



Neues aus dem Selbsthilfebüro

Am 30. Juni lädt das Heidelberger Selbsthilfebüro von 17 bis 20 Uhr zur Veranstaltung „**Seele im Fokus – Gemeinsam Stärke (er)leben**“ in den Karlstorbahnhof ein. Im Mittelpunkt stehen Selbsthilfe und seelische Gesundheit: Der **Abend** zeigt, wie Austausch in Gruppen entlasten, Mut machen und neue Perspektiven eröffnen kann. Geplant sind der Vortrag „Die Kraft der Gruppe: Selbsthilfe stärkt die Seele“, eine Podiumsdiskussion mit Einblicken aus der Praxis, Musik, sowie Infostände zahlreicher Selbsthilfegruppen und Beratungsangebote. Der Eintritt ist frei dank Unterstützung der AOK Baden-Württemberg und der Stadt Heidelberg. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Am 21. Mai tagte der **Vergabeausschuss für die Gemeinschaftsförderung der gesetzlichen Krankenkassen**. Vertretende der gesetzlichen Krankenkassen und aus der Selbsthilfe berieten in den Räumen der Techniker Krankenkasse Mannheim über die Anträge der Selbsthilfegruppen. Fast alle der 143 gestellten Anträge wurden als förderfähig anerkannt, teilweise mit angepasster Förderhöhe. Die Bewilligungen werden Ende Juni versendet, die Mittel bis dahin ausgezahlt.

Nutzen Sie die **weiteren Fördermöglichkeiten in der Region**: Bis zum 30. Juni können Selbsthilfegruppen Anträge auf Pauschal- oder Projektförderung beim Rhein-Neckar-Kreis und bei der Stadt Heidelberg stellen. Neue Ansprechpartnerin bei der Stadt Heidelberg ist **Tina Wagner**. Die Antragsformulare und Informationen für beides finden Sie auf unserer **Website**.

Für Projekte ist zudem eine Förderung bei einzelnen Krankenkassen möglich. Die AOK hat uns darauf hingewiesen, dass sie gerne noch Ihre Anträge entgegennimmt. **Ansprechpartnerinnen** sind Gina Nahstoll und Audryn Fernandes.

Die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (DAG SHG) e.V. hat zum Tag der Demokratie am 23. Mai 2026 in Berlin eine **Pressemitteilung** veröffentlicht, in der sie **die Bedeutung von Selbsthilfegruppen für eine lebendige und widerstandsfähige Demokratie** hervorhebt. Millionen Menschen engagierten sich bundesweit freiwillig und auf Augenhöhe in Selbsthilfegruppen und stärkten damit Teilhabe, Dialog und Vertrauen in demokratische Prozesse, betont die DAG SHG.

Zugleich fordert der Fachverband Politik und Gesellschaft auf, gemeinschaftliche Selbsthilfe durch verlässliche Förderbedingungen, den Ausbau von Selbsthilfekontaktstellen und mehr öffentliche Sichtbarkeit nachhaltig zu unterstützen. Gerade in Zeiten gesellschaftlicher Polarisierung und wachsender Unsicherheit seien Orte wichtig, in denen Dialog, Respekt und gegenseitige Unterstützung im Mittelpunkt stehen.



Plakat zur Veranstaltung „Seele im Fokus – Gemeinsam Stärke (er)leben“.

Grafik: Heidelberger Selbsthilfebüro

EUTB[®] Neues aus der Teilhabeberatung

Unsere EUTB[®]-Beraterin Regina Menzel stellte unsere Beratungsstellen beim Patientenrat der Neurologischen Klinik am Universitätsklinikum Heidelberg vor und traf auf interessierte und aufgeschlossene Gesprächspartner:innen.

Den Patientenrat gibt es schon seit 2019. Er wurde eingerichtet, damit die Klinik intensiver mit den Patient:innen mit unterschiedlichen neurologischen Erkrankungen (beispielsweise Hirntumor, Multiple Sklerose oder Schlaganfall), die in der Neurologie in Behandlung sind oder waren, ins Gespräch kommen kann. Sie möchte so die medizinische Versorgung und Forschung verbessern.

2020 hat der Patientenrat den dritten Platz des **„Awards Patientendialog 2020“** belegt. Dieser prämiert Kliniken und Krankenhäuser, die einen vorbildlichen Dialog mit ihren Patient:innen pflegen. Im Gremium tauschen sich die Betroffenen und ihre Angehörigen regelmäßig mit Mitarbeitenden verschiedener Berufsgruppen der Neurologischen Klinik aus. Bei den Themen, die sie bewegen, gibt es viele Schnittstellen zur EUTB[®]-Beratung. Der Austausch war deshalb für beide Seiten sehr fruchtbar.



PD Dr. med. Heike Jacobi (Oberärztin) und Anja Ott (Pflegekordinatorin) mit Regina Menzel (von links nach rechts)

Foto: EUTB[®] Heidelberg

Aus dem sozialen Leben

Im Juni findet die **bundesweite Aktionswoche Alkohol** statt. In Heidelberg gibt es dazu mehrere Veranstaltungen: ein alkoholfreies **Public Viewing** am 14. Juni im Haus der Jugend, die Filmvorführung „Alki Alki“ am 16. Juni im Karlstorkino mit anschließendem Gespräch sowie am 22. Juni den Film „Smalltown Girl“ im Gloriette Kino zum Thema Sex- und Liebessucht. Weitere Informationen finden Sie **hier**.

