

# Infobrief 2/2021

März 2021

## Aktuelle Nachrichten und Neuigkeiten

### Erinnerung – Anträge Selbsthilfeförderung nach § 20h – SGB V



Antragsfrist bis **31.03.** beim Selbsthilfebüro abgeben bzw. per Post schicken (mit Verwendungsnachweis für 2020 und dem Institutionskennzeichen)

Hier noch weitergehende Informationen zu Fragen, die in den letzten Wochen gestellt worden sind:

- **Nicht verausgabte Mittel** müssen ins Jahr 2021 übertragen werden. Wenn Gruppen so viel Geld übrig

haben, dass sie für 2021 keinen neuen Antrag stellen wollen, müssen sie trotzdem für 2020 einen Verwendungsnachweis abgeben und die Restmittel dann im Verwendungsnachweis 2022 darstellen. Mittel für Seminare und Veranstaltungen sollen nicht für andere Ausgaben eingesetzt werden.

- **Nachtragsfrist 31.10.2021** „In den Übergangsjahren 2020 sowie 2021 können zusätzlich bis zum 31.10. des Antragsjahres Pauschalmittel für Vorhaben und Aktivitäten beantragt werden, die bisher als Projekte gefördert wurden! Voraussetzung dafür ist, dass Sie schon bis zum 31.03. des Antragsjahres Pauschalförderung beantragt haben“. Informationen im Merkblatt <https://www.gkv-selbsthilfefoerderung-bw.de/gesetzliche-regelung/>
- **Fahrkosten** - Welcher Betrag kann bei PKW-Benutzung pro gefahrenem KM abgerechnet werden? Fahrkosten für bestimmte Tätigkeiten für die Gruppe (nicht zu den Gruppentreffen) können übernommen werden. Die Fahrkosten sind entsprechend den Vorgaben des Bundesreisekostengesetzes förderfähig (pro Kilometer EUR 0,35). Diese Regelung gilt nicht für die Selbsthilfeprojektförderung der GKV, sondern ausschließlich für die Selbsthilfepauschalförderung.
- **Aufbewahrung der Förderunterlagen** – müssen in der Regel drei Jahre nach Beendigung der Förderung aufbewahrt werden, sofern nicht aus Rechtsgründen oder aufgrund steuerlicher Vorschriften eine längere Aufbewahrung notwendig ist. Sie haben sicherzustellen, dass die Unterlagen insbesondere nach einem Ämterwechsel oder Auflösung der Selbsthilfestruktur für eine Prüfung zur Verfügung stehen.

**Anträge, Merkblatt und weitere Informationen finden Sie unter:**

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

Haben Sie Fragen dazu, dann melden Sie sich bei uns, Tel.: 0761/21687-35

An dieser Stelle ein besonders herzliches Dankeschön! Herr Ewald Muckrasch von der BARMER ging Ende Februar in den Ruhestand. Er war als Federführer für unsere Region in den vergangenen Jahren ein kompetenter Ansprechpartner, dem die Selbsthilfeförderung am Herzen lag.

Alles Gute Herr Muckrasch, für den neuen Lebensabschnitt und bleiben Sie gesund!



Nachfolgerin von Herrn Muckrasch ist: Sarah Klein, Tel.: 0711-84970015; Email: sarah.klein@barmer.de

## Seminare und Veranstaltungen



Innerhalb unseres Fortbildungsprogramms findet folgender Kurs statt.



### Selbstfürsorge

Selbstfürsorge ist ein wichtiger gesundheitlicher Schutzfaktor – besonders in herausfordernden Zeiten: Was tut mir gut? Wie gehe ich mit mir selbst um? Wo sind meine Grenzen?

Sie erfahren im Kurs, wie ein behutsamer und achtsamer Umgang mit sich selbst und Vertrauen in eigene Stärken entwickelt werden kann.

Gemeinsam entwickeln wir individuelle Möglichkeiten wie persönliche Grenzen, nicht nur im Engagement, aussehen können und wie Stress nachhaltig bewältigt werden kann.

