treffen sich heute noch online.**

**Wenn Leute weiter weg wohnen, ist das für sie praktisch.**

**Oder wenn man Probleme hat, Menschen in echt zu treffen.**

**Dank der Technik können alle überall mitmachen.**

**Das ist Teilhabe.**

**Nicht immer klappt es mit der Digitalisierung.**

**Manche Menschen haben Probleme mit dem Computer, mit Apps oder mit dem Chatten.**

**Vielleicht sehen sie nicht gut genug.**

**Manches ist schwierig zu verstehen.**

**Oder sie können die Tastaturen nicht gut bedienen.**

**Manchmal fehlt das Geld für die Geräte.**

**Manche Orte haben schlechtes Internet.**

**Es muss noch besser werden. Alle sollen mitmachen können!**



**Seit ein paar Jahren hört man viel von KI:**

**KI steht für Künstliche Intelligenz.**

**Wenn man der KI Fragen stellt, kann sie viel erklären.**

**Vorsicht: KI gibt IMMER eine Antwort.**

**Wenn sie die richtige Antwort nicht weiß, erfindet sie etwas.**

**Deshalb sollte man die Ergebnisse selbst noch einmal überprüfen.**



Übersetzung: Steffen Schwab, Büro für Leichte Sprache – Testleser war: Moritz Ehrle.

Offene Hilfen der Lebenshilfe Heidelberg e.V., Tel. 06221-3 39 23 12, [leichte.sprache@lebenshilfe-heidelberg.de](mailto: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](http://leicht-lesbar.eu)

# Licht und Schatten in der digitalen Selbsthilfeworld



Grafik: 1611443395 / stock.adobe.com

Die Digitalisierung bezeichnet den Wandel, bei dem analoge Prozesse durch digitale Technologien ersetzt oder ergänzt werden. Diese Entwicklung hat auch Auswirkungen auf das soziale Leben und die Art und Weise, wie Menschen Hilfe suchen und erhalten.

In der Corona-Zeit nahm die Digitalisierung an Fahrt auf – auch in der Selbsthilfe. Plattformen wie Zoom oder Skype ermöglichten es, den Austausch während der Lockdowns aufrechtzuerhalten. Nicht wenige Selbsthilfegruppen bieten bis heute hybride oder ausschließlich digitale Treffen an.

So können Menschen, die ansonsten Schwierigkeiten hätten, an Selbsthilfegruppen teilzunehmen – sei es aufgrund räumlicher Entfernung, gesundheitlicher Einschränkungen oder anderer Barrieren – nun auf einfache Weise in den Dialog treten. Im Internet fällt es vielen außerdem leichter, offen über Probleme zu reden. Eine enorme Anzahl an Internetformaten und nicht zuletzt die KI bieten außerdem Informationen zu Ge-

sundheitsfragen und Unterstützung von Therapien. Die digitalen Hilfen können leicht in den Alltag integriert werden, teils sind sie rund um die Uhr verfügbar.

Allerdings sind längst nicht alle über das Internet erhältlichen Informationen qualitätsgesichert. KI-Chatbots etwa liefern laut einer Studie in einem erheblichen Anteil der Antworten erfundene Fakten. Es besteht die Gefahr, dass Hilfesuchende missverstanden und kontraproduktive Vorschläge unterbreitet werden. Auch ist nicht immer klar, wer hinter den verschiedenen Onlineangeboten steht, monetäre und andere Interessen sind nicht auszuschließen.

Unabhängig davon ist für Viele der Zugang zur digitalen Selbsthilfe erschwert bis unmöglich. Beispielsweise für ältere Menschen oder Menschen mit kognitiven Einschränkungen, andere können sich Geräte oder Tarife nicht leisten oder leben in einer Gegend mit schlechter Internetanbindung. Zudem kann die digitale Kommunikation vom Onlinetreffen bis zum KI-Dialog als zu unpersönlich

empfundene werden, emotionale Nähe kann häufig nicht aufgebaut werden. Ein ganz anderer, aber wesentlicher Aspekt ist die Sicherheit beim virtuellen Austausch. Zum einen erfüllen viele Anwendungen nicht die Anforderungen des europäischen Datenschutzrechts, zum anderen besteht die Gefahr von Datenlecks und Hackerangriffen. Rechtliche Unsicherheiten in Bezug auf die Haftung von Gruppenleitungen und Plattformbetreibern kommen hinzu.

Die Herausforderungen im Hinblick auf den Datenschutz werden wohl weiterhin ein Thema bleiben. Dem gegenüber steht der zweifelsfrei vorhandene Nutzen der Digitalisierung für die Selbsthilfe. Wie hoch er ausfällt, hängt auch davon ab, inwieweit es gelingt, die digitalen Formate sinnvoll in bestehende Strukturen zu integrieren.

Birgit Dold

Quellen: Dieser Text wurde mithilfe der KI erstellt. [kiss-hh.de/ueber-uns/digitale-kompetenz-in-der-selbsthilfe](https://kiss-hh.de/ueber-uns/digitale-kompetenz-in-der-selbsthilfe)  
[tagesschau.de/wissen/technologie/kuenstliche-intelligenz-fakten-100.html](https://tagesschau.de/wissen/technologie/kuenstliche-intelligenz-fakten-100.html)

# Privatsphäre schützen: Freie Messenger für Selbsthilfegruppen

## WhatsApp ist nicht zu empfehlen

Selbsthilfegruppen nutzen oft das nicht datenschutzfreundliche WhatsApp für den Austausch der Mitglieder und Absprachen untereinander. Dadurch geht viel gewünschte Vertraulichkeit verloren: Die dabei „nebenher“ entstehenden Infos enthüllen trotz Ende-zu-Ende-Verschlüsselung viele Details bis hin zur aufdeckbaren Identität der Chattenden.

## Signal ist auch nicht ganz optimal

Das oft verwendete „Signal“ ist als zentraler Dienst auch nicht ganz so optimal, da bei Ausfall des Signal-Servers, wie z.B. im Herbst 2025, alle Nutzer betroffen sind. Dabei ist Signal nicht per se unsicher, seine Verschlüsselung gilt sogar als vorbildlich; die Nutzer sind jedoch abhängig von einem einzigen zentralen Punkt (dem Signal-Server) – und der war kürzlich wegen seiner technischen Abhängigkeit von einem anderen Dienst nicht mehr erreichbar. Das bedeutete, dass über mehrere Stunden hinweg keine Nachrichten zugestellt wurden.

## Freie Messenger bieten eine große Auswahl

Freie Messenger dagegen können im Prinzip von jedem, also auch von Selbsthilfegruppen/-organisationen oder sogar von einzelnen Mitgliedern, betrieben werden. Sie setzen auf allgemeine und damit ausgereifte Internet-Strukturen auf und funktionieren etwa wie E-Mail:

Ich kann mir bei einem Anbieter ein Konto einrichten und mich dann mit Nutzern aller anderen Anbieter austauschen. Das Problem des zentralen Anbieters ist nicht gegeben, es gibt eine große Auswahl. Zur Sicherheit kann ich auch mehrere Konten bei verschiedenen Anbietern einrichten, was die Resilienz deutlich erhöht.

Das wohl ausgereifteste System nutzt



den „XMPP“-Standard, was für die Nutzer völlig transparent ist. Jabber/XMPP ist das offen standardisierte Chat-Protokoll. \*

Es gibt Apps für alle Systeme, z.B. Conversations oder Quicksy für Android, Monal oder Siskin für iOS oder Gajim für Windows.

Auch im Browser kann man chatten. Die Verschlüsselung ist sehr stark, die Speicherung nebenher anfallender Daten lässt sich auf ein Minimum reduzieren. Mögliche Nachrichten können aus den gleichen Inhalten bestehen wie bei den bekannteren Messengern: Texte, Bilder und Fotos, Videos, Sprachnachrichten usw. können übermittelt werden, und alle sind auf allen Geräten gleichzeitig vorhanden. Auch Bildtelefonie ist in vielen Fällen problemlos möglich.

## Das ideale System:

Gerade für Selbsthilfegruppen und/oder -organisationen wären Freie Messenger das ideale Kommunikationsmittel, wenn sie für ihre Mitglieder entsprechende Angebote zur Verfügung stellen: Sehr hohe Sicherheit und damit starker Schutz der Privatsphäre, relativ geringer Aufwand, die Möglichkeit großer Ausfallsicherheit und vieles mehr wären gegeben.

## Umsteigen: [freie-messenger.de](http://freie-messenger.de)

Das ist die wohl wichtigste Website, um sich ein rundes Bild zu machen. Sie informiert unabhängig über die Vor- und Nachteile bestimmter Messenger-Dienste und listet auch Systeme auf, die eher Nischenprodukte beziehungsweise auf Personen mit besonderen Bedürfnissen zugeschnitten sind.

Prof. Dr. Peter Löbbecke,  
Kommunikationswissenschaftler

\* Quelle: [www.xmppchat.eu](http://www.xmppchat.eu)



Foto: privat

## Prof. Dr. phil. Peter Löbbecke

ist Professor für Kommunikationswissenschaften an der Fachhochschule Polizei Sachsen-Anhalt in Aschersleben.

## KONTAKT

[liberloebi@online.de](mailto:liberloebi@online.de)



## Glossar: Verwirrende Begriffe einfach erklärt

**KI / AI (Künstliche Intelligenz):** bezeichnet Computerprogramme, die Aufgaben übernehmen können, für die normalerweise menschliches Denken erforderlich ist. Dabei lernen diese Programme aus großen Datenmengen und verbessern sich mit der Zeit.

**ChatGPT:** ist ein KI-gestütztes Programm, mit dem Menschen über Texte kommunizieren können. Es versteht Fragen oder Anweisungen und formuliert daraufhin Antworten in natürlicher, menschenähnlicher Sprache.

**KI-Chatbots:** sind digitale Gesprächspartner, die automatisch auf Anfragen reagieren können, zum Beispiel im Kundenservice oder auf Websites

**KI-generiert:** beschreibt Inhalte (z.B. Texte, Bilder, Videos), die nicht direkt von einem Menschen, sondern von einem Computerprogramm erzeugt wurden.

**Datenlecks:** Ein Datenleck liegt vor, wenn vertrauliche oder persönliche Informationen, z.B. Passwörter oder E-Mail-Adressen, unbeabsichtigt oder durch einen Angriff nach außen gelangen.

**Generative KI:** ist eine spezielle Form der künstlichen Intelligenz, die selbstständig neue Inhalte erzeugen kann, etwa Texte, Bilder, Musik oder Videos. Sie arbeitet auf Grundlage erlernter Muster aus bestehenden Beispielen.

**Hackerangriff:** Ein Hackerangriff ist der gezielte Versuch, ohne Erlaubnis in Computersysteme, Netzwerke oder Onlinekonten einzudringen. Ziel kann es sein, Daten zu stehlen, Systeme zu manipulieren oder Schaden zu verursachen.

**Hybrid:** bezeichnet ein Modell, bei dem Personen sowohl in Präsenz als auch per Onlinezuschaltung an einem Treffen teilnehmen können.

**Onlinemeetings:** sind Besprechungen, die über das Internet stattfinden und bei denen sich die Teilnehmenden per Kamera, Mikrofon oder Chat austauschen.

*Diese Liste wurde mit Unterstützung der KI „ChatGPT“ erstellt und von der Redaktion editiert.*



## NAKOS-Webseite digitale Selbsthilfe

Die Selbsthilfelandchaft hat sich verändert. Immer mehr digitale Anwendungen werden genutzt. Dabei existieren eine Reihe von Herausforderungen: Aus vielen Anwendungen die richtigen auszuwählen, sie erfolgreich einzusetzen, dabei alle mitzunehmen und auch den notwendigen Schutz der Privatsphäre der Beteiligten nicht aus den Augen zu verlieren, ist anspruchsvoll.

Hierfür hat die NAKOS, Nationale Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe, eine Internetseite entwickelt, die Begriffsklärungen bietet und wertvolle Informationen zur Gestaltung von digitalen Gruppentreffen, Homepages und Social Media vermittelt.

Was verbirgt sich nun hinter digitaler Selbsthilfe? Was ist eine digitale



Foto: iStock-1454367189.jpg

Selbsthilfegruppe und was unterscheidet diese von einer der zahlreichen Selbsthilfe-Communities mit oft mehreren hundert Teilnehmenden? Diese Gruppen werden hier definiert.

Fragen werden thematisiert wie: Wie kann unsere Gruppe Öffentlichkeitsarbeit über Social Media machen? Wen wollen wir ansprechen? Was ist dabei zu beachten? Datenschutz und Barrierefreiheit : Wo gibt es Förderung dafür?

Tipps zum Aufbau einer Homepage samt einer Musterhomepage ergänzen die Seite.

Eine Datenbank zu digitalen Selbsthilfegruppen und -Communities sowie weiterführende Links runden das übersichtlich aufbereitete Angebot ab.  
[digitale-selbsthilfe.de/umsetzen/social-media/](https://digitale-selbsthilfe.de/umsetzen/social-media/)

## Ich nutze KI, weil ...

Hier die Ergebnisse unserer kleinen Umfrage im Gesundheitstreffpunkt und im Selbsthilfebüro



Ich nutze die KI, weil sie mir hilft, präzisere und ansprechende Formulierungen zu finden. Ich nutze sie auch, wenn mir erste Ideen fehlen, um z.B. einen Artikel zu schreiben.

*Reinhild Beermann*  
*Heidelberger Selbsthilfebüro*



Ich nutze KI, weil es mich zum Beispiel bei Social Media beim Formulieren unterstützt und so Zeit und mentale Kapazitäten spart, die ich anderweitig in meine Arbeit einbringen kann.

