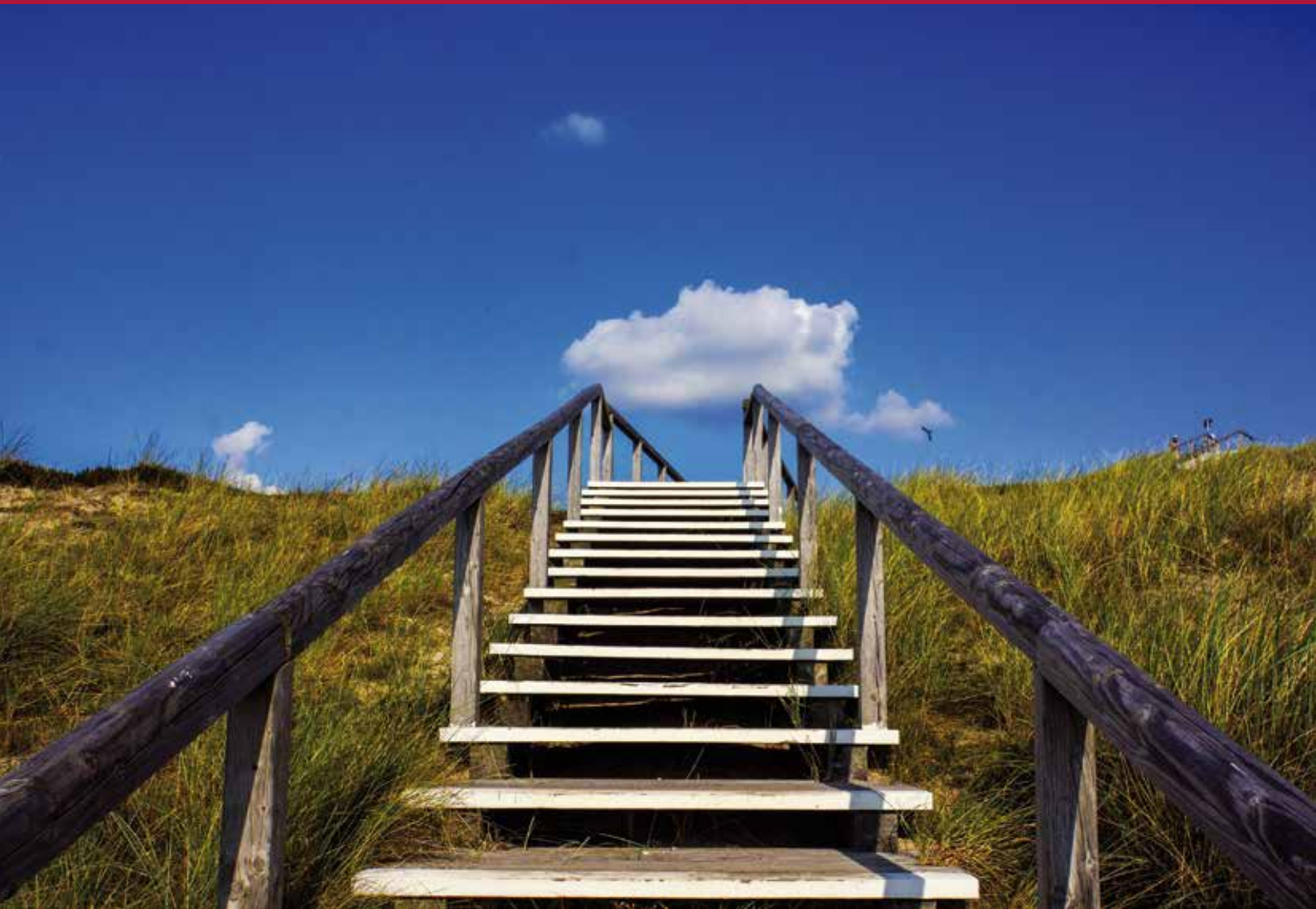


gesundheitspress

Magazin für und über Selbsthilfe in Mannheim, Heidelberg und der Region
Ausgabe 62 – Herbst/Winter 2021/2022

Neues Konferenzsystem für Selbsthilfegruppen
40 Jahre Selbsthilfe in der Mannheimer Neckarstadt
Kunst im Selbsthilfebüro



Schwerpunkt: Mutig in die Zukunft



Schwerpunkt: Mutig in die Zukunft

Einleitung	4
Zusammenfassung in Leichter Sprache	5
Frauen gegen Krebs (Spanisch)	6
Frauen postpartale Depression (Englisch)	6
„Schmerz lass nach“ Mannheim und Weinheim	7
Junge Menschen mit psych. Erkrankung	8
Selbsthilfegruppe Schwerhörige und Ertaubte	8
Morbus Bechterew Ludwigshafen	9
Angehörige von Menschen mit Depression	9
Elterninitiative mit Ideen in Pandemie	10
Multiple Sklerose Erkrankte	11
IBB-Stelle Heidelberg	11
MUT-FASS Blog der MUT-TOUR	12
Virtueller Lesekreis von Ulrike Mielke	12
Interview Raymond Fojkar – Kinder und Pandemie	13
Interview Dr. Frank Hofmann – Studieren in der Pandemie	14
Digitale Bildung für Menschen über 65	15
Projekt „Sag ich´s? Chronisch krank im Job“	16
Frauen in der Pandemie – Ulrike Thomas	16
Selbsthilfe im demografischen Wandel	17
Frauenselbsthilfe Krebs Brühl-Schwetzingen	18
Zukunft der Selbsthilfe in sozialen Medien	18
Gruppentreffen mit BigBlueButton	19

Was machen die Nachbarn?

Das Selbsthilfebüro Heilbronn	19
-------------------------------	----



Gesundheitstreffpunkt Mannheim aktuell

40 Jahre Gesundheitstreffpunkt	20
Neue Mitarbeiterin Sabine Herm-Straßer	20
Virtuelle Selbsthilfesprechstunde in der UMM	21
Seminar und Teezeiten	21

Heidelberger Selbsthilfebüro aktuell

Filmveranstaltung Welttag	22
Gruppenraumgestaltung	22

Nachrichten

10 Jahre Selbsthilfefreundlichkeit NCT	23
Leseempfehlung zum Suchtthema	23
Telefonbesuchsdienst Heidelberg	24
Einsamkeitsreferenten der Uni Heidelberg	24
„Demenz-Partner“ in der Universitätsmedizin	25
Post-Covid-Beschwerden behandeln	25
Lesung mit Florian Jaenicke	31
Filmportraits Behinderung und Arbeit	31

Selbsthilfe aktuell

Vorbereitungsgruppe der Mannheimer Suchtselbsthilfe	26
Bundesverdienstkreuz für Annette Hans	26

Infos

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

Titelbild: Urlaub in Sicht



Rainer Sturm. Grafik: privat

Rainer Sturm – dieser Name taucht häufig als Fotografenname unter Bildern auf – ob bei der Suche nach einem geeigneten Bild für den Online-Newsletter des Gesundheitstreffpunkts oder für die *gesundheitspress*. Wir alle – Grafikerin, Redakteure – landen bei der Suche in der kostenlosen Bilddatenbank pixelio.de immer wieder bei Rainer Sturm. Ein Zufall ist das nicht, seine Bilder gefallen uns. Wir wollen mit dieser Vorstellung hier gerne mal Danke sagen.

In Hannover geboren, ist Rainer Sturm seit 1980 in Waldachtal bei Freudenstadt beheimatet. Nach der Kaufmannslehre in Hannover arbeitete er bei einer Tageszeitung, wo er beruflich seine ersten Fotos machte. Seit 1980 ist Rainer Sturm selbstständig als Berater, Gestalter, Texter und Fotograf.

Über seine Arbeit für Bilddatenbanken erzählt er: „Ich frage mich permanent: Was sehe ich hier, was meine Bilddatenbankfreunde gebrauchen könnten? Es macht mir höllisch Spaß, mal wieder was Ungewöhnliches zu entdecken, was plötzlich fleißig runtergeladen wird. Originell war mal der Raum mit den Pissoirs auf der Kölner Möbelmesse, der morgens so schön leer war, dass ich einfach auf den Auslöser drücken musste, bevor der erste ‚Pinker‘ kam. Als ich es dann Jahre später (mehr aus Jux) hochgeladen habe, war ich echt von den Socken, wie oft das genutzt wurde.“

INFOS

stormpic.de

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Selbsthilfe hat sich durch die Pandemie verändert: Persönliche Kontakte mussten weitgehend ersetzt werden. Dafür haben sich viele digitale Angebote entwickelt, das digitale Wissen ist seit 2020 stark gestiegen und führt bei manchen Aktiven zu viel Begeisterung. Der Umgang damit ist kreativ und vielfältig, es gibt neue Ideen, die es gilt, zu kommunizieren. Ein großer Nachteil ist, dass technisch nicht oder nicht gut ausgestattete Menschen daran nicht teilhaben können. Hier gilt es, Angebote zu schaffen, die alle mitnehmen – so wie es Gesundheitstreffpunkt und Selbsthilfebüro mit Unterstützung der gesetzlichen Krankenkassen auch tun.

Der demografische Wandel und eine vielfältigere Gesellschaft erfordern genauso eine Anpassung der Selbst-



hilfe, und auch das ist ein Grund, sich zu verändern. Im Heft finden Sie dazu einige Beispiele und Stellungnahmen.

Diese Ausgabe will kein Ratgeber sein, sondern ermutigende Wege aufzeigen. Mutig in die Zukunft zu gehen – das ist aus unserer Sicht die Haltung, mit der die Selbsthilfe zukunftsfähig bleibt.

Ihre
Bärbel Handlos, Geschäftsführerin

„Gemeinsam über den Berg – Seelische Gesundheit in der Familie“

.... lautet das Motto der vom 13.-16.10 stattfindenden Woche der Seelischen Gesundheit. An allen Programmpunkten kann online teilgenommen werden. Auch der Gesundheitstreffpunkt ist beteiligt: Am 15. Oktober ab 16 Uhr können sich Angehörige von Menschen mit Depressionen mit einer Vertreterin der Selbsthilfegruppen austauschen. Darüber hinaus können Sie sich über Selbsthilfeangebote für andere psychische Erkrankungen informieren.

INFOS

<https://gtm.applikations-server.de/b/bet-rm8-w5z-v7f>
Schauen Sie gerne rein!

Bettina Brandeis und Bianca Beyer beantworten Fragen zur Selbsthilfe bei seelischen Problemen. Foto: Gesundheitstreffpunkt



Mutig in die Zukunft

Wir leben in einer Zeit vieler Krisen. Angesichts von Klimawandel, politischen Spannungen und problematischen Auswirkungen der Globalisierung mutet es fast realitätsfern an, zuversichtlich in die Zukunft zu schauen.

Eine Krise, die unmittelbar alle Menschen betroffen hat, ist die Corona-Pandemie. Menschen, die sich in der Selbsthilfe engagieren, wurden neben vielen anderen Auswirkungen damit konfrontiert, sich nicht mehr in gewohnter Form und Gruppengröße treffen zu können.

Nun sind Selbsthilfeaktive oft Krisen gewohnt: Haben sie doch zumindest ein zeitweiliges, oft auch chronisches Problem, das sie Hilfe und Stärkung bei Gleichgesinnten hat suchen und finden lassen. Die Erfahrung des letzten Jahres hat gezeigt, dass Gruppen mit dieser speziellen Krise ganz unterschiedlich umgehen. Etliche leiden unter den Einschränkungen. Viele haben aber auch gute Wege gefunden, mit diesen umzugehen: Indem sie sich an virtuelle Treffen gewagt haben, telefonischen Kontakt halten oder sich mit Geduld auf das freuen, was nach ausreichender Bewältigung der Pandemie wieder möglich sein wird.

Dennoch sind die Auswirkungen für die Selbsthilfelandchaft insgesamt groß. In ganz Baden-Württemberg war im vergangenen Jahr eine ungewöhnlich hohe Zahl von Gruppenbeendigungen zu verzeichnen. Wirkt die Pandemie auch hier wie ein „Brennglas“, wie es derzeit in Bezug auf viele gesellschaftliche Probleme beschrieben wird? Und hat vielleicht manche Gruppe zur Beendigung ihrer Arbeit bewogen, die schon länger mit



Foto: Anette Bruder

Nachwuchsmangel zu kämpfen hatte. Vielleicht haben Kontaktpersonen ihre Amt aufgegeben und wollten es auch schon länger tun?

Was hilft und macht Mut im Hinblick auf die Zukunft der Selbsthilfe? Vielleicht vor allem innere Beweglichkeit und wache Aufmerksamkeit gegenüber vermeintlichen Eindeutigkeiten. Ja: Selbsthilfegruppen lösen sich auf und manch altbewährte Engagementform ist für junge Menschen nicht mehr attraktiv. Wenn langjährige Gruppen keinen Nachwuchs finden, ist dies einerseits zu bedauern und gleichzeitig nicht zwangsläufig als negativ zu bewerten. Gruppen dürfen sich ja erfolgreich (!) auflösen.

Es erfordert hier ein wenig Mut, „sowohl als Aauch“ zu denken, statt „entweder oder“. Bewährtes gleichberechtigt neben Neuem stehen zu lassen. Es tut der Selbsthilfelandchaft gut, wenn viele unterschiedliche Formen des Engagements gedacht, umgesetzt und anerkannt werden: Wenn sich virtuelle Gruppen, zeitlich begrenzte Gruppenangebote, Gruppen, die miteinander durch den Wald spazieren, sich einreihen dürfen in bewährte „klassische“ Selbsthilfearbeit. Das passt dann auch in eine bunte, diverse Gesellschaft. Und hilft dabei, mutig und kreativ weiter Selbsthilfe zu gestalten.

Anette Bruder



Offene Hilfen der Lebenshilfe
Heidelberg e.V.

Tel. 06221-33 9 23 12

Bildnachweis: Lebenshilfe für
Menschen mit geistiger Behinderung
Bremen e.V.

Illustrator: Stefan Albers

Atelier Fleetinsel, 2013

Europäisches Logo für einfaches Lesen:
inclusion Europe.

Weitere Informationen: leicht-lesbar.eu



Mutig in die Zukunft

Die Corona-Zeit ist schwierig für alle, auch für Selbsthilfe-Gruppen.

Selbsthilfe-Gruppen können sich nicht mehr so treffen wie früher.

In einen Gruppen-Raum dürfen nur noch wenige Leute.

Manche Vermieter erlauben keine Treffen, solange es Corona gibt.

Da müssen die Mitglieder schauen, wie sie weiter Kontakt halten.

Manche Selbsthilfe-Gruppen lösen sich auf.

Im letzten Jahr ist das öfters passiert.

