

Newsletter

Selbsthilfebüro im Hardtwaldzentrum

AKTUELLES AUS DEM SELBSTHILFEBÜRO

Sehr geehrte Damen und Herren,
in diesem Newsletter bekommen
Sie Informationen:

- aus einigen Selbsthilfegruppen
- aus dem Selbsthilfebüro
- aus dem Hardtwaldzentrum
- über Veranstaltungen & Fortbildungen

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei
der Lektüre dieses Newsletters.

Der nächste Newsletter erscheint vor-
aussichtlich im Oktober 2020. Beiträge
und Anregungen für die kommende
Ausgabe sind sehr willkommen!

Mit freundlichen Grüßen



KARIN
KUNSCHNER



MICHAEL
BÖSER



KAROLINA
SCHMID-GRITTNER

Selbsthilfecafé

Am 18.06. fand im Hardtwaldzentrum das erste Selbsthilfecafé 2020 statt. Unter strengen Corona-Regeln trafen sich zehn Aktive aus Selbsthilfegruppen. In Vertretung von Herrn Engel, der verhindert war, übernahm Michael Böser vom Selbsthilfebüro die Moderation. Ein Thema war, in wieweit die Coronazeit die Treffen beeinflusst hat und welche Wege die einzelnen Gruppen in dieser Zeit gingen. Ein weiteres Thema war die Finanzierung der Gruppenarbeit. Dazu wurden viele Fragen gestellt und von Herrn Böser beantwortet.

Das nächste Selbsthilfecafé ist für September 2020 geplant. Wir schicken rechtzeitig eine Einladung.

Vorstellung der Selbsthilfearbeit im Rahmen der Ausbildung zur Stationsleitung im Klinikum

Am 06.07. waren Frau Kunschner und Frau Schmid-Grittner vom Selbsthilfebüro sowie Herr Engel als Vertreter des Freundeskreises für Suchtkrankenhilfe Karlsruhe vom Klinikum eingeladen, um im Rahmen der Stationsleitungsausbildung über die Arbeit der Selbsthilfegruppen sowie der Selbsthilfekontaktstelle zu informieren. Es war ein spannender und interessanter Austausch. Besonderer Dank geht an Herrn Engel, der auch auf Grund seiner persönlichen Geschichte den Vortrag sehr lebendig und fesselnd gestaltet hat!



Vergabeverfahren

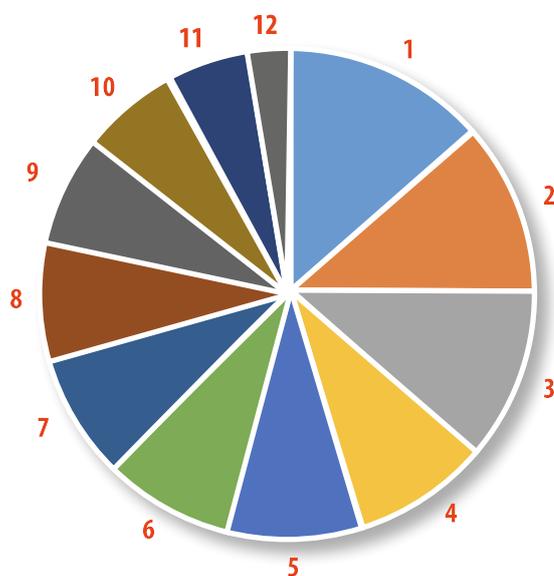
Am 29. April fand die diesjährige Vergabebesitzung zur Pauschalförderung statt. Aufgrund der Corona-Pandemie entschieden sich die Vertreter*innen der Krankenkassen für eine Telefonkonferenz statt einer Präsenzsitzung. Die Telefonkonferenz sollte ausschließlich mit den Vertreter*innen der Kassen stattfinden.

Durch diese Ausnahmesituation war es den Vertreter*innen der Selbsthilfe nicht wie in den Vorjahren möglich, z. B. direkten Einblick in die Antragsunterlagen zu erhalten, ebenso wenig das „Ringeln“ um Fördersummen einzelner Gruppen. Die Einflussnahme der Selbsthilfevertreter auf die Entscheidungsfindung der Krankenkassen war dadurch eingeschränkt. Zur Vorbereitung bekamen die Vertreter*innen der Selbsthilfekontaktstelle (Selbsthilfebüro im Hardtwaldzentrum) sowie die gewählten Vertreter*innen der Selbsthilfegruppen (Hans-Jürgen Hillenhagen und Reinhard Köpp) deshalb eine Übersicht mit den Fördervorschlägen für die Selbsthilfegruppen. Die Vertreter*innen der Selbsthilfe nahmen zu den Vorschlägen Stellung und an Uwe Holzmüller (Vertreter Federführer DAK) weitergegeben. Diese Anmerkungen wurden von Uwe Holzmüller in die Vergabebesitzung eingebracht. Dadurch konnten einige Änderungen zugunsten von Selbsthilfegruppen erreicht werden.

