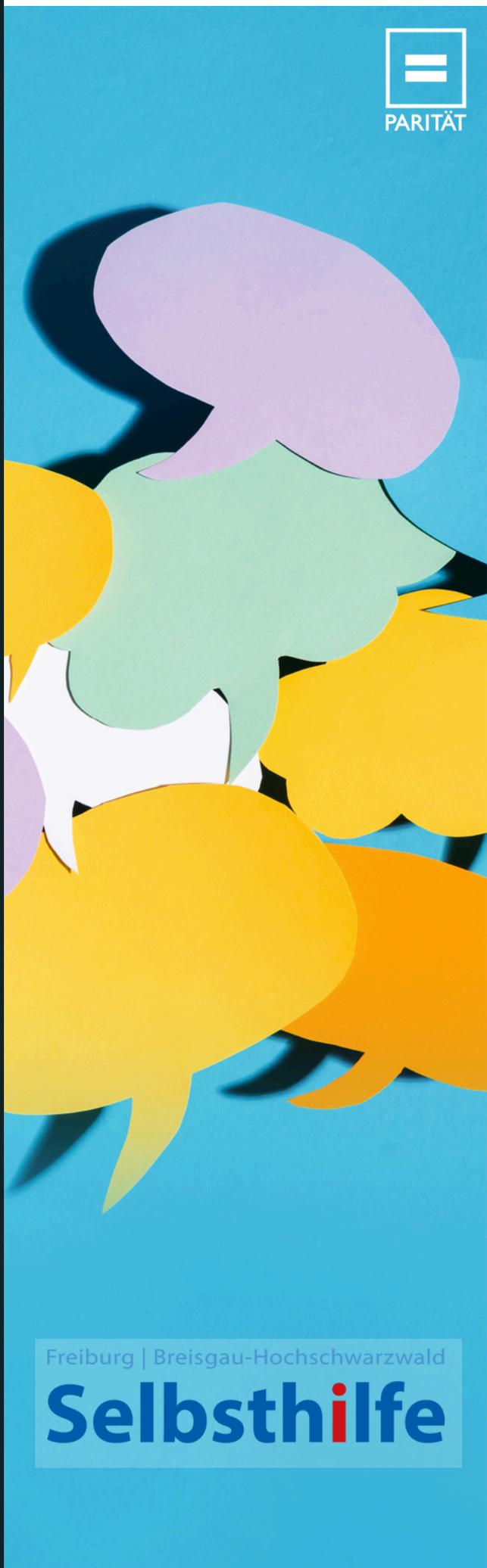




# Jahres bericht

# 2024



Freiburg | Breisgau-Hochschwarzwald

**Selbsthilfe**

Liebe Leserinnen und Leser,

für das Selbsthilfebüro Freiburg/ Breisgau-Hochschwarzwald war das vergangene Jahr ein sehr bewegtes.

Nach beeindruckenden 30 Jahren engagierter Tätigkeit wurde unsere langjährige Leiterin Bernarda Deufel im Frühjahr in ihren wohlverdienten Ruhestand verabschiedet. Seit der Gründung am 1. Oktober 1993 hatte sie das Selbsthilfebüro mit viel Herzblut aufgebaut und geprägt.

Das neue Team bilden nun Dominika Rödiger, Sozialarbeiterin/ systemische Beraterin und Sonja Sobotta, Religionspädagogin/ Gestalttherapeutin. Frau Sobotta bringt langjährige Erfahrungen aus der Erwachsenenbildung in die Arbeit ein und Frau Rödiger ihr Wissen aus ihrer Tätigkeit in der Unabhängigen Teilhabeberatung.

Mit dem vorliegenden Jahresbericht möchten wir Ihnen einen umfassenden Einblick in die wichtigsten Ereignisse und unsere Tätigkeiten in 2024 geben.

