

Jahres bericht

2025



Freiburg | Breisgau-Hochschwarzwald

Selbsthilfe
Büro



Freiburg | Breisgau-Hochschwarzwald

Selbsthilfe Büro

Liebe Leserinnen und Leser,

ein bewegtes Jahr 2025 liegt hinter uns, mit vielen Gruppengründungen, eindrücklichen Veranstaltungen und wertvollen Begegnungen, über die Sie auf den nächsten Seiten mehr erfahren können.

Neben der öffentlich sichtbaren Arbeit haben wir uns 2025 viel mit der Weiterentwicklung unserer Infrastruktur befasst: Unsere Website ist nun barrierefreier. Und wir haben unsere Datenbank, in der alle Selbsthilfegruppen der Region verzeichnet sind, auf den neuesten Stand gebracht. Die vielleicht größte Veränderung ist das neue Raumbuchungssystem, dass das Haus des Engagements am Schwabentorring eingeführt hat. Die Räume sind nun für die Gruppen eigenständig online buchbar.

Unser Dank gilt allen, die das Selbsthilfebüro im vergangenen Jahr unterstützt, gefördert und angefragt haben. Herzlichen Dank für Ihr Vertrauen!

Viel Freude beim Durchblättern und Lesen unseres Jahresberichts,
Ihre

 
Dominika Rüdig & Sonja Sobotta

Das Selbsthilfebüro ist die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen in Freiburg und dem Breisgau-Hochschwarzwald. Wir beraten Interessierte, begleiten Gruppengründungen und unterstützen bestehende Selbsthilfegruppen.

Das Selbsthilfebüro macht Selbsthilfe sichtbar.

Träger der Einrichtung ist der Paritätische Wohlfahrtsverband Baden-Württemberg.

Unsere Aufgaben

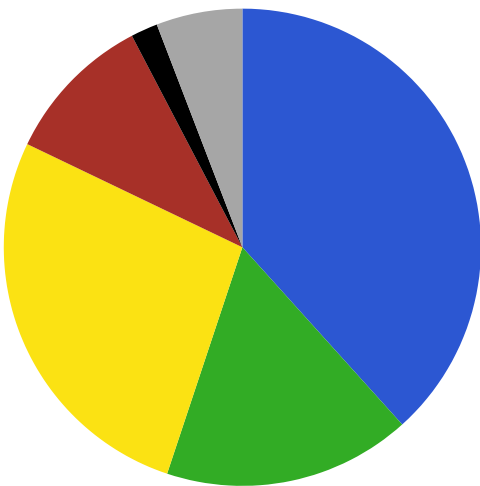
**Information
Beratung
Vermittlung
Unterstützung
Öffentlichkeitsarbeit**



- Wir beraten interessierte Einzelpersonen, vermitteln in die passende Gruppe und informieren zu allen Fragestellungen rund um das Thema Selbsthilfe in Gruppen.
- Wir geben Wissen weiter an Gruppengründer*innen über den Aufbau von Selbsthilfegruppen und begleiten nach Bedarf den konkreten Gründungsprozess.
- Wir unterstützen bereits bestehende Gruppen bei Schwierigkeiten in der Gruppe, bei der Öffentlichkeitsarbeit und Finanzierung sowie bei Projekten.
- Wir vernetzen die Selbsthilfegruppen untereinander, organisieren Fortbildungen und Treffen zum Erfahrungsaustausch.
- Wir machen Selbsthilfe sichtbar: Auf unserer Website und in Social-Media, über Printmedien, bei öffentlichen Veranstaltungen und an Infoständen.
- Wir kooperieren und sind vernetzt mit einer Vielzahl anderer professioneller Einrichtungen.

Zahlen und Fakten

- Körperliche Erkrankung / Behinderung
- Sucht / Suchterkrankung
- Psychische Erkrankung und Belastungen
- Lebenssituation Partnerschaft / Familie
- Sexuelle Identität / Sexualität
- Sonstiges

