



## **30 Jahre Selbsthilfebüro Freiburg / Breisgau Hochschwarzwald!!!**

Das Selbsthilfebüro feiert im Jahr 2023 sein 30-jähriges Bestehen. Am 01.10.1993 ging das Selbsthilfebüro Freiburg/Breisgau Hochschwarzwald in der Erwinstraße 20 in Freiburg an den Start. Wir blicken zurück auf 30 bewegte Jahre in der Selbsthilfeunterstützung.

Das Selbsthilfebüro ist die zentrale Informations- und Beratungsstelle rund um das Thema Selbsthilfe in Gruppen – es ist Anlaufstelle für verschiedenen Selbsthilfegruppen und für alle, die auf der Suche nach einer geeigneten Gruppe sind oder ein Hilfsangebot brauchen. Die Angebote richten sich an interessierte Menschen, an Selbsthilfegruppen sowie an Fachkräfte aus dem Gesundheits- und Sozialbereich.

Wir freuen uns auf weitere spannende Jahre, in denen wir daran arbeiten wollen, dass noch mehr Menschen den Mut finden, sich Gruppen anzuschließen und dort aktiv für sich und andere ihre Lebensfragen zu bearbeiten, gerne wollen wir hier weiter unterstützend tätig sein.

Eine kleine Rückschau wird einigen von Ihnen auch noch postalisch zugehen.

## Kurse und Seminare im Herbst



### **Rahmenbedingungen für gelungene Selbsthilfearbeit**

Welche Rahmenbedingungen, welche Basis braucht Selbsthilfearbeit?

Welche Rahmenbedingungen sind für eine Selbsthilfegruppe wichtig? D. h. welchen Rahmen schaffen wir: Raum Zeit, Anfang und Ende  
Wie gehen wir miteinander um – gemeinsame Kommunikationsregeln erarbeiten, auf was achten wir gegenseitig bei Gesprächen?

Wie gestalten wir einen Gruppenabend – Blitzlicht, Inhalte, roter Faden

Wer übernimmt welche Verantwortung?

**Datum:** Freitag, 06.10.2023, 16:00 - 18:30 Uhr

**Teilnahmegebühr:** keine

**Ort:** Freiburger Zentrum für Engagement, Schwabentorring 2

**Anmeldung** erforderlich!

**Referent\*in:** Ute Noack, Diplom-Psychologin; Personal- & Organisationsentwicklerin



### **Gelungene Gespräche führen - Kommunikationsstrukturen verbessern**

In der Arbeit mit Gruppen ist es oft eine Herausforderung, den passenden Rahmen herzustellen und die Kommunikation zwischen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern angemessen zu begleiten. In diesem Seminar wird aufgezeigt, wie Kommunikation in Gruppen stattfindet, worauf die Leitung achten kann und welche Strategien nützlich sind, um gelungene Gespräche zu führen. Die

Teilnehmenden können so eigene Kommunikationsmuster kennen lernen und weiter entwickeln. Vorkenntnisse oder -Erfahrungen sind nicht nötig.

**Datum:** 20.10.2023, 15:00 - 19:00 Uhr

**Teilnahmegebühr:** 20,- € ,

**Ort:** Freiburger Zentrum für Engagement, Schwabentorring 2

**Anmeldung** erforderlich!

**Referent\*in:** Jana Engler-Bergmann



## „Selbsthilfegruppen im Gespräch“ austauschen und voneinander lernen – Impulse für die Gruppenarbeit

Zu vielen psychiatrischen Diagnosen (z.B. Zwänge, Ängste, Panikerkrankung, Depression, Borderline, soziale Phobie) haben sich in den vergangenen Jahren neue Selbsthilfe-Gruppen gegründet. Betroffene mit psychischen Erkrankungen/Problemen, die den Weg in die Selbsthilfegruppen finden, profitieren meist sehr vom Austausch miteinander.

Zu dem unten genannten Termin sind alle aktiven Teilnehmer\*innen aus Selbsthilfegruppen zu einem Erfahrungsaustausch eingeladen. Es geht dabei um die Möglichkeit, sich gegenseitig kennenzulernen und zu vernetzen. Ebenso wird ein Raum geboten, um Fragen zu möglichen Schwierigkeiten, die eine Gruppenarbeit mit sich bringen kann, im Miteinander zu besprechen. Zum Einstieg haben wir Prof. Dr. Eric Pfeifer eingeladen, der über die positiven Effekte von „Walk & Talk“ (Psychotherapie im Gehen/Spazieren) sowie grundsätzlich Psychotherapie in der Natur referieren wird. Im Anschluss gibt es die Möglichkeit, Fragen zu stellen und in ein gemeinsames Gespräch überzugehen.

