

gesundheitspress

Magazin für und über Selbsthilfe in Mannheim, Heidelberg und der Region
Ausgabe 55 – Frühjahr/Sommer 2018

Neues Psychotherapeutengesetz und Selbsthilfe
Projektabschluss „Beraber elele – Gemeinsam Hand in Hand“
Mannheimer Gemeinderat: Zuschüsse bleiben erhalten



Schwerpunkt: Seele und Genesung



8



20



21

Schwerpunkt: Seele und Genesung

Einleitung	4
Zusammenfassung in Leichter Sprache	5
Interview Michaela Willhauck-Fojkar	6
Änderungen beim Psychotherapeutengesetz	7
Psychotherapie + Selbsthilfe	8
Familiätherapeutisches Zentrum Neckargemünd	8
Sozialarbeit am ZI	9
Sozialpsychiatrischer Dienst Heidelberg	9
Netzwerk Psychische Gesundheit	10
EX-IN Genesungsbegleiter RNK	10
Informations-, Beratungs- und Beschwerdestellen	11
Sozials Kompetenztraining am ZI	11
Projekt RISPE	12
Posttraumatische Belastungsstörung	12
Psychotherapeutische Versorgung und Selbsthilfe	
Erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern	13
Selbsthilfegruppe Angst Mannheim	13
Selbsthilfegruppe Mobbing	14
Selbsthilfegruppe Depression Heidelberg	14
Soziale Gemeinschaft „Das Boot“ Mudau	15
Selbsthilfegruppe Depression Mannheim II	15
Malen und Krankheitsbewältigung in Mannheim	16
Habba-Theater/Hängemännchen	16
Selbsthilfegruppe Psychische Erkrankungen	17
Stammtisch Mental Health Heidelberg	17



23



26

Gesundheitstreffpunkt Mannheim aktuell

Abschluss des Projekts „Beraber elele“	18
Jahresprogramm des Gesundheitstreffpunkts	18
Neu im Gesundheitstreffpunkt	18
BKK Pfalz fördert Selbsthilfegruppen	19
Filmabend „Honig im Kopf“	19
Großzügige Spenden für Radio RUMMS	20
Was machen die Nachbarn? Das Selbsthilfebüro Karlsruhe	20

Heidelberger Selbsthilfebüro aktuell

30 Jahre Heidelberger Selbsthilfebüro	21
Seminar für Selbsthilfegruppen	21
Filmveranstaltung zu Schlaganfall	22
Barrierefreier Arztbesuch	22
Tag der Allgemeinmedizin	22

Nachrichten

Armutswoche Heidelberg	23
EngagementMesse Heidelberg	23
AOK Rhein-Neckar-Odenwald fördert Selbsthilfe	24
Preis für Senioren-Begleitedienst Neckarstadt	24
20 Jahre Mobbing-Telefon Mannheim	25
Qualipass Stadt Heidelberg	25

Selbsthilfe aktuell

Bürgerplakette Carolyn Höhn	26
RAG-Sprecherin im Gemeinderatsausschuss	26

Infos

Selbsthilfebörse	27
A-Z der Selbsthilfegruppen in der Region	28
Termine	30
Impressum	30
Koordinierungsstelle für Selbsthilfefreundlichkeit in Baden-Württemberg und Hessen eingerichtet	31



Foto: Florian Wagner

„Was kann Selbsthilfe? Das kann Selbsthilfe!“

Der Verband der Ersatzkassen e.V. (vdek) hatte Studierende an (Hoch-)Schulen für Fotografie sowie junge Fotografen eingeladen, die verschiedenen Bewältigungsstrategien Betroffener im Rahmen der Selbsthilfe in Bildern darzustellen. Daraus entstand die Fotoausstellung „Das kann Selbsthilfe!“, die die Vielseitigkeit der gesundheitlichen Selbsthilfe anhand von Fotografien aufzeigt. Im Fokus stehen der Umgang mit den Erkrankungen sowie die gegenseitige Unterstützung und der Austausch in der Selbsthilfe.

Der Fotograf unseres Titelsbilds ist Benedikt Ziegler, 26, Student an der Fachhochschule Dortmund. Er ist Betroffener von juveniler Arthritis und hat das Leben, die Gefühle und besondere Momente junger Rheumatiker aus der Selbsthilfe in der Fotoserie „Kinderrheuma ist, was Du daraus machst“ eingefangen. Mit dem Titelsbild gewann er den ersten Preis des Fotowettbewerbs des Verbandes der Ersatzkassen e.V.

INFO

vdek.com/ueber_uns/vdek-fotowettbewerb-selbsthilfe.html
benediktziegler.com/

Weitere Bilder der Wanderfotoausstellung finden Sie im Innenteil dieser Ausgabe. Wir danken dem vdek dafür, dass wir die Bilder verwenden dürfen.

Liebe Leserin, lieber Leser,

was den Menschen gesund erhält oder ihn krank machen kann, ist Inhalt vieler Gespräche, die Erkrankte führen – sei es in Selbsthilfegruppen, in Therapien, Arztpraxen oder im Freundeskreis. Viele Informationen helfen dabei, herauszufinden, wie man Krankheiten bewältigen und mit ihnen leben kann.

In den 1970er Jahren hat Aaron Antonovsky, ein israelisch-amerikanischer Medizinsoziologe, den Begriff Salutogenese geprägt. Laut Wikipedia kann man diesen mit Gesundheitsentstehung übersetzen. Die Idee dahinter ist, dass Gesundheit in einem stetigen Prozess wachsen kann, wenn bestimmte Voraussetzungen gegeben sind. Eine davon ist, dass man die Überzeugung hat, die eigenen Lebensumstände gestalten zu können. Eine zweite, dass man die Zusammenhänge der Welt um sich herum versteht, eine dritte, dass das Leben insgesamt einen Sinn ergibt.

Aus meiner Erfahrung heraus ist die Zusammenkunft in einer Selbsthil-



fegruppe einer der Faktoren, der den Prozess der Gesundheitsentstehung beschleunigen und vertiefen kann, weil sie genau an diesen Voraussetzungen ansetzt und diese vertieft.

In dieser *gesundheitspress* finden Sie deshalb viele Informationen von Aktiven aus Selbsthilfegruppen, aber auch Gedanken darüber, was die Genesung bedeutet, was dazu beitragen kann und wie stark überhaupt die eigene Erkrankung als Beeinträchtigung gesehen wird.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Mitdenken und Lesen.

Ihre Bärbel Handlos, Geschäftsführerin

Neu: Teilhabeberatungsstelle im Heidelberger Selbsthilfebüro

Im Heidelberger Selbsthilfebüro wurde eine Beratungsstelle für die „Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung“ (EUTB) eingerichtet. Sie steht allen ratsuchenden Menschen mit Behinderung der Region und ihren Angehörigen zur Verfügung.

Die EUTB ist ein wichtiger Bestandteil des neuen Bundesteilhabegesetzes (BTHG). Die Beratung soll vor der Beantragung von konkreten Leistungen Informationen und Orientierung geben. Zurzeit entstehen in ganz Deutschland rund 400 dieser vom Bund geförderten Beratungsangebote als erste unabhängige Anlaufstellen. Ein wichtiges Prinzip ist hierbei das „Peer-Counseling“: Menschen, die selbst mit einer Behinderung leben, beraten andere. „Wir freuen uns sehr, dass wir



mit dem Heidelberger Selbsthilfebüro den Zuschlag bekommen haben“, so Geschäftsführerin Bärbel Handlos. Ihr ist besonders die Vernetzung mit den Selbsthilfegruppen und den bestehenden Beratungsmöglichkeiten wichtig.

Die EUTB im Heidelberger Selbsthilfebüro befindet sich gerade im Aufbau. In Kürze werden sich die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter vorstellen.

KONTAKT + INFO

teilhabeberatung.de
info@eutb-heidelberg.de

Seelische Genesung – ein vielschichtiger Prozess

Der Duden beschreibt die Seele im Sinn von Psyche als „Gesamtheit dessen, was das Fühlen, Empfinden, Denken eines Menschen ausmacht“, Genesung unter anderem als Aufschwung, Besserung, Erholung, Fortschritt, Heilungsprozess, Kräftigung, Wiederherstellung. Seelische Genesung kann sich also auf unterschiedlichen Ebenen prozesshaft abspielen und auch bei körperlichen Erkrankungen von Bedeutung sein. Der Schwerpunkt dieser *gesundheitspress* liegt auf der Gesundheitsförderung bei psychischen Erkrankungen und krisenhafte Lebensabschnitten.

Doch welcher seelische Zustand besitzt überhaupt Krankheitswert? Oder anders gefragt: Ist man krank, wenn es einem nicht gut geht? Nicht selten liefert die 2013 erschienene 5. Auflage des Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM) Anlass zu Kontroversen. Das DSM ist ein in den USA beheimatetes, weltweit verbreitetes Klassifikationssystem für psychische Störungen.

Neu in das DSM ging zum Beispiel die „normale Altersvergesslichkeit“ ein, aus ihr wurde die „leichte neurokognitive Störung“. Krankheitswert erhielt auch die Trauer um einen Menschen, die mehr als 14 Tage anhält, vom Trauerjahr ganz zu schweigen. Insgesamt kritisiert der Spie-



Foto: Nele Klose

gel zurecht: „Neue Kriterien machen aus Alltagsproblemen seelische Störungen. Millionen Menschen werden über Nacht zu psychiatrischen Fällen.“

Krisen gehören seit jeher zum Leben. Dem trägt die Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme (ICD-10) Rechnung im Kapitel „Affektive Störungen“. Diese äußern sich durch bedeutende Veränderungen der Stimmung und umfassen auch die depressive Episode. Laut ICD gilt für die affektiven Störungen, dass „der Beginn der einzelnen Episoden oft mit belastenden Ereignissen oder Situationen in Zusammenhang zu bringen“ ist.

Ob es nun um eine Lebenskrise oder psychische Erkrankung geht: Inzwischen steht neben den etablierten (Psycho-) Therapien eine Vielfalt an genesungsfördernden Maßnahmen zur Verfügung. Die Mindfulness based stress reduction (MBSR) etwa, eine Form des Achtsamkeitstrainings, „bietet praktische Übungen im Umgang mit Stress, schmerzhaften Emotionen, körperlichen Schmerzen oder schwierigen Kommunikationssituationen“. Die Gruppe „Malen und Krankheitsbewältigung“ aus Mannheim setzt auf die heilsame Kraft der Kreativität. Ebenso die Heidelberger Theatergruppe Habba. Hier verarbeiten Betroffene die eigenen Erlebnisse in der Psychiatrie in humorvollen Theaterstücken. Eher ein Lebenskonzept stellt die Integrale Lebenspraxis dar, die Körper, Geist und Seele gleichermaßen anspricht und auf stetiges persönliches Wachstum zielt.

Einen nicht zu unterschätzenden Beitrag zur Genesung leistet insbesondere auch das Erleben von Gemeinschaft und guten Beziehungen etwa in Selbsthilfegruppen. Nicht ohne Grund heißt es beim Gesundheitstreffpunkt: „Menschen begegnen. Gesundheit fördern. Die Selbsthilfe“.

Birgit Dold

spiegel.de/spiegel/print/d-90638343.html
dag-shg.de/data/Dokumentationen/2015/DAGSHG-Jahrestagung-15-Gespraech-Keidel-Blech.pdf
icd-code.de/icd/code/F32-.html
mbsr-verband.de/mbsr-mbct/mbsr.html

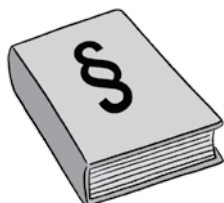


Foto: Marion Duscha

Wenn Menschen traurig oder verwirrt sind

Psychische Krankheiten gibt es immer mehr.

Was sind das für Krankheiten?



Psychisch krank sein heißt, dass die Seele krank ist.

Ein Beispiel: Menschen müssen jetzt bei der Arbeit sehr viel machen.

Manchmal ist es zu viel für sie.

Dann können sie seelisch krank werden.

Wenn man viel Angst hat und die Angst nicht weggeht.

Oder wenn man lange sehr traurig ist.

Oder lange Zeit nicht mehr selbst zurecht-kommt.

Dann kann das eine seelische Krankheit sein.

Viele Kranke ziehen sich zurück und treffen ihre Freunde nicht mehr.

Sie sind nur noch traurig.

Sie gehen manchmal gar nicht mehr aus dem Haus.

Sie reden nicht über ihre Probleme.

Es gibt Hilfe für kranke Menschen.

Die Kranken sollen wieder andere Menschen treffen und Freunde finden.

Dann geht es ihnen viel besser.

Diese Hilfen gibt es:

Es gibt Beratungs-stellen für Menschen mit seelischen Krankheiten.

Die helfen den Kranken.

Man kann auch eine Therapie machen, wenn man seelisch krank ist.

Dafür gibt es jetzt ein neues Gesetz.

Das Gesetz heißt: Psycho-therapie-richt-linie vom 1.April 2017.

Darin steht, dass man schneller einen Termin zur Beratung bekommen kann.

Das war früher nicht ganz einfach.

Es gibt auch Selbst-hilfe-gruppen, die helfen können.

Eine Selbst-hilfe-gruppe ist eine Gruppe von Menschen, die das gleiche Problem haben.

Sie sprechen zusammen und helfen sich gegenseitig.

Übersetzung: Steffen Schwab, Büro für Leichte Sprache – Testleser waren: Hartmut Kabelitz, Christian Weber, Elke Gallian, Julia Mainzer, Marco Arnold

Kein Kind soll durchs Netz fallen

Michaela Willhauck-Fojkar arbeitet als Psychotherapeutin in eigener Praxis mit seelisch belasteten oder erkrankten Kindern und Jugendlichen.

Frau Willhauck-Fojkar, was bedeutet für Sie Genesung oder Gesundheit?

Zu einer Diagnose gehört auch die Frage: Wie gut kommt das Kind in seiner Umgebung klar? Genesung heißt dann, das Kind kann möglichst störungsfrei erwachsen werden. Wie wichtig das Lebensumfeld ist, hängt vom Alter des Kindes ab: Jüngere Kinder sind sehr viel mehr von einem gut funktionierenden Elternhaus abhängig als ältere. Bei starker beruflicher Beanspruchung oder wenn Eltern selbst psychisch belastet sind, ist es oft schwierig, die Kinder regelmäßig in die Praxis zu bringen. Ältere Kinder und Jugendliche können selbst kommen.

Mittlerweile sind psychische Erkrankungen gesellschaftlich ja weitgehend akzeptiert, auch durch die gute Öffentlichkeitsarbeit der Selbsthilfeorganisationen übrigens. Die Hemmschwelle für Familien, sich Hilfe zu holen, ist also gesunken. Zur regelmäßigen Teilnahme an einer Therapie allerdings braucht es ein gutes soziales Netzwerk in der Familie und im Lebensumfeld der Kinder. Hier sind die von mehreren Psychotherapeutenverbänden und der Kassenärztlichen Bundesvereinigung angeregten Kompetenzverbünde ein großer Schritt nach vorn: Durch die Einbeziehung und Koordination aller Bezugspersonen und -einrichtungen könnten die Kinder dort behandelt werden, wo sie sind: in der Kita, der Schule usw.



