Nr. 3 2020

Newsletter
Selbsthilfebüro im Hardtwaldzentrum

AKTUELLES AUS DEM SELBSTHILFEBÜRO

Sehr geehrte Damen und Herren,

der letzte Newsletter erschien in einem neuen Design und wurde als gedruckte Version verschickt. Um auch in der Zeit der Kontaktbeschränkungen viele Menschen zu erreichen, erhalten Sie diesen Newsletter nun digital und erfahren darin:

- Aktuelles aus dem Selbsthilfebüro
- Neuigkeiten von der Freiwilligenmesse
- Neugründungen zweier Selbsthilfegruppen
- Termine und Veranstaltungen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Lektüre dieses Newsletters.

Der nächste Newsletter erscheint voraussichtlich im März 2021. Beiträge und Anregungen für die kommende Ausgabe sind sehr willkommen!

Mit freundlichen Grüßen

KARIN KUNSCHNER

MICHAEL BÖSER

Arbeitsgemeinschaft (ARGE) Selbsthilfe

Am 24.09.2020 kamen – im gebührenden Corona-Abstand – Vertreter*innen von Selbsthilfegruppen im Hardtwaldzentrum zum 5. Treffen der ARGE zusammen.

Zur Vorbereitung zogen das Selbsthilfebüro und einige Selbsthilfevertreter*innen ein Resümee über die vergangenen ARGE-Treffen. Diese Ergebnisse fanden in der Reflektion beim Treffen der ARGE überwiegend positiven Anklang. Sie halfen dabei, miteinander methodische und inhaltliche Vorschläge für die weitere Zusammenarbeit zu entwickeln.

An einem – vom Selbsthilfebüro zu planenden – Samstags-Workshop im Spätjahr 2020 sollten die Teilnehmenden die Themen aufschlüsseln und priorisieren, an denen die ARGE weiterarbeiten soll. Hierbei können sowohl bereits behandelte Themen als auch neue wie die „Digitalisierung der Selbsthilfe“ einbezogen werden. Ins Leben zu rufende Arbeitsgruppen werden die Themen vertiefend bearbeiten, Detailziele formulieren und Vorschläge zu deren Erreichung in das ARGE-Treffen einbringen.
Der als Präsenzveranstaltung geplante Workshop musste coronabedingt umorganisiert werden – siehe nachfolgenden Abschnitt „Neue Wege wagen“.

Ein detailliertes Protokoll des ARGE–Treffens am 24.09.2020 finden Sie auf unserer Website unter:
www.paritaet-ka.de/arge-selbsthilfe

© 2020 Paritätische Sozialdienste gGmbH Karlsruhe

Neue Wege wagen – ARGE-Selbsthilfe virtuell

Sowohl die Verordnung der Bundesregierung zur Eindämmung des COVID-19-Viruses, der Appell der Kontaktreduzierung als auch die vom Selbsthilfebüro wahrzunehmende Verantwortung für den Schutz der Gesundheit der ARGE-Teilnehmer*innen führte dazu, dass das Selbsthilfebüro neue Wege der Kommunikation gehen möchte. Wir wagen es, den oben genannten Workshop virtuell durchzuführen.

Dazu hat sich das Selbsthilfebüro einen Experten an seine Seite geholt. Er hat reichlich Erfahrung in virtueller und präsenter Moderation und wird das Selbsthilfebüro in Fragen zur Technik sowie Moderation unterstützen. Im Vorfeld befragt Frau Kunschner die bisherigen ARGE-Teilnehmer*innen telefonisch zu folgenden Themen.

- Sind Sie bereit, den Workshop virtuell zu erleben?
- Welche Erfahrungen haben Sie mit virtuellen Konferenzen?
- Ist Ihnen ZOOM etwas vertraut?
- Haben Sie schon einmal mit MURAL* gearbeitet?
- Welche technische Ausstattung haben Sie?

