

April 2022

Seminare und Veranstaltungen



Infoabend für Interessierte an einer Depressions-Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene

Für Junge Erwachsene, die sich für eine Selbsthilfegruppe „Depression“ interessieren, findet ein Infoabend statt. Hier soll es erste Informationen zu Selbsthilfegruppen geben. Außerdem ist Zeit für ein Kennenlernen und Erfahrungsaustausch.

Bitte melden Sie sich an unter: selbsthilfe@paritaet-freiburg.de oder Telefon 0761/21687-35

Sie können aber auch das Anmeldeformular auf der Homepage benutzen.

Sollten Sie noch Fragen haben können Sie sich gerne an uns wenden.

Referentin: Bernarda Deufel, Selbsthilfebüro Freiburg/Breisgau-Hochschwarzwald

Termin: 28.04.2022, 17 - 19 Uhr

Ort: Selbsthilfebüro, Schwabentorring 2

Anmeldung: erforderlich!



Grundlagen der Öffentlichkeitsarbeit - Pressearbeit und Social Media

Dieser Kurs bietet eine Einführung in das Thema Öffentlichkeitsarbeit. Wie transportiert man das Anliegen einer Gruppe oder eines Vereins medienwirksam in die Öffentlichkeit. Wie formuliere ich eine Pressemitteilung, wie baue ich einen Presseverteiler auf und wie kommuniziere ich mit den lokalen Medien? Welche anderen Maßnahmen, neben der Pressearbeit, gibt es noch im Bereich der

Öffentlichkeitsarbeit? Und welche Möglichkeiten bieten die sozialen Netzwerke?

Das ist eine Veranstaltung der Freiwilligen Agentur Freiburg und des Selbsthilfebüros Freiburg.

Referentin: Bettina Birk, Pressereferentin Stadt Freiburg

Termin: 03.05.22, 18 – 20 Uhr

Ort: Selbsthilfebüro, Schwabentorring 2

Anmeldung: erforderlich! Teilnahmegebühr 10,- €



Rahmenbedingungen für Selbsthilfegruppen - Grundlagen für eine gute Gruppenarbeit

Für eine gute, konstruktive Gruppenarbeit braucht es klare Rahmenbedingungen, dazu gehören äußere Bedingungen, wie Zeit, Raum, Anfang/Ende, Anzahl der Personen usw. Aber auch die Gestaltung der Gruppentreffen, also Gruppeninhalte, Ablauf, Moderation sind wichtige Grundlagen und sinnvollerweise sollten diese immer wieder

überprüft werden.

Letztendlich gehört auch dazu, wer Verantwortung für welchen Bereich übernimmt. Für eine lebendige Selbsthilfegruppe braucht es ein Mitwirken von allen Mitgliedern und nicht nur das Engagement einzelner

Referentin: Ute Noack, Dipl. Psychologin, Organisationsentwicklung

Termin: 13.05.22, 16 – 19 Uhr

Ort: Selbsthilfebüro, Schwabentorring 2

Anmeldung: erforderlich!

Neue Selbsthilfegruppen im Aufbau

Für den Aufbau neuer Selbsthilfegruppen sind weitere Interessent*innen herzlich eingeladen.



Neue Selbsthilfegruppe für Trauernde im Alter zwischen Mitte 50 und Mitte 70

Für Menschen, die ihren Lebenspartner verloren haben und im Austausch mit anderen Trauernden einen Weg in das Leben zurückfinden wollen:

- ... die in einem vertrauten Rahmen das Gespräch suchen
- ... die an gemeinsamen Aktivitäten Interesse haben
- ... die an 14 täglichen Begegnungen teilhaben möchten

... die sich in der Lebensphase von Mitte 50 bis Mitte 70 befinden

Kontakt ist über das Selbsthilfebüro möglich: selbsthilfe@paritaet-freiburg.de oder
Telefon 07 61/ 2 16 87 35



Neue Selbsthilfegruppe Post-Covid/ Long Covid-Betroffener

Eine Selbsthilfegruppe für Menschen, die nach einer Covid19-Erkrankung unter einer Post-Covid-Symptomatik leiden, trifft sich momentan online zum Erfahrungsaustausch. Voraussichtlich werden Treffen auch bald vor Ort stattfinden können. Weitere Termine und Infos gibt es beim Selbsthilfebüro. Die Gruppe hat sich der baden-württembergischen Initiative <https://leben-mit-covid.de/> angeschlossen.

Theaterstück „Alkohölle“ am 02.06. im Bürgerhaus Zähringen ab 17:30 Uhr

Ein Theaterstück zum Thema Alkoholmissbrauch, geeignet für Menschen ab 14 Jahren. Die Suchtselbsthilfegruppen aus der Region Freiburg laden auch in diesem Jahr wieder zu einer Veranstaltung ins Bürgerhaus Zähringen ein. In der Theaterproduktion geht es um Suchtmechanismen, Träume und Familiengeheimnisse. Mitreißend und lebendig gespielt, mit Live-Raps und Expertenwissen. Weitere Infos zum Stück finden Sie [hier](#).

