

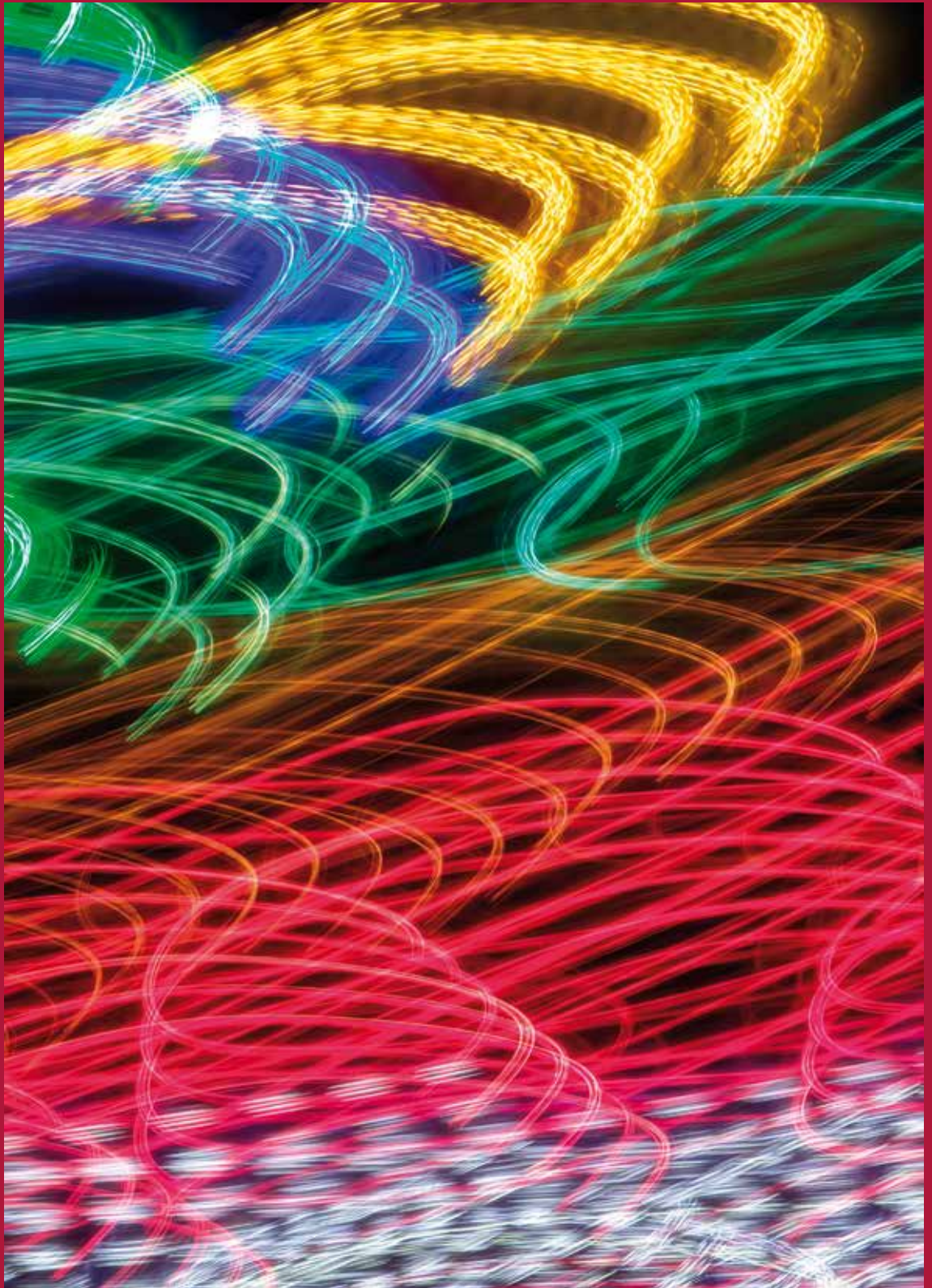
gesundheitspress

Magazin für und über Selbsthilfe in Mannheim, Heidelberg und der Region
Ausgabe 59 – Frühjahr/Sommer 2020

**30 Jahre SPDI
Sozial-
psychiatrischer
Dienst
Mannheim**

„Alte Schachteln“

**40 Jahre
Kreuzbund
Heidelberg**



Schwerpunkt: Gesundheit digital

Die Selbsthilfe in Zeiten von Corona



Magnolienbaum in Heidelberg. Foto: Dagmar Darius

Wissen gegen die Angst vor SARS-CoV-2 oder einfach nur dem Coronavirus ist das Wichtigste in dieser Zeit, in der immer neue Informationen in immer kürzeren Abständen auf uns einströmen.

Jede und jeder Einzelne von uns und wir als Einrichtungen sind aufgefordert, dazu beizutragen, insbesondere vulnerable Risikogruppen vor einer möglichen Infektion mit dem Coronavirus zu schützen. Konkret heißt das, sowohl das Heidelberger Selbsthilfebüro als auch der Gesundheitstreffpunkt Mannheim haben bereits in der ersten Märzwoche alle Gruppentreffen und Veranstaltungen (Fortbildungen, Workshops, Sitzungen, Selbsthilfeempfang usw.) eingeschränkt bzw. abgesagt.

Allerdings wissen wir, dass durch den Wegfall der Gruppentreffen und durch die vielen Einschränkungen des öffentlichen Lebens für manche Menschen die nächsten Wochen und gar Monate psychisch sehr anstrengend sein werden. Aus diesem Grund bitten wir Sie, liebe Leserinnen und Leser und vor allem auch die Mitglieder der Selbsthilfegruppen, dass Sie miteinander, so gut es geht (z.B.

per Telefon oder E-Mail), in Kontakt bleiben. Kümmern Sie sich umeinander!

Es ist uns aber auch sehr wichtig, dass jede und jeder Einzelne weiß, wo, wann und welche Maßnahmen und Entwicklungen tagesaktuell in Deutschland, Baden-Württemberg und den Kommunen entschieden werden. Seien Sie kritisch: Es sind viele Falschinformationen im Umlauf. Informieren Sie sich bei vertrauenswürdigen Quellen z.B. auf der Webseite des Robert-Koch-Instituts (www.rki.de) oder beim Bundesgesundheitsministerium (www.bundesgesundheitsministerium.de). Auch die Landesministerien (www.sozialministerium.baden-wuerttemberg.de) und die Gesundheitsämter stellen gesicherte Informationen tagesaktuell bereit.

Bewahren Sie sich eine positive Grundhaltung und orientieren Sie sich an den Werten, die Ihnen Halt geben. Wir wünschen Ihnen viel Zuversicht und uns allen, dass wir wohlbehalten durch diese nicht einfache Zeit kommen.

Ihre Teams des Gesundheitstreffpunkts Mannheim und des Heidelberger Selbsthilfebüros.

Gesicherte Informationen zum Coronavirus

Die Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin e.V. hat einige Links zusammengestellt (www.lv-selbsthilfe-berlin.de/linkliste/corona/). Die wichtigsten geben wir hier für Sie gekürzt wieder:

Infos in leichter Sprache
www.lebenshilfe.de/informieren/familie/empfehlungen-zu-covid-19-corona-virus/

Tipps und Tricks, um als Autist*in durch die Krise zu kommen
https://www.robotinabox.de/autismus-covid19/?mc_cid=c709dd7ac7&mc_eid=2e6e5027a8

Coronavirus: Was Krebspatienten beachten sollten
www.krebsinformationsdienst.de/aktuelles/2020/news012-coronavirus-ansteckungsgefahr-bei-krebs.php

Menschen unter Immunsuppressiver Therapie
www.dccv.de/betroffene-angehoerige/leben-mit-einer-ced/infektionskrankheitenimpfen/coronavirus/

Empfehlungen für MS-Erkrankte (Multiple Sklerose)
www.dmsg-berlin.de/de/aktuelles/detailansicht/empfehlungen-fuer-ms-erkrankte-zum-coronavirus/

Infos für Menschen mit Rheuma
www.rheuma-liga.de/aktuelles/detailansicht/coronavirus-infos-fuer-menschen-mit-rheuma

Infos für Menschen mit Hörbehinderungen (DGS)
www.hamburg.de/hamburg-barrierefrei/gebaerdersprache/

Kontrastwelten: Der Fotograf Christian Buck



Christian Buck. Foto: privat

Auf der Suche nach einem spannenden Bild zum Thema Digitalisierung sind wir bei Christian Buck fündig geworden. Seine farbigen Spiralen lassen uns an Datenströme denken. Der eigentliche fotografische Gegenstand ist dagegen ein überraschend anderer: Das Titelbild stammt aus der Serie „Zwischen Stacheldraht und Neon-Licht“. Die Bilderstrecke ist auf den deutsch-amerikanischen Volksfesten entstanden, die zwischen 2016 und 2019 auf den Heidelberger Konversionsflächen stattfanden. Gezeigt wurde sie während der Gruppenausstellung „System Change“ 2019 in der Hebelhalle. Im Kontrast zu den bunten Jahrmarktbildern stehen die Gebäude der Campbell Barracks und des ehemaligen US-Hospitals, die nach wie vor mit Stacheldraht gesichert sind. Das hierdurch entstehende besondere Spannungsfeld zwischen alter und neuer Nutzung wurde spannend in Szene gesetzt.

Seit mehr als 28 Jahren fotografiert Christian Buck aus Heidelberg für namhafte Unternehmen und Werbeagenturen aus der Metropolregion Rhein-Neckar. Von Beginn an realisiert er auch freie Projekte, die regelmäßig in Ausstellungen gezeigt werden.

INFOS + WEITERE BILDER

ch-buck.de

Liebe Leserin, lieber Leser,

mit seinem Gesetz für eine bessere Versorgung durch Digitalisierung und Innovation regelte Jens Spahn auch im Bereich der Selbsthilfe neue Entwicklungen. Seither heißt es nämlich im §20h SGB V, der die Selbsthilfeförderung regelt: „Die Krankenkassen und ihre Verbände berücksichtigen im Rahmen der Förderung auch solche digitale Anwendungen, die den Anforderungen an Datenschutz entsprechen und die Datensicherheit nach dem Stand der Technik gewährleisten.“ Damit ist der Weg frei dafür, dass Selbsthilfeangebote im Internet als förderfähig anerkannt werden können. Dafür ist zu klären, ob Initiativen im Internet, die dem Austausch unter Betroffenen dienen, Selbsthilfe sind oder nicht. Oder wie sie das werden und wann sie dann auch tatsächlich gefördert werden können.

Wie sich die Selbsthilfe durch die Digitalisierung verändern wird, das kann man heute nur erahnen. Wollen sich Menschen noch begegnen oder reicht ihnen der Dialog im Chat? Funktioniert Empowerment auch, wenn man sich nur im Internet bewegt?



Gesundheitsbezogene persönliche Daten jedes und jeder Einzelnen sind ein besonders schützenswertes Gut. Wollen wir, dass Facebook, Google und wie sie alle heißen, einfach auf diese Daten zugreifen können? Nur weil es keine Alternativen zu Whatsapp, Facebook und Google gibt? Aus meiner Sicht müssen für den Austausch und die Vernetzung im Internet Plattformen aufgebaut werden, die nicht von gewinnorientierten Unternehmen betrieben werden, deren Server in Europa stehen, und die für die Menschen sicher sind. Hier würde ich mir eine Initiative von Landes- und Bundesregierung wünschen, die eine solche Innovation in Auftrag gibt und finanziert.

Ihre Bärbel Handlos, Geschäftsführerin

Das Heidelberger Selbsthilfebüro auf Instagram

Wir machen weitere Schritte im Bereich Social Media und sind ab sofort auf der Plattform Instagram vertreten. Dort informieren wir über Selbsthilfe, Aktivitäten des Selbsthilfebüros und von Selbsthilfegruppen, Veranstaltungen und vieles mehr. Wir wollen die Selbsthilfe in der Öffentlichkeit präsenter machen und neue Zielgruppen ansprechen. Nun sind wir gespannt auf die Resonanz!



[instagram.com/selbsthilfe.heidelberg/](https://www.instagram.com/selbsthilfe.heidelberg/)

Zwischen Nutzen und Risiko: die digitale neue Gesundheitswelt

Seit 2004 wird an der Digitalisierung im Gesundheitswesen gearbeitet.

Nach wie vor stellen Datenschutz und IT-Sicherheit eine Herausforderung dar.



Foto: Grafik_photomania_pixelio.de

„Apps auf Rezept, Videosprechstunden einfach nutzen und überall bei Behandlungen auf das sichere Datennetz im Gesundheitswesen zugreifen – das ermöglicht das Gesetz für eine bessere Versorgung durch Digitalisierung und Innovation (Digitale-Versorgung-Gesetz – DVG)“, ist auf der Homepage des Bundesgesundheitsministeriums zu lesen. Das Gesetz wurde am 7.11.2019 vom Bundestag beschlossen und verpflichtet Apotheken ab 30.9.2020 und Krankenhäuser ab 1.1.2021 zur Teilnahme an der Telematikinfrastruktur (TI), der Datenautobahn im Gesundheitswesen. Arztpraxen war zuvor eine Frist bis 20.9.2019 gesetzt worden.

Die Telemedizin soll die medizinische Versorgung insbesondere auf dem Land verbessern, lange Wege möglichst vermeiden, Wartezeiten auf einen Arzttermin verringern und die Versorgungsqualität erhöhen.

Wesentlicher Bestandteil der TI soll die elektronische Patientenakte (ePA) werden, die von den Krankenkassen bis zum 1.1.2021 bereitzustellen ist.

Gesetzlich Versicherte können darin Diagnosen, Therapiemaßnahmen, Behandlungsberichte, Impfungen, Medikationspläne, Arztbriefe und Notfalldatensätze speichern lassen. Ziel ist unter anderem, die Medikationssicherheit zu erhöhen und im Ernstfall lebensrettende Zeit zu gewinnen.

Auch Apps können wertvolle Dienste leisten. Zu einem gesundheitsbewussten Leben motivieren oder den Umgang mit Erkrankungen erleichtern. Diabetes-Apps etwa, indem sie den Blutzuckergehalt messen, Broteinheiten zählen, die richtige Medikamentendosis errechnen und an die Einnahme erinnern sowie Diabetesdaten zusammenstellen.

Doch wie sicher sind diese sensiblen Gesundheitsdaten im digitalen Umfeld? Welche Daten werden gespeichert, und wo werden diese gespeichert? Wer hat Zugriffsrechte? Können etwa Akteure der TI Daten unbefugt zusammenführen? Wie gut sind die Informationen vor Angriffen geschützt? Sicherheitslücken wurden immer wieder entdeckt. Viele Fragen sind nach wie vor offen.

Beispielsweise rückte eine Diagnose-App in den Fokus, weil sie, obwohl CE-zertifiziert, bereits von der Installation an ohne Zustimmung des Nutzers Gesundheitsdaten an Facebook und Tracking-Dienste versandte. Dem Versand von Daten an Dienste, die im Hintergrund der Apps laufen, um das Surfverhalten aufzuzeichnen und daraus Profile zu erstellen, stimmt der Nutzer/die Nutzerin normalerweise erst beim Installieren einer App zu.

So empfiehlt es sich, vor der Installation einer Gesundheits-App das Kleingedruckte zu lesen und abzuwägen, ob der Nutzen das eventuelle Datenrisiko wirklich überwiegt.

