

Infobrief 4/2021

Mai 2021

Aktuelle Nachrichten und Neuigkeiten

Selbsthilfebüro auf Facebook und Instagram



Das Selbsthilfebüro Freiburg / Breisgau Hochschwarzwald ist auch auf Instagram und Facebook vertreten. Neben aktuellen Neuigkeiten rund um die Selbsthilfe, posten wir hier auch Infos zu Fortbildungen. Wir bieten auch den Selbsthilfegruppen an, hier ihre aktuellen Neuigkeiten zu veröffentlichen oder sich vorzustellen.

Damit die Seiten wachsen und bekannter werden, würden wir uns sehr über „Likes“ freuen.

Hier finden Sie uns auf [Instagram](#) und [Facebook](#).

Seminare und Veranstaltungen



Hier die nächsten Kurse nach den Pfingstferien. Das Jahresprogramm 2021 finden Sie [hier](#).



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: Donnerstag, 10.06.2021, 18:30 – 20:30 Uhr

für Mitglieder von Selbsthilfegruppen kostenlos, Online oder vor Ort/Ort wird ggf. bekannt gegeben



Imagefilm mit dem Smartphone Mit wenig Aufwand ein kreatives Mittel

Im Workshop „Filme schneiden mit dem Smartphone“ lernen Sie, wie mit wenig Aufwand ein guter Film produziert werden kann. Mit einfachen Mitteln und einer Menge Kreativität wird ein Drehbuch entworfen. Im zweiten Schritt lernen Sie wichtige Perspektiven und Einstellungen kennen, die eine unmittelbare Wirkung auf den Zuschauer haben werden. Zum Schluss wird das gedrehte Material mit einem kostenlos verfügbaren

Programm am Handy zurecht geschnitten und mit Effekten und Musik unterlegt.

Videos werden heute als Werkzeug genutzt, um Öffentlichkeitsarbeit zu machen. Sei es neue Geldquellen aufzutun, die Einrichtung zu präsentieren oder um Einblicke in die tägliche Arbeit zu gewinnen.

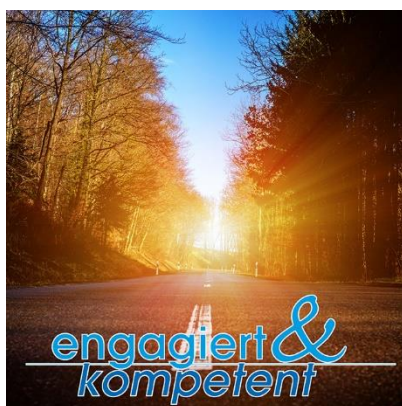
Sie lernen Grundregeln des Filmens und Schneidens kennen. Wir durchlaufen mit praktischen Übungen alle erforderlichen Schritte zur Erstellung eines Videos.

Nach dem Workshop sind Sie befähigt eigenständig Projekte zu erstellen und über Videoplattformen wie Youtube oder Vimeo zu veröffentlichen.

Referent: Marco Schwind, Sozialarbeiter, Mediator

Termin: Freitag, 02.07.2021, 15:00 – 21:30 Uhr

Teilnahmegebühr: 40,- €



(Teil)Lockdown in der Selbsthilfe - Auswirkung und Perspektiven

Für die Menschen, die in den Selbsthilfegruppen Verständnis und Unterstützung für ihre besondere Situation suchen, war und ist die Coronapandemie und die damit verbundenen Einschränkungen, ein schwieriger Einschnitt in einer problematischen Lebensphase. Dieses Wissen hat diejenigen, die mit viel persönlichem Engagement, die

Gruppen am Laufen halten, teilweise hilflos gemacht, andere haben versucht durch Telefon oder online, die Kontakte aufrechtzuhalten und auf diesem Weg Verbundenheit signalisiert.

Den Beteiligten stellen sich folgende Fragen:

- Welche Spuren hat diese Zeit in den Gruppen hinterlassen?
- Wie ist die aktuelle Situation und wie soll es weitergehen?
- Was brauchen die Betroffenen und die Verantwortlichen in den Gruppen?
- Welche Wünsche an das Versorgungssystem gibt es und wie können diese ggf. adressiert werden?