Viel Freude beim Durchblättern und Lesen,  
Ihre



Sonja Sobotta & Dominika Rödiger

Das Selbsthilfebüro ist die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen in Freiburg und dem Breisgau-Hochschwarzwald. Wir beraten Interessierte, begleiten Gruppengründungen und unterstützen bestehende Selbsthilfegruppen.

Das Selbsthilfebüro macht Selbsthilfe sichtbar.

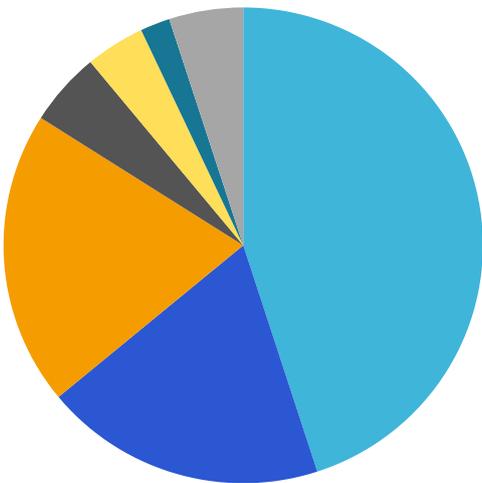
Träger der Einrichtung ist der Paritätische Wohlfahrtsverband Baden-Württemberg.

# Unsere Aufgaben

## Information Beratung Vermittlung Unterstützung Öffentlichkeitsarbeit

- Wir beraten interessierte Einzelpersonen, vermitteln in die passende Gruppe und informieren zu allen Fragestellungen rund um das Thema Selbsthilfe in Gruppen.
- Wir geben Wissen weiter an Gruppengründer\*innen über den Aufbau von Selbsthilfegruppen und begleiten nach Bedarf den konkreten Gründungsprozess.
- Wir unterstützen bereits bestehende Gruppen bei Schwierigkeiten in der Gruppe, bei der Öffentlichkeitsarbeit und Finanzierung sowie bei Projekten.
- Wir vernetzen die Selbsthilfegruppen untereinander, organisieren Fortbildungen und Treffen zum Erfahrungsaustausch.
- Wir machen Selbsthilfe sichtbar: Auf unserer Website und SocialMedia, über Printmedien, bei öffentlichen Veranstaltungen und an Infoständen.
- Wir kooperieren und sind vernetzt mit einer Vielzahl anderer professioneller Einrichtungen.

