

April 2024

Neues Kursprogramm 2024 – jetzt anmelden!



„engagiert und kompetent“

Unser aktuelles Kursprogramm ist da - für alle, die sich in Vereinen, Selbsthilfegruppen, Initiativen und Non-Profit-Organisationen engagieren.

Dazulernen, z.B. wie Gespräche gelingen, Pressearbeit funktioniert oder Sie angemessene Grenzen setzen können – zu all dem und einigem mehr finden Sie Angebote in unserem Programmflyer. Sie können ihre persönlichen und fachlichen Kompetenzen erweitern, mit anderen Engagierten Erfahrungen austauschen

und ihre Tun gemeinsam reflektieren.

Lassen Sie sich durch unsere Kurse für Ihre Arbeit inspirieren.

Das gesamte Kursprogramm finden Sie auf unserer Website:

<https://selbsthilfegruppen-freiburg.de/index.php/content/ek-fortbildungen>.

Abschied und Neubeginn im Selbsthilfebüro

Wir sagen Adieu

Mit den besten Wünschen für den kommenden Lebensabschnitt möchten wir hier Bernarda Deufel, die nun am 27.3. in den Ruhestand verabschiedet wurde, noch einmal Danke sagen: Für 30 Jahre engagiertes Tätig sein im Selbsthilfebüro und für die beherzte Einarbeitung und Übergabe. 1000 Dank!

Deine Nachfolgerinnen, Dominika Rödiger und Sonja Sobotta



Dominika Rödiger, Bernarda Deufel, Sonja Sobotta

Ich sage Hallo

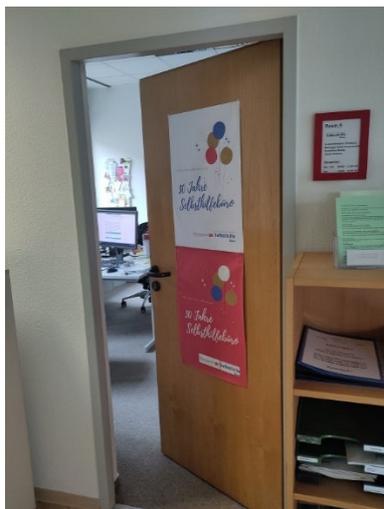
Mein Name ist Sonja Sobotta und ich bin seit Mitte März neue Mitarbeiterin im Selbsthilfebüro. In Zukunft werde ich zusammen mit Dominika Rödiger ansprechbar sein für alle Fragen rund um die Selbsthilfe.

Nach dem Studium der Religionspädagogik und einer Ausbildung zur Gestalttherapeutin bin ich verschiedenen beruflichen Tätigkeiten nachgegangen. Zuletzt habe ich eine kleine Erwachsenenbildungseinrichtung geleitet.

An der Arbeit im Selbsthilfebüro spricht mich besonders an, dass ich mit vielen verschiedenen Menschen zu tun haben werde. Wenn Menschen sich entscheiden, mit einer Belastung im Leben nicht alleine zu bleiben, sondern sich mit anderen Betroffenen zusammenschließen, empfinde ich als eine sehr schöne, selbstermächtigende Bewegung. Dem möchte ich Rückenwind geben.

Ich freue mich darauf, Sie kennen zu lernen.

Büro jetzt in Raum 4



Das Selbsthilfebüro ist auf der Etage in ein neues Büro gezogen!

Sie finden uns jetzt ganz zentral in Raum 4 des Freiburger Zentrums für Engagement.

Aktuelle Kurse und Seminare

Auf den Punkt gebracht

Worauf kommt's an, wenn wir Pressearbeit machen?

Wie transportieren wir unsere Anliegen? Was ist gut zu wissen, wenn wir Mitteilungen schreiben oder zu Presseterminen einladen? In diesem Workshop gibt's Vorschläge und Übungen für die Praxis der Verbands-/Vereinsarbeit, die medientauglich sichtbar und lesbar gemacht werden soll.

11.04.2024, 18:00 - 20:00 Uhr

Referent*in: Julia Littmann; Ort: FZE, Schwabentorring 2; Kosten: 5 €





Rahmenbedingungen für neue & alte Selbsthilfegruppen

Welche Rahmenbedingungen, welche Basis braucht Selbsthilfearbeit?

Welche Rahmenbedingungen sind für eine Selbsthilfegruppe wichtig? D. h. welchen Rahmen schaffen wir: Raum Zeit, Anfang und Ende.

Wie gehen wir miteinander um – gemeinsame Kommunikationsregeln erarbeiten, auf was achten wir gegenseitig bei Gesprächen?

Wie gestalten wir einen Gruppenabend – Blitzlicht, Inhalte, roter Faden

Wer übernimmt welche Verantwortung?

All diesen Fragen wird in diesem Seminar nachgegangen.