Birgit Dold

Quellen: bundesgesundheitsministerium.de/digitale-versorgung-gesetz.html

c't, magazin für computer und technik Nr.17 vom 3.8.2019, S. 54-62

zeit.de/wissen/gesundheit/2019-11/digitale-versorgung-gesetz-elektronische-patientenakte-telemedizin

Digitalisierung im Gesundheitswesen

Im Gesundheitswesen gibt es viele Papiere:



- Krankenakten
- Röntgenbilder
- Briefe von der Krankenkasse
- Rezepte (Scheine zum Kauf von Medikamenten)

Die Arbeit damit ist oft umständlich.

Mit Computern und Internet kann man vieles schneller machen.

Das nennt man: Digitalisierung.



Es gibt neue Gesetze für mehr Digitalisierung im Gesundheitswesen.

Bei der Digitalisierung müssen nämlich viele Sachen geregelt werden:

- Was soll gespeichert werden?
- Mit welcher Technik soll es gespeichert werden?
- Wer soll darüber bestimmen?
- Wie können wir die Sachen schützen und Missbrauch verhindern?



Probleme im Gesundheitswesen:

- Zu wenig Ärzte auf dem Land.
- Viele Sachen sind teuer.
- Die Menschen leben immer länger.
- Deswegen brauchen immer mehr Menschen Hilfe und Behandlung.



Hier kann die Digitalisierung helfen:

- Zeit und Geld sparen.
- Trotzdem für alle eine gute Behandlung.



Beispiel:

Sie und Ihr Arzt können sich über Bildschirme sehen und miteinander sprechen.

- Keine weiten Wege.
- Sie können das Gespräch speichern. Sie haben etwas vergessen?
- Sie können alles noch einmal hören und sich besser erinnern.



Weitere Beispiele:

- Die Apotheke kann ein Rezept vom Arzt über das Internet bekommen.
- Sie machen viele Zahlungen und bekommen Geld zurück?
- Dafür müssen Sie keine Kassenzettel mehr sammeln und einschicken.
- Ihr Arzt kann Ihnen auch Apps für die Gesundheit geben:
- Das Wort App kommt von application. Das bedeutet: Anwendung.
- Die meisten Apps sind für Smartphones.
- Eine App hilft bei der richtigen Einnahme von Medikamenten.

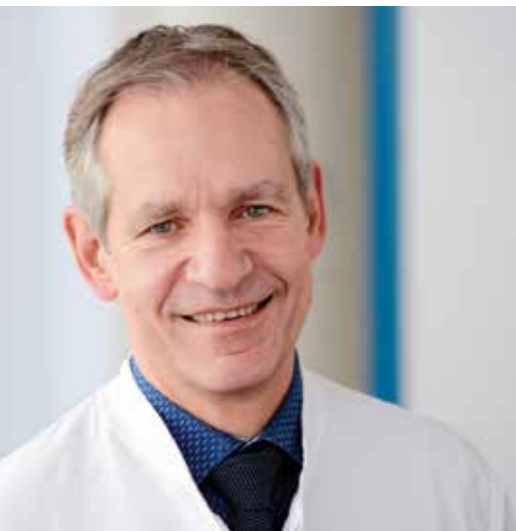
Verfasser: AK ZLS, Arbeitskreis Zugang durch Leichte Sprache, Mannheim.
 Tel. 0172-75 06 109
zugangleichtesprache@vodafoneemail.de
mannheim.de/de/service-bieten/gesundheits/kommunale-gesundheitskonferenz/arbeitskreis-zugang-durch-leichte-sprache-ak-zls
 Zeichnungen: Reinhild Kassing, Lizenz Stadt Mannheim.
 Text verfasst nach den Regeln des Hildesheimer Modells von Frau Prof. Maaß.

Bessere Gesundheitsversorgung durch digitale Lösungen

Interview mit Prof. Dr. med Mark Dominik Alscher, Vorstandsvorsitzender des Vereins DG-BW Digitale Gesundheit Baden-Württemberg e.V. und Beirat der Koordinierungsstelle Telemedizin Baden-Württemberg. Er ist Medizinischer Geschäftsführer beim Robert-Bosch-Krankenhaus Stuttgart.

Was zeichnet den Verein Digitale Gesundheit Baden-Württemberg und die Koordinierungsstelle Telemedizin aus?

Das Land Baden-Württemberg hat zahlreiche Initiativen auf den Weg gebracht, um das Thema Digitalisierung im positiven Sinn für die Gesundheitsversorgung der Bürgerinnen und Bürger zu nutzen.



Prof. Dr. med. Marc Dominik Alscher
Alle Fotos: Robert Bosch Krankenhaus Stuttgart

Eine der ersten Aktivitäten war die Koordinationsstelle Telemedizin, eine Beratungsstelle für alle Telemedizinprojekte. Sie wurde bewusst im wissenschaftlichen Umfeld der Universitätsklinik Mannheim vorgesehen, um Evidenzgenerierung und Wissenschaftlichkeit

bei Nutzung digitaler Lösungen zu unterstreichen, jedoch auch wegen der lebhaften Start-up-Aktivität der Region.

Der Verein Digitale Gesundheit Baden-Württemberg soll eine Plattform aller Akteure sein, welche im Gesundheitsfeld tätig sind (Kostenträger, Leistungsanbieter, Firmen, wissenschaftliche Institutionen etc.) und eine Austauschplattform unabhängig von Institutionen darstellen.

Welche Ziele haben der Verein Digitale Gesundheit Baden-Württemberg und die Koordinationsstelle Telemedizin?

Übergeordnetes Ziel ist, durch Nutzung von digitalen Lösungen die Gesundheitsversorgung der Bürgerinnen und Bürger zu verbessern. Auch können viele zukünftige Fragestellungen wie Fachkräftemangel, Versorgung im ländlichen Raum etc. durch digitale Lösungen wirksam beantwortet werden. Beide Institutionen haben unterschiedliche Aufträge und positionieren sich idealerweise komplementär.

Info

Koordinierungsstelle Telemedizin
Baden-Württemberg
Universitätsmedizin Mannheim
Tel. 0621-383-81 90
telemedbw.de/

DG-BW Digitale Gesundheit Baden-Württemberg e.V.
Geschäftsstelle, Mannheim
Tel. 0621-383-81 90
digitale-gesundheit-bw.de/



Welche Änderungen im Digitalbereich sind gesetzlich geplant?

Am spektakulärsten ist die Verordnung von Apps auf Rezept. Insgesamt sind über die jetzt anstehende Gesetzgebung Möglichkeiten entstanden, digitale Lösungen für einen besseren Informationsfluss über Sektorengrenzen hinaus zu adressieren.

Was motiviert Sie selbst in Ihrem Engagement?

Für mich als Arzt ist letztendlich die Triebfeder, stets nach Wegen zu suchen, die qualitativ beste Versorgung anbieten zu können. Digitalisierung bietet so viele Chancen für das Gesundheitswesen, dass man an diesem Thema nicht vorbeikommt. Eine proaktive Rolle von Ärzten ist wünschenswert. Wir möchten durch eine unvoreingenommene Diskussionskultur zu Digitalisierungsthemen und durch Praxisbeispiele zeigen, wie Digitalisierung helfen kann, als Arzt besser tätig zu sein.

Interview: Marion Duscha

Was ändert sich durch das neue Digitale-Versorgung-Gesetz (DVG)?



Foto aus der Ausstellung „Therapiezeit“ von Roswitha Flury, die vom 13. November 2019 bis Ende Januar 2020 TagesTheapiezentrum des Universitätsklinikums Mannheim gezeigt wurde. Mehr Informationen zur Fotografie unter www.roswitha-flury.de.

Mit dem Digitale-Versorgung-Gesetz (DVG) will die Bundesregierung den Digitalisierungsprozess im deutschen Gesundheitswesen weiter ausbauen.

Das Gesetz umfasst drei wesentliche Punkte:

Patienten können sich in Zukunft digitale Gesundheits-Apps wie Arzneimittel auf Kassenkosten verschreiben lassen. Die Kosten für digitale Gesundheitsanwendungen werden nach einer ersten Prüfung von Datenschutz, Transparenz und Nutzerfreundlichkeit zunächst für ein Jahr von den Krankenkassen erstattet. In dieser Zeitspanne müssen die Hersteller nachweisen, dass das Angebot einen medizinischen Nutzen besitzt und die Gesundheitsversorgung für die Patienten wesentlich verbessert wird. Ab dem zweiten Jahr handelt der Hersteller mit dem GKV-Spitzenverband einen Preis aus.

Patienten sollen spätestens ab 1.1.2021 die Möglichkeit erhalten, ihre Gesundheitsdaten in einer elektronischen Patientenakte (ePA) speichern zu lassen. Ab diesem Zeitpunkt müssen die Krankenkassen ihren Versicherten die Möglichkeit einer elektronischen Patientenakte anbieten. Laut Gesetz haben Patienten dann auch einen Anspruch darauf, dass ihre Ärztin, ihr Arzt Daten in die ePA einträgt. Das gilt auch nach einer Krankenhausbehandlung.

Das Gesetz umfasst eine Erweiterung der Telematikinfrastruktur (TI) im Gesundheitswesen. Apotheken und Krankenhäuser müssen sich noch in diesem Jahr an die TI anschließen lassen, für Arztpraxen ist das jetzt schon Pflicht. Praxen ohne Anbindung droht ein Honorarabzug. Hebammen und Entbindungspfleger, Physiotherapeutinnen und -therapeuten sowie Pflege- und Rehabilitationseinrichtungen können sich freiwillig anbinden lassen. Der Einsatz von Telemedizin soll durch diese Maßnahmen gefördert werden.

Patienten sollen künftig telemedizinische Angebote wie Videosprechstunden leichter nutzen können. Ärztliche Aufklärung und Patienteneinwilligung zur Videosprechstunde können im Rahmen der Videosprechstunde erfolgen.

Digitale Technik soll auch Verwaltungsprozesse weiter vereinfachen. Ab dem 30.6.2020 sollen die elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (eAU) und das elektronische Rezept (eRezept) verwendet werden. Außerdem ist die elektronische Übermittlung der Heil- und Hilfsmittelverordnung geplant. Konkrete Verfahren und Abläufe werden aktuell in Pilotprojekten getestet. Kritik gibt es aber nach wie vor u.a. in den Bereichen Datenschutz und Datensicherheit, Einwilligung der Patienten zur Nutzung ihrer Daten und auch in der Kosten-Nutzen-Bewertung von digitalen Anwendungen.

Kerstin Gieser

Quellen: Deutscher Bundestag, Bundesgesundheitsministerium, Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte, Deutsches Ärzteblatt

Wo landen die Daten der Patientinnen und Patienten?

Interview mit Dr. Andreas Dewald und Julian Suleder, Spezialisten für IT-Sicherheitsberatung der Firma ERNW Research GmbH, die spezielle Sicherheitsanforderungen bei medizinischen Geräten prüft.

■ Wie sieht Ihre Arbeit aus, was ist Ihr Tätigkeitsfeld?

A.D.: Wir überprüfen medizinische Geräte und Medizinprodukte hinsichtlich ihrer Sicherheit. Das sind zum Beispiel Herzschrittmacher, Narkosegeräte, Spritzpumpen, Insulinpumpen. Die Hersteller dieser Geräte kommen auf uns zu, wenn sie die Sicherheit der Geräte erhöhen möchten. Ebenso prüfen wir medizinische Apps. Aktuell arbeiten wir an einem Auftrag des Bundesamtes für Sicherheit in der Informationstechnik (BSI) zum Thema Manipulation von Medizinprodukten (ManiMed).

■ Wie würden Sie die Situation der IT-Sicherheit für Patienten, Ärzte und Krankenhäuser beurteilen?

J.S.: Die IT-Sicherheit in diesem Bereich wurde in Deutschland lange vernachlässigt. Technische Maßnahmen, sich als Klinik oder Arztpraxis zu schützen, sind seit langem bekannt. Das Problem ist die Umsetzung, man hält sich häufig nicht an Standards. Wissen seitens der Experten ist schon vorhanden, es kostet aber Geld. Häufig stehen die Vorzüge der digitalen Technik im Vordergrund. Die IT-Sicherheit ist jedoch sehr wichtig, um Risiken für Nutzer und Patienten zu reduzieren.

eine Anpassung des Sicherheitskonzepts erfordern.

Ärzte und Krankenhäuser sollten ein Bewusstsein dafür bekommen, dass es mit der IT-Sicherheit ist wie mit einem Auto: Instandhaltung und Betrieb kosten Geld, damit alles funktioniert. Und ein vorhandener Sicherheitsgurt schützt noch nicht, solange er nicht benutzt wird.

■ Wie können sich Patientinnen und Patienten schützen?

A.D.: Patienten können sich im medizinischen Alltag mittelbar schützen. Sie müs-



links: Dr. Andreas Dewald,
Geschäftsführer ERNW
Research GmbH.



rechts: Julian Suleder,
Mitarbeiter ERNW Research
GmbH.

ganz links: ERNW-Equipment
Fotos: ERNW



Hier ist die Politik gefragt, Vorgaben zum Schutz der Bürger durch entsprechende Regularien zu machen.

■ Wie können sich zum Beispiel Kliniken schützen?

A.D.: Die Klinik sollte für ihre Sicherheit und die ihrer Patienten sorgen. Außerdem sind die Hersteller von medizinischen Geräten und Medizinprodukten in der Pflicht, ihre Geräte sicher zu machen.

J.S.: Hierfür sollte die Klinik Sicherheitskonzepte ausarbeiten lassen und Sicherheitsaudits durchführen. Eine regelmäßige Überprüfung der Umsetzung ist notwendig, da sich immer wieder Prozesse im Klinikablauf ändern, die dann wiederum

sen darauf vertrauen, dass alle Parteien die IT-Sicherheit sensibler medizinischer Daten ernst nehmen. Es ist schwierig für sie, nachzufragen, wie mit ihren Daten umgegangen wird.

Beim Datenleck vom 27. September 2019 waren Tausende Patientendaten im Internet abrufbar, weil einfachste IT-Sicherheitsmaßnahmen nicht beachtet wurden. Hier handelte es sich um mangelnden Zugriffsschutz.

J.S.: Wo sie Einfluss haben, das ist die Nutzung von Fitness-Armbändern und vor allem medizinischen Apps: Hier sollten Patienten genau prüfen, ob sie ihre Daten wirklich Dritten überlassen wollen, welche Apps sie bewusst nutzen möchten und welche sie nicht brauchen.

Es können inzwischen auch Apps vom Arzt verordnet werden. Hierfür hat

Gesundheitsminister Spahn den Weg geebnet. Die Apps sind ggf. hilfreich, jedoch ist mit einer Verordnung wenig zu deren Sicherheit gesagt. Wo landen die Daten der Patienten?

■ Kann die Politik etwas tun?

A.D.: Bei der ganzen Sache ist die Politik gefragt, sie hat einen großen Hebel, die Sicherheitserfordernisse der Systeme zu erhöhen.

