

engagiert in freiburg

November 2009

Schwarzwaldstr. 78d



Freiwilligen-Agentur

FARBE e.V.

Selbsthilfebüro

Agenda 21- Büro

Treffpunkt
Freiburg e.V.

für Bequeme



RegioKarte »Abo«



**Sichern Sie sich Ihren Preisvorteil:
Mit Abo statt 47,- € nur 41,10 € im Monat.*
Sie sparen jährlich über 70,- €!**

- **Online bestellen: www.rvf.de**
- **Abo bestellen und sofort losfahren**
(Erhältlich beim VAG-pluspunkt Freiburg
und in allen DB Reisezentren)

Regio-
Verkehrsverbund
Freiburg
www.rvf.de





Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

mit dieser Publikation stellen sich die Einrichtungen vor, die seit Januar 2008 unter einem Dach im Treffpunkt in der Schwarzwaldstraße 78d zu Hause sind. Ihnen ist eines gemeinsam: Das Agenda21-Büro, die „Freiwilligen Agentur“, „FARBE e.V.“, der Treffpunkt Freiburg e.V. und das Selbsthilfebüro Freiburg sind Einrichtungen, in denen ehrenamtliches und bürgerschaftliches Engagement gepflegt und gefördert wird. In den Räumen des Treffpunkts kommen Bürgerinnen und Bürger zusammen, denen die Entwicklung der Stadt nicht gleichgültig ist, sondern die selbst aktiv etwas beitragen wollen für die Gemeinschaft. Die Betätigungsfelder sind vielfältig: In sozialen Einrichtungen, durch konkrete Hilfsdienste, in Selbsthilfegruppen zu gesundheitlichen Fragen, in der Lokalen Agenda 21 zu stadtpolitischen Fragen, bei ökologischen Projekten und zu vielen anderen Themen.

Bürgerschaftliches Engagement braucht Motivation und Unterstützung, braucht Räume und ein Mindestmaß an Administration, und es braucht Koordination und Vernetzungen untereinander, um für die Stadtgesellschaft wirksam werden zu können. Dazu hat die Stadt bereits im Jahr 2000 den Treffpunkt mit Büros und Gruppenräumen eingerichtet. Weil der bisherige Standort in der Wilhelmstraße aufgegeben werden musste, sind mit den jetzigen Räumen im Zentrum Oberwiehre die räumlichen Möglichkeiten deutlich verbessert und ausgeweitet worden, so dass nun die wichtigsten Institutionen unter einem Dach zusammen arbeiten können. Der Treffpunkt Freiburg wird heute von durchschnittlich 90 verschiedenen Gruppen genutzt, die in ihren unterschiedlichen Strukturen und thematischen Schwerpunkten die Breite und Vielfalt des bürgerschaftlichen Engagements repräsentieren.

Der Umzug in die neuen Räume des Zentrum Oberwiehre war eine richtige Entscheidung. Er hat die räumlichen, technischen und organisatorischen Möglichkeiten für die Nutzerinnen und Nutzer des Treffpunkts deutlich verbessert. Dies kommt den engagierten Gruppen und den Institutionen zugute, letztendlich profitiert aber auch die ganze Stadt davon. Denn bürgerschaftliches Engagement fördert den Zusammenhalt einer Stadtgesellschaft, die von den Menschen getragen und gestaltet wird, in der sich die Bürgerinnen und Bürger mit ihrer Stadt identifizieren und aktiv dazu beitragen, gemeinsame nachhaltige Ziele zu realisieren. Deshalb sind der Gemeinderat und das Bürgermeisteramt dankbar für dieses Engagement.

Ich lade Sie herzlich ein: Informieren Sie sich über die Angebote und Einrichtungen in der Schwarzwaldstr. 78d und machen Sie selbst mit! Die Zeitschrift „Engagiert in Freiburg“ gibt dazu viele Anregungen!

