



Neuigkeiten aus dem Selbsthilfebüro. Ab sofort als Newsletter!



Liebe Selbsthilfe-Interessierte und -Engagierte,
ab sofort bekommen Sie den bisherigen Rundbrief aus dem Selbsthilfebüro Freiburg/ Breisgau-Hochschwarzwald in neuem Gewand - in Form dieses gestalteten Newsletters, direkt auf Ihren Bildschirm.

Wir freuen uns an dieser Neuerung :-). Sie hoffentlich auch.

Sollten Sie diesen Newsletter gar nicht bekommen wollen, entschuldigen wir uns für die Störung. Sie finden ganz unten den Abmeldebutton, über den Sie sich einfach und direkt wieder abmelden können. Sie erhalten dann keine weiteren Nachrichten mehr von uns.

Alle anderen Leser*innen finden zwischen hier und ganz unten aktuelle Informationen über anstehende Fortbildungen für Engagierte, neu gegründete Selbsthilfegruppen und interessante Veranstaltungen aus unserem weit gespannten Selbsthilfe-Netzwerk.

Viele Spaß beim Lesen!

e&k - Kurse und Fortbildungen

Gelungene Gespräche führen

Datum: Fr., 18.10.2024

Uhrzeit: 15:00 - 19:00 Uhr



Info und Anmeldung

Teilnahmegebühr: auf Spendenbasis

Ort: FZE, Schwabentorring 2, Freiburg

Kommunikationsstrukturen verbessern

In diesem Seminar wird aufgezeigt, wie Kommunikation in Gruppen stattfindet, worauf die Moderation achten kann und welche Strategien nützlich sind, um gelingende Gespräche zu führen. Die Teilnehmenden können eigene Kommunikationsmuster kennen lernen und weiter entwickeln.

Kennst du deine Vorurteile?

Datum: Sa., 09.11.2024

Uhrzeit: 09:00 - 16:00 Uhr

Teilnahmegebühr: auf Spendenbasis

Ort: FZE, Schwabentorring 2, Freiburg

Jede*r von uns hat Vorurteile. Das ist ganz normal und in unsere Psyche "eingebaut", um schnelle Entscheidungen treffen zu können. Leider werden wir damit unserem Gegenüber nur selten gerecht und Konflikte entstehen. Im Workshop geht es darum, mit einem freundlichen Blick auf sich selbst, eigene Vorurteile besser zu erkennen und damit eine neue Grundlage für Begegnungen zu schaffen.

Der Anti-Bias-Ansatz hat zum Ziel, Diskriminierung abzubauen. So kann er Menschen, die sich aktiv in Selbsthilfegruppen engagieren, helfen, in einen Austausch zu kommen über Unterschiede und Gemeinsamkeiten, über Ausgrenzung und Teilhabe.



Info und Anmeldung

Neue Selbsthilfegruppen



Mehr erfahren

Seelische Integration Chronischer Erkrankungen (SICE)

Für junge Menschen bis 35 Jahre.

Eine chronische Erkrankung verändert das Leben und reißt mitunter auch tiefe seelische Wunden. Es ist wichtig, sich um diese zu kümmern.

Die meisten chronischen Erkrankungen konfrontieren einen mit ähnlichen Themen: die eigene Vergänglichkeit, Akzeptanz und Loslassen sind nur einige davon.

Insbesondere wenn man jung ist, ist es bedeutsam, zu erfahren, dass man nicht alleine ist mit seinen Themen.

Wer sich in geschütztem Raum darüber austauschen möchte, ist Willkommen.

Kontakt per E-Mail:

SICE.shg.freiburg@gmail.com

oder Selbsthilfebüro: Tel. 0761-2168735

Zusammen-Halt

Gruppe für Frauen und Männer von 40 - 55 Jahren, die sich unabhängig von ihrem Beziehungsstatus häufiger alleine oder einsam fühlen und daher ihr soziales Netzwerk erweitern und in dieses investieren möchten. Z.B. weil du neu in Freiburg bist, nach einer Trennung oder aus anderen Gründen. Wenn du gerne mehr „Wahlverwandtschaft“ hättest, gemeinsame Gespräche und Freizeitaktivitäten magst und darüber hinaus Lust hast, die Selbsthilfegruppe mit deinen Ideen und Tatkraft mit aufzubauen, freuen wir uns auf dich. Kontakt per Email:
Zusammen_stark_in_Freiburg@web.de



**Selbsthilfegruppe
„Zusammen-Halt“**

Mehr erfahren

oder Selbsthilfebüro: 0761-2168735



**Selbsthilfegruppe
für Menschen mit einer
Dissoziativen Identitätsstörung**

Mehr erfahren

SHG für Menschen mit einer Dissoziativen Identitätsstörung

Die Gruppe tauscht sich aus, spricht über den Alltag mit der Diagnose und über die Schwierigkeiten, die sich daraus ergeben können z.B.: dem täglichen, anstrengenden Bemühen, Chaos zu vermeiden und angerichtetes Chaos wieder gut zu machen. Oder auch dem Gefühl der Isolation oder die Unsicherheit, die sich durch die Wechsel und die Amnesien ergibt. Ziel des Austauschs ist: Ein Miteinander, in dem niemand fehlerfrei sein muss, sondern alle da sein dürfen um sich gemeinsam zu unterstützen.

