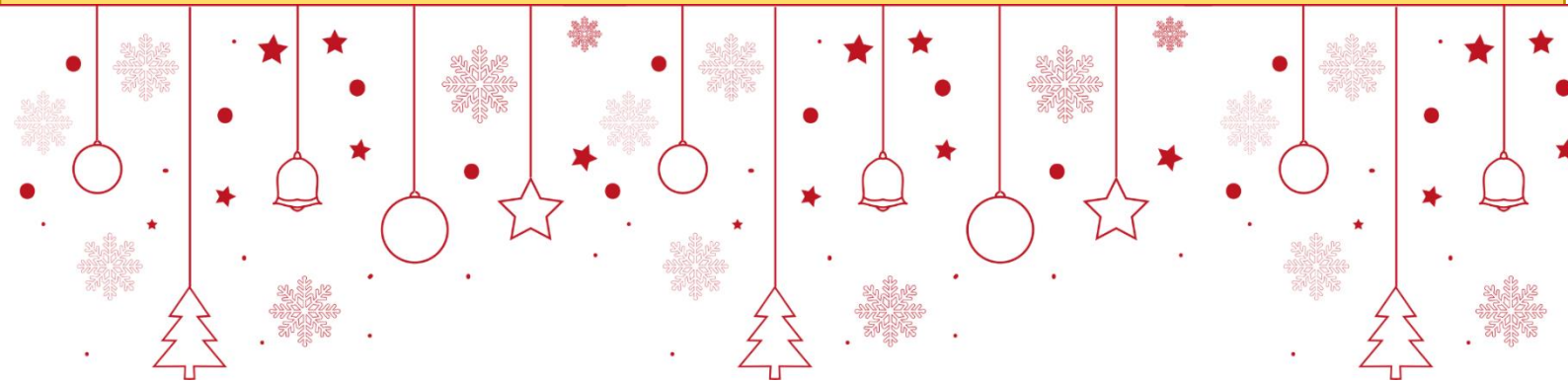


Infobrief 6/2023

Dezember 2023



Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen – Save the Date!!!

Am **Donnerstag, den 18. Januar um 19:00 Uhr** wird – nach der langen Coronapause – wieder ein Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen stattfinden.

Hierzu möchten wir alte und neue Selbsthilfe-Engagierte ganz herzlich einladen.

Inhaltlich wird es zum einen um die Selbsthilfeförderung nach § 20h SGBV gehen, zum anderen gibt es einen kleinen Vortrag zum Thema „Glück und Gesundheit.“

Das Gesamttreffen wird im Glashaus im Rieselfeld stattfinden. Die Einladung mit dem genauen Ablauf und Referenten werden wir Ihnen Anfang Januar zuschicken. Bitte merken Sie den Termin vor- wir freuen uns auf ihr Kommen!



Kurse und Seminare

**engagiert &
kompetent**

Freuen Sie sich auf unser buntes Fortbildung Programm e&k, das Anfang des Jahres kommt!



Supervision im neuen Jahr

Nach einem erfolgreichen Start des Supervisionsangebotes im vergangenen Jahr, möchten wir weiteren Menschen aus Selbsthilfegruppen die Möglichkeit geben dieses Angebot wahrzunehmen. Der erste Termin im Jahr 2024 steht schon fest:

Mittwoch, den 27.03.2024, 17 – 20 Uhr

Referentin: Christine Kirchner, Organisationsentwicklung und Coaching

Anmeldung über unsere Homepage ist jetzt schon möglich.

Neues aus dem Selbsthilfebüro



Flyer mit Überblick zu den Selbsthilfegruppen Depression

Der neu überarbeitete Flyer gibt einen Überblick, über bestehende Selbsthilfegruppen zum Thema Depression, die in Freiburg und im Landkreis Breisgau-Hochschwarzwald aktiv sind. Die Kontakte zu den Gruppen bekommen Sie über das Selbsthilfebüro, auch über die Homepage.

