



Newsletter Selbsthilfebüro

„Echt“ - Musik und Lebensgeschichten aus der Suchtselbsthilfe

Am Freitag, 23. Mai, geben drei Menschen aus der Suchtselbsthilfe Einblick in ihre bewegten Lebensgeschichten. Rhobbins authentische Selbsthilfe-Songs erzählen ihre eigene Geschichte. Die Besucher*innen erwartet ein Abend voller echtem Leben.

Auf diese Veranstaltung, die wir im Rahmen der bundesweiten Aktionswoche Selbsthilfe des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes organisiert haben, möchten wir Sie besonders aufmerksam machen. Herzliche Einladung!

Darüber hinaus finden Sie hier wie immer Informationen zu Fortbildungen, neuen Selbsthilfegruppen und Nachrichten aus unserem Netzwerk.

Sonja Sobotta und Dominika Rödiger

Aktionswoche
Selbsthilfe
2025

“ECHT”

Musik und Lebensgeschichten
aus der Suchtselbsthilfe

Fr. 23. Mai 2025
19:30 Uhr
Eintritt frei

Schopf2 der Kreativpioniere
Freiburg e.V.
Schopfheimer Str. 2
79115 Freiburg
Eine Veranstaltung des Selbsthilfebüros

Wir hilft

Alle Infos und Veranstaltungen auf
wir-hilft.de • #WirHilft

GlücksSpirale

SCHOPF2

DER PARITÄTISCHE

Freiburg | Breisgau-Hochschwarzwald
Selbsthilfe
 Büro

Parität-Inform zum Schwerpunkt Selbsthilfe

“Gemeinschaft stärkt. Selbsthilfe hilft.” - Der Paritätische Wohlfahrtsverband Baden-Württemberg hat für die aktuelle Ausgabe seines Nachrichtenmagazins Parität-Inform den Schwerpunkt “Selbsthilfe” gewählt. Die Zeitung kann online gelesen werden unter [Parität Inform 1/2025: Gemeinschaft stärkt. Selbsthilfe hilft. | Paritätischer Wohlfahrtsverband Baden-Württemberg](#)

Vorankündigung Sommerpause HDE/FZE

Das Haus des Engagements am Schwabentorring (ehemals FZE) macht eine Sommerpause vom 16.-31. August. In dieser Zeit sind die Räume am Schwabentorring 2 geschlossen.

e&k - Kurse und Fortbildungen



Info und Anmeldung

Gruppentherapie trifft Selbsthilfe

Termin: Fr., 09.05.2025

Uhrzeit: 17:00 - 20:00 Uhr

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

Dr. Maatz gibt einen Einblick, wie die individuelle, unbewusste innere Psychodynamik der Teilnehmer*innen sich auf die gemeinsame Gruppendynamik auswirkt.

Teilnahmegebühr: keine

Ort: Schwabentorring 2, Freiburg

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



Supervision/ Coaching für Menschen aus Selbsthilfegruppen

Termin: Do., 05.06.2025

Uhrzeit: 17:00 - 20:00 Uhr

In der geschützten Atmosphäre der Gruppensupervision können sich Vertreter*innen der Selbsthilfe über ihre Gruppenerfahrung austauschen, die eigene



Info und Anmeldung

Rolle reflektieren sowie neue Impulse von anderen nutzen und umsetzen.

Referentin: Christine Kirchner,
Organisationsentwicklung und Coaching
Ort: Hermann-Herder-Str. 4, Freiburg



Info und Anmeldung

Interkulturelle Kompetenz für freiwillig Engagierte

Termin: Do., 03.07.2025

Uhrzeit: 17:00 - 20:00 Uhr

Was genau meint "Interkulturelle Kommunikation"? Wie können interkulturelle Situationen erfolgreich eingeschätzt und gemeistert werden?

Fremde Kultur kann nur richtig wahrnehmen, wer sich seiner eigenen kulturellen Prägung bewusst ist. Wir gehen auf eine gemeinsame Erkundungstour durch Vertrautes und Fremdes.

