

### Seminare und Veranstaltungen



#### Wie geht's weiter?

##### Erfahrungsaustausch der Selbsthilfegruppen

Nach einer kurzen Phase des Aufbruchs im Sommer und Frühherbst hat uns die Pandemie jetzt wieder im Griff. Was hat das für Auswirkungen auf die Arbeit der Selbsthilfegruppen, welche Erfahrungen (gute und schwierige) gibt es aus anderen Gruppen und wie sieht es mit Planungen für das neue Jahr aus? Mit diesen und weitere Fragen wollen wir uns an diesem Abend Zeit nehmen. Zeit zum Austausch, zur gegenseitigen Motivation und vielleicht gibt es für den einen oder anderen neue Impulse.

Das Treffen wird online per Zoom stattfinden, am Dienstag, den 25. Januar um 17 Uhr  
Bitte melden Sie sich an!



**engagiert &  
kompetent**

#### 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. Das ist eine Veranstaltung der Freiwilligen Agentur Freiburg und des Selbsthilfebüros Freiburg.

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

**Termin:** 22.01.22, 10:00 – 17:00 Uhr (vermutlich online, dann kürzerer Zeitraum)

**Ort:** Freiburger Zentrum für Engagement oder online

**Anmeldung:** erforderlich! Teilnahmebeitrag 35,- € (online 15 Euro)

## Anträge Selbsthilfeförderung nach § 20h SGB V

Die Frist für die Antragstellung ist wie in den vergangenen Jahren der 31.03.2022.

Die Antragsformulare finden Sie unter: [gkv-selbsthilfefoerderung-bw.de](http://gkv-selbsthilfefoerderung-bw.de)

Die Anträge können bei uns abgegeben werden, wir helfen auch gerne beim Ausfüllen.

**Bitte nicht vergessen: wenn sich etwas verändert hat, Adresse, Name, Konto, dann melden Sie das bei der ARGE.**

## Schließzeiten über die Weihnachtsfeiertage



Das Selbsthilfebüro und das Freiburger Zentrum für Engagement sind vom **23.12.21 bis einschließlich 02.01.22** geschlossen. In dieser Zeit sind auch keine Treffen in unseren Räumlichkeiten möglich.

## Neue Selbsthilfegruppen im Aufbau

Für den Aufbau neuer Selbsthilfegruppen sind weitere Interessent\*innen herzlich eingeladen.



### Sehbehinderung bei jungen Erwachsenen

Leidest Du an einer Sehbehinderung bzw. an einer Erkrankung der Augen,

- die Dich bei alltäglichen Aufgaben einschränkt
- die Deine beruflichen und privaten Wünsche begrenzt
- die voraussichtlich fortschreitend ist und damit Dein Leben zunehmend kompliziert macht

Dann bist Du herzlich eingeladen, Dich einer neuen Selbsthilfegruppe anzuschließen:

- wir können uns über die Alltagsprobleme austauschen
- durch unsere Erfahrung bringen wir Verständnis füreinander auf
- wir unterstützen uns gegenseitig und ermutigen uns

Alter bis ca. 40 Jahre – Melde Dich gerne beim Selbsthilfebüro Freiburg, Tel.: 0761/21687-35 oder per Mail: [selbsthilfe@paritaet-freiburg.de](mailto:selbsthilfe@paritaet-freiburg.de)



## Neue Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene mit Psychiatrieerfahrung

Du bist jünger als 40 und hast aufgrund einer psychischen Erkrankung (Psychose, Schizophrenie, schizoaffektiver Symptomatik...) einen Klinikaufenthalt hinter Dir? Oder bist Du in therapeutischer oder medikamentöser Behandlung? Hast Du das Bedürfnis, Dich mit anderen über Deine Krankheit und deren Auswirkungen auf Deine Lebenssituation

auszutauschen?

Möglich wäre das in einer neuen Selbsthilfegruppe. Sie bietet einen Rahmen, um andere Betroffene kennenzulernen, miteinander ins Gespräch zu kommen und sich in Alltagsfragen zu unterstützen.

Kontakt ist über das Selbsthilfebüro möglich:

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

oder Telefon 07 61/ 2 16 87 35



## Selbsthilfegruppe für PostCovid-19 Patienten

In verschiedenen Städten in Baden-Württemberg haben sich schon Selbsthilfegruppen für PostCovid-Patienten gebildet. Diese können sich einem baden-württembergweiten Netzwerk anschließen, in dem die Aktivitäten gebündelt werden. Aus Freiburg und Umgebung kommen momentan auch Anfragen. Wir unterstützen eine Gruppengründung vor Ort zu diesem Thema.

Weitere Informationen zu bestehenden Gruppen in Baden-

Württemberg: [www.interestenvertretung-post-covid-erkrankter.de](http://www.interestenvertretung-post-covid-erkrankter.de)

## „Wie geht's? Wie steht's?“



Das Kartenspiel für Selbsthilfegruppen „Wie geht's? Wie steht's?“ ist wieder erhältlich.

Für Selbsthilfegruppen ist es gut von Zeit zu Zeit innezuhalten und sich gemeinsam zu fragen, an welchem Punkt die Gruppe steht: Sind noch alle dabei, fühlt sich jede und jeder wohl in der Gruppe. Sind die Inhalte und Ziele der Gruppe für alle klar und werden sie mitgetragen und unterstützt?

