



Neues aus dem Selbsthilfebüro

Seit Mai neu in der Selbsthilfe- und Patientenberatung gemeinnützigen GmbH arbeitet **Sarah Thöle**, die die Nachfolge von Bärbel Handlos antritt. Sie wird als Geschäftsführerin zuständig sein für das Selbsthilfebüro und die EUTB®s. Eine gemeinsame Übergangszeit in den ersten Monaten wird sie in alle Themen und Aufgaben beim Selbsthilfebüro einführen und sicherstellen, dass es gut weitergeht.

Sarah Thöle bringt fundierte Kenntnisse in der Finanzierung von gemeinnützigen Organisationen mit. Sie ist Mitbegründerin der Heidelberger Kulturinstitution INTER-ACTIONS und mit einem Diplom in Medienkunst, einer Weiterbildung in Kulturfundraising und einer Ausbildung im Systemischen Coaching gut gewappnet für die kommenden Aufgaben.

Bereits heute lädt das Heidelberger Selbsthilfebüro herzlich zu seiner Veranstaltung **„Seele im Fokus - Gemeinsam Stärke (er)leben“** im Karlsruhbahnhof ein: Am Dienstag, 30. Juni 2026, erwartet die Besucher:innen von 17 bis 20 Uhr ein abwechslungsreiches Programm mit einem Vortrag zum Thema psychische Gesundheit und Selbsthilfe, einer Podiumsrunde mit Publikumsgespräch sowie Informationsständen von Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen. Kooperationspartner ist die Allgemeine Klinik für Psychiatrie des Universitätsklinikums Heidelberg. Unterstützt wird die Veranstaltung von der AOK Baden-Württemberg im Rahmen der Selbsthilfeförderung. Weitere Informationen folgen!

Bei der Veranstaltung **„Eppelheim lebt Inklusion“** am 24. April zeigte sich eindrucksvoll, wie lebendig Teilhabe vor Ort gestaltet werden kann. Zahlreiche Gäste nutzten die Gelegenheit, sich an Informationsständen zu informieren, Mitmachangebote auszuprobieren und miteinander ins Gespräch zu kommen. Neben vielen Institutionen und Vereinen rund um das Thema Inklusion waren auch das Selbsthilfebüro und seine Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung mit dabei und freuten sich über viele gute Begegnungen.

Am 6. Mai lädt das Heidelberger Selbsthilfebüro von 12.30 bis 13.30 Uhr wieder zu **„Selbsthilfe Kompakt“** ein, einer Online-Veranstaltung für Interessierte, die mehr über Selbsthilfe erfahren möchten. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Teilnahme ist dank einer Förderung des BKK Landesverbands Süd kostenfrei. Weitere Informationen finden Sie [hier](#).

Die FreiwilligenAgentur Heidelberg veranstaltet am 7. Mai einen **Engagement-Spaziergang im Stadtteil Bergheim**. Während des rund zweieinhalbstündigen **Rundgangs** von 16-18.30 Uhr stellen verschiedene Einrichtungen Möglichkeiten für freiwilliges Engagement vor. Auch das Selbsthilfebüro ist mit dabei und informiert über seine Arbeit. Zudem lohnt sich ein Blick auf den **Frühlingsmarkt** auf dem Willi am 10. Mai in der Weststadt mit weiteren Begegnungs- und Informationsmöglichkeiten rund ums Ehrenamt.

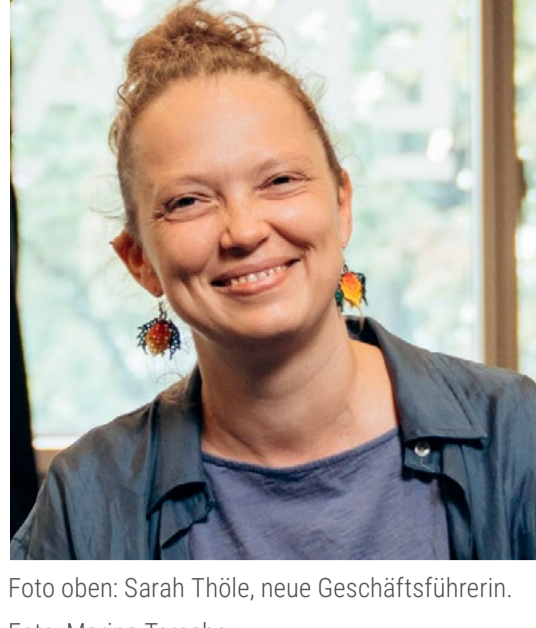


Foto oben: Sarah Thöle, neue Geschäftsführerin.

