



## Neues aus dem Selbsthilfebüro

Unser Arbeitsjahr neigt sich dem Ende zu. Am 26. November haben wir im Forum am Park unsere Aktivitäten für 2025 geplant – der Kalender ist schon gut gefüllt. Selbsthilfeinteressierte können sich freuen auf einen Selbsthilfetag speziell für psychische Erkrankungen im Sommer unter dem Titel „Seele im Fokus“. Es wird ein weiteres Austauschtreffen zwischen den Selbsthilfegruppen geben und auch an eine Neuauflage des Krisenseminars „Mental Health First Aid“ ist gedacht.

**Vom 23.12.2024 bis 3.1.2025 ist das Selbsthilfebüro geschlossen.** Ab dem 7.1.25 sind wir wieder wie gewohnt zu erreichen. Wir wünschen allen eine frohe Weihnachtszeit und alles Gute, Gesundheit und persönliches Wohlergehen im Neuen Jahr!

Ende November wurde Volker Frank von der Selbsthilfegruppe „Nie aufgeben - aktiv trotz Schlaganfall e.V.“ die **Ehrenamtsmedaille der Stadt Heidelberg** verliehen. Mit ihr würdigt die Stadt sein herausragendes Engagement für die Selbsthilfe, lange Jahre speziell für junge Schlaganfall-Erkrankte. 2012 als Selbsthilfegruppe von ihm in der Schmiederlinik Heidelberg gemeinsam mit dem Selbsthilfebüro gegründet, war er von Anbeginn bis Mitte dieses Jahres 1. Vorsitzender der in einen Verein umgewandelten Gruppe, an der auch Angehörige und Freund\*innen teilnehmen. Gemeinsame Aktivitäten nehmen in der Vereinsarbeit eine wichtige Rolle ein: Es wird sich regelmäßig zum Austausch, zum gemeinsamen (Reha-)Sport, zu Vorträgen, zu Ausflügen und vielem mehr getroffen.



Genießen Sie die Adventszeit!  
Foto: Heidelberger Selbsthilfebüro



Volker Frank, Gründer und langjähriger 1. Vorsitzender des Vereins „Nie aufgeben! - Aktiv nach Schlaganfall e.V.“ erhielt die Ehrenamtsmedaille der Stadt Heidelberg.  
Foto: privat

Auch wurden viele Kontakte zu den EUTB®-Beraterinnen geknüpft. Insgesamt war es, da waren sich am Ende alle einig, ein gelungener Abend!



## Neues aus der Teilhabeberatung

„Im Dschungel des Hilfesystems“ lautete der Titel eines Vortrags, zu dem das Selbsthilfebüro mit den Referentinnen Alisa Fenchel, Regina Menzel und Kirsten Ehrhardt aus den EUTB®-Beratungsangeboten Heidelberg und Rhein-Neckar ins Forum am Park eingeladen hatten. Engagierte aus zahlreichen Selbsthilfegruppen waren gekommen und hörten die spannenden, aber auch komplizierten Ausführungen, ausgehend von den Leistungen der Pflegeversicherung: Wer leistet wann was, wenn es alleine nicht mehr geht?

Die anschließende Fragerunde war interessant und munter.

Auch wurden viele Kontakte zu den EUTB®-Beraterinnen geknüpft. Insgesamt war es, da waren sich am Ende alle einig, ein gelungener Abend!



Interessierte und zufriedene Gäste mit den EUTB®-Beraterinnen Regina Menzel und Alisa Fenchel (rechts).  
Foto: EUTB

## Aus dem sozialen Leben

Am 3. Dezember heißt es **im Theater Zwinger X „Kunst ohne Barrieren“**. Das BiBeZ organisiert und moderiert eine Veranstaltung, bei der viele interessante Künstler:innen mit Behinderung und/oder chronischer Erkrankung auftreten. Von Texten, Gedichten und Gesang, über Comedy und einem Film, bis zur Bilderausstellung und einer Modenschau. Es wird ein buntes und barrierefreies Programm geboten. [Hier](#) gehts zu den Infos und Eintrittskarten.

### EINLADUNG KUNST OHNE BARRIEREN

Veranstaltung von BiBeZ e.V. mit Modenschau von Helma Striffler



3. Dezember 2024 20 Uhr Zwinger-Theater Zwingerstr. 3-5 Heidelberg

Einladungskarte der Künstlerin Helma Striffler für die Modenschau im Rahmen der BiBeZ-Veranstaltung „Kunst ohne Barrieren“ im Zwinger-Theater.

Der **Förderverein „Leben mit Demenz Weinheim e.V.“** bietet zahlreiche Selbsthilfegruppen für Angehörige von dementiell Erkrankten und eine für Betroffene selbst. Langjährige Erfahrungen des Leitungsteams auf diesem Gebiet haben zu einem großen Wissen um die Erkrankung geführt, welches sich in interessanten Veranstaltungen zum Welt-Alzheimerstag, Vorträgen zu juristischen Rahmenbedingungen der neuen Pflegeversicherung, Singen gegen das Vergessen, Weiterbildungen zum Thema Demenz an der Volkshochschule Weinheim und anderen wichtigen Angeboten niederschlägt. Am 7. Dezember gibt es zum Beispiel von 15. - 16.15 Uhr **„Mehr Lebensqualität durch Neurotango“** bei Emis Dance Academy.

