

## Seminare und Veranstaltungen



### **Infoabend für Interessierte für eine Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene zum Thema Depression/Ängste**

Am 20.09., 18.30 Uhr findet ein Infoabend für junge Erwachsene (bis ca. 35 Jahren) zum Thema Selbsthilfegruppen Depression/Ängste statt. Eingeladen sind alle, die sich für die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe interessieren, evtl. noch unsicher sind, ob das eine Möglichkeit für sie sein könnte oder die

in den bestehenden Gruppen keinen Platz gefunden haben. Die Teilnahme ist für alle möglich, die in therapeutischer oder ärztlicher Behandlung sind. Eine Anmeldung ist erforderlich!

- Referentin:** Bernarda Deufel, Selbsthilfebüro Freiburg/Breisgau Hochschwarzwald  
**Termin:** Di., 20.09.22, 18:30 – 20:00 Uhr  
**Ort:** Selbsthilfebüro, Schwabentorring 2  
**Anmeldung:** erforderlich!

### **Selbstmitgefühl und unser inneres Kind**

#### **Vortrag für Menschen in Selbsthilfegruppen mit Depression**

Als „inneres Kind“ bezeichnen wir die Gesamtheit der frühen, weitgehend unterbewussten Kindheitserfahrungen und Prägungen. Sie bestimmen heute noch wesentlich das Denken, Fühlen, Verhalten und die Beziehungen der Erwachsenen. Das „Innere Kind“ kann ein spontanes, kreatives und liebevolles sein; oft ist es aber auch verletzt, ängstlich, traurig, einsam oder auch wütend. Wir können wir einfühlsam und fürsorglich mit diesem Persönlichkeitsanteil umgehen? Dazu soll der Vortrag Anregungen geben.

- Referentin:** Maren Engelbrecht-Greve  
**Termin:** Do., 13.10.2022  
**Ort:** Selbsthilfebüro, Schwabentorring 2  
**Anmeldung:** erforderlich! Teilnahme kostenlos



### **Der letzte Wille – den digitalen Nachlass regeln**

Digitale Medien durchdringen unsere Gesellschaft immer mehr und beeinflussen unsere Form zu leben kontinuierlich. Die Fragen zu Recht auf Privatsphäre und Datenschutz werden immer mehr aus der physischen auf die virtuelle Welt übertragen. Dazu gehört auch die Frage, was aus unserem digitalen Nachlass oder digitalem Erbe passiert?

Alle in diesem Zusammenhang übermittelten und gespeicherten Daten verbleiben auch nach dem Tod eines Kunden beim jeweiligen Anbieter. Deshalb ist es für jeden ratsam, Daten im Blick zu haben, wenn es um Regelungen nach dem Ableben geht.

**Referentin:** Marco Schwind, Sozialarbeiter, Mediator

**Termin:** Mi., 26.10.22, 17:00 – 18:30 Uhr

**Ort:** Selbsthilfebüro, Schwabentorring 2

**Anmeldung:** erforderlich! Teilnahmegebühr 10,- €

### **Konflikte in der Selbsthilfegruppe erkennen und lösen**

Nicht gelöste Konflikte in Gruppen brauchen für alle Beteiligte viel Energie, die für die laufende Gruppenarbeit und für den einzelnen verloren geht.

Konflikte haben vielerlei Ursachen, z. B. keine klare Kommunikation, es knirscht zwischen einzelnen, angesprochene Konflikte werden nicht ernst genommen, nicht bearbeitet...

In diesem Seminar soll es Zeit geben, um über den Umgang mit Konflikten nachzudenken, und Lösungsansätze zu erarbeiten.

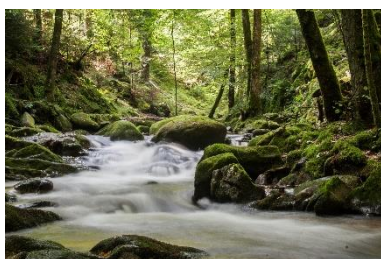
**Referentin:** Christine Kirchner, Organisationsentwicklung und Coaching