Im Anschluss sucht Frau Kunschner nach Lösungs- und Unterstützungsmöglichkeiten, um jeder*m Teilnehmer*in die Teilnahme am virtuellen ARGE-Selbsthilfe Workshop zu ermöglichen. Danach führen wir gemeinsam mit dem Experten einen kurzen Test mit freiwilligen Teilnehmer*innen durch. Dabei soll der Umgang der Teilnehmer*innen mit Zoom und MURAL erprobt werden. War dieser Test erfolgreich, findet im Januar 2021 der ARGE-Selbsthilfe-Workshop virtuell mit hoffentlich vielen interessierten Teilnehmer*innen statt!

Möchten auch Sie am ARGE-Selbsthilfe-Workshop teilnehmen, dann lassen Sie es uns bis 15.12.2020 wissen. E-Mail: selbsthilfe@paritaet-ka.de
Telefon. 0721 / 912 30 25

*"MURAL ist ein virtuelles Echtzeit-Whiteboard. Alles, was du in einem Meeting- oder Trainingsraum mit Flipcharts, Leinwand, Pinnwänden oder Whiteboard, mit Stiften, Moderationskarten oder Klebezetteln machen kannst, all das kannst du auf MURAL (und ähnlichen Plattformen) im virtuellen Raum tun. Jeder kann dabei gleichzeitig arbeiten und sehen was die anderen tun."

https://www.franziska-blickle.com/post/all-about-mural (18.11.2020) |← KARIN KUNSCHNER

© 2020 Paritätische Sozialdienste gGmbH Karlsruhe

Aktualisierung der Daten

Die Paritätischen Sozialdienste Karlsruhe werden mit einer neu gestalteten Website im Internet präsent sein. Während der Planung für die Umgestaltung überlegten wir, wie wohl Menschen, die eine Selbsthilfegruppe finden möchten, suchen. Wir kamen zu dem Schluss, dass die meisten Menschen nach der Thematik forschen werden. Daher ordnen wir alle Selbsthilfegruppen einem Thema zu und hinterlegen sie mit den Kontaktmöglichkeiten.

Dies wollen wir zum Anlass nehmen, Ihre die aktuellen Daten abzufragen. Dazu schicken wir Ihnen in den nächsten Tagen einen DSGVO-konformen Fragebogen in Papierform zu mit der Bitte um zeitnahe Rücksendung. Ist es Ihnen nicht möglich, den Fragebogen in Papierform zu lesen oder auszufüllen, wenden Sie sich bitte an das Selbsthilfebüro. Vielen Dank für Ihre Mitwirkung! |← KARIN KUNSCHNER

Veranstaltungen / Termine

Karlsruher Freiwilligenmesse

Etwas Sinnvolles tun. Mach mit!

17.10.2020 bis 31.01.2021

Engagementangebote | Information | Workshops
Vorträge | Unterhaltung

In Zusammenarbeit mit dem Selbsthilfebüro der Paritätischen Sozialdienste gGmbH

Die Freiwilligenmesse

Das Büro für Mitwirkung und Engagement veranstaltet in Zusammenarbeit mit den Paritätischen Sozialdiensten die Karlsruher Freiwilligenmesse. Ursprünglich am 17. Oktober 2020 in den Räumen der Industrie- und Handelskammer geplant, wurde sie aufgrund der Corona bedingten Einschränkungen kurzer Hand ins Internet verlegt und findet nun bis zum 31. Januar 2021 statt. 15 Wochen lang kann man zu Hause oder unterwegs in Bus und Bahn, in einem Kaleidoskop des Karlsruher Ehrenamts stöbern.
Etwa 70 Vereine und soziale Organisationen stellen ihre Aktivitäten und vielfältige Engagement-Angebote vor. Sie sind in 10 Kategorien gegliedert wie zum Beispiel „Anderen helfen", „Kunst, Kultur, Bildung und Wissenschaft", „Selbsthilfe" oder „Umwelt, Rettungsdienste, Feuerwehr". Es gibt Foto- und Videopräsentationen, Videovorträge, Ratespiele und natürlich Mitmach-Angebote.

