

# Infobrief 3/2021

April 2021

## Aktuelle Nachrichten und Neuigkeiten

### Fortbildung engagiert & kompetent



Das Kursprogramm 2021 ist gedruckt und verschickt.

Das komplette Programm finden Sie [hier](#).

Im Mai/Juni finden folgende Kurse statt.



### Online- und Telefonkontakte in Coronazeiten Wie können sie für alle befriedigend gestaltet werden

Die Coronakrise schränkt uns nach wie vor ein. Es bleibt die Befürchtung, dass wir noch einige Monate mit den Beschränkungen zu tun haben. Leider ist die derzeitige Situation für die Selbsthilfearbeit nicht gerade förderlich. Selbsthilfegruppen können sich gar nicht treffen oder haben (teilweise) über online-Formate einen Weg gefunden, die Selbsthilfearbeit weiter lebendig zu halten

und miteinander in Kontakt zu bleiben.

Es ergibt sich das Problem, dass neu Interessierte, die in eine Gruppe kommen möchten, getröstet werden müssen, dass keine persönlichen Kontakte zustande kommen können, evtl. nur ein online-Treffen stattfindet und dass damit eine unbefriedigende Situation zurückbleibt.

In diesem Seminar geht es um die Frage, wie ein Erstkontakt am Telefon gut gestaltet werden kann. Welche Grundlagen sind für ein virtuelles Treffen nötig, was muss im Vorfeld bedacht werden, um die Teilnehmer der Gruppe, aber auch besonders neue Interessenten gut einzubinden. Welche Moderationsregeln können helfen, ein online-Treffen für alle befriedigend zu gestalten.

Die Vorschläge der Referentin können beim online-Seminar gleich eingeübt werden.

**Referentin:** Christine Kirchner, Sozialwissenschaftlerin, Diplom-Betriebswirtin, Systemische Beraterin und Coach (DGSF)

**Termin:** Donnerstag, 06.05.2021, 17 – 19 Uhr

Seminar findet online statt. Anmeldung erforderlich.



## **MBSR (Mindfulness-based Stress Reduction) – Stressbewältigung durch Achtsamkeit Eine Einführung**

Die Pandemie hat Auswirkungen auf die Menschen und damit auch auf die Selbsthilfegruppen, in denen das Gespräch mit anderen Betroffenen Hilfe und

Unterstützung verspricht. Für manche Selbsthilfegruppen und Vereine hat die Zeit etwas Lähmendes, geplante Projekte konnten nicht stattfinden, Entwicklungen innerhalb der Gruppe waren nicht möglich. Das kann zu Unzufriedenheit und Stress führen.

Durch die Übungen der Achtsamkeit (MBSR - Mindfulness-based Stress Reduction) können Sie ganz praktisch lernen, mehr im Moment zu sein und in der Folge mehr Gelassenheit und Lebensfreude erfahren. Nutzen Sie diesen Einführungskurs, um die Wirkung von MBSR zu erfahren - und damit sich selbst und Ihrer Umgebung etwas Gutes zu tun!

**ReferentIn:** Hannah Eckart, Heilpraktikerin für Psychotherapie

**Termin:** Beginn 10. 06., 17.06., 24.06., 01.07.2021 (4 Termine ), 18.30 – 20.30 Uhr

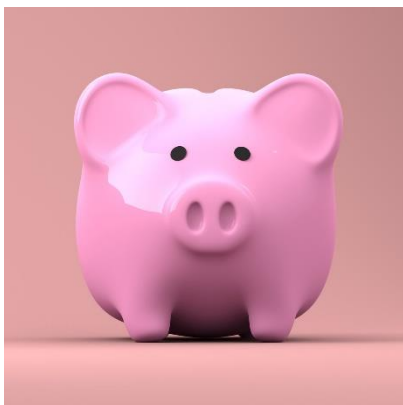
**Kosten:** für Mitglieder von Selbsthilfegruppen kostenlos

Online oder vor Ort/Ort wird ggf.bekannt gegeben.

## **Selbsthilfeförderung nach § 20h – SGB V**

Der Vergabetermin für die Anträge der Selbsthilfeförderung ist am 26. April. Die Bescheide werden voraussichtlich in der 2. Maihälfte verschickt.

## **Projekte-Fonds 2021 für bürgerschaftliches Engagement:**



Bürgerschaftliche Aktivitäten sind so vielfältig und bunt wie das Leben, sie tragen viel zur Entwicklung und Liebenschwürdigkeit von Freiburg bei. Dabei bringen die Engagierten nicht nur Zeit ein, sondern oft auch eigenes Geld ein. Um die Aktivitäten nicht an 300 Euro scheitern zu lassen, hat die Stadt Freiburg den Freiburger Projekte-Fonds eingerichtet.