KONTAKT

ERNW Research GmbH
ernw-research.de/

Die sogenannte Telematikinfrastruktur fungiert hier als sicherer Datenhighway für die Vernetzung zwischen Krankenhaus, Krankenkassen, Patienten und Ärzten. Die zukünftige Elektronische Patientenakte wird darauf aufbauen wie auch der Austausch von Patientendaten zwischen den Ärzten sowie die Telemedizin. Auch das E-Rezept könnte darüber laufen. Es wird ein sehr viel höheres Sicherheitsniveau geben. Ein Großteil der Leistungserbringer ist schon dabei. Aus unserer Sicht ist das ein Schritt in die richtige Richtung.

■ Wir bedanken uns für das Gespräch!

Das Interview führte Marion Duschka.



Foto: Creativ Commons Cero CCE, lizenzfrei.

Qualitätsgesichert: Gesundheitsinformationen im Internet

Das Internet bietet eine Fülle von guten Informationen – über Krankheiten, Therapien sowie aktuelle wissenschaftliche Hinweise – hat jedoch auch Nachteile. Aus einem Vortrag von Prof. Dr. Marie-Luise Dierks haben wir wichtige Infos zusammengefasst.

Vorteile: 24 Stunden erreichbar, vielfältige und vergleichbare Informationen, meist kostenlose und aktuelle Informationen, Kontakt zu Menschen mit ähnlichen Problemen.

Nachteile: falsche oder unvollständige Informationen, Selbstdiagnosen produzieren Ängste, Informationen werden mit Verkaufsstrategien verknüpft.

Datenschutz: Dr. Google weiß viel über Anfragende! Um persönliche Daten zu schützen, kann man Startseiten wie beispielsweise www.startpage.de nutzen.

Kennzeichen vertrauenswürdiger Informationen: Wissenschaftlichkeit, Unabhängigkeit, Werbefreiheit, Aktualität, Verständlichkeit, Vor- und Nachteile sind genannt.



Prof. Dr. Marie-Luise Dierks ist Leiterin der Patientenuniversität an der Medizinischen Hochschule Hannover. Den Vortrag hielt sie beim Heidelberger Selbsthilfetag am 5.10.2019. Das Foto zeigt Prof. Dr. Dierks bei einer Kampagne.

Quelle: www.landdergesundheit.de/lernendes-system/handlungsbedarf-deutsche-gesundheitssystem-lernen

Qualitätsgesicherte Informationsportale:

- www.gesundheitsinformation.de
Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)
- www.patienten-information.de
Service der Bundesärztekammer und der kassenärztlichen Bundesvereinigung
- www.patientenleitlinien.de
Uni Witten-Herdecke

- www.awmf.org/leitlinien/aktuelle-leitlinien.html
Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF) e.V.
- www.igel-monitor.de
Bund der Krankenkassen
- www.stiftung-gesundheitswissen.de

KONTAKT

Dierks.Marie-Luise@mh-hannover.de

Gesundheits-Apps für Smartphones, Tablets und Computer sind inzwischen weit verbreitet und in einer unübersichtlichen Vielzahl auf dem Markt. Sie können an die Medikamenteneinnahme erinnern, Blutdruck- sowie Blutzuckerwerte sammeln und auswerten, oder sie informieren über neueste Forschungsergebnisse.

Eine Entscheidungshilfe bietet das Aktionsbündnis Patientensicherheit e.V. mit einer Checkliste zur Verwendung von Gesundheits-Apps. Die 21 Kriterien fassen die wichtigsten Aspekte zusammen, worauf bei Gesundheits-Apps besonders zu achten ist und welche Vorteile und Risiken durch die Nutzung entstehen können. Anschließend erhalten die Nutzenden eine Auswertung. Die Checkliste ist auch in Englisch, Französisch und Italienisch verfügbar:
www.aps-ev.de/checkliste.

Durch das gerade beschlossene Digitale-Versorgung-Gesetz (DVG) können solche Apps von Ärztinnen und Ärzten verschrieben und für zunächst ein Jahr von den gesetzlichen Krankenkassen finanziert werden, wenn sie vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) geprüft und genehmigt wurden.

Wir stellen beispielhaft zehn Apps für verschiedene Bereiche und unterschiedliche Erkrankungen vor. Nahezu alle sind kostenfrei verfügbar und können über Apple Store oder Google Store heruntergeladen werden.

Die App als Gesundheitsbegleiter

Arya

Die App verhilft Menschen, die mit Depressionen leben, zu größerer Sicherheit und unterstützt sie dabei, die in der Therapie erlernten Inhalte in den Alltag zu übernehmen. Wer weiß, wie er sich in welcher Situation verhält und wie er von speziellen Situationen beeinflusst wird, kann entsprechend darauf reagieren. Die App folgt dem Prinzip der Selbstbeobachtung. Betroffene können ihre Verhaltensweisen und auch ihr Wohlbefinden dokumentieren. So können auch Wohlfühlaktivitäten geplant und abgehakt werden, damit nicht vergessen wird, sich auch mal etwas zu gönnen. Die App wird betrieben von der Arya mHealth UG Hamburg.

aryaapp.co



BlutdruckDaten

Für Menschen mit Bluthochdruck (Hypertonie) kann diese App hilfreich sein. Sie lässt sich herstellerunabhängig mit Blutdruckmessgeräten verbinden. Die gemessenen Werte werden erfasst und grafisch dargestellt. Die Werte können aber auch manuell eingetragen werden. Auch verordnete Medikamente lassen sich dort festhalten. Der Werteverlauf über verschiedene Zeiträume hinweg macht die verschiedenen Einflüsse auf den Blutdruck nachvollziehbar. Zudem können die erfassten Daten in ein PDF-Dokument umgewandelt werden, um diese beim nächsten Arztbesuch vorzulegen. Bereitgestellt wird die App von klier.net (Horst Klier).

blutdruckdaten.de



Digitale Hausapotheke

Für Menschen, die viele Medikamente nehmen müssen, kann diese App nützlich sein. Mit Hilfe der Digitalen Hausapotheke lässt sich der Medikamentenbestand einfach und übersichtlich verwalten. Die integrierte Scanfunktion erfasst den PZN-Code auf der Verpackung. Damit lässt sich das Medikament einfach zum Bestand hinzufügen und leicht ein persönlicher Medikationsplan erstellen. So bleibt auch unterwegs immer im Blick, welche Einnahmen als nächstes anstehen, was bereits eingenommen wurde und welche Medikamente zur Neige gehen. Eine Anmeldung oder Eingabe persönlicher Daten ist nicht erforderlich. Betreiber der App ist die Ligari GmbH in Langen/Hessen.

digitale-hausapotheke.de



Greta App

Bei Hörbehinderung, Gehörlosigkeit und Sehbehinderung, Blindheit wird der Genuss von Spielfilmen oder Veranstaltungen in großen Räumen zum Problem. Die App GRETA macht Audiodeskriptionen und Untertitel dem eigenen Smartphone zugänglich, im Kino, in jedem Saal, zur gewünschten Vorstellung. Voraussetzung ist, dass Produzenten, Kinofilm-Verleiher oder Fernsehanstalten eine Audiodeskription und Untertitel erstellen. Dann erhalten die Betreiber den Auftrag, die Audiodeskription und die Untertitel über die App flächendeckend zugänglich zu machen. So entstehen barrierefreie Kinofassungen. Die App wird betrieben von der Greta & Starks Apps GmbH in Berlin.

gretaundstarks.de



Mika

Die App Mika bietet Krebspatienten während der Therapie zwei Funktionen:

Einen einfach zu handhabenden täglichen Check-up, um Symptome und Wohlbefinden zu dokumentieren. Das erleichtert die Orientierung während der schwierigen Zeit der Therapie und ist nützlich bei Arztgesprächen.

Ein Redaktionsteam arbeitet mit Ärzten und Experten der Berliner Charité, dem Universitätsklinikum Leipzig, dem Heidelberger Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) und anderen namhaften Institutionen zusammen, um individuelle, verifizierte und vertrauenswürdige Informationen zum Thema Krebs zur Verfügung zu stellen.

Betreiber der App ist die Fosanis GmbH.
mitmika.de



MS Kognition

Das Internetprojekt MS Kognition richtet sich besonders an von Multipler Sklerose Betroffene. Es beinhaltet Onlineübungen zum Trainieren von Gedächtnis, Aufmerksamkeit und exekutiven Funktionen (flexibles Denken, Planen usw.). Die Übungen sind einfach aufgebaut und steigern sich fortschreitend. MS Kognition ist ein Gemeinschaftsprojekt der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) und der Aktion Multiple Sklerose Erkrankter (amse). Wissenschaftlich begleitet wird es durch den Mediziner Prof. Dr. med. Peter Flachenecker und die Psychologin Heike Meißner, beide in Leitungsgremien des Neurologischen Rehabilitationszentrums Quellenhof, Bad Wildbad.

dmsg.de/ms-kognition/



MyTherapy

Diabetiker müssen ihre Blutzuckerwerte regelmäßig überprüfen. Diese leicht zu bedienende App hat eine Erinnerungsfunktion für die Einnahme von Medikamenten, auch bei wechselnden Dosierungen. Sie dokumentiert die Werte und wertet sie aus. Ebenso lassen sich Symptome und Aktivitäten dokumentieren, entweder für den eigenen Überblick oder für den nächsten Arztbesuch. Die App ist auch für Nichtdiabetiker zur Medikamentenkontrolle nutzbar. Sie wird bereitgestellt von der Firma smartpatient GmbH in München und wurde 2019 mit dem App Siegel der Diabetesverbände ausgezeichnet (DiaDigital.de).

mytherapy.de



Rheuma-Auszeit

Rheuma-Auszeit ist ein hilfreicher Alltagsbegleiter für Menschen mit Rheuma.

Die App bietet konkrete und praktische Empfehlungen zur sofortigen Anwendung bei rheumatischen Schmerzen und wurde gemeinsam mit Patienten entwickelt.

Die Übungen dauern zwischen 30 Sekunden und 6 Minuten und sind damit im Alltag gut durchführbar.

Praktische Anleitungen zu: Progressive Muskelentspannung & Passive Entspannung, Selbstmassage, Kälte- & Wärmebehandlungen sowie Bewegungstraining. Erhebt kaum personenbezogene Daten. Herausgegeben vom Bundesverband der Deutschen Rheumaliga.

rheuma-liga.de/infothek/app



Seeing AI

Diese App ermöglicht Blinden und Sehbehinderten, ihre Umgebung zu erfahren, indem sie visuelle Eindrücke in Sprache und akustische Signale umsetzt. Über verschiedene Kanäle werden Szenen beschrieben, Barcodes eingelesen und akustisch umgewandelt, wahrgenommene Farben beschrieben. Gesichter von Bekannten können zur Wiedererkennung gespeichert werden. Die kostenlose App ist seit Ende 2019 auf Deutsch verfügbar, aber bisher nur für Apple-Geräte (iPhone ab 5C, iPad). Entwickler und Anbieter ist die Microsoft Corporation.

Betroffene selbst bewerten diese App eher positiv. Allerdings kritisiert z.B. die FAZ die Probleme, die sich durch die automatische Gesichtserkennung ergeben können (www.faz.net/aktuell/technik-motor/digital/microsoft-app-seeing-ai-16520240.html).

SeeingAI.com



Yuvedo

Zwei Betroffene von Parkinson wollten mit dieser App ermöglichen, die eigene Ohnmacht zu überwinden und mit anderen in Kontakt treten zu können. Sportwissenschaftler, Neuro-Athletik-Trainer, Physiotherapeuten, ein Arzt und Betroffene haben gemeinsam das Übungskonzept entwickelt.

Die App bietet Übungen basierend auf 200 Studien sowie ein Therapiekonzept zur gezielten Verbesserung der Symptomatik, Schwierigkeitsgrade für jedes Stadium, Training im virtuellen Team zur gegenseitigen Motivation sowie Gruppen- und Einzelchat. Die App ist kostenpflichtig, Anbieter ist die Yuvedo GmbH. Eine Kostenübernahme durch die Deutsche Parkinson Hilfe ist möglich. Ziel ist, durch die Analyse von Patientendaten die medizinische Forschung zu beschleunigen.

yuvedo.de



Zwei Studien am Zentralinstitut für Seelische Gesundheit (ZI) in Mannheim untersuchen, wie der Einsatz digitaler Technik Jugendlichen und jungen Erwachsenen dabei helfen kann, bei psychischen Problemen Vorsorgestrategien zu entwickeln und zu trainieren.

In der Abteilung Public Mental Health werden unter Leitung von Prof. Reininghaus neue Smartphone-Apps zur Prävention schwerer psychischer Erkrankungen entwickelt. Innovative ambulante Verfahren, sogenannte Ecological Momentary Interventions (EMI) beinhalten Trainingseinheiten, die per Smartphone im Alltag angeboten werden – genau dann, wenn sie wirklich gebraucht werden, also wenn bestimmte Bedürfnisse, Symptome oder belastende Kontexte vorhanden bzw. stark ausgeprägt sind. Aktuell untersucht die Abteilung in der EMIcompass-Studie

Trainings-App für emotionale Widerstandskraft



Das Studienteam: Prof. Dr. Ulrich Reininghaus, Isabell Pätzold, Leonie Ader, Clara Beitz, Hanna Defflorin, Marina Schmidt, Ulrike Köster, Anita Schick und Tabea Schiele (nicht im Bild). Foto: ZI

die Wirksamkeit eines mitgefühlsorientierten Trainings zur Verbesserung der emotionalen Resilienz gegenüber alltäglichem Stress bei jungen Menschen mit

beginnenden psychischen Problemen. In einer weiteren Studie wird die Wirksamkeit eines Trainings zur Verbesserung des Selbstwertgefühls bei traumatisierten Jugendlichen (SELFIE) untersucht. In beiden Studien folgt das Training dem Konzept der angeleiteten Selbsthilfe (englisch: guided self-help) und beinhaltet zusätzlich regelmäßige Gesprächstermine vor Ort. Diese Kombination soll eine regelmäßige Übersetzung der Trainingsinhalte ins alltägliche Leben ermöglichen und damit wirksam zu Veränderungen beitragen.

Anita Schick, Prof. Dr. Ulrich Reininghaus

KONTAKT



Zentralinstitut für
Seelische Gesundheit

EMIcompass-Studienteam
emicompass@zi-mannheim.de
Tel. 0621-17 03 19 33 (AB)
zi-mannheim.de

Skin picking: Ein internetbasiertes Selbsthilfeprogramm



Quelle: Universität Heidelberg

Jeder hat schon einmal einem Pickel den Kampf angesagt oder konnte einen Mückenstich einfach nicht in Ruhe lassen. Manche Menschen jedoch quetschen oder kratzen ihre Haut so stark, dass sie Hautverletzungen davontragen und dann unter den Folgen leiden. Dennoch können sie nicht aufhören. Unter bestimm-

ten Umständen spricht man von Skin Picking bzw. Dermatillomanie – einer seit 2013 anerkannten psychischen Störung. Betroffene erhalten bisher selten die benötigte professionelle Hilfe.

Internetbasierte Angebote zur Selbsthilfe und Therapie bei psychischen Störungen haben sich in zahlreichen Studien als wirksam erwiesen. Daher hat die Forschungsstelle für Psychotherapie des Universitätsklinikums Heidelberg das Online-Selbsthilfeprogramm SaveMySkin entwickelt und getestet. Langfristig soll es Betroffenen als Unterstützungsangebot zu Verfügung stehen und damit die

Versorgungssituation verbessern. Die Forschungsstelle für Psychotherapie beschäftigt sich seit ca. 20 Jahren mit der Entwicklung und Evaluation von E-Mental-Health. Neben Selbsthilfe zielen die Programme vor allem auf eine Verbesserung der Versorgung im Vorfeld oder Anschluss therapeutischer oder psychosozialer Maßnahmen.