Wir hoffen sehr, dass 2021 die Pandemie wieder eine Präsenzsitzung möglich erscheinen lässt, oder alternativ die Vertreter*innen der Selbsthilfe an der Telefonkonferenz mitwirken dürfen. **Michael Böser, Juni 2020**

Umfrage Fortbildungen

Für die zukünftige Planung der Fortbildungen wurde von Seiten des Selbsthilfebüros eine Umfrage zu gewünschten Themen gestartet. Danke an dieser Stelle an alle, die teilgenommen haben. Wir werden die Themenwünsche bei der Planung der Fortbildungen so gut es geht berücksichtigen. Das Ergebnis ist wie folgt:



- 1 // Methode der Gestaltung der Treffen
- 2 // Öffentlichkeitsarbeit der Selbsthilfegruppen
- 3 // Workshop innere Widerstandsfähigkeit zur Bewältigung der Lebensaufgaben – Resilienz genannt
- 4 // Entspannung (z. B. Qigong, Yoga, Meditation)
- 5 // Supervision
- 6 // Generationenwechsel in den Selbsthilfegruppen
- 7 // Integration von neuen Mitgliedern
- 8 // Digitalisierung der Arbeit in den Selbsthilfegruppen
- 9 // Social Media und Selbsthilfegruppen – Instagram, Twitter & Co
- 10 // Moderation von Gruppengesprächen
- 11 // „Gruppeninventur“ – wo stehen wir? Wo wollen wir hin?
- 12 // Datenschutz und Social Media (WhatsApp, Facebook etc.)



Resilienz

Resilienz. Ein Wort über das man ab und zu stolpert. Doch was bedeutet es eigentlich? Der Begriff „resilire“ kommt aus der Physik und beschreibt die Fähigkeit eines Materials nach Einwirkungen von außen – wie z. B. starker Spannung – wieder in seinen ursprünglichen Zustand zurück zu kehren. In der Psychologie bezeichnet man Resilienz als Fähigkeit mit belastenden Situationen umgehen zu können. Also die „seelische Widerstandskraft und innere Stärke“ eines Menschen. In der Resilienzforschung wird der Frage nachgegangen, weshalb manche Menschen besser mit schwierigen und belastenden Lebenssituationen umgehen können als andere Menschen. Die Resilienzforschung gibt es seit den 1950er Jahren. Begonnen hat es mit einer Studie der amerikanischen Entwicklungspsychologin Emmy Werner. Diese hat über einen Zeitraum von 40 Jahren auf einer hawaiianischen Insel knapp 700 Kinder beobachtet, die durch ihre Lebensumstände wie Armut, Misshandlung oder Vernachlässigung eine sehr geringe Chance auf ein erfolgreiches Leben hatten. Obwohl es die Hypothese gab, dass allen diesen Kinder ein schlimmes Schicksal bevorsteht, war das Ergebnis nach dieser Langzeitstudie doch sehr überraschend.

Trotz schwerer Lebensumstände meistern manche Menschen ihr Leben gut. Gut ein Drittel der Kinder wuchs zu selbstbewussten, leistungsfähigen und erfolgreichen Erwachsenen heran, die sowohl im Beruf als auch in persönlichen Beziehungen alle Herausforderungen gut meisterten. Was hatten diese Kinder, was die anderen nicht hatten? Sie hatten mindestens eine liebevolle Bezugsperson. Wenn nicht ein Eltern-

teil, dann einen Verwandten, einen Lehrer oder Nachbarn. So war es ihnen möglich, ein stabiles Selbstbild sowie Empathie zu entwickeln und feste soziale Kontakte aufzubauen.

