

Förderung der Selbsthilfe gemäß §20h SGB V

Die aktuellen Antragsformulare können jetzt auf der Seite der Krankenkassen <http://www.gkv-selbsthilfefoerderung-bw.de> heruntergeladen werden.

- **Bitte nutzen Sie nur die neuen Formulare!**
- **Der Antrag muss bis 31.03. 2023 bei der BARMER oder bei uns sein!**
- **Vergessen Sie nicht, den entsprechenden Verwendungsnachweis hinzu zu fügen!**
- **Schreiben Sie das Institutionskennzeichen auf die 1. Seite des Antrags!**

Wenn Sie zum ersten Mal einen Antrag stellen oder vielleicht durch die Veränderungen oder durch die Coronanachwehen verunsichert sind, nehmen Sie an unserem Workshop teil, in dem alle Fragen zur Antragstellung gestellt werden können!

Dienstag, 14.02.2022, 18 Uhr – dieser findet online statt. Die Zugangsdaten schicken wir Ihnen nach der Anmeldung zu.

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

Supervision für Menschen aus Selbsthilfegruppen



In Selbsthilfegruppen treffen sich unterschiedlichste Menschen, die durch Krankheit oder andere Schwierigkeiten ein Probleme 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 Impuls für die Gruppenarbeit.

Nach den individuellen Bedürfnissen kann nur ein Termin wahrgenommen werden oder mehrere.

Termine: Do., 09.03.2023 und 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



Neue Selbsthilfegruppe für Menschen mit Angst- und Panikerkrankung

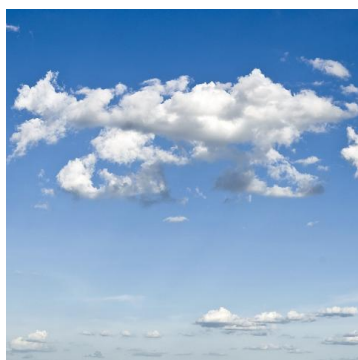
Betroffene mit einer diagnostizierten Angst/ Panikerkrankung sind eingeladen, sich einer neuen Selbsthilfegruppe anzuschließen.

Voraussetzung für eine Teilnahme:

- Sie befinden sich in therapeutischer Behandlung oder haben eine Therapie abgeschlossen
- Sie wollen sich mit anderen Betroffenen austauschen
- Sie sind bereit, regelmäßig an den Gruppentreffen teilzunehmen
- Sie sind auch bereit gemeinsam Schritte gegen die Angst auszuprobieren

Dann melden Sie sich beim Selbsthilfebüro, Tel.: 0761/21687-35 oder Email:

selbsthilfe@paritaet-freiburg.de



Neue Selbsthilfegruppe für Menschen mit Nikotinsucht

Es hat sich eine Selbsthilfegruppe „Nikotinsucht“ gegründet. In der Gruppe geht es darum nach dem 12 Schritte Programm die Nikotinsucht zu überwinden. Die Gruppe trifft sich regelmäßig im Selbsthilfebüro. Weitere Infos zu den Treffen und Kontaktmöglichkeiten finden Sie [hier](#).



Neue Selbsthilfegruppe für Menschen mit Borderline

Für Betroffene mit der Diagnose Borderline entsteht eine neue Selbsthilfegruppe.

Die Selbsthilfegruppe bietet die Möglichkeit sich untereinander über die Erkrankung auszutauschen und gemeinsam Bewältigungsstrategien zu entwickeln.

Unter anderem geht es um:

- konstruktive Wege der Emotionsregulation
- Möglichkeiten Probleme/Konflikte in zwischenmenschlichen Beziehungen zu reduzieren
- ganz allgemein um Austausch mit einander- und voneinander lernen mit anderen Betroffenen

Die Gruppe ist offen für Betroffene mit Therapieerfahrung.

Kontaktaufnahme über das Selbsthilfebüro.

Neuer Werbespot „Junge Selbsthilfe“



Unter dem Motto „Im Leben läuft nicht immer alles nach Plan“ ist ein neuer Werbespot für die Junge Selbsthilfe entstanden.

Unser Ziel ist es, diesen Werbespot 2023 in die Regionalen Kinos zu bekommen. Außerdem ist eine Plakatkampagne geplant.

Den Spot können Sie sich hier anschauen:

[Hier geht's zum Spot](#)

Infostand der Jungen Selbsthilfe in der Mensa



Am 25.01.23 hatte die Junge Selbsthilfe Freiburg einen Infostand in der Mensa in der Rempartstraße. Zusammen mit der Sozialberatung des Studierendenwerks und der Beauftragten für Studierende mit Behinderung und chronischen Erkrankungen konnten wir uns (gemeinsam mit Vertreter*innen aus Selbsthilfegruppen) während der Mittagspause von 11:30 Uhr bis 14:00 Uhr in der Mensa präsentieren und über die Angebote der Jungen Selbsthilfe und des Selbsthilfebüros informieren. Es gab viele

Interessierte am Infostand, auch die Give-Aways des Selbsthilfebüros waren gefragt.