Sollten Sie Interesse an unserem Flyer (Stand Dez/2023) haben, um ihn in Ihrer Einrichtung auszulegen oder gezielt an Menschen zu geben, die Interesse an einer Selbsthilfegruppe haben,

melden Sie sich gerne, wir schicken Ihnen welche zu.

Den Flyer können Sie über die Homepage des Selbsthilfebüros [herunterladen](#).



Neue Selbsthilfegruppen



Wenn nichts mehr ist wie vorher...

Selbsthilfegruppe für Trauernde

Für Menschen, die ihren Lebenspartner verloren haben und im Austausch mit anderen Trauernden einen Weg in das Leben zurückfinden wollen:

- ... die in einem vertrauten Rahmen das Gespräch suchen
- ... die an gemeinsamen Aktivitäten Interesse haben
- ... die an 14 täglichen Begegnungen teilhaben möchten
- ... die sich in der Lebensphase von Mitte 50 bis Mitte 70 befinden

Kontakt ist über das Selbsthilfebüro möglich: selbsthilfe-weiterleben@posteo.de oder Telefon 07 61/ 2 16 87 35



Mein Herz lacht e.V. Gruppe für Eltern von Kindern mit Behinderung

"Mein Herz lacht" ist eine deutschlandweite Community für Eltern mit körperlich, geistig oder seelisch beeinträchtigten Kindern. Neben einem vielfältigen Online-Angebot sind die Lokalgruppen für den persönlichen Austausch vor Ort aktiv. Die Lokalgruppe Freiburg trifft sich monatlich zum Stammtisch und organisiert Aktivitäten zur Vernetzung und zur Selbsthilfe.

Kontakt über die Gruppenleitung der Lokalgruppe Freiburg:
 miriam.faeber@meinherzlacht.de und über die Website: www.meinherzlacht.de



„Mütter Hand in Hand“ –
Selbsthilfegruppe für Mütter in
familiengerichtlichen Verfahren

Für Mütter, die sich in einem Verfahren beim Familiengericht befinden oder dieseshinter sich haben!

Die Gruppe richtet sich an Mütter, die von Verfahren in Bezug auf das Sorgerecht und Umgangsrecht betroffen sind, oder in einem Gewaltschutzverfahren beim Familiengericht für ihren eigenen Schutz oder den Schutz ihrer Kinder eintreten.

„Wir tauschen uns aus, ermutigen uns gegenseitig und geben Tipps aus unserer Erfahrung rund um die Verfahren und zu geeigneten Beratungs-

und Hilfsangeboten in Freiburg.

Unser Anliegen ist es, Mütter und die Betroffenenperspektive zu stärken“.

Kontakt: muetterhandinhand@posteo.de

oder über das Selbsthilfebüro Freiburg: selbsthilfe@paritaet-freiburg.de Tel. 0761-2168735



CoDA Co-Dependents Anonymous

Co-Abhängigkeit ist eine Beziehungsstörung, in der sich Menschen von anderen abhängig machen. Das kann zum Beispiel durch manipulatives Verhalten geschehen, durch Passivität und das Missachten der eigenen Bedürfnisse. Durch das Teilen unserer Genesungserfahrung in den anonymen Meetings helfen wir uns gegenseitig, alte, destruktive Verhaltensmuster zu erkennen und durch neue, hilfreiche und gesunde zu ersetzen. Die Gruppe arbeitet mit dem 12-Schritte Programm.

Zugang zur Gruppe über die CoDA Website - Meetings Freiburg oder über das Selbsthilfebüro vorherige Anfrage per E-Mail an coda.freiburg@freenet.de erwünscht.



„Wege zum Miteinander“ Selbsthilfegruppe

Diese Gruppe richtet sich an alleinlebende Frauen und Männer ab 50+, die ein zu kleines soziales Umfeld haben und sich dadurch häufig einsam fühlen. Gesucht werden Menschen, die mit Lust, Ideen und Tatkraft die Gruppe „Wege zum Miteinander“ mitaufbauen und gestalten wollen und die bereit sind, sich aufeinander einzulassen.

