

Aktuelle Kurse und Seminare - jetzt anmelden!

Supervision für Menschen aus Selbsthilfegruppen



Termin: Montag, den 17.06.24

Uhrzeit: 17:00 - 20:00 Uhr

Veranstaltungsort: ACHTUNG! Anders als im Papierflyer angegeben findet die Supervision hier statt: Hermann-Herder-Straße 4, 79104 Freiburg

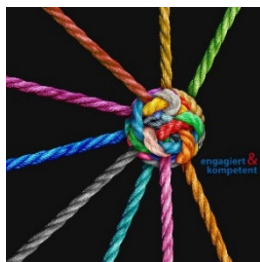
Teilnahmegebühr: keine

Referent*in: Christine Kirchner, Organisationsentwicklung und Coaching

In der geschützten Atmosphäre der Gruppensupervision, können sich Vertreter*innen der Selbsthilfe über ihre Gruppenerfahrung austauschen, die eigene Rolle beleuchten und gemeinsam mit anderen Selbsthilfevertretern neue Orientierung finden. Es kann also um ein Thema im Hinblick auf die eigene Rolle als Gruppenteilnehmende gehen oder als Gruppenleitung!

Durch die professionelle Begleitung können Lösungen erarbeitet, Probleme aus einem anderen Blickwinkel betrachtet und in ein neues Licht gerückt werden. Dadurch ergeben sich hilfreiche Impuls für die Gruppenarbeit. Je nach individuellen Bedürfnissen kann ein Termin wahrgenommen werden oder mehrere. (Weitere Termine: Do. 19.09.24 und Do. 21.11.24)

Vom Wert des Jammerns, seinen Grenzen und einer guten Moderation



Termin: Samstag, den 22.06.2024

Uhrzeit: 10:00 - 16:30 Uhr

Veranstaltungsort: FZE Schwabentorring 2, 79098 Freiburg

Teilnahmegebühr: 10,00€

Referent*in: Helga Schneider-Schelte, Dipl. Sozialpädagogin und Supervisorin (DGSv), Berlin

„In Selbsthilfegruppen wird nur gejammert!“ – dieses (Vor-)Urteil hält sich beharrlich – vor allem bei Menschen, die angesprochen werden, eine Gruppe zu besuchen.

Ja, es gibt die besondere Herausforderung in den Gruppen, dass ein Mitglied zum wiederholten Mal die gleiche Geschichte erzählt und die anderen sich bei dem Satz ertappen „Nun hör doch mal auf zu jammern!“ – Warum ist Jammern so weit verbreitet? Kann Jammern auch sinnvoll sein und entlasten? Oder entstehen dadurch nur Negativschleifen, die Ängste und Depression schüren.

In diesem Tagesseminar wollen wir gemeinsam dem Jammern auf die Spur kommen und die Höhen und Tiefen des Jammerns erkunden: Wann ist es gut, dem Jammern Raum zu geben? Wann ist es aber auch Zeit, dem Jammern eine klare Sendepause zu verpassen, und was unterscheidet das eine vom anderen?

Im Workshop werden die Aufgaben der Moderation in den unterschiedlichen Gruppenphasen näher beleuchtet und das entsprechende Handwerkszeug vermittelt.

Besondere Veranstaltungen



Suchtselbsthilfetag „Go clean“

Fr. 28. Juni 2024 im Bürgerhaus Zähringen

Zu diesem informativen, kulturell anspruchsvoll-
unterhaltsamen und zugleich menschlich tiefgehenden Abend
laden die Suchtselbsthilfegruppen "Freundeskreis
alkoholkranker Menschen", "Kreuzbund e.V." und "Blaues Kreuz
e.V." gemeinsam ein.

Herzstück des Abends ist das Theaterstück "Dr. Jeckyll und
Mr. Hyde" von der Theatergruppe „Wilde Bühne“ des
soziokulturellen Forums für ehemalige Drogenabhängige in
Stuttgart.

Drumherum wird es einen Markt der Möglichkeiten mit
zahlreichen Infoständen verschiedener Beratungsstellen und

Hilfsangebote geben.

Auch Menschen die nicht selbst betroffen sind, sind herzlich eingeladen. Sie erhalten Einblick in die
Situation suchtkranker Menschen, was sie bewegt, bedrückt und antreibt, und wie sie einen Umgang
mit ihrer Situation gefunden haben.