KONTAKT

Forschungsstelle für Psychotherapie
Universitätsklinikum Heidelberg
M.Sc. Psych. Christina Gallinat
Christina.gallinat@med.uni-heidelberg.de
savemyskin.de, psyres.de

Telemedizin im Fokus

Telemedizin steht für eine der wichtigsten Innovationen im Gesundheitswesen, die Förderung ist im E-Health Gesetz verankert. Dadurch soll im ländlichen Raum der medizinische Expertenstandard die Versorgung sicherstellen, ein schneller Datenverkehr zwischen Ärzten und Leistungserbringern soll ermöglicht und Zweitmeinungsverfahren etabliert werden. In vielen Bereichen, wie z.B. in der Teleradiologie, ist Telemedizin bereits fester Bestandteil in der Versorgung.

Bisher hat die Berufsordnung für Ärzte eine sogenannte ausschließliche Fernbehandlung kategorisch ausgeschlossen, (Video-)Telefonie war nur mit Bestandspatienten erlaubt. Die Landesärztekammer (LÄK) Baden-Württemberg lässt inzwischen im Rahmen von Modellprojekten zu, dass Ärzte Patienten ausschließlich telemedizinisch behandeln. Die Vorteile liegen auf der Hand: Durch Telemedizin entstehen keine Anfahrtszeiten oder Wartezeiten auf Facharzttermine oder in der Arztpraxis, und es ist leichter, eine Zweitmeinung einzuholen.

Unnötige Notfallaufnahme- und Praxisbesuche können reduziert, pflegebedürftige und nicht mobile Menschen intensiver betreut werden. Voraussichtlich wird so auch die Patientenorientierung im System gestärkt.

Jedoch gibt es bestimmte Voraussetzungen: Um an einer Online-Videosprechstunde teilzunehmen, benötigen Patienten ein Smartphone, Tablet oder Computer mit Kamera, Mikrofon und ggf. Lautsprecher – und eine Internetverbindung. Die Technik dafür läuft über einen Anbieter, der besondere Sicherheitsanforderungen erfüllen muss.

Zum Termin kann sich der Patient/die Patientin über einen Einwahlcode beim Videodienstanbieter anmelden. Vor der Sprechstunde wird geprüft, ob auf Seiten des Patienten technisch alle Voraussetzungen gegeben sind und alles funktioniert. In der Sprechstunde läuft das Gespräch dann ähnlich ab wie in der Praxis. Aber die Arzt-Patient-Beziehung wird unpersönlicher, und durch die reduzierte Wahrnehmung am Bildschirm können Behandlungsfehler oder Fehldiagnosen entstehen.

An dieser Stelle besteht Regelungsbedarf bei der Qualifizierung der Ärzte, beim Datenschutz und der Haftung bei fernmedizinischer Behandlung. Offen ist die Frage, welche Gesundheitsprobleme und Therapiefelder durch eine telemedizinische Behandlung abgedeckt werden können und welche nicht geeignet sind und daher nicht erlaubt sein sollten. Aktuell besteht keine zuverlässige, flächendeckende Infrastruktur, die es jeder Bürgerin ermöglicht, Telemedizin zu nutzen. Auch ist offen, wie die Qualität der medizinischen Leistung gesichert werden soll und wer diese Prozesse steuert und überwacht.

Kerstin Gieser

Quellen: Bundesärztekammer (BÄK). *Arztdichte in Deutschland* [online]. 2015. www.bundesaerztekammer.de/fileadmin/user_upload/downloads/pdf-Ordner/Statistik2017/Stat17Abb02.pdf [07.05.2018]. Verbraucherzentrale Bundesverband (vzbv). *Kein pauschales Verbot: Regulierung von Fernbehandlungen im Sinne des Verbraucherschutzes* [online]. 2016 www.vzbv.de/sites/default/files/vzbv_stellungnahme_4_amg-novelle.pdf [07.05.2018]. Bundesministerium für Gesundheit www.bundesgesundheitsministerium.de/digitale-versorgung-gesetz.htm



Bild: mohamed_hassan | pixabay.com

Die beiden Online-Diagnoseangebote im Vergleich:

	Docdirekt	TeleClinic
	Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg Albstadtweg 11 70567 Stuttgart	TeleClinic GmbH St.-Martin-Straße 61 81669 München
Was?	Kostenfreie Diagnose vom Online-Arzt	Kostenfreie Diagnose vom Online-Arzt E-Rezept incl. Lieferung durch Apotheke E-Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung Zusammenarbeit mit ausgewählten Partnerversicherungen
Wer?	alle gesetzlich Versicherten <u>keine</u> Privatversicherten	Mitglieder der Kooperationspartner kostenfrei Privatversicherte auf Rechnung Selbstzahler auf Rechnung
Wann	Mo. – Fr. von 9 – 19 Uhr	365 Tage 24/7
Kosten	kostenfrei	gemäß der Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ) und sind abhängig von der erbrachten Leistung
Wer?	telemedizinisch geschulte Haus- und Fachärzte	Fachärzte mit deutscher Zulassung
Wie?	via Telefon oder App	via Video oder Telefon oder App
Welche Erkrankungen / Symptome	Erkältung & grippale Infekte Allergien & Ausschläge Magen- & Darmerkrankungen, Stress Herz- Kreislaufprobleme Hals-Nackenbeschwerden Rückenschmerzen, Schwangerschaft Erkrankung des eigenen Kindes	Wie bei Doc direkt (nur nicht Erkrankungen von Kindern) und dazu: Sexuell übertragbare Krankheiten Schlafstörungen, Depression Verhütung Malaria Prophylaxe und weitere...
Notfall	nachts, am Wochenende oder an Feiertagen, ärztlicher Bereitschaftsdienst unter 116 117	Nachtdienst zwischen 23 - 7 Uhr
Telefon	0711-9 65 89 70 00	Registrierung notwendig und Ausfüllen eines Fragebogens über die App
Internet	https://www.docdirekt.de	https://www.teleclinic.com

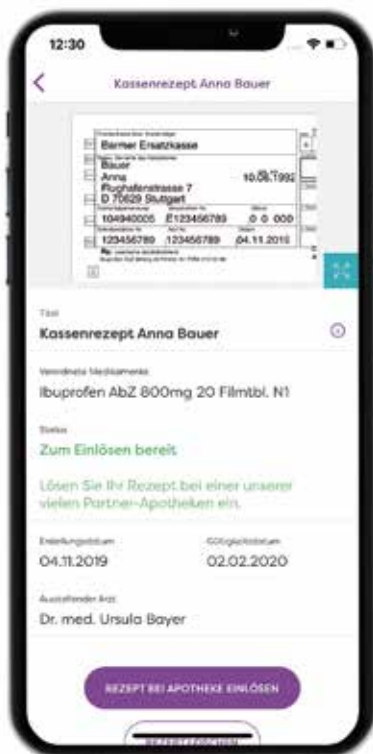
Nach der Konsultation eines Arztes auf der telemedizinischen Behandlungsplattform www.docdirekt.de können gesetzlich Versicherte in Stuttgart und im Landkreis Tuttlingen seit November ein E-Rezept in der docdirekt-App empfangen.

Bei GERDA (Geschützter E-Rezept-Dienst der Apotheken) handelt es sich um einen sicheren Rezeptspeicher, der von Arzt, Patient und Apotheke bedient werden kann.

Wie funktioniert das? Der Telearzt stellt bei Bedarf ein E-Rezept aus und legt es auf dem GERDA-Server ab. Der Patient kann sich sein verschlüsseltes E-Rezept in der docdirekt-App ansehen. Durch das einsehbare Apotheken-Register kann der Patient das E-Rezept einer am Projekt teilnehmenden örtlichen Apotheke seiner Wahl senden.

Die Apotheke erhält anschließend Zugriff auf dieses verschlüsselte E-Rezept. Eine

E-Rezept: Baden-Württemberg in der Vorreiterrolle



Chatfunktion ermöglicht es, Kontakt zum Patienten aufzunehmen und mitzuteilen, wann die Medikamente verfügbar sind oder nach Hause geliefert werden sollen. Nach der Belieferung rechnet die Apotheke das E-Rezept digital mit den Krankenkassen ab.

Initiatoren des Projektes sind die Landesapothekerkammer und der Landesapothekerverband Baden-Württemberg, die die Grundidee konzipiert und das E-Rezept gemeinsam mit der KVBW entwickelt haben. Später soll eine bundesweite App auf den Markt kommen.

KONTAKT

Silke Laubscher
Vizepräsidentin Landesapothekerkammer Baden-Württemberg
Tel. 0711-9 93 47 50
mein-e-rezept.de/

eRezept in Bearbeitung. Foto: Landesapothekerkammer

Gesundheitstagebuch – ein nützliches Werkzeug

Tagebuchschreiben ist eine gute Möglichkeit, sich über eigene Gewohnheiten, Probleme und Unsicherheiten klar zu werden. Dazu gibt es im Internet viele unterschiedliche Anregungen und Tipps.



Foto: Screenshot sorgen-tagebuch.de

Die allgemein gehaltene Seite schreiben-wirkt.de gibt übersichtlich und in wenigen Schritten eine Anleitung zum Journaling. Ziel ist die schreibende Selbstreflexion. Betreiber der Webseite ist der Journalist Paul Henkel, der nach eigenen Angaben in einer persönlichen Krise selbst die Veränderungskraft erlebte, die im Schreiben liegt. Andere Tagebücher haben spezielle Schwerpunkte.

Auf sorgen-tagebuch.de kann man ein eigenes Onlinetagebuch anlegen mit Pseudonym und Passwort. Bei Bedarf antworten die ehrenamtlich Mitarbeitenden online. Die Themen sind unterteilt nach Depression, Beziehungen, Gewalt und soziale Probleme. Die werbefreie Seite wird von einem gemeinnützigen Verein betrieben, der das Sorgentagebuch ausschließlich über Spenden und ehrenamtliche Arbeit finanziert.

Viele Betreiber bieten Schmerztagebücher zum meist kostenlosen Download an. Die Webseite der Deutschen Schmerzliga enthält ein Schmerztagebuch als PDF (schmerzliga.de/downloads/). Chronisch Schmerzserkrankte können ihre Schmerzverläufe mittels einer Schmerzsskala und Zeiteinträgen dokumentieren und die Therapie kontrollieren. Das ist hilfreich auch für Arzt- und Therapiegespräche.

Frauenselbsthilfe nach Krebs digital

Wie digitale Kommunikationsformen die Selbsthilfearbeit bereichern



Foto: StartupStockPhotos / pixabay.com

Wo von digitaler Selbsthilfe die Rede ist, da ist die Frauenselbsthilfe nach Krebs (FSH) nicht fern: Gleich auf zwei Tagungen innerhalb eines Jahres – beim Patientenforum 2018 des Krebsinformationsdienstes und beim BKK-Selbsthilfetag 2019 – hielten Vertreterinnen der großen Patientenorganisation bemerkenswerte Vorträge. Denn die FSH betreibt ein erfolgreiches Internetforum:

Seit 2013 bietet sie ein Forum für den Austausch von Frauen mit Krebs im Internet. Bis dahin wurde die Arbeit ausschließlich in mehr als 300 Selbsthilfegruppen vor Ort durchgeführt. Zahlreiche Gründe sprachen dafür, zusätzlich ein Internetforum einzurichten: Auch Frauen mit kleinen Kindern oder in Berufstätigkeit, mit Wohnsitz in ländlichen Gebieten oder mit seltenen Krebserkrankungen sollten niedrigschwellig von gemeinschaftlicher Selbsthilfe profitieren.

Ein Blick auf die Forumsseite zeigt die rege Nutzung zu fast jeder Tages- und Nachtzeit. Die Fülle an Themen wie praktischer Umgang mit Behandlungsnebenwirkungen und emotionale Herausforderungen beeindruckt ebenso wie die offene und unterstützende Haltung der vielen Frauen jeglichen Alters.

Von Beginn an begleitet ein Moderatorinnenteam die Diskussionen im Netz, sorgt für die Einhaltung einer respektvollen Kommunikation und ergänzt bei Bedarf Informationen. Die Moderatorinnen, alle selbst krebserkrankt, sorgen durch Fortbildung und Supervision für die eigene Entlastung.

Hier wurde ein Angebot geschaffen, das keine Konkurrenz zu den herkömmlichen Selbsthilfegruppen darstellt, sondern diese ergänzt und laut Erfahrung der Betreiberinnen oftmals überhaupt erst den Zugang zur Selbsthilfe ermöglicht.

Auch in der Qualifizierungsarbeit von Ehrenamtlichen wagt sich die FSH an innovative, digitale Methoden. Ein Ausbildungskonzept zum Selbsthilfecoch qualifiziert an Krebs Erkrankte oder deren Angehörige zu ehrenamtlichen Begleiterinnen und Begleitern von Betroffenen. Dabei kann die Arbeit z.B. in Form von Gremienarbeit, Selbsthilfegruppenleitung oder auch Moderation des Internetforums bestehen. Das Konzept sieht das so genannte „Blended Learning“ vor, also die Mischung von Präsenzwochenenden und E-Learning. Widerstände gegenüber digitalen Medien von den Projektentwicklerinnen sowie Teilnehmenden wurden ernst genommen und integriert.

Beide Projekte stellen gelungene Beispiele für die Integration neuer Medien in die Selbsthilfearbeit dar.

Anette Bruder



KONTAKT

forum.frauenselbsthilfe.de/forum/
Info zum Selbsthilfecoch unter:
frauenselbsthilfe.de/verband.html

Gut zu wissen: Datenschutz-Tipps für die Selbsthilfe

Datensicherheit ist auch in Selbsthilfegruppen unerlässlich. Die Arbeitshilfe Datenschutz der SEKiS Baden-Württemberg, der Selbsthilfekontaktstelle auf Landesebene, enthält zahlreiche Informationen zum sicheren Umgang mit personenbezogenen Daten in Selbsthilfegruppen. Die wichtigsten Aspekte werden hier vorgestellt.

Selbsthilfegruppen müssen den Schutz personenbezogener Daten sicherstellen. Nur Daten von „berechtigtem Interesse“ sollten erhoben und gespeichert werden. Dazu können Name und Telefon bzw. Mailadresse eines Mitglieds gehören, mehr ist nicht nötig. Die jeweilige Person muss dem ausdrücklich zustimmen.



Foto: FreePhotos / Pixabay.com

Erforderlich ist ein Verzeichnis, aus dem hervorgeht, wer Zugriff auf die Daten hat, zu welchem Zweck sie gespeichert werden und wann sie wieder gelöscht werden. Alle Geräte, auf denen Daten von Selbsthilfegruppenmitgliedern gespeichert sind, müssen mit Passwort oder durch Wegschließen vor unbefugtem Zugriff gesichert werden.

Alle verwendeten Geräte brauchen einen Anti-Viren-Schutz sowie regelmäßige Sicherheits-Updates des Betriebssystems und der verwendeten Software.