In der Literatur wird Resilienz ganz allgemein als menschliche Fähigkeit bezeichnet, auf die herausfordernden Anforderungen des Lebens angemessen zu reagieren und außergewöhnliche Belastungen psychisch stabil zu überstehen. Resilienz zeigt sich, wenn ein Mensch in einer psychisch sehr belastenden Lebenssituation ist oder war und gesund bleibt. Wer resilient ist, kann eigenverantwortlich geeignete Handlungsstrategien entwickeln, um diese Situation zu meistern, kann seine Emotionen und Impulse gut steuern, ist emphatisch, zielorientiert und hat sich selber gut im Blick. Somit wird deutlich, dass Resilienz ein sehr komplexes Konstrukt darstellt. Insbesondere in der Pädagogik und der therapeutischen Arbeit wird die Ausbildung und Stärkung von Resilienz gefördert.

Resiliente Menschen verfügen über eine hohe Problemlösekompetenz, sind optimistisch und lösungsorientiert. Die Forschung hat auch gezeigt, dass Resilienz erlernbar ist und auch noch im Erwachsenenalter entwickelt werden kann. Das bedeutet, resiliente Menschen sind nicht aus sich selbst heraus widerstandsfähig, sondern Resilienz ist vielmehr ein Produkt äußerer Faktoren, die sich positiv auf die Sozialisation auswirken und dem Menschen helfen



Kompetenzen zu entwickeln, die Resilienz ermöglichen und begünstigen.

Allerdings darf nicht aus dem Blick geraten, dass die Popularität des Begriffes, auch Gefahren birgt, denn „Resilienz ist gesellschaftlich und individuell betrachtet sicherlich keine Strategie, um die Ursachen von Krisen oder Problemen zu bekämpfen. Setzt sich im Kopf der Menschen nämlich einmal der Gedanke fest, man müsse nur flexibel und anpassungsfähig sein, sich manchmal ein wenig biegen oder verbiegen, dann könne man auch schwierige persönliche und gesellschaftliche Krisen unbeschadet überstehen, dann verleitet das viele Menschen dazu, sich mit scheinbar unabwendbaren Gegebenheiten zu arrangieren, statt sich dagegen zu wehren und zu versuchen, die Gegebenheiten zu verändern“. (Stangl, 2020).

Karolina Schmid-Grittner

Verwendete Literatur:

Oerter, R. & Montada, L. (2002): *Entwicklungspsychologie. Ein Lehrbuch.* Weinheim

Stangl, W. (2020): Stichwort „Resilienz“. *Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik*

Walter-Enderlin, R. & Hildenbrand, B. Hrsg. (2008): *Resilienz – Gedeihen trotz widriger Umstände.* Heidelberg: Carl-A

Freiwilligenmesse in Karlsruhe findet leider doch nicht statt

Gemeinsam haben das Büro für Mitwirkung und Engagement der Stadt Karlsruhe und das Selbsthilfebüro entschieden, dass die für den 17. Oktober 2020 angesetzte Freiwilligenmesse nicht in geplanter Form stattfinden wird, sondern virtuell.

Unsere Hoffnung darauf, dass es im Oktober Begegnungen in großen Veranstaltungen wieder möglich sein werden, hat sich leider durch die geltenden Coronaregelungen nicht erfüllt. Da sicherlich viele Menschen teilnehmen würden, die zur Risikogruppe gehören – sowohl von Seiten der Besucher*innen, aber auch von Seiten der Aussteller*innen – möchten wir kein Risiko eingehen. Informationen zur virtuellen Freiwilligenmesse geben wir, sobald wir sie haben, sofort an Sie weiter.

https://www.karlsruhe.de/b4/buergerengagement/aktivbuero/engagementformen/freiwilligenmesse_2020.de



Große Informationsveranstaltung der MigräneLiga

Die MigräneLiga plant für den 30.10.2020 eine große Patienten-Informationsveranstaltung im Stephans-Saal in Karlsruhe. Dazu haben mehrere Kopfschmerzexperten ihr Kommen zugesagt. Als Patienten-Selbsthilfeorganisation ist es der MigräneLiga ein Anliegen, Betroffene zu informieren.

Weitere Informationen zu dieser Veranstaltung finden Sie unter <https://www.migraeneliga.de>

MigräneLiga  e.V.
DEUTSCHLAND





Das Selbsthilfebüro im Hardtwaldzentrum bietet im Herbst 2020 folgende Fortbildungen an:

Lebendiges Methoden-Workshop Seminar

Das Workshop-Seminar ermöglicht es den Teilnehmenden, gemeinsam die Herausforderungen in der Gestaltung von Gruppentreffen zu erarbeiten.

Zum einen werden Ideen und Vorgehensweisen der Teilnehmenden gesammelt, zum anderen stellt der Referent wirkungsvolle und einfach umzusetzende Methoden vor.