Neben ihrer Tätigkeit in der eigenen Praxis engagiert sich Michaela Willhauck-Fojkar als Fachbeauftragte für Kinder- und Jugendtherapeutin in der Deutschen Psychotherapeutenvereinigung.

Foto: Gesundheitstreffpunkt

Sie haben an der Entwicklung dieses Konzepts der Kompetenzverbünde mitgewirkt: Wie kam es zu diesem vielfältigen Engagement zusätzlich zu Ihrer Arbeit in der eigenen Praxis?

Mit meiner Kassenzulassung im Jahr 2000 war ich als verhaltenstherapeutisch arbeitende Kinderpsychotherapeutin noch eine Exotin in der Psychotherapeutenvereinigung und kam so schnell in verschiedene Gremien. So lernte ich die Stellschrauben für Veränderungen kennen und fand Gleichgesinnte.

Die zwischen Berufsverbänden und Krankenkassen ausgehandelten Selektivverträge haben die Behandlungsmöglichkeiten schon verbessert. Wichtig ist, dass in den dann beschlossenen Gesetzen mindestens der Standard gehalten wird, Verbesserungsideen sind in den Entwürfen festgehalten. Es gibt in Baden-Württemberg einen Selektivvertrag für ADHS, der immerhin zum Teil funktioniert und das Verfahren vereinfacht. So etwas hat Beispielcharakter.

Man muss sich in alle Richtungen vernetzen: regional und bundesweit, mit den diversen Psychotherapeutenverbänden, den Krankenkassen. Und in meinem Beruf sind vor allem gute Beziehungen zu den Kolleginnen und Kollegen wichtig. Das führt mich immer wieder zurück zu meiner Arbeit in der Praxis mit den Kindern, diese Rückkoppelung brauche ich.

Was braucht es, um den Heilungsprozess aller Kinder und Jugendlichen, mit denen Sie arbeiten, zu verbessern?

Das Konzept der aufsuchenden Hilfen ist wichtig: Eine Verbindungsperson koordiniert die verschiedenen Unterstützungsangebote, organisiert gemeinsame Treffen der Beteiligten und sorgt dafür, dass die Kinder in ihrem Umfeld bleiben können und dort versorgt werden. Für einen Teil der Kinder und Jugendlichen kann auch eine Gruppenpsychotherapie sinnvoll sein. Das muss in die Berufsord-

nung aufgenommen werden, damit diese Qualifikationen direkt zur Ausbildung gehören und nicht mehr nachträglich erworben werden müssen. Dann gäbe es auch mehr Gruppenangebote.

Was können die betroffenen Kinder und Jugendlichen selbst für sich tun?

Ein Verständnis für die Zusammenhänge psychischer Gesundheit entwickeln, die Sichtweise auf z.B. Ernährung und Bewegung verändern. In der Verhaltenstherapie lernen wir die Verbindung zwischen Gedanken, Gefühlen und Verhalten zu sehen und können sie einüben. Bei jüngeren Kindern geht es ums Ausprobieren, Jugendlichen versuchen wir diese Zusammenhänge plausibel zu machen und probieren verändertes Verhalten dann aus. Es geht ja darum, die Kinder und Jugendlichen dazu zu befähigen, einen besseren Umgang mit Problemen im Alltag zu finden. Die jungen Men-

schen sind sehr unterschiedlich: Einigen ist ihr Handicap peinlich, dann gehen wir sehr diskret damit um. Andere hingegen gehen ganz offen damit um und tauschen sich auch untereinander darüber aus. Dann kann z.B. ein Elterntaxidienst für mehrere Kinder organisiert werden.

Welchen Beitrag kann die Selbsthilfe leisten?

Selbsthilfegruppen oder -organisationen sollten noch offensiver auf Therapeuten zugehen: mit Informationsmaterial über Gruppen zum Thema, auch über Eltern- oder Angehörigengruppen. Nach der neuen Regelung sind ja Sprechstunden zur Abklärung eines Therapiebedarfs vorgesehen. Für einige Jugendliche ist es angemessener, sich in einer Gruppe auszutauschen, um mit ihren Problemen klarzukommen, ohne aufwendige Therapie. Darüber sind viele Therapeuten noch zu wenig informiert.

Interview: Dagmar Darius

Die neue Psychotherapierichtlinie im Detail

Seit 1. April 2017 ist die vom gemeinsamen Bundesausschuss geänderte Psychotherapierichtlinie in Kraft, die eine umfangreiche Strukturreform der ambulanten psychotherapeutischen Versorgung vorsieht. Damit werden Forderungen aus dem Versorgungsstärkungsgesetz umgesetzt, Patientinnen und Patienten zeitnah einen niederschweligen Zugang zur psychotherapeutischen Versorgung zu bieten.

Diese müssen vor Beginn einer Therapie eine psychotherapeutische Sprechstunde für den Erstkontakt aufsuchen. Dabei wird abgeklärt, ob eine psychische Krankheit vorliegen könnte und die Betroffenen eine Psychotherapie benötigen oder andere Unterstützungsangebote hilfreich wären. Psychotherapeuten und -therapeutinnen übernehmen zukünftig neben einer Clearing- auch eine Lotsenfunktion in andere Versorgungsangebote, auch in die Selbsthilfe.

Psychotherapeutische Praxen in Vollzeit müssen mindestens 200 Minuten pro



Foto: Geralt / pixabay.de

Woche telefonisch erreichbar sein. Benötigen Patienten nach einer Sprechstunde dringend Hilfe, ist künftig eine Akutbehandlung möglich. Ein Antragsverfahren ist nicht erforderlich. Eine Kurzzeittherapie ist künftig zunächst mit 12 Stunden möglich, die sich um weitere zwölf Stunden verlängern lassen.

Die Terminkoordinierungsstellen der gesetzlichen Krankenkassen müssen auf Anfrage innerhalb einer Woche einen psychotherapeutischen Termin bereitstellen, der innerhalb der nächsten vier Wochen liegen muss.

Aus: bptk_praxis-info_psychotherapie-richtlinie_Juli_2017

Psychotherapie + Selbsthilfe

Patientinnen und Patienten können von der Verzahnung beider Angebote nur profitieren.

Kaum ein anderer Bereich des Gesundheitssystems weist eine solche Nähe zur Selbsthilfe auf wie die Psychotherapie. Beide nutzen Gruppenprozesse, das Einfühlen in den anderen sowie soziale und emotionale Unterstützung als wesentliches Element des Gesunden.

Eine enge Kooperation zwischen Psychotherapie und Selbsthilfe beschränkte sich dennoch viele Jahre nur auf Suchterkrankungen. Dabei ist längst anerkannt, dass sich Selbsthilfe und Psychotherapie in vielfältiger Art und Weise ergänzen: Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe kann einer Psychotherapie vorangehen oder Betroffene suchen parallel zur ambulanten Psychotherapie zusätzliche Unterstützung in der Gruppe.

Der Bundespsychotherapeutenkammer (BPTK) ist es daher ein Anliegen, die konkrete Zusammenarbeit zwischen Psychotherapeutinnen und -therapeuten, der Selbsthilfe und der professionellen Selbsthilfeunterstützung weiter zu fördern. Hier gibt es noch erhebliche Entwicklungsmöglichkeiten.

Psychotherapeutinnen und -therapeuten sollen nun Patientinnen und Patienten bei der Vermittlung in geeignete Versorgungsangebote unterstützen. Die Selbsthilfe als vierte Säule des Gesundheitssystems ist ein essentieller Teil des Versorgungssystems, der in der Beratung von Erkrankten konsequent mitzudenken ist.

Selbsthilfe darf dabei aber nicht als Ersatz für fehlende psychotherapeutische

KONTAKT

Tel. 030-278 78 50, bptk.de



Dr. Dietrich Munz. Foto: BPTK

Behandlungskapazitäten missbraucht werden. Die Zukunft liegt in der systematischen Verzahnung beider Angebote. Davon können Erkrankte nur profitieren.

Dr. Dietrich Munz, Präsident der Bundespsychotherapeutenkammer
Gekürzt und bearbeitet aus:
NAKOS Info Nr. 117, S. 30-32

Die Eltern-Kind-Bindung stärken

Eltern und Kinder mit psychischen Erkrankungen entwickeln Wege in eine hoffnungsvolle Zukunft.

Das Familientherapeutische Zentrum in Neckargemünd (FaTZ) bietet mit einem multiprofessionellen Team eine multimodale teilstationäre kinder- und jugendpsychiatrische und psychiatrische Therapie an, die eine gute Bindung zwischen Eltern und Kindern stärkt.

Eine ehemalige Patientin schreibt über den Aufenthalt: „Ich litt unter Depressionen bis hin zu Selbstmordgedanken. Darunter litt auch meine Tochter und ich erstarrte in Schuldgefühlen. Im FaTZ lernte ich in verschiedenen Therapien, den Fokus weg von Problembereichen hin zu positiven Mikroerlebnissen zu wenden. Durch Ergo- und Körpertherapie wurde ich wieder handlungsfähig. Währenddessen nahm meine Tochter an therapeutischen Kindergruppen teil. Sie lernte, ihre Gefüh-



Das Projekt Zaunlatten – Ergebnisse aus der Kreativtherapie. Foto: Maya Lißner

le besser zu regulieren und Misserfolge auszuhalten. Als sie mich am Ende der FaTZ-Zeit einmal um Hilfe bat, war ich sehr gerührt. Sie konnte akzeptieren, dass ihr etwas nicht gelang, ohne einen Wutanfall zu bekommen. Sie hatte jetzt wieder Vertrauen in mich gewonnen.“

Zentraler Ansatz der Therapie ist es, Eltern zu bestärken, eigene Ressourcen

besser zu nutzen. Und ihnen im Sinne der Bindungstheorie modellhaft eine sichere Basis für positive Entwicklung und eine gute Beziehung zu ihrem Kind an die Hand zu geben.

KONTAKT

Tel. 06223-97 29 00
info@fatz-neckargemuend.de

Vielfältiger Einsatz für Patienten und Angehörige

Sozialarbeit am Zentralinstitut für Seelische Gesundheit (ZI)

Menschen mit psychischen Erkrankungen und ihre Angehörigen benötigen neben einer individuellen Behandlung oft noch weitere Unterstützung. Hierum kümmert sich am ZI das Team der Sozialarbeit unter der Leitung von Jürgen Martus.

Bereits seit 1983 können Patientinnen und Patienten des ZI im Rahmen der „Mannheimer Starthilfe“ unter realistischen Arbeitsbedingungen ihre Leistungs- und Belastungsfähigkeit erproben, um sich beruflich neu zu orientieren. Partnerunternehmen des ZI bieten hierfür mittlerweile über 100 Arbeitsversuchplätze in Mannheim und der Region an.

Für Angehörige von Menschen mit Psychosen gibt es zweimal im Jahr ein Gruppenangebot. Die Teilnehmenden erhalten in jeweils sechs Gruppentreffen von Expertinnen und Experten des ZI Informationen zum Umgang mit der Erkrankung, zur Behandlung und zu Unterstützungsangeboten.

*Starthilfe in
ein neues
Arbeitsleben
Foto: ZI
Mannheim*



Angehörige und Bezugspersonen von Patienten mit Demenz sind einmal monatlich eingeladen, sich in einem offenen Gesprächskreis über Demenzen sowie Hilfs- und Entlastungsangebote zu informieren. Dabei kommen sie auch mit anderen Betroffenen ins Gespräch.

Neu ist ein Angebot für Betroffene mit minderjährigen Kindern. In Zusammenarbeit mit der Psychologischen Bera-

KONTAKT

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Sozialarbeit, Jürgen Martus
Tel. 0621-1703-1701

tungsstelle der Evangelischen Kirche können sich Patientinnen und Patienten, die Eltern sind, zu Fragen rund um die Erziehung ihrer Kinder austauschen und beraten lassen.

Struktur geben

Unterstützung durch den Sozialpsychiatrischen Dienst

Seit 30 Jahren berät und unterstützt der Sozialpsychiatrische Dienst (SpDi) des Diakonischen Werks Heidelberg psychisch Kranke und ihre Angehörigen. Im Zuge der damaligen Psychiatriereform entstanden diese Beratungsstellen flächendeckend in Baden-Württemberg. Ziele des SpDi sind, psychisch kranken Menschen, die nicht mehr oder noch nicht zu einer selbständigen Lebensführung in der Lage sind, durch spezifische Hilfen Teilhabe in der Gemeinschaft zu ermöglichen, stationäre Aufenthalte zu verkürzen und Wiederaufnahmen zu verhindern sowie die Stabilisierung und den Erhalt der eigenen Wohnung zu fördern.

In der Beratung geht es um soziale und sozialrechtliche Fragen, um den Umgang mit Konflikten sowie Fragen rund um



*Das Team des
Sozialpsychiatrischen
Dienstes Heidelberg.
1. Reihe von links:
Dorothee Kühlen-
Mass, Anne Weber,
2. Reihe von links:
Matthias Beck,
Angelika Zurbrugg,
Birgit Hanpft, Elena
Brand.
Foto: Lina Kaiser*

Wohnung und Beschäftigung. Langfristige Unterstützung gibt es bei der Einübung von Fähigkeiten zur Haushaltsführung. Birgit Hanpft, Abteilungsleiterin Ambulante Psychiatrie: „Wir möchten die Menschen aus ihrer Einsamkeit herausholen.“

Ergänzt wird das Angebot durch die Hilfe für Demenzkranke und Angehörige (HILDA). Erkrankte wie Angehörige sollen in ihrem Alltag entlastet werden. Zur Tagesstruktur gehören gemeinsames Kochen, Putzen, Kurse und Aktivitäten.

KONTAKT

SpDi Heidelberg, Tel. 06221-53 75 50, dw-spdi@dwhd.de
SpDi Mannheim, Tel. 0621-39 74 90, kontakt@spdi-mannheim.de

Schnelle Hilfe im Krisenfall



Aus der Ausstellung des vdek „Was kann Selbsthilfe?
Das kann Selbsthilfe!“. Bild: Christin Hoppe, Schnellebich

Das Netzwerk Psychische Gesundheit (NPG Rhein-Neckar)

Etwa ein Drittel der Bevölkerung in Deutschland leidet mindestens einmal im Leben an einer psychischen Erkrankung. In solchen Krisen ist eine schnelle Unterstützung eines professionellen Netzwerks hilfreich.

Die Leistungen des Netzwerks Psychische Gesundheit werden ambulant erbracht und zielen darauf ab, im gewohnten familiären, beruflichen und sozialen Umfeld bleiben zu können. Dadurch können Klinikaufenthalte vermieden werden.

Das Netzwerk bietet eine 24-Stunden-Erreichbarkeit der Koordinationsstelle im Notfall und Betreuung durch feste Ansprechpersonen.

Nach dem ersten Informationsgespräch erstellen diese mit den Hilfesuchenden einen persönlichen Behandlungs- und Krisenplan, in den auch Freunde, Angehörige, Selbsthilfegruppen etc. mit einbezogen werden können. In besonderen Fällen besucht das Netzwerk Menschen zuhause.

Das NPG ersetzt nicht die medizinische Versorgung durch Ärzte und Krankenhäuser, sondern ergänzt diese. Die Zuweisung erfolgt über die teilnehmenden Krankenkassen für deren Versicherte im Rhein-Neckar-Kreis, Heidelberg und Mannheim. Die Teilnahme ist kostenfrei und auf die Dauer von drei Jahren angelegt.