Foto: Marina Terechov

Foto unten: eine farbenfrohe Collage macht auf die Veranstaltung aufmerksam.

Montage: Bärbel Handlos



Jana Fritz, Marion Duschka, Regina Menzel und Susanne Krüger (von links) informieren am Informationsstand zur Arbeit des Selbsthilfebüros und der EUTB Rhein-Neckar.

Foto: Heidelberger Selbsthilfebüro

Neues aus der Teilhabeberatung

Die Vernetzung in der Region ist unseren Teilhabeberatungsstellen, der EUTB® Heidelberg und der EUTB® Rhein-Neckar, besonders wichtig.

Deshalb traf sich das Team kürzlich mit dem Integrationsfachdienst Heidelberg-Mosbach (IFD) zum Gedankenaustausch. Der IFD unterstützt Menschen mit Behinderung in der Arbeitswelt, zum Beispiel bei der Arbeitsplatzsicherung, bei Gesprächen am Arbeitsplatz und auch im Übergang von der Schule in den Beruf. Teamleiterin

Beate Deckwart-Boller (im Foto ganz links) und ihre Mitarbeiter:innen berichteten von ihrer Arbeit, die

EUTB®-Berater:innen hatten auch Themen und viele Fragen mitgebracht. Es ging vor allem um Berührungspunkte und Schnittstellen zur Teilhabeberatung. Unsere Berater:innen erleben fast täglich: Arbeit ist ein wichtiges Thema für Menschen mit Behinderung, aber leider oft kein leichtes. Am Ende wurde vereinbart, dass dieses wichtige Treffen künftig einmal im Jahr stattfinden soll.



Am ovalen Tisch trafen sich beide Teams beim Integrationsfachdienst.

Foto: EUTB® Heidelberg

Aus dem sozialen Leben

„Fraugesundheit im Fokus“: Hierzu startet unter dem Dach der Kommunalen Gesundheitskonferenz Rhein-Neckar-Kreis und Heidelberg eine Veranstaltungsreihe mit Vorträgen, Gesprächen und praktischen Angeboten rund um gesundheitliche Themen von Frauen. Es geht los im Mai mit einem Online-Vortrag zu den Wechseljahren am 6. Mai, einem Webinar zu Zykluswissen am 12. Mai sowie einer Hybridveranstaltung zu Endometriose und Kinderwunsch am 13. Mai. Weitere Informationen finden Sie im [Programm](#).

Am 9. Mai findet der **Europäische Protesttag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen** statt. Unter dem Motto „Inklusion ist ein Menschenrecht“ laden das Aktionsbündnis Inklusion Heidelberg und BiBeZ e. V. von 15.30-17.30 Uhr auf eine **Kundgebung** am Heidelberger Universitätsplatz ein, um dort ein starkes Zeichen für Inklusion setzen.

Gelegenheit zu Information und Austausch besteht beim **Patientenforum zum Tag der Bauchspeicheldrüse** am 22. Mai in der Uniklinik Heidelberg. Bei der kostenlosen Veranstaltung informieren von 17 bis 20 Uhr Fachärzt:innen verständlich über akute und chronische Bauchspeicheldrüsenerkrankungen, Vorsorge, Schmerz- und Enzymtherapie, sowie moderne Operationsverfahren. Im Anschluss bleibt reichlich Zeit für Fragen und Gespräch. Eine [Anmeldung](#) ist bis 13. Mai erforderlich.

Für Frauen ab 40 Jahren mit Ängsten und Depressionen startet am Heidelberger Institut für Psychotherapie eine **tiefenpsychologisch-interaktionelle Gruppe unter therapeutischer Leitung**. Im geschützten Rahmen können persönliche Themen eingebracht, neue Perspektiven entwickelt und gegenseitige Unterstützung erlebt werden. Eine regelmäßige Teilnahme ist vorgesehen. Weitere Informationen finden Sie auf dem [Flyer](#).

Beim LSV Ladenburg startet ein neues **Fußballangebot für Kinder und Jugendliche mit Diabetes**. Das Training richtet sich an Vier- bis Vierzehnjährige und verbindet Bewegung, Teamgeist und Sicherheit im Umgang mit der Erkrankung. Gleichzeitig entsteht Raum für Austausch unter Eltern. Das Angebot möchte zeigen, dass sportliche Aktivität auch mit Diabetes selbstverständlich möglich ist und Freude machen kann. Weitere Informationen finden Sie [hier](#).

Was gibt es sonst noch?

Das Heidelberger Schloss ist jetzt noch besser für blinde und sehbehinderte Menschen zugänglich.