Bei Mails an mehrere Personen müssen sämtliche Empfängeradressen in der „bcc“-Zeile eingetragen werden, auf keinen Fall in die für alle sichtbare „cc“-Zeile.

KONTAKT

SEKiS

SELBSTHILFEKONTAKTSTELLEN
BADEN-WÜRTTEMBERG

SEKiS Baden-Württemberg
Tel. 0711-45 14 92 90, SEKiS-bw.de

Wenn ein Gruppenmitglied die Selbsthilfegruppe verlässt oder eine Person ihre Einwilligung zur Speicherung ihrer Daten zurückzieht, müssen diese Daten unwiderruflich gelöscht werden, sofern dem keine vertraglichen oder gesetzlichen Aufbewahrungsfristen entgegenstehen.

LEBENS MUTIG. Junge Selbsthilfe Blog

Häufig suchen Selbsthilfegruppen Nachwuchs und vor allem auch neue, jüngere Mitglieder. Doch es gibt bereits viele junge Menschen, die sich in Selbsthilfegruppen engagieren und einige davon berichten zusätzlich noch auf dem Blog „Lebensmutig“ über ihre Erfahrungen.

Diese Plattform bietet eine schöne und hilfreiche Möglichkeit des Austauschs

über alltägliche Herausforderungen und den persönlichen Bezug zur Selbsthilfe. Auch über Gemeinschaft oder Inklusion wird berichtet und diskutiert.

Die Themenvielfalt von chronischen und psychischen Erkrankungen über körperliche Behinderungen bis zu alltäglichen Themen ist ein wichtiges Merkmal des Blogs. Kein Themengebiet wird ausge-

schlossen oder als unwichtig gesehen, stattdessen wird jeder Beitrag wertgeschätzt und meist auch sehr einfühlsam von den anderen Autorinnen und Autoren kommentiert.

Eindrucksvoll und besonders sind der gegenseitige positive Zuspruch und die Motivation und Ermutigung zwischen den Bloggenden. Lesende haben das Gefühl, dass alle Personen, die dort aktiv sind, etwas für sich persönlich aus diesen Berichten ziehen. Ein sehr schöner Effekt!

KONTAKT

junge-selbsthilfe-blog.de
und auf Instagram
instagram.com/lebensmutigblog/

Das Projekt SINQ – Service-Integration und Netzwerkmanagement zur Verbesserung des sozialen Zusammenlebens geriatrischer Patienten im Quartier – war ein vom Bundesforschungsministerium finanziertes dreijähriges Forschungsprojekt in der Mannheimer Neckarstadt-West.

Die Ausgangsfrage war, wie sich moderne Technik und Sensorik sinnvoll einsetzen lassen, um älteren Menschen das Wohnen in vertrauter Umgebung so lange wie möglich zu gewährleisten.

Ein wichtiges Element des Projekts ist die SINQ-App. Diese beinhaltet 43 Fragen zu Ernährung, Bewegung, Gesundheit und Kontakten zu Menschen. Täglich werden den Nutzern aber davon nur 2-3 Fragen gestellt. Bei dauerhaftem Beantworten der Fragen können Veränderungen festgestellt und die Senioren auf einen Arztbesuch oder Beratungsstellen hingewiesen werden. Der andere Teil der App besteht aus Informationen über Angebote vor Ort, wie Ärzte oder Beratungsstellen. Enthalten ist auch ein Kalender, der über Veranstaltungen für Senioren informiert.

Das zweite Element des Projekts ist der Einsatz von Sensorik. Im Projekt wurde ein Notrufsystem erprobt, das nicht nur einen Notruftaste beinhalten, sondern Bewegungen in und das Verlassen der Wohnung notiert. Damit können Stürze oder andere Notfälle über eine App frühzeitig erkannt werden. So kann die App von einem Pflegedienst, Freunden oder den eigenen Kindern genutzt werden, bei denen eine Alarmmeldung eingeht.

Im Alter zu Hause leben – digitale Technik eröffnet neue Möglichkeiten



Frage 18/43

Wie oft haben Sie in den letzten 7 Tagen Milchprodukte gegessen?

Zutreffendes bitte antippen.

☐ Jeden Tag

☐ An manchen Tagen

☐ Gar nicht

Überspringen

Gesundheitswesen

Suchtext

Suchen

Handwerk

Gesundheitswesen

Wohnungsdienste

Handel

Transport

Beratung

Freizeit

Sonstiges

Hausarzt

20 Einträge

Zahnarzt

21 Einträge

Arztssuche digital. Bild: Screenshot aus der App

Befürchtungen, dass ältere Menschen moderne Technik ablehnen, haben sich im Laufe des Projekts nicht bewahrheitet. Ältere Menschen nutzen in der Regel sehr gerne Tablets und Apps. Was sie aber eher ablehnen, ist die Überwachung ihrer Wohnung durch ihre Kinder: Sie möchten nicht, dass ihre Kinder wissen, wann sie ihre Wohnung verlassen und betreten. Möglich ist dann, dass zum Beispiel ein Pflegedienst die Notfallmeldungen erhält und schnell zur Stelle ist.

Aber die Technik allein ist keine Lösung. Gerade im Pflegebereich sind neue Modelle gefragt. So weist etwa das

niederländische Buurtzorg-Modell niedrigere Kosten aus, eine wesentlich höhere Zufriedenheit der Pflegekräfte und die Stärkung der Eigenständigkeit und Unabhängigkeit der Klienten. Die Pflegekräfte arbeiten selbstständig, die Pflegedienstleitung wird eingespart und die Pflegeplanung und Dokumentation verläuft ausschließlich digital.

Damian Wiench

KONTAKT

Damian Wiench
Quartiermanagement Neckarstadt-West,
Tel. 0621-37 09 53 57
neckarstadt-west.de



„Wer entzünden will, muss brennen“



Bärbel Handlos (links) zusammen mit dem Vorstand des Gesundheitstreffpunkts Mannheim e.V. (v.l.n.r.): Birgit Dold, Raymond Fojkar, Birgit Sandner-Schmitt und Manfred Hetzel. Foto: Gesundheitstreffpunkt

Zum 25-jährigen Dienstjubiläum von Bärbel Handlos, Geschäftsführerin beim Gesundheitstreffpunkt Mannheim, kamen am 17. Oktober 2019 viele ehemalige und aktuelle Wegbegleiterinnen und Wegbegleiter im Restaurant Multihalle im Herzogenriedpark zusammen.

In ihren Grußworten blickten Rednerinnen und Redner auf die gemeinsame Zeit mit Bärbel Handlos zurück. Dr. Peter Schäfer, Leiter des Jugendamts und Gesundheitsamts, brachte es auf den Punkt: „Wer entzünden will, muss brennen – sie hält die Flamme seit 25 Jahren

am Brennen, ohne dabei selbst ausgebrannt zu sein.“ Seit sie den Gesundheitstreffpunkt als professionell geführte Selbsthilfekontaktstelle leite, vertrete sie auch auf politischer Ebene empathisch und kämpferisch die Selbsthilfeinteressen. Durch ihre offene Art schaffe sie einen Rahmen zur Zusammenarbeit von Kooperationspartnern, Ehrenamtlichen und Verwaltung.

Bärbel Handlos dankte in ihrer Rede den vielen Akteuren und erläuterte, wie wichtig die Arbeit der Selbsthilfegruppen ist. Genauso wichtig sei aber auch die ausreichende Finanzierung des Gesundheitstreffpunkts durch die Stadt Mannheim. Sie kündigte an, für eine Dynamisierung des seit acht Jahren nicht erhöhten Zuschusses zu kämpfen. Bei kühlen Getränken und einem kleinen internationalen Buffet war anschließend Zeit für persönliche Gespräche und Netzwerken. Musikalisch umrahmt wurde der Abend, der vom Vorstand des Gesundheitstreffpunkts in Alleinregie vorbereitet und organisiert wurde, von der Viernheimer Band jazz´n4you.

Stark durch Gegenseitigkeit: Selbsthilfe und Pflege im Quartier

Der Gesundheitstreffpunkt Mannheim und Duha – Verein für soziale Dienste e.V. haben bei der Ausschreibung des Landeseniorenrats Baden-Württemberg e.V. und des Entwicklungswerks für soziale Bildung und Innovation | Landesverband Baden-Württemberg e.V. den Zuschlag bekommen und beteiligen sich am Modellprojekt „Selbsthilfe im Vor- und Umfeld von Pflege – Stark durch Gegenseitigkeit“.

Vom 1.1.2020 bis 31.12.2021 sollen in den Quartieren Neckarstadt und Rheinau/Hochstätt Selbsthilfe-Arrangements im Vor- und Umfeld von Pflege beteiligungsorientiert und bedarfsgerecht aufgebaut, zusammengeführt und weiterentwickelt werden. Die beiden ausgewählten Quartiere zeichnen sich durch einen



Im Bild das Projektteam beim Auftakt. Von links: Nazende Ibis, Kerstin Gieser, Ebu Mecit, Anna Wojahn und Ayse Özkan

KONTAKT

Kerstin Gieser
leitung@gesundheitstreffpunkt-mannheim.de

Gesundheitstreffpunkt und Duha e.V. starten ein gemeinsames Pflegeprojekt.

hohen Anteil an Migrant*innen aus. Hier fehlt oftmals das Wissen über einen einfachen Zugang ins Gesundheitswesen und zum Thema Selbsthilfe. An dieser Stelle soll das Projekt mit Blick auf pflegende Eltern von Kindern und Jugendlichen mit Behinderungen sowie Angehörigen von pflegebedürftigen Erwachsenen ansetzen. Neben der Vereinbarkeit von Pflege und Erwerbstätigkeit stellt die durch die Pflegesituation entstehende Isolation und oft auch andauernde Einsamkeit ein großes Problem dar. In den Herkunftskulturen ist das Thema Selbsthilfe häufig wenig bekannt. Daher sollen muttersprachliche Ehrenamtliche gewonnen, geschult und eingesetzt werden, um den Zugang zu Selbsthilfegruppen zu erleichtern. Zusätzlich sind Veranstaltungen zum Thema Pflege und Selbsthilfe geplant.



oben: Radio RUMMS-Moderatorin Rosa Omeñaca Prado (Mitte) und die beiden „RUMMS-Kinder“ Jessi (links) und Simon (rechts).
Mitte: Ricky Reason und Band.
unten: Die Penguin Tappers aus Hemsbach.
Fotos: Radio RUMMS

Ein Jahrzehnt Radio RUMMS

10 Jahre Kinderklinikradio,
10 Jahre im Einsatz für kranke Kinder und Jugendliche,
10 Jahre ausschließlich durch Spendengelder finanziert –
es gab gleich mehrere Gründe für eine Geburtstagsfeier.

Am 14. September wurde groß im Mannheimer Capitol gefeiert – wie immer unter dem Motto „Radio RUMMS haut rein!“.

Radio RUMMS-Moderatorin Rosa Omeñaca Prado und die beiden „RUMMS-Kinder“ Jessi und Simon präsentierten ein abwechslungsreiches Programm. Der Mannheimer Liedermacher Jonathan Zelter und Ricky Reason mit seiner Band sorgten gleich zu Beginn für gute Stimmung. Die Rope Skipperinnen der TSG Seckenheim mit ihrer Seil-spring-Vorführung wussten ebenso zu begeistern wie das Duo „heartheaded“ mit ihren Balladen oder Sängerin Pia Malo mit ihren Schlagerhits.

Eine völlig neue Art einer Konzertvorführung erlebten die Gäste bei einem VOCA-LOID-Mini-Fan-Konzert, bei dem virtuelle Figuren auf eine Leinwand projiziert werden.

Der Zauberer Steffen Nägele konnte eindrucksvoll beweisen, dass seine Hände flinker sind als die Augen des Publikums. Großen Applaus erhielten auch Markus Sprengler mit seiner Band, die Penguin Tappers aus Hemsbach, die mit zwei Stepptanz-Formationen auftraten, sowie der Mannheimer Sänger Rouven Gruber mit seiner Solodarbietung.

Viele der Künstlerinnen und Künstler betonten nach ihren Auftritten ihre Verbundenheit mit Radio RUMMS. Die Rope Skipperinnen und Thoma Mück von Pro bono – für Kunst und Kind e.V. übergaben darüber hinaus auch Geburtstagsgeschenke in Form von Spendenschecks an das Kinderklinikradio. Wichtig ist allen, dass Radio RUMMS weiterhin Kindern und Jugendlichen abseits des Klinikalltags spannende, informative und abwechslungsreiche Stunden in einem echten Radiostudio ermöglichen kann.

Weiterbildungsangebote 2020

Die Seminare des Gesundheitstreffpunkts sollen Aktive aus Selbsthilfegruppen dabei unterstützen, mit eigener Kraft eigene Ressourcen zu erschließen. Bereits am 28. Mai (wird evtl. verschoben) befasst sich der Vortrag **Pressearbeit für Selbsthilfegruppen** mit den Fragen, wie man eine gute Pressemitteilung schreibt, über welche Kanäle und Themen man Redaktionen erreicht und welche Pressemaßnahmen für wen sinnvoll sind.

Am 20. Juni geht es um das Thema **Stressbewältigung durch Achtsamkeit**. Dieses Seminar richtet sich an alle, die Bewusstheit in ihr Leben bringen oder ihren Alltag bewusst entschleunigen wollen. Das Seminar **Effektive Sitzungen** am 10. Oktober beschäftigt sich wiederum mit der guten Planung und Durchführung von Veranstaltungen, z.B. von Treffen von Selbsthilfegruppen, und der Frage, wie man ein Treffen oder eine Sitzung

strukturiert und moderiert sowie Ergebnisse festhält. Das **Austauschtreffen für neue Selbsthilfegruppen** am 25. November beschließt das Seminarprogramm 2020. Es ist eine Anmeldung zu allen Veranstaltungen erforderlich.

Die Veranstaltungen **„Teezeiten“** bieten auch 2020 Informationen zu Fragen der Gesundheitsversorgung, Vorsorge und Selbsthilfe. Alle Teezeiten sind kostenfrei und werden bei Bedarf simultan ins Türkische übersetzt.

Selbsthilfetag 2019 – ein Rückblick



Impressionen vom Selbsthilfetag.
Fotos: Andreas Keil

„Selbsthilfe – wir sind da.“ lautete das Motto, unter dem der 14. Selbsthilfetag für Heidelberg und den Rhein-Neckar-Kreis am 5. Oktober 2019 im Hörsaalzentrum Chemie in Heidelberg stattfand. Bürgermeister Dr. Gerner eröffnete den Tag, und auch das Heidelberger Selbsthilfebüro und die Regionale Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen begrüßten die Gäste. Das Trio Django Mobil umrahmte die Eröffnung musikalisch und Slam-Poet Philipp Herold bereicherte sie mit einem Text zum Thema Selbsthilfe.

Mehr als 50 Selbsthilfegruppen zu den Themenbereichen chronische Erkrankung, seelische Gesundheit und Sucht sowie 8 Kooperationspartner präsentierten sich an Infoständen und freuten sich über gute Gespräche und den Austausch mit anderen Selbsthilfegruppen und Kooperationspartnern.