*Jana Fritz*  
*Heidelberger Selbsthilfebüro*



KI hilft mir, Ideen schnell zu visualisieren und inspiriert mich für Skizzen oder Aufsätze. So arbeite ich effektiv und kreativ.

*Eduardo Martinez*  
*Gesundheitstreffpunkt Mannheim*



Ich nutze KI zum Beispiel, um Texte zielgruppenspezifisch anzupassen. In der Nutzung generativer KI steckt ein enormes Effizienzpotenzial. Klar ist, dass jeder KI-generierte Inhalt sorgfältig auf fachliche Richtigkeit und menschliche Nuancen geprüft werden muss.

*Julia Döhl, Praktikantin*  
*Heidelberger Selbsthilfebüro*



Ich nutze KI im Arbeitsalltag gerne, weil sie mir hilft, meine Gedanken zu ordnen und Ideen kreativ weiterzuentwickeln.

*Kristin Blümmler*  
*Gesundheitstreffpunkt Mannheim*



Ich nutze KI in ausgewählten Bereichen, weil es mir bestimmte Arbeitsprozesse, zum Beispiel durch Formulierungsideen, erleichtert. So kann auch Zeit eingespart werden. In der Nutzung sollte man meiner Meinung nach trotzdem kritisch und reflektiert bleiben.

*Kathrin Burkhardt*  
*Gesundheitstreffpunkt Mannheim*



Ich nutze KI, weil sie Recherchen erleichtert und bei präzisen Formulierungen unterstützt. Gleichzeitig ist mir wichtig, die Ergebnisse kritisch zu hinterfragen und nicht blind darauf zu vertrauen. KI ist für mich ein hilfreiches Werkzeug, aber kein Ersatz für eigenes Denken.

*Emma Leib, Praktikantin*  
*Gesundheitstreffpunkt Mannheim*



## Empfehlung der SINUS-Studie: „Es muss mehr barrierefreie Technik geben“

Digitale Teilhabe wird zunehmend zu einem entscheidenden Bestandteil sozialer Teilhabe. „Teilhabe“ bedeutet dabei, die Möglichkeit zu haben, umfassend an den digitalen Strukturen, Angeboten und Aktivitäten einer Gesellschaft mitzuwirken und Zugang zu diesen zu bekommen.

Hierzu sind digitale Medienkompetenz und digitale Gesundheitskompetenz notwendig, um sich bei digitalen Angeboten im Gesundheits- und Sozialwesen

tionen und Angebote sicher und kompetent zu nutzen. Dies hilft im Alltag in den Bereichen der Krankheitsbewältigung, Krankheitsprävention und Gesundheitsförderung, Entscheidungen zu treffen, die die Lebensqualität erhalten oder verbessern. Dazu zählen beispielsweise die elektronische Patientenakte (ePA) oder digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA), auch als Apps auf Rezept bekannt. Voraussetzung für die Nutzung digitaler Angebote sind verfügbare Geräte, entsprechende Nutzungsfähig-

Bildung, Arbeit und Vernetzung. Risiken entstehen durch fehlende Infrastruktur, Kosten, mangelnde Medienkompetenz und Barrieren bei digitalen Angeboten. Die Studie spricht als Empfehlungen aus, dass es mehr barrierefreie Technik geben muss und diese Technik durch Betroffene mitgestaltet wird.

Digitale Teilhabe schafft nicht nur neue Chancen für Menschen mit Behinderungen oder ältere Menschen, sondern kann auch die gesellschaftliche Vielfalt



Foto: 651797665 / stock.adobe.com

zurechtzufinden und diese nutzen zu können. Medienkompetenz bezeichnet den selbstbestimmten, kritischen, kreativen und sozial verantwortlichen Umgang mit Medien. Medienkompetenz umfasst nicht nur passiven Medienkonsum, sondern auch die reflektierte, kritische Nutzung sowie aktives und kreatives Arbeiten mit den Medien. Ein weiterer Bereich der digitalen Teilhabe ist die digitale Gesundheitskompetenz. Das bedeutet, dass man in der Lage ist, gesundheitsbezogene digitale Informa-

tionen und Barrierefreiheit, damit alle Personen Zugang haben.

In der SINUS-Studie „Trendstudie – Digitale Teilhabe von Menschen mit Behinderung“ der Aktion Mensch wird Digitalisierung und digitale Teilhabe aus Sicht von Menschen mit Behinderung kritisch beleuchtet. Die Studie zeigt, dass digitale Teilhabe entscheidend für soziale Inklusion von Menschen mit Behinderung ist. Chancen liegen in mehr Selbstständigkeit, besserem Zugang zu

fördern, demokratische Mitbestimmung unterstützen und alltägliche Barrieren reduzieren. Wird dabei nicht bewusst inklusiv gehandelt, droht jedoch, dass bestehende Ungleichheiten verstärkt werden und Teile der Gesellschaft vom digitalen Fortschritt ausgeschlossen bleiben.

*Dieser Text wurde unter Nutzung der KI-gestützten Sprachassistenten ChatGPT (GPT-5-mini) erstellt, die bei Formulierungen, Strukturierung und Zusammenfassungen unterstützend herangezogen wurde.*

## Behindertenbeauftragte im Interview



Ursula Frenz.  
Foto: privat

Bärbel Handlos befragte die Behindertenbeauftragten der Region zu Chancen und Risiken der Digitalisierung für die Teilhabe von Menschen mit Behinderung.

Christina Reiß aus Heidelberg ist erkrankt und konnte deshalb nicht teilnehmen. Geantwortet haben Ursula Frenz aus Mannheim und Silke Ssymank vom Rhein-Neckar-Kreis.



Silke Ssymank.  
Foto: privat

■ *Verbessert die Digitalisierung grundsätzlich die Teilhabechancen von Menschen mit Behinderung?*

**U. Frenz:** An vielen Stellen kann Digitalisierung ein Abbau von Barrieren und eine Verbesserung der Teilhabe bedeuten, vor allem dann, wenn die Produkte barrierefrei zur Verfügung gestellt werden.

**S. Ssymank:** Grundsätzlich kann man dies bejahen, da die Digitalisierung alle Lebensbereiche und damit auch Teilhabebereiche in der Gesellschaft betrifft. In Artikel 9 der UN-Behindertenrechtskonvention wird Barrierefreiheit ausdrücklich auch im digitalen Raum gefordert. Digitale Anwendungen müssen für alle erreichbar, zugänglich und nutzbar sein. Teilhabechancen verbessern sich nur, wenn hier auch die Barrierefreiheit für alle Nutzergruppen gewährleistet ist. Das Barrierefreiheitsstärkungsgesetz beinhaltet zwar viele Ausnahmen und Übergänge, aber es sorgt in positiver Weise dafür, dass digitale Produkte barrierefrei sein müssen.

■ *Welche Erfolge der Digitalisierung hinsichtlich der Teilhabe für Menschen mit Behinderung sehen Sie? Nennen Sie gerne Beispiele!*

**U. Frenz:** Durch schnelles Internet und Softwaretools wie E-Mail oder Videokonferenzsysteme profitieren auch Menschen mit Behinderung von der Möglichkeit für Homeoffice. Videokonferenzen und Veranstaltungen, die auch online übertragen werden, ermöglichen es Menschen mit Behinderung teilzuhaben, wenn ihnen Wege zu weit/zumühsam sind. Gehörlose Menschen können heute miteinander sehr viel müheloser durch die Videofunktionen der Handys in Gebärdensprache miteinander kommunizieren, und auch Dolmetschdienste können so unterwegs unkompliziert genutzt werden. Blinde Menschen können gut digital barrierefreie Texte, Broschüren, Internetseiten oder Apps mit ihrer Software (den sogenannten Screenreadern) nutzen. Ihnen werden alle dort enthaltenen Texte vorgelesen!

**S. Ssymank:** Durch Kompensation und Ausgleich können neue Zugänge zu gesellschaftlichen Bereichen geöffnet werden und ein selbstbestimmteres Leben ermöglichen. Kompetenzen und Fähigkeiten können erweitert werden und es kann eine Vernetzung mit Gleichgesinnten oder Unterstützungssystemen erfolgen. Die Digitalisierung kann Teilhabe in allen Bereichen deutlich verbessern.

Personen mit körperlichen Beeinträchtigungen können sich über Apps informieren, ob der Zielbahnhof barrierefrei ist und der Aufzug funktioniert, blinde Personen können digitale Blindenleitsysteme zur Navigation durch öffentliche Gebäude nutzen.

Insbesondere sinnes- und/oder körperbeeinträchtigte Personen profitieren in Beruf und Alltag von Assistenzsystemen und setzen diese mit gutem Erfolg ein. Eine aktive Beteiligung (Partizipation) an gesellschaftlichen und politischen Entscheidungsprozessen wird im Rahmen der digitalen Teilhabe auch für schwer mehrfachbehinderte Personen künftig eher möglich sein.



### ■ Wo stellt die Digitalisierung eher eine Benachteiligung dar?

**U. Frenz:** Es gibt immer dann Probleme, wenn Angebote ausschließlich oder nicht gut barrierefrei zur Verfügung gestellt werden. Wenn beispielsweise Dienstleistungen (Einkauf, Bestellungen, Leistungen der öffentlichen Verwaltungen) nur noch digital abrufbar sind, dann lassen wir jeweils eine Gruppe von Menschen zurück. Beispielsweise diejenigen, die den schnellen Entwicklungen der digitalen Welt nicht mehr folgen können, weil jeden Tag ein neues Produkt mit neuen Möglichkeiten auf den Markt kommt.

**S. Ssymank:** Die Digitalisierung unterliegt einer extrem schnellen Entwicklung, während die Anpassung der gesellschaftlichen Strukturen und der individuellen Bedarfe durch bürokratische Strukturen sehr langsam verläuft. Dies birgt die Gefahr, dass bestimmte Zielgruppen (vor allem Personen mit Lernbehinderungen und psychischen Beeinträchtigungen) aus Teilhabebereichen vermehrt ausgeschlossen werden. Hier sind alle Akteure in der Pflicht, vorbeugende Maßnahmen zu ergreifen. Mit heutigem Stand sind viele digitale Angebote wegen fehlender Prüfungs- und Freigabeprozesse nicht barrierefrei. Aufgrund der hohen Entwicklungskosten werden im Vorfeld Beteiligungsprozesse meist vernachlässigt.

### ■ Kann Selbsthilfe dabei helfen, mögliche Nachteile zu erkennen und zu beseitigen?

**U. Frenz:** Selbsthilfe kann fit machen für die digitale Welt durch Schulungen und Ermutigung! Selbsthilfegruppen sind ein wichtiger Faktor, um immer wieder darauf hinzuweisen, dass bestimmte Gruppen keinen Zugang zur digitalen Welt haben. Vielen Webentwicklern sind diese Themen gar nicht bewusst. Der Gesundheitstreffpunkt und die Selbsthilfegruppen haben in den letzten Jahren viel Sensibilisierungsarbeit geleistet. Schulungen und Fortbildungen für Videokonferenzen und andere digitale Angebote sind besonders wichtig. Gerade im Hinblick auf die jeweilige Zielgruppe von Menschen.

**S. Ssymank:** Die Selbsthilfe- und Behindertenverbände haben die Fachkompetenz als Experten in eigener Sache, Mängel, behinderungsspezifische Nachteile und Teilhabeverletzungen zu erkennen und zu thematisieren. Sie können in vielen Bereichen unterstützend tätig werden:

- Digitale Ansprechpersonen mit spezifischen Behinderungen im Sinne eines Patenmodells ausbilden
- Schulungen zu Bedien- und Nutzungskompetenzen entwickeln und anbieten
- Empowerment (Stärkung der Selbsthilfefähigkeit)
- Beteiligungsprozesse im digitalen Transformationsprozess aktiv einfordern

### ■ Gibt es Menschen, die Ihrer Meinung nach in Gefahr sind, auf der Strecke zu bleiben?

*Wo wäre es wichtig, noch intensiver hinzuschauen?*

**U. Frenz:** Wichtig ist sicher ein Augenmerk darauf, dass wir in all den digitalen Welten nicht den persönlichen Kontakt, die direkte Kommunikation und damit auch ein gemeinsames soziales Lernen verlernen! Die Gefahr der Vereinsamung wird dann noch größer, wenn wir verlernen, einander zuzuhören und aufeinander zuzugehen! Und natürlich dürfen wir nicht bestimmte Gruppen, die keinen Zugang zur digitalen Welt haben oder finden, zurücklassen. Vielleicht braucht es noch mehr Möglichkeiten, wo man gemeinsam und kostenlos digitale Angebote nutzen kann. Wo man gemeinsam lernt, damit umzugehen.

**S. Ssymank:** Insbesondere bei älteren Menschen mit Behinderungen, die analog sozialisiert sind, sowie bei psychisch belasteten oder lernbeeinträchtigten Personen besteht das Risiko, dass sie ohne aktive Unterstützung zunehmend von immer mehr digitalisierten Teilhabebereichen ausgeschlossen werden.