Teilnahmegebühr: keine

Ort: Schwabentorring 2, Freiburg

Referent: Holger Witzenleiter, Interkultureller Trainer

Neue Selbsthilfegruppen



Mehr erfahren

Gruppengründung: SHG für junge Menschen mit Depression

Wir suchen Frauen und Männer zwischen 18 und 40 Jahren, die an einer neuen Selbsthilfegruppe zum Thema Depression teilnehmen möchten. In der Gruppe wollen wir Erfahrungen austauschen, uns gegenseitig bestärken und gemeinsam Strategien zum Umgang mit der Depression finden.

Die Gruppengründung wird vom Selbsthilfeverein „Selbsthilfe mit Köpfchen e.V.“ begleitet. Das erste, unverbindliche Treffen zum Kennenlernen findet am Dienstag, 20. Mai, 20-21.30 Uhr statt. Anmeldung bei Interesse unter: truebschein@gmx.de oder telefonisch über das Selbsthilfebüro: 0761/ 21 68735.

SHG nach psychosomatischer Reha

Wir treffen uns, um uns auszutauschen über das tägliche Meistern des Alltags, um uns gegenseitig zu unterstützen die nächsten Schritte zu wagen und um gemeinsam Kraftquellen finden, um sie in den Alltag zu integrieren. Wir wollen neue Strukturen überlegen und sie ausprobieren, dabei voneinander lernen und die Anderen an unseren Erfolgserlebnissen teilhaben lassen.

Die Treffen finden 14tägig in Freiburg statt. Kontaktaufnahme per Mail über nachpsyrenashg@web.de oder telefonisch über das Selbsthilfebüro: 0761/ 21 68735.



Mehr erfahren

Die vielen Gesichter der Trauer

Unsere Selbsthilfegruppe bietet einen sicheren Raum, um deine Trauer in all ihren Formen auszudrücken und zu verarbeiten. Trauer umfasst nicht nur Abschied bei Tod, Trennung, Wohnungs- oder Arbeitsplatzverlust, sondern kann viel mehr bedeuten. Oft verstehen uns andere nicht,



wenn wir über "Kleinigkeiten" sehr traurig sind, einfach weil es uns etwas bedeutet hat. Daher möchten wir den Raum öffnen, für alles, was sich zeigt und aus subjektiver Sicht für betrauerungswürdig gehalten wird.

Kontakt über E-Mail an:

Trauer_Willkommen@web.de oder telefonisch über das Selbsthilfebüro: 0761/2168735



Mehr erfahren

Miteinander älter werden

Zwei Drittel unseres Lebens haben wir gelebt, wir haben schöne und schwierige Dinge gemeistert, jetzt liegen die nächsten 10, 20 oder 30 Jahre vor uns. In der Gruppe teilen wir unsere Erfahrungen und wie wir innerlich damit umgehen konnten. Wir schauen auch auf jetzige Herausforderungen, die das Älterwerden mit sich bringt. Wir weben an einem bunten Netz, einer tragenden Gruppe, in der wir füreinander da sind und erfahren dürfen: gemeinsam ist es leichter!

Kontakt über E-Mail an:

miteinanderaltwerden@gmx.de

oder telefonisch über das Selbsthilfebüro 0761-2168735



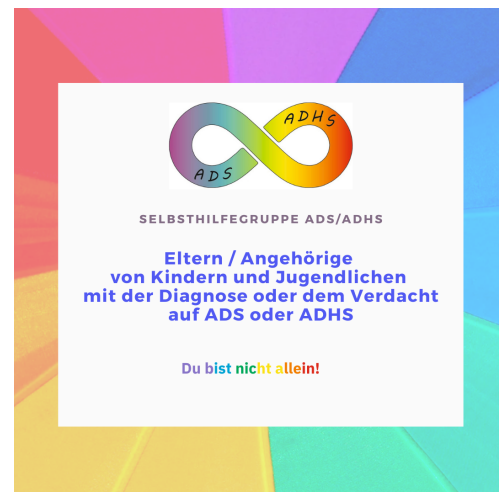
Mehr erfahren

SHG für Angehörige von Kindern/Jugendlichen mit Diagnose oder Verdacht auf ADS/ADHS

