

Förderung der Selbsthilfe gemäß §20h SGB V

Förderung der Selbsthilfe gemäß §20h SGB V



Die neuen Antragsformulare für die Pauschalförderung sind auf der Homepage der GKV-Seite www.gkv-selbsthilfefoerderung-bw.de eingestellt.

Wenn Sie Fragen haben, melden Sie sich bei uns, gerne sprechen wir Ihren Antrag mit Ihnen durch!

Bitte beachten Sie:

- Verwenden Sie nur die **aktuellen Antragsformulare** für 2024
- Die Antragsfrist: **31.03.2024**.
- Dem neuen Antrag immer den **Verwendungsnachweis** vom Vorjahr beilegen.
- Jeder Antrag braucht ein **Institutionskennzeichen (IK-Nummer)**, bitte auf die 1. Seite des Antrags schreiben.
- jeder Antrag braucht **zwei Unterschriften**.

Es gibt keine grundsätzlichen Veränderungen nur kleine im Antragsformular, wenn Sie Fragen dazu haben, dann melden Sie sich.

Sie können den Antrag beim Selbsthilfebüro Freiburg/Breisgau-Hochschwarzwald einreichen/abgeben oder direkt an Frau Klein, BARMER, Landesvertretung Baden-Württemberg, Postfach 102154, 70017 Stuttgart schicken.

Bitte beachten Sie das Online-Seminar zum Thema Förderkriterien am 19.02. um 18.30 Uhr siehe bei „Kurse und Seminare“.

Dieser link führt sie zur Anmeldung:

[Online-Infoveranstaltung Selbsthilfeförderung nach § 20h SGB V | Selbsthilfe Büro Freiburg \(selbsthilfegruppen-freiburg.de\)](http://selbsthilfegruppen-freiburg.de)

Veranstaltungen

„Mal gut, mehr schlecht.“

Sensible Einsichten in die Innenwelten der Depression

Fotografie, Vortrag, Gespräch



Mi 06.03.2024 | 19:00Uhr | c-punkt, Herrenstraße 33 Freiburg

In eindringlichen Fotografien beschreibt Nora Klein jenseits von Worten die Gefühlswelt depressiver Menschen. Zusammen mit dem persönlichen Erlebnisbericht von Sabine Fröhlich über ihre Erfahrungen mit Depression, Suizidalität und Behandlungswegen wird so eine unsichtbare Krankheit sichtbar. Für alle, die Depression besser verstehen wollen.

Am Mittwoch, den 06. März um 19:00 präsentiert das Selbsthilfebüro Freiburg / Breisgau-Hochschwarzwald (Paritätischen Wohlfahrtsverband) in Kooperation mit dem c-punkt Münsterforum "Mal gut, mehr schlecht".

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist ohne Anmeldung möglich. Die Teilnahme ist kostenlos. Informationen zur Veranstaltung gibt es bei dem Selbsthilfebüro Freiburg; Tel.: 0761-21687-35.

Die Veranstaltung wird von der Deutschen DepressionsLiga e.V. und der BARMER Selbsthilfeförderung unterstützt.

Veranstaltungsort: c-punkt MÜNSTERFORUM Herrenstraße 33, 79098 Freiburg

Rückblick Gesamttreffen



Das erste **Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen** nach der Pandemie fand im Glashaus in Freiburg Rieselfeld statt. Das Winterwetter hat einige davon abgehalten an dem Treffen teilzunehmen. Erfreulich viele Vertreter*innen der Selbsthilfe haben es trotzdem geschafft. Nach der Begrüßung durch Frau Deufel und Frau Rödig, den derzeitigen Mitarbeiterinnen des Selbsthilfebüros, gab es eine kurze Vorstellungsrunde aller Anwesenden. Frau Sarah Klein von der BARMER war aus Stuttgart gekommen und hat nochmals die Grundlagen der Selbsthilfeförderung dargestellt und die Antragsformalitäten erklärt. Anschließend fand die **Neuwahl der Vertreterinnen der Selbsthilfe**, die im Vergabegremium dabei sind, statt.

