

Seminare und Veranstaltungen; Ausblick für den Herbst



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 gelingende Gespräche zu führen. Einzelne Kommunikationsstrategien werden vorgestellt und im Rollenspiel ausprobiert.

Die Teilnehmenden können so eigene Kommunikationsmuster kennen lernen und weiter entwickeln.

Vorkenntnisse oder –Erfahrungen sind nicht nötig.

Referentin: Jana Engler-Bergmann

Termin: 22.10.2021, 15:00 – 19:00 Uhr

Ort: Freiburger Zentrum für Engagement

Anmeldung: erforderlich!

Schließzeiten und Erreichbarkeit in den Sommerferien

Das Selbsthilfebüro Freiburg/Breisgau-Hochschwarzwald ist vom **23.08. bis 08.09.** nur **Mittwoch und Donnerstag von 10 bis 13 Uhr** erreichbar.

Die Nutzung der Räume im Zentrum für Engagement ist in der Zeit von **23.08 bis 05.09.** nicht möglich, in diesem Zeitraum können keine Gruppentreffen stattfinden. .

Selbsthilfegruppen suchen – Überprüfen Ihres Eintrages

Auf der Homepage des Selbsthilfebüros gibt es eine Suchfunktion für Selbsthilfegruppen.

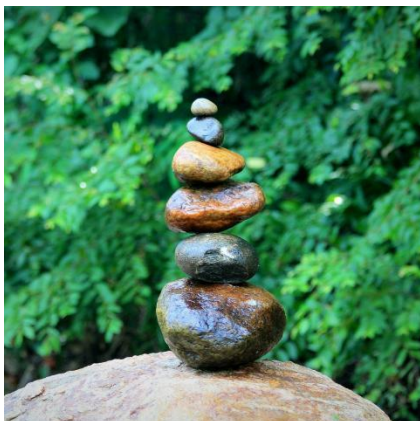
Bitte überprüfen Sie von Zeit zu Zeit:

- 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.

Neue Selbsthilfegruppen im Aufbau

Für den Aufbau neuer Selbsthilfegruppen sind weitere Interessent*innen herzlich eingeladen. Erste Treffen finden voraussichtlich im Herbst d. J. statt.



Selbsthilfegruppe für Betroffene mit Ängsten und Angsterkrankungen

Diese Gruppe richtet sich an betroffene Menschen (Altersgruppe 30 - 55 J.) die zum Teil schon gelernt haben, mit ihren Ängsten zu leben oder therapieerfahren sind, aber phasenweise eben doch wieder mit ihren Ängsten und Verunsicherungen konfrontiert sind und daher eine dauerhafte Begleitung in einer Gruppe Gleichgesinnter suchen.

Je nach Bedarf kann diese Gruppe wöchentlich oder 14-tägig stattfinden. In dieser Gesprächsgruppe möchten wir uns wechselseitig ermutigen, uns offen zeigen, gemeinsam wachsen, Ängste weiter überwinden und bestenfalls neue Freundschaften finden.



Selbsthilfegruppe für Menschen mit Zwangserkrankungen

Für Menschen mit einer Zwangserkrankung ist eine Selbsthilfegruppe in Gründung.

Voraussetzung für eine Teilnahme ist, eine begonnene oder abgeschlossene Therapie bzw. der Weg in eine Therapie. Die Selbsthilfegruppe ermöglicht den Austausch untereinander, hilft dabei sich gegenseitig zu bestärken und zu unterstützen und trotz bzw. mit der Erkrankung den Alltag gut zu bewältigen.



Selbsthilfegruppe für adoptierte Erwachsene

Als Kind adoptiert?

Menschen, die im Kindesalter adoptiert wurden, kennen das Gefühl, dass ihnen in ihrer Lebensgeschichte etwas fehlt.

Das kann Auswirkungen auf die Entwicklung der eigenen Identität haben und auf die Gestaltung eigener Beziehungen und Partnerschaften. Die Klärung und der Umgang mit der eigenen Biographie bringen besondere Herausforderungen mit sich.

Eine neue Selbsthilfegruppe für „adoptierte Erwachsene“ bietet Raum, sich zu diesen Fragen auszutauschen – in einem vertrauten Rahmen gibt es die Möglichkeit, über die eigene Lebensgeschichte nachzudenken und aus den Anstößen der Lebensgeschichten der anderen zu lernen.

Bei Interesse für die o. g. Gruppen, wenden Sie sich bitte an das Selbsthilfebüro:
selbsthilfe@paritaet-freiburg.de oder Telefon 07 61/ 2 16 87 35

Interessantes aus anderen Einrichtungen

CCC-Integrativ-Projekt: Beratung zu naturheilkundlich komplementären Verfahren bei Krebserkrankungen

Im Rahmen des Projekts bietet die Uniklinik Freiburg zu ergänzenden naturheilkundlich-komplementären Verfahren bei Krebserkrankungen an. Dabei geht es um Maßnahmen wie Akupressur, äussere Anwendungen (Wickel/Auflagen), Aromatherapie, Phytotherapie, Bewegung usw. die helfen können, Tumorbeschwerden oder die Nebenwirkungen der Tumorthherapie besser in den Griff zu bekommen. Es geht nicht um eine alternative Tumorthherapie!

Weitere Informationen zum Projekt finden Sie unter: www.ccc-integrativ.de

Vortrag des ZfP Emmendingen: "Keine(r) ist alleine krank – Paar- und Familiengespräche als Chance"

Vortrag am 20.10.2021 um 16:30 Uhr in der Festhalle

Unter psychischen Erkrankungen leiden nicht nur die Betroffenen, sondern auch Familienangehörige, Eltern, Partner/innen und Kinder. Oft ist das Krankheitserleben und -verhalten in familiäre Muster eingebunden, die alle Beteiligten als belastend und einschränkend erleben, die aber nicht leicht zu verändern sind.