Manche Gruppen-Leitungen sind müde und finden keine Nachfolger.

Dann löst sich die Gruppe auf.

Das ist schade.

Auflösen kann auch richtig sein.

Wenn man gemeinsam gut gearbeitet hat

und wenn man keine Gruppe mehr braucht.

In der Corona-Zeit haben einige Gruppen Neues ausprobiert:
zum Beispiel Video-Konferenzen.

Viele sagen: Das geht gut.

Das wollen wir weitermachen, wenn wieder alles erlaubt ist.

Manche Gruppen-Mitglieder gehen gemeinsam spazieren.

Das macht das Warten leichter.

Leute in der Selbsthilfe-Gruppe haben aber manchmal keinen Computer.

Oder kein Handy mit Internet.

Manche Gruppen wollen sich nur persönlich treffen, nicht im Internet.

Telefonieren ist eine Lösung.

Gut für alle ist, wenn man verschiedene und neue Wege ausprobiert.

Dann kann die Selbsthilfe-Gruppe gut weitergehen.

Darum geht es: als Gruppe mutig in die Zukunft gehen.

Übersetzung: Steffen Schwab, Büro für Leichte Sprache

Testleser: Jan Berger

Mujeres contra el cáncer en Alemania Frauen gegen Krebs in Deutschland



Jackeline Pillco Lozano, die Gründerin der Sozialen Initiative „Warminka“ und Leiterin der Selbsthilfegruppe für Spanisch sprechende Frauen in Deutschland. Foto: privat

¿Eres paciente o sobreviviente de ésta enfermedad y te encuentras en Alemania? En nuestro grupo podrás intercambiar experiencias, tips e informaciones relacionados al cáncer con otras mujeres que pasan por lo mismo. Nos encontramos cada 3° martes del mes de manera virtual por Zoom. ¡Anímate e inscríbete!

Die Selbsthilfegruppe richtet sich an Spanisch sprechende Frauen, welche an Krebs erkrankt sind oder es überlebt haben. Die Teilnehmerinnen treffen sich aufgrund der Pandemie derzeit vor allem virtuell. Ein großer Teil leidet oder litt unter Brustkrebs. Vereinzelt gibt es aber auch Frauen mit Hals- oder Gebärmutterkrebs.

Die Tatsache, an Krebs erkrankt zu sein, ist natürlich immer ein Riesenschock. Man möchte alles so gut wie möglich verstehen, was passiert. Wenn man allerdings die deutsche Sprache noch nicht oder nur ansatzweise beherrscht, führt das unter Umständen zu zusätzlichen Komplikationen, bis hin zur totalen Verzweiflung der Betroffenen. Aus diesem Grund wurde die Selbsthilfegruppe gegründet. Erkrankte Frauen sollen sich in der Gruppe unterstützt fühlen und können dort ihre Gefühle und Erfahrungen ohne Sprachbarriere austauschen.



Die Schleife ist ein Symbol der Gruppe. Foto: privat

KONTAKT

Tel. 0176-66 83 47 07
warminka.org

Die Pandemie hat sich nicht negativ auf die Selbsthilfegruppe ausgewirkt. Die Frauen fühlen sich wohl und sind froh, dass es solch eine Gruppe in schwierigen Zeiten gibt.

Afloat

– Englischsprachige Selbsthilfegruppe für postpartale Depressionen
International mothers with postpartal depressions



Illustration für Afloat. By Riocio Perez (Rosharte)

Afloat's mission is to remove the linguistic, intercultural and societal barriers to finding quality care and to provide international mothers with the support system they deserve.

Afloat e.V. wurde 2020 als Anlaufstelle für internationale Mütter in der perinatalen Phase gegründet. Die Gruppe versteht sich als Selbsthilfeorganisation, Treffpunkt und Austauschfläche für Schwangere und Mütter, denen eins gemeinsam ist: Sie sind fremd in der deutschen Kultur, leiden zum Teil an perinataler Depression oder suchen anderweitig nach Unterstützung. Afloat begegnet genau diesen Müttern, indem Austausch und Vernetzung ermöglicht und Methoden erläutert werden, wie sie besser mit den Schattenseiten des Mamawerdens umgehen können. Dadurch wird den Müttern Zuversicht gegeben, dass niemand in seiner Situation allein ist. In z.Z. vier verschiedenen Onlinegruppen wird unkomplizierte und kostenfreie Unterstützung auf Englisch angeboten.

Gerade in der Coronazeit haben viele internationale Frauen in Deutschland durch eingeschränkte soziale Kontakte und Isolation mit postnatalen Depressionen zu kämpfen. Sie brauchen vermehrt die Unterstützung durch die Selbsthilfegruppe.

KONTAKT

afloatheidelberg.de

Corona – Herausforderung und Chance für Selbsthilfegruppen

Die Pandemie schränkt das Leben überall stark ein, auch für Selbsthilfegruppen: Persönliche Treffen waren für die Gruppe „Schmerz lass nach“ kaum oder gar nicht möglich, ebenso wie Infostände zur Aufklärung der Öffentlichkeit. Marianne Simon berichtet über ihre Erfahrungen.

Im ersten Lockdown hatten wir in beiden von mir geleiteten Selbsthilfegruppen aus Weinheim und Mannheim einen Austausch immer nur einzeln übers Telefon oder auch mal ein kurzes Hallo über WhatsApp. Im zweiten Lockdown haben wir entschieden, uns auch virtuell zu treffen. Nicht jeder hatte sich davor mit jedem telefonisch ausgetauscht, sodass es schön war, sich dann auch mal wieder am Bildschirm zu sehen.

Aufgrund unserer Schmerzserkrankungen waren jedoch zweistündige Treffen einmal monatlich für einige einfach zu anstrengend, daher haben wir uns zweimal im Monat für eine Stunde verabredet, und das funktioniert ganz gut. Sobald der Schmerzpegel steigt, kann man sich aus dem virtuellen Meeting ausklinken und ist einfach beim nächsten Treffen wieder dabei. Teilweise hielten wir es auch so, dass der allgemeine Austausch in der ersten Stunde war und dann noch Zeit für Tipps aus einem Krankheitsgebiet angeschlossen wurde, da das nur einen Teil der Teilnehmer interessierte.

Durch die virtuellen Treffen konnten wir in den letzten Monaten auch neue Teilnehmer gewinnen, die zu weit von unseren Gruppenräumen entfernt wohnen und somit bei „normalen“ Selbsthilfe-

Marianne Simon ist nicht nur Ansprechpartnerin für die beiden Selbsthilfegruppen in Mannheim und Weinheim. Im Frühjahr 2021 wurde sie zur Vizepräsidentin der Deutschen Schmerzliga gewählt. Foto: privat



gruppentreffen vor Ort nie dabei gewesen wären.

Daher denke ich, dass die virtuellen Gruppentreffen auch eine Chance bieten für Teilnehmende,

- denen der Weg zum Gruppenraum zu weit ist, denen die Mobilität fehlt,
- die Abends nicht mehr raus und spät mit der Straßenbahn zurückfahren möchten,
- die eine pflegebedürftige Person im Hause haben und dadurch nicht lange raus können oder
- die sich krankheitsbedingt den Weg nicht zumuten können.

Ein persönliches Gruppentreffen ist für mich auf jeden Fall die bessere Alternative. Denn gerade in schwierigen Situationen tut es gut, man spürt das Mitgefühl der anderen Anwesenden.

Aber virtuell können wir auch neue Mitglieder gewinnen, die immer wieder

angefragt haben und dann aber doch aus obigen Gründen nicht kommen konnten. Daher denke ich, dass die derzeitige Umstellung auf virtuelle Treffen dazu führen wird, dass wir künftig beides anbieten werden: das persönliche und ein virtuelles Treffen.

Unsere Selbsthilfegruppe hat früher regelmäßig Vorträge mit Fachreferenten angeboten. Auch hier sehen wir nun die Chance, diese Vorträge künftig virtuell anzubieten. Der erste Referent hat auch gleich angeregt, seinen Vortrag nicht nur in unserer Region, sondern auch über die Deutsche Schmerzliga e.V. bundesweit bekannt zu machen.

Marianne Simon

KONTAKT

Deutsche Schmerzliga „Schmerz lass nach“ Mannheim und Weinheim
info@schmerz-lass-nach-weinheim.de
schmerzliga.de

Sprechmutig – Fortsetzung erwünscht



Alexandra Koch / Pixabay.com

Im Februar startete das zeitlich begrenzte Gruppenangebot „sprechmutig“ für junge Erwachsene zum Thema Seelische Gesundheit, begleitet vom Heidelberger Selbsthilfebüro. Welche Erfahrungen die Teilnehmenden bisher gemacht haben, schreiben sie hier:

„Ein Gruppenangebot zu beschreiben, welches sich auf bisher zehn online

stattfindende Treffen beschränkte, ist gar nicht so einfach. Das liegt daran, dass unsere Themen und wir als Teilnehmende so unterschiedlich sind. Was wir auf jeden Fall sagen können, ist, dass wir sechs Menschen in unseren Zwanzigern sind

und bei den wöchentlichen Treffen über die Herausforderungen sprechen, die das Leben gerade so für uns bereithält. Um mit unseren großen und kleinen Problemen und Sorgen nicht alleine zu sein, teilen wir das, was uns beschäftigt, mit den anderen aus der Gruppe. Dabei geht es nicht um wegweisende Lösungsvorschläge, es genügt schon, dass andere zuhören, die vielleicht ähnliche Erfahrungen gemacht

haben. Themen bringen wir selbst ein, oft springen wir zwischen tiefgründigen Gesprächen und zwanglosem Geplauder hin und her. Die bisherigen Treffen haben ein Zusammengehörigkeitsgefühl unter uns entstehen lassen, welches Vertrautheit vermittelt, sodass wir uns den anderen gegenüber öffnen. Wir freuen uns auf die anderthalb Stunden in der Woche und wollen uns weiter treffen.“

KONTAKT

sprechmutig@riseup.net



Alexandra Koch / Pixabay.com

Gute Verständigung: Video-Treffen für Schwerhörige

Wir Schlappohren, die Selbsthilfegruppe für Schwerhörige und Ertaubte, treffen uns schon viele Jahre einmal im Monat. Aufgrund der Pandemiesituation halten wir seit November 2020 unsere Treffen virtuell ab.

Anfänglich gab es noch Berührungsängste von dem einen oder anderen Schlappohr. Wir haben uns eingespielt, und mittlerweile ist es selbstverständlich, dass wir uns am ersten Dienstag im Monat über Zoom treffen. Wir sprechen auch hier langsam, deutlich und nacheinander, damit jeder die Chance hat, das Gesprochene zu verstehen. Meist schreibt ein Mitglied die Quintessenz aus dem Beitrag in den Chatverlauf. Für die, die nicht alles verstehen konnten. Wir tauschen uns über unsere Behinderung und über Alltägliches aus.

Wichtig ist, dass wir in Kontakt bleiben, uns auch sehen und zusammen lachen

können. Mit Maske ist es für uns noch viel schwieriger, ein Gespräch zu führen, da das Mundbild und die Mimik fehlen. Da tut es gut, sich mit vertrauten und gleichgesinnten Menschen ohne Maske zu unterhalten. Einige Mitglieder haben sich extra ein neues Tablet oder Laptop gekauft, um mit uns oder anderen Menschen virtuelle Treffen abzuhalten.

Wir haben auch Mitglieder, die aus technischen Gründen leider nicht teilnehmen können. Manche ältere Mitglieder haben Angehörige mobilisiert, um Zoom zu installieren. Das Interesse, dabei zu sein, ist groß. Gerne nehmen wir auch jetzt neue Interessenten in unserer Gruppe auf.

Britta Jürgensen



Britta Jürgensen und ihr Lebensgefährte 2020 bei einem Treffen der Schlappohren. In der Gruppe hatten sie sich vor acht Jahren kennengelernt. Foto: privat

KONTAKT

Schlappohren, Selbsthilfegruppe für Schwerhörige und Ertaubte
schlappohren-hd.de

Virtuelle Funktionsgymnastik erhält Beweglichkeit



Eine bunte Truppe – Funktionsgymnastik der Bechterew-Gruppe Ludwigshafen.
Foto: Udo Lennerz

Es gibt Zeiten, die Zuversicht, Kreativität, Mut und Innovationen erfordern. Inspiriert durch die Selbsthilfegruppe Mainz entstand in unserer Gruppe im September 2020 die Idee einer virtuellen Funktionsgymnastik. Wir, das ist die Selbsthilfegruppe Morbus Bechterew Ludwigshafen.

Normalerweise bieten wir zweimal wöchentlich Bewegungstraining im Wasser und einmal in der Woche eine Einheit Trockengymnastik in der BG Unfallklinik unter fachkundiger Anleitung unseres engagierten Physiotherapeuten-Teams an.

Seit November 2020 gehen wir pandemiebedingt andere Wege. Regelmäßige Bewegung ist neben der Gabe geeigneter Medikamente ein Grundpfeiler bei der Therapie unserer Erkrankung. Wir als Selbsthilfegruppe haben beschlossen, dass wir auch in der Pandemie den Anspruch und die Verpflichtung haben, ein passendes Angebot zu finden. Deshalb

KONTAKT

Morbus Bechterew
Selbsthilfegruppe Ludwigshafen
ludwigshafen@dymb-rhp.de
bechterew.de

gibt es die virtuelle Funktionsgymnastik per Zoom. Zweimal in der Woche treffen wir uns online für eine 45-minütige physiotherapeutisch angeleitete Trainingseinheit, in der wir gemeinsam trainieren und miteinander lachen können – jeder von seinem Wohnzimmer aus und unter Einhaltung der Hygienebedingungen. Auch unseren Gruppenstammtisch einmal im Monat verbringen wir in geselliger virtueller Runde. In der Hoffnung, bald wieder gemeinsam im realen Leben trainieren und uns treffen zu können, stellt diese Methode der virtuellen Funktionsgymnastik eine tolle Alternative dar, um unsere Beweglichkeit zu erhalten, zu fordern und zu fördern.

Kari Hasenzahl-Stöckmann

Fit für die Zukunft

Angehörige von Menschen mit Depressionen (AVMD) brauchen auch in Pandemiezeiten regelmäßigen Kontakt und Austausch untereinander. Dafür richtete die Gruppe virtuelle Treffen ein, die viel Zuspruch fanden. Damit sich noch mehr Mitglieder beteiligen können, wurde die wöchentliche, zweistündige Sitzung erweitert auf zwei Treffen, die hintereinander stattfinden. Diese Treffen sind mit jeweils 90 Minuten Dauer etwas kürzer. Das wurde sehr gut angenommen, jeweils vier bis zehn Personen nehmen teil. Die Treffen sind ortsungebunden, und es gibt die Wahl verschiedener Zeitfenster. Auch nach der Pandemie soll dieses Angebot bestehen bleiben. Durch ein neues, leicht zu handhabendes Anmeldesystem auf der Webseite der Gruppe ist die Anmeldung zu den Treffen sehr einfach, und auch die Organisation der Sitzungen wird übersichtlicher.