**Datum:** Do. 09. 11. 2023, 17.30 – 19.30 Uhr

**Ort:** Freiburger Zentrum für Engagement, Schwabentorring 2

**Referent:** Eric Pfeifer, Professor für Ästhetik und Kommunikation an der KH-Freiburg, Psychotherapeut und Musiktherapeut in eigener Praxis, Pädagoge

**Moderation:** Bernarda Deufel & Dominika Rödiger

**Teilnahmegebühr:** keine, Anmeldung erforderlich!



## Öffentlichkeitsarbeit mal anders

Neue Wege finden, um auf sich aufmerksam zu machen. Schon wieder ein Flyer, der im Prospektständer verstaubt? Oder eine Facebook-Werbung, die teuer, aber nutzlos war? Wie erreicht man unterschiedliche Zielgruppen? Kreative Ideen sind in der Gestaltung nicht aufwendig, doch in der Außenwahrnehmung einzigartig. Dafür benötigt es nur etwas Fantasie und Engagement. In der Veranstaltung "Öffentlichkeitsarbeit mal anders" zeigen wir Ihnen, wie Sie mit wenig Budget auf sich aufmerksam machen können. Wie die eigenen Inhalte ansprechend im öffentlichen Raum in Szene gesetzt werden und das mit einfachen Werkzeugen. Es gibt viele Instrumente, die deutlich mehr Menschen ins Gespräch bringen, als ein statischer Infostand auf dem Marktplatz. Das Prinzip der Aufmerksamkeitsökonomie und viele praktische Umsetzungen stellt dieser Vortrag vor.

**Datum:** 11.11.2023, 11.00 – 15.00 Uhr (Achtung Terminverschiebung!)

**Teilnahmegebühr:** 20,- €, Anmeldung erforderlich!

**Referent\*in:** Marco Schwind, Sozialarbeiter, Mediator

**Ort:** Freiburger Zentrum für Engagement, Schwabentorring 2



## 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., 16.11.2023

**Uhrzeit:** 17:00 - 20:00 Uhr

**Ort :** wird bei Anmeldung bekannt gegeben

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

**Anmeldung erforderlich!**

## Neue Selbsthilfegruppen

### Selbsthilfegruppe für Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch

Selbsthilfe  
Büro



Selbsthilfegruppe  
für Frauen mit  
unerfülltem Kinderwunsch

Betroffene Frauen die in einer Kinderwunschklinik angebunden sind, sind herzlich eingeladen, sich einer neuen Selbsthilfegruppe anzuschließen.

Voraussetzung für eine Teilnahme:

- Behandlung in einer reproduktionsmedizinischer Kinderwunschklinik
- Eine entsprechende Behandlung ist vorgesehen
- Der Wunsch nach einem Austausch mit anderen Betroffenen und die Bereitschaft regelmäßig an den monatlichen Gruppentreffen teilzunehmen.

Kontakt über das Selbsthilfebüro, Tel.: 0761-21687-35

oder Email: [selbsthilfe@paritaet-freiburg.de](mailto:selbsthilfe@paritaet-freiburg.de)

## Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene mit erkrankten Eltern



Eine plötzliche, schwere Erkrankung eines Elternteils kann für junge Angehörige sehr belastend und herausfordernd sein. Diese Selbsthilfegruppe soll einen Raum für den Austausch von Erfahrungen, Ängsten und aufkommenden Fragen bieten, um die schwierige Situation besser bewältigen zu können. Eingeladen sind:

- Angehörige im Alter von 18-35 Jahren
- Kinder von Eltern mit Schlaganfall, Schädel-Hirn-Trauma oder Querschnittslähmung

Kontaktaufnahme über E-Mail: [jungeangehoerige.fr@t-online.de](mailto:jungeangehoerige.fr@t-online.de) oder das Selbsthilfebüro: Tel.: 0761/21687-35

