



Neuigkeiten und Weihnachtsgrüße



Liebe Engagierte in der Selbsthilfe, liebe Kooperationspartner und Interessierte,

ein Jahr mit großen Veränderungen, Abschieden und Neuanfängen neigt sich dem Ende entgegen. Wir möchten uns bei Ihnen bedanken für Ihren verlässlichen Einsatz, Ihr beherztes Nachfragen und für das Mittragen unserer "inneren Neuorientierung" hier im Selbsthilfebüro. Wir freuen uns auf viele kleine und große Begegnungen, Gespräche und gemeinsame Aktionen im neuen Jahr 2025.

Save the date: Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen mit Kabarett am Do. 10. April 2025.
Und wichtig für alle Gruppen, die Förderanträge bei der Krankenversicherung stellen wollen:
Online-Infoabend am Do. 30. Januar 2025, näheres dazu finden Sie unten.

Wir wünschen Ihnen Frohe Weihnachtstage und einen leichtfüßigen Übergang ins neue Jahr!
Mit herzlichen Grüßen,
Ihr Team vom Selbsthilfebüro, Dominika Rödiger und Sonja Sobotta

P.S. vom 21.12.24 bis zum 06.01.25 machen wir Winterschlaf und auch das Freiburger Zentrum für Engagement hat geschlossen.

Veranstaltungen



Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen Save the date!

Datum: Do., 10.04.2024

Uhrzeit: 18:00 - 21:00 Uhr

Ort: wird noch bekannt gegeben

Mit lecker Imbiss, interessanten Informationen aus der Selbsthilfe und Gelegenheit zum Austausch mit anderen. Als Schmankerl am Abend gibt es skurrielles Kabarett von, mit und wegen Sabine Domogala unter dem Motto "Selbstoptimierung war gestern. Höchste Zeit an den anderen zu arbeiten."

e&k 2025 Jahresprogramm

Unsere Fortbildungen für Menschen aus Selbsthilfe und Engagement. Die ersten Veranstaltungen sind online und Sie können sich anmelden.

Den gesamten Programmflyer mit Jahresübersicht erhalten Sie ab Januar hier bei uns am Schwabentorring 2.

**engagiert &
kompetent**

Info und Anmeldung



Online-Infoabend Selbsthilfeförderung GKV

Datum: Do., 30.01.2025

Uhrzeit: 18:30-20:00 Uhr

Ort: Online

Referentin: Sarah Klein, BARMER Ersatzkasse

Alle krankheitsbezogenen Selbsthilfegruppen können Selbsthilfeförderung nach § 20h SGB V beantragen. An diesem Abend erhalten Sie Informationen zum Förderverfahren in der Pauschal- und Projektförderung. Hier können Sie alle Fragen zum aktuellen Antrag stellen.

Die neuen Anträge für 2025 stehen jetzt online zum download bereit!

Info und Anmeldung

Antragsformulare – GKV Baden-Württemberg

Eine Prise Leichtigkeit gefällig?

Datum: Fr., 31.01.2025

Uhrzeit: 16.30 - 20.30 Uhr

Ort: Freiburger Zentrum für Engagement,
Schwabentorring 2

Wünschen Sie sich ein paar humorige und
lockernde Impulse für die mitunter
ernsthaften Themen in der Selbsthilfegruppe?



Info und Anmeldung

Neue Selbsthilfegruppen



SHG für Menschen mit Schwerhörigkeit in Waldkirch

Ort: Rotes Haus, Emmendinger Str. 3

Unsere Selbsthilfegruppe richtet sich an Menschen mit Schwerhörigkeit, die ihre Hörbeeinträchtigung im Laufe ihres Lebens erworben haben und noch im Berufsleben stehen. Wir möchten uns gemeinsam über unsere Situation austauschen. Wie und wann beeinträchtigt uns die Schwerhörigkeit im (Berufs-)Alltag?

Kontakt: shg-schwerhoerige@gmx.de

Mehr erfahren

SHG für Menschen mit Depression und Ängsten

in Endingen, Kaiserstuhl

In einem geschützten und sicheren Raum gibt es die Möglichkeit über die belastenden Themen Depression und Ängste zu sprechen. Die Gruppe wird nicht therapeutisch angeleitet. Wir möchten uns zu eigenen Erfahrungen austauschen und uns ernst nehmen.

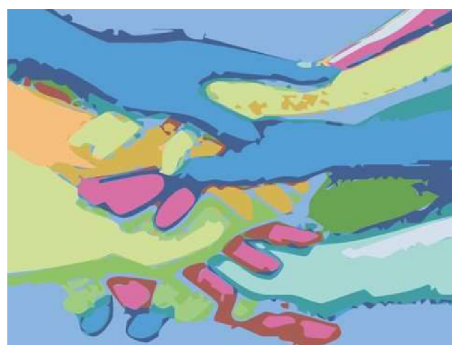
Kontakt: selbsthilfegruppe4u@web.de



Selbsthilfegruppe für Menschen
mit Depression und Ängsten

EDINGEN AM KAISERSTUHL - UNVERBINDLICH & KOSTENLOS

Mehr erfahren



Fibromyalgie

Treffen: jeden 4. Montag im Monat

Uhrzeit: 18:00-20:00 Uhr

Ort: FZE, Schwabentorring 2

Allgemeiner Austausch und verschiedene Vorträge über Fibromyalgie. Wir sind eine offene Gruppe für Betroffene und Angehörige. Neue Mitglieder sind uns stets herzlich willkommen.

