

Nr. 1 2021



# Newsletter

## Selbsthilfebüro im Hardtwaldzentrum

### AKTUELLES AUS DEM SELBSTHILFEBÜRO

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir freuen uns, Ihnen die erste Ausgabe des Newsletters des Selbsthilfebüros im Hardtwaldzentrum im Jahre 2021 präsentieren zu können.

Durch die Pandemie und den daraus resultierenden Einschränkungen können wir über weniger Veranstaltungen/ Events berichten als gewohnt. Dennoch ist es uns – auch dank Ihrer Hilfe – gelungen, einen interessanten Newsletter zu gestalten, der zeigt, dass Selbsthilfe auch in schwierigen Zeiten handlungsfähig bleibt.

Der nächste Newsletter erscheint voraussichtlich im Juli 2021.

Viel Spaß beim Lesen wünschen

Esther Gräfenecker

Karin Kunschner

Alexander Walther

Michael Böser



©Grafik: okapdesign

### Kolleg\*in gesucht!

Das Selbsthilfebüro im Hardtwaldzentrum ist die zentrale Informations-, Beratungs- und Unterstützungsstelle für Selbsthilfe im Stadt- und Landkreis Karlsruhe.

Wir sind aktuell zuständig für mehr als 150 Selbsthilfegruppen in Stadt- und Landkreis Karlsruhe, die zu vielfältigen sozialen, gesundheitlichen und psychischen Themen tätig sind. Die Mitarbeiter\*innen im Selbsthilfebüro beraten Selbsthilfegruppen in allen Fragen der Organisation, finanziellen Förderung und Qualifizierung der Teilnehmer\*innen.

Zur Verstärkung unserer Teams suchen wir zum 01.05.2021 oder zum nächstmöglichen Zeitpunkt **eine\*n Diplom-Sozialarbeiter\*in, Diplom-Sozialpädagoge\*in oder Bachelor Soziale Arbeit (w/m/d)**, Stellenumfang 50%.

### Aufgaben:

- informieren und beraten über die Möglichkeiten der Selbsthilfe, das örtliche Selbsthilfespektrum sowie das Versorgungssystem der Region
- vermitteln von Interessierten in Selbsthilfegruppen
- fördern von Neugründungen und begleiten bestehender Gruppen
- beraten bei Fragen der Öffentlichkeitsarbeit, Finanzierung und Organisation
- organisieren von Fachveranstaltungen, Seminare, Workshops
- Öffentlichkeitsarbeit, um den Selbsthilfegedanken zu transportieren

### Wir bieten:

- Eine attraktive Bezahlung nach AVB PARITÄT mit zusätzlichen Sozialleistungen und Fortbildungsmöglichkeiten.



- Ein breitgefächertes Aufgabenfeld mit sehr individuellen Gestaltungsmöglichkeiten
- Ein spannendes Arbeiten mit Erfolgserlebnissen.

Gerne bewerben wir uns bei Ihnen:

<https://www.paritaet-ka.de/sie-moechten-bei-uns-mitarbeiten>.

Oder richten Sie Ihre Bewerbung – gerne auch als E-Mail – an: Paritätische Sozialdienste gGmbH Karlsruhe Personalwesen

Kanalweg 40-42 / 76149 Karlsruhe

Telefon 0721 / 9123 014

<mailto:bewerbungen@paritaet-ka.de>

## Digitalisierung der Selbsthilfe

Kürzlich hat das Selbsthilfebüro den Fragebogen zur „Digitalisierung der Selbsthilfe“ an unsere Selbsthilfegruppen versendet. Wir haben uns bei Ihnen erkundigt, wie wir Sie in Ihrer Gruppenarbeit künftig technisch unterstützen können.

Die meisten Rückmeldungen bezogen sich dabei auf das Thema „virtuelle Treffen“. Deswegen sind wir bei diesem Thema gleich aktiv geworden!

So, wie wir hier im Hardtwaldzentrum allen Gruppen einen echten Raum zur Verfügung stellen, können wir ab sofort jeder Selbsthilfegruppe auf Anfrage einen virtuellen Raum zur Verfügung stellen, bei dem Sie sich um (fast) nichts kümmern müssen:

- ein Raum eines Videokonferenz-Systems,
- unter Berücksichtigung von Datenschutz und Privatsphäre,
- möglichst leicht zu bedienen und
- ohne zusätzliche Software auf Ihrem Computer.