KONTAKT

Netzwerk Psychische Gesundheit Rhein-Neckar
c/o Heidelberger Werkgemeinschaft
06221-187 52 51, npg-m.de

Genesung: Erfahrungen und Perspektiven

Psychiatrieerfahrene werden Genesungsbegleiter.

Seit 2015 gibt es nun auch in Heidelberg die Ausbildung zum EX-IN-Genesungsbegleiter, die bereits seit Jahren erfolgreich in anderen Teilen Deutschlands umgesetzt wird. Im September startete hier bereits der zweite Kurs.

Im Sinne des Peer-Learning-Ansatzes geht das EX-IN-Konzept („Experienced Involvement“: Beteiligung von Menschen mit Erfahrung) davon aus, dass Menschen, die psychische Krisen durchlebt

haben, diese individuelle Erfahrung als Ressource nutzen können, um andere in ähnlichen Situationen zu unterstützen. Ihr spezielles Wissen bereichert die psychiatrische Arbeit und lässt einen Austausch auf Augenhöhe zu, der zwischen Arzt und Patient nicht so leicht zu erreichen ist.

Die Ausbildung besteht aus 22 Unterrichtsstunden, in denen sich die Teil-

KONTAKT

ex-in-rhein-neckar.de
Tel. 0176-25 55 05 83

nehmenden intensiv mit der eigenen Genesungsgeschichte auseinandersetzen und Methoden lernen, wie sie andere Betroffene hilfreich begleiten können. Das Fundament hierzu bietet ein Theorieteil zu relevanten Themen. Ergänzt werden die 12 Module durch zwei Praktika, Praktikumsberichte, eine Abschlusspräsentation und ein persönliches Portfolio. Die Einsatzbereiche von EX-IN-Genesungsbegleitungen sind vielfältig: in Kliniken, Tagesstätten, Sozialdiensten, bei Ämtern oder in eigenständiger Beratungstätigkeit.



Die IBB Mannheim *) wird umgebaut – von der Beschwerdestelle Psychiatrie zur Informations-, Beratungs- und Beschwerdestelle.

Gesucht werden noch Ehrenamtliche mit professionellen Erfahrungen aus allen Bereichen zur Behandlung oder Betreuung psychisch Kranker.

Hilfesuchende erhalten neben der Unterstützung bei Beschwerden auch Beratung und Information über Angebote aus dem komplexen Hilfenetzwerk, so auch

Mehr Kompetenz für die IBB-Stellen

Hinweise auf Selbsthilfegruppen. Vielfach sprechen Personen die IBB an, die schon jahrelang in einer misslichen Situation leben und z.B. vom Wohnungsverlust bedroht sind.

Hier greift das Bundesteilhabegesetz von 2017 noch nicht, das wichtige Änderungen bei der Eingliederungshilfe einleitet. Psychisch kranke Menschen geraten immer wieder in Ausnahmesituationen. Da ist Einfühlungsvermögen bei der

Suche nach konstruktiven Lösungen gefragt. Voraussetzung für das Umsetzen oft kleiner Schritte ist der Aufbau einer Vertrauensbeziehung.

Bei der Beratung von Personen mit eingeschränkter Kontaktfähigkeit, mangelnden Konfliktlösungsfähigkeiten und einem krankheitsbedingt unzureichenden Zugang zu den eigenen Krankheitssymptomen helfen oft eigene Erfahrungen der Ehrenamtlichen.

KONTAKT

IBB Mannheim, Tel. 0621-1 56 61 51
ibb-mannheim.de

IBB Heidelberg, Tel. 06221-3 54 44 28
heidelberg.de/ibb-stelle

IBB Rhein-Neckar-Kreis
Tel. 0152-37 39 89 15, ibb-stelle-rnk.de

Das noch unübersichtliche Hilfesystem mit schwer einzuschätzenden Leistungen erfordert von den Ehrenamtlichen der IBB, sich erst einmal selbst einen Überblick zu verschaffen und sich mit anderen Einrichtungen zu vernetzen.

*) Informations-, Beratungs- und Beschwerdestelle für psychisch Erkrankte und deren Angehörige

Gemeinsam neue soziale Rollen erlernen

Soziales Kompetenztraining kombiniert Feedback mit Rollenspielen und Übungen im Alltag.

Die Teilnehmenden dieser besonderen Gruppentherapie am Zentralinstitut für Seelische Gesundheit üben mithilfe von Rollenspielen neue Verhaltensweisen in sozialen Situationen. Ich bekomme immer wieder Rückmeldungen, dass besonders vom Feedback der anderen Teilnehmenden und vom Videofeedback sehr profitiert wird. Betrachtet werden dabei Körperhaltung, Blickkontakt, Stimme und Inhalt des Gesagten. Wichtig für die Teilnehmenden sind auch die Übungen im Alltag. Sie überlegen sich am Ende jeder Sitzung eine Übung, welche sie bis zur nächsten Woche machen könnten (z.B. Smalltalk mit dem Nachbarn).

Insgesamt gibt es drei Bereiche mit Rollenspielen: 1. „Recht durchsetzen“ (z.B. Umtausch einer fehlerhaften Ware), 2. „Beziehungen“ (z.B. in Konflikten die



Einladung zum Ausprobieren:
Christine Jung
leitet das Soziale
Kompetenztraining.
Foto: ZI Mannheim

eigene Meinung, Gefühle und Wünsche äußern) und 3. „um Sympathie werben“ (z.B. Smalltalk oder um Kulanz bitten).

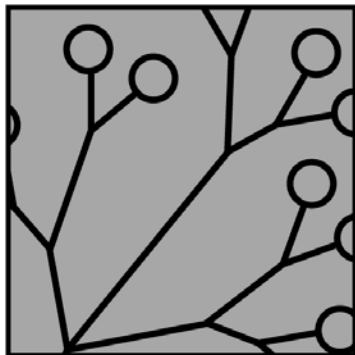
Die ambulante Gruppentherapie eignet sich insbesondere bei sozialen

Phobien, selbstunsicher-vermeidenden Persönlichkeitsstörungen, aber auch bei Depression, Borderline-Persönlichkeitsstörung, Angststörungen, Sucht und vielem mehr. Voraussetzung zur Teilnahme an der Gruppentherapie ist vorab eine diagnostische Abklärung am Institut für Psychiatrische und Psychosomatische Psychotherapie.
Christine Jung, Psychologin, Gruppenleiterin des Sozialen Kompetenztrainings

KONTAKT

ZI Mannheim, Zentralambulanz
Tel. 0621-17 03-28 50

Die Bezugsgruppe ist eine große Ressource



Rehabilitation und
Integration für
Schwule mit
Psychiatrie-
Erfahrung

Seit 2004 gibt es bei PLUS das Projekt RISPE. Es richtet sich an schwule Männer, die wegen ihrer psychischen Erkrankung weder die schwule Szene noch das psychiatrische Umfeld und auch nicht die heterosexuelle familiäre Umgebung als wirkliche Heimat empfinden können.

Das Angebot ist kostenfrei und umfasst neben telefonischer und persönlicher Beratung vor allem eine angeleitete Gesprächsgruppe, die jeden Dienstag von 15.30 bis 17.00 Uhr stattfindet. Themen in der Gruppe sind die Auseinandersetzung

mit der psychischen Erkrankung wie mit der eigenen sexuellen Identität. Dabei geht es auch immer wieder um die Bewältigung akuter Krisen und um die Klärung tieferer und längerfristiger innerer Unsicherheiten. Besonderes Gewicht kommt hier neben der Stärkung der Teilnehmer in ihrem Umgang mit Familie und Angehörigen, mit Behörden und Einrichtungen auch der Bewältigung der Isolation zu. Bei RISPE haben die Teilnehmer gelernt, dass es eine große Ressource ist, eine Bezugsgruppe zu haben, in der man endlich unter Gleichen ist, ein vollwertiges Mitglied einer attraktiven Peergroup. Im Bewusstsein dieser Ressource können die Teilnehmer, die enger an das Projekt angebunden sind, ihr Leben selbstbewusster leben und sind weniger anfällig für Hospitalisierung als in der Zeit vor RISPE. Wegen der großen Nachfrage gibt es derzeit keine freien Plätze, für Interessierte gibt es eine Warteliste.

KONTAKT

Psychologische Lesben- und Schwulenberatung Rhein-Neckar
Tel. 0621-336 21 10
plus-mannheim.de

Vom Wiederfinden der Lebenskraft

Posttraumatische Belastungsstörung bewältigen

Zweimal im Monat treffen sich die Frauen der Selbsthilfegruppe „PTBS“ (Posttraumatische Belastungsstörung), um sich in vertrauensvoller und sicherer Atmosphäre über die Bewältigung des Alltags mit dieser Traumafolgestörung auszutauschen und sich gegenseitig zu stärken. Anhaltende Probleme lassen oft die Kraft, die diese Frauen einst überleben ließ, in den Hintergrund treten, sodass die Selbsthilfegruppe zum wichtigen Ort wird, um Gemeinschaft und Zugehörigkeit zu erfahren und sich dieser Kraft wieder bewusst zu werden.

Das Teilen von belastenden Gedanken und Gefühlen sowie der Austausch von

KONTAKT

Nicole Sommer
selbsthilfe.ptbs@gmail.com
selbsthilfegruppeptbs.com



Foto: privat

Erfahrungen mit Ämtern und Anträgen zu Entschädigungsleistungen sind in den Gesprächen genauso wichtig wie das gemeinsame Lachen, das bei all der Schwere auch da ist und ein hilfreicher Teil des Heilungsprozesses ist.

Betroffene kämpfen zum Teil noch lange nach dem Überleben um ihr Recht auf finanzielle Entschädigung und um Anerkennung ihres Leids.

Da die Auswirkungen traumatischer Erlebnisse oft sehr langwierig und durch einen schweren Verlauf gekennzeichnet sind, arbeitet die Selbsthilfegruppe „PTBS“ an der

Organisation einer therapeutischen Gruppenbegleitung zur Unterstützung der Treffen. Interessierte und betroffene Frauen können sich gerne mit ihren Fragen zu Gruppentreffen und zur Diagnose „PTBS“ melden.

„Verdrehtes Leben“

Erwachsene Kinder
psychisch kranker Eltern
treffen sich in Sinsheim.

Einen Satz, den ich immer wieder höre: Ich weiß, wovon du redest. Ich kenne dieses Gefühl. Genau das macht unsere Gruppe aus: Verständnis füreinander haben, Mut machen und Kraft schöpfen. Unsere Geschichten sind verschieden – die Belastungen, die wir durch unsere Erfahrungen in der Familie hatten, ähneln sich sehr. Leider hört der Einfluss aus der Vergangenheit nicht auf, nur weil wir irgendwann selbst erwachsen sind, das Elternhaus verlassen, die Eltern verstorben sind oder wir selbst Eltern werden. Manchmal fangen erst da eigene Problematiken an ...

In der Gruppe tauschen wir uns aus über die Erfahrungen unseres Heranwachsens und das jetzige Leben. Uns um uns selbst zu kümmern, haben wir nicht gut gelernt. Einige Mitglieder geraten immer wieder in Krisen. Es geht uns um unsere Gesunderhaltung.



Beim Gruppentreffen. Foto: Selbsthilfegruppe

Inzwischen wird unser Expertenwissen nachgefragt, wenn es um das Thema Kinder psychisch erkrankter Eltern geht. Wir gestalten Seminare mit, erzählen von unseren Erfahrungen oder tragen Texte

KONTAKT

Tel. 0178-395 10 87

vor: ... Mama geht es schlecht, ich bin schuld, höre ich ... Am schlimmsten ist das Schweigen. Es verwirrt mich, ich verliere die Orientierung ... Ich war niemals Kind, sondern Mutter und Beschützerin zugleich ... Mein Leben drehte sich nur um dich und wie es dir am besten ging ...

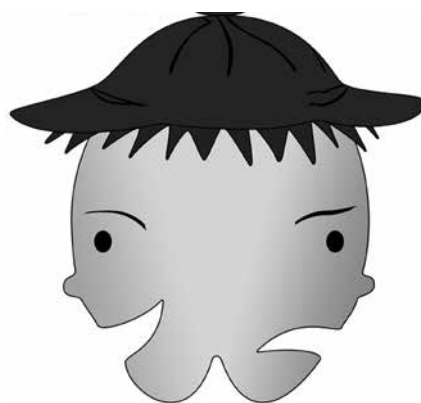
Annja Kachle

Die Gruppe sorgt für einen kühlen Kopf

Die Selbsthilfegruppe
Angst Mannheim

Es sind nicht jedermanns Ängste, sondern jene, die ganz alltägliche Dinge erschweren. Sie steigern sich bis zu Panikattacken. Die besten Freunde sind ratlos, Familienangehörige hilflos. Auch Experten mit Face-to-Face-Kommunikation und Medikation helfen nicht weiter.

Es braucht die Gruppe, die Betroffenen offenes Gehör verschafft und Hinweise gibt, wie andere mit ihren Symptomen umgehen. Es braucht Mitgefühl im „Ich und Du“, dem ersten Schritt zur Genesung. Die Gruppe kann keine Heilung versprechen. Jeder schildert aus seiner Sicht und versucht, das Nützliche aus den Gesprächen zu ziehen.



Grafik: Werner Boesen

Neben Kommunikation ist Bewegung wichtig. So gibt es Lauf- bzw. Spaziertreffs, Wanderungen, Ausflüge, Kegelauf, um nur Einiges zu nennen. Besondere Motivation fanden Einzelne in Bildungseinrichtungen. So hat sich der Autor zum Trauerbegleiter qualifiziert.

Auch wenn nicht gelebte Trauer oft der Nährboden für massive Ängste ist, so sind manche Themen überfordernd. Hier war es wichtig, einen Hilfskanal anzubieten.

Genesung bedeutet, ein weites Spektrum von Kommunikations- und Bewegungsmöglichkeiten nutzen zu lernen und sich die nötige Zeit dafür zu nehmen. Denn oft können Anregungen erst ausgesprochen werden, wenn jemand länger in der Gruppe aktiv war. Es braucht Geduld, um richtige Impulse aufzunehmen. Die Gruppe gibt Kraft und trägt zur Genesung der Seele bei.

Werner Boesen

KONTAKT

selbsthilfe-angst-mannheim.de

Konflikte und Mobbing sind heute wesentliche Bestandteile unserer Arbeitswelt. Damit umzugehen ist nicht immer einfach. Manche Konflikte lassen sich durch ein entschlossenes, ernstes Gespräch lösen. Andere führen durch ihre Häufigkeit und Zielgerichtetheit sukzessive zu Mobbing.

Die Folgen von Mobbing können für Betroffene unterschiedliche Ausprägungen haben. Für den einen oder die eine ist es eine kurze Lebensphase, die er oder sie durch entsprechende Anpassung an das Arbeitsumfeld oder einen Arbeitsplatzwechsel verändert und dadurch das Problem Mobbing löst.

