

Aktuelle Nachrichten und Neuigkeiten

Online Gruppentreffen über Selbsthilfebüro möglich

Noch keine Online Treffen gemacht – wenn Sie es versuchen wollen – das Selbsthilfebüro bietet Ihnen an, die Gruppe zu einem Zoommeeting einzuladen und so einen Austausch möglich zu machen. Es gibt keine zeitliche Begrenzung.

Melden Sie sich gerne, wenn Sie daran Interesse haben.

Seminare und Veranstaltungen



Innerhalb unseres Fortbildungsprogramms findet folgender Kurs statt. Bitte beachten Sie, dass aufgrund der aktuellen Corona-Situation Kurse ausfallen können oder online stattfinden.

Humor und gelassene Heiterkeit im Engagement

Muster durchbrechen durch Perspektivwechsel und Leichtigkeit

Die oft gepriesene heitere Gelassenheit ist ein Ziel, das viele anstreben. Aber - wie komme ich dahin? Was sind die Voraussetzungen? Welche ersten Schritte und in welche Richtung soll ich gehen? Humor weist den Weg. Dieser Workshop bietet Antworten und Wegweiser. Es geht darum, den Unzulänglichkeiten der Welt sowie der Menschen und den Schwierigkeiten des (ehrenamtlichen) Alltags mit heiterer Gelassenheit zu begegnen. Es geht um Perspektivwechsel, Humorressourcen, kreatives Denken und Wahrnehmen. Manches Muster muss durchbrochen und mancher Schatz gehoben werden.

Referentin: Gerd Hasenjäger, *Dipl. Pädagoge, Coach, Trainer*

Termin: Sa., 23.01.21, 10 -17 Uhr

Teilnahmegebühr: 20/35 €

Anmeldung: selbsthilfe@paritaet-freiburg.de

Kassenartenübergreifenden Gemeinschaftsförderung nach § 20h SGB V (Pauschalförderung)

Die gute Nachricht zu den Förderanträgen 2021: es gibt keine neuen Regelungen!

Hier zur Erinnerung die wichtigsten Punkte:

- Antragsfrist: 31.03.2021 (bleibt gleich!)
- Der Verwendungsnachweis sollte dem neuen Antrag beiliegen.
- Den Antrag beim Selbsthilfebüro Freiburg/Breisgau-Hochschwarzwald einreichen.
- Jeder Antrag braucht ein Institutionskennzeichen (IK-Nummer).
- Die Anträge brauchen zwei Unterschriften.
- Veränderungen bei der Gruppe (z. B. Ansprechpartner, Kontonummer, Adresse...) bei der ARGE, bei der Sie die IK-Nummer beantragt haben, melden.
- Sollten Sie aufgrund der Coronapandemie nicht alle beantragten Fördermittel ausgegeben haben, verrechnen Sie diese im neuen Antrag.

Die aktuellen Anträge und das ausführliche Merkblatt zu den Anträgen finden Sie unter:

www.gkv-selbsthilfefoerderung-bw.de

Wir freuen uns, über frühe Anträge. Wenn Sie Fragen haben, melden Sie sich bei uns, gerne sprechen wir Ihren Antrag mit Ihnen durch!

Buchtipps



Zuhören ist ein Geschenk: Beziehungen stärken durch Wertschätzung und Mitgefühl

Wer verstanden werden will, muss auch zuhören können

Ein offenes Ohr, Verständnis und wertfreie Aufmerksamkeit wünschen sich viele. Doch ist man auch in der Lage, selbst gut zuzuhören? Dieses Buch ist eine verständliche, alltagstaugliche Anleitung, um die Fähigkeiten des einfühlsamen Zuhörens zu erlernen – Schritt für Schritt. Praktische Übungen unterstützen bei der Reflexion des eigenen Gesprächsverhaltens und Tipps für mehr Empathie im Alltag machen Mut, in Dialogen und Gesprächssituationen etwas Neues auszuprobieren. Zusätzlich vermittelt die

Kommunikationstrainerin Andrea Wiedel allgemeinverständlich fachliche Hintergrundinformationen zu Kommunikationstheorien. Für ein besseres Miteinander.

Herausgeber : Kösel-Verlag (2. September 2019)

ISBN-10 : 3466311217

Neue Selbsthilfegruppen im Aufbau

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen in Emmendingen

Willkommen sind alle, die selbst von Depression betroffen sind und einen Austausch mit Gleichgesinnten suchen. Die Treffen sollen regelmäßig stattfinden.

Aktuell ist die Gruppe im Aufbau, Interessenten sind herzlich willkommen. Die Gruppe soll im Januar 2021 starten.

Eine Kontaktaufnahme ist vorab über shg.dep.em@gmail.com möglich.

Weitere Informationen erhalten Sie über das Selbsthilfebüro Freiburg unter 07 61/2 16 87 35 oder unter selbsthilfe@paritaet-freiburg.de

The Late Bloomers

Neues Gruppenangebot bei der Rosa Hilfe!

