

gesundheitspress

Magazin für und über Selbsthilfe in Mannheim, Heidelberg und der Region

Ausgabe 72 – Herbst/Winter 2026/2027

- Selbsthilfetag – Ich habe was, was Du nicht siehst
- Seele im Fokus – Impressionen
- 25 Jahre Selbsthilfe bei Prostatakrebs
- 40 Jahre Aidshilfe Heidelberg



Schwerpunkt: Stark durch Ehrenamt



17



15



21

Schwerpunkt: Stark durch Ehrenamt

Schwerpunkt in Leichter Sprache	4
Einleitung	5
Interview MACH mit Mannheim + FreiwilligenAgentur HD	6
Langjährig engagiert: Ulrike Goerke	8
Langjährig engagiert: Ludwig Kuhn	8
Langjährig engagiert: David Wilhelm	9
Langjährig engagiert: Beate	9
Langjährig engagiert: Marion Rung-Friebe	10
Intensiv engagiert: Christopher Hansen	10
Intensiv engagiert: Lukas Zeller	11
Langjährig engagiert: Renate Schoenmakers	11
Ehrenamt als Motor für Demokratie und Gesellschaft	12
Nachruf Engagierter: Kalle Riegler	13
Ausweg Rhein-Neckar e.V.	14
Motorrad-Selbsthilfegruppe „Ride – don't hide“	14
Ehrenamt bei Radio RUMMS: Nachruf Martin Kerkmann	15
Ehrenamt bei KOSI.MA	16
IBB-Stelle Mannheim	16
Integrativer Tanzkurs	17

Was machen die Nachbarn?

Selbsthilfekontaktstelle Pfalz	17
--------------------------------	----



Büro für Leichte Sprache
Lebenshilfe Heidelberg e.V.



4



26



13

Gesundheitstreffpunkt Mannheim aktuell

Selbsthilfetag am 20. Oktober	18
Seminare und Teezeiten	19
Diversity-Seminar für Mitarbeitende	19
Neuaufgabe A-Z-Faltblatt	20

Heidelberger Selbsthilfebüro aktuell

Rehaklinik Leitungswechsel	20
Selbsthilfebüro neue Geschäftsführerin	21
Seminar älter werden	21
Neuer RAG-Sprecherrat	22
Seminar Gutes Sterben	22

Nachrichten

Ehrenamtskarte Heidelberg	23
NCT-Jubiläum 22+Zukunft	23
Gesundheitsförderung in Stadt und Land	24
Junge Menschen und Selbsthilfe	24
Seele im Fokus	31
Verabschiedung Bärbel Handlos	31

Selbsthilfe aktuell

Aidshilfe Jubiläum	25
50 Jahre Frauenselbsthilfe Krebs	25
Blaukreuz-Selbsthilfegruppen	26
25 Jahre Selbsthilfegruppe Prostatakrebs	26

Infos

Selbsthilfebörse	27
A-Z der Selbsthilfegruppen in der Region	28
Termine	30
Impressum	31



18



Selbsthilfegruppen
in der Metropolregion
Rhein-Neckar
von

20

A-Z

Lebensfreude pur



Foto: privat

Mein Name ist Lilo Schweizer. In meiner Kunst verfolge ich eine abstrakte Richtung, die sich aus der Freude an Bewegung speist. Seit über 30 Jahren zeige ich meine Arbeiten in zahlreichen Ausstellungen, seit 1998 bin ich im BBK, Bundesverband Bildender Künstlerinnen und Künstler.

Vor 15 Jahren hat mich eine schwere Erkrankung getroffen, die immer wieder viel Kraft fordert und mich einschränkt. Aber die Kunst habe ich nie aufgegeben.

Dieses Titelbild stellt für mich Lebensfreude pur dar. Die roten Linien sind Fäden, die die abstrakten Figurengruppen verbinden und in tänzerische Schwingungen versetzen. Das Ganze vor einem leuchtend gelben Hintergrund, voller Energie.

In dieser Zeit multipler Krisen und vermehrter Kriege, in der wachsenden Unsicherheit versuche ich mit meiner Kunst ein Gegengewicht zu schaffen und mit meinen Bildern Lebensfreude und Leichtigkeit zu vermitteln.

Ich selbst singe im Chor. Auch die Musik spielt eine Rolle in meiner Malerei. Ich wandere gerne in der Natur und mache Rehasport beim NCT.

KONTAKT

lilo.schweizer@t-online.de

Liebe Leserin, lieber Leser,

ein letztes Mal wende ich mich an Sie mit meinem Vorwort. Zum Ende September 2026 werde ich meine Berufstätigkeit beenden und die Geschäftsführung an meine Nachfolgerin abgeben. Sie stellt sich im Innenteil der *gesundheitspress* vor, und ich bin froh, dass wir eine Kraft gewinnen konnten, deren Herz auch für das Engagement von Menschen schlägt. Insofern passt unser aktueller Schwerpunkt sehr gut für uns: Denn es ist bereichernd sowie ein Privileg und eine Freude, mit ehrenamtlich Aktiven zu arbeiten.

Die Selbsthilfe voranzubringen, die Rahmenbedingungen zu verbessern, damit Menschen sich engagieren können, dafür setzen wir uns in den Selbsthilfekontaktstellen ein. Eigenes ehrenamtliches Engagement ist für uns dabei selbstverständlich: Ob in der Wahrnehmung von Ausschusssitzen, in der Arbeit über die Arbeitszeit hinaus oder in der Mitwirkung in Vernetzungsstrukturen, nicht jede Arbeitsstunde ist bezahlt, und nicht jede Aufgabe passt ins Budget der Einrichtungen. So wissen wir aus eigener Erfahrung, dass Ehrenamtlichkeit gute Rahmenbedingungen benötigt, damit es nicht zur Überforderung kommt.



Das ist wichtig für die Zukunft: Ehrenamtliches Engagement sollte gerade in Zeiten, in denen das Geld knapp wird, nicht genutzt werden als „Lückenbüßer“. Hauptamtliche durch Ehrenamtliche zu ersetzen, ist keine zukunftsgerichtete Strategie und muss scheitern.

Aus meiner Sicht wichtig ist, dass zukünftig das Engagement in der Selbsthilfe noch sichtbarer wird, damit gute Vorbilder erlebt werden können, die Lust auf eigenes Aktivwerden machen.

Ihnen allen wünsche ich von Herzen alles Gute. Die Arbeit mit Ihnen und in der Selbsthilfe war mir eine große Bereicherung in meinem Leben, für die ich dankbar bin.

Ihre
Bärbel Handlos, Geschäftsführerin

Kunst im Selbsthilfebüro



Ab dem 17.9.2026 können Sie Werke von Lilo Schweizer im Flur und einem Gruppenraum jeden zweiten Donnerstag im Monat von 14-17 Uhr intensiver betrachten. Am 12. 11. bietet die Künstlerin ab 15 Uhr eine Führung an.



Stark durch Ehren·amt

In diesem Heft geht es um das Ehren·amt.

Ehren·amt bedeutet, dass Menschen arbeiten, ohne dafür Geld zu bekommen.

Sie tun damit etwas Gutes.

Zum Beispiel helfen sie in Gruppen oder bei Vereinen.

In Deutschland hat jeder dritte Erwachsene ein Ehren·amt.

Wo kann man überall im Ehren·amt arbeiten?

- Im Schwimm·verein, bei der Feuerwehr, im Museum, im Natur·schutz·verein und mehr.
- Aber auch in einer Selbst·hilfe·gruppe.



Wenn man anderen hilft, tut man für sich selbst auch etwas Gutes:

- Man lernt neue Dinge und merkt, was man alles kann.
- Man trifft neue Leute, findet Freunde.
- Ein Ehren·amt hilft gegen Einsamkeit und Langeweile.

Früher haben mehr Menschen sehr lange ein Ehren·amt gehabt.
Heute ist das oft anders.

- Viele Menschen möchten nur für kurze Zeit ein Ehren·amt haben.
- Sie möchten Zeit für sich haben.
- Sie möchten auch andere Ehren·ämter machen.

Ein Ehren·amt kann man gut finden.



Die FreiwilligenAgentur Heidelberg und „Mach mit!“ Mannheim helfen dabei.

Hier gibt es kostenlose Beratung und Hilfe, ein Ehren·amt zu finden.
Im Internet, am Telefon oder persönlich vor Ort.
Für jeden Menschen, der Lust hat.

Packen wir's an!

Das Ehrenamt beschreibt eine Tätigkeit – vorwiegend im sozialen, kulturellen oder sportlichen Bereich –, die in der Regel ohne eine Bezahlung stattfindet und die freiwillig und gemeinschaftlich in der Freizeit ausgeübt wird. Aber warum engagieren sich viele Menschen im Ehrenamt und welche positiven Nebeneffekte gibt es?

Laut Berechnung des 6. Deutschen Freiwilligensurveys 2024, einer Studie im Auftrag der Staatsministerin für Sport und Ehrenamt, sind 36,7% der Bevölkerung ab 14 Jahren in Deutschland freiwillig engagiert, das entspricht rund 27 Millionen Menschen. Damit befindet sich das freiwillige Engagement weiterhin auf einem hohen Niveau. Auf die Frage „In welchem organisatorischen Rahmen üben Sie Ihre [zeitintensivste (!)] Tätigkeit aus?“ antworteten dabei immerhin 1% der Befragten (das sind hochgerechnet rund 270.000 Menschen): in einer Selbsthilfegruppe.

Vom Ehrenamt profitieren viele. Vor allem trifft das auf die verschiedenen Organisationen, Gruppen und Vereine zu, die auf ehrenamtliche Mitarbeit angewiesen sind – so ist beispielsweise ohne Ehrenamtliche keine Vereinsarbeit möglich, da Vorstandsposten besetzt und Vereinsaktivitäten organisiert werden müssen. Profiteure des Ehrenamts sind auch die Menschen, denen eine ehrenamtliche Tätigkeit zugutekommt. Zum Beispiel sind das Mitglieder einer Selbsthilfegruppe oder Kinder und Jugendliche, die in einem Sportverein trainieren.

Eine ehrenamtliche Tätigkeit kann sich auch positiv auf die eigene Persönlichkeit auswirken und die mentale Gesundheit unterstützen. Als Motivation für ein Ehrenamt wird oft genannt: etwas Gutes tun wollen, etwas zurückgeben wollen für die Gesellschaft, Spaß haben, andere Menschen kennenlernen oder über den Tellerrand schauen wol-



Grafik: Gerd Altmann / pixabay.com

len. Nicht zuletzt ist eine ehrenamtliche Tätigkeit auch hilfreich gegen Einsamkeit, da man beim Ehrenamt oft auf andere Menschen trifft und dabei neue Kontakte knüpfen kann.

Bereits seit über zehn Jahren will die vom Land Baden-Württemberg ins Leben gerufene „Engagementstrategie“ die Rahmenbedingungen für bürgerschaftliches Engagement weiter verbessern sowie neue Engagierte gewinnen, unter anderem durch die Einführung der Ehrenamtskarte Baden-Württemberg. In vielen Städten und Gemeinden gibt es Freiwilligenbörsen, bei denen Interessierte passende Angebote finden.

Bei den zweijährlich stattfindenden Freiwilligentagen in der Metropolregion Rhein-Neckar kann man sich „ausprobieren“ und Anbieter kennenlernen.

Viele Angebote für Ehrenamtliche haben sich etabliert. Es wird sich zeigen, ob die getroffenen Maßnahmen mehr Menschen für das Ehrenamt begeistern können oder ob noch mehr Anstrengungen notwendig sind. Aufgrund der großen Bedeutung des Ehrenamts für die Gesellschaft und damit auch für ein gutes Zusammenleben sollte das Thema auch weiterhin auf der Agenda ganz oben stehen.

Christof Balzer

„Engagement ist heute vielfältiger, flexibler und lebensnäher“

Wir befragten Sarah Schmitt, Beauftragte für bürgerschaftliches Engagement der Stadt Mannheim und der Freiwilligenagentur MACHMit-Büro, sowie Beate Ebeling und Anke Haberstroh von der Freiwilligenagentur Heidelberg zum Engagement.

Beide Agenturen bringen Interessierte mit Vereinen und gemeinnützigen Einrichtungen zusammen, die sich Unterstützung wünschen.

Warum eigenes Engagement? Was hat sich verändert? Im Engagementverhalten und in der Gesellschaft? Welche Tendenzen gibt es?

■ **Mannheim:** Menschen engagieren sich, weil sie andere unterstützen, Gemeinschaft erleben oder ihre Stadt mitgestalten möchten. Gleichzeitig möchten sich viele heute flexibler und projektbezogener einbringen, statt sich langfristig zu binden.

■ **Heidelberg:** Eigenes Engagement entsteht heute häufig aus dem Wunsch, Sinn zu erleben und konkret etwas zu bewirken. Verändert hat sich vor allem die Form des Engagements: Langfristige Vereinsbindungen nehmen eher ab, während zeitlich begrenzte, themenfokussierte oder digitale Engagementformen zunehmen. Der Wunsch nach Beteiligung, Mitgestaltung, Mitsprache im Engagement ist stärker geworden. Gleichzeitig wachsen die gesellschaftlichen Herausforderungen. Engagement wird dadurch stärker wertorientiert und themenzentriert. Aber auch das Thema „Kann man sich ein Engagement noch leisten?“ wird in der Zukunft an Bedeutung gewinnen. Wichtig sind die Passung zum eigenen Leben, Gestaltungsspielräume und erlebbare Wirkung.

Engagement aus eigener Betroffenheit? Wann, unter welchen Bedingungen engagieren sich Menschen für eine ehrenamtliche Tätigkeit?

■ **Mannheim:** Eigene Betroffenheit kann ein wichtiger Auslöser sein – etwa durch Krankheit, Familie oder persönliche Erfahrungen. Oft engagieren sich Menschen aber auch, weil sie soziale Kontakte suchen oder etwas Sinnvolles tun möchten. Wer über ein Engagement nachdenkt, sollte sich fragen, was einem Spaß machen könnte und welche Fähigkeiten man einbringen oder erlernen möchte.

■ **Heidelberg:** Unsere Erfahrung zeigt: Menschen engagieren sich besonders dann, wenn ein persönlicher Bezug zum Thema besteht, sie sich gebraucht fühlen und die Rahmenbedingungen stimmen. Eigene Betroffenheit kann ein starker Motivationsfaktor sein. Entscheidend ist meist, ob das Engagement zeitlich und inhaltlich zum eigenen Alltag passt und ob Anerkennung, Begleitung und Mitsprache gewährleistet sind.



Beim „Ehrentag“ gab es Infos und ein Quiz zu den Themen „Engagieren und Grundgesetz“
Foto: Stadt Mannheim

Wo sehen Sie den Unterschied zwischen freiwilligem und ehrenamtlichem Engagement?

