

## Kurse und Seminare im Herbst



### Infoabend für Interessierte an einer Depressions-Selbsthilfegruppe

Für Interessierte, die in eine Selbsthilfegruppe für Depression wollen, findet ein Infoabend statt. Hier soll es erste Informationen zu Selbsthilfegruppen geben. Außerdem ist Zeit für ein Kennenlernen und Erfahrungsaustausch.

**Datum:** Di., 25.07.2023

**Uhrzeit:** 17:00 - 18:00 Uhr

**Teilnahmegebühr:** keine

**Referent\*in:** Bernarda Deufel, Selbsthilfebüro Freiburg

**Anmeldung unter:** selbsthilfe@paritaet-freiburg.de oder Telefon 0761/21687-35

**Ort:** FZE Schwabentorring 2; 79098 Freiburg



### Supervision für Menschen aus Selbsthilfegruppen

In der geschützten Atmosphäre der Gruppensupervision, können sich Vertreter\*innen der Selbsthilfe über ihre Gruppenerfahrung austauschen, die eigene Rolle beleuchten und gemeinsam mit anderen Selbsthilfevertretern neue Orientierung suchen. Es kann also um ein Thema im Hinblick auf die eigene Rolle als Gruppenteilnehmende gehen oder als Verantwortliche in der Gruppe!

Mit Hilfe der professionellen Begleitung werden Lösungen erarbeitet, Probleme aus einem anderen Blickwinkel betrachtet und in ein neues Licht gerückt. Dadurch ergeben sich neue Impulse für die Gruppenarbeit. Nach den individuellen Bedürfnissen kann nur ein Termin wahrgenommen werden oder beide.

**Termine:** Do., 27.09.2023 und 16.11.2023

**Uhrzeit:** 18:00 - 20:00 Uhr

**Ort :** wird bei Anmeldung bekannt gegeben

**Leitung:** Christine Kirchner, Organisationsentwicklung und Coaching

**Anmeldung erforderlich!**



## **Fotos mit dem Smartphone - Wie kann ich gelungene Fotos mit dem Smartphone machen**

In diesem Workshop lernen Sie gute und stimmungsvolle Fotos für den professionellen Internetauftritt oder auch gedruckte Medien zu erstellen. Wir behandeln die Grundlagen der digitalen Fotografie, Bildgestaltung sowie weitere Aspekte. Auch die Größenverhältnisse und Bildformate werden angesprochen. Das sind unerlässliche Voraussetzungen um interessante und aussagekräftige Fotos

zu kreieren. Die Möglichkeiten der heutigen Smartphones sind eindrucksvoll. Nach der Theorie wird in Einzel- und Gruppenarbeit selbst geübt und ich werde Ihnen mit vielen Tipps und Kniffen zur Seite stehen. Die Ergebnisse werden gemeinsam besprochen.

**Termin:** Sa., 30.09.2023

**Uhrzeit:** 10:00 - 17:00 Uhr

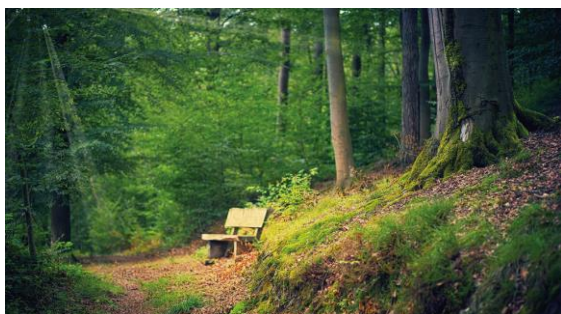
**Ort :** Selbsthilfebüro Freiburg, Schwabentorring 2

**Referent\*in:** Lian Siekman, freie Fotografin, BA audiovisuelle Medien, Lehrbeauftragte der Universität Freiburg

**Teilnahmegebühr:** 30,- €

**Anmeldung erforderlich!**

## **Neue Selbsthilfegruppen**



### **Traum(a)frauen Selbsthilfegruppe Freiburg**

#### **Selbsthilfegruppe für traumatisierte Frauen**

Frauen mit Entwicklungstrauma – also Trauma Erfahrung im Kindes- und Jugendalter – sind eingeladen, sich der Selbsthilfegruppe anzuschließen. Schwerpunkt der Gruppe sind der Austausch untereinander, die gegenseitige

Unterstützung und Stärkung. Dies geschieht in einer Atmosphäre von Wertschätzung, Respekt und Eigenverantwortlichkeit. Die Gruppe ist von Betroffenen für Betroffene, ohne therapeutische Begleitung.

