

Neues aus dem Selbsthilfebüro

Corinna Uebel war neulich zu Besuch im Selbsthilfebüro: Dass sie sich im neu geschaffenen **Büro Junges Heidelberg** um die Belange junger Menschen in der Stadt kümmert, finden wir toll. Auch im Selbsthilfebüro gibt es den Schwerpunkt „Junge Selbsthilfe“: Wir wollen noch mehr junge Menschen dafür gewinnen, von der guten Wirkung der Selbsthilfe zu profitieren. „Gerne mache ich Ihre Angebote bei Gelegenheit bekannt“, verspricht Frau Uebel im gemeinsamen Austausch.



von links: Ronja Schneider, als Mitarbeiterin zuständig für junge Selbsthilfe im Selbsthilfebüro, Corinna Uebel, Büro Junges Heidelberg und Anette Bruder, Leiterin beim Selbsthilfebüro. Foto: Selbsthilfebüro

Vor kurzem war Mitarbeiterin Ronja Schneider gemeinsam mit einem Mitglied der Selbsthilfegruppe „Nie aufgeben – junge Menschen nach Schlaganfall e.V.“ **zu Besuch an der Pädagogischen Hochschule (PH)**: In einem Seminar des Studiengangs Prävention und Gesundheitsförderung gaben die beiden Einblicke in die Praxis von Selbsthilfegruppen und -unterstützung. Positiv war die Resonanz der sich angeregt beteiligenden Studierenden: „Mich hat beeindruckt, wie viele verschiedene Selbsthilfegruppen es gibt und welche wichtige Rolle sie im Leben der Mitglieder spielen.“



von links: Chiara Dold von der PH, Volker Frank von der Selbsthilfegruppe, rechts Ronja Schneider Foto:Selbsthilfebüro

Jedes Jahr von Januar bis März befragen die Beraterinnen des Selbsthilfebüros alle Menschen, die erstmalig mit einem Anliegen anrufen. Die Auswertung in diesem Jahr zeigt: In der ganz überwiegenden Mehrheit (72 von 79) gaben die Anrufer:innen an, durch die Beratung profitiert zu haben. Am meisten haben sich Personen zum Thema Depression an uns gewandt, gefolgt von Angst und sonstigen psychischen Problemen. **Seelische Gesundheit ist schon lange ein Schwerpunkt in der Beratung** und daher auch bei der Gründung neuer Selbsthilfegruppen. Das Thema wird in Zukunft noch mehr Augenmerk in unserer Einrichtung erfahren, wir werden berichten!

Neues aus der Teilhabeberatung

Beim Filmabend des Selbsthilfebüros (gezeigt wurde der Film „Mein Blind Date mit dem Leben“) wirkte die EUTB® bei der Podiumsdiskussion mit. Leiterin Kirsten Ehrhardt: „Uns haben der Film und die anschließende Diskussion noch einmal gezeigt, wie gut und wichtig unser Beratungsansatz in der EUTB® ist. Uns geht es darum, Menschen mit einer Behinderung zu ermöglichen, so zu leben, wie Menschen ohne Behinderung das auch tun können. Und zwar, ohne dass sie sich verzweifelt anpassen oder besonders anstrengen müssen. Das gelingt zum Beispiel durch Hilfsmittel, durch Assistenzen und durch ein bewusst umgestaltetes Arbeits- und Lebensumfeld. Und vor allem gelingt es durch die Einstellung aller, dass Inklusion und Barrierefreiheit uns alle angeht, weil sie gesellschaftliche Themen sind.“



Kirsten Ehrhardt vor dem Kino. Foto: EUTB Heidelberg

Aus dem sozialen Leben

Die Online-Anmeldung für den **Freiwilligentag der Metropolregion Rhein-Neckar am 17. September** läuft: Gemeinsam anpacken und interessante Projekte umsetzen können alle Interessierten beim Aktionstag. Vereine und Initiativen sind aufgerufen, ihre Projektideen im Internet einzustellen. Die Projekte müssen gemeinnützig sein und sich innerhalb eines Tages realisieren lassen, z.B. Putz- und Aufräumaktionen, streichen, bauen, werken, malern, Pflanz- und Gartenaktionen. Informationen [hier](#).