Bei dem Portal Acuity Scheduling kann man festlegen, wie viele Teilnehmende sich anmelden können, wie lange die Anmeldefrist ist, welche Veranstaltungen man anbietet. Über Anmeldungen und Abmeldungen wird man informiert und kann selbst mit den Angemeldeten über E-Mail kommunizieren. Dieses Portal kostet monatlich ca. 15 Euro. Die Kosten werden in Dollar abgerechnet, über einen Förderantrag können sie ersetzt werden (acuityscheduling.com).

Nicht krank und
doch betroffen!

screenshot der AVMD-Anmeldeseite

KONTAKT

avmd – Angehörige von Menschen
mit Depression
Tel. 0621-79 57 07
sh-mannheim.de

Einige Gruppenmitglieder haben jedoch nicht die nötige technische Ausstattung oder können aus anderen Gründen an den Onlinesitzungen nicht teilnehmen. Mit ihnen findet der Austausch so lange per Telefon statt, bis sich die Gruppe wieder persönlich treffen kann.

Zusammenhalten und sichtbar bleiben: kreative Aktionen in Corona-Zeiten

Corona hat vieles in unserer Elterninitiative für Inklusion verändert: Unsere Monatstreffen sind seit Monaten „nur noch“ digital. Doch das hat uns nicht gereicht: Schnell haben wir unseren wöchentlichen Newsletter, den alle Mitglieder per Mail bekommen, umgestaltet. Nicht nur Infos gibt es seitdem dort, sondern auch Erfahrungsberichte, Fotos der Familien und Ausflugs- oder Spieletipps. Dadurch ist ein reger Austausch entstanden und das Gefühl „Wir stehen das gemeinsam durch“. Aus all diesem Material ist ein „Corona-Büchlein“ entstanden, das wir Weihnachten gedruckt und versandt haben, auch an viele Multiplikatoren.

Neben Digitalem möchten wir auch analog bleiben, zum Beispiel mit unserem „Poesiealbum“, das wir per Post quer durch die Initiative schicken: Jeder, der möchte, schreibt etwas hinein und schickt es weiter. Das Album ist inzwischen bei Station 14.

KONTAKT

elterninitiative-rhein-neckar.de



Plakataktion der Elterninitiative zum 5.5.2021, dem Europäischen Protesttag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung. Quelle: elterninitiative-rhein-neckar.de

Um Sichtbarkeit ging es bei der Fotoaktion zum 5. Mai, dem Europäischen Protesttag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung:

15 Familien haben sich zu Hause fotografiert. Die Textstücke, die sie hochhalten, ergeben ein Ganzes. Und wir haben gezeigt: Gemeinsam sind wir stark, auch in der Pandemie!

Vorstand der Elterninitiative Rhein-Neckar „Gemeinsam leben – gemeinsam lernen“ e.V.



Multiple Sklerose Erkrankte bleiben in Verbindung

Die Gruppe Heidelberg wurde 1986 gegründet und ist eine von 60 Kontaktgruppen der AMSEL (Aktion Multiple Sklerose Erkrankte Landesverband) der DMSG in Baden-Württemberg. Wir arbeiten mit der AMSEL-Beratungsstelle Nord, Frau Monika Karl, zusammen. Ziele unserer ehrenamtlichen Arbeit sind Aufklärung über die Erkrankung und Beratung und Unterstützung von Einzelpersonen mit Multipler Sklerose und deren Angehörigen. Wir wollen Menschen Hoffnung geben.

In Heidelberg bieten wir ein vielseitiges Angebot für Betroffene: einen MS-Stammtisch, einen Stammtisch der Jungen Initiative, einen überregionalen Treffpunkt für Angehörige sowie unseren langjährigen Chor „die AMSEL Singers“. Seit neuem gibt es nun auch eine MS-Lotsin. Diese kann Orientierung und Halt zu einem Zeitpunkt bieten, wo viele Betroffene „den Boden



Carolin Flechner, die Leiterin der Heidelberger Kontaktgruppe der AMSEL.
Foto: privat

unter den Füßen verlieren“. Man muss sich um die Erkrankung kümmern, aber sollte nicht daran verzweifeln.

Selbsthilfe funktioniert vor allem durch den persönlichen Austausch. Doch letztes Jahr wurden wir durch Corona vor eine große Herausforderung gestellt. Ausflüge

und geplante Grillfeste mussten abgesagt werden. Zwar mussten wir unseren Chor komplett einstellen, konnten aber unsere Stammtische und den Treffpunkt in den virtuellen Raum verlegen. Manches Mitglied findet diese Art des Austausches zu unpersönlich. Doch viele Teilnehmer freuen sich über die neue und sehr bequeme Möglichkeit des Miteinanders.

Auch die vielen interessanten Onlineangebote des AMSEL-Landesverbandes haben regen Zulauf, zum Beispiel der AMSEL-Dienstag mit Livestreams, Webseminaren, Couchgesprächen, Hotlines, Experten-Chats – alles virtuelle Termine rund um die Multiple Sklerose. Zukünftig werden wir virtuelle Treffen in unser Angebot zusätzlich einplanen, passend zum diesjährigen Motto des Welt-MS-Tages am 29. Mai, „Stay connected – Wir bleiben in Verbindung“ unter dem Hashtag #MSverbindet.

Carolin Flechner

KONTAKT

AMSEL Kontaktgruppe Heidelberg
amsel.de/heidelberg
heidelberg@amsel.de

Trotz Corona voll da: IBB Heidelberg zusätzlich online



Die Heidelberger Informations-, Beratungs- und Beschwerdestelle für psychisch Erkrankte und ihre Angehörigen (IBB) bietet trotz Corona-Pandemie weiterhin eine offene Sprechstunde an. Dabei wurde erstmals zusätzlich mit einem Hybrid-Online-Format gearbeitet, um die deutlich gestiegene Anzahl von Menschen mit psychischen Erkrankungen

und deren Angehörige niedrigschwellig beraten zu können. Der Kontaktbedarf ist zurzeit vermutlich deswegen besonders hoch, weil während der Pandemie in vielen Einrichtungen kein Besuch erlaubt ist. Betroffene müssen sich zudem wegen der Einschränkungen in stärkerem Maße überwinden.

Um das Infektionsrisiko für Ratsuchende möglichst gering zu halten, zugleich aber eine weiterhin kompetente Beratung zu gewährleisten, war jeweils ein Teammitglied persönlich vor Ort in der Sprechstunde im IBB-Büro. Die Heidelberger Patientenführsprecherin Melanie

Schock war per Video zugeschaltet. Trotz anfänglicher Bedenken wurde dieses Beratungsangebot von den Besucherinnen und Besuchern sehr gut angenommen. Das das Heidelberger IBB-Team überlegt deshalb, das Format auch nach Corona weiter anzubieten.

Bild links: Melanie Schock berät virtuell.

Bild unten: IBB-Mitarbeiter Ralph Schroeder

Collage: Ralph Schroeder, Foto: privat

KONTAKT

IBB-Stelle Heidelberg
Tel. 06221-354 44 28 (AB)
info@ibb-hd.de
Offene Sprechzeit:
1. Di im Monat, 16-18 Uhr



MUT-FASS Blog

Der MUT-FASS Blog der MUT-TOUR schafft einen ermutigenden und emotionalen Zugang zum Thema Depression



Dieses Jahr wieder möglich: die Fahrradtour in Etappen. Foto: Xorro Art

Bei der MUT-TOUR bewegen sich jeden Sommer Menschen mit und ohne Depressionserfahrung auf Tandems und wandernd durch Deutschland. Dabei erleben die Teams Gemeinschaft, Natur und Bewegung. Entlang ihrer Wege sprechen Teilnehmende mit Medienschaffenden über ihre Depressionserfahrung und setzen somit ein Zeichen für mehr Offenheit im Umgang mit Depression.

Vergangenes Jahr konnte die MUT-TOUR coronabedingt nur mit zwei realen Etappenteams unterwegs sein. Um ausgefallene Etappen zu kompensieren und dennoch Perspektiven im Umgang mit psychischen Erkrankungen aufzuzeigen und Menschen

zu ermutigen, Hilfe anzunehmen, wurde der MUT-FASS Blog ins Leben gerufen.

Der MUT-FASS Blog zeigt innerhalb vier thematischer Kategorien, dass sich hinter dem Wort Depressionen vielfältige Gesichter und Geschichten verstecken. Die veröffentlichten Beiträge, die überwiegend auch von Ehrenamtlichen der MUT-TOUR stammen, sollen Menschen Mut machen, fern der altbekannten Stereotype zu denken und dazu anregen, einen Blick auf das einzelne Individuum zu werfen. Die Ursachen von Depression und die Strategien, mit psychischen Erkrankungen oder Krisen umzugehen, sind vielfältiger, als es oft scheint.

Die diesjährige MUT-TOUR kann mit acht Tandem- und zwei Wanderetappen wieder real stattfinden. Die letzte Etappe Ulm – Bensheim vom 11.-18.9.2021 führt durch die Metropolregion. Weitere aktuelle Informationen dazu sind auf der Webseite zu finden.

*Wandertour 2020 mit Pferd und Maske.
Foto: Sebastian Burger*



Literarische Kraftquellen



Die Romanistin Dr. Ulrike Mielke. Foto: privat

Literarische und philosophische Texte sind Fundgruben für Alltags- und Konfliktsituationen. Nicht immer reicht ein guter Wille für die Lösung. Manche Themen sind zäh. Familie, Beruf, Krankheiten zeigen Grenzen auf, die die Lebensqualität vehement einschränken können. Da lohnt der Blick in die Literatur, denn hier findet sich alles, was es im realen Leben auch gibt.

Im ersten Lockdown, als das Leben von jetzt auf gleich anders wurde, gründete ich meinen virtuellen Literaturkreis. Er ist für jeden zugänglich, der mir seine E-Mail-Adresse schickt und funktioniert einfach: Kurze Texte werden pointiert, teils sarkastisch kommentiert und nehmen auf Aktuelles Bezug. Ich verschicke sie zweimal wöchentlich kostenfrei an Interessierte. Aus dem virtuellen Literaturkreis des ersten Lockdowns ist das Buch „Ein Vierteljahr lesen – Literatur in Zeiten der Isolation“ hervorgegangen, das Texte bündelt, die Menschen durch Durststrecken begleiten. Die Kapitel thematisieren z.B. Sehnsucht, Freiheit, Orientierung.

Im Winter ging es vorrangig darum, Machtstrukturen zu erkennen und anhand der Literatur Wege aus der Ohnmacht zu zeigen. Themen waren Familie, Alter, Gesellschaft. Das Buch dazu: „Das Spiel von Macht und Ohnmacht“ ist gerade erschienen. Der virtuelle Literaturkreis wird im Herbst fortgesetzt.

Dr. Ulrike Mielke

KONTAKT

literatur@mielke-hd.de, mielke-hd.de

„Ich bin guter Dinge.“

Über die Auswirkungen der Pandemie auf Kinder und Jugendliche und mögliche Perspektiven sprachen wir mit Raymond Fojkar, Kinder- und Jugendpsychiater mit eigener Praxis in Mannheim, Vorstandsvorsitzender beim Gesundheitstreffpunkt und kommunalpolitisch bei den GRÜNEN engagiert.



Raymond Fojkar. Foto: Gesundheitstreffpunkt

spricht und mit ihnen abklärt, was zu tun ist: Wie soll es laufen, wie nicht. Das muss abgestimmt werden mit Lehrern und Jugendlichen: Stimmt das mit deren Sicht überein? Dann sind wir auf einem guten Weg.

Was kann man tun?

Viel, was mit Selbsthilfe vergleichbar ist: Leitende von Jugendgruppen initiieren Onlinetreffen. So kann man beisammen bleiben und sich wenigstens virtuell austauschen. Kinder in Jugendverbänden profitieren von den Kontakten.



Raymond Fojkar mit den Vorstandsmitgliedern des Gesundheitstreffpunkts und Bärbel Handlos, 2019. Foto: Gesundheitstreffpunkt

Was sind Probleme der Kinder und Jugendlichen?

Kinder und Jugendliche leiden unter massiver Beeinträchtigung. Sie schwingen mit: Je belasteter die Eltern, desto belasteter die Kinder. Wichtig sind Freundschaften – Kindergeburtstage sind seit Langem nicht mehr möglich. Was das für Kinder bedeutet, ist Erwachsenen kaum vorstellbar. Jugendliche haben wenig Möglichkeiten, verliebt zu sein, Beziehungen aufzubauen, zu pflegen. Wichtige Bezugspersonen außerhalb der Familie fehlen: in Freizeitgruppen, Sportvereinen. Diese Dramatik wird jetzt endlich wahrgenommen.

Finden Kinder und Jugendliche kleine Fluchten?

Es gibt kleine Regelverletzungen: Treffen im Wald oder auf Bolzplätzen. Viele Eltern versuchen das Mögliche mit engen Freunden. Wo aber die Eltern stark unter Druck stehen, ziehen sich Jugendliche eher zurück oder brechen aus. Auf die vermehrte Mediennutzung der Kinder reagieren viele Eltern hilflos. Bei allen berechtigten Bedenken brauchen diese aber ihre Peers, das kann und soll man ihnen nicht verbieten. Jugendkulturen nutzten auch früher Medien, um sich auszutauschen, da war's

das Telefon. Im digitalen Bereich sind sie uns heute zum ersten Mal in der Geschichte voraus, sie bemerken aber jetzt auch den Wert des Analogen und sehnen sich danach.

Wo liegen massive Gefährdungen?

Onlinespiele können süchtig machen, aber seltener, als man denkt. Größere Gefahren sind Angriffe, Mobbing unter den Jugendlichen, ebenso ökonomische Verführungen und sexuelle Übergriffe. Jugendliche erleben heute eine unübersichtlichere Welt. Da ist Orientierungswissen wichtiger als vieles andere, ebenso die Früherkennung von Gefahren, ohne dabei zu ängstlich zu werden.

Wo kommt diese Orientierung her?

Leichter gesagt als getan, Lebenserfahrung können sie nicht haben. Erwachsene tun gut daran, ihnen keinen Vorwurf daraus zu machen, sondern nachzufragen. Wenn man fragt, sind Jugendliche oft bereit, mehr von sich zu reden. Breite Kommunikation ist wichtig. Bei Mobbing z.B. gibt es Fortschritte nur dann, wenn die Schule mit den Eltern offen darüber

Ich bin guter Dinge, dass die Erwachsenenwelt aus der Pandemieerfahrung lernt und Kinder und Jugendliche mehr ins Blickfeld rückt.

