

### Seminare und Veranstaltungen



#### Hybride Veranstaltung erfolgreich planen und durchführen

Durch die Corona Pandemie verstärkt sich das Interesse nach hybriden Veranstaltungsformen. Sie sind eine gute Möglichkeit, Menschen, vom Veranstaltungsort und von zu Hause, zusammenzubringen, sie tragen der Barrierearmut bei, sind aber in der Planung und Umsetzung eine Herausforderung. Bei der Fortbildung werden die Vor- und Nachteile dieser

Veranstaltungsform beleuchtet, verschiedene Kompetenzen und

technischen Voraussetzungen betrachtet, damit die nächste hybride Veranstaltung gut gelingen kann.

Das ist eine Veranstaltung der Freiwilligen Agentur Freiburg und des Selbsthilfebüros Freiburg.

**Referent:** Timo Strohmaier, Kastanie-Eins Agentur für Kommunikation & Serious Games

**Termin:** 15.02.22, 18:00 – 20:00 Uhr

**Ort:** online

**Anmeldung:** erforderlich! Teilnahmebeitrag 10,- €



#### Selbsthilfeförderung nach § 20h SGB V

Bei der Antragstellung zur Selbsthilfeförderung wird sich im Vergleich zum Vorjahr nicht viel ändern.

Aber gerade, weil das vergangene Jahr für die Selbsthilfearbeit wieder ungewöhnlich war, bieten wir mit Frau Klein (BARMER), mit meiner Kollegin aus Offenburg Frau Mack und mir ein virtuelles Treffen per Zoom an.

Frau Klein wird einen Überblick über die derzeitigen Regeln der Förderstruktur geben und Sie können Ihre Fragen klären.

Sollten Sie keine Möglichkeit haben sich per Zoom zuzuschalten, können Sie Ihre Fragen im Vorfeld beim Selbsthilfebüro per Mail/telefonisch stellen.

**Referentin:** Sarah Klein, BARMER & Bernarda Deufel, Selbsthilfebüro Freiburg

**Termin:** 02.03.22, 17:00 – 18:00 Uhr

**Ort:** online

**Anmeldung:** erforderlich! Teilnahme kostenlos



### **Klärung von Fragen und Konfliktlösung in onlinetreffen**

Einige Selbsthilfegruppen konnten sich in den letzten Monaten/Jahren nur online treffen. Für viele war diese Möglichkeit miteinander in Kontakt zu kommen neu. Einige haben in den online-Treffen eine gute Alternative gesehen, für die anderen war und ist es eher eine Notlösung.

Onlinetreffen sind meist sehr effizient und bieten wenig Raum für den kleinen Smalltalk zwischendurch. Bleibt dadurch die Chance

zu persönlichen Bindungen auf der Strecke? Wie ist es mit Konflikten und nicht ausgesprochenen Fragen, die aber Klärungsbedarf brauchen – können diese auch online bearbeitet werden und dann wie?

**Referentin:** Christine Kirchner, Systemische Beraterin und Coach

**Termin:** 28.03.22, 16:00 – 18:00 Uhr

**Ort:** online

**Anmeldung:** erforderlich! Teilnahme kostenlos

## **Neue Selbsthilfegruppen im Aufbau**

**Für den Aufbau neuer Selbsthilfegruppen sind weitere Interessent\*innen herzlich eingeladen.**



### **Neue Selbsthilfegruppe für Menschen mit Traumafolge-Störungen**

Betroffene, die unter den Folgen eines traumatischen Erlebnisses leiden, z. B. nach einem Unfall, dem Erlebnis einer Naturkatastrophe, einer traumatischen Beziehung, sexuelle Übergriffe usw. soll eine Selbsthilfegruppe entstehen.

Die Gruppe ist offen für Frauen und Männer.

Voraussetzung ist eine therapeutische Begleitung oder abgeschlossene Behandlung.

Für Betroffene, die an der Gruppe teilnehmen wollen, sollte das Thema „Selbstregulierung“ bekannt sein.

Kontakt ist über das Selbsthilfebüro möglich: [selbsthilfe@paritaet-freiburg.de](mailto:selbsthilfe@paritaet-freiburg.de) oder Telefon 07 61/ 2 16 87 35

## Information zur Selbsthilfeförderung nach §20 SGB V

Es gibt keine grundlegenden Neuerungen innerhalb des Antragverfahrens.

Antragsfrist ist der 31.03.2022

Bitte dem neuen Antrag den Verwendungsnachweis von 2021 zufügen.

Zum Verwendungsnachweis: bis zu einer Fördersumme von 799 € ein einfacher Verwendungsnachweis, bei einer Fördersumme über 800 € einen zahlenmäßigen Nachweis und einen kurzen Tätigkeitsnachweis hinzufügen.

