



Neues aus dem Selbsthilfebüro

„**Sprechmutig**“: Unter diesem Titel findet ab Mai bereits zum zweiten Mal ein begleitetes Gruppenangebot für junge Erwachsene zum Thema Seelische Gesundheit statt. Nach einem ersten erfolgreichen Durchlauf im letzten Jahr bietet das Selbsthilfebüro jungen Menschen erneut die Möglichkeit, Selbsthilfe niederschwellig kennenzulernen. Das Angebot ist zeitlich begrenzt auf acht Treffen. Sie werden von einer Mitarbeiterin methodisch gestaltet und begleitet.

Eine [Anmeldung](#) ist erforderlich.



Foto: Selbsthilfebüro

Mutig in die Zukunft - Selbsthilfe auf der BUGA 23. Eine großartige Bühne wird die 2023 in Mannheim stattfindende Bundesgartenschau für die Selbsthilfe der Region darstellen: Unter der Federführung des Gesundheitstreffpunkts Mannheim gestalten Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfeaktive aus der gesamten Metropolregion wöchentliche Veranstaltungen in Form von Vorträgen, Erzähl-Cafés, Ausstellungen und vieles mehr. Die Vorbereitungen - auch unter Beteiligung des Selbsthilfebüros - sind bereits in vollem Gange, Ideen dazu sind herzlich willkommen!



Neues aus der Teilhabeberatung

Zum Thema „Wohnen“ erreichen die EUTB viele Anfragen. Häufig geht es auch um barrierefreie Wohnungen oder Wohnungen, die für Menschen mit Behinderung, die Grundsicherung erhalten, bezahlbar sein sollen. Deshalb haben die drei Beraterinnen viele Informationen zusammengetragen und unter dem Titel „Wohnungssuche in Heidelberg und im Rhein-Neckar-Kreis“ im großen Wissenspool der Beratungsstelle abgelegt. Im Wissenspool speichert das Team Informationen, die für die verschiedenen Anfragen der Ratsuchenden hilfreich sind und dafür sorgen, dass das Wissen bei der Beratung gebündelt zur Verfügung steht. Auch die Zusammenstellung zum Thema Wohnungssuche hat sich als sehr hilfreich bei den Beratungen erwiesen. „Leider



Grafik: EUTB Heidelberg

können wir keine Wohnung für unsere Ratsuchenden finden“, sagt Leiterin Kirsten Ehrhardt, „aber wir können sie mit vielen praktischen Tipps, mit Adressen und Ansprechpartnern oder auch Erklärungen zum Wohngeld oder Wohnberechtigungsschein unterstützen.“ Ähnliche Zusammenfassungen plant die EUTB auch zu anderen Themen.

Aus dem sozialen Leben

Am 5. Mai ist der **Europäische Protesttag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen**. Hierzu lädt der bmb, Beirat von Menschen mit Behinderungen der Stadt Heidelberg, **am 26.4.22 um 18 Uhr** Organisationen, Vereine, Selbsthilfegruppen und weitere Interessierte zu einem Austausch ein, Thema: „Wohnen in Heidelberg: Tempo machen für Inklusion – barrierefrei zum Ziel“. Es geht um Ideen und Maßnahmen für mehr barrierefreien und bezahlbaren Wohnraum. [Info](#).

Das **Heidelberger Psychose-Seminar** geht in eine neue Runde. Die nächsten Termine finden **am 12. und 26. April von 18:30 bis 20:30 Uhr** statt. Ort: Gemeindehaus der Providenzgemeinde, Karl-Ludwig-Straße 1, HD-Altstadt. Das Seminar bietet Psychiatrie-Erfahrenen und Betroffenen, Angehörigen, in der Psychiatrie Tätigen und Interessierten eine Plattform zum Austausch. Es geht um einen gleichberechtigten offenen Dialog und wechselseitige Fortbildung. Es gelten die 3G-Regel und ein Hygienekonzept. [Hier](#) finden Sie den Flyer mit den nächsten Terminen.

„**Natürlich barrierefrei**“: Mit starker Mobilitätseinschränkung an **Naturführungen in Heidelberg** teilzunehmen war bislang nur schwer oder für viele Personen sogar überhaupt nicht möglich. Ein geländegängiger Elektrorollstuhl soll künftig Abhilfe schaffen. Dank der Kooperation der Stadt Heidelberg mit dem Hersteller Sunrise Medical steht für verschiedene Aktionen im Sommer 2022 eine solche Hilfe zur Verfügung. Alles weiteren Infos zu Terminen und Anmeldung [hier](#).

Neuer Diabetes Wegweiser ist online: Vom DiabetesNetz Heidelberg, einem aus der Kommunalen Gesundheitskonferenz Rhein-Neckar-Kreis und Heidelberg hervorgegangenen Zusammenschluss, wurde ein **„Wegweiser Diabetes“** erstellt, der die wichtigsten Angebote für an Diabetes erkrankte Menschen und deren Angehörige beinhaltet und diese bei der Suche nach der richtigen Anlaufstelle unterstützen soll. Er bietet eine Übersicht von Diabetes-Schwerpunktpraxen, Kliniken, Selbsthilfe, Ernährungsberatung sowie anderen wichtigen Anlaufstellen in Heidelberg.

Was gibt es sonst noch?

Für den **6. Deutschen Patientenkongress Depression am 4. Juni** in der Alten Oper Frankfurt können ab sofort Tickets gebucht werden. Unter dem Motto „Den Betroffenen eine Stimme geben“ veranstalten die Stiftung Deutsche Depressionshilfe und die Deutsche DepressionsLiga e.V. den Kongress für Betroffene und Angehörige. Die Besucher:innen erwartet ein interessantes Angebot mit Vorträgen, Berichten von Betroffenen und Angehörigen und viel Raum für Austausch. Die Moderation übernimmt Schirmherr Harald Schmidt. Hier finden Sie [Programm und Anmeldung](#).

Der **Bundesverband Gedächtnistraining e.V. (BVGT)** hat eine **Broschüre mit Informationen, Übungen und Tipps für Long-Covid-Patienten** herausgegeben. Viele Genesene haben kognitive Beeinträchtigungen: von Gedächtnis, Konzentrationsvermögen, Handlungsplanung oder Probleme, die richtigen Worte zu finden. Der [Verband](#) möchte sie im Umgang mit den Belastungen unterstützen.

Spendenaufwurf des Paritätischen zum Ukraine-Krieg: Der Paritätische Gesamtverband hat bei der Bank für Sozialwirtschaft ein Sonderkonto „Ukraine“ eingerichtet, um Paritätische Mitgliedseinrichtungen bei der Geflüchteten-Hilfe zu unterstützen. Weitere Infos finden Sie [hier](#).

Termine



Treffen der RAG Selbsthilfegruppen

6. April 2022, 18 Uhr, virtuell

Regionale Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Heidelberg/Rhein-Neckar-Kreis mit Gästen zum Thema **Barrierefreiheit**.

Gäste: Christina Reiß, Behindertenbeauftragte der Stadt Heidelberg, sowie Henri Rippl, AK Barrierefreies Heidelberg des bmb Heidelberg. Um [Anmeldung](#) wird gebeten.

Selbsthilfegruppen in Gründung



Fibromyalgie Heidelberg

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.

[Anmeldung](#) beim Heidelberger Selbsthilfebüro.

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/>