*Redaktionelle Bearbeitung: B. Handlos  
Aus Platzgründen teilweise stark gekürzt.*

## KONTAKT

Beauftragte für die Belange von Menschen mit Behinderungen  
Stadt Mannheim  
Ursula Frenz  
Tel. 0621-293 20 05  
[mannheim.de/beauftragung-behinderung](http://mannheim.de/beauftragung-behinderung)

Kommunale Behindertenbeauftragte für den Rhein-Neckar-Kreis  
Silke Ssymank  
Tel. 06221-522 24 69  
[rhein-neckar-kreis.de/start/landratsamt/behindertenbeauftragte](http://rhein-neckar-kreis.de/start/landratsamt/behindertenbeauftragte)

Kommunale Behindertenbeauftragte Stadt Heidelberg  
Christina Reiß  
Tel. 06221-58 1 55 90  
[heidelberg.de/hd/HD/Leben/behindertenbeauftragte.html](http://heidelberg.de/hd/HD/Leben/behindertenbeauftragte.html)

## KI in der HIV-Selbsthilfe

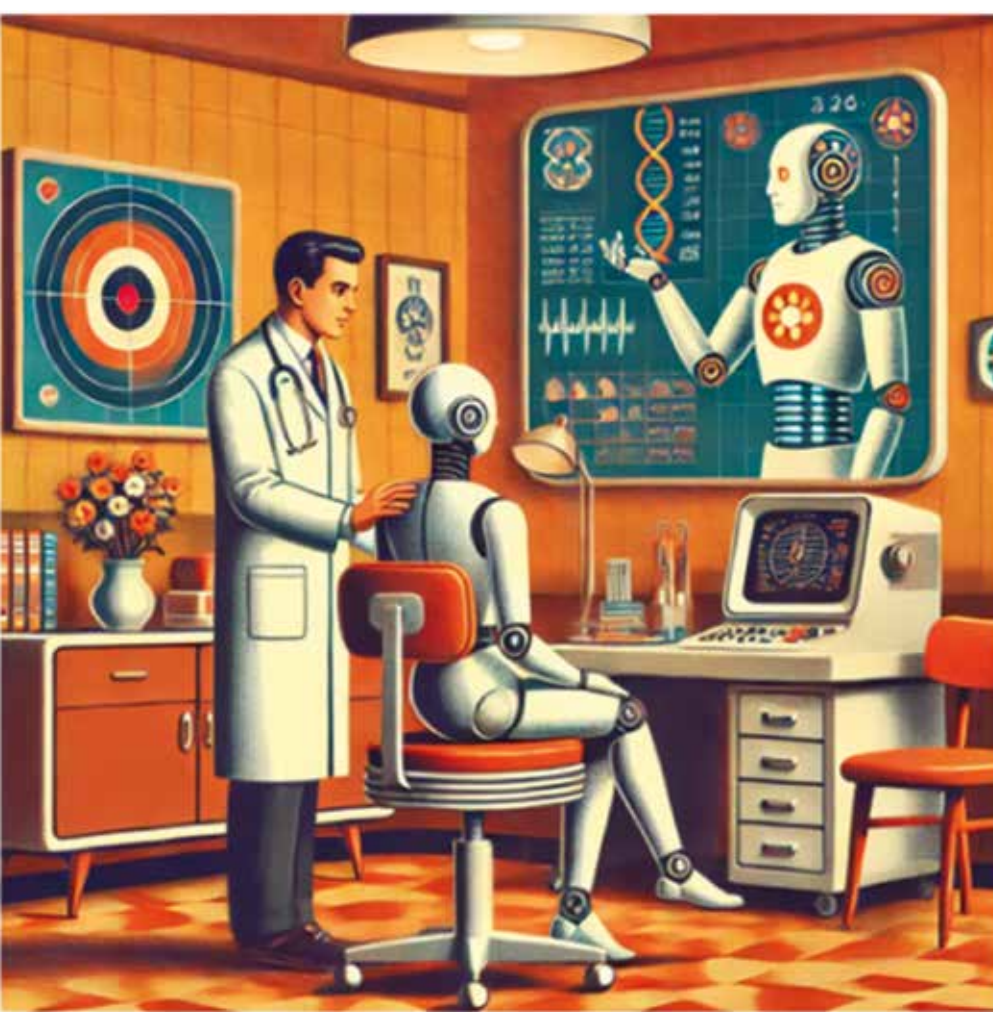


Bild KI-generiert DALL-E.png

In unserem Projekt „AI\_dshilfe partizipativ“ hat sich die Deutsche Aidshilfe intensiv mit Chancen und Risiken und auch mit möglichen Einsatzszenarien von sogenannter Künstlicher Intelligenz in der HIV-Selbsthilfe auseinandergesetzt.

Das Projekt wird begleitet von einem fünfköpfigen Projektbeirat mit Vertreter:innen der Aidshilfe Köln, der Selbsthilfe, der Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe, der Technischen Universität Ilmenau und des Superr Lab.

Leider hat sich recht schnell herausgestellt, dass KI-Systeme nicht das Wundermittel sind, als das sie oft angepriesen werden. Klar, Chatbots wie ChatGPT können von großem Nutzen sein. In

Interviews gaben Aktivist:innen aus der HIV-Selbsthilfe an, dass sie KI-Chatbots etwa fürs Übersetzen von medizinischen Befunden und Arztbriefen nutzen, als Formulierungshilfe für Anträge oder zur Informationsbeschaffung. Wir müssen jedoch vorsichtig sein:

Ein Chatbot kann die Selbsthilfe nicht ersetzen. Wir haben immer wieder gehört, wie zentral das Gefühl der Zugehörigkeit in der Selbsthilfe ist – dort ist jemand, dem geht es wie mir. Das kann ein Chatbot vielleicht simulieren, aber echte Empathie kann ein Computer nicht vermitteln.

Dasselbe gilt für unsere Beratungsangebote: Natürlich kann ein Chatbot in Sekundenschnelle Informationen

ausgeben, doch ist in den Beratungen, die wir als Aidshilfen durchführen, das „Nichtgesagte“ oft das Wichtigste. Das kann ein Computer nicht herauslesen. Ganz abgesehen davon, dass aktuelle Studien zeigen, dass viele der Antworten der großen Chatbots grobe Fehler enthalten. \*

Nicht zu vergessen sind auch die Spezifika in der HIV-Selbsthilfe. Unsere Zielgruppe ist stark von Diskriminierung und Marginalisierung betroffen, das findet sich auch in den Trainingsdaten der Chatbots wieder, weshalb diese bestehende Diskriminierung verbreiten können. Außerdem geht es bei einer HIV-Infektion um sensible Gesundheitsdaten. Der Datenschutz, vor allem bei den großen Techkonzernen, ist sehr fragwürdig. Wir empfehlen deshalb stets, keine personenbezogenen Daten in eine KI zu schreiben.

Unsere Erkenntnis für die Selbsthilfe ist also: Künstliche Intelligenz ist eine Technologie wie jede andere. Sie soll den Menschen dienen und nicht umgekehrt. Das, was die Selbsthilfe ausmacht, Menschlichkeit, muss erhalten bleiben. Für kleine Aufgaben nebenbei kann ein Chatbot aber auch durchaus nützlich sein – sei es zur Ideenfindung (Name der neuen Gruppe, Ideen zum Gruppenabend, eine Playlist für die Weihnachtsfeier) oder zum Abbau von Barrieren (so können sich sehbehinderte Menschen etwa Bilder von einer KI beschreiben lassen, Videos können automatisiert Untertitel werden etc.). Das Projekt „AI\_dshilfe partizipativ“ wird von der Kaufmännischen Krankenkasse gefördert.

*Simon Herchenbach*

\* Quelle: [www.ebu.ch/files/live/sites/ebu/files/Publications/MIS/open/EBU-MIS-BBC\\_News\\_Integrity\\_in\\_AI\\_Assistants\\_Report\\_2025.pdf](http://www.ebu.ch/files/live/sites/ebu/files/Publications/MIS/open/EBU-MIS-BBC_News_Integrity_in_AI_Assistants_Report_2025.pdf)

### KONTAKT + INFOS

[aidshilfe.de/de/ki](http://aidshilfe.de/de/ki)



## „Wheelmap“ – Barrieren erkennen und abbauen

Für viele Menschen ist es selbstverständlich, spontan ins Café zu gehen, ein Museum zu besuchen oder beim Einkaufen in die nächste Boutique zu schauen. Für Rollstuhlfahrende oder Personen mit eingeschränkter Mobilität stellt sich jedoch immer wieder die Frage: Komme ich dort überhaupt hin? Genau hier setzt „Wheelmap“ an, eine digitale Karte, die zeigt, wie barrierefrei Orte wirklich sind.

Die „Wheelmap“ funktioniert sehr einfach: Nutzer:innen können über die Internetseite oder die gleichnamige App Orte in der Umgebung markieren. Mit einem klaren Ampelsystem wird auf einen Blick sichtbar, ob ein Café, eine Arztpraxis oder ein Bahnhof rollstuhlgerecht ist. Grün steht für vollständig zugänglich, Gelb für teilweise zugänglich und Rot für nicht barrierefrei. So entsteht eine verlässliche Orientierungshilfe für den Alltag oder den Urlaub.

Das Besondere an „Wheelmap“: Jede und jeder kann mitmachen. Wer neue Orte einträgt oder bestehende Infor-



Auch diese Barriere könnte in die „Wheelmap“ eingetragen werden.

Foto: makeitsomarketing / pixabay.com

mationen aktualisiert, trägt dazu bei, dass die Karte stetig wächst und noch präziser wird. Ins Leben gerufen wurde das Projekt von den Berliner Sozialhelden e.V., die sich seit Jahren dafür einsetzen, Barrieren sichtbar zu machen und Schritt für Schritt abzubauen.

### INFORMATION

[news.wheelmap.org](https://news.wheelmap.org)

[heidelberg.huerdenlos.de](https://heidelberg.huerdenlos.de)  
(Informationen zur Barrierefreiheit von öffentlich zugänglichen Gebäuden, Wegen und Plätzen sowie Behindertentoiletten und -parkplätzen in Heidelberg)

## A.A. English auch aus der Ferne zugänglich

Alcoholics Anonymous®

*The Alcoholics Anonymous banner from Internet.*

During the COVID pandemic, our group, the AA Turning Point Group Heidelberg – like AA groups worldwide – transitioned to online meetings. After restrictions eased, we decided to continue with a hybrid format, offering both in-person and online participation. This approach enables members who are traveling or unable to attend in Heidelberg to stay connected.

Während der COVID-Pandemie ist unsere Gruppe, die A.A. Turning Point Group Heidelberg – wie AA-Gruppen weltweit – zu Online-Meetings übergegangen. Nachdem die Einschränkungen gelockert wurden, entschieden wir uns, mit einem Hybridformat fortzufahren, das sowohl eine persönliche als auch eine Online-Teilnahme anbietet. Dadurch können Mitglieder, die in Heidelberg unterwegs sind oder nicht teilnehmen können, in Kontakt bleiben. Zu unseren sowohl persönlich als auch hybrid gut besuchten wöchentlichen Treffen kommt regelmäßig ein langjähriges Mitglied aus Australien und auch aus dem Vereinigten Königreich ins Netz, und letztes Jahr hatten wir die Gelegenheit, uns persönlich zu tref-

fen – in Heidelberg. Es ist die Nutzung der Technologie im Selbsthilfebüro und des hybriden Tagungsformats, das es unserer Gemeinschaft ermöglicht, Mitglieder in Großbritannien, Australien und mehreren deutschen Standorten zu haben.

Wir sind dankbar für die Flexibilität, uns persönlich oder aus der Ferne zu treffen, egal ob wir im Urlaub sind, behindert oder nicht reisen können. Diese kontinuierliche Zugänglichkeit stärkt unsere Gemeinschaft – jeden Tag.

*Gerard D.*

### KONTAKT

A.A. Turning Point Group  
[info.tpg.hd@gmail.com](mailto:info.tpg.hd@gmail.com)

## Die neue App „Selbsthilfe in deiner Tasche“



*Im wahrsten Sinne des Wortes: „Selbsthilfe in deiner Tasche“.*

*Foto: Eduardo Martinez*

Die neue App des Gesundheitstreffpunkts Mannheim informiert über die Selbsthilfe im Allgemeinen, über die einzelnen Selbsthilfegruppen und zur Patientenberatung. „Unter dem Motto ‚Selbsthilfe in deiner Tasche‘ wollen wir mit der App all diejenigen erreichen, die sich schnell und bequem auf dem Handy oder Tablet über die Selbsthilfe und alle unsere Angebote informieren

möchten“, berichtet Kerstin Gieser, Geschäftsführerin des Gesundheitstreffpunkts.

„Ich habe die App heruntergeladen, weil ich von Hause aus ein sehr neugieriger Mensch bin und sehr gespannt war, was die Entwickler dieser App sich ausgedacht haben“, erzählt Monika Biereth von der Regionalgruppe Mannheim der

Deutschen Parkinson Vereinigung. „Die Buttons ‚Aktuelles‘ und ‚Magazin‘ nutze ich am häufigsten. Die anderen Buttons bei Bedarf, wenn ich schnell eine Info benötige. Ich bin mit dieser App immer auf dem Laufenden.“

Britta Jürgensen von der Selbsthilfegruppe Schlappohren ergänzt: „Wir haben bei uns in der Gruppe schon mehrmals erwähnt, dass jetzt über die App alle Infos schneller abrufbar sind. Einige Mitglieder besuchen auch andere Selbsthilfegruppen und so ist es interessant für sie im Blick zu haben, welche Gruppen es in der Region noch gibt bzw. welche im Aufbau sind. Für mich ist die App viel übersichtlicher, die gesundheitspress kann ich jetzt auch unterwegs lesen!“

Die App zum kostenfreien Download gibt es im Google Play Store und im App Store von Apple.

## Post-Covid-Selbsthilfegruppe: Warum wir digital kommunizieren

In der Selbsthilfegruppe Post-Covid Mannheim sind circa 30 Mitglieder, die meisten haben nach einer Covid-Infektion ME/CFS (Myalgische Enzephalomyelitis/Chronisches Fatigue-Syndrom) entwickelt, eine schwere neuroimmunologische Erkrankung. Zu den Symptomen gehören starke Erschöpfung, Schmerzen, Schlaf- und Konzentrationsstörungen sowie Reizsensibilität. Ein charakteristisches Merkmal ist die postexertionelle Malaise (PEM), bei der sich der Zustand nach körperlicher oder geistiger Anstrengung erheblich verschlechtert.

