Heidelberger Selbsthilfebüro

Neues aus dem Selbsthilfebüro

Am 15. Oktober verabschiedeten sich bei einem geselligen Zusammensein langjährige Wegbegleiter:innen von **Bärbel Handlos**. In angenehmer Atmosphäre bot sich Gelegenheit, auf die Zusammenarbeit zurückzublicken, Erinnerungen auszutauschen und Danke zu sagen. Auch der Vorstand unseres Gesellschafters Gesundheitsstreffpunkt Mannheim e.V. bereicherte den Abend mit einem tollen Redebeitrag. Wir danken allen, die diesen schönen Abschied mitgestaltet haben.

Bärbel Handlos und Sarah Thöle mit dem Vorstand des Gesundheitsstreffpunkts Mannheim e.V.
Foto: Heidelberger Selbsthilfebüro

Am 12. November um 15 Uhr gibt es Gelegenheit, die derzeitige Ausstellung in unseren Räumlichkeiten **gemeinsam mit der Künstlerin Lilo Schweizer** anzusehen. Dabei gibt die Malerin und Fotografin persönliche Einblicke in die Entstehung ihrer Werke. Interessierte haben die Möglichkeit, mehr über sie und ihre Arbeiten zu erfahren, Fragen zu stellen und sich über die Bilder auszutauschen. Sie sind herzlich dazu eingeladen!

Die Künstlerin Lilo Schweizer in ihrer Ausstellung im Selbsthilfebüro.
Foto: Felix Bäcker

„Wunden Sie sich nicht, dass andere Menschen psychisch erkrankt sind, wunden Sie sich, dass Sie gesund sind." Mit diesem Zitat des Psychiaters Ernst:ürgen Rothenburg begann der 60-minütige Film **Ich bin ich - ich bin mehr als meine Diagnose**. Das Heidelberger Selbsthilfe- und Kooperationspartner hatten sich anlässlich des Welttags der seelischen Gesundheit für diese beeindruckende und berührende Dokumentation entschieden, die psychische Erkrankungen sichtbar macht und zu einem offeneren Umgang ermutigt. Das Kartstorkino war restlos gefüllt und die Resonanz äußerst positiv. Die Mitwirkenden beim Podiums- und Publikumsgespräch griffen die offene Atmosphäre auf, die sich auch nach Ende weiter fortsetzte. Deutlich wurde: Alle Menschen haben mit psychischer Gesundheit zu tun - und die Grenzen sind fließend.

Das Planungsteam der Filmmatinee zum Welttag der seelischen Gesundheit
Foto: Heidelberger Selbsthilfebüro

Die Teilnehmenden des Welttag-Podiums
Foto: Heidelberger Selbsthilfebüro

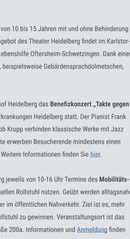
Am 4. November stehen beim letzten Treffen der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Heidelberg/Rhein-Neckar-Kreis (RAG) in diesem Jahr die Seminar- und Gästeplanung für 2027 sowie der **gemeinsame Austausch** im Mittelpunkt. Auch neue Gruppen sind herzlich eingeladen, im Forum am Park, Poststr. 11 in Heidelberg ab 18 Uhr dabei zu sein. Anmeldung über das Selbsthilfebüro.

Unter dem Titel **„Gut beraten älter werden"** findet am 24. November von 19 bis 21 Uhr ein kostenfreies Abendseminar für Selbsthilfegruppen im Forum am Park in Heidelberg statt. Das Team der EUTB® Heidelberg und Rhein-Neckar-Kreis informiert über Themen der Teilhabeberatung im Alter, beispielsweise bei Schwerbehinderung, barrierefreies Wohnen oder Pflege. Anschließend ist Zeit für Fragen und Austausch. Anmeldungen sind bis zum 5. November beim Heidelberger Selbsthilfebüro möglich.

Am 19. November von 17 bis 20 Uhr findet anlässlich des **Weltpankreaskrebstages** ein Informationsabend in der Chirurgischen Universitätsklinik Heidelberg statt. Fachvorträge und Workshops informieren über Früherkennung und Behandlungsmöglichkeiten von Bauchspeicheldrüsenkrebs. Auch der Arbeitskreis der Pankreatektomierten (AdP) und das Netzwerk Neuroendokrine Tumoren (NeT) stellen ihre Selbsthilfeangebote vor. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung per Mail wird erbeten.

Am 25. November von 16 bis 18 Uhr lädt der Verein „Nie aufgeben – aktiv trotz Schlaganfall e. V." Betroffene und Angehörige zum **Erfahrungsaustausch über Herausforderungen im Alltag nach einem Schlaganfall** ein. Die Veranstaltung findet in den barrierefreien Räumen der adViva Geschäftsstelle in der Eppelheimer Straße 64 in Heidelberg statt. Eine Teilnahme ist kostenlos, um Anmeldung wird gebeten. Alle Informationen finden Sie hier.