Andere dagegen ziehen sich zurück und gehen in die Opferrolle. Stress und Angst werden zum täglichen Begleiter und führen zu körperlichen und psychischen Erkrankungen. Je weiter der Prozess voranschreitet, desto schwerwiegender sind die gesundheitlichen Folgen und psychische Spätschäden; mitunter auch noch Jahre danach. Es dauert meist lange Zeit, bis sie sich jemandem anvertrauen oder

Mobbing: Austausch statt Isolation



Foto: Alexas_Fotos / pixabay.com

professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. Neben ärztlicher oder psychologischer Betreuung bieten sich unterstützend Selbsthilfegruppen zur Verarbeitung von Problemen an. Selbsthilfegruppen dienen dem Informations- und Erfahrungsaustausch von Betroffenen. Sie bieten gegenseitige emotionale Unterstützung und Motivation. Gemeinsam können hier

KONTAKT

Günter O. Haag
selbsthilfe-mobbing@web.de

individuelle Lösungsansätze erarbeitet und diskutiert werden. Die Betroffenen merken, dass sie mit ihren Problemen nicht alleine sind.

Depressionen: Positives mit nach Hause nehmen

In der Depressionsgruppe Heidelberg treffen sich Gleichgesinnte, die die Erfahrung gemacht haben, dass ihre Erkrankung nach wie vor gesellschaftlich nicht anerkannt ist. Das gegenseitige Verständnis für die Auswirkungen der Depression ist groß. Man erfährt gegen-

seitige Unterstützung für den Alltag, fühlt sich aufgehoben und nicht so allein. Es werden keine Ratschläge erteilt, sondern Anregungen zur Selbsthilfe gegeben, um Wege aus der Depression zu finden. Der Zusammenhalt in der Gruppe tut gut. Die Selbsthilfegruppe ersetzt keine Psychotherapie, allenfalls ergänzt sie diese.

Die Ideen der anderen Gruppenmitglieder zur eigenen Situation ermuntern zu einer neuen Denkweise. Der eigene Blickwinkel ändert sich. Dadurch lässt sich oft auch eine Verhaltensänderung herbeiführen. Beides trägt zur

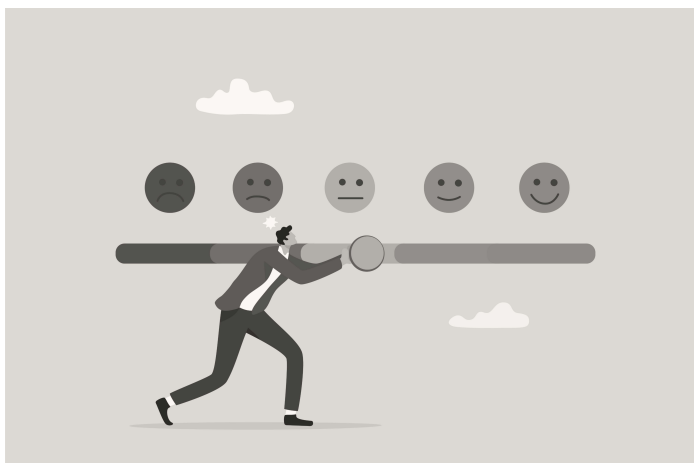
Verbesserung der eigenen Lebensqualität bei.

Im Laufe des letzten Jahres hat die Gruppe festgestellt, dass jede und jeder sein Glück nur selbst herbeiführen kann. Dies gelingt viel besser, wenn die eigenen Stärken durch die Gruppe erkannt und hervorgehoben werden, da diese durch die Teilnehmenden selbst oft nicht als solche wahrgenommen oder gesehen werden.

Fazit: Die Gruppe ist für alle sehr hilfreich, und am Ende des Abends kann man für sich sagen, dass man wieder etwas Hilfreiches und Positives mit nach Hause nimmt.

KONTAKT

Heidelberger Selbsthilfebüro
Tel. 06221-18 42 90



Graffiti: istockphoto.com / Nuthawut Somsuk

Zusammen in einem Boot

Der Weg in den Alltag fällt nach einer psychischen Erkrankung oft schwer.

Neben der Betreuung durch Psychotherapeuten und Ärztinnen ist der Erfahrungsaustausch mit anderen betroffenen Menschen ein unverzichtbarer Bestandteil erfolgreicher Krankheitsbewältigung. Viele Betroffene werden durch die Abwärtsspirale ihres Lebens zu Sozialhilfeempfängern und leben am Limit. – Man würde gerne und kann nicht! – Deshalb ist es dem Verein „Das Boot“ so wichtig, Aufklärungsarbeit zu leisten und Betroffene zu vernetzen und zu unterstützen.

Die Soziale Gemeinschaft „Das Boot“ e.V. ist ein psychosomatischer Selbsthilfeverein von Betroffenen



KONTAKT

Soziale Gemeinschaft „Das Boot“ e.V.
boot-netz.de

für Betroffene, der sich 2005 im Odenwald gegründet hat. Er zeigt in seinen vielen Veranstaltungen auf, weshalb die Selbsthilfe ein wichtiger Bestandteil für den Weg zurück und den Verbleib im gesellschaftlichen Leben darstellt.

Unter dem Motto „Zusammenschlüsse anregen – Gegenseitige Hilfe fördern – Mut zu Eigeninitiativen“ bietet der Verein mehrmals jährlich Vorträge zur Selbsthilfe für Betroffene mit Beratung an. Im Anschluss findet die Veranstaltung „Tanz-für-Körper-Geist-Seele“ statt. Durch Tanz können Blockaden gelöst werden. Zudem gibt es eine jährliche Vernetzungsveranstaltung sowie Samstagstreffen für alle 190 Mitglieder bundesweit, jeweils im Schloss Waldleiningen, Mudau / Odenwald.

Zuhören, ernst nehmen, wertschätzen

Die Selbsthilfegruppe Depression in Mannheim bietet Betroffenen an, im geschützten Rahmen mit Gleichbetroffenen über ihre Probleme reden zu können.

Meist geht es um das Zurechtkommen in Alltag, Beruf und Familie. In der Gruppe wird jede und jeder respektiert, hier werden absolute Wertschätzung und Empathie gezeigt. In der Regel treffen sich wöchentlich sechs bis zehn Betroffene. Interessierte sind willkommen, wenn sie ein Vorgespräch mit der Gruppe vereinbaren.

Viele Depressionen sind das Endergebnis einer langen Kette von Belastungen und in der Regel auch oft nicht bewussten traumatischen Kindheitserlebnissen. Der Stoffwechsel in den Nervenzellen ist gestört, Informationen werden nicht mehr oder falsch übermittelt. Ungünstige Denkgewohnheiten, starre Verhaltens-



Aus der Ausstellung des vdek „Was kann Selbsthilfe? Das kann Selbsthilfe!“:
Bild: Thomas Schernberger, Depression

muster und einseitige Erwartungen der Umwelt können eine Depression am Leben halten. Dann erscheint sie als Schutz vor weiterer Selbstschädigung. Sie lässt den Betroffenen erstarren und verdeutlicht der Umwelt die Hilfsbedürftigkeit.

Eine richtige Medikamenteneinstellung, in der Gruppe gehört und ernst genommen zu werden oder der Aufbau sozialer Netzwerke können Beiträge zur Genesung sein. Idealbedingungen wie gelingende Partnerbeziehungen und zufriedenstellende Berufstätigkeiten finden die meisten jedoch nicht vor, die Gefahr einer Chronifizierung der Depression bleibt vorhanden. Teilerfolge allerdings gibt es durchaus, und für viele ist die Selbsthilfegruppe wichtig.

KONTAKT

Selbsthilfegruppe Depression II
Michaela Groh
depressionsselbsthilfe@gmx.de

Malen ist ein doppelter Gewinn

Malen und Krankheitsbewältigung – das umschreibt bereits, worum es bei den Treffen geht. Beim freien Malen eigene künstlerische Ausdrucksformen zu finden und gleichzeitig in Gesellschaft zu sein, bedeutet für die Teilnehmenden einen doppelten Gewinn. Malen ist auch Entspannung, über unterschiedliche Maltechniken kann man ins Gespräch kommen und sich zwanglos kennenlernen.

Vor etwa vier Jahren gründete sich diese Gruppe, in der sich seither bis zu zehn Menschen mit unterschiedlicher Professionalität zweimal im Monat zu einem gemeinsamen Abend in der Mannheimer MaJunA treffen, einige Werke wurden bereits ausgestellt.



Malen und mehr mit vielen Anregungen auf dem Tisch. Foto: Gesundheitstreffpunkt

Interessierte sind in der Gruppe immer willkommen, bitte vorher anfragen.

KONTAKT

Monika Haustein, Tel. 0621-31 60 13

Erlebnisse in der Psychiatrie spielerisch verarbeiten

Eigentlich wollte ich nur nicht nach Hause ... Ich dachte, kannst du dem Treffen ja mal hingehen. 2014 im April war das. Theater spielen ist doch eh nicht meins. Aber was soll's, wenigstens geht die Zeit rum. Was soll ich sonst machen?



Die Mitglieder der Theatergruppe Habba. Foto: Habba

Inzwischen ist

die Habba-Theatergruppe ein wichtiger Halt für mich geworden. Wir spielen zwar inhaltlich über die Psychiatrie, aber mit einer wohlthuenden Distanz durch Humor. Wir können über uns und unsere Erlebnisse lachen. Gemeinsam und ohne andere auszulachen.

Bei den Treffen darf ich auch mal schlecht drauf sein. Ich fühle mich im Team dann eher getragen als ertragen.

Oft geht es mir schlecht und ich muss mich aufraffen, um es zur Probe zu schaffen. Sobald ich dann auf die anderen treffe, fühle ich mich nicht mehr alleine mit allem. Das tut so gut!

KONTAKT

Habba Theater
haengemaennchen-verein.de/habba-theatergruppe

Wenn wir proben, ist im Kopf für nichts anderes mehr Platz. Ich kann das Schwere für eine Weile vergessen. Und auch mal lachen, über absurde Situationen, spontane Komik, lustige Interaktionen mit den anderen. Genau das tut gut, das Miteinander!

Die Theatergruppe ist für mich ein wichtiger Teil meines Lebens geworden. Mit allen Höhen und Tiefen, in denen wir gemeinsam nach Lösungen suchen und irgendwie bisher auch immer welche gefunden haben. Das gibt mir ein Gefühl von „Ich kann was schaffen“.

Gemeinsam und mit Humor Abstand zu mir selber bekommen und dabei nach vielen Jahren sogar mal wieder Spaß haben und gemeinsam mit anderen lachen. Meine Zeiten in der Psychiatrie und mit Erkrankung nicht mehr als Niederlagen zu erleben, sondern als Erfahrungen, die ich mit anderen teilen und vielleicht irgendwann überwinden kann.

Melanie Schock

„In der Gruppe schöpfe ich Hoffnung“

Psychische Erkrankungen, Depressionen und Ängste können sich umfassend auf das Leben auswirken und selbst kleine Alltagstätigkeiten schwierig gestalten. Die Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen und Ängsten beim Sozialpsychiatrischen Hilfsverein (SPHV) Rhein-Neckar e.V. existiert bereits seit 1993. Sie trifft sich wöchentlich, arbeitet eigenständig und kann sich bei Bedarf an den Sozialpsychiatrischen Dienst (SpDi) des SPHV wenden, wenn neue Impulse oder professioneller Rat gewünscht werden oder auch in Krisensituationen einzelner Mitglieder. Ziel ist es, sich gegenseitig auszutauschen und zu unterstützen.

Eine Teilnehmerin sagt über die Selbsthilfegruppe: „Ich fühle mich verstanden und sehr gut aufgehoben. Ich erlebe hier,

dass es Menschen gibt, die ähnliche Schwierigkeiten haben wie ich, ich höre und sehe, wie sie mit ihren Ängsten und Depressionen umgehen. Das hilft mir. Ich habe das Gefühl, unter meinesgleichen zu sein und so schöpfe ich wieder Hoffnung, und gleich sieht der Alltag nicht mehr ganz so grau aus ...“ Gemeinsam ist allen Teilnehmenden der Wunsch, mehr über ihre Erkrankung zu erfahren.

Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen! Interessierte melden sich zum Erstkontakt beim SpDi des SPHV.

KONTAKT

SPHV Rhein-Neckar e.V. / SpDi
Cristiana Bräutigam
Tel. 06222-80 19, spdi@sphv.de



Foto: Dr. Frederike Buckert

Für Studierende: Stammtisch Mental Health



Die Sonnenblume, das Erkennungszeichen der Gruppe.
Foto: AdobeStock_169915247 / WS-Design

Psychische Probleme und Belastungen, beispielsweise in der Studienzeit oder auch im Beruf, sind weit verbreitet und dennoch ein oft tabuisiertes Thema. Vielen fällt es schwer, offen darüber zu sprechen. Der Begriff „psychische Probleme“

umfasst eine große Bandbreite, die von vorübergehenden Arbeitsblockaden bis hin zu starken chronischen Belastungen reicht.

Ein Stammtisch bietet direkt und indirekt Betroffenen sowie Interessierten die Möglichkeit, sich in geschützter Atmosphäre auszutauschen und zu

vernetzen. Thematisiert werden sowohl Probleme rund um die eigene Erkrankung als auch Interessen der Teilnehmenden. Hinzu kommen gemeinsame Freizeitaktivitäten. Durch das Gefühl der Akzeptanz und des Angenommenseins

können sich auch Freundschaften bilden. Es geht letztlich darum, der Stigmatisierung entgegenzuwirken, einen Weg zu finden, seinen Platz in der Gesellschaft zurückzuerobieren.

Um sich eingeladen zu fühlen, ist weder eine offizielle Diagnose noch ein dauerhaftes Engagement für den Stammtisch erforderlich. Jeder, der Interesse am Thema hat und gerne in gemütlicher Runde beisammensitzt, ist herzlich willkommen.

Der Stammtisch findet jeden 2. Dienstag im Monat im Restaurant Vater Rhein in Heidelberg statt. Anmeldung ist nicht nötig, aber sinnvoll.

KONTAKT

Stammtisch Mental Health
laurasommer1@gmx.de

Gemeinsam Hand in Hand

**Beraber elele –
Abschluss eines Projekts,
das in die Zukunft wirkt**

Mannheim. Am 28. November 2017 feierte der Gesundheitstreffpunkt zusammen mit Projektpartnern, Beteiligten und Gästen im Mannheimer Capitol den Abschluss des Projekts „Beraber elele – Gemeinsam Hand in Hand“. Dieses befasste sich mit Fragen der Gesundheitsversorgung von Menschen mit Migrationshintergrund, speziell der türkischsprachigen Bewohnerinnen und Bewohner in der Neckarstadt-West. Förderer war das Ministerium für Soziales und Integration Baden-Württemberg mit dem Programm „Gemeinsam sind wir bunt“, für das das Projekt ausgewählt wurde.

Viele der geschaffenen Strukturen werden über das Projektende hinaus weiterbestehen, so auch die „Interkulturellen Teezeiten Neckarstadt“, bei der türkischsprachige Frauen in ihrer Muttersprache in Gesundheitsthemen weitergebildet werden. „Die positive Resonanz ermutigt uns, diese Seminare auch weiterhin mit



*Bärbel Handlos (rechts), Geschäftsführerin des Gesundheitstreffpunkts, begrüßt viele Projektpartner und -beteiligte des Projekts „Beraber elele – Gemeinsam Hand in Hand“ im Casino des Capitols.
Foto: Gesundheitstreffpunkt*

unseren Kooperationspartnern anzubieten. Geplant ist auch die Gründung von türkischsprachigen Selbsthilfegruppen“, so Bärbel Handlos, Geschäftsführerin des Gesundheitstreffpunkts.