Die Teilnehmenden lernen neue, ungewöhnliche, spannende, lebendige und dynamische Werkzeuge kennen, um z. B. das Kennenlernen, das „Anwärmen“, die Festlegung von Gesprächsthemen, das Sammeln von Ergebnissen und das Beenden eines Treffens frischer gestalten lassen.

Wann: **Samstag 10/10/2020 // 10–17 Uhr**

Wo: **Kanalweg 40/42, 76149 Karlsruhe, Hardtwaldzentrum, Raum „offener Treff“ im UG**

Moderation: Sascha Weißenrieder, Beratung, Training, Coaching // Teilnahmegebühr: keine



Resilienz – mit Widrigkeiten erfolgreich zurecht kommen

Menschen tragen Kräfte in sich, um trotz schwieriger Umstände etwas Gutes entstehen zu lassen und sich wirksam zu stärken gegenüber äußeren Belastungen.

Wann: **Freitag 20/11/20 // 17–21 Uhr**

Wo: **Kanalweg 40/42, 76149 Karlsruhe, Hardtwaldzentrum, Raum 424, 3. OG**

Moderation: Walter Handlos, Systemischer Coach, Sozialpädagoge // Teilnahmegebühr: keine

Wir nehmen die Anmeldungen für diese beiden Fortbildungen ab sofort entgegen. Bitte beachten Sie, dass auf Grund der Coronaregelungen die Teilnehmendenzahl beschränkt ist.

Anmeldungen bitte an:

selbsthilfe@paritaet-ka-de



Kostengünstige Fortbildungen für Ehrenamtliche

Das Amt für Mitwirkung und Engagement bietet verschiedene Fortbildungen für Ehrenamtliche an. Weitere Informationen sowie das Kursprogramm finden Sie unter:

www.karlsruhe.de/b4/buengerengagement/aktivbuero/fortbildung/presse_oeffentlichkeit_2018





Selbsthilfegruppe Blickpunkt

Der Alltag mit Corona ist für viele Menschen eine große Herausforderung. Wie Menschen mit Sehinderung diese Herausforderung meistern, hielt eine Fernsehreportage fest. Diese wurde am 6. Juni 2020 anlässlich des bundesweiten Sehbehindertentags im Südwestfernsehen – Das Dritte, Baden Württemberg aktuell, ausgestrahlt.

Mein Alltag mit Corona

Wie Menschen mit einer Sehinderung versuchen, die außergewöhnliche Situation zu meistern, zeigt diese Reportage. Online einkaufen, die Bankgeschäfte online tätigen, sich virtuell mit Angehörigen und Freunden treffen, ist zu Corona- Zeiten mehr denn je selbstverständlich geworden. Für Menschen mit einer erheblichen Sehbeeinträchtigung sind diese Möglichkeiten nur begrenzt oder gar nicht zu bewerkstelligen. Das Problem liegt bei den Internetseiten, die nicht oder nur teilweise barrierefrei gestaltet sind.

Auch Gabriele Becker (nahezu blind) – Leiterin der Selbsthilfegruppe Blickpunkt für Blinde, Sehbehinderte und deren Freunde – kennt diese Problematik nur zu gut. „Das Corona-Virus ist für unseren Personenkreis eine zusätzliche Herausforderung“, meint sie. „Wenn ich bei dem schönen Wetter spazieren gehe, bin ich mit meinem weißen Langstock unterwegs, um mich orientieren zu können. Doch den nötigen Abstand zu anderen Personen halten ist mir visuell leider nicht möglich. Trotz meiner sichtbaren

Kennzeichnung kommen mir doch recht viele Leute gefährlich nah. Ich habe das Gefühl, dass ich den Leuten ausweichen muss und nicht umgekehrt. Vor Corona konnte ich mit einer sehenden Begleitung einkaufen gehen, was für mich immer eine Bereicherung war. Jetzt geht für mich eine ehrenamtliche Person einkaufen und bringt mir die Lebensmittel nach Hause. Für diese wertvolle Unterstützung bin ich sehr dankbar. Seit April können wir das tolle Wetter genießen und für viele sind Radtouren auf der Tagesordnung. Ich besitze ein Tandem und fahre mit meinem sehenden Piloten sehr gerne in der Natur. Doch durch die Regelungen Abstand von 1,5 m zu halten, ist bei einem Tandem leider nicht möglich. Hier muss ich mich wohl noch eine Weile in Geduld üben, bis ich meiner sportlichen Aktivität nachkommen kann. Die Gesellschaft hat Einschränkungen und den damit verbundenen Verzicht durch Corona erfahren. Für mich gibt es Einschränkungen und Verzicht seit vierzehn Jahren, als ich mit meiner beginnenden Sehinderung konfrontiert wurde. Das hatte für mich zur Folge, dass ich keine spontanen Aktivitäten mehr ausüben kann, sondern erst einmal planen und organisieren muss und hoffen, dass die Umsetzung gelingt.