Die Gruppe trifft sich jeden Mittwochabend. Eine Kontaktaufnahme erfolgt über die E-Mail: [TraumaFrauen@web.de](mailto:TraumaFrauen@web.de)



### **Niere Baden-Württemberg e.V. – Regionalgruppe Freiburg**

Die Gruppe möchte die Lebenssituation Betroffener und deren Angehörigen, durch den Austausch von Erfahrungen, Tipps, Informationen und Fachvorträgen verbessern und ihnen eine emotionale Heimat bieten. Die Gruppe unterstützt bei Fragen zum Sozialrecht und bietet Informationen zu den Themen: Prävention, Dialyse, Transplantation. Sie klärt auch über Organspende (auch Lebendspende) auf. Niere BW e.V. arbeitet zur Förderung der Organspendebereitschaft in der Bevölkerung mit der LAG Selbsthilfe und anderen Selbsthilfeverbänden zusammen.

#### **Kontakt:**

Jens Randacher

Telefon: 0176/59976240

E-Mail: [randacher@niere-bw.de](mailto:randacher@niere-bw.de)



### **Selbsthilfegruppe für Partner\*innen von AD(H)S Betroffenen**

Beziehungen mit AD(H)S-Betroffenen sind besonders herausfordernd, da sowohl

die Betroffenen als auch die Partner\*innen unter den Auswirkungen der AD(H)S-Symptome leiden. In einer neuen Selbsthilfegruppe, die im Herbst 2023 starten wird, soll es für die betroffenen Partner\*innen die Möglichkeit geben, sich über die entstehenden Fragen/Schwierigkeiten auszutauschen.

Die Gruppe lädt Partner und Partnerinnen von Menschen mit diagnostizierter AD(H)S ein. Eine regelmäßige und aktive Teilnahme an der Gruppe wird gewünscht.

Anmeldung und weitere Infos unter Email: [adhs.partner\\_innen@web.de](mailto:adhs.partner_innen@web.de) oder über das Selbsthilfebüro, Tel.: 0761/21687-35

## **Einladung zur Fachveranstaltung in der Klinik Glotterbad**

### **"Marktplatz der Selbsthilfe" – am Freitag, 06.10.2023 von 12:00 – 17:00 Uhr**

Die ausführlichen Informationen und das Anmeldeformular finden Sie als Anhang in dieser Mail.

Hier nochmal die Ansprechpartnerin:

Claudia Wehnelt, Selbsthilfebeauftragte

Tel.: 07684 - 809 127

E-Mail: [c.wehnelt@rehaklinik-glotterbad.de](mailto:c.wehnelt@rehaklinik-glotterbad.de)

## Informationen anderer Einrichtungen



### Ergänzung des ehrenamtlichen Teams gesucht

Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen und deren Angehörigen steht ein kostenfreies Angebot für Fragen, Anregungen und Beschwerden im Zusammenhang mit dem gemeindepsychiatrischen Hilfesystem zur Verfügung. Der Landkreis Breisgau-Hochschwarzwald und die Stadt Freiburg bieten eine gemeinsame unabhängige Informations-, Beratungs- und Beschwerdestelle - kurz IBB-Stelle.

Das Team der IBB-Stelle besteht aus sieben ehrenamtlich tätigen Bürgerinnen und Bürgern, die durch ihre Angehörigen, aufgrund eigener Erfahrung oder durch ihren professionellen Hintergrund Erfahrungen mit dem sozial- psychiatrischen Hilfesystem haben.

Gesucht werden für die ehrenamtliche Arbeit in der IBB-Stelle:

#### **ein/-e Erfahrungsexperte/-in aus der Stadt Freiburg**

Für die ehrenamtliche Arbeit wird eine Aufwandsentschädigung gewährt.