Kontakt per E-Mail: littlekiwibirds@gmx.de
oder Selbsthilfebüro Tel. 0761-2168735.

SHG Krake Depression

„Eigentlich möchte ich doch ...
meinen Leidenschaften nachgehen,
mein Leben genießen, Verantwortung für
mich
übernehmen, aber die Krake und Dämonen
halten mich davon ab, mich auf zu machen.
Sie ziehen mich stattdessen in ihren Bann.“
Im vertrauten Rahmen tauschen wir uns aus
zu: Umgang mit depressiven Gedanken,
gesundheits- vs. krankheitsfördernden
Bewältigungsstrategien, Umgang im
Freundeskreis/Job, Probleme mit der
Tagesstruktur.

Offen für Personen im Alter von 35-50, die
unter ihrer Hochsensibilität und Depressionen
leiden. Kontakt per Email:
selbsthilfe@paritaet-freiburg.de
oder Selbsthilfebüro: 0761-2168735



Mehr erfahren



Mehr erfahren

Das zerrissene Herz zwischen Mutter und Tochter (oder Sohn)

Du hast eine erwachsene Tochter (oder einen Sohn) evtl. Enkelkinder, die du nicht regelmäßig sehen kannst? Deine Tochter bricht immer wieder den Kontakt ab, oder der Kontakt ist ganz abgerissen? Deine Tochter wirf Dir vor, dass Sie eine schlechte Kindheit hatte?

Du hast das Bedürfnis, Dich mit anderen auszutauschen? Die neue Selbsthilfegruppe bietet einen Rahmen, um andere Betroffene kennenzulernen, miteinander ins Gespräch zukommen und sich gegenseitig zu unterstützen. Kontakt per E-mail: selbsthilfe.zerrisseneherzen@mail.de oder Selbsthilfebüro Tel: 0761-2168735

SHG Männerkreis

In einem geschützten Raum für Austausch, gegenseitige Unterstützung und persönliches Wachstum erforschen wir gemeinsam, was es für uns heißt, Mann zu sein inkl. welche Verletzungen wir erfahren haben, unsere Bedürfnisse und Ziele und wie wir dafür unsere Kraft, Hingabe und andere Ressourcen weiter entfalten können. Ehrlichkeit, Offenheit, gegenseitiger Respekt und die Bereitschaft, mutig Veränderungen vorzunehmen, sind uns besonders wichtig. Kontakt per Email: maennerkreis.freiburg@gmail.com oder Selbsthilfebüro: 0761-2168735



Mehr erfahren

Aus unserem Netzwerk

10.-22.10.2024

Aktionswoche zum Welttag der seelischen Gesundheit

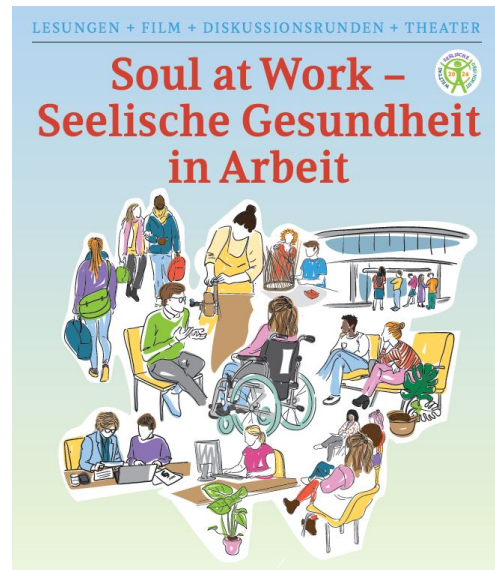
Psychische und seelische Gesundheit ist eine wichtige Voraussetzung für ein erfülltes und zufriedenes Leben, auch am Arbeitsplatz.

Doch auch in Freiburg leiden viele Menschen unter psychischen Erkrankungen.

Gemeinsam wollen wir in der Weltwoche der seelischen Gesundheit Brücken bauen, Türen öffnen und ein tieferes Verständnis für das Thema schaffen.

Wir, das sind der Gemeindepsychiatrischen Verbund (GPV) der Stadt Freiburg, in dem Einrichtungen, Organisationen, Fachbehörden, Kliniken, Leistungsträger sowie Vertretungen von Betroffenen und deren Angehörigen zusammengeschlossen sind.

Die Veranstaltungen sind in der Regel kostenfrei.



Mehr erfahren



Info und Anmeldung

“Mutig in die Zukunft”

17. Oktober 2024

Die Selbsthilfekontaktstelle auf Landesebene in Baden-Württemberg (Sekis) organisiert eine Fachtagung mit zwei öffentlichen Online-Vorträgen:

15:30 Uhr

Zukunftsgestaltung und Zukunftseuphorie:
Aufbruch statt Anpassung?