Die Treffen finden monatlich online statt. Allerdings müssen Betroffene täglich schauen, ob der eigene Zustand eine Teilnahme zulässt. Frühere Treffen vor Ort wurden kaum genutzt, auch wegen fehlender Energie und der Infektionsgefahr. Denn jede Infektion kann den Zustand langfristig verschlechtern. Die Hauptkommunikation findet mit Handy über einen Messenger-Dienst statt. Dabei geht es um Symptome, Ärzte, Therapien oder



*Sehr schwer an ME/CFS Erkrankte müssen in einem abgedunkelten Raum liegen, oft mit Gehörschutz und Augenmaske. Auch Kinder können davon betroffen sein. Foto: Lea Aring / Deutsche Gesellschaft für ME/CFS*

eine Reha. Auch Petitionen oder Infos zur Forschung werden geteilt, politische Entscheidungen oder Aktionen wie die Liegenddemo besprochen.

Viele der Betroffenen haben kein „normales“ Sozialleben mehr, da sie das Haus kaum verlassen können und selbst Gespräche oft zu anstrengend

### KONTAKT

[gesundheitstreffpunkt-mannheim.de](https://gesundheitstreffpunkt-mannheim.de)

sind. Daher sind die digitalen Möglichkeiten wie Onlinetreffen oder Gruppen in Messenger-Diensten für an ME/CFS Erkrankte ein großes Glück.



# Die Rechte in einer zunehmend digitalisierten Welt wahren und stärken

Teilhabe am gesellschaftlichen Leben ist für Menschen aller Altersgruppen ein zentrales Thema

Teilhabe am gesellschaftlichen Leben bedeutet Kontakte zu anderen Menschen, erlaubt die Nutzung von öffentlichen Gütern und lässt uns Bedeutung und Sinn erfahren. Wer von Teilhabe ausgeschlossen ist, erfährt sich als zurückgesetzt, als benachteiligt. Digitalisierung ist zunächst ein Versprechen für mehr Teilhabe: Auch da, wo wir uns nicht unmittelbar persönlich beteiligen können, sollen wir dabei sein können – scheinbar kostenlos. Eigentlich müssten doch alle zufrieden sein.

Wer in das digitale Lernen hineingewachsen ist, wird es vielleicht gar nicht bemerken: Dass man an der Welt auch teilhaben konnte ohne technische Geräte und Anwendungen. Wer alt genug ist, hatte ja Zugang zur Welt: wusste, wie man ein Kursbuch liest, um von A nach B zu kommen, konnte seine Steuererklärung handschriftlich ausfüllen und seine Bankgeschäfte im Gespräch erledigen. Das alles war manchmal mühsam, aber es waren Kompetenzen, auf die man zählen konnte. Digitalisierung spart einem den Weg in die Stadt, aber hat einen Preis – auch den, dass manche Kompetenzen älterer Menschen ohne fremde Hilfe und ohne das Erlernen neuer Techniken nicht mehr viel wert sind.

Jetzt werden neue Qualifikationen benötigt für etwas, das man – gefühlt! – doch längst gut konnte! Das schmerzt, wird als Entwürdigung und Diskriminierung erlebt. Den Jüngeren bleibt diese Erfahrung erspart. Sie freuen sich an den neuen Möglichkeiten – präzise Wetterberichte für den Urlaubsort und



Dr. Regina Görner, Vorsitzende der BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen.  
Foto: © BAGSO/Sachs

Preisvergleiche für Güter, die vor Ort vielleicht überhaupt nicht mehr angeboten werden. Aber da ist ja auch noch so vieles andere: der leichte Zugang zur Fülle des menschlichen Wissens, fremder Sprachen und Kulturen.

Und dann ist da auch die Chance, in der eigenen Wohnung bleiben zu können, weil Technologie überwacht, ob ich alle Wasserhähne geschlossen und Kochplatten abgestellt habe. Ältere sollten Digitalisierung als Chance sehen, als Weg, Einschränkungen und Handicaps zu konterkarieren. Das funktioniert am besten, wenn das Erlernen der digitalen Wege erleichtert wird – niedrigschwellig, im Wohnumfeld. Wenn Bedienoberflächen standardisiert und Nutzerorientierung schon bei der Entwicklung digitaler Produkte mitgedacht wird. Wenn Digitalisierung das Leben leichter macht, übersichtlicher wird und bunter, macht übrigens auch das Lernen mehr Spaß!

## KONTAKT

[bagso.de](http://bagso.de)

## Dr. Regina Görner

ist Vorsitzende der BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen. Sie war unter anderem Ministerin für Frauen, Arbeit, Gesundheit und Soziales im Saarland und geschäftsführendes Vorstandsmitglied des Deutschen Gewerkschaftsbundes. Gemeinsam mit Norbert Theobald leitet sie die Fachkommission „Digitalisierung“ der BAGSO, die darauf abzielt, die Rechte älterer Bürger:innen in einer zunehmend digitalisierten Welt zu wahren und zu stärken.

# Über Selbstbestimmung, offene Wünsche und das Engagement für Barrierefreiheit

Christof Balzer fragte Maria Huber, stellvertretende Vorsitzende und Beauftragte für digitale Barrierefreiheit beim Badischen Blinden- und Sehbehindertenverein, nach ihren Erfahrungen mit digitalen Angeboten

Der Badische Blinden- und Sehbehindertenverein (BBSV) vertritt in Nordbaden als Selbsthilfeorganisation die Interessen der Blinden und Sehbehinderten, ihrer Angehörigen und Freunde. Zum BBSV gehören die ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB) und die Beratungsstelle „Blickpunkt Auge“.

Wenn es um die Digitalisierung im Alltag geht: Wo werden blinde und sehbehinderte Menschen aus Ihrer Sicht ausgegrenzt, wo besteht noch Verbesserungsbedarf?

Seit Herbst 2020 und seit Juni 2025 sind sowohl die öffentliche Hand als auch die Privatwirtschaft zur digitalen Barrierefreiheit verpflichtet. Trotz dieser gesetzlichen Vorgaben lässt die Ausführung noch viele Wünsche offen. Bei den Kommunen sind es teilweise Webseiten und vor allem schnell gestrickte Apps, die erhebliche Mängel aufweisen. In vielen Fällen sind es PDF-Dokumente, die unzugänglich sind. Als Begründung führt man an, die finanzielle und personelle Lage wäre schlecht. Diese Begründung ist aus meiner Sicht unzulässig! Aus meiner Tätigkeit im Fachbeirat des Landesentrums Barrierefreiheit weiß ich, dass die Kommunen ihr Personal zu wenig auf Barrierefreiheit schulen. Zumindest ist die Privatwirtschaft eher zu Veränderungen bereit, da ihnen, im Gegensatz zu den öffentlichen Stellen, Sanktionen drohen.



Maria Huber.  
Foto: bbsvwmk.de

Was hat sich aus Ihrer Sicht Positives getan, wo haben sich durch die Digitalisierung neue Möglichkeiten ergeben?

Die Digitalisierung bringt uns neue Chancen, selbstbestimmt zu handeln. Zum Beispiel habe ich meinen Rentenanspruch online selbst gestellt. Im Internet zu recherchieren, eine Navigations-App zur Orientierung einzusetzen, eine Einkaufsapp zu nutzen, das sind alles Möglichkeiten, selbstbestimmter aber auch in vielen Fällen stressloser und ohne Hilfe von anderen leben zu können. Trotzdem muss man bedenken, dass wir eine geteilte Gesellschaft sind. Es gibt digital-affine Menschen und solche, die damit nicht zurechtkommen. Wir dürfen außerdem gespannt sein, wie sich der Einsatz von KI in Zukunft auswirken wird.

Was können Sie und der BBSV erreichen für mehr Teilhabe im Bereich Digitalisierung?

Wir sitzen in verschiedenen Gremien, über die wir bezüglich dieses Themas versuchen, auf die Politik Einfluss zu nehmen. Aber ganz konkret analysiert unser Team für Barrierefreiheit immer wieder Webseiten, Apps und PDF-Dokumente und gibt an die entsprechenden Stellen darüber Rückmeldung bzw. macht Verbesserungsvorschläge. In Mannheim werden wir von der Stadtverwaltung bei Projekten öfter einbezogen und können schon während der Entwicklung Ratschläge zur Barrierefreiheit geben. Es gibt aber auch hartnäckigere Fälle, bei denen wir die Schlichtungsstelle des Landes einschalten müssen.

## KONTAKT

bbsvwmk.de



# Ein Interview mit ChatGPT

*Würdest du bitte kurz etwas zu dir sagen?*

„Ich bin ChatGPT, ein KI-Sprachmodell von OpenAI, das darauf trainiert ist, Texte zu verstehen und zu erzeugen. Ich unterstütze bei Wissensfragen, beim Schreiben, beim Strukturieren, bei kreativen Aufgaben und vielem mehr. Gleichzeitig habe ich keine eigenen Gefühle, Erfahrungen oder ein persönliches Bewusstsein.“

*Welche Möglichkeiten bietet KI (generell und in Bezug auf gesundheitsbezogene Themen)?*

„Künstliche Intelligenz ermöglicht Automatisierung, Mustererkennung, Personalisierung und Assistenzsysteme. Im Gesundheitsbereich unterstützt sie bei Bildanalyse, Früherkennung, Datenanalyse, Telemedizin, Rehabilitation und Medikamentenentwicklung – jedoch immer ergänzend zum Fachpersonal.“

*Kann/darf ärztliche oder psychologische Beratung durch die KI erfolgen?*

„Nein. KI darf keine Diagnosen stellen, keine Therapieempfehlungen geben und keine echte Beratung ersetzen. Sie kann lediglich allgemeine Informationen vermitteln und auf professionelle Hilfe verweisen.“

*Kann/darf KI das persönliche Gespräch ersetzen?*

„KI kann Gespräche unterstützen, aber niemals ersetzen. Menschliche Empathie, Verantwortung, Beziehung und fachliche Einschätzung bleiben unersetzbar.“

*Wie sicher oder vertrauenswürdig ist KI?*

„KI kann sicher sein, aber ist nicht unfehlbar. Sie kann durch Datenfehler, Manipulation oder falsche Eingaben beeinflusst werden. Vertrauen entsteht



Foto: 1861063308 / stock.adobe.com

nur durch transparente Grenzen, kritische Nutzung und klare Regulierung.“

*Wie problematisch sind psychologische Anfragen, z. B. zu Suizid?*

„Solche Gespräche sind sehr problematisch, da KI keine Krisenkompetenz besitzt. Sie kann keine Gefährdung einschätzen und keine echte Unterstützung leisten. In Krisen ist immer professionelle oder unmittelbare menschliche Hilfe erforderlich.“

*Was bedeutet Barrierefreiheit im Hinblick auf KI?*

„KI kann Barrieren abbauen – aber: Wenn Systeme schlecht gestaltet werden, entsteht neue Exklusion, z.B. für Menschen ohne

- digitale Geräte
- Sprachkompetenz
- technisches Verständnis
- finanziellen Zugang

KI kann gleichzeitig Zugang schaffen und neue Abhängigkeiten erzeugen. Teilhabe durch KI ist also möglich, aber nicht garantiert“.

*Anmerkungen von Kerstin Gieser, Gesundheitstreffpunkt Mannheim, die das Interview führte:*

Es war ein Leichtes, mit dem Sprachmodell in Kontakt zu treten. In sehr kurzer Zeit wurde sehr viel Rückmeldung auf die Fragen gegeben und dann strukturiert zusammengefasst. Die Antworten aus dem Interview enthalten nicht alle Informationen, die ChatGPT bei der Eingabe der Fragen ausgeworfen hatte. Die vollständige Konversation umfasste 16 Seiten in einem Worddokument.

Interessant sind für mich die Zusammenfassung und der kritische Umgang auf der einen Seite und die Verständlichkeit der Antworten auf der anderen Seite. Ich denke, dass KI zukünftig Beratungsarbeit nicht ersetzen wird. Je nachdem, wie die KI trainiert ist, kann sie aber zu einer Unterstützung beitragen. Vor allem in Bereichen, in denen es zu Engpässen bei der Versorgung kommt oder wo Daten wie allgemeine Informationen zu Fachberatungsstellen und Einrichtungen im Gesundheits- und Sozialwesen vorliegen.

# TREFFPUNKT Herz

## Der hybride Treff von Herztransplantation Südwest e.V.

Unser Selbsthilfverein hat sich zum Ziel gesetzt, organtransplantierte Menschen zu unterstützen. Diese müssen lernen, mit den Folgen der Transplantation fertig zu werden, z.B. ihr Befinden realistisch einzuschätzen, mit den Belastungen der Kontrolluntersuchungen zurechtzukommen und sich in das familiäre Umfeld zu reintegrieren. Ganz besonders wichtig erscheint uns die Betreuung der Wartepatient:innen.

### KONTAKT

[herztransplantation.de/](http://herztransplantation.de/)

Der „Treffpunkt Herz“ ist seit Mai eine Zusammenkunft des Herzinsuffizienz-Teams der Uniklinik Heidelberg und des Selbsthilfvereins Herztransplantation Südwest e.V. Unser Verein hat das Treffen wieder ins Leben gerufen, weil unsere Wartepatient:innen, frisch transplantierte Patient:innen und deren Angehörige sich viele Fragen stellen und Probleme rund um die Herztransplantation auftreten.

Nach einem kurzen Impulsvortrag durch eine Fachkraft gehen wir ins Gespräch, diskutieren und tauschen Probleme unter fachlicher Anleitung aus. So können Fachleute und Patient:innen in gegenseitigem Austausch voneinander profitieren.