**Termin:** Sa.: 29.10.22, 10:00 – 16:00 Uhr

**Ort:** Selbsthilfebüro, Schwabentorring 2

**Anmeldung:** erforderlich! Teilnahme kostenlos

## **Neue Selbsthilfegruppen**



### **Selbsthilfegruppe für Menschen mit Angst- und Panikerkrankung**

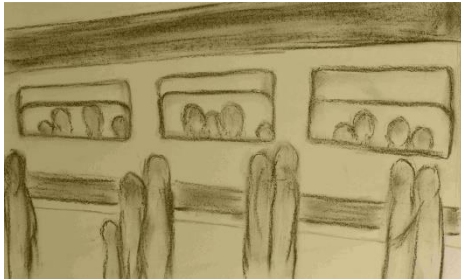
Betroffene mit einer diagnostizierten Angst/Panikerkrankung sind eingeladen, sich einer neuen Selbsthilfegruppe anzuschließen.

Voraussetzung für eine Teilnahme:

- Sie befinden sich in therapeutischer Behandlung oder haben eine Therapie abgeschlossen
- Sie wollen sich mit anderen Betroffenen austauschen
- Sie sind bereit, regelmäßig an den Gruppentreffen teilzunehmen

- Sie sind auch bereit gemeinsam Schritte gegen die Angst auszuprobieren

Die Gruppe startet im Oktober, Anmeldung beim Selbsthilfebüro, Tel.: 0761/21687-35 oder Email: [selbsthilfe@paritaet-freiburg.de](mailto:selbsthilfe@paritaet-freiburg.de)



### **Selbsthilfegruppe für ehemalige Verschickungskinder**

In den 1950er bis 1980er Jahren wurden Millionen Kinder und Jugendliche in Deutschland zur vermeintlichen Erholung in Kurheime und Heilanstalten verschickt.

Sie erlebten dort Missachtung, Ohnmacht und Gewalt. Bei der Rückkehr stießen sie bei Eltern und Umfeld auf

Unglauben, Unverständnis oder blieben lange Zeit sprachlos und alleingelassen mit ihren Erlebnissen.

Seit 2019 finden sich tausende der damals ein- oder mehrmals Verschickten in der bundesweiten „Initiative Verschickungskinder“ und in örtlichen Gruppen zusammen.

Die Selbsthilfegruppe lädt alle Betroffenen aus der Region Freiburg zum Austausch und Teilen der persönlichen Erinnerungen und der bis heute spürbaren Auswirkungen in einem geschützten Raum ein.

Kontakt: SHG-Verschickung-Freiburg@gmx.de

Oder über das Selbsthilfebüro Freiburg: E-Mail: [selbsthilfe@paritaet-freiburg.de](mailto:selbsthilfe@paritaet-freiburg.de) Telefon: 0761 / 2 16 87 35

## **MUT-Tour am 12.08. in Freiburg**



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: Depression ist eine ernstzunehmende

Erkrankung. Sie ist behandelbar. Ein offenes Miteinander hilft allen.

Von 14 bis 17 Uhr sind wir am Platz der Alten Synagoge um zusammen mit anderen Selbsthilfegruppen und Initiativen die MUT-Tour zu empfangen, sowie mit Informationsständen und Aktionen auf das Thema Depression aufmerksam zu machen. Kommen Sie vorbei!

## Neue Flyer Depressionsgruppen

„Zurück ins Leben finden“



Selbsthilfegruppen für  
Menschen mit Depressionen

Der neue Flyer gibt einen Überblick, über bestehende Depressionsgruppen in Freiburg und im Landkreis Breisgau-Hochschwarzwald.

Die Kontakte zu den Gruppen bekommen Sie über das Selbsthilfebüro.

Sollten Sie Interesse an unserem neuen Flyer haben, um ihn in Ihrer Einrichtung auszulegen oder gezielt an Menschen zu geben, die Interesse an einer Selbsthilfegruppe haben, melden Sie sich gerne, wir schicken Ihnen gerne welche zu.

Den Flyer finden Sie auch auf unserer [Homepage](#).

## Interessantes aus anderen Einrichtungen



**Rettungs-Ring**

### Neues kostenloses Online Hilfsangebot für Menschen in psychischen Krisen

Zusammen mit anderen Betroffenen wurde zu Beginn der Corona-Krise der Rettungs-Ring e.V. gegründet. In diesem Rahmen werden Gesprächsgruppen für Menschen mit seelischen Krisen oder Erkrankungen per Webkonferenz

angeboten. Durch dieses Unterstützungs- und Hilfsangebot haben viele Menschen die Möglichkeit, sich einfach und moderiert mit Menschen in ähnlichen Situationen auszutauschen oder gemeinsam die Freizeit zu gestalten (Spiele, Quiz, Rätsel u.v.m.).