# Zahlen und Fakten

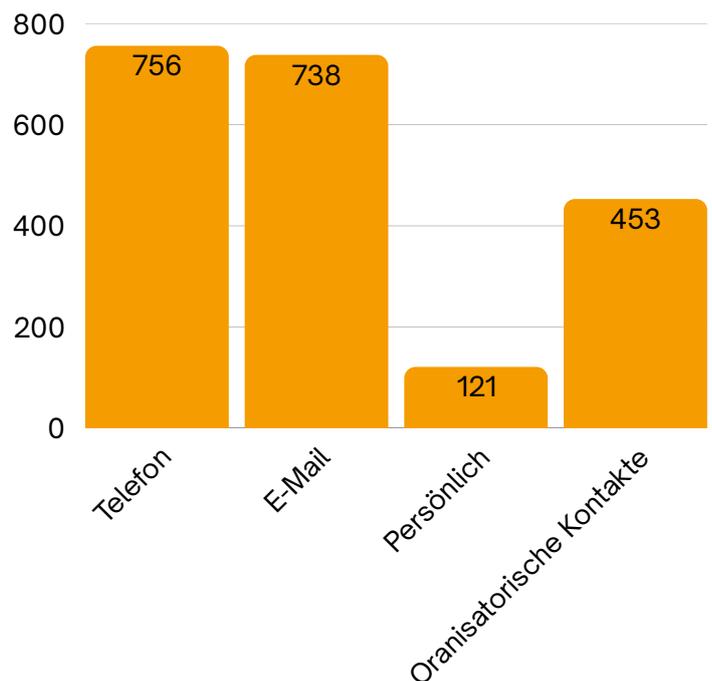


## Themenfelder in der Selbsthilfelandchaft

In Freiburg und Umgebung gibt es inzwischen etwa 250 Selbsthilfegruppen. Knapp die Hälfte der Gruppen bezieht sich auf körperliche Erkrankungen und Behinderungen. Jeweils ein Fünftel der Gruppen trifft sich zu Themen im Bereich Sucht und zu Themen der psychischen Krankheit und Gesundheit. Weitere Gruppen treffen sich zu verschiedenen Lebensthemen wie Partnerschaft, Sexualität, Trennung, Trauer oder soziales Miteinander.

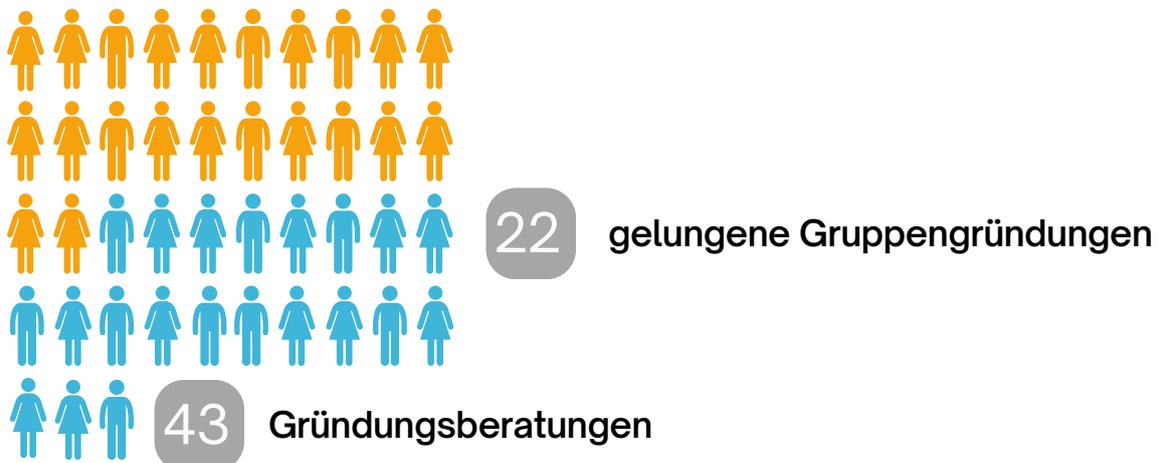
## Kontakte und Anfragen

Das Selbsthilfebüro ist gut 10 Stunden/Woche telefonisch und persönlich zu erreichen sowie nach Vereinbarung. An fünf Tagen/Woche sind wir per Mail ansprechbar. Im Jahr 2024 gab es ca. 1500 Beratungskontakte am Telefon und per Mail, darüber hinaus gut 120 ausführliche persönliche Gespräche vor Ort. Dazu kommen etwa 450 organisatorische Kontakte sowie eine ganze Reihe von Tür-und-Angel-Gesprächen.



# Gruppengründungen

Unsere Unterstützungsleistungen im Bereich Gruppengründung sind vielfältig: Wir beraten Initiator\*innen über die ersten Schritte zur Gründung einer Gruppe und zum sozialen Miteinander in Selbsthilfegruppen. Wir entwickeln gemeinsam Flyer und unterstützen je nach Bedarf bei der Öffentlichkeitsarbeit und der Raumsuche. Ggf. sind wir Ansprechstelle für weitere Interessent\*innen. Darüber hinaus bieten wir an, die ersten Gruppentreffen zu moderieren, damit die Gruppe tragfähige Absprachen und Strukturen für das Miteinander entwickeln kann.