Kontakt: fibro-shg-freiburg@gmx.de

Mehr erfahren

Vier neue Gruppen russisch-/ ukrainisch-sprachig

- Gemeinsam durch die Angst
Für Menschen, die unter Panikattacken leiden, zur gegenseitigen Unterstützung und Ermutigung. Die Gruppe trifft sich 1x monatlich. Kontakt: +380962130671
- SHG Sonnenkinder
Für Eltern von Kindern mit Behinderung. Kontakt: sonnenkinderfreiburg@gmail.com
- Von Herz zu Herz
Für Frauen mit Gewalterfahrung. Die Gruppe trifft sich 1-2 x im Monat am Samstag. Kontakt: vonherzuherz2@gmail.com

- Atem des Lebens

Für Menschen mit nicht wieder hergestellter Funktion des Atmungsapparats nach Covid und anderen Lungenerkrankungen. Die Treffen sind in Kirchzarten.

Mehr erfahren



Tinnitus

Leiden Sie unter Tinnitus und suchen nach Austausch mit anderen Betroffenen? Möchten Sie in einem geschützten Rahmen Unterstützung finden, aber auch anderen helfen, besser mit dem ständigen Ohrgeräusch umzugehen? Kontakt über das Selbsthilfebüro: selbsthilfe@paritaet-freiburg.de

Mehr erfahren



SHG verlassene Mütter / Väter und Großeltern

Sie leiden sehr unter dem Kontaktabbruch mit Ihrem Kind oder auch mit Ihren Enkelkindern? In unserer Selbsthilfegruppe können sich betroffene Eltern austauschen und unterstützen. Durch die Gespräche kann Mut, Hoffnung und neue Lebensfreude entstehen und dabei helfen mit der eigenen Situation besser umzugehen. Kontakt: muetterherzen@gmx.de oder Tel. Selbsthilfebüro 0761 2168735.

Mehr erfahren

SHG Psoriasis (Schuppenflechte)

Neue Regionalgruppe Psoriasis (Schuppenflechte) des Deutsche Psoriasis Bund e.V. (DPB). Betroffene, Angehörige und Interessierte sind herzlich willkommen. Es gibt regelmäßige Treffen, Stammtische und weitere Veranstaltungen, um den Austausch unter den an Psoriasis erkrankten Menschen zu fördern.



**Deutscher
Psoriasis Bund e.V.**
Selbsthilfe seit 1973

[Mehr erfahren](#)



SHG Unerfüllter Kinderwunsch

Sie sind an eine Kinderwunschklinik angebunden und suchen den Austausch zu anderen betroffenen Frauen? Sie sind herzlich dazu eingeladen, sich einer neuen Selbsthilfe-/ Selbststärkungsgruppe anzuschließen.
Kontakt: kiwu-austausch@posteo.de

[Mehr erfahren](#)

Aus unserem Netzwerk



Beirat für Menschen mit Behinderung

Kandidat*innensuche in Freiburg

Der Beirat ist als beratendes Gremium die Stimme für Menschen mit Behinderung in der Kommune. Die Plätze des Behindertenbeirats werden mit Menschen mit Behinderungen besetzt. Jetzt kandidieren und im März 2025 wählen gehen!

[Mehr erfahren](#)

Selbsthilfewoche des Paritätischen - Save the date: 16. - 25. Mai 2025

2025 findet die dritte bundesweite Aktionswoche Selbsthilfe des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes statt. Alle Gruppen und Organisationen sind eingeladen, sich zu beteiligen. Auch das Selbsthilfebüro Freiburg wird mit eigenen Veranstaltungen dabei sein. [Infos von der Bundesebene finden Sie hier.](#)

Mehr erfahren



Mehr erfahren

Lernplattform Krebs-Selbsthilfe

Das [Zentrum für Kompetenzentwicklung in der Krebs-Selbsthilfe \(ZfK KSH\)](#) bietet Schulungen und Fortbildungen für verschiedene Zielgruppen der Krebs-Selbsthilfe an.

In live-Seminaren, sowie Online- und E-Learnings, können engagierte Menschen aus der Krebs-Selbsthilfe Kompetenzen erwerben, die sie in ihrem täglichen Handeln unterstützen und bereichern.

Ausbildung zum Suchtgefährdetenhelfer

Der Kurs setzt sich zusammen aus einem großen Teil im E-Learning und drei Seminaren in Präsenz in Bad Hersfeld.

Die Themen sind vielfältig, sodass die Teilnehmenden im Anschluss den unterschiedlichen Anforderungen der ehrenamtlichen Tätigkeit in der Suchtselbsthilfe gewachsen sind.



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](#)