Paar- und Familiengespräche können wertvolle Anstöße für Veränderungen geben und bringen meist für alle eine deutliche Entlastung mit sich. Referenten: Renate Weihe-Scheidt und Klaus Osthoff

Einladung zur Angehörigengruppe ZfP Emmendingen

Umgang mit Suizidalität

15. September 2021, 18 – 19.30 Uhr

Unterstützungsangebote für psychisch erkrankte Menschen im Allgemeinen und rund um das Thema Arbeit im Besonderen

17. November 2021 , 18 -19.30 Uhr

Beide Veranstaltungen im Gruppenraum Nr. 116, Station 18/19

Rehabilitation bei Pflegebedürftigen - Studie

Im Rahmen des Forschungsprojekts „Medizinische Rehabilitationsleistungen bei Pflegebedürftigen: Einflussfaktoren auf die (Nicht-) Inanspruchnahme aus Sicht der Betroffenen und die Bedeutung der Mobilen Rehabilitation“ werden Mitglieder aus Selbsthilfegruppen gesucht. Ziel der Studie ist es, Sichtweisen und Einstellungen von Pflegebedürftigen bezüglich der (Nicht-) Inanspruchnahme medizinischer Rehabilitationsleistungen zu gewinnen. Willkommen sind alle Personen in Selbsthilfegruppen, die pflegebedürftig sind und in letzter Zeit eine Rehabilitation empfohlen bekommen haben (z.B. durch Ihren Hausarzt, nach einem Klinikaufenthalt oder über den Medizinischen Dienst im Zusammenhang mit einer Pflegebegutachtung). Auch Selbsthilfegruppen von „Pflegenden Angehörigen“ sind willkommen, sofern die beschriebenen Merkmale auf den zu Betreuenden zutreffen.

Kontakt: Christoph Armbruster; Sektion Versorgungsforschung und Rehabilitationsforschung
Telefon: +49 761 270-73230; Email: christoph.armbruster@uniklinik-freiburg.de

Tanzkünstlerisches Forschungslabor

Offen und bewegt für alle bewegungsinteressierten Menschen. Herzliche willkommen mit und ohne Handicap & mit oder ohne Bewegungserfahrung!

Immer mittwochs 17.30-19.00 Uhr

Künstlerische Begleitung: Lisa Hoffmann

Start 15.09.2021

Anmeldung bis 08.09.2021 & weitere Infos unter: 0761 – 50 75 02, verein@schwere-s-los.de
oder bei Lisa Hoffmann: 01578 – 79 866 95

Voraussetzung: Verbindliche Teilnahme für 5 Monate am gemeinsamen tänzerischen Prozess.

Liebe inklusive

Die WDR-Serie "Liebe inklusive" stellt Menschen in den Mittelpunkt, die eher am Rand der Gesellschaft stehen und denen die Suche nach der Liebe besonders schwer fällt.

Die vierteilige Serie finden Sie in der [Mediathek der ARD](#).

Räume für Selbsthilfegruppen im Heinrich-Hansjakob-Haus

Vor den Einschränkungen durch die Coronapandemie haben sich viele Selbsthilfegruppen im Heinrich-Hansjakob-Haus in der Talstraße 29 getroffen. Das war jetzt über einen längeren Zeitraum nicht möglich. Unter Einhaltung bestimmter Hygieneregeln ist das Haus für Selbsthilfegruppen wieder offen.

Bei Interesse bitte eine Email an: heinrich-hansjakob-haus@caritas-freiburg.de

Pauschalförderung nach § 20h, SGB V – Restmittel 2020



Viele Selbsthilfegruppen haben in diesem Jahr aufgrund von Restmitteln aus 2020 keinen Antrag auf Pauschalförderung gestellt. Der Übertrag der Restmittel in das Jahr 2021 wurde genehmigt, jedoch weisen wir jetzt schon darauf hin, dass auch für die Verwendung der Restmittel in 2021 eine Verwendungsbestätigung bzw. ein Verwendungsnachweis bis zum 31.03.2022 ggf. mit einer neuen Antragsstellung einzureichen ist.

Sollte es dazu Fragen geben, melden Sie sich gerne beim Selbsthilfebüro!

Mitmachtage

In der Zeit vom **11. bis 16. Oktober** finden in diesem Jahr wieder die Freiburger Mitmachtage statt. Das Thema Selbsthilfe wird in drei Veranstaltungen in dieser Woche vertreten sein:

Montag, 11.10., 17.30 – 19.30 Uhr: Wir stellen uns vor: EX-IN Südbaden, Recoverycollege Südbaden, Selbsthilfebüro Freiburg, Selbsthilfe mit Köpfchen e. V.

Vier Organisationen mit hoher Beteiligung von Menschen, die Erfahrungen mit psychischen Krisen haben, präsentieren ihre Arbeit und ihre Ziele (Mensa Hebelschule)

Dienstag, 12.10., 15 – 17 Uhr: „freiwillig engagiert dabei sein“ – bei Kaffee Infos über Selbsthilfe und freiwilliges Engagement (Freiburger Zentrum für Engagement), Schwabentorring 2

Freitag, 15.10., 14 – 18 Uhr: „Junge Selbsthilfegruppen“ stellen sich vor – Infostand Ecke Niemenstraße/Bertoldstraße

Ab Mitte September liegen die Infolyer mit dem Überblick über das gesamte Angebot an unterschiedlichen Stellen aus!

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](#)



„Wenn das ganze Jahr über Urlaub wäre, wäre das Vergnügen so langweilig wie die Arbeit.“ (William Shakespeare)

Freiburg, den 16.07.2021

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