Außerdem werden Informations- und Diskussionsveranstaltungen angeboten wie zum Thema Schwerbehinderung, zu weltanschaulichen Fragen oder zu Gesundheitsthemen. Einige Vereine bieten Termine an, in denen man sich über Engagementmöglichkeiten im persönlichen Gespräch informieren kann. Alle Termine sind auf einer eigenen Veranstaltungsseite virtuell im Internet veröffentlicht.
https://www.karlsruhe.de/freiwilligenmesse

Wer möchte, kann auf dem städtischen Beteiligungsportal auf der Seite www.karlsruhe.de anonym seine Einschätzung zum neuen Mach-mit-Format schreiben.

|← ROSEMARIE STROBEL-HECK, BÜRO FÜR MITWIRKUNG UND ENGAGEMENT

© 2020 Paritätische Sozialdienste gGmbH Karlsruhe

Neuigkeiten zur Freiwilligenmesse!

Nun ist die Freiwilligenmesse seit über einem Monat am Start! Es stöbern so viele Menschen in diesem Kaleidoskop des Ehrenamtes und besuchen die vielfältigen Veranstaltungen, dass beschlossen wurde, diese Plattform auch nach dem 31. Januar 2021 geöffnet zu lassen. Welchen Namen die jetzige Freiwilligenmesse dann tragen wird, ist noch nicht fest gelegt. Fällt Ihnen ein Name ein, dann lassen Sie es das Selbsthilfebüro wissen!

Zurzeit nehmen fünf Selbsthilfegruppen an der Freiwilligenmesse teil.

So bietet zum Beispiel die Selbsthilfegruppe Blickpunkt für Blinde, Sehbehinderte und deren Freunde eine Online-Infoveranstaltung an. Die Leiterin der Selbsthilfegruppe stellt Möglichkeiten vor, wie Betroffene unterstützt werden können und welche Hilfsmittel es gibt.

Dienstag 8/12/20 // 18.00 Uhr
(ca. eine Stunde inkl. Video).

Anmeldung
https://www.buendnis-gegen-cybermobbing.de/webinare/freiwilligenmesse.html

Die an der Freiwilligenmesse teilnehmenden Selbsthilfegruppen sind sehr zufrieden mit der Resonanz. Wäre das nicht auch eine gute Gelegenheit, auf Ihre Selbsthilfegruppe aufmerksam zu machen? Informationen in einem - zum Flyer ergänzenden - Medium zu geben? Falls Sie Fragen dazu haben, kontaktieren Sie uns. Wir sind gerne für Sie da. |← KARIN KUNSCHNER

Resilienz – mit Widrigkeiten erfolgreich zurechtkommen

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

Der ursprünglich am 20.11.2020 geplante Termin wurde verschoben auf:

Freitag 26/03/21 // 17-21 Uhr
Kanalweg 40/42, 76149 Karlsruhe, Hardtwaldzentrum, Raum 424, 3. OG
Moderation. Walter Handlos, Systemischer Coach, Sozialpädagoge | Teilnahmegebühr. keine

Bitte beachten Sie, dass auf Grund der Coronaregelungen die Teilnehmendenzahl beschränkt ist.
Anmeldungen bitte an. selbsthilfe@paritaet-ka.de
Anmeldefrist. **12/03/21**

Weihnachtliches Selbsthilfe – Café

Das am 10.12.2020 geplante Weihnachtliche Selbsthilfe-Café muss leider abgesagt werden.

© 2020 Paritätische Sozialdienste gGmbH Karlsruhe

Probleme mit Smartphone, Tablet und Notebook? Beratung für Seniorinnen und Senioren im Bürgerzentrum Mühlburg

Im Bürgerzentrum Mühlburg (Weinbrennerstraße 79a, Karlsruhe) sind jeden **2. und 4. Mittwoch im Monat von 16.15 – 18.00 Uhr** individuelle Hilfen im Umgang mit Smartphone, Tablet oder Notebook durch ehrenamtliche Beraterinnen und Berater geplant.

Leider können diese Beratungen derzeit wegen der Corona-Bestimmungen noch nicht realisiert werden. Das Beraterteam bietet deshalb an, dass man bereits vorab in Kontakt treten kann, wenn Hilfe benötigt wird. Dazu sollte per E-Mail kurz das Problem geschildert werden. Eine ehrenamtliche Beraterin/Berater meldet sich dann per E-Mail oder telefonisch. Die Beratung ist kostenlos.

