

Oktober 2022

Tag der offenen Tür im Freiburger Zentrum für Engagement (FZE)



Offene Türen
im Freiburger Zentrum
für Engagement (FZE)

Am Freitag, den 21. Oktober von 15:00- 17:00 Uhr öffnen wir wieder unsere Türen im FZE für alle Interessierten.

Die Freiwilligen-Agentur und das Selbsthilfebüro erzählen über ihre Arbeit und aktuelle Themen aus ihren Bereichen, es wird einen kleinen Input von Gerhard Rieger von der Stabstelle Bürgerschaftliches Engagement geben unter dem Titel: „Engagement in der Stadt auch in Krisenzeiten“.

Kommen Sie einfach vorbei, schauen Sie sich in unseren Räumen um, treffen Sie andere Engagierte und lassen Sie sich

bei einer Tasse Kaffee inspirieren.

Wir freuen uns auf Sie! Die Teilnahme ist kostenlos.

Gerne können Sie diese Einladung weitergeben, jede und jeder ist willkommen.

Seminare und Veranstaltungen



Der letzte Wille – den digitalen Nachlass regeln

Digitale Medien durchdringen unsere Gesellschaft immer mehr und beeinflussen unsere Form zu leben kontinuierlich. Die Fragen zu Recht auf Privatsphäre und Datenschutz werden immer mehr aus der physischen auf die virtuelle Welt übertragen. Dazu gehört auch die Frage, was aus unserem digitalen Nachlass oder digitalem Erbe passiert?

Alle in diesem Zusammenhang übermittelten und gespeicherten Daten verbleiben auch nach dem Tod eines Kunden beim jeweiligen Anbieter. Deshalb ist es für jeden ratsam, Daten im Blick zu haben, wenn es um Regelungen nach dem Ableben geht.

Referentin: Marco Schwind, Sozialarbeiter, Mediator

Termin: Mi., 26.10.22, 17:00 – 18:30 Uhr

Ort: Selbsthilfebüro, Schwabentorring 2

Anmeldung: erforderlich! Teilnahmegebühr 10,- €

Konflikte in der Selbsthilfegruppe erkennen und lösen



Nicht gelöste Konflikte in Gruppen brauchen für alle Beteiligten viel Energie, die für die laufende Gruppenarbeit und für den einzelnen verloren geht.

Konflikte haben vielerlei Ursachen, z. B. keine klare Kommunikation, es knirscht zwischen einzelnen, angesprochene Konflikte werden nicht ernst genommen, nicht bearbeitet...

In diesem Seminar soll es Zeit geben, um über den Umgang mit Konflikten nachzudenken, und Lösungsansätze zu erarbeiten.

Referentin: Christine Kirchner, Organisationsentwicklung und Coaching

Termin: Sa., 29.10.22, 10:00 – 16:00 Uhr

Ort: Selbsthilfebüro, Schwabentorring 2

Anmeldung: erforderlich! Teilnahme kostenlos



Gelungene Gespräche führen - Kommunikationsstrukturen verbessern

In der Arbeit mit Gruppen ist es oft eine Herausforderung, den passenden Rahmen herzustellen und die Kommunikation zwischen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern angemessen zu begleiten.

In diesem Seminar wird aufgezeigt, wie Kommunikation in Gruppen stattfindet, worauf die Leitung achten kann und welche

Strategien nützlich sind, um gelingende Gespräche zu führen. Einzelne Kommunikationsstrategien werden vorgestellt und im Rollenspiel ausprobiert.

Die Teilnehmenden können so eigene Kommunikationsmuster kennen lernen und weiter entwickeln.

Vorkenntnisse oder –Erfahrungen sind nicht nötig.

Referentin: Jana Engler-Bergmann

Termin: Fr., 11.11.22, 15:00 – 19:00 Uhr

Ort: Selbsthilfebüro, Schwabentorring 2

Anmeldung: erforderlich! Teilnahmegebühr 20,- €



Online-Treffen kreativ gestalten - Einführung in Hybride Veranstaltungen

Bedingt durch die Pandemie haben sich Selbsthilfegruppen und Vereine mit online-Versionen ihrer Treffen angefreundet.