■ **Mannheim:** Die Begriffe werden oft gleich verwendet. Ehrenamt meint häufig ein längerfristiges, verbindli-



Das ehrenamtliche Beratungsteam v. l. n. r.: Margit Dann, Marion Goldschmidt, Betty Lewis.
Foto: Freiwilligenagentur Heidelberg

ches Engagement, z.B. im Vorstand eines Vereins. Freiwilliges Engagement umfasst auch kurzfristige oder projektbezogene Einsätze.

■ **Heidelberg:** Freiwilliges Engagement schließt auch informelle oder selbstorganisierte Tätigkeiten ein, zum Beispiel Nachbarschaftshilfe oder Initiativen. Beide Formen sind gleichwertig und ergänzen sich. Viele „traditionelle Ehrenämter“ verändern sich zu einem freiwilligen Engagement hin, da sich dadurch oft mehr Unterstützer:innen gewinnen lassen.

■ **Mannheim:** Ein gutes Beispiel sind die Freiwilligentage der Metropolregion Rhein-Neckar im September. Dort können Menschen für einzelne Tage mit anpacken, in ein Engagement hineinschnuppern und Einrichtungen bei



Der Mannheimer MITWIRK-O-MAT hilft dabei, das passende Ehrenamt zu finden.
Foto: Stadt Mannheim

der Umsetzung ihrer Herzensprojekte helfen. Mannheim ist wieder mit vielen Aktionen dabei, die Anmeldung ist jederzeit möglich.

Heidelberg: Informationen hierzu gibt es unter wir-schaffen-was.de gibt es, oder gerne auch bei uns. In Kooperation mit der Koordinierungsstelle Bürgerengagement und Gesellschaftliches Miteinander, organisieren wir die Freiwilligentage für Heidelberg.

Was ist aktuell besonders angesagt?

Mannheim: Engagements mit direktem persönlichem Kontakt sind sehr beliebt. Dazu zählen Vorlesepat:innen, Nachbarschaftshilfe und Nachhilfe an Schulen oder im migrantischen Bereich. Auch der Einsatz für Tiere und den Umweltschutz stoßen auf großes Interesse. Das Absolvieren eines „Führerscheins“ für spezielle Lastenräder, um mobilitätseingeschränkten Menschen Ausflüge zu ermöglichen, ist ebenfalls gefragt.

Heidelberg: Aktuell gefragt sind Kurzzeit- und Projektengagements, themenbezogenes Engagement (z. B. Klima, Soziales, Demokratie), kompetenzbasiertes Engagement sowie digitales Engagement. Insgesamt ist Engagement heute vielfältiger, flexibler und lebensnäher. Kurzzeitengagements bieten zudem auch eine gute Möglichkeit, neue Freiwillige zu gewinnen.

Freiwilligenagentur in Mannheim

Die Freiwilligenagentur in Mannheim – das MAchMit-Büro – ist direkt bei der Stadtverwaltung angesiedelt und wird von der Ehrenamtsbeauftragten geleitet.

Das Angebot: MITWIRK-O-MAT, Freiwilligenbörse, offene Sprechstunde Mi 14-16 Uhr, persönliche Termine, Veranstaltungsformate zur Gewinnung von Ehrenamtlichen, Schulungsangebot und Infobrief.

Kontakt: s. rechts



Das hauptamtliche Team der FreiwilligenAgentur Heidelberg v.l.n.r. oben: Beate Ebeling, Annette Woithon, im Sitzen unten v.l.n.r.: Thip Pruckner, Anke Haberstroh.

Foto: FreiwilligenAgentur Heidelberg

Quelle: Freiwilligenagentur

Die FreiwilligenAgentur Heidelberg

– ist eine Einrichtung des PARITÄTISCHEN Landesverbands Baden-Württemberg und seit 1997 Kooperationspartnerin der Stadt Heidelberg sowie Teil der kommunalen Anlaufstelle für Bürgerengagement. Das Angebot: persönliche Beratungstermine, Online-Terminvereinbarung, Infobrief, Veranstaltungsformate zur Gewinnung von Ehrenamtlichen, Vernetzungstreffen.

Kontakt:

Beate Ebeling und Team

Tel. 06221- 7 26 21 72

freiwilligenagentur-heidelberg.de

Die Engagementplattform

- der FreiwilligenAgentur Heidelberg
- über 300 konkrete Engagement-Angebote
- Filtermöglichkeit nach Tätigkeitsbereich, Zielgruppe, Dauer, Umkreis, besondere Kriterien

freiwilligenagentur-heidelberg.de/freiwillige/engagement-suche/



Mannheims Oberbürgermeister Christian Specht testet den Mitwirk-O-Mat.

Foto: Andreas Henn

MITWIRK-O-MAT

- über 240 Institutionen sind vertreten
- Spielerische Onlineanwendung nach dem Prinzip des Wahl-O-Mat
- Überblick über die Mannheimer Vereinslandschaft

mannheim.de/mitwirk-o-mat

Digitale Freiwilligenbörse

- über 300 konkrete Engagement-Angebote
- Filtermöglichkeit z.B. nach Stadtteil oder Tätigkeitsbereich

mannheim.de/freiwilligenboerse

Kontakt:

Sarah Schmitt

Tel. 0621- 293 93 61

mannheim.de/ehrenamt

Was motiviert mich? Welche Momente sind herausfordernd?

Auf den nächsten Seiten stellen wir Aktive aus verschiedenen Selbsthilfegruppen vor. Einige engagieren sich bereits seit mehreren Jahren für ihre Gruppe, manche von ihnen darüber hinaus in lokalen Netzwerken oder in der Verbandsarbeit. In den Blick nehmen wir aber auch Menschen, die mit starker Motivation vor nicht allzu langer Zeit gestartet sind.

■ Ulrike Goerke, Rheuma-Liga Baden-Württemberg e.V.



Ulrike Goerke.
Foto: Felix Bäcker

Als Mitglied einer Selbsthilfegruppe gelangte ich bereits vor vielen Jahren als selbst Betroffene zu der Erkenntnis, anderen Betroffenen beratend helfen zu wollen und zu können. Durch entsprechende Schulungen wurde ich auch fachlich in meiner ehrenamtlichen Tätigkeit hierzu in die Lage versetzt.

Insofern entstand bei mir die Motivation, andere Hilfesuchende zu beraten und ihnen weiterzuhelfen. Die hierzu benötigte Zeit ist stark von den aktuellen Gegebenheiten abhängig. Ich würde für meine Tätigkeiten als Gruppenleiterin des Gesprächskreises Kollagenosen, als 1. Vorsitzende der Arbeitsgemeinschaft Mannheim der Rheuma-Liga Baden-Württemberg e.V. und als Beisitzerin im

Landesvorstand der Rheuma-Liga Baden-Württemberg e.V. einen Monatsdurchschnitt von ca. 20 Stunden schätzen.

Meine Motivation wird im Wesentlichen geprägt durch den Austausch mit Betroffenen, den Ehrenamtlichen, den Mitarbeitenden der Geschäftsstelle und den Ärzten und Therapeuten. Als gewisse Belastung empfinde ich zuweilen das überzogene Anspruchsdenken mancher Menschen.

KONTAKT

rheuma-liga-bw.de/angebot-hilfe/selbsthilfe-vor-ort/arge/mannheim/kontakt-infos/

■ Ludwig Kuhn, Selbsthilfegruppe Tinnitus Oftersheim

Ich bin da eher zufällig reingerutscht, fand das zunehmend gut und bin nun seit fast 18 Jahren dabeigeblichen, wie auch manche Teilnehmer der ersten Stunde.

Den Anstoß zur Gründung gab 2008 die Deutsche Tinnitus Liga. Der Teilnehmerkreis wuchs. Zwischen 8 und 15 Betroffene treffen sich stabil und regelmäßig jeden 2. Dienstag im Monat in Oftersheim, da wir dort optimale Voraussetzungen vorfinden. Aus einem weiten Einzugsgebiet kommen stetig neue Teilnehmende hinzu.



Ludwig Kuhn.
Foto: privat

Zur Motivation: Das Miteinander, die Einordnung in eine Gruppe gleicher Betroffenheit, die Zuwendung, schenkend

und empfangend. Die Bestätigung, anderen in anscheinend auswegloser Lage und tiefer Verzweiflung beistehen und helfen zu können. Freundschaften. Selbsthilfe hilft!

Der KLEINE organisatorische Aufwand für die Gruppe hält sich in Grenzen, da wir eine lose Gesprächsrunde und kein strukturierter Verein sind. Verbandsarbeit und Vernetzung mit dem Umfeld – benachbarte Gruppen, Heidelberger Selbsthilfebüro, Integrationsbeirat des Rhein-Neckar-Kreises, Ärzteschaft und Kliniken – motivieren zusätzlich. Man trifft sehr viele, sehr nette Menschen.

KONTAKT

tinnitus-shg@web.de



David Wilhelm.
Foto: privat

Ich habe mich nicht bewusst für das Ehrenamt entschieden: Ich wollte am Anfang alles über Sucht lernen, ich wollte mich besser verstehen. Daraufhin habe ich angefangen, mich mit dem Thema Sucht sehr intensiv zu befassen und es mit meinen eigenen Erlebnissen abzugleichen.

David Wilhelm, NOVA VITA Mannheim-Waldhof e.V.

Wie sich herausstellte, habe ich eine Fähigkeit, Sucht zu verstehen und das Thema an andere Menschen heranzutragen sowie es verständlich anhand meiner Lebensgeschichte zu erklären.

Heute ist es meine Passion. Wenn ich darüber nachdenke, wie viel Schmerzen die Sucht den Menschen zufügt und ich dazu beitragen kann, jemandem den Schaden nur etwas zu lindern, ist dies für mich besser als jede Bezahlung.

Da ich berufstätig bin und mich bei meinem Arbeitgeber ebenfalls ehrenamtlich einbringe, ist es schwer zu sagen, wie viel Zeit genau das ist. Es

gibt Wochen, da arbeite ich bestimmt 30 Stunden ehrenamtlich, aber dann gibt es auch Wochen, da sind es nur 5 Stunden.

Ich bekomme sehr viel Zuspruch und Dankbarkeit. Wenn es um das Thema Sucht geht, werde ich oft nach meiner Meinung gefragt, was sehr viel zu meinem Selbstwert beiträgt.

Nietzsche sagte einmal: Wer lange in den Abgrund blickt, auf den blickt der Abgrund auch irgendwann zurück. Sucht ist ein so ernstes Thema, bei dem ich mich viel mit dem Leid der Menschen beschäftige. Und manchmal befasse ich mich so viel damit, dass ich drohe, mich darin zu verlieren und meine eigenen Bedürfnisse zu vergessen.

KONTAKT

freundeskreis-nova-vita.de

Beate, Selbsthilfegruppe Blaues Kreuz Heidelberg

Ich war alkoholabhängig und lebe heute seit 17 Jahren abstinent. Seit 15 Jahren engagiere ich mich ehrenamtlich beim Blauen Kreuz Heidelberg.

Nach meiner Therapie kam ich in eine Selbsthilfegruppe. Dort hat mich besonders beeindruckt, wie engagiert sich die Menschen füreinander einsetzen, sich unterstützen und neuen Mut schenken. Das hat in mir den Wunsch geweckt, selbst etwas zurückzugeben und für andere da zu sein.

Mit Unterstützung des damaligen Leiters der Beratungsstelle habe ich eine Ausbildung zur Gruppenverantwortlichen gemacht.



Beate.
Foto: privat

Diese Aufgabe erfüllt mich bis heute sehr. Es motiviert mich immer wieder, zu erleben, wie Menschen, die sich für

ein abstinentes Leben entschieden haben, Schritt für Schritt zurück ins Leben finden.

Mein Ehrenamt bedeutet für mich nicht nur, andere zu begleiten, sondern auch selbst gestärkt zu werden. Die regelmäßigen Gruppentreffen sind für mich eine wichtige Erinnerung daran, achtsam zu bleiben und meine eigene Erkrankung nicht zu verdrängen.

Natürlich gibt es auch herausfordernde und zeitintensive Momente, etwa bei Rückfällen oder privaten Problemen innerhalb der Gruppe. Auch Fortbildungen gehören dazu. Aber meine Motivation ist ungebrochen: Es gibt für mich kaum etwas Schöneres, als zu sehen, wenn nach einer schweren Zeit wieder Hoffnung entsteht – und Menschen ihr Lachen zurückgewinnen.

KONTAKT

heidelberger-suchtberatung.de

■ Marion Rung-Friebe, Adipositas Verband Deutschland e.V.



Marion Rung-Friebe.
Foto: nhs Photodesign, Nina Niestroj

Seit vielen Jahren engagiere ich mich ehrenamtlich für Menschen mit Mehrgewicht und Adipositas. Heute leite ich

drei Selbsthilfegruppen und bin zudem Vorsitzende des Adipositas Verband Deutschland e.V.

Der Weg in die Selbsthilfe entstand aus meinen eigenen Erfahrungen mit Adipositas heraus. Mir wurde früh bewusst, wie groß die Vorurteile gegenüber Menschen mit Adipositas noch immer sind. Viele Betroffene erleben Schuldzuweisungen, Scham und Ausgrenzung – selbst im Gesundheitswesen. Genau das war meine Motivation, mich zu engagieren und anderen einen geschützten Raum zu bieten, in dem Verständnis, Austausch und Unterstützung möglich sind. Menschen kommen oft verzweifelt in die Gruppen, fühlen sich allein oder haben bereits negative Erfahrungen gemacht. In der Gemeinschaft erleben sie, dass sie verstanden werden und nicht „selbst schuld“ sind. Es berührt mich immer wieder, wenn Menschen neuen Mut schöpfen,

KONTAKT

marion.rung-friebe@t-online.de

Hoffnung entwickeln und offener über ihre Erkrankung sprechen.

Natürlich gibt es auch belastende Momente. Viele Geschichten sind emotional sehr schwer, und der Unterstützungsbedarf wächst stetig. Dennoch überwiegt für mich das Positive. Die Dankbarkeit der Betroffenen, der Zusammenhalt in den Gruppen und das gemeinsame Engagement geben mir Kraft. Für meine ehrenamtliche Arbeit investiere ich viele Stunden pro Woche. Trotz des hohen Zeitaufwandes ist dieses Engagement für mich eine Herzensangelegenheit. Mein Wunsch ist es, mehr Aufklärung zu schaffen, Vorurteile abzubauen und die Versorgung von Menschen mit Adipositas langfristig zu verbessern.

■ Christopher Hansen, Adipositas Stammtisch

Ende November 2025 habe ich eine Magenbypass-OP durchführen lassen, zu dem Zeitpunkt war ich 17 Jahre alt. Während meiner OP-Vorbereitung habe ich mich informiert, welche Angebote es gibt. Daraufhin habe ich schnell gemerkt, dass es für Menschen unter 18 Jahren nur wenige Angebote zur Selbsthilfe gibt.