Beginn: 18:30 Uhr (Einlass 17:30 Uhr)

Ort: Bürgerhaus Zähringen, Lameystr. 2, 79108 Freiburg

Der Eintritt ist frei. Offenes Buffet & Getränke. Spenden sind willkommen.

Einladung finden Sie hier:

https://freundeskreis-freiburg.com/modules//index.php?location_id=583



„Psychotherapie trifft Selbsthilfe“

Fachtag am Sa. 29. Juni 2024, 10 - 16 Uhr

Die Zusammenarbeit von Selbsthilfegruppen und der
psychotherapeutischen Versorgung gewinnt an Bedeutung und
soll weiter ausgebaut werden.

Die Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg bietet
daher in Kooperation mit der
Landespsychotherapeutenkammer, der Bezirksärztekammer
Südbaden, der Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe und der
SEKiS Baden-Württemberg diese Fachtagung an.

Ziel ist es, psychologische und ärztliche Psychotherapeuten
und -therapeutinnen über die Möglichkeiten, die

Selbsthilfegruppen und Selbsthilfekontaktstellen bieten, zu informieren. Darüber hinaus erhalten
Mitarbeitende von Selbsthilfegruppen einen Einblick in Therapieformen und
Behandlungsmöglichkeiten der Psychotherapie.

Es erwartet Sie ein interessantes Vortragsprogramm. Eine vielfältige „Walking Gallery“ lädt ein, an
verschiedenen Infopoints mit Vertreterinnen und Vertretern von Selbsthilfegruppen und
Therapeutinnen und Therapeuten ins Gespräch zu kommen.

Ort: Kassenärztliche Vereinigung BW, Sundgaullee 27, 79114 Freiburg

Anmeldung, weitere Informationen und ausführliches Programm online unter:

www.kvbawue.de/psychotherapie-trifft-selbsthilfe

Anmeldeschluss ist Montag, 24. Juni 2024

Neue Selbsthilfegruppen



Selbsthilfegruppe für Menschen
mit seelischen Erkrankungen
Titisee-Neustadt

Selbsthilfegruppe für Menschen mit seelischen Erkrankungen in Titisee-Neustadt

Wir wollen uns gemeinsam auf den Weg machen und eine Gruppe entstehen lassen, die uns im Alltag stützen und stabilisieren kann.

Es soll ein vertrauensvoller Raum für Austausch und Begegnung entstehen.

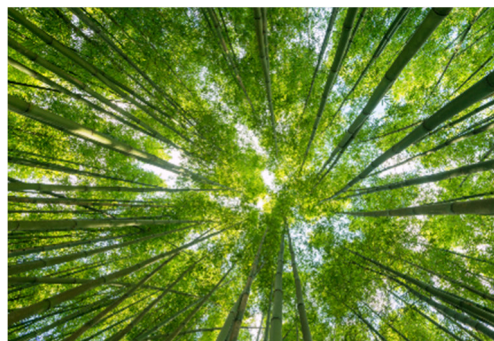
Wir wollen dieses Projekt gemeinsam beginnen am **6. Juni 2024 von 18:00 - 19:30 Uhr.**

Der Raum befindet sich in der Bahnhofstraße 6 in Titisee-Neustadt.

Da es eine Selbsthilfegruppe ist, kann keine Krisenintervention oder therapeutische Behandlung

geleistet oder ersetzt werden. In diesen akuten Phasen ist eine Teilnahme leider nicht möglich.

Für alle weiteren Informationen und ein Vorgespräch wende dich gerne an Beate und Kathrin unter 0163/5313924 oder sh-begegnungen-austausch@gmx.de



**Selbsthilfegruppe
chronisch-entzündliche
Darmerkrankung**

Selbsthilfegruppe chronisch-entzündliche Darmerkrankungen

Unser Darm steht unmittelbar mit unserem Wohlbefinden in Kontakt. Wenn der Darm nicht mehr so unbeschwert arbeiten kann, wie er das sollte, dann ist das meistens auch seelisch eine große Belastung. Insbesondere wenn man die Auswirkungen dessen (Schmerzen, Durchfälle, Verstopfung, Fatigue) im täglichen Leben zu ertragen hat. Doch wichtig zu wissen ist, dass Du nicht allein bist mit Deinen Beschwerden. Gemeinschaft stärkt, Gemeinschaft tröstet und vor allem gibt Gemeinschaft halt. Du bist herzlich Willkommen, zu unseren Treffen zu kommen,

wo wir einander zuhören, voneinander lernen und füreinander da sind. Ganz egal, wo du stehst, - genauso wie du bist.