## Neugründungen 2024 (Auswahl)

- Elternselbsthilfegruppe Mutismus
- Chronisch entzündliche Darmerkrankung
- Sexualisierte Gewalt gegen Männer
- Selbsthilfegruppe seelische Erkrankung in Titisee Neustadt
- Selbsthilfegruppe für Trauernde
- Selbsthilfegruppe Angst und Panik
- ADHS Elternselbsthilfegruppe
- Selbsthilfegruppe für Menschen mit Bindungs- und Entwicklungstrauma
- Tinnitus Selbsthilfegruppe
- Von Herz zu Herz - für Frauen mit Gewalterfahrung (russisch-/ukrainischsprachig)
- Fibromyalgie-Selbsthilfegruppe
- Gemeinsam durch die Angst (russisch-/ukrainischsprachig)
- Unerfüllter Kinderwunsch
- Dissoziative Persönlichkeitsstörung
- Depression
- Selbsthilfegruppe Einsamkeit

# Selbsthilfe sichtbar & vernetzt

Das Selbsthilfebüro macht Selbsthilfe öffentlich sichtbar.

Im vergangenen Jahr haben wir dafür u.a. am Gesundheitstag der Stadt Freiburg teilgenommen und waren ansprechbar an Infoständen in der Mensa und beim Marktplatz der Selbsthilfe in der Rehaklinik Glotterbad. Durch Flyer und attraktive Give-Aways stellen wir sicher, dass Menschen "Selbsthilfe mit nach Hause nehmen können" - und von dort weitere Informationen auf unserer Website und über Social-Media finden.

## Veranstaltungen im Jahr 2024

- 18.01.24 Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen
- 06.03.24 "Mal gut, mehr schlecht" Sensible Einsichten in die Innenwelt der Depression
- 13.06.24 Gesundheitstag der Stadt Freiburg
- 29.06.24 Fachtag Psychotherapie trifft Selbsthilfe
- 30.06.24 Suchtselbsthilfetag
- 14.10.24 Infostand Uni-Mensa
- 25.10.24 Marktplatz Selbsthilfe Reha Glotterbad



# Kooperationen & Vernetzung

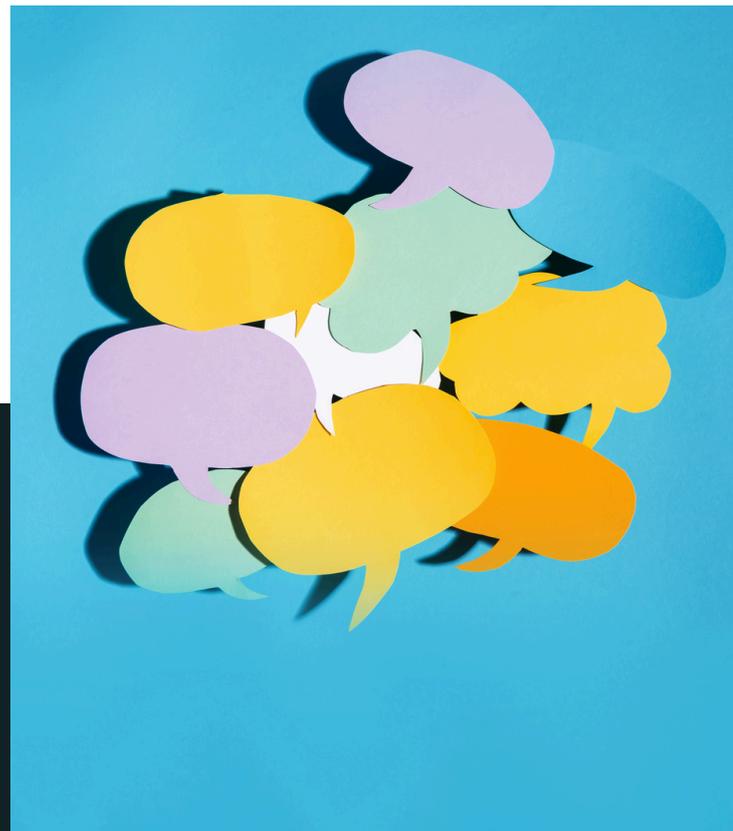
Das Selbsthilfebüro engagiert sich für ein selbsthilfefreundliches Klima in der Region Freiburg. Wir stärken die Arbeit der Selbsthilfegruppen, indem wir uns mit professionellen Institutionen vernetzen und uns an Facharbeitskreisen und verschiedenen Gremien beteiligen. Das Selbsthilfebüro ist Teil des Freiburger Zentrum für Engagement (FZE), in dem städtisch finanzierte Räume für bürgerschaftliches Engagement und die Selbsthilfe zur Verfügung stehen.

