



Neuigkeiten aus dem Selbsthilfebüro



Liebe Selbsthilfe-Interessierte,
das neue Jahr hat gerade erst begonnen, und schon ist es in voller Fahrt – genau wie unsere Selbsthilfegruppen. Das Interesse an den Gruppen bleibt ungebrochen groß, und wir freuen uns über zahlreiche Neugründungen.
Unser Jahresbericht 2024 ist frisch fertiggestellt, und wir laden Sie ein, gemeinsam mit uns einen Blick auf das vergangene Jahr zu werfen.
Anfang April steht unser Gesamttreffen vor der Tür, zu dem wir alle Selbsthilfegruppen herzlich einladen!
Viele Grüße vom Schwabentor
Ihre Dominika Rödiger & Sonja Sobotta

Aktuelles



Einladung zum Gesamttreffen am 10. April 2025

Info und Anmeldung

Donnerstag | 10. April 2025 | 18:00 - 21:00Uhr

im Haus der Hörgeschädigten, Marie Curie Straße 5, 79100 Freiburg- Vauban

Programm

- Aktuelle Informationen aus dem Selbsthilfebüro
- "World-Cafe" - Austausch zu Fragen rund um die Selbsthilfe

Nach einer Pause mit Imbiss und Getränken gibt es zum Nachtisch ab 20 Uhr:
skurrielles Kabarett von Sabine Domogala mit ihrem Programm:
"Selbstoptimierung war gestern. Höchste Zeit an den anderen zu arbeiten".

Willkommen sind alle, die in der Selbsthilfe aktiv sind.

Wir freuen uns über Ihre Anmeldung, damit wir besser planen können.



Unser Jahresbericht ist da. Schauen Sie mit uns auf ein bewegtes Jahr 2024 zurück!

zum Jahresbericht

e&k - Kurse und Fortbildungen

"engagiert & kompetent"
neues Jahresprogramm



Info und Anmeldung



Info und Anmeldung

2025

Weiterbildungen für Menschen aus Selbsthilfe und Engagement - ob zum Thema Kommunikation, Rahmenbedingen für Selbsthilfegruppen oder Achtsamkeit - vertiefen Sie ihr Wissen und ihr Können, damit das Miteinander in der Gruppe gelingt!

Anmeldung für die Kurse ab sofort möglich.

Selbsthilfegruppen gestalten - Hilfreiche Rahmenbedingungen und Grundlagen

Welche Rahmenbedingungen und Grundlagen für eine erfolgreiche Selbsthilfearbeit sind hilfreich?

Wie helfen diese bei der Gestaltung und Entwicklung einer Gruppe?

Termin: 21.03.2025

Uhrzeit: 15:00 - 18:00 Uhr

Referentin: Bernarda Deufel

Ort: Schwabentorring 2, Freiburg

Supervision/ Coaching für Menschen aus Selbsthilfegruppen

In der geschützten Atmosphäre der Gruppensupervision können sich Vertreter*innen der Selbsthilfe über ihre Gruppenerfahrung austauschen, die eigene Rolle reflektieren sowie neue Impulse von



Info und Anmeldung

anderen nutzen und umsetzen.

Termin: 01.04.2025

Uhrzeit: 17:00 - 20:00 Uhr

Referentin: Christine Kirchner,

Organisationsentwicklung und Coaching

Ort: Hermann-Herder-Str. 4, Freiburg



Info und Anmeldung

Gruppentherapie trifft Selbsthilfe

Gibt es Erkenntnisse und Methoden aus der Gruppentherapie, die auch für das Zusammensein in Selbsthilfegruppen relevant und hilfreich sein können?

Termin: 09.05.2025

Uhrzeit: 17:00 - 20:00

Referent: Dr. med. Eilard Maatz, Facharzt für innere und Psychosomatische Medizin, Einzel- und Gruppenpsychotherapie, Supervision

Ort: Schwabentorring 2, Freiburg

Neue Selbsthilfegruppen

**Selbsthilfegruppe ADHS
Deutschland e.V. Freiburg**

Austausch, Unterstützung und Information für

Betroffene und Angehörige rund um das Thema ADHS. Die Gruppe ist Teil des ADHS Deutschland e.V.

Neue Teilnehmer sind jederzeit willkommen!

Haben Sie Interesse und möchten weitere Informationen erhalten? Dann melden Sie sich unter E-Mail: rg.freiburg@adhs-deutschland.de oder beim Selbsthilfebüro Tel.: 0761-21687-35

Die Treffen finden monatlich am Samstag statt.



Mehr erfahren

Gelingende freie Zeit mit wenig Geld

Die Selbsthilfegruppe richtet sich an Menschen ab 55 Jahren, die mit einem kleinen Geldbeutel und wenig finanziellen Mitteln auskommen müssen. Gemeinsam möchten wir herausfinden, welche Möglichkeiten es gibt, unsere Lebensqualität zu verbessern und unser Gemeinschaftsgefühl zu stärken.

