



Neues aus dem Selbsthilfebüro

Die neue **Behindertenbeauftragte des Rhein-Neckar-Kreises, Silke Ssymank**, war zu einem virtuellen Besuch Gast beim Team des Selbsthilfebüros. Es entwickelte sich ein lebhafter Austausch, zumal Frau Ssymank langjährig für eine große Selbsthilfeorganisation tätig war. Sie plant, den **Inklusionsbeirat** des Rhein-Neckar-Kreises neu zu beleben und dort einen Inklusionsplan zu erstellen, gemeinsam mit Betroffenen verschiedener Behinderungsarten. Mit dem Selbsthilfebüro ist eine gemeinsame Filmveranstaltung im Rhein-Neckar-Kreis angedacht. Das Selbsthilfebüro freut sich auf die Kooperation!



Screenshot vom virtuellen Treffen mit Sylke Ssymank. Foto: Heidelberger Selbsthilfebüro

30 Jahre Selbsthilfekontaktstellen in Baden-Württemberg wurden **am 22.11. in Stuttgart virtuell** gefeiert: 30 Jahre besteht die Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfekontaktstellen LAG KISS und 3 Jahre die SEKIS. Viele Jahre hat die Geschäftsführerin des Selbsthilfebüros, Bärbel Handlos, engagiert mitgewirkt bei der LAG KISS, die Austausch und Vernetzung für Fachkräfte aus der Selbsthilfeunterstützung ermöglicht – und sie hat maßgeblich dazu beigetragen, dass mit der SEKIS eine Landeskontaktstelle eingerichtet wurde.



Silke Wohlleben, Geschäftsführerin von SEKIS, und Stefan Siller, Moderator der Jubiläumsveranstaltung. Foto: SEKIS Baden-Württemberg

Über 60 Teilnehmende folgten der Festveranstaltung, wertschätzende Grußworte kamen vom Sozialministerium und aus der GKV-Gemeinschaftsförderung Baden-Württemberg. Langjährige Selbsthilfeunterstützerinnen berichteten als Zeitzuginnen der ersten Stunde, neue Mitarbeitende wagten einen Blick in die Zukunft der Selbsthilfe und ein neuer **Imagefilm** wurde vorgestellt. Das Selbsthilfebüro gratuliert!

Im Rhein-Neckar-Kreis hat sich ein **Long-COVID-Netzwerk** gegründet, in dem ein regionales Versorgungskonzept für Betroffene mit Long-COVID-Symptomen entwickelt wird. Das Projekt wird unter Leitung der Abteilung Allgemeinmedizin und Versorgungsforschung und der **Long-COVID-Ambulanz des Universitätsklinikums Heidelberg** in Kooperation mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg durchgeführt. Ronja Schneider vom Selbsthilfebüro vertritt im Netzwerk Selbsthilfebüro und Gesundheitstreffpunkt Mannheim. Beim **Gesundheitstreffpunkt** hat sich eine Selbsthilfegruppe für Betroffene von Long-Covid gegründet. Eine Gründung ist auch in Heidelberg möglich.

EUTB Neues aus der Teilhabeberatung

Auch in unserer EUTB, der Ergänzenden unabhängigen Teilhabeberatung, hat die Adventszeit begonnen. Weiterhin wird persönlich beraten, allerdings unter den 3-G-Bedingungen, mit viel Abstand und Lüften, und nur in dringenden Fällen. Die Beraterinnen sind tageweise im Home-Office. Dennoch ist eine Beratung jederzeit per Telefon, Mail oder Zoom möglich. Zu Weihnachten wünscht sich EUTB-Leiterin Kirsten Ehrhardt vor allem mehr Normalität: „Ich hoffe sehr, dass wir bald wieder ohne Einschränkungen beraten können. Dass Menschen mit Behinderung und ihre Familien keine Angst mehr haben und sich isolieren müssen. Dass wir zur umfassenden Teilhabe für alle zurückfinden. Und dass wir uns gemeinsam auf die Werte besinnen, die unsere Gesellschaft zusammenhalten. Dazu gehören für mich Solidarität und Verantwortung.“



Das Team der EUTB wünscht eine gute Adventszeit! Foto: EUTB Heidelberg

Aus dem sozialen Leben

Das Projekt **„Engagement im Advent“ der Freiwilligenagentur Heidelberg** wendet sich an Einrichtungen, die Ideen oder Bedarfe für helfende Hände rund um die Weihnachtszeit haben und dafür Ehrenamtliche suchen. Ganz gleich, ob in Präsenz, kontaktlos, kontaktarm oder digital. Info und Kontakt [hier](#).