Sie benötigen ausschließlich einen PC mit Webcam plus Mikrofon (oder zur Not ein einfaches Telefon).

Wenn Sie dieses Angebot nutzen möchten, schreiben Sie Alexander Walther vom Selbsthilfebüro eine E-Mail: [walther@paritaet-ka.de](mailto:walther@paritaet-ka.de). Teilen Sie ihm mit – z.B. in Rücksprache mit Ihrer Gruppe –, wann (Datum, Uhrzeit, Dauer, Regelmäßigkeit) Sie Ihre virtuellen Treffen durchführen möchten. Z. B., „Immer am 2. Mittwoch des Monats, ab 17 Uhr, zwei Stunden“. Sie erhalten dann im Laufe der darauffolgenden 2 Wochen eine Mail mit Zugangsdaten und eine kurze Anleitung.

Wir sind sehr gespannt, wie das Angebot angenommen wird und arbeiten an weiteren Projekten, die wir Ihnen im Laufe des Sommers anbieten können.

## Wahl der Selbsthilferepräsentanten ins Vergabegremium

Auch in diesem Jahr konnten gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen ihre Stellvertreter\*innen für das Vergabegremium der Fördergemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassen zur Pauschalförderung wählen. Die Wahl erfolgte online über LamaPoll in anonymisierter Form. Gewählt wurden Hans-Jürgen Hillenhagen und Reinhard Köpp. Stellvertreterin von Herrn Köpp ist Maritta Heilig.

Das knappe Ergebnis im Bereich Sucht/psychische Erkrankung zeigt, dass allen angetretenen Kandidat\*innen das Amt zugetraut wurde.

Wir bedanken uns ausdrücklich bei allen, die sich zur Wahl stellten. Die gewählten Vertreter\*innen haben mittlerweile die Wahl ausdrücklich angenommen.



## Einführung in das systemische Konsensieren und die effektive Online-Moderation

Der Trainer und Coach Sven Jung führte am 18.03. ein Online-Seminar zum Thema „Einführung in das systemische Konsensieren und die effektive Online-Moderation“ durch. Die teilnehmenden Selbsthilfegruppen waren aufmerksam bei der Sache und konnten einiges für Ihre Gruppenarbeit mitnehmen. Der Abend zeigte, dass Fortbildungsangebote für Selbsthilfegruppen auch in Form von Online-Sitzungen gut funktionieren können.

### Neu im Team:

#### Esther Gräfenecker und Alexander Walther

Liebe Vertreterinnen und Vertreter der Selbsthilfegruppen, es gibt Zuwachs im Selbsthilfebüro: Mein Name ist Alexander Walther und ich bin ab sofort Ihr zusätzlicher Ansprechpartner bei den Paritätischen Sozialdiensten Karlsruhe.

Sie können mich in Bezug auf alle Fragen rund um die digitale Öffentlichkeitsarbeit oder die virtuelle Durchführung der Treffen an mich wenden und sich techn. Unterstützung holen, wenn es z. B. um E-Mail-Postfach, Website und Co. Ihrer Selbsthilfegruppe geht.

Üblicherweise arbeiten im Bereich der Selbsthilfe studierte Sozialarbeiter\*innen. Meine berufliche Laufbahn hingegen ist Marketing und IT. Wie ich dabei zum Thema Selbsthilfe komme? Das hat privat begonnen:

Gemeinsam mit anderen Betroffenen habe ich vor 2 Jahren eine Selbsthilfegruppe in meiner Heimatstadt Heilbronn gegründet und kenne den Wert und Nutzen von Gesprächen im Rahmen der Selbsthilfe aus eigener Erfahrung. Deshalb kenne ich die Schwierigkeiten, aber auch die Chancen, wie man in diesen turbulenten

Zeiten zueinander findet, einander den Rücken stärken kann und neue Gruppenteilnehmer mit ins Boot holt.

Schreiben Sie uns eine E-Mail an [selbsthilfe@paritaet-ka.de](mailto:selbsthilfe@paritaet-ka.de), falls Sie schon ein konkretes Anliegen haben oder wobei Sie und Ihre Gruppenteilnehmer Unterstützung benötigen.

Ich freue mich sehr darauf, Sie alle kennen zu lernen und gemeinsam aktiv zu werden.

Alexander Walther

Liebe Vertreterinnen und Vertreter der Selbsthilfegruppen, auch ich möchte die Gelegenheit nutzen und mich Ihnen kurz vorstellen. Mein Name ist Esther Gräfenecker, ich bin Sozialpädagogin und arbeite seit 2009 bei den Paritätischen Sozialdiensten.

Mit Beginn meines Arbeitsverhältnisses war ich bereits Mitarbeiterin des Selbsthilfebüros, bis ich zwei Jahre später, aufgrund meiner Elternzeit, meine Arbeit dort vorübergehend beendete.

Im Herbst 2018 habe ich meine Arbeit bei den Paritätischen Sozialdiensten wiederaufgenommen und

- betreue nun Ehrenamtliche, die von Altersarmut betroffen sind,
- berate junge Familien in den ersten Lebensjahren ihres Kindes und
- begleite unsere Pflegekräfte, die gemeinsam mit ihren Klienten neue Wege in der Pflege gehen wollen.

Mit dem Jahresbeginn bekam ich die Möglichkeit, meine Arbeit in der Selbsthilfe wiederaufzunehmen und nun freue ich mich darauf, bekannt Gesichter wieder zu sehen und neue Selbsthilfeaktive kennen zu lernen.

Esther Gräfenecker



## Veranstaltungen / Termine

Aufgrund der Pandemie-Situation sind aktuell keine Veranstaltungen geplant. Das Selbsthilfebüro informiert per E-Mail und auf der Website, sobald neue Veranstaltungen und Termine stattfinden.



© Foto: Tye Doring / unsplash

## Treffen Aktiver in der Selbsthilfe im Bereich psychischer Gesundheit

Wer in der Selbsthilfe im Bereich psychischer Gesundheit aktiv ist und sich gerne mal mit anderen Selbsthilfe-Aktiven über [www.senfcall.de](http://www.senfcall.de) (Videokonferenz) treffen möchte, darf sich gerne beim Selbsthilfebüro melden.

## Badischer Blinden- und Sehbehindertenverein Bezirksgruppe Karlsruhe

Unser Stammtisch findet im Moment alle zwei Wochen in Form einer Telefonkonferenz statt. So können wir den Kontakt zueinander halten. Gerne können sich auch Neubetroffene daran beteiligen. Unter der Telefonnummer 07248 57 24 bekommen sie weitere Infos.

## Blickpunkt Auge, Rat und Hilfe bei Sehverlust

Leider ist unsere Beratungsstelle noch geschlossen. Telefonische Beratung für Menschen mit Sehproblemen und deren Angehöriger ist jedoch nach wie vor möglich. Wir kennen ihre Probleme und sind für sie da.

Kontakt: **Inge Stumpp**, Leiterin der Bezirksgruppe Karlsruhe, Blickpunkt Auge Beratung, Telefon: 07248 57 24 oder E-Mail: [i.stumpp@web.de](mailto:i.stumpp@web.de)

Geschäftsstelle Badischer Blinden- und Sehbehindertenverein // Augartenstr. 55, 68165 Mannheim, Tel.: 0621 40 20 31, E-Mail: [info@bbsvvmk.de](mailto:info@bbsvvmk.de)

## EL-dro-ST e.V.: Eltern von Drogensüchtigen stehen sich gegenseitig bei

EL-dro-ST e.V. ist eine Selbsthilfegruppe in Form eines gemeinnützigen Vereins, die sich an Eltern oder Angehörige drogengefährdeter oder drogenabhängiger Söhne und Töchter richtet und mittlerweile über 40 Jahre besteht. Betroffene Eltern und Angehörige aus Stadt und Landkreis Karlsruhe treffen sich wöchentlich, um Erfahrungen auszutauschen. Auch Angehörige von Suchtmittelabhängigen jeglicher anderen Art nehmen daran teil. In Corona-Zeiten werden die Treffen derzeit virtuell durchgeführt. Die Teilnahme an diesem Austausch ist für Betroffene kostenfrei, unabhängig von einer Mitgliedschaft und ohne Verpflichtungen. Der Verein wird von ehrenamtlichen Mitarbeitern geführt, die als Betroffene jahrzehntelange eigene Erfahrungen gesammelt haben, regelmäßige Fortbildungen besuchen und mit Einrichtungen der Suchthilfe vertraut sind.



**Was es heißt, einen Suchtkranken in der Familie zu haben, weiß nur jemand, der selbst betroffen ist. Dies soll an einem anonymisierten Beispiel erläutert werden:**

Livia ist jetzt volljährig. Schon seit frühester Jugend ist sie psychisch auffällig und wurde in verschiedenen Psychiatrien mit unterschiedlichsten Diagnosen behandelt, ohne dass ihr wirklich geholfen wurde.

Sie entwickelt ein Interesse an Drogenthemen, das sie nicht mehr loslässt. In der 12. Klasse gerät sie an einen Mitschüler, der ihr aufzeigt, wie im Internet auf einfache Weise Heroin bestellt werden kann. Als die Eltern seltsame Briefe aus Holland in der Post entdecken, ist es schon zu spät, die Odyssee beginnt. Livia wird in Geldangelegenheiten aggressiv und übergriffig sowie bei Alltagsdingen gleichgültig, die Schule gerät ins Hintertreffen. Die Eltern sind verzweifelt. Die Verwandtschaft wirft den Eltern eine falsche Erziehung vor. Livia bricht die erste Entgiftungstherapie ab, lässt sich dann auf eine Substitution ein und schafft mit letzter Anstrengung das Abitur.

Die Eltern nehmen Kontakt zum Elternkreis auf und treffen dort auf ähnliche Schicksale. Die Gruppenabende helfen, das Geschehen zu verarbeiten. Daraufhin fordern sie Livia zur weiteren Entgiftung und Langzeittherapie nach Schulabschluss auf, sonst drohe Obdachlosigkeit. Livia hat keinen Plan für ihr Leben, lässt sich aber auf die Entgiftungstherapie ein, die sie aber ein zweites Mal abbricht. Die Eltern setzen ihr Kind schweren Herzens vor die Tür. Nach einem Monat als Drogenjunkie auf der Straße und zwei Aufenthalten auf der Intensivstation erhält Livia mit Hilfe eines Sozialarbeiters eine Unterkunft und macht wieder eine Substitutionstherapie.

Auf einem durch die Elternselbsthilfegruppe vermittelten Seminar finden die Eltern eine Einrichtung in Deutschland, die für die Doppeldiagnose-Problematik von Livia geeignet ist. Livia macht derzeit den dritten Anlauf, clean zu werden und die Eltern sind froh, in der Elternselbsthilfegruppe aktiv zu sein. So erklärt sich auch das Motto der Selbsthilfegruppe: „In der Sucht bist du einsam, aus der Sucht begleiten wir dich gemeinsam.“



©Foto: Tobias Tullius / unsplash

Weitere Informationen erhalten Sie über Tel. **07232-3134521** oder im Internet unter [www.eldrost.de](http://www.eldrost.de)

### **Elternselbsthilfe Karlsruhe: Erstes Tagesseminar**

Am 10. Oktober 2020 veranstalteten wir wie geplant unser erstes eigenes Tagesseminar zusammen mit der Elternselbsthilfe Heilbronn in den Räumen der Paritätischen Sozialdienste gGmbH. Da wir die Einhaltung der geltenden Hygiene- und Abstandsregeln problemlos ermöglichen konnten, war dies trotz der bestehenden Corona-Beschränkungen machbar.

Referentin des Seminars war Frau Isabel Fröhlich-Rudner aus Karlsruhe. Das Thema lautete: „**Wie hängt mein Leben mit deinem zusammen!?**“ Folgende Fragen standen dabei im Fokus: Haben Töchter und Söhne ein von ihren Eltern (un)abhängiges Leben? Haben wir Eltern ein (un)abhängiges Leben von unseren Töchtern und/oder Söhnen? Wie geht es mir, wenn es meiner Tochter/meinem Sohn gut oder nicht gut geht? Welche Zusammenhänge kann ich hierbei erkennen?

Mit verschiedenen kreativen Übungen konnten wir uns selbst und unserer eigenen Geschichte auf die Spur kommen und entwickelten neue Ideen, mit solchen Situationen umzugehen und uns selbst dabei wert-



schätzend zu unterstützen. Mit Humor und Leichtigkeit sollte dieser Tag ein weiterer Schritt darstellen auf dem Weg zur Entwicklung einer versöhnlicheren und vertrauensvollen Autonomie.

Insgesamt nahmen 20 Teilnehmer\*innen aus beiden Selbsthilfegruppen teil.

Bis Ende des Jahres 2020 konnten wir uns noch regelmäßig jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat in unserem Gruppenraum treffen. Zu Beginn des Jahres 2021 haben wir uns aufgrund der nach wie vor angespannten Corona-Krise, der bestehenden Beschränkungen und der unklaren Entwicklung der Pandemie zu Online-Gruppentreffen/-gesprächen entschlossen. Sobald es die Lage jedoch wieder zulässt, nehmen wir unsere Präsenztreffen in den Räumen der Paritätischen Sozialdienste gGmbH wieder auf.

Wir wünschen allen einen guten Zusammenhalt in dieser Zeit, Gesundheit und Gelassenheit. Das Leitungsteam

## **Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Karlsruhe e.V.**

### **Digitale Info-Gruppe Sucht**

Einen weiteren Zugangsweg und Erstkontaktmöglichkeit zur Selbsthilfe im Bereich Sucht- und Abhängigkeitserkrankungen bietet der Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Karlsruhe e.V., Adlerstr. 31, 76133 Karlsruhe für Betroffene und Angehörige an.

Jeden Montag in der Zeit von 18.00 – 19.00 Uhr steht für die digitale Kontaktaufnahme ein unkomplizierter „Zoom – Link“ zur Verfügung. Diesen Link findet man auf unserer Website: [www.freundeskreis-karlsruhe.de](http://www.freundeskreis-karlsruhe.de) Kompetente Ansprechpartner\*innen stehen für alle Suchtformen, ob stoffgebunden oder nicht stoffgebunden, sowie für Verhaltensabhängigkeiten, zur Verfügung. Nur Mut, der erste Schritt in ein suchtmittelfreies Leben lohnt sich immer!

Natürlich sind wir auch weiterhin per Mail: [hallo@freundeskreis-karlsruhe.de](mailto:hallo@freundeskreis-karlsruhe.de) oder per Telefon **0721/34890** (AB – wir rufen gerne zurück) zum Erstkontakt und Beratung erreichbar.



©Foto: Tim Mossholder / unsplash



## Internet-Medien-Spielsucht

Haben die wochenlangen Corona- und Ausgangsbeschränkungen bei Ihnen oder Personen Ihres Umfeldes auch zu vermehrten Internet-Medien- und Onlinespielkonsum geführt? Die Gefahr fast unbemerkt in eine Abhängigkeit zu geraten, ist in diesen Zeiten nicht zu unterschätzen. Nehmen Sie deshalb rechtzeitig Rat und Hilfe in Anspruch. Unsere, auf diesen Bereich spezialisierte Gruppe, können Sie jeden Dienstag um 18.00 Uhr persönlich zum Gruppengespräch in der Adlerstr. 31, 76133 Karlsruhe aufsuchen.

## Narcotics Anonymous: Neu gestaltete Website

Narcotics Anonymous (NA) präsentiert sich seit Ende letzten Jahres mit einer völlig neu gestalteten Website. Sowohl für suchtkranke Menschen als auch für Menschen, die beruflich mit Abhängigkeitskranken arbeiten, bietet die Seite eine Fülle von Informationen über NA. Angaben zu Meetingzeiten und -orten werden ständig aktualisiert, so dass Betroffene sich direkt in das gewünschte Online- oder Telefonmeeting einwählen oder die Adresse für ein Präsenzmeeting in ihrer Nähe finden können. In Karlsruhe gibt es jeden Tag die Möglichkeit, ein NA-Meeting zu besuchen. Weitere Infos unter <https://narcotics-anonymous.de>



## Regionalgruppe Karlsruhe PRO RETINA

### Deutschland e.V.: Erfolgreich Fahrdienste im Landkreis Karlsruhe nun auch für Blinde initiiert

Veröffentlichung vom 1. Oktober 2020,  
Amtsblatt Ettlingen, Ausgabe 40

Als ein Geschenk bezeichnete Maria-Luise Wipfler, Leiterin der Regionalgruppe Karlsruhe PRO RETINA Deutschland e.V., den Fahrdienst für Blinde, eine freiwillige Leistung des Landkreises Karlsruhe. Unterstützung erhielt Frau Wipfler bei ihrem Anliegen, dass auch Blinde diesen Service erhalten, nicht nur durch Wilfried Faller und Joachim Bauervom „Jungen Forum“ der PRO RETINA Regionalgruppe Karlsruhe, auch durch die Kreistagsmitglieder Johannes Arnold von den Freien Wähler und Markus Rupp von der SPD. Sie haben gemeinsam den Antrag gestellt, dass auch Schwerbehindert mit Merkzeichen BL diesen Fahrdienst in Anspruch nehmen dürfen. Einstimmig folgte der Kreistag dem Vorschlag.

Dadurch können wir, so Maria-Luise Wipfler, leichter am gesellschaftlichen Leben teilhaben. Gerade jetzt, wo unsere jungen Mitglieder begonnen haben, bei den Rheinbrüdern Alemannia zu rudern, ist diese Fahrdienstmöglichkeit eine große Erleichterung, merkte Dr. Simon Notheis, der Frau Wipfler begleitete, an. Menschen, die einen Schwerbehindertenausweis mit dem Merkzeichen „Bl“ besitzen, können diesen Fahrdienst nutzen. Sie können ein Beförderungsunternehmen ihrer Wahl beauftragen.

Den Berechtigungsausweis zur Teilnahme am Fahrdienst stellt das Landratsamt Karlsruhe, Amt für Versorgung und Rehabilitation, Wolfartsweierer Straße 5 aus, Tel. **0721 936 70730**, Frau Meinzer, oder Herr Grünling, Tel. **0721 936 70430**.



## 2.500 km Jakobsweg von Karlsruhe nach Santiago – Spendenlauf für Geschwister von chronisch-kranken oder behinderten Kindern

Bundesweit leben mehr als 2 Mio. Kinder & Jugendliche mit chronisch-kranken oder behinderten Geschwistern. Wie viele sind es wohl in Karlsruhe und der Region?

Der Alltag dieser Familien ist geprägt von der Sorge um das kranke/behinderte Kind und einer frühen Auseinandersetzung mit existentiellen Fragen. In solchen Fällen stehen auch die Geschwister oft vor spezifischen Herausforderungen und Chancen.

Bei meinem Projekt stehen daher die Geschwister der behinderten/kranken Kinder im Mittelpunkt! Mir ist es ein Herzensanliegen, dass sie mit einem speziellen Ferienangebot und anschließenden Gruppenstunden in ihrer besonderen Familiensituation unterstützt und gestärkt werden.

Mein Beitrag: Ich laufe im Sommer in 130 Tagen den Jakobsweg von Karlsruhe nach Santiago, um auf die Situation der Geschwisterkinder aufmerksam zu machen und Spenden für ein Projekt zu sammeln, das Karlsruher Geschwisterkindern zugutekommt. Die Spenden dienen einer Anschubfinanzierung, damit eine solche Ferienfreizeit erstmals hier in Baden-Württemberg stattfinden kann. Sie soll dann mit Hilfe von Sponsoren weiterhin jährlich durchgeführt werden. Auch nach den Ferien kann in einer kleinen Gruppe in Karlsruhe eine Weiterbegleitung gewährleistet werden.

Zur Unterstützung meines Projektes bin ich auf der Suche nach:

1. Informationen, welche Angebote es in und um Karlsruhe für Geschwisterkinder gibt
2. betroffenen Eltern, mit denen ich mich austauschen



©Foto: damien dufour unsplash

kann, wie aus ihrer Sicht solch ein Angebot bedarfsgerecht aussehen kann

3. Sponsoren, die solch ein Feriencamp auch längerfristig unterstützen
4. allen Anregungen, die das Projekt voranbringen können
5. Interessierten, die mein Projekt unterstützen und verfolgen

Ich freue mich über jede Anregung und Unterstützung meines Projektes:

Heike Wunsch, [info@er-lebenswege.de](mailto:info@er-lebenswege.de),  
Tel. 0721-57039970, <https://www.er-lebenswege.de/benefizaktion-2021>





## Das Seniorenbüro und der Pflegestützpunkt der Stadt Karlsruhe ziehen um!

Das Seniorenbüro und der Pflegestützpunkt werden im Laufe des Monats Juni in die Ernst-Frey-Str. 10 in 76135 Karlsruhe umziehen. Sie finden uns dann unweit der Europahalle und des ADAC, Haltestelle „Europahalle/ Europabad“ der Tram Linie 1. Wir freuen uns, Sie ab Mitte Juni nach vorheriger Terminvereinbarung in unseren neuen Räumlichkeiten begrüßen zu dürfen!



### Online-Seminare

Die kostenfreien digitalen Angebote des Seniorenbüro und Pflegestützpunkt werden auch während der Umzugszeit uneingeschränkt fortgeführt:

**(Kleine) Auszeiten von der Pflege - wie geht das?** Dienstag, 27. April 2021 von 17-17.45 Uhr

**Einführung in die Leistungen der Pflegeversicherung** Dienstag, 18. Mai 2021 von 17-17.45 Uhr

**Frauen reden anders. Männer auch.** Dienstag, 6. Juli 2021 von 18-18.45 Uhr

Die Termine, Themen und den Anmeldelink finden Sie immer aktuell unter <https://www.karlsruhe.de/senioren>.

Benötigt wird ein Gerät mit Internetzugang, Mozilla Firefox oder Google Chrome und Tonwiedergabe. Bei den Online-Veranstaltungen ist eine Telefoneinwahl möglich. Sie erhalten mit der Anmeldung eine Telefonnummer und einen individuellen Code. Damit können Sie über das Telefon dabei sein, wenn das Internet Probleme bereitet.

Sie können sich zu den Online-Veranstaltungen anonym mit einem fiktivem Namen anmelden - Ihr angegebener Name ist in den Teilnahmelisten der Veranstaltungen zu sehen, Ihre E-Mail-Adresse nicht. Fragen zum Thema können live (und anonym) während der Veranstaltung schriftlich im Chat gestellt werden. Rufen Sie uns an, wenn Sie Fragen haben: Telefon 0721 133-7696.

**Auch unsere Vortragsreihe im Rahmen der Kooperation mit der Stadtbibliothek „Gut informiert und aktiv leben“ findet ab April wieder statt.**

### Gesundheits-Apps und andere digitale Helfer

**Donnerstag, 29. April 2021, 17 bis 18:30 Uhr – online**

Die weiteren Vorträge ab Mai werden live im Ständehausaal der Stadtbibliothek Karlsruhe geplant. Wenn aufgrund der aktuellen Situation keine Live-Veranstaltung möglich ist, werden die Vorträge digital in Form einer Online-Veranstaltung angeboten.

**Schwerbehindertenausweis: wie geht's und was bringt's?** Donnerstag, 27. Mai 2021, 17 bis 18:30 Uhr

**Schuldenfrei im Alter** Donnerstag, 24. Juni 2021, 17 bis 18:30 Uhr



**24h Betreuung - Die rechtlichen Rahmenbedingungen** **Donnerstag, 22. Juli 2021, 17 bis 18:30 Uhr**

Für die Live-Veranstaltungen ist nur eine begrenzte Zahl von Teilnehmenden möglich, die geltenden Hygienemaßnahmen werden umgesetzt. Eine Anmeldung vorab ist zwingend erforderlich.

E-Mail: [stadtbibliothek@kultur.karlsruhe.de](mailto:stadtbibliothek@kultur.karlsruhe.de),

Telefon: **0721 133-4201**

Aktuelle Informationen finden Sie auf folgenden Internetseiten: <https://www.karlsruhe.de/b2/bibliotheken>

**Pflegestützpunkte des Landkreises bieten virtuelles Angebot an: Gesprächsrunde für pflegende Angehörige im Landkreis Karlsruhe**

Die Pflege von Angehörigen ist oft eine herausfordernde Aufgabe. Durch die Corona- Pandemie ist die Belastung für pflegende Angehörige häufig angestiegen. Die Reduzierung sozialer Kontakte und das Zurückfahren von Freizeitunternehmungen zum Schutz des Pflegebedürftigen, können zu Einsamkeit und Überforderung führen. Zudem mussten viele unterstützende Angebote, wie Tagespflegen und Betreuungsgruppen, teilweise schließen.

Auf Grund dieser Entwicklungen entstand in den Pflegestützpunkten im Landkreis Karlsruhe die Idee, eine virtuelle Gesprächsrunde für pflegende Angehörige zu gründen. Pflegenden Angehörigen wird auch in diesen Zeiten ein Rahmen geboten, um unter fachlicher Anleitung Erfahrungen mit Gleichgesinnten auszutauschen und sich gegenseitig zu stärken. Auch mit wenig zeitlichen Ressourcen und ohne persönliche Treffen wird damit Entlastung vom Pflegealltag geschaffen.

Die Treffen finden einmal im Monat an einem Nachmittag statt. Benötigt wird ein mobiles Endgerät (Laptop, Handy, Tablet). Per Mail erhalten die Teilnehmenden den Zugangslink und eine technische Anleitung. Das Angebot ist kostenlos und alles Besprochene wird vertraulich behandelt. In der Gruppe sind neue Teilnehmende willkommen. Bei Interesse kann die Gesprächsrunde auch über die Pandemie hinaus angeboten werden.

**Nächster Termin ist der 27.04.2021 um 16.30 – 18.00 Uhr.**

Interessierte können sich telefonisch beim Pflegestützpunkt unter **0721-936 71410** anmelden oder weitere Informationen erhalten.

Für weiterführende Fragen rund um Alter und Pflege stehen die Pflegestützpunkte im Landkreis Karlsruhe für kostenlose, unabhängige und neutrale Auskunft und Beratung zur Verfügung. Die Beratungsstellen bieten telefonische oder virtuelle Beratungen an und können in Einzelfällen auch wieder persönliche Beratungsgespräche unter Einhaltung der gebotenen Hygieneregeln (Schutzwände und das Tragen von Mund-Nasen-Bedeckung) anbieten. Termine können nur nach telefonischer Voranmeldung in Einzelberatungen stattfinden.

**A**

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

**B**

Bauchspeicheldrüsenerkrankte  
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**

Einsamkeit  
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  
Hochbegabten Kinder  
Hochsensibilität  
Hörgeschädigte  
Homosexualität  
Huntington  
Hydrocephalus

**I**

Inzestopfer

**K**

Kehlkopfkrebs  
Kontinenz  
Kopf Hals Mund - Krebs  
Körperbehinderung  
Krisen

**L**

Lähmungen  
Laktose-Intoleranz  
Lichen sclerosus  
Lupus Erythematodes

**M**

Magenlose  
Magersucht  
Messies  
Menschen mit Behinderung  
- Erwachsene  
- Kinder  
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](http://www.dag-shg.de)

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

[www.nakos.de](http://www.nakos.de)

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

[www.selbsthilfe-bw.de](http://www.selbsthilfe-bw.de)

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

[www.selbsthilfe-bw.de](http://www.selbsthilfe-bw.de)

**Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit® und Patientenorientierung im Gesundheitswesen**

[www.selbsthilfefreundlichkeit.de](http://www.selbsthilfefreundlichkeit.de)

**Junge Selbsthilfe**

[www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de](http://www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de)

**Selbsthilfe interaktiv**

[www.selbsthilfe-interaktiv.de](http://www.selbsthilfe-interaktiv.de)

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

[www.gkv-selbsthilfefoerderung-bw.de](http://www.gkv-selbsthilfefoerderung-bw.de)

**DER PARITÄTISCHE Baden-Württemberg e. V.**

[www.paritaet-bw.de](http://www.paritaet-bw.de)

**DER PARITÄTISCHE Gesamtverband**

[www.der-paritaetische.de](http://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](mailto:selbsthilfe@paritaet-ka.de).

**Selbsthilfebüro im Hardtwaldzentrum**

Esther Gräfenacker / Karin Kunschner / Alexander Walther / Michael Böser

0721 91230-25

[selbsthilfe@paritaet-ka.de](mailto:selbsthilfe@paritaet-ka.de) // [www.paritaet-ka.de](http://www.paritaet-ka.de)

Kanalweg 40/42 / 76149 Karlsruhe

Sprechzeiten: Dienstag 14 – 18 Uhr

**Impressum**

Paritätische Sozialdienste gGmbH Karlsruhe

Hardtwaldzentrum Kanalweg 40/42 / 76149 Karlsruhe

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

[info@paritaet-ka.de](mailto:info@paritaet-ka.de) / [www.paritaet-ka.de](http://www.paritaet-ka.de)

Redaktion: Esther Gräfenacker, Karin Kunschner, Alexander Walther, Michael Böser

Gestaltung: dirk mueller / okapidesign

visuelle kommunikation und designberatung

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