

Infobrief 4/2024

Juli/August 2024

Selbsthilfe
Büro

Liebe Selbsthilfe-Engagierte und Interessierte,

bevor wir uns in die Ferienzeit verabschieden möchten wir Ihnen unsere aktuellen Informationen über neue Gruppen, Fortbildungen und andere interessante Veranstaltungen zukommen lassen.

Heute erhalten Sie unseren Rundbrief übrigens zum letzten Mal in der gewohnten Form, in einer Email, als pdf-Dokument im Anhang.

Wir freuen uns sehr, dass wir Ihnen ab Herbst unsere regelmäßigen Informationen in frischer, digitalisierter Form zukommen lassen können, als gestalteten Newsletter. Wundern Sie sich also nicht, wenn wir beim nächsten Mal mit neuem Gesicht daher kommen.

✱ Wir machen Sommerpause ✱

Das Freiburger Zentrum für Engagement hat vom 12.08. bis 25.08.2024 geschlossen.

Die Räume können in dieser Zeit nicht genutzt werden.

Das Selbsthilfebüro ist ab 20.08. wieder telefonisch erreichbar.



Wir wünschen Ihnen allen eine schöne und erholsame Sommerzeit ☺

Ihr Team des Selbsthilfebüros

Vorschau Kurse und Seminare

Gelungene Gespräche führen

Kommunikationsstrukturen verbessern

Termin: 18.10.2024

Uhrzeit: 15 – 19 Uhr

Ort: Freiburger Zentrum für Engagement,
Schwabentorring 2

Referentin: Jana Engler-Bergmann

Teilnahmegebühr: 5€ (Spende)

In der Arbeit mit Gruppen ist es oft eine Herausforderung, den passenden Rahmen herzustellen und die Kommunikation zwischen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern angemessen zu begleiten. In diesem Seminar wird aufgezeigt, wie Kommunikation in Gruppen stattfindet, worauf die Leitung achten kann und welche Strategien nützlich sind, um gelingende Gespräche zu führen. Die Teilnehmenden können so eigene Kommunikationsmuster kennenlernen und weiterentwickeln.

Anmeldung unter: <https://selbsthilfegruppen-freiburg.de/fortbildungen/gelungene-gespraech-fuehren>



Neue Selbsthilfegruppen



Selbsthilfegruppe
für Menschen mit einer
Dissoziativen Identitätsstörung

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Dissoziativer Identitätsstörung

Wir tauschen uns aus, sprechen 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 wiedergutzumachen. Oder dem Gefühl der Isolation, weil man sich trotz allen Bemühens nicht ausreichend an andere Menschen anpassen kann. Oder die Unsicherheit, die sich durch die Wechsel und die Amnesien ergibt.

Ziel ist ein Miteinander, in dem niemand fehlerfrei sein muss, sondern alle da sein dürfen und wir gemeinsam wachsen. Fühlen Sie sich angesprochen?

Dann haben Sie den Mut und melden sich unter:

E-Mail: littlekiwibirds@gmx.de oder über das Selbsthilfebüro Freiburg:

selbsthilfe@paritaet-freiburg.de / Tel. 0761-2168735

Zuckersucht

Selbsthilfegruppe für den Weg aus dem Teufelskreis der Zuckerfalle in ein freies und glücklicheres Leben.

Gibt es sie, die Zuckersucht? Das ständig wachsende Verlangen nach industriellem Zucker schränkt unsere Lebensqualität enorm ein. Woher kommen diese Gelüste und die Heißhungerattacken? Warum kann ich mein Zuckerverlangen nicht dauerhaft befriedigen und vor allem: Wie befreie ich mich davon?

Wir haben genug von Abnehm- und Diätversprechungen und auch von Wunderpillen und Wunderpülverchen. Lasst uns gemeinsam in ein freies und glücklicheres Leben ohne industriellen Zucker und ohne Zuckerersatzstoffe steuern. Die wöchentlichen Treffen finden am Mittwoch via Zoom statt.

Kontakt: Regina unter: zusammenzuckerfrei@web.de oder telefonisch Selbsthilfebüro, Tel: 0761-21687-35



Selbsthilfegruppe
Zuckersucht



Selbsthilfegruppe
Trennung & Scheidung

Trennung & Scheidung

Selbsthilfegruppe für Frauen und Männer, die in ihrer Trennungs- und Scheidungssituation den Austausch mit Betroffenen in ähnlichen Lebensumständen suchen.

Die Gruppe wird nicht therapeutisch geführt.

Anmeldung & Kontakt unter E-Mail:

Trennungsgruppe-Freiburg@gmx.de

oder über das Selbsthilfebüro

Tel.: 0761/21687-35

Bindungs- und Entwicklungstrauma

In einem vertrauensvollen und respektvollen Austausch können Erlebnisse und Erfahrungen geteilt werden. Wichtig ist uns ein wohlwollendes Miteinander, die Bereitschaft zum Wachstum und Ressourcenstärkung.