Der öffentliche Raum muss so geplant und gestaltet sein, dass junge Menschen ihn sich erobern können, sich erleben und erproben können. Die am Auto orientierte Stadtplanung muss enden. Die Sehnsucht von uns allen nach dem Draußensein sollte eine Gelegenheit sein, das anzugehen.

Was geben Sie den jungen Menschen mit auf den Weg?

Wie beim Marathonlauf sind die hoffentlich letzten Kilometer dieser Pandemie die schwersten. Nicht entmutigen lassen, es kommen bessere Zeiten!

Das Gespräch führte Dagmar Darius

Wie wirkt sich die Pandemie auf Studierende aus?

Dazu befragten wir Dr. Frank-Hagen Hofmann, den Leiter der Psychosozialen Beratung (PBS) des Studierendenwerks Heidelberg.



Der Leiter der PBS Heidelberg, Dr. Frank-Hagen Hofmann.

Foto: Studierendenwerk Heidelberg

Wie ist die aktuelle Situation der Studierenden? Spielen Angst und Einsamkeit eine Rolle?

Die Pandemie greift tief in das soziale Leben der jungen Erwachsenen ein. Auch die finanzielle Situation vieler Studierender ist durch den Wegfall der Nebenjobs teilweise existenzbedrohend und auch studiengefährdend, auch wenn Überbrückungshilfen das abfedern. Einige Studierende wohnen wieder oder noch bei den Eltern oder verbringen viel Zeit in einem kleinen Studentenzimmer, das kann zu Konflikten führen. Mit der digitalen Lehre schwappt die Universität quasi direkt in das eigene Zimmer, in den letzten Rückzugsraum. Einsamkeit ist schon ein größeres Problem geworden, gerade auch für Studierende, die vorher nicht so viele Kontakte hatten.

Was bietet Ihre Beratungsstelle?

Wir haben in der Psychosozialen Beratung für Studierende (PBS) eine hohe Nachfrage. Es gibt einen großen Bedarf an Unterstützung, aber auch am haltgebenden System eines Gesprächs, einer Begegnungsmöglichkeit und Raum für belastende Themen. Wir versuchen, möglichst zeitnah Beratungen anzubieten. Wir bieten coronagerechte Rahmenbedingungen, sodass persönliche Gespräche möglich sind und von den Studierenden auch stark nachgefragt werden. Videoberatung ist auch grundsätzlich möglich.

KONTAKT

Studierendenwerk Heidelberg/
Psychosoziale Beratung für Studierende
pps@stw.uni-heidelberg.de

Was ist jetzt besonders wichtig für die Studierenden?

Viele zuvor vorgegebene Selbstverständlichkeiten müssen jetzt aktiv angegangen werden. Das heißt, es müssen mehr Entscheidungen aktiv getroffen werden – damit steigen die Anforderungen an Selbstmanagement und Tagesstruktur. Auch Highlights fallen weg: Tanzen, Konzerte und Festivals – und damit die Vorfreude auf diese Dinge. Daraus ergibt sich die Aufgabe, nach Ersatz zu suchen, bspw. neue Trainingsformen und Sportarten auszuprobieren, aber auch neue Formen von Kontakt, z.B. gemeinsames digitales Kochen, Zoom-Lerngruppen o.ä.

Welche anderen Themen treten noch auf?

Die Hauptprobleme der Studierenden sind: Ängste, Einsamkeit, depressive Verstimmungen, Stress und Erschöpfung. Das unterscheidet sich nicht wesentlich von der Zeit vor Corona, wird aber durch die geschilderten Einschränkungen häufig etwas verschärft. Coronabezogene Ängste gibt es dagegen fast nicht. Es existieren im Moment wenig mittelfristige Perspektiven, was zu Verunsicherung und Gefühlen von Hilflosigkeit führen kann.

Welche Chancen bieten sich durch Digitalisierung und Veränderungen in der Pandemie für die jungen Menschen?

Die Digitalisierung bietet viele Spielräume, gerade auch in der Tagesgestaltung. Viele berichten davon, dass sie Zeit gewonnen haben, weil sie die Fahrzeiten nicht haben. Asynchrone Vorlesungen kann man sich frei legen und so dem eigenen Tagesrhythmus anpassen, was unter Präsenzbedingungen nicht möglich gewesen wäre. Auch neue Formen von Lehre sind möglich, z.B. Hybrid-Veranstaltungen. Man kann auch neue Formen der Begegnung oder auch neue Hobbys kennenlernen, die idealerweise das Frühere ergänzen.

Die Fragen stellte Marion Duschka.

„Wir und die digitale Welt“

Aktivistin am
Smartphone:
Dagmar Hirche.
Foto: Wege aus der
Einsamkeit e.V.



Bei „Wege aus der Einsamkeit e.V.“ dreht sich seit 2007 alles um alte Menschen. Wir wollen, dass das Bild vom Alter positiver gesehen wird. Oft wird im Zusammenhang mit Alter nur über Pflege und Krankheit gesprochen, alte Menschen werden häufig reduziert auf das, was sie nicht mehr können, statt zu zeigen, was sie noch können.

In den ersten Jahren ging es vorrangig um Begegnungen, hier bei uns in Hamburg und zunehmend auch bundesweit. Die Teilnahme war und ist immer kostenfrei, damit auch altersarme Menschen mitein- und nicht außen vor bleiben. Seit einigen Jahren sehen wir die große Herausforderung, Menschen über 65 Jahren mitzunehmen in die digitaler werdende Welt. Oft hört digitale Bildung bei Menschen 65+ auf. Forderungen nach finanziellen Zuschüssen für Ältere bei technischen Geräten und kostenfreiem WLAN, ob in Altenheimen oder in den eigenen vier Wänden, werden selten gestellt.

So haben wir die Gesprächsrunden „Wir versilbern das Netz. Das 1x1 der Tablets/ Smartphones für Menschen 65+“ ins Leben gerufen und waren selbst überrascht über die riesige Nachfrage. Bei Veranstal-

tungen in Hamburg, Berlin und München haben wir über 7.000 Menschen zwischen 65 und 94 Jahren in unseren Runden begrüßt und erste digitale Schritte gemeinsam und erfolgreich gewagt.

In der Coronakrise sind wir ganz in den digitalen Modus gewechselt und haben Erklärvideos gedreht und die Teilnehmenden in Berlin und Hamburg zu Zoom-„Versilberer-Runden“ eingeladen. Die Erklärvideos stehen für alle einsehbar auf unserem YouTube-Kanal.

Innerhalb eines Jahres organisierten wir über 280 Zoom-Versilberer-Runden, an denen jeweils bis zu 70 Gäste zwischen 65 und 95 Jahren aus ganz Deutschland teilnahmen. Das Programm reicht von Lesungen über Infovorträge, Spielrunden, Sitzyoga, Sitztanz bis zur Versilberer-Party mit DJ, so dass ohne Risiko vor den Bildschirmen gemeinsam gefeiert werden kann.

Dennoch gibt es digitale Spaltung nicht nur zwischen Jung und Alt, sondern auch zwischen Arm und Reich. Da muss es Lösungen geben. Vor der Coronakrise war das Interesse an unserer Arbeit von politischer Seite gering, seitdem zeigen sich deutlich mehr Politikerinnen interessiert.

KONTAKT

Dagmar Hirche
Tel. 040-422 36 22 32 00
Wegeausdereinsamkeit.de

Eine Möglichkeit zur Teilhabe ist die Ausstattung mit WLAN in jedem Wohnbereich, egal ob Wohnung oder Zimmer im Altenheim.

Das Interesse älterer und alter Menschen, die nun über Schulungen die ersten Schritte in die digitale Welt wagen wollen, ist riesig. Für sie haben wir die erste hybride Veranstaltung in Berlin durchgeführt, parallel mit persönlicher Teilnahme und über das Internet. Diese Veranstaltungen sind wichtig, damit auch Menschen, die nicht persönlich kommen können, übers Internet teilnehmen können.

Dies alles wäre nicht möglich ohne die Unterstützung von vielen Ehrenamtlichen zwischen 20 und 75 Jahren. Wir finanzieren uns ausschließlich über private und Unternehmensspenden, eine staatliche Unterstützung haben wir weder angefordert noch erhalten.

Sag ich's?

Chronisch krank und selbstbewusst bei der Arbeit



Bild: sag-ichs.de

Viele chronisch erkrankte Menschen müssen mit Einschränkungen im Alltag und auf der Arbeitsstelle leben. Sollten die Kollegen, die Chefin, der Arbeitgeber davon erfahren? Dieser schwierigen Frage sind Wissenschaftlerinnen mit dem Spezialgebiet Arbeit und berufliche Rehabilitation der Universität Köln nachgegangen.

Im Rahmen des Projekts „Sag ich's? Chronisch krank im Job“ wurde eine

informative Webseite (sag-ichs.de) entwickelt, deren Kern ein niedrigschwelliger, bedienungsfreundlicher Selbsttest

INFO

Universität zu Köln, Lehrstuhl für Arbeit und Berufliche Rehabilitation (Hrsg.) Sag ich's? Chronisch krank im Job. Ein interaktives Online-Tool zur Frage der Offenlegung gesundheitlicher Beeinträchtigungen im Arbeitsleben. 2021

ist. Er unterstützt Menschen dabei, für ihr persönliches Arbeitsumfeld die passende Entscheidung zu finden.

Aus unterschiedlichen Blickwinkeln kann man einem Entschluss näherkommen: Welcher Entscheidungstyp bin ich überhaupt? Wie kann ich mein Leben gut gestalten? Am Ende des Tests erhält man eine automatisierte, persönliche Auswertung. Sie gibt einen Überblick darüber, was für oder gegen einen offenen Umgang mit der eigenen gesundheitlichen Einschränkung bei der Arbeit sprechen könnte.

Auch nach der Entscheidung ergeben sich Fragen: Was brauche ich, um sie umsetzen zu können? Wer könnte mich dabei unterstützen? In der Rubrik „Gut zu wissen“ kann man sich durch eine Fülle von gut aufbereiteten Informationen hindurchklicken und bekommt Antworten oder Lösungsvorschläge zu nahezu allen Fragen.

Wer den Arbeitsalltag mit körperlichen und/oder seelischen Einschränkungen bewältigen muss, für den ist diese interaktive Webseite eine Wissensfundgrube. Sie vermittelt Halt und Stärke.

Die drei von der Risikogruppe

Was zählt in einer Welt, die aus den Fugen geraten ist?

Im aktuellen Roman der Mannheimer Psychologin und Autorin Ulrike Thomas, der im Jahr 2020 spielt, stehen drei Frauen jenseits der 70 im Zentrum. In ihrer Erzählung verbindet die Autorin geschickt Fiktion und Realität. Einfühlsam entwickelt sie die unterschiedlichen Charaktere und beschreibt deren Freundschaft, die vor dem Hintergrund der Pandemie an Tiefe gewinnt. So unbekannt und unberechenbar wie das Virus erscheint Brigitte ihr überraschend aufgetauchter Sohn, den sie vor 59 Jahren geboren und danach nie wieder gesehen hat. Billy spürt nach dem Tod ihres Mannes die lebenslang un erfüllte Reiselust fast schmerzhaft. Wird



Die Autorin ist seit langem mit dem Gesundheitstreffpunkt verbunden. Bild: Der Titel des neuen Romans von Ulrike Thomas

sie Mittel und Wege finden, trotz Corona dem Alltag zu entfliehen? Den verordneten Stillstand empfindet die kulturraffine Leo als Diebstahl ihrer Lebenszeit, von der ihr vielleicht nur noch wenig bleibt. War es schon vorher für die drei alleinlebenden Frauen nicht leicht, der lauernden Einsamkeit zu entkommen, so wird es unter den Umständen der Pandemie zu einer echten Herausforderung, die Billy, Leo und Brigitte jede für sich und gemeinsam ideenreich meistern.

Auf der Videoplattform der „Mannheimer Runde“ und der Mannheimer Bürgerstiftung liest die Autorin in drei Folgen aus ihrem Buch unter: www.mannheim-zusammen.de. Das Buch ist bei der Autorin erhältlich oder im Buchhandel zu bestellen.

Selbsthilfe im demografischen Wandel

Die Arbeit in den Selbsthilfestrukturen wird sich in den nächsten Jahren grundlegend ändern. Menschen müssen begeistert werden, damit sie ihren Weg in diesem wichtigen und hilfreichen Lebensbereich finden. Die Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe (BAG) beschreibt in ihrer Publikation „Zukunft der Selbsthilfe unter den Rahmenbedingungen des demografischen Wandels“ mehrere Handlungsfelder, die zukünftig zu gestalten sind. Der demografische Wandel zeigt sich in der Veränderung der Bevölkerungsstruktur.

Mehr Menschen werden sich mit Betreuung und Pflege auseinandersetzen (müssen). Sie werden selbst erkrankt sein oder betroffene Angehörige und Freunde versorgen. Je eher Selbsthilfeorganisationen dieses Thema erkennen und thematisieren, damit Unterstützungsmaßnahmen eingeleitet werden, desto stärker wird sich die gesellschaftliche Bedeutung der Selbsthilfearbeit festigen. Die Vereinbarkeit von Familie, Beruf und Engagement in einer sich schnell verändernden Arbeitswelt, aber auch in der Selbsthilfe, wird wichtiger.

Die Themen Wohnen und Mobilität rücken auch in der Selbsthilfe immer mehr ins Blickfeld. Die Schaffung von barrierefreiem und altersgerechtem Wohnraum ist eine große gesellschaftliche Herausforderung. Mobilität ermöglicht die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben. Dies gilt auch für die Treffen von Selbsthilfegruppen: Alle sollten teilnehmen können. Auch im digitalen Raum muss Barrierefreiheit gewährleistet sein, damit Begegnung und Austausch möglich sind.



Grafik: iStock

Die Gesamtbevölkerung wird kleiner, älter und durch Zuwanderung vielfältiger. Das wirkt sich tiefgreifend auf Gesellschaft, Gesundheits- und Sozialwesen aus. Der Fachkräftemangel und die Veränderung professioneller Dienstleistungen in diesem Bereich werden dazu führen, dass ehrenamtliche Angebote wie die Selbsthilfe stärker nachgefragt werden. Selbsthilfe lebt vom Engagement der Menschen. Die Motivationen und Möglichkeiten, sich freiwillig zu engagieren, sind reichhaltig. Diese Vielfalt gilt es, zielgruppengerecht und generationenübergreifend anzusprechen.