Wir treffen uns vierteljährlich in der Medizinischen Klinik Heidelberg. Die

Teilnahme ist auch über Microsoft Teams möglich. Es wird nicht nur von Wartepatient:innen online genutzt, die sich über Handy oder Tablet zuschalten können, sondern auch von Patient:innen aus der Reha und welchen, die weiter weg wohnen.

Ein Flyer für unseren Treffpunkt Herz wird für jedes Treffen mit einem neuen Thema und QR-Code bzw. Meeting-ID und Kenncode in der Klinik ausgehängt, auf unsere Homepage gesetzt, in unserer Gruppe bei einem Messengerdienst gestellt und an unsere Mitglieder verteilt.

Ein gelungenes Angebot, das sowohl online als auch in Präsenz für alle Seiten ein Erfolg ist.

Astrid Kraus, Logo: [herztransplantation.de](http://herztransplantation.de)

## Was machen die Nachbarn?

## Kontaktstelle für Selbsthilfe im Sozialforum Tübingen



Die neue Ansprechperson in der Kontaktstelle freut sich auf und über ihren schönen neuen Arbeitsplatz!

Foto: Sabrina Schneider

### Aktuelles aus der Kontaktstelle für Selbsthilfe im Sozialforum Tübingen nach dem Weggang von Barbara Herzog

Mit einem herzlichen Abschied und einem vielversprechenden Neubeginn geht es in der Kontaktstelle für Selbsthilfe im Sozialforum Tübingen weiter. Nach 26 Jahren engagierter Arbeit ist Barbara Herzog in den Ruhestand gegangen. Ihr Abschied wurde gebührend gewürdigt – rund 60 geladene Gäste und zahlreiche Beiträge von Wegbegleiter:innen machten den Abschiedsabend wirklich unvergesslich!

Im November hat Sabrina Schneider die Leitung der Kontaktstelle übernommen. Sie freut sich auf die Zusammenarbeit mit den vielen aktiven Menschen, die die Selbsthilfe in Tübingen so lebendig gestalten. Die Übergabe ist ein schö-

ner Anlass, um auf frischen Wind aus den Selbsthilfgruppen in der Region hinzuweisen:

Neu in Tübingen sind unter anderem die Selbsthilfgruppen „Absolute Beginners“ und „Gemeinsam aus dem Sumpf: Selbsthilfgruppe für junge Erwachsene mit Depressionserfahrungen“. Im Dezember stand ein Workshop zum Thema „MBSR – Achtsamkeit und Stressbewältigung“ auf dem Programm, gefolgt von einem Workshop für Frauen, bei dem Tanz eine Rolle spielte. Für dieses Jahr ist außerdem ein Workshop zur Moderation in Selbsthilfgruppen geplant – ein Thema, das für viele Gruppenleiter:innen von großem Interesse ist. Wir freuen uns auf das, was kommt!

### KONTAKT

[sozialforum-tuebingen.de/cms--selbsthilfe-/](http://sozialforum-tuebingen.de/cms--selbsthilfe-/)





# Seminare und Veranstaltungen für Selbsthilfeaktive und Interessierte



Foto: kaboompics / pixabay.com

## Seminare

Auch 2026 hat der Gesundheitstreffpunkt Mannheim ein vielfältiges Seminarangebot für Engagierte aus Selbsthilfegruppen zusammengestellt. Es wird ermöglicht durch die gesetzlichen Krankenkassen. Um Anmeldung wird gebeten.

● Das Bewegungsseminar „**Kleine Bewegungen, große Wirkung**“ am 25. April von 10-16 Uhr lädt dazu ein, den eigenen Körper bewusster wahrzunehmen, neue Bewegungsimpulse zu entdecken und mit Leichtigkeit mehr Wohlbefinden in den Alltag zu bringen.

● Das „**Austauschtreffen für Selbsthilfeaktive**“ am 21. Mai von 17-20 Uhr bietet den Raum, sich mit anderen Engagierten aus Selbsthilfegruppen zu vernetzen und über Erfahrungen in der Gruppe auszutauschen. Das Treffen wird fachlich begleitet.

● Beim „**Seminar für Fachkräfte in der Region**“ am 3. Juli von 10-12 Uhr sollen neue Mitarbeitende in Beratungsstellen, Sozialdiensten und anderen Einrichtungen des Gesundheits- und Sozialwesens einen Ein- und Überblick in die Arbeit des Gesundheitstreffpunkts Mannheim bekommen und verstehen, was Selbsthilfe ist und wie Selbsthilfegruppen arbeiten.

● Teilnehmende können beim **Kreativseminar „Ein Tag mit Ton“** am 11. Juli von 9-16 Uhr Gebrauchsgegenstände oder Dekoration aus Ton herstellen. Die getöpften Stücke werden mit der Aufbautechnik hergestellt und können im Anschluss mit Tonfarben und anderen Techniken verziert werden.

## Teezeiten

Fortgeführt wird die Veranstaltungsreihe „Teezeiten“ des Gesundheitstreffpunkts in Kooperation mit verschiedenen Beratungsstellen.

Alle Veranstaltungen sind kostenfrei und ohne Anmeldung zugänglich. Interessierte sind herzlich willkommen. Bei Bedarf wird bei den Teezeiten ins Türkische übersetzt. Alle drei Termine finden von 10-12 Uhr statt;

„**Günstig, lecker, gesund – wie kann ich mit wenig Geld gesund leben?**“ am 15. April in der Diakoniekirche Luther

„**Stark durch Wissen – Frauengesundheit verstehen**“ am 10. Juni im ikubiz Leseladen

„**Das deutsche Gesundheits- und Sozialwesen – was muss ich wissen?**“ am 15. Juli in der Malteser Medizin für Menschen ohne Krankenversicherung

## Veranstaltungen

Zum zweiten Mal findet in diesem Jahr der bundesweite **Tag der Selbsthilfe** am 16. September statt. Er macht auf die positiven Wirkungen gemeinschaftlicher Selbsthilfe aufmerksam. Selbsthilfegruppen sind eingeladen, sich zu beteiligen und am 16. September eigene Veranstaltungen zu gestalten.

Der Gesundheitstreffpunkt Mannheim e.V. wurde im Jahr 1983 gegründet und ist als gemeinnützig und besonders förderungswürdig anerkannt. Am 8. Juli ab 18 Uhr findet die **Mitgliederversammlung** statt, zu der alle Vereinsmitglieder herzlich eingeladen sind.

### Gesundheitscafé Schönau

Zweimal im Monat bietet der Gesundheitstreffpunkt eine kostenfreie Sprechstunde über die Angebote der Selbsthilfe im Gesundheitscafé Schönau (Bromberger Baumgang 12, 68307 Mannheim) an. Nähere Informationen finden Sie im Internet unter [gesundheitsreffpunkt-mannheim.de/wp-content/uploads/2026/02/Sprechstunde-GTPM-2026.pdf](https://gesundheitsreffpunkt-mannheim.de/wp-content/uploads/2026/02/Sprechstunde-GTPM-2026.pdf).

**Das Jahresprogramm 2026, mit allen Terminen, können Sie im Internet abrufen unter [gesundheitsreffpunkt-mannheim.de/wp-content/uploads/2025/12/Programm\\_2026\\_Web.pdf](https://gesundheitsreffpunkt-mannheim.de/wp-content/uploads/2025/12/Programm_2026_Web.pdf).**

## Radio RUMMS bei den RheinNeckar HeldenAwards 2025

Die VR Bank Rhein-Neckar hat im vergangenen Jahr insgesamt 200.000 Euro an soziale Projekte gespendet. Auch Radio RUMMS hat sich für einen sogenannten RheinNeckar HeldenAward beworben und ist nach einem ersten Auswahlverfahren in die engere Auswahl gekommen. Von 15 Projekten hatten acht die Chance auf einen der begehrten HeldenAwards, dotiert mit jeweils 25.000 Euro. Mitglieder der VR Bank Rhein-Neckar konnten online für ihr Herzensprojekt abstimmen.

den soll die Studiotechnik erneuert werden. Nach 15 Jahren Radio RUMMS auf Sendung ist diese zum Teil sehr in die Jahre gekommen und funktioniert nicht mehr richtig. Ein großes Dankeschön gilt der VR Bank Rhein-Neckar für die tolle Spende und Unterstützung.



Am 28. November fand die Preisverleihung im VolksbankHaus Mannheim statt. Auch wenn Radio RUMMS an diesem Abend leider keinen HeldenAward gewonnen hat, ging trotzdem niemand mit leeren Händen nach Hause: Die sieben Projekte, für die es nicht für einen HeldenAward gereicht hat, haben je 2.500 Euro gewonnen. So auch Radio RUMMS. Bis Ende Januar dieses Jahres gab es außerdem weiterhin die Möglichkeit, über die VR Bank für das Radioprojekt Spenden zu sammeln. Mit diesen Spen-

Auch nach den RheinNeckar Helden Awards freut sich Radio RUMMS, das sich ausschließlich durch Spenden finanziert, auch weiterhin über Ihre Unterstützung.

*Foto oben: Am 28. November gab es keine Verlierer:innen: 15 Projekte erhielten einen RheinNeckar HeldenAward oder eine Spende, darunter auch Radio RUMMS.*

*Foto unten: Bei der Preisverleihung: Maria Skiendziel mit dem Radio-RUMMS-Maskottchen, Eduardo Martinez und Kathrin Burkhardt (v.l.n.r.).*

*Fotos: Alexander Grüber*



## RAG-Fotoshooting in der Neckarstadt-West

Vor der Sitzung der Mannheimer Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (RAG) im September 2025 wurden neue Gruppen- wie auch Einzelbilder der RAG-Mitglieder gemacht. Bei idealem Fotowetter und bester Stimmung konnte der Heidelberger Fotograf Felix Bäcker unweit des „Hauses für Vielfalt und Engagement“ in der Alphornstraße alle interessierten und „fotowilligen“ RAG-Mitglieder bestens in Szene setzen. Die Regionale Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen ist ein loser Zusammenschluss aller Selbsthilfegruppen und Initiativen im Raum Mannheim. Sie ist offen für neu gegründete und bestehende weitere Selbsthilfegruppen, die Interesse haben an einem regelmäßigen Informations- und Erfahrungsaustausch. Interessierte Selbsthilfegruppen können sich jederzeit beim Gesundheitstreffpunkt melden.

*Gruppenfoto der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Mannheim. Foto: Felix Bäcker*



# Ausgezeichnet!

## Sechste Auszeichnung Selbsthilfefreundliches NCT und 10 Jahre Patientenbeirat am NCT



Der Qualitätszirkel freut sich gemeinsam mit allen Beteiligten über die Auszeichnung.  
Fotos: Marius Stark/  
NCT Heidelberg.

Ende November 2025 gab es Grund zur Freude: Das Nationale Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) erhielt die 6. Auszeichnung zum Selbsthilfefreundlichen Krankenhaus. Ausgezeichnet wurden damit auch die Selbsthilfegruppen im Qualitätszirkel Selbsthilfefreundlichkeit und das Heidelberger Selbsthilfebüro.

Zur Feier übergab Ines Krahn vom Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung in Berlin die Auszeichnung dem Direktor des NCT, Prof. Dirk Jäger. Dieser be-



tonte in seinem Grußwort, dass viel erreicht wurde, um die Selbsthilfe am NCT zu etablieren und die Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen ausdrücklich erwünscht sei.

Die Selbsthilfebeauftragte des NCT, Anne Müller, lobte die gute Zusammenarbeit mit dem Selbsthilfebüro. Anette Bruder, Bereichsleiterin im Heidelberger Selbsthilfebüro, freute sich über die gelungene Kooperation und zudem auch über das 10-jährige Bestehen des Patientenbeirats am NCT, welches zeitgleich feierlich begangen wurde.

Geschäftsführung und Koordination dieses Beirats lagen von 2015-2021 beim Heidelberger Selbsthilfebüro mit dem Ziel einer Verankerung der Selbsthilfe im Gremium. „Nach Übergabe an das NCT und mit neuen Rahmenbedingungen bekam der Beirat zahlreiche weitere Aufgaben und interessante Beteiligungsmöglichkeiten“, so Imke Veit-Schirmer, die Sprecherin des Patientenbeirats, in ihrer Rede.

## Dritte Auszeichnung Selbsthilfefreundliche Rehaklinik Königstuhl

Mitte Oktober 2025 fand in der Rehaklinik Heidelberg-Königstuhl die dritte Auszeichnung zur Selbsthilfefreundlichen Rehaklinik statt.

Ines Krahn vom Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen, Berlin, betonte in ihrer Videobotschaft, dass die Zusammenarbeit mit der

Selbsthilfe als Aufgabe und Auftrag der gesamten Rehaklinik gesehen werde. Laufende interne Prozesse würden beleuchtet, um zu prüfen, wo Selbsthilfe eine Rolle spielen könnte. Patientinnen und Patienten könnten durch die Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe frühzeitig in Kontakt mit Selbsthilfegruppen kommen und erfahren, dass es dort Unterstützung gebe.

Mareike Menzel, Selbsthilfebeauftragte der REHA-Klinik, überreichte im Anschluss die Urkunden an die im Qualitätszirkel mitarbeitenden Selbsthilfegruppen.



Mitglieder des Qualitätszirkels Selbsthilfefreundlichkeit in der Rehaklinik Heidelberg-Königstuhl nach der Auszeichnung.



Ines Krahn während ihrer Videobotschaft.  
Fotos: Rehaklinik Königstuhl

## Neu bei der EUTB: Susanne Krüger und Lucius Wack



oben: Susanne Krüger unten: Lucius Wack  
Fotos: Felix Bäcker

■ **Mein Name ist Susanne Krüger.** Seit September 2025 bin ich Teil des Teams der EUTB®-Angebote Heidelberg und Rhein-Neckar.