So entstand meine Initiative „Klartext Adipositas“. Dabei geht es mir vor allem darum, über Adipositas aufzuklären, Betroffene zu vernetzen und lokale Angebote aufzubauen. Anfangs wollte ich mit der Initiative nur Projekte für Kinder und Jugendliche planen. Da das alles sehr viel Zeit kostet, habe ich Anfang 2026 den „Adipositas Stammtisch“ ins Leben gerufen. Er findet monatlich im Gesundheitstreffpunkt in Mannheim statt. Dort können sich alle Interessierten austauschen, Erfahrungen teilen und gegenseitig stärken. Außerdem planen wir aktuell ein Bewegungsangebot für Kinder und Jugendliche, um



Christopher Hansen. Foto: privat

die Freude an Bewegung und Gemeinschaft wieder aufzubauen.

Was mich in meinem Ehrenamt stärkt, sind die positiven Rückmeldungen und das Gefühl, wirklich etwas bewegen zu können. Wenn Menschen sagen, dass sie sich verstanden fühlen oder neuen Mut gefasst haben, motiviert mich das sehr. Anstrengend sind oft der Zeitaufwand und die Suche nach

weiteren Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren möchten.

Je nach Projekt investiere ich mehrere Stunden pro Woche in Planung, Organisation, Gespräche und Öffentlichkeitsarbeit. Für mich ist das Ehrenamt aber vor allem eine Herzensangelegenheit.

KONTAKT

klartextadipositas.org

Lukas Zeller, Selbsthilfegruppe „jung & gestört“

Ich leite die Gruppe „jung & gestört“, eine Selbsthilfegruppe für Menschen im Alter von Mitte 20 bis Mitte 40 mit psychischen Erkrankungen. Ehrenamtlich engagiert bin ich bereits seit rund 25 Jahren – allerdings nicht in der Selbsthilfe, sondern in meinem Heimatverein, der Tischtennisgemeinschaft Neckarschloßheim, in der ich vom Pressewart bis zum ersten Vorsitzenden schon nahezu jedes Vorstandsamt innegehabt habe.

Unsere Selbsthilfegruppe wurde von Personen gegründet, die sich bei einem gemeinsamen Aufenthalt im Zentralinstitut für Seelische Gesundheit kennengelernt hatten. Ursprünglich war

KONTAKT

jung-und-gestoert.de



Lukas Zeller.
Foto: Felix
Bäcker

ich dabei gar nicht die treibende Kraft, habe aber mit der Zeit immer mehr Verantwortung übernommen.

Neben meinem Vollzeitjob investiere ich einiges an Zeit ehrenamtlich in die Selbsthilfe. Das sind zum einen unsere Gruppentreffen, zum anderen weitere Termine wie die Sitzungen der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen. Viel Zeit nimmt auch die Beantwortung der zahlreichen Anfragen

von Interessierten in Anspruch. Das motiviert auf der einen Seite, da man anderen ein Stück weit Orientierung geben kann. Es kann aber auch belastend sein, wenn man teilweise sehr detailliert die Probleme anderer Menschen geschildert bekommt, aber weiß, dass man deren Erwartungen nicht immer wird erfüllen können. Da wir eben keine professionellen Ärzte oder Psychotherapeuten sind, sondern eine Selbsthilfegruppe.

Renate Schoenmakers, Mamazone – Frauen und Forschung gegen Brustkrebs e.V.



Renate Schoenmakers. Foto: privat

Als ich im Jahre 2007 meine Krebsdiagnose bekam, wollte ich möglichst viel über diese Erkrankung wissen und habe

Artikel gelesen und Vorträge besucht. Dabei bin ich der Medizinjaoualistin Inge Bördlein-Wahl begegnet, die die Regionalgruppe mamazone Süd-West 2001 gegründet hat. Kurze Zeit später habe ich sie aktiv unterstützt und im Jahre 2015 nach ihrem Tod die Gruppe übernommen.

Leitgedanke unserer Selbsthilfegruppe ist die Aufklärung der betroffenen Frauen (und Männer). Wichtig ist uns, dass Patientinnen aktiv bei Therapieentscheidungen mit eingebunden sind und erfahren, dass sie selbst etwas gegen ihre Erkrankung tun können.

Ich betreue nun seit über zehn Jahren den Raum Heidelberg-Mannheim und Umgebung. Viele Betroffene nehmen bei uns weite Anfahrtswege auf sich. Hier zeigt sich ein grundlegendes Infor-

KONTAKT

schoenmakers@mamazone.de

mationsbedürfnis zum Thema Brustkrebs. Allein das ist für mich Motivation genug, diese Gruppe zu leiten.

Ich bin zudem seit 2015 Mitglied im Patientenbeirat am NCT. Dort war ich auch Mitglied des Patientenforschungsrates. Diese Tätigkeit habe ich kürzlich aus Zeitgründen bedauernd niedergelegt.

Betroffene haben die Möglichkeit, mich zu kontaktieren. Natürlich kostet mich das einiges an Zeit. Aber wenn am Ende eines langen Gespräches die frisch Betroffene nicht mehr ganz so verzweifelt ist wie zu Beginn und sich bedankt, dann weiß ich, warum ich mich hier engagiere.

Wirksam auf allen Ebenen

Studien belegen: Ehrenamtliches Engagement stärkt das Vertrauen in sich und andere, ist Motor für gesellschaftlichen Zusammenhalt und die Demokratie.



Bild: istockphoto.com / stellalevi

Ehrenamtliches Engagement ist eine tragende Säule unserer Gesellschaft. Ob im Sportverein, bei der Freiwilligen Feuerwehr, in Kulturinitiativen oder in der Selbsthilfe. Millionen Menschen setzen Zeit und Wissen für das Gemeinwohl ein. Studien zeigen, dass Ehrenamt nicht nur konkrete Hilfe leistet, sondern demokratische Strukturen stärkt und gesellschaftlichen Zusammenhalt fördert.

Forschende sprechen von „sozialem Kapital“. Gemeint sind Netzwerke, Vertrauen und gegenseitige Unterstützung, die durch gemeinsames Engagement entstehen. Studien belegen, dass ehrenamtlich aktive Menschen eher Vertrauen in andere entwickeln, stärker sozial eingebunden sind und sich öfter an gesellschaftlichen und politischen Prozessen beteiligen (Mutz, Burmann & Braun, 2020; Wolleak & Strømsnes, 2007). Ehrenamt schafft Begegnungen zwischen Menschen unterschiedlicher Herkunft und Lebenssituationen.

Engagement gilt als wichtiger Lernort für Demokratie. In Vereinen und Initiati-

ven werden Entscheidungen gemeinsam getroffen, Verantwortung übernommen und Kompromisse gefunden. Dadurch entstehen demokratische Kompetenzen wie Beteiligung, Meinungsbildung und Mitbestimmung.

Eine besondere Form des Ehrenamts ist die Selbsthilfe. Hier engagieren sich Menschen mit Erkrankungen, Behinderungen, psychischen Belastungen oder herausfordernden Lebenssituationen. Sie unterstützen sich gegenseitig, teilen Erfahrungen und entwickeln gemeinsam Wege zur Bewältigung ihres Alltags. Die Wirksamkeit ist wissenschaftlich gut belegt. Eine systematische Übersichtsarbeit von Webel et al. (2010) zeigt, dass Peer-Unterstützung und Selbsthilfe Lebensqualität, Gesundheitsverhalten und den Umgang mit Erkrankungen verbessern können. Besonders wertvoll ist der Austausch mit Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Selbsthilfe stärkt zudem die Selbstwirksamkeit, also das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, Herausforderungen zu bewältigen. Solomon (2004) weist nach, dass Peers Hoffnung, Selbstver-

trauen und soziale Integration fördern. Zimmermann et al. (2016) zeigen, dass die Mitarbeit in Selbsthilfegruppen Selbstbestimmung stärkt und Menschen befähigt, aktiv über ihre Gesundheit und ihr Leben mitzuentcheiden.

Selbsthilfe wirkt nicht nur auf individueller Ebene. Sie ist ein wichtiger Bestandteil der Zivilgesellschaft. Selbsthilfeorganisationen vertreten die Interessen von Betroffenen gegenüber Politik und Gesundheitswesen und fördern gesellschaftliche Teilhabe. Borkman (1999) beschreibt Selbsthilfegruppen als Orte gelebter Partizipation und demokratischer Mitwirkung.

Die wissenschaftliche Evidenz zeigt: Ehrenamt stärkt Vertrauen, Beteiligung und gesellschaftlichen Zusammenhalt. Besonders in der Selbsthilfe verbindet sich persönlicher Nutzen mit gesellschaftlicher Wirkung. Engagement unterstützt Menschen bei der Bewältigung von Herausforderungen und trägt zugleich zu einer lebendigen Demokratie bei.

Kerstin Gieser

Mit großem Herz und starkem Engagement:

Kalle Riegler, Botschafter der Selbsthilfe

Mit großer Betroffenheit nahm die Aidshilfe Heidelberg im März Abschied von ihrem langjährigen Vorstandsmitglied Karl-Heinz Riegler, den viele unter seinem Spitznamen „Kalle“ kannten. Er verstarb im Alter von 63 Jahren. Seit 1994 prägte er die Arbeit des Vereins maßgeblich. Als erster Vorsitzender übernahm er Verantwortung für Personal und Finanzen und setzte sich in zahlreichen Gesprächen und Verhandlungen erfolgreich für die Sicherung der Vereinsfinanzierung ein. Weit über Heidelberg hinaus war er als engagiertes Gesicht der Aidshilfe bekannt. Unermüdlich trat er gegen Ausgrenzung und Diskriminierung ein und engagierte sich für die Rechte und Belange von Menschen mit HIV und Aids, von Menschen mit Behinderungen sowie der queeren Community. Gemeinsam mit seinem Ehemann Dieter hinterließ Kalle Riegler bleibende Spuren im gesellschaftlichen Leben Heidelbergs:

Für die AIDS-Hilfe organisierte er viele Jahre die Sternengala Anfang Dezember und brachte die Kultur ins Soziale. Die Gala und der Spendeneingang waren jahrelang Highlights seines Einsatzes und eine Belohnung für sein starkes Engagement.

Kalle wird der Selbsthilfe sehr fehlen. Als ihr Botschafter war er viele Jahre engagiert, trotz eigener Erkrankung und den vielen Einschränkungen, die diese mit sich brachten. Er war lange in der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbst-



Aktivist der Selbsthilfe:
Kalle Riegler.
Foto: aidshilfe-
heidelberg.de

hilfegruppen Heidelberg/Rhein-Neckar aktiv, hat im Arbeitskreis Barrierefrei und bei Selbsthilfetagen mitgearbeitet. Wir im Heidelberger Selbsthilfebüro schätzten seine liebe, freundliche Art, seinen scharfen Verstand und sein großes Herz, gepaart mit viel Leidenschaft für das Ändern von Verhältnissen, die ihm nicht gefielen. Das ist eine seltene Kombination. Das Ehrenamt stärkte ihn in seiner Krankheitszeit, und er stärkte das Ehrenamt durch Beharrlichkeit und Einsatz.

Davon profitierte die AIDS-Hilfe enorm. Die Organisation sagt: „Die Aidshilfe Heidelberg ist Kalle unendlich dankbar für seine Zeit, seine Willenskraft, seinen Mut und seine Liebe, die er in all den Jahren investiert hat. Vieles von dem, was er gesät hat, wird seinen Tod überdauern und weiter Früchte tragen. Wir trauern um einen ganz besonderen Menschen, der für so viele zu einem Vorbild, zur Inspiration und zu einem wunderbaren Freund geworden ist. Wir

denken an die Tapferkeit, mit der er trotz eigener Einschränkungen und Belastungen für andere eingetreten ist und immer ein offenes Ohr für Menschen mit HIV und ihre Angehörigen bewahrt hat.“

Bei der AIDS-Gala im Juni wurde er mit der Auslobung eines Preises geehrt: 1.000 Euro für Menschen, die sich ehrenamtlich besonders in den Bereichen AIDS oder Behindertenhilfe hervorgetan haben. Den Preis erhielt aktivplus e.V.

Wir brauchen Menschen wie Kalle Riegler, damit Betroffene Mut behalten und sich engagieren — damit die Welt ein wenig besser wird. Der Preis würdigt dieses Vermächtnis. Wir im Selbsthilfebüro bewahren sein Andenken. Unser großer Dank gilt der AIDS-Hilfe Heidelberg, deren Veröffentlichungen bei unserem Artikel eingeflossen sind.

KONTAKT

aidshilfe-heidelberg.de

Ausweg bei Armut

Ausweg Rhein Neckar e.V. engagiert sich in Mannheim gegen Armut und Klassismus (Diskriminierung aufgrund der sozialen Herkunft). Unser Verein wurde von Menschen mit eigener Armutserfahrung gegründet. Armut ist für uns nicht nur Mangel an Geld, sondern führt zu Ausgrenzung, Scham und fehlender gesellschaftlicher Teilhabe.

Wir betreiben einen offenen Treffpunkt, das „Kupfer“ in der Zeppelinstraße 47, als Ort für Austausch und Begegnung. An drei Tagen in der Woche findet die „Hilfe in Notlagen“ statt, darüber hinaus ist mittwochs offener Treff, und es gibt immer wieder Veranstaltungen. Bei der „Hilfe in Notlagen“ geht es um Unterstützung: Viele Menschen wissen nicht, wohin sie sich in einer Problemlage wenden sollen oder fühlen sich mit der Situation überfordert. Wir wissen, welche Angebote es in Mannheim gibt und stehen bei der Antragstellung,



Team Kupfer vor den Räumlichkeiten in der Neckarstadt-West. Foto: 2025 © Tanja Hammel

Terminvereinbarung und Kommunikation bei.

Jannis hilft mittwochs beim Kaffee-kränzchen mit, weil er sich aufgrund eigener Erfahrungen in die Lage Betroffener einfühlen kann. Er suchte selbst nach Unterstützung: „Ich weiß noch genau, wie überwältigt ich beim ersten Besuch von der Offenheit und Herzlichkeit war. So viel Wertschätzung zu erfahren, war

KONTAKT

ausweg-rhein-neckar.de

ungewohnt, ich hatte das bisher selten so erlebt.“

Wir bieten viele Möglichkeiten für zeitlich und inhaltlich flexiblen Einsatz. Besonders wichtig sind unsere festen Öffnungszeiten. Wir sind immer offen für neue Ideen und Perspektiven. Schauen Sie einfach vorbei oder kontaktieren uns!

