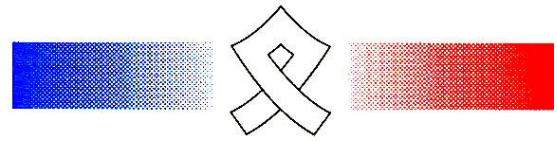


STADT
VIERNHEIM



SELBSTHILFEGRUPPEN UND BERATUNGSSTELLEN

Impressum:

Herausgeber:

Der Magistrat der Stadt Viernheim, Amt für Kultur, Bildung und Soziales
(KuBuS)

Verantwortlich für den Inhalt:

Die Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen.

Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt:

Sabrina Eufinger (KISS) und Erika Brockmüller (SHG Chamäleon)

Veröffentlicht im September 2017

SELBSTHILFEGRUPPEN

Chamäleon	6
Anonyme Alkoholiker	8
Deutsche Rheumaliga e.V.	9
Diabetes	10
Interessengemeinschaft der Adoptiv- und Pflegeeltern	11
„MS - Selbsthilfegruppe“	12
Selbsthilfegruppe Sichtweise	13
Restless legs RLS Selbsthilfegruppe	14
ADS-Kinder mit und ohne Hyperaktivität	16
Selbsthilfegruppe „Erwachsene mit AD(H)S“	18
„Lieselotte Zwiespalt“ - Frauen gegen Depressionen	19
Queer in Viernheim	20
Selbsthilfegruppe Schlafapnoe, Atemstillstand	21
Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung	22
Parkinson	24
Viernheimer Selbsthilfegruppe „Leben mit und nach Krebs“	26
Gruppe für Angehörige demenziell erkrankter Menschen	28
Sternenkinder	29
Selbsthilfegruppe Morbus Crohn / Colitis Ulcerosa	30
Epilepsie	31
Cochlea Implantat	32
Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderter	33

BERATUNGSSTELLEN und SOZIALDIENSTE

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS)	36
Soziale Dienste der Johanniter	37
Caritas Sozialstation Viernheim Caritasverband Darmstadt e.V.	38
Mitarbeiterinnen und Sprechzeiten der Caritas Darmstadt e.V. in Viernheim	40
Haus des Lebens Viernheim e.V.	41
Caritas Suchthilfe	41
Gemeindepsychiatrisches Zentrum Bergstraße Ried	42
Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle für psychisch Kranke und Angehörige	42
Sozialdienst im Krankenhaus	43
Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderter	43
Sozialverband VdK Hessen, Ortsverband Viernheim	44
Die Frauenbeauftragte der Stadt Viernheim	46
Seniorenberatung der Stadt Viernheim	48
Gesundheitstreffpunkt Mannheim	49
Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.	49
AWO - Jugend- und Drogenberatung PRISMA und Fachstelle für Suchtprävention im Kreis Bergstraße	50
Beratungsstelle für Eltern, Kinder u. Jugendliche des Kreises Bergstraße	52
NAKOS	54
Kreisgesundheitsamt Bergstraße	54

Vorwort von Bürgermeister Matthias Baaß

Seit den 70er Jahren ist ein zunehmender Aufbau von Selbsthilfegruppen in Deutschland zu verzeichnen. In den 80er Jahre entstanden die ersten Selbsthilfekontaktstellen mit ihrer Aufgabe die Selbsthilfegruppen vor Ort in ihrer wertvollen Arbeit zu unterstützen.

Schätzungen gehen davon aus, dass es derzeit ca. 70 000 Selbsthilfegruppen, 300 Selbsthilfeorganisationen auf Bundesebene und 280 Selbsthilfekontaktstellen bundesweit gibt.

Das Charakteristikum der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe ist die Kompetenz der Betroffenen. Sie ist die Grundlage für die gegenseitige Hilfe und Unterstützung in den Gruppen, ermöglicht niedrig schwellige Hilfestrukturen und schafft selbst erarbeitetes und unabhängiges „Gesundheitswissen“. Die Basis der Selbsthilfe ist freiwilliges und ehrenamtliches Engagement.

Die Gesundheitsselfhilfe ergänzt in vielfältiger und wirksamer Weise die professionellen Angebote der Gesundheitsversorgung.

In Viernheim schenken wir den Selbsthilfegruppen seit vielen Jahren auf besondere Weise Beachtung. Die Einrichtung der städtischen **Kontakt- und Informations-Stelle für Selbsthilfe(KISS)** beim Amt für Kultur, Bildung und Soziales im Jahr 1996 bringt dies mit infrastruktureller Unterstützung der Gruppen und deren Gruppenleiter und Gruppenleiterinnen deutlich zum Ausdruck.

Dies soll so bleiben! Ich werde auch in Zukunft ein besonderes Augenmerk auf diese spezielle Form bürgerschaftlichen Engagements legen. Die Arbeit der Selbsthilfegruppen ist für unser Gemeinwesen von unschätzbarem Wert.

Sie halten in Ihren Händen die neunte Auflage der Broschüre „Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen“, die in Zusammenarbeit mit den Verantwortlichen der Viernheimer Selbsthilfegruppen erstellt wurde.

Wie in den Vorgänger-Broschüren werden die Angebote der Selbsthilfegruppen auch in dieser Neuauflage durch die Angebote der Beratungsstellen und psychologischen Dienste in Viernheim ergänzt.

Ich hoffe, dass diese Broschüre dazu beitragen kann, den Selbsthilfgedanken weiter zu verbreiten, die Arbeit der Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen zu unterstützen und interessierten Bürgerinnen und Bürgern einen sinnvollen Weg zu weisen.

Matthias Baaß, Bürgermeister

SELBSTHILFEGRUPPEN

„Chamäleon“

die Abendgruppe für Menschen mit Depressionen

Zielgruppe: Betroffene Männer und Frauen, die im Berufsleben oder in ihrem Alltag eingebunden sind und somit keine Tagesgruppe besuchen können.

Kontakt: Erika Brockmüller
06204/4669
Maria Eppel
06204/6016080

Gründung: August 2002

Treffpunkt: jeden 2. Montag, 19:15 Uhr,
im TiB (Treff im Bahnhof)
Hauptgebäude
Friedrich-Ebert-Str. 8a

Gruppengespräche sind vertraulich zu behandeln!

Kontakte zwischen den festen Terminen sind erwünscht, oft hilfreich, aber kein Muss!

Selbstdarstellung

Warum haben wir den Namen Chamäleon gewählt?

Das Chamäleon passt seine Hautfarbe jeder Umgebung an.

Menschen mit Depressionen passen sich auch ihrem Umfeld an – manchmal gegen ihre eigenen Gefühle und ihren inneren Willen. Sie machen alles für ANDERE, als da sind: Ehepartner, Eltern, Kinder, Freunde, Kollegen, Vorgesetzte usw. und merken ihre Selbstaufgabe erst wenn es zu spät ist.

Nicht selten kommt es zum körperlichen und psychischen Zusammenbruch. Der Druck von außen wird immer größer, die Gedanken kreisen nur noch, man findet keinen Schlaf, jeder Tag wird durch Angstzustände zur unüberwindbaren Herausforderung.

Der Depressive zieht sich zurück – fühlt sich alleine gelassen.

Die Suche nach fachlicher Hilfe beginnt.

Neben medikamentöser und therapeutischer Behandlung suchen viele Betroffene nach Menschen, die sie verstehen und mit denen sie sich austauschen können. Die aber auch mal ein offenes Ohr haben, wenn gerade mal kein Therapeut greifbar ist oder die Angst vor dem Alltag zu groß wird. Verständnis, Trost und ein Gespräch mit Vertrauten kann helfen, dass die Angst nicht zur Panik wird.

Die Abendgruppe haben wir gegründet, um trotz beruflicher und/oder familiärer Verpflichtungen etwas für uns selbst zu tun.

Unsere Zielsetzung:

Wir wollen miteinander versuchen gegen irrationale Minderwertigkeits- und Schuldgefühle anzugehen, unsere Selbstanklagen verringern und uns gegenseitig Hilfe und Vertrauen entgegenbringen, damit wir wieder Freude am Leben bekommen.

SELBSTHILFEGRUPPEN

Anonyme Alkoholiker

Zielgruppe: Alkohol- und Medikamentenabhängige bzw. Gefährdete

Kontakt: Werner
0171/7844157
06201/43702

Treffen: jeden Mittwoch 19:30 Uhr:
TiB (Treff im Bahnhof) für
Betroffene
Friedrich-Ebert-Str. 8a
jeden 1. Mittwoch im Monat,
19:30 Uhr für Betroffene,
Angehörige und Interessierte

Gründung: 1981

Einbindung: Reg. Kontaktstelle
Augartenstr. 13
68165 Mannheim
0621/19295

AA umfasst in Deutschland etwa 2.500 Gruppen, weltweit ca. 90.000 Gruppen in 141 Ländern.

Was heißt AA?

Die Anonymen Alkoholiker sind eine zwanglose, weltweite Gemeinschaft von Männern und Frauen aus allen Berufs- und Gesellschaftsschichten, die sich regelmäßig treffen, um nüchtern zu werden und ihre Nüchternheit zu erhalten. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit zu dieser Gemeinschaft ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören. Die AA kennen weder Mitgliedsbeiträge noch Gebühren.

Deutsche Rheumaliga e.V. Selbsthilfegemeinschaft Viernheim

Zielgruppe:	Gemeinnützige Selbsthilfeorganisation Rheumakranker Menschen
Kontakt:	Rheuma-Liga Hessen e.V. Selbsthilfegruppe Viernheim Mobil: 0176/51392479 und Mobil: 0176/54671511 Mail: SHGViernheim-RL2016@online.de
Aktivitäten:	Funktionsgymnastik: Trockengymnastik: montags 16 Uhr/ Goetheschule Wassergymnastik: donnerstags 18:15 Uhr/ Treffpunkt Hallenbad Viernheim/Kasse
Mitgliederzahl:	ca. 70
Gründungsdatum:	08.08.1988
Einbindung:	Rheuma-Liga Hessen e.V. Dornhofstraße 18 63263 Neu-Isenburg www.rheuma-liga-hessen.de
Veröffentlichungen:	„mobil“, Magazin der Deutschen Rheuma-Liga alle 2 Monate

Selbstdarstellung:

Begegnung:

- „Gemeinsam statt einsam“
- Wir treffen uns regelmäßig
- Aber auch die Geselligkeit kommt bei uns nicht zu kurz

Bewegung:

Aktive Bewegung ist ein wichtiger Teil der Therapie bei allen rheumatischen Erkrankungen. Mit Scherz und Schmerz kämpfen wir gegen die Versteifung an. Unsere Beweglichkeit muss erhalten bleiben, natürlich ohne jede Altersgrenze, denn Rheuma kennt kein Alter.

SELBSTHILFEGRUPPEN

Selbsthilfegruppe „Diabetes“

Kontakt:	Ilse Wiegand Eichenstr. 19 68519 Viernheim 06204/76804 (auch Faxnr.)
Treffen:	Jeden 4. Donnerstag im Monat, 19 Uhr in der KulturScheune, Satonévri-Platz
Gründung:	25.03.1998

Selbstdarstellung

„gemeinsam sind wir stärker“

Die Diabetes-Selbsthilfegruppe Viernheim, kurz DSG, bietet Ihnen mehr als Sie glauben....

Unser Ziel ist es, Diabetikerinnen und Diabetikern – ob Diät, Tabletten oder Insulin-Therapie – durch Fachvorträge und Beratung von Ärzten und Referenten aus dem Diabetes-, Pharma- und Ernährungsbereich zu informieren.

Wie wichtig es ist seine Krankheit ernst zu nehmen. Um in Eigen-Verantwortung mit einer für ihn geeigneten Diabetes-Einstellung Nervenschäden, Blindheit, Nierenschäden, Amputation der Füße usw., man nennt es Folgeschäden, zu vermeiden.

Wir freuen uns, wenn viele Fragen gestellt werden. Denn bei uns gibt es keine dummen Fragen. Im Erfahrungsaustausch in der Gruppe finden Betroffene, die noch Angst vor einer Insulin-Therapie haben, Verständnis und Hilfe.

Wir freuen uns sehr, wenn auch Familienangehörige, Freunde und Interessierte an den Aufklärungsvorträgen teilnehmen, so dass sie den Diabetiker besser verstehen und auch bei einer Unterzuckerung schnelle Hilfe leisten können.

Wir organisieren Diabetikertage mit Vorfürhungen der Industrie von Blutzuckermessgeräten und Pens zur Information. Durch unsere Beteiligung an den Selbsthilfetagen der Stadt Viernheim wollen wir die Öffentlichkeit aufmerksam machen und beweisen, dass ein gut eingestellter Diabetiker sich nicht verstecken muss oder sollte, sondern im Beruf wie privat seinen Mann steht.

Wir sind der Meinung, dass es sich lohnt, 1x im Monat in die Diabetiker-Selbsthilfegruppe zu kommen um zu hören, lernen und immer das Neuste zu erfahren, aber auch manches Vergessene wieder aufzufrischen.

Wir sind sehr offen für Vorschläge zur Themenauswahl und zur weiteren Gestaltung der Gruppe.

Interessengemeinschaft der Adoptiv- und Pflegeeltern - IGAPE

Zielgruppe:	Adoptiv- und Pflegefamilien sowie Bewerber um ein Adoptiv- oder Pflegekind
Kontakt:	Jutta Arp 68519 Viernheim 06204/6884 arp.vhm@t-online.de
Gründung:	1975
Treffen:	Bitte erfragen

Selbstdarstellung

Die IGAPE möchte einen Beitrag bei der Bewältigung der Probleme, die mit Adoption und Inpflegenahme entstehen können, leisten. Wir bieten betroffenen Eltern sowie Bewerbern Hilfe und Information an.

Wir treffen uns zum Erfahrungsaustausch und geben gleichzeitig unseren Kindern die Möglichkeit, andere Betroffene kennen zu lernen.

„MS - Selbsthilfegruppe“

Zielgruppe: Betroffene Männer und Frauen mit Multipler Sklerose, ihre Angehörigen und Freunde.

Kontakt: Alexandra Rutz, 06201/2622406

Gründung: Juni 2009

Treffpunkt: jeden 3. oder 4. Freitag im Monat,
Treffpunkte bitte unter o.g.
Telefonnummer erfragen

Gruppengespräche sind vertraulich zu behandeln!

Kontakte zwischen den festen Terminen sind erwünscht, oft hilfreich, aber kein muss!

Selbstdarstellung

Multiple Sklerose (MS) ist eine chronisch entzündliche Erkrankung des zentralen Nervensystems. Da ihre Ursache bis heute weitgehend unklar ist, ist auch eine Heilung bislang nicht möglich.

Generell können alle Bereiche des Gehirns/Rückenmarks von Entzündungen und Zerstörungen der Nervenzellen betroffen sein, meist bricht die MS im mittleren Alter (25-40 Jahre) aus, bei Frauen doppelt so häufig wie bei Männern. Beginn und Verlauf der MS sind bei jedem Betroffenen allerdings sehr individuell, weswegen die im Zeitablauf auftretenden Probleme und Beeinträchtigungen in der Lebensführung sehr unterschiedlich sind. Nicht zuletzt deshalb gilt die MS auch als die „Krankheit mit den 1000 Gesichtern“.

Neben den rein körperlichen Auswirkungen der MS spielt jedoch auch die psychische Komponente bei den Betroffenen und besonders bei ihren Angehörigen eine wesentliche Rolle. Der Umgang mit der MS und die Akzeptanz der Krankheit erfordern von allen Beteiligten - gerade in der Anfangszeit - viel Bereitschaft, sich auch geistig damit auseinander zu setzen und auf Konsequenzen für das weitere Leben durch ein eventuelles Fortschreiten der Erkrankung einzustellen.

Der Verlauf der MS kann durch geeignete Therapien und Medikamente positiv beeinflusst werden. Dennoch kann es für Betroffene und Angehörige erforderlich sein, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Gegenseitiges Verständnis, Erfahrungsaustausch und Information erscheinen gerade im Bereich MS durch die Vielschichtigkeit der Probleme sehr sinnvoll.

Unsere Zielsetzung

Wir wollen ein Forum sein für MS-Betroffene, ihre Angehörigen und Freunde, zum offenen und zwanglosen Gedanken-, Erfahrungs- und Informationsaustausch (und natürlich auch zum Lachen und Spaß haben).

Sichtweise – Selbsthilfegruppe für Sehbehinderte, Blinde und deren Angehörigen

Zielgruppe: Blinde, Sehbehinderte und deren Angehörigen und Freunde
Kontakt: Robert und Gabriele Flöser
Telefon: 06204/701703
Email: r.g.floeser@web.de

Gründung: Mai 2017

Treffpunkt jeden 1. Montag im Monat von 14 bis 16 Uhr
in der Cafeteria der KulturScheune
Satonévri-Platz 1

Selbstdarstellung:

Die Ursachen für eine plötzliche oder schleichende Sehbehinderung oder Erblindung sind vielfältig.

Blinde und Sehbehinderte haben eine starke Beeinträchtigung in ihrer Wahrnehmung und damit in ihrer Beweglichkeit und Selbstständigkeit im Alltag. Da sie auf die Hilfe anderer angewiesen sind, ändert sich auch das Leben der Angehörigen.

Die Selbsthilfegruppe „Sichtweise“ möchte eine Plattform bieten, auf der man sich gegenseitig praktische Hilfe und Tipps geben kann, wie Tätigkeiten ohne Augenlicht ausgeführt werden können. Angehörige können sich austauschen, wie man unterstützen kann, welche Hilfsmittel und Möglichkeiten es gibt, um gemeinsam sich den Alltag zu erleichtern.

Zusammen wollen wir Spaß und Freude haben.

SELBSTHILFEGRUPPEN

Restless Legs Selbsthilfegruppe Viernheim

Zielgruppe:	Betroffene die das Restless Legs Syndrom haben und ihre Partner/Angehörigen
Kontakt:	Roswitha Boos Dürkheimer Str. 3 68519 Viernheim 06204/602404 E-Mail: roswitha-boos@t-online.de
Treffen	jeden 1. Dienstag im Monat um 17 Uhr in der Cafeteria der KulturScheune
Gründung:	Mai 2017
Einbindung:	RLS e.V. Deutsche Restless Legs Vereinigung Schäufeleinstr. 35 80687 München Tel.: 089/55 02 88 80
Veröffentlichungen:	Restless Legs aktuell zweimal jährlich

Selbstdarstellung

In der Selbsthilfegruppe **Restless Legs (RLS)** können Betroffene ihre Erfahrungen austauschen, sich informieren und versuchen sich gegenseitig zu helfen.

Das **Restless Legs Syndrom** ist eine der häufigsten Erkrankungen des Nervensystems, deren genaue Ursachen noch nicht bekannt sind. **RLS**, auch als „**unruhige Beine**“ bezeichnet, macht sich durch Bewegungsdrang, Missempfindungen und Schmerzen in den Beinen bemerkbar. Es ist schwer, diese Beschwerden zu beschreiben und anderen verständlich zu machen. RLS ist eine unsichtbare Krankheit, seine Auswirkungen können Außenstehende nicht sehen und somit auch nicht verstehen. Betroffene kämpfen mit ihrer Krankheit und obendrein mit dem fehlenden Verständnis von Familie, Freunden und auch Ärzten.

Vier Minimalkriterien lassen auf RLS schließen:

- **Missempfindungen wie Kribbeln, Ziehen und Schmerzen**
- **Auftreten und Verstärkung der Beschwerden in Ruhe.**
- **Erleichterung der Symptomatik durch Bewegung.**
- **Zunahme der Beschwerden abends und nachts**

Das Restless Legs Syndrom ist gut zu therapieren, fast alle Patienten sprechen auf die Behandlung mit dopaminergen Substanzen, Dopamin Agonisten oder Opiaten an. Erste Maßnahmen wie kalte Fußbäder, Massagen usw. sollten nicht unversucht bleiben.

Die Behandlung gehört in die Hände von erfahrenen Ärzten.

Wir versuchen Betroffenen zu helfen.

Wollen die Öffentlichkeit aufklären.

Informieren über den Stand der Ursachenforschung und der neusten Behandlungsmethoden.

SELBSTHILFEGRUPPEN

Selbsthilfegruppe „ADS-Kinder mit und ohne Hyperaktivität“

Zielgruppe: Eltern von Kindern mit hyperkinetischem Syndrom, Hypoaktivität, ADS (Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom) POS (Psychoorganisches Syndrom) sowie das weite Gebiet der Teilleistungs- und Wahrnehmungsstörungen

Kontakt. Gabriele Vielhauer
Pestalozzistr. 21
68519 Viernheim
06204/975136

Ursula von Sack
Auf der Beune 1
68519 Viernheim
06204/602736

Treffen: 1x im Monat im TiB,
Friedrich-Ebert-Str. 8a
68519 Viernheim
Tag und Uhrzeit sind zu erfragen unter den jeweiligen Kontakt-Telefonen

Gründungsdatum: 01. Dezember 1992

Einbindung: AÜK
Arbeitskreis Überaktives Kind e. V.
Bundesgeschäftsstelle
Postfach 41 07 24
12117 Berlin

Selbstdarstellung

Man kann heute sagen, dass mindestens 5-10 % der Schulkinder Probleme mit dem Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom haben, Tendenz steigend. Betroffen sind zu 90 % Jungen. Eine Besserung kann durch unterschiedliche Methoden erreicht werden, bei welchen das jeweilige Alter des Kindes berücksichtigt wird.

Was ist ADHS-ADS:

Attention Deficit (Hyperactivity) Disorder (Aufmerksamkeitsstörung mit und ohne Hyperaktivität), ältere Bezeichnungen sind: MCD (Minimale Cerebrale Dysfunktion), HKS (Hyperkinetisches Syndrom), ADS (Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom) in der Schweiz ist POS (Psychoorganisches Syndrom) gebräuchlich.

ADHD ist das am häufigsten diagnostizierte Syndrom (Störungsbild) des Kindes- und Jugendalters, 5-10 % der Kinder gelten als betroffen. Sie haben Schwierigkeiten bei der Verarbeitung von Sinnesreizen (=Informationsverarbeitungsstörung), ihre eingeschränkte bzw. abweichende Wahrnehmungsfähigkeit z. B. im auditiven, visuellen oder taktilen Bereich hat komplexe Auswirkungen auf Verhalten, Motorik und Selbststeuerung. Die Kinder fallen durch Entwicklungsverzögerungen und nicht altersgemäßes Verhalten auf, sie haben Schwierigkeiten, sich im sozialen Umfeld zu integrieren; durch ihre schweifende Aufmerksamkeit und verminderte Konzentrationsfähigkeit gibt es Schulprobleme. Das nicht erkannte ADHD ist ein Entwicklungsrisiko; bei entsprechender Förderung können die Kinder jedoch ihre Defizite kompensieren. Ein intaktes Selbstbild hilft ihnen, ihre positiven Fähigkeiten und das besonders wichtige Selbstmanagement zu entwickeln.

Was wir tun:

Wir bieten den betroffenen Eltern Hilfe in unserer Gruppe durch Gespräche an, in denen wir eigene Erfahrungen weitergeben. Da das Alter des Kindes zwischen 4 und 17 Jahren liegt, sind die Ratschläge und auch die Möglichkeiten der Hilfe unterschiedlich und dem Alter angepasst. Das Gefühl mit seinen Problemen nicht allein zu sein, ist auch ein sehr entscheidender Punkt. Möglichkeiten der Hilfe sind: Ernährungsumstellung auf natürliche, zusatzstofffreie, allergiearme Kost.

Neben einer medikamentösen Behandlung ist auch eine homöopathische Therapie (Naturheiltherapie) möglich. Außerdem können, auf den jeweiligen Fall abgestimmt, Ergotherapie, Logopädie, Spieltherapie sowie Konzentrations-, Bewegungs-, Entspannungs- und Yogakurse helfen, die Lebensqualität der Kinder in jeder Hinsicht zu verbessern. Des Weiteren bieten wir themenbezogene Vorträge an.

Auch Unternehmungen wie gemeinsames Grillen, Radtouren und Ausflüge gehören zum Konzept.

Die Gemeinsamkeit macht stark und hilft bei der Problemlösung.

SELBSTHILFEGRUPPEN

Selbsthilfegruppe „Erwachsene mit AD(H)S“

Zielgruppe:	<p>Betroffene Erwachsene mit AD(H)S und deren Angehörige</p> <ul style="list-style-type: none">• für besseren Umgang mit den Symptomen• für einen gezielten Erfahrungsaustausch• mögliche Coaching und Therapie Formen• Themenbezogene Vorträge und Workshops• Durch die Erfahrungen der Gruppe neue Lösungswege zu finden, um besser durch das Leben zu gehen
Kontakt:	<p>Gabriele Vielhauer Tel: 06204-975136 Email: gabrielerosenholz@online.de</p> <p>Kai Strugalla Tel.: 06204-9383907 Email: kstrugalla@faire-vivre.de</p>
Treffen:	<p>Wann? jeden 2. Donnerstag im Monat Zeit: 19.45 Uhr</p> <p>Wo? In der Kulturscheune, Santonévri Platz 1 in Viernheim</p>
Gründungsdatum:	2. November 2015

„Lieselotte Zwiespalt“ – Frauen gegen Depressionen

Selbstdarstellung:

„... es wird hell, der Tag beginnt. Ich sehe das schwache Licht, das sich schon morgens um 5 Uhr durch einen kleinen Spalt der Jalousie gemogelt hat. Ich liege wach und habe Angst! Wie bewältige ich heute meine Aufgaben? Frühstück machen, die Kinder zur Schule bringen, aufräumen, Literatur für mein Referat suchen und Da tauchen Fragen auf, wie „Vertrage ich auch die neuen Tabletten und ist der Arzt auch der richtige?“ oder „Was koche ich heute?“ – Diese Fragen werden schon morgens um 5 Uhr zu riesigen Problemen und bohren sich in meine Brust. Und dieses Gefühl schon seit Wochen, ohne dass ich gegen die Macht der teuflischen Gefühle ankommen kann.

Mein Rücken brennt, mir wird nacheinander heiß und kalt, ich kann nicht aufstehen, ich bin wie gelähmt. Ich kann auch nicht liegen bleiben – ach, ich wünschte, der Tag wäre schon gelaufen und der Schutz der Dunkelheit würde mich wieder in den angenehmen Zustand des Schlafes versetzen.“

Die Betroffenen in solchen oder ähnlichen Lebenssituationen brauchen Hilfe. Oft ist der Besuch bei dem Arzt oder der Ärztin, Tabletten oder eine, einmal in der Woche stattfindende Therapie, nicht hilfreich genug. Wir brauchen Menschen, die uns verstehen. Doch das tun die meisten nicht, sie sehen in uns eine Simulantin, die sich vor allem drückt und sich nicht zusammenreißen kann. Besonders die eigene Familie kann damit am wenigsten umgehen.

Wir brauchen also Hilfe, kein Schulterklopfen, „wird schon wieder“, keinen „Tritt in den Hintern“ und auch kein Mitleid. Wir suchen Menschen, die uns verstehen und diese Situation kennen oder zumindest Einfühlungsvermögen zeigen. Eine Gruppe also, in der wir uns mit diesem Problem aufgehoben fühlen, aber auch nicht nur gegenseitig bejammern. Wir wollen Strategien für unseren Alltag erarbeiten, wollen in der Krise jemanden beiseite haben und wollen uns aber auch in guten Zeiten treffen und gemeinsam und unbeschwert etwas unternehmen.

Wir treffen uns alle zwei Wochen freitags von 11:00 Uhr bis 13:00 Uhr in Viernheim.

Nähere Auskünfte: Claudia Könn, Tel.: 06227/9356
Handy: 0174/3624844
Dorothee Vogel, Tel.: 06204/704882

SELBSTHILFEGRUPPEN

Queer in Viernheim

Treffpunkt für Homosexuelle Menschen, Transmenschen und Regenbogenfamilien jeden Alters

Kontakt: Diana
0176-76143290
Queer.in.viernheim@gmail.com

Treffen: Wir treffen uns regelmäßig an einem geschützten Ort, wo wir uns vor Intoleranz und Ausgrenzung nicht fürchten brauchen. Der Treffpunkt kann unter den o.g. Kontaktdaten oder bei der Kontaktstelle für Selbsthilfe erfragt werden.

Gründung: Sept. 2017

Wir treffen uns, um uns auszutauschen, etwas gemeinsam zu unternehmen (z.B. ILSE Treffen, Plus Mannheim Workshops, CSD...) Bei uns findet jeder Queere Mensch einen geschützten Raum und Zeit für Gespräche und Austausch sowie Unterstützung und Hilfe in besonderen Situationen

Selbsthilfegruppe Schlafapnoe, Atemstillstand

Kreis Bergstraße, Viernheim www.schlafapnoe-kreis-bergstrasse.de

- Die Selbsthilfegruppe wurde am 19. August 2010 gegründet.
- Die Gruppentreffen sind jeweils am 3. Donnerstag in den geraden Monaten um 19 Uhr, in der KulturScheune, Satonévriplatz.
- Die Gruppe Viernheim gehört mit den Gruppen Lampertheim und Bensheim zum Kompetenz-Netzwerk Schlafapnoe, Atemstillstand Kreis Bergstraße
- Die Gruppe ist Mitglied im Sozialverband VdK Hessen/Thüringen
- Die Teilnahme in der SHG ist kostenlos. Wir arbeiten ehrenamtlich. Alle die unter Schlafstörungen leiden und deren Angehörige sind herzlich eingeladen.

Ziele der SHG Schlafapnoe, Atemstillstand

1. Regelmäßige Aufklärung Information, Vorträge, Diskussionen, usw.
2. Kontinuierliche Hilfe zur Selbsthilfe durch Erfahrungsaustausch mit Betroffenen, Beratung und Information, auch Materialkunde
3. Zusammenarbeit mit Fachärzten, Schlaflaboren, Geräteherstellern und anderen SHG.

Information und Angebot

Ca. 30% - 50% der Menschen schnarchen. Das kann für den Partner nervend und störend sein. Schnarchen für den Betroffenen meist Symptom für schlafbezogene Atmungsstörungen durch verengte Atemwege. Lautes und unregelmäßiges Schnarchen deutet in der Regel auf eine obstruktive Schlafapnoe hin. In Deutschland sind schlafbezogene Atemstörungen weit verbreitet. Man kann von rund 4 Millionen Betroffenen ausgehen. Viele wissen nicht, dass sie davon betroffen sind. Etwa 2% der Frauen und 4% der Männer zwischen 40 und 60 Jahren leiden besonders darunter. Die Tendenz ist zunehmend. Auch jüngere Menschen sind davon betroffen.

Selbsthilfegruppen unterstützen seit Jahren die Arbeit der Ärzte, der Krankenhäuser, der vielen medizinischen Fachkräfte und der Krankenkassen. Wir freuen uns, dass das „Miteinander“ inzwischen fast alle verstanden haben und wir uns gut ergänzen. Wir sind eine gute Patientenorganisation direkt vor Ort. Dieser persönliche und individuelle Umgang mit kranken Menschen wird in einer Zeit der Kostenanalyse unsere besondere Stärke bleiben. Den Mensch als Individuum zu sehen - dafür stehen wir zusammen.

Kontakt der Gruppe Viernheim

Leitung

Siegfried Jäger, Potters-Bar-Platz 10, 68519 Viernheim, Tel: 0171/2050803

e-mail: sgj.vhm@t-online.de

Rüdiger Bürkel, Ahornweg 14 A, 68623 Lampertheim, Tel: 06206-3823

E-Mail: shg.schlafapnoe@online.de, www.schlafapnoe-kreis-bergstrasse.de

SELBSTHILFEGRUPPEN

Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Ortsvereinigung Viernheim e.V.

Johannes-Schrey-Haus, Birkenstr. 6, 68519 Viernheim

Tel: 06204/789977, Fax: 06204/789987

Lebenshilfe-Viernheim@t-online.de

1. Vorsitzender:	Robert Miltner Alexanderstr. 29 68519 Viernheim 06204/8497
2. Vorsitzende:	Karin Hartmann Georg-Herbert-Str. 1 68519 Viernheim 06204/8495
Mitgliederzahl:	93
Aktivitäten:	Vielfältige Angebote

Die Lebenshilfe ist Mitglied im:

Landesverband Hessen der Lebenshilfe für geistig Behinderte

sowie der

Bundesvereinigung Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung e.V.

Beide Verbände haben ihre Geschäftsstellen in:

35043 Marburg, Raiffeisenstr. 18

Selbstdarstellung

Die „Lebenshilfe Viernheim“ ist ein gemeinnütziger Verein und engagiert sich seit seiner Gründung für Menschen mit geistiger Behinderung und ihre Angehörigen. Im Dezember 1968 haben betroffene Eltern und Angehörige die „Selbsthilfeorganisation“ gegründet.

Der Verein ist Mitglied im Landesverband Hessen, sowie in der Bundesvereinigung Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung e.V.

Viele Jahre hat die Ortsvereinigung ihre Prioritäten auf die Errichtung einer Wohnstätte für behinderte Menschen in Viernheim ausgelegt. Viel Eigenengagement und Spendenmittel aus der Bevölkerung, von Freunden, Gönnern, Vereinen und der H. W. & J. Hector Stiftung, haben es ermöglicht, dass der Bau des Wohnhauses realisiert werden konnte. Es trägt den Namen „Johannes-Schrey-Haus“. Im November 2001 sind die ersten Bewohner eingezogen. Im stationären Bereich haben 24 behinderte Menschen aus Viernheim und Umgebung dort ihr neues Zuhause gefunden. Darüber hinaus gibt es eine Tagesstätte sowie ein Angebot für Betreutes Wohnen. Die Lebenshilfe Viernheim ist ausschließlich ehrenamtlich aktiv, die Leitung der Wohnstätte obliegt dem Träger der Einrichtung „Hephata“ Hessisches Diakoniezentrum. Die Zusammenarbeit zwischen der Lebenshilfe Viernheim und Hephata ist in einem Kooperationsvertrag geregelt. Auch nach dem Erreichen des „großen Zieles“, bleibt der behinderte Mensch unser Auftraggeber.

Daher setzt sich die Lebenshilfe auch weiterhin für das Wohl geistig behinderter Menschen und ihrer Familien ein. Dies gilt sowohl für die Bewohner, als auch für behinderte Menschen die Zuhause bei ihren Angehörigen leben. Der Verein wird auch weiterhin auf Spendenmittel angewiesen sein, deshalb benötigen wir auch zukünftig die Unterstützung unserer Mitbürger.

SELBSTHILFEGRUPPEN

Parkinson-Selbsthilfe Viernheim

Zielgruppe:	Parkinson Betroffene und ihre Angehörigen
Kontakt:	Werner Schmitt Holzstr. 10 68519 Viernheim 06204/77883
Treffen:	jeden Mittwoch 10 -11 Uhr in der Waldsporthalle Gruppengymnastik mit einer anerkannten Physiotherapeutin, Jeden 1. Mittwoch im Monat von 11:30-14:00 Uhr in verschiedenen Gaststätten (Auskünfte über Herrn Schmitt)
Gründung:	November 1998
Einbindung:	Deutsche Parkinson Vereinigung Bundesverband e.V. Moselstr. 31 41464 Neuss
Veröffentlichungen:	Parkinsonnachrichten (vierteljährlich)

Selbstdarstellung

Im Mittelpunkt der Behandlung der Parkinson'schen Erkrankung steht nach wie vor die medikamentöse Therapie. Es gibt eine Reihe unterschiedlicher Wirkstoffgruppen, die im Anfangsstadium der Erkrankung eingesetzt werden können. Eine kombinierte Behandlung hat den Vorteil, dass die Dosis der einzelnen Medikamente niedrig gehalten werden kann was sowohl kurz als auch langfristig das Risiko bestimmter Nebenwirkungen vermindert.

Neben der medikamentösen Therapie sind weiterhin physikalische Maßnahmen, insbesondere Krankengymnastik, notwendig. Im Einzelfall können Massagen, Sprach- und Ergotherapie zusätzlich angewendet werden. In den letzten Jahren hat sich auch die Psychologie der Erforschung spezieller psychischer Probleme von Parkinson-Betroffenen und deren Angehörigen angenommen und ist dabei dies wissenschaftlich zu untersuchen.

Die Parkinson-Krankheit ist durch drei Hauptsymptome, nämlich eine Verlangsamung aller Bewegungsabläufe (Akinse), erhöhte Muskelspannung oder -steifheit (Rigor) und Zittern (Tremor) gekennzeichnet. Oft wird noch eine gewisse Haltungsinstabilität dazu gerechnet, d. h. die Patienten haben Schwierigkeiten ihr Gleichgewicht zu halten.

Die Parkinson-Krankheit ist eine der häufigsten Erkrankungen des Nervensystems. In Deutschland sollen davon bis zu 250.000 Personen betroffen sein. Die Erkrankung beginnt in der Mehrzahl der Fälle zwischen dem 50. und 65. Lebensjahr. 5 bis 10% der Patienten erkranken jedoch vor dem 40. Lebensjahr (so genannter juveniler Parkinson). Frauen und Männer sind in etwa gleich häufig betroffen.

SELBSTHILFEGRUPPEN

Viernheimer Selbsthilfegruppe „Leben mit und nach Krebs“

Zielgruppe:	Die Selbsthilfegruppe „Leben mit und nach Krebs“ wurde ins Leben gerufen um allen an Krebs erkrankten Menschen hilfreich zur Seite zu stehen.
Kontakt:	Brigitta Sauer Erzbergerstr. 3 68519 Viernheim 06204/76346
	Waltraud Klose Walpurgastr. 8 68519 Viernheim 06204/1638
	Hanni Neuß Kettelerstr. 11 68519 Viernheim 06204/3837
Treffen:	jeden 1. Montag im Monat 16:30 Uhr, im Familienbildungswerk Weinheimer Str. 44, 68519 Viernheim
Mitgliederzahl:	30 (Mitgliedsbeitrag nicht erforderlich)
Gründung:	03.09.1990

Selbstdarstellung

Der Zweck der Selbsthilfegruppe wird insbesondere verwirklicht durch:

- Seelische Begleitung Krebskranker
Menschliche Zuwendung in Einzelgesprächen, in Gruppenaktivitäten, im Erfahrungsaustausch und bei Besuchen am Krankenbett.
- Hilfe bei der Überwindung von Angst vor weiteren Untersuchungen und Behandlungen. Vermitteln von Hoffnung durch Informationsweitergabe unter Einbeziehung persönlicher Erfahrung
- Vorschläge zur Festigung der Widerstandskraft
Gymnastik, Schwimmen, Wandern, kreatives Gestalten, Informationen durch Arztvorträge, Vorschläge für eine gesunde Ernährung
- Hilfe zur Verbesserung der Lebensqualität
Hilfe zur Selbsthilfe, Anregungen zur Überwindung der Isolation, Förderung der Kreativität, Informationen über krankheitsbezogenen Hilfsmittel, gemeinsame Unternehmungen
- Die Informationen über soziale Hilfen, Versicherungs- und Schwerbehindertenrecht
Auskunft über soziale Leistungen, Nachsorge-Kuren, Renten und soziale Hilfen

Die Vereinigung ist grundsätzlich ein Zusammenschluss von krebskranken Frauen und auch Männern.

Bei Rückfragen steht Ihnen Frau Sauer gerne zur Verfügung.

SELBSTHILFEGRUPPEN

Gruppe für Angehörige und Bezugspersonen demenziell erkrankter Menschen

Ansprechpartnerin:	Martina Schnitzler 06203/45833
Treffen:	freitags einmal pro Monat (Terminliste bitte erfragen) 15-17 Uhr Cafeteria der KulturScheune Satonévri-Platz 1
Gründung:	07. Oktober 2005

Selbstdarstellung

Die Diagnose „Demenz“ löst bei vielen Betroffenen wie auch ihren Angehörigen und Bezugspersonen zunächst Verunsicherung und Sorge aus. Oft fehlen Informationen über das Krankheitsbild und seine Behandlungsmöglichkeiten.

Die Notwendigkeit, mitunter Tag und Nacht den erkrankten Menschen unterstützen zu müssen, stellt für Angehörige und Bezugspersonen trotz gegebener Motivation auf Dauer eine Beanspruchung dar, die viel Kraft kostet. Bisweilen laufen Angehörige und Bezugspersonen gar Gefahr, sich seelisch und körperlich zu überfordern.

Wesentliches Ziel der Gruppentreffen ist das Erlernen eines guten Miteinanders mit demenziell erkrankten Menschen. Herausfordernde Alltagssituationen werden beschrieben und es werden Möglichkeiten einer angemessenen Kommunikation gemeinsam erarbeitet. In der Gruppe sollen die Angehörigen und Bezugspersonen demenziell erkrankter Menschen zudem Verständnis für ihre Situation erfahren. Im Austausch mit Menschen in vergleichbarer Lage können Erfahrungen geteilt werden.

Die Möglichkeit, sich Sorgen „von der Seele reden zu können“, soll zudem Entlastung schaffen.

Besondere Gruppentreffen befassen sich mit rechtlichen Aspekten, finanziellen Hilfen sowie der pflegerischen oder medizinischen Versorgung bei demenziellen Erkrankungen. Zur Beantwortung entsprechender Fragen werden Experten aus den jeweils relevanten Berufsgruppen eingeladen.

Gegen Ende eines Jahres kommen die Mitglieder der Gruppe zu einem Abendessen für einen Rückblick auf Vergangenes und einen Ausblick auf Zukünftiges zusammen - und zum Entspannen und Wohlfühlen.

SELBSTHILFEGRUPPEN

Sternenkinder

Kontakt und Selbsthilfe bei Totgeburt, Fehlgeburt oder Tod bis 1 Jahr nach der Geburt

Wir sind angeschlossen an die Initiative REGENBOGEN „Glücklose Schwangerschaften e.V.“

Kontakt:

Dorothee Gassenferth
Andrea Hafner
Hans-Peter Böhmer
Goethestr. 19
68519 Viernheim
06204/602559

Treffen:

Immer am 2. Freitag im Monat, 20 Uhr
Goethestr. 19
68519 Viernheim

Wir sind Menschen, die Sie in Ihrer Trauer und Ihrem Schmerz begleiten und unterstützen möchten.

Wir haben uns persönlich und beruflich mit Tod und Sterben auseinandergesetzt und qualifizierte Ausbildungen zu Trauerarbeit absolviert.

Unser Ziel ist, mit Ihnen Ihren Weg zu finden, all Ihre Gefühle, die Sie im Zusammenhang mit der Trauer um Ihr Kind erleben, zuzulassen. Diese Gefühle zu verdrängen tut Ihrem Körper und Ihrer Seele weh, sie zuzulassen, auszuhalten ist ein Zeichen von Stärke. Wir bieten Ihnen regelmäßige Treffen an. Einmal im Monat können Sie ohne Verpflichtung und Folgetermine zu uns kommen, um mit uns und anderen betroffenen Eltern über den Verlust Ihres Kindes zu sprechen.

SELBSTHILFEGRUPPEN

Selbsthilfegruppe Morbus Crohn / Colitis Ulcerosa

Zielgruppe:	Betroffene und Angehörige einer chronischen, entzündlichen Darmerkrankung
Kontakt:	Karin Furman-Villanueva 68519 Viernheim 06204/919086 & AB E-Mail: positiv-shg-mccu@web.de
	Wolfgang Babylon 68519 Viernheim 06204/620368 E-Mail: positiv-shg-mccu@web.de
Treffen:	regelmäßig jeden 1. Montag im Monat
Gründung:	November 2009

Selbstdarstellung

Wir sind Frauen und Männer, die an Morbus Crohn, Colitis Ulcerosa, CED und Stoma erkrankt sind. Wir bieten qualitativ aktuelle Informationen und persönliche Erfahrungen im Gespräch für alle Betroffenen und deren Angehörige an.

Epilepsie Selbsthilfegruppe Viernheim

Kontakt:

Frau Sun Ok Kaschek-Pasioka

Tel: 06204/9145394

Mobil: 0160/8064423

Hermann Weidner

Tel: 06204/3058712

Fax:06204/3058713

E-Mail: epilepsie-selbsthilfe-viernheim@arcor.de

Selbstdarstellung

Angebote und Ziele

Die Selbsthilfegruppe ist ein Angebot für Epilepsie-Betroffene und deren Angehörige oder Freunde.

In der Selbsthilfegruppe erhalten Sie:

- Hilfe zur Selbsthilfe
- Tipps und Informationen über die Epilepsieerkrankung

Außerdem können Sie:

- Kontakte knüpfen
- Ihr Selbstvertrauen stärken
- Freundschaften schließen

Wir freuen uns über jede Kontaktaufnahme!

Cochlea Implantat

Kontakt:

Herr Thomas M. Haase
Am Pfarrgarten 7
68519 Viernheim
Tel: 06204/3906
e-Mail: thomas.haase@civ-bawue.de

Treffen:

An jedem letzten Donnerstag in geraden Monaten, von 18:00-20:00 Uhr in der Cafeteria der KulturScheune Viernheim.

An jedem letzten Montag in ungeraden Monaten, von 16:30-18:00 Uhr, in der Schröderstr. 101 -Neuenheimer Feld- , in Heidelberg

Das CI ist eine elektronische Hörprothese, die zum Teil in das Innenohr -Schnecke- implantiert wird. Das ermöglicht ertaubte, Tinnitus betroffene, oder hochgradig hörgeschädigte Erwachsene/Kinder hören und sprechen zu lernen – betrifft auch einseitig Betroffene-.

Gruppe für Menschen die von einer Behinderung betroffen sind:

Kontaktstelle Rhein Neckar des Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderter e.V.

Kontakt:	Hermann Weidner Rathausstr. 61 68519 Viernheim Tel: 06204/3058712 Fax: 06204/3058713 e-mail: bsk-rhein-neckar@arcor.de
Treffen:	nach Vereinbarung
Sprechzeiten:	Montag – Freitag 15:00 – 17:00 Uhr
Gründung:	Die Kontaktstelle hat seit dem 01.01.2014 ihre Arbeit aufgenommen.

Die BSK Bundesvereinigung wurde im Jahr 1955 durch Eduard Knoll gegründet. Selbstbestimmt leben ohne Barrieren für Menschen mit Behinderung. In Deutschland leben heute rund 7 Millionen schwerbehinderte Menschen. Der Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderter e.V. (BSK) wurde gegründet, um die Interessen dieser Menschen und ihrer Angehörigen zu vertreten. Damit ist er einer der ältesten Selbsthilfeverbände für Menschen mit Körperbehinderung in Deutschland.

Selbstdarstellung:

Unser Motto lautet Hilfe zur Selbsthilfe – Unser Ziel ist bestmögliche Teilhabe und Beteiligung an der Gesellschaft. Menschen mit einem körperlichen Handicap sind selbst die besten Experten für ihre Situation. Deshalb bieten wir auf der Basis des Peer-Consulting seit Jahren Beratung von Betroffenen für Betroffene an. Wir sind überzeugt, dass Menschen mit Behinderungen ihre Interessen in politischen Gremien selbst vertreten sollten. Verpflichtet dem Prinzip von Toleranz, Offenheit und Vielfalt will die Kontaktstelle Rhein Neckar des Bundesverbands Selbsthilfe Körperbehinderter e.V. Mittler sein zwischen Menschen mit und ohne Behinderung. Ganz im Sinne der UN-Konvention über die Rechte von Menschen mit Behinderungen setzen wir uns dafür ein, dass behinderte wie nicht behinderte Menschen die gleichen Rechte, Chancen und Möglichkeiten zur Teilhabe haben.

SELBSTHILFEGRUPPEN

BERATUNGSSTELLEN

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfe (KISS) der Stadt Viernheim

Ansprechpartner:

Horst Stephan
06204/988-407

Sabrina Eufinger
06204/988-402

Kreuzstraße 2 - 4
68519 Viernheim

Was bietet die KISS?

Wir sind Ansprechpartner

- für Menschen, die eine Selbsthilfegruppe suchen
- für Menschen, die eine Selbsthilfegruppe gründen wollen

Wir bieten

- Informationen zu bestehenden Selbsthilfegruppen
- Vermittlung von Kontaktsuchenden an die Gruppe
- Beratung und Unterstützung beim Aufbau von Selbsthilfegruppen
- Hilfestellung bei der Suche nach geeigneten Räumen
- Weiterbildungsmöglichkeiten und Supervision
- Unterstützung bei der Suche nach Finanzierungsmöglichkeiten
- Unterstützung bei der Öffentlichkeitsarbeit, zum Beispiel beim Selbsthilfetag

Was ist eine Selbsthilfegruppe?

Selbsthilfegruppen sind Zusammenschlüsse von Menschen, die in gleicher Lebenslage, mit gleicher Krankheit oder Behinderung und/oder mit ähnlichen sozialen oder psychischen Problemen zusammenkommen, um sich gegenseitig zu informieren, zu ermutigen und zu helfen.

Auf tausend Bundesbürger kommt eine Selbsthilfegruppe. In der Bundesrepublik engagieren sich über drei Millionen Menschen ehrenamtlich in mehr als 70.000 sozialen und gesundheitlichen Selbsthilfegruppen.

Diese Zahlen unterstreichen die Bedeutung der Selbsthilfe. Immer mehr Menschen organisieren sich in Gruppen um Kontakte zu knüpfen, Erfahrungen auszutauschen und neue Formen der Lebensbewältigung auszuprobieren.

Soziale Dienste der Johanniter

Beratungsdienst für Senioren und Behinderte

Die Mitarbeiterin der Johanniter berät Sie in persönlichen und sozialen Fragen. Sie informiert Sie über Leistungen der Pflegeversicherung und andere Hilfen und unterstützt Sie bei der Antragsstellung. Sie ist auch für Ihre Angehörigen da, für Gespräche und Beratung.

Wenn wir Johanniter die notwendige Unterstützung nicht selbst leisten können, verweisen wir Sie auf geeignete Stellen und helfen bei Bedarf bei der Kontaktaufnahme.

Die Beratung ist für Sie zu den üblichen Bürozeiten erreichbar:

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. -Regionalverband Bergstraße-Pfalz

Johanniterplatz 1

68519 Viernheim

Tel: 06204/9610-0 (Zentrale)

www.johanniter.de

Ansprechpartnerin:

Andrea Winkler

Tel: 06204/9610-241, Fax: 06204/9610-960

Andrea.winkler@johanniter.de

Die sozialen Dienste der Johanniter umfassen folgende Angebote:

- Häusliche Alten- und Krankenpflege
- Behandlungspflege nach ärztlicher Verordnung
- Anleiten und Begleiten von pflegenden Angehörigen
- Sozialdienst
- Pflegeberatung
- Ausbildung für Pflegende
- Hauswirtschaftliche Hilfen
- Mobiler sozialer Hilfsdienst
- Hausnotruf
- Begleitdienste (zu Ärzten, Behörden, Veranstaltungen)
- Fahrdienste
- Essen auf Rädern

BERATUNGSSTELLEN

Caritas Sozialstation Viernheim Caritasverband Darmstadt e.V.

Ambulante Alten-, Kranken- und Familienpflege
Sozialdienst der Caritas-Sozialstation
Jägerstr. 18
68519 Viernheim

Bürozeiten:
Mo.-Fr.: 08 - 13 Uhr und nach Vereinbarung
(zu anderen Zeiten telefonisch erreichbar)

Tel: 06204/912674
Fax: 06204/912676
E-Mail: [sst.viernheim@caritas-bergstrasse.de](mailto:ssst.viernheim@caritas-bergstrasse.de)
<http://www.beratung-darmstadt.de>

Ansprechpartner: Frau C. Dewald-Haas, Leiterin der Sozialstation
Frau J. Schneider, stellv. Leitung, Sozialarbeiterin
Frau S. Fackler, Verwaltung

Aufgabenstellung

Die Sozialstation leistet seit mehr als 40 Jahren ambulante, häusliche Hilfe und Pflege für kranke, alte und behinderte Menschen sowie Unterstützung und Entlastung derer Angehöriger in Viernheim. Ergänzt wird dieses Standardangebot durch Beratung unseres Sozialdienstes, Hauswirtschaft und Familienpflegehilfe.

Wir sind für alle da, die unsere Dienste und Angebote in Anspruch nehmen möchten, unabhängig von Alter, Religion oder Nationalität. In unserem multi-disziplinären Team arbeiten über 30 Mitarbeiter, die ständig in ihren Aufgabebereichen durch Schulungen und Weiterbildungen auf dem neusten Stand der Humanwissenschaft sind. Die ganzheitlichen Bedürfnisse unserer Klienten/ Patienten stehen dabei im Vordergrund.

Ein besonderes Anliegen ist uns die enge Zusammenarbeit mit Angehörigen, den behandelnden Hausärzten, Krankenhäusern der Region, den kirchlichen Gemeinden (gleich welcher Konfession), dem Hospizverein und anderen örtl. karitativen Einrichtungen sowie der Stadt Viernheim (Seniorenberatung, Forum der Senioren, Sozialamt).

Unser Team besteht aus:

- Altenpflegerinnen
- Krankenschwestern/-Pflegerinnen
- Schwesternhelferinnen
- Qualifizierte Hauswirtschafts- und Pflegehelferinnen
- Familienpflegehelferinnen
- Bundesfreiwilligendienst (B.f.D.)
- Sozialarbeiterinnen
- Verwaltungskraft
- Pflegedienstleitung und Stellvertretung

Wir bieten folgende Dienste an:

- Grundpflege bei Schwer- und Langzeitkranken, SGB XI
- Ausführung ärztlicher Verordnungen bzw. Behandlungspflege (Injektionen, Verbände etc.), SGB V.
- Kinderkrankenpflege
- Pflege alter- und bedürftiger Menschen
- Hauswirtschaftliche Hilfen, Familienpflegehilfe z. B. bei Weiterführung des Haushaltes bei Krankheit oder Abwesenheit der Mutter
- Hilfe in der Familie bei Ausfall der Pflegeperson
- Pflegeeinsatz- / Beratungsbesuche nach § 37 Abs. 3 SGB XI (Pflegeversicherung)
- Anleitung und Begleitung der pflegenden Angehörigen (häusliche Schulung)
- Seminare und betreute Gruppen für „Pflegende Angehörige“
- Beratung, Vermittlung, Begleitung durch Sozialarbeiterinnen bei persönlichen, familiären, rechtlichen oder wirtschaftlichen Problemen unserer Patienten/Klienten
- Soziale Betreuung im Bereuten Wohnen Viernheim, Seegartenstr. 11, in Kooperation mit dem Altenheim „Forum der Senioren“
- Beratung und Vermittlung in Kurzzeitpflegeeinrichtungen, Alten-, und Pflegeheim, Rehaeinrichtung oder Tagespflege
- Dementenbetreuung in der Gruppe, montags, mittwochs und freitags 09:00-12:00 Uhr in den Räumen Pfarr- und Jugendheim St. Marien.
- Vermittlung von anderen Diensten wie z.B. Essen auf Rädern, Fahrdienst usw. sowie auf Anfrage bezogene Fachberatungsstellen des Caritasverband
- Rufbereitschaft, 24 Stunden/tägl. Erreichbar
- Alltagsbegleiter im häuslichen Bereich

BERATUNGSSTELLEN

Mitarbeiterinnen und Sprechzeiten des Caritasverbandes Darmstadt e.V. In Viernheim

Schwangerenberatung/Netzwerk Leben

Frau Angelika Oberheim

Sozialpädagogin B.A.

Sprechzeiten in Viernheim:

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag 8:30 -12:00 und

Dienstag, Mittwoch 13:00 – 16:00 Uhr

Termine nach Vereinbarung

0 62 04 – 92 962 20 (Viernheim)

0 62 52 – 99 01 30 (Heppenheim)

Allgemeine Lebensberatung

Selbsthilfekontaktstelle Kreis Bergstraße

Frau Hacer Yontar

Dipl. Sozialpädagogin

Sprechzeiten in Viernheim:

Montags und Freitags 9:00 – 12:00 Uhr

Donnerstags 14:00 – 16:00 Uhr

Termine nach Vereinbarung

0 62 04 – 92 962 20 (Viernheim)

Migrationsdienst Bergstraße

Migrationsberatung Erwachsene (MBE)

Frau Barbara Hammon

Dipl. Sozialpädagogin

Offene Sprechstunde in Viernheim – ohne Terminvereinbarung

Donnerstags 15:00 – 17:00 Uhr

0 62 51 – 85 425 173 (Bensheim)

Kindertagespflege

Beratung – Vermittlung - Qualifizierung

Frau Kirstin Reiniger

Dipl. Sozialarbeiterin

Termine nach Vereinbarung

0 62 52 – 99 01 34 (Heppenheim)

Schuldnerberatung

Frau Claude Hédou

Dipl. Kauffrau und Schuldnerberaterin

Termine nach Vereinbarung

0 62 52 – 99 01 33 (Heppenheim)

Sprechstunden im Jobcenter Viernheim

Haus des Lebens Viernheim e. V. Hilfen für schwangere Frauen in Not

Kirschenstr. 52

68519 Viernheim

Tel: 06204/6011570

E-Mail: srsilvia@sankt-himi.de

Sprechzeiten: Dienstag von 09:00 – 12:00 Uhr und nach Vereinbarung

Wir bieten an:

- Beratung und praktische Hilfen für schwangere Frauen in Not
- Unterstützung während der Schwangerschaft und danach
- Erstlingsausstattung für Neugeborene
- Kinderkleiderkammer „Jacke wie Hose“ bis Kleidergröße 170 im Katholischen Sozialzentrum
- Gespräche an vereinbarten Orten und individuelle Begleitung
- Hilfen beim Gang zu verschiedenen Ämtern, Institutionen und beim Ausfüllen von Anträgen und Formularen
- Hilfen bei der Trauerarbeit und Aufarbeitung eines Schwangerschaftsabbruches
- Wohnmöglichkeit für einen begrenzten Zeitraum mit der nötigen Hilfe

Caritas Suchthilfe

Kettelerstraße 2

68519 Viernheim

Sprechzeiten:

In den geraden Kalenderwochen 14 - 17 Uhr

Tel: 06204/912675 oder 06252/700590

Wir bieten an:

- Beratung für Menschen mit missbräuchlichem und abhängigem Suchtmittelkonsum
- Beratung für Angehörige, Freunde, Arbeitgeber etc.
- Ambulante Entwöhnungsbehandlung
- Raucherentwöhnung
- Betreutes Wohnen und betreutes Einzelwohnen
- Informationsgruppen
- Vernetzte Zusammenarbeit mit anderen Diensten, z. B. Schuldnerberatung
- Konsumreduktionsprogramme

BERATUNGSSTELLEN

Gemeindepsychiatrisches Zentrum Bergstraße-Ried

Kettelerstr. 2
68519 Viernheim

Tel: 06204/929640
Fax: 06204/9296420

oder

Tel: 06206/59232
Fax: 06206/910419

Email: gpz-ried.vie@caritas-bergstrasse.de

Sprechzeiten:
nach Vereinbarung

Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle für psychisch Kranke und Angehörige

Beratung für Einzelne und Familien
Hausbesuche
Kontakt- und Freizeitclub
Beratung in Lebenskrisen

Betreutes Wohnen

Intensive Betreuung in der eigenen Wohnung für
Alleinstehende (Betreutes Wohnen)
Betreute Wohngemeinschaft

Tagesstätte für psychisch Kranke + Tagesstätte für psychisch Kranke

Neue Schulstr. 16
68623 Lampertheim
Tel: 06206/910416

Kettelerstr. 2
68519 Viernheim
Tel: 06204/9296410

Tagesstrukturierende Maßnahmen an 5 Tagen in der Woche

Projekt: Café im Forum der Senioren, Spitalplatz 3-5, 68519 Viernheim

Sozialdienst im Krankenhaus

St. Josef-Krankenhaus

Seegartenstr. 4
68519 Viernheim

Ansprechpartner: A. Bauer & M. Stumpf

Sprechzeiten: Mo. 08:00 - 16:00 Uhr und Di – Do. 08:00 – 15:00 Uhr

Tel: 06204/703-8121, Fax: 06204/703-957

Anita.bauer@stj-kh-vhm.de

Wir bieten an:

Beratung hinsichtlich

- Rehabilitationsmaßnahmen
- Weitere Versorgung nach dem Krankenhausaufenthalt

Beantragung

- Hilfsmitteln
- Pflegeleistungen
- Rehabilitationsmaßnahmen im Anschluss an ein akutes Krankheitsgeschehen
- ...für stationäre Patienten

Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderter e.V.

Kontaktstelle Rhein Neckar

Rathausstr. 61
68519 Viernheim

Telefon: 06204/3058712

Fax: 06204/3058713

Mail: besk-rhein-neckar@arcor.de

Sprechzeiten: Montag bis Freitag 15-17 Uhr

Beratung Körperbehinderter und deren Angehörigen.

Sozialverband VdK Hessen-Thüringen

Ortsverband Viernheim

Saarlandstr. 1

Tel.: 06204 79891

Fax: 06204 789526

Email: OV-Viernheim@vdk.de

Sprechstunden:

In Viernheim, Kreuzstr.2-4, Bürgerhaus: jeden 2. und 4. Freitag 15:30-17:30 Uhr;

In Heppenheim, Weiherhausstr. 6, (06252 913478):

Dienstags 14:00-17:00 Uhr, Donnerstags 09:00-12:00 Uhr;

Wir bieten **Rat und Hilfe in allen sozialen Fragen**

VdK-Sozialrechtsschutz

In den 57 Kreisgeschäftsstellen und in vielen der etwa 1200 Ortsverbände erhalten die Mitglieder kostenlos Beratung bei Fragen im Zusammenhang mit Alter, Krankheit oder Behinderung. Die VdK-Mitarbeiter/innen zeigen Lösungswege auf, vermitteln Hilfen und übernehmen den Schriftverkehr.

In strittigen Fällen – wenn zur Durchsetzung der Rechte Widerspruch oder Klage eingelegt werden müssen – werden unsere Mitglieder durch hauptamtliche Sozialjuristinnen und -juristen gegenüber Behörden, Sozialversicherungsträgern und vor Gericht vertreten. Fast jedes fünfte Verfahren vor den Sozialgerichten in Hessen wird von VdK-Bevollmächtigten geführt.

Wir kennen uns aus in allen Bereichen des Sozialrechts. Beispiele:

- **Behindertenrecht**
 - ▪ Anerkennung einer Behinderung
 - ▪ Nachteilsausgleiche
 - ▪ Zustimmungsverfahren bei Kündigungen
 - ▪ Rehabilitation

- **Rentenrecht**
 - ▪ Altersrenten
 - ▪ Erwerbsminderungsrenten
 - ▪ Hinterbliebenenrenten
 - ▪ Übergangsregelungen
 - ▪ Grundzüge der steuerlichen Auswirkungen bei Renteneintritt
 - ▪ Zusatzversorgung im öffentlichen Dienst (keine gerichtliche Vertretung)

- **Gesetzliche Unfallversicherung**
 - ▪ Rente der Berufsgenossenschaft
 - ▪ Verletztengeld
 - ▪ Reha-Maßnahmen
 - ▪ Berufskrankheiten und Arbeitsunfälle

- **Sozialhilfe und Grundsicherung für Arbeitsuchende**
 - ▪ Arbeitslosengeld II/Hartz IV
 - ▪ Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung
 - ▪ Hilfen zur Pflege
 - ▪ Anrechnung von Einkommen und Vermögen
 - ▪ Heranziehung Unterhaltspflichtiger (keine Vertretung vor Familiengerichten)

- **Pflegeversicherung**
 - ▪ Anerkennung einer Pflegestufe
 - ▪ Pflegegeld und Pflegesachleistung
 - ▪ Hilfsmittel der Pflegekassen
- **Krankenversicherung**
 - ▪ Krankenversicherung der Rentner
 - ▪ Arzneimittel
 - ▪ Heil- und Hilfsmittel
 - ▪ Zuzahlungen
 - ▪ Häusliche Krankenpflege
 - ▪ Krankengeld
- **Leistungen der Agentur für Arbeit**
 - ▪ Arbeitslosengeld
 - ▪ Wiedereingliederung in das Arbeitsleben
 - ▪ Sperrzeiten
- **Sonstige Bereiche**, etwa
 - ▪ Leistungen für Opfer von Gewalttaten
 - ▪ Kriegssopferversorgung/-fürsorge
 - ▪ Landesblindengeld
 - ▪ Schul- und Hochschulrecht, soweit ein Bezug zur Schwerbehinderung besteht
 - ▪ Conterganrenten (wenn Mitglied die Fahrtkosten zum Gericht/NRW trägt)
 - ▪ Kindergeld, soweit ein Bezug zur Behinderung besteht, (keine gerichtliche Vertretung)
 - ▪ Wohngeld, soweit ein Bezug zur Schwerbehinderung besteht.

Anwaltsberatung

In Fällen „am Rande des Sozialrechts“, in denen der VdK nicht selbst tätig werden darf, können die Mitglieder kostenlos Auskunft durch zugelassene Rechtsanwälte unseres Vertrauens erhalten.

Beispiele für solche Rechtsgebiete sind:

- Wohnungskündigung trotz Pflegebedürftigkeit
- Miet- oder Erbrecht
- Abfassung eines Testamentes
- Schmerzensgeld nach Verkehrsunfall
- Mobbing am Arbeitsplatz wegen Behinderung

Patientenberatungsstellen

Die VdK-Patientenberatungsstellen stehen bei allen Fragen und Problemen zum Thema Gesundheit zur Seite, etwa

- Suche nach einem Facharzt/einer Fachklinik
- Ansprüche gegenüber Krankenkassen
- Information über Selbsthilfegruppen
- Verdacht auf einen ärztlichen Behandlungsfehler
- Störungen im Arzt-/Patientenverhältnis

VdK-Fachstelle für Barrierefreiheit

Behinderte, alte, chronisch kranke und pflegebedürftige Menschen, ihre Angehörigen und interessierte Fachleute werden von uns kompetent beraten:

- Notwendiger Wohnungsumbau
- Hilfsmittel unabhängig von Händlern und Herstellern
- Objektive Qualitätsbeurteilung
- Funktionsweise und Ausstattung
- Preise, Bezugsquellen und Adressen
- Zuschussmöglichkeiten und Kostenträger

BERATUNGSSTELLEN

Die Frauenbeauftragte der Stadt Viernheim

Anschrift/Kontaktadresse: Dipl.-Päd. Rita Walraven-Bernau
Kettelerstr. 3, im Rathaus, Zimmer 200,
68519 Viernheim
Tel: 06204/988-361
Fax: 06204/988-300
E-Mail: rwalraven-bernau@viernheim.de

Sprechzeiten: nach Terminvereinbarung
oder bei Birgit Herbold
Verwaltungsfachangestellte
Tel: 06204/988-364
Fax: 06204/988-300
E-Mail: bherbold@viernheim.de
oder
frauenbuero@viernheim.de

Sprechzeiten: Mo u. Mi: 08:30 - 12 Uhr und Mi. 14 - 17:00 Uhr

Zielsetzung bzw. Angebot

Aufgabe von Frauenbeauftragten ist es, die in Artikel 3, Abs. 2 unseres Grundgesetzes verankerte Gleichstellung von Frauen und Männern auf Gemeinde- oder Kreisebene voranzutreiben. In Hessen wird diese Aufgabe zusätzlich noch durch das Hessische Gleichberechtigungsgesetz für den Verwaltungsbereich und durch den § 4b der Hessischen Gemeindeordnung (HGO) für die Kommunen geregelt.

Ihre Aufgabe als hausinterne Frauenbeauftragte:

Sie ist für die Kolleginnen der Stadtverwaltung die Anwältin ihrer Rechte und ihre Ansprechpartnerin in allen Fragen der Frauenförderung: bei Einstellung, Aus- und Fortbildung, der beruflichen Entwicklung und bei Stellenausschreibungen.

Ihre Aufgabe als kommunale Frauenbeauftragte:

Sie ist Anlauf- und Kontaktstelle, verstanden als Hilfe zur Selbsthilfe, für alle ratsuchenden Frauen bei

- beruflicher Diskriminierung
- Benachteiligung aller Art auf Grund ihres Geschlechts
- in schwierigen Lebenslagen (Trennung, Scheidung, Alter, Arbeitslosigkeit, Wiedereinstieg in den Beruf, bei familiären Problemen, Ausländerinnenstatus, Gewalt gegen Frauen, sexueller Missbrauch usw.)

Sie vermittelt ratsuchende Frauen weiter an Fachpersonal, Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen.

BERATUNGSSTELLEN

Sie greift mädchen- und frauenpolitisch wichtige Fragen auf, trägt sie in die Öffentlichkeit und an die zuständigen Stellen (Ämter, Institutionen, Ministerien), z. B. Themen wie

- Girls´Day
- Gewalt gegen Frauen
- Vereinbarkeit von Beruf und Familie
- Situation von ausländischen Frauen
- Frauen und Gesundheit
- Armut von Frauen

Sie greift die frauenpolitischen Anliegen von Frauen und -gruppen in der Stadt und auf Kreisebene auf und fördert sie nach ihren Möglichkeiten, in dem sie entsprechende Projekte unterstützt bzw. initiiert, z. B.:

- Frauenhaus Bergstraße
- Frauennachtfahrdienst
- Agenda 21

Sie initiiert und pflegt die Bildung von Frauengruppen, z. B.

- den Frauentreff Viernheim
(einmal pro Monat mittwochs um 19:30 Uhr im Hotel Post, Luisenstr. 3)
- den Gesprächskreis „Trennung-Scheidung-Neubeginn“
(jeden 1. Mittwoch im Monat, 17:30 Uhr Sozialraum im Rathaus gegenüber Zi. 200 im 2. OG)
- das „Internationale Frauencafé“ IFC (6 mal im Jahr, immer am letzten Mittwoch im Monat von 15:30-17:30 Uhr im TiB (Treff im Bahnhof), Friedrich-Ebert-Str. 8a)
- Impulse – Kompetenzen für Frauen im Beruf und Selbstständigkeit-
(unregelmäßig donnerstags um 19:30 Uhr im Hotel Post, Luisenstr. 3)

Sie initiiert - oft auch im Verband mit anderen Einrichtungen - kulturelle Veranstaltungen, z. B. Vorträge, Podiumsdiskussionen, Ausstellungen, Lesungen, Frauenfeste, Theateraufführungen

Sie unterstützt das Entstehen von Netzwerken

- Vernetzung einzelner Frauen untereinander
- Vernetzung von Frauengruppen
- Vernetzung zu wichtigen Schwerpunktthemen
- Vernetzung von Beratungsstellen, Ämtern und Institutionen

Sie ist frauenpolitische „Infothek“ für die Bürgerinnen dieser Stadt.

Sie berät und unterstützt die Verwaltung und die parlamentarischen Gremien in der Gemeinde und unterbreitet Vorschläge und Maßnahmen zur Verbesserung der Situation von Frauen in Viernheim.

Alle Frauen, die beraten werden möchten oder aber Ideen und Vorschläge haben zur Verbesserung der Lebenssituation von Frauen in Viernheim, können vorbeikommen. Alle Gespräche werden selbstverständlich vertraulich behandelt!

BERATUNGSSTELLEN

Seniorenberatung der Stadt Viernheim

Beratung von Senioren und deren Angehörigen

Die Seniorenberatung der Stadtverwaltung versteht sich als zentrale Anlaufstelle für Senioren, an die sich ältere Bürger, aber auch deren Angehörige mit ihren Anliegen wenden können, z.B. wenn Sie sich über das Pflegeversicherungsgesetz informieren wollen, Fragen zum seniorenrechtlichen Wohnen haben oder praktische Hilfen zur Unterstützung im Alltag benötigen.

Aber auch Menschen in schwierigen Lebenssituationen, z.B. nach Verwitmung, stehen die Seniorenberater als Gesprächspartner zur Verfügung.

Immer wieder wenden sich Familienangehörige älterer Menschen an die Seniorenberatung, um Informationen zu bekommen, wie sie Beruf und Betreuung „unter einen Hut“ bekommen können oder suchen Rat für den Umgang mit altersverwirrten Angehörigen.

Die Seniorenberatung versteht sich auch als Ansprechpartner für die ehrenamtlich Tätigen, die z.B. alleinstehende alte Nachbarn unterstützen. Für sie ist es oft eine Erleichterung, sich bei kniffligen Problemen eine fachkundige Rückversicherung holen zu können.

Die Sozialarbeiter helfen Ihnen im Rahmen ihrer Möglichkeiten in schwierigen Lebenslagen, aber auch bei anderen Fragen des Alltags, wie z.B. beim Ausfüllen von Anträgen. Sie informieren über finanzielle Ansprüche wie z.B. Pflegegeld, Wohngeld oder Beihilfe. Welche ambulante Hilfen wie Hauskrankenpflege, Essen auf Rädern oder Hausnotruf sind möglich. Sie unterstützen Sie bei der Suche und Vermittlung nach einem geeigneten Kurzzeit- oder Dauerpflegeplatz oder einer altengerechten Wohnung. Patientenverfügungen, Vollmachten oder gesetzliche Betreuungen sind ein oft nachgefragtes Thema, bei dem Sie Unterstützung erhalten. Aber auch über Angebote und Mitwirkungsmöglichkeiten in der Senioren-Begegnungs-Stätte (SBS) erhalten Sie kompetente Auskünfte.

Von großer Bedeutung ist die Zusammenarbeit der Seniorenberatung mit den in der Altenarbeit tätigen Organisationen. So wird bei Fällen, die auch ambulante oder stationäre Einrichtungen oder andere geeignete Fachdienste betreffen, gemeinsam nach einer für den betreffenden Menschen bestmöglichen Hilfe gesucht.

Seniorenberatung der Stadt Viernheim

Hinter den Zäunen 6 (im Haus „Pamina – betreut leben“)

Frau Brück Tel.: 06204 / 988-236 abrueck@viernheim.de

Herr Schmitt-Helfferich Tel.: 06204 / 988-336 eschmitt-helfferich@viernheim.de

Termine nach Vereinbarung

Wenn Sie es wünschen, kommen wir zu Ihnen nach Hause und beraten Sie in Ihrer vertrauten Umgebung.

Gesundheitstreffpunkt Mannheim

Max-Joseph-Straße 1

68167 Mannheim

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe

Tel: 0621/3391818

Fax: 0621/3363261

www.gesundheitstreffpunkt-mannheim.de

Telefonische Sprechzeiten:

Mo: 09:00 - 12:00 Uhr

Mi: 16:00 - 19:00 Uhr

Do: 09:00 - 12:00 Uhr

Patientenberatung Rhein-Neckar

Tel: 0621/3369725

Fax: 0621/3363261

Telefonische + Persönliche Sprechzeiten:

Do: 14:00 - 16:00 Uhr

Di: 09:00 – 11:00 Uhr

Persönliche Beratung zu medizinischen Fragen und zum Thema
Patientenverfügung nach Vereinbarung.

Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.

Friedrichstr. 28

35392 Gießen

Tel: 0641/98545612

Fax: 0641/98545619

(Bei etwaigen schriftlichen Anfragen bitte Rückporto beifügen!)

BERATUNGSSTELLEN

AWO - Jugend - und Suchtberatung PRISMA Fachstelle für Suchtprävention und Glücksspielsucht

68623 Lampertheim, Wormser Str. 19

Tel: 06206/5480-0

Fax: 06206/5962-0

E-Mail: lampertheim@suchtberatung-prisma.de

64625 Bensheim, Zeller Straße 3

Tel: 06251/64565

Fax: 06251/61492

E-Mail: bensheim@suchtberatung-prisma.de

68519 Viernheim, Wasserstr. 7

Anmeldung: Telefon: 06251/64565, Fax: 06251/67492

Offene Sprechstunden

Lampertheim dienstags von 15:00 – 16:00 Uhr

Bensheim mittwochs von 10:00 – 12:00 Uhr

Beratung

Als Jugend- und Suchtberatung richtet sich unser Angebot von **PRISMA** an Hilfe suchende Menschen, die Beratung und Unterstützung im Zusammenhang mit legalen und illegalen Suchtmitteln, Glücksspielsucht und pathologischer Medienabhängigkeit wünschen. Ebenso beraten wir Angehörige und nahestehende Bezugspersonen.

Wir bieten:

- Information und Beratung
- Telefon- und E-Mail-Beratung
- Früh- und Krisenintervention
- Ambulante Nachsorge nach einer stationären Reha
- MPU-Erstberatung und MPU-Vorbereitung
- Vermittlung in weiterführende Hilfen, z.B. ambulante und stationäre Reha, Übergangseinrichtungen, Einrichtungen des Betreuten Wohnens, Entgiftungsbehandlungen u. a.
- Psychosoziale Begleitung für Substituierte
- Information für Klient/innen mit Essstörungen
- Kurse zum kontrollierten Trinken

Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von **PRISMA** unterliegen der Schweigepflicht. Berufstätige können mir ihrer Arbeitszeit kompatible Gesprächstermine vereinbaren.

Fachstelle Suchtprävention

Die Angebote der Fachstelle für Suchtprävention richten sich an Kinder, Jugendliche und Multiplikatoren (Eltern, Soz.arb./päd., ErzieherInnen, LehrerInnen, etc.) Ziel ist die Vorbeugung von süchtigem Verhalten durch die Auseinandersetzung mit Suchtgefahren, Vermittlung von Lebenskompetenzen und Minderung von Risikofaktoren im Rahmen von Gesundheitsförderung.

Wir bieten:

- Beratung, Unterstützung und Mitwirkung bei der Planung und Durchführung von suchtpreventiven Projekten in Kooperation und Vernetzung mit unterschiedlichen Arbeitsfeldern.
- Information zu Sucht und Prävention
- Fachberatung für Multiplikatoren
- Aus-, Fort-, und Weiterbildung für pädagogische Fachkräfte, Elternseminare
- Projekte für Schulen, Jugendhilfe, Kindertagesstätten und anderen sozialen Einrichtungen
- Betriebliche Suchtprävention für Auszubildende und MitarbeiterInnen in Betrieben
- Öffentlich wirksame Veranstaltungen und Aktionen wie Fachvorträge, Podiumsdiskussionen, etc.

Fachberatung Glückspiel

Pathologisches Spielen oder Glücksspielsucht stellt kein persönliches Versagen dar, sondern ist eine behandlungsbedürftige Erkrankung. Seit 2001 ist diese von Krankenkassen und Rentenversicherungsträgern anerkannt.

Unser Angebot für Betroffene und Angehörige:

- Einzelberatung für Betroffene und Angehörige
- Paar- und Familienberatung
- Gruppengespräche und Gruppenangebote
- Vermittlung in ambulante und stationäre Rehabilitationen bzw. Selbsthilfegruppen
- Stabilisierung nach der Reha (Nachsorge)

Unser Angebot für Fachkräfte

- Vorträge
- Informationsveranstaltungen

Beratungsorte im Kreis Bergstraße: Viernheim, Lampertheim, Bensheim.

Beratungsstellen im Odenwaldkreis: DRK Suchthilfzentrum, Bahnstraße 43, 64711 Erbach, Telefonische Anmeldung in beiden Landkreisen unter 06206/54800 oder 0152/591 865 54

Ambulant betreutes Wohnen

Ist eine über den Überörtlichen Sozialhilfeträger finanzierte Maßnahme, die in der bestehenden Wohnung des/r Betreuten und dessen sozialräumlichen Umfeld angeboten wird. Die Maßnahme richtet sich an von Sucht betroffene Menschen mit den Schwerpunkten Wohnen, Arbeit und Freizeit. Sie dient der Klärung der persönlichen Lebenssituation, bietet Anregung zur kritischen Betrachtung des Suchtverhaltens und stellt eine regelmäßige Hilfe zur Aufrechterhaltung der erlernten Fortschritte dar. Die Antragsformalitäten werden gemeinsam mit dem Betreuer von PRISMA erstellt und beantragt.

SPFH Sucht

Die Sozialpädagogische Familienhilfe Sucht (SPFH) ist eine auf die gesamte Familie in ihrem sozialen Umfeld bezogene Hilfe und berücksichtigt die besondere Situation von Familien, in denen Suchtmittel konsumiert werden. Die letztendliche Gewährung obliegt dem zuständigen Jugendamt.

Die Familie wird begleitet in ihren Erziehungsaufgaben, der Bewältigung von Alltagproblemen, der Lösung von Konflikten und Krisen, beim Kontakt mit Ämtern und Institutionen und erhält Hilfe zur Selbsthilfe.

BERATUNGSSTELLEN

Beratungsstelle

**für Eltern, Kinder u. Jugendliche des Kreises Bergstraße
für Ehe-, Familien- und Lebensberatung des Diakonischen Werkes Bergstraße**

Beratungsstelle

**für Eltern, Kinder und Jugendliche
des Kreises Bergstraße**

**für Ehe-, Familien- und Lebensberatung
des Diakonischen Werkes Bergstraße**

Ansprechpartner/innen

Wir sind ein Team von Fachkräften mit psychologischer und/oder sozialpädagogischer Berufsausbildung mit Zusatzausbildungen in Beratung und Psychotherapie für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Paare.

Zielgruppen / Anliegen

An die Beratungsstelle können sich wenden ...

Eltern und Familien

- Fragen zur Erziehung und Entwicklung ihrer Kinder
- Probleme und Konflikte im familiären Zusammenleben
- Trennung und Scheidung
- Verhaltensauffälligkeiten, psychische und psychosomatische Probleme

Kinder und Jugendliche

- Probleme mit sich selbst
- Ärger mit anderen (Familie, Freunde, Schule)
- Ängste und Unsicherheiten

Paare und Einzelpersonen

- Konflikte in der Partnerschaft
- Trennungsambivalenzen
- Lebenskrisen

Auftrag / Zielsetzung / Spezifische Angebote / Methoden

Wir bieten an ...

- Beratung für Einzelne, Paare, Familien sowie für Kinder und Jugendliche
 - Gruppenveranstaltungen zu verschiedenen Themen
 - Krisentermine
 - Fachberatung, Supervision und Kooperation für pädagogische Fachkräfte
- In persönlichen Gesprächen gehen wir auf Ihre Fragen, Sorgen und Erwartungen ein.
- Gemeinsam mit Ihnen entwickeln wir neue Wege und Lösungsperspektiven.
- Wir unterstützen Sie bei der Nutzung Ihrer eigenen Kräfte und Fähigkeiten.
- Anmelden können sich auch Jugendliche ohne ihre Eltern.

Mitwirkung / Kosten / Beratungssetting

Für unsere Arbeit ist wesentlich

- Freiwilligkeit der Teilnahme
- Vertraulichkeit und Schweigepflicht

Die Beratung ist gebührenfrei. Spenden sind herzlich willkommen.

Erstkontakt / Sprechstunde / Telefonzeiten

Die Hauptstelle der Beratungsstelle befindet sich in Lampertheim, in Viernheim gibt es eine Außenstelle.

Die Angebote der Ehe- und Lebensberatung werden ausschließlich in Lampertheim angeboten.

Für die Angebote der Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche in Viernheim können Sie sich persönlich oder telefonisch unter 06204-740505 in der Außenstelle in der **Sprechzeit dienstags von 10.00 – 12.00 Uhr** anmelden.

Außerhalb der Sprechzeit können Sie eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen oder sich auch in unserer Hauptstelle in Lampertheim unter der Telefonnummer 06206-910411 anmelden.

Die persönlichen Beratungstermine finden dann nach Vereinbarung statt.

Kontaktdaten

Hauptstelle in Lampertheim

Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche des Kreises Bergstraße und für Ehe-, Familien- und Lebensberatung des Diakonischen Werkes Bergstraße
Blücherstraße 26; 68623 Lampertheim

Telefon: 06206 / 910411

Fax: 06252 / 155346

E-Mail: sekretariat@eb-lampertheim.de

www.kreis-bergstrasse.de/eb-lampertheim

Außenstelle in Viernheim

Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche des Kreises Bergstraße
Ketteler Str. 5a; 68519 Viernheim

Telefon: 06204 / 740505

E-Mail: sekretariat@eb-lampertheim.de

oder corina.huhn@kreis-bergstrasse.de

www.kreis-bergstrasse.de/eb-lampertheim

BERATUNGSSTELLEN

NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen

Eine Einrichtung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.

Otto-Suhr-Allee 115

10585 Berlin- Charlottenburg

Tel: 030/31018960

Fax: 030/31018970

E-Mail: selbsthilfe@nakos.de

Internet: <http://www.nakos.de>

Telefonische Sprechzeiten: Di., Mi., Fr.: 10:00 - 14:00 Uhr
Do.: 14:00 - 17:00 Uhr

Kreisgesundheitsamt Bergstraße

Haus der Gesundheit

Kettelerstr. 29

64646 Heppenheim

Tel.: 06252/15-0 (Telefonzentrale der Kreisverwaltung)

HIV und andere sexuell übertragbare Erkrankungen

Aids-Beratung, HIV-Teste

Termine nach Vereinbarung

Frau Bufford, Tel: 06252/15-5823

Soziale Dienste

Sozialpsychiatrischer Dienst

Hilfe und Beratung für psychisch kranke und abhängigkeitskranke Menschen und Angehörige, Hausbesuche, Krisenintervention, Gesetzliche Betreuungen

Termine nach Vereinbarung

Herr Hildenbrand Tel: 06252/15-5860

Herr v. Gatterburg, Tel: 06252/15-5854

Sozialmedizinischer Dienst

Vermittlung von Hilfen und Beratung für chronisch mehrfachgeschädigte suchtkranke Menschen und Angehörige, Pflegeberatung, Hilfen für Menschen mit Behinderungen

Termine nach Vereinbarung

Frau Fuchs, Tel: 06252/15-5839

Frau Striegel, Tel: 06252/15-5837