Vor allem die Hauptvorträge zu den Themen Patienteninformationen im Internet, Schlaf und Träume sowie Gewaltfreie Kommunikation fanden sehr guten Anklang. Doch auch die weiteren Vorträge und Workshops, zum Teil auch von Selbsthilfegruppen gestaltet, zogen das Publikum an: u.a. Bundesteilhabegesetz, Bipolare Störung und ein offenes Gruppentreffen zum Thema Essstörungen.



Selbsthilfe – wir sind da.



Damit aus Wünschen Wege werden - Zwei Jahre EUTB Heidelberg

Zwei Jahre mit deutlich über tausend Beratungskontakten – das ist die beeindruckende Bilanz der Ergänzenden Unabhängigen Teilhabeberatung (EUTB) beim Heidelberger Selbsthilfebüro. Beraten werden Menschen mit Behinderung und ihre Angehörigen aus Heidelberg und dem gesamten Rhein-Neckar-Kreis.

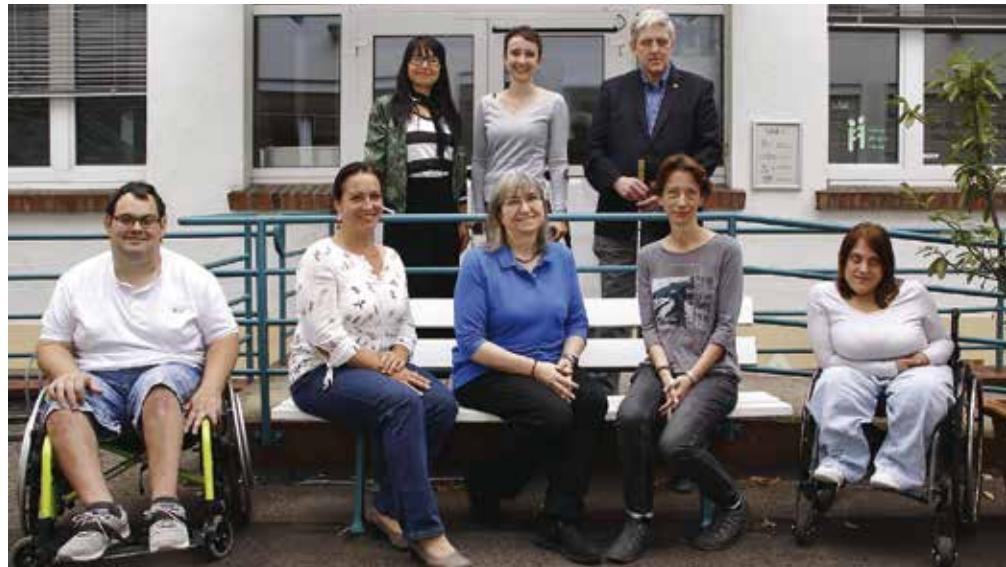
„Dass unsere Beratungsstelle so gut angenommen wird, liegt an der starken Vernetzung des Selbsthilfebüros in der Region, unserem guten Ruf und natürlich an dem großen Engagement unser Beraterinnen“, ist sich Bärbel Handlos sicher. Sie leitet die EUTB und ist gleichzeitig Geschäftsführerin beim Träger, der Selbsthilfe- und Patientenberatung Rhein-Neckar gGmbH. Beraterinnen Simone Wicke und Kirsten Ehrhardt sind erfahren, mit Herzblut dabei, und mit vielen Themen rund um Behinderung vertraut. Entsprechend weit ist das Feld ihrer Beratungen: Es geht beispielsweise um Arbeit, Bildung, Mobilität, Rente, Pflege, barrierefreies Wohnen und das Leben mit einer Behinderung oder Einschränkung allgemein. In die Beratung integriert sind acht Aktive aus Selbsthilfestrukturen, die als Peer Counselor – Betroffene beraten Betroffene – die Ratsuchenden stärken möchten.

Finanziert werden die EUTB-Beratungsstellen vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales. Sie sollen die Reform des „Bundesteilhabegesetzes“ (BTHG) gut begleiten. 5% Eigenmittel trägt die Organisation bei. Mit dem BTHG kennen sich auch die Beraterinnen inzwischen sehr gut aus. Sie sind für Informationsveranstaltungen und Gruppenberatungen auch in der Region unterwegs.

„EUTB buchstabieren wir so“, sagen Kirsten Ehrhardt und Simone Wicke: „E wie ernstnehmen, U wie unterstützen, T wie Türen öffnen und B wie begleiten.“

Kontakt: 06221/ 16 13 31 oder per Mail über info@eutb-heidelberg.de

Peer-Schulung erfolgreich



Ehrenamtliche aus verschiedenen Selbsthilfegruppen und der Lebenshilfe Heidelberg haben sich 2019 in fünf Schulungsmodulen unter Leitung von Marion Schutt auf das Peer-Counseling der EUTB, der Erweiterten Unabhängigen Teilhabeberatung, vorbereitet. Seit Oktober unterstützen und ergänzen sie die EUTB-Beraterinnen nach dem Peer-Counseling-Konzept des Heidelberger Selbsthilfebüros. Wir freuen uns über ihr Engagement! Foto: Oliver Uhrig, Medienbüro Rhein-Neckar

Filmabend „Das stille Kind“

Gemeinsam hatten das Heidelberger Selbsthilfebüro und die Kommunalen Behindertenbeauftragten von Stadt Heidelberg und Rhein-Neckar-Kreis zu einem Filmabend eingeladen.

Geschätzt mehr als die Hälfte der vielen Gäste waren selbst von Hörschädigung betroffen und nutzten die Übersetzungsmöglichkeiten durch Gebärden- und Schriftübertragung. Dementsprechend freute sich Anette Bruder vom Selbsthilfebüro über das Interesse. Dr. Barbara Bogner, Behindertenbeauftragte und Dozentin für Hörgeschädigtenpädagogik an der PH Heidelberg, führte ins Thema ein. Der Film *Das stille Kind* zeigte die vierjährige Libby. Sie ist taub und führt ein stilles Leben ohne Kommunikation. Eines Tages trifft sie die Sozialarbeiterin Joanne, die ihr die Gebärdensprache beibringt



Lebhafte Diskussion auf dem Podium. Foto: Selbsthilfebüro

und ihr damit das Geschenk macht, mit anderen Menschen in Kontakt zu treten. Im Anschluss an den oscarprämierten Kurzfilm diskutierten Nicole Braun, Selbsthilfegruppe für Schwerhörige und Ertaubte, Markus Fertig, Beirat von Menschen mit Behinderung, und Dr. Barbara Bogner angeregt mit dem Publikum. Im Mittelpunkt stand die Inklusion von gehörlosen Kindern im schulischen und sozialen Kontext. Die Aussage von Markus Fertig „Ich bin nicht behindert, ich werde durch mein Umfeld behindert“ machte deutlich, dass noch viel zu tun ist, um Teilhabe für alle zu ermöglichen.

Gesundheitsversorgung patientenorientierter gestalten



Antje Liesener, die Koordinatorin des Netzwerks.
Foto: Gesundheitstreffpunkt Mannheim

Berlin. Im November feierte das Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen in Berlin sein 10-jähriges Bestehen mit einem großen Festakt. Rund 100 Netzwerkmitglieder und Ehrengäste zeigten, wie bunt und vielfältig die Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfe und Gesundheitswesen sein kann.

Bis 2020 haben sich über 290 Gesundheitseinrichtungen und Selbsthilfeorganisationen dem Netzwerk angeschlossen, die in über 80 Kooperationen das

KONTAKT

Antje Liesener, Netzwerkkoordinatorin
selbsthilfefreundlichkeit.de

Konzept Selbsthilfefreundlichkeit für die Gestaltung ihrer Zusammenarbeit nutzen.

Rund 360 Selbsthilfegruppen engagieren sich in den bislang 42 ausgezeichneten selbsthilfefreundlichen Krankenhäusern, Rehakliniken etc. und wirken daran mit, die Gesundheitsversorgung patientenorientierter zu gestalten.

Die Kernidee des Konzepts Selbsthilfefreundlichkeit besteht bis heute darin, einen strukturierten Rahmen für Kooperationen mit klaren Spielregeln für alle Kooperationspartner zu bieten, damit Zusammenarbeit auf Augenhöhe möglich wird.

Selbsthilfefreundliche Krankenhäuser in der Region sind: die UMM und das ZI Mannheim, das NCT Heidelberg sowie die Rehaklinik Königstuhl.

Was machen die Nachbarn?

Neues vom Selbsthilfebüro Karlsruhe

Im Oktober verstarb Elke Vienken, geschätzte Kollegin und Mitarbeiterin beim Selbsthilfebüro in Karlsruhe. Ihr Tod kam plötzlich, seit November übernimmt Karin Kunschner nun ihre Aufgaben. Sie ist bereits für die Paritätischen Sozialdienste bei der Ergänzenden Unabhängigen Teilhabeberatung (EUTB) tätig und teilt sich jetzt ihre Arbeitszeit zwischen Selbsthilfebüro und EUTB auf. Beide Aufgaben lassen sich ihrer Meinung nach gut miteinander verbinden, denn in der Selbsthilfe sind Betroffene von Erkrankung oder Behinderung mit wertvollen Erfahrungen, und bei der EUTB fragen Menschen mit Beeinträchtigungen nach Rat und Unterstützung.

Das Selbsthilfebüro wird 2020 neben anderen Veranstaltungen wieder vier Selbsthilfecafés anbieten. Bei diesem Format treffen sich Vertreter verschiedener Selbsthilfegruppen und tauschen sich über Themen aus, die eine gruppenübergreifende Relevanz haben. Am 17. Oktober ist in Kooperation mit der Stadt Karlsruhe ein Freiwilligentag geplant, bei dem sich neben anderen Ehrenamtlichen auch Selbsthilfegruppen der Öffentlichkeit präsentieren und ihre Arbeit vorstellen können.



Die Mitarbeitenden des Selbsthilfebüros Karlsruhe Karin Kunschner und Michael Böser. Foto: S. Butz, Paritätische Sozialdienste Karlsruhe

KONTAKT

Selbsthilfebüro im Hardtwaldzentrum
c/o Paritätische Sozialdienste gGmbH Karlsruhe
Tel. 0721 - 912 30 25
selbsthilfe@paritaet-ka.de

Gemeinsam statt einsam! Neues Mitmachprojekt



Das Team der ehrenamtlichen studentischen Helferinnen und Helfer des Projekts.
Foto: Felicitas Kininger

Heidelberg. In Gemeinschaft basteln, Radfahren oder kochen? Das ist die Idee des Präventionsprojekts „prEVENTion“, das von Heidelberger Psychologiestudierenden und Mitarbeitenden der Psycho-

KONTAKT

Tel. 06221-54 76 43
prevention@psychologie.uni-heidelberg.de

therapeutischen Hochschulambulanz der Universität Heidelberg ins Leben gerufen wurde und organisiert wird.

Das Angebot richtet sich an Menschen jeden Alters, die aufgrund schwieriger Lebensumstände gerne mit anderen in Kontakt kommen oder an gemeinsamen Aktivitäten teilnehmen möchten.

Während herausfordernder Lebensphasen – wie Umzug, Trennung, Erkrankungen oder Renteneintritt – ist das Risiko erhöht, an psychischen Störungen wie z.B. Depressionen zu erkranken. Gemeinsam aktiv zu sein, ist eine wirksame Methode, die psychische Gesundheit zu erhalten oder zu verbessern.

Hierbei soll das vielfältige Programm des prEVENTionprojekts helfen. Monatlich erscheint ein Terminkalender für die unterschiedlichen Aktivitäten. Für eine Teilnahme ist weder Anmeldung noch Kostenbeitrag erforderlich. Es kann individuell und spontan entschieden werden, welchen Aktivitäten man sich anschließen möchte. Man kann laufen und wandern gehen, gemeinsam kochen, lesen oder basteln. Ziel der Gruppen ist, eine freundschaftliche und unterstützende Atmosphäre zu schaffen, in der sich jeder einbringen kann, aber nicht muss.

Das Mannheimer Kulturenkonzept am 11. Oktober 2019 im Kammermusiksaal der Staatlichen Hochschule für Musik war ein außergewöhnliches Musikereignis.

Mannheim. Quer durch die künstlerischen Bereiche von Musik und Theater und durch die Kulturen fanden sich Musizierende und eine Schauspielerin zum Konzert der Vielfalt zusammen und begeisterten das Publikum im voll besetzten Kammermusiksaal. Auf hohem musikalischen Niveau waren neben zeitgenössischen kammermusikalischen Werken auch Traditionals sowie anonyme arabische Lieder zu hören.

Die junge Musikerin Astghik Kazanjian hatte die Veranstaltung für das antidiskriminierungsbüro mannheim e.V. konzipiert und moderierte den Abend, der im Rahmen der einander.Aktionstage

Hochkarätig: Konzert der Vielfalt bei den einander.Aktionstagen



Freude bei den Mitwirkenden und Begeisterung beim Publikum im Kammermusiksaal Foto: adb Mannheim

2019 der Stadt Mannheim stattfand und in Kooperation mit der Staatlichen Hochschule für Musik und Darstellende Kunst Mannheim veranstaltet wurde. Der Integrationsbeauftragte Claus Preißler sprach das Eingangsgrußwort, eine Grußschrift kam von Manne Lucha, Sozial- und Integrationsminister. Mitwirkende waren Studierende der Elementaren Musikpädagogik der Hochschule für

Musik, das inklusive Ensemble E4Joy der Musikschule Mannheim, Mitglieder der Orientalischen Musikakademie Mannheim, der Popakademie Mannheim und des Jungen Nationaltheaters Mannheim.

KONTAKT

antidiskriminierungsbüro mannheim e.V.
Tel. 0621-43 68 90 56
adb-mannheim.de

Alte Schachteln? Aber Hallo!

Die Mannheimer Psychologin Ulrike Thomas porträtiert in ihrem Buch und einer Fotoausstellung zwanzig Mannheimer Frauen, die es in sich haben: Zwischen 70 und 90 Jahren sind sie alt und sehr lebendige, keineswegs Alte Schachteln.



Das Buch zur Ausstellung. Foto: vaf

Als Autorin und Fotografin interessiert sich Ulrike Thomas vor allem für erfahrene, im Leben stehende Frauen. Innerhalb von zwei Jahren befragte sie zwanzig Frauen über ihr Leben und fotografierte sie an ihren Lieblingsorten und bei ihren Lieblingstätigkeiten. Und sie ging der

Frage nach, ob dieser Lebensabschnitt, in dem auch Frauen endlich Zeit haben, Dinge zu tun, die früher zu kurz gekommen sind, nicht ein ausgesprochen lustvoller sein kann. Überzeugend belegen die zwanzig Porträtierten, dass sie höchst aktive, interessante und vielfältig engagierte Menschen sind. Schöne und weniger schöne Erfahrungen kamen dabei ebenso ans Tageslicht wie die Strategien, mit all dem umzugehen. So entstanden ein starkes Buch und eine starke Fotoausstellung mit 20 großformatigen Porträts über starke Frauen.

Ulrike Thomas, 1956 geboren und Psychotherapeutin mit eigener Praxis, beweist mit ihrem Buch auch die eigene Vielseitigkeit: Als Gerontologin beschäftigt sie die Lebenssituation älterer Menschen und deren Wünsche und Forderungen, als Feministin ist ihr das Aufräumen mit weiblichen Rollenklischees ein Anliegen, als Fotografin sucht und findet sie den passenden bildlichen Ausdruck für ihre Themen.