Riding Gents Club: Ausfahrt für die mentale Gesundheit



Mitglieder des Riding Gents Club e.V.
Foto: Giulia Malizia-Schur / Spezial Picture Malice

Im September 2025 fand der erste „Fellows Ride Churpfalz“ statt. Mit dieser ehrenamtlich organisierten Veranstaltung in Form einer Motorrad-demonstration warb der Mannheimer Motorradverein Riding Gents Club e.V. unter dem Motto „Mit offenem Visier für mentale Gesundheit“ für die Sichtbarkeit von psychischen Erkrankungen. Ausgehend von dieser Motorradveranstaltung ist die Idee für

eine Selbsthilfegruppe zum Thema Depression entstanden. Unter dem Namen „Ride – don't hide“ (übersetzt: „Fahre – verstecke dich nicht“) treffen sich Motorradfahrer:innen einmal im Monat, um gemeinsam mit den zwei Initiatoren eine Tour zu unternehmen. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, in entspannter Runde zusammenzusitzen und sich auszutauschen. Das gemeinsame Hobby des Motorradfah-

rens erleichtert den Einstieg ins Gespräch und schafft Anknüpfungspunkte, um sich – wenn gewünscht – auch über persönliche Erfahrungen mit der eigenen Erkrankung auszutauschen. Die Ausfahrten finden von März bis Oktober statt, die Fahrstrecke beträgt ca. 100 km, die Treffen dauern bis zu 4 Stunden. Pro Treffen können maximal 15 Personen berücksichtigt werden. Der Riding Gents Club e.V. besteht aus Individualisten, die klassische Motorräder lieben und den Drang haben, etwas zu bewegen. Seine Mitglieder sind durch diverse Tätigkeiten ehrenamtlich aktiv, um Spenden für die Prostatakrebsforschung und die psychische Gesundheit von Männern zu sammeln und das Bewusstsein für diese Themen zu stärken.

KONTAKT

ridinggents.org
gesundheitstreffpunkt-mannheim.de
(bei Interesse an der Selbsthilfegruppe)

Martin Kerkmanns enormer Einsatz für Radio RUMMS wirkt nach

Zu den Projekten, die auf die tatkräftige Mithilfe von ehrenamtlich Engagierten angewiesen sind, gehört auch Radio RUMMS, das Kinderklinikradio in der Universitätsmedizin Mannheim, ein Projekt des Gesundheitstreffpunkts Mannheim in Kooperation mit der Universitätsmedizin Mannheim und der Schule für Kranke. Ohne Ehrenamtliche könnte das Angebot für die kranken Kinder und Jugendlichen nicht existieren. Einer dieser langjährig aktiven Ehrenamtlichen war Martin Kerkmann.

Martin ging es bei Radio RUMMS immer um die Kinder und Jugendlichen, sie standen bei ihm im Mittelpunkt. Er hat dabei ein hohes Maß an Engagement gezeigt – ob im direkten Kontakt mit den Kindern und Jugendlichen, wenn er ihnen die Technik im Studio zeigte und erklärte, Musikwünsche realisiert hat oder sie von ihren Krankbetten ins Studio und wieder zurück begleitet hat. Er hat die Kinder und Jugendlichen dabei unterstützt, selbst zu erkennen, dass sie



Martin (vorne) im Studio von Radio RUMMS bei der ersten Sendung nach der langen Corona-Pause mit den RUMMS-Redakteurinnen Rosa Omeñaca Prado (2.v.l.) und Frauke Hess (2.v.r.) und Gästen bei Radio RUMMS. Foto: Radio RUMMS

im Nachgang die Sendungen geschnitten und zusammen mit den Bildern der jeweiligen Sendung auf die Homepage von Radio RUMMS hochgeladen. So können die Kinder auch nach der Live-Sendung ihre Interviews noch einmal anhören und ihren Freund:innen und Familien die Bilder zeigen.

Im Januar 2026 ist Martin nach kurzer, schwerer Krankheit verstorben. Martins Einsatz wirkt auf vielfältige Weise nach: in den vielen Beiträgen der Homepage, in den Ideen, die er einbrachte, in technischen Anleitungen, die er für das RUMMS-Team erstellte, auf vielen Fotos der unzähligen Sendungen oder in schönen und berührenden Erinnerungen mit ihm. Wir erinnern uns gerne an die gemeinsame Zeit mit ihm zurück!



Martin (rechts) half Sebastian (5 Jahre alt) bei der Technik im Studio. Foto: Radio RUMMS

mehr sind als ihre Krankheit. Sie durften lernen, dass sie auch mit schwerer Erkrankung spannende Beiträge erstellen können. Er hat sie sehr in ihren Kräften und Fähigkeiten ermutigt und gestärkt.

Auch hinter den Kulissen zeigte er großen Einsatz. Martin hat viel seiner Zeit im Studio verbracht und dort jede Woche

mationsstände bei Veranstaltungen war Martin stets zu begeistern. Andere Termine hat er oft zugunsten von Radio RUMMS verschoben. Im Kontakt mit ihm war deutlich zu spüren, wie sehr ihm Radio RUMMS am Herzen lag und wie gerne er den jungen Patient:innen eine Freude im schwierigen Klinikalltag bereiten wollte.

Über viele Jahre hinweg hat Martin die Homepage von Radio RUMMS betreut und zu einer positiven Außenwirkung von unserem Herzensprojekt beigetragen. Auch für öffentlichkeitswirksame Außentermine wie Spendenübergaben oder Infor-



Foto: privat

Freuen sich über Ehrenamtliche: KOSI.MA ...



Das Team von KOSI.MA beim „Monnem Pride“ 2025. Foto: KOSI.MA

KOSI.MA, das Zentrum für sexuelle Gesundheit in Mannheim, bietet Beratung, Testung und Prävention zu Themen der sexuellen Gesundheit an, z.B. zu sexuell übertragbaren Infektionen und Safer Sex. Mit unserer Arbeit befähigen wir Menschen, informiert und selbstbestimmt Entscheidungen zu ihrem Sexleben treffen zu können.

Die Vielzahl der Angebote von KOSI.MA wird erst durch ehrenamtliches Engagement möglich gemacht. Im Moment suchen wir Menschen für unseren Checkpoint: Bei den HIV-/STI-Testabenden

(STI: sexually transmitted infections – sexuell übertragbare Infektionen) können Ehrenamtliche in der anonymen Test-Beratung, in der Blutentnahme oder im Besuchsempfang unterstützen.

Und wir benötigen Unterstützung für PRIS.MA: Unsere ehrenamtlichen Präventionist:innen verteilen auf Partys Infomaterial und Kondome und bekommen dafür freien Eintritt sowie eine Getränkepauschale. Über Party-Prävention hinaus klären wir auf und schaffen Sichtbarkeit für das Thema bei Infoständen und Aktionen in der

Öffentlichkeit, Workshops, kulturellen und Community-Kooperationen und vielem mehr. Eigene Ideen sind willkommen!

Bieten können wir unseren Ehrenamtlichen: Fortbildungen, Austausch und teilweise Aufwandsentschädigungen. Wir leben und erwarten: Sexpositivität sowie Akzeptanz gegenüber Drogen-Gebrauchenden und Lesbtiaq+-Menschen.

KONTAKT

kosima-mannheim.de
info@kosima-mannheim.de

... und IBB-Stelle für psychisch Erkrankte und Angehörige



Foto: Mohamed Hassan / pixabay.com

Die IBB-Stelle Mannheim ist eine unabhängige Informations-, Beratungs- und Beschwerdestelle für Menschen mit psychischen Erkrankungen und ihre Angehörigen in Mannheim. Sie ist keinerlei Weisungen unterworfen und bietet Information über Hilfemöglichkeiten, Beratung, ein offenes Ohr bei Problemen im Bereich der psychiatrischen Versorgung und unterstützt bei Beschwerden.

Wir Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind Psychatrie-erfahrene, Angehörige und in der psychiatrischen Versorgung Tätige. Alle arbeiten ehrenamtlich. Wir setzen unsere Zeit und Kraft ein, um Menschen in schwieriger Lage zu helfen. Damit wird Menschlichkeit und Zusammenhalt in der

Gesellschaft gestärkt. Im Rahmen der IBB-Stelle Mannheim arbeiten auch Patientenfürsprecher, die gesondert von Hilfesuchenden angesprochen werden

KONTAKT

Tel. 0621-156 61 51
info@ibb-mannheim.de
Patientenfürsprecherin Rosa Schmidt:
Tel. 0151-61 16 24 02
rosa.schmidt.mannheim@gmail.com



können. Sie vertreten ebenfalls die Interessen psychisch kranker Menschen und begleiten und unterstützen sie in schwierigen Situationen.

Die Sprechstunde für Hilfesuchende findet jeden Donnerstag von 16-17 Uhr im 4. Obergeschoss der Max-Joseph-Straße 1, 68167 Mannheim statt. Derzeit suchen wir dringend neue ehrenamtliche Berater:innen (Psychiatrieerfahrene, Angehörige und Personen mit einem professionellen Hintergrund) für psychisch erkrankte Menschen und deren Angehörige. Zu den Hauptaufgaben gehört die Prüfung von Anregungen und Beschwerden sowie in Zusammenarbeit mit den Betroffenen die Mitwirkung auf eine Problemlösung hin. Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!



Foto: Bernard Verougstraete / pixabay.com

Tango als Therapie

KONTAKT

Christoph Graf
Tel. 0621-48 17 92 89
kbswgraf@t-online.de

„Man kann die Höhen und Tiefen des Tages loslassen, spürt sich selbst, die Musik und die anderen Tänzer:innen intensiver“, erzählt Christoph Graf vom Katholischen Blinden- und Sehbehindertenwerk, der den Kurs initiiert hat und selbst sehbeeinträchtigt ist. Der Tango hat auch positive Auswirkungen auf die Symptome von Parkinson und kann helfen, Bewegungsfähigkeiten wie Gang und Gleichgewicht zu verbessern und die Koordination zu stärken. „Die Schritte wirken sich positiv auf meinen Gang aus. Mein Gleichgewicht ist an diesen Tagen besser. Tango ist für mich Therapie“, so der positive Kommentar einer Teilnehmenden.

Angebote für Tanzwillige gibt es viele in Mannheim. Mit dem „integrativen Tanzkurs für Blinde, Sehbehinderte und Menschen mit Parkinson“ existiert bereits seit 2018 ein ganz besonderes Angebot, das sich auch an Partner:innen und Begleitpersonen richtet. Ehrenamtlich organisiert und durchgeführt wird der Kurs vom Katholischen Blinden- und Sehbehindertenwerk Baden-Württemberg e.V.,

Regionalgruppe Mannheim-Heidelberg, dem Tango-Therapie-Zentrum Heidelberg e.V. sowie der Regionalgruppe Mannheim der Deutschen Parkinson Vereinigung e.V.

Tango-Argentino-Tanzlehrer Reinhold Sommer ist von Anfang an mit dabei und führt die Teilnehmenden behutsam in die Welt des Tangos ein.

Die nächsten Kurse finden am 12.9., 10.10., 24.10., 7.11., 21.11. und 19.12. statt, jeweils 14-16 Uhr im Haus der Katholischen Jugend (C2, 16-18, 68159 Mannheim, Eingang durch das Café). Die Teilnahme ist kostenfrei.

Was machen die Nachbarn?

Edesheim. Seit dem 1.1.2025 ist die KISS Pfalz Teil des Paritätischen Netzwerks der Selbsthilfe. Für uns ist dieser Schritt etwas ganz Besonderes, denn er bietet die Chance, die Selbsthilfearbeit in der Pfalz gemeinsam mit engagierten und erfahrenen Partnern weiter wachsen zu lassen. Die enge, kontaktstellenübergreifende Zusammenarbeit mit KISS Mainz und WeKISS Westerland bereichert unseren Alltag bereits jetzt auf vielen Ebenen und zeigt, wie wertvoll gegenseitiger Austausch und gemeinsames Handeln sind.

Durch die engere Vernetzung ergeben sich neue Ideen, wertvolle Impulse und Möglichkeiten, voneinander zu lernen. Erfahrungen, Wissen und Ressourcen

können gezielt zusammengebracht werden, um Menschen noch besser zu unterstützen und passende Angebote zu schaffen. Dabei steht für uns immer der Mensch im Mittelpunkt – ob selbst betroffen, angehörig oder ehrenamtlich engagiert.

Gerade in einer Zeit, in der sich gesellschaftliche Anforderungen stetig verändern, ist es schön zu wissen, starke Partner an der Seite zu haben. Gemeinsam möchten wir die Selbsthilfe offen, lebendig und zukunftsfähig gestalten.

Katharina Münch-Strauch

KONTAKT

kiss-pfalz.de

KISS Pfalz: starke Partnerschaften für die Selbsthilfe

KISS PFALZ
Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe

Selbsthilfezentrum
Kirchberg 18
67483 Edesheim

Tel.: 06323 - 989924
E-Mail: info@kiss-pfalz.de

www.kiss-pfalz.de

Telefonische Sprechzeiten
Di: 9:00 - 12:00
Mi: 9:00 - 12:00
Do: 12:00 - 18:00
Persönliche Termine nach Terminvereinbarung

DER PARITÄTISCHE
Rheinland-Pfalz | Saarland

Neues Logo der KISS Pfalz.
Copyright: KISS Pfalz

Selbsthilfetag am 20. Oktober – Ich habe was, was Du nicht siehst

Depressionen, Sucht, Blindheit, Darmerkrankungen, Autismus, Rheuma, Herz- oder Lungenerkrankungen, ADHS, Diabetes, Multiple Sklerose, Phobien, Borderline-Syndrom, Epilepsie, Schmerzen, Angststörungen, Traumata, Gehörlosigkeit ... Alle diese Beschwerden oder Erkrankungen sind in der Regel nicht sichtbar.

Der Gesundheitstreffpunkt wird am 20. Oktober 2026 von 16-19 Uhr einen Selbsthilfetag zum Thema nicht sichtbare Erkrankungen in der Mannheimer Abendakademie durchführen. Gemeinsam werden wir Erkrankungen sichtbar machen, die oft im Verborgenen bleiben, und Betroffenen Raum geben, um ihre Stimme zu erheben.



Dr. Christine Emmer. Foto: Anna Logue

Mit dabei ist Dr. Christine Emmer. Sie ist Psychologin und Postdoktorandin in der Gesundheitspsychologie an der Universität Mannheim. Dr. Emmer erforscht, wie Diskriminierung und Stigmatisierung die Gesundheit und das Wohlbefinden von Menschen beeinflussen. Dabei interessiert sie sich besonders dafür, wie soziale Ungleichheiten die Gesundheit und das Gesundheitsverhalten prägen. In ihrem Vortrag wird sie erklären wie aus gesundheitspsychologischer Sicht unser Verständnis von Gesundheit dazu beitragen kann, die Erfahrungen von Menschen mit nicht sichtbaren Erkrankungen besser nachzuvollziehen.



Die Grafik zum Selbsthilfetag von Eduardo Martinez.