Was mich besonders an der Tätigkeit reizt, ist die Vielseitigkeit der Beratung. Wir beraten Menschen mit Behinderung und ihre Angehörigen zu allen Fragen rund um Rehabilitation und Teilhabe, z.B. an Bildung und Arbeit, sowie in der Freizeit und beim Wohnen.

Ziel ist es, dass Ratsuchende ihre Entscheidungen selbstbestimmt treffen können. Die Wünsche der Ratsuchenden stehen im Mittelpunkt. Die Beratung bietet oft einen bunten „Blumenstrauß“

■ **Mein Name ist Lucius Wack** und seit 1. September 2025 bin ich als Teilhabeberater bei den EUTB®-Angeboten des Heidelberger Selbsthilfebüros tätig.

Nach meinem humanwissenschaftlichen Studium habe ich mich einige Jahre lang beruflich intensiv mit dem Thema „Teilhabe und Rehabilitation im Arbeitsleben“ beschäftigt.

In meinen ersten EUTB®-Monaten konnte ich bereits zahlreiche wertvolle Erfahrungen in konkreten Beratungen sowie im kollegialen Austausch sammeln. Hinter dem EUTB®-Ansatz stehe

an Möglichkeiten, um (neue) Wege zu gehen.

Neben meinem BWL-Studium habe ich eine Ausbildung als Coach und Beraterin Transaktionsanalyse (DGTA) gemacht. Nach vielen Jahren im Bereich der rechtlichen Betreuung habe ich einen großen Erfahrungsschatz mit Menschen in besonderen Problemlagen und freue mich, meine Erfahrungen in die Beratung einzubringen.

Ich bin unter anderem für die Außenstelle Schwetzingen der EUTB® Rhein-Neckar zuständig und berate dort montags in der Zeit von 9-13 Uhr.

ich aus Überzeugung: Eine fachlich kompetente, aber zugleich ausschließlich der ratsuchenden Person verpflichtete Teilhabeberatung ist im Dschungel von Leistungen und Anträgen dringend geboten. Zugleich lasse ich als Peer (das heißt: als selbst von Behinderung betroffener Mensch) gerne meine individuelle Erfahrung einfließen, um niederschwellig und konkret Unterstützung zu leisten.

Ich bin sowohl in Heidelberg als auch im Rhein-Neckar-Kreis eingesetzt. Donnerstags vormittags berate ich in der Regel in Hirschberg-Leutershausen.



„Selbsthilfe Kompakt“ ist ein neues digitales Format, das Fachkräften in Beratungsstellen, Kliniksozialdiensten und Gesundheitsämtern sowie interessierten Bürger:innen im Raum Heidelberg und Rhein-Neckar-Kreis einen kompakten und praxisnahen Zugang zur Selbsthilfe bietet. Selbsthilfe steht für Gemeinschaft, Unterstützung und Veränderung, doch vielen Menschen ist oft unklar, wie Selbsthilfegruppen genau funktionieren und welchen Beitrag sie zur Gesundheitsförderung leisten.



Die Veranstaltungsreihe soll diesen Einblick ermöglichen und aufzeigen, welche Chancen Selbsthilfe in Krisensituationen eröffnet. In vier Onlineterminen werden Grundlagen der Selbsthilfe vermittelt, Einblicke in die Arbeit der Selbsthilfekontaktstelle gegeben und Beispiele unterschiedlicher Gruppen vorgestellt. Fachkräfte erhalten Hinweise, wie Ratsuchende ermutigt werden können, Selbsthilfeangebote zu nutzen. Bürger:innen erfahren, wie eigene

Gruppen gegründet werden können und welche Schritte dafür hilfreich sind.

Ziel dabei ist es, Wissen über Selbsthilfe zu erweitern, Berührungspunkte abzubauen und die Vernetzung zwischen professionellen Diensten und Selbsthilfegruppen zu stärken. „Selbsthilfe kompakt“ schafft damit einen niedrighschwelligen digitalen Zugang zur vielfältigen Selbsthilfelandchaft der Region.



## Zwei neue Patientenfürsprecherinnen engagieren sich



Die neuen Patientenfürsprecherinnen der IBB-Stelle: v.l.: Gisela Konrad und Barbara Richter.  
Foto: Selbsthilfebüro

### Gisela Konrad für den Rhein-Neckar-Kreis:

Mein Name ist Gisela Konrad, ich bin Diplom-Psychologin und jetzt in Rente. In meinem Beruf habe ich vielen Menschen, die selbst psychische Probleme hatten oder die sich um Menschen mit psychischen Schwierigkeiten Sorgen machten, bei ganz unterschiedlichen Problemen und Notsituationen beraten und damit helfen können. Sei es bei Konflikten oder Problemen mit anderen Menschen im nahen Umfeld, am Arbeitsplatz oder (fehlender) therapeutischer Angebote.

Da ich sowohl in Kliniken als auch in Heimen gearbeitet habe, konnte ich die Sorgen und Nöte psychisch kranker Menschen und deren Angehörigen in ganz unterschiedlichen Lebenssituationen kennenlernen. In der IBB-Stelle des Rhein-Neckar-Kreises möchte ich psychisch kranke Menschen und deren Angehöriger und Freunde unterstützen, ihre Probleme besser zu bewältigen und auch Erlittenes besser zu verkraften. Ich freue mich auf Sie!

#### KONTAKT

Tel. 0152-37 39 89 15  
ibb-stelle@rhein-neckar-kreis.de

### Barbara Richter für das Psychiatrische Zentrum Nordbaden PZN:

Mein Name ist Barbara Richter und ich bin seit einigen Jahren in Rente, nachdem ich lange im medizinischen Bereich tätig war. Ich habe offene Ohren für Probleme Anderer, Geduld und eine gute Kenntnis über professionelle Hilfen im Rhein-Neckar-Kreis und des Psychiatrischen Zentrums Nordbaden.

Konflikte und psychische Probleme sind mir nicht fremd, und ich möchte Anderen helfen, für diese eine Lösung zu finden.

Erreichbar bin ich im Psychiatrischen Zentrum Nordbaden jeden Montag von 15-17 Uhr (außer Feiertagen und Ferien) vor Ort.

Nutzen Sie meine Kontaktmöglichkeiten bei Problemen, Fragen oder Gesprächsbedarf und hinterlassen Sie eine Information, wie ich Sie erreichen kann.

#### KONTAKT

Tel. 06222- 55 24 95 (Anrufbeantworter wird regelmäßig abgehört)  
patientenfuersprecher@pzn-wiesloch.de

## Wir danken Martina Böffert

Martina Böffert, langjährig tätig in der Evangelischen Klinikseelsorge der Uni Heidelberg, wurde im Oktober 2025 auf einer Adieufeier in den wohlverdienten Ruhestand entlassen. Am 10. Oktober verabschiedete sich auch das im Selbsthilfebüro tagende „Welttagsorganisationsteam“ von ihr. Das Welttagsteam dankt ihr für die schöne und kreative Zusammenarbeit!

Von links: Marcella Cestra, Vorstand Heidelberger Werkgemeinschaft, Alessandra Gromer, Kliniksozialdienst Unipsychiatrie, Martina Böffert, Reinhild Beermann, Heidelberger Selbsthilfebüro.  
Foto: privat



## Mannheim ist „assistenzhundefreundliche Kommune“

**Mannheim.** Mit Assistenzhund ins Rathaus, in den Bürgerservice und die Stadtbibliothek: Dass das selbstverständlich erlaubt ist, ist nun auch am Eingang gut erkennbar. Mit dem offiziellen Beitritt zur Aktion „assistenzhundefreundliche Kommune“ setzt die Stadt Mannheim ein Zeichen für Inklusion und Barrierefreiheit.

Kurz vor dem Internationalen Tag der Menschen mit Behinderungen am 3. Dezember 2025 brachten Oberbürgermeister Christian Specht und die Beauftragte für die Belange von Menschen mit Behinderungen, Ursula Frenz, gemeinsam mit Vertreter:innen des Vereins Pfotenpiloten und des Badischen Blinden- und Sehbehindertenvereins (BBSV) den ersten Aktionsaufkleber am Haupteingang des Rathaus E 5 an.

### KONTAKT

[pfotenpiloten.org](http://pfotenpiloten.org)

*Ursula Frenz, Beauftragte für die Belange von Menschen mit Behinderungen (1.v.l.), Oberbürgermeister Christian Specht (3.v.l.) und Daniel Knoch, Sachgebietsleiter Jugendamt und Gesundheitsamt (1.v.r.) zusammen mit Vertreter:innen des Badischen Blinden- und Sehbehindertenvereins (BBSV).  
Foto: © Stadt Mannheim*



Assistenzhunde sind medizinische Hilfsmittel, die Menschen mit verschiedenen Behinderungen und chronischen Erkrankungen unterstützen. Damit dürfen sie auch dort hinein, wo Haus- hunde verboten sind. Assistenzhunde übernehmen wichtige Aufgaben wie Türen öffnen, durch den Straßenverkehr leiten oder Unterzuckerungen anzeigen.

Damit ermöglichen sie ein mobiles und unabhängigeres Leben. Die Aktion „assistenzhundefreundliche Kommune“ wurde vom Verein Pfotenpiloten ins Leben gerufen und ist Teil der bundesweiten Kampagne „Assistenzhund willkommen“, gefördert vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales sowie der Aktion Mensch.

## Cabrini-Center feierlich eingeweiht

Caritas eröffnet Psychosoziales Zentrum für Menschen mit Flucht- und Migrationserfahrung

**Mannheim.** Mit einer feierlichen Einweihung und einem Segen durch Dekan Karl Jung hat der Caritasverband Mannheim am 6. November 2025 das neue Psychosoziale Zentrum für Menschen mit Flucht- und Migrationserfahrung – das Francesca Cabrini-Center – offiziell eröffnet. Das Zentrum bietet psychologische und soziale Beratung für Menschen aus Drittstaaten, die in ihrem Herkunftsland oder auf der Flucht Krieg, Gewalt oder Verfolgung erlebt haben und unter den Folgen traumatischer Erfahrungen leiden.

„Kaum jemand von uns kann sich vorstellen, was es heißt, auf der Flucht Kinder ertrinken zu sehen, Gewalt schutzlos

ausgeliefert zu sein, von Schleppern missbraucht zu werden. Viele haben furchtbare Erfahrungen gemacht, sorgen sich um Angehörige und darum, wie es gelingen kann, hier in Deutschland Fuß zu fassen“, sagte Regina Hertlein, Vorstandsvorsitzende des Caritasverbands Mannheim. „Ich freue mich, dass wir mit dem Cabrini-Center hier in Mannheim nun die Möglichkeit haben, diese Menschen professionell zu unterstützen.“

Im Cabrini-Center arbeitet ein zehnköpfiges, multiprofessionelles Team aus Sozialarbeiterinnen, Therapeutinnen und Fachkräften mit unterschiedlichen kulturellen Hintergründen. Klient:innen können teilweise in der Mutterspra-



*Das Team des Cabrini-Centers.  
Foto: Caritasverband Mannheim e.V.*

### KONTAKT

Tel. 0621-92 10 25-0  
[caritas-mannheim.de/hilfe-und-beratung/fluechtlinge-und-migranten/psychosoziales-zentrum/psychosoziales-zentrum](http://caritas-mannheim.de/hilfe-und-beratung/fluechtlinge-und-migranten/psychosoziales-zentrum/psychosoziales-zentrum)

che beraten werden, ansonsten werden Dolmetscher eingesetzt. Für zusätzliche Unterstützung sorgen Ehrenamtliche.



## 40 Jahre engagiert in der Selbsthilfe – Wir trauern um Richard Milch

Nach schwerer Erkrankung ist Richard Milch im letzten Jahr verstorben.

*Richard Milch, jahrelang engagiert im DVMB e.V.  
Foto: privat*



Als aktiver Mitgestalter der Selbsthilfe hat Richard Milch von der Deutschen Vereinigung Morbus Bechterew e. V., DVMB, Therapiegruppe Heidelberg, Vieles bewegt.

Fast 40 Jahre lang leitete er die Heidelberger Gruppe und war engagiert in der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Heidelberg/Rhein-Neckar (RAG). Richard Milch hatte zudem langjährig das Ehrenamt des Kassenprüfers inne. Er war ein herzlicher und hilfsbereiter Mensch.

Seit 2012 wirkte er mit bei HeiCuMed der Universität Heidelberg, konkret bei den Arzt-Patienten-Selbsthilfeterminen für Medizinstudierende. Dieser Kleingruppenunterricht befähigt die Studierenden, ihre Kommunikation an „echten“ Patienten (den Selbsthilfevertretenden beim Projekt) zu schulen, die Patientensicht kennenzulernen und die hilfreichen Wirkungen von Selbsthilfe zu erfahren. Die Weitergabe der Selbsthilfeidee war für Richard Milch essentiell.

Viele Jahre lang setzte Richard Milch sich mit großem Engagement für den DVMB ein, er war Vorstandsmitglied im Landesverband. Ausgezeichnet wurde er mit drei Ehrennadeln seines Vereins.

Richard Milch war einer der frühen Mitstreiter beim bmb – Beirat für Menschen mit Behinderungen – und setzte sich auch dort für die Belange von Betroffenen ein.

Auch beim Qualitätszirkel in der Rehaklinik Königstuhl brachte Richard Milch sich mit guten Ideen ein. Zeitweise übernahm er die Pflege der Prospektständer in Unikliniken und half damit, die Öffentlichkeitsarbeit anderer Selbsthilfegruppen voranzubringen.

In Vergabeausschüssen beriet er die Stadt Heidelberg bei der Förderung der Selbsthilfegruppen.