Der Erhalt von Gesundheit und die Erfahrung von Kompetenz der Selbsthilfe werden auch am Arbeitsplatz an Bedeutung gewinnen.

Menschen mit Migrationserfahrung und ihrer unterschiedlichen kulturellen, ethnischen, ethischen oder religiösen Herkunft, Prägung und ihre Einstellungen zum Thema Gesundheit müssen angesprochen und in die Selbsthilfe integriert werden. Selbsthilfearbeit wird sich kultursensibel an dieser Stelle verändern, und es ist wichtig und richtig, diesen Weg gemeinsam zu gehen.

Mit viel Mut müssen neue Wege von Selbsthilfeaktiven und in den Selbsthilfestrukturen beschritten werden, damit Selbsthilfe attraktiv ist und bleibt. Die alten und neu entstehenden Themenfelder wollen gestaltet werden. Die Ideen, Erfahrungen und Konzepte in der Selbsthilfe werden bestehen bleiben. „Sich selbst zu helfen“ bleibt das zentrale Moment. Kerstin Gieser

Dr. Winfried Kösters, Die Zukunft der Selbsthilfe unter den Rahmenbedingungen des demografischen Wandels.
BAG SELBSTHILFE e.V., Düsseldorf 2020
bag-selbsthilfe.de

40 Jahre viele Betroffene unterstützt

Frauenselbsthilfe Krebs e.V., Gruppe Brühl-Schwetzingen

Im Juli 2020 wollten wir unser 40-jähriges Gruppenjubiläum feiern. Pandemiebedingt konnte das aber nicht mehr stattfinden. Meine acht Jahre als Gruppenleitung waren für mich eine sehr schöne Zeit, da ich eine aktive Gruppe hatte und wir Vieles gemeinsam unternommen haben.

Um unsere Gruppe während der Pandemie am Leben zu erhalten, habe ich den Teilnehmerinnen mehrere virtuelle Seminare der Frauenselbsthilfe angeboten. Leider wurden diese nicht angenommen – oftmals mangels Computererfahrung. Wir behelfen uns nun mit einer WhatsApp-Gruppe, um die Verbindung nicht abreißen zu lassen.

Ich habe mir für unsere Gruppentreffen immer Vieles einfallen lassen. Rück-

blickend würde ich sagen: „Ich habe die Gruppenteilnehmerinnen gut unterhalten.“ Wir sind eine ältere Gruppe – also fast alle um und über 60 Jahre. Die neuen, jüngeren Frauen blieben nach ca. einem halben Jahr der Gruppe fern, um sich wieder ins Berufsleben einzugliedern.

Altersbedingt wollte ich im Januar 2021 die Gruppe einer Nachfolge übergeben, leider wurde dann vom Nachfolgeteam ein Rückzieher gemacht. Bei unseren nächstmöglichen Gruppentreffen werde ich die Gruppe schweren Herzens auflösen und mich verabschieden, was mir in der Seele leid tut.

Mit meinem Engagement mache ich aber weiter: Bei der Aktion „Herzkissen für krebserkrankte Frauen“ werde ich mich



Gardy Cerff, die engagierte Leiterin der Gruppe.
Foto: privat

weiter engagieren und auch unser ONKO-Café in der GRN-Klinik Schwetzingen werde ich weiterhin mit der Ärztin Dr. Maleika begleiten. Gardy Cerff

KONTAKT

frauenselbsthilfe.de

Zukunft der Selbsthilfe in den sozialen Medien



Foto: iStock-1207248449

In der Broschüre „Aktive Mitglieder gesucht – Selbsthilfe der Zukunft“ der BAG-Selbsthilfe nimmt das Thema Soziale Medien breiten Raum ein. Sie sind nicht nur für die Gewinnung junger Betroffener von großer Bedeutung. Während der Coronapandemie waren viele Mitglieder von Selbsthilfegruppen zum Teil erstmals mit dem Thema Digitalität konfrontiert und haben sich in kurzer Zeit viel Wissen angeeignet und Erfindungsreichtum bei der Umsetzung gezeigt.

Um in den Selbsthilfegruppen und Selbsthilfvereinigungen neue Betroffene anzusprechen und den Kontakt untereinander zu stabilisieren, sind übersichtlich und vielfältig gestaltete Webseiten wichtig, mit Angeboten zum digitalen Austausch über Foren, Apps oder Mailberatung. Kurzgeschichten und Bilder aus der SH bieten niedrigschwellig (unter Beachtung der Datensicherheit) über Instagram, Youtube oder über Messengerdienste die Teilnahme an.

Junge Betroffene nutzen auch flüchtige Medien wie Snapchat: Kurzmeldungen und Videoschnipsel übers Smartphone laden wegen der sehr kurzen Verfügbarkeit ein, sich in einen Austausch einzuklinken, der nach 24 Stunden wieder gelöscht wird. Ein geschützter Aus-

tausch ist wichtig und in geschlossenen Mitgliederbereichen möglich. Hier entsteht die eigentliche Verbindung der Teilnehmenden untereinander. Beispiele sind die Online-Flowgruppe der Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe (flow-sprechgruppe.de/flow-online/) oder das Portal der an Multipler Sklerose Erkrankten (AMSEL, www.amsel.de).

Aktive Mitglieder gesucht – Selbsthilfe der Zukunft
BAG SELBSTHILFE e.V., Düsseldorf 2019
bag-selbsthilfe.de

Konferenzsystem BigBlueButton für Selbsthilfegruppen



Der Eingangsbildschirm bei BigBlueButton. Foto: Gesundheitstreffpunkt

Durch die Corona-Pandemie, die die Selbsthilfegruppenarbeit vor große Herausforderungen stellte, haben sich virtuelle Meetings als alternative oder ergänzende Treffmöglichkeit etabliert. Manche virtuellen Tools erfüllen allerdings nicht die Datenschutzstandards oder sind mit Kosten verbunden bzw. haben eine zeitliche Begrenzung in der Nutzung.

Daher haben der Gesundheitstreffpunkt Mannheim und das Heidelberger Selbsthilfebüro im Frühjahr 2021 einen eigenen datenschutzkonformen Server mit dem Konferenzsystem BigBlueButton gemietet und bieten seitdem Selbsthilfegruppen kostenfrei die Möglichkeit, sich in ihrem eigenen, virtuellen Raum zu treffen.

Interessierte Selbsthilfegruppen schließen einen Nutzungsvertrag mit dem Gesundheitstreffpunkt oder dem Selbsthilfebüro ab, der die Anerkennung der allgemeinen Nutzungsbedingungen und einen Datenschutzhinweis enthält. Die Gruppe erhält daraufhin den Link zum eigens für sie angelegten BigBlueButton-Raum, welchen sie selbstständig für ihre Treffen nutzen kann. Die Selbsthilfegruppen erhalten eine Einführung in die Nutzung des BigBlueButton Systems und werden bei dessen Nutzung unterstützt.

Interessierte, die das BigBlueButton System für ihre Selbsthilfegruppenarbeit verwenden möchten, melden sich in Mannheim bei Bettina Brandeis (gesundheitstreffpunkt-mannheim@t-online.de) und in Heidelberg bei Ronja Schneider oder Bianca Schwarz (info@selbsthilfe-heidelberg.de).

Was machen die Nachbarn? Das Selbsthilfebüro Heilbronn

Ende Februar 2021 wurde Ulrich Greiner, der langjährige Leiter des Selbsthilfebüros Heilbronn, im Rahmen einer virtuellen Selbsthilfeweche in den wohlverdienten Ruhestand verabschiedet. Der gelernte Krankenpfleger hatte die Selbsthilfekontaktstelle der Paritätischen Pflege- und Sozialdienste in Heilbronn im Jahr 2008 aufgebaut und seit dieser Zeit weiterentwickelt.

Das Einzugsgebiet der Kontaktstelle umfasst über 470.000 Einwohnerinnen und Einwohner im Stadt- und Landkreis Heilbronn. Aktuell sind knapp 200 Selbsthilfegruppen aktiv, davon zählen etwa 180 zur gesundheitlichen Selbsthilfe.

Seit März ist Anna Lena Knörr die neue Ansprechpartnerin vor Ort. Die 33-Jährige hat Pflege- und Gesundheitswissenschaften studiert und war zuvor in einem Quartierszentrum in Stuttgart tätig.



Mit ihrem Fokus auf die Themenbereiche Pflege, Quartiersarbeit und Selbsthilfefreundlichkeit im Gesundheitswesen führt die neue Leiterin die bisherigen Schwerpunkte der Kontaktstellenarbeit weiter. Sie begleitet darüber hinaus den Wandel der Selbsthilfe ins digitale Zeitalter, unter anderem durch das Angebot der kostenfreien Nutzung virtueller Räume des Selbsthilfebüros, die durch einen einfachen Telefonzugang auch für Gruppenmitglieder ohne internetfähiges Gerät zugänglich sind. Auch Austauschtreffen verschiedener Selbsthilfegruppen finden derzeit auf dieser Ebene statt.

Besprechungsraum und Anna Lena Knörr an ihrem Arbeitsplatz. Fotos: Selbsthilfebüro Heilbronn

KONTAKT

Selbsthilfebüro Heilbronn
Paritätische Pflege- und
Sozialdienste GmbH
Tel. 07131-649 39 50
selbsthilfebuero-hn.de



40 Jahre Selbsthilfe in der Mannheimer Neckarstadt

Der Gesundheitstreffpunkt wurde 1981 im Rahmen des Forschungsprojekts „Gemeindestudie Rhein-Neckar“, einem Teilprojekt der deutschen Herz-Kreislauf-Präventionsstudie (DHP), gegründet. Er ist die älteste Anlaufstelle für Selbsthilfe in Baden-Württemberg. 1983 übernahm der neu gegründete Verein Gesundheitstreffpunkt Mannheim e.V. mit Sitz in der Schimperstraße die Trägerschaft.

Erste Schwimmkurse für muslimische Frauen wurden eingerichtet, und es gab erstmals einen Zuschuss von der Stadt Mannheim. Mit sehr viel Energie, beharrlich und ideenreich ermöglichten Vorstände und Mitarbeitende über die Jahre den Fortbestand und stetigen Ausbau der Einrichtung. So entstand ein dichtes Netzwerk von Mitarbeitenden, Ehrenamtlichen, Selbsthilfegruppen und Ansprechpersonen in kommunalen Einrichtungen, bei den Krankenkassen und anderen Kooperationspartnern.

Wichtige Stationen auf dem Weg waren 1988 die Ausrichtung des ersten Regionalen Selbsthilfegruppentages, 1993 die erstmalige Förderung durch das Land und 1994 ein Neustart unter der Leitung von Bärbel Handlos. Nach einer Zwischenstation im Bürgerhaus in der Lutherstraße befand sich der Gesundheitstreffpunkt ab 1997 zwanzig Jahre lang im Haus des Paritätischen in der Alphonstraße. Seit 2017 bietet die helle oberste Etage in der Max-Joseph-Straße eine gute Heimat.



40 Jahre, vier Standorte: Alle in der Neckarstadt
Bilder von oben nach unten: Schimperstraße,
Lutherstraße, Alphonstraße.

Foto rechts: Der heutige Sitz: Max-Joseph-Straße 1.
Fotos: Gesundheitstreffpunkt

Seit 2000 wird die Arbeit auch durch gesetzliche Krankenkassen gefördert. Seither sind unter dem Dach des Gesundheitstreffpunkts viele Projekte entstanden. Zwei Beispiele: 2006 wurde die Patientenberatung Rhein-Neckar eingerichtet und 2009 das Kinderklinikradio RUMMS in der Universitätsmedizin Mannheim. 2007 stieg der Gesundheitstreffpunkt mit dem Ziel der Stärkung der Selbsthilfe in der Region in die Trägerschaft beim Heidelberger Selbsthilfebüro ein und hat diese 2019 komplett übernommen. Seit 2009 wurde die Zusammenarbeit der Selbsthilfe mit dem Universitätsklinikum und dem Zentralinstitut für Seelische Gesundheit durch die Auszeichnung als Selbsthilfefreundliche Krankenhäuser auf verlässliche Beine gestellt.

Die Arbeit mit Migrantinnen und Migranten, die Schwerpunkte Junge Selbsthilfe und Stärkung von Selbsthilfe und Pflege zeigen, dass das Team immer wieder wichtige Impulse aufgreift und versucht, die Selbsthilfe in breitere Gesellschaftsschichten hinein zu verankern.



Sabine Herm-Straßer. Foto: Gesundheitstreffpunkt

Neu beim Gesundheitstreffpunkt

Mein Name ist Sabine Herm-Straßer und ich freue mich, seit dem 1. März 2021 ein Teil des Teams beim Gesundheitstreffpunkt Mannheim zu sein. Nach langjähriger kaufmännischer Tätigkeit im Industriebereich in Nordrhein-Westfalen war es mir wichtig, zurück nach Mannheim zu kommen, um die Familie zu unterstützen. Im sozialen Bereich zu arbeiten war ein Herzenswunsch. Daher war es für mich auch etwas ganz Beson-

deres, die Verwaltung des Gesundheitstreffpunkts zu übernehmen.

Des Weiteren bin ich Ansprechpartnerin für unsere ehrenamtlichen Mitarbeitenden und habe Mitte des Jahres die Koordination von Radio RUMMS, dem Kinderklinikradio im Universitätsklinikum Mannheim, übernommen. Ich hoffe, dass es bald auch dort mit Volldampf weitergehen kann und freue mich darauf.



Selbsthilfeschprechstunde im virtuellen Format



Foto: Istock



Die Selbsthilfeschprechstunde im Universitätsklinikum Mannheim (UMM) findet seit Juni 2021 in einem virtuellen Format statt. Pandemiebedingt musste sie viele Monate ausfallen und wird für das restliche Jahr digital fortgesetzt. Der Gesundheitstreffpunkt Mannheim nutzt dafür das Konferenzsystem BigBlueButton. Er hat einen datenschutzkonformen, virtuellen Raum eingerichtet. Unter dem Link <https://gtm.applikations-server.de/b/bet-whs-bal-hnv> können sich Interessierte jede Woche montags von 15 bis 16 Uhr einwählen. Auch eine telefonische Teilnahme ist möglich.

In der Sprechstunde sind Fachkräfte des Gesundheitstreffpunkts und Aktive aus Selbsthilfegruppen anwesend. Sie informieren zum jeweiligen Thema der Selbsthilfegruppe sowie zur Selbsthilfe und zur Arbeit des Gesundheitstreffpunkts. Welche Selbsthilfegruppe jeweils in der Sprechstunde vertreten ist, kann dem Plakat oder wöchentlich der Startseite auf www.gesundheitstreffpunkt-mannheim.de entnommen werden.