Interessierte wenden sich bitte bis **spätestens 21. Juli 2023** an die Stadt Freiburg Psychiatriekoordination, Christine Kubbutat; Tel. 0761/201-3588

[Email: Christine.Kubbutat@stadt.freiburg.de](mailto:Christine.Kubbutat@stadt.freiburg.de)



### Selbsthilfe und Gesundheitskompetenz

Neue NAKOS-Themenseite zu Selbsthilfe und Gesundheitskompetenz

Gesundheitsinformationen sind oft sehr komplex und Behandlungsoptionen für Einzelne schwer einzuschätzen. Studien zeigen, dass gesundheitliche Entscheidungen rund 64 Prozent der Deutschen schwer

fallen. Auf der Themenseite von NAKOS erklären wir, wo verlässliche Informationen zu finden sind und wie gemeinschaftliche Selbsthilfe die Gesundheitskompetenz verbessern kann.

Über diesen Link finden Sie weitere Informationen:

<https://www.nakos.de/themen/gesundheitskompetenz/>

## Veranstaltungen anderer Einrichtungen



### Wer macht mit?! - Messe „Leben und Tod“

Unter dem Titel „...und da ist immer noch ein Licht!“ wird im Herbst wieder die Ausstellung „LEBEN UND TOD“ in Freiburg stattfinden, in der Messe Freiburg am 20. + 21. Oktober 2023.

Themenschwerpunkte in diesem Jahr sind u.a. Depression, Krise und Suizidprävention – und es geht immer ganz viel um das Leben!

Neben den rund 60 Vorträgen und Workshops bietet die begleitende Messe Raum für Vereine, Selbsthilfegruppen, Glaubensgemeinschaften sowie andere Anbieter\*innen.

Das Selbsthilfebüro würde einen gemeinsamen Infostand mit verschiedenen Selbsthilfegruppen organisieren.

Bei Interesse beim Infostand zu beteiligen bitte beim Selbsthilfebüro melden.

Tel.: 0761-2168735

Weitere Informationen zur Messe unter: [www.leben-und-tod.de](http://www.leben-und-tod.de)



### 5. Freiburger PPA Symposium „Psychiatrie und Psychotherapie – aktuell“

der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie in Freiburg am 16. Sep. 2023

Alle Informationen zum Programm, Anmeldung und Veranstaltungsort finden Sie unter:

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

## Vorschau



### Welt-Delir-Tag – Betroffene gesucht!

Das Universitätsklinikum Freiburg (Standort Freiburg und Bad Krozingen) möchte anlässlich des Welt-Delir-Tags im März 2024 mit Aktionen und Veranstaltungen das Bewusstsein und die Kenntnisse zum Delir bei Mitarbeitenden aber auch bei der Bevölkerung steigern.

- Ein Delir ist ein plötzlich auftretender akuter Verwirrtheitszustand. -

Gesucht werden

- Menschen, die bereits Erfahrungen mit einem Delir gemacht haben
- und Menschen, die berichten können, was sie zum Delir wissen möchten, wenn beispielsweise ein Krankenhausaufenthalt geplant ist.

Kontaktdaten:

Sandra Witek, Pflegeexpertin APN für Delirprävention/-behandlung

E-Mail: [sandra.witek@uniklinik-freiburg.de](mailto:sandra.witek@uniklinik-freiburg.de)

Tel.: 0761/ 270 19026





### **Mitmachtage 2023 „Infomieren, Kennenlernen, Dabeisein“**

Vom 4. bis 7. Oktober 2023 finden die 7. Freiburger Mitmachtage statt. Unter dem o. g. Motto können Interessierte bei den Freiburger Mitmachtagen die Vielfalt des bürgerschaftlichen Engagements kennen lernen und sich über die Angebote einzelner Initiativen, Gruppen, Vereine und Einrichtungen informieren.

Es werden Veranstaltungen im Freiburger Zentrum für Engagement stattfinden. Das ausführliche Programm finden Sie Anfang August unter <https://www.freiburg.de/pb/1800878.html>

## Schließzeiten über den Sommer



Das Selbsthilfebüro ist in der Zeit von 21.08 bis 25.08.2023 geschlossen.