Eine **Online-Veranstaltung des Krebsinformationsdienstes des DKFZ – „Wenn Eltern an Krebs erkranken - Unterstützung für Familien in einer schwierigen Zeit“** findet am 5. Dezember von 16 - 18 Uhr statt. Es geht unter anderem darum, was die Diagnose Krebs mit Eltern, Kindern und anderen Bezugspersonen macht, wie man Kindern die Krankheit erklären kann und was diese brauchen: Wie kann die Familie den veränderten Alltag meistern, was stärkt Eltern den Rücken und wo gibt's Unterstützung? Info und Anmeldung finden Sie [hier](#).

## Was gibt es sonst noch?

Die Stadt Heidelberg lädt zur nächsten **Beteiligungsveranstaltung zum neuen Stadtentwicklungskonzept 2035 (STEK)** unter dem Motto „Zukunft gestalten! Wege zu den Zielen“ ein, am 11.12. von 17.30 bis 20.30 im Dezernat 16, Emil-Maier-Straße 16, 69115 Heidelberg-Bergheim. Die Entwicklung des STEKs befindet sich auf der Zielgeraden. Nach einer intensiven Beteiligungsphase zu den Zielen der Stadtentwicklung soll nun diskutiert werden, wie diese Ziele bis zum Jahr 2035 erreicht werden können. Die Dokumentation des bisherigen Beteiligungsprozesses und weitere Informationen zum STEK finden Sie [hier](#). Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, Ihre Rückmeldung gerne per Mail [hier](#).

Ab dem 5. Dezember 24 bis 30. März 2025 präsentiert die **Sammlung Prinzhorn mit „Anima-L“ Tierdarstellungen** aus ihren Beständen. Zur Eröffnung am 4. Dezember, um 19 Uhr sind Sie herzlich eingeladen! Erstmals sind eine Vielzahl historischer und zeitgenössischer künstlerischer Werke zu sehen, in denen Tiere als Stellvertreter für seelische Ausnahmeerfahrungen und auch Gesellschaftskritik auftreten. Tiere veranschaulichen hier Emotionen, sind Projektionsfläche für Identität, Mittel zur Kommunikation oder Spiegelbilder menschlichen Verhaltens.

Am 5.12. findet von 14-16.30 Uhr anlässlich des Tags der Menschen mit Behinderungen im Rathaus in **Ilvesheim die Veranstaltung „Wirklich teilhaben?!“** statt. Sie wird gemeinsam von der Kommune Ilvesheim, dem Badischen Blinden- und Sehbehindertenverband, dem Zentrum für Inklusion, dem Inklusionsbeirat, der Behindertenbeauftragten des Landkreises, dem Kreissenorenrat und der Schloss-Schule Ilvesheim durchgeführt. Alle sind herzlich eingeladen!

Es warten spannende Angebote zum Ausprobieren und Mitmachen wie Blindenparcours, Simulationsbrillen für Seheinschränkungen und viele Informationen an Ständen zum Wohnen im Alter, Teilhabe etc. Eine Sozialarbeiterin für gehörlose und schwerhörige Personen ist durchgehend anwesend. Weitere Infos finden Sie [hier](#).

## Termine



### Schließzeit Heidelberg Selbsthilfebüro

**23. Dezember bis 3. Januar**

Betriebsferien

## Selbsthilfegruppen



### Lupus Erythematodes

Wurde bei Ihnen Lupus diagnostiziert und fühlen Sie sich manchmal alleine damit? Liegt es vielleicht daran, dass Sie in Ihrem Umfeld niemanden kennen, der ebenfalls an Lupus erkrankt ist, da diese Erkrankung eher selten ist? Das lässt sich ändern. Ich möchte demnächst eine Selbsthilfegruppe in Heidelberg gründen für regelmäßigen Austausch.

### Zwang

Zwangsgedanken sind wiederholt auftretende Gedanken und Vorstellungen, die man als sinnlos und störend empfindet und die im Alltag mit großem Leidensdruck verbunden sind. Wenn es Euch auch so geht, seid Ihr bei uns richtig. Die Selbsthilfegruppe trägt durch den gegenseitigen Austausch zu einer besseren Akzeptanz der Lebenssituation bei, kann den Umgang mit der Erkrankung im Alltag verbessern und wirkt einer sozialen Isolierung entgegen. Interessierte Betroffene sind herzlich willkommen!

Für beide Gruppen wenden Sie sich bei Interesse gerne an das [Heidelberger Selbsthilfebüro](#).

### Impressum:

Redaktion: Anette Bruder, Marion Duscha, Bärbel Handlos

Layout: Bärbel Handlos

Herausgeber: Heidelberger Selbsthilfebüro

Alte Eppelheimer Straße 40/1 69115 Heidelberg

Telefon: 06221/18 42 90

Mail: [info@selbsthilfe-heidelberg.de](mailto: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](mailto: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/>