Gäste haben die Gelegenheit, beim Selbsthilfetag die Wirkung von besonderen Gegenständen zu testen: Die MOODSUITS® der Firma Shitshow stehen dafür zur Verfügung. Sie sind interaktiv und wollen eine Brücke schlagen zwischen Betroffenen psychischer Belastungen und ihrem sozialen Umfeld. Vier Objekte zum Anziehen ermöglichen es, die psychosomatischen Symptome von beispielsweise Angststörungen, Depressionen und Burnout zu erspüren. Das Gefühl der depressiven Isolation, Konzentrationsprobleme, Rückenschmerzen, Engegefühl im Hals oder das Gefühl der Schwere und

Erschöpfung werden erlebbar durch das Überziehen der Objekte.

Rhobbin aus Berlin wird live singen, wie er aus der Sucht den Weg in die Selbsthilfe gefunden hat. Mit seinen Liedern, die von seinen Erfahrungen sprechen, möchte er anderen Mut machen. Der drohende Verlust seiner Herzlichkeit und Wärme – und ultimativ auch seines Lebens – führte ihn dank einer Selbsthilfegruppe hinaus aus den Untiefen des Drogenmissbrauchs. Seine Lieder berühren und laden ein zum Schmunzeln.

Zahlreiche Betroffene werden präsent sein, um mit den Gästen ins Gespräch zu kommen. Selbsthilfegruppen bieten ihre Unterstützung an und zeigen, wie vielfältig die Bilder einer Erkrankung sein können. Ein Glücksrad, eine Fotoausstellung sowie kleine Speisen und Getränke sorgen für Abwechslung. Fühlen Sie sich herzlich eingeladen!

Der Selbsthilfetag ist eine Veranstaltung im Rahmen der einander.Aktionstage 2026 des Mannheimer Bündnisses für ein Zusammenleben in Vielfalt und wird unterstützt von der AOK Baden-Württemberg.



Die MOODSUITS®. Foto: SHITSHOW - Agentur für psychische Gesundheit GmbH



Herbstprogramm für die Selbsthilfe, gefördert durch die Gesetzlichen Krankenkassen

● Themenabend Öffentlichkeitsarbeit

Datum: 16. Oktober, 17-20 Uhr

Ort: Gesundheitstreffpunkt, Max-Joseph-Straße 1, 68167 Mannheim

Bei diesem Themenabend geht es darum, wie Sie Ihre Gruppe wirkungsvoll und ansprechend vorstellen können, sei es mit Flyern, Plakaten oder einer eigenen Homepage. Die Veranstaltung ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist erforderlich bis 9. Oktober.

Seminare & Co.

Grafik: Gerd Altmann / pixabay.com

● Teezeit „Demenz und Alzheimer verstehen – erkennen, begleiten, unterstützen“

Datum: 21. Oktober, 16-18 Uhr

Ort: Treffpunkt Neckarstadt-Ost, Melchiorstraße 12-14, 68167 Mannheim
Die Teezeit bietet einen verständlichen Überblick über die wichtigsten Formen von Demenz, ihre typischen Anzeichen und Verläufe sowie darüber, worauf im Umgang mit betroffenen Personen zu achten ist und wie ein verständnisvoller und respektvoller Umgang im Alltag gelingen kann. Die Veranstaltung ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Bei Bedarf wird ins Türkische übersetzt.

● Seminar „Improvisieren statt eskalieren – mit Humor und Bewusstheit durch Gruppenkonflikte“

Datum: 7. November, 10-16 Uhr

Ort: Dschungel – Raum für Lebenskunst, S6, 3, 68161 Mannheim
Freuen Sie sich auf einen lebendigen Workshop mit interaktiven Übungen aus der angewandten Improvisation, ausgewählten Coaching-Tools und einer guten Portion Humor. Für mehr Bewusstheit, Klarheit und Gelassenheit in Ihrer Gruppenarbeit.
Kosten: 15 Euro (Vereinsmitglieder des Gesundheitstreffpunkts Mannheim e.V. zahlen 12 Euro). Eine Anmeldung ist erforderlich bis 23. Oktober.

Workshop diversitätssensibles Handeln in der Selbsthilfe

Die fachliche Qualität des Heidelberger Selbsthilfebüros und des Gesundheitstreffpunkts Mannheim wird geleitet von unserem Anspruch, uns weiterzuentwickeln und bestehendes Wissen zu erweitern. In der Selbsthilfearbeit treffen wir Fachkräfte schon immer auf eine große Vielfalt von Ratsuchenden, Selbsthilfeaktiven und Kooperationspartner:innen. Naturgemäß befinden sich darunter auch Menschen mit besonderer Verletzlichkeit oder Menschen in schwierigen Lebenssituationen. Konflikthafte Begegnungen in Selbsthilfegruppen und Beratungen sind aus diesem Grund durchaus üblich, aber die Inhalte verändern sich.

Ziel eines Workshops im Juli war es, diese Veränderungen aufzugreifen und bereits gelebte Vielfalt in der Selbsthilfe- und Beratungsarbeit zu reflektieren und die Kompetenzen der Mitarbeitenden im diversitätssensiblen Handeln weiter zu stärken. Anja Hoppermann ist Diversity-Trainee. Diversity bedeutet Verschiedenheit



Anja Hoppermann, Fachkraft in der Selbsthilfe-Kontaktstelle Duisburg und interkulturelle Trainerin.
Foto: Fotoagentur Ruhr / Bettina Engel-Albustin

und bezeichnet die Unterschiedlichkeit der Menschen in Bezug auf Alter, ethnische Herkunft und Nationalität, Geschlecht und Geschlechtsidentität, körperliche und geistige Fähigkeiten, Religion und Weltanschauung, sexuelle Orientierung und Identität sowie soziale Herkunft. Mit fachlichem Input zu Di-

versity und den verschiedenen Diskriminierungsformen wurde mit interaktiven Übungen gearbeitet und diskutiert. Die Reflexion von Fallbeispielen aus der Praxis lieferte zudem viele neue Anregungen. Dieser besondere Tag wird noch lange in unseren Arbeitsalltag wirken.



Seminar zur ePA

Die elektronische Patientenakte (ePA) wird zum zentralen digitalen Gesundheitsordner für alle gesetzlich Versicherten. In unserem Seminar zeigen wir Ihnen, wie Sie Zugang zu Ihrer eigenen ePA erhalten, wie die App funktioniert und welche Möglichkeiten sie im Alltag bietet.

Erfahren Sie, wie Sie Befunde und Arztbriefe einsehen, Ihre Medikationsliste verwalten und Zugriffsrechte für Ärzt:innen oder Angehörige steuern können. In einer Livedemonstration führen wir Sie durch die wichtigsten Funktionen, anschließend können Sie die App direkt selbst ausprobieren. Das Seminar von Gesundheitstreffpunkt und Selbsthilfebüro richtet sich an alle, die die Vorteile der ePA sicher und selbstbestimmt nutzen möchten. Es findet am **1. Oktober 2026 um 16 Uhr** im Heidelberger Selbsthilfebüro statt. Anmeldung erforderlich.

A-Z - Faltblatt neu aufgelegt

In der Metropolregion Rhein-Neckar gibt es zahlreiche Selbsthilfegruppen. Um einen Überblick zu erhalten, wo es welche Gruppe zu welchem Thema gibt, haben die Selbsthilfekontaktstellen der Region das Faltblatt „Selbsthilfegruppen in der Metropolregion Rhein-Neckar von A-Z“ entwickelt.

Gefördert von der DAK Gesundheit ist im Juni unter Federführung des Gesundheitstreffpunkts eine komplett überarbeitete Neuauflage des Faltblatts im bewährten Design erschienen. Einige Themen finden sich nicht mehr, dafür wurden Themen von neu gegründeten Selbsthilfegruppen wie beispielsweise Angehörige Zwangserkrankter, Elektro-sensibilität oder hormonelle Störungen neu aufgenommen.

Gedruckte Exemplare des Faltblatts sind beim Gesundheitstreffpunkt, dem Heidelberger Selbsthilfebüro und allen

Titelseite des Faltblatts.



weiteren Selbsthilfekontaktstellen der Region erhältlich. Das Faltblatt wird außerdem im Entlassmanagement des Mannheimer Universitätsklinikums eingesetzt und allen Patient:innen zur Information mitgegeben sowie in Krankenhäusern und Beratungsstellen ausgelegt.

Abschied und Neubeginn

Die Rehaklinik Heidelberg-Königstuhl verabschiedet Chefarzt Dr. Robert Nechwatal und begrüßt die neue duale Klinikleitung.

Ende April wurde in der Rehaklinik Königstuhl mit einer offiziellen Feier ein besonderer Übergang vollzogen: Nach mehr als 15 Jahren wurde der langjährige Chefarzt Dr. Robert Nechwatal in den Ruhestand verabschiedet. Gleichzeitig begrüßte die Klinik mit Cheförztn Privatdozentin Dr. med. Elham Kayvanpour und dem Kaufmännischen Leiter Daniel Glück ihre neue duale Klinikleitung.



Abschied von Dr. Nechwatal, langjähriger Leiter der Rehaklinik Heidelberg-Königstuhl.

5.v.l.n.r. Daniel Glück (Kaufmännischer Leiter Rehaklinik Heidelberg-Königstuhl), PD Dr. Elham Kayvanpour (Cheförztn Rehaklinik Heidelberg-Königstuhl), Dr. Robert Nechwatal (ehem. Chefarzt Rehaklinik Heidelberg-Königstuhl).

Foto: RehaZentren Baden-Württemberg



Besuch im Heidelberger Selbsthilfebüro:

v.l.n.r. Marion Duscha, Anette Bruder, PD Dr. Elham Kayvanpour, Daniel Glück.

Foto: Heidelberger Selbsthilfebüro

An der Veranstaltung nahmen zahlreiche Mitarbeitende, langjährige Weggefährten:innen sowie Kooperationspartner:innen und Kostenträger teil. Auch das Heidelberger Selbsthilfebüro war durch Bereichsleiterin Anette Bruder vertreten.

Mit der Rehaklinik verbindet das Selbsthilfebüro eine langjährige Kooperation

auf dem Gebiet der Selbsthilfefreundlichkeit. Die Selbsthilfegruppen aus dem Qualitätszirkel „Selbsthilfefreundliche Rehaklinik“ arbeiten an der kontinuierlich weitergeführten Implementierung der Selbsthilfe in die einzelnen Bereiche der Klinik, um ein zusätzliches und interessantes Angebot für die Patient:innen.

KONTAKT

rehaklinik-koenigstuhl.de

Seit Mai arbeite ich als Geschäftsführerin des Selbsthilfebüros und der EUTB®s Heidelberg und Rhein-Neckar-Kreis. Ich freue mich sehr, Teil einer Institution zu werden, die bereits seit 38 Jahren Menschen begleitet und in ihrer Selbstwirksamkeit stärkt. Dabei empfinde ich es als großes Privileg, von den Erfahrungen einer so engagierten Geschäftsführerin wie Bärbel Handlos lernen zu dürfen und nach rund 15 Jahren projektorientierter Arbeit im Kulturbereich nun langfristig eine Institution weiterzuentwickeln.

Ursprünglich habe ich Medienkunst studiert, Klangcollagen für den SWR gestaltet, die Heidelberger Schlossfestspiele und Adelante organisiert, in der halle02 öffentliche Veranstaltungen betreut und die Kulturinstitution INTER-ACTIONS aufgebaut und mitgegründet. Kunst und Kultur leben davon, dass Menschen zusammenkommen, sich ausdrücken, einander zuhören und gemeinsam etwas entstehen lassen.

Ich denke, diese Qualität zeichnet die Selbsthilfe in besonderem Maße aus: Die Erfahrung, Teil einer Gruppe zu sein, gemeinsam aktiv zu sein und gegenseitigen Respekt und Unterstützung zu

Sarah Thöle – neue Geschäftsführerin im Heidelberger Selbsthilfebüro

Sarah Thöle, neue Geschäftsführerin im Selbsthilfebüro. Foto: Marina Terechov



erleben, halte ich besonders in privat und gesellschaftlich herausfordernden Zeiten für wichtig.

Hierbei lebt die Selbsthilfe vom ehrenamtlichen Engagement vieler Einzelner, und es ist mir ein Herzensanliegen, gute Rahmenbedingungen sowie die notwendigen Ressourcen dafür zu sichern. Ich möchte Menschen darin stärken,

ihr Leben selbst zu gestalten und auch jüngere Menschen einladen, diese Kraft für sich zu entdecken.

Besonders freue ich mich auf die Zusammenarbeit mit dem tollen Team in Heidelberg, um gemeinsam neue Entwicklungen anzustoßen für die Menschen, die hier leben.

Gut beraten älter werden

Im Abendseminar für Selbsthilfegruppen am 24. November um 19 Uhr mit den EUTB®s Heidelberg und Rhein-Neckar-Kreis geht es um das Thema: „Gut beraten älter werden“.

Viele Aktive in der Selbsthilfe haben, wenn sie älter werden, Fragen zu Themen, die auch Themen in der Teilhabeberatung sind: Schwerbehinderung, Erwerbsminderungsrente, barrierefreier Umbau der Wohnung, Unterstützung im Alltag, Pflege und vieles mehr. Die Berater:innen unserer EUTB® Heidelberg und EUTB® Rhein-Neckar-Kreis geben an diesem Abend einen Überblick über mögliche Leistungen, die



Quelle: pixabay.com/pasja1000

das Leben im Alter leichter machen. Anschließend ist Zeit für Fragen und Austausch. Das Seminar im Forum am Park, Poststraße 11, 69115 Heidel-

berg, ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist erforderlich. Wir danken für die freundliche Unterstützung der gesetzlichen Krankenkassen.

Mit neuem Sprecherrat startet die Regionale Arbeitsgemeinschaft Heidelberg/Rhein-Neckar-Kreis durch

RAG-Sprecher Fabian Lauble über seine Motivation für das Ehrenamt:

Als wir vor knapp drei Jahren unsere Gesprächsgruppe gegründet haben, habe ich die Erfahrung gemacht, dass ein Gespräch unter Gleichen in einem sicheren Umfeld eine feste Stütze im Leben sein kann. Unsere Mitglieder sind dafür genauso nötig wie Rahmenbedingungen, ohne die die Gruppe nicht hätte entstehen können. Für diese kann das Selbsthilfebüro sorgen. Als RAG-Sprecher ist mir darüber hinaus der Austausch zwischen den Gruppen und die Perspektive junger Menschen besonders wichtig.