Nutzen Sie das virtuelle Angebot, um Aktiven einer Selbsthilfegruppe gezielt Ihre Fragen zu einer bestimmten Indikation zu stellen. Oder informieren Sie sich zu Selbsthilfe und zur Arbeit des Gesundheitstreffpunkts im Allgemeinen – schauen Sie gerne rein!

gesundheitsstreffpunkt-mannheim.de

Qualifizieren. Begleiten. Stärken

Weiterbildung beim Gesundheitstreffpunkt im Herbst

● Seminar „Homepage für die eigene Selbsthilfegruppe“

Um neue Mitglieder für die eigene Selbsthilfegruppe zu gewinnen, kann es sinnvoll sein, die Selbsthilfegruppe mit einer eigenen Homepage im Internet zu präsentieren. Das Seminar soll das komplette „Handwerkszeug“ vermitteln, vom Vertrag mit dem Provider bis zur Veröffentlichung im Internet.

Mit: Gerd Armbruster, zertifizierter IT-Sicherheitsbeauftragter der Stadt Mannheim

Samstag, 6.11.2021, 10-17 Uhr

Abendakademie Mannheim

U1, 16-19, 68161 Mannheim

Kosten: 15 Euro (Mitglieder im Gesundheitstreffpunkt Mannheim e.V.: 12 Euro)

Anmeldung erforderlich bis 23. Oktober 2021.

Teezeiten

Bei der Veranstaltungsreihe „Teezeiten“ werden unterschiedliche gesundheitsspezifische Themen behandelt und verständlich erklärt. Die Veranstaltungen sind kostenfrei, es wird simultan in die türkische Sprache übersetzt.

● Teezeit „Pflegende Angehörige – wo erhalte ich Hilfe?“

Informationen für pflegende Angehörige: Wo bekomme ich Unterstützung? Wie bekomme ich Kontakt zu anderen Betroffenen? Wie schaffe ich es, auch meine eigenen Bedürfnisse zu artikulieren?

Mit: Heike Becker, Seniorenberatungsstelle Mannheim-Süd, und einer Vertreterin der Selbsthilfegruppe Pflegende Angehörige

Mittwoch, 29.9.2021, 18-20 Uhr

Duha e.V. – Verein für soziale Dienste, Neuhofer Str. 28-30, 68219 Mannheim-Rheinau

● Teezeit „Krebserkrankungen bei der Frau“

Informationen über verschiedene Krebserkrankungen bei Frauen sowie Therapie und Unterstützungsmöglichkeiten für Betroffene

Mit: Sebile Elkin-Karakurt, Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, und Renate Schoenmakers von der Selbsthilfegruppe „mamazone“

Mittwoch, 24.11.2021, 18-20 Uhr

Treffpunkt Neckarstadt-Ost e.V.

Melchiorstr. 12-14, 68167 Mannheim-Neckarstadt-Ost

In Kooperation mit dem Treffpunkt Neckarstadt-Ost und Duha e.V. – Verein für soziale Dienste. Mit freundlicher Unterstützung der gesetzlichen Krankenkassen.



Foto: AdobeStock_225380470-0meer

Welttag der seelischen Gesundheit: Familie im Fokus



Bild: AdobeStock_225395390 / Mr. Music

Bundesweit findet am 10. Oktober der Welttag der seelischen Gesundheit unter dem diesjährigen Motto „GEMEINSAM ÜBER DEN BERG – Seelische Gesundheit in der Familie“ statt.

Familien mit Kindern sind durch die derzeitige Krise sehr belastet. Soziale Orte wie Schule, Kita, Beratungsstellen, Sportvereine fielen oft über Monate aus und damit auch mögliche Hilfs- und Unterstützungsstellen. Vor allem für Kinder und Jugendliche, deren Eltern psychisch krank sind, ist diese Situation extrem belastend.

Zu diesem Thema wird der Arbeitskreis „Welttag“ im Auftrag des Psychiatrie-Arbeitskreises der Stadt Heidelberg am Sonntag, den 10. Oktober, 11-12.30 Uhr, eine virtuelle Veranstaltung anbieten.

Zu sehen ist der mehrfach ausgezeichnete Kurzfilm „Lilli“ von Jan Buttler mit einer Einführung. Er erzählt seine eigene Geschichte aus der Perspektive des Kindes: Immer wenn Mama krank ist – und das geschieht immer häufiger in letzter Zeit – muss Lilli (9) auf ihren Bruder Paul (6) aufpassen und dafür Sorge tragen, dass

INFOS

selbsthilfe-heidelberg.de

niemand mitbekommt, dass Zuhause gar nicht alles stimmt.

In der anschließenden Diskussion werden eine Selbsthilfeaktive, eine Mitarbeiterin des Zentrums für Psychosoziale Medizin der Universitätsklinik Heidelberg sowie eine Beratungsstelle aus dem Rhein-Neckar-Kreis ins Gespräch kommen.

Kunst im Selbsthilfebüro

Das Selbsthilfebüro wurde um zwei schöne große Räume erweitert: Ein Büro für die EUTB – ergänzende unabhängige Teilhabeberatung – und einen Beratungs- und Gruppenraum, der viel und vielfältig genutzt wird.

Das ist eine gute Gelegenheit, unser neues Konzept in die Tat umzusetzen: „Kunst im Selbsthilfebüro“. Wir bieten Künstlerinnen und Künstlern der Region eine Möglichkeit, ihre Werke im Beratungs- und Gruppenraum sowie im frisch renovierten Flur auszustellen und einer Öffentlichkeit, die durch die vielfältige Nutzung unserer Räume hergestellt wird, zu präsentieren. Die Ausstellungen beginnen mit einer kleinen Vernissage und wechseln ungefähr nach einem halben Jahr.

Den Anfang wird jetzt im Herbst die junge Mannheimer Künstlerin Helma Striffler



Helma Striffler an der Staffelei. Foto: privat

machen. Sie lebt mit einer Behinderung und dem großen Traum, sich als Künstlerin und Modedesignerin einen Namen zu machen. Ihre farbigen Bilder, die sie mit großer Kreativität und viel Freude malt,

gefallen uns schon lange. Wir sind sicher, den vielen Nutzerinnen und Besuchern des Selbsthilfebüros wird es auch so gehen. Es erwarten uns echte „Hingucker“!

Kirsten Ehrhardt, EUTB Heidelberg

10 Jahre Selbsthilfefreundlichkeit und Selbsthilfe beim KrebsPatiententag



im Alltag besser mit ihrer Erkrankung zurechtzukommen. Zudem erhielten sie Einblick in den Gruppenalltag der Selbsthilfefaktiven und bekamen ein zusätzliches Angebot an die Hand, selbst eine Gruppe zu besuchen.

Mit dem NCT verbinden das Heidelberger Selbsthilfebüro und die onkologischen Selbsthilfegruppen der Region eine langjährige Kooperation: Seit 10 Jahren wird im NCT der Qualitätszirkel Selbsthilfefreundliches Krankenhaus durchgeführt, wird die Selbsthilfe auf allen Ebenen der Klinik implementiert. Von Beginn an wurden die Selbsthilfegruppen und das Selbsthilfebüro als Mittler im Selbsthilfefreundlichkeitsprozess willkommen geheißen.



Bei vielen Veranstaltungen waren Selbsthilfegruppen beteiligt, so am Tag der offenen Tür, der Vorstellung der Beratungsdienste, den Vorstellungen der Selbsthilfe für die Pflegedienstleitungen. Hervorgegangen aus dieser fruchtbaren Zusammenarbeit sind zudem der Patientenbeirat des NCT, der seit 2015 in der Obhut des Heidelberger Selbsthilfebüros lag und ein niedrigschwelliges Angebot für Patientenangelegenheiten darstellt, sowie das Lotsenprojekt am NCT. Die Auszeichnung „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ wird Anfang 2022 zum 5. Mal anvisiert.

Heidelberg. Mitte April fand er wieder statt – der jährliche KrebsPatiententag des Nationalen Centrums für Tumorerkrankungen Heidelberg (NCT), diesmal zum 14. Mal und im virtuellen Format. Die Selbsthilfe war praktisch von Anfang an mit dabei. Sind bei Patiententagen immer zahlreiche Selbsthilfegruppen mit ihren Infoständen vor Ort, war das dieses Jahr pandemiebedingt nicht möglich. Man fand eine gute Lösung mit dem Angebot eines „Selbsthilfeforums“. Hier ging es unter Beteiligung von neun onkologischen Selbsthilfegruppen der Region um einen Austausch mit betroffenen Besucherinnen und Besuchern diverser Tumorarten. Die Selbsthilfegruppen nahmen den guten Umgang mit der Erkrankung in den Fokus und stellten ihre Gruppen vor.

So hatten Erkrankte die Möglichkeit, Fragen zu stellen und Hilfe zu erfahren, um

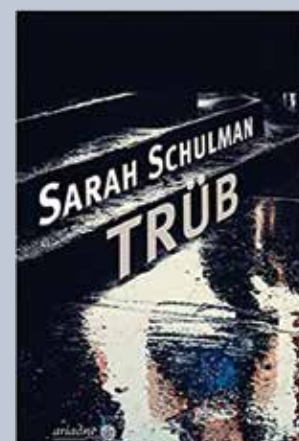
Foto oben: Vortrag über die Beratungsdienste am NCT beim KrebsPatiententag. Mit dabei: die Selbsthilfe. Foto: Universitätsklinikum Heidelberg, Medienzentrums
Mitglieder des 2019 neu gewählten Patientenbeirats bei der 4. Auszeichnung „Selbsthilfefreundliches NCT“. Foto: A.Schwerdt

Leseempfehlung zum Thema Sucht: Sarah Schulmans „Trüb“

Maggie Terry, Ex-Polizistin mit massiven Suchtproblemen und soeben aus der Reha entlassen, bekommt ihre letzte Chance. Ihr früherer Dozent glaubt an sie und gibt ihr einen Job als Privatermittlerin. Gleichzeitig muss sie lernen, im Hier und Jetzt mit ihrer Situation klarzukommen.

Fazit: Als langjähriger Leiter einer Suchtselbsthilfegruppe habe ich lange keinen Krimi mehr gelesen, der mich so berührte und zum Nachdenken brachte. Die Beschreibung der Gefühlswelt der Protagonistin, der Versuch zu funktionieren, der Wunsch nach Milderung, der ständige Kampf gegen die Sucht, die Ungeduld und die Scham über das eigene Versagen wurden absolut lebensnah beschrieben. Für mich das beste Buch 2020.

K. Querbach



Guter Krimi zur Suchthematik.
Foto: Schneider, Selbsthilfebüro

Das Alleinsein vergessen

Heidelberg. Das Gefühl des Alleinseins ist nicht neu. Doch in Corona-Zeiten wird es deutlicher, da neben Veranstaltungen vor allem Gespräche bei zufälligen Begegnungen fehlen. Welche Bedeutung Alltagsgesprächen zukommt, merkt man erst, wenn sie durch Abstand, Mund-Nasen-Schutz und Angst vor Ansteckung kaum mehr stattfinden.

Dies veranlasste Heidi Flassak, AK „See-lische Gesundheit im Alter“, Bernhard Scheitler, Malteser Heidelberg, und Irmel Lempp-Gast, SeniorenZentrum HD-Bergheim, einen Telefonbesuchsdienst zu organisieren. Regelmäßige Telefongespräche mit verlässlichen Ansprechpersonen sollen hilfreiche Abwechslung bringen.

KONTAKT

Vermittlungsstelle beim Malteser Hilfsdienst e.V. Heidelberg
Mo-Fr, 16 - 18 Uhr
Tel. 0151-543 650 07
info.heidelberg@malteser.org

Telefonbesuchsdienst



...eine Möglichkeit
um Alleinsein und Einsamkeit
ein wenig zu vergessen.

Gerade und vor allem in der Corona-Zeit
fehlen Gespräche über Alltägliches
bei zufälligen Begegnungen.
Die Vermittlungsstelle findet hier
generationenübergreifend verlässliche
Ansprechpartner*innen für Menschen,
für die regelmäßige Telefonate
hilfreiche Abwechslung bringen können.

Erreichbarkeit der Vermittlungsstelle
beim Malteser Hilfsdienst e.V. Heidelberg



➤ Montag bis Sonntag
➤ 16 Uhr bis 18 Uhr
➤ Telefon: 0151 543 65007
➤ E-Mail: info.heidelberg@malteser.org

Der Telefonbesuchsdienst in Heidelberg ist ein Angebot in Kooperation von:
Malteser Hilfsdienst e.V. (www.malteser-heidelberg.de)
SeniorenZentrum Bergheim (www.seniorenzentren-hd.de/seniorenzentren/bergheim/)



*Bringt Menschen in Kontakt: der Telefonbesuchsdienst.
Plakat der Initiative*

Über 20 Ehrenamtliche zwischen 18 und 75 Jahren meldeten sich nach Presseberichten. Sie erhielten eine Schulung durch die Telefonseelsorge und bekommen Unterstützung. Menschen, die sich Gesprächspartner wünschen, werden mit einem Ehrenamtlichen in Kontakt gebracht. Man vereinbart Telefontermine für z.B. 30 oder 60 Minuten. Worüber die beiden Gesprächspartner sprechen, liegt in ihren Händen. Das können tägliche Sorgen, Ängste oder Freuden sein. Im Vordergrund steht die menschliche Nähe.

Schnell zeigte sich, dass nicht nur ältere, sondern auch junge Menschen sich einsam fühlen können und das Gespräch suchen.

Zusammen ist man weniger allein



*Sie haben
ein offenes
Ohr für die
Probleme ihrer
Mitsstreiter. Foto:
Studierendenwerk
Heidelberg*

Das Referat gegen Einsamkeit ist ein neues Angebot des Studierendenwerks Heidelberg: Inzwischen hat das dritte Onlinesemester begonnen – eine Situation, die für viele Studierende nicht einfach ist. Neue Freundschaften lassen sich nur schwer knüpfen, wenn man vornehmlich zu Hause ist, wo häufig Schlafzimmer und Hörsaal in ein und denselben vier Wänden

sind. Da kann einem die Decke auf den Kopf fallen. Einsamkeit und fehlende Abwechslung belasten die Seele. Oft kommen auch Geldsorgen dazu, da viele Nebenjobs in der Coronakrise weggefallen sind.

Wenn alles zu viel wird, können sich Studierende an das Referat gegen

Einsamkeit wenden. Carola Kasimir und Raphael Wankelmuth sind selbst noch mitten im Studium. Sie wissen daher genau, was ihre Kommilitonen belastet. Beide nehmen sich Zeit, hören zu und sind für ihre Mitmenschen da – am Telefon, im Videochat oder bei einem Spaziergang. Mit digitalen Spieleabenden oder Kreativ- und Entspannungsworkshops gehen sie auch aktiv auf die Studierenden zu. Zudem wissen die Referentin und der Referent von weiteren nützlichen Anlaufstellen. Die Gespräche, die sie führen, sind oft lang und ausführlich und helfen bei der Überwindung der Probleme.