Ganz besonders möchten wir Vertreter*innen aus **den neu gegründeten Selbsthilfegruppen einladen.**

26.04.2024, 15:30 - 17:00 Uhr

Referent*in: Bernarda Deufel; Ort: Schwabentorring 2 (kostenfrei)

Anmeldung erforderlich für alle Kurse unter selbsthilfe@paritaet-freiburg.de oder Tel. 0761 - 2186735

Neue Selbsthilfegruppen

Du+Ich=Wir!



Wir gründen U44

**Selbsthilfegruppe
Psychose-Erfarene**

Selbsthilfegruppe Psychose-Erfarene

Erfahrungsaustausch im Umgang mit unseren Herausforderungen in Beruf, Studium, Arbeit(-losigkeit), Freundeskreis und Familie. In einem geschützten, wohlwollenden Rahmen bietet sich die Möglichkeit sich zu zeigen, zu erfahren und kennenzulernen.

Du bist herzlich willkommen!

E-Mail an: du.ich.wir.selbsthilfe@gmail.com

oder über das Selbsthilfebüro Freiburg:

selbsthilfe@paritaet-freiburg.de

Tel. 0761-2168735



Selbsthilfegruppe sexualisierte Gewalt an Männern

Selbsthilfegruppe sexualisierte Gewalt an Männern

Das Angebot richtet sich an Männer, die in ihrem Leben durch sexuelle Übergriffe belastende und traumatisierende Erfahrungen machen mussten.

Seit einigen Jahren trauen sich Betroffene mehr und mehr, ihre Stimme zu erheben. Für Männer ist ein Bekenntnis, sexuellen Missbrauch erduldet zu haben, besonders schwierig und mit Scham besetzt. Und dann ist es, wie wir Männer es auch aus eigener Erfahrung wissen, sehr schwer, über entsprechende Erlebnisse zu sprechen. Die

Selbsthilfegruppe lädt alle Betroffenen aus der Region Freiburg zum freimütigen Austausch und Teilen der persönlichen Erinnerungen und der bis heute spürbaren Folgewirkungen in einem geschützten Raum ein.

Kontakt: maenner_sh@yahoo.com oder über das Selbsthilfebüro Freiburg
E-Mail: selbsthilfe@pariaet-freiburg.de / Tel. 0761-21687-35



Selbsthilfegruppe für Frauen nach belastender / schwieriger Geburt

Die neue Gruppe richtet sich an Frauen mit belastender / schwieriger Geburtserfahrung oder traumatischer Geburt.

In einem vertrauensvollen Rahmen können Erlebnisse und Erfahrungen geteilt werden, um die Geburt weiter verarbeiten zu können.

Treffen: 14tägig dienstags, 20 - 21.30 Uhr
Ort: Familienzentrums Lindenblüte, Vauban
Anfragen: kaiserinnen-freiburg@gmx.de oder
Tel. 01573 8217178 (Jana Seidel)



Mutismus Selbsthilfegruppe

Mutismus Selbsthilfegruppe

Schweigt dein Kind, wenn es angesprochen wird? Erstarrt es in ihm unbekanntem Situationen? Belastet dies deine ganze Familie und fühlst du dich oft hilflos, da du nicht weißt, wie du dein Kind noch besser unterstützen kannst?

Wir sind Eltern / Angehörige von (s)elektivmutistischen Kindern und treffen uns einmal im Monat in Freiburg, um uns gegenseitig zuzuhören und auszutauschen. Neue Mitglieder sind herzlich willkommen! Kontaktaufnahme über E-Mail:

shg.mutismus.freiburg@gmail.com oder das Selbsthilfebüro: Tel.: 0761/21687-35



Suche Betroffene mit einer Dissoziativer Identitätsstruktur (Diagnose)

für Austausch und offene Gespräche über den Alltag mit der Diagnose und auch über die Schwierigkeiten, die sich daraus ergeben könnten, z.B. dem täglichen, anstrengenden Bemühen, Chaos zu vermeiden und angerichtetes Chaos wieder gut zu machen. Oder auch dem Gefühl der Isolation, weil man sich trotz allen Bemühens nicht ausreichend an manch andere Menschen anpassen kann. 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 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



Selbsthilfegruppe für Frauen mit Depression - "Reden & Wandern"

Reden & Wandern

Für Frauen (Alter 40 +), die mit der Diagnose „Depression“ leben müssen, entsteht eine neue Selbsthilfegruppe. Die Gruppe bietet einen Rahmen für betroffene Frauen...

... die Interesse haben, sich mit anderen Frauen über die persönlichen Erfahrungen mit der Erkrankung auszutauschen.

... die bereit sind, sich in die Gruppe einzubringen und regelmäßig an den Treffen teilzunehmen.

