



Newsletter Selbsthilfebüro

Liebe Selbsthilfe-Interessierte,
das Interesse an Selbsthilfe ist ungebrochen hoch und wir freuen uns über zahlreiche Gruppengründungen. Alle neuen Gruppen stellen wir hier im Newsletter vor! Gerne weitererzählen.

Vom 10.-20. Oktober findet in Freiburg die **Woche der seelischen Gesundheit** statt – mit vielen Veranstaltungen rund um psychisches Wohlbefinden. Auch das Selbsthilfebüro ist mit dabei und lädt gemeinsam mit dem Kommunalen Kino zu einem besonderen Filmabend am 13.10. ein: **„Vincent will Meer“**, ein tief sinnig-humorvoller Roadmovie über einen jungen Mann mit Tourette-Syndrom und seine turbulente Reise zum Meer.

Als Vorfilme gibt es zwei Kurzfilme aus der Selbsthilfe. Der Eintritt ist frei!



Außerdem finden Sie hier im Newsletter unsere aktuellen Fortbildungen, interessante Neuigkeiten aus unserem Netzwerk und aus den Selbsthilfegruppen. Viel Freude beim Lesen!

Ihr Team vom Selbsthilfebüro,
Dominika Rödiger und Sonja Sobotta

e&k - Kurse und Fortbildungen

Supervision

Datum: Mo., 13.10.2025

Uhrzeit: 17:00 - 20:00 Uhr

Teilnahmegebühr: keine

Ort: Hermann-Herder-Straße 4, Freiburg



Info und Anmeldung

Referentin: Christine Kirchner,
Organisationsentwicklung und Coaching

In der geschützten Atmosphäre der Gruppensupervision können sich Vertreter*innen der Selbsthilfe über ihre Gruppenerfahrung austauschen, die eigene Rolle reflektieren sowie neue Impulse von anderen nutzen und umsetzen.



Info und Anmeldung

Achtsamkeit und Selbstmitgefühl

Datum: Sa., 18.10.2025

Uhrzeit: 10:00 - 16:30 Uhr

Teilnahmegebühr: keine

Referentin: Hanna Eckart, MBSR-Lehrerin

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

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.



Info und Anmeldung

Gelungene Gespräche führen

Kommunikationsstrukturen verbessern

Datum: Fr., 21.11.2025

Uhrzeit: 15:00 - 19:00 Uhr

Teilnahmegebühr: keine

Referentin: Jana Engler-Bergmann

Ort: Schwabentorring 2, Freiburg

In diesem Seminar wird aufgezeigt, wie Kommunikation in Gruppen stattfindet, worauf die Moderation achten kann und welche Strategien nützlich sind, um gelungene Gespräche zu führen. Die Teilnehmenden können eigene Kommunikationsmuster kennen lernen und weiter entwickeln.



Info und Anmeldung

Perspektivwechsel in der Pressearbeit

Datum: Di., 02.12.2025

Uhrzeit: 18:00 - 20:00 Uhr

Teilnahmegebühr: keine

Referentin: Julia Littmann, Journalistin

Ort: Schwabentorring 2, Freiburg

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie durch einen Perspektivwechsel Ihre Botschaften wirkungsvoller vermitteln können. Erfahren Sie, wie Sie kreative Impulse nutzen, um Ihre Zielgruppen besser zu erreichen und Ihre Öffentlichkeitsarbeit zu optimieren. Praktische Übungen und Fallbeispiele runden das Programm ab.

Neue Selbsthilfegruppen

Ehlers-Danlos-Syndrom

Diese angeborene, seltene Bindegeweberkrankung führt zu Hypermobilität der Extremitäten und zu einer allgemeinen Bindegewebschwäche, die zu leichten und auch sehr starken Beeinträchtigungen des täglichen Lebens führen kann.

Wir suchen weitere Betroffene, um eine neue Selbsthilfegruppe zum Thema zu gründen.