## Selbsthilfegruppe für Frauen mit Depression – „Reden & Wandern“



Selbsthilfegruppe für Frauen mit Depression -  
"Reden & Wandern"

Für Frauen (Alter 40 +), die mit der Diagnose „Depression“ leben müssen, entsteht eine neue Selbsthilfegruppe. Die Gruppe bietet einen Rahmen für betroffene Frauen

- die Interesse haben, sich mit anderen Frauen über die persönlichen Erfahrungen mit der Erkrankung auszutauschen;
- die bereit sind, sich in die Gruppe einzubringen und regelmäßig an den Treffen teilzunehmen;
- die neben Gesprächen auch Interesse haben, gemeinsam wandern zu gehen (Wanderungen zwischen 10 – 12 km), um der Antriebsarmut entgegen zu wirken (weitere Aktivitäten können sich ergeben).

Wenn Sie sich angesprochen fühlen, melden Sie sich unter der Email-Adresse:

[shg-fuerfrauenmitdepressionen23@web.de](mailto:shg-fuerfrauenmitdepressionen23@web.de)

Rückfragen auch beim Selbsthilfebüro Freiburg (Telefon 0761 / 2 16 87 35)

# Veranstaltungen

Ausgezeichnet vom Netzwerk  
Selbsthilfefreundlichkeit  
und Patientenorientierung  
im Gesundheitswesen

Rehaklinik  
**Glotterbad**  
Eine Klinik der RehaZentren  
Baden-Württemberg gGmbH



## BALD IST ES SOWEIT!

Am Freitag, 06.10.2023 findet der

### "Marktplatz der Selbsthilfe"

statt. Die Rehaklinik Glotterbad lädt von 12:00 bis 17:00 Uhr zum Marktplatz der Selbsthilfe ein.

Der Marktplatz der Selbsthilfe bietet die Möglichkeit sich mit anderen auszutauschen, sich zu vernetzen und mit interessierten Betroffenen ins Gespräch zu kommen.

Selbsthilfegruppen oder -organisationen präsentieren sich an Infoständen. Um 15:00 Uhr werden Workshops zu den Themen *Umgang mit psychischer Erkrankung am Arbeitsplatz* und *Achtsamkeit am Arbeitsplatz* angeboten.

Anmeldung bei der Selbsthilfebeauftragten der Klinik, Frau Wehnelt ([c.wehnelt@rehaklinik-glotterbad.de](mailto:c.wehnelt@rehaklinik-glotterbad.de))



## Mitmachtage 2023

vom 4. bis 7. Oktober 2023 finden die 7. Freiburger Mitmachtage statt. Unter dem Motto: „Infomieren, Kennenlernen, Dabeisein“ 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.

Im Rahmen dieser Mitmachtage, lädt das Selbsthilfebüro und die Freiwilligen Agentur am **Samstag, den 7.**

**Oktober 2023** in die Räumlichkeiten des Freiburger Zentrums für Engagement (FZE) ein. Unter dem Motto "**Freiwillig engagiert dabei sein**" von 11:00 bis 13:00 Uhr informieren wir zu Themen rund um freiwilliges Engagement und Selbsthilfe.

Für Kaffee und Tee ist gesorgt - wir freuen uns auf Ihr Kommen!

## Veranstaltungen Rückblick



### 75 Jahre „Der Paritätische für das Leben“

Anlässlich des 75-jährigen Jubiläums des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Baden-Württemberg fand am 20.09.23 im Neuen Schloss in Stuttgart mit 3000 Gästen ein Festakt mit Preisverleihung statt. Im Anschluss daran gab es auf dem Stuttgarter Schlossplatz unter dem Motto „Der Paritätische für das Leben. Weil alle zählen.“ ein Bürgerfest mit Infoständen, Aktionen und Bühnenprogramm von zahlreichen Mitgliedsorganisationen.

Der **Paritätische Wohlfahrtsverband BW** ist der Träger des Selbsthilfebüros Freiburg/Breisgau-Hochschwarzwald.

Hier der Link zur Jubiläumszeitschrift PARITÄTinform 3/2023: [75Jahre Der Paritätische für das Leben.](#)

## Veranstaltungen anderer Einrichtungen



### Gemeinsam gegen die Angst

Auch in diesem Jahr finden vom 10. bis 19.10.2023 anlässlich des Welttags für seelische Gesundheit wieder Veranstaltungen unter dem Motto: „Gemeinsam gegen die Angst“ statt.