„Spaziergang-Tandems“ für Senioren haben zur Idee, dass ältere Menschen in schwierigen Pandemiezeiten in Bewegung und Kontakt bleiben. Zurzeit sind wöchentlich 30 Seniorinnen und Senioren als Tandems unterwegs. Das **Projekt** wird unterstützt vom Sportkreis und der Stadt Heidelberg. Das Angebot gilt auch für Rollifahrende!

Behördenpat*innen beim Diakonischen Werk: Pat*innen begleiten bei Ämter- und Behördenkontakten – persönlich und im Schriftkontakt, beim Verständnis und dem Sortieren von Behördenpost, inklusive weiterführender Informationen und Begleitung zu Beratungsstellen, Behörden und Ämtern sowie weiteren Einrichtungen. Das **Projekt** steht allen Menschen in Heidelberg offen und sucht Verstärkung. Behördenpat*innen arbeiten ausschließlich ehrenamtlich und in Zusammenarbeit mit hauptamtlichen Fachkräften.

Was gibt es sonst noch?

Häusliche Gewalt hat in der Pandemie zugenommen. Oft sind Frauen Opfer. Sie zögern lange, bis sie sich Unterstützung holen. Noch immer stellt häusliche Gewalt eben ein Tabu dar. In Heidelberg gibt es ein gut funktionierendes Hilfesystem aus Beratungs- und Interventionsstellen. Ein hilfreiches Angebot ist die persönliche Unterstützung durch Lotsinnen, die betroffene Frauen ganz konkret begleiten. Weitere Infos [hier](#).

Wie unterschiedlich Selbsthilfegruppen aus der Region Berlin und Brandenburg mit der Pandemie zurechtkommen, stellt SEKIZ Potsdam in einem sehenswerten **Dokumentarfilm** vor: **„Herausforderung Corona: Selbsthilfe in der Pandemie“**. Die gezeigten Beispiele stehen auch für viele in der Metropolregion!

Termine



Winterschließzeit im Heidelberger Selbsthilfebüro:

vom 23.12.2021 bis 9.1.2022

Selbsthilfegruppen in Gründung



Selbsthilfegruppe Borderline in Heidelberg

Betroffene erleben ein emotionales Auf und Ab, haben Schwierigkeiten mit Nähe zu anderen Menschen – emotional und körperlich. Sie brauchen Nähe und halten diese gleichzeitig nicht aus, fühlen sich häufig allein und unverstanden und bewegen sich stets an der Grenze. Betroffene möchten sich in einer Selbsthilfegruppe Borderline unterstützen.

Angehörige nach einem Suizidversuch

Der Suizidversuch einer nahestehenden Person ist ein einschneidendes Erlebnis und kann Fragen und Ängste aufwerfen. Wir sind Betroffene, die einen Suizidversuch innerhalb der Familie oder dem Bekanntenkreis erlebt haben und wollen uns stärken und Wege zum Umgang damit finden.

Selbsthilfegruppe Fibromyalgie Neckargemünd

Du - suchst Möglichkeiten zum Austausch, gemeinsame Unternehmungen im Rahmen deiner Fähigkeiten, hast keine Lust auf Rechtfertigungen, Erklärungen, wünschst dir Verständnis und Akzeptanz? Wir freuen uns auf dich in der neuen Selbsthilfegruppe.

Impressum:
Redaktion: Anette Bruder, Marion Duscha, Bärbel Handlos
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/>