**Referentin:** Dr. Gertraud Kinne, Dipl.-Psychologin und Coach.

**Termin:** Montag, 29.03.2021, 17.30 – 19 Uhr

Seminar findet online statt.

## Neue Selbsthilfegruppen im Aufbau

### Selbsthilfegruppe „Agoraphobie“

Für Menschen, die unter einer Agoraphobie leiden, ist eine Selbsthilfegruppe in Gründung. Angesprochen sind Menschen, die starke Angst oder Panik (meist begleitet von körperlichen Symptomen wie Herzrasen, Schwindel oder Schwitzen) entwickeln, wenn sie sich an Orten bewegen oder in Situationen geraten, die für sie als unsicher wahrgenommen werden und kein einfacher Weg zur Flucht gesehen wird (Kino, Fahrstuhl, Zug, Menschenmengen, Reisen allein oder generell).

Die Gruppe bietet einen Raum, um über die Ängste offen sprechen zu können, aber auch die Möglichkeit gemeinsam Schritte gegen die Angst zu unternehmen. Kontakt kann über [agoraphobie.freiburg@gmail.com](mailto:agoraphobie.freiburg@gmail.com) hergestellt werden. Weitere Informationen erhalten Sie über das Selbsthilfebüro Freiburg unter 07 61/2 16 87 35 oder unter [selbsthilfe@paritaet-freiburg.de](mailto:selbsthilfe@paritaet-freiburg.de)

### **Selbsthilfegruppe für Borderline-Angehörige**

Borderline kann nicht nur für Betroffene sondern auch für Angehörige eine große Herausforderung sein. „In unserer Gruppe tauschen wir uns aus und unterstützen einander für einen angemessenen Umgang mit dieser Herausforderung.“

Die Gruppe ist offen für Angehörige und Freund\*innen von Menschen mit diagnostizierter BPD.

Kontakt ist über: [borderline.angehoerige.FR@gmx.de](mailto:borderline.angehoerige.FR@gmx.de)

Telefon über Selbsthilfebüro 07 61/ 2 16 87 35

### **„Kaiserinnen“ - Selbsthilfegruppe für Frauen nach Kaiserschnitt**

Nach einer ungewollten Bauchgeburt hat eine Betroffene im vergangenen Jahr eine Selbsthilfegruppe für Frauen nach einem Kaiserschnitt gegründet.

Sie möchten sich mit anderen betroffenen Frauen austauschen? In einem vertraulichen Rahmen kann offen über Erlebnisse und Erfahrungen gesprochen werden, um die Geburt weiter verarbeiten zu können und oder sich auf eine weitere Geburt vorzubereiten. Es spielt keine Rolle, wie lange die Geburt zurückliegt.

Die Gruppe trifft sich momentan alle zwei Wochen online, die Termine werden abgestimmt.

Kontakt über Tel.: 01 76 /4 330 55 30

Weitere Informationen über das Selbsthilfebüro [selbsthilfe@paritaet-freiburg.de](mailto:selbsthilfe@paritaet-freiburg.de)

## **Plakatkampagne der Selbsthilfegruppen**



Das Selbsthilfebüro hat zusammen mit verschiedenen Selbsthilfegruppen eine Plakatkampagne gestartet.

Verschiedene Menschen aus unterschiedlichen Selbsthilfegruppen zeigen Gesicht in Freiburg und sagen, wieso sie in einer Selbsthilfegruppe sind und wie ihnen das geholfen hat. Insgesamt gibt es sieben unterschiedliche Motive und Aussagen. Mit dieser Kampagne

wollen wir die Selbsthilfearbeit und Selbsthilfegruppen stärken, Vorurteile abbauen und Menschen ermutigen, sich an eine Selbsthilfegruppe zu wenden. Auf den Plakaten ist ein QR Code, der zum neuen Film über die Selbsthilfegruppen in Freiburg und der Region führt. Im März werden die Plakate an den Kultursäulen der Stadt noch einmal zu sehen sein.