Dr. Dieter Salomon
Oberbürgermeister



Dietrich Limberger - Agenda21-Büro
 Elke Grosser - Farbe e.V.
 Franz Albert Heimer - Treffpunkt Freiburg
 Heike Arens - Freiwilligen-Agentur
 Bernarda Deufel - Selbsthilfebüro
 Foto: Philipp Ziegler

Fünf mal eins ist fünf

Eine Zeitung von fünf unterschiedlichen Einrichtungen, mit ihren verschiedenen Mitarbeitern - Ehrenamtliche und Hauptamtliche - machen eine gemeinsame Zeitung. Das ergibt 5 verschiedene Zeitungsteile, mit eigenem Inhalt und eigenem Charakter, aber alle fünf haben etwas Gemeinsames, das liegt in der Zielsetzung ihrer Arbeit. Sie wollen - und tun das auch in ihrer täglichen Arbeit - das Engagement von Bürgerinnen und Bürgern in der Stadt Freiburg fördern. Sie wollen Rahmenbedingungen schaffen, die Engagierten, egal, ob im Verein, in der Selbsthilfegruppe, in Interessenverbänden usw. die Arbeit erleichtern oder ermöglichen soll. Es sind die unterschiedlichsten Themen, bei denen wir unterstützen und helfen, bei der Suche nach Räumen, der Suche nach dem geeigneten Engagement, bei der Fortbildung zu einzelnen Themen, Hilfe bei der Durchführung von Veranstaltungen und vieles andere mehr.

Auf unserem Titelbild sehen Sie die Säule der Toleranz. Ein bisschen verstehen wir uns auch als eine Art Säule, stabil und sichtbar für alle, die sie sehen wollen. Das sind die, die bereit sind für andere, für das Gemeinwesen und (wie sich immer wieder herausstellt) für sich selbst etwas zu tun. Dass in diesem Tun die Toleranz eine wichtige Rolle spielt, sowohl für uns als auch für die, für die wir da sind, versteht sich von selbst. Ohne sie wäre auch dieses Zeitungsprojekt nicht Wirklichkeit geworden.

Fünf Teile, fünf Einrichtungen – wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und freuen uns über unterschiedlichste Anregungen.

Inhaltsverzeichnis

	2
Grußwort	3
Editorial	4
Treffpunkt	5-7
	8
Agenda21-Büro	9-12
Farbige Nachrichten	13-16
Freiwilligen-Agentur	17-20
Selbsthilfebüro	21-24
	25
Termine	26
	27

Treffpunkt Freiburg – ein Ort für das bürgerschaftliche Engagement

Der Treffpunkt Freiburg wurde im Jahr 2000 eingerichtet, um das Bürgerschaftliche Engagement in Freiburg zu fördern. Wir wollen die bereits Engagierten unterstützen und dadurch auch den vielen interessierten BürgerInnen den Zugang zum Engagement erleichtern. Dabei möchten wir der Selbstorganisation der Vereine und Gruppen Raum geben und die Mitgestaltungsmöglichkeiten verbessern.

Dazu bieten wir unter anderem

- Infrastruktur für freiwillig Engagierte: Räume und Technik für Sitzungen, Büroarbeit und Veranstaltungen werden von derzeit 90 Vereinen und Gruppen genutzt.
- Fortbildungen für Engagierte: Jedes Halbjahr veranstalten wir 8 kleinere und größere Kurse rund um die Themen des Engagements wie Vereinsrecht, Internetauftritt oder Projektmanagement. Diese Fortbildungen im Programm „engagiert & kompetent“ werden von über 100 TeilnehmerInnen pro Jahr genutzt.
- Öffentlichkeitsarbeit für Engagierte: In unseren Räumen und auf unserer Website können sich unsere Nutzergruppen der Öffentlichkeit vorstellen.

Im Vorstand des seit 2004 bestehenden Trägervereins „Treffpunkt Freiburg e.V.“ arbeiten städtische und bürgerschaftliche VertreterInnen zusammen:

VertreterInnen der Nutzergruppen:

Erwin Czarzinsky
(KoKo e.V., FARBE e.V.)
Klaus Fournell
(Talent-Tauschring e.V.)
Michaela Lüther
(Liegerad-Gruppe, Projektgruppe Beteiligungshaushalt)
Ingeborg Hirschmüller-Ohmes

Vertreter der Stadt Freiburg:

Manfred Meßmer
Gerhard Rieger

Auf den Seiten unserer Zeitschrift werden wir künftig unsere Nutzergruppen vorstellen.