Die Diagnose betrifft immer die ganze Familie und wirbelt alles durcheinander! Oft fehlt es leider an Unterstützung für das familiäre Umfeld. Deshalb: Lass uns reden, informieren, austauschen und gegenseitig unterstützen... Sei dabei!

Kontakt: ADS-ADHS-Selbsthilfe@web.de

Die Treffen finden in Vörsstetten statt.



Mehr erfahren

SHG Elektrosensibilität

Wir bieten betroffenen Menschen einen geschützten Raum für Austausch und Unterstützung. Diese Gruppe widmet sich den Herausforderungen, die durch die zunehmende Belastung mit elektromagnetischen Feldern wie Mobilfunk oder WLAN entstehen. In der Gruppe wird Wissen über Elektrosmog und dessen Auswirkungen geteilt, Vorträge von Experten organisiert und praktische Unterstützung angeboten. Ziel der Selbsthilfegruppe ist es, den Alltag trotz Elektrosmog mit Lebensqualität zu gestalten.

E-Mail: ises-suedbaden@web.de

Treffen: immer am 2. Freitag im Monat

Uhrzeit: 19:00 Uhr

Ort: Wilhelmstraße 24a (Räume des BUND), Freiburg



Mehr erfahren

Aus unserem Netzwerk



Mehr erfahren

Fachtag - FASD im Alltag

Die Herausforderung pädagogisch umzudenken - am 09.05.2025

Die Fetale Alkoholspektrumstörung (FASD) bezeichnet die Schädigungen eines Menschen, die pränatal durch den Alkoholkonsum der Mutter während der Schwangerschaft entstehen. Die FASD Freiburg Selbsthilfegruppe und Fill'e anima - Herzenskinder e.V. laden zum 5. FASD Fachtag in Freiburg ein.

Die Anmeldung unter: anmeldung@herzenskinder.org



Tage der Begegnung 2025

Von Dienstag, 6. Mai, bis Samstag, 17. Mai, lädt der Gemeindepsychiatrische Verbund



TAGE DER BEGEGNUNG 2025

Miteinander ins Gespräch kommen – Orte der seelischen Unterstützung in Freiburg entdecken
6. – 17. Mai 2025

Mehr erfahren



Mehr erfahren



Freiburg (GPV) zu den Tagen der Begegnung ein. Unter dem Motto „Miteinander ins Gespräch kommen – Orte der seelischen Unterstützung entdecken“ bieten zahlreiche Einrichtungen für psychische Gesundheit Einblicke in ihre Arbeit und schaffen Raum für Austausch und Begegnung. Alle Veranstaltungen sind kostenfrei.

Welt-ME/CFS-Tag

ME/CFS-Kundgebung und LiegendDemo am Samstag, 10. Mai 2025
13-14:30 Uhr am Augustinerplatz in Freiburg.

Die Veranstaltung will auf die prekäre Lage von Betroffenen aufmerksam machen. Bitte eine Unterlage zum Drauflegen mitbringen. Leider können wir aufgrund der Gegebenheiten auf dem Augustinerplatz keine Ruhezone bereitstellen.

Veranstalter: Initiative ME/CFS Freiburg in Kooperation mit der Initiative #LiegendDemo 2025

Einen Livestream der Demo wird es unter mecfs-freiburg.de/s/livestream geben.

Infos zum MADE PRIDE DAY

Infoveranstaltung am 16. Mai um 16:00 Uhr zum “Mad Pride Day 2025”, der am 11.10.2025 stattfinden wird.