Ich wünsche mir für die Gesellschaft, dass wir die außergewöhnliche Krise als Chance für unsere Zukunft sehen und nutzen. Weniger Ellenbogen-Gesellschaft und Egoismus und dafür mehr Rücksichtnahme und Aufmerksamkeit für die Mitmenschen. Darauf baue ich“, meint Gabriele Becker zuversichtlich.

Gabriele Becker



Elternselbsthilfe

„Die Elternselbsthilfe Karlsruhe trifft sich wieder regelmäßig“



Am 11. März trafen wir uns noch einmal in unserem Gruppenraum zu einem gemeinsamen Abend, bevor uns die Corona-Einschränkungen zu einem Verzicht auf unsere regelmäßigen Treffen zwangen. Während der Einschränkungen hielten wir telefonisch Kontakt und versorgten unsere Mitglieder per E-Mail mit den notwendigen Informationen.

Nach Lockerung der Corona-Einschränkungen konnten wir uns schon am 27. Mai wieder zu einem Gruppenabend treffen, natürlich unter Beachtung der geforderten Abstands- und Hygieneregeln. Seitdem treffen wir uns wieder regelmäßig jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat in den Räumen der Paritätischen Sozialdienste gGmbH. Aufgrund der weiter bestehenden Abstandsregeln haben wir mittlerweile einen größeren Raum reserviert, damit wir auch in Zukunft die geforderten Abstände einhalten können. Die Teilnahme an der Freiwilligenmesse sowie die schon vereinbarte Vorstellung unserer Selbsthilfegruppe beim Städtischen Klinikum in der Kinder- und Jugendpsychiatrie mussten wir wegen der Corona Krise auf unbestimmte Zeit verlegen. Aktuell plant unsere Selbsthilfegruppe dagegen weiterhin, zusammen mit der Elternselbsthilfe Heilbronn, ein Tagesseminar am 10. Oktober 2020 in den Räumen der Paritätischen Sozialdienste gGmbH zu veranstal-

ten, da wir die Einhaltung der geltenden Hygiene- und Abstandsregeln problemlos ermöglichen können. Referentin ist Frau Isabel Fröhlich-Rudner. Das Thema lautet: „Wie hängt mein Leben mit deinem zusammen!?“ Haben Töchter und Söhne ein von ihren Eltern (un)abhängiges Leben? Haben wir Eltern ein (un)abhängiges Leben von unseren Töchtern und/oder Söhnen? Dieses Tagesseminar bietet Raum an nachzuspüren, an welchen Stellen unser „Elternleben“ mit dem Leben unserer Söhne/Töchter als verbunden erlebt wird, sodass es uns damit möglicherweise nicht mehr gut geht. Vielleicht erleben wir uns sogar als „abhängig“ vom Befinden unserer Töchter und/oder Söhne. Seit Anfang Juli bieten sowohl die Baden-Württembergische Landesvereinigung der Elternselbsthilfe als auch der Bundesverband der Elternkreise wieder Seminare für unsere Mitglieder an, die gerne und dankbar angenommen werden. Wir wünschen allen einen guten Zusammenhalt in der nächsten Zeit, Gesundheit und Gelassenheit.

Das Leitungsteam

EL-dro-ST

Seit Ende Februar bestimmt Covid-19 mehr und mehr unseren Alltag, wir alle sind beruflich wie privat davon betroffen und auch vor der Selbsthilfe macht das Thema nicht halt.

Wir von EL-dro-ST erfuhren montags, dass wir für eine unbestimmte Zeit keine Meetings mehr abhalten konnten. Da wir uns jede Woche dienstagsabends treffen, galt es binnen eines Tages eine Lösung zu



suchen. Gerade beim Thema „Sucht“ gibt es immer wieder Akutsituationen, in denen die Gruppenteilnehmer Ansprache und Unterstützung benötigen – und diese kann dann kaum Wochen auf sich warten lassen. Zudem brachte Corona für unsere süchtigen Angehörigen so manche Veränderung mit sich, die auch Auswirkungen für uns Eltern mit sich brachten. Rehakliniken drohten die Schließungen, Termine in der Drogenberatung waren plötzlich nicht mehr möglich, Praktikumsplätze konnten nicht angetreten und Anträge beim Jobcenter nicht eingereicht werden.