Kontakt:

Treffpunkt Freiburg
Franz-Albert Heimer
Tel.: 0761/ 21 687-30
Fax: 0761/ 21 687-32
Email: info@treffpunkt-freiburg.de
Internet: www.treffpunkt-freiburg.de

Bürozeiten:

Mo, Di, Do 13-17
Mi, Fr 10-13



Jung und alt bei der Eröffnungsfeier in den neuen Räumen im Januar 2008 Foto: Elke Grosser

Wenn zwei sich streiten... dann gibt es KoKo

In einem Mediationsgespräch sollen alle zu Wort kommen

„Mut zum Dialog“ lautet das Motto von KoKo, dem Freiburger Verein für „Konstruktive Konfliktbearbeitung in Stadtteil und Nachbarschaft e.V.“. Dabei geht es vor allem um Streit zwischen Menschen im Alltag, der nicht selten vorkommt und natürlich ist. Gerade in der Nachbarschaft und in Stadtteilen kommt es zu Konflikten und die beteiligten Parteien suchen manchmal vergeblich einen Ausweg aus der Sackgasse. Helfen können in solchen Fällen außenstehende geschulte Personen, die eine für beide Seiten annehmbare Lösung des Konflikts herbeiführen.

Welche Hilfe bietet KoKo an?

KoKo vermittelt in Streitfällen in den Bereichen Wohnen, Nachbarschaft, Umgang zwischen Jung und Alt, Zusammenleben zwischen verschiede-

nen Kulturen sowie Zusammenarbeit in Gruppen und Initiativen. Die MitarbeiterInnen von KoKo hören beide Parteien mit ihren Problemen an und schaffen die Voraussetzungen, die für ein gemeinsames Gespräch notwendig sind. Dieses Gespräch wird von den KoKo-MitarbeiterInnen nach den Regeln der Mediation geleitet.

Was ist Mediation?

Mediation ist eine Methode zur Vermittlung in Streitfällen durch MediatorInnen. Es handelt sich hier um ein außergerichtliches Verfahren, das ohne Schiedsspruch und ohne Urteil arbeitet. Die Teilnahme an der Mediation ist freiwillig. Die MediatorInnen helfen dann den Streitenden, miteinander ins Gespräch zu kommen und erarbeiten gemeinsam mit den Konfliktparteien eine Problemlösung, die den Interessen und Bedürfnissen aller Beteiligten gerecht wird. Eine erfolgreiche Mediation führt zu einer Vereinbarung, bei der alle Beteiligten gewinnen und die deshalb nachhaltig wirken kann, also die Grundlage für ein dauerhaft friedliches Zusammenleben bildet.

Voraussetzung hierfür ist allerdings eine grundsätzliche Offenheit und Bereitschaft beider Konfliktparteien zum Dialog.

Seit wann gibt es KoKo?

Ins Leben gerufen wurde die KoKo-Initiative im Frühjahr 1999. Die Gründung des gemeinnützigen Vereins folgte dann im Mai 2000. Die KonfliktvermittlerInnen sind ausgebildete und erfahrene Mediatoren aus verschiedenen Stadtteilen und Institutionen in Freiburg. Alle KoKo-MitarbeiterInnen und KoKo-MediatorInnen arbeiten ehrenamtlich. KoKo ist Preisträger für soziales Engagement 2003 der Fritz-Munder-Stiftung.

Wie ist der Ablauf?

Anlaufstelle ist das KoKo-Büro, das über die Arbeit von KoKo e.V. informiert und Anfragen von Einzelpersonen oder Einrichtungen entgegennimmt, die von einem Streitfall wissen und eine Mediation anregen wollen. Die Anfragen werden an die MediatorInnen weitergeleitet, die sich direkt mit den Konfliktparteien in Verbindung setzen und alles weitere mit ihnen vereinbaren. Selbstverständlich werden alle Informationen vertraulich behandelt. Die Beratung und Mediationsarbeit durch KoKo-MediatorInnen ist kostenlos, Spenden sind jedoch erwünscht und steuerlich absetzbar.

Kontakt:

Konstruktive Konfliktbearbeitung in Stadtteil und Nachbarschaft e.V.

Vauban-Allee 20

79100 Freiburg

Tel.: 0761/ 45 36 74 80

Fax: 0761/ 40 04 22 6

Email: info@koko-freiburg.de

Bürozeiten:

Montag-Freitag 9-13 Uhr

Dienstag 15-17 Uhr



Ein Streit unter Nachbarn? Der KoKo e.V. hilft.

Foto: Katrin Groote

„Wer viele Talente hat, ist anders reich“

In Südbadens größtem