Kontakt: eds.shg.freiburg@gmail.com



Mehr erfahren

Maladaptive Daydreaming

Die Gruppe richtet sich an junge Menschen unter 35, die von übermäßigen Tagträumen/ Maladaptive Daydreaming (MD) betroffen sind und etwas dagegen tun möchten. Menschen mit MD verbringen oft viele Stunden mit ihren Tagträumen, was sich negativ auf die Ausbildung, den Beruf oder soziale Kontakte auswirken kann. In der Gruppe wollen wir uns vernetzen, austauschen und unterstützen, z.B. durch das Teilen von Erfahrungen und Coping-Strategien.

Falls du betroffen bist und dich sonst psychisch stabil fühlst, melde dich gerne an.

Kontakt: md-austausch@gmx.de



Selbsthilfegruppe
Maladaptive Daydreaming

Mehr erfahren

Toxische Liebe oder emotionaler Missbrauch Ermittlungen

Erfahrungsaustausch für Frauen in belastenden Beziehungen.

Leidest du unter einer ungesunden Partnerschaft oder hast dich mit viel Kraft daraus gelöst und suchst Austausch? Viele Frauen erkennen erst spät die Auswirkungen von Manipulation, Abhängigkeit und Respektlosigkeit. Lass uns zusammenkommen, uns stärken und lernen, wieder „fliegen“ zu können.

Kontakt: hoffnungundheilung@gmx.de oder über das Selbsthilfebüro: 0761 / 2168735



Toxische Liebe oder
emotionaler Missbrauch

SELBSTHILFE FÜR FRAUEN

Mehr erfahren

Gemeinsam unterwegs

In dieser Gruppe sind Frauen und Männer zwischen 55 und 70 Jahren willkommen, die Lust haben, Kontakte zu knüpfen. Wir tauschen uns darüber aus, was uns im Leben bewegt, um uns mit der Zeit besser kennen zu lernen. In unserer Gruppe sollte Krankheitsbewältigung nicht im Mittelpunkt stehen. Über die 14tägigen Gruppentreffen hinaus machen wir ab und zu gemeinsame Unternehmungen.

Kontakt: SHG.gemeinsam@web.de oder über das Selbsthilfebüro unter 0761 2168735



Mehr erfahren

Schritt für Schritt in Bernau

Selbsthilfegruppe für Menschen mit einer **Essstörung** und deren Angehörige. Im geschützten Raum Belastendes zur Sprache bringen.

Treffen: Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat, 19:30 – 20:45 Uhr

Ort: Römerhof-Atelier, Gewinnstr. 2, 79872 Bernau

Kontakt: schritt_fuer_schritt@gmx.net
Anmeldung bitte vorab per Email.



Wann: Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat, 19:30 - 20:45 Uhr

Wo: Römerhof-Atelier,

Mehr erfahren

UNA - Unterstützung nach einem Schwangerschaftsabbruch

Nach einem Schwangerschaftsabbruch können viele Fragen und Gefühle aufkommen, auch noch nach Jahren. Jede Erfahrung ist individuell. Du hast Bedarf, Dich mit anderen Betroffenen über Deine eigene auszutauschen?

In der Selbsthilfegruppe UNA findest Du einen geschützten Raum, in dem andere Betroffene Dir zuhören. Du bist nicht alleine!

Hast Du Interesse und möchtest weitere Informationen erhalten? Dann melde Dich



beim Selbsthilfebüro unter 0761-21687-35
oder selbsthilfe@paritaet-freiburg.de.

[Mehr erfahren](#)

Infos aus den Selbsthilfegruppen

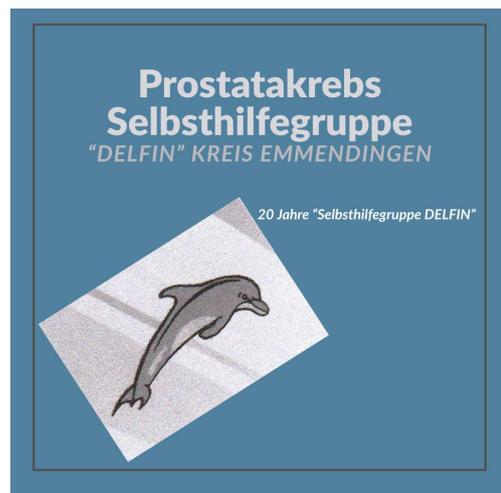
Abschied von “Frauen gegen Krebs”

Eine starke Gruppe aus den Anfangsjahren der Selbsthilfebewegung beendet ihre Arbeit. Hier lesen Sie einen Nachklang, verbunden mit mit großem Dank an alle Frauen, die diese Selbsthilfegruppe ins Leben gerufen, besucht und bereichert haben.