Die Ärzteschaft war beteiligt mit der Entwicklung eines Curriculums für die Ausbildung von kultursensiblen medizinischen Fachangestellten in Arztpraxen. Ein Faltblatt mit einer Übersicht über Lotsendienste in Mannheim wurde auf-

gelegt. Auch die Projektpartner-Treffen haben sich zu einer festen Institution entwickelt, bei der sich alle Akteure aktiv einbringen und einander mit Tipps und Ideen weiterhelfen.

Jahresprogramm für die Selbsthilfe

Mannheim. Das vielfältige Jahresprogramm des Gesundheitstreffpunkts bietet Mitgliedern aus Selbsthilfegruppen viele Möglichkeiten der Information und Qualifizierung. Los geht es am 21. April mit dem Workshop „Kreativwerkstatt – junge Menschen direkt ansprechen“, bei dem junge Aktive aus der Selbsthilfe Material zur Ansprache junger Menschen entwickeln. Das Seminar am 5. Mai beschäftigt sich mit dem außergewöhnlichen Thema „Humor als Ressource“ und der Frage, ob Humor erlernbar ist und sich als praktische Arbeitshilfe nutzen lässt.

Nach der Mitgliederversammlung des Gesundheitstreffpunkts am 28. Juni geht es dann bei einem Vortrag um die neue Datenschutz-Grundverordnung und was dabei gerade für Vereine zu beachten ist.

Um „Präsentationstechniken und Körpersprache“ dreht es sich am 14. Juli. Bei diesem Seminar sollen in praktischen Übungen verschiedene Situationen aus dem Alltag der Teilnehmenden durchgespielt werden.

Wer sich für neue Wege bei der Gestaltung der Gruppenarbeit interessiert, ist beim Workshop „Mehr als Stuhlkreis – neue Formate der Selbsthilfe“ des Projektteams Junge Selbsthilfe im Herbst sicher gut aufgehoben.

Fortgeführt werden im Jahr 2018 außerdem die Veranstaltungen im Rahmen der „Interkulturellen Teezeiten Neckarstadt“ und des „Dialogs Selbsthilfe & Pflege“. Es ist eine Anmeldung zu allen Veranstaltungen erforderlich.

Neues bei der Patientenberatung Rhein-Neckar

Seit Anfang des Jahres erhält das Team tatkräftig ehrenamtliche Unterstützung durch Dr. Michael Cremer, Internist, und Kirill Nam, Jurist.

Dr. Cremer hat über 30 Jahre eine eigene Praxis in Mannheim geleitet und unterstützt sowohl bei medizinischen Beratungen wie auch Beratungen zur Patientenverfügung. Herr Nam hat in Russland sein Jura-Studium absolviert und ist wissenschaftlich an der Universität Heidelberg tätig. Er berät und informiert zur Vorsorgevollmacht.

Damit soll es gelingen, die Wartezeiten auf einen Beratungstermin zu verkürzen bzw. auf dringliche Terminwünsche besser eingehen zu können. Gleichzeitig ändern sich die offenen Sprechzeiten/Telefonzeiten wie folgt: Dienstags 10 bis 12 Uhr und donnerstags von 14.30 bis 16.30 Uhr.

Verlässliche Selbsthilfeunterstützung

BKK Pfalz fördert Selbsthilfegruppen der Region.

Mannheim. Selbsthilfe wirkt, klärt auf und stärkt den Zusammenhalt. Deshalb unterstützt die BKK Pfalz Selbsthilfegruppen aus der Region. Denn die dort engagierten ehrenamtlich Aktiven leisten wichtige und unersetzliche Arbeit für Betroffene und deren Angehörige. Jenny Kiefer, Projektleiterin Selbsthilfegruppen der BKK Pfalz, übergab einen Scheck über 13.000 Euro an Marianne Simon, Sprecherin der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen.

In diesem Jahr sind die Schwerpunkte der Förderung Fortbildungen für ehrenamtliche Helfer, Seminare zur Verbesserung der Alltagskompetenz und die Produktion von Informationsbroschüren. Jenny Kiefer bedankte sich für die Zusammenarbeit: „Der Gesundheitstreffpunkt Mannheim ist für uns ein wichtiger



*v.l.n.r.: Marianne Simon, Regionale Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen; Jenny Kiefer, BKK Pfalz; Bärbel Handlos, Gesundheitstreffpunkt Mannheim.
Foto: BKK Pfalz*

Partner. Sie unterstützen die wichtige Arbeit der Gruppen als Berater, Helfer, Vermittler und Lotsen im Sinne der Betroffenen und deren Angehörigen.“ Marianne Simon sprach von einer beeindruckenden Bilanz der langjährigen

Zusammenarbeit und dankte im Namen der Selbsthilfegruppen: „Die verlässliche Förderung und Unterstützung durch die BKK Pfalz gibt uns Sicherheit und Kontinuität bei unserer Arbeit für chronisch kranke Menschen und ihre Angehörigen.“

Filmabend „Honig im Kopf“



Auf die Tragikomödie folgte eine lebendige Diskussion: Moderator Raymond Fojkar vom Vorstand des Gesundheitstreffpunkts im Gespräch mit Margot Klein, Beratungsstelle VIVA, Sabine Schulz, Alzheimer Gesellschaft Mannheim, und Renate Leber, Initiative Pflegende Angehörige Mannheim (v.l.n.r.). Foto: Gesundheitstreffpunkt

Mannheim. Am 23. Januar fand im Mannheimer Capitol ein Film- und Diskussionsabend zum Thema Demenz statt. Kooperationspartner war wie schon im vergangenen Jahr die DAK-Gesundheit.

Der Abend startete mit einer kurzen Begrüßung durch Ulrich Fath von der DAK-Gesundheit und Raymond Fojkar, Vorstand des Gesundheitstreffpunkts. Anschließend gab Margot Klein von

der Beratungsstelle VIVA einen kurzen Einblick in das Thema Demenz.

Der gezeigte Film, die preisgekrönte Tragikomödie „Honig im Kopf“, erzählte die intensive Beziehung zwischen einem Mädchen und ihrem an Alzheimer erkrankten Großvater und wies einen leichten und sehr humorvollen Umgang mit der Krankheit auf.

Im Anschluss folgte eine spannende und durchaus kontroverse Podiumsdiskussion, an der Margot Klein, Sabine Schulz von der Alzheimer Gesellschaft Mannheim und Renate Leber von der Initiative Pflegende Angehörige Mannheim teilnahmen. An der Einschätzung, ob zu viel Humor die Sicht auf die Demenzerkrankten eher erschwert, schieden sich die Geister. Einig waren sich aber alle, dass es wichtig war, das Thema Demenz anzusprechen.

Radio RUMMS sagt danke!

Mannheim. Weihnachtszeit ist Spendenzeit. Davon profitierte im Dezember auch Radio RUMMS, das Kinderklinikradio in der Universitätsmedizin Mannheim.

Zu einer guten Tradition geworden ist mittlerweile die Unterstützung durch die Grimminger GmbH: Bereits das dritte Jahr in Folge durfte sich Radio RUMMS am zweiten Adventssamstag beim Christstollenverkauf der Bäckereikette auf der Präsentationsfläche im Rhein-Neckar-Zentrum in Viernheim einem größeren Publikum vorstellen. 50 % der Einnahmen durch den Christstollenverkauf gingen als Spende an Radio RUMMS. Bereits zu Beginn des Monats Dezember konnte das Kinderklinikradio eine großzügige Spende in Höhe von 5.000 Euro von der BASF SE entgegennehmen.

*Von links: Sabine Kuppinger von der Grimminger GmbH, Lukas (bei RUMMS aktiv), RUMMS-Redakteurin Frauke Hess und die zwei Stadtprinzessinnen Anja III und Miriam I.
Foto: Gesundheitstreffpunkt*



Vom Verein Pro bono – für Kunst und Kind e. V. trafen 500 Euro ein. Außerdem freute sich Radio RUMMS über je 2.000 Euro von der Diringer & Scheidel GmbH & Co. KG sowie von der VR Bank Rhein-Neckar. Diverse kleinere Spenden von

Privatpersonen, die für den Fortbestand des Radiosenders wichtig sind. Radio RUMMS finanziert sich ausschließlich durch Spenden und Sponsoring und dankt daher herzlich allen Spenderinnen und Spendern!

Was machen die Nachbarn?

Das Selbsthilfebüro im Karlsruher Hardtwaldzentrum

Das Team des Selbsthilfebüros besteht aus Michael Böser, Dipl.-Sozialpädagoge, und Elke Vienken, Dipl.-Betriebswirtin Sozial- und Gesundheitsmanagement, Präventologin®. Wir sind aktuell für mehr als 200 Selbsthilfegruppen zuständig und die zentrale Anlaufstelle für alle in der Selbsthilfe Engagierten: von kleinen Initiativen mit unter zehn Teilnehmern bis hin zu großen Organisationen.

Zusätzlich zu unserem „Kerngeschäft“ – informieren, beraten, vermitteln, vernetzen – wählen wir zwei bis drei Schwerpunktthemen pro Jahr, die wir vertiefend bearbeiten. Für 2017 waren das „Selbsthilfe & Migration“, „Selbsthilfe & Pflege“ sowie die Konzeption des Karlsruher Selbsthilfetags 2018.

Der Selbsthilfetag „Füreinander – Miteinander in Stadt- und Landkreis Karlsruhe“ wird am 13. Oktober 2018 von 11-17 Uhr im Karlsruher Stephan-Saal stattfinden: Die Selbsthilfe präsentiert sich mit Fachvorträgen und einem kulturellen Rahmenprogramm der interessierten Öffentlichkeit, und wir würden uns sehr freuen, auch Sie hierzu begrüßen zu dürfen!

Elke Vienken

*Michael Böser und Elke Vienken vom Selbsthilfebüro Karlsruhe.
Foto: Susanne Butz, Paritätische Sozialdienste gGmbH*

Karlsruhe. Auftakt zur Gründung des Selbsthilfebüros bildete eine Veranstaltung mit dem Titel „Braucht die Selbsthilfe selbst Hilfe“ im April 2001 im Hardtwaldzentrum in der Karlsruher Nordstadt. Träger des Selbsthilfebüros ist die Paritätische Sozialdienste gGmbH Karlsruhe.

KONTAKT

Tel. 0721-91 23 0-53, selbsthilfe@paritaet-ka.de

Vom Modellprojekt zur festen Größe: 30 Jahre Heidelberger Selbsthilfebüro

Heidelberg.

Menschen dabei zu unterstützen, ihre Interessen eigenständig und selbstbestimmt zu besprechen und zu vertreten – dieses Ziel hat sich das Heidelberger Selbsthilfebüro gesetzt. 2018 feiert es sein 30-jähriges Bestehen.

1988 als Modellprojekt gegründet, ist das Selbsthilfebüro 30 bewegte Jahre später in der sozialen Landschaft der Stadt eine feste Größe: Für Ratsuchende, Interessierte und Selbsthilfegruppen-Mitglieder

ist es die kompetente Beratungsstelle für alle Fragen rund um die Selbsthilfe. Aber auch nach außen, für Verwaltung und Institutionen im Bereich Gesundheit und Soziales, ist das Selbsthilfebüro ein verlässlicher Partner; für die Belange der Selbsthilfe ist es gesellschaftlicher Akteur in der Stadt und im Landkreis.

Dabei begegnet das 6-köpfige Frauen-Team neuen Herausforderungen mit Elan. In den vergangenen fünf Jahren hat es besonders viel erreicht zum Thema Selbsthilfefreundlichkeit in Krankenhäusern: Mit dem Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen Heidelberg hat es eine feste Zusammenarbeit etabliert und einen Patientenbeirat installiert. In der Uniklinik Heidelberg ist die Selbsthilfe mit Beteiligung von in der Selbsthilfe Aktiven fester Bestandteil der medizinischen Lehre. Aber auch im immer wich-

tiger werdenden Bereich Inklusion wird die Einrichtung ab April ihr Hilfsangebot mit der Schaffung einer ergänzenden unabhängigen Teilhabeberatung ausweiten. Viele dieser Aktivitäten geschehen in enger Kooperation mit den Aktiven aus Selbsthilfegruppen und so ist die Zusammenarbeit mit der Regionalen Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen eine bewährte, die immer wieder Neues hervorbringt.

Geschäftsführerin Bärbel Handlos und Bereichsleitung Anette Bruder freuen sich mit ihrem Team auf das Jubiläumsfest, das am 15. Juni im Saal der Musik- und Singschule Heidelberg stattfinden wird. Als Motto wurde der Leitspruch gewählt, der seit vielen Jahren für die Arbeit des Selbsthilfebüros gilt: „Menschen stärken Menschen“.



Das Team des Heidelberger Selbsthilfebüros: Vorne von links: Sabine Popp, Marion Duscha, Anette Bruder. hinten von links: Bianca Schwarz, Dagmar Darius, Bärbel Handlos. Foto: Ronja Schneider

Für Selbsthilfegruppen: Seminar zur Pflege

Heidelberg. Eine schwere Erkrankung, ein akuter Gesundheitseinbruch oder einfach ein zunehmender Hilfebedarf – in einer solchen Situation stehen Betroffene und ihre Angehörigen oftmals vor einem Berg von Fragen und Problemen. Genau dafür gibt es in Heidelberg den Pflegestützpunkt. Am 3. Mai 2018 wird er für Selbsthilfegruppen ein Seminar zur Pflege durchführen. Themen sind u.a.: Informationen zu den neuen Pflegegraden, Antrag auf Pflege, neueste Entwicklungen auf dem Gebiet der Pflege. Interessierte können im Anschluss Fragen stellen. Anmeldung erforderlich im Heidelberger Selbsthilfebüro.

Bewältigung einer schwierigen Zeit

„Am seidenen Faden“:
Leben nach einem
Schlaganfall

Rhein-Neckar. Am 16. Januar 2018 veranstaltete das Heidelberger Selbsthilfebüro gemeinsam mit dem Kommunalen Behindertenbeauftragten des Rhein-Neckar-Kreises, Patrick Alberti, einen Film- und Diskussionsabend zum Thema Schlaganfall in Sinsheim.

Anette Bruder vom Heidelberger Selbsthilfebüro und Patrick Alberti freuten sich über die Unterstützung der Barmer GEK und der Volkshochschule Sinsheim und begrüßten die rund 60 Gäste im Citydome Sinsheim zu begrüßen. Der Oberarzt der Neurologie am Uniklinikum Heidelberg und der GRN-Klinik Sinsheim, Dr. Christoph Gumbinger, führte mit einem kurzen Vortrag, unter anderem über die wichtigsten Anzeichen eines Schlaganfalls, in die Thematik ein.

