

# Selbsthilfe Büro



## Jahresrückblick 2022

Unsere Arbeit im Jahr 2022 war sehr geprägt von der Pandemie, das heißt von viel Unsicherheit: welche Gruppen können sich treffen, welche Veranstaltungen sind planbar (unter welchen Bedingungen), welche neue Coronaverordnung gilt (wie vermitteln wir sie) usw.. Trotzdem haben wir versucht das Beste aus der Situation zu machen. Wir haben Menschen motiviert, sich Selbsthilfegruppen anzuschließen, wir haben breite und gut wahrgenommene (so die Rückmeldung) Werbung für das Thema Selbsthilfegruppen gemacht und wir haben (wo notwendig) die digitalen Voraussetzungen geschaffen, um Menschen in Selbsthilfegruppen zusammen zu bringen.

## Neue Selbsthilfegruppen

Zu folgenden Themen haben sich im vergangenen Jahr neue Gruppen gegründet und wir haben deren Gründung unterstützt. Eine Vielzahl der Gruppen ist aktiv geworden und ist inzwischen selbständig.

- Selbsthilfegruppe Post-Covid-Betroffener
- Selbsthilfegruppe für Trauernde im Alter zwischen 50 und Mitte 70
- Selbsthilfegruppe Autismus Landkreis Emmendingen
- Selbsthilfegruppe Endometriose Betroffene
- Wander- und Freizeitgruppe für Menschen mit Sozialer Angst/Sozialer Phobie
- Selbsthilfegruppe für ehemalige Verschickungskinder
- Selbsthilfegruppe für Asperger Senioren
- Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depression (Dreisamtal)
- Selbsthilfegruppe für bipolare Frauen
- Selbsthilfegruppe für Frauen mit einer fortgeschrittenen Krebserkrankung
- Selbsthilfegruppe für adoptierte Erwachsene
- Selbsthilfegruppe für Menschen mit Borderline



# 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:

**engagiert &  
kompetent**

## Januar

- **Humor und gelassene Heiterkeit im Engagement**  
Muster durchbrechen durch Perspektivwechsel und Leichtigkeit
- **Wie geht's weiter?**  
Erfahrungsaustausch der Selbsthilfegruppen

## Februar

- **Hybride Veranstaltung erfolgreich planen und durchführen**  
Wie können sie für alle befriedigend gestaltet werden

## März

- **Selbsthilfeförderung nach § 20h SGB V**  
Input und Klärung von Fragen
- **Klärung von Fragen und Konfliktlösung**  
im Onlinetreffen

## April

- **Infoabend für Interessierte an einer Depressions-Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene**

## Mai

- **Rahmenbedingungen für Selbsthilfegruppen**  
Grundlagen für eine gute Gruppenarbeit

## Juni/Juli/August

- **Die „Neuen“ in der Selbsthilfegruppe**  
Neue Mitglieder gewinnen und einbinden
- **Imagefilm mit dem Smartphone**  
Mit wenig Aufwand ein kreatives Mittel

## September

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

## Oktober

- **Der letzte Wille**  
Den digitalen Nachlass regeln

## November

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



Humor und gelassene Heiterkeit im Engagement



Hybride Veranstaltungen erfolgreich planen



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, gibt es regelmäßige Netzwerktreffen.

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 Aktionen 2022 einiges erreicht.

Das Netzwerk der Jungen Selbsthilfegruppen besteht aktuell aus 11 Gruppen und ist weiter am Wachsen.

2022 haben wir in enger Absprache mit den Gruppen

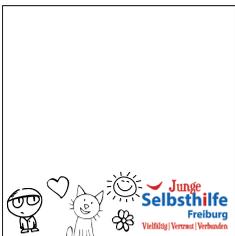
## 2022 haben wir in enger Absprache mit den Gruppen

- eine eigene Selbstdarstellung der jungen Selbsthilfe erstellt
- einen Werbespot produziert um die junge Selbsthilfe zu bewerben
- eine große Beachflag für die jungen Selbsthilfe gemacht, welche an Infoständen aufgestellt werden soll
- diverse Give-Aways wie z.B. kleine Notzettel drucken lassen



## Gemeinsame Aktionen

- regelmäßige Treffen online und in präsent um sich auszutauschen
- Planung des Werbespots mit einem Workshop zur Themenfindung und Story



# Öffentlichkeitsarbeit

Trotz der Einschränkungen durch die Pandemie war es uns wichtig, auf die Selbsthilfegruppen aufmerksam zu machen. Auf unserer Homepage finden sich die aktuellen Entwicklungen in der Selbsthilfe und über das Suchsystem über die Möglichkeiten in der Selbsthilfe zu informieren. Ebenso haben wir wieder über die Sozialen Medien, aktuelle Informationen weiter gegeben.



## Besonders waren folgende Aktivitäten:

- Neuer Flyer für die Depressions Selbsthilfegruppen erstellt und gedruckt
- Neue Selbstdarstellung für das Selbsthilfebüro gestaltet und gedruckt
- Einen Tag der offenen Türe im Mai und November, um einen Einblick in unsere Einrichtung und unsere Arbeit zu geben.
- Eine Neuauflage des Plakats, das einen Überblick zu Neugründungen in der Selbsthilfe gibt
- Infostand auf dem Platz der Alten Synagoge zur MUT-Tour mit Selbsthilfegruppen und Organisationen zum Thema „Depression“
- Vortrag zum Thema Selbsthilfe bei Studierenden des Studiengangs „Gesundheitsmanagement“
- Mitorganisation und Teilnahme bei der jährlichen Veranstaltung der Selbsthilfegruppen zum Thema Sucht „Alkohölle“



## 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 2023 vor?

- Supervisionsangebot für Selbsthilfegruppen
- Fortbildungen und Seminare, digitale und vor Ort-Veranstaltungen
- Werbespot der Jungen Selbsthilfe in die Kinos bringen
- Regelmäßige Infostände an der Uni und anderen Hochschulen sowie 1. Semesterveranstaltungen
- Fortbildung für Medizinische Fachangestellte zum Thema Selbsthilfegruppen mit der Kassenärztlichen Vereinigung
- Neue Gruppen in den Startlöchern, z.B. Selbsthilfegruppe für Angst- und Panikbetroffene, Angehörige von Narzissten usw.

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