KONTAKT

Referat gegen Einsamkeit des
Studierendenwerks Heidelberg
Tel: 0172-737 40 01
Carola: 0172-368 26 96
Raphael: 0172-370 20 59
Mo-Fr, 15-18 Uhr

Kurse zum „Demenz-Partner“

Mannheim. Seit Oktober 2019 bietet das Geriatrie-Zentrum der Universitätsmedizin Mannheim (UMM) Kurse zum „Demenz-Partner“ an, eine Initiative der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e.V., die von den Bundesministerien für Gesundheit sowie für Familie, Senioren, Frauen und Jugend unterstützt wird.

„Demenz-Partner“ können Einzelpersonen und Institutionen sein. Sie beraten und unterstützen Kolleginnen, Freunde, Nachbarn, Angehörige sowie Betroffene und geben Tipps zum Umgang mit Menschen mit Demenz. Eine wesentliche Aufgabe besteht darin, ihr Wissen weiterzugeben sowie aufmerksam und verständnisvoll zu sein, damit Menschen mit Demenz möglichst lange zu Hause leben können.



Anne Stöhr ist die Koordinatorin des Geriatrie-Zentrums der UMM. Foto: FGV-Medienzentrum / UMM Mannheim

Das Kursangebot des Geriatrie-Zentrums richtet sich an Institutionen aus allen Bereichen. Kursteilnehmende sollen beruflich wie auch privat sensibilisiert werden: „Wir möchten die gesellschaftliche Sichtweise auf die Krankheit ein Stück weit ändern, indem die Teilnehmenden ihr Wissen mit nach Hause nehmen und an ihr Umfeld weitergeben. Denn leider ist Demenz oft noch ein Tabuthema“, erklärt Anne Stöhr.

KONTAKT

Anne Stöhr, Geriatrie-Zentrum der UMM, Tel. 0621-383 62 57
anne.stoehr@umm.de
demenz-partner.de

Wenn die Heilung von Covid länger dauert



Foto: istockphoto.com / baona

Heidelberg/Mannheim. Manche Menschen haben nach einer Covid-Erkrankung längere Zeit Beschwerden: Luftnot, trockene Schleimhäute, Brustschmerzen oder Herzstolpern, Schwindel oder Kopf- und Gliederschmerzen, Konzentrationsstörungen, Dauermüdigkeit oder rasche Erschöpfung. Diese Post-Covid- oder Long-Covid-Beschwerden erschweren den Wiedereinstieg ins Arbeitsleben oder das Ausüben früherer Tätigkeiten.

Betroffene in unserer Region erhalten Hilfe und Unterstützung von Hausarztpraxen und Spezialambulanzen in Kliniken. Auch Selbsthilfegruppen gründen sich.

In der Post-Covid-Ambulanz des Zentralinstituts für Seelische Gesundheit (ZI) in Mannheim können sich Betroffene untersuchen und beraten lassen. Ein Schwerpunkt liegt hier auf neuropsychologischen Symptomen wie Konzentrationsstörungen sowie auf Schlafstörungen, Müdigkeit und Stimmungsveränderungen. Neben der ausführlichen Beratung zu Therapieoptionen und Hilfsangeboten besteht die Möglichkeit, an Studien zum Post-Covid-Syndrom teilzunehmen.

KONTAKT

Gesundheitstreffpunkt Mannheim
Tel. 0621-339 18 18
Post-Covid-Ambulanz des ZI
Tel. 0621-17 03 28 50
Studie „LongCovidCare“, Abt. Allgemeinmedizin und Versorgungsforschung am Universitätsklinikum Heidelberg
LongCovid.AMED@med.uni-heidelberg.de

In Heidelberg erfolgt die Beratung und Versorgung Betroffener in den Hausarztpraxen, die sich gegebenenfalls an die Long-Covid-Ambulanz des Universitätsklinikums Heidelberg wenden. Im Rahmen der Studie „LongCovidCare“ der Abteilung Allgemeinmedizin und Versorgungsforschung am Universitätsklinikum soll ein Long-Covid-Netzwerk Rhein-Neckar entstehen. Beteiligt sind Hausarztpraxen, die Post-Covid-Ambulanz des Universitätsklinikums, Selbsthilfegruppen, Fachspezialisten auf ambulanter und stationärer Ebene sowie Physiotherapeutinnen.

In Mannheim sind Betroffene aktiv, um eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit Post-Covid-Beschwerden aufzubauen. Weitere Interessierte sind herzlich willkommen, der Gesundheitstreffpunkt stellt den Kontakt her.

Sucht macht einsam – nicht mit uns!

Die Vorbereitungsgruppe der Mannheimer Suchtselbsthilfe

Nach coronabedingten Startschwierigkeiten konnten wir mit Unterstützung des Gesundheitstreffpunkts Mannheim unser Erstkontaktangebot in Form einer Vorbereitungsgruppe wieder aufnehmen.

Die Vorbereitungsgruppe vermittelt Informationen über die verschiedenen Süchte, die Auswirkungen einer Suchterkrankung und die Hilfsmöglichkeiten



der Suchtselbsthilfe. Hilfesuchende haben oft das erste Mal Gelegenheit, mit ebenfalls von einer Suchterkrankung betroffenen

Menschen bzw. deren Angehörigen über ihre Sorgen, Ängste und Nöte zu sprechen. Auch die Gruppenbegleitenden selbst haben den beschwerlichen Weg in eine zufriedene Abstinenz durchlebt und können die Gefühlslage der „Neuen“ gut nachvollziehen. Die Gespräche verlaufen dadurch auf Augenhöhe und unterliegen keinem Stigma.

In den vier Gruppentreffen wird das gesamte Themenspektrum angesprochen

und so der Einstieg in eine der Selbsthilfegruppen der Freundeskreise Nova Vita oder der Lotsen, bzw. des Kreuzbundes oder Veritas wesentlich erleichtert. Die Schwellenangst ist genommen und der Stuhlkreis bereits ein vertrauter Ort, um offen und ehrlich mit sich und anderen umgehen zu können.

Die Vorbereitungsgruppe trifft sich jeden Mittwoch um 17.30 Uhr in der Alphornstr. 2a. Sie steht Menschen aller Suchtformen, deren Angehörigen sowie weiteren Mitbetroffenen offen. *Silvia Ringer*

Grafik: Vier beteiligte Selbsthilfegruppen bilden das Kleeblatt-Logo der Vorbereitungsgruppe

KONTAKT

Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe
Nova Vita Mannheim-Waldhof e.V.
Tel. 0621-72 73 27 79

Bundesverdienstkreuz für Annette Hans

Annette Hans ist seit 15 Jahren im Einsatz für Lungenkrebskranke in Heidelberg und darüber hinaus.



Metropolregion. Für ihr langjähriges ehrenamtliches Engagement für Lungenkrebskranke in Heidelberg und darüber hinaus ist Annette Hans, ehemalige Patientin der Thoraxklinik Heidelberg, mit dem Verdienstkreuz am Bande der Bundesrepublik Deutschland geehrt worden. Sie ist Mitbegründerin der „Selbsthilfegruppe für Lungenkrebskranke und ihre Angehörigen in der Metropolregion

Rhein-Neckar“ sowie Vorsitzende des Landesverbandes Baden-Württemberg und wirkt darüber hinaus regelmäßig am Tabakpräventionsprogramm „ohnkippe“ der Thoraxklinik mit.

Die Verleihung durch die baden-württembergische Wissenschaftsministerin Theresia Bauer fand am 8. April in der Thoraxklinik statt. „Mit der Auszeichnung möchten wir Annette Hans für ihren unermüdlichen Einsatz sowohl bei der Unterstützung von Lungenkrebspatienten als auch bei der Prävention durch ihren Dialog mit Schülerinnen und Schülern ehren. Durch die Gründung der „Selbsthilfegruppe Lungenkrebs“ ist es ihr gelungen, ein Forum zu schaffen, durch das Betroffene und ihre Angehörigen Mut und Unterstützung finden und den Patienten Gehör verschafft wird“, so Ministerin Bauer in ihrer Laudatio.

KONTAKT

Annette Hans
Vorsitzende des LV Baden-Württemberg für Lungenkrebskranke und deren Angehörige e.V.
Tel. 0162-77 86 609
annette.hans@live.de

*Bundesverdienstkreuz für Annette Hans für ihr vielfältiges Engagement in der Lungenkrebs-Selbsthilfe und bei der Tabakprävention.
Foto: thoraxklinik-heidelberg.de*

Für nur

5,- EUR

im Jahr wird Ihnen die *gesundheitspress* direkt nach Erscheinen zugeschickt.



Selbsthilfegruppen in Gründung

in Mannheim

■ Post-Covid-Syndrom

Von Covid-19 genesen, und was kommt dann? Eine überstandene Covid-19-Erkrankung bedeutet nicht immer, auch restlos gesund zu sein. Manche Betroffene klagen nach einer Genesung über erhebliche und andauernde Beschwerden wie Lungenfunktionsstörungen, Erschöpfung, neurologische Beschwerden, Kopf- und Gliederschmerzen, Ängste mit Panikattacken, Depression und einiges mehr. Zum Aufbau dieser neuen Selbsthilfegruppe werden weitere Interessierte gesucht.

■ Stotterer

Die Angst vor dem Stottern und der Wunsch, es zu vermeiden, können das gesamte Leben beherrschen. Der Gesundheitstreffpunkt unterstützt Betroffene dabei, mit anderen in Austausch zu kommen, Verständnis für die eigene Situation zu entwickeln und zu erfahren und gemeinsam Möglichkeiten zu entdecken, das Handicap zu bewältigen. Gemeinsam kann es gelingen, die Lebenssituation stotternder Menschen zu verbessern und dem Entstehen von Stottern entgegenzuwirken.

■ COPD

COPD (chronisch-obstruktive Lungenkrankheit) ist eine der häufigsten Volkskrankheiten und stellt für alle Betroffenen eine enorme Belastung dar. Die vielfältigen damit verbundenen Beeinträchtigungen wirken sich auf ihren Alltag aus. Die neue Selbsthilfegruppe will für Erkrankte und deren Angehörige Gelegenheiten zu Gesprächen und zum Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen bieten.

■ Kaufsucht

Unterliegen Sie dem ständigen Drang, etwas kaufen zu müssen, auch wenn Sie es nicht brauchen oder sich gar nicht leisten können? Damit Sie sich für einen vorübergehenden Moment besser fühlen? Möchten Sie Ihre Situation ändern und Ihre Gesundheit mit anderen Betroffenen teilen? So kontaktieren Sie uns und tragen zur Gründung der neuen Selbsthilfegruppe bei.

■ Unerfüllter Kinderwunsch - was nun?

Wir sind eine Gruppe von Menschen, die eigentlich eine Familie gründen wollten. Doch der Kinderwunsch blieb unerfüllt. Wie geht man als Paar damit um? Wie bewältigt man die Trauer darüber, kinderlos geblieben zu sein und wie findet sich ein neuer, anderer Sinn im Leben? Wir tauschen uns aus und stärken uns. Interessierte melden sich gerne beim Gesundheitstreffpunkt Mannheim.

in Heidelberg

■ Analphabeten

Haben Sie auch Angst: vor Ämtern und dem Ausfüllen von Formularen? Vor Wegweisern und Fahrplänen? Vor den Hausaufgaben Ihrer Kinder? Wenn Sie nicht (gut) lesen und schreiben können, dann kommen Sie zu uns! Wir helfen uns gegenseitig. Hier sind wir nicht allein. Gruppengründung in Kooperation mit dem Grundbildungszentrum Heidelberg.

■ Selbsthilfegruppe für Elektrosensible und Umwelterkrankte

Erfahrungsaustausch bei Elektrosensibilität und anderen Umwelterkrankungen (z.B. EHS, MCS, ME/CFS, Fibromyalgie, Toxische Enzephalopathie, Schädigung durch Zahnwerkstoffe oder Schadstoffbelastungen in Innenräumen). Der Zusammenhang zwischen Krankheit und Umweltbelastungen wird oft nicht erkannt und Betroffene werden häufig falsch, gar nicht oder nur symptomatisch behandelt. Hier können wir uns gegenseitig stärken und unterstützen mit dem Austausch zu Bewältigungsstrategien und Behandlungsmöglichkeiten.

■ Eltern von Kindern und Jugendlichen mit psychischer Erkrankung

Kinder und Jugendliche mit psychischer Erkrankung stellen für alle in der Familie eine große Herausforderung dar. Normaler Alltag existiert kaum noch, die Gedanken kreisen unaufhörlich, Energiereserven schwinden, Eltern fühlen sich hilflos und verzweifelt. In der Gruppe möchten Gleichbetroffene Raum geben für den Austausch, der so dringend notwendig ist in dieser schweren Zeit. Wir sind nicht allein.

■ Erwachsene nach dem frühen Tod der Eltern

Du hast durch den Tod zu früh den elterlichen Halt verloren und suchst Austausch mit Menschen, die das gleiche, verbindende Schicksal teilen? Fragen wie: „Ereilt mich vielleicht das gleiche gesundheitliche Schicksal?“, „Wozu hätte meine Mutter/mein Vater mir geraten?“ belasten Dich. Die Welt dreht sich einfach weiter, aber für Dich gerät sie teils aus heiterem Himmel immer wieder ins Stocken. Wenn Dein Umfeld Deine Trauer nicht mehr sehen kann oder Du Angst vor der Zukunft ohne elterliche Unterstützung hast, freuen wir uns über den Austausch mit Dir. Du bist nicht allein.

■ Migräne Walldorf

Sind Sie auf der Suche nach Gleichgesinnten, die sich ohne viele Worte verstehen? Fragen Sie sich, wie andere Migränekranke mit der Krankheit umgehen? Dann sind Sie genau richtig! Herzlich eingeladen sind alle Menschen mit Migräne und deren Angehörige. Gemeinsam möchten wir uns Mut machen, uns über Behandlungsmethoden informieren und uns unterstützen.

