

Dezember 2022

Seminare und Veranstaltungen

Humor und gelassene Heiterkeit im Engagement



**engagiert &
kompetent**

Muster durchbrechen durch Perspektivwechsel und Leichtigkeit
Die oft gepriesene heitere Gelassenheit ist ein Ziel, das viele anstreben. Aber - wie komme ich dahin? Was sind die Voraussetzungen? Welche ersten Schritte und in welche Richtung soll ich gehen? Humor weist den Weg. Dieser Workshop bietet Antworten und Wegweiser.

Es geht darum, den Unzulänglichkeiten der Welt sowie der Menschen und den Schwierigkeiten des (ehrenamtlichen) Alltags mit heiterer Gelassenheit zu begegnen. Es geht um Perspektivwechsel, Humorressourcen, kreatives Denken und Wahrnehmen. Manches Muster muss durchbrochen und mancher Schatz gehoben werden.

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

Referent: Gerd Hasenjäger, Dipl. Pädagoge, Coach, Trainer

Termin: Sa., 21.01.23, 10:00 – 17:00 Uhr

Ort: Selbsthilfebüro, Schwabentorring 2

Anmeldung: erforderlich! Teilnahmegebühr 35,- €

Hier können Sie sich anmelden



**engagiert &
kompetent**

Online-Treffen kreativ gestalten - Einführung in Hybride Veranstaltungen

Bedingt durch die Pandemie haben sich Selbsthilfegruppen und Vereine mit online-Versionen ihrer Treffen angefreundet. Inzwischen gehören digitale Treffen, der Austausch über ein online-Tool zu unserem Alltag.

Wie können die onlinetreffen gut gestaltet werden, dass sie lebendig sind und alle Teilnehmer*innen mit einbeziehen.

In diesem Seminar gibt es einen Werkzeugkoffer, der einzelne Möglichkeiten aufzeigt, wie mit kleinen „Maßnahmen“ Gruppentreffen gut gestaltet werden können.

Diese Veranstaltung bietet auch ein Übungsfeld für Hybridveranstaltungen, deren Grundlagen und Vorbedingungen werden erklärt.

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

Referenten: Anika Moser und Timo Strohmaier, Kastanie Eins GmbH, Stuttgart

Termin: Fr., 27.01.23, 15:00 – 19:00 Uhr

Ort: Selbsthilfebüro, Schwabentorring 2

Anmeldung: erforderlich! Teilnahmegebühr 35,- €

Hier können Sie sich anmelden

Neue Selbsthilfegruppen



Neue Selbsthilfegruppe für adoptierte Erwachsene

Als Kind adoptiert?

Menschen, die im Kindesalter adoptiert wurden, kennen das Gefühl, dass ihnen in ihrer Lebensgeschichte etwas fehlt. Das kann Auswirkungen auf die Entwicklung der eigenen Identität haben und auf die Gestaltung eigener Beziehungen und Partnerschaften. Die Klärung und der Umgang mit der eigenen Biographie bringen besondere Herausforderungen mit sich.

Eine neue Selbsthilfegruppe für „adoptierte Erwachsene“ bietet Raum, sich zu diesen Fragen auszutauschen – in einem vertrauten Rahmen gibt es die Möglichkeit, über die eigene Lebensgeschichte nachzudenken und aus den Anstößen der Lebensgeschichten der anderen zu lernen.

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



Neue Selbsthilfegruppe für Frauen mit bipolarer Erkrankung

Die im Aufbau befindliche Selbsthilfegruppe für bipolare Frauen richtet sich an alle Frauen mit einer diagnostizierten bipolaren Störung, die das Bedürfnis haben, sich gemeinsam auszutauschen, zu stützen und zu bereichern.

Die Selbsthilfegruppe befindet sich im Aufbau.

Voraussetzung mit dabei zu sein ist eine therapeutische Versorgung, da die Selbsthilfegruppe keine Therapie ersetzt. Die Treffen finden einmal im

Monat in den Räumen des Selbsthilfebüros Freiburg statt. Eine regelmäßige Teilnahme schafft Verbindung – die Basis für ein vertrauensvolles Miteinander.

Weitere Infos & Anmeldung: bipolare-frauen@gmx.de



Neue Selbsthilfegruppe für Menschen mit Borderline

Für Betroffene mit der Diagnose Borderline entsteht eine neue Selbsthilfegruppe.

Eine Selbsthilfegruppe bietet die Möglichkeit sich untereinander über die Erkrankung auszutauschen und gemeinsam Bewältigungsstrategien zu entwickeln.

Unter anderem geht es um:

- konstruktive Wege der Emotionsregulation
- Möglichkeiten Probleme/Konflikte in

zwischenmenschlichen Beziehungen zu reduzieren

- ganz allgemein um Austausch mit- und lernen von anderen Betroffenen

Die Gruppe ist offen für Betroffene mit Therapieerfahrung.

Kontaktaufnahme über das Selbsthilfebüro.



Selbsthilfegruppe in Lörrach für Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch

Die lange Wartezeit auf ein Kind und mögliche medizinische Behandlungen stellen betroffene Paare auch vor enorme seelische Belastungen. Für die Gründung einer Gruppe für Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch werden daher weitere Betroffene

gesucht. Die Initiatorin der Gruppe ist auf eine Eizellspende angewiesen und sucht speziell auch zu diesem Thema den Austausch mit anderen.

Interessierte Frauen sind eingeladen, sich mit der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe in Lörrach in Verbindung zu setzen (Telefon: 07621 410-2142 oder E-Mail:

kiss@loerrach-landkreis.de).

