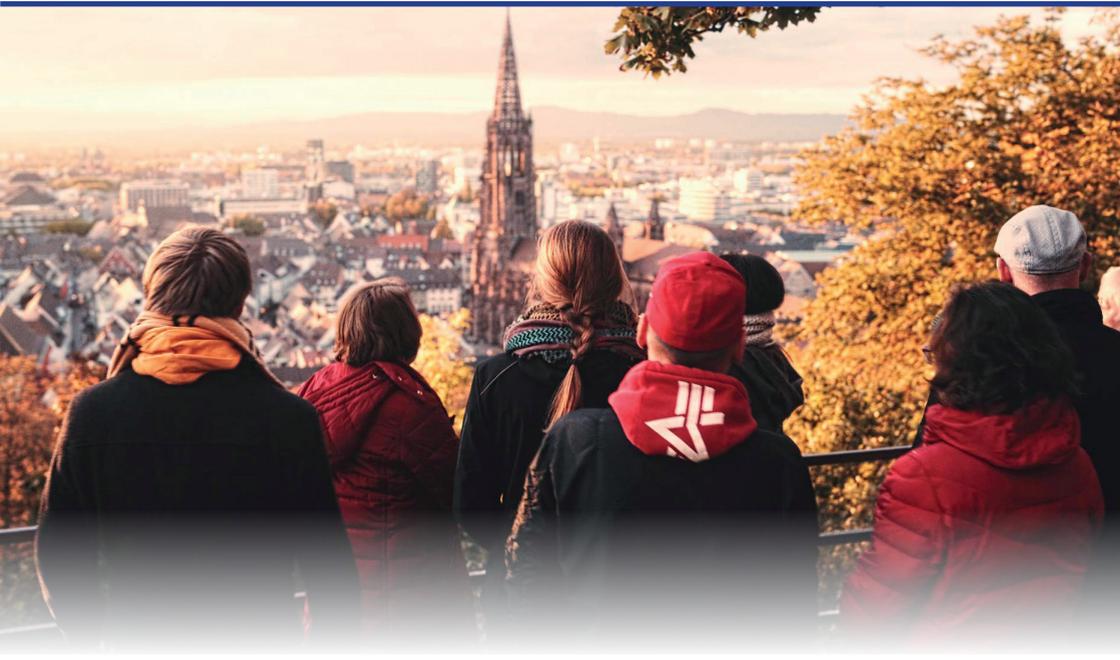


Freiburg | Breisgau-Hochschwarzwald

Selbsthilfe Büro



Jahresrückblick 2021

Im folgenden möchten wir Ihnen einen Einblick gewähren, welche Aktionen und Arbeit im Selbsthilfebüro 2021 stattgefunden haben:

Ein weiteres Pandemiejahr liegt hinter uns, das die Selbsthilfegruppen eingeschränkt, Treffen erschwert und damit Menschen die aus unterschiedlichen Gründen belastet sind, die Möglichkeit zum Austausch und Begegnung genommen hat. Einiges hat sich ins digitale Leben verlagert, manche Gruppen haben sich aufgelöst, aber es haben sich auch zahlreiche neue Gruppen gegründet.

Neue Selbsthilfegruppen

Folgende Gruppen haben wir im vergangenen Jahr in der Gründungsphase unterstützt – durch Beratung, Öffentlichkeitsarbeit oder Begleitung der ersten Treffen. Wir freuen uns, dass viele dieser Gruppen sich stabilisiert haben und aktiv sind.

- Selbsthilfegruppe Borderline Angehörige
- Selbsthilfegruppe Zwangserkrankte
- Selbsthilfegruppe für Angst- und Panikpatienten
- Selbsthilfegruppe für Menschen mit Kaufsucht
- Selbsthilfegruppe für Angehörige von Verstorbenen an Covid 19
- Wandergruppe für Krebserkrankte in Waldkirch
- Selbsthilfegruppe für Frauen mit Depression
- Selbsthilfegruppe für Angehörige von Narzissten
- Selbsthilfegruppe für junge Menschen in der Quarterlife Crisis
- Selbsthilfegruppe für studierende Autisten
- Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene mit Depression (+/- 35)
- Selbsthilfegruppe „sexueller Mißbrauch/Gewalt“ für Frauen
- Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene mit Sehbehinderung
- Selbsthilfegruppe „Asperger-Senioren“
- Selbsthilfegruppe Depression Montag
- Selbsthilfegruppe für Menschen mit Traumafolgestörungen



Fort- und Weiterbildungen

Viele Fort- und Weiterbildungen konnten nur digital stattfinden. Ein Schwerpunkt der Fortbildungen war die Digitalisierung der Gruppenarbeit. Mit anderen Seminarthemen haben wir versucht den Gruppenteilnehmenden neue Impulse mit auf den Weg zu geben.

Hier einige Fortbildungen, die wir angeboten haben:

Januar

- **Humor und gelassene Heiterkeit im Engagement**
Muster durchbrechen durch Perspektivwechsel und Leichtigkeit

Februar

- **Online- und Telefonkontakte in Coronazeiten**
Wie können sie für alle befriedigend gestaltet werden
- **Resilienz stärken in Corona-Zeiten**
- **Selbsthilfeförderung nach § 20h SGB V**
Input und Klärung von Fragen

März

- **Selbstfürsorge**

April

- **Mitgliederversammlung im Verein während der Coronapandemie**

Juni/Juli

- **MBSR (Mindfulness-based Stress Reduction) – Stressbewältigung durch Achtsamkeit**
Eine Einführung
- **Teil)Lockdown in der Selbsthilfe**
Auswirkung und Perspektiven

Oktober

- **Gelungene Gespräche führen**
Kommunikationsstrukturen verbessern

November

- **Infoabend für Interessierte an einer Depressions-Selbsthilfegruppe**
- **Grundlagen der Öffentlichkeitsarbeit**

**engagiert &
kompetent**



Humor und gelassene Heiterkeit im Engagement



Online- & Telefonkontakte in Coronazeiten



Grundlagen der Öffentlichkeitsarbeit

Vernetzungsangebot für junge Erwachsene in der Selbsthilfe

Um die „jungen“ Gruppen in der Selbsthilfe zu stärken, einen Austausch zu ermöglichen und gemeinsame Aktionen zu starten, haben wir ein Netzwerk angestoßen.