Offen für Menschen mit Bindungs- und Entwicklungstrauma ab 45 Jahre. Eine gewisse Stabilität und Selbstregulation ist erforderlich, sowie Therapieerfahrung, Selbstverantwortlichkeit und ein guter Umgang mit den eigenen Triggern.



Treffen: Wöchentlich jeden Dienstag von 16.00 - 18.00 Uhr

Kontakt: Anfragen per Mail unter Trauma-SHG@web.de oder über das Selbsthilfebüro
Tel.: 0761-21687-35



Monotrauma – PTBS

Die Belastung eines traumatischen Ereignisses kann das eigene Leben stark verändern. Das ist erstmal keine Erkrankung, sondern die normale Reaktion eines normalen Menschen auf ein unnormales Ereignis.

Sie sind angesprochen, wenn Sie ca. zwischen 25 – 50 Jahren sind und folgende Fragen mit „Ja“ beantworten würden:

- Sind Sie nach einem traumatischen Ereignis mit einer **PTBS** diagnostiziert worden?
- Befinden Sie sich in fachtherapeutischer Behandlung oder haben hierfür einen Warteplatz?
- Haben Sie Schwierigkeiten wieder in Ihren Beruf und Ihr altes Leben zurückzufinden?
- Sehen Sie die Verantwortung für Ihre Heilung/Besserung bei sich?

Wir freuen uns auf Sie.

Kontakt: Selbsthilfebüro Freiburg 0761-21687-35
oder per Mail an: monotrauma@oceanwind.eu

Netzwerk Männer mit Brustkrebs

Wir wollen u.a. die Öffentlichkeit informieren, dass Brustkrebs nicht nur Frauen betrifft und Männer darauf aufmerksam machen. Wir möchten betroffenen Männern eine Kontakt bieten, sie gegenseitig stützen und zuhören.

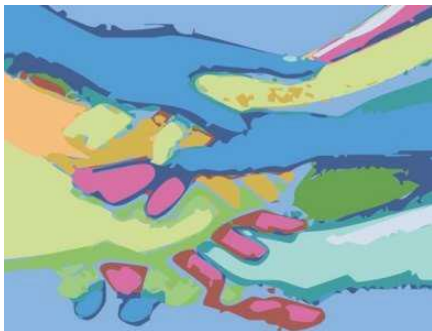


Aufgrund der Seltenheit der Erkrankung finden die Austausch-Treffen online via „Zoom“ statt. Zwei Mal im Jahr treffen wir uns zu einem Patiententreffen.

Kontakt: brustkrebs-beim-mann.de oder

Ansprechpartner Herr Michel: o.michel@brustkrebs-beim-mann.de und 0171219 6701

Weitere Veranstaltungen



Chronische Schmerzen und Fibromyalgiesyndrom

19. September 2024 um 18 Uhr

Infoveranstaltung des Fibromyalgie

Selbsthilfeverband Baden-Württemberg e.V.

Referent Bruno Hodapp, Vorsitzender des Fibromyalgie-Selbsthilfeverband Ba-Wü, erläutert das Krankheitsbild des FMS und berichtet, wie Betroffene

mit chronischen Schmerzen sich organisieren, um sich gegenseitig zu stärken und der Krankheit nicht allein und hilflos gegenüber zu stehen.

Ort: Freiburger Zentrum für Engagement, Schwabentorring 2

Info und Kontakt: www.fibromyalgie-bw.de oder info@fibromyalgie-bw.de

Marktplatz der Selbsthilfe

Freitag, 25. Oktober 2024

➔ Ab sofort **Anmeldeformular** bei uns anfordern unter selbsthilfe@paritaet-freiburg.de

- An einem Stand die eigene Selbsthilfegruppe vorstellen
- Workshops besuchen
- Mit Patient*innen ins Gespräch kommen
- Andere Engagierte aus der Selbsthilfe treffen



**Die Sternenkinder Ettlingen präsentieren:
Interdisziplinärer Fachtag „Ressourcen im Miteinander finden“
am 28. September 2024**

Begleitung von Eltern vor, während und nach dem Fröhntod
eines Kindes

Für Fachpersonen, Betroffene und Interessierte

Moderation: Anja Lehnertz-Hemberger, Hebamme

Teilnahmegebühr: 52 € / 27€

Veranstaltungsort: Eichendorff-Gymnasium
Goethestraße 2, 76275 Ettlingen



Weitere Informationen und Anmeldung unter:

www.effeff-ettlingen.de oder sternenkinder@effeff-ettlingen.de

**Achtsamer, kraftvoller und
sicherer dem Alltag begegnen**



Stabilisierungsgruppe
für Frauen*, die unter den Folgen
traumatisierender Erlebnisse leiden



**Stabilisierungsgruppe
für Frauen*, die unter den Folgen
traumatisierender Erlebnisse leiden
Beginn: 14.10.24**

Voraussetzungen: Sie müssen in einer
Fachstelle/ Psychotherapie angebunden
sein und dort regelmäßige Gespräche
wahrnehmen.

