

# Infobrief 5/2021

Juni 2021

## Seminare und Veranstaltungen



### **(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

## Selbsthilfegruppentreffen sind wieder möglich!



Für Gruppentreffen der Selbsthilfe gelten nach der [aktuellen Verordnung](#) des Landes Baden-Württemberg ab dem 07.06.21 folgende Regelungen:

Treffen der Selbsthilfegruppen sind unter Einhaltung der folgenden Regeln wieder möglich:

Die AHA-Regeln (Abstand, Hände waschen, Atemschutz/-maske) sind weiterhin einzuhalten, auch von Genesenen, Getesteten und Geimpften.

**NEU:** Ein 3G-Nachweis ist bei Veranstaltungen/Treffen mit bis zu 100 Personen aus dem Bereich der sozialen Fürsorge, also auch der Selbsthilfe, **nicht notwendig**. Somit können Gruppentreffen auch ohne Test-, Impf- oder Genesungsnachweis besucht werden.

Vorliegen eines Hygienekonzeptes (bitte beim Vermieter der Räumlichkeiten anfragen).

Unter Einhaltung dieser Regelung sind Treffen auch im Freiburger Zentrum für Engagement, Schwabentorring 2, möglich. Bitte beachten Sie die jeweilige Raumgröße und die damit verbundene Anzahl von Teilnehmenden bei Ihren Treffen.

## Selbsthilfeförderung nach § 20 h

Die Bescheide zur Selbsthilfeförderung sind inzwischen verschickt worden, auch das Geld müsste auf den Konten angekommen sein. Sollten Sie keinen Bescheid erhalten haben, melden Sie sich bitte bei uns im Selbsthilfebüro.

## 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](#).

## Neue Selbsthilfegruppen im Aufbau

Da nun Treffen für Selbsthilfegruppen wieder einfacher sind, wollen wir noch einmal unsere neuen Selbsthilfegruppen bewerben:



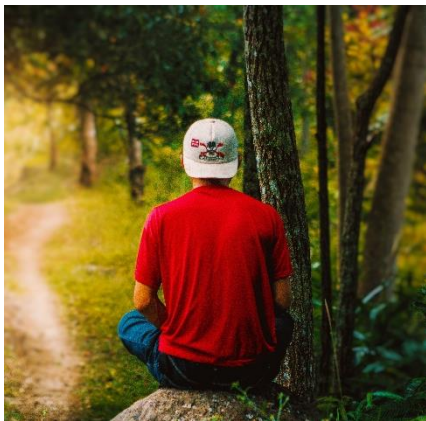
### **Selbsthilfegruppe für Angehörige von Borderline-Patienten**

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](mailto: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](mailto:agoraphobie.freiburg@gmail.com) oder Telefon Selbsthilfebüro: 0761/21687-35

# Notfallnummern

Wir haben wichtige Notfallnummern zusammengestellt - ohne den Anspruch auf Vollständigkeit. Aber die wichtigsten Nummern sind auf jeden Fall dabei!

## Wichtige Notfallnummern

Polizei	110
Feuerwehr	112
Rettungsdienst	112
Giftnotruf	0761 / 19240
Ärztlicher Notfalldienst	116 117
Ärztlicher Notdienst Freiburg	0761-8099 800 (24 Std/7 Tage)
Notfallpraxis für Kinder	0180 - 6076 111
Fax-Notruf für Hörgeschädigte	Fax: 0761/201-3399
Telefon-Seelsorge	0800-1110111 oder 0800-1110222 (24 Std/7 Tage)
Uniklinik Freiburg, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie	0761-270 650 10 oder 0761-270 650 20 (24 Std/7 Tage)
Zentrum für Psychiatrie Emmendingen	07641-461 0
Opfer-Notruf	116 006 (24 Std/7 Tage)
Beratungsstelle gegen sexualisierte Gewalt Horizonte Freiburg	0761-285 8585 (24 Std/7 Tage)



## Hilfe für Jugendliche bei Krisen und/oder Suizidgedanken:

Online-Beratung durch Peers	<a href="http://www.u25-deutschland.de">www.u25-deutschland.de</a> <a href="http://www.youth-life-line.de">www.youth-life-line.de</a> <a href="http://www.nethelp4u.de">www.nethelp4u.de</a>
Professionelle Online-Beratungsstellen für Jugendliche und junge Erwachsene	<a href="http://www.nummergegenkummer.de">www.nummergegenkummer.de</a> <a href="http://www.telefonseelsorge.de">www.telefonseelsorge.de</a> <a href="http://www.junoma.de">www.junoma.de</a>

## Sommergruß



**„Eis hat wenig Vitamine, darum muss man mehr davon essen“  
Sommerweisheit des Selbsthilfebüros Freiburg 😊**

**Freiburg, den 23.06.2021**

**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)