Selbsthilfegruppen junger Erwachsener sind wichtig - sie schließen eine wichtige Lücke, tragen dazu bei, dass auch jüngere Menschen den Weg in die Selbsthilfe finden, sich dort angenommen fühlen und mit Gleichaltrigen über Probleme und Alltagsschwierigkeiten sprechen zu können.

Die Gruppen haben sehr unterschiedliche Themen (psychische Erkrankungen und körperliche Erkrankungen), es geht darum Vorurteile abzubauen und die Selbsthilfegruppen als ergänzende Form der Unterstützung zu therapeutischen Angeboten mehr Öffentlichkeit zu verschaffen. Um das zu erreichen, sind wir auf einem guten Weg und haben mit ersten Aktionen 2021 schon einiges erreicht.

2021 haben wir in enger Absprache mit den Gruppen

- ein eigenes Logo mit dem Slogan „Junge Selbsthilfe Freiburg - Vielfältig, Vertraut, Verbunden“ entwickelt
- ein Comiczeichner hat ein Motiv für Plakate, Postkarten und Give aways entwickelt
- mit dem Motiv und Logo wurden Mittel zur Öffentlichkeitsarbeit angefertigt: Rollup, Postkarten, Plakate, Taschen und Fahrradsattelschützer



Gemeinsame öffentliche Aktionen

- Selbsthilfetag zu Semesterbeginn – Infostand in Uninähe gemeinsam mit Vertretern der jungen Selbsthilfe
- Cityyards – Umsonstpostkarten in Cafes und Kneipen



Öffentlichkeitsarbeit

Seit vielen Jahren versuchen wir durch Öffentlichkeitsarbeit Selbsthilfegruppen bekannter zu machen und Menschen einzuladen, sich zu beteiligen.

Im vergangenen Jahr hat das Selbsthilfebüro einen Schwerpunkt auf die Sozialen Medien gelegt. Über Instagram, Facebook und Twitter werden neue Gruppen, Angebote, Veranstaltungen und Fortbildungen beworben.



Neben der digitalen Welt, waren wir auch analog aktiv, mit

- Einer Postkartenaktion (Citycards): „Wunderfitzig“
- Einer Plakataktion mit Personen aus der Selbsthilfe und ihrem Statement zu Selbsthilfe an Litfaßsäule (die Aktion hat zwei Mal stattgefunden)
- Einer Beteiligung bei den Mitmachtagen im Oktober „Tag der offenen Tür“
- Einem Plakat, das einen Überblick zu Neugründungen in der Selbsthilfe gibt
- Vorträge über Möglichkeiten und Grenzen von Selbsthilfegruppen in Kliniken und bei Student*innen



Darüberhinaus

- Beraten wir Menschen während unserer Sprechzeiten zu Selbsthilfegruppen und helfen ihnen eine passende Gruppe zu finden oder helfen mit der Adresse einer Beratungsstelle weiter
- Wird unsere Homepage regelmäßig aktualisiert
- Beraten wir die Gruppen zu finanziellen Fragen – Pauschalförderung durch die Krankenkassen
- Beraten wir Gruppen zu Projektförderung
- Vermitteln wir Räume in unserer Einrichtung
- Informieren wir die Gruppen über einen regelmäßig erscheinenden Rundbrief zu Fragen rund um die Selbsthilfe (in diesem Jahr auch zu den Corona-Bestimmungen)

Was haben wir 2022 vor?

- Aktionen mit der jungen Selbsthilfe (Film, Infostände...)
- Fortbildungen und Seminare (digitale und vor Ort-Veranstaltungen)
- Zielgruppenspezifische Flyer erstellen, z.B. für die Selbsthilfegruppen Depression, Sucht, junge Selbsthilfe
- Planung und Durchführung des Gesamttreffens der Selbsthilfegruppen
- „Tag der Offenen Tür“ um unsere Einrichtung vorzustellen
- In den Startlöchern: eine Selbsthilfegruppe für Long Covid Patient*innen

Haben Sie Anregungen, dann melden Sie sich gerne bei uns!

Freiburg | Breisgau-Hochschwarzwald

Selbsthilfe Büro

Selbsthilfebüro Freiburg/
Breisgau-Hochschwarzwald
Schwabentorring 2
79098 Freiburg
Telefon 07 61/2 16 87-35

selbsthilfe@paritaet-freiburg.de
www.selbsthilfegruppen-freiburg.de

Sprechzeiten:

Di, Mi, Do 10:00 Uhr bis 12:30 Uhr und
Do 15:00 Uhr bis 18:00 Uhr



Der PARITÄTische Wohlfahrtsverband
Landesverband Baden-Württemberg e.V.

Hauptstraße 28
70563 Stuttgart

Telefon: 0711 2155 -0
Telefax: 0711 2155 -250

E-Mail: info@paritaet-bw.de
www.paritaet-bw.de