Ulrike Thomas mit ihrem Buch vor der Ausstellungseröffnung. Foto: vaf

30 Jahre Sozialpsychiatrischer Dienst Mannheim

Der Sozialpsychiatrische Dienst (SpDi) wurde im Mai 1989 unter Mitwirkung der Stadt Mannheim und den Trägern Arbeiterwohlfahrt, Caritas, Diakonie und Zentralinstitut für Seelische Gesundheit (ZI) gegründet. Die vier Träger führen den Dienst bis heute gemeinsam.

Die langjährige, sehr engagierte Leiterin Helene Aumüller berichtet: „Anfangs leistete der SpDi mit sechs Mitarbeitenden die Grundversorgung für Menschen mit schweren psychiatrischen Erkrankungen in Mannheim. Über die Jahre hat der Dienst viele Kooperationen im Gemeindepsychiatrischen und außerpsychiatrischen Versorgungsnetz gebildet und sich dann im Jahr 2006 zu einem Gemeindepsychiatrischen Zentrum weiterentwickelt. Der SpDi leistet mit heute 14 Mitarbeitenden neben den Kernaufgaben der Grundversorgung auch ambulant betreutes Wohnen von wohnungslosen psychisch kranken Menschen, betreutes Einzel- und Paarwohnen, ambulant betreutes Wohnen von psychisch



Foto: Gerd Altmann / Pixabay

kranken Erwachsenen, begleitetes Wohnen in Familien, Soziotherapie, psychosoziale Betreuung im Auftrag des Jobcenters und die Sozialpsychiatrische Tagesstätte.

Heute ist der Dienst gefragter denn je. Etwa 1.000 Klienten wurden in den unterschiedlichen Angebotsformen betreut. Allein in der Grundversorgung waren es fast 900 Klienten. Auch die Tagesstätten konnten insgesamt mehr als 250 psychiatrisch Erkrankten, die zu Hause leben, ein tagesstrukturierendes Angebot machen.“

KONTAKT

SpDi Mannheim, Tel. 0621-39 74 90
kontakt@spdi-mannheim.de



Unermüdlicher Einsatz für die Kinderkrankenpflege

Mannheim. Am 24. Januar wurde Theresia Elsässer, Pflegedienstleiterin an der Universitätsmedizin Mannheim (UMM), mit einem Symposium in den Ruhestand verabschiedet. Ihr prägendes Engagement für das Universitätsklinikum und besonders für das Kinderzentrum hoben unter anderem der Geschäftsführer Freddy Bergmann und Dr. Matthias Dürken von der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin hervor.

Theresia Elsässer, die seit 1991 im Klinikum arbeitete, blickte in einem eigenen Vortrag zurück auf 30 Jahre Kinderkrankenpflege im Haus und verwies auf die Themen, die ihr besonders am Herzen lagen wie die Ausbildung sowie die fachliche Weiterentwicklung und Qualität in der Pflege. Sie bedankte sich bei ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern im Pflegeteam und lobte die hohe personelle Kontinuität bei den Leitungen im Kinderzentrum.

Während ihrer Amtszeit hatte sich Theresia Elsässer nachdrücklich für das Kinderklinikradio Radio RUMMS im Kinderzentrum der UMM eingesetzt. Dort war sie vorab feierlich verabschiedet worden. Ihre Nachfolgerin ist Yvonne Hassler.

oben: Theresia Elsässer (Mitte) und ihre Nachfolgerin Yvonne Hassler (rechts) bei der Verabschiedung.

Foto: Universitätsmedizin Mannheim

KONTAKT

Pflegedienstleitung Kinderzentrum
Yvonne Hassler, Tel. 0621-383 22 77
umm.de



Michael Graf neuer Direktor der Diakonie Mannheim

Das Diakonische Werk Mannheim mit seinen mehr als 42 Beratungsstellen und 280 Mitarbeitenden hat einen neuen Direktor. Michael Graf wurde im September 2019 in der CityKirche Konkordien in sein Amt eingeführt. Anwesend waren rund 150 Besucher sowie Gäste aus Kirche und Diakonie, Wohlfahrtspflege und Stadtverwaltung. Michael Graf überzeugte die Auswahlkommission durch seine Fach-, Führungs- und Sozialkompetenz. 1962 in Ludwigshafen geboren, hat er in seiner beruflichen Laufbahn viele Erfahrungen im sozialen Bereich gesammelt. Zuletzt war er im Diakonischen Werk Pfalz für Soziales und Freiwilligendienste zuständig.

Michael Graf. Foto: Timo Hecht

KONTAKT

Diakonisches Werk Mannheim
Telefon 0621-280 00-0
diakonie-mannheim.de



Bülent Ceylan ermöglicht Transportinkubator für Früh- und Neugeborene

Mannheim. Durch eine 90.000 Euro-Spende konnte der Klinik für Neonatologie an der Universitätsmedizin Mannheim (UMM) ein hochspezialisierter Transportinkubator (Brutkasten) übergeben werden. Mit diesem Hightech-Transportsystem können schwerkranke Neu- und Frühgeborene sicher zur Kinderintensivstation der Klinik gebracht werden. Den weitaus größten Teil der Spende brachte die Bülent Ceylan Stiftung für Kinder ein, zwei kleinere Beträge kamen von der Sparkasse Rhein-Neckar Nord und dem Elternkreis Frühgeborene und kranke Neugeborene.

oben: Bülent Ceylan bei der Übergabe des Transportinkubators. Klinik und Elternkreis freuen sich über die großzügige Spende. Foto: UMM

KONTAKT

Elternkreis Frühgeborene und kranke Neugeborene, Julia Heffner
fruehchen.de

Wohlverdienter Ruhestand

Inge Müller von der Selbsthilfegruppe Morbus Crohn / Colitis Ulcerosa verabschiedete sich für alle unterwartet in der Sitzung der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen. Über 30 Jahre hatte sie an kaum einem Treffen gefehlt und viele Aufgaben übernommen. „Jetzt wird mir das zu beschwerlich, ich danke euch für die gute Zeit“, sagte Inge Müller. Bärbel Handlos dankte ihr für das herausragende Engagement und bedauerte es sehr, ohne diese treue Wegbegleiterin in die Zukunft zu gehen. Inge Müller war viele Jahre Ansprechpartnerin der Selbsthilfegruppe, sie war als Ehrenamtliche in der Verteilung und Pflege der Infomaterialien der Selbsthilfegruppen vor allem im Universitätsklinikum aktiv und hatte über Jahre als Beisitzerin im Vorstand die Arbeit des Gesundheitstreffpunkts unterstützt.



Foto: privat

40 Jahre Kreuzbund Heidelberg – Gemeinsam die Sucht überwinden

Im Rahmen seines Sommerfestes feierte der Kreuzbund Heidelberg im August sein 40-jähriges Jubiläum. Seit mehr als 40 Jahren haben sich hier Menschen getroffen, um gemeinsam mit Angehörigen Wege aus der Sucht zu finden.

Als die erste Kreuzbundgruppe in Heidelberg mit Unterstützung der Suchtberatungsstelle AGJ gegründet wurde, betrat man Neuland. Das betraf auch die Frauengruppe, die in diesem Jahr ihr 20-jähriges Jubiläum feiert, sowie die Gruppe von Menschen mit Spiel- und Computersucht. Mit Unterstützung der Beratungsstelle und weiterer Akteure, durch zahlreiche Vorstellungen der Selbsthilfegruppe im Klinikum Wiesloch und weiteren Suchtkliniken und dem großen Engagement der Mitglieder wurde der Stadtverband Heidelberg zum größten Stadtverband in der Erzdiözese Freiburg.

Wer kann sagen, wie viele Menschen in den vergangenen 40 Jahren mit Hilfe der Gruppen den Weg aus der Abhängigkeit



vom Alkohol oder von Medikamenten gefunden haben? Hinzu kommen die mitbetroffenen Angehörigen, die von einer großen, erdrückenden Last befreit wurden. Der Kreuzbund ist zum Inbegriff für Hoffnung, Neubeginn, für Leben in zufriedener Abstinenz geworden. Neben den Gruppentreffen bietet er Freizeitangebote und Seminare.

Klaus Querbach, Kreuzbund Heidelberg

KONTAKT

Tel. 06222-587 92 22
kreuzbund-dv-freiburg.de/ortsgruppen/heidelberg.html

oben:
Die alkoholfreien Cocktails des Kreuzbundes fehlen bei keiner Feier.
Foto: Kreuzbund Heidelberg

rechts:
Beim Fest um die Bonifatiuskirche mit dem Stand für alkoholfreie Cocktails, einer Spezialität des Kreuzbundes.
Fotos: Kreuzbund Heidelberg



Prof. Dr. Patrick Schloss neuer Vorstand des Landesverbandes der deutschen ILCO e.V.



*Der neue Landesvorsitz der Deutschen ILCO: Patrick Schloss aus Mannheim und Kornelia Krapf.
Foto: ILCO Landesverband Baden-Württemberg*

Mannheim. Die ILCO ist eine Selbsthilfevereinigung von Betroffenen, die ein Stoma tragen, sowie Menschen mit Darmkrebs und deren Angehörigen. Patrick Schloss, seit 2012 selbst von Darmkrebs betroffen, leitet seit mehreren Jahren engagiert die Mannheimer ILCO-Gruppe. Zudem betreut er seit 2014 auch Patienten mit einem frisch angelegten Stoma in den Mannheimer Akutkrankenhäusern. Im Oktober wurde er nun zusammen mit Kornelia Krapf zum Vorsitzenden des Landesverbands Baden-Württemberg der Deutschen ILCO gewählt.

In Deutschland leben über 150.000 Menschen mit künstlichem Darmausgang oder künstlicher Harnableitung. An Darmkrebs – einer der Hauptgründe für ein Stoma – erkranken jährlich rund 60.000 Personen. Seit ihrer Gründung im Jahr 1972 hat es sich die Deutsche ILCO e.V. zur Aufgabe gemacht, den Betroffenen beizustehen, damit sie mit ihrer Krankheit oder mit einem Stoma selbstbestimmt leben können. Selbsthilfe und Ehrenamt sowie inhaltliche und finanzielle Unabhängigkeit sind die wesentlichen Arbeitsprinzipien der Deutschen ILCO.

KONTAKT

Deutsche ILCO – Landesverband
Baden-Württemberg e.V.
Tel. 0711-640 57 02
bw.ilco.de



Aktuelle Themen zur Gründung einer Selbsthilfegruppe

In Mannheim

Frauen aus anderen Kulturen

In der neu zu gründenden Selbsthilfegruppe wollen sich betroffene Frauen und Mütter miteinander vernetzen und über Probleme reden, die Frauen aus nichtdeutschen Kulturen stammend betreffen – gleich, ob verheiratet, alleinerziehend oder Single.

Depression

Depressionen zählen zu den häufigsten Erkrankungen. Sie sind behandelbar, und dennoch ist der Leidensweg oft lang und schwer. Was letztlich hilft, kann individuell sehr verschieden sein. Zur Verstärkung einer Selbsthilfegruppe werden weitere Interessierte gesucht. Therapieerfahrung oder begleitende Psychotherapie werden vorausgesetzt.

Mobbing am Arbeitsplatz

Mobbing bei der Arbeit kann krank machen und zur sozialen Isolation führen. Betroffene Personen sind oft verunsichert und stehen mit ihrem Problem alleine da. In einer Selbsthilfegruppe können sich Menschen, die sich in der gleichen Situation befinden, gegenseitig austauschen, unterstützen und gemeinsam nach Lösungen suchen.

In Heidelberg

Hodentumor

Du warst eigentlich immer völlig gesund und hattest keinerlei Beschwerden. Per Zufall fiel dir auf, dass „da unten“ irgendwie etwas nicht stimmt. Du lässt dies weiter abklären und gehst zu einem Arzt. Der stellt die Diagnose Hodentumor. Und plötzlich ist alles anders. Der Hodentumor ist der häufigste bösartige Tumor des jungen Erwachsenen. Oder betrifft dich dieses Thema, weil ein Angehöriger oder ein enger Freund betroffen ist? Diese Gruppe soll helfen, Erfahrungen zu teilen, den Raum für Gespräche zu geben und Unterstützung für Betroffene und Angehörige zu bieten.

Li-Fraumeni Syndrom (LFS)

Leben mit einer Krebsprädisposition - das Li-Fraumeni Syndrom (LFS) ist eine seltene erbliche Veränderung, die ab Geburt zu einem deutlich erhöhten Krebsrisiko führt. Menschen mit LFS haben oft schon im Kindes-, Jugendalter oder jungen Erwachsenenalter mit schweren und wiederkehrenden Krebserkrankungen zu kämpfen. Wir bieten Menschen mit LFS und deren Familien ein Forum für einen Erfahrungsaustausch und vernetzen mit den Spezialisten in Deutschland.

Lipödem/Lymphödem – wie kann ich beschwerdefreier leben?

Hast du sicht- und tastbare Schwellungen an Armen und Beinen und das Gefühl, dass der Bereich immer schmerzvoller und schwerer wird? Du bist nicht allein! Der Grund dafür könnte sein, dass auch

du zu den Betroffenen des Lipödem oder Lymphödem zählst. Die Symptome sind sehr ähnlich, während die Ursachen verschieden sind. In der Gruppe möchten wir uns austauschen, um schmerzfreier und offener mit diesen chronischen Erkrankungen leben zu können.

Frauengruppe: Gefangen in zwei Kulturen

Geboren in Deutschland, aufgewachsen in Deutschland, die Eltern aus dem Ausland. Zuhause und im privaten Umfeld ist man Türkisch/ Arabisch/ Armenisch/ Albanisch etc., aber außer Haus wird eine super integrierte Frau erwartet. Was ist nun meine Identität? Muss ich mich für das eine oder andere entscheiden? Kann ich nicht beides sein? Frauen, die Interesse am Erfahrungsaustausch haben und sich gegenseitig Mut machen möchten, wollen eine Selbsthilfegruppe gründen.

Abschied von Traudl



Wir trauern um Traudl Dömming, die am 7. März 2020 gestorben ist. Sie hat viel für die Mannheimer Selbsthilfe bewegt: Als ehemalige Sprecherin der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen hat sie die Situation für alle Gruppen verbessert. Vor 20 Jahren hat sie mit der Fa. Fuchs Petrolub einen Förderpreis für die Selbsthilfegruppen vereinbart (das Bild zeigt sie 2006 bei der Dankesrede), den es seither gibt. Als Vorsitzende des Mannheimer Freundeskreis Die Lotsen e.V. hat sie die Suchtselbsthilfe viele Jahre geprägt und bis zum Schluss in ihrer Gruppe mitgewirkt.

