

Infobrief 6/2020

November 2020

Aktuelle Nachrichten

Verschärfung der Coronaregeln ab 2. November

Seit dem 2. November ist die neue Coronaverordnung des Landes Baden-Württemberg online.

<https://sozialministerium.baden-wuerttemberg.de/de/gesundheitspflege/gesundheitschutz/infektionsschutz-hygiene/informationen-zu-coronavirus/corona-verordnung-des-landes-baden-wuerttemberg/>

Treffen von Selbsthilfegruppen sind weiterhin möglich - unter Einhaltung der grundlegenden Hygienebestimmungen.

Die Räume im FZE sind weiter für die Gruppen zugänglich – dabei ist auch auf die Personenzahl pro Gruppenraum zu achten.

Die neue Homepage des Selbsthilfebüros ist online

Die Homepage des Selbsthilfebüros hat eine komplette Neugestaltung erhalten. Die Seiten wurden überarbeitet und neu gestaltet. Auf der Startseite finden Sie aktuelle Neuigkeiten rund um das Thema Selbsthilfe, zu aktuellen Fortbildungen und neuen Selbsthilfegruppen. Selbsthilfegruppen können über eine Suchfunktion gefunden werden. Die Datensätze wurden nach einer Abfrage bei den Selbsthilfegruppen aktualisiert. Wir bitten die Gruppen, die sich noch nicht rückgemeldet haben, sich bald an uns zu wenden, damit diese auch auf der neuen Homepage gefunden werden können. Unsere neue Seite finden Sie unter www.selbsthilfegruppen-freiburg.de



Innerhalb unseres Fortbildungsprogramms finden folgende Kurse statt. Bitte beachten Sie, dass aufgrund der aktuellen Corona-Situation die beiden folgenden Kurse online stattfinden.

Wer passt schon in die Schublade?

Von der Begegnung mit Vielfalt und Vorurteilen in der ehrenamtlichen Arbeit, für aktive Flüchtlingshelfer und alle anderen ehrenamtlich Engagierten.

Vorurteile sind in unserem Alltag allgegenwärtig. Manchmal ertappen wir uns dabei gerade einem Vorurteil unterlegen zu sein, dann wieder sind wir selbst negativ davon betroffen. Bilder und Vorstellungen von uns Selbst und Anderen beeinflussen unsere Haltung und prägen unseren Blick auf die Welt. Gerade in einem Tätigkeitsfeld, in dem die Auseinandersetzung mit Vielfalt zum Alltag gehört, ist ein prüfender Blick auf die eigenen Sichtweisen von großer Bedeutung. Diesen Abend wollen wir nutzen um bei uns Selbst anzufangen und uns mit den eigenen Erfahrungen zu den Themen Vielfalt, Diskriminierung und Vorurteile auseinandersetzen.

Der Workshop ist offen für alle interessierten Ehrenamtlichen, unabhängig von der Zielgruppe mit der Sie arbeiten.

Referentin: Jasmin Scholle, *Dipl. Pädagogin, Anti Bias Multiplikatorin*

Termin: Mo., 9.11. 18 -21 Uhr – der Kurs findet online statt

Teilnahmegebühr: keine

Anmeldung: [Anmeldung erforderlich!](#)

Abschied & Übergang als Entwicklungschance

Wie Rituale Kraftquellen und Potentiale von Veränderungsschritten erschließen können.

Altes loslassen und neue Entwicklungen in die Hand nehmen, bedeutet Abschied von Gewohntem, von Menschen, von lang gehegten Träumen. Abschiede werden auch als kleiner Tod bezeichnet. Gerade der Herbst zeigt uns wie in der Natur, sich Sterbendes zu Nahrung wandelt und damit Humus für künftiges Wachstum wird. So können wir auch im bewussten Erinnern, Verarbeiten und Loslassen von Vergangenen besondere Entwicklungspotentiale erschließen. Durch individuelle Rituale können diese Schritte bekräftigt und gestaltet werden.