Die **Online-Veranstaltungsreihe „Verständlich informiert zu Krebs“** widmet sich am 11. Juni von 16 bis 18 Uhr dem Thema „Immuntherapie bei Krebs – die körpereigene Abwehr nutzen“. Im Mittelpunkt steht die Frage, wie das Immunsystem gezielt gestärkt werden kann, um Tumorzellen zu erkennen und zu bekämpfen. Eine **Anmeldung** ist erforderlich.

Vom 10. bis 12. Juli findet wieder der **virtuelle NCT-Lauf** statt. Unter dem Motto „Alleine. Zusammen!“ können Menschen überall auf der Welt ihre eigene Strecke und Distanz wählen. Jeder Schritt zählt und unterstützt die Krebsforschung am Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen Heidelberg (NCT).

Der **Wieslocher Trialog** lädt am 2. Juli von 18.30 bis 20 Uhr in die Festhalle Wiesloch ein. Das **moderierte Gesprächsforum** richtet sich an Menschen mit Psychiatrieerfahrung, Angehörige, interessierte Laien und beruflich Tätige. Thema des kostenfreien Abends ist „Entlassung – Was danach?“.

Anlässlich des Hitzeaktionstages findet am 15. Juni von 19 bis 20 Uhr eine **Online-Veranstaltung zum Thema „Frauengesundheit im Klimawandel: Warum Frauen bei Hitze stärker betroffen sind“** statt. Der Vortrag zeigt, warum Frauen und besonders Schwangere bei Hitze stärker belastet sein können und wie wirksamer Hitzeschutz aussehen kann. Die Veranstaltung findet unter dem Dach der Kommunalen Gesundheitskonferenz Rhein-Neckar-Kreis und Heidelberg statt. Die Anmeldung ist kostenfrei und erfolgt über diesen **Link**.

Was gibt es sonst noch?

Der Arbeitskreis für inklusiven Umgang mit Extrem- und Notsituationen im Rhein-Neckar-Kreis hat ein **Forderungs- und Empfehlungspapier für ein inklusives Katastrophenmanagement** erarbeitet. Darin geht es unter anderem um barrierefreie Krisenkommunikation, inklusive Krisenkonzepte, Notfalltreffpunkte, Evakuierung und Notunterbringung. Menschen mit Beeinträchtigungen wurden aktiv beteiligt, damit ihre Erfahrungen und Bedarfe von Anfang an mitgedacht werden. Das Papier finden Sie **hier**.

Die NAKOS hat ihren **Jahresbericht 2025 unter dem Titel „Wir machen Selbsthilfe sichtbar“** veröffentlicht. Die **Publikation** gibt einen kompakten Überblick über zentrale Themen, Projekte und Entwicklungen des vergangenen Jahres. Ein Schwerpunkt liegt auf dem bundesweiten „Tag der Selbsthilfe“, der die gemeinschaftliche Selbsthilfe sichtbarer machen soll.

Die Sozialhelden aus Berlin bieten im Juni eine **kostenlose Online-Kursreihe zu ChatGPT in einfacher Sprache** an. Schritt für Schritt wird erklärt, was Künstliche Intelligenz ist, wie ChatGPT genutzt werden kann und worauf beim sicheren Umgang im Internet zu achten ist. Die **Termine** sind am 10., 17. und 24. Juni jeweils von 14 bis 15 Uhr.

Für eine Masterarbeit im Studiengang Neurorehabilitation an der SRH University werden **erwachsene Menschen nach einem Schlaganfall** gesucht. In der anonymen **Befragung** geht es um die Lebensqualität nach Schlaganfall, die Teilnahme dauert etwa 20 Minuten und ist online oder in Papierform möglich. Die Teilnahme ist freiwillig und hat keinen Einfluss auf die Versorgung.

Für die fünfte Amtsperiode des **Fahrgastbeirats** sucht die Stadt Heidelberg engagierte Bürgerinnen und Bürger. Interessierte können sich bis zum 31. Juli bewerben und ihre Perspektive als Nutzerinnen und Nutzer des öffentlichen Nahverkehrs einbringen. Bewerbungsformulare gibt es in den Bürgerämtern, in der rnv-Mobilitätszentrale und online. Sie finden nähere Informationen **hier**.

Termine

Selbsthilfegruppen in Gründung



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

30.6.2026, 17-20 Uhr
Karlstorbahnhof, Marlene-Dietrich Platz 3, 69126 Heidelberg

Weitere Informationen beim **Selbsthilfebüro**.

Eltern von Kindern und Jugendlichen mit Behinderung in Nußloch

Der Alltag mit einem Kind mit Behinderung stellt Familien vor ganz besondere Herausforderungen – emotional, organisatorisch und in ihrem sozialen Umfeld. Häufig fühlen sich Eltern in dieser Situation auf sich allein gestellt und nicht verstanden. Das möchten wir ändern.

Sie suchen den Austausch mit anderen, die ähnlich betroffen sind, denen Sie nichts vormachen müssen? Sie wünschen sich Unterstützung und Verständnis bei der Bewältigung Ihrer Lebenssituation? Sie würden vielleicht gerne selbst aktiv werden, eventuell sogar gemeinsam Anliegen voranbringen?

Die Selbsthilfegruppe für Eltern von Kindern und Jugendlichen mit Behinderung soll ein geschützter Raum sein. Egal ob Ihr Kind körperlich, geistig oder mehrfach beeinträchtigt ist – Sie sind herzlich willkommen! Die Gruppentreffen werden in Nußloch stattfinden.

Informationen 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/>