Inzwischen gehören digitale Treffen, der Austausch über ein online-Tool zu unserem Alltag.

Wie können die onlinetreffen gut gestaltet werden, dass sie lebendig sind und alle Teilnehmer*innen mit einbeziehen.

In diesem Seminar gibt es einen Werkzeugkoffer, der einzelne Möglichkeiten aufzeigt, wie mit kleinen „Maßnahmen“ Gruppentreffen gut gestaltet werden können.

Diese Veranstaltung bietet auch ein Übungsfeld für Hybridveranstaltungen, deren Grundlagen und Vorbedingungen werden erklärt.

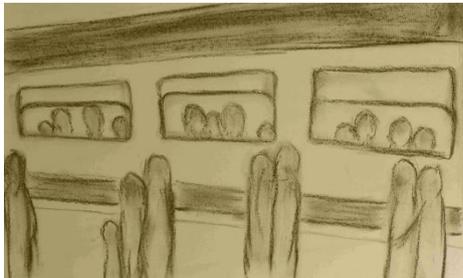
Referenten: Anika Moser und Timo Strohmaier, Kastanie Eins GmbH, Stuttgart

Termin: Fr., 25.11.22, 15:00 – 19:00 Uhr

Ort: Selbsthilfebüro, Schwabentorring 2

Anmeldung: erforderlich! Teilnahmegebühr 35,- €

Neue Selbsthilfegruppen



Selbsthilfegruppe für ehemalige Verschickungskinder

In den 1950er bis 1980er Jahren wurden Millionen Kinder und Jugendliche in Deutschland zur vermeintlichen Erholung in Kurheime und Heilanstalten verschickt.

Sie erlebten dort Missachtung, Ohnmacht und Gewalt. Seit 2019 bilden sich für Betroffene regionale

Selbsthilfegruppen und eine bundesweites Netzwerk.

Die Freiburger Gruppe trifft sich zu ersten Mal am Mittwoch, den 19.10. und lädt Betroffene aus der Region Freiburg zum Austausch und Teilen der persönlichen Erinnerungen ein. .

Kontakt: SHG-Verschickung-Freiburg@gmx.de

oder über das Selbsthilfebüro Freiburg: E-Mail: selbsthilfe@paritaet-freiburg.de

Telefon: 0761 / 2 16 87 35



FSH Frauenselbsthilfe Krebs Freiburg

Die Frauenselbsthilfe Krebs in Freiburg startet eine neue Selbsthilfegruppe für Menschen mit einer fortgeschrittenen Krebserkrankung. Die Treffen finden einmal im Monat im Heinrich-Hansjakob-Haus statt. Die ersten Termine sind am 17.10, 14.11. und 12.12.22

Die Gruppe findet in Kooperation mit der Psychosozialen Krebsberatungsstelle am Tumorzentrum Freiburg CCCF statt.

Voranmeldung und weitere Informationen bekommen Sie bei:

Vera Viehoff

Tel. 0761/2020555

v.viehoff@frauenselbsthilfe-bw.de

Stammtisch für Aktive aus der Selbsthilfe



In vielen Städten/Landkreisen in Baden-Württemberg gibt es AG's oder Stammtische, bei denen sich Vertreter von Selbsthilfegruppen regelmäßig treffen, austauschen, Erfahrungen teilen, gemeinsame Pläne schmieden und anderes mehr

Erneut wollen wir versuchen einen Stammtisch auch in der Region Freiburg zu etablieren. Es ist ein Angebot für alle, die in der Selbsthilfe aktiv sind, die Interesse haben,

sich mit anderen auszutauschen, andere Konzepte kennenlernen und einfach miteinander ins Gespräch kommen wollen.

Wir laden Sie herzlich ein am 29. November, 17.30 Uhr

Bitte geben Sie eine kurze Rückmeldung, ob Sie kommen können/wollen.