Gewählt worden (offene Wahl) sind:

- Friedrich Mey (Kreuzbundgruppe Neustadt),
- Eleonora Schweiz (SHG Gleichgewicht),
- Nicole Ketterer (CI Selbsthilfegruppe Freiburg),
- Vertretung: Eckhard Oczipka,(Kreuzbundgruppe Freiburg)

Abgerundet wurde der Abend mit dem Vortrag von Dr. Christian Firus, Facharzt für psychosomatische Medizin „**Verabredung mit dem Glück** – so stärken Sie Ihre seelische Widerstandskraft“ mit erlernbaren Kompetenz ein zufriedeneres oder glückliches Leben führen kann.

Zum Abschluss hat Bernarda Deufel einen kleinen Rückblick auf 30 Jahre Selbsthilfebüro in Freiburg und auf ihre Arbeit gegeben. Sie wird sich demnächst in den Ruhestand verabschieden. In einer kleinen Feier wurde ihre Arbeit gewürdigt und auf weitere fruchtbare Jahre für die Selbsthilfe durch das Büro angestoßen.

Kurse und Seminare



Online-Infoveranstaltung Selbsthilfeförderung nach § 20h SGB V

Eine Einführung in die Förderstrukturen mit der Möglichkeit Fragen zu stellen.

Die Veranstaltung findet am **Montag, 19.02.2024 um 18:30Uhr** –online statt. Die Zugangsdaten für Zoom erhalten Sie nach der Anmeldung.

Wie immer bieten wir unsere Hilfe beim Ausfüllen des Antrags an.



Supervision für Menschen aus Selbsthilfegruppen

In der geschützten Atmosphäre der Gruppensupervision, können sich Vertreter*innen der Selbsthilfe über ihre Gruppenerfahrung austauschen, die eigene Rolle beleuchten und gemeinsam mit anderen Selbsthilfevertretern neue Orientierung suchen. Es kann also um ein Thema im Hinblick auf die eigene Rolle als Gruppenteilnehmende gehen oder als Verantwortliche in der Gruppe!

Mit Hilfe der professionellen Begleitung werden Lösungen erarbeitet, Probleme aus einem anderen Blickwinkel betrachten und in ein neues Licht gerückt. Dadurch ergeben sich neue Impulse für die Gruppenarbeit.

Termin: Mi., 27.03.2024

Uhrzeit: 17:00 Uhr bis 20:00 Uhr

Ort : wird bei Anmeldung bekannt gegeben

Referentin/Moderation: Christine Kirchner, Organisationsentwicklung und Coaching

Anmeldung: erforderlich (über das Selbsthilfebüro)

Teilnahmegebühr: keine

Neue Selbsthilfegruppen

Neue Selbsthilfegruppe zur Eisenspeicherkrankheit

Betroffene gesucht / Erstes Treffen in Lörrach geplant

Landkreis Lörrach. Betroffene der Eisenspeicherkrankheit (Hämochromatose) sind eingeladen, bei der neu gegründeten Selbsthilfegruppe in Lörrach teilzunehmen. Im Fokus stehen der Austausch und die Unterstützung untereinander. Geplant ist ein erstes Treffen im Freiraum der Fritz-Berger-Stiftung in Lörrach, sobald sich eine Gruppe interessierter Personen gefunden hat.

Interessierte sind eingeladen, sich mit der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Landkreis Lörrach in Verbindung zu setzen (Telefon: 07621 410-2142 oder E-Mail: kiss@loerrach-landkreis.de).

Veranstaltungen anderer Einrichtungen



Workshop/Vorträge/Tanz

Am 16. und 17.03.2024 findet in Freiburg ein Workshop mit spannenden Vorträgen und Tanz zu schöner Musik statt. Die Vortragsthemen reichen von "Wie entsteht Krebs" über Ernährung und Bewegung bis zum Gespräch mit dem Arzt, komplementärer Medizin und dem Umgang mit Nebenwirkungen. Zwischen den Vorträgen wechseln sich Line- und Paartanzeinheiten ab.