Danach können Sie uns wieder zu unseren gewohnten Sprechzeiten erreichen.

Die Räume im Freiburger Zentrum für Engagement können in diesem Zeitraum genutzt werden.

## Ich bin die „Neue“ im Selbsthilfebüro



### **Ich bin die „Neue“ im Selbsthilfebüro**

Mein Name ist Dominika Rödiger, seit Ende Juni bin ich Mitarbeiterin beim Selbsthilfebüro. Als Sozialarbeiterin mit der Zusatzqualifikation systemische Beratung habe ich in den vergangenen Jahren bei der Ergänzenden unabhängigen Teilhabeberatung Breisgau-Hochschwarzwald (EUTB) gearbeitet. Während meiner beruflichen Laufbahn konnte ich erfahren, wie hilfreich ein Austausch in der Gemeinschaft für Menschen sein

kann, die sich in einer ähnlichen Lebenslage befinden. Selbstbestimmung auch in schwierigen Lebenssituationen und Patient\*innenrechte sind mir ein wichtiges Anliegen. Ich bin gespannt auf die vor mir liegende Tätigkeit und freue mich darauf, gemeinsam mit Frau Deufel als Ansprechpartnerin, für Sie da zu sein.

## 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 (Kontakt Daten, 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

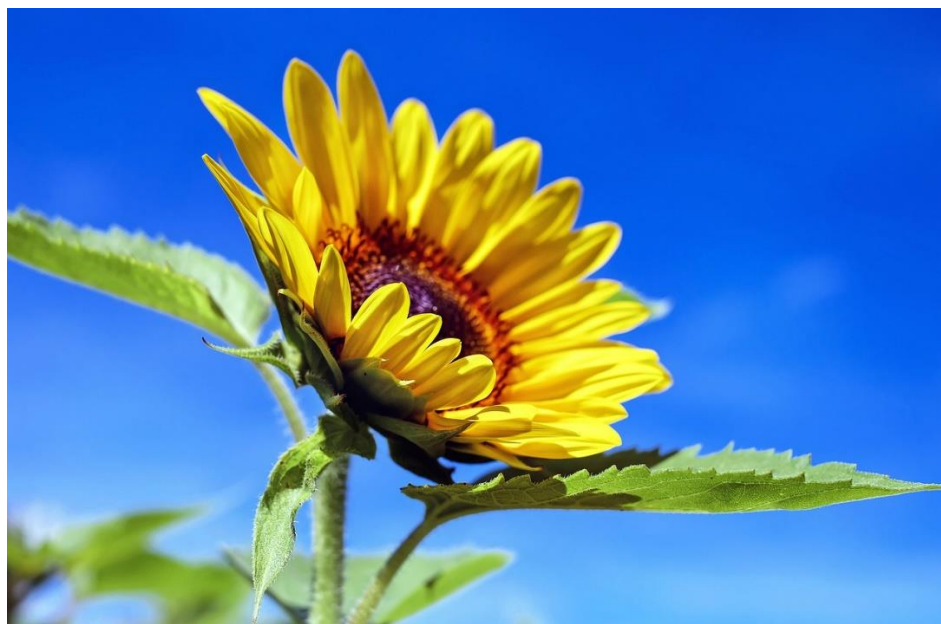


Kennen Sie schon unsere Facebookseite, Instagram oder Twitter Seite? Auch wir sind auf den sozialen Medien vertreten und teilen hier aktuelle Links und Informationen rund um das Thema Selbsthilfe sowie Infos aus den Selbsthilfegruppen. Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie uns ein Like da lassen.

Hier finden Sie unsere [Facebookseite](#)

Hier finden Sie unsere [Instagram Seite](#)

Hier finden Sie unsere [Twitter Seite](#)



**„Sommer ist die Zeit, in der es zu heiß ist, um das zu tun,  
wofür es im Winter zu kalt war.“**

**Mark Twain**

**Freiburg, den 12. Juli 2023**

**Bernarda Deufel und Dominika Rödiger**

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)