Der Frauennotruf Heidelberg bietet bis Oktober eine **Telefonsprechstunde an für Frauen und Mädchen ab 14 Jahren**, die aus der Ukraine geflüchtet und von sexualisierter Gewalt betroffen sind. Beraten werden kann auf Ukrainisch, Russisch, Englisch und Deutsch. Betroffene in Heidelberg und im Rhein-Neckar-Kreis können donnerstags von 13 bis 14 Uhr unter Tel. 06221 18 36 43 [Kontakt](#) aufnehmen und einen Termin vereinbaren. Auch Geflüchtete aus anderen Ländern können in den häufigsten Sprachen beraten werden.

Menschen, die häufig mit dem ÖPNV in Heidelberg unterwegs sind und Änderungsbedarfe sehen, können sich bis zum 15.7. für den **Fahrgastbeirat der Stadt Heidelberg** bewerben. Im Zuge der Mobilitätswende möchte die Stadt gemeinsam mit Bürgerinnen und Bürgern die Nutzung von Bussen und Bahnen attraktiver machen. Der Fahrgastbeirat tagt viermal jährlich. Interessierte können sich [hier](#) melden.

Was gibt es sonst noch?

Das Deutsche Jugendherbergswerk (DJH), das Pilgerhaus Weinheim und die Gemeindediakonie Mannheim wollen die **neue Jugendherberge Weinheim als inklusive Unterkunft** bauen und betreiben. Um festzustellen, welche Bedürfnisse Menschen mit Behinderungen bei Reisen haben, wurde dafür ein Online-Fragebogen entworfen, der sich sowohl an Betroffene als auch an deren Angehörige, Betreuende und Begleitende richtet. Den [Fragebogen](#) gibt es auch in [leichter Sprache](#).

Die **Jüdisch-Muslimischen Kulturtag (JMKT)** finden dieses Jahr vom 26.6. – 11.8. in Heidelberg statt. Der Vielfalt jüdischer und muslimischer Perspektiven in unserer Gesellschaft zu begegnen ist Ziel der Veranstaltungen. In zahlreichen künstlerischen und diskursiven Beiträgen werden die Unterschiede, aber auch das Verbindende in jüdischen und muslimischen Migrationsgeschichten in Deutschland thematisiert. Das Programm finden Sie [hier](#).

Ein gelungener Beitrag steht in der Reihe SWR2 Wissen zum Anhören bereit: Im **Podcast „Selbsthilfegruppen – Was bringt der Austausch unter Betroffenen?“** berichten Selbsthilfeaktive, wie sie als Betroffene oder Angehörige in den Gruppen Kraft schöpfen, um besser mit Krankheit oder Problemen umzugehen. Wichtige Akteure der Selbsthilfe in Deutschland kommen zu Wort. [Hier](#) finden Sie den Podcast.

Selbsthilfegruppen in Gründung



Long-COVID

Es gibt immer mehr Menschen, die von Long-Covid betroffen sind. Die Beschwerden sind ganz unterschiedlich. Die meisten Patient:innen haben beispielsweise das sogenannte Fatigue-Syndrom, leiden unter ständiger Erschöpfung und müssen ihre Kräfte im Alltag gut einteilen. Oft fühlen sich Long-Covid Betroffene mit ihren Beschwerden alleingelassen. Diese Selbsthilfegruppe soll ein Ort sein, an dem man sich austauschen und einander beistehen kann

Selbsthilfegruppe Trennung

Welche Gefühle eine Trennung hervorruft, können nur die Menschen nachvollziehen, die das Gleiche erlebt haben. Wege für einen Neuanfang können hier in der Selbsthilfegruppe gefunden werden. Im gemeinsamen Gespräch erfahren die Betroffenen Unterstützung, schauen nach vorn, tauschen Informationen und Erfahrungen aus.

Interessierte für beide Gruppen melden sich gerne beim [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

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.

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

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

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.