Referent: Lupus Richter, *freier, konfessionsunabhängiger Seelsorger*

Termin: Fr., 13.11.2020, 15 - 18 Uhr, der Kurs findet online statt

Teilnahmegebühr: 20 Euro

Anmeldung erforderlich!

Neue Selbsthilfegruppen

Epilepsie

Für Betroffene, die unter einer Epilepsie leiden, berufstätig oder in Ausbildung sind entsteht eine neue Selbsthilfegruppe

Die Gruppe ist im Aufbau, Interessenten sind willkommen!

Eine Kontaktaufnahme ist vorab über selbsthilfe-epi-freiburg@web.de möglich.

Telefonische Informationen erhalten Sie über das Selbsthilfebüro Freiburg unter

Tel. 07 61/2 16 87 35

Schire Krug - Mensch nach der Scheidung (russischsprachig)

Selbsthilfegruppe von und für russischsprachige Migrant*innen nach der Scheidung.

Kontakt kann über das Selbsthilfebüro hergestellt werden Tel. 07 61/2 16 87 35

Prjamaja Retsch - Trauerbewältigung und Depression (russischsprachig)

Selbsthilfegruppe für russischsprachige Migrant*innen mit dem Thema Trauerbewältigung und Depression.

Kontakt kann über das Selbsthilfebüro hergestellt werden Tel. 07 61/2 16 87 35

Nachrichten rund um das Thema Selbsthilfegruppen

Rehaklinik Glotterbad und Zentrum für ambulante Psychosomatische Rehabilitation sind selbsthilfefreundlich!



Unter dem Motto „Hilfe in schwierigen Zeiten - Selbsthilfe stärken“ wollen die Rehaklinik Glotterbad und das Zentrum für ambulante Psychosomatische Rehabilitation (ZAPR) zukünftig die Zusammenarbeit mit den Selbsthilfegruppen gestalten. Aus Sicht der Ärztlichen Direktorin Dr. med. Britta Menne leisten Selbsthilfegruppen und -organisationen einen wichtigen und wertvollen Beitrag in der Begleitung und Unterstützung von psychisch erkrankten Menschen

und ihren Angehörigen. Dieses Wissen soll durch die Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen systematisch weiterentwickelt und Kooperationen aufgebaut werden. Der für beide Seiten bereichernde Erfahrungsaustausch mit der Selbsthilfe soll in Zukunft gepflegt und ausgebaut werden.

Am 16.09.2020 feierte die Rehaklinik Glotterbad und das Zentrum für ambulante Psychosomatische Rehabilitation unter eingeschränkten Bedingungen durch Corona seine Auszeichnung mit einem Festakt.

Theaterstück „Alkohölle“ am 5.11.

Leider muss aufgrund der Corona Verordnung das Theaterstück ausfallen.

Ein Ersatztermin ist noch nicht bekannt.

Erste Corona-Selbsthilfegruppen

In Deutschland entstehen erste Corona-Selbsthilfegruppen. Einerseits sind das Covid-19-Erkrankte, die auch Monate nach der Infektion noch Beschwerden haben; andererseits schließen sich auch Menschen mit anderen Problemen und Einschränkungen durch die Corona-Pandemie zusammen. Die NAKOS veröffentlicht eine Übersicht der bekannten Initiativen. Weitere Informationen finden Sie hier:

<https://www.nakos.de/aktuelles/nachrichten/key@7730>

Veranstungswoche

Stärkung der Selbsthilfe im Suchtbereich in Bayern

Montag, 09. November bis Freitag, 13. November 2020

Die Selbsthilfekoordination Bayern veranstaltet im Rahmen der SEKO Online ein vielfältiges buntes Programm. Zielgruppe der online Veranstaltungswoche sind Selbsthilfeaktive und Professionelle aus dem Sucht- und Gesundheitsbereich, Angehörige sowie alle Interessierten. Details zu den einzelnen Veranstaltungen finden Sie hier: <https://www.seko-bayern.de/veranstaltungen/veranstaltungswoche-staerkung-der-selbsthilfe-im-suchtbereich/>