Wer sich in einen E-Mail-Verteiler aufnehmen lässt, wird Sie über den Beginn der Beratungen vor Ort informiert. Kontakt und Info. Beraterteam im Bürgerzentrum Mühlburg, **BeratungMuehlburg@gmx.de**

Neue Kreuzbund-Selbsthilfegruppe für Spieler in Bruchsal

Spielsüchtige warten auf den großen Gewinn und spielen sich um Kopf und Kragen. In und um Bruchsal sind die Möglichkeiten / Verführungen zum „Spielen ohne aufzuhören" enorm gewachsen. Spielsüchtige haben den Drang nach immer neuen Spielen. Aus dieser Abwärtsspirale hilft oft nur eine entsprechende Therapie mit anschließender Nachbehandlung. Und hier greift dann die Selbsthilfe.

Das Miteinander in einer Gruppe unterstützt den ersten Erfolg der Therapie. In Suchtfragen geschulte Gruppenleiter*innen begleiten auf dem weiteren Weg. Betroffene und Angehörige helfen sich gegenseitig. So hat das Gruppenangebot eine wichtige Abwehrfunktion für den Alltag. Die Gruppe trifft sich regelmäßig zu Gruppenabenden, verabredet sich zu Freizeitaktivitäten oder macht sogar gemeinsam Urlaub. „Das Leben beginnt neu" – die Gruppenabende sind offen für alle Menschen, die bezüglich ihrer Sucht Hilfe suchen.

Wer das Spieler-Gruppenangebot des Kreuzbundes in Anspruch nehmen möchte, ist herzlich zum Gruppenabend immer mittwochs im Haus der Begegnung in Bruchsal, Tunnelstr. 27 (2. UG), um **19.30 Uhr** eingeladen (Handy Gruppenleiter 0176 / 2806 9193).

Im Internet finden Sie uns unter:
www.kreuzbund-dv-freiburg.de

© 2020 Paritätische Sozialdienste gGmbH Karlsruhe

Angehörige von Alkoholikern brauchen Hilfe – Al-Anon hilft

Alkoholismus ist eine Krankheit, die unabhängig von Einkommen, sozialem Status oder Prominenz jede Familie treffen kann. Nicht nur der Alkoholiker selber ist krank - sein gesamtes Umfeld, Ehefrau, Ehemann, Kinder, Freunde, Verwandte und Arbeitskollegen leiden unter den Folgen seiner Sucht. Angehörige von Alkoholikern versuchen, den Konsum des Alkoholikers zu kontrollieren, decken sein übermäßiges Trinken nach außen, entschuldigen ihn, nehmen ihm die Verantwortung für sein Verhalten ab, indem sie sich in falsch verstandener Fürsorge um ihn kümmern. Dabei fixieren sie sich zwanghaft auf die Bedürfnisse des Alkoholikers, verlieren den Kontakt zu ihren eigenen Gefühlen und Bedürfnissen und entwickeln infolgedessen häufig krankhafte Verhaltensweisen, depressive und psychosomatische Störungen.

Die Al-Anon Familiengruppen sind eine Selbsthilfegemeinschaft, die sich ausschließlich an die Angehörigen und Freunde von Alkoholikern richtet. Ihre alleinige Aufgabe ist es, den Angehörigen Trost und Hilfe anzubieten. Der regelmäßige Besuch der Gruppen verhilft zu einer veränderten Sicht- und Denkweise über den Alkoholismus. Dazu gehört die Einsicht, dass die Angehörigen das Trinken des Alkoholikers nicht stoppen können, egal wie sehr sie sich anstrengen, seinen Alkoholkonsum zu kontrollieren. Sie lernen, dass sie ihr eigenes, vernachlässigtes Leben in die Hand nehmen können, statt in das des Alkoholikers hinein zu regieren. Die Selbsthilfegruppen vermitteln das Wissen, dass der Alkoholiker die Konsequenzen seines Handelns selbst tragen muss, ohne dass die Angehörigen ihm weiter die Konsequenzen seines Suchtverhaltens abnehmen.