Bitte achten Sie darauf, dass die Anträge zwei Unterschriften brauchen.

Falls sich Änderungen ergeben haben, z.B. mit dem Ansprechpartner der Gruppe, Adresse, Kontonummer, vergessen Sie nicht, dies bei der ARGE zu melden.

Antragsformulare/Merkblatt und Verwendungsnachweis finden Sie unter:

[www.gkv-selbsthilfefoerderung-bw.de](http://www.gkv-selbsthilfefoerderung-bw.de)

Wenn Sie Fragen haben, melden Sie sich gerne!

## Plakat neue Selbsthilfegruppen



Es sind einige neue Gruppen im Aufbau – wir haben einen Teil der Gruppen auf einem Plakat zusammengestellt und dieses schon an niedergelassene Psychotherapeuten verteilt.

Wer noch Plakate braucht, kann sich gerne bei uns melden.

## Videotipp: Reportage „Jung & in Selbsthilfe – Ersatz zur Therapie?“



Der Lokalsender ALEX Berlin befasst sich in einer Reportage mit der Jungen Selbsthilfe in Berlin. In Interviews kommen die Sozialpädagogin Saskia Schubert und Autor\*innen der LEBENSMUTIG-Blogs zu Wort. Der Reporter erörtert das Verhältnis von Selbsthilfe und Therapie und Vorurteile und Stigmatisierungen rund um die Selbsthilfe.

[Hier geht es zum Video.](#)

## Interessantes aus anderen Einrichtungen

### **Selbsthilfegruppen-Gründung im FMGZ Freiburg:**

Im FMGZ gründet sich eine Online-Selbsthilfegruppe für Frauen, die sich längerfristig in einer Gruppe zu ihren Erfahrungen mit Themen rund um die Wechseljahre austauschen möchten. Die Mitarbeiterin des FMGZ unterstützt beim gegenseitigen Kennenlernen sowie Sammeln und Strukturieren der Themen und gibt Empfehlungen, wie die Gruppenabende gestaltet werden können.

Leitung: Vera Löffler, FMGZ

Teilnahmegebühr: 9,- € (ermäßigt 4,- €)

Weitere Infos unter <https://www.fmgz-freiburg.de/>



### **KundiG steht für: Klug und digital durch das Gesundheitswesen!**

Viele Abläufe im Beruf und im täglichen Leben werden zunehmend digital geregelt. Die gilt auch für Patientinnen und Patienten, wenn sie mit ihren Ärztinnen und Ärzten oder anderem medizinischem Fachpersonal sprechen wollen, ihre Daten archivieren

oder mit ihrer Krankenkasse in Kontakt treten wollen. Das Kursprogramm „KundiG – Klug und digital durch das Gesundheitswesen“ wurde entwickelt, um für Patienten und Patientinnen einen Überblick der digitalen Welt im Gesundheitswesen zu verschaffen.

Die Kurse finden digital statt und sind kostenlos!

Weitere Informationen, die nächsten Kurstermine und Anmeldung finden Sie [hier](#).

### **„Selten sind viele“ – Versorgung seltener Erkrankungen – Eine interdisziplinäre Herausforderung –**

*Internationaler Tag der Seltenen Erkrankungen 2022*

Unter diesem Motto organisiert die Uniklinik vom 4. – 5. März 2022 eine Online-Veranstaltung mit vielen Vorträgen zu Haut- und Augenerkrankungen, weitere Informationen und den Programmflyer gibt es [hier](#).

## Selbsthilfegruppen suchen – Überprüfen Ihres Eintrages

Auf der Homepage des Selbsthilfebüros gibt es eine Suchfunktion für Selbsthilfegruppen.

### **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? (ein wichtiges Kriterium zum Finden der Gruppe)?
- Ist die Gruppe eingetragen?

Leider haben einige Gruppen auf unseren Aufruf, sich eintragen zu lassen, noch nicht reagiert. Wir würden uns hier über weitere Rückmeldungen freuen.

## Selbsthilfebüro Freiburg/Breisgau Hochschwarzwald auf Facebook, Instagram und Twitter



Kennen Sie schon unsere Facebookseite, Instagram oder Twitter Seite? 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](#)

Hier finden Sie unsere [Twitter Seite](#)



„In der Stille und Geduld des Winters  
liegt die Kraft für das Neue.“

Freiburg, den 16.02.2022

Bernarda Deufel & Stefan Zimmermann

Selbsthilfebüro Freiburg/Breisgau-Hochschwarzwald

Tel.: 0761/21687-35

Email: [selbsthilfe@paritaet-freiburg.de](mailto:selbsthilfe@paritaet-freiburg.de)

[www.selbsthilfegruppen-freiburg.de](http://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](mailto:selbsthilfe@paritaet-freiburg.de)