RAG-Sprecher Hans Köhler über seine Beweggründe:

Ich habe persönlich gute Erfahrungen in einem professionellen Gruppenangebot im Bereich Seelische Gesundheit gemacht, das dann als Selbsthilfegruppe von mehreren Teilnehmern und mir weitergeführt wurde. Hierbei konnten wir sehr von den Unterstützungsmöglich-

von links nach rechts; Fabian Lauble, Petra Eberle und Hans Köhler, die neuen RAG-Sprecher.
Foto: Felix Bäcker



keiten seitens des Selbsthilfebüros profitieren. Dies und auch das gesamte Umfeld Selbsthilfe, das ich hier kennenlernen konnte, hat mich beeindruckt. In diesem Bereich möchte ich mich gerne ehrenamtlich einbringen, speziell die Zusammenarbeit über Gruppen hinweg ist mir wichtig. Oft betreffen typische Themen die Gruppenarbeit und Organisation – hier kann ein Austausch sehr hilfreich sein.

KONTAKT

rag@selbsthilfe-heidelberg.de

RAG-Sprecherin Petra Eberle, vor zwei Jahren gewählt und weiterhin aktiv, zu ihrer Motivation:

Ich wünsche mir aufgrund meiner eigenen positiven Erfahrungen in einer Selbsthilfegruppe unbedingt, dass möglichst viele Erkrankte die Chance haben, sich solche Hilfe zu holen. Ich möchte meine Erfahrungen weitergeben und Betroffenen Mut machen. Nur gemeinsam sind wir stark und können Dinge bewegen und auf uns aufmerksam machen.

Quelle: Gesundheitspress Ausgabe „Vielfalt“ 6/2024

Seminar für Selbsthilfegruppen:

„Gute Vorbereitungen auf das Sterben: (Wie) Ist das für mich möglich?“

Hinter diesem Titel verbergen sich jede Menge existentieller Fragen zum Sein und dem Wunsch nach einem gelingenden, würdevollen Abschied aus dem Leben. Das Seminar soll anregen, sich mit diesen herausfordernden Themen zu befassen, es kann unterstützen, eine klarere Position zu bekommen. Ziel ist es, mit dem Blick auf das Ende unseres Seins, einen Gewinn für das Hier und Jetzt zu erhalten.

Referentin ist Martina Böffert, Supervision, Coaching, Beratung, Seelsorge. Menschen, die Unterstützung in akuter Trauerbewältigung suchen, können wir leider nicht berücksichtigen.

Das Tagesseminar findet statt am Samstag, 24. Oktober, 10-16 Uhr im Forum am Park, Poststr. 11, 69115 Heidelberg. Kosten: 15 €, eine Anmeldung ist erforderlich. Wir danken den gesetzlichen Krankenkassen für die freundliche Unterstützung.

Die Seminarreferentin Martina Böffert.
Foto: Peggy Rudolph



Heidelberg. Die Stadt Heidelberg führt die Ehrenamtskarte Baden-Württemberg ein. Sie ist ein Zeichen der Anerkennung für Menschen, die sich seit mindestens einem Jahr in besonderem Umfang für das Gemeinwohl engagieren und dabei mindestens 200 Stunden pro Jahr freiwillig und unentgeltlich im Stadtgebiet Heidelberg tätig sind.

Antragsberechtigt sind Freiwilligendienstleistende, Mitglieder der Einsatzabteilungen von Feuerwehr und THW sowie Ehrenamtliche in Vereinen und Organisationen, die sich seit mindestens einem Jahr engagieren und in den letzten zwölf Monaten mindestens 200 Stunden freiwillig tätig waren. Für projektbezogenes Engagement gibt es eine Sonderform ab 100 Stunden.

Heidelberg würdigt ehrenamtliches Engagement mit Ehrenamtskarte



Logo der Ehrenamtskarte des Landes Baden-Württemberg.

Quelle: Ehrenamtskarte-BW_2025_Motiv

Voraussetzung ist eine entsprechende Bescheinigung der Organisation über Art und Umfang des Engagements.

Die Karte bietet zahlreiche Vorteile: landesweit fast 300 vergünstigte Angebote

in Kultur-, Bildungs- und Freizeiteinrichtungen, beispielsweise das Schloss Mannheim oder die Staatsgalerie Stuttgart. In Heidelberg gehören dazu unter anderem der Zoo, die halle02, das Gloria-Kino, das Tiergartenschwimmbad und verschiedene Museen.

Sehr engagierte Aktive aus den Selbsthilfegruppen können davon ebenfalls profitieren.

INFO + KONTAKT

heidelberg.de/HD/Leben/ehrenamtskarte.html

„22plusZukunft“: NCT Heidelberg feiert Jubiläum

Heidelberg. Unter dem Motto „22plusZukunft“ feierte das Nationale Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) Heidelberg am 13. Mai sein Jubiläum. Mit dem NCT verbindet das Heidelberger Selbsthilfebüro eine gute Kooperation im Prozess Selbsthilfefreundlichkeit. Hier arbeiten Selbsthilfegruppen mit onkologischen Themen im Qualitätszirkel zusammen mit dem Heidelberger Selbsthilfebüro und der Selbsthilfebeauftragten des NCT.

Zahlreiche Veranstaltungen wurden bereits gemeinsam durchgeführt: Selbsthilfeschulungen für Pflegedienstleitungen, die Psychoonkologiesowie sonstige Mitarbeitende und der jährlich stattfindende Krebspatiententag.

Auch im Patientenbeirat des NCT sind acht Selbsthilfegruppen vertreten, die dort engagiert mitarbeiten.

KONTAKT

nct-heidelberg.de/fuer-patienten/beratungsangebote/selbsthilfe.html



Mitarbeiterinnen des Selbsthilfebüros mit drei Selbsthilfeaktiven aus dem Qualitätszirkel Selbsthilfefreundlichkeit, der Selbsthilfebeauftragten des NCT und zwei Mitgliedern des Patientenbeirats des NCT.
Foto: Heidelberger Selbsthilfebüro

Eröffnet wurde der Festakt von Prof. Eva Winkler aus dem Direktorium. Danach blickte Prof. Dirk Jäger, seit 2005 Direktor am NCT Heidelberg und ein großer Unterstützer der Selbsthilfe, auf 22 Jahre NCT Heidelberg zurück – von den Anfängen bis zur heutigen Rolle als eines der führenden onkologischen Spitzenzentren.

Im Anschluss öffneten die über 30 „Points of Interest“. Sie boten den Gästen vielfältige Einblicke in aktuelle Forschungsprojekte, klinische Anwendungen und ... in die Selbsthilfe. Drei Selbsthilfegruppen und das Selbsthilfebüro präsentierten sich am Stand. Große Aufmerksamkeit erntete ein Würfel-Quiz zur Selbsthilfe – eine gelungene Veranstaltung!

Bundessymposium „Wie steht es um Gesundheitsförderung in Stadt und Land?“

Vom 18. bis 20. März 2026 lud in Hannover das Gesunde Städte-Netzwerk zur Mitgliederversammlung und zum Bundessymposium ein. Unter dem Titel „40 Jahre Ottawa-Charta: Wie steht es um Gesundheitsförderung in Stadt und Land?“ diskutierten Vertreter:innen aus Kommunen, Politik, Verwaltung, Zivilgesellschaft und Public Health über aktuelle Herausforderungen und Zukunftsperspektiven.

Als Teil der Healthy Cities Bewegung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) setzt sich das Netzwerk für eine Kommunalpolitik ein, die Gesundheit als gemeinsame Aufgabe und politisches Leitprinzip versteht. Im Mittelpunkt stand die Frage, wie sich die Grundprinzipien der Ottawa-Charta unter den

Bedingungen des 21. Jahrhunderts weiterentwickeln und in kommunalen Lebenswelten verankern lassen.

Besondere Aufmerksamkeit galt den Erfahrungen aus 40 Jahren Selbsthilfeunterstützung – ein eindrucksvolles Beispiel für Teilhabe, Empowerment und Selbstorganisation, das die Aktualität der Ottawa-Charta unterstreicht. Ziel der Veranstaltung war es, den interkommunalen Austausch zu stärken, gelungene Praxis sichtbar zu machen und neue Impulse für gesundheitsfördernde Strukturen in Stadt und Land zu setzen.

INFOS

gesunde-staedte-netzwerk.de/mitgliedsversammlung_und_bundessymposium_hannover



Kerstin Gieser (links), Geschäftsführerin des Gesundheitstreffpunkts Mannheim, nahm für den Gesundheitstreffpunkt als Koordinationsstelle der Initiativen im Gesunde Städte-Projekt Mannheim am Bundessymposium teil. Holger Kairies (rechts) vom Fachbereich Jugendamt & Gesundheitsamt der Stadt Mannheim vertrat die Stadt Mannheim. Ebenfalls mit dabei: Susanne Hering vom Gesunde Städte-Sekretariat der Stadt Heidelberg (nicht abgebildet).

Foto: Gesundheitstreffpunkt

Jungen Menschen die Selbsthilfe näherbringen



Eduardo Martinez und Kathrin Burkhardt am Stand bei den Aktionstagen. Foto: Gesundheitstreffpunkt

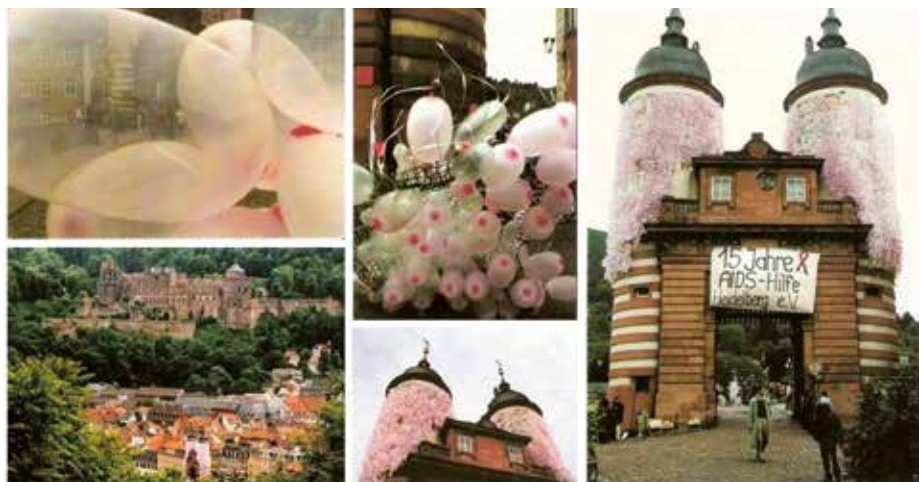
Mannheim. Der Gesundheitstreffpunkt beteiligte sich im Juni mit einem Infostand an den Aktionstagen „UNTERstadt wird OBERfit“, organisiert durch die Begegnungsstätte Westliche Unterstadt e. V., das Quartiermanagement Unterstadt sowie das Jugendamt und Gesundheitsamt der Stadt Mannheim.

Das Glücksrad des Gesundheitstreffpunkts zog Interessierte an, die Fragen zur Selbsthilfe beantworten und kleine Preise gewinnen konnten. Besonders erfreulich war, dass vor allem junge Menschen am Infostand stehen blieben und zur Selbsthilfe ins Gespräch kamen.

Junge Menschen für das Thema Selbsthilfe zu sensibilisieren und sie frühzeitig auf dieses ergänzende Hilfsangebot aufmerksam zu machen, ist ein wichtiges Anliegen des Gesundheitstreffpunkts. Deshalb organisiert er beispielsweise in den Projekten „Junge Selbsthilfe“ und „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ Vorträge in Pflegeschulen oder Workshops in Schulklassen.

So lernen angehende Fachkräfte die Selbsthilfe als wertvolle Unterstützung kennen und können sie später weiterempfehlen. Gleichzeitig werden junge Menschen frühzeitig und präventiv über die Möglichkeiten der Selbsthilfe informiert. Sollten sie im Laufe ihres Lebens selbst erkranken oder einen anderen Schicksalsschlag erleiden, wissen sie bereits, dass Selbsthilfegruppen eine hilfreiche Anlaufstelle sein können. Dadurch steigt erfahrungsgemäß die Wahrscheinlichkeit, dass Betroffene dieses Angebot später tatsächlich nutzen.

40 Jahre Aidshilfe: „Hier kann ich offene Gespräche führen“



2001 erregte diese Aktion anlässlich des 15-jährigen Jubiläums die Gemüter in Heidelberg: Studierende der Hochschule Ludwigshafen verhüllten die Türme der alten Brücke mit Kondomen. „Was für ein Skandal“ ... viele Kommentare in Leserbriefen hielten sich wochenlang in der Presse. Foto: Aidshilfe Heidelberg

Heidelberg. In diesem Jahr feiert die Aidshilfe Heidelberg ihr 40-jähriges Bestehen. Seit 1986 ist der Verein für Menschen mit HIV in der Region da, klärt zur sexuellen Gesundheit auf und bietet Schutzräume. Anfang der 1980er Jahre war HIV eine Bedrohung: Menschen, die sich mit HIV infizierten, erkrankten schwer und viele starben. Die Ängste

waren groß und führten dazu, dass HIV-Positive ausgegrenzt wurden: Viele verloren soziale Kontakte oder Arbeitsstellen; auch adäquate medizinische Versorgung fehlte.

Engagierte Menschen gründeten die Aidshilfe, um für genau diese Menschen da zu sein, sie emotional zu begleiten,

miteinander zu vernetzen, fundiertes Wissen weiterzugeben und aktiv gegen Diskriminierung zu kämpfen, Barrieren abzubauen sowie die HIV-Versorgung und -Prävention zu verbessern.

Heute ist HIV gut behandelbar. Die Medikamente verhindern eine Ansteckung sowie das Endstadium Aids. HIV-Positive können in jedem Job arbeiten, gesunde Kinder bekommen und alt werden.

Die Aidshilfe hat dennoch nicht ausgedient: Etwa 100 Menschen mit HIV und ihre Zugehörigen kommen regelmäßig in die Beratung oder nutzen verschiedene Selbsthilfeangebote. „Selbsthilfe ist mir sehr wichtig. Ich kann hier offene Gespräche führen und mich über meine Erfahrungen oder Diskriminierung austauschen. Hier kann ich ich sein und muss mich nicht verstellen.“, sagt eine Besuchende. *Juliane Schurig*

KONTAKT

aidshilfe-heidelberg.de

Jubiläumsradtour „50 Jahre Frauenselbsthilfe Krebs e.V.“

Mannheim. Unsere Tour von Mannheim nach Bonn – vom Geburtsort der Frauenselbsthilfe Krebs e.V. (FSH) zu unserem heutigen Hauptsitz – war weit mehr als eine Radwanderung. Sie war ein sichtbares Zeichen dafür, dass niemand mit einer Krebsdiagnose allein sein muss, dass Bewegung Körper und Seele stärkt und dass Lebensfreude trotz Krebs nicht nur möglich, sondern selbstverständlich ist. Gleichzeitig haben wir gezeigt: Die Frauenselbsthilfe Krebs ist auch im 50. Jahr ihres Bestehens mutig, bunt und aktiv.

Am 26. April startete die Jubiläumstour am Mannheimer Fernsehturm – begleitet von 160 winkenden Unterstützerinnen, einer Musikkapelle und den Worten des Mannheimer Bürgermeisters Thorsten Riehle. 30 an Krebs erkrankte Frauen (und einige Männer) radelten in sieben Etappen entlang des Rheins.