Kostenlos, unkompliziert und ganz einfach über jeden Computer, jedes Smartphone, Tablet und sogar mit einem normalen Telefon.

- Link zu einer allgemeinen [Infobroschüre](#)

- [Infoflyer](#) für Teilnehmer

- Weitere Informationen und das aktuelle Programm der Internetseite

[www.rettungs-ring.de](http://www.rettungs-ring.de)



### Virtuelles Gruppenangebot für Angehörige und Betroffene von beatmeten Patient\*innen

Der Gesundheitstreffpunkt Mannheim, Kontaktstelle für Selbsthilfe, Selbsthilfegruppen und Patientenberatung, begleitet und moderiert im Zeitraum vom 30.9. bis 2.12.2022 zehn Treffen eines virtuellen Gruppenangebotes für Angehörige und Betroffene von beatmeten Patient\*innen im Rahmen des Projektes "PriVent - Langzeitbeatmung vermeiden und wieder selbst atmen"

<https://wieder-selbst-atmen.de/> Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, Selbsthilfe kennenzulernen und sich auszutauschen.

Eine Anmeldung ist erforderlich. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte auf dem Flyer auf der [Homepage](#).



### **Aktionswoche Selbsthilfe 2022**

Vom 03. bis 11. September 2022 wird zum zweiten Mal die Aktionswoche Selbsthilfe stattfinden. Der Paritätische Gesamtverband lädt alle Gruppen, Organisationen und Kontaktstellen der Selbsthilfe innerhalb und außerhalb des Paritätischen ein, sich an der Aktionswoche zu beteiligen. Ab sofort können Selbsthilfe-Akteur\*innen ihre geplanten Aktionen und Events im Rahmen der Aktionswoche Selbsthilfe in den Veranstaltungskalender eintragen. Weitere Infos finden Sie [hier](#).



### **Das E-Rezept**

Das E-Rezept kommt. Für gesetzlich Versicherte ist das elektronische Rezept für alle Verordnungen von verschreibungspflichtigen Arzneimitteln vorgeschrieben. Das E-Rezept wird ausschließlich digital erstellt und signiert.

Wie das alles genau funktioniert, wird in diesem [Film](#) des Apothekerverbands Westfalen-Lippe e.V. erklärt.



### **Welche Rechte haben Patient\*innen, welche Pflichten haben Ärzt\*innen?**

*BAGP-Informationsbroschüre frisch überarbeitet*

Mit ihrer Broschüre liefert die Bundesarbeitsgemeinschaft der Patient\*innenstellen (BAGP) einen Leitfaden für die Patientenberatung bei Fragen von Ratsuchenden. So geht es beispielsweise um das Einsichtsrecht in die Patientenakte, um den Umfang der ärztlichen Aufklärung oder Therapiemöglichkeiten für konkrete Eingriffe oder Behandlungen. Die Broschüre „Patientenrechte und Ärztepfllichten“ wurde nun komplett überarbeitet. Sie finden die Broschüre [hier](#).

## 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 (Kontaktdaten, 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](#)

## Schließzeiten im Sommer

Das „Zentrum für Engagement – ZfE“ ist vom

**29.08. bis 09.09.22 geschlossen.**

In dieser Zeit können keine Gruppentreffen in unseren Räumlichkeiten stattfinden.

Das Selbsthilfebüro ist im o. g. Zeitraum nur eingeschränkt am Mittwochvormittag erreichbar.



**„Wer sich im Sommer über die Sonne freut, trägt sie im Winter in seinem Herzen.“**

**Rainer Haak**

**Freiburg, den 01.08.2022**

**Bernarda Deufel & Stefan Zimmermann**

Selbsthilfebüro Freiburg/Breisgau-Hochschwarzwald

Tel.: 0761/21687-35

Email: [selbsthilfe@paritaet-freiburg.de](mailto:selbsthilfe@paritaet-freiburg.de)

[www.selbsthilfegruppen-freiburg.de](http://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](mailto:selbsthilfe@paritaet-freiburg.de)