... die neben Gesprächen auch Interesse haben, gemeinsam wandern zu gehen

(Wanderungen zwischen 10 – 12 km), um der Antriebsarmut entgegen zu wirken (weitere Aktivitäten können sich ergeben).

Wenn Sie sich angesprochen fühlen, melden Sie sich unter:

Email: shg-fuerfrauenmitdepressionen23@web.de

Rückfragen auch beim Selbsthilfebüro Freiburg, Tel. 0761 / 2 16 87 35

Veranstaltungen anderer Einrichtungen



Eine Veranstaltung für Menschen mit Behinderung



WANN?

Samstag, 20. April 2024
13:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Schirm-Herrschaft:
Simone Fischer
Landes-
Beauftragte für die
Belange von
Menschen mit
Behinderungen

WO?

Janusz-Korczak-Schule

Goethestraße 31

Freiburg

(Infos unter: 0761- 5577 4419

07633- 4064 666)



kostenfrei

Bitte melden Sie sich bei uns, wenn Sie
Gebärdensprachübersetzung benötigen.

Ausbildung zum ehrenamtlichen Suchtgefährdetenhelfer

Für engagierte Ehrenamtliche, die Lust haben sich weiterzubilden und ihre Expertise im Gebiet Suchtselbsthilfe zu erweitern. Der Kurs besteht aus E-Learning-Einheiten und drei Seminaren in Präsenz in Bad Hersfeld. Die Teilnehmenden lernen online im eigenen Tempo und erleben Austausch und praktischen Übungen vor Ort.

Die Themen sind vielfältig, wie z.B. Grundlagen zur Suchtentstehung und deren Folgen, zeitgemäße Gruppenarbeit und Moderationstechniken, Umgang mit speziellen Zielgruppen oder auch Öffentlichkeitsarbeit.

Die Präsenzwochenenden sind am 14.-16.06., 13.-15.09., und 15.-17.11.2024

Kosten: 900 € (Übernachungskosten und Tagungspauschale)

Anmeldeschluss: 26. April 2024

Mehr Infos finden Sie unter <https://elearning.guttempler.de/ausbildung-zum-suchtgefaehrdetenhelfer/>

Tipps und Hinweise

Me choosing life – ich wähle das Leben

TV-Doku über Depressionen bei jungen Menschen

Der hessische Rundfunk hat eine sehr schöne Dokumentation über eine junge Frau gedreht, die, wie viele andere junge Frauen, über Jahre an Depressionen und Essstörungen litt. Über ihren Social Media Account trug sie ihre psychische Erkrankung erstmals nach außen und startete so ihren andauernden Heilungsprozess und gab anderen Betroffenen halt.

<https://www.ardmediathek.de/video/close-up/me-choosing-life-ich-waehle-das-leben/hr-fernsehen/Njg5YjRINjctNTg3My00Y2JiLTg2MWEtNWVhMmI5NjUwODY3>

Selbsthilfebüro Freiburg/Breisgau Hochschwarzwald auf Facebook und Instagram



Kennen Sie schon unsere Facebook- und Instagramseite? Auch wir sind auf den sozialen Medien vertreten und teilen hier aktuelle Links und Informationen rund um das Thema Selbsthilfe sowie Infos aus den Selbsthilfegruppen. Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie uns ein Like da lassen.

Hier finden Sie unsere [Facebookseite](#) / Hier finden Sie unsere [Instagram Seite](#)

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/Änderungen zu Ihrem Eintrag (Kontaktdaten, Trefforte)?
- Sind die Stichworte gut gewählt?
- Ist die Gruppe eingetragen?

Und wenn Sie nochmal nachlesen wollen, was bei uns im letzten Jahr alles los war, finden Sie im Anhang unseren **Jahresbericht 2023**.

Freiburg, den 09.04.2024

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 u. do. 15 – 18 Uhr

Das Selbsthilfebüro Freiburg/Breisgau-Hochschwarzwald ist eine Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen. Es hat eine Art Drehscheibenfunktion, Informationen aus der gemeinschaftlichen Selbsthilfe und für die Selbsthilfe laufen dort zusammen.

Neue Gruppen entstehen oder es verändert sich etwas bei den Gruppen. Beim Selbsthilfebüro gehen einerseits auch Veranstaltungshinweise ein, die für andere Selbsthilfegruppen interessant sind. Ebenso organisiert das Selbsthilfebüro Fortbildungskurse und Veranstaltungen, um auf aktuelle Themen und Termine aufmerksam zu machen, verschicken wir in unregelmäßigen Abständen diesen Infobrief und hoffen, er stößt auf Interesse.

Wir würden uns freuen, wenn Sie diesen Infobrief an andere Interessierte weiterleiten! Wenn Sie ihn nicht mehr erhalten wollen, melden Sie sich bei uns, wir löschen Ihre Adresse aus dem Verteiler.

Email: selbsthilfe@paritaet-freiburg.de