Neuer Werbespot „Junge Selbsthilfe“



Unter dem Motto „Im Leben läuft nicht immer alles nach Plan“ ist ein neuer Werbespot für die Junge Selbsthilfe entstanden.

Unser Ziel ist es, diesen Werbespot 2023 in die Regionalen Kinos zu bekommen. Außerdem ist eine Plakatkampagne geplant.

Aktuell befindet sich der Spot in der Endfertigung und wir werden ihn demnächst auf unserer Homepage und sozialen Medien veröffentlichen.

Förderung der Selbsthilfe gemäß §20h SGB V

Alle Jahre wieder ... weisen wir in unserem Rundbrief kurz vor Weihnachten darauf hin, dass die Anträge für die finanzielle Förderung durch die Krankenkassen bis 31.03.2023 gestellt sein müssen.

Die Antragsformulare werden derzeit noch überarbeitet, werden aber in Kürze auf der Seite der Krankenkassen <http://www.gkv-selbsthilfefoerderung-bw.de> eingestellt. Bitte benutzen Sie nur **die neuen Formulare**, die Sie unter dem Button Selbsthilfegruppen finden.

Der Leitfaden zu den Förderkriterien wurde ebenfalls überarbeitet und findet sich auf der o. g. Homepage.

Wir bieten auch im neuen Jahr wieder einen Infoabend an (voraussichtlich online) – bitte reservieren Sie dafür Dienstag, den 14.02.2022 – es folgt noch eine extra Einladung!

Wie immer bieten wir unsere Hilfe beim Ausfüllen des Antrags an, gerne können Sie mit Ihrem Antrag vorbeikommen.

Weitere Einzelheiten gibt es dann im neuen Jahr!

Auswirkungen der Covid-19-Pandemie auf Kinder und Jugendliche – Befragung der Uniklinik Freiburg



Die Covid-19-Pandemie bestimmt seit mehr als 2 Jahren den Alltag von Kindern und Jugendlichen, sowie deren Familien. Zunehmend gibt es Hinweise, dass Kinder und Jugendliche insbesondere durch die Auswirkungen der Pandemie-Maßnahmen in ihrem Sozialleben, psychischen Wohlbefinden und im Alltag betroffen sind.

In bislang zwei Befragungsrunden hat die Uniklinik seit Beginn der Pandemie die vielfältigen Belastungen untersucht, denen Familien mit und ohne chronisch kranke Kinder ausgesetzt waren und sind.

Es gibt nun eine dritte Befragungsrunde mit folgender Fragestellungen:

- Woher/von wem bekommen Familien mit chronisch kranken Kindern Unterstützung im Alltag und welche Veränderungen gab es durch die Pandemie?
- Wie haben sich die Jahre der Pandemie auf das Wohlbefinden Ihres Kindes und von Ihnen als Eltern ausgewirkt?
- Welche Auswirkungen der Pandemie bestehen weiterhin in Ihrem Familienalltag?

Hier können Sie an der Umfrage teilnehmen:

<https://stuz-redcap.ukl.uni-freiburg.de/surveys/?s=WJTXC94MT4DXWLPY>

ZfP Emmendingen – Infoveranstaltung für Angehörige: „Achterbahn der Gefühle – was ist bipolar?“



Am 18.01.2023 von 18 bis 19 Uhr, lädt das Zentrum für Psychiatrie Emmendingen die Angehörigengruppe zum Thema „Achterbahn der Gefühle – Was ist bipolar?“ ein.

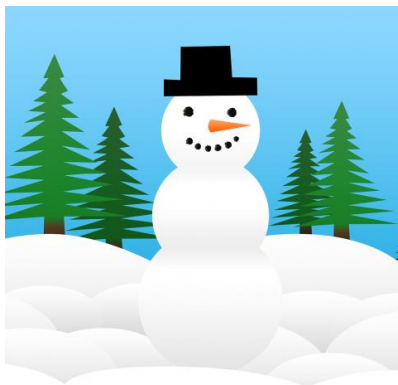
Die Gruppe richtet sich an Angehörige von depressiv erkrankten Menschen, Menschen mit Persönlichkeits-,

Angst- und Zwangsstörungen, sowie Menschen in Lebenskrisen.

Eingeladen sind auch Patienten und ehemalige Patienten der Klinik.

Die Infoveranstaltung ist im Gruppenraum Nr. 116 (UG) in den Stationen 18/19.

Schließzeiten über die Weihnachtsfeiertage



Das Selbsthilfebüro ist vom 23.12.22 bis einschließlich 05.01.23 geschlossen.

Das Zentrum für Engagement ist im Zeitraum vom 24.12. bis 01.01.2023. geschlossen, in dieser Zeit sind keine Gruppentreffen möglich.

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](#)

**Je mehr einer für
andere tut, desto mehr
besitzt er.**

**Je mehr er anderen
gibt, desto mehr hat er**
- Laotse



Freiburg | Breisgau-Hochschwarzwald

Selbsthilfe
Büro

Wir wünschen Ihnen eine wunderschöne Weihnachtszeit, in der Hoffnung, dass Sie innere Ruhe, Freude und Zuversicht gewinnen. Starten Sie gut ins neue Jahr mit dem Zutrauen in Ihre eigenen Stärken und Vertrauen in Ihre Mitmenschen.

Ein großer Wunsch für uns alle ist , dass auf unserem Planeten wieder friedlichere Zeiten möglich werden - die Hoffnung bleibt uns!

Bleiben Sie gesund und weiter dem Thema Selbsthilfe verbunden.

Freiburg, den 19.12.2022

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