Die FSH-Gruppe Mannheim beim Start der Jubiläumsradtour am Mannheimer Fernsehturm. Foto: C. Bajohr-Vieweg / H. Bentz

Auch unsere Mannheimer Gruppe hatte Grund zum Feiern. Seit nunmehr 25 Jahren ist sie Anlaufstelle für alle an Krebs erkrankten Personen, insbesondere mit gynäkologischen Diagnosen (zum Beispiel Brust- oder Eierstockkrebs). Getreu unserem Vereins-Motto „Auffangen, Informieren, Begleiten“

fangen wir Betroffene auf nach dem Schock der Diagnose, informieren wir über Hilfen zur Krankheitsbewältigung und begleiten wir in ein vertrauensvolles Leben mit oder nach Krebs. Zu unseren Aktivitäten zählen Waldbaden, Nordic Walking, Spaziergänge, Frauenfrühstücke und kulturelle Aktivitäten. Außerdem bieten wir regelmäßig Fachvorträge an.

KONTAKT

frauenselbsthilfe-bw.de/
mannheim-vogelstang

Eine starke Gemeinschaft

Heidelberg/Rhein-Neckar. Wir sind rund 30 Selbsthilfegruppen des Blauen Kreuzes in Heidelberg und Umgebung – und vor allem eines: eine lebendige Gemeinschaft. Bei uns geht es nicht nur um Abstinenz, sondern um das Leben selbst: miteinander reden, lachen, sich gegenseitig stärken und neue Wege entdecken.

Unsere vielfältigen Angebote – vom Besinnungstag über gemeinsame Ausflüge bis hin zum Buß- und Bettag – schaffen wertvolle Momente der Begegnung. Der Besinnungstag ist ein Gottesdienst, in

dem Menschen für viele Jahre Abstinenz geehrt werden – ein starkes Zeichen von Ausdauer. Am Buß- und Bettag stehen diejenigen im Mittelpunkt, die ein Jahr abstinenz leben – oft das schwierigste und zugleich wichtigste Jahr auf dem Weg in ein neues Leben.

Doch das Herzstück unserer Arbeit ist das Gruppenleben.



Die Kapelle in der Plöck – hier finden unsere Gottesdienste statt.
Fotos: privat



In den Treffen entsteht Vertrauen, hier wird offen gesprochen, zugehört und Verständnis erlebt. Jeder Mensch ist willkommen – mit seiner Geschichte, seinen Herausforderungen und Hoffnungen. Mit der neuen Gruppe für junge Erwachsene ist inzwischen bereits die dritte Gruppe für diese Altersgruppe entstanden – ein wichtiges Angebot für einen guten Start in ein suchtfreies Leben. Wer den ersten Schritt wagt, merkt schnell: Man ist nicht allein. Und Hilfe bedeutet bei uns nicht Verzicht, sondern Gewinn – an Lebensqualität, Gemeinschaft und Zuversicht. Dr. Martina Kirsch

KONTAKT

Heidelsberger Suchtberatung /
Blaues Kreuz
Tel. 06221- 14 98 24
heidelsberger-suchtberatung.de

Mannheim. Im Jahr 2001 gründeten zwei Männer, die an Prostatakrebs erkrankt waren, die „Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Rhein-Neckar“, eine der ersten in Deutschland. Schon beim ersten Treffen waren 40 Teilnehmer und einige Teilnehmerinnen dabei. Denn es hatte sich gezeigt, dass Partnerinnen sehr stark von den familiären, pflegerischen und sozialen Folgen der Krebserkrankung betroffen sein konnten.

Ziel der Gruppe war von Anfang an, den betroffenen Männern in Ruhe und Ausführlichkeit kompetente Informationen zu geben, damit sie zusammen mit ihren Ärzt:innen eine gute Therapieentscheidung treffen können. Viele Fachärzt:innen sind gerne bereit, bei uns Vorträge zum Themenbereich Prostatakrebs zu halten und ausführlich zu diskutieren. Zusätzlich bieten wir kostenlos einmal pro Monat Sprechstunden in der Universitätsklinik Mannheim und der städtischen Klinik Ludwigshafen an. Wir treffen uns auch regelmäßig bei einem Stammtisch, bei dem das Medizinische in den Hintergrund rückt.

25 Jahre Selbsthilfe bei Prostatakrebs



Bei einer Veranstaltung der Selbsthilfegruppe Prostatakrebs. Foto: Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Rhein-Neckar

Unser Ziel ist es weiterhin, dass vom Krebs betroffene Männer sich gegenseitig offen austauschen und somit einander helfen können, mit der prinzipiell lebensbedrohlichen Erkrankung zurechtzukommen. Gerade im Zeitalter des Internets und der sozialen Medien

KONTAKT

selbsthilfegruppe-prostatakrebs.de

ist der direkte Kontakt von Mensch zu Mensch wichtig, insbesondere, weil jeder von uns ein Betroffener ist und andere Betroffene aufgrund eigener Erfahrung sehr gut versteht. Daher wird die Selbsthilfegruppe auch in den nächsten 25 Jahren weiter bestehen.



Selbsthilfegruppen in Gründung

in Mannheim

■ Adipositas-Stammtisch

Du möchtest dich mit anderen über das Thema Adipositas austauschen? Dann bist du bei unserem Stammtisch genau richtig! Wir treffen uns in entspannter Runde, um Erfahrungen zu teilen, Fragen zu stellen und gemeinsam über Herausforderungen rund um Adipositas zu sprechen. Willkommen sind alle: Betroffene, Angehörige und Interessierte, das Alter ist egal. Der Stammtisch bietet Raum für Offenheit, gegenseitigen Respekt und wertschätzenden Austausch.

■ Selbsthilfegruppe für Angehörige von Jugendlichen und jungen Erwachsenen mit Depression

Depressive Jugendliche und junge Erwachsene (unter 25 Jahre) stehen vor einer riesigen persönlichen Herausforderung. In der Lebensphase, in der sie sich befinden, sollten sie sich vom Elternhaus lösen und ins Berufsleben starten. Familie, Partner:innen und Freundeskreis sind die engsten persönlichen Kontakte und deshalb auf besondere Art betroffen. Da ist es gut, wenn sich Angehörige im geschützten Umfeld einer Selbsthilfegruppe aussprechen können.

■ **Selbsthilfegruppe für Eltern hochbegabter Kinder/Jugendlicher**
Hochbegabte Kinder und Jugendliche verfügen über weit überdurchschnittliche Fähigkeiten und spezielle Interessen. Gleichzeitig können Gefühle des Andersseins oder der Unterforderung zu Herausforderungen in der Familie, im Kindergarten oder in der Schule führen. Über die Sonnen- und Schattenseiten von Hochbegabung möchten wir uns mit anderen Eltern austauschen. Unsere Gruppe richtet sich ausdrücklich auch an Eltern von noch ungetesteten Kindern.

■ Polyneuropathie

Ob Brennen, Kribbeln, Taubheit oder Muskelschwäche – Polyneuropathie kann den Alltag massiv beeinträchtigen. Viele Betroffene fühlen sich mit ihren Beschwerden allein gelassen. In der neuen

Selbsthilfegruppe kannst du dich mit anderen Betroffenen austauschen, über Erfahrungen, Therapien und Alltagshilfen sprechen oder Tipps zu Ernährung, Bewegung, Medikamenten und Umgang mit Beschwerden erhalten. Angehörige sind ebenfalls willkommen!

■ YOKO Hautkrebs Mannheim und Metropolregion

Eine Krebserkrankung verändert das Leben tiefgreifend – körperlich, seelisch und auch im Alltag. Wir sind zwei Frauen und selbst an einem Melanom erkrankt. Im Mittelpunkt der Gruppenarbeit sollen gegenseitiger Austausch und Unterstützung im Umgang mit der Erkrankung stehen. Neben Gesprächen über medizinische und persönliche Themen soll es auch Raum für fachliche Informationen, Weiterbildung und gemeinsame Unternehmungen geben.

in Heidelberg

■ Zwang unter 30 Jahre

Leidest du auch unter unangenehmen, sich immer wieder aufdrängenden Gedanken? Fühlst du dich gezwungen, gewisse Handlungen ständig wiederholen zu müssen (z.B. Waschen, Kontrollieren, Ordnen, ...)? Dann hast vielleicht auch du eine Zwangsstörung (OCD). Wir wollen eine neue Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene zum Thema Zwang gründen. Melde dich gern!

■ Selbsthilfegruppe für Frauen nach emotionalem Missbrauch

Diese Gruppe richtet sich an Frauen, die Erfahrungen mit emotional belastenden Prägungen im Elternhaus oder in Beziehungen gemacht haben, wie: ständige Kritik, Abwertung, Schuldumkehr, emotionale Vernachlässigung, Kontrolle oder das Gefühl, nie gut genug zu sein.

Folgen Jahre später sind Selbstzweifel, innere Anspannung, Erschöpfung. In der Gruppe geht es um Austausch, eigene Erfahrungen besser zu verstehen und neue Perspektiven zu entwickeln.

■ Selbsthilfegruppe für Eltern von Kindern und Jugendlichen mit Behinderung (Nußloch)

Der Alltag mit einem Kind mit Behinderung stellt Familien vor ganz besondere Herausforderungen – emotional, organisatorisch und im sozialen Umfeld. Häufig fühlen sich Eltern dann allein. Die Selbsthilfegruppe für Eltern von Kindern und Jugendlichen mit Behinderung soll Raum geben für ehrlichen Austausch, gegenseitige Unterstützung und Ermutigung, Austausch von Tipps und Erfahrungen.

■ Nach Krebs wieder in den Beruf!

Menschen streben nach einem ganzheitlichen Leben, das auch berufliche Erfüllung beinhaltet. Nach einer Krebsdiagnose verändert sich vieles, und ein Neustart ist oft gewünscht oder notwendig. In der neuen Selbsthilfegruppe möchten wir uns über erfolgreiche Strategien der beruflichen Anpassung oder Neuausrichtung austauschen. Auch wollen wir uns auf diesem Wege gegenseitig zu konkreten Schritten motivieren.

■ Selbsthilfegruppe für Personen mit chronischen Schmerzen und Hemiparesen

Möchten Sie etwas für sich tun? Zum Beispiel gymnastische Bewegung nach Musik, die dem Tai-Chi ähnlich sind? In der Selbsthilfegruppe tauscht man Erfahrungen aus, motiviert und unterstützt sich gegenseitig. Die Selbsthilfegruppe ist für Leute gedacht, die ihren Einschränkungen die Stirn bieten wollen. Sie ist offen für gemeinsame Unternehmungen und Aktivitäten.

Weitere Themen zur Gründung/Kontakt

in Mannheim

■ Depressionen (Selbsthilfegruppe für Motorradfahrer:innen)

in Heidelberg

■ Einsamkeit Sinsheim ■ Skoliose – Heidelberg und Rhein-Neckar

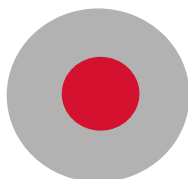
SELBSTHILFEGRUPPEN & ANSPRECHPARTNER:INNEN VON

- ACT (Akzeptanz- und Commitment-Therapie)
- AD(H)S, Erwachsene
- AD(H)S, Frauen
- AD(H)S, Kinder
- Adipositas / Übergewicht
- Adipositaschirurgie
- Adoptivfamilien
- AIDS / HIV
- Akustikusneurinom
- Alkoholabhängigkeit (auch in polnischer und englischer Sprache)
- Amputation
- Amyloidose
- Amyotrophe Lateralsklerose (ALS)
- Analphabetismus
- Angehörige Alkoholabhängiger
- Angehörige Bipolar-Erkrankter
- Angehörige Demenz-Erkrankter / Alzheimer-Erkrankter
- Angehörige Depressions-Erkrankter
- Angehörige Drogenabhängiger
- Angehörige nach Suizidversuch
- Angehörige psychisch Kranker
- Angehörige Sucht-Erkrankter
- Angehörige um Suizid
- Angehörige von internetsüchtigen Kindern / Jugendlichen
- Angehörige von Forensik-Patienten
- Angehörige von Multiple-Sklerose-Erkrankten
- Angehörige von Narzisst:innen, toxische Beziehungen
- Angehörige von trans*, inter* und nicht-binären Menschen
- Angehörige von Zwangserkrankten
- Angststörungen / Agoraphobie / Panik
- Arbeitslosigkeit
- Arthritis
- Arthrogyriposis
- Arthrose
- Asbestserkrankungen (arbeitsbedingte Atemwegserkrankungen)
- Asexualität / Aromantik
- Asperger-Syndrom, Erwachsene
- Ataxie / Heredo-Ataxie
- Atemstillstand
- Autismus
- Barrierefreiheit
- Bauchspeicheldrüsen-Erkrankung
- Behinderung
- Beziehungsabhängigkeit (CoDA)/ Gesunde Beziehungen
- Bipolare Erkrankung
- Blindheit
- Body Focused Repetitive Behavior (BFRB)
- Borderline
- Brustkrebs
- Bulimie
- Burnout
- Cochlea-Implantat
- Colitis, mikroskopische
- Colitis ulcerosa
- Colostomie
- Congerangeschädigte
- COPD (chronisch-obstruktive Lungenerkrankung)
- CUP (Cancer of unknown Primary)
- C-Zell-Karzinom
- Darmkrebs / Darmerkrankungen
- Defibrillator
- Depressionen
- Depressionen, junge Erwachsene
- Depressionen, peripartal / postpartal
- Depressionen, postpartal (international – virtuell)
- Desmoid-Tumor
- Diabetes
- Dialysepatient:innen
- Drogenabhängigkeit (NA)
- Dystonische Erkrankungen
- Eierstockkrebs
- Einsamkeit
- Elektrosensibilität
- Eltern autistischer Kinder
- Eltern drogenabhängiger Kinder
- Eltern frühgeborener Kinder
- Eltern herzkranker Kinder
- Eltern krebskranker Kinder
- Eltern nierenkranker Kinder und Jugendlicher
- Eltern organtransplantierte Kinder
- Eltern rechenschwacher Kinder
- Eltern rheumatischer Kinder
- Eltern schizophrene erkrankter Menschen
- Eltern von erwachsenen Kindern mit Behinderung
- Eltern von Kindern mit ADHS
- Eltern von Kindern mit Behinderung/ verzögerter Entwicklung (auch in russischer und ukrainischer Sprache)
- 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
- Erwachsene nach dem frühen Tod der Eltern
- Essstörungen
- Esssucht
- Familien mit autistischen Kindern (in russischer Sprache)
- Fatigatio/ME-CFS
- Fibromyalgie
- Frauen, Gesprächskreis
- Gastrointestinaler Stromatumor (GIST) / Sarkome
- Gehörlosigkeit / auch in russischer Sprache
- Gehörlosigkeit / Hörschädigung, auch junge Menschen
- Geschwister von Menschen mit Behinderung
- Gewaltfreie Kommunikation
- Gewalt und Missbrauch in der Kindheit
- Glaukom (Grüner Star)
- Glücksspielsucht
- Grauer Star
- Guillain-Barré-Syndrom (GBS)
- Hämochromatose
- Herzerkrankungen
- Herztransplantation
- Hirntumor
- Hochbegabung, Erwachsene
- Hochsensibilität
- Hodenkrebs (virtuell)
- Homocystinurie
- Homosexualität
- Homosexuelle und Kirche
- Hörschädigungen
- Hypophyse-Erkrankung
- Hypophysentumor, Kraniopharyngeom
- Ileostomie
- Inklusion