Gruppen, Initiativen und Vereine können sich für eine finanzielle Förderung bewerben. Antragsfrist ist Freitag, der 21. Mai. Insgesamt stehen jährlich 5.000 Euro zur Verfügung

und pro Antrag können maximal 500 Euro vergeben werden. Für Anträge nutzen Sie bitte das Online-Formular auf der städtischen Homepage: [www.freiburg.de/engagement](http://www.freiburg.de/engagement).

Über die Vergabe der Mittel beraten neben der städtischen Stabsstelle BE auch die Engagement-Förderer im Zentrum für Engagement: FARBE e.V., Freiwilligen-Agentur, Projektstelle BE, Selbsthilfebüro und der Treffpunkt Freiburg e.V.

Für Anfragen: Projektstelle BE im Zentrum für Engagement: Tel. 0761/21 687 34, [projektstelle@fze.fr](mailto:projektstelle@fze.fr); [www.fz-engagiert.de](http://www.fz-engagiert.de).

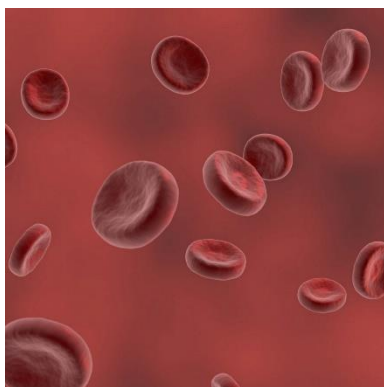
## 2. bis 9. Mai 2021 - Woche der Inklusion 2021



Der 5. Mai ist europäischer Protesttag für Menschen mit Behinderung. Aus diesem Anlass organisiert und koordiniert die Stadt Freiburg mit zahlreichen Kooperationspartner\*innen seit 2017 um den 5. Mai herum eine Woche der Inklusion. Das Selbsthilfebüro Freiburg hat zusammen mit dem PARITÄTISCHEN Baden-Württemberg – Regionalgeschäftsstelle Südbaden - zu diesem Anlass eine Fotoaktion mit dem Slogan „Inklusion ist für mich...“ organisiert. Wir haben Menschen dazu aufgerufen Fotos zu schicken und den Satz zu vervollständigen, was für sie Inklusion bedeutet. Es kamen zahlreiche Zusendungen und kreative Fotos. Demnächst werden wir die Fotogalerie auf unserer Homepage und der Homepage der Regionalgeschäftsstelle sowie auf unseren Sozialen Netzwerken, auf Facebook und Instagram, veröffentlichen. Weitere Fotos und Slogans sind auch nach dem 5. Mai willkommen, wir werden die Aktion über die sozialen Netzwerke weiterführen.

Die gesamte Woche der Inklusion der Stadt Freiburg findet digital statt – 35 Vereine und Gruppen machen mit – das Programm ist auf der Seite: [www.freiburg.de/woche-der-inklusion](http://www.freiburg.de/woche-der-inklusion) zu finden.

## Neue Selbsthilfegruppen im Aufbau



### Selbsthilfegruppe für Menschen mit MPN

Eine neue Selbsthilfegruppe für Menschen mit MPN (Myeloproliferativen Neoplasien) ist im Aufbau, weitere Betroffene sind willkommen.

Bei MPN handelt es sich um eine seltene Erkrankung des Knochenmarks und damit der blutbildenden Zellen - die Krankheit verläuft chronisch. Heilung ist nur durch eine Stammzellentransplantation möglich.

Die Gruppe will sich einmal im Monat zum

Erfahrungsaustausch im Umgang mit der Erkrankung treffen.

Betroffene können sich unter der E-Mail [mwithas-werkhof@t-online.de](mailto:mwithas-werkhof@t-online.de) melden.

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

## Interessantes aus anderen Einrichtungen

### Fachtag FASD am 12.06. in Freiburg

Die FASD Fachtagung „Mitten aus dem Leben“, die im Februar stattfinden sollte, ist auf den 12.06.2021 verschoben. Die Tagung richtet sich an alle Personen, die beruflich oder privat mit Personen mit FASD (Fetale Alkoholspektrumstörung) in Berührung kommen: (Pflege- und Adoptiv)-Eltern, Mediziner\*innen, Pädagog\*innen, Sozialarbeiter\*innen, Richter\*innen, Anwält\*innen sowie Bezugspersonen von FASD-Betroffenen.