- **Wann?** Am 16. und 17.03.2024
- **Wo?** Im Tanzsportverein TTC Rot-Weiß Freiburg e.V., Böcklerstraße 11, 79110 Freiburg
- **Teilnahmegebühr?** Die Teilnahme ist kostenlos
- **Darf ich jemanden mitbringen?** Ja, bringen Sie gerne den Partner, ein Familienmitglied oder jemanden aus Ihrem Bekanntenkreis mit.

Anmeldung:

Sie können sich über eine E-Mail an info@stiftung-perspektiven.de oder telefonisch über die 015201377607 für den Workshop anmelden. Bitte geben Sie dabei Ihren Namen, eine Telefonnummer und E-Mail-Adresse sowie die Anzahl der Personen an.

Wir bitten um eine verbindliche Anmeldung.



Veranstaltungsreihe der Evangelischen Erwachsenenbildung Freiburg.

Im Februar und März veranstaltet die Evangelische Erwachsenenbildung Freiburg eine Reihe von Veranstaltungen zum Thema „Älter leben“ – von ernsten Themen wie „Assistierter Suizid“ bis zu einem humoristischen Abend.

Alle Details finden Sie unter www.erwachsenenbildung-freiburg.de

Die Veranstaltungsreihe startet am **Do. 22.02.2024, um 19:30 Uhr**
 Jede Falte hart erlacht“. Humoristisches zum Altern
 Andreas Malessa (Journalist, Theologe und Autor)
 Pauluskirche | Dreisamstraße 37/Eintritt 4 Euro



Gesprächsgruppe für Angehörige radikalisierter Menschen.

Diese Gruppe wird durch Projektgelder der Stadt Freiburg (Demokratie Leben) finanziert und ist für die Teilnehmenden kostenlos.

Unter folgendem Link gelangen Sie zum Flyer:
<https://zebra-bw.com/news/gespraechsgruppe-fuer-angehoerige-radikalisierte-menschen/>



4. FASD-Fachtag

4. FASD-Fachtag in Freiburg mit dem Titel FASD ist nicht das Ende - Vom Verständnis in die Handlung.

Der Fachtag findet am **12.04.2024** von **14.30 - 19 Uhr** in der **Katholischen Akademie in Freiburg** statt. Sie können in Präsenz vor Ort oder alternativ per **Zoom-Videokonferenz** an der Veranstaltung teilnehmen.

Die Veranstaltung richtet sich an Betroffene, Bezugspersonen, Fachkräfte und alle Interessierten.

Die Anmeldung ist möglich ab sofort unter anmeldung@herzenskinder.org

Mobile „Toilette für alle“ soll Menschen mit Schwer- und Mehrfachbehinderung die Teilhabe am öffentlichen Leben ermöglichen

Wer schwerbehindert, mehrfachbehindert oder pflegebedürftig ist, dem helfen rein barrierefreie WCs oft nicht weiter. Diese Menschen brauchen eine „Toilette für alle“ mit höhenverstellbarer Liege und Deckenlifter. Nur so können sie vom Rollstuhl auf das WC und zurück umgesetzt werden. Damit niemand mehr von Veranstaltungen im öffentlichen Raum ausgeschlossen wird, hat Freiburg als erste Kommune Deutschlands eine solche Toilette als PKW-Anhänger angeschafft.

Gefördert vom Sozialministerium Baden-Württemberg und unterstützt vom Regionalen Stiftungsverbund Freiburg, der Homann-Stiftung und einem Nachlass zugunsten von Menschen mit Cerebralparese hat die Stadt Freiburg deshalb nun einen PKW-Anhänger mit einem barrierefreien WC nach den Vorgaben der „Toilette für alle“ angeschafft. Sie steht für jede Art von Veranstaltung innerhalb des Stadtgebiets zur Verfügung. Organisationen, aber auch Unternehmen können die Toilette über die Freiburger Wirtschaft Touristik und Messe (FWTM) mieten. Gemeinnützige Organisationen und Vereine erhalten einen Preisnachlass. Touristik und Messe (FWTM) mieten. Gemeinnützige Organisationen und Vereine erhalten einen Preisnachlass.