Gesundheitstreffpunkt Mannheim

Kontakte, Informationen, Beratung rund um Selbsthilfe

Max-Joseph-Str. 1, 68167 Mannheim
Tel. 0621-3 39 18 18
gesundheitsstreffpunkt-mannheim@t-online.de
gesundheitsstreffpunkt-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

- Internetabhängigkeit - Interstitielle Cystitis - Inzestüberlebende (SIA) - Kinderwunsch, unerfüllt - Körper- und Mehrfachbehinderung - Kopf-Hals-Tumore - Kollagenosen - Kontrollierter Konsum - Kopfschmerzen (auch Cluster-Kopfschmerzen und SUNCT/SUNA-Syndrom) - Krebs - Krebs, junge Erwachsene (zusätzlich) - Kriegsenkel - Langzeit-Sauerstoff-Therapie (LOT) - Lebertransplantation/ Lebererkrankungen - Legasthenie - Leukämie - Liebes- und Sexsucht - Li-Fraumeni-Syndrom (erblicher Krebs) - Lipödem/ Lymphödem - Lippen- / Kiefer- / Gaumenfehlbildungen - Long-COVID-Syndrom - Lungenemphysem - Lungenfibrose - Lungenkrebs - Lupus Erythematodes - Lymphome - Männer, Damenwäsche tragend (virtuell) - Männer, Selbstbefriedigung - Magersucht - Makuladegeneration - Malen, Krankheitsbewältigung - Medikamentenabhängigkeit - Messies - Migräne - Migration / Fluchterfahrung (Ukrainisch) - Misophonie - Missbrauchserfahrung, Frauen - Morbus Bechterew - Morbus Crohn - Morbus Menière - Mukoviszidose - Multiple Sklerose - Multiples Myelom - Muskelerkrankungen - Myasthenie - Myeloproliferative Neoplasien (MPN) - Nagel-Patella-Syndrom	- Narkolepsie - Nebennierenerkrankungen - Netzhautdegeneration - Neurodivergenz und Queer - Neuroendokrine Tumore - Organtransplantierte Menschen und Wartepatient:innen - Pankreatektomie - Parkinson - Pflegefamilien - Pflegende Angehörige (auch in japanischer Sprache) - Poliomyelitis - Post-COVID-Syndrom - Posttraumatische Belastungsstörungen, Frauen - Prader-Willi-Syndrom - Prostatakrebs - Psychiatrieerfahrung - Psychische Probleme - Psychoseerfahrene - Queere Menschen mit Fluchterfahrung - Queere Männer mit sexueller Missbrauchserfahrung - Queere Themen - Regenbogenfamilien - Restless Legs - Retinitis Pigmentosa - Rheuma - Risikogeburten - Sammelsucht (CLA) - Sarkoidose - Schädel-Hirn-Verletzung - Schilddrüsenkrebs / Schilddrüsen-erkrankungen - Schlafapnoe - Schlaganfall (auch in türkischer Sprache) - Schmerzen, chronische - Schnarchen - Schwule Manager und Führungskräfte - Schwule, Coming-out - Schwule Jugendliche - Schwule Senioren - Schwule Studierende - Seelische Probleme, junge Menschen - Sehbehinderung - Selbstständigkeit, Frauen - Seltene Erkrankungen	- Senior:innen - Sexsucht - Sicca-Syndrom - Sjögren-Syndrom - Sklerodermie - Soziale Phobie - Spastik - Spielsucht - Stottern - Sucht, Frauen - Sucht, junge Erwachsene - Tageseltern/Tagesmütter - Technikimplantierte Herzpatient:innen - Tinnitus - Tourette-Syndrom - Transidentität - Trauer - Trauernde, Jüngere nach Partnerverlust - Trauma (allgemein; frühkindlich / komplex) - Trigeminusschmerz - Umwelterkrankungen - Undine-Syndrom - Unfallopfer - Urostomie - Usher-Syndrom - Vasculitis - Väter, Umgangsrecht - Verlassene Eltern - Verwaiste Eltern - Vitiligo/Hautkrankheit - Wohnen im Alter - Zöliakie / Sprue - Zwang
---	--	---

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/RNK

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 14-18 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: 23.9. und 25.11., jeweils 18 Uhr im „Haus für Vielfalt und Engagement“, Alhornstraße 2a (Teilnahme auch online möglich).

■ AG Barrierefreiheit Mannheim: zweiter Dienstag im Monat, 17.30 Uhr im „Haus für Vielfalt und Engagement“, Alhornstraße 2a. Informationen unter info@barrierefrei-mannheim.de.

■ Forum Inklusion und Barrierefreiheit Mannheim. Nächsten Termin und Schwerpunktthema bitte erfragen bei Ursula Frenz unter: ursula.frenz@mannheim.de.

■ Treffen der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Heidelberg / Rhein-Neckar-Kreis: 4.11., 18 Uhr im Forum am Park, Poststr. 11 (neben Aldi), 69115 Heidelberg. Anmeldung beim Selbsthilfebüro unter: Tel. 06221-18 42 90 oder info@selbsthilfe-heidelberg.de

■ Arbeitskreis Barrierefrei (AKB) des Beirats von Menschen mit Behinderungen. Treffen Online oder Hybrid. Info und Anmeldung: akb-hd@bmb-heidelberg.de

NEUE SELBSTHILFEGRUPPEN

■ Selbsthilfegruppe Autismus (Erwachsene). 2. und 4. Mittwoch im Monat, 18 Uhr in Mannheim. Kontakt über den Gesundheitstreffpunkt.

■ Borderline. Wöchentliche Treffen in Heidelberg. Info: Tel. 06221-18 42 90.

■ Body Focused Repetitive Behaviour (BFRB). Treffen 2x monatlich in Heidelberg. Info: Tel. 06221-18 42 90.

■ Selbsthilfegruppe Einsamkeit. 2. und 4. Donnerstag im Monat, 18 Uhr in Mannheim. Kontakt: Gesundheitstreffpunkt

■ Endo-Circle Mannheim zum Thema Endometriose. 2. Samstag im Monat, 10-12 Uhr in Mannheim. Kontakt: endo2power.com/endometriose-selbsthilfegruppe-mannheim/.

■ GIST-Selbsthilfegruppe Rhein-Neckar zum Thema Gastrointestinale Stromatumoren. 4. Donnerstag im 2. Monat eines Quartals um 17.30 Uhr in Mannheim. Kontakt: GISTgruppe-RheinNeckar@sarkome.de.

■ Mut und Motivation. Treffen 2x monatlich in Heidelberg. Info: Tel. 06221-18 42 90.

VERANSTALTUNGEN

■ einander.Aktionstage 2026 vom 25.9.-24.10. in Mannheim mit Veranstaltungen, die sich für ein respektvolles Miteinander und ein Zusammenleben in Vielfalt einsetzen. Informationen unter: einander-aktionstage.de.

■ Bundesweite Woche der Seelischen Gesundheit vom 10.-20.10. unter dem Motto „Miteinander statt nebeneinander – Für eine Gesellschaft, in der jede Psyche zählt“. Informationen unter: seelischegesundheit.net.

■ Woche gegen Armut und Ausgrenzung vom 16.10. bis 25.10. in Heidelberg. „Chancenreichtum für alle! Armut kennt kein Alter“. Über 50 Akteure aus dem sozialen Bereich bieten vielfältige Veranstaltungen. Info: das-heidelberger-buendnis.de/

TERMINE beim Gesundheitstreffpunkt

■ „Fellows Ride“: Aktionstag der Motorrad-Community für Depressionshilfe und Suizidprävention am 13.9. in Mannheim. Informationen unter fellowsride.com/events/fellowsride-churpfalz/.

■ Teezeiten: Expert:innenvorträge mit Selbsthilfegruppen zu gesundheitsspezifischen Themen, bei Bedarf auch in türkischer, bulgarischer oder arabischer Sprache. 21.10., 16-18 Uhr zum Thema „Demenz und Alzheimer verstehen – erkennen, begleiten, unterstützen“ beim Treffpunkt Neckarstadt-Ost (Melchiorstraße 12-14, 68167 Mannheim).

■ Themenabend: Öffentlichkeitsarbeit für Selbsthilfegruppen, Schwerpunkt Erstellung von Flyern, Plakaten oder einer eigenen Homepage am 16.10., 17-20 Uhr, Gesundheitstreffpunkt (Max-Joseph-Straße 1, 68167 Mannheim). Anmeldung erforderlich bis 9.10.

■ Kamingespräch zum Thema „Angehörige von Menschen mit Teilleistungsschwächen“ am 22.10., 18-20 Uhr, Gesundheitscafé Schönau (Bromberger Baumgang 12, 68307 Mannheim).

■ Selbsthilfetag 2026 – „Nicht sichtbar, aber spürbar“ zum Thema „nicht-sichtbare Erkrankungen“ am 20.10., 16-19 Uhr, Mannheimer Abendakademie (U1, 16-19, 68161 Mannheim). Informationen unter gesundheitstreffpunkt-mannheim.de.

■ Seminar „Improvisieren statt eskalieren – mit Humor und Bewusstheit durch Gruppenkonflikte“ am 7.11., 10-16 Uhr im Dschungel – Raum für Lebenskunst (S6, 3, 68161 Mannheim). Anmeldung erforderlich bis 23.10.

■ Winterschließzeit: 23.12.26 – 6.1.27

TERMINE beim Selbsthilfebüro

■ „Selbsthilfe kompakt“ für Fachpersonen. 30.9., 12.30-13.30 Uhr. Online. Info: Tel. 06221-18 42 90.

■ Seminar für Selbsthilfegruppen zur ePA, Elektronische Patientenakte. 1.10., 16-19 Uhr. Info: info@selbsthilfe-heidelberg.de

■ Filmmatinée anlässlich der Woche der Seelischen Gesundheit mit dem Dokumentarfilm „Ich bin ich“ und Publikums-gespräch mit Selbsthilfegruppen. 4.10., 11 Uhr. Karlstorkino Heidelberg, Marlene Dietrich-Platz. Info: info@selbsthilfe-heidelberg.de

■ Seminar „Gute Vorbereitungen auf das Sterben – (Wie) Ist das für mich möglich?“, 24.10., 10-16 Uhr. Forum am Park, Poststr. 11, 69115 Heidelberg. Anmeldung erforderlich bis 7.10.

■ Abendseminar „Gut beraten älter werden“ mit der EUTB Heidelberg/Rhein-Neckar: 24.11., 19-21 Uhr. Forum am Park, Poststr. 11, 69115 Heidelberg. Anmeldung erforderlich. Info: info@selbsthilfe-heidelberg.de

■ Winterschließzeit: 23.12.26 – 6.1.27



Zahlreiche Gäste hatten sich eingefunden und nahmen interessiert Anregungen auf. Die Veranstaltung wurde gemeinsam mit der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Uniklinikum Heidelberg und der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Heidelberg / Rhein-Neckar-Kreis geplant und durchgeführt.



Seele im Fokus Impressionen



Foto oben: Eine Aufnahme aus dem Vortragssaal.
Foto Mitte: Einige der Beteiligten
Foto unten: Eine Aufnahme aus dem Saal mit den Infoständen
Fotos: Oliver Uhrig, Medienbüro Rhein-Neckar

Geehrt und verabschiedet: Bärbel Handlos



Vorstände Klaus Grothe-Bortlik und Sabine Bütow überreichen ein kleines Dankeschön für das langjährige Engagement.
Foto: Ines Krahn

Vom 15. bis 17. Juni 2026 fand in Hamburg die 46. Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (DAG SHG) unter dem Motto „Selbsthilfe: Motor und Halt in bewegten Zeiten – Wegmarken für eine gesunde Zukunft“ statt. Bei Mitgliederversammlung innerhalb der Tagung würdigte Vorstand Klaus Grothe-Bortlik Bärbel Handlos für ihr langjähriges Engagement für den Fachverband.

Er sagte: „Bärbel Handlos ist seit vielen Jahren aktives und prägendes Mitglied der DAG SHG, des bundesweiten Fachverbandes der Selbsthilfeunterstützung in Deutschland. Ihr außergewöhnliches Engagement im Ehrenamt, ihre Tatkraft und ihr fachliches Know-how haben die Selbsthilfe in Deutschland nachhaltig mitgestaltet. In unterschiedlichen Funktionen – als Vorständin, Projektentwicklerin und engagierte Interessenvertreterin in Gremien auf Bundes- und Landesebene – hat sie sich über Jahre hinweg mit großem Einsatz für die Weiterentwicklung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe eingesetzt. Mit ihrer Arbeit, ihrer Haltung und ihrem unermüdlichen Engagement steht Bärbel Handlos beispielhaft für die Werte, die die Selbsthilfe in Deutschland tragen: Solidarität, Teilhabe und gelebtes Miteinander.“

Anlass der Würdigung war der Abschied von Bärbel Handlos, die im Herbst ihre ehrenamtliche Tätigkeit beenden wird.

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, M. Skiendziel, S. Thöle **Versand:** S. Herm-Sträßer, J. Fritz **Layout:** Gisela Koch **Druck:** City-Druck Heidelberg **Auflage:** 4.350 Exemplare V.i.S.d.P.: Raymond Fojkar und Bärbel Handlos

Nachdruck und Veröffentlichung nur mit Quellenangabe und Genehmigung der Herausgeber. Gedruckt auf 100% Altpapier, FSC-zertifiziert. Namentlich nicht gekennzeichnete Artikel wurden von der Redaktion verändert oder erstellt.

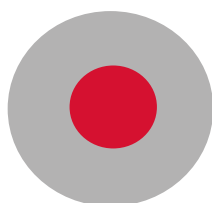
Danke für die Unterstützung! Der Gesundheitstreffpunkt Mannheim und das Heidelberger Selbsthilfebüro werden gefördert durch: Stadt Mannheim, Stadt Heidelberg und Rhein-Neckar-Kreis, Sozialministerium Baden-Württemberg, gesetzliche Krankenkassen.

Das Magazin **gesundheitspress** wird finanziell ermöglicht durch die gesetzlichen Krankenkassen.

**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