

## Förderung der Selbsthilfe gemäß §20h SGB V noch möglich bis Freitag diese Woche - 31.03.23!!!

Bitte nutzen Sie nur die neuen Formulare, die Sie auf der Seite

<http://www.gkv-selbsthilfoerderung-bw.de> herunterladen können.

- Der Antrag muss am 31.03. 2023 bei der BARMER eingegangen sein!
- Vergessen Sie nicht, den entsprechenden Verwendungsnachweis hinzu zu fügen!
- Schreiben Sie das Institutionskennzeichen auf die 1. Seite des Antrags!

Wie immer bieten wir unsere Hilfe beim Ausfüllen des Antrags an, gerne können Sie mit Ihrem Antrag vorbeikommen.

## Kurse und Seminare 2023



### Kurse & Seminare 2023

Das neue Fortbildungsprogramm für Engagierte in Selbsthilfegruppen „engagiert & kompetent“ ist fertig und wird in den nächsten Tagen verschickt.

Das neue Programm bietet eine Vielfalt an Kursen für Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren in Vereinen und Selbsthilfegruppen. Bitte geben Sie das Programm in Ihren Gruppen weiter. Ausführliche Beschreibungen der Kurse und die Anmeldeformalitäten finden Sie ebenfalls auf unserer [Homepage](#).



### **Supervision für Menschen aus Selbsthilfegruppen**

In Selbsthilfegruppen treffen sich unterschiedlichste Menschen, die durch Krankheit oder andere Schwierigkeiten ein Problem haben, das sie in der Gemeinschaft einer Gruppe bewältigen wollen. Manchmal ist es nicht so einfach, die verschiedenen Bedürfnisse oder Charaktere unter einen Hut zu bringen. 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 Gruppenleitung!

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 mehrere.

**Termine:** Do., 25.05.2023 weitere Termine im Herbst,

**Uhrzeit:** 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr

**Ort :** wird bei Anmeldung bekannt gegeben Leitung: Christine Kirchner, Organisationsentwicklung und Coaching

**Anmeldung erforderlich!**

## **Neue Selbsthilfegruppen**



### **Selbsthilfegruppe für Menschen mit Zuckersucht**

Willkommen sind alle, die von einer Zuckersucht betroffen sind und einen Austausch mit Gleichgesinnten suchen.

Die Treffen sollen regelmäßig stattfinden. Aktuell ist die Gruppe im Aufbau, Interessent\*innen sind herzlich willkommen.

Die Gruppe orientiert sich an den Anonymen Selbsthilfegruppen und dem Buch „Frei von Zuckersucht“ ein 10-Schritte-Programm von Ruth Alice Kosnick

Kontaktaufnahme über [fannymarlene844@gmail.com](mailto:fannymarlene844@gmail.com)

oder [selbsthilfe@paritaet-freiburg.de](mailto:selbsthilfe@paritaet-freiburg.de), Tel. 0761/2168735



### **Neue SchmerzLOS-Selbsthilfegruppe in Freiburg**

In Deutschland leben 17 Millionen Menschen mit chronischen Schmerzen

Aber Schmerzpatient\*innen sind nicht allein. Die Gespräche mit anderen tun gut. In einer neuen Selbsthilfegruppe finden betroffene Patient\*innen Verständnis, müssen sich nicht rechtfertigen.

Die Gruppe trifft sich jeden 1. Dienstag im Monat, um 18 Uhr im Gebäude der Tumorbilogie, Breisacher Str. 117 in

Freiburg. Sie gehört zum bundesweiten Verein UVSD SchmerzLOS e. V.

Weitere Informationen finden Interessierte auf der Internetseite <https://www.uvsd-schmerzlos.de/> oder bei Sandro Firlus unter Tel: 0176 - 63400669.



Unterstützte Selbsthilfegruppe für Menschen mit Vergesslichkeit und beginnender Demenz

Freiburg | Breisgau-Hochschwarzwald  
**Selbsthilfe**  
Büro

### **Unterstützte Selbsthilfegruppe für Menschen mit Vergesslichkeit und beginnender Demenz**

Die Gruppentreffen finden in einem geschützten Rahmen statt. Sie bieten den Teilnehmenden die Möglichkeit,

- sich über die verändernden Lebenssituationen auszutauschen
- Erfahrungen und wertvolle Tipps zur Alltagsbewältigung mitzuteilen
- sich gegenseitig Mut zu machen und
- dabei auch gemeinsam Freude zu erleben und Kraft tanken zu können.

Eine Begleiterin und ein Begleiter unterstützen die Gruppe. Themen und Inhalte der Gruppennachmittage bestimmen die Teilnehmenden selbst.

Gruppentreffen sind 1 x im Monat geplant. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Wenn Sie Interesse haben oder weitere Fragen, dann melden Sie sich gerne bei uns!

## **Aus anderen Einrichtungen/Angebot anderer Gruppen**



### **2-tägiger Geschwisterworkshop vom 29.04. bis 30.04.2023 (Seminar Kindernetzwerk)**

Das Leben mit einem chronisch kranken Kind ist nicht immer einfach. Die Krankheit stellt eine Herausforderung für die gesamte Familie dar. Auch die Geschwister sind von der Erkrankung ihrer Schwester oder ihres Bruders betroffen und leiden oft unter belastenden Gefühlen wie Ängsten, Traurigkeit oder Eifersucht. Eltern

chronisch kranker Kinder sind daher häufig besorgt, dass die Geschwister in ihren Entfaltungsmöglichkeiten eingeschränkt sind.

Seminar für gesunde Geschwisterkinder von 8 – 12 Jahren mit einem Elternteil vom 29.04.2023 bis 30.04.2023 statt.

Katholische Familienbildungsstätte Fulda, Neuenberger Str. 3-5, 36041 Fulda

Detailliertere Informationen sowie das Anmeldeformular finden Sie auf der Homepage unter: <https://www.kindernetzwerk.de/de/aktiv/Termine/2023/Fit-und-Stark.php>



### **FASD (Fetale Alkoholspektrumstörung) - Selbsthilfegruppe und Fill'e anima - Herzenskinder e.V.**

#### **SAVE THE DATE**

Am 07.07.23 von 15-19Uhr findet der 3. Fachtag zum Thema FASD in Freiburg statt.

Inhaltlich wird es vor allem um das Thema „Schule als wichtiger Lebensraum“ für die betroffenen Kinder gehen.

Ein ausführlicher Flyer folgt und kann bei der Gruppe direkt abgerufen werden [FASD-freiburg@gmx.de](mailto:FASD-freiburg@gmx.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 (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.

## **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 ist Zeit Abschied zu nehmen...

Nach knapp 3 Jahren verlasse ich, Stefan Zimmermann, das Selbsthilfebüro zum 31.03.2023. Die Entscheidung ist mir nicht leicht gefallen, da mir die Arbeit mit den Selbsthilfegruppen und der Jungen Selbsthilfe sehr viel Freude bereitet hat und ich wunderbare Menschen kennen lernen durfte und hier tolle Kolleginnen habe.

Ich wünsche Ihnen und Euch alles Gute und freue mich, wenn wir uns doch noch mal irgendwo begegnen.

Herzliche Grüße  
Stefan Zimmermann

Freiburg, den 23. März 2023

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)