Das Kartenspiel kann helfen diese Gruppeninventur mit zu gestalten, so können in der Gruppe neue Impulse entstehen und die Stärken der Gruppe ausgebaut werden. Wenn Sie Interesse haben, wenden Sie sich an das Selbsthilfebüro, hier können Sie es kostenlos erhalten.

## Interessantes aus anderen Einrichtungen



**Akzeptanz** für  
psychische Erkrankungen

### **Der Song zur Grünen Schleife**

*Mit Musik für einen offenen Umgang mit psychischen Erkrankungen*

Die Grüne Schleife ist das internationale Symbol für einen offenen und toleranten Umgang mit psychischen Erkrankungen. Während der Woche der Seelischen

Gesundheit im Oktober wurde der offizielle Song zur Grünen Schleife veröffentlicht: Der Kölner Musiker David Floyd singt das Lied "Hier ist was in Bewegung", im Video setzen Prominente, Erfahrungsexpert\*innen, Angehörige, Ärzt\*innen und engagierte Menschen ein Statement für mehr Offenheit mit psychischen Krankheiten. [Hier geht es zum Song.](#)

### **Einladung des ZfP Emmendingen „Angehörigengruppe Programm“, im Januar zum Thema „Achterbahn der Gefühle – was ist bipolar?“ am 19.01.22 um 18 Uhr**

Die Vortragsreihe richtet sich an ehemalige Patienten\*innen, Angehörige von psychisch erkrankten Menschen und an die Betroffenen selbst.

An den Vortragsabenden gibt es Informationen, Raum für Fragen und die Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch.

Teilnahme ist kostenfrei und ohne Anmeldung möglich!

### **NDR Podcast: „Raus aus der Depression“ mit Harald Schmidt**



Harald Schmidts Fernsehkarriere ist schon ein paar Jahre her. Seither engagiert sich der Moderator unter anderem als Schirmherr der Stiftung Deutsche Depressionshilfe. Im Sommer unterhielt er sich im NDR-Podcast "Raus aus der Depression" mit Betroffenen über ihre Erfahrungen – darunter viele Promis. Hier geht es

zum [Podcast](#).

### **Patientenvertreter\*innen gesucht für die Zulassungs- und Berufungsausschüsse für Ärzte und Psychotherapeuten**

Die Patientenbeteiligung in den verschiedenen Ausschüssen ist in § 140f SGB V geregelt. Konkret heißt das, dass Patientenvertreter\*innen bzw. sachkundige Personen in die Ausschüsse berufen sind und in den Verhandlungen über Beschlüsse zu Zulassungsanträgen und sonstigen Zulassungsangelegenheiten geladen sind. Dabei haben sie kein Stimmrecht, aber ein Mitberatungsrecht. Die Ausschusssitzungen finden in den Geschäftsstellen der regionalen KV statt. Das Gremium besteht aus Vertretern der Krankenkassen, Ärzten und eben den Patientenvertretern.

In der Funktion als Patientenvertreter\*in hat man die Gelegenheit einen Blick hinter die Kulissen eines Teils unseres Gesundheitssystems zu werfen. Interessent\*innen, die sich für

ein Amt als Patientenvetreter\*in zur Verfügung stellen wollen, sollten sich für die strukturellen Rahmenbedingungen im Gesundheitswesen interessieren.

Die Ausschüsse tagen in unterschiedlichen Intervallen, der Zulassungsausschuss z. B. einmal monatlich. Es gibt eine Aufwandsentschädigung.

Wer Interesse hat und /oder weiteren Klärungsbedarf, kann sich bei uns melden.

### **30 Jahre Selbsthilfekontaktstellen Baden-Württemberg**

Die Jubiläumsveranstaltung der Landesarbeitsgemeinschaft der Kontaktstellen fand am 22.11. mit einer online Veranstaltung statt. Es gab viele wertschätzende Grußworte für die Selbsthilfeunterstützung und deren Strukturen. Zum Anlass des Jubiläums wurde ein neuer Imagefilm vorgestellt, der einen Überblick über die Unterstützungsstrukturen für Selbsthilfegruppen in Baden-Württemberg zeigt.

<https://www.sekis-bw.de/aktuelles-2/>

### **Sechsmonatiges Sport-/Bewegungstherapeutisches Programm Uni Tübingen**

„Impuls“ ist ein 6-monatiges sport-/bewegungstherapeutisches Programm, speziell für Menschen mit Depressionen, Panikstörung, Posttraumatischer Belastungsstörung und Insomnie. Dieses basiert auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen zur optimalen therapeutischen Wirkung und langfristigen Aufrechterhaltung von sportlicher Aktivität. Aktuell besteht für Betroffene aus der Umgebung Freiburg die Möglichkeit, in der Psychosomatischen Rehaklinik Glotterbad (Adresse: Gehrenstr. 10, 79286 Glottertal) an „Impuls“ teilzunehmen. Weitere Infos finden Sie hier: <https://www.impuls.uni-tuebingen.de/>

## **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 (Kontaktaten, 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.



## 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](#)



Es gibt zwei Arten,  
sein Leben zu leben  
entweder so, als wäre nichts ein Wunder,  
oder so, als wäre alles ein Wunder.

*Ich glaube an Letzteres!*

(Albert Einstein)

**Wir wünschen Ihnen entspannte Feiertage und einen guten Start in ein „Wunder“bares neues Jahr!**

**Freiburg, den 16.12.2021**

**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)