Der fast zweistündige Dokumentationsfilm „Am seidenen Faden – Schicksal Schlaganfall: Die Geschichte einer jungen Liebe im Ausnahmezustand“ zeigte dann, wie ein junger Musiker, der mit 33



Podiumsdiskussion anlässlich der Filmveranstaltung in Sinsheim, von links: Patrick Alberti, Anette Bruder, Leo Imhof, Yelda Ersoy, Dr. Christoph Gumbinger. Foto: Alexander Becker

Jahren einen Schlaganfall erleidet, sehr abrupt aus seinem bisherigen Leben gerissen wird. Seine Frau Katarina Peters, die Regisseurin des Films, hält die Bewältigung der schwierigen Zeit nach dem Ereignis mit der Kamera fest.

Im Anschluss diskutierten der Leo Imhof, selbst betroffen und Vorsitzender des Schlaganfallforum e.V. und der Selbsthilfegruppe Sinsheim, Yelda Ersoy,

Vertreterin der türkischen Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Sinsheim, und Dr. Christoph Gumbinger unter Beteiligung des Publikums. Es wurde deutlich, dass die Unterstützung durch Angehörige sowie der Austausch mit anderen Betroffenen neben der medizinischen Versorgung für die Bewältigung eines Schlaganfalls von zentraler Bedeutung sind.

Barrierefreier Arztbesuch

Heidelberg / Rhein-Neckar. Seit der 5. Kommunalen Gesundheitskonferenz, die 2016 in Heidelberg stattfand, ist eine Arbeitsgruppe aktiv, an der auch das Heidelberger Selbsthilfebüro maßgeblich mitwirkt: das Themenforum „Zugang zum Gesundheitswesen für Menschen mit Behinderung“. Angeregt von den beiden kommunalen Behindertenbeauftragten der Stadt Heidelberg und des Rhein-Neckar-Kreises, Christina Reiß und Patrick Alberti, bildete sich eine Gruppe, die vor Ort eine bessere Zugänglichkeit von Arztpraxen für alle Menschen erreichen möchte. Denn nach wie vor gibt es Hindernisse, welche den Arztbesuch erschweren. Diese sind sowohl baulich als auch kommunikativ oder behinderungsspezifisch.

Reiß, Alberti und Anette Bruder vom Heidelberger Selbsthilfebüro ist es gelungen, den Vorstand der Ärzteschaft zu einer Zusammenarbeit zu gewinnen: Eine erste Handreichung zur barrierefreien Gestaltung einer Arztpraxis wurde an die gesamte Heidelberger Ärzteschaft versandt und auf der Homepage der Ärzteschaft veröffentlicht. Ein Flyer „Barrierefrei zum Arzt“, der Informationen für Ärztinnen, Ärzte und Praxispersonal mit wichtigen regionalen Ansprechpersonen zum Thema enthält, wird derzeit erstellt. Dieser wird erneut über die Ärzteschaft verbreitet werden und damit die Kolleginnen und Kollegen vor Ort für das Thema sensibilisieren.

Selbsthilfe und Hausärzte



Heidelberg. Beim Tag der Allgemeinmedizin im letzten Herbst in der Medizinischen Klinik gestaltete das Heidelberger Selbsthilfebüro mit den Selbsthilfegruppen Stottern und Lebertransplantierte einen Workshop. Ein Stand im Foyer informierte zur Selbsthilfe.

Ausgrenzung beenden!

Heidelberg. „Mutmacher und Schritte in die richtige Richtung“, so sehen die Heidelberger Sozialakteure ihre Aktionswoche gegen Armut und Ausgrenzung vom 14. bis 22. Oktober letzten Jahres. Zum 14. Mal lud das Bündnis der 51 sozialen Organisationen zu einer Woche mit dichtgedrängtem Programm. 28 Veranstaltungen mit Angeboten zum Kennenlernen, für konkreten Rat und Hilfe und mit politischen Diskussionen lockten fast tausend Besucherinnen und Besucher an.

Die meisten kamen gleich zur Eröffnung in die Bonifatiuskirche und zur Vernissage der Kunstaussstellung ArtMut. Für das Bündnis stellte Annett Heiss-Ritter fest: „Wir brauchen in der Kommunalpolitik eine stärkere soziale Orientierung mit klar definierten Zielen sowie die

dazu gehörenden Ressourcen und damit Planungssicherheit.“ Konkret wären das etwa ein kommunales Handlungsprogramm Soziales, das ein Ziel „in zehn Jahren statt 13.000 nur noch 8.000 Arme und Armutsgefährdete“ enthalte, oder ein städtisches Handlungsprogramm Wohnen mit festen Quoten für Benachteiligte und bezahlbaren Wohnungen auch für Schwellenhaushalte.

Das Bündnis bedankt sich bei allen Sponsoren und Unterstützern, z.B. beim Leonardo-Hotel für das Obdachlosenfrühstück und beim Heidelberger Theater. Für das Stück „Der gute Mensch von Sezuan“ gab es Eintrittskarten für Bedürftige.

C. Nestor, J. Schmidt-Rohr

INFO

das-heidelberger-buendnis.de



Das Motto der Armutswoche 2017 in Heidelberg, hier am Eingang zur Tagesstätte des SKM für wohnungslose Menschen in der Kaiserstraße 88-92. Foto: Sarah Morr

Mehr Information fördert Engagement



Erste Heidelberger EngagementMesse: 50 Vereine und Einrichtungen aktiv dabei.

Heidelberg. Wie lassen sich weitere Menschen für freiwilliges, ehrenamtliches Engagement gewinnen? Das ist eine zentrale Frage für viele gemeinnützige Organisationen und Einrichtungen. „Aus

Blick auf die Messestände. Foto: Medienbüro Rhein-Neckar/Oliver Uhrig

dem bundesweiten Freiwilligensurvey wissen wir: Jede zweite nicht-engagierte Person wäre bereit, sich künftig zu engagieren – wünscht sich dafür aber mehr Informationen“, so Ralf Baumgarth, Geschäftsführer der FreiwilligenAgentur Heidelberg des PARITÄTISCHEN. So lag es nahe, gemeinsam mit der Stadt

Heidelberg neue Wege zu beschreiten und mit der Messe Antworten auf die Fragen zu bieten: Wo kann ich mich in Heidelberg engagieren? Welches Engagement passt zu mir? Am 14. Oktober zeigten im Casino der Stadtwerke an mehr als 50 Ständen Einrichtungen und Vereine aus den Bereichen Soziales, Bildung, Ökologie, Sport und Kultur hierfür vielfältige Möglichkeiten. Ein Rahmenprogramm mit Vorträgen bot weitere Informationen z.B. für Menschen im Übergang von der Erwerbsarbeit in den Ruhestand oder Engagement als Möglichkeit zur Inklusion.

Das Fazit zur Messe fiel positiv aus: Insbesondere Neu-Heidelberger/-innen schätzten den guten Überblick über die lokale Engagementlandschaft, und von Ausstellerseite hieß es: „Es sollte eine Fortsetzung geben – wir sind beim nächsten Mal gerne wieder dabei.“

KONTAKT

freiwilligenagentur-heidelberg.de

AOK langjähriger Förderer von Selbsthilfeprojekten

Mannheim/Heidelberg. Die AOK Rhein-Neckar-Odenwald fördert seit mehr als 30 Jahren gezielt Projekte gesundheitsbezogener Selbsthilfegruppen. 2017 erhielt die Elterninitiative Rhein-Neckar „Gemeinsam leben – gemeinsam lernen“ 2.500 Euro für die Wanderausstellung „Inklusion: gelebt – erlebt – gezeichnet“ und ganz aktuell 2.000 Euro für das „Mutmachbuch 2“.

Die Einzelprojektförderung ergänzt die pauschalen Zuschüsse zur originären Selbsthilfearbeit, die als Gemeinschaftsförderung an Selbsthilfekontaktstellen wie den Gesundheitstreffpunkt Mannheim gezahlt wird. Die gesetzlichen Krankenkassen stellten bundesweit für



v.l.n.r.: Nele Hagemann und Kirsten Ehrhardt von der Elterninitiative Rhein-Neckar mit Adriana Adler, KundenCenter-Leiterin der AOK Rhein-Neckar-Odenwald. Foto: AOK Rhein-Neckar-Odenwald

die Förderung von Selbsthilfeeinrichtungen 2017 insgesamt 76,45 Millionen Euro zur Verfügung, davon allein die AOK 27,15 Millionen Euro.

Die pauschalen Mittel werden der Selbsthilfe zur Absicherung ihrer regelmäßig wiederkehrenden Aufwendungen wie etwa Raummiete zur Verfügung gestellt. Die Projektförderung unterstützt einzelne, inhaltlich und zeitlich abgegrenzte

Vorhaben. Dazu gehören auch Seminare, Veranstaltungen und Projekte. Die Voraussetzungen dafür sowie das Antragsformular sind im Internet unter www.aok-bw.de im Bereich „Leistungen & Services“ unter „Selbsthilfeförderung“ zu finden. Die AOK Rhein-Neckar-Odenwald unterstützt die Antragstellenden auch beim Ausfüllen des Formulars, das unter der angegebenen Internetadresse problemlos herunterzuladen ist.

KONTAKT

Renate Janssen-Tavhelidse
Sozialer Dienst der AOK Rhein-Neckar-Odenwald, Tel. 06221-529 56 53
renate.janssen-tavhelidse@bw.aok.de

Großer Präventionspreis für Senioren-Begleitsdienst Neckarstadt

Mannheim. Mit dem Großen Präventionspreis 2017 ist das Projekt „Senioren-Begleitsdienst Neckarstadt“ des Geriatriischen Zentrums der Universitätsmedizin Mannheim (UMM) ausgezeichnet worden. Der mit 5.000 Euro dotierte Preis wird von der Stiftung für gesundheitliche Prävention Baden-Württemberg an Einrichtungen, Organisationen und Initiativen verliehen, die nachahmenswerte Projekte zur Gesundheitsförderung und Prävention für ältere Menschen anbieten. Der Senioren-Begleitsdienst Neckarstadt sei „vorbildlich, wenn es darum geht, die Lebensqualität im Alter erheblich zu verbessern“, sagte Minister Lucha bei der Preisverleihung in Stuttgart.

Derzeit begleiten zehn Ehrenamtliche jeweils eine Seniorin oder einen Senioren. So unterstützen sie gezielt allein lebende



Minister Manne Lucha (li.) mit Anne Stöhr, Koordinatorin des Senioren-Begleitsdiensts Neckarstadt, und Ulrich Coqui, Seniorenberatung Neckarstadt West. Foto: Ministerium für Soziales und Integration Baden-Württemberg

ältere Menschen dabei, Angebote in der Nähe ihres Wohnorts weiter aktiv nutzen zu können. Das geschieht z.B. durch einen gemeinsamen Einkauf auf dem Wochenmarkt, einen Spaziergang, den

Besuch einer Veranstaltung oder andere Aktivitäten. Dabei sind die Ehrenamtlichen gleichzeitig Gesprächspartner und „Türöffner“ zur Außenwelt.

„20 Jahre Mobbing-Telefon Mannheim – Ein Grund zum Feiern?!“

Mannheim. Unter diesem Motto luden die Träger des Mobbing-Telefons Mannheim, der Deutsche Gewerkschaftsbund Mannheim und der Kirchliche Dienst in der Arbeitswelt, am 1. Dezember 2017 zum Jubiläumsempfang im Anschluss an einen Fachtag ein. Vorgestellt wurden auch neu gestaltete Flyer, die auf die Arbeit des Mobbing-Telefons hinweisen.

Auf dem Fachtag kamen in mehreren Referaten aktuelle rechtliche Entwicklungen zum Thema, die Auswirkung von fortgesetztem Mobbing auf Psyche und Gesundheit und präventive Möglichkeiten im Arbeitsschutz zur Sprache. Die Leiterin der Konflikt hotline Baden-Württemberg berichtete über die Beratungsarbeit und die hohe Nachfrage von Betroffenen.

Festredner der anschließenden Jubiläumsfeier waren die stellvertretende Landesvorsitzende des DGB und der Leiter des KDA Baden. Umrahmt wurde

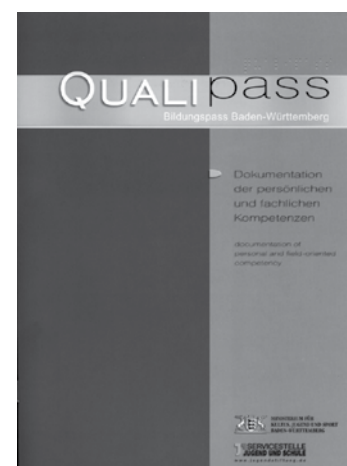
die Veranstaltung von der Improvisations-Theatergruppe Improtöre, die das Thema Mobbing auf Zuruf gekonnt in Szene setzte.

Das Mobbing-Telefon Mannheim bietet seit 20 Jahren zweimal in der Woche Betroffenen die Möglichkeit, anonym und vertraulich alle Fragen und Belastungssituationen zu besprechen, die sich aus Konflikten am Arbeitsplatz ergeben. Acht ehrenamtliche, fachlich qualifizierte Beratende bieten Unterstützung an und verweisen ggf. auf weiterführende Hilfsangebote. In diesem Jahr wird neben der telefonischen und persönlichen Beratung auch wieder eine begleitete Selbsthilfegruppe angeboten.

KONTAKT

Mannheimer Mobbing-telefon
Di und Do 15-17 Uhr
Tel. 0621-1 56 17 17

Qualipass für ehrenamtlich Engagierte



Heidelberg. Die Heidelberger Stadtverwaltung hat zusammen mit gesellschaftlichen Akteurinnen und Akteuren den Qualipass als gemeinsames Instrument zum Nachweis von ehrenamtlichem/freiwilligem Engagement ausgewählt (qualipass.de). Fachliche und soziale Kompetenzen sowie durch das Ehrenamt erworbene Fähigkeiten werden hier dokumentiert. Damit kann der Qualipass den Engagierten bei der persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung bessere Chancen eröffnen.

Die Blanko-Dokumentenmappe ist beim Heidelberger Selbsthilfebüro erhältlich. Eine Arbeitsgruppe der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Heidelberg/Rhein-Neckar hat Empfehlungen zum Umgang mit dem Qualipass in Selbsthilfegruppen erarbeitet. Diese können dort erfragt werden.



ABO

Sie zahlen nur das Porto, und die Magazine werden Ihnen direkt nach Erscheinen zugeschickt.

Ich möchte die Magazine **gesundheitspress** und **Selbsthilfe +** lesen und abonniere zum Selbstkostenpreis von 5,00 EURO jährlich.

Name/Vorname

Telefonnummer

Straße/Nr.

PLZ/Ort

Ich bin damit einverstanden, dass 5,00 EURO von meinem Konto abgebucht werden:

IBAN

Bank

BIC

Datum/Unterschrift

.. faxen: 0621 - 3 36 32 61 ... oder Mail an: gesundheitstreffpunkt-mannheim@t-online.de

Heidelberg. Für ihr großes Engagement wurde Carolyn Höhn, Gründerin der Selbsthilfegruppe für Schädel-Hirn-Verletzte sowie der Tagesstätte Treffpunkt Schädel-Hirn-Verletzte, im November 2017 von OB Dr. Eckart Würzner mit der Bürgerplakette ausgezeichnet.