Aus anderen Einrichtungen/Angebot anderer Gruppen



Kostenfreie Sport- und Bewegungsangebote für Menschen in finanzieller Armut

benefit e.V. bietet einen barrierearmen Zugang zum organisierten Sport, sodass Menschen von den vielfältigen Wirkungen des Sports auf physischer, psychischer und sozialer Ebene profitieren können. Das Angebot richtet sich insbesondere an Menschen in Einkommensarmut, die von Wohnungslosigkeit betroffen sind, mit (Suchtmittel-) Abhängigkeiten, psychischen Belastungen und

unterschiedlichen körperlichen Einschränkungen sowie Menschen mit Fluchterfahrung. Weitere Infos zu benefit e.V. gibt es [hier](#).



Datenschutz im Ehrenamt

Auch Vereinsarbeit braucht Datenschutz!

Denn schon die Verwaltung der Mitgliederdaten unterliegt der EU-Datenschutzgrundverordnung (DSGVO). Dazu kommen Buchhaltung und die Website, vielleicht nutzten Sie Social Media oder tauschen Daten über einen Cloud-Dienst aus, machen Fotos auf Veranstaltungen oder übermitteln Daten an einen Dachverband. Bei all diesen Tätigkeiten müssen die

Datenschutzvorschriften eingehalten werden. Weitere Infos und Bestellmöglichkeiten der Infomaterialien finden Sie [hier](#).



Wie zufrieden sind Krebspatient*innen mit ihrer Versorgung?

Transferworkshop zum gesa-K-Projekt am 25. Februar 2023

Im Projekt „Gesundheitskompetenz, Selbsthilfeaktivitäten und Versorgungserfahrung von Menschen mit Krebs“ – gesa-K –

wurde untersucht, welche Erfahrungen Krebserkrankte und ihre Angehörigen mit der onkologischen Versorgung machen. An der Studie haben sich 300 Leiter*innen von Krebs-Selbsthilfegruppen und mehr als 1.000 Patient*innen mit Krebserkrankungen beteiligt. Nun ist das Projekt abgeschlossen und die Ergebnisse werden in einem Online-Transferworkshop am Samstag, den 25. Februar 2023, von 13 bis 17 Uhr vorgestellt.

Weitere Infos und Anmeldung finden Sie [hier](#).



Internationaler Tag der Seltenen Erkrankungen – FZSE

Fachsymposium am 4. März 2023 von 9 bis 16 Uhr

Für die Veranstaltung gibt es keine Teilnahmevoraussetzung, die Vorträge richten sich gleichermaßen an Fachexpert*innen

sowie Betroffene und Angehörige.

Veranstalter ist das Freiburger Zentrum für Seltene Erkrankungen in Kooperation mit dem Zentrum für Verhorungsstörungen. Das Programm und die Anmeldung finden Sie [hier](#).



Relaxed Performance – Entspannt ins Theater gehen!

Ab März 2023 bietet das Theater Freiburg ausgewählte Vorstellungen als „Relaxed Performances“ an. Bei diesen Veranstaltungen herrscht eine entspannte und lockere Atmosphäre. Das Format „Relaxed Performance“ heißt alle Besucher*innen willkommen, für die langes Stillsitzen eine

Barriere darstellt, beispielsweise Menschen mit Demenz und deren Begleitpersonen, Menschen im Autismus-Spektrum, Menschen mit Tourette, Menschen mit chronischen Schmerzen usw.

Geräusche im Publikum sind ausdrücklich erlaubt, es stehen alternative Sitzgelegenheiten zur Verfügung, das Licht im Saal bleibt an, die Türen sind offen – und wer eine Pause braucht oder sich bewegen möchte, kann den Raum jederzeit verlassen und später zurückkehren.

Auf der Bühne gibt es kein Stroboskoplicht und keine extrem lauten Geräusche.

Welche Aufführungen speziell „Relaxed Performance“ sind, können Sie im Theaterprogramm sehen. Das Programm finden Sie [hier](#).

„Krankenhausreform: Bessere Behandlungsqualität und Entlastungen für das Personal - endlich Gesundheit vor Gewinn?“ mit Heike Baehrens MdB.

Dienstag, 14. Februar 2023, 18.00 Uhr, Mensa Hebelschule, Engelbergerstr. 2, 79106 Freiburg

Seit Mai 2022 erarbeitet eine von der Bundesregierung eingesetzte Kommission Empfehlungen für die überfälligen Reformen im Krankenhausbereich. Denn die stationäre Versorgung in Deutschland soll finanziell und strukturell auf neue Füße gestellt werden. Bund und Länder planen eine große Krankenhausreform, die bis zum Sommer Gestalt annehmen soll. Über die vorgeschlagenen Maßnahmen wird Heike Baehrens MdB, gesundheitspolitische Sprecherin der SPD-Bundestagsfraktion, referieren und gemeinsam mit allen Teilnehmenden diskutieren.

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 (Kontaktdaten, 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](#)



Man muss die Welt nicht verstehen. Man muss sich nur darin zurechtfinden – Albert Einstein

Freiburg, den 8. Februar 2023

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