[Mehr erfahren](#)

Jubiläum 25 Jahre Prostatakrebs DELFIN

Die Selbsthilfegruppe Prostatakrebs “DELFIN” Emmendingen feiert 2025 ihr 20-jähriges Bestehen. Die Gruppe wurde im Oktober 2005 gegründet und trifft sich immer am 1. Montag im Monat im Nebengebäude des KKH Emmendingen. Info: www.selbsthilfegruppe-prostatakrebs-delfin.de

[Mehr erfahren](#)

Angebote für Hörgeschädigte

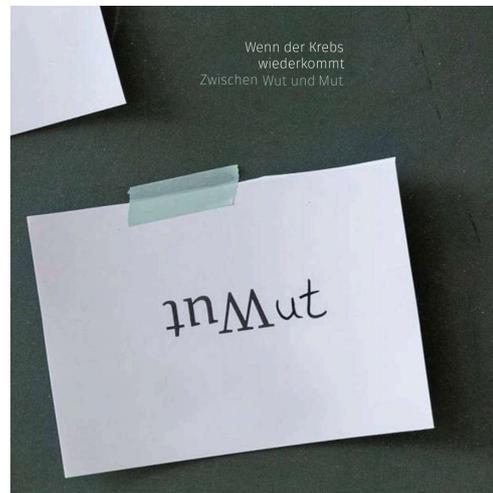
Der Verein der Hörgeschädigten Freiburg Stegener Wege e.V. bietet schwerhörigen und ertaubten Menschen einen Ort für Austausch und Unterstützung. Es gibt u.a. den monatlichen „Schwerhörigentreff“ mit Vorträgen, Kaffee und Kuchen sowie weitere regelmäßige Aktivitäten wie die Dartgruppe, Tischtennisgruppe, Kegelgruppe und die Minigolfgruppe. Neue Interessierte sind herzlich willkommen!



[Mehr erfahren](#)

SHG Meta-Gruppe Frauenkrebsselfhilfe Freiburg

Wenn der Krebs wiederkommt oder bleibt, braucht es eine besondere Begleitung! Deshalb wurde diese Gruppe speziell für Menschen mit einer erneuten Krebserkrankung gegründet. Wir treffen uns einmal monatlich an jedem 2. Montag im Heinrich-Hans-Jakobhaus, Talstraße 29, in Freiburg um 17:00 Uhr



[Mehr erfahren](#)

Aus unserem Netzwerk

Rehabilitation trifft Selbsthilfe

Samstag, 11.10.2025, 10:30-16:00 Uhr im Glottertal

Eine Fachveranstaltung für Selbsthilfe-Aktive, Fachleute und Interessierte in der Rehaklinik Glotterbad. Die Besucher*innen erwartet ein Tag mit Workshops, Austausch, Vernetzung und Begegnung. Im Fokus stehen die Schnittstellen zwischen medizinischer



Rehabilitation trifft Selbsthilfe

Samstag, 11.10.2025 in der Rehaklinik Glotterbad

Mehr erfahren



Mehr erfahren

Rehabilitation und gemeinschaftlicher Selbsthilfe – mit besonderem Blick auf die Stärkung von Ressourcen und Resilienz. Die Teilnahme ist kostenfrei, um Anmeldung wird gebeten.

Mad Pride Day

in Stuttgart am 11.10.2025

Der Mad Pride Day ist ein jährlich wiederkehrender Anlass, der weltweit begangen wird. Wir setzen uns für Ent-Stigmatisierung und Ent-Diskriminierung von Menschen mit psychischen Krisen und Erkrankungen ein. Wir feiern Bestärkung und Empowerment und die Vielfalt von Psychiatrie-Erfahrenen Menschen.