Herausgefordert durch einen Unfall ihres Sohnes gründete sie Ende der 1980-er-Jahre die Selbsthilfegruppe für Schädel-Hirn-Verletzte. Seit dieser Zeit engagiert sie sich für Betroffene und deren Angehörige. Ursprünglich als Selbsthilfegruppe gestartet, zeigte sich bald, dass eine Tagesbetreuung sowohl für die Betroffenen als auch für die Angehörigen sinnvoll wäre. Deshalb gründete sie die Tagesförderstätte „Treffpunkt für Schädel-Hirn-Verletzte“ zur Förderung und

KONTAKT

Forum Gehirn e.V.
Selbsthilfegruppe für Schädel-Hirn-Verletzte
Tel. 06221-60 06 40
shvtreffpunkt.de

Bürgerplakette für Carolyn Höhn



Carolyn Höhn. Foto: privat

Betreuung für erwachsene Schädel-Hirn-Verletzte. Nach einer Reha können viele Betroffene nicht wie gewohnt in ihren Alltag zurück, ihren Beruf ausüben und am gesellschaftlichen Leben teilnehmen. In solch einer Situation ist der Treffpunkt

Schädel-Hirn-Verletzte eine wichtige Anlaufstelle. Hier finden verschiedene Gruppenangebote statt.

In der Selbsthilfegruppe treffen sich Angehörige und Betroffene.

Engagement braucht ausreichende Finanzierung

Mannheim. Als Sprecherin der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (RAG) nahm Sheila Küffen Anfang November 2017 eine gemeinsame Sitzung des Ausschusses für Bildung und Gesundheit, des Schulbeirats und des Jugendhilfeausschusses zum Anlass, nachdrücklich gegen geplante Kürzungen einzutreten.

Sie wies am Beispiel der Suchtselbsthilfegruppe Freundeskreis Mannheim „Die Lotsen“ darauf hin, dass seit mehr als 20 Jahren die Betriebskostenzuschüsse nicht erhöht wurden und jetzt sogar gesenkt werden sollen – und dies angesichts der Tatsache, dass Mietpreise und Lebenshaltungskosten jährlich steigen: „Wir müssen aus Eigenmitteln den größten Teil der Betriebskosten decken. Eigenmittel können aber höchstens Spenden unserer Mitglieder oder Spenden von Dritten sein. (...) Wir Ehrenamt-



Sheila Küffen beim Selbsthilfeempfang der Stadt Mannheim im Universitätsklinikum.
Foto: Gesundheitstreffpunkt

liche erwirtschaften keine Gewinne, aus denen wir schöpfen könnten. Wir haben keine großen Vermögen oder sonstiges Kapital, das Geld abwerfen könnte. Seit Jahren ist es dagegen sehr problematisch, Zuwendungen von Dritten, z.B. Spendengelder, zu bekommen.“

Sheila Küffen forderte die Ausschussmitglieder eindringlich auf, bei den Zuschussempfängern keine Kürzungen vorzunehmen. Sie regte an, stattdessen zu prüfen, „wie eine Anpassung der Zuschüsse an die gestiegenen Lebensumstände gewährleistet werden kann.“

Damit hatte sie Erfolg: die geplanten Kürzungen wurden vom Gemeinderat abgelehnt, die Lotsen erhielten eine Erhöhung ihres Zuschusses.



Interessierte gesucht

zu folgenden Themen,
zu denen sich eine Selbsthilfegruppe gründen möchte:

in Mannheim

■ ABC – Anderes Burnout Café

Das Andere Burnout Café Mannheim bietet Interessierten sowohl präventiv als auch nach einem Burnout themenzentrierte Selbsterfahrung zu unterschiedlichen, von den Teilnehmenden bestimmten Fragestellungen an. Teilnehmende können im geschützten Raum neue und manchmal ungewohnte Verhaltensmuster üben.

■ Alleinerziehenden-Treff

Alleinerziehenden Elternteilen sind die großen Herausforderungen, die Alleinerziehende im Alltag zu meistern haben, gut bekannt. In der Gruppe sollen die Teilnehmenden von positiv eingestellten Gleichgesinnten viel Kraft und Energie schöpfen. Eine Kinderbetreuung ist angedacht.

■ Asbestose und Personen mit beruflichem Asbest-Kontakt

Die Selbsthilfetreffen sind offen für alle Menschen, die nicht nur während ihrer beruflichen Tätigkeit Umgang mit Asbestmaterialien hatten oder von Asbestose betroffen sind. Die Gruppe tauscht sich über aktuelle Erkenntnisse und Bewältigungsstrategien aus. Außerdem werden Informationen im Anerkennungsverfahren mit den Berufsgenossenschaften weitergegeben.

■ Menschen mit Psychose-Erfahrung

An zehn Abenden wollen sich die Gruppenmitglieder gegenseitig darin begleiten, die Herausforderungen des Alltags (Beruf, Beziehungen u.a.) erfolgreich zu meistern. Gemeinsame Freizeitaktivitäten (Ausstellungsbesuche, Kino etc.) sind angedacht.

■ Nachmittagstreff für Menschen in besonderen Lebenslagen

Viele Menschen befinden sich aufgrund einer Behinderung, Erkrankung oder durch familiäre Umstände in besonderen Lebenslagen. Gemeinsam ist ihnen allen,

dass sie sich alleine fühlen und sich besser am Nachmittag als am Abend treffen können und wollen.

in Heidelberg

■ Asexualität

Asexuelle verspüren keine sexuelle Anziehung oder/und haben kein Verlangen nach sexueller Interaktion. Gesucht werden Personen, die sich damit identifizieren und über ihre Erfahrungen in der Gesellschaft austauschen möchten.

■ „Stopp ist Top“ – Rauchfrei leben durch Selbsthilfe

Sie wollen endlich das Rauchen aufgeben, aber es klappt einfach nicht? In unserer Selbsthilfegruppe „Stopp ist Top Rauchfrei – Leben durch Selbsthilfe“ können alle Noch-Raucher, Ex-Raucher, Wieder-Raucher und deren Angehörige ihre Erfahrungen auf dem Weg zu einem rauchfreien Leben miteinander

austauschen und sich gegenseitig zum Durchhalten motivieren.

■ Wenn das Kind beim anderen Elternteil lebt

Gerade in der Pubertät können Meinungsverschiedenheiten dazu führen, dass das Kind die Koffer packt und zum anderen Elternteil zieht. Die Gefühle, die dabei entstehen, sind nicht immer leicht zu verkraften. Eine Selbsthilfegruppe möchte sich gründen, um sich auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen.

■ Trennung

Das Leben steht Kopf. Durch eine Trennung werden viele Dinge infrage gestellt, Betroffene müssen ihr Leben plötzlich neu gestalten. Um sich in dieser Lebensphase gegenseitig zu unterstützen und auszutauschen, möchte sich eine Trennungsgruppe gründen.

Selbsthilfegruppen möchten sich gründen

Wartelisten gibt es zu weiteren Themen:

- Intersexuelle Menschen
- Kaufsucht
- PCD-KS Primäre Ciliäre Dyskinesie und Kartagener Syndrom
- Trennung
- Ungewollte Kinderlosigkeit

Einzelpersonen suchen

Kontakt zu folgenden Themen:

in Mannheim

- Angehörige bipolar Erkrankter
- Angehörige von Messies
- Blasenkrebs
- Eltern von Kindern mit chronischer Pankreatitis
- Ein- und Durchschlafstörungen
- Endometriose
- Epilepsie
- Geistige Behinderung
- Hautkrebs / schwarzes Melanom
- Hashimoto-Thyreoiditis
- Hyperhidrose
- Interstitielle Zystitis
- Inzestüberlebende (SIA)
- Josef-Machado-Erkrankung (Ataxie)
- Lähmungserscheinungen ohne medizinische Indikation
- Lichen Sclerosus
- Morbus Coats
- Morbus Ledderhose
- Morbus Sudeck
- Morbus Waldenstroem
- Ohrspeicheldrüsenkarzinom
- Rosacea
- Schlafapnoe
- Uveitis

in Heidelberg

- Ehemalige Heimkinder
- Kaufsucht
- Reduzieren von Pharmaka
- Zwang

SELBSTHILFEGRUPPEN & ANSPRECHPARTNER / -INNEN VON

- **A**dipositas / Übergewicht
- Adipositaschirurgie
- Adoptivfamilien
- AIDS / HIV
- Alkoholabhängigkeit (auch in polnischer und englischer Sprache)
- Alkoholabhängigkeit, Schwule
- Alleinerziehende
- Amyloidose
- Amyotrophe Lateralsklerose (ALS)
- Angeborene Immundefekte
- Angehörige Alkoholabhängiger
- Angehörige Borderline-Erkrankter
- Angehörige Demenz-Erkrankter / Alzheimer-Erkrankter
- Angehörige Depressions-Erkrankter
- Angehörige Drogenabhängiger
- Angehörige Essgestörter
- Angehörige psychisch Kranker
- Angehörige Sucht-Erkrankter
- Angststörungen / Agoraphobie / Panik
- Aphasiker
- Arbeitslosigkeit
- Arthritis
- Arthrogryposis
- Arthrose
- Asexuelle
- Asperger-Syndrom, Erwachsene
- Ataxie / Heredo-Ataxie
- Atemstillstand
- Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung (ADHS)
- Autismus
- **B**arrierefreiheit
- Bauchspeicheldrüsen-Erkrankte
- Behinderung
- Beinamputierte
- Beziehungsabhängigkeit (CoDA)/ Gesunde Beziehungen
- Binationale Familien
- Bipolare Erkrankung
- Blasenkrebs
- Blindheit
- Borderline
- Brustkrebs
- Brustkrebs bei Männern
- Bulimie
- Burnout
- **C**ochlea-Implantat
- Colitis ulcerosa
- Colostomie
- Congerangeschädigte
- **D**armkrebs / Darmerkrankungen
- Defibrillator
- Depressionen
- Depressionen, peripartal / postpartal
- Desmoid-Tumor
- Diabetes
- Dialysepatienten
- Drogenabhängigkeit (NA)
- Dystonische Erkrankungen
- **E**ierstockkrebs
- Einsamkeit
- Eltern diabetischer Kinder
- Eltern drogenabhängiger Kinder
- Eltern frühgeborener Kinder
- Eltern herzkranker Kinder
- Eltern hochbegabter Kinder
- Eltern hochsensibler Kinder
- Eltern homosexueller Kinder
- Eltern, interkulturell
- Eltern krebskranker Kinder
- Eltern rechenschwacher Kinder
- Eltern rheumakranker Kinder
- Eltern von Kindern mit Behinderung/verzögerter Entwicklung
- Eltern von Kindern mit Lungenversagen (ECMO)
- Emotionale Gesundheit (EA)
- Endometriose
- Epilepsie
- Erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern
- Erwachsene Kinder suchtkranker Eltern und Erzieher
- Essstörungen
- Esssucht
- **F**ehlgeburt / glücklose Schwangerschaft
- Fibromyalgie
- **G**ehörlosigkeit / auch in russischer Sprache
- Gesichtsversehrte
- Gewaltfreie Kommunikation
- Glaukom (Grüner Star)
- Glücksspielsucht
- Grauer Star
- Guillain-Barré-Syndrom (GBS)
- **H**ämochromatose
- Hausfrauen
- Hepatitis C
- Herztransplantierte
- Hirntumor
- Hochsensibilität
- Homocystinurie
- Homosexuelle
- Homosexuelle und Kirche
- Hörschädigungen
- Hypophyse-Erkrankte
- Hypophysentumor, Kraniopharyngeom
- **I**leostomie
- Inklusion
- Insolvenz
- Internetabhängigkeit
- Interstitielle Cystitis
- Inzestüberlebende (SIA)
- **K**ehlkopflose / Kehlkopfooperierte
- Kopf-Hals-Tumore
- Kollagenosen
- Körperbehinderte
- Krankheitsbewältigung, malen
- Krebs
- **L**ange Menschen
- Lebensfragen
- Lebertransplantierte / Leber-Erkrankte
- Legasthenie
- Leukämie
- Liebes- und Sexsüchtige
- Lippen- / Kiefer- / Gaumenfehlbildungen
- Lungenemphysem und chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD)
- Lungenfibrose

Gesundheitstreffpunkt Mannheim

Kontakte, Informationen, Beratung rund um Selbsthilfe

Max-Joseph-Str. 1, 68167 Mannheim

Tel. 0621-3 39 18 18, Fax 0621-3 36 32 61

gesundheitstreffpunkt-mannheim@t-online.de

gesundheitstreffpunkt-mannheim.de

BIC: MANSDE66XXX

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 17.30-19.30 Uhr

und nach Vereinbarung

Selbsthilfe- und Patientensprechstunde

in der Universitätsmedizin Mannheim

für Patientinnen, Patienten, Angehörige, andere Interessierte

mit einer Fachkraft des Gesundheitstreffpunkts und einer

Kontaktperson aus einer Selbsthilfegruppe

Haus 6, Ebene II, Raum 29 (am Haupteingang hinter der Pforte)

Sprechzeiten:

Montag 15-17 Uhr

Telefon in der Sprechstunde: 0621-3 83 11 50

SELBSTHILFE-ORGANISATIONEN UND -NETZWERKEN

- Lungenkrebs
- Lymphome
- **M**agersucht
- Makuladegeneration
- Marcumar
- Marfan-Syndrom
- Medikamentenabhängigkeit
- Messies
- Migräne
- Missbrauchserfahrung, Frauen
- Mobbing
- Morbus Bechterew
- Morbus Crohn
- Morbus Menière
- Mukoviszidose
- Multiple Sklerose
- Multiples Myelom / Plasmozytom
- Muskelkranke
- Myasthenie
- Myeloproliferative Neoplasien (MPN)
- **N**agel-Patella-Syndrom
- Narkolepsie
- Nebennierenerkrankungen
- Netzhautdegeneration
- Neuroendokrine Tumoren
- Nierenkrebs / Nierenerkrankungen
- **O**rgantransplantierte Menschen und Wartepatienten
- **P**ankreatektomierte
- Parkinson-Erkrankte
- Pflegefamilien
- Pflegende Angehörige
- Poliomyelitis
- Polyneuropathie
- Posttraumatische Belastungsstörungen, Frauen
- Prader-Willi-Syndrom
- Prostatakrebs
- Psoriasis
- Psychiatrieerfahrene
- Psychische Probleme
- **R**egenhbogenfamilien
- Reizdarm/Reizmagen
- Restless Legs

- Retinitis pigmentosa
- Rheuma
- Risikogeburten
- **S**arkoidose
- Schädel-Hirn-Verletzte
- Schilddrüsenkrebs / Schilddrüsenerkrankungen
- Schlafapnoe
- Schlaganfall (auch in türkischer Sprache)
- Schmerzen, chronische
- Schnarchen
- Schwerhörige und Ertaubte
- Schwule Manager und Führungskräfte
- Schwule, Coming-out
- Schwule, Senioren
- Schwule Studierende
- Schwule Väter
- Seelische Probleme, junge Menschen
- Sehbehinderung
- Selbstständigkeit, Frauen
- Seltene Erkrankungen
- Senioren
- Sexsüchtige
- Sicca-Syndrom
- Sjögren-Syndrom
- Sklerodermie
- Skoliose
- Soziale Phobie
- Spastiker
- Spielsucht
- Stottern
- Sucht, Frauen
- **T**agesmütter
- Tauschring
- Technikimplantierte Herzpatienten
- Tinnitus
- Tourette-Syndrom
- Transsexualität
- Trauernde, Jüngere nach Partnerverlust
- Trennung und Scheidung
- Trigeminusschmerz
- **U**ndine-Syndrom
- Unfallopfer

- Urostomie
- Usher-Syndrom
- Uveitis
- **V**asculitis
- Väter, Umgangsrecht
- Verlassene Eltern
- Verwaiste Eltern
- Vitiligo/Hautkrankheit
- **W**ohnen im Alter
- **Z**öliakie / Sprue
- Zwangserkrankungen
- Zwang, junge Menschen

Zu den einzelnen Themen gibt es jeweils eine oder mehrere Selbsthilfegruppen oder regionale Ansprechpersonen bundesweiter Netzwerke. Manche der Gruppen nehmen sowohl Betroffene als auch Angehörige auf – sprechen Sie uns bei Interesse an. Darüber hinaus gibt es angeleitete Gruppen, wie etwa bei den Themen Pflege oder Trauer, die von einer Fachperson betreut werden. Diese sind in dieser Aufstellung nicht enthalten. Gerne erhalten Sie bei uns auch dazu die Kontaktdaten.