„Durch regelmäßige Begegnungen und Freizeitaktivitäten wollen wir neue Kontakte knüpfen, tragfähige Beziehungen aufbauen

und uns gegenseitig unterstützen und stärken. Neben gemeinsamen Aktivitäten sind auch Gespräche rund um den Themenkreis „Einsamkeit“ und „Alleinsein“ angedacht“.

Kontakt zur Gruppe über E-Mail: gemeinsam50plus@web.de oder über das Selbsthilfebüro Freiburg: selbsthilfe@paritaet-freiburg.de / Tel. 0761-2168735



Selbsthilfegruppe Das zerrissene Herz zwischen Mutter und Tochter

Du hast eine erwachsene Tochter evtl. Enkelkinder, die du nicht regelmäßig sehen kannst?

Deine Tochter bricht immer wieder auf kurzen oder längeren Zeitraum den Kontakt ab, oder der Kontakt ist ganz abgerissen?

Du wirst mit Enkelentzug erpresst?

Deine Tochter wirft Dir vor, dass Sie eine schlechte Kindheit hatte?

Du hast das Bedürfnis, Dich mit anderen auszutauschen?

Dann ist die neue Selbsthilfegruppe etwas für dich. Sie bietet einen Rahmen, um andere Betroffene kennenzulernen, miteinander ins Gespräch zu kommen und sich gegenseitig zu unterstützen. Die Gruppe findet im Hochschwarzwald statt.

Bei Interesse Kontaktaufnahme über E-Mail: selbsthilfe.zerrisseneherzen@mail.de oder telefonisch über das Selbsthilfebüro unter 0761 / 216 8735



Einfach Miteinander



Selbsthilfegruppe für Menschen mit bipolarer Störung

Selbsthilfegruppe für Menschen mit bipolarer Störung

Fühlst du dich manchmal ziemlich gut, gar unbesiegbar? Du kennst aber auch das Gefühl, das du dich zu gar nichts aufraffen kannst und alles sinnlos ist? Die Begriffe „Manie“ und „Depression“ sind keine Fremdwörter für dich? Schämst du dich manchmal für das, was in der Manie passiert ist und wirst depressiv. Dann bist du in unserer Gruppe „Einfach Miteinander“ genau richtig.

Eine bipolare Störung kann eine große Herausforderung sein, aber du bist nicht

allein. Die Gruppe kann dir helfen, besser mit deiner Situation umzugehen. Bei Interesse Kontaktaufnahme über E-Mail: einfach.miteinander@gmail.com oder telefonisch über das Selbsthilfebüro unter 0761 / 216 8735

Neue Online-Selbsthilfegruppe für Menschen mit chronischen Schmerzen



Die Unabhängige Vereinigung aktiver Schmerzpatienten in Deutschland SchmerzLOS e. V. startet mit einer neuen Online-Selbsthilfegruppe für Betroffenen mit chronischen Schmerzen. Dieses Angebot ist vor allem für berufstätige Betroffene oder für Menschen, die auf dem Land leben, gedacht. Die Gruppe gehört zum bundesweiten Verein UVSD SchmerzLOS e. V.

Weitere Informationen finden Interessierte auf der Website von UVSD SchmerzLOS e. V. unter <https://www.uvsd-schmerzlos.de/aktuelles/>



Veranstaltungen anderer Einrichtungen



Europas größtes Jugendcamp für Kinder mit Handicap

Der Bundesverband für Menschen mit Arm- oder Beinamputation e.V. (BMAB) veranstaltet in Oldau bei Celle vom 27.07. bis 03.08.2024 sein 7. Jugendcamp. An dem Jugendcamp können bis zu 70 Kinder und Jugendliche im Alter von 8 bis 17 Jahren mit Amputationen und Gliedmaßen Fehlbildungen teilnehmen, um sich auf Augenhöhe auszutauschen und zu entdecken, welche Möglichkeiten sie auch mit Behinderung haben.