Für seinen großartigen Einsatz in der Selbsthilfe wurde Richard Milch 2011 mit der Landesehrennadel Baden-Württemberg gewürdigt.



Die Deutsche Hochdruckliga e.V. bietet seit September mit der Bluthochdruck Universität (BHU) eine Onlineselbsthilfegruppe für Betroffene an.

Bluthochdruck zählt zu den häufigsten und gefährlichsten Gesundheitsrisiken in Deutschland. Leiden über 20 Millionen Menschen an Hypertonie. Bleibt Bluthochdruck unbehandelt, steigt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erheblich.

Mit der Onlineaustauschgruppe soll Betroffenen geholfen werden, mit ihrer Erkrankung gut umzugehen. Durch den digitalen Charakter können auch Personen mit körperlichen Einschränkungen oder auf dem Land wohnende Personen teilnehmen.

Die alle zwei Monate stattfindenden Treffen werden von ehrenamtlichen Mitgliedern bestehender Selbsthilfegruppen moderiert und ermöglichen eine offene, vertrauensvolle Gesprächsatmosphäre. Die Teilnahme erfolgt über Zoom, es ist aber kein eigener Zoom-Account zur Teilnahme notwendig.

Zu den Angeboten der BHU gehören auch Onlinefachvorträge von Expert:innen in den Monaten zwischen den Treffen, die wissenschaftliche Informationen zu Themen wie Ernährung, Bewegung oder Selbstmessung verständlich vermitteln.

Die Teilnahme an beiden Angeboten ist kostenfrei und ohne vorherige Anmeldung möglich.

*oben: Das Logo der Online-Akademie.  
Quelle: Deutsche Hochdruckliga e.V.*

### KONTAKT

[bluthochdruck-uni.de](http://bluthochdruck-uni.de)

# 40 Jahre Elterninitiative Gemeinsam leben – Gemeinsam lernen

**Rhein-Neckar.** Seit 40 Jahren setzen sich Eltern und Fachleute im Verein für gemeinsames Leben, Lernen und Arbeiten behinderter und nichtbehinderter Menschen ein. 1985 schlossen sich eine Elterninitiative und ein pädagogischer Verein von Hochschuldozenten und Sonderpädagogen zusammen, um Integration im Kindergarten zu ermöglichen. Die positiven Erfahrungen der beiden beteiligten Kindergärten führten zu einer integrativen Lerngemeinschaft in einer Grundschule. Der Grundstein in der Region Rhein-Neckar war gelegt. Zwar erlaubte das Schulgesetz noch keine Inklusion – es bestand Sonderschulpflicht für Kinder mit Behinderung –, aber immer mehr Eltern forderten gemeinsames Spielen und Lernen in Kindergarten und Schule.

Zum 20-jährigen Jubiläum 2005 konnte der Einstieg einiger Kinder mit Behinde-

*Festvortrag  
und Lesung mit  
Andrea Halder.  
Foto: P. Maie*

rung in den ersten Arbeitsmarkt gefeiert werden. Doch es gab immer noch viele Hürden und Rückschläge. Immerhin brachte die Ratifizierung der UN-Behindertenrechtskonvention in Deutschland 2009 das Recht auf inklusive Beschulung. 2012 startete die Elterninitiative eine Beratungsstelle. Jeden ersten Montag im Monat gibt es bis heute ein offenes Treffen zum Austausch und Klä-



## KONTAKT

[elterninitiative-rhein-neckar.de/](http://elterninitiative-rhein-neckar.de/)

ren von Fragen. Seit 2021 konnte inklusive Beschulung sogar an Berufsschulen etabliert werden. Trotzdem sind wir noch weit von einer inklusiven Gesellschaft entfernt und brauchen sicherlich weitere 40 Jahre engagierte Eltern in unserer Selbsthilfe. *Dr. Patrick Maier*

# Transtreff bei Empfang gewürdigt



*Mannheims Oberbürgermeister Christian Specht übergibt die Urkunde an Lucy-Marie Chowanietz und Noemi Tretter (v.l.n.r.) stellvertretend für den Transtreff Mannheim.  
Foto: Elena Barba*

**Mannheim.** Beim 10. Regenbogenempfang der Stadt Mannheim wurde das zehnjährige Bestehen des Transtreffs Mannheim gewürdigt. Der Transtreff bietet seit 2015 als Selbsthilfegruppe einen geschützten Raum für trans\*-Personen und deren Angehörige. Mit dem Austausch auf Augenhöhe, Selbststärkung und gegenseitiger Unterstützung leistet die Gruppe einen wichtigen Beitrag für Teilhabe und gesellschaftliche Anerkennung.

Beim Empfang stand auch die Sicherheit queerer Menschen im Mittelpunkt. Rund 200 Gäste aus der queeren Community, Stadtgesellschaft, Politik und Verwaltung kamen in den Reiss-Engelhorn-Museen zusammen, um gemeinsam ein

## KONTAKT

[transtreff-mannheim.de](http://transtreff-mannheim.de)  
[mannheim.de/de/nachrichten/  
kampagne-queere-sicherheit](http://mannheim.de/de/nachrichten/kampagne-queere-sicherheit)

sichtbares Zeichen für Vielfalt, Respekt und Solidarität zu setzen.

Oberbürgermeister Christian Specht betonte die besondere Bedeutung des Regenbogenempfangs für Mannheim: „Heute feiern wir nicht nur Vielfalt, sondern machen in Zeiten zunehmender Ressentiments auch deutlich: Queeres Leben gehört in die Mitte dieser Stadt – mit Respekt, Sichtbarkeit und Sicherheit.“

Vorgestellt wurde die Kampagne „Gemeinsam sicher sichtbar – für die Sicherheit queerer Menschen in Mannheim“. „Die Kampagne ruft uns alle auf, aktiv Verbündete zu sein – in der Verwaltung, der Polizei, im Sport, in der Bahn, im Alltag“, so Oberbürgermeister Specht, der persönlich an der Kampagne beteiligt ist.





# Selbsthilfegruppen in Gründung

## in Mannheim

### ■ Einsamkeit

Sowohl ältere als auch jüngere Menschen können von Einsamkeit betroffen sein. Symptome der Einsamkeit umfassen Anzeichen wie Traurigkeit, ein Gefühl der Leere, sozialer Rückzug, Müdigkeit, Schlafprobleme und Gereiztheit. Einsamkeit ist ein subjektives Gefühl, bei dem du das Gefühl hast, dass deine aktuellen sozialen Beziehungen nicht den gewünschten oder benötigten Kontakten entsprechen. Kennst du das selbst? Suchst du Mitbetroffene zum Austausch?

### ■ Plasmozytom / Multiples Myelom

Gesucht werden Betroffene, die sich mit anderen über die Erkrankung, Therapien, Hilfsangebote und allgemeine Begleitumstände austauschen möchten. Die Selbsthilfegruppe soll einen vertraulichen Rahmen bieten, in dem persönliche Erfahrungen geteilt und Kontakte geknüpft werden können.

### ■ Polyneuropathie

Ob Brennen, Kribbeln, Taubheit oder Muskelschwäche – Polyneuropathie kann den Alltag massiv beeinträchtigen. Viele Betroffene fühlen sich mit ihren Beschwerden allein gelassen. In der neuen Selbsthilfegruppe kannst du dich mit anderen Betroffenen austauschen, über Erfahrungen, Therapien und Alltagshilfen sprechen oder Tipps zu Ernährung, Bewegung, Medikamenten und Umgang mit Beschwerden erhalten. Angehörige sind ebenfalls willkommen!

### ■ YOKO Hautkrebs Mannheim und Metropolregion

Eine Krebserkrankung verändert das Leben tiefgreifend – körperlich, seelisch und auch im Alltag. Wir sind zwei Frauen und selbst an einem Melanom erkrankt. Im Mittelpunkt der Gruppenarbeit sollen gegenseitiger Austausch und Unterstützung im Umgang mit der Erkrankung stehen. Neben Gesprächen über medizinische und persönliche Themen soll es auch Raum für fachliche Informationen, Weiterbildung und gemeinsame Unternehmungen geben.

### ■ Z.A.S.I. (Zwang – Austausch – Solidarität – Isolation)

Gegründet werden soll eine neue Selbsthilfegruppe zum Thema Zwang, Isolation und Gewalt in der Psychiatrie. Gesucht werden betroffene Frauen, die sich über ihre Erfahrungen austauschen, gegenseitig unterstützen und sich nach außen sichtbar machen und wehren möchten. Gruppenthemen sind Erlebnisse auf der Akutstation wie zum Beispiel Fixierung, Zwangsmedikation und Entmündigung sowie der Umgang mit Krisen und die Frage, was hilft und was nicht.

## in Heidelberg

### ■ Akustikusneurinom

Ein Akustikusneurinom ist ein langsam wachsender, gutartiger Tumor ohne Metastasen. Er entsteht im inneren Gehörgang, in der Regel am Gleichgewichtsnerv, und kann Beschwerden wie Tinnitus, Schwindel, Kopfschmerzen etc. hervorrufen. In einer Selbsthilfegruppe wollen wir unsere Erfahrungen mit der Krankheit teilen, Möglichkeiten der Behandlung erörtern und uns Mut machen.

### ■ Body Focused Repetitive Behavior (BFRB)

Kratzt, zupfst oder reißt du an deiner Haut, bis Wunden entstehen? Reißt du dir die Haare aus? Kaust du an deinen Fingernägeln, beißt an deinen Lippen herum und leidest darunter, weil du es einfach nicht abstellen kannst? Das ist: Body Focused Repetitive Behavior Disorder (BFRB). Komm in unsere Selbsthilfegruppe, wenn du Austausch mit anderen Betroffenen suchst. Du bist nicht allein. Wir unterstützen uns gegenseitig.

### ■ Selbsthilfegruppe für Eltern von Kindern und Jugendlichen mit Behinderung (Nußloch)

Der Alltag mit einem Kind mit Behinderung stellt Familien vor ganz besondere Herausforderungen – emotional, organisatorisch und im sozialen Umfeld. Häufig fühlen sich Eltern dann allein. Die Selbsthilfegruppe für Eltern von Kindern und Jugendlichen mit Behinderung soll Raum geben für ehrlichen Austausch, gegenseitige Unterstützung und Ermutigung, Austausch von Tipps und Erfahrungen.

### ■ Nach Krebs wieder in den Beruf!

Menschen streben nach einem ganzheitlichen Leben, das auch berufliche Erfüllung beinhaltet. Nach einer Krebsdiagnose verändert sich vieles, und ein Neustart ist oft gewünscht oder notwendig. In der neuen Selbsthilfegruppe möchten wir uns über erfolgreiche Strategien der beruflichen Anpassung oder Neuausrichtung austauschen. Auch wollen wir uns auf diesem Wege gegenseitig zu konkreten Schritten motivieren.

### ■ Selbsthilfegruppe für chronische Schmerzen und Personen mit Hemiparesen

Möchten Sie etwas für sich tun? Zum Beispiel gymnastische Bewegung nach Musik, die dem Tai-Chi ähnlich sind? In der Selbsthilfegruppe tauscht man Erfahrungen aus, motiviert und unterstützt sich gegenseitig. Die Selbsthilfegruppe ist für Leute gedacht, die ihren Einschränkungen die Stirn bieten wollen. Sie ist offen für gemeinsame Unternehmungen und Aktivitäten.

## Weitere Themen zur Gründung/Kontakt

### in Mannheim

■ Seelische Probleme, junge Menschen („Dienstagstreff“)

### in Heidelberg

■ Leben mit Borderline ■ Einsamkeit ■ Mut- und Motivationsgruppe ■ Skoliose – Heidelberg und Rhein-Neckar ■ Zwang U 30

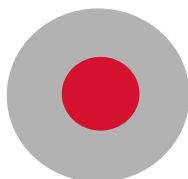
# SELBSTHILFEGRUPPEN & ANSPRECHPARTNER:INNEN VON

- ACT (Akzeptanz- und Commitment-Therapie)
- AD(H)S, Erwachsene
- AD(H)S, Frauen
- AD(H)S, Kinder
- Adipositas / Übergewicht
- Adipositaschirurgie
- Adoptivfamilien
- AIDS / HIV
- Akustikusneurinom
- 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
- Arthrogryposis
- Arthrose
- Asbestserkrankungen (arbeitsbedingte Atemwegserkrankungen)
- Asexualität / Aromantik
- Asperger-Syndrom, Erwachsene
- Ataxie / Heredo-Ataxie
- Atemstillstand
- Autismus
- Barrierefreiheit
- Bauchspeicheldrüsen-Erkrankung
- Behinderung
- Beziehungsabhängigkeit (CoDA)/ Gesunde Beziehungen
- Bipolare Erkrankung
- Blindheit
- Borderline
- Brustkrebs
- Bulimie
- Burnout
- Cochlea-Implantat
- Colitis, mikroskopische
- Colitis ulcerosa
- Colostomie
- Congerangeschädigte
- 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 organtransplantierter Kinder
- Eltern rechenschwacher Kinder
- Eltern rheumakrankter Kinder
- Eltern schizophren erkrankter Menschen
- Eltern von erwachsenen Kindern mit Behinderung
- Eltern von Kindern mit ADHS
- 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
- Esssucht
- 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  
gesundheitsstreffpunkt-mannheim@t-online.de  
gesundheitsstreffpunkt-mannheim.de  
IBAN: DE50 6705 0505 0038 1313 54



Telefon-Sprechzeiten:  
Montag 9-12 Uhr  
Mittwoch 16-19 Uhr  
Donnerstag 9-12 Uhr

Persönliche Sprechzeiten:  
Dienstag 10-12 Uhr  
Mittwoch 17-19 Uhr  
und nach Vereinbarung