Al-Anon Familiengruppen Alateen®
für Angehörige und Freunde von Alkoholikern

Der regelmäßige Besuch der Gruppe stärkt die Selbstverantwortung der Angehörigen und schafft ein Gefühl für gesunde Grenzen. Durch die veränderte Einstellung des Angehörigen kann dieser zu einer gesunden Lebenseinstellung finden, und auch beim Alkoholiker kann hierdurch in manchen Fällen die Bereitschaft wachsen, mit dem Trinken aufzuhören. Die Selbsthilfegruppen stehen allen Ehefrauen, Ehemännern, Kindern, Eltern oder Freunden von Alkoholikern offen. Es gibt keine Mitgliedsbeiträge oder Teilnehmerlisten. Die Anonymität aller Hilfesuchenden wird gewährleistet.

Weitere Informationen erhalten Sie unter:
033878-907440 oder zdb@al-anon.de.

Coronabedingt finden die Meetings – nur falls es die Lage erlaubt – mit Vorsichtsmaßnahmen statt.
In Durlach, Seboldstr. 2, nur noch **Dienstag von 19.30 bis 21.00 Uhr**.
In KA Fasanenstr. 1, **Donnerstag um 19.00 Uhr, Samstag um 18.00 Uhr.**

Telefonische Meetings bitte erfragen unter
Alanon-Durlach@gmx.de.

© 2020 Paritätische Sozialdienste gGmbH Karlsruhe

Seniorenbüro und Pflegestützpunkt der Stadt Karlsruhe

Das Seniorenbüro und Pflegestützpunkt der Stadt Karlsruhe stellt sich den Herausforderungen dieser Zeit. Beratungen des Pflegestützpunkts finden weiter telefonisch und persönlich in den Räumen in der Kaiserstr. 235 unter den entsprechenden Hygienebestimmungen statt. Fragen rund um das Thema Pflege treten auch zu Zeiten einer Pandemie auf und müssen beantwortet werden.

Seit Sommer bieten wir digitale Veranstaltungen an, um die Menschen trotz Corona erreichen zu können. Die nächsten Veranstaltungen sind.

- Das gesunde Quartier. Wie Bewegung und Begegnung zu mehr Lebensqualität führen
  Donnerstag, 3. Dezember 2020
- Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung
  Donnerstag, 28. Januar 2021
- Im Alter möglichst lange zu Hause leben
  Dienstag, 9. Februar 2021
- Du bleibst du, und ich bleib ich – Balance halten, wenn die Eltern Pflege brauchen
  Donnerstag, 25. Februar 2021

Weitere Informationen und Anmeldung unter www.karlsruhe.de/senioren

Neue Informationsbroschüren erschienen

Neu entwickelt und für die Öffentlichkeit verfügbar ist der Stadtplan für Seniorinnen und Senioren, eine Orientierungshilfe für die ältere Generation zu altersgerechten Wohnformen, Gesundheit und Freizeit. Für jeden Stadtteil von Karlsruhe sind dort Angebote und Ansprechpartner zu finden.

Ebenfalls neu aufgelegt wurde ein Flyer zu den Aufgaben und Angeboten des Seniorenbüro und Pflegestützpunkt in leichter Sprache mit Übersetzung in deutsch, italienisch, kroatisch, russisch und türkisch.

Beides anzufordern über
seniorenbüro@sjb.karlsruhe.de
oder unter Telefon 0721 / 133-5084

© 2020 Paritätische Sozialdienste gGmbH Karlsruhe

10 Jahre Pflegestützpunkt Landkreis Karlsruhe am Standort Bruchsal

Kreis Karlsruhe. Kostenfreie und neutrale Beratung rund um das Thema Alter und Pflege lautete die Aufgabenstellung des ersten Pflegestützpunktes im Landkreis Karlsruhe, der im Oktober vor zehn Jahren am Standort Bruchsal, im Rathaus am Otto-Oppenheimer-Platz, eröffnet wurde.