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

Heidelberger Selbsthilfebüro

Eine Einrichtung der Selbsthilfe- und Patientenberatung gGmbH
Alte Eppelheimer Str. 38 (Hinterhaus links, 1. OG), 69115 Heidelberg
Tel. 06221-18 42 90
info@selbsthilfe-heidelberg.de
selbsthilfe-heidelberg.de
BIC: SOLADES1HDB, 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: 16.5., 12.9., jeweils 18.30 Uhr im Gesundheitstreffpunkt. Ankommen und Erfahrungsaustausch: jeweils 18 Uhr.
- AG Barrierefreiheit Mannheim: erster Montag im Monat, 18.30 Uhr im Paritätischen Zentrum Mannheim, Alhornstr. 2a
- Treffen der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Heidelberg / Rhein-Neckar-Kreis: 25.4., 18.7., 18 Uhr im Heidelberger Selbsthilfebüro. Ankommen und Erfahrungsaustausch: 17.30 Uhr
- AK Barrierefrei Heidelberg: 15.5., 26.6., 24.7., 18.9., je 17.30-19 Uhr
- Forum Behinderung mit dem Schwerpunktthema „Arbeit“: 13.4., 15-17.30 Uhr, Mannheim. Anmeldung erforderlich. Info: ursula.frenz@mannheim.de

VERANSTALTUNGEN

- 14. Heidelberger KrebsPatiententag „Strategien gegen Krebs“, 21.4., 10-15 Uhr, Hörsaalzentrum Anorganische Chemie, INF 252, 69120 Heidelberg. Anmeldung: patiententag@nct-heidelberg.de, Tel. 06221-56 65 58
- Diabetes- und Herztage, 21.4., 9-14 Uhr, St. Josefskrankenhaus, Landhausstr. 25, 69115 Heidelberg. Info: tagesklinik@st.josefskrankenhaus.de
- 1. Paritätischer Gesundheitskongress in Kooperation mit der BGW, 24.4., 10-16.30 Uhr, Print Media Academy, Kurfürstenanlage 60, Heidelberg. Info und Anmeldung: www.gesundheitskongress2018.de
- Gesundheitstag Heidelberg-Hasenleiser, 28.4., Info: quartiersmanagement@hasenleiser.net



Foto: koch-christmann.de

IMPRESSUM

Herausgeber: Gesundheitstreffpunkt Mannheim, Max-Joseph-Str. 1, 68167 Mannheim, Tel. 0621-3 39 18 18, gesundheitstreffpunkt-mannheim@t-online.de, gesundheitstreffpunkt-mannheim.de, und Heidelberger Selbsthilfebüro, Alte Eppelheimer Str. 38, 69115 Heidelberg, Tel. 06221-18 42 90, info@selbsthilfe-heidelberg.de, www.selbsthilfe-heidelberg.de **Redaktion:** C. Balzer, A. Bruder, D. Darius, B. Dold, M. Duscha, B. Handlos **Versand:** S. Alimohammadi, D. Darius **Layout:** Gisela Koch **Druck:** BB Druck LU **Auflage:** 6.500 **V.i.S.d.P.:** Raymond Fojkar und Bärbel Handlos

Nachdruck und Veröffentlichung nur mit Quellenangabe und mit Genehmigung der Herausgeber.
Gedruckt auf 100% Altpapier, FSC-zertifiziert

NEUE SELBSTHILFEGRUPPEN

- Angst. Info: Heidelberger Selbsthilfebüro
- Gesprächskreis Asexualität. Kontakt: pia-rhein-neckar@web.de
- Glücksspielsucht. Info: Gesundheitstreffpunkt Mannheim
- Krebserkrankte Mühlhausen-Rettigheim. Kontakt: krebsselbsthilfe-rettigheim@gmx.de
- Mastozytose. Info: Heidelberger Selbsthilfebüro
- Migräne. Info: Gesundheitstreffpunkt Mannheim
- Wege aus der Sucht für Mütter. Info: Gesundheitstreffpunkt Mannheim

TERMINE beim Gesundheitstreffpunkt

- Workshop „Kreativwerkstatt – junge Menschen direkt ansprechen“ am 21.4., 11-16 Uhr, Gesundheitstreffpunkt. Anmeldung erforderlich bis 6.4.
- Seminar „Humor als Ressource – Vom ‚Ha-ha‘ zum ‚A-ha!‘ oder Humor als Lebenseinstellung und praktische Arbeitshilfe“ am 5.5., 10-16 Uhr, Gesundheitstreffpunkt. Anmeldung erforderlich bis 20.4.
- Mitgliederversammlung des Gesundheitstreffpunkts und anschließend Vortrag zum Thema „Datenschutz - keine Kür sondern Pflicht!“ am 28.6., 18 Uhr bzw. 19.15 Uhr, Gesundheitstreffpunkt. Anmeldung erforderlich bis 27.6.
- Seminar „Präsentationstechniken und Körpersprache“ am 14.7., 10-16.30 Uhr, Gesundheitstreffpunkt. Anmeldung erforderlich bis 29.6.
- Sommerschließzeit: 30.7. – 24.8.

TERMINE beim Selbsthilfebüro

- Seminar „Pflege“ mit dem Pflegestützpunkt Heidelberg, 3.5., 18-19.30 Uhr, Heidelberger Selbsthilfebüro. Anmeldung erforderlich unter: 06221-18 42 90.
- Infoveranstaltung zu Förderanträgen an die Stadt Heidelberg, 8.5., 17.30-19.30 Uhr, Heidelberger Selbsthilfebüro. Anmeldung erforderlich unter: 06221-18 42 90.
- Jubiläumsfeier 30 Jahre Heidelberger Selbsthilfebüro, 15.6., 16-20 Uhr, Musik- und Singschule Heidelberg, Kirchstr. 2, 69115 Heidelberg.
- Sommerschließzeit: 30.7.-26.8.

Danke für die Unterstützung! Der Gesundheitstreffpunkt und das Selbsthilfebüro werden gefördert durch: Stadt Mannheim, Stadt Heidelberg und Rhein-Neckar-Kreis, Sozialministerium Baden-Württemberg, gesetzliche Krankenkassen. Wir danken Dr. Gerhard Bender von der Ritter-Apotheke für den Versand der gesundheitspress an Apotheken Mannheims, Heidelbergs und im Rhein-Neckar-Kreis.

Koordinierungsstelle für Selbsthilfefreundlichkeit in Baden-Württemberg und Hessen eingerichtet

Beim Gesundheitstreffpunkt Mannheim ist mit der „Koordinierungsstelle für Selbsthilfefreundlichkeit in Baden-Württemberg und Hessen“ eine neue Stelle eingerichtet, deren Aufgabe es ist, die Selbsthilfefreundlichkeit in den Bundesländern Baden-Württemberg und Hessen zu fördern und aufzubauen.

Anna Wojahn, von Beruf Krankenschwester mit Weiterbildung Onkologie und einem Hochschulabschluss in Pflegemanagement, die auf langjährige Berufserfahrung in verschiedenen Gesundheitseinrichtungen zurückgreifen kann, hat diese Aufgabe Anfang Januar 2018 übernommen.

Sie bietet zukünftig fachkundige Information, Beratung und Unterstützung für interessierte Selbsthilfegruppen/-organisationen, Gesundheitseinrichtungen und Selbsthilfekontaktstellen. Es gilt, diese drei Kooperationspartner zusammenzubringen, gemeinsam zu vernetzen

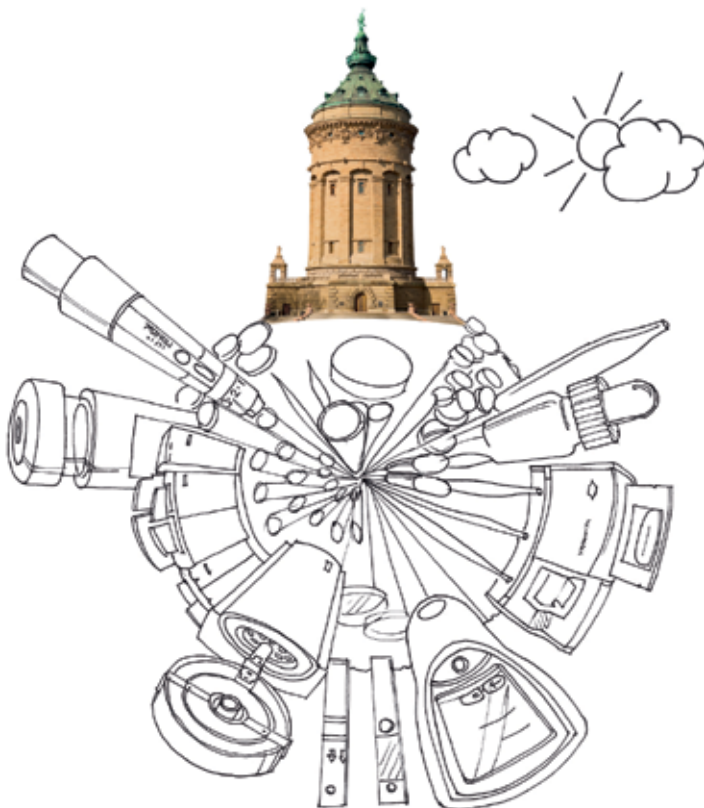
und eine partnerschaftliche Kooperation auf Augenhöhe zu gestalten. Krankenhäuser, die die Auszeichnung „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ erwerben wollen, werden zu den bewährten acht Qualitätskriterien beraten und beim Aufbau der Kooperationsbeziehung mit Selbsthilfegruppen und Selbsthilfekontaktstellen begleitet und unterstützt.

Anna Wojahn fördert die Zusammenarbeit auf allen Ebenen, damit die Selbsthilfe in den Alltag von Kliniken und Praxen eingebunden und der Kontakt zwischen Patientinnen, Patienten, Angehörigen und Selbsthilfegruppen aktiv unterstützt wird. Bei erfolgreicher Umsetzung des Konzepts zeichnet das bundesweite Netzwerk „Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen“ (SPiG) die Gesundheitseinrichtungen mit einer Urkunde aus. Die Landeskoordinierungsstelle begleitet diesen Prozess bis zur Vergabe des Zertifikats.



Immer mehr Krankenhäuser, Rehabilitationskliniken, Arztpraxen und medizinische Behandlungszentren erkennen, wie wichtig die partnerschaftliche Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe ist. Die Koordinierungsstelle wird durch die BKK Landesverband Süd ermöglicht.

Anzeige



*In Mannheim
daheim.
In der Welt
zu Hause.*

Roche in Mannheim ist ein Hightech-Campus. Mit Forschung, Entwicklung, Produktion, Logistik und Vertrieb ist unser Standort an der gesamten Wertschöpfungskette beteiligt und trägt dazu bei, dass Roche-Produkte Patienten in aller Welt erreichen.



www.
WIN-WIN-
Netz.de

Das WIN-WIN-Netz

- für Firmen, die um Kunden aus der Sozialwirtschaft werben
- für sozial aktive Menschen, Gruppen und Vereine, die diese Firmen bei ihrer Werbung unterstützen und einen Beitrag für Ihre soziale Projekte erhalten

UNSERE NEUE WEBSEITE IST ONLINE

Klormann

Malerbetrieb GmbH

- Anstriche,
- Beschichtungen,
- Vollwärmeschutz,
- Gerüstbau,
- Betoninstandsetzung



Seit 1894

Im Klingenbühl 4 - 69123 Heidelberg
Telefon 06221 / 8926-02 · Telefax 06221 / 8926-04
www.klormann-heidelberg.de
info@klormann-heidelberg.de



HEIDELBERG
Rohrbacher Str. 54
Tel. 06221 / 25 973

www.belmondo-gmbh.de

Die faire Vermittlung

Klaus Wilhelm

Versicherungsmakler

Unabhängig ■ Kompetent ■ Leistungsstark

■ Schröderstraße 41 ■ 69120 Heidelberg

■ Telefon 06221 / 43 63 60

■ Email: kwilhelm1@t-online.de

Was passiert wenn etwas mit Ihnen passiert?

Unsere Spezialisten informieren Sie über:

- Baufinanzierung ■ Patientenverfügung
- Pflegeversicherung ■ Kaufkraftverlust im Rentenalter
- Krankenversicherung ■ Berufsunfähigkeitschutz



Sachverständiger für Bausachschäden

Meisterbetrieb Hölzer

Lutherstraße 30 • 69120 Heidelberg

Fon: 06221 - 409905 oder 473918

Fax: 06221 - 484052

info@hr-raumgestaltung.de

hr-raumgestaltung.de

Unsere Dienstleistung für Ihre Bedürfnisse:

Gardinenfertigung und -änderung – Reinigungsservice

Jalousie-, Rollladen- und Markisenbau

Umrüstung von Rollläden und Markisen auf Elektroantrieb

Bodenbeläge: PVC, Linoleum, Laminat, Parkett uvm.

Barrierefreier Umbau von Bodenflächen

Traditionelle Polster- und Bezugsarbeiten

Maler- und Tapezierarbeiten

Webseiten – SocialMedia – Marketing – Print- und Onlinemedien – 2 und 3D Visualisierungen/Grafik – Foto – Video/Animationen

KREATIVAGENTUR PINGUINmedia

Kontakt: Alois Roidl - T 06261 670219 - www.penguinmedia.de - www.aloisroidl.de

Das WIN-WIN-Netz.de

- für Firmen,
die um (neue) Kunden aus der Sozialwirtschaft werben und dafür einen Beitrag für soziale Zwecke einsetzen.
- für sozial aktive Menschen, Gruppen und Vereine,
die diese Firmen bei ihrer Werbung unterstützen und einen Beitrag für Ihre sozialen Belange, Aktionen und Projekte bekommen.



Weitere Infos:

Martin Dreßler, Telefon: 0179 - 18 50 002
Forstgarten 15, 74858 Aglasterhausen

www.Win-Win-Netz.de
dressler@Win-Win-Netz.de

WIN-WIN ist mein Ding!

So geht es: http://youtu.be/fjzwLHD8V1_s

www.
WIN-WIN-
Netz.de

Das Firmen-Netzwerk

lokal,
kompetent und
engagiert