Patienten **BERATUNG** Rhein-Neckar  
im Gesundheitstreffpunkt Mannheim

patientenberatung-rhein-neckar.de  
Beratungstelefon: 0621-3 36 97 25

Offene Sprechzeiten für telefonische oder persönliche Kurzauskünfte:  
Dienstag 10-12 Uhr  
Donnerstag 14.30-16.30 Uhr  
sowie Beratungstermine nach Vereinbarung



# SELBSTHILFE-ORGANISATIONEN UND -NETZWERKEN

|                                                                                            |                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Inklusion                                                         | <input type="checkbox"/> Narkolepsie                                                     | <input type="checkbox"/> Seltene Erkrankungen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <input type="checkbox"/> Internetabhängigkeit                                              | <input type="checkbox"/> Nebennierenerkrankungen                                         | <input type="checkbox"/> Senior:innen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <input type="checkbox"/> Interstitielle Cystitis                                           | <input type="checkbox"/> Netzhautdegeneration                                            | <input type="checkbox"/> Sexsucht                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <input type="checkbox"/> Inzestüberlebende (SIA)                                           | <input type="checkbox"/> Neurodivergenz und Queer                                        | <input type="checkbox"/> Sicca-Syndrom                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <input checked="" type="checkbox"/> Kinderwunsch, unerfüllt                                | <input type="checkbox"/> Neuroendokrine Tumore                                           | <input type="checkbox"/> Sjögren-Syndrom                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <input type="checkbox"/> Körper- und Mehrfachbehinderung                                   | <input checked="" type="checkbox"/> Organtransplantierte Menschen und Wartepatient:innen | <input type="checkbox"/> Sklerodermie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <input type="checkbox"/> Kopf-Hals-Tumore                                                  | <input checked="" type="checkbox"/> Pankreatektomie                                      | <input type="checkbox"/> Soziale Phobie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <input type="checkbox"/> Kollagenosen                                                      | <input type="checkbox"/> Parkinson                                                       | <input type="checkbox"/> Spastik                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <input type="checkbox"/> Kontrollierter Konsum                                             | <input type="checkbox"/> Pflegefamilien                                                  | <input type="checkbox"/> Spielsucht                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <input type="checkbox"/> Kopfschmerzen (auch Cluster-Kopfschmerzen und SUNCT/SUNA-Syndrom) | <input type="checkbox"/> Pflegende Angehörige (auch in japanischer Sprache)              | <input type="checkbox"/> Stottern                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <input type="checkbox"/> Krebs                                                             | <input type="checkbox"/> Poliomyelitis                                                   | <input type="checkbox"/> Sucht, Frauen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <input type="checkbox"/> Kriegsenkel                                                       | <input type="checkbox"/> Post-COVID-Syndrom                                              | <input type="checkbox"/> Sucht, junge Erwachsene                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <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 (allgemein; frühkindlich / komplex)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <input type="checkbox"/> Long-COVID-Syndrom                                                | <input type="checkbox"/> Queere Themen                                                   | <input type="checkbox"/> Trigeminiusschmerz                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <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"/> Misophonie                                                        | <input type="checkbox"/> Schwule Manager und Führungskräfte                              | <p>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.</p> <p>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.</p> |
| <input type="checkbox"/> Missbrauchserfahrung, Frauen                                      | <input type="checkbox"/> Schwule, Coming-out                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <input type="checkbox"/> Morbus Bechterew                                                  | <input type="checkbox"/> Schwule Jugendliche                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <input type="checkbox"/> Morbus Crohn                                                      | <input type="checkbox"/> Schwule Senioren                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <input type="checkbox"/> Morbus Menière                                                    | <input type="checkbox"/> Schwule Studierende                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <input type="checkbox"/> Mukoviszidose                                                     | <input type="checkbox"/> Seelische Probleme, junge Menschen                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <input type="checkbox"/> Multiple Sklerose                                                 | <input type="checkbox"/> Sehbehinderung                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <input type="checkbox"/> Multiples Myelom                                                  | <input type="checkbox"/> Selbstständigkeit, Frauen                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <input type="checkbox"/> Muskelerkrankungen                                                |                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <input type="checkbox"/> Myasthenie                                                        |                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <input type="checkbox"/> Myeloproliferative Neoplasien (MPN)                               |                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <input checked="" type="checkbox"/> Nagel-Patella-Syndrom                                  |                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

## EUTB<sup>®</sup> Heidelberg/RNK

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





## VERNETZUNG

■ Treffen der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Mannheim: 6.5., 23.9., jeweils 18 Uhr im „Haus für Vielfalt und Engagement“, Alhornstraße 2a (Teilnahme auch online möglich).

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

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

■ Treffen der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Heidelberg / Rhein-Neckar-Kreis: 29.4., 15.7. um 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](mailto:info@selbsthilfe-heidelberg.de)

■ Arbeitskreis Barrierefrei (AKB) des Beirats von Menschen mit Behinderungen jeweils monatlich, zum Teil hybrid. Veranstaltungsort ist das Heidelberger Selbsthilfebüro, Alte Eppelheimer Str. 40/1. Info und Anmeldung: [akb-hd@bmb-heidelberg.de](mailto:akb-hd@bmb-heidelberg.de)

## NEUE SELBSTHILFEGRUPPEN

■ Dystonie Selbsthilfegruppe Rhein-Neckar. Treffen finden vierteljährlich in Mannheim statt. Kontakt: [dystonie-und-du.de/rhein-neckar-shg-dystonie/](mailto:dystonie-und-du.de/rhein-neckar-shg-dystonie/).

■ Akustikusneurinom, Treffen 3x jährlich im Rhein-Neckar-Kreis. Kontakt: [heike.breuninger@akustikus.de](mailto:heike.breuninger@akustikus.de).

■ Einsamkeit. 2x monatlich Treffen in Heidelberg. Info: Tel. 06221-18 42 90.

■ Verlassene Eltern II. Monatliche Treffen in Heidelberg. Info: Tel. 06221-18 42 90.

■ Misophonie – wenn Ess- und Atemgeräusche unerträglich werden. Info: Heidelberger Selbsthilfebüro Tel. 06221-18 42 90.

## VERANSTALTUNGEN

■ Inklusionsveranstaltung in Eppelheim, 24.4., 15-19 Uhr, Ort: Rudolf-Wild-Halle. Mit Infoständen, Rollstuhl- und Blindenparcours, Quiz, Theatersequenz und Band. Info und Kontakt: [S.Ssymank@Rhein-Neckar-Kreis.de](mailto:S.Ssymank@Rhein-Neckar-Kreis.de)

■ 2. bundesweiter „Tag der Selbsthilfe“ am 16.9. mit vielen Veranstaltungen rund ums Thema Selbsthilfe. Informationen unter [nakos.de/aktuelles/termine/key@10894](http://nakos.de/aktuelles/termine/key@10894).

## TERMINE beim Gesundheitstreffpunkt

■ Seminar „Kleine Bewegungen, große Wirkung – Bewegungssseminar für mehr Wohlbefinden im Alltag“ am 25.4., 10-16 Uhr, Gesundheitstreffpunkt. Anmeldung erforderlich bis 10.4.

■ Austauschtreffen für Selbsthilfeaktive am 21.5., 17-20 Uhr, Gesundheitstreffpunkt. Anmeldung erforderlich bis 13.5.

■ Seminar für Fachkräfte in der Region am 3.7., 10-12 Uhr, Gesundheitstreffpunkt. Anmeldung erforderlich bis 26.6.

■ Seminar „Ein Tag mit Ton – kreatives Gestalten für drinnen und draußen“ am 11.7., 9-16 Uhr, FreizeitSchule (Neckarauer Waldweg 145, 68199 Mannheim). Anmeldung erforderlich bis 26.6.

■ „Fellows Ride“: Aktionstag der Motorrad-Community für Depressionshilfe und Suizidprävention am 13.9. Informationen unter [fellowsride.com/events/fellows-ride-churpfalz/](http://fellowsride.com/events/fellows-ride-churpfalz/).

■ Teezeiten: Expert:innenvorträge mit Selbsthilfegruppen zu gesundheitsspezifischen Themen, bei Bedarf auch in türkischer, bulgarischer oder arabischer Sprache.

15.4., 10-12 Uhr zum Thema „Günstig, lecker, gesund – wie kann ich mit wenig Geld gesund leben?“ in der Diakoniekirche Luther (Lutherstraße 2, 68169 Mannheim).

10.6., 10-12 Uhr zum Thema „Stark durch Wissen – Frauengesundheit verstehen“ im ikubiz Leseladen (Bürgermeister-Fuchs-Straße 89, 68169 Mannheim).

15.7., 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).

■ Mitgliederversammlung Gesundheitstreffpunkt Mannheim e.V., 8.7., 18 Uhr

■ Sommerschließzeit: 3.8.-21.8.26

## TERMINE beim Selbsthilfebüro

■ Austauschtreffen für Selbsthilfegruppen, 18.4., 10-13 Uhr im Selbsthilfebüro.

■ „Selbsthilfe kompakt“ für Interessierte, 6. Mai, 12.30-13.30 Uhr, online.

■ „Seele im Fokus“ Vortrag, musikalische Umrahmung und Infostände von Selbsthilfegruppen für Seelische Gesundheit und Abhängigkeitserkrankungen. 30.6., 17-20 Uhr. Ort: Karlsruhbahnof Heidelberg, Marlene-Dietrich-Platz.

■ Sommerschließzeit: 3.8.-21.8.26

## IMPRESSUM

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

**Redaktion:** C. Balzer, 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:** 4.350 Exemplare

**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.



## Goldene Ehrennadel der Paritätischen für Martin Dreßler

Feierlicher Höhepunkt der Mitgliederversammlung des Paritätischen, Kreisverband Heidelberg/Rhein-Neckar-Odenwald im Oktober 2025: Martin Dreßler erhält die goldene Ehrennadel.

Ulf Hartmann vom Vorstand des Landesverbands würdigte damit seine 30 Jahre ehrenamtliches Engagement im Kreisvorstand. Wir gratulieren!



Martin Dreßler links, Ulf Hartmann rechts.  
Foto: Der Paritätische. Regionalverbund Nordbaden.

## Vielfältige Informationen zur Elektronischen Patientenakte



Referent beim Workshop zur ePA: Jürgen Kretschmer, Patientberater und Patientenvertreter, Gesundheitsladen München e. V.  
Foto: privat

Am 13. Januar veranstalteten das Heidelberger Selbsthilfebüro und der Gesundheitstreffpunkt Mannheim einen gemeinsamen Onlineworkshop zur elektronischen Patientenakte (ePA). Ziel war es, Selbsthilfeaktive verständlich über Hintergründe, rechtliche Rahmenbedingungen und aktuelle Entwicklungen zu informieren und Raum für Austausch zu schaffen. Das Onlineformat ermöglichte eine breite Teilnahme – über 70 Anmeldungen unterstrichen das große Interesse der Selbsthilfeaktiven.

Referent Jürgen Kretschmer, Patientberater und Patientenvertreter vom Gesundheitsladen München e.V., vermittelte in einem fachlich fundierten und gut nachvollziehbaren Vortrag die Grundlagen und Funktionen der ePA und ordnete aktuelle Entwicklungen ein. Schnell wurde deutlich, dass die ePA viele Chancen bietet, zugleich aber konkrete Fragen im Alltag aufwirft.

In der anschließenden Diskussion standen praxisnahe Anliegen im Mittelpunkt. Ebenso wurden Fragen zur Struktur und Auffindbarkeit von Dokumenten, zu Lesbarkeit und Suchfunktionen diskutiert. Auch zur Nutzung anonymisierter Gesundheitsdaten: „Wer legt eigentlich fest, zu welchen Forschungszwecken diese Daten verwendet werden?“

Der Workshop wurde insgesamt als sehr informativ wahrgenommen und bestätigte die hohe Relevanz des Themas für die Selbsthilfe.

Ein herzlicher Dank gilt der BARMER Krankenkasse für die finanzielle Förderung des Workshops.

## Verdienstkreuz am Bande des Verdienstordens der Bundesrepublik Deutschland für Peter Oedingen



Peter Oedingen (links) zusammen mit der Ministerpräsidentin des Saarlands, Anke Rehlinger.  
Foto: Staatskanzlei Saarland/Pf

Anke Rehlinger, Ministerpräsidentin des Saarlands, überreichte am 26. August 2025 die Ordensinsignien bei einer Feierstunde in der Festhalle der Staatskanzlei an Peter Oedingen, 1. Vorsitzender des Gehörlosenvereins Mannheim 1891 e.V.

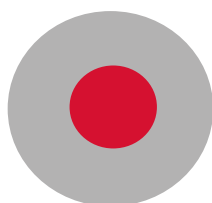
In der Laudatio heißt es unter anderem: „Über 40 Jahre lang engagierte sich der in St. Ingbert lebende Peter Oedingen in Gehörlosenverbänden in Baden-Württemberg, im Saarland und in Berlin. Mit der Gründung zahlreicher Initiativen – vom Seniorentreff bis zu Sport- und Kulturangeboten – hat er entscheidend dazu beigetragen, die Lebensqualität von gehörlosen Menschen zu verbessern und Inklusion zu fördern.“

Herzlichen Glückwunsch!

**Menschen  
begegnen.**

**Gesundheit  
stärken.**

**Die Selbsthilfe.**



GESUNDHEITS  
TREFFPUNKT  
MANNHEIM

Tel. 0621-3 39 18 18  
[gesundheitstreffpunkt-mannheim.de](http://gesundheitstreffpunkt-mannheim.de)



Selbsthilfebüro

Tel. 06221-18 42 90  
[selbsthilfe-heidelberg.de](http://selbsthilfe-heidelberg.de)