Leitfaden: Starthilfe zum Aufbau von Selbsthilfegruppen

9. vollständig neu bearbeitete Ausgabe, 4. Auflage

NAKOS 2023

Grundsätzliche Aufklärung und Information zum Aufbau von Selbsthilfegruppen. Ausführliche Informationen unter anderem zu folgenden Themen: Erste Schritte unternehmen, Die Gruppenarbeit gestalten, Selbsthilfekontaktstellen nutzen, Fördermittel beantragen.



**KOMPETENZNETZ
EINSAMKEIT**

Das Kompetenznetz Einsamkeit (KNE) setzt sich mit den Ursachen und Folgen von Einsamkeit auseinander und fördert die Erarbeitung und den Austausch über förderliche und hinderliche Faktoren in der Prävention von und Intervention bei Einsamkeit in Deutschland. Dazu verbindet das KNE Forschung, Netzwerkarbeit und Wissenstransfer. Das Projekt hat zum Ziel, das bestehende Wissen zum Thema Einsamkeit zu bündeln Wissenslücken zu schließen und gewonnene Erkenntnisse in die politische und gesellschaftliche Praxis einfließen zu lassen. Hier gelangen Sie zum Flyer des Kompetenznetzes:

<https://kompetenznetz-einsamkeit.de/publikationen/kne-flyer>

Zum Thema Einsamkeit gründet sich aktuell eine Selbsthilfegruppe in der Region Freiburg. Bei Interesse und Informaion zur Gruppe „Wege zum Miteinander“ können Sie sich an das Selbsthilfebüro wenden.

Selbsthilfebüro Freiburg/Breisgau Hochschwarzwald auf Facebook und Instagram



Kennen Sie schon unsere Facebook- und Instagramseite? Auch wir sind auf den sozialen Medien vertreten und teilen hier aktuelle Links und Informationen rund um das Thema Selbsthilfe sowie Infos aus den



Selbsthilfegruppen. Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie uns ein Like da lassen.

Hier finden Sie unsere [Facebookseite](#) / Hier finden Sie unsere [Instagram Seite](#)

Auf der Homepage des Selbsthilfebüros gibt es eine **Suchfunktion**

Bitte überprüfen Sie von Zeit zu Zeit:

- Ist der Eintrag zu Ihrer Gruppe noch aktuell?
- Gibt es Ergänzungen/Änderungen zu Ihrem Eintrag (Kontakt Daten, Trefforte)?
- Sind die Stichworte gut gewählt?
- Ist die Gruppe eingetragen?



Freiburg, den 05.02.2024

Bernarda Deufel und Dominika Rödiger

Selbsthilfebüro Freiburg/Breisgau-Hochschwarzwald

Tel.: 0761/21687-35

Email: selbsthilfe@paritaet-freiburg.de

www.selbsthilfegruppen-freiburg.de

Sprechzeiten: di., mi., do.: 10 – 12.30 Uhr u. do. 15 – 18 Uhr

Das Selbsthilfebüro Freiburg/Breisgau-Hochschwarzwald ist eine Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen. Es hat eine Art Drehscheibenfunktion, Informationen aus der gemeinschaftlichen Selbsthilfe und für die Selbsthilfe laufen dort zusammen.

Neue Gruppen entstehen oder es verändert sich etwas bei den Gruppen. Beim Selbsthilfebüro gehen einerseits auch Veranstaltungshinweise ein, die für andere Selbsthilfegruppen interessant sind. Ebenso organisiert das Selbsthilfebüro Fortbildungskurse und Veranstaltungen, um auf aktuelle Themen und Termine aufmerksam zu machen, verschicken wir in unregelmäßigen Abständen diesen Infobrief und hoffen, er stößt auf Interesse.

Wir würden uns freuen, wenn Sie diesen Infobrief an andere Interessierte weiterleiten! Wenn Sie ihn nicht mehr erhalten wollen, melden Sie sich bei uns, wir löschen Ihre Adresse aus dem Verteiler.

Email: selbsthilfe@paritaet-freiburg.de