Neues aus der Teilhabeberatung



Kirsten Ehrhardt und Michael Becker
Foto: SPHV

Auch unsere Teilhabeberatung war im Rahmen der „Woche der Seelischen Gesundheit" unterwegs: EUTB-Leiterin Kirsten Ehrhardt stellte auf Einladung des Sozialpsychiatrischen Hilfsvereins Rhein-Neckar (SPHV) das EUTB-Angebot im Restaurant „Alte Schuhfabrik" in Wiesloch bei Kuchen und Butterbrezeln vor. Die Begrüßung übernahm Michael Becker, Vorsitzender von WIPER Rhein-Neckar, der rührigen Wieslocher Selbsthilfe-Initiative. Es folgten der Vortrag mit dem Schwerpunkt seelische Beeinträchtigungen und eine munterne Fragerunde. Die Reaktionen des Publikums am Ende waren sehr positiv: „Absolut authentisch", „mitreißend" und „keine Minute langweilig".

Aus dem sozialen Leben

Wie viel Zucker steckt in unseren Lebensmitteln, welche Alternativen gibt es und welche Folgen hat ein hoher Konsum? Die Kampagne **„Heidelberger NOvember – süß.bewusst.schlau."** der Kommunalen Gesundheitskonferenz Rhein-Neckar-Kreis/Heidelberg beschäftigt sich im ganzen November mit diesen Fragen. Sie möchte über Zucker, Gesundheit und nachhaltige Herstellung informieren und zur bewussten Auseinandersetzung mit dem eigenen Konsum anregen – ohne erhobenen Zeigefinger. Das Programm bietet verschiedene Möglichkeiten, sich zu informieren und mitzumachen.

Am 19. November von 14 bis 16:30 Uhr lädt unser Kooperationspartner, die Rehaklinik Heidelberg-Königstuhl im Rahmen der Deutschen Herzwochen zur Veranstaltung **„Herz aus dem Takt – Vorhofflimmern erkennen und richtig handeln"** ein. Fachleute informieren über Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten sowie den Einfluss von Ernährung, Rauchen und Bewegung auf die Herzgesundheit. Anschließend besteht Gelegenheit für Fragen und eine Besichtigung der Klinik. Weitere Informationen und das Programm finden Sie hier.

Zum **Welt-COPD-Tag** am 18. November lädt die Thoraxklinik zu einem Informationstag über die chronisch obstruktive Lungenerkrankung ein. Ab 13.30 Uhr gibt es Informationsstände, ab 15 Uhr Vorträge über Früherkennung, neue und bewährte Behandlungsmöglichkeiten sowie die operative und endoskopische Lungenvolumenreduktion. Eine kurze Yogaeinheit für Menschen mit COPD ergänzt das Programm. Die Veranstaltung richtet sich an Betroffene, Angehörige und Interessierte.

Anlässlich des 50-jährigen Bestehens der Nachsorgeeinrichtung St. Thomas e. V. findet am 5. Dezember das XXVI. **Heidelberger Symposium zur Sozialpsychiatrie** statt. Unter dem Titel „Chronische psychische Erkrankungen – Versorgung, Teilhabe und Perspektiven" erwarten die Teilnehmenden Fachvorträge, Diskussionen und Beispiele aus der Praxis. Die Veranstaltung beginnt um 10 Uhr in der Alten Aula der Universität Heidelberg. Einlass ist ab 9.30 Uhr. Weitere Informationen über symposium@st-thomas.de.

Für das Projekt „Stadtteilbuddies" werden weitere **deutschsprachige Freiwillige gesucht**. Dabei begleiten Menschen, die sich in Heidelberg ausknennen, über sechs Monate eine Person, die neu in der Stadt ist. Im Mittelpunkt stehen gemeinsame Gespräche auf Deutsch und Unterstützung bei der Orientierung im Alltag. Die Teilnehmenden müssen weder dieselbe Muttersprache sprechen noch im gleichen Stadtteil wohnen. Informationen zum Projekt finden Sie hier.

Was gibt es sonst noch?

Der „INKLUSIONSclub" bietet Kindern und Jugendlichen von 10 bis 15 Jahren mit und ohne Behinderung die Möglichkeit, **gemeinsam Theater zu spielen.** Das Angebot des Theater Heidelberg findet im Karlstorbahnhof statt und entsteht in Zusammenarbeit mit der Lebenshilfe Oftersheim-Schwetzingen. Dank einer Förderung können notwendige Unterstützungsangebote, beispielsweise Gebärdensprachdolmetschen, ermöglicht werden.