Eigentlich war alles klar: die heterosexuelle Beziehung ist gefestigt, die Familienplanung umgesetzt und die eigene Identität längst gefunden. Doch plötzlich ist alles anders. Die eigene Sexualität ist doch nicht so klar und die Frage „wer bin ich?“ stellt sich plötzlich wieder. „Late Bloomers“ erleben die Phase des Findens der eigenen Sexualität später im Leben und oft, wenn bereits Familie und Kinder Teil des Lebens sind. Was tun? Zu den Fragen kommt vielleicht auch das Gefühl weit und breit der einzige Mensch zu sein, der sich in diesem Alter noch mit seiner Sexualität auseinandersetzt. Dabei ist es so wichtig über die eigenen Gefühle sprechen zu können.

Genau darum soll es in der Gruppe gehen. Hier sollen „Late Bloomers“ die Chance haben, sich in einem geschützten Umfeld mit Menschen in einer ähnlichen Lebenslage auszutauschen.

Voranmeldung ist erwünscht unter: kontakt@rosahilfefreiburg.de

Kostenlose FFP2 Masken für ab 60jährige und Risikogruppen



Seit dem 15.12. gibt es für Menschen ab 60 und für Risikogruppen kostenlose FFP2 Masken in den Apotheken. Der Ansturm ist momentan sehr groß und es bilden sich zum Teil lange Warteschlangen. Der Landesapothekerverband bittet darum, ein paar Tage mit der Abholung zu warten, bis sich der erste Ansturm gelegt hat. An diesen Rundbrief ist ein Schreiben des Landesapothekerverbandes angehängt mit weiteren Informationen zur Verteilung der Masken – **bitte beachten Sie die Anlage.**

#Freiburghältzusammen

Freiburg hat sein eigenes soziales Netzwerk. Eine zentrale Funktion ist die Unterstützung von Nachbarschaftshilfe und Quartiersarbeit. Mithilfe von Chatfunktionen können Nachbarn, Bekannte oder Vereine/Gruppen kommunizieren und sich vernetzen. Eine andere Funktion dient dem Kulturleben der Stadt: Kulturschaffende können ihr Programm auf der Plattform

präsentieren. Auch lokale Gewerbetreibende können ihre Angebote einstellen. Das hilft den Nutzer*innen, sich über Versorgungsmöglichkeiten zu informieren und natürlich den lokalen Betrieben in der derzeit schwierigen wirtschaftlichen Situation auf ihre vielfältigen Angebote hinzuweisen. Die Plattform lebt von der Beteiligung möglichst vieler Nutzer*innen wie auch ihren Initiativen, Organisationen und Einrichtungen, die hier auf unterschiedlichsten Ebenen agieren können: sie können tauschen, verleihen, verkaufen, anbieten, beraten, Kontakt mit Gleichgesinnten aufnehmen und vieles andere mehr.

Gegenüber anderen sozialen Netzwerken hat die Plattform viele Vorteile. Die Daten der Nutzenden sind sicher, da die Daten nicht kommerziell ausgewertet werden. Die Chats sind verschlüsselt und so ist kein Einblick in private Kommunikation möglich.

Jeden Mittwoch von 10 – 12 Uhr steht Jonathan Heimbürger für Fragen im Projektbüro im Freiburger Zentrum für Engagement zur Verfügung, Tel.: 0761/7678511. Weitere Infos finden Sie hier: <https://freiburghaeltzusammen.de/>

Landespsychiatrietag & Kunstpreis „so gesehen“ 2021

Unter einem jährlich wechselnden Motto findet alle drei Jahre im Hospitalhof in Stuttgart der Landespsychiatrietag (LPT) statt. Ziel der größten Psychiatrie-Fachveranstaltung Baden-Württembergs ist es, Menschen mit psychischen Erkrankungen besser in die Gesellschaft zu integrieren. Sie bietet Betroffenen und ihren Angehörigen sowie Ärzten, Psychologen und Einrichtungen ein Forum, um sich zu informieren und auszutauschen. Beim LPT wird zudem der Kunstpreis „so gesehen“ verliehen, an dem sich zahlreiche psychiatrienerfahrene Künstler beteiligt haben. Die Besucher erwartet darüber hinaus ein abwechslungsreiches Unterhaltungsprogramm. Weitere Informationen finden Sie hier:

<https://landespsychiatrietag-bw.de/>

Online-Befragung: Corona-Folgen für Menschen mit Behinderungen

Welche Auswirkungen hat die Corona-Pandemie auf die Teilhabe von Menschen mit Behinderungen, chronischen Erkrankungen und Pflegebedarf? Wie müssen Reha-Angebote angepasst und verändert werden, um Teilhabe sicherzustellen? Im Corona-Konsultationsprozess der Deutschen Vereinigung für Rehabilitation (DVfR) werden diese Fragen mit Unterstützung des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales (BMAS) untersucht. Weitere Infos und die Befragung finden Sie [hier](#).

Schließzeiten und Weihnachtsgruß

Das Selbsthilfebüro ist vom **24.12.20 bis 03.01.21** geschlossen.
Gruppentreffen sind in diesem Zeitraum im Freiburger Zentrum für Engagement nicht möglich.



Wir wünschen Ihnen eine schöne Weihnachtszeit und kommen Sie gut und gesund in das neue Jahr!

Freiburg, den 15.12.2020

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