Weitere interessante Informationen und Veranstaltungen

Boulevard des Engagements neuer Termin

Aufgrund der aktuellen Corona Situation, musste der Boulevard des Engagements ins Jahr 2021 verschoben werden. Wir hoffen, dass die geplanten gemeinsamen Aktionen dann stattfinden können. Ein neuer Termin steht fest, es ist der 10.07.2021 von 10:00 Uhr bis 17:00 Uhr.

Weitere Informationen folgen.

Psychische Erkrankung: Befragung für Kinder und Jugendliche zwischen 10 und 18

An der Philipps- Universität Marburg, Fachbereich Psychologie, AG Klinische Kinder- und Jugendpsychologie, wird untersucht, was Kinder und Jugendliche über psychische Erkrankungen wissen, insbesondere auch von Kindern und Jugendlichen, deren Eltern psychisch erkrankt sind.

Unter <https://www.soscsurvey.de/WissenStigma2020/> gibt es weitere Informationen und die Anmeldung zur Befragung.

Dienstagskolloquium "Seele-Körper-Geist"

Wie viele andere Veranstaltungen musste auch das Dienstagskolloquium in diesem Sommersemester ausfallen. Ab dem 10.11.2020 soll es jedoch wieder stattfinden. Da aber Großveranstaltungen dieser Art nach wie vor an der Uniklinik verboten sind, werden die Veranstaltungen online stattfinden. Weitere Infos und das Programm finden sie hier:

<https://www.uniklinik-freiburg.de/psychosomatik/dienstagskolloquium.html>



„Und wer fragt nach mir?“

Familiäre Belastung durch eine psychische Erkrankung“

Kennen Sie das Gefühl von Überforderung und Hilflosigkeit?

Angehörige von psychisch Erkrankten erleben oft schwierige Alltagssituationen.

Häufig leidet die ganze Familie, insbesondere auch die Kinder unter den sozialen Folgen der Erkrankung.

Mit unserer Telefonaktion möchten wir Ihnen zuhören und mit Ihnen gemeinsam Strategien und Entlastungsmöglichkeiten überlegen.

Telefonaktion – Experten im Gespräch

Mittwoch 11.11.2020 von 16 – 19 Uhr

Telefon 07633 8090856, Pflegestützpunkt Südlicher Breisgau

Verantwortlich: „Pflege und psychische Erkrankung“

Neue Tools im Netz: Webportal zum Thema Rückenschmerz und Suchmaschine für Gesundheitsinformationen

Rückenschmerzen sind weit verbreitet und können zu kurzzeitiger oder dauerhafter Arbeitsunfähigkeit führen. Betroffene fühlen sich oft sehr belastet. Sie suchen nicht nur bei Medizinern und Therapeuten Rat, sondern nutzen zunehmend auch das Internet als Informationsquelle.

In dem öffentlich geförderten Forschungsprojekt Gut informierte Arzt-Patienten-Kommunikation, kurz [GAP](#), wurde deshalb ein Webportal zum Thema Rückenschmerz und eine Suchmaschine für Gesundheitsinformationen entwickelt. Sie bieten verständliche, aktuelle und studienbasierte Informationen. Das talamed-Rückenschmerzportal und die GAP-Suchmaschine sind frei von wirtschaftlichen Interessen.

Das „talamed-Rückenschmerzportal“ und die „GAP-Suchmaschine“ stehen unter folgenden Webseiten zur freien Nutzung zur Verfügung.

talamed-Rückenschmerzportal: <https://tala-med.de/>

GAP-Suchmaschine <https://gapsearch.imbi.uni-freiburg.de/>

Freiburg, den 02.11.2020

Bernarda Deufel & Stefan Zimmermann

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