Am 27. November um 19.30 Uhr findet im Karlstorbahnhof Heidelberg das **Benefizkonzert „Takte gegen Krebs"** zugunsten des Nationalen Centrums für Tumorerkrankungen Heidelberg statt. Der Pianist Frank Dupree, Schlagzeuger Obi Jenne und Kontrabassist Jakob Krupp verbinden klassische Werke mit Jazz und Improvisation. Statt einer gewöhnlichen Eintrittskarte erwerben Besucherende mindestens einen musikalischen Takt des Programms für jeweils 35 Euro. Weitere Informationen finden Sie hier.

Am 14. November und 12. Dezember finden in Heidelberg jeweils von 10-16 Uhr Termine des **Mobilitätstrainings „RoMoWo"** für Menschen statt, die einen manuellen Rollstuhl nutzen. Geübt werden alltagsnahe Situationen, etwa im Straßenverkehr, beim Einkaufen oder im öffentlichen Nahverkehr. Ziel ist es, mehr Sicherheit und Selbstständigkeit im Umgang mit dem Rollstuhl zu gewinnen. Veranstaltungsort ist das Universitätsklinikum Heidelberg, Schlierbacher Landstraße 200a. Informationen und Anmeldung finden Sie hier.

Mit einer neuen Videoreihe macht die Nationale Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (NAKOS) **persönliche Erfahrungen aus Selbsthilfegruppen** sichtbar. Selbsthilfeaktive erzählen, was ihnen der Austausch mit anderen Betroffenen bedeutet und wie er sie im Alltag unterstützt. Die Beiträge sollen insbesondere Menschen erreichen, die bisher wenig Berührung mit Selbsthilfe hatten. Das erste Video finden Sie hier.

Termine

Sitzung der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Heidelberg/Rhein-Neckar

4.11.2026, 18-20 Uhr
Forum am Park, Poststraße 11,
69115 Heidelberg

Führung durch die Ausstellung von Lilo Schweizer

12.11.2026, um 15 Uhr
Raum 1.7, Heidelberger Selbsthilfebüro,
Alte Eppelheimer Str. 40/1, 69115 Heidelberg

Selbsthilfegruppen in Gründung

Selbstbestärkungsgruppe für (junge) Arbeitssuchende

„Noch nie waren so viele junge Menschen nach dem Studium arbeitslos", hat das ZEIT Campus-Magazin in seiner Frühlingsausgabe 2026 getitelt. Gehörst du auch dazu oder bist in einer anderen Situation erwerbslos? Ich selbst bin promovierte Geisteswissenschaftlerin auf Arbeitssuche und möchte gerne eine Selbsthilfe- bzw. Gesprächsgruppe im Raum Heidelberg starten. Es geht um Austausch, gegenseitige Bestärkung, Motivation und Ideensammlung rund um die Arbeitssuche und Erwerbslosigkeit, beispielsweise. Wie kann eine gute Tagesstruktur beibehalten werden? Was gibt Motivation für weitere Bewerbungen nach der x-ten Absage? Wie auf kniffflige Fragen im Vorstellungsgespräch antworten? ... Bringt sehr gerne eure Themen, Tipps und Fragen mit!
Die Idee ist, alle zwei Wochen in den schönen Räumen des Heidelberger Selbsthilfebüros in Bergheim zusammenzukommen.

Interessierte melden sich bitte beim Heidelberger Selbsthilfebüro.

Impressum:
Redaktion: Anette Bruder, Jana Fritz, Sarah Thöle
Layout: Sarah Thöle
Herausgeber: Heidelberger Selbsthilfebüro
Alte Eppelheimer Straße 40/1 · 69115 Heidelberg
Telefon: 06221/18 42 90
Mail: info@selbsthilfe-heidelberg.de

Verantwortlich im Sinne des Presserechts:
Selbsthilfe- und Patientenberatung Rhein-Neckar gGmbH
Bärbel Handlos, Geschäftsführerin

Newsletter abbestellen
Sie möchten den Newsletter abbestellen? Schreiben Sie eine E-Mail mit dem Vermerk „Newsletter abmelden" in der Betreffzeile an info@selbsthilfe-heidelberg.de.

Datenschutz:
Ihre Daten sind in unserem Verteiler gespeichert, damit wir Ihnen unseren Newsletter zusenden können. Die Einwilligung zur Datenverarbeitung und -speicherung können Sie jederzeit, auch bei künftigen Aussendungen, ohne Angabe von Gründen widerrufen.

Informationen zum Datenschutz beim Heidelberger Selbsthilfebüro finden Sie unter folgendem Link: https://www.selbsthilfe-heidelberg.de/impressum-2/