Wenn Sie Plakate in Ihrem Gruppenraum/Praxis oder auch privat aufhängen wollen, können Sie diese gerne bei uns abholen.

## Interessantes aus anderen Einrichtungen

### Lebensmutig. Der junge Selbsthilfeblogger

Hier berichten Menschen aus der jungen Selbsthilfe über ihre Erfahrungen in Selbsthilfegruppen, deren Herausforderungen im Leben und ihre ganz persönliche Sicht auf Themen wie Anderssein, Gemeinschaft und Inklusion.

<https://www.junge-selbsthilfe-blog.de/>

### Online-Vortragsangebote der Psychosozialen Krebsberatungsstelle Freiburg

Die Psychosoziale Krebsberatungsstelle Freiburg lädt alle von Krebs Betroffenen und Interessierte herzlich zur Online-Informationsreihe Sozialrecht ein.

Die Sozialberaterinnen der Psychosozialen Krebsberatungsstelle geben hier jeweils zu einem Schwerpunktthema kostenfreie Informationen und beantworten Ihre Fragen. Das Programm finden Sie [hier](#).

### Vortragsreihe: Corona-Krise und psychische Gesundheit

Die gemeinsame Vortragsreihe „Corona-Krise und psychische Gesundheit“ des Universitätsklinikums Freiburg und des Freiburger Bündnisses gegen Depression e.V. startete am 25. Januar 2021

Auch Menschen, die selbst nicht an COVID-19 erkranken, sind während der Corona-Pandemie einer Vielzahl von Stressoren ausgesetzt: Ansteckungsängste, strenge Kontaktbeschränkungen, Quarantäne, Lockdown, Schulen-, Geschäfts- und Betriebsschließungen. Doch welche Auswirkungen haben die Pandemie und die notwendigen Gegenmaßnahmen auf die psychische Gesundheit? Und welche gesellschaftlichen und individuellen Schutzmaßnahmen gegen Pandemie-bedingte psychische Belastungen können helfen? Damit beschäftigt sich die Veranstaltungsreihe „Corona-Krise und psychische Gesundheit“ der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie des

Universitätsklinikums Freiburg in Zusammenarbeit mit dem Freiburger Bündnis gegen Depression e.V. an fünf Vortragsabenden.

Das restliche Programm bis Mai finden Sie [hier](#)

## Internationaler FRAUENTAG 2021 - Aktionstage 8.–15. März

Der 8. März in Freiburg ist jedes Jahr der Auftakt für die anschließenden Aktionstage. In diesem Jahr ist alles anders. Auf Grund der aktuellen Lage werden viele Veranstaltungen im Programm 2021 online stattfinden. Dennoch werden die Aktionstage wie immer ein breites Spektrum an Vorträgen, Workshops, Aktionen, Filmvorführungen und vieles mehr enthalten und zeigen damit das Engagement der Frauen in allen Bereichen in der Stadt. Das Programm und weitere Informationen finden Sie [hier](#).

## Corona Antigen Schnelltests in den Apotheken

Viele Apotheken bieten Antigenschnelltests an, jedoch nicht jede. Einen Überblick, welche Apotheke das Angebot macht findet man [hier](#).  
Zukünftig werden aber auch Selbsttests für den Heimgebrauch erhältlich sein.

## Infoveranstaltung der lokalen Online-Plattform „freiburghältzusammen“

Für Interessierte bietet die Projektstelle im Freiburger Zentrum für Engagement (FZE) eine Infoveranstaltung für alle an, die mehr über die Möglichkeiten von „freiburghältzusammen“ (Link: <https://freiburghaeltzusammen.de>) erfahren und die Plattform kennen lernen wollen. Dazu möchte die Projektstelle herzlich einladen. Termin ist der **10.03.21 um 18:30 Uhr**. Weitere Informationen und die Einwahldaten finden Sie [hier](#).





*Frühling ist, wenn die Seele wieder bunt denkt...*

**Freiburg, den 01.03.2021**

**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)