Kontakt über E-Mail: CED.Selbsthilfe.Freiburg@gmail.com
oder über das Selbsthilfebüro unter Tel.: 0761/21687-35

Veranstaltungen anderer Einrichtungen



ask! stellt sich vor

Kennenlernetreffen am Mi, 12.06. um 17:00 Uhr

Die Initiative "ask! Außerstationäre Krisenbegleitung" stellt sich vor. Das Treffen richtet sich an Menschen, die erst seit kurzem oder noch gar nicht bei ask! dabei sind. Es wird um die Arbeit von ask! gehen und auch den entstehenden Krisendienst für die Region Freiburg und wie der Krisendienst mit der Arbeit von ask! zusammenhängt. Wir geben einen Überblick über unsere Aktivitäten wie Krisenbegleitung, Krisendienst für Freiburg, Hintergrundinformationen zu unserem außerstationären Ansatz

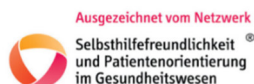
sowie Krisenverständnis und zeigen Möglichkeiten zur Mitwirkung bei ask! auf.

Wenn Sie sich dafür interessieren, Menschen in Krisensituationen zu unterstützen oder selbst Erfahrungen (im Umgang) mit seelischen Krisen haben, sind Sie herzlich willkommen zu diesem offenen Treffen!

Wo: Räume der Freiburger Hilfgemeinschaft (FHG), Schwarzwaldstraße 9, 79117 Freiburg (2. OG)

Save the Date

Marktplatz der Selbsthilfe am Freitag, 25. Oktober 2024



An einem Stand die eigene Selbsthilfegruppe vorstellen

Workshops besuchen

Mit Patient*innen ins Gespräch kommen

Andere Engagierte aus der Selbsthilfe treffen

Tipps und Hinweise

Digitale Selbsthilfe

Online Unterstützung finden

Im Rahmen eines vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) geförderten Projekts wurden bundesweit arbeitende digitale Selbsthilfegruppen erfasst. Dazu wurde diese Datenbank aufgebaut, in der Sie nach digitalen Selbsthilfegruppen suchen können. Auf der Homepage gibt es auch für ihre Onlinegruppe die Möglichkeit sich einzutragen und zu registrieren.

<https://digitale-selbsthilfe.de/finden/datenbank-digitale-selbsthilfegruppen/>

Hör-Tipp: Jenseits der Schwerkraft

Wie verändert sich die Sicht auf das Leben, wenn der Tod dein täglicher Begleiter ist? Drückt dich das zu Boden oder fällt es dir so leichter, das Wesentliche im Leben zu sehen? Diesen Fragen geht der Journalist Lukas Fleischmann in "Jenseits der Schwerkraft" nach. Dazu begibt er sich an die Uniklinik Freiburg, um das ambulante Kinderpalliativteam kennenzulernen. Das Team aus medizinischen, pflegerischen, psychologischen und seelsorgerischen Fachkräften fährt mehrmals pro Woche zu Familien nach Hause und kümmert sich um Kinder und Jugendliche mit unheilbaren und lebensverkürzenden Krankheiten.

<https://jenseits-der-schwerkraft.blogs.julephosting.de/>

Explanatory video: „What means health-related self-help in Germany?“

Erklär-Film „Selbsthilfe verstehen“

The BAG SELBSTHILFE explanatory video, including subtitles, describes in detail and clearly what exactly health-related self-help means, how it works, who is behind it and how it is integrated into the German healthcare system. In this captivating exploration, discover the intricacies of what self-help truly means for your well-being:

www.youtube.com/watch?v=VH0gWz2oe4g

Die Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe hat für Menschen mit Migrationsgeschichte diesen englischsprachigen Erklär-Film über die Angebote der Selbsthilfe in Deutschland veröffentlicht. Hier wird beschrieben, was genau unter gesundheitsbezogener Selbsthilfe zu verstehen ist, wie diese in Deutschland organisiert und ins Gesundheitssystem integriert ist – und wie man eine passende Selbsthilfegruppe findet.

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 03.06.2024

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