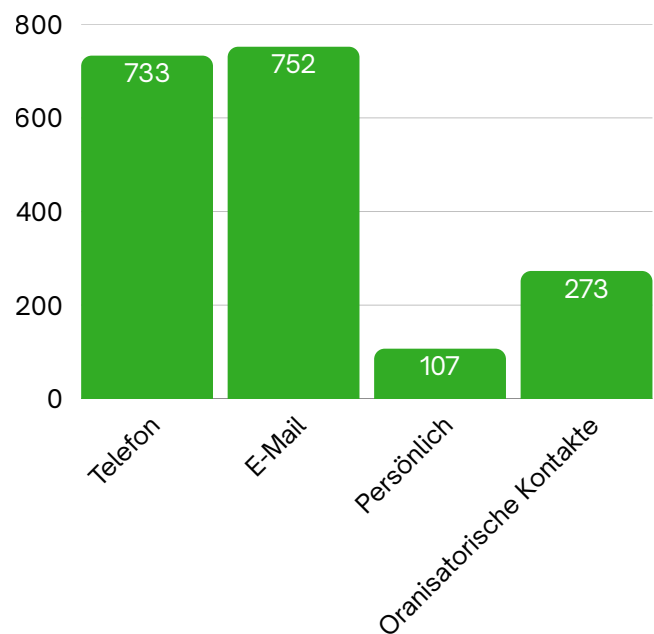


Themenfelder in der Selbsthilfelandchaft

In Freiburg und Umgebung gibt es etwa 250 Selbsthilfegruppen. Im Vergleich zum Vorjahr hat insbesondere die Anzahl der Gruppen, die sich mit psychischen Belastungen oder Erkrankungen beschäftigen, zugenommen. Die Anzahl der Gruppen zu körperlichen Erkrankungen und Behinderungen, zu Themen im Bereich Sucht und zu verschiedenen Lebensthemen wie Partnerschaft, Sexualität, Trennung, Trauer oder soziales Miteinander sind ungefähr gleich geblieben.

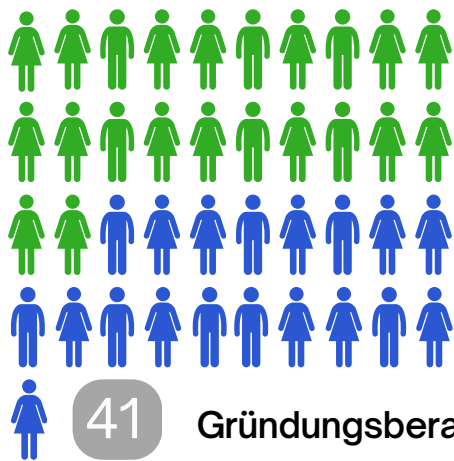
Kontakte und Anfragen

Das Selbsthilfebüro ist zu festen Sprechzeiten telefonisch und persönlich, sowie wochentags durchgängig per Mail zu erreichen. Im Jahr 2025 gab es wieder ca. 1500 Beratungskontakte am Telefon und per Mail, darüber hinaus 107 ausführliche persönliche Gespräche vor Ort und viele Tür- und Angelgespräche. Dazu kommen etwa 270 organisatorische Kontakte. Diese haben sich im Vergleich zum Vorjahr deutlich verringert, da die Gruppen Räume jetzt eigenständig online buchen können.



Gruppengründungen

Unsere Unterstützungsleistungen im Bereich Gruppengründung sind vielfältig: Wir beraten Initiator*innen über die ersten Schritte zur Gründung einer Gruppe und zum sozialen Miteinander in Selbsthilfegruppen. Wir entwickeln gemeinsam Flyer und unterstützen je nach Bedarf bei der Öffentlichkeitsarbeit und der Raumsuche. Ggf. sind wir Ansprechstelle für weitere Interessent*innen. Darüber hinaus bieten wir an, die ersten Gruppentreffen zu moderieren, damit die Gruppe tragfähige Absprachen und Strukturen für das Miteinander entwickeln kann.



22

gelungene Gruppengründungen

41

Gründungsberatungen

Neugründungen 2025 (Auswahl)

- EpiElternNetz - Eltern von Kindern und Jugendlichen mit Epilepsie
- Unterstützung nach einem Schwangerschaftsabbruch
- Bella Figura – Gemeinsam schaffen wir´s!
- Healing Journey - Lebensweg im Wandel
- Wie geht's weiter nach Psy-RENA?
- Junge Menschen mit Depressionen
- Selbsthilfegruppe Elektrosensibilität
- Gemeinsam älter werden
- Selbsthilfegruppe für Eltern/ Angehörige von Kindern & Jugendlichen mit Diagnose oder Verdacht auf ADS/ADHS
- Toxische Liebe und emotionaler Missbrauch
- Maladaptive Daydreaming
- Ehlers-Danlos-Syndrom
- Angst & Panik – Nicht Allein
- Selbsthilfegruppe APNA

Highlights aus den Gruppen



Aus dem reichen Leben der Selbsthilfegruppen stellen wir hier drei besondere Ereignisse beispielhaft vor:

Die **Aktion "Frohe Herzen"** der Familie Mack ermöglichte der Gruppe für **Frauen in Lebenskrisen** einen erlebnisreichen und freudvollen Tag im **Europapark**.



Einmal im Jahr zeichnet die Stadt Freiburg beispielgebende Projekte und Personen für ihr ehrenamtliches Engagement aus. Den **Sonderpreis der AOK** für gesundheitliches Engagement erhielt im November 2025 Frau Ute Oelsner, die seit über zehn Jahren die **Selbsthilfegruppe für Eltern zwangserkrankter Kinder und Jugendlicher** organisiert, welche inzwischen bundesweit tätig ist.



Der **Freundeskreis** für alkoholranke Menschen und das Blaue Kreuz organisierten die **Ausstellung "Sucht und Sehnsucht"** in der Stadtbibliothek.

Selbsthilfe sichtbar & vernetzt

Das Selbsthilfebüro macht Selbsthilfe öffentlich sichtbar.

Ein Highlight des vergangenen Jahres war die Abendveranstaltung "Echt" mit dem Selbsthilfe-Musiker Rhobbin aus Berlin und drei Menschen aus der Suchtselbsthilfe, die aus ihrem Leben erzählt haben.