Prof. Dr. Stefan Selke, Wissenschaftler,
Schriftsteller und passionierter Segelflieger.

17:15 Uhr

Selbsthilfe 2038 – Selbsthilfe ein Muss?!

Prof. Dr. Axel Olaf Kern, widmet sich als
Wirtschaftswissenschaftler seit über 30
Jahren den Fragen der
Versorgungsgestaltung insbesondere im
Gesundheitswesen.

Marktplatz der Selbsthilfe

25.10.24

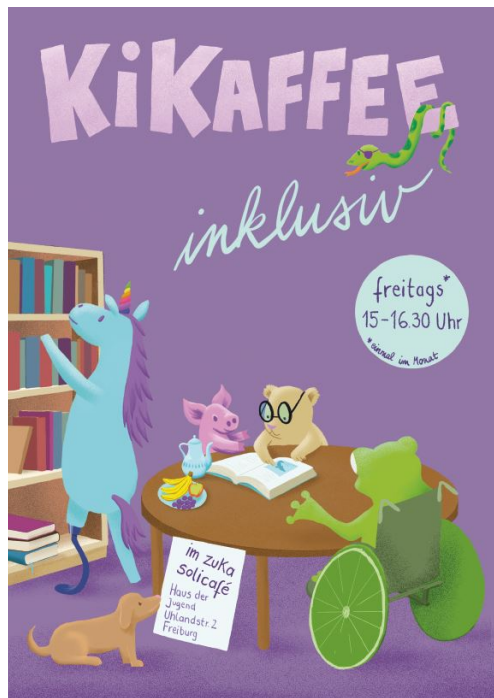
Die Rehaklinik Glotterbad lädt am Freitag, den 25. Oktober 2024 von 12:00 bis 17:00 Uhr zum Marktplatz der Selbsthilfe.

Der Nachmittag bietet die Möglichkeit an Workshops teilzunehmen, sich mit anderen auszutauschen, sich zu vernetzen und mit interessierten Betroffenen ins Gespräch zu kommen.

Das Programm und Anmeldeformular finden Sie hier.



Info und Anmeldung



Das KiKaffee inklusiv...

...bietet einmal im Monat freitags Eltern mit Kindern mit Behinderung einen Raum für Austausch und Begegnung, um andere Familien in ähnlichen Situationen kennenzulernen. Oder um einfach nur entspannt einen Kaffee oder einen leckeren Kuchen mit der Familie genießen zu können. Für die teilnehmenden Kinder gibt es verschiedene Spielstationen z.B. Maltisch, Vorlesen, Puzzles oder Kartenspielen, sowie Bodenmatten für Liege- und Krabbelkinder. Das KiKaffee inklusiv wird von zwei pädagogischen Fachkräften begleitet. Bei Rückfragen meldet Euch gerne bei Berit Jurgenowski: jurgenowskiberit@gmail.com

Mehr erfahren

Anderes Burnout Cafe

Online-Angebot für Betroffene von Burnout oder Depression.

Begleitete Selbsthilfegruppe mit Austausch, thematischem Input und passenden,

konkreten Übungen.

Mehr erfahren



Liebe Selbsthilfegruppen, zum Schluss noch ein Anliegen in eigener Sache:

Bitte überprüfen Sie von Zeit zu Zeit auf der Homepage des Selbsthilfebüros den Eintrag ihrer Gruppe (leicht zu finden über die Suchfunktion)

- Ist der Eintrag zu Ihrer Gruppe noch aktuell?
- Gibt es Ergänzungen oder Änderungen zu Ihrem Eintrag, z.B. Kontaktdaten, Treffpunkt?
- Sind die Stichworte gut gewählt?
- Ist die Gruppe eingetragen?

Herzlichen Dank für Ihre Mithilfe!

[Diese E-Mail im Browser anzeigen](#)



Impressum

Selbsthilfebüro Freiburg
Schwabentorring 2
79098 Freiburg
Telefon: 0761/2168735
E-Mail: selbsthilfe@paritaet-freiburg.de
Datenschutzerklärung

TRÄGER:

Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband | Landesverband Baden-Württemberg e.V. | Hauptstr. 28 | 70563 Stuttgart | Telefon: +49 (0) 711 2155 - 0 | E-mail: info@paritaet-bw.de | Vorstand: Ulf Hartmann | Registernummer / Vereinsregister Stuttgart VR 201 | Steuernummer: 99015 / 01556 | Inhaltlich Verantwortlicher gemäß § 10 Absatz 3 MDStV: Ulf Hartmann

Datenschutz des Paritätischen Wohlfahrtsverband Landesverband BW

Haftungsausschluss: Unser Angebot enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche

Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.

Möchten Sie diese E-Mail auf andere Art und Weise erhalten?

Sie können Ihre [Präferenzen aktualisieren](#) oder Ihr [Abonnement kündigen](#)