Für die Teilnahme ist ein persönliches
Vorgespräch notwendig.

Information und Anmeldung:

FrauenZimmer – Suchtberatungsstelle für
Frauen und Mädchen

Tel: 0761 32211

suchtberatung@frauenzimmer-freiburg.de

Kosten: 80,--€ Ermäßigung möglich

Die Gruppe startet am 14.10.24, 8x wöchentlich, immer montags 10:00 Uhr.

Trialogisches Forum Freiburg

Trialog ist keine therapeutische Methode, sondern eine neue Form der
Beteiligungskultur. Im Trialog gehen Psychiatrieerfahrene, Angehörige und in der
Psychiatrie Tätige als Experten in eigener Sache aufeinander zu, um voneinander zu
lernen.

Der Freiburger Trialog trifft sich in der Regel jeden letzten Montag im Monat in den
Räumen des Club 55, Schwarzwaldstraße 9 im 2.OB. Moderiert wird der Freiburger
Trialog vom Psychologen Michale Götz-Klutz.

Termine und Uhrzeit: Jeweils letzter Montag des Monats von 18.30 - 20.30 Uhr

Veranstaltungsort: Freiburger Hilfgemeinschaft (FHG) e.V., Schwarzwaldstr. 9, F

Tipps und Hinweise



Die Freiburger "Schwätzbänke"

...sind ein neues Projekt zu Begegnung und Austausch: Wer mit anderen ins Gespräch kommen möchte, nimmt einfach Platz. Die Schwätzbänke sind mit entsprechenden Schildern gekennzeichnet, was hilft, ungezwungen miteinander ins Gespräch zu kommen.

Initiiert wurden die Bänke von der Stadtverwaltung, dem Stadtseniorenrat Freiburg e. V. und dem Verein Sicheres Freiburg e. V.

Standorte: Auf der verlinkten interaktiven Stadtkarte werden die jeweiligen Standorte der Schwätzbänke angezeigt: <https://www.freiburg.de/pb/,Lde/2139395.html>



Einladung: Online-Vorträge für Patienten und Angehörige rund um das Thema Krebs

Wir laden Patienten und Angehörige zum Programm unserer Online-Vorträge mit um wichtigen Themen zum Thema Krebs ein.

Die Teilnahme ist kostenlos und wird durch eine Förderung durch das Deutsche Hilfswerk sowie der Techniker Krankenkasse an das Hautkrebs-Netzwerk Deutschland ermöglicht. Die Vorträge sind offen für Patienten mit allen Arten von Krebserkrankungen und Versicherte aller Krankenkassen.

Link: <https://www.stiftung-perspektiven.de/>

Direkt zum Programm (pdf):

https://www.stiftung-perspektiven.de/cm4all/uproc.php/0/Online-Votr%C3%A4ge%20der%20Stiftung%20Perspektiven%20Juli%20bis%20Dezember%202024_KurzlinksQR.pdf?cdp=a&_id=190076dae78

Selbsthilfebüro Freiburg/Breisgau Hochschwarzwald auf Facebook und Instagram



Kennen Sie schon unsere Facebook- und Instagramseite? Auch wir sind in den sozialen Medien vertreten und teilen aktuelle Links und Informationen rund um das Thema Selbsthilfe sowie Infos aus den Selbsthilfegruppen.



Wir freuen uns sehr, wenn Sie uns ein Like dalassen.

Wir auf Facebook: <https://www.facebook.com/selbsthilfebüero>

Wir auf Instagram: https://www.instagram.com/selbsthilfebüero_freiburg/

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?

Freiburg, den 25. Juli 2024

Sonja Sobotta & Dominika Rödiger

Selbsthilfebüro Freiburg/Breisgau-Hochschwarzwald

Tel.: 0761/21687-35

Email: selbsthilfe@paritaet-freiburg.de

www.selbsthilfegruppen-freiburg.de

Sprechzeiten: Di., Mi., Do. 10 – 12.30 Uhr und Do. 15 – 18 Uhr

Das Selbsthilfebüro Freiburg/Breisgau-Hochschwarzwald ist eine Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen. Informationen aus der gemeinschaftlichen Selbsthilfe und für die Selbsthilfe laufen hier zusammen.

Wir informieren Sie, wenn neue Gruppen entstehen und über wichtige Veränderungen. Darüber hinaus geben wir thematisch passende Veranstaltungshinweise weiter und organisieren eigene Fortbildungskurse und Seminare. Um auf aktuelle Themen und Termine aufmerksam zu machen, verschicken wir 4 bis 6 mal im Jahr diesen Infobrief.

Wir freuen uns, wenn Sie diesen Infobrief an andere Interessierte weiterleiten!

Wenn Sie ihn nicht mehr erhalten wollen, melden Sie sich bei uns, dann löschen wir Ihre Adresse aus dem Verteiler.

Email: selbsthilfe@paritaet-freiburg.de