Wir sind aktives Mitglied ...

- in der Kommunalen Gesundheitskonferenz
- im Gemeindepsychiatrischen Verbund, AG Öffentlichkeitsarbeit
- im Netzwerk Inklusion
- im Kommunalen Suchtgiftnetzwerk
- in der Pflegekonferenz
- im Haus des Engagements
- in der Fachgruppe Selbsthilfe des Paritätischen Landesverbandes
- in der Landesarbeitsgemeinschaft aller Selbsthilfekontaktstellen in BW und dem SEKIS e.V.

Wir kooperieren mit ...

- der Stabstelle Bürgerschaftliches Engagement der Stadt Freiburg
- der Professur für Selbsthilfeforschung an der Uniklinik Freiburg, Schwerpunkt Krebsselfhilfe mit dem Zentrum für Kompetenzentwicklung
- dem Frauen- und Mädchen-Gesundheitszentrum
- der Selbsthilfefreundlichen Rehaklinik Glotterbad (Qualitätszirkel)
- der Kassenärztliche Vereinigung Südbaden
- der Kooperationsberatung für Ärzte, Psychotherapeuten und Selbsthilfegruppen (KOSA)
- sowie vielen weiteren Beratungsstellen





## ■ Fort- und Weiterbildung

Im Jahr 2024 hat das Selbsthilfebüro verschiedene kostenlose Fortbildungen für Engagierte in der Selbsthilfe angeboten, darunter:

- Supervision für Menschen aus Selbsthilfegruppen (4 Termine)
- „Auf den Punkt gebracht“ – Worauf kommt’s an, wenn wir Pressearbeit machen?
- Rahmenbedingungen für neue und alte Selbsthilfegruppen
- Vom Wert des Jammerns, seinen Grenzen und einer guten Moderation
- Gelungene Gespräche führen

## Ausblick 2025

- *Echt* – Selbsthilfesongs von Rhobbin und ErzählBar mit Lebensgeschichten aus der Suchtselbsthilfe - eine Veranstaltung im Rahmen der bundesweiten Aktionswoche Selbsthilfe des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes
- Filmabend im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit in Kooperation mit dem Kommunalen Kino Freiburg
- Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen
- Umsetzung barrierefreie Homepage

# Danke

Wir danken ganz herzlich den gesetzlichen Krankenkassen, der Stadt Freiburg, dem Land Baden-Württemberg und dem SEKIS e.V. in Stuttgart.

Darüber hinaus möchten wir uns bei allen Menschen und Institutionen, die mit uns kooperiert haben, für die gute Zusammenarbeit im vergangenen Jahr bedanken.

Nicht zu Vergessen geht ein großer Dank an alle Engagierten und ehrenamtlich tätigen Selbsthilfe-Aktiven!

## Sprechzeiten

Di, Mi, Do 10:00 bis 12:30 Uhr  
Do 15:00 bis 18:00 Uhr  
sowie Mo-Fr nach Terminvereinbarung



0761 / 21687-35



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



[www.selbsthilfegruppe-freiburg.de](http://www.selbsthilfegruppe-freiburg.de)

Freiburg | Breisgau-Hochschwarzwald

**Selbsthilfe**  
**Büro**

 **DER PARITÄTISCHE**  
Baden-Württemberg