Bei Interesse wenden Sie sich per Mail an: [FASD-freiburg@gmx.de](mailto:FASD-freiburg@gmx.de)

### Dienstagskolloquium "Seele-Körper-Geist"

Das Psychosomatische Dienstagskolloquium findet ab Ende Februar wieder online statt. Am kommenden Dienstag, dem **27. April 2021 um 18:30 Uhr s. t** startet das Sommersemester 2021 mit

**Dr. med. Johannes Picht aus Schliengen : Schmerz und Subjekt – medizinisch-anthropologische Überlegungen**

Dieser und alle weiteren Vorträge werden live in Freiburg in einem Studio der UB gehalten und können Online mitverfolgt werden. Es besteht auch die Möglichkeit mit den Referent\*innen ins Gespräch zu kommen. Das komplette Programm finden Sie [hier](#).

### 11 Vorurteile über Inklusion

Inklusion? Na klar! Laut einer Umfrage der Aktion Mensch von 2019 ist sich die große Mehrheit der Deutschen einig: Menschen mit und ohne Behinderung sollten in unserer Gesellschaft gleichberechtigt zusammenleben. In der Praxis jedoch hält sich so manches Vorurteil hartnäckig. Aktion Mensch hat auf ihrer Homepage die 11 häufigsten Vorurteile über Inklusion einem Faktencheck unterzogen! Sie finden den Faktencheck [hier](#).

### Chronisch krank im Job – darüber reden oder nicht?

Internetseite [sag-ichs.de](http://sag-ichs.de) gibt Entscheidungshilfe

Für viele chronisch kranke und behinderte Menschen stellt sich die Frage, ob und wie sie im Job über ihre Beeinträchtigung sprechen. Die neue Internetseite [www.sag-ichs.de](http://www.sag-ichs.de) bietet dazu jetzt Entscheidungshilfe. Auf der Seite werden mögliche positive und negative Auswirkungen beschrieben, wenn Berufstätige über ihre Erkrankung reden – und wenn sie es nicht tun. Selbstverständlich haben Betroffene mehr als zwei Optionen: "Bei Ihrer Entscheidung müssen Sie nicht das eine oder das andere Extrem wählen. Zwischen den

beiden Optionen, jedem auf der Arbeit alles über Ihre gesundheitliche Beeinträchtigung zu erzählen und niemandem irgendetwas zu erzählen, gibt es viele Zwischenstufen", heißt es auf der Internetseite. Die Seite wurde von der Universität zu Köln in einem Projekt entwickelt, an dem auch Selbsthilfeorganisationen beteiligt waren. [Hier geht es zur Seite.](#)

## Einladung zur Studie für Familien von psychisch kranken und suchtkranken Elternteilen

Bei CHIMPS-NET handelt es sich um eine deutschlandweit durchgeführte Studie für die Familien von psychisch kranken und suchtkranken Elternteilen. Das Ziel ist die Verbesserung der psychischen Gesundheit und Lebensqualität der gesamten Familie.

Voraussetzung für die Teilnahme ist ein psychisch erkranktes Elternteil (ohne akute Selbst- oder Fremdgefährdung) mit mindestens einem Kind zwischen 3 und 18 Jahren, das sich aktuell nicht in psychiatrisch-psychotherapeutischer Behandlung befindet.

Weitere Informationen unter: <https://www.chimpsnet.org/forschung/>

## Virtuelle Gemeinsamkeit gegen Einsamkeit

Ab **29.04.** von **20.00 – 21.30 Uhr** startet die Selbsthilfekoordination Bayern (SeKo Bayern) mit einem neuen Online-Treffpunkt.

Junge Menschen sind eingeladen mit anderen Betroffenen und Interessierten über das Thema „Einsamkeit“ ins Gespräch zu kommen. Durch das online-Format können sich auch Interessierte aus anderen Bundesländern beteiligen.

Zunächst werden fünf Termine angeboten: 29.04., 06.05., 13.05., 20.05., 27.05. Die Treffen finden über die Videokonferenzplattform BigBlueButton statt und werden moderiert von Elisabeth Ifland (Sozialpädagogin B.A., SeKo Bayern). Die Anmeldung ist ab sofort per E-Mail an [stefanie.hossfeld@seko-bayern.de](mailto:stefanie.hossfeld@seko-bayern.de) möglich.



**„Drei Dinge helfen, die Mühseligkeiten des Lebens zu tragen:  
Die Hoffnung, der Schlaf und das Lachen.“**

**Freiburg, den 22.04.2021**

**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)