Umso mehr brauchten wir den gegenseitigen Austausch, das Einander-Zuhören. Natürlich gibt es für Dringlichkeiten immer noch das Telefon, aber die Selbsthilfe lebt von der Vielfalt der Teilnehmer und hier bietet ein 2-Personen-Telefonat keinen adäquaten Ersatz. Auf die Schnelle „trafen“ wir uns dienstags zur gewohnten Zeit per WhatsApp-Gruppe, dann folgte das Online Meeting. Seit Ende März haben wir unsere Treffen in der Werderstraße endlich wieder.

Die Coronaregelungen schränken zwar etwas ein, doch wir hatten uns wieder, konnten auch nonverbal miteinander kommunizieren und der übliche „Geist im Raum“ war präsent. 8 bis 13 Personen können gleichzeitig teilnehmen. Dies erfordert eine vorherige Anmeldung und nicht jeder kann jede Woche dabei sein. Die Teilnehmer melden sich jeweils bis Sonntagmittag bei der Gruppenleitung an und bekommen ihre Teilnahme bestätigt.

Wir wünschen uns natürlich das Ende der Beschränkungen, haben aber für den Moment eine Lösung

für unsere Gruppe gefunden, mit der wir zufrieden sind. Noch nicht möglich sind spezielle Themenabende, zu denen wir normalerweise mehrmals im Jahr Fachleute einladen. Aber hierzu müssten wir mindestens doppelt so viele Teilnehmer aufnehmen können, daher stellen wir diese Veranstaltungen vorerst hinten an. Wir hoffen aber sehr, dass wir unser gemeinsames Wochenende in Baerenthal im Elsass im November nach Plan durchführen können, dieses Jahr zum 30. Mal!

Bettina Konstandin

EL-dro-ST e. V. / Die Elternselbsthilfe Karlsruhe & Umgebung

www.eldrost.de





Die Pflegestützpunkte im Landkreis Karlsruhe sind in der aktuellen Situation rund um die Coronakrise weiterhin Ansprechpartner für alle Fragen rund um die Versorgung im Alter und bei Pflegebedürftigkeit. Die Beratungen können momentan nicht persönlich stattfinden, trotzdem bieten die Pflegestützpunkte eine verlässliche Erreichbarkeit per Telefon und Email. Die Beraterinnen sind aktuell informiert über Situation der Anbieter von stationärer und ambulanter Pflege und können bei Fragen und Schwierigkeiten Angehörigen und Betroffenen zur Seite stehen. Die Mitarbeiterinnen sind ausschließlich per Telefon und Email erreichbar. Die Sprechzeiten an allen fünf Standorten sind

Mo – Fr: 9:00 Uhr – 12:00 Uhr
 Di 13:30 Uhr – 16:00 Uhr
 Do 13:30 Uhr – 18:00 Uhr.

Standort Bretten // Tel. 0721 936 71230

pflgestuetzpunkt.bretten@landratsamt-karlsruhe.de

Standort Bruchsal // Tel. 0721 936 70490

pflgestuetzpunkt.bruchsal@landratsamt-karlsruhe.de

Standort Ettlingen // Tel. 0721 936 71240

pflgestuetzpunkt.ettlingen@landratsamt-karlsruhe.de

Standort Stutensee // Tel. 0721 936 71680

pflgestuetzpunkt.stutensee@landratsamt-karlsruhe.de

Standort Waghäusel // Tel. 0721 936 71410

pflgestuetzpunkt.waghaeusel@landratsamt-karlsruhe.de

Die Beratung ist neutral, unabhängig und kostenfrei. Die Mitarbeiterinnen geben Informationen zu Betreuungs- und Hilfsangeboten vor Ort und unterstützen bei der Inanspruchnahme von gesetzlichen Leistungen.

Persönliche Beratungen in der Ergänzenden unabhängigen Teilhabeberatungsstelle (EUTB®)



Die Beraterinnen der EUTB der Paritätischen Sozialdienste stehen nach vorheriger Absprache montags, mittwochs und freitags für persönliche Beratungen zur Verfügung. Auch in den Außensprechstunden in Bruchsal, Bretten und Ettlingen sind wieder persönliche Beratungen möglich, jedoch ebenfalls nur unter vorheriger Terminvereinbarung. Die Offene Sprechstunde findet bis auf weiteres nicht statt. Um das Ansteckungsrisiko für Ratsuchende und Beraterinnen so gering wie möglich zu halten, finden die Beratungen unter den allgemein empfohlenen Hygienebedingungen statt.