In tiefer Trauer und Dankbarkeit, Bärbel Handlos, Gesundheitstreffpunkt Mannheim

Weitere Themen zur Gründung/Kontakt

In Mannheim

■ CML (Chronische myeloische Leukämie) ■ COPD ■ Kaufsucht ■ Posttraumatische Belastungsstörungen (Männer) ■ Ungewollte Kinderlosigkeit

In Heidelberg

■ Angehörige von Narzissten / Toxische Beziehungen ■ Eltern autistischer Kinder ■ Postpartale Depressionen (Englisch und Spanisch) ■ Verlassene Eltern

SELBSTHILFEGRUPPEN & ANSPRECHPARTNER / -INNEN VON

- Adipositas / Übergewicht
- Adipositaschirurgie
- Adoptivfamilien
- AIDS / HIV
- Alkoholabhängigkeit (auch in polnischer und englischer Sprache)
- Alkoholabhängigkeit, Schwule
- Alleinerziehende Mütter (in türkischer Sprache)
- Alltag nach Systelios-Klinik
- Amputierte
- Amyloidose
- Amyotrophe Lateralsklerose (ALS)
- Analphabetismus
- 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
- Angehörige um Suizid
- Angststörungen / Agoraphobie / Panik
- Anonyme Künstler A.R.T.S.
- Aphasiker
- Arbeitslosigkeit
- Arthritis
- Arthrogyposis
- Arthrose
- Asbestserkrankungen (arbeitsbedingte Atemwegserkrankungen)
- Asexuelle
- Asperger-Syndrom, Erwachsene
- Ataxie / Heredo-Ataxie
- Atemstillstand
- Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung (ADHS)
- Autismus
- Barrierefreiheit
- Bauchspeicheldrüsen-Erkrankte
- Behinderung
- Beinamputierte
- Beziehungsabhängigkeit (CoDA)/ Gesunde Beziehungen
- Bipolare Erkrankung
- Blasenkrebs
- Blindheit
- Borderline
- Brustkrebs
- Brustkrebs bei Männern
- Bulimie
- Burnout
- Cochlea-Implantat
- Colitis ulcerosa
- Colostomie
- Contergangeschädigte
- Darmkrebs / Darmerkrankungen
- Defibrillator
- Depressionen
- Depressionen, peripartal / postpartal
- Desmoid-Tumor
- Diabetes
- Dialysepatienten
- Drogenabhängigkeit (NA)
- Dystonische Erkrankungen
- Eierstockkrebs
- Einsamkeit
- Eltern diabetischer Kinder
- Eltern drogenabhängiger Kinder
- Eltern frühgeborener Kinder
- Eltern herzkranker Kinder
- Eltern hochbegabter Kinder
- Eltern homosexueller Kinder
- Eltern krebskranker Kinder
- Eltern rechenschwacher Kinder
- Eltern rheumakranker Kinder
- Eltern von Kindern mit Behinderung/verzögerter Entwicklung
- Eltern von Kindern mit Diabetes
- Eltern von Kindern mit Lungenversagen (ECMO)
- Emotionale Gesundheit (EA)
- Endometriose
- Epilepsie
- Erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern
- Erwachsene Kinder suchtkranker Eltern und Erzieher
- Erwachsene Kinder von Alkoholikern und aus dysfunktionalen Familien (ACA)
- Essstörungen
- Esssucht
- Familien mit autistischen Kindern (in russischer Sprache)
- Fehlgeburt / glücklose Schwangerschaft
- Fibromyalgie
- Gehörlosigkeit / auch in russischer Sprache
- Gesichtsversehrte
- Gewalt und Missbrauch in der Kindheit
- Glaukom (Grüner Star)
- Glücksspielsucht
- Grauer Star
- Guillain-Barré-Syndrom (GBS)
- Hämochromatose
- Hausfrauen
- Hepatitis C
- Herztransplantierte
- Hirntumor
- Hochsensibilität
- Homocystinurie
- Homosexuelle
- Homosexuelle und Kirche
- Hörschädigungen
- Hypophyse-Erkrankte
- Hypophysentumor, Kraniopharyngeom
- Ileostomie
- Inklusion
- Insolvenz
- Internetabhängigkeit
- Interstitielle Cystitis
- Inzestüberlebende (SIA)
- Kehlkopflose / Kehlkopfooperierte
- Kopf-Hals-Tumore
- Kollagenosen
- Körperbehinderte
- Krebs
- Kriegsenkel
- Lange Menschen
- Lebensfragen
- Lebertransplantierte / Leber-Erkrankte
- Legasthenie

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
IBAN: DE50 6705 0505 0038 1313 54



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

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



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

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

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

SELBSTHILFE-ORGANISATIONEN UND -NETZWERKEN

- Lesbische Frauen
- Leukämie
- Liebes- und Sexsüchtige
- Lippen- / Kiefer- / Gaumenfehlbildungen
- Lungenemphysem und chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD)
- Lungenfibrose
- Lungenkrebs
- Lymphome
- **M**agersucht
- Makuladegeneration
- Malen, Krankheitsbewältigung
- Marcumar
- Marfan-Syndrom
- Medikamentenabhängigkeit
- Messies
- Migräne
- Missbrauchserfahrung, Frauen
- Mobbing
- Morbus Bechterew
- Morbus Crohn
- Morbus Menière
- Mukoviszidose
- Multiple Sklerose
- Multiples Myelom
- Muskelkrank
- 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
- Pflegenden Angehörige
- Poliomyelitis
- Posttraumatische Belastungsstörungen, Frauen
- Prader-Willi-Syndrom

- Prostatakrebs
- Psoriasis
- Psychiatrieerfahrene
- Psychische Probleme
- Psychoseerfahrene
- **R**egenbogenfamilien
- Reizdarm/Reizmagen
- Restless Legs
- Retinitis pigmentosa
- Rheuma
- Risikogeburten
- **S**ammelsucht (CLA)
- Sarkoidose
- 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 Jugendliche
- Schwule Senioren
- Schwule Studierende
- Schwule Väter
- Seelische Probleme, junge Menschen
- Sehbehinderung
- Selbstständigkeit, Frauen
- Seltene Erkrankungen
- Senioren
- Sexsüchtige
- Sicca-Syndrom
- Sjögren-Syndrom
- Sklerodermie
- 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

Zu den einzelnen Themen gibt es jeweils eine oder mehrere Selbsthilfegruppen oder regionale Ansprechpersonen bundesweiter Netzwerke. Manche der Gruppen nehmen sowohl Betroffene als auch Angehörige auf – sprechen Sie uns bei Interesse an.

Darüber hinaus gibt es angeleitete Gruppen, wie etwa bei den Themen Pflege oder Trauer, die von einer Fachperson betreut werden. Diese sind in dieser Aufstellung nicht enthalten. Gerne erhalten Sie bei uns auch dazu die Kontaktdaten.

EUTB Heidelberg

Teilhaberberatung beim Heidelberger Selbsthilfebüro

Alte Eppelheimer Str. 40/1
(Hinterhaus links, 1. OG)
69115 Heidelberg

Tel. 06221-16 13 31

info@eutb-heidelberg.de, www.eutb-heidelberg.de

Telefonische Sprechzeiten:

Montag 10-12 Uhr, Mittwoch 10-12 Uhr

Donnerstag 14-16 Uhr

Offene Sprechzeiten: Mittwoch 10-13 Uhr



Heidelberger Selbsthilfebüro

Eine Einrichtung der Selbsthilfe- und Patientenberatung gGmbH
Alte Eppelheimer Str. 40/1 (Hinterhaus links, 1. OG), 69115 Heidelberg
Tel. 06221-18 42 90

info@selbsthilfe-heidelberg.de

selbsthilfe-heidelberg.de

IBAN: DE39 6725 0020 0009 0915 05

Sprechzeiten:

Montag 10-13 Uhr Mittwoch 10-13 Uhr

Dienstag 14-16 Uhr Donnerstag 14-18 Uhr





VERNETZUNG

- Treffen der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Mannheim: 1.7. und 16.9., jeweils 18.30 Uhr im Bürgerhaus Neckarstadt, Lutherstraße 15-17
- AG Barrierefreiheit Mannheim: erster Montag im Monat, 18.30 Uhr im Haus für Vielfalt und Engagement, Alphornstr. 2a Forum Behinderung mit dem Schwerpunktthema „Bildung und lebenslanges Lernen für Menschen mit Behinderung“: 15.5., 15-17.30 Uhr, Mannheim. Anmeldung erforderlich. Info: ursula.frenz@mannheim.de
- Treffen der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Heidelberg / Rhein-Neckar-Kreis: 29.4. (abgesagt) und 22.7., 18 Uhr im Heidelberger Selbsthilfebüro. Ankommen und Erfahrungsaustausch: 17.30 Uhr
- AK Barrierefreies Heidelberg: 19.5. und 21.7., je 17.30-19 Uhr

NEUE SELBSTHILFEGRUPPEN

- Angst Heidelberg. Info beim Selbsthilfebüro.
- Ataxie. Monatliche Treffs. Termine und Info: ataxie-kurpfalz@gmx.net
- A.R.T.S. Anonymous – Artists Recovering through the Twelve Steps (Anonyme KünstlerInnen – 12 Schritte Gruppe). Jeden 4. Freitag im Monat, 18.30 Uhr im Heidelberger Selbsthilfebüro.
- Borderline Heidelberg. Info beim Selbsthilfebüro.
- Lesbische Frauen. Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat, 16 Uhr beim Gesundheitstreffpunkt
- Morbus Samter. Jeden 4. Montag im Monat, 18 Uhr, im Heidelberger Selbsthilfebüro.

TERMINE beim Gesundheitstreffpunkt

- Seminar „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ am 20.6., 10-16 Uhr, Gesundheitstreffpunkt. Anmeldung erforderlich bis 5.6.
- Teezeiten: Expertenvorträge mit Selbsthilfegruppen zu gesundheitsspezifischen Themen, bei Bedarf auch in türkischer Sprache.
17.6., 18-20 Uhr beim Treffpunkt Neckarstadt-Ost zum Thema „Migräne und Kopfschmerzen“;
11.9., 17-19 Uhr beim Gesundheitstreffpunkt zum Thema „Alkoholsucht“.
- Sommerschließzeit: 17.8. – 4.9.

TERMINE beim Selbsthilfebüro

- Sommerschließzeit: 10.8. – 4.9.

Veranstaltungen

- Fachtag Inklusiv Wohnen am 29.7. in Heidelberg. Info: Tel. 06221 - 58 1 55 90

Bitte beachten Sie:
Zahlreiche Termine sind entfallen
wegen der Corona-Pandemie.
Ob Termine stattfinden, erfahren Sie
bei den jeweils Verantwortlichen.

Gay & Grey

Selbsthilfegruppe
für ältere
homosexuelle
Männer
in der
Metropolregion

- Stammtisch am 1. Mittwoch im Monat um 18 Uhr im Lokal „Schmaus und Braus“ (ehemaliges Andechser), Ludwigstraße 73-75, Ludwigshafen.
- Gesprächskreis am 3. Mittwoch im Monat um 18 Uhr im SeniorenTreff Mannheim-Mitte, P7, 4 (Kurfürstenpassage, Eingang Fressgasse).

Neue Mitglieder sind herzlich willkommen.

Kontakt: gay.and.grey@web.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. 40/1, 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, K. Gieser, B. Handlos
Versand: S. Alimohammadi, R. Schneider Layout: Gisela Koch Druck: BB Druck LU Auflage: 5.600
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

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.



6



12



19

Schwerpunkt: Gesundheit digital

Einleitung	4
Zusammenfassung in Leichter Sprache	5
Verein für Digitale Gesundheit BaWü	6
Das Digitale-Versorgung-Gesetz	7
IT-Sicherheitsberatung ERNW	8
Verlässliche Internet-Gesundheitsinfos	9
Vorstellung Gesundheits-Apps	10
ZI-Studie zum therapeutischen Einsatz von Apps	12
Selbsthilfeprogramm bei Skin Picking	12
Telemedizin	13
E-Rezept GERDA der Apotheken	14
Gesundheitstagebuch	14
Frauenselbsthilfe nach Krebs digital	15
Datenschutz in Selbsthilfegruppen	16
Lebensmutig: Junge Selbsthilfe Blog	16
Projekt SINQ in der Neckarstadt	17

Gesundheitstreffpunkt Mannheim aktuell

25-jähriges Dienstjubiläum Bärbel Handlos	18
Projekt Selbsthilfe und Pflege	18
Radio RUMMS feiert 10. Geburtstag	19
Weiterbildungsangebote 2020	19

Was machen die Nachbarn?

Selbsthilfebüro Karlsruhe	22
---------------------------	----

Heidelberger Selbsthilfebüro aktuell

Rückschau Selbsthilfefesttag	20
2 Jahre EUTB Heidelberg	21
Peer-Counseling bei EUTB	21
Filmveranstaltung	21

Nachrichten

10 Jahre Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit	22
Präventionsprojekt PrEVENtion	23
Mannheimer Kulturenkonzept 2019	23
Alte Schachteln – Buch und Ausstellung	24
30 Jahre Sozialpsychiatrischer Dienst Mannheim	24
Verabschiedung Theresia Elsässer	25
Neue Leitung der Diakonie Mannheim	25
Bülent Ceylan ermöglicht Transportinkubator	25
Wohlverdienter Ruhestand Inge Müller	25

Selbsthilfe aktuell

ILCO mit neuem Vorstand Prof. Schloss	26
40 Jahre Kreuzbund Heidelberg	26

Infos

Selbsthilfebörse	27
Abschied von Traudl Dömming	27
A-Z der Selbsthilfegruppen in der Region	28
Termine	30
Impressum	30
Inhalt	31



24 20



26

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

SOZIALE UNTERSTÜTZUNG IST WERTVOLL

Klormann

Malerbetrieb GmbH

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

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



Seit 1894

Hier berät Sie der König qualifiziert und persönlich



KÖNIG
PRIVATE FINANZPLANUNG



- ⇒ Private Finanzplanung
- ⇒ Finanzcoaching
- ⇒ Notfallmanagement

Michelfelder Str. 46 A
74889 Sinsheim
Tel.: +49 (0) 7265-91503-0
Fax: +49 (0) 7265-91503-29
info@qp-koenig.de
www.qp-koenig.de



SchülerInnenfirma

Schüler*innen
unterstützen
beim Übergang
von der Schule
in den Beruf

Hochwertiges Olivenöl von der Südküste Siziliens.
Unmittelbar nach der Herstellung importiert und von den
Schüler*innen abgefüllt, etikettiert und in Heidelberg in
kleiner Auflage von ca. 200 Flaschen pro Saison vertrieben.

0,75 Liter - 15 Euro

Bestellen/Abholen:
Jugendagentur Heidelberg
Römerstraße 23 | Tel: 06221-600 620



Verlorene Schlüssel kommen zurück



www.schlüsselfund-service.de - der Service mit dem Ü

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

KREATIVAGENTUR PINGUINmedia

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

Firmen, die sich in unserem Netzwerk sozial engagieren, profitieren doppelt!

Sie zeigen soziale Kompetenz und Verantwortung und erweitern gleichzeitig ihren Kunden- und Auftragsbestand.

WIN-WIN ist unser Ding!

Sozial engagierte Gruppen und Vereine erhalten Unterstützung!



Weitere Infos:

www.WIN-WIN-Netz.de
Martin Dreßler, 0179-185 000 2
Forstgarten 15, 74858 Aglasterhausen
dressler@Win-Win-Netz.de

www.
**WIN-WIN-
Netz.de**

Das Firmen-Netzwerk

lokal,
kompetent und
engagiert

Standorte:

Aglasterhausen: 06262 - 85 42 954
Heidelberg: 06221 - 64 78 083
Mannheim: 0621 - 18 06 94 68