Als weitsichtige Entscheidung der Landesregierung bezeichnete Landrat Dr. Christoph Schnaudigel die Möglichkeit, Pflegestützpunkte als zentrale Anlaufstellen in den Kreisen einzurichten. „In den Pflegestützpunkten bündeln wir das Wissen um die doch sehr schwierige Materie der Pflegegesetze und haben gleichzeitig einen umfassenden Überblick über die lokalen Angebote vor Ort. So können die Mitarbeiterinnen kompetent und passgenau auf die individuellen Fragen und Bedürfnisse von pflegebedürftigen Menschen und ihren Angehörigen eingehen", zog Landrat Dr. Christoph Schnaudigel bei der Pressekonferenz am Mittwoch, 14. Oktober, im Bruchsaler Rathaus anlässlich des zehnjährigen Bestehens eine positive Bilanz.

„Ich bin stolz darauf, dass wir in Bruchsal die erste Kommune waren, der vom Landkreis Karlsruhe ein Pflegestützpunkt eingerichtet wurde. Nach zehn Jahren ist er in unserer Bürgerschaft gut angekommen und eine wichtige Institution für weitreichende Pflegeentscheidungen", zog die Bruchsaler Oberbürgermeisterin Cornelia Petzold-Schick ein zufriedenes Fazit.

„Der Pflegestützpunkt ist zu einer Institution in der Versorgungslandschaft geworden. Wann immer es um das Thema Alter und Pflege geht, werden wir sowohl von Bürgerinnen und Bürgern als auch Fachleuten angefragt oder mit einbezogen. Das Beratungsangebot ist heute nicht mehr wegzudenken", berichteten die Mitarbeiterinnen des Pflegestützpunktes Bruchsal, Tanja Rausch und Patricia Goll.

Pflegestützpunkte Landkreis Karlsruhe bieten nach Absprache persönliche Beratung an

Kreis Karlsruhe. Die Pflegestützpunkte Landkreis Karlsruhe stehen für Auskunft und Beratung zu allen Fragen rund um Alter und Pflege zur Verfügung – kostenlos, unabhängig und neutral. Die Beratungsstellen können nun wieder persönliche Beratungsgespräche unter Einhaltung der gebotenen Hygieneregeln anbieten. Dazu gehört, dass Termine nur nach telefonischer Voranmeldung in Einzelberatungen stattfinden. Die Beratungsstellen sind mit Schutzwänden ausgestattet, zudem tragen Besucherinnen und Besucher sowie die Mitarbeiterinnen zu jeder Zeit eine geeignete Mund-Nasen-Bedeckung. So wird Sorge getragen, dass die Anliegen der Betroffenen und deren Angehörigen bearbeitet werden können, gleichzeitig wird das Risiko für die Ratsuchenden möglichst geringgehalten.

Die Pflegestützpunkte sind feste Ansprechpartner in der Versorgung bei beginnender Hilfsbedürftigkeit bis hin zu Pflegebedürftigkeit. Die Mitarbeiterinnen leisten Unterstützung in der Auswahl und Organisation passender Hilfsangebote sowie deren Finanzierung durch die Beantragung der Leistungen von den

© 2020 Paritätische Sozialdienste gGmbH Karlsruhe

Kranken- und Pflegekassen. Die Pflegestützpunkte sind per Telefon und Email erreichbar.

Die Sprechzeiten an allen fünf Standorten sind **Montag bis Freitag von 9.00 bis 12.00 Uhr, Dienstag 13.30 bis 16.00 Uhr und Donnerstag 13.30 bis 18.00 Uhr.**

Standort Bretten // Tel. 0721 936 71230
pflegestuetzpunkt.bretten@landratsamt-karlsruhe.de