Finanzielle Förderung nach § 20h SGB V

Die bis zum 31.03.2022 eingegangenen Anträge der gesundheitsbezogenen Selbsthilfegruppen aus der Region Freiburg, Landkreis Breisgau-Hochschwarzwald, Emmendingen und Offenburg werden vom Vergabegremium (bestehend aus Vertretern der Krankenkasse, der Selbsthilfegruppen und der Mitarbeiterinnen der Selbsthilfekontaktstellen) Ende April entschieden. Gruppen, die keinen Antrag für das laufende Jahr gestellt haben, weil sie noch Restmittel zur Verfügung haben, sollten einen Verwendungsnachweis für 2021 abgeben. Rückfragen beantworten wir gerne.

„TAG DER OFFENEN TÜR“ am 20. Mai 2022

Vorankündigung: Wir laden ein, ins Freiburger Zentrum für Engagement (FZE), Schwabentorring 2 am 20. Mai, nachmittags. Der erste Bürgermeister von Kirchbach wird ein Grußwort sprechen, wir zeigen was es in den Räumen Neues gibt, verschiedene Gruppen stellen sich vor und, und ... Die Einladung mit Programm kommt noch rechtzeitig, Sie können sich den Termin aber schon mal vormerken!

„Jung & Krebs“ bekommt den AOK-Preis



(Foto: erster Bürgermeister Ulrich von Kirchbach, Herr Kölblle (AOK), Carsten Witte (Jung & Krebs), Oberbürgermeister Martin Horn

Einmal jährlich lädt die Stadt Freiburg Ehrenamtliche ein, um deren Engagement zu würdigen. Am 12. April fand die Festveranstaltung im neuen Europapark Stadion statt, Partner der Veranstaltung war der SC Freiburg. Exemplarisch werden Einzelpersonen und Projekte vorgestellt und geehrt. In diesem Rahmen bekam in diesem Jahr die Selbsthilfegruppe „Jung & Krebs“ den Preis der AOK. Carsten Witte, der im Vorstand des Vereins ist und diesen gegründet hat, zeigt in seinem Statement, warum das Engagement in der Selbsthilfe gerade auch für junge Menschen wichtig ist und, dass Gespräche und Erfahrungsaustausch untereinander helfen, mit dem schwierigen Schicksal besser umzugehen.

Herzlichen Glückwunsch!

Interessantes aus anderen Einrichtungen

STIFTUNG

**DEUTSCHE
DEPRESSIONS
HILFE**

Online-Schulung Altersdepression für Pflegekräfte und pflegende Angehörige

Depression und Suizidalität bei älteren pflegebedürftigen Menschen sind häufig und führen bei Pflegekräften und pflegenden Angehörigen zu Verunsicherung und emotionaler Belastung. Das Online-Schulungsangebot der Stiftung Deutsche Depressionshilfe reduziert diese

Belastung, indem durch Information und praxisnahe Beispiele die Handlungssicherheit erhöht wird. Was sind Zeichen einer depressiven Erkrankung und einer Suizidgefährdung? Wie spreche ich die Pflegebedürftigen, die mir Sorge machen, an? Wer muss wie informiert werden, falls Hilfe nötig ist? Auf diese und andere Fragen gibt die Schulung Antwort. Weitere Informationen finden Sie [hier](#).



Selbsthilfe-Coaching - Von Betroffenen für Betroffene mit Krebs

Im Rahmen eines Projektes der Stiftungsprofessur Selbsthilfeforschung am Uniklinikum Freiburg bieten ehemalige Tumorpatient*innen, die zu Selbsthilfe-Coaches ausgebildet wurden, kostenlose Einzelgespräche mit Gleichbetroffenen an. Patient*innen mit Interesse an einem oder

mehreren solcher Gespräche können sich gerne melden!

Weitere Informationen finden Sie unter folgendem Link: <https://www.uniklinik-freiburg.de/cccf/forschung/selbsthilfeforschung/coaching-projekt.html>

MUT-TOUR vom 18.06. bis 10.09.

Die MUT-TOUR ist ein Aktionsprogramm, bei dem Menschen mit und ohne Depressionserfahrung zusammenkommen, um sich für einen offenen Umgang mit dem Thema Depression stark zu machen. Jeden Sommer bewegen sich hunderte Menschen durch Deutschland, um ein Zeichen zu setzen und die Botschaft ins Land zu tragen. Durch die Öffentlichkeitsarbeit gelingt es, jedes Jahr Millionen zu erreichen. Gemeinsam Schritt für Schritt, für eine Gesellschaft, in der angst- und schamfrei mit psychischen Erkrankungen umgegangen wird.

Es werden noch Teilnehmer*innen gesucht. Weitere Infos finden Sie [hier](#).



ask! Netzwerktagung - Krisenbegleitung und Offener Dialog

Am 25. Juni 2022 findet in Freiburg die erste ask! Netzwerktagung statt. Ask! setzt sich nunmehr seit 10 Jahren für Menschen in seelischen Krisen ein und versteht sich als Ergänzung zu psychiatrischen Einrichtungen.