Neue Corona Verordnung



Seit dem 1. Oktober ist die neue Corona-Verordnung in Kraft. Für die Treffen der Selbsthilfegruppen ergibt sich daraus aktuell keine Änderung. Gruppen können sich weiterhin ohne Einschränkungen treffen. Sollten sich Änderungen ergeben, finden Sie diese auf unserer [Homepage](#).

Interessantes aus anderen Einrichtungen

Online Seminare KISS Lörrach

Homepage gestalten

Die eigene Homepage ist die Visitenkarte der Selbsthilfegruppe und oft erste Anlaufstelle für Kontaktsuchende.

In dieser Veranstaltung werden die verschiedenen Aspekte der Webseitenerstellung beleuchtet: Möglichkeiten der Umsetzung von kostenlos bis hochprofessionell, laufende Kosten und nicht zuletzt auch die Optimierung der Webseite für Suchmaschinen.

Termin Donnerstag, 20. Oktober, 18 bis 20 Uhr, Teilnahme kostenlos

Anmeldung unter kiss@loerrach-landkreis.de oder 07621/4102142

Soziale Medien und smarte Technik

– Chancen und Risiken für die Selbsthilfe

Was versteht man eigentlich unter dieser Digitalisierung, von der immer alle sprechen? In dieser Veranstaltung werfen wir einen Blick auf die digitale Gegenwart und Zukunft in Deutschland und auf die Frage, wie die Selbsthilfe von den neuen digitalen Möglichkeiten profitieren kann. Sie erfahren mehr über Neuerungen wie die elektronische Patientenakte und bekommen Tipps zur Nutzung „smarter“ Geräte sowie sozialer Netzwerke wie Facebook, Instagram, YouTube und Co.: Welche gibt es, welche machen für meine Gruppe Sinn und wo ist Vorsicht geboten? Natürlich probieren wir sie auch live aus. Im Anschluss besteht die Gelegenheit zu einer gemeinsamen Frage- und Diskussionsrunde.

Termin Dienstag, 08. November, 17 bis 19:30 Uhr

Anmeldung unter kiss@loerrach-landkreis.de oder 07621/4102142

Datenschutz im Ehrenamt

Kostenlose Online-Seminarreihe für Vereine und Engagierte

Welche Daten darf ich speichern, wen darf ich zu welchem Zweck anschreiben und was muss ich bei Veranstaltungen beachten? In einer vierteiligen Webinarreihe beantwortet die Deutsche Stiftung für Engagement und Ehrenamt (DSEE) Fragen, die sich in vielen Vereinen und Organisationen häufig stellen.

Die Online-Seminare sind nun als Kompaktkurs Datenschutz auf der Internetseite der Stiftung Datenschutz abrufbar:

www.stiftungdatenschutz.org/ehrenamt/webinare/kompaktkurs-datenschutz



Clean Techno Party - 22.10.2022 | Pure – 0% drugs · 0% alc · 100% Music

Gemeinsam mit der Ex User Support Group veranstaltet Bretterbude eine der ersten cleanen Technopartys in Freiburg. Mit der PURE Party wird auf das pure Erlebnis, abseits von künstlicher Bewusstseinsveränderung gesetzt und stellt die Musik wieder in den Mittelpunkt. Weitere Infos gibt es [hier](#).

Neu in Freiburg



Freiburger Familienbüro

Freiburger Familienbüro

Das Familienbüro beim Freiburger Bündnis ist eine zentrale Anlaufstelle für Familien. Hier gibt es für Sie zahlreiche Informationen über Angebote für Familien in Freiburg und für alle Fragen rund um den Familienalltag. Hier werden Sie beraten und ggf. an geeignete Fachstellen weiter vermittelt. Das Beratungsangebot ist kostenlos und vertraulich.

Weitere Informationen finden Sie [hier](#).

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](#)



„Der Herbst ist des Jahres schönstes farbiges Lächeln.“

Willy Meurer

Freiburg, den 14.10.2022

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