Kontakt: E-Mail:

shg.gemeinsame.freizeit@gmx.de
oder telefonisch über das Selbsthilfebüro:
0761/2168735



Mehr erfahren

UNA - Unterstützung nach einem Schwangerschafts-Abbruch

Nach einem Schwangerschaftsabbruch können viele Fragen und Gefühle aufkommen.

Jede Erfahrung ist individuell. Du hast den Bedarf, Dich mit anderen Betroffenen über Dein Erleben auszutauschen?

Bei Interesse oder wenn du weitere Informationen erhalten möchtest, melde Dich



beim Selbsthilfebüro: selbsthilfe@paritaet-freiburg.de oder per Telefon: 0761-21687-35

Mehr erfahren

Bella Figura - Gemeinsam schaffen wir`s!

Gemeinsam abnehmen ist das Motto der neuen Selbsthilfegruppe.

Mit Gleichgesinnten ist es deutlich einfacher, herausfordernde (Abnehm-) Ziele anzugehen und zu erreichen. Durch das Gespräch in der Gruppe finden wir wieder neue Motivation und Freude an mehr Leichtigkeit und Bewegung. Die Gruppe ist offen für übergewichtige Menschen, mit dem Wunsch Gewicht abzunehmen.

Anfragen und Anmeldung unter:
Mail: kontakt@bella-figura-freiburg.de



Mehr erfahren

EpiElternNetz für Eltern von Kindern und Jugendlichen mit Epilepsie

Die Gruppe bietet einen geschützten Raum für den Austausch von Erfahrungen und gegenseitige Unterstützung. Gemeinsam sprechen wir über den Umgang mit der Anfallserkrankung unser Kinder und Jugendlichen/ jungen Erwachsenen und teilen hilfreiche Strategien für den Alltag. Interesse?

Kontaktaufnahme über E-Mail an: epi.eltern.netz@gmail.com oder telefonisch über das Selbsthilfebüro: 0761/2168735



Mehr erfahren

Wege zur Verbundenheit

Diese neue Selbsthilfegruppe richtet sich an Personen zwischen 50 und 70 Jahren, die ein Gefühl des Alleinseins und der Einsamkeit verspüren.

Hier treffen sich Menschen, um soziale Kontakte, emotionale Bindung und Zugehörigkeit zu finden. Wir ermutigen uns, neue Kontakte zu knüpfen und unterstützen uns, während wir unsere Einsamkeit überwinden.

Kontakt über E-Mail:

WegeZurVerbundenheit@web.de oder das Selbsthilfebüro 0761-21687-35



[Mehr erfahren](#)

Neue Regionalgruppe SchmerzLos e.V.

Leiden Sie unter anhaltenden oder immer wiederkehrenden Schmerzen?

Wir tauschen uns aus über unseren individuellen Umgang mit der Situation, die Akzeptanz der Erkrankung, Alltagsbewältigung und Therapiemöglichkeiten.

Wichtig ist es, wieder Freunde am Leben zu haben!

Kontaktaufnahme via E-Mail:
info@schmerzlos-ev.de



[Mehr erfahren](#)

Aus unserem Netzwerk

Aktionswoche Selbsthilfe

Vom 16. bis 25. Mai 2025 wird zum dritten Mal die Aktionswoche Selbsthilfe stattfinden. Der Paritätische Gesamtverband lädt alle Gruppen, Organisationen und Kontaktstellen der Selbsthilfe innerhalb und außerhalb des



Mehr erfahren



Mehr erfahren



Deutsche
Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e.V.

Mehr erfahren

Paritätischen ein, sich an der Aktionswoche zu beteiligen.

Save the Date: Freitag, 23. Mai 2025
Selbsthilfesongs von und mit Rhobbin aus Berlin in Freiburg. Nähere Infos folgen.

Stammtisch für Frauen mit Behinderung

Das Netzwerk Inklusion e.V. lädt zum nächsten Frauenstammtisch ein. Ein Austausch und Vernetzung in entspannter Atmosphäre
Gebärdendolmetscherinnen unterstützen vor Ort.

Wann: 27.03.2025

Uhrzeit: 18:00 - 20:30 Uhr

Wo: die Kantina Berta-Ottensteinstr. 3; 79106 Freiburg

Anmeldung und Rückfragen:

Christine Cecala –

christine.cecala@inklusives-netzwerk-freiburg.de

Mentale Erste Hilfe - kostenloser Onlinekurs

Was tun, wenn die Psyche Hilfe braucht?

Hol dir wertvolle Tipps wie du Menschen mit psychischen Problemen einfühlsam und wirksam helfen kannst und gleichzeitig deine eigene mentale Gesundheit stärkst.

Die DASG weist auf den kostenlosen Online-Kurs "Mentale Erste Hilfe" hin. Der Kurs



Mehr erfahren



Mehr erfahren

vermittelt, wie man Menschen in psychischen Not- und Stresssituationen Erste Hilfe leisten kann.

RecoveryCollege

Erfahrungswissen teilen - seelische Gesundheit fördern.