Telefonisch erreichen Sie uns unter der Nummer 0721 91230 66 zu den üblichen Sprechzeiten:

Mo / Di / Mi: 09:00 Uhr – 15:00 Uhr

Do: 09:00 Uhr – 17:00 Uhr // Fr: 09:00 Uhr – 13:00 Uhr

Der Insekten-Erlebnispfad am Hardtwaldzentrum wird barrierefreier

Nach einem mehrwöchigen Testlauf des Insekten-Erlebnispfades am Hardtwaldzentrum (wir berichteten) werden die Schilder für die Stationen nun wetterfest gedruckt.

Ergänzend für Menschen, die nicht so gut zu Fuß sind, wird es an den Stationen, die mitten „im Grü-



nen“ liegen, Info-Schilder zusätzlich am Gehwegrand geben. Ebenfalls neu ist ein QR-Code, der auf die neue Seite „Naturnahes Hardtwaldzentrum“ auf www.paritaet-ka.de verweist. Hier versammeln sich zusätzliche Informationen zum Insekten-Erlebnispfad und zur naturnahen Umgestaltung.



Information und Kontakt
 Servicestelle für ehrenamtliches und
 soziales Engagement
 Esther Gräfecker // Tel. 0721 91230 56
graefenecker@paritaet-ka.de

<https://www.paritaet-ka.de/aktuelles/685-insekten-erlebnispfad-am-hardtwaldzentrum.html>



Projekt „ In guter Nachbarschaft“

Kennen Sie Ihre Nachbarschaft? Wissen Sie, wer erst kürzlich im Nachbarhaus eingezogen ist und wer sich vielleicht für dieselben Dinge begeistert wie Sie? Nein? Wenn Sie Unterstützung dabei möchten, neue Kontakte in Ihrer Nachbarschaft zu knüpfen, dann melden Sie sich bei uns!

Die Paritätischen Sozialdienste vermitteln im Projekt „In guter Nachbarschaft – Senioren, eine wertvolle Unterstützung“ Ehrenamtliche, die sich für Sie Zeit nehmen. Zeit, um Angebote in Ihrem Umfeld wahrzunehmen, für einen Spaziergang, oder um bei einem netten Gespräch die Seele baumeln zu lassen. Die Besuche sind für Sie kostenfrei.

Durch die Unterstützung der Gertrud-Maria-Doll-Stiftung ist es uns möglich, Ehrenamtlichen, die von Altersarmut betroffen sind, eine Aufwandsentschädigung von 10 € pro Stunde bei maximal 100 € im Monat zu zahlen. Denn wer die Last von Geldsorgen weniger spürt, kann sich engagierter für die Belange anderer einsetzen. Freuen Sie sich über ehrenamtliche Unterstützung oder wollen Sie sich bei uns ehrenamtlich einbringen? Rufen Sie uns an! Wir freuen uns auf Sie.

Esther Gräfecker // Tel. 0721 91230 56

graefenecker@paritaet-ka.de

<https://www.paritaet-ka.de/dienste/in-guter-nachbarschaft.html>



**A**

Adipositas
Aids
Alleinerziehend
Alkohol
Allergie
Alpha 1
Amalgam
Anfallskrank
Angststörungen
Aphasie
Arbeitslosigkeit
Arbeitsprobleme
Asthma
Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom (ADHS)
Autismus

B

Bauchspeicheldrüsenerkrankte
Behinderte
- Erwachsene
- Kinder
Beziehungsabhängigkeit
Bipolare Störung
Blasenkrebs
Blindheit
Bluthochdruck
Borderline
Borreliose
Brustkrebs
Bulimie
Burnout

C

Co-Abhängigkeit
Cochlear Implant
Colitis ulcerosa
Contergan
COPD

D

Darmkrebs
Depression
Diabetes mellitus
Down-Syndrom
Drogen
Dystonie

E

Eltern/Angehörige von Suchtgefährdeten/Drogenkranken
Emotions Anonymus
Endometriose
Epilepsie
Erwachsene Kinder suchtkranker Eltern
Essstörungen