Zwei neue Tastmodelle vor dem Ruprechtsbau ermöglichen es, die Schlossanlage mit den Händen zu erkunden. Die Modelle zeigen das **Schloss** in seiner heutigen Form sowie vor der Zerstörung im 17. Jahrhundert. Beschriftungen in Brailleschrift und gute Erreichbarkeit sorgen für mehr Teilhabe. Auch für sehende Besucher:innen bieten die Modelle einen spannenden Überblick über die Größe und Entwicklung der Schlossanlage.

Am 30. Mai findet in der Alten Oper Frankfurt der **Deutsche Patientenkongress Depression** statt. Unter dem Motto „Wir sind jeder Sechste“ gibt es Vorträge, Diskussionsrunden, Kulturbeiträge und Informationen für Betroffene und Angehörige. Die Veranstaltung bietet Gelegenheit, Erfahrungen auszutauschen, neue Impulse mitzunehmen und hilfreiche Unterstützungsangebote kennenzulernen. Programm und Anmeldung finden Sie [hier](#).

Das **inklusive Theaterprojekt „Ein Platz im Gedächtnis“** des Theaters und Orchesters Heidelberg wurde mit dem ersten Preis des Wettbewerbs „andersartig gedenken on stage“ ausgezeichnet. Im Juli ist das Stück erneut im Interkulturellen Zentrum Heidelberg zu erleben. Dort verwandelt sich der Aufführungsort in ein „Amt für Erinnerungen“ und eröffnet dem Publikum eine besondere Perspektive auf Geschichte und Erinnerung. Weitere Informationen zu den Vorführungen und Karten finden Sie [hier](#).

Die **Junge Kantorei Heidelberg** lädt am 17. Mai um 17 Uhr in die Alte Aula der Universität Heidelberg zum **Konzert „Aufbauarbeit mit Mozart“** ein. Im Mittelpunkt steht Mozarts unvollendetes Requiem in einer besonderen musikalischen Interpretation mit neuen kulturellen Klangwelten. Chor und Orchester verbinden dabei klassische Musik mit Instrumenten aus verschiedenen musikalischen Traditionen zu einem besonderen Konzerterlebnis. Karten können Sie [hier](#) erwerben.

Termine

Selbsthilfegruppen in Gründung



Selbsthilfe kompakt

6.5.2026, 12.30-13.30 Uhr

Onlineveranstaltung für interessierte Bürgerinnen und Bürger.

Anmeldung nicht erforderlich.

Einwahl über Zoom Meeting ID: 827 4258 3014

Kenncode: 69115

Engagement-Spaziergang

7.5.2026, ab 16 Uhr

Heidelberg Bergheim

Veranstalter: Freiwilligenagentur Heidelberg

Treffpunkt: Hofeinfahrt Alte Eppelheimer Straße 40/1

„Seele im Fokus - Gemeinsam Stärke (er)leben“

30.6.2026, 17-20 Uhr

Karlsruhbahnhof, Marlene-Dietrich Platz 3, 69126 Heidelberg

Weitere Informationen beim [Selbsthilfebüro](#).

Frauen nach emotionalem Missbrauch

Diese Selbsthilfegruppe richtet sich an Frauen, die Erfahrungen mit emotional belastenden Prägungen im Elternhaus oder in Beziehungen gemacht haben. Dazu zählen z.B. ständige

Kritik, Abwertung, Schuldumkehr, emotionale Vernachlässigung, Kontrolle oder das Gefühl, nie gut genug zu sein. Oft wirken solche Erfahrungen lange nach – in Form von Selbstzweifeln,

innerer Anspannung, Erschöpfung, Erkrankung oder Schwierigkeiten, Grenzen zu setzen.

Ich möchte gerne eine Gruppe gründen, um die Möglichkeit zu haben, mich mit anderen auszutauschen, eigene Erfahrungen besser zu verstehen und vielleicht neue Perspektiven zu entwickeln.

Informationen zur allen Gruppengründung erhalten Sie beim [Selbsthilfebüro](#).

Impressum:

Redaktion: Anette Bruder, Jana Fritz, Bärbel Handlos

Layout: Bärbel Handlos

Herausgeber: Heidelberger Selbsthilfebüro

Alte Eppelheimer Straße 40/1 69115 Heidelberg

Telefon: 06221/18 42 90

Mail: info@selbsthilfe-heidelberg.de

Verantwortlich im Sinne des Presserechts:

Selbsthilfe- und Patientenberatung Rhein-Neckar gGmbH

Bärbel Handlos, Geschäftsführerin

Newsletter abbestellen

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

Datenschutz:

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

Informationen zum Datenschutz beim Heidelberger

Selbsthilfebüro finden Sie unter folgendem

Link: <https://www.selbsthilfe-heidelberg.de/impressum-2/>