Das Recoverycollege Südbaden (RCS) macht Bildung zum Thema "Genesung von seelischen Erschütterungen". Die Weitergabe von Erfahrungswissen psychiatriee erfahrener Menschen ist dabei zentral. Grundlage dafür ist das Recoverykonzept.

Aktuelles:

Das nächste online ReCaféry findet am Mittwoch, 19.03.2025, 17:30-18:30 Uhr statt. Das ReCaféry versteht sich als trialogisches Treffen zu dem Betroffene, Fachpersonen und Angehörige herzlich eingeladen sind.

Fachtag FASD in Freiburg am 09. Mai 2025

Die Selbsthilfegruppe FASD Freiburg (Fetale Alkoholspektrumstörung) lädt ein zum Fachtag in Freiburg mit dem Titel "FASD im Alltag - die Herausforderung pädagogisch umzudenken".

Der Fachtag findet von 14.30- 18.15 Uhr in der Katholischen Akademie in Freiburg statt.

Der Selbsthilfe-Podcast

Freuen Sie sich auf spannende und launige Gespräche mit Menschen mit Behinderung & chronischen Erkrankungen, Selbsthilfeaktiven, Ehrenamtlichen und vielen anderen interessanten Menschen. In den ausführlichen Talks spricht der Host Marius



Mehr erfahren

Schlichting mit seinen Gästen über persönliche Geschichten und Werdegänge.

Darunter auch zwei Podcasts mit Christine Kirchner aus Freiburg, die im Rahmen unseres Fortbildungsprogramms e&k Supervision für Selbsthilfeaktive anbietet.



Mehr erfahren

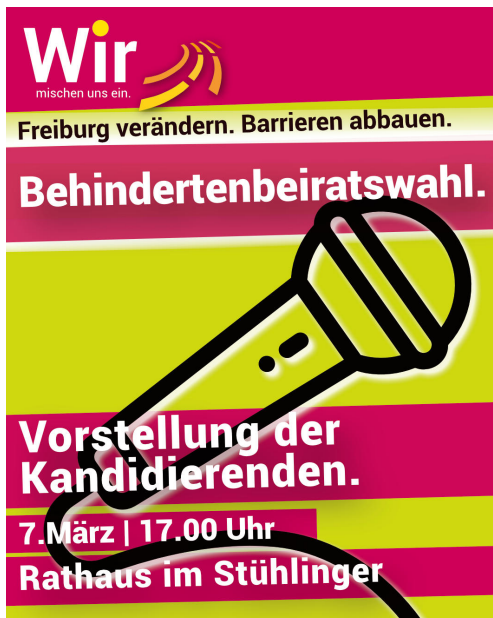
Wenn Kaufen zur Belastung wird - Kaufsucht verstehen

Betroffene, Interessierte sowie alle Fachpersonen können bei der hybriden Veranstaltung von Frauenzimmer (Suchtberatungsstelle für Frauen und Mädchen) mehr über dieses wichtige und häufig unterschätzte Problem erfahren.

Die hybride Veranstaltung findet am Dienstag, 11.03.25 um 19:30 Uhr bei Frauenzimmer im Gruppenraum (Basler Str. 8) statt. Online-Zugangslink über die Homepage von Frauenzimmer.

Wahl des Behindertenbeirates Freiburg

Am 30.03.2025 wird der Behindertenbeirat neu gewählt. Die 16 Menschen mit Behinderungen im Beirat werden von der wahlberechtigten Bevölkerung gewählt. Die Wahl findet von 10 bis 17 Uhr im Rathaus im



Mehr erfahren



Mehr erfahren

Stühlinger (Fehrenbachallee 12, rundes Gebäude) statt.

Sie möchten wissen, wer die Kandidierenden sind und wofür sie sich einsetzen? Mehr darüber erfahren Sie bei der öffentlichen Vorstellung am 07. März 2025 um 17:00Uhr im Rathaus im Stühlinger.

Angehörigenprogramm ZfP Emmendingen

Wir möchten Sie auf das Jahresprogramm 2025 der Angehörigengruppen im ZfP Emmendingen aufmerksam machen.

An Gruppenabenden zu verschiedenen Themen werden Informationen gegeben und Raum für Fragen und Austausch geboten. Die Gruppe können fortlaufend besucht oder einzelne Termine ausgewählt werden. Die Teilnahme ist kostenfrei und ohne Anmeldung möglich.

Selbsthilfegemeinschaft Medizingeschädigter

Die Selbsthilfegemeinschaft Medizingeschädigter hat es sich zum Ziel gemacht, Betroffenen von Behandlungsfehlern, die durch Ärzte,



Krankenhäuser, Reha-Einrichtungen etc. verursacht wurden, mit Rat und Tat an der Seite zu stehen und sie auch im Zuge einer eventuellen Gerichtsbarkeit zu betreuen und zu begleiten.

Rat und Tat bei Behandlungs- fehlern

Mehr erfahren

Auf der Homepage des Selbsthilfebüros gibt es eine Suchfunktion.

Bitte überprüfen Sie von Zeit zu Zeit:

- 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?

[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](#)