F

fraX-Syndrom
Fibromyalgie
Frauengruppe(n)
Frühverwitwet

G

Gehörlosigkeit
Geistige Behinderung
Gewalt

H

Hepatitis C
Herzerkrankung
Herzinfarkt
Herzkreislauf
Hochbegabtes Kind
Hochsensibilität
Hörgeschädigte
Homosexualität
Huntington
Hydrocephalus

I

Inzestopfer

K

Kehlkopfkrebs
Kontinenz
Kopf Hals Mund - Krebs
Körperbehinderung
Krisen

L

Lähmungen
Laktose-Intoleranz
Lange Menschen
Lichen sclerosus
Lipödem/Lymphödem
Lupus Erythematodes

M

Magenlose
Magersucht
Messies
Migräne
Mobbing
Morbus Bechterew
Morbus Crohn
Multiple Persönlichkeit
Multiples Myelom
Multiple Sklerose
Muskelerkrankungen

N

Narcotics Anonymous
Narkolepsie
Neurodermitis
Neurofibromatose

O

Opferhilfe
Osteoporose

P

Panik
Pankreatomierte
Parkinson
Pflegerische Angehörige
Plasmozytom
Prostatakrebs
Psoriasis
Psychische Erkrankungen
Psychosen
Pulmonale Hypertonie

R

Restless Legs
Rheuma
Risikogeburten

S

Sarkoidose
Scheidung
Schlafapnoe
Schlaganfall
Schizophrenie
Schwangerschaft
Schwerbehinderung
Schwerhörigkeit
Sehbehinderung
Sexsucht
Sexueller Missbrauch
Skleroderma
Soziale Phobie
Spielsucht
Spina bifida
Sprachstörungen
Stoma
Stottern
Sucht

T

Tinnitus
Tod des Kindes
Transsexualität
Trauergruppen
Trennung

V

Verbrechensopfer
Vitiligo
Verwaiste Eltern

W

Weichteilrheuma
Wirbelsäulenerkrankung

Z

Zöliakie
Zwangserkrankte



Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e. V. (DAG SHG e. V.)

www.dag-shg.de

Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS)

www.nakos.de

Selbsthilfekontakt- u. Informationsstelle Baden-Württemberg e.V. (SEKIS BW e. V.)

www.selbsthilfe-bw.de

Landesarbeitsgemeinschaft der Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen in Baden-Württemberg (LAG KISS)

www.selbsthilfe-bw.de

Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit® und Patientenorientierung im Gesundheitswesen

www.selbsthilfefreundlichkeit.de

Junge Selbsthilfe

www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de

Selbsthilfe interaktiv

www.selbsthilfe-interaktiv.de

Fördergemeinschaft der Gesetzlichen Krankenversicherungen (GKV) zur Selbsthilfeförderung in Baden-Württemberg

www.gkv-selbsthilfefoerderung-bw.de

DER PARITÄTISCHE Baden-Württemberg e. V.

www.paritaet-bw.de

DER PARITÄTISCHE Gesamtverband

www.der-paritaetische.de

Der Newsletter wurde erstellt mit freundlicher Unterstützung der Fördergemeinschaft der Gesetzlichen Krankenkassen Mittlerer Oberrhein, des Ministeriums für Soziales und Integration aus Mitteln des Landes Baden-Württemberg sowie der Stadt Karlsruhe.

Abbestellung des Newsletters

Sollten Sie den Newsletter des Selbsthilfebüros nicht mehr erhalten wollen, so genügt eine kurze Mitteilung an selbsthilfe@paritaet-ka.de.

Selbsthilfebüro im Hardtwaldzentrum

Michael Böser // 0721 91230-25

Karin Kunschner // 0721 91230-66

Karolina Schmid-Grittner // 0721 91230-53

selbsthilfe@paritaet-ka.de // www.paritaet-ka.de

Kanalweg 40/42 / 76149 Karlsruhe

Sprechzeiten: Di 14 – 18 Uhr // Mi, Do 10 – 14 Uhr

Impressum

Paritätische Sozialdienste gGmbH Karlsruhe

Hardtwaldzentrum / Kanalweg 40/42 / 76149 Karlsruhe

Tel. 0721 91230-25 / Fax 0721 91230-52

info@paritaet-ka.de // www.paritaet-ka.de

Redaktion: **Karolina Schmid-Grittner**

Gestaltung: Dirk Müller / okapidesign.com

Fotos: [pexels](http://pexels.com), iStock.com/Django

Namentlich gekennzeichnete Artikel entsprechen nicht automatisch der Haltung der Redaktion. Für eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen.