

ohallo!

Das Magazin der Offenen Hilfen 5/2026
für's Aktionsbündnis Inklusion Heilbronn

**Schon mal
diskriminiert worden?**

**Geduld. Ist nur
eine Frage der Zeit.**



est. 1987

Jetzt

einschalten!



UKW



DAB+



WEB



APP



SMART
SPEAKER

Vorwort

Sie halten die neue Ausgabe des ohallo! Magazins in den Händen. Diese Ausgabe hat ein ganz wichtiges Thema:

Diskriminierung und Ausgrenzung. Das ist Alltag.

Einige von Ihnen haben selbst schon Diskriminierung erlebt.

Diskriminierung hat viele Formen:

Es gibt nur Treppen in einem Gebäude oder Informationen sind schwer verständlich ausgedrückt oder es wird über Ihre Köpfe hinweg über Sie gesprochen.

Das sind nur ein paar wenige Beispiele.

Manchmal stehen Unsicherheit oder Unwissenheit hinter einer Diskriminierung.

Manchmal stehen Absicht oder Rücksichtslosigkeit dahinter.

In jedem Fall ist Diskriminierung immer schlimm und tut weh.

Diskriminierung darf in Heilbronn keinen Platz haben.

Als Oberbürgermeister kann ich Diskriminierung leider nicht abschaffen.



Was ich tun kann:

- Barrieren in der Verwaltung abbauen.
- Ich sage laut nein gegen Diskriminierung.
- Ich sage laut: Es ist mir wichtig, dass sich alle in Heilbronn willkommen fühlen.

Es braucht aber noch viel mehr. Es braucht Sie!

Seien Sie laut und machen Sie darauf aufmerksam, wenn Sie diskriminiert werden.

Seien Sie laut, wenn neben Ihnen eine Person diskriminiert wird.

Holen Sie sich Unterstützung und tauschen Sie sich aus, zum Beispiel in Selbsthilfegruppen.

Seien Sie in der Stadt sichtbar.

Denn nur wo sich Leute begegnen und kennenlernen, kann Verständnis füreinander entstehen.

Sie halten diese Ausgabe von ohallo! in den Händen. Das bedeutet: Das Thema Diskriminierung interessiert Sie. Das ist ein erster wichtiger Schritt gegen Diskriminierung.


Harry Mergel
Oberbürgermeister
der Stadt Heilbronn

Inhalt

Menschenrechte sind nicht verhandelbar	5
Thuan Ngyuen: Jetzt erst recht	6
Antidiskriminierungsberatung Heilbronn	8
Selbsthilfe kurz erklärt	12
Hier wird geholfen	13
Selbsthilfebüro Heilbronn: Selbsthilfe fest im Blick	15
Paulas Tipp: Du bist nie zu alt und Hilfe hilft	16
Peer Community: Gemeinsam gegen Barrieren	17
Nachwort	19

Impressum

Herausgeber

Offene Hilfen gGmbH • Keplerstraße 5
74072 Heilbronn • kontakt@oh-heilbronn.de
www.oh-heilbronn.de

Verantwortlich für den Inhalt

Sven Seuffert-Uzler

Danke für eure Spende

Offene Hilfen gGmbH
Verwendungszweck: »ohallo!«

Kreissparkasse Heilbronn

IBAN DE31 6205 0000 0000 0255 66
BIC HEISDE66XXX

Redaktion dieser Ausgabe

Paula Balint, Thorsten Bernhardt, Uwe Kaiser,
Sven Seuffert-Uzler und Sven Visser

Realisation

Eva Malinek, malinekundmorsch.de

Bildnachweis

ohallo!, Portrait Oberbürgermeister Harry Mergel © Laura-BoysenFotografie, Porträt Irina Richter © Stadtarchiv Heilbronn, Illustration Seite 11 © iStock Nadezhda Kurbatova sowie privat (wenn nicht anders angegeben)

Auflage

3.000 Stück

Unsere selbst erstellten redaktionellen Inhalte teilen wir, mit Hinweis auf die Offene Hilfen gGmbH, sehr gerne. Natürlich stellen wir die Inhalte auch in anderen Dateiformaten zur Verfügung. Sharing is caring.

Aus der Redaktion

Dank der Förderung durch Aktion Mensch gibt es diese ohallo! Sonderausgabe zum Europäischen Protesttag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung.

Wir sind Teil des Aktionsbündnis Inklusion Heilbronn und gemeinsam waren wir am 2. Mai auf dem Heilbronner Kiliansplatz. Dort waren wir »laut gegen Diskriminierung und Ausgrenzung«. Das war diesmal Schwerpunkt des Protesttags. Leider für viele Menschen noch immer Alltagserfahrung.

In dieser Ausgabe stellen wir Organisationen und Gruppen vor, die sich in unserer Region mit Diskriminierung und Ausgrenzung beschäftigen und Hilfe anbieten. Außerdem lassen wir Menschen zu Wort kommen, die betroffen sind und uns berichten, wie sie damit umgehen.

Unser Eindruck: Wir haben ein gutes Netzwerk vor Ort.

Unser Wunsch: Dass wir es irgendwann nicht mehr brauchen.

Eure ohallo! Redaktion

Gefördert durch die

Aktion
MENSCH

Wir informieren und beraten Menschen mit Behinderung und ihre Angehörigen und setzen uns dafür ein, dass Menschen mit Behinderung gleichberechtigt am öffentlichen Leben dabei sein können.

Außerdem machen wir das Thema Leben mit Behinderung in Stadt- und Landkreis bekannt. Zum Beispiel durch Berichte in der Zeitung oder wie hier im ohallo! Magazin

Kurz gesagt: Wir setzen uns dafür ein, dass alle Menschen mit und ohne Behinderung gut zusammenleben können.



Irina Richter
Stadt Heilbronn,
Inklusionsbeauftragte



Julia Heyduk
Landkreis Heilbronn, Kommunale
Behindertenbeauftragte

Menschenrechte sind nicht verhandelbar

Am 5. Mai ist Europäischer Protesttag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung. Aus diesem Anlass findet am 2. Mai 2026 ein Aktionstag auf dem Kiliansplatz in Heilbronn statt.

Was bedeutet das?

Verschiedene Vereine, Einrichtungen und Selbsthilfegruppen machen mit Aktions- und Informationsständen auf die Belange von Menschen mit Behinderung aufmerksam.

Ziel ist:

Menschen zusammenbringen, Begegnung ermöglichen und Verständnis füreinander schaffen.

Das Motto in diesem Jahr ist:

»Menschenrechte sind **nicht** verhandelbar, denn Diskriminierung und Ausgrenzung sind weiterhin Alltagserfahrung.«

Dieses Motto finden wir gut, weil es besonders in der heutigen Zeit sehr wichtig ist.

Vor allem Menschen mit Behinderung erleben jeden Tag Diskriminierung und Ausgrenzung.

Wir dürfen **nicht** aufhören, immer wieder etwas dagegen zu tun.

Allen muss bewusst sein: gleichberechtigte Teilhabe ist ein Menschenrecht!

Aktionstage wie der Europäische Protesttag eignen sich gut, um die Bedeutung von Menschenrechten und Inklusion sichtbar zu machen.

Das reicht aber nicht.

Inklusion muss an jedem Tag des Jahres gelebt werden. Dafür braucht es alle Menschen in der Gesellschaft, die zusammenhalten und sich für Inklusion einsetzen.

A photograph of Thuan Nguyen, a man with glasses and a red and grey hoodie, sitting in a wheelchair and talking to two people. The background shows a room with a bulletin board and a desk.

Thuan Nguyen: Jetzt erst recht

ohallo! war im Gespräch mit Thuan Nguyen, der seine Stimme erhebt, wenn es um das Recht auf Teilhabe und um Menschenwürde geht.

Wir hatten uns schon mal getroffen. Da ist uns folgender Satz von dir in Erinnerung geblieben:

»Was mich am meisten an meiner Beeinträchtigung stört, ist nicht die Beeinträchtigung selbst – sondern der Umgang mancher Menschen mit mir. Es passiert oft, dass nicht ich angesprochen werde, sondern meine Begleitung – als wäre ich unsichtbar.«

Hat sich daran etwas geändert?

Nicht wirklich. In vielen Situationen, wenn ich mit einer Begleitperson unterwegs bin, wird immer noch meine Begleitung angesprochen und nicht ich, obwohl es um mich geht. Aus meiner Sicht ist das eine

Form der Diskriminierung. Ich kann absolut für mich allein sprechen.

Ganz konkret hat sich so eine Situation in einem Heilbronner Sanitätshaus zugetragen. Ich benötigte ein Ersatzteil für meinen Rollstuhl und war dort mit einer Begleitperson.

Die haben regelmäßig mit Menschen mit Beeinträchtigungen zu tun und müssten es besser wissen, aber auch da hat sich die Person zuerst an meine Begleitung gewandt. Die Barrieren in den Köpfen halten sich hartnäckig.

Erzähle uns kurz deinen persönlichen Lebensweg.

Als Kind habe ich in den 1970ern Zitronen auf einem Markt in Vietnam verkauft. Gelebt haben wir in einer einfachen Hütte mit Bambusblättern als Dach. Mein Bruder war dann einer der Boatpeople und kam

so nach Deutschland. 1979 konnte ich nachkommen. So, und jetzt geht es mit den Barrieren los. Ich konnte noch nicht so gut Deutsch. Kein Wunder. Ich landete in der Förderschule. Man lehrte mich das Einkaufen und andere Dinge des alltäglichen Lebens.

Mit 22 hatte ich also ein absolut niedriges Bildungsniveau. Ein Gutachter bestätigte mir dann auch, dass ich, sagen wir mal, etwas zurückgeblieben sei. Das baut nicht gerade Selbstbewusstsein auf.

Es ist aber meine Philosophie, keinen Hass zu entwickeln oder den Kopf in den Sand zu stecken. Ich habe diesen Tiefpunkt zum Anlass genommen, um mich zu bilden. Heute beschäftige ich mich mit Philosophie, Psychologie, Physik und IT. Im Körperbehindertenzentrum in Krautheim habe ich bei Radio Edi mitgemacht. Meine Interessen sind sehr vielfältig.

Sind dir noch weitere Barrieren begegnet?

Oh, ja. Die Jobsuche ist schwierig. Ich habe rund 2.000 Bewerbungen geschrieben. Da finden die Personaler dann eine Bildungslücke bis 22 und schon lande ich auf dem Stapel mit den Ablehnungen. Dann gibt es da noch eine Geschichte, die amüsant und traurig zugleich ist. Ich bin ein kommunikativer Typ. Ein Grund, warum ich es auch nicht mag, wenn man meine Begleitung anspricht. Ich habe so

Thuan Nguyen lebt beim Atoll e. V. in der Bahnhofstraße.

Atoll bietet zentral gelegene Wohnangebote für Menschen mit körperlichen Einschränkungen an. Viele von ihnen engagieren sich im kulturellen Leben in Heilbronn.
www.verein-atoll.de



die Angewohnheit, Leute an Bus- oder Straßenbahnhaltstellen anzusprechen. Ich sage einfach »Guten Tag« und versuche ein Gespräch anzufangen.

Manchmal klappt das, aber immer wieder bekomme ich eine Münze zugesteckt, weil die Angesprochenen denken, ich wolle sie anbetteln.

Du hast deine Bildung selbst in die Hand genommen und immer an dir gearbeitet. Gab es auch Einflüsse von außen? Eine Selbsthilfegruppe oder so?

In Neckargemünd war ich in einer Schule. Heute heißt sie Stephen-Hawking-Schule. Da gab es so etwas ähnliches.

Im Wesentlichen vertraue ich aber auf mich. Sozusagen Selbsthilfe ohne Gruppe. Die Dinge positiv sehen. Aus Rückschlägen lernen. Ordnet mich ein Gutachter falsch ein, dann hasse ich den nicht, sondern versuche mich, weiterzuentwickeln. Ich stehe für mich selbst ein. Meine Stärke ist, dass ich sehr gerne mit Menschen kommuniziere und unerschrocken bin.

Was bereitet dir Sorgen?

Zurzeit klagen die Kommunen über leere Kassen. Da geraten schnell die Ausgaben für »Behinderte« auf die Streichliste. Dabei wird aber übersehen, dass Inklusion kein Wunschkonzert ist. Gemeinderätinnen und Gemeinderäte sowie die Menschen an der Spitze der Rathäuser und Landratsämter haben oft wenig Bezug zur Lebenssituation von Menschen mit Beeinträchtigungen. Sicher, es gibt Besuche, aber wirkliches Verständnis gibt es wenig.

Ich poche aber auf das Recht auf Teilhabe und, dass die Würde des Menschen unantastbar ist. Natürlich mache ich mir Sorgen, aber es halt mein Naturell zu sagen, dass ich mich jetzt erst recht engagiere und kämpfe.

Die ohallo! war im Gespräch mit Bianca Kuhn und Elisabeth Wehr von der Antidiskriminierungsberatung Heilbronn.



Bianca Kuhn und Elisabeth Wehr von der Antidiskriminierungsberatung Heilbronn

Was ist eigentlich Diskriminierung?

Diskriminierung findet dann statt, wenn man zum Beispiel aufgrund einer Behinderung oder der Hautfarbe unfair behandelt oder ausgegrenzt wird. Das kann auch schon beim Namen passieren. Wer keinen »typisch deutschen« Namen hat, findet schwieriger eine Mietwohnung als »Christian Müller«. Bei der Entscheidung, wer eine Wohnung bekommt, sollte der Name aber keine Rolle spielen. Wenn das doch der Fall ist, dann ist das unfair.

Aber warum kommt das überhaupt vor?

Gute Frage. Vielleicht können manche Menschen überhaupt nicht verstehen, dass andere Menschen ganz andere Lebensentwürfe haben. Vielleicht fühlen sich davon bedroht und »schlagen um sich«. Ausgrenzung und Abwertung ist dann sowas wie eine Abwehrhaltung. Manchmal ist es aber auch einfach so, dass man Diskriminierung unbewusst erlernt hat. Zum Beispiel, dass Männer arbeiten gehen und Frauen den Herd hüten. Das Geschlecht sollte aber kein Kriterium für Berufstätigkeit sein. Das ist unfair.

Verständnis füreinander. Genau das brauchen wir.

Passiert
Ausgrenzung
wirklich so oft,
dass man eine
eigene Bera-
tungsstelle
dafür braucht?

Leider ja. Jeden Tag. Überall.
Und die bittere Wahrheit ist:

Jeder ist irgendwann davon betroffen.
Zum Beispiel fühlen sich viele ältere
Menschen dadurch ausgegrenzt,
dass auf einmal manche
Dinge nur noch digital
möglich sind. Jeder wird

älter. Wir in der Beratungsstelle be-
kommen ja nur die Spitze des Eisbergs
zu sehen. Die allermeisten schlucken

Ausgrenzung und Benachteiligung runter oder merken gar nicht richtig, dass sie zu Unrecht benachteiligt werden. Es ist oft erstmals nur so ein unbestimmtes ungutes Gefühl. Warum bin nicht ich befördert worden? Weil ich eine Frau bin?

Was kann man tun, wenn man Diskriminierung erfährt?

Es tut gut, diese Erfahrung zu teilen. Darüber reden hilft. Insbesondere mit Menschen, die eine ähnliche

Erfahrung gemacht haben. Selbsthilfegruppen sind das Stichwort. Hier wird man ernst genommen, findet in einem geschützten Rahmen Gehör und bekommt wertvolle Hilfestellungen und Tipps, wie man damit umgeht. Wenn sich jemand bei uns in der Antidiskriminierungsberatung meldet, dann stellen wir deswegen gerne den Kontakt zu einer entsprechenden Selbsthilfegruppe oder dem Selbsthilfebüro her.

Peerberatung, also wenn die Betroffenen sich gegenseitig beraten, ist auch unglaublich wertvoll. Hier gibt es viel Insiderwissen.

Und wann gehe ich zur Antidiskriminierungsberatung?

Wenn Du das Gefühl hast, Diskriminierung zu erleben, dann hören wir zu. Mit viel Empathie, Ernsthaftigkeit und mit der Professionalität ausgebildeter Antidiskriminierungsberaterinnen. Wir ordnen erstmal die Situation ein: Liegt überhaupt eine Diskriminierung vor? Fällt die unter das Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz (AGG)? Ist der Rechtsweg eine Möglichkeit damit umzugehen? Oft reicht das schon. Aber natürlich vermitteln wir auch weiter. Zum Beispiel zur Rechtsberatung oder zu Selbsthilfegruppen. Und wenn es die nicht gibt, dann versuchen wir Betroffene zusammenzubringen.

Seid ihr also sowas wie eine Selbsthilfegruppe?

Nein! Wir sind eine wichtige Ergänzung. Wir verfügen zwar nicht immer über spezifisches Betroffenenwissen, aber über breites Expertinnenwissen zum Thema Diskriminierung. Außerdem haben wir noch eine zweite wichtige Aufgabe: Wir klären über Diskriminierung auf und versuchen in Workshops und Vorträgen die Menschen empfindlich für diese Thema zu machen. Das lohnt sich ungemein und trägt zu viel mehr Verständnis füreinander bei. Genau das brauchen wir, wenn wir gut zusammenleben wollen.

Gut, dass es euch gibt.

Vielen Dank für das Interview!

Zusammenfassung des Interviews mit Bianca Kuhn und Elisabeth Wehr von der Antidiskriminierungsberatung Heilbronn in einfacher Sprache.

Die ohallo! hat mit Bianca Kuhn und Elisabeth Wehr gesprochen.

Was ist Diskriminierung?

Diskriminierung bedeutet: Jemand wird unfair behandelt, weil er oder sie zu einer bestimmten Gruppe gehört – zum Beispiel wegen der Hautfarbe, Herkunft, Religion, Behinderung, des Alters oder Geschlechts.

Ein Beispiel: Wer keinen typisch deutschen Namen hat, bekommt oft schwerer eine Wohnung. Das ist unfair.

Warum passiert das?

Manche Menschen verstehen nicht, dass andere anders leben. Sie haben Angst oder Vorurteile. Oft ist Diskriminierung auch unbewusst – man hat es so gelernt. Zum Beispiel, dass Frauen zu Hause bleiben sollen und Männer arbeiten.

Auch Bildung hängt in Deutschland stark davon ab, aus welcher Familie man kommt oder ob man arm ist.

Wie oft passiert Diskriminierung?

Sehr oft – jeden Tag. Viele Menschen merken es gar nicht oder sprechen nicht darüber. Manchmal ist es nur ein ungutes Gefühl.

Zum Beispiel: »Wurde ich übergangen, weil ich eine Frau bin?« Auch ältere Menschen erleben Ausgrenzung, etwa wenn vieles nur noch online geht.

Was kann man tun?

Es hilft, über Diskriminierung zu sprechen. Zum Beispiel in Selbsthilfegruppen – dort tauschen sich Menschen aus, die Ähnliches erlebt haben.

Die Beratungsstelle hilft, Kontakt zu solchen Gruppen zu bekommen oder zu einer Peerberatung (das heißt: Betroffene beraten Betroffene).

Wann sollte man zur Antidiskriminierungsberatung gehen?

Wenn man sich unfair behandelt fühlt. Die Beraterinnen hören zu, nehmen das ernst und prüfen, ob es eine Diskriminierung nach dem Gesetz ist. Sie helfen weiter – zum Beispiel mit Kontakten zu Rechtsberatung oder Selbsthilfegruppen.

Was macht die Beratungsstelle noch?

Sie hilft nicht nur Betroffenen, sondern macht auch Aufklärungsarbeit. In Vorträgen und Workshops zeigen sie, wie wichtig es ist, über eigenes Verhalten und Vorurteile nachzudenken. Ziel ist: mehr Verständnis und Fairness im Zusammenleben.



Inklusives Straßenkunstfestival

4. Okt

ab 11 Uhr
im Neckarbogen

JONGLAGE
LUFTAKROBATIK
CLOWNERIE
POETRY
MUSIK
ZAUBEREI

VON PHILIPP FALSER UND DER EVANGELISCHEN STIFTUNG LICHTENSTERN

STRA KU NECKARBOGEN

WWW.STRAKU-FESTIVAL.COM

Begegnung
Vielfalt
Kunst
Kultur
Quartier

oh!
www.oh-heilbronn.de

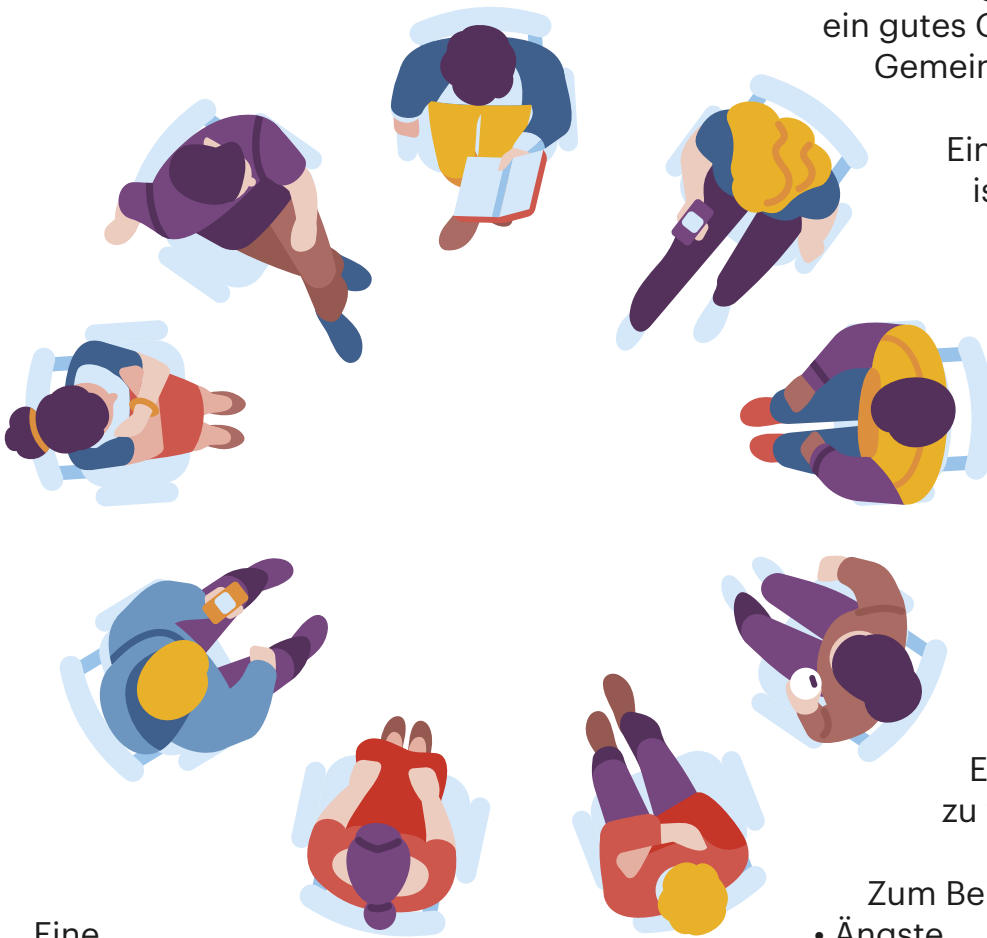
DIETER SCHWARZ
STIFTUNG

Evangelische Stiftung
Lichtenstern
Miteinander Mensch sein!

Selbsthilfegruppe kurz erklärt

ohallo! hat die Psychiaterin Dr. Nadja Kaiser gefragt, ob sie uns kurz und knapp erklären kann, was eine Selbsthilfegruppe eigentlich ausmacht.

In einer Selbsthilfegruppe merkt man:
Man ist nicht allein. Man kann von den Erfahrungen der anderen lernen. Man bekommt Tipps und findet vielleicht neue Wege, mit Problemen umzugehen. Der Austausch gibt vielen Menschen ein gutes Gefühl. Oft entsteht eine Gemeinschaft, die gut tut.



Eine Selbsthilfegruppe ist meistens klein. Die Menschen treffen sich regelmäßig, um miteinander zu reden.

Es gibt keine Chefs oder festen Regeln von oben. Die Gruppe gestaltet die Treffen selbst. Oft gibt es aber eine Person, die moderiert.

Es gibt Selbsthilfegruppen zu vielen Themen.

Eine Selbsthilfegruppe ist eine Gruppe von Menschen mit ähnlichen Problemen oder Erfahrungen. Alle in der Gruppe unterstützen sich gegenseitig. Sie hören einander zu und sprechen über ihre Erlebnisse.

Wichtig ist: In der Gruppe gilt Schweigepflicht. **Das bedeutet:** Alles, was in der Gruppe gesagt wird, bleibt in der Gruppe. Niemand erzählt es draußen weiter.

- Zum Beispiel:
- Ängste
 - Depressionen
 - Trauer
 - Alkoholsucht
 - Autismus

Die Gruppe trifft sich zum Beispiel einmal pro Woche, alle zwei Wochen oder einmal im Monat.

Wie oft man sich trifft, entscheidet die Gruppe gemeinsam. So passt es gut in den Alltag aller Teilnehmenden.

Blinde & Sehbehinderte

Der BSV Heilbronn Blinden- und Sehbehindertenverband Württemberg e. V. wendet sich an Betroffene und Angehörige und gibt Rat und Unterstützung bei Alltagsproblemen. Gleichzeitig vertritt der Verband Interessen gegenüber Behörden im Stadt- und Land-

kreis. Er setzt sich für Barrierefreiheit ein und fungiert als Bindeglied zwischen Augenärztinnen und -ärzten und Patientinnen und Patienten mit ihren Angehörigen. Treffen werden monatlich angeboten. Daneben organisiert der BSV ein vielfältiges Jahresprogramm.

Notsituation & Hilfe beim Reisen

Die Bahnhofsmmission Heilbronn – alle dürfen mit ihrem Anliegen zu uns kommen. Bei uns bekommt man Auskunft und Beratung bei unvorhergesehenen Schwierigkeiten und in akuten Notsituationen. Zum Kernrepertoire gehören Reise- und Umsteigegehilfen für ältere und mobilitätseingeschränkte Menschen.

Vorhanden ist ein Gast- und Ruheraum, in dem man sich aufhalten kann. Ein noch jüngeres Angebot ist der »Begleitservice Bahnhofsmmission mobil«. Menschen, die nicht allein reisen können, werden von einem Ehrenamtlichen begleitet. Alle Angebote der Bahnhofsmmission sind kostenlos.

Hier wird

Kinder & Familien

Das ASB Kinder- und Kompetenzzentrum (KiKo) Heilbronn bietet insbesondere Beratung sowie Förderung und Therapie für Kinder und Familien an. Das KiKo verfolgt ein ganzheitliches und inklusives

Konzept und schafft eine Umgebung, in der jeder Einzelne in seiner Entwicklung gefördert wird und sich wohlfühlen soll.

Burnout

Die Burnout Selbsthilfegruppe Heilbronn wendet sich an Betroffene und Angehörige. Burnout kann sich in vielen Facetten und Ausprägungen zeigen. Andere Krankbilder sind häufig im Hintergrund und das macht die Sache komplex. In der Gruppe

findet ein Austausch auf Augenhöhe statt und wir begegnen uns mit Verständnis, Respekt und Wertschätzung. Der Rahmen ist geschützt und was in der Gruppe gesprochen wird, das bleibt auch in der Gruppe.

dietel.s@o2online.de | Telefon 01 79 914 34 78

Sucht

Der **GruppenTreff im Haus der Diakonie** richtet sich an **Betroffene und Angehörige**. Wir sind eine Sucht-Selbsthilfegruppe mit dem Schwerpunkt Alkoholabhängigkeit und Doppeldiagnose (Abhängigkeitserkrankung und psychische Erkrankung). Wir sind offen für

Betroffene und Angehörige. In vertrauensvoller Atmosphäre soll die Gruppe auffangen, ermutigen, informieren, orientieren und unterstützen. Wir treffen uns regelmäßig online und beim Kreisdiakonieverband auch in Präsenz.

selbsthilfebuero@ppsg.de | Telefon 0 71 31 64 93 950

Alkoholabhängigkeit & Sucht

Die **Kreuzbundgruppen** wenden sich an **Betroffene und Angehörige**. Themen sind abstinente Lebensführung, Rückfall, Resilienz, Stigmatisierung und andere. Für Angehörige kann es darum gehen, das eigene Handeln im System zu überdenken und eigene Bedürfnisse in den Blick zu nehmen. Die Grup-

pen kooperieren mit Fachkliniken und Beratungsstellen, womit sie ein wichtiges Bindeglied sind. Gleichzeitig ist der Kreuzbund auch ein Verband, der die Interessen suchtbetroffener Menschen vertritt, indem er suchtpolitische Initiativen umsetzt.

geholfen!

baden-wuerttemberg@vdk.de | Telefon 0 71 31 264 10 10

Sozialrecht & Soziale Gerechtigkeit

Sozialverband VdK Heilbronn – im **Mittelpunkt steht der Mensch mit seinen Bedürfnissen**. Der VdK ist ein Sozialverband. Seine Mitglieder zahlen einen Beitrag. Dafür nimmt der VdK die Interessen und Rechte der

Mitglieder wahr und bietet Serviceleistungen. Wesentlicher Bereich ist die professionelle Beratung im Sozialrecht. Darüber hinaus setzt sich der VdK für mehr soziale Gerechtigkeit ein und ist politisch aktiv.

drei-hertz-gruppe@t-online.de | Telefon 01 76 95 58 95 30

Epilepsie bei Kindern & Jugendlichen

Die **3-Hertz-Gruppe** ist insbesondere für die **Angehörigen** da. Beim Begriff »3 Hertz« handelt es sich um einen medizinischen Fachbegriff für Auffälligkeiten im EEG, die bei Kindern und Jugendlichen mit einer bestimmten Form von Epilepsie charakteristisch sind. Die Gruppe bietet die Möglichkeit, sich

auszutauschen und über Erfahrungen, Problemstellungen sowie Lösungsansätze zu reden. Ein Augenmerk liegt auf den Geschwisterkindern sowie anderen Familienmitgliedern und Bezugspersonen. Für KiTas und Schulen gibt es hier Informationsmaterial.



heilbronn@fms-selbsthilfe.de

Fibromyalgie

Die Selbsthilfegruppe Fibromyalgie Heilbronn wendet sich an Betroffene und Angehörige. Im Rahmen der Gruppentreffen findet ein Austausch über mögliche und vor allem auch neue Therapieformen statt. Die Erkrankung hat viele Symptome und so ist es gut,

dass es viele Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner gibt, die die Probleme verstehen. Wir richten den Blick nach vorne. Es gibt Zeit zum Lachen und zum Jammern. Kleine Erfolge in unserem Leben genießen wir!

akl-heilbronn@ak-leben.de | Telefon 0 71 31 16 42 51

Trauergruppe nach Suizid

Der Arbeitskreis Leben e. V. begleitet Hinterbliebene nach Suizid. Wichtig ist es, mit der Trauer nicht allein zu sein. Stärken kann in dieser Situation der Austausch mit Menschen, die Ähnliches erlebt haben.

Die Gefühle von Verlassenheit, Zorn, Schmerz und Enttäuschung haben in der Trauergruppe Platz. Was in der Gruppe besprochen wird, bleibt auch dort. Die Gesprächsrunde trifft sich monatlich.

shg-heilbronn@civ-bawue.de | Telefon 01 52 28 14 20 90

Schwerhörigkeit & Gehörlosigkeit

Die Selbsthilfe Hören richtet sich an Betroffene und Angehörige. Bei unseren Gruppentreffen tauschen wir uns über Probleme aus und suchen nach Abhilfe. Wir informieren über Hörgeräte, Cochlea Implantate

sowie Zubehör und andere Hilfen. Neben unseren Gruppentreffen sind jedoch auch Einzelberatungen und Online-Termine möglich.

info@rsv-heilbronn.de

Rollstuhlfahrer*innen

Der Rollstuhlsportverein Heilbronn bietet – auch für zu Fuß gehende - Spottmöglichkeiten wie Gymnastik, Handbike, Bogenschießen, Rollstuhlbasketball

und Tennis an. Sport, Spiel und Spaß für alle. Kommen Sie einfach zu unseren Trainingsabenden.

Hoelder.Initiative@gmail.com

Inklusion

Die Hölder-Initiative für Kultur und Inklusion möchte einen inklusiven Begegnungsraum in Lauffen am Neckar schaffen, um dort Kultur- und Informationsveranstaltungen anzubieten – für Menschen mit

Beeinträchtigung und pflegende Angehörige sowie für Menschen mit Migrationshintergrund oder Fluchterfahrung.

Selbsthilfe fest im Blick

ohallo! hat Saskia Huston getroffen, die gemeinsam mit ihren Kolleginnen im Selbsthilfebüro Heilbronn die Selbsthilfe in der Region fest im Blick hat.

Wie viele Selbsthilfegruppen sind denn unter Ihrem Dach vereint?

Seit 2008 gibt es diese Kontaktstelle und zurzeit sind hier etwa 170 Selbsthilfegruppen aktiv.

Wie werden die Angebote angenommen?

Da gibt es sicherlich Unterschiede. Der Zulauf ist aber generell gut. Insbesondere bei psychischen Erkrankungen wie Einsamkeit, Depression und Angst. Ich merke durch meine täglichen Telefonate, dass das Interesse sehr groß ist, sich mit anderen betroffenen Menschen auszutauschen.

Nicht alle Kontakte laufen über uns, sondern über die Adressliste auf unserer Homepage. Das bekommen wir nicht mit. Das ist auch gut so. Gerade bei den Themen Alkohol oder Sexsucht möchten sich viele nicht am Telefon erklären und wählen zur Kontaktaufnahme den direkten Weg per E-Mail. Solche niederschweligen Angebote zur Kontaktaufnahme sind wichtig.

Sie haben schon zwei Angebote erwähnt. Zu welchen Themen können Betroffene denn eine Selbsthilfegruppe finden?

Zum einen ist klar, dass Sucht ein großes Thema ist. Viele Angebote gibt es aber auch für psychische Erkrankungen. Dann gibt es unglaublich viele körperliche Erkrankungen, wozu das Thema Krebs gehört und da werden viele unterschiedliche Gruppen angeboten. Wichtig sind hier noch die Gruppe

mit den Themen Schlaganfall, Herzinfarkt, Diabetes und Zölliakie. Daneben geht es auch um psychosoziale Themen wie Trennung, Scheidung oder psychische Gewalt. Da ist querbeet alles dabei.

Wie finde ich die richtige Gruppe für mich, wenn ich bei Ihnen anrufe?

Erstmal frage ich genau nach dem Anliegen. Um welche Grunderkrankung geht es oder um welches Lebensthema. Gerade bei psychischen Erkrankungen könnten ja mehrere Gruppen für die Person in Frage kommen. Ich ermutige dann dazu, erstmal Kontakt aufzunehmen und zu schauen, welche Gruppe passt. Wo fühle ich mich wohl. Einfach hinzugehen, ist kein guter Rat. Zuerst sollte ein Kontakt mit der Moderatorin oder dem Moderator stattfinden. Da wird dann der Weg geebnet.

Wie wichtig sind Selbsthilfegruppen für Betroffene?

Für mein Empfinden sind sie sehr, sehr wichtig. Egal um welches Thema es geht. Betroffene haben das große Problem, dass andere Menschen ihre Situation nur sehr begrenzt nachvollziehen können. In Selbsthilfegruppen fühlen sie sich verstanden. Außerdem kommen hier echte Experten und Expertinnen zusammen.

Ich lehne mich jetzt ein wenig aus dem Fenster, aber besonders bei seltenen Erkrankungen verfügen Selbsthilfegruppen oft über mehr Fachwissen als der klassische Hausarzt.

Für Betroffene sind Selbsthilfegruppen wichtig, klar. Wie ist es mit Angehörigen? Die sind ja auch betroffen.

Bei den Angehörigen gibt es diejenigen, die sehr empathisch sind und einfach auch mitgehen können. Andere haben jedoch nur begrenzt Verständnis und sind vielleicht überfordert. Auf alle Fälle entsteht ein Spannungsfeld in der Beziehung.

Geht der Betroffene in eine Selbsthilfegruppe, so findet er da Verständnis und das entlastet seine Erwartungen an den Partner oder die Partnerin. Diese wiederum können auch in die Gruppe mitkommen



Saskia Huston
Leitung Selbsthilfebüro



Hier geht's direkt zum Selbsthilfebüro

und dann sehen, dass es noch mehr Menschen mit demselben Problem gibt.

Ich möchte es noch einmal auf den Punkt bringen: Anfangs denkt man, dass die Welt untergeht, und die Belastungen sind auf mehreren Ebenen sehr groß. Durch den Kontakt mit der Selbsthilfegruppe erfahren Betroffene und Angehörige, wie man mit dem Problem leben lernen kann und oft auch seine Lebensfreude wiederfindet.

Wie unterstützt das Selbsthilfebüro eigentlich die Gruppen?

Da bieten wir unterschiedliche Workshops an. Für den Bereich Öffentlichkeitsarbeit hatten wir erst eine Social-Media-Schulung. Gruppenleitungen haben wir im Bereich wertschätzende Kommunikation geschult. Ein anderes Thema war, in Würde zu seiner Erkrankung stehen. Diese Agenda führen wir fort.

Danke für das Interview.

Ich bin oft in Vorstellungsrunden und dann brauche ich immer etwas Zeit: Ich engagiere mich im Werkstattrat, im Inklusionsbeirat, im Begleitkreis der Offenen Hilfen, in der ohallo! Redaktion und ich bin Stadtführerin am Neckarbogen zum Thema Inklusion für das Stadtmarketing Heilbronn. Mein Leben ist vielseitig und erfüllt mich.

Das war aber nicht immer so. Die ersten Jahrzehnte habe ich bei meiner Mutter gelebt und war dort umsorgt und behütet. Sie hat das gut gemeint. Das hat mich jedoch zunehmend genervt, weil ich selbstständiger und selbstbestimmter

Paulas Tipp:

Du bist nie zu alt und Hilfe hilft

leben wollte. Über die Offenen Hilfen bin ich dann an eine Wohnung gekommen. Da war ich immerhin schon 40 Jahre alt.

In den ersten Wochen war ich auch sehr einsam. Also wurde ich in eine Wohngemeinschaft vermittelt. Da bin ich dann aufgeblüht und habe meinen Lebenspartner, Harald, kennengelernt.

Ich führe jetzt dieses selbstbestimmte Leben, das ich mir gewünscht habe. Dazu haben mehrere Dinge beigetragen: Ich habe es wirklich gewollt und Mut und Kraft dafür aufgewendet. Das Thema Inklusion ist in der Gesellschaft wichtig geworden und das hilft auch. Sehr hilfreich war auch die Unterstützung durch die Offenen Hilfen.

Hilfreich ist auch eine Selbsthilfegruppe. Bei manchen Problemen können einem Menschen, denen es ähnlich geht, richtig gut helfen.

So bin ich die geworden, die ich jetzt bin.

**Eure
Paula Balint**



Paula Balint mit ohallo! Redaktionskollegen Uwe Kaiser

Peer Community: Gemeinsam gegen Barrieren



ohallo! war im Gespräch mit dem Peer Community Gründungsmitglied Michael Krämer. Wir wollten mehr über diese besondere Selbsthilfegruppe erfahren.

Was ist die Peer Community?

Eigentlich sind wir eine Sonderform der Selbsthilfegruppen. Wir sind nämlich ein Zusammenschluss für alle Menschen mit Beeinträchtigungen. Also nicht für Betroffene mit einer bestimmten Einschränkung. Gleichzeitig sind wir auch offen für Angehörige, Förderer oder Freunde von Menschen mit Beeinträchtigung.

Das sind viele Zielgruppen. Wie sieht es bei den Themen aus? Gibt es da Schwerpunkte?

Es geht um Inklusion, Teilhabe, Barrierefreiheit, Beeinträchtigungsbewältigung und einfach um den Austausch untereinander.

Wie oft trefft ihr euch?

An jedem dritten Freitag im Monat haben wir eine sogenannte Sprecherratssitzung. Hier legen wir die konkreten Themen für die Treffen fest.

An diesen Sprecherratssitzungen können alle teilnehmen – egal ob man im Sprecherrat sitzt oder nicht. Eine Woche später, am vierten Freitag im Monat, ist dann das eigentlich Gruppentreffen im evangelischen Gemeindehaus in Horkheim.

Seit Corona haben wir unser Konzept verändert und machen so genannte Hybridveranstaltungen. So können wir dem Rechnung tragen, dass wir mobilere und weniger mobile Teilnehmer haben. Das sieht konkret so aus, dass etwa 20 Menschen nach Horkheim kommen und ähnlich viele sind online zugeschaltet und nehmen so teil



Was passiert bei euren Treffen?

Neben den konkreten Themen, über die wir reden wollen, planen wir bei unseren Treffen auch unsere öffentlichen Auftritte. Wir zeigen uns beispielsweise am europäischen Protesttag der Menschen mit Beeinträchtigungen am 2. Mai auf dem Kiliansplatz, wo wir Mitveranstalter sind.

Jedes Jahr sind wir auch bei der VdK-Veranstaltung in der Harmonie. Zusätzlich vertreten wir unsere Anliegen bei Gartenschauen und anderen Großereignissen an unserem Infostand.

Übrigens: Wir sind auch selbst als Peer-Berater*innen aktiv und bieten Institutionen, Unternehmen und Einrichtungen Barriere-Checks an oder man meldet sich einfach bei uns mit einem Missetand, einer Barriere, und wir bilden dann Teams, die dieser Mitteilung nachgehen und versuchen, die Barriere aufzulösen.

Ein Dauerbrenner ist der Marktplatz in Heilbronn mit seiner ÖPNV-Haltestelle. Hier, so sagen wir, hätte man schon längst eine barrierefreie Lösung finden können, die auch die Zustimmung des Amtes für Denkmalschutz bekommen hätte.

Wir haben das Gefühl, dass sich da in Heilbronn wenig bewegt.

Dass es auch anders geht, zeigt Neckarsulm. Dort hat man sich zum Ziel gesetzt, dass in diesem Jahr, also 2026, alle Bushaltestellen barrierefrei umgebaut sind.

Da haken wir gleich nach.

Wie fühlen Sie sich als kommunalpolitisch aktive Lobbygruppe von der Stadt wahrgenommen?

Wenn wir bei den Gemeinderatsfraktionen unsere Anliegen vortragen, dann finden wir Gehör. Inwieweit die Anliegen dann verfolgt werden, ist eine andere Frage. Bei Gesprächen mit der Stadtverwaltung, an denen die Amtsleiter teilgenommen haben, wurden wir auch gehört und es wurde auch Verständnis geäußert, aber passiert ist wenig bis gar nichts.

Ein Amtsleiter hat uns zugesagt, dass er sich melden würde. Das ist aber nie geschehen. Wir bleiben aber unverzagt und zeigen weiter den Handlungsbedarf, ob es die schlechte Beleuchtung hinter der Nikolai-Kirche ist, die Ampelproblematik am Wollhauscenter oder Probleme mit der Barrierefreiheit in der neuen Stadtbibliothek.

Gemeinsam ist man stärker.

Vernetzt ihr euch auch mit anderen Selbsthilfegruppen?

Ja, klar. Wir sind beim Selbsthilfebüro Heilbronn gelistet und arbeiten mit anderen Gruppen zusammen. Insbesondere beim europäischen Protesttag, den wir mit anderen gemeinsam vorbereiten. Dabei geht es nicht nur um technische Fragen wo welcher Infostand aufgestellt wird, sondern auch um inhaltliche Fragen, welche Botschaften wir transportieren wollen.

Selbsthilfe ist ein sehr wichtiges Instrument.

Vielen Dank für das Interview.



Seit 2019 engagiert sich die Bildungspark Heilbronn-Franken gGmbH mit vielfältigen Aktionen für den Europäischen Protesttag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen. 2022 organisierten wir erstmals den Protesttag auf dem Kiliansplatz – gefördert von Aktion Mensch und gemeinsam mit lokalen Akteur*innen. Dabei machten wir Barrieren im Alltag sichtbar, etwa durch den Rollstuhlparcours, der eindrücklich zeigte, wie anspruchsvoll

selbst kleine Hindernisse sind. Seit 2023 wuchs die Beteiligung gemeinsam mit der Stadt Heilbronn weiter. 2026 organisieren wir im Aktionsbündnis

Inklusion Heilbronn mit und gestalten ein »Dinner in the Dark« zum Thema Diskriminierung in der Freizeit. Unser Ziel bleibt klar: Inklusion erlebbar machen und Barrieren abbauen.



Hier geht's direkt zur Peer Community

Nachwort

Diskriminierung ist keine abstrakte Sache, sondern für viele leidvolle Lebenswirklichkeit. Die Beiträge im ohallo! Magazin zeigen das deutlich. Genauso deutlich zeigen sie, wie wichtig Selbsthilfegruppen sind. Sie bieten einen geschützten Rahmen, in dem man Verständnis findet und Kraft tanken kann. Gut, dass Heilbronn viele solcher Gruppen hat.

Das hilft den Betroffenen und ihren Angehörigen – und ist unverzichtbar. Aber es verändert die gesellschaftlichen Ursachen von Ausgrenzung und Abwertung nicht. Was also tun?

Öffentlichkeit ist ein Schlüssel. Ich weiß: Es gibt viele andere, vermeintlich »wichtigere« Themen. Aber Wegschauen ändert nichts. Diskriminierung muss sichtbar werden. Das mag sie nicht.

Doch Sichtbarkeit allein reicht nicht. Sie führt noch nicht automatisch zu Verständigung. Aber genau die brauchen wir. Das bekommen wir hin: auf Augenhöhe

sachlich und aufrichtig argumentieren und die eigenen Werte offenlegen. So entsteht Verständnis. Verständnis ist Gift für Diskriminierung.

Ich bin weiß, männlich, in Deutschland geboren, heterosexuell, auf den ersten

Blick nicht behindert, Akademiker, berufstätig, verheirateter Familienvater – und evangelisch. Ganz ehrlich: Ich habe wenig dazu beigetragen. Vieles verdanke ich anderen. Menschen, die ihr Wissen und ihre Erfahrungen mit mir geteilt haben. Die mir Türen geöffnet und Vertrauen geschenkt haben. Sie waren großzügig.

Großzügigkeit und Diskriminierung vertragen sich nicht.

Sichtbarkeit, Verständnis und Großzügigkeit. Mein Rezept gegen Diskriminierung.

Sven Seuffert-Uzler
Geschäftsführer Offene Hilfen gGmbH



**» Gesegnet seien jene,
die nichts zu sagen
haben und trotzdem
den Mund halten«**

Karl Valentin