

JAHRESBERICHT 2019

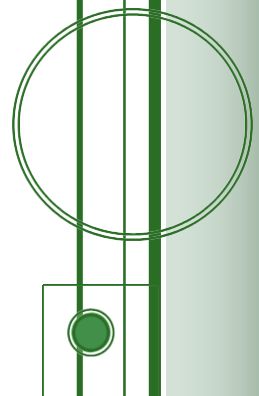


GEMEINSAM

STATT

EINSAM

Selbsthilfe mit Köpfchen e. V.



Bericht des Vorstands 2019

Büroverwaltung:

- Homepage aktuell gehalten (Software + Inhalt)
- Flyer aktualisiert
- Anschaffung einer Jahresregiokarte
- Pflege der Netzwerkkontakte

Öffentliche Aktivitäten:

- Sommerfest, Weihnachtsfeier
- AG Öffentlichkeitsarbeit durch Ingo
- Mitglied der Lenkungsgruppe und dem Forum GPV (Gemeindepsychiatrischer Verbund)
- Anmietung der Kegelbahn 14-tägig im Hans-Jakob-Haus
- Männerfrühstück
- Frauenfrühstück (Frauen in Lebenskrisen)
- BiBA: dank dem Einsatz von Gabriel und Ingo konnte BiBA das ganze Jahr stattfinden
- EX-IN-Südbaden konnte mit Unterstützung von SmK stattfinden (inkl. Rede im Namen von SmK durch Ingo und Bernadette im Rahmen der Abschlussfeier), dabei Bedanken wir uns auch bei unserem Vorstandsmitglied Susanne
- Bücherbibliothek zum Thema Psychische Erkrankungen wurde im Treffpunkt Freiburg eingerichtet und wird laufend ergänzt
- Es fanden Turniere der Abteilung Fußball in Baden-Württemberg statt
- Zusammenarbeit mit dem SC Freiburg und der Stiftungsverwaltung Freiburg
- Anbieten diverser Vorträge (Mitglieder SmK ehrenamtlich und externe Referenten auf Honorarbasis)
- Teilnahme an der Galanacht des Sports in Freiburg (Bronzemedaille der Stadt Freiburg für die Baden-Württemberg-Meisterschaft im Fußball für SmK)
- Achtsamkeitsspaziergänge (Alfred Rezabek)
- Waldwochenenden mit Martin
- Teilnahme mit Stand an der Messe Fit und Gesundheit (14.09.-22.09.19) unter der Federführung von Martin Halle in Kooperation mit Bündnis gg. Depression und Selbsthilfebüro
- Video- und Telefonkonferenzen von Selbsthilfegruppen wegen Corona
- Mitarbeit SmK (Martin) im „Qualitätszirkel Selbsthilfefreundliche Rehaklinik“ in der Rehaklinik-Glotterbad
- 1x monatliche Sitzung des Vorstandes SmK, während Corona als Telefonkonferenz

Ausblick auf 2020:

- Suche nach ehrenamtlichen Helfern (Tätigkeitsbeschreibungen erstellen, was können wir (SmK) tun um Menschen mit Handicap (Mappe erstellen) zu helfen, z. B. Besuch auf den Stationen EM bzw. FR, Vorstellung bei Ärzten und/oder Sozialarbeitern)
- Gespräche mit der Stadt Freiburg über Verbesserungsmöglichkeiten bei Personen mit psychischem Handicap
- Suche nach geeignetem abschließbaren Schrank zur Aufbewahrung unserer Unterlagen im Treffpunkt Freiburg
- Zusammenarbeit mit dem Recoverycollege Südbaden
- Dialogtreffen mit der Psychiatriekoordinatorin Freiburg Frau Kubbutat

Selbsthilfegruppen SmK (die sich regelmäßig treffen)

Alfred - Depression + Meditation

Alfred – Depression 45+

Bernadette - Psychose

Breisach - Depression

Martin - Männer Depression und Psychose, macht 6 Waldhüttenwochenenden
(alt: Waldwochenenden mit Martin)

Martin - Melancholiker Depression

Martin - Perspektiven Depression

Rainer EM – Psychiatrie Erfahrene

Silvana – Depression 35+

Frauen in Lebenskrisen

Vitamin D Depression <30