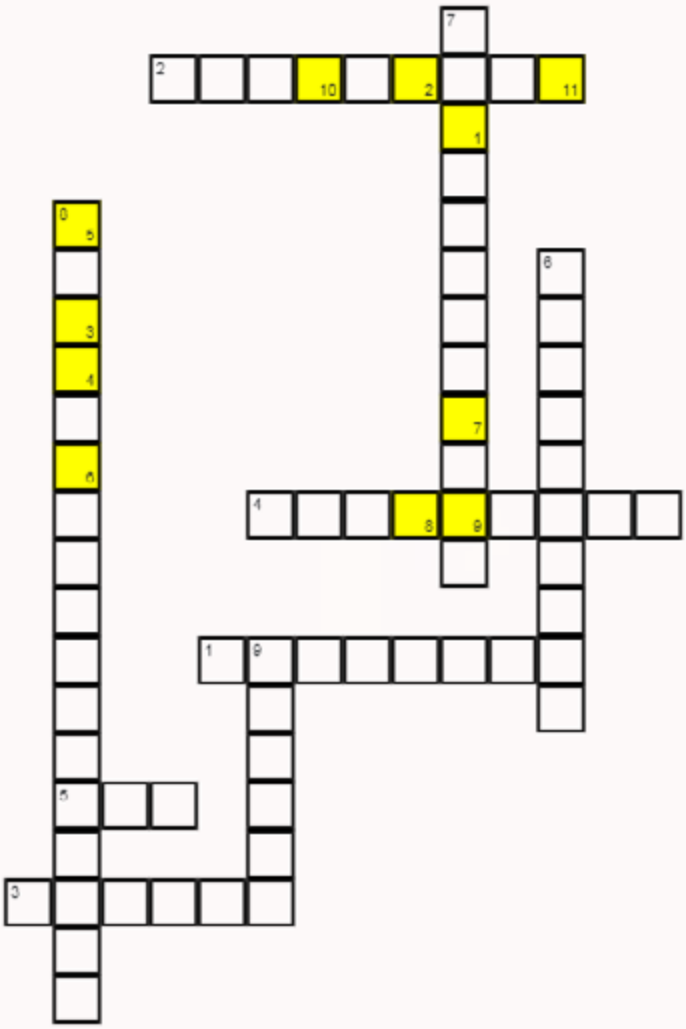
Standort Bruchsal // Tel. 0721 936 70490
pflegestuetzpunkt.bruchsal@landratsamt-karlsruhe.de

Standort Ettlingen // Tel. 0721 936 71240
pflegestuetzpunkt.ettlingen@landratsamt-karlsruhe.de

Standort Stutensee // Tel. 0721 936 71680
pflegestuetzpunkt.stutensee@landratsamt-karlsruhe.de

Standort Waghäusel // Tel. 0721 936 71410
pflegestuetzpunkt.waghaeusel@landratsamt-karlsruhe.de

Herzherbst



Horizontal

2. … ist die schönste Freude
4. … innere Widerstandskraft
1. freudige Gesichtsmimik
5. … zur Luecke
3. 3. Jahreszeit

Vertikal

7. Solidarität
8. Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten
6. sich für etwas einsetzen
9. Vorbereitung auf das Weihnachtsfest

Lösungswort:

© 2020 Paritätische Sozialdienste gGmbH Karlsruhe

Beratung der EUTB® im Hardtwaldzentrum weiterhin gesichert

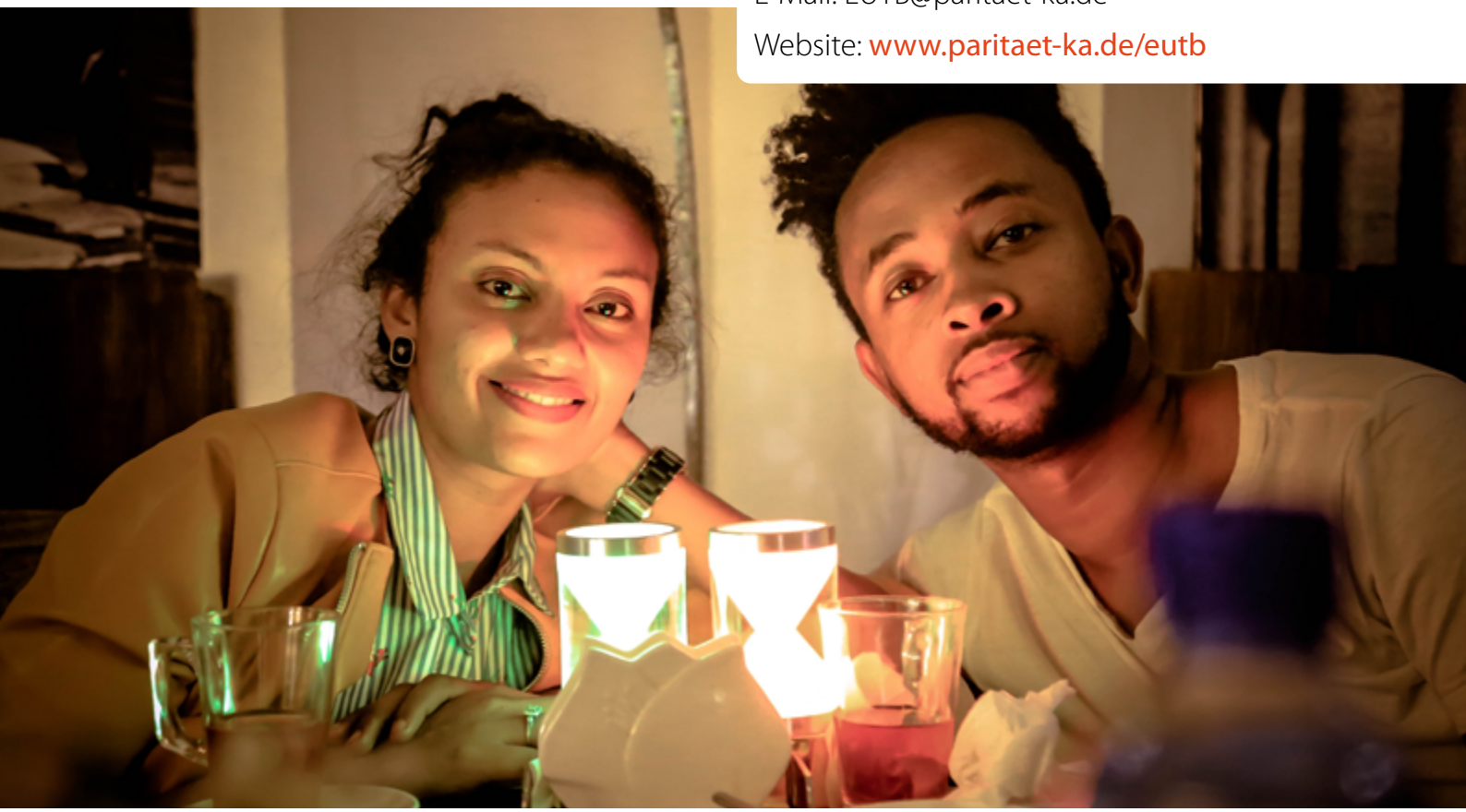
Erfreuliche Neuigkeiten hat die EUTB® der Paritätischen Sozialdienste im Hardtwaldzentrum zu verkünden. Die Weiterfinanzierung des Beratungsangebots wurde für die Jahre 2021 und 2022 gesichert. Förderer der EUTB®-Beratungsstellen ist das Bundesministerium für Arbeit und Soziales. Die drei hauptamtlichen Mitarbeiterinnen sowie zehn ehrenamtliche Peer-Berater*innen freuen sich, auch im kommenden Jahr Ratsuchende in Empfang nehmen zu dürfen.

EUTB®
Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung

Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB®) der Paritätischen Sozialdienste

Die EUTB® richtet sich an Menschen mit Behinderung oder von Behinderung bedrohte Menschen (körperlich, geistig, psychisch) sowie deren Angehörige oder sonstige Bezugspersonen. Sie können sich mit Fragen in Bezug auf Rehabilitation und Teilhabe an das Team der EUTB® wenden. Das Beratungsangebot ist kostenfrei und unabhängig von Leistungsträgern und Leistungserbringern. Auf Wunsch werden die Ratsuchenden von einem Menschen mit Behinderung beraten.

EUTB® im Hardtwaldzentrum
Kanalweg 40-42
76149 Karlsruhe
Telefon: 0721 91230-66
E-Mail: EUTB@paritaet-ka.de
Website: www.paritaet-ka.de/eutb



© 2020 Paritätische Sozialdienste gGmbH Karlsruhe

A
Adipositas
Aids
Alleinerziehend
Alkohol
Allergie
Alpha 1
Amalgam
Anfallskranke
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
Pflegende 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

© 2020 Paritätische Sozialdienste gGmbH Karlsruhe

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
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. Karin Kunschner . Michael Böser
Gestaltung. Dirk Müller / okapidesign.com

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