Aktuelle Informationen und den Teilnahmeantrag zum Jugendcamp gibt es unter www.ampucamp.de.



Die Ehrenamtskarte

Die Ehrenamtskarte bekommen auf Antrag ehrenamtlich engagierte Freiburgerinnen und Freiburger – sie gilt bis Ende Juni 2024. Genauer zum Antrag gibt's unter www.freiburg.de/pb/2072611.html oder telefonisch bei Julia Littmann im Freiburger Zentrum für Engagement: 0761/201-3055.

Acht Projektpartner bieten Vergünstigungen etwa beim Eintritt in Museen und Schwimmbäder, auf Messen und ins Planetarium, beim Theaterbesuch oder der Fahrt mit der Schauinslandgondel.

Und jeden Monat gibt's extra Veranstaltungen nur für Ehrenamtskarteninhaber.



Alles was du brauchst für dein Engagement

Der **Engagement-Wegweiser** erleichtert engagierten und interessierten Menschen in Freiburg die Übersicht und den Zugang zu notwendigen Ressourcen und Anlaufstellen. So werden Engagierte dabei unterstützt, ihre Projekte und Vorhaben erfolgreich umzusetzen. Mit dem Engagement-Wegweiser finden Engagierte das für sie passende Unterstützungsangebot, von Räumen oder Mitmachmöglichkeiten, über Finanzierungsoptionen bis hin zu rechtlichen Fragen.

Der Engagement-Wegweiser ist ein anbieter-übergreifendes und gemeinschaftsgetragenes Werkzeug. Hier kommen Sie zum [Engagement-Wegweiser](#)

Veranstaltungen Rückblick



Fachtag: Psychotherapie trifft Selbsthilfe

Ein spannender und erfolgreicher Fachtag in Stuttgart. Die von der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg (KVBW) in Kooperation mit der Landespsychotherapeutenkammer, der LAG-Selbsthilfe und der SEKis Baden-Württemberg organisierte Fachtagung zum Thema „**Psychotherapie trifft Selbsthilfe**“ fand am Samstag, den 25.11.2023 mit ca. 150 Teilnehmern im Haus der KV in Stuttgart-Möhringen statt.

Weiter Informationen zum [Fachtag](#).



Läuft's nicht nach Plan? Schon mal an Selbsthilfegruppen gedacht?

Vielleicht sind Ihnen im vergangen Monat die Plakate an den Litfaßsäulen aufgefallen. oder sie waren sogar im CinemaxX und haben den Werbespot gesehen?



Interview bei Baden Selbsthilfegruppen: Für wen sind sie geeignet?

In Freiburg gibt es 180 Selbsthilfegruppen – zusätzliche 50 im Landkreis Breisgau-Hochschwarzwald. Das Selbsthilfebüro in Freiburg unterstützt die Gruppen bei ihrer Arbeit und hilft bei Neugründungen. Selina Stahl von Baden TV-Süd hat nachgefragt: Was sind Selbsthilfegruppen genau und für wen sind sie geeignet?



Am 1. Dezember 2023 wurde das kleine Interview mit Frau Deufel vom Selbsthilfebüro ausgestrahlt. Sie können dieses unter nachfolgendem Link nachschauen.

<https://www.baden-tv-sued.com/mediathek/video/selbsthilfegruppen-fuer-wen-sind-sie-geeignet/>



Schließzeiten

Schließzeiten über die Weihnachtsfeiertage

Das Selbsthilfebüro ist vom 22.12.23 bis einschließlich 05.01.24 geschlossen.

Die Räume im Zentrum für Engagement (FZE) können im Zeitraum vom 23.12.2023 bis 01.01.2024 nicht genutzt werden.



Wir wünschen Ihnen ein schönes Weihnachtsfest, einen guten Start im neuen Jahr mit vielen glücklichen Momenten!!

Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit 2024!

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](#)



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 15. Dezember 2023

Bernarda Deufel und Dominika Rödiger

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 freuen uns, 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