Mit Vorträgen und Workshops soll ein Raum für neue Impulse, Austausch und organisatorische Vernetzung zu diesen Themen im deutschsprachigen Raum geschaffen werden. Die dialogisch

ausgerichtete Tagung richtet sich sowohl an politisch Aktive als auch an interessierte Menschen mit und ohne Krisenerfahrung.

Das Programm und die Anmeldung finden Sie [hier](#).

Vorankündigung: 2. FASD Fachtag in Freiburg

Am 2. Juli findet der 2. FASD Fachtag in Freiburg statt. Der Titel der Tagung lautet: FASD (er)kennen und (er)leben. Für Interessierte – Kontakt: FASD-freiburg@gmx.de

Dienstagskolloquium "Seele-Körper-Geist"

Das Psychosomatische Dienstkolloquium beginnt mit einem neuen Programm am Dienstag, den 3. Mai um 18.30 Uhr. Die Vorträge finden im Paulusaal, Dreisamstr. 3 statt

oder können über Livestream gehört werden. Die Vorträge bieten spannende Einblicke in den aktuellen Forschungsstand zu Themen der Psychosomatik und der Psychotherapie. Sie reichen dabei weit über ihr jeweiliges Fachgebiet hinaus und versuchen unter dem Untertitel Seele – Körper – Geist grundlegenden Fragen zum Verständnis der menschlichen Existenz in der heutigen Zeit nachzugehen.

Das Programm und weitere Infos finden Sie [hier](#).



Seminar „Zurückrudern – oder weiter so?“

In Form eines Wochenendseminars (3 Samstag-Nachmittage) haben Frauen die Möglichkeit in einer angeleiteten Gruppe eine Standortbestimmung zu ihrem Umgang mit Alkohol zu machen. Das Angebot richtet sich an Frauen*, die ihren Konsum von Alkohol vermindern und auf ein „verträglicheres“ Maß reduzieren wollen

Das Seminar gibt die Möglichkeit, Ziele für den weiteren Umgang mit Alkohol zu formulieren und diese umzusetzen.

Gruppenstart ist der 07. Mai 2022. Vorgespräche zur Gruppenteilnahme können ab sofort vereinbart werden. Weitere Infos finden Sie [hier](#).

Netzwerk Inklusion sucht für Projekt „Gesundheit Inklusiv“ Referent*innen

Ziel des Projekts „Gesundheit Inklusiv“ ist es, Akteure im Gesundheitswesen für die unterschiedlichen Bedarfe von Menschen mit Behinderungen zu sensibilisieren. Zu diesem Zweck werden Maßnahmen entwickelt, wie beispielsweise Schulungen zum Thema Behinderung und Inklusion, die in die Ausbildung von Pflege- und Praxispersonal eingebunden werden. Weitere Infos finden Sie [hier](#).

Welttag seelische Gesundheit im Oktober - Thema „Vereinsamung“ - Mitwirkung gesucht

Im Rahmen der Veranstaltungen zum „Welttag der seelischen Gesundheit 2022“ möchte das Amt für Soziales der Stadt Freiburg den Aspekt der Vereinsamung als Thema in den Mittelpunkt stellen. Die letzten Jahre haben für alle, aber sicher im Besonderen für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen, ein höheres Maß an Vereinzelung und manchmal auch Einsamkeit mit sich gebracht. Mit der Veranstaltung sollen Erfahrungen und Ansichten von Betroffenen sicht- und hörbar gemacht werden.

Es werden Erfahrungen mit einem Textbeitrag (Geschichten, Gedichte, Tagebuchform, Beschreibungen), mit denen man sich einbringen möchte, gesucht:

Weitere Informationen bei Christine Kubbutat, Amt für Soziales, Abteilung 3, Psychiatrie-Koordination per Mail Christine.Kubbutat@stadt.freiburg.de

Selbsthilfegruppen suchen – Überprüfen Ihres Eintrages

Auf der Homepage des Selbsthilfebüros gibt es eine Suchfunktion für Selbsthilfegruppen.

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? (ein wichtiges Kriterium zum Finden der Gruppe)?
- Ist die Gruppe eingetragen?

Leider haben einige Gruppen auf unseren Aufruf, sich eintragen zu lassen, noch nicht reagiert. Wir würden uns hier über weitere Rückmeldungen freuen.

Selbsthilfebüro Freiburg/Breisgau Hochschwarzwald auf Facebook, Instagram und Twitter



Kennen Sie schon unsere Facebookseite, Instagram oder Twitter Seite? 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](#)

Hier finden Sie unsere [Twitter Seite](#)



„Das Schöne am Frühling ist, dass er immer dann kommt, wenn man ihn am dringendsten braucht.“

Jean Paul

Freiburg, den 26.04.2022

Bernarda Deufel & Stefan Zimmermann

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