Für Psychisch kranke Menschen, Solidarische, Professionelle und Angehörige.

Vortrag zum Thema: “Was ist der Mad Pride Day?”

Ort: Schwere(s) Los! e.V., Kleineschholzweg 5, 79106 Freiburg

Mehr erfahren



Grundlagen des Vereinsrechts

24.05.2025

Uhrzeit: 09:30 - 16:30 Uhr

Die Vereinsarbeit bringt viele spannende Aufgaben und Gestaltungsspielraum, aber auch eine breit gefächerte Verantwortung mit sich. Unsere Fortbildung zeigt auf, welche Pflichten und Formalitäten bei der Vereinsführung nicht aus dem Blick geraten dürfen und klärt über Missverständnisse und Stolperfallen auf.

Ort: Haus des Engagements, Rehlingstr. 9

Mehr erfahren



Spektrakel - ein Festival für neurodivergente Leute

30. + 31. Mai 2025

SPEKTRAKEL! ist mehr als ein Festival – es ist ein Ort für Begegnung auf Augenhöhe. Zwei Tage voller bunter Impulse, Workshops, Lesungen und echter Gespräche unter neurodivergenten Menschen. Im Mittelpunkt stehen Vernetzung, Selbsthilfe und Empowerment. Das Festival findet auf dem Lebenshof MutImBauch in Ottenhöfen im Schwarzwald statt. Mehr Infos zum Programm auf Instagram bei: @hyperfokuss oder @wohnzimmer_neurodivers.

Mehr erfahren



Neu: Krisendienst in der Region gestartet

Freiburg und der Landkreis sind um ein wichtiges Hilfsangebot reicher: Unter der Telefonnummer 0761 8888 3533 erhalten Menschen in psychosozialen und seelischen

Mehr erfahren



Mehr erfahren

Krisen, aber auch ihre Angehörigen
Unterstützung – niederschwellig, vertraulich
und anonym.

Täglich erreichbar von 18 bis 22 Uhr.

Engagement-Wegweiser der Stadt Freiburg

Du bist ehrenamtlich engagiert oder hast
Interesse, dich einzubringen?

Viele Engagierte stehen vor ähnlichen
Herausforderungen: Wo finden wir günstige
Räume, um uns zu treffen? Wie gründet man
einen Verein? Wie können wir uns finanzieren?
Dieser Wegweiser unterstützt dich dabei, die
richtigen Anlaufstellen und Angebote für
deine Initiative in Freiburg zu finden.



Mehr erfahren

Podcast LebensMutig

Hörens wert: In diesem Podcast der NAKOS
kommen Menschen zu Wort, die ganz
persönliche Erfahrungen im Bereich der
jungen Selbsthilfe gemacht haben und bereit
sind, diese mit uns zu teilen. Sie wollen
berichten, aufzuklären und vor allem – Mut
machen!



Podcast gesundBar

Stimmen der Selbsthilfe

Dieser Podcast möchte Selbsthilfeaktiven
eine Stimme geben, denn sie sind
beeindruckende Expert*innen an der Basis.
Selbsthilfe ist ein besonderes Ehrenamt aus
eigener Betroffenheit.

Episode 14 erzählt von seltenen
Erkrankungen. Diese sichtbar zu machen ist
der Leitgedanke der Allianz Chronischer



Mehr erfahren

Seltener Erkrankungen - ACHSE e.V. - Zu Gast im Podcast ist Bianca Paslak-Leptien, Leiterin der dortigen Presse- und Öffentlichkeitsarbeit.



Mehr erfahren

Sorgen-Tagebuch online

Deine Sorgen online vertraulich einem Tagebuch anvertrauen und Antwort erhalten:
Anonyme Hilfestelle Sorgen & Probleme | Sorgen-Tagebuch e.V.

Das Sorgen-Tagebuch ehrenamtlich durch aktive Mitarbeit unterstützen:
Ehrenamtliche soziale Arbeit im Verein

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](#)