Mehr erfahren

Tag des Sehens

Samstag, 11.10.2025 von 8.45 bis 13.00

Uhr

Ort: Klinik für Augenheilkunde, Killianstraße 5
An diesem Tag werden Informationen und Hilfe rund um das Thema Sehbehinderung und Medizin für Betroffene, Angehörige und Interessierte angeboten.

Die Teilnahme ist kostenlos, eine Voranmeldung ist nicht erforderlich. Organisiert durch den Blinden- und Sehbehindertenverein Südbaden e.V. in Kooperation mit der Klinik für Augenheilkunde des Universitätsklinikums Freiburg.

Woche der seelischen Gesundheit 2025

10. bis 20.10.2025

In Freiburg und im Landkreis findet in dieser Woche ein vielfältiges Programm rund um die



Mehr erfahren



Mehr erfahren

LEBEN UND TOD

Mehr erfahren

psychische Gesundheit statt mit Workshops, Vorträgen, Theater, Diskussionen und vielem mehr.

Das Selbsthilfebüro ist dabei mit dem Filmabend "Vincent will Meer" am Montag, 13. Oktober um 19:30 Uhr im Kommunalen Kino, Urachstraße 40.

Als Vorfilme sehen Sie unsere beiden Selbsthilfe-Kurzfilme: „Im Leben läuft nicht immer alles nach Plan“ und „Wie ein Gespräch unter Freunden“.

Sucht und Sehnsucht

Ausstellung in der Stadtbibliothek Freiburg
Vernissage am 15.10.2025 um 16 Uhr

Die Ausstellung zeigt Bilder und Zeichnungen von Betroffenen mit Abhängigkeits-erkrankungen. Sie thematisieren das Leben in Schieflage und die herausfordernde Suche und die starke Sehnsucht nach Harmonie, Freude und Ruhe - in einer Welt von Alkohol, Drogen, Abhängigkeiten, persönlichen Situationen und Lebenswegen.

In Kooperation mit dem Freundeskreis alkoholkranker Menschen Freiburg und das Blaue Kreuz Ortsverein Freiburg e.V.

Messe Leben und Tod

„Weil es wichtig ist, darüber zu reden!“

Die LEBEN UND TOD ist seit 16 Jahren der Treffpunkt für Haupt- und Ehrenamtliche aller Professionen, die Menschen am Ende des Lebens begleiten.

Stark ermäßigte Tickets im Vorverkauf gibt es für Mitglieder der LAG Selbsthilfe Ba-Wü.

Wer Interesse hat, kann an

gallant@lag-selbsthilfe-bw.de schreiben.

ATO-Tagung

23.10.2025 in Freiburg

44. Jahrestagung der Arbeitsgemeinschaft der Transdisziplinären Onkologischen



Mehr erfahren

Versorgung (ATO) unter dem Motto "Krebs beWEGt".

Es geht darum zu erkunden, welche vielfältigen Gemeinsamkeiten und Beziehungen zwischen einer Krebserkrankung und dem Sport liegen.



Mehr erfahren

Anders vernetzt

"37°Leben" - eine Dokumentation über Menschen im Autismus-Spektrum

Mit einer Protagonistin aus Freiburg, die sich aktiv bei uns in der Selbsthilfe engagiert.

"Seit ich denken kann, habe ich das Gefühl, anders zu sein und nicht dazuzugehören." Karin (34) fühlt sich fremd unter Menschen, ohne zu wissen warum. Auch Nico-Raphael (33) fällt soziales Miteinander schwer. In dieser "37°Leben"-Reportage will Autorin Stephanie Drescher ergründen, wie sich ein Leben im Autismus-Spektrum anfühlt. Der Film ist im ZDF-Streaming-Portal verfügbar.



Mehr erfahren

Parkinson Telefon

Ab August übernimmt Chefärztin Prof. Dr. Brit Mollenhauer die Telefonberatung. Damit einher gehend ändert sich die Sprechzeit: **Ab sofort findet das Parkinson-Telefon unter 0561-6009 275 jeden Montag von 14 - 15 Uhr erreichbar**



Borderline - gemeinsam sind wir stark

Der Kurzfilm zum Thema Borderline und Selbsthilfe vom Freiburger Verein "Selbsthilfe mit Köpfchen" ist immer noch aktuell und sehenswert.

Mehr erfahren

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](#)