Darüber hinaus gab es Infostände, u.a. bei Fachtagen, in der Mensa und in der selbsthilfefreundlichen Rehaklinik Glotterbad. Durch unseren Newsletter, die Website und Präsenz auf Social-Media, sowie durch Flyer und attraktive Give-Aways stellen wir sicher, dass Menschen über verschiedene Medien Informationen zur Selbsthilfe erhalten.

Veranstaltungen im Jahr 2025 (Auswahl)

- 10.04.25 Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen
- 23.05.25 "ECHT" - Musik und Lebensgeschichten aus der Suchtselbsthilfe - im Rahmen der Aktionswoche Selbsthilfe des Paritätischen
- 11.10.25 Rehabilitation trifft Selbsthilfe - in der Rehaklinik Glotterbad
- 13.10.25 Filmabend "Vincent will Meer" - Woche der Seelischen Gesundheit
- 01.12.25 Infostand PH-Mensa



Kooperationen & Vernetzung

Das Selbsthilfebüro setzt sich für ein Selbsthilfe-freundliches Klima in der Region ein. Wir stärken die Arbeit der Gruppen, indem wir uns mit professionellen Institutionen vernetzen und uns an Facharbeitskreisen und verschiedenen Gremien beteiligen.

Das Selbsthilfebüro ist eng vernetzt mit dem Haus des Engagements Schwabentorring, in dem städtisch finanzierte Räume für bürgerschaftliches Engagement und die Selbsthilfe zur Verfügung stehen.

Wir sind aktives Mitglied ...

- in der Kommunalen Gesundheitskonferenz
- im Gemeindepsychiatrischen Verbund, AG Öffentlichkeitsarbeit
- im Netzwerk Inklusion
- im Kommunalen Suchthilfenetzwerk
- in der Pflegekonferenz
- im Haus des Engagements e.V.
- in der Fachgruppe Selbsthilfe des Paritätischen Landesverbandes
- in der Landesarbeitsgemeinschaft aller Selbsthilfekontaktstellen in BW und dem SEKiS e.V.

Wir kooperieren mit ...

- der Stabstelle Bürgerschaftliches Engagement der Stadt Freiburg
- der Professur für Selbsthilfeforschung an der Uniklinik Freiburg
- dem Frauen- und Mädchen-Gesundheitszentrum
- der Selbsthilfefreundlichen Rehaklinik Glotterbad
- der Kassenärztliche Vereinigung Südbaden
- der Kooperationsberatung für Ärzte, Psychotherapeuten und Selbsthilfegruppen (KOSA)
- sowie vielen weiteren Beratungsstellen





■ Fort- und Weiterbildung

Im Jahr 2025 hat das Selbsthilfebüro im Programm "engagiert & kompetent" verschiedene kostenlose Fortbildungen für Engagierte in der Selbsthilfe angeboten, darunter:

- Eine Prise Leichtigkeit gefällt?
- Selbsthilfegruppen gestalten - hilfreiche Rahmenbedingungen und Grundlagen
- Gruppentherapie trifft Selbsthilfe
- Achtsamkeit & Selbstmitgefühl
- Gelungene Gespräche führen
- „Auf den Punkt gebracht.“ – Worauf kommt's an bei der Pressearbeit?

Ausblick 2026



Mutmachervortrag: „Stärker als jede Diagnose: Die Reise des Darius Braun“ mit der Selbsthilfegruppe Hirntumor im Literaturhaus Freiburg



Aktionstag im Rahmen der Engagierten Stadt und der bundesweiten Mut-Tour, mit Stand zum Thema Depression



Aktionswoche Alkohol: Filmabend in Kooperation mit dem Kino Krone-Theater in Neustadt



„Mein Leben mit Psychose“ - Erzählbar in der Woche der seelischen Gesundheit

Danke

Wir danken ganz herzlich den gesetzlichen Krankenkassen, der Stadt Freiburg und dem Land Baden-Württemberg für die gemeinsame Finanzierung des Selbsthilfebüros. Ein besonderer Dank geht dieses Jahr an den Gemeinderat, der der dringend notwendigen Erhöhung des kommunalen Zuschusses zugestimmt hat.

Für die unterstützende Netzwerkarbeit auf Landesebene geht ein kollegiales Dankeschön an den SEKIS e.V. in Stuttgart.

Darüber hinaus möchten wir uns bei allen Menschen und Institutionen, die mit uns kooperiert haben, für die gute Zusammenarbeit im vergangenen Jahr bedanken.

Nicht zu Vergessen gilt unser größter Dank allen Engagierten und ehrenamtlich tätigen in den Selbsthilfegruppen!

Sprechzeiten

Di, Mi, Do 10:00 bis 12:30 Uhr
Do 15:00 bis 18:00 Uhr
sowie Mo-Fr nach Terminvereinbarung



0761 / 21687-35



selbsthilfe@paritaet-freiburg.de



www.selbsthilfegruppe-freiburg.de

Freiburg | Breisgau-Hochschwarzwald

Selbsthilfe
Büro

 **DER PARITÄTISCHE**
Baden-Württemberg