Dieses Seminar bietet ausreichend Gelegenheit, um innezuhalten und diese herausfordernde Zeit und ihre Folgen anzuschauen.

Referentin: Christine Kirchner, Organisationsentwicklung und Coaching

Termin: Fr., 23.07.2021, 15:00 – 19:00 Uhr

Ort: Freiburger Zentrum für Engagement – oder online

11. bis 16. Oktober Freiburger Mitmachtage 2021

Vom 11. bis 16. Oktober finden die Freiburger Mitmachtage statt. Da der Boulevard des Engagements ausfallen müsste, haben hier Gruppen die Möglichkeit sich in verschiedenen Formen zu präsentieren, evtl. mit einem Infostand, einer Aktion, Online usw. Der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt. Die Ausschreibung und Anmeldung finden Sie [hier](#).

Neue Selbsthilfegruppen im Aufbau



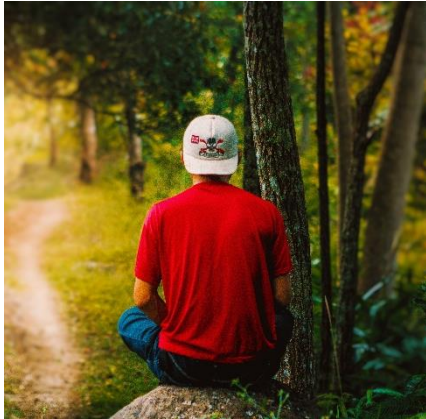
Selbsthilfegruppe für Angehörige von Borderline-Patienten

Borderline kann nicht nur für Betroffene sondern auch für Angehörige eine große Herausforderung sein. In der Gruppe geht es um den Erfahrungsaustausch und um gegenseitige Unterstützung im 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.

Telefon über Selbsthilfebüro 07 61/ 2 16 87 35



Selbsthilfegruppe "Agoraphobie" im Aufbau

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 über Email: agoraphobie.freiburg@gmail.com oder Telefon Selbsthilfebüro: 0761/21687-35

Interessantes aus anderen Einrichtungen

Überregionale Selbsthilfegruppe zum Thema „CUP-Syndrom

Das Heidelberger Selbsthilfebüro unterstützt die Gründung einer überregionalen, virtuellen Selbsthilfegruppe zum Thema CUP-Syndrom (Cancer of Unknown Primary):

CUP-Forum – Wenn der Tumor sich versteckt

Häufig kann trotz umfangreicher Untersuchungen der Ursprungstumor bei einer fortgeschrittenen Krebserkrankung mit Metastasen nicht gefunden werden. Die Patientinnen und Patienten erhalten dann die Diagnose CUP-Syndrom (Cancer of Unknown Primary), Krebs mit unbekanntem Primärtumor. Diese Art der Krebserkrankung ist in der Öffentlichkeit relativ unbekannt und es gibt wenige Informationen. Das neu gegründete CUP-Forum ist eine überregional tätige Selbsthilfegruppe zur Information und zum Austausch von Betroffenen für Betroffene und deren Angehörige. E-Mail-Kontakt: cup-forum@web.de

Gruppengründung Angehörige von Covid-19-Verstorbenen

Eine bundesweite Gruppe ist in Gründung für Menschen, die Angehörige durch eine Covid-19-Infektion verloren haben. Menschen, die sich nicht von Ihren Angehörigen verabschieden konnten und teilweise mit komplettem Unverständnis in der Gesellschaft konfrontiert sind. Die Anmeldung erfolgt über SeKo Bayern!

- Die Gruppe trifft sich jeden 1. Mittwoch im Monat von 19.30 – 21.30 Uhr
- Die Treffen finden über die Videokonferenzplattform BigBlueButton statt (eine technische Unterstützung ist durch SeKo gewährleistet)

Wenn Sie sich angesprochen fühlen, dann schreiben Sie bitte eine E-Mail an stefanie.hossfeld@seko-bayern.de mit Angabe Ihres Namens und Vornamens.



**„Wir können den Wind nicht ändern, aber wir können die Segel richtig setzen.“
Aristoteles**

Freiburg, den 21.05.2021

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