Weitere Themen zur Gründung/Kontakt

in Mannheim

■ Angehörige von Missbrauchsoffern ■ Ausnahmen von der Maskenpflicht ■ CML (chronisch myeloische Leukämie) ■ Familien mit besonderen Kindern ■ Hauterkrankungen ■ Hochsensibilität ■ Lesbische Frauen ■ Mobbing am Arbeitsplatz ■ Posttraumatische Belastungsstörungen (Männer)

in Heidelberg

■ Borderline ■ Eltern autistischer Kinder ■ Fibromyalgie Neckargmünd ■ Eltern und Kinder in Dauerisolation durch Corona

SELBSTHILFEGRUPPEN & ANSPRECHPARTNER / -INNEN VON

- Adipositas / Übergewicht
- Adipositaschirurgie
- Adoptivfamilien
- AIDS / HIV
- Alkoholabhängigkeit (auch in polnischer und englischer 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 psychisch Kranker
- Angehörige Sucht-Erkrankter
- Angehörige um Suizid
- Angehörige von Forensik-Patienten
- Angehörige von Multiple-Sklerose-Erkrankten
- Angehörige von Narzissten / toxische Beziehungen
- Angststörungen / Agoraphobie / Panik
- 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
- CUP (Cancer of unknown Primary)
- Darmkrebs / Darmerkrankungen
- Defibrillator
- Depressionen
- Depressionen, peripartal / postpartal
- Depressionen, postpartal (international - virtuell)
- Desmoid-Tumor
- Diabetes
- Dialysepatienten
- Drogenabhängigkeit (NA)
- Dystonische Erkrankungen
- Eierstockkrebs
- Einsamkeit
- Eltern drogenabhängiger Kinder
- Eltern frühgeborener Kinder
- Eltern herzkrankter Kinder
- Eltern hochbegabter Kinder
- Eltern homosexueller Kinder
- Eltern krebskranker Kinder
- Eltern rechenschwacher Kinder
- Eltern rheumakrankter Kinder
- Eltern von Kindern mit Behinderung/verzögerter Entwicklung
- Eltern von Kindern mit Diabetes
- Eltern von Kindern mit Lungenversagen (ECMO)
- Eltern von Kindern und Jugendlichen mit psychischer Erkrankung
- Emotionale Gesundheit (EA)
- Endometriose
- Epilepsie
- Erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern
- Erwachsene Kinder suchtkranker Eltern und Erzieher
- Essstörungen
- Esssucht
- Familien mit autistischen Kindern (in russischer Sprache)
- Fehlgeburt / glücklose Schwangerschaft
- Fibromyalgie
- Gehörlosigkeit / auch in russischer Sprache
- Gehörlosigkeit / Hörschädigung, junge Menschen
- Gesichtsversehrte
- Gewalt, Frauen (virtuell, spanischsprechend)
- Gewalt und Missbrauch in der Kindheit
- Glaukom (Grüner Star)
- Glücksspielsucht
- Grauer Star
- Guillain-Barré-Syndrom (GBS)
- Hämochromatose
- Hausfrauen
- Herzerkrankungen
- Herztransplantierte
- Hirntumor
- Hochsensibilität
- Homocystinurie
- Homosexuelle
- Homosexuelle und Kirche
- Hörschädigungen
- Hypophyse-Erkrankte
- Hypophysentumor, Kraniopharyngeom
- Ileostomie
- Inklusion
- Internetabhängigkeit
- Interstitielle Cystitis
- Inzestüberlebende (SIA)
- Kehlkopflose / Kehlkopfooperierte
- Kopf-Hals-Tumore
- Kollagenosen
- Körperbehinderte
- Krebs
- Krebs, Frauen (virtuell, spanischsprechend)

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

- ☐ Kriegsenkel
- ☒ Lange Menschen
- ☐ Lebensfragen
- ☐ Lebertransplantierte / Leber-Erkrankte
- ☐ Legasthenie
- ☐ Leukämie
- ☐ Liebes- und Sexsüchtige
- ☐ Lipödem/ Lymphödem
- ☐ Lippen- / Kiefer- / Gaumenfehlbildungen
- ☐ Lungenemphysem und chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD)
- ☐ Lungenfibrose
- ☐ Lungenkrebs
- ☐ Lymphome
- ☒ Männer, Selbsterfahrung
- ☐ Magersucht
- ☐ Makuladegeneration
- ☐ Malen, Krankheitsbewältigung
- ☐ Marcumar
- ☐ Marfan-Syndrom
- ☐ Medikamentenabhängigkeit
- ☐ Messies
- ☐ Migräne
- ☐ Missbrauchserfahrung, Frauen
- ☐ Mobbing
- ☐ Morbus Bechterew
- ☐ Morbus Crohn
- ☐ Morbus Menière
- ☐ Morbus Samter/ Morbus Widal
- ☐ Mukoviszidose
- ☐ Multiple Sklerose
- ☐ Multiples Myelom
- ☐ Muskelkranke
- ☐ Myasthenie
- ☐ Myeloproliferative Neoplasien (MPN)
- ☒ Nagel-Patella-Syndrom
- ☐ Narkolepsie
- ☐ Nebennierenerkrankungen
- ☐ Netzhautdegeneration
- ☐ Nierenkrebs / Nierenerkrankungen
- ☒ Organtransplantierte Menschen und Wartepatienten
- ☒ Pankreatektomierte
- ☐ Parkinson-Erkrankte
- ☐ Pflegefamilien
- ☐ Pflegende Angehörige
- ☐ Poliomyelitis
- ☐ Posttraumatische Belastungsstörungen, Frauen
- ☐ Prader-Willi-Syndrom
- ☐ Prostatakrebs
- ☐ Psychiatrieerfahrene
- ☐ Psychische Probleme
- ☐ Psychoseerfahrene
- ☒ Regenbogenfamilien
- ☐ Restless Legs
- ☐ Rheuma
- ☐ Risikogeburten
- ☒ Sammelsucht (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 mit sexueller Missbrauchserfahrung
- ☐ 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
- ☒ Tagesmütter
- ☐ Technikimplantierte Herzpatienten
- ☐ Tinnitus
- ☐ Tourette-Syndrom
- ☐ Transsexualität
- ☐ Trauernde, Jüngere nach Partnerverlust
- ☐ Trennung und Scheidung
- ☐ Trigeminusschmerz
- ☒ Undine-Syndrom
- ☐ Unfallopfer
- ☐ Urostomie
- ☐ Usher-Syndrom
- ☒ Vasculitis
- ☐ Väter, Umgangsrecht
- ☐ Verwaiste Eltern
- ☐ Vitiligo/ Hautkrankheit
- ☒ Wohnen im Alter
- ☒ Zöliakie / 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, 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: 22.9., 1.12., jeweils 18.30 Uhr im Bürgerhaus Neckarstadt-West, Lutherstraße 15-17 oder virtuell um 18 Uhr
- AG Barrierefreiheit Mannheim: zweiter Montag im Monat, 18.30 Uhr im Bürgerhaus Neckarstadt-West, Lutherstraße 15-17. Informationen unter info@barrierefrei-mannheim.de.
- Forum Behinderung Mannheim: Termin und Schwerpunktthema bitte erfragen bei Ursula Frenz unter ursula.frenz@mannheim.de.
- Treffen der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Heidelberg / Rhein-Neckar-Kreis: 6.10., 18 Uhr im Forum am Park, Poststr. 11 oder virtuell. Anmeldung beim Selbsthilfebüro unter: Tel. 06221-18 42 90.
- AK Barrierefreies Heidelberg: 1x monatlich Dienstag, 17-18 Uhr, via Jitsi. Kontakt: akb-hd@bmb-heidelberg.de

VERANSTALTUNGEN

- Woche des Bürgerschaftlichen Engagements, virtuell. 10.-19.9. Info: 06221-72 62-172, freiwilligenagentur-heidelberg.de
- 47. Kongress Stottern & Selbsthilfe in Mannheim vom 1.10. bis 3.10., Jugendherberge Mannheim, Rheinpromenade 21, 68163 Mannheim. Informationen unter kongress-stottern.de.
- Kinofilmveranstaltung zum Thema „Seelische Gesundheit in der Familie“, mit Vortrag und Selbsthilfegruppen, 10.10., 11 Uhr, virtuell. Info: 06221- 18 42 90.
- 15.10.21 ab 16 Uhr: Virtueller Austausch mit der Selbsthilfegruppe „Angehörige von Menschen mit Depressionen“ sowie Informationsmöglichkeiten zu Selbsthilfeangeboten bei anderen psychischen Erkrankungen im Rahmen der 23. Mannheimer Woche der Seelischen Gesundheit. Link: <https://gtm.applikations-server.de/b/bet-rm8-w5z-v7f>
- Aktionswoche des Bündnisses gegen Armut und Ausgrenzung Heidelberg vom 16.-24. Oktober 2021. Info: das-heidelberger-buendnis.de

NEUE SELBSTHILFEGRUPPEN

- CUP-Forum (Cancer of Unknown Primary) virtuell. Anmeldung: cup-forum@web.de
- Depression Heidelberg II. Info beim Selbsthilfebüro.
- Eltern von Kindern und Jugendlichen mit psychischer Erkrankung. 4. Donnerstag im Monat, 19.30 Uhr. Anmeldung beim Selbsthilfebüro.
- Tanz Dich frei – Krebspatienten in Bewegung. Selbsthilfegruppentreff bei SG Hemsbach, samstags 14 Uhr. Kontakt: tanz_dich_frei@freenet.de

TERMINE beim Gesundheitstreffpunkt

- Austauschtreffen für neue Selbsthilfegruppen am 27.10., 18-20 Uhr, Gesundheitstreffpunkt. Anmeldung erforderlich bis 13.10.
 - Seminar „Homepage für die eigene Selbsthilfegruppe“ am 6.11., 10-17 Uhr, Abendakademie. Anmeldung erforderlich bis 23.10.
 - Teezeiten: 29.9., 18-20 Uhr zum Thema „Pflegerische Angehörige – wo erhalte ich Hilfe?“ bei Duha e.V. (Neuhofer Str. 28-30, 68219 Mannheim-Rheinau).
 - 24.11., 18-20 Uhr zum Thema „Kreberkrankungen bei der Frau“ beim Treffpunkt Neckarstadt-Ost (Melchiorstraße 12-14, 68167 Mannheim).
- Weitere Informationen beim Gesundheitstreffpunkt.
- Winterschließzeit: 23.12.21 – 7.1.22

TERMINE beim Selbsthilfebüro

- Winterschließzeit: 23.12.21 – 7.1.22

BITTE BEACHTEN SIE:

Aufgrund der Corona-Pandemie können Termine kurzfristig ausfallen. Ob Termine stattfinden, erfahren Sie bei den jeweils Verantwortlichen.

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, selbsthilfe-heidelberg.de
Redaktion: C. Balzer, A. Bruder, D. Darius, B. Dold, M. Duscha, K. Gieser, B. Handlos
Versand: S. Herm-Straßer, R. Schneider **Layout:** Gisela Koch **Druck:** BB Druck LU Auflage: 5.150
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.
Namentlich nicht gekennzeichnete Artikel wurden von der Redaktion verändert oder erstellt.

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.

Lesung mit Florian Jaenicke „Wer bist Du? – Unser Leben mit Friedrich“



Bild rechts:
Der Autor und
Fotograf Florian
Jaenicke

Bild links: Friedrich
auf dem Titelbild
des Buches.

Fotos: privat



ohne jemandem in die Augen zu sehen. Wie er es macht, weiß ich nicht zu beschreiben, er ist einfach nur da und das genügt“, schreibt der Autor hierzu.

Pflegende Angehörige stehen im Mittelpunkt der Veranstaltung. Eine Podiumsdiskussion gibt Raum für den Austausch zu Leistungen, Bedürfnissen und Unterstützungswünschen. Für eine Übersetzung ins Türkische ist gesorgt. Gebärden- und Schriftdolmetscher begleiten die Veranstaltung. Mit freundlicher Unterstützung der Techniker Krankenkasse.

TERMIN

Abendakademie Mannheim, U1, 16-19
11. Oktober, 18-20 Uhr.

Mannheim. Am 11. Oktober 2021 laden der Gesundheitstreffpunkt Mannheim und Duha e.V. im Rahmen der einander.Aktionstage zur Lesung mit dem Fotografen Florian Jaenicke ein. Er liest aus seinem Buch „Wer bist Du? – Unser Leben mit Friedrich“. Das Buch basiert auf der im ZEITmagazin erschienenen Fotokolumne, in der er einfühlsam seinen schwerstmehrfachbehinderten Sohn Friedrich porträtiert. Eindrückliche Fotos seit seiner Geburt 2005 bis heute sowie berührende Texte geben Einblick in das Familienleben. Florian Jaenicke beschreibt respekt- und liebevoll, wie sich das Leben mit einem Kind gestaltet und anfühlt, das weder sprechen noch Augenkontakt halten kann.

Ziel der Lesung ist es, die Vielfalt des Lebens zu zeigen und die Freudenmomente, die auch mit Handicap erlebt werden: „Friedrich kann Liebe schenken. Ohne zu sprechen,

Filmporträts von Heidelberger Menschen mit Behinderungen

Heidelberg. In einem achtminütigen Kurzfilm wurden acht Heidelberger Bürgerinnen und Bürger mit Behinderung in ihrem beruflichen Umfeld porträtiert. Konzipiert wurde er von der Behindertenbeauftragten der Stadt Heidelberg, Christina Reiß, umgesetzt von der Filmemacherin Sia Friedrich-Eisenlohr.

„Die vorgestellten Menschen stellen eine große Bandbreite dar – denn ‚den‘ oder ‚die‘ Behinderte gibt es eben nicht. Alle haben sehr unterschiedliche Lebensläufe, Fähigkeiten, Interessen, Qualifikationen und Arbeitgeber“, sagt Christina Reiß. Wer über die Porträtierten mehr erfahren möchte, kann sich die etwas ausführlicheren Einzelfilmsequenzen anschauen.

Hätten Sie´s gedacht...?!?



LINK

Kurzfilm und Einzelporträts in der Rubrik „Projekte aus dem Büro“ unter: heidelberg.de/behindertenbeauftragte

Ziel des Filmprojekts ist, Arbeitgeber zu motivieren, Menschen mit Behinderung einzustellen. Die Arbeitslosenquote unter Schwerbehinderten ist doppelt so hoch wie in der Durchschnittsbevölkerung.

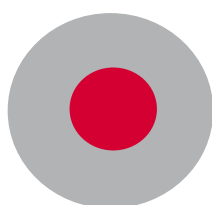
Bei den Inklusionstagen des Bundesministeriums für Soziales und Arbeit, dieses Jahr mit dem Schwerpunktthema „Inklusive Arbeitswelt“, wurde der Kurzfilm gezeigt.

Collage links: Ronja Schneider, Selbsthilfebüro

**Menschen
begegnen.**

**Gesundheit
stärken.**

Die Selbsthilfe.



**GESUNDHEITS
TREFFPUNKT
MANNHEIM**

**Tel. 0621-3 39 18 18
gesundheitstreffpunkt-mannheim.de**



Selbsthilfebüro

**Tel. 06221-18 42 90
selbsthilfe-heidelberg.de**