Die Erhaltung der psychischen und seelischen Gesundheit ist eine wichtige Voraussetzung für ein zufriedenes Leben in der Gesellschaft. Jedoch leiden

– auch in Freiburg – sehr viele Menschen unter einer psychischen Erkrankung. Im Gemeindepsychiatrischen Verbund sind Einrichtungen, Organisationen, Fachbehörden, Kliniken, Leistungsträger und Vertretungen von Betroffenen und deren Angehörigen zusammen geschlossen. Mit den Veranstaltungen zum Welttag der seelischen Gesundheit möchte der GPV Brücken bauen, Türen öffnen und Interesse wecken.

In der Regel sind die Veranstaltungen kostenfrei. Das Programm finden Sie hier: <https://www.freiburg.de/pb/530411.html>



## StadtSENIOREntag 2023

Der diesjährige Stadtseniorentag findet am **24. Oktober 2023** statt.

Ab 9.30 Uhr finden im Bürgerhaus am Seepark wieder verschiedene Angebote und Vorträge statt.

Es gibt ein vielfältiges Programm zum Beispiel ein Podium zum Thema "Engagement im Alter - vielfältig und bunt", einem Vortrag zum Thema "Täuschen, lügen, Tricksen - der Betrug am Telefon", einer Modenschau der Boutique Le Sac. Umrahmt wird der Tag mit Information, Musik, Bewegung und Bewirtung.

Die Veranstaltung ist kostenlos, für Essen und Getränke wird um einen Spendenbeitrag gebeten.



## Messe „Leben und Tod“

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

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

Hier finden Sie weitere Informationen zur Messe:

<https://www.leben-und-tod.de/fortbilden/>



## Eine Bewegungsreise durch meinen Körper

Ein Kurs zur Stärkung für Frauen, vorrangig mit geringem oder keinem Einkommen

Im Kurs gestalten wir eine Bewegungsreise, um in unserem Körper anzukommen, damit wir gut im Leben stehen. Wir erforschen Bewegungsmöglichkeiten über Spiralen, Wellen und Kreise ausgehend von Becken und Wirbelsäule. Durch Übungen mit fließenden, rhythmischen, dreidimensionalen Bewegungsserien lösen sich Verspannungen und Schmerzen und es entsteht mehr Flexibilität. Wir entdecken unsere Kraft im

Körperzentrum und nutzen unsere Atmung für eine leichtere Aufrichtung. Eine Steigerung der Vitalität und Dynamik wird im Alltag spürbar. So starten wir gestärkt, mit entspannter Energie, in die Woche.

Dieser Kurs wendet sich vorrangig an Frauen in finanziell belasteter Lebenssituation, aber auch an alle anderen.

**Wann:** 06.11.-11.12.2023 (6x montags), 9.00 – 10.00 Uhr

**Wo:** Frauen- und Mädchen GesundheitsZentrum Freiburg e.V. (FMGZ)

**Referentin:** Petra Staudenrausch, Ergotherapeutin

**Kosten regulär:** 72 € /

**Kosten ermäßigt:** 15 € - 25 € für Bezieherinnen\* von Bürger\*innengeld, Rente, Grundsicherung, für Frauen\* mit geringem Einkommen oder Studierende

Bitte vorherige Anmeldung per Mail oder Telefon.



## Vorschau



### Film der jungen Selbsthilfe Freiburg

Voraussichtlich im November 2023 kommt der Werbespot der Jungen Selbsthilfe: „Im Leben läuft nicht immer alles nach Plan“ in das Freiburger CinemaxX Kino.



## Selbsthilfebüro Freiburg/Breisgau Hochschwarzwald auf Facebook und Instagram



Kennen Sie schon unsere Facebook- und Instagramseite? 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](#)

## Suchfunktion Internetseite

Auf der Homepage des Selbsthilfebüros gibt es eine **Suchfunktion**

**Bitte überprüfen Sie von Zeit zu Zeit:**

- Ist der Eintrag zu Ihrer Gruppe noch aktuell?
- Gibt es Ergänzungen/Änderungen zu Ihrem Eintrag (Kontaktdaten, Trefforte)?
- Sind die Stichworte gut gewählt?
- Ist die Gruppe eingetragen?



**Freiburg, den 28. September 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)