



Newsletter Selbsthilfebüro

Liebe Selbsthilfe-Interessierte und Engagierte,
viele Menschen freuen sich auf die "großen Ferien" - doch manche Themen machen keinen Urlaub. Deshalb treffen sich einige Selbsthilfegruppen auch in den Sommerwochen!
Nehmen Sie direkt mit den Gruppen Kontakt auf, um herauszufinden, welche Meetings stattfinden.

Wir hier im Selbsthilfebüro sind in der Zeit vom 13. bis 24. August nicht erreichbar.
Davor und danach sind wir wie gewohnt für Sie per Mail und Telefon da.

Die **Räume am Schwabentorring sind vom 16. bis 31. August geschlossen.**
Bitte kümmern Sie sich bei Bedarf rechtzeitig um Alternativen.

In der Zwischenzeit ist einiges los. Hinweise zu Gruppengründungen, Veranstaltungen aus unserem Netzwerk und Infos zu den nächsten Fortbildungen finden Sie in diesem Newsletter.

Wir wünschen Ihnen allen eine erholsame Sommerzeit,
Ihre
Sonja Sobotta und Dominika Rödiger

Sommer Schließzeiten

von Samstag, 16. August 25
bis einschließlich Sonntag, 31. August 25



für alle
Nutzer*innen
geschlossen

Neues Raumbuchungssystem ab 01.09.2025

Am Schwabentorring 2 gibt es eine wichtige Veränderung für alle Raumnutzer:innen: Die Räume können (von allen Gruppen, die die Räume bereits schon nutzen) ab September eigenständig online gebucht werden.

Bitte registrieren Sie dafür bis spätestens 15.08. ihre Gruppe im neuen System!

Erläuterungen und Anmeldung für alle aktuellen Nutzer finden Sie hier:

[Raumbuchung Haus des Engagements](#)

Bei weiteren Fragen dazu können Sie sich gerne an uns wenden!

Anzeigen

e&k Kurse und Fortbildungen



Info und Anmeldung

Einfache Sprache

Datum: Di., 30.09.2025

Uhrzeit: 18:00 - 20:00 Uhr

Ort: Schwabentorring 2, Freiburg

Referentin: Bettina Schwerthöffer, Lehrerin der Erwachsenenbildung

Teilnahmegebühr: keine

Wie können wir komplexe Inhalte verständlich ausdrücken?

Wie können wir einfach UND respektvoll sprechen?

Einfache Sprache ist Kommunikation auf Augenhöhe.

Wir üben an diesem Abend mit Situationen aus dem Alltag.

Ein bisschen Hintergrundwissen, viel Praxis und jede Menge Spaß!



[Info und Anmeldung](#)

Achtsamkeit und Selbstmitgefühl

Datum: Sa., 18.10.2025

Uhrzeit: 10:00 - 16:30 Uhr

Ort: Yoga- & Seminarraum, Rathausgasse 46, 79098 Freiburg

Referentin: Hanna Eckart, MBSR-Lehrerin

Teilnahmegebühr: keine

Achtsamkeit heißt, wahrnehmen und fühlen was ist, ohne es als gut oder schlecht zu bewerten. Diese offene und annehmende Haltung fördert ein tieferes Verständnis für sich selbst und andere Menschen und stärkt die Gemeinschaft.

Neue Selbsthilfegruppen

Lebensweg im Wandel

Wir sind eine "junge" Gruppe und offen für Menschen zwischen 20 und 40 Jahren: Du hast eine Therapie begonnen oder dich mit deiner Vergangenheit auseinandergesetzt – vielleicht sogar mit deinem inneren Kind? Jetzt merkst du Veränderungen in dir und dein Umfeld merkt auch, dass du anders bist? Fühlst du dich von Emotionen und Begleitsymptomen herausgefordert? Wir freuen uns über Menschen, die Interesse haben an einem vertrauensvollen Austausch und gemeinsam zu heilen.

Kontakt:

healingjourney_freiburg@yahoo.com



"Lebensweg im Wandel"

Gemeinsam fühlen, verstehen und heilen

[Mehr erfahren](#)

SHG für Menschen mit psychischen Erkrankungen

Neugründung einer Selbsthilfegruppe für Menschen, die emotionale Unterstützung, Verständnis, Informationen und Anregungen suchen, um besser mit ihrer Erkrankung umzugehen – im Austausch mit Gleichgesinnten.

Eine Selbsthilfegruppe kann keine Therapie ersetzen. Daher wird dringend empfohlen, sich bereits vor Beginn der Gruppenteilnahme um einen Therapieplatz zu bemühen.

Treffpunkt: SPDI, Burger Straße 31; Kirchzarten

Kontakt: E-Mail: psycho-shg.kiza@t-online.de



[Mehr erfahren](#)

Aus unserem Netzwerk



Inklusives Bewegungsfest am 12. Juli am Moosweiher in Landwasser

Der Benefit e.V. hat ein buntes Programm organisiert, das dazu einlädt gemeinsam aktiv zu sein und Spaß zu haben.

Ort: süd-östliches Ende des Moosweiher (Koordinaten: 48.029137, 7.805548) bei der Boule-Anlage. Ihr erreicht das Bewegungsfest zu Fuß, mit dem Fahrrad, dem Auto und den öffentlichen Verkehrsmitteln.

[Mehr erfahren](#)



Selbsthilfetag in Stuttgart

Warum es eine LAG "Kritische Psychiatrie-Erfahrene" in Baden-Württemberg braucht.

Samstag, 26. Juli 2025

von 11.30 bis 17.00 Uhr

Selbstverwaltetes Stadtteilzentrum

Gasparitsch, Rotenbergstr. 125, 70190

Stuttgart

Eintritt, Kaffee und Kuchen frei!

[Mehr erfahren](#)



Projekte-Fonds Stadt Freiburg 2025

Kleine Initiativen, Vereine und Gruppen können bis zu 500 Euro für Projekte bei der Stadt Freiburg beantragen.

Jetzt Anträge stellen für das zweite Halbjahr.

Antragsfrist: 15. September.

[Mehr erfahren](#)



Save the Date: 11. Oktober 25

"Rehabilitation trifft Selbsthilfe" - in der Rehaklinik Glotterbad

Unter diesem Motto lädt die Rehaklinik Glotterbad im Oktober zur Fachveranstaltung mit einem vielseitigen Programm aus Vorträgen und Workshops.

Ort: Rehaklinik Glotterbad

Weitere Details folgen.

[Mehr erfahren](#)

Krisendienst



Berichtigung

Leider haben wir in unserem letzten Newsletter falsche Sprechzeiten des Krisendienstes verbreitet. Die korrekten aktuellen Sprechzeiten des Krisendienstes in der Region sind: Freitag bis Sonntag und an Feiertagen: jeweils von 18.00 bis 22.00 Uhr

[Mehr erfahren](#)

Hörtipp: Klarkommen-Podcast

Folge „Exkurs Kerstin Abeck – Selbsthilfegruppen“

Welche Typen von Selbsthilfegruppen gibt es, und was unterscheidet eine Selbsthilfegruppe von einer angeleiteten Therapiegruppe? In einem Exkurs des KlarKommen-Podcasts sprechen Bossi und Nick mit Kerstin Abeck (BWLW Wiesloch) über das Thema Selbsthilfe und welche Rolle sie für suchtkranke Menschen hat.

open.spotify.com

[Anzeigen](#)

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 oder Änderungen zu Ihrem Eintrag, z.B. Kontaktdaten, Treffpunkt?
- Sind die Stichworte gut gewählt?
- Ist die Gruppe eingetragen?

[Diese E-Mail im Browser anzeigen](#)

Impressum

Selbsthilfebüro Freiburg
Schwabentorring 2
79098 Freiburg
Telefon: 0761/2168735
E-Mail: selbsthilfe@paritaet-freiburg.de
Datenschutzerklärung

TRÄGER:

Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband | Landesverband Baden-Württemberg e.V. | Hauptstr. 28 | 70563 Stuttgart | Telefon: +49 (0) 711 2155 - 0 | E-mail: info@paritaet-bw.de | Vorstand: Ulf Hartmann | Registernummer / Vereinsregister Stuttgart VR 201 | Steuernummer: 99015 / 01556 | Inhaltlich Verantwortlicher gemäß § 10 Absatz 3 MDStV: Ulf Hartmann

Datenschutz des Paritätischen Wohlfahrtsverband Landesverband BW

Haftungsausschluss: Unser Angebot enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.

Möchtest du diese E-Mails auf andere Art und Weise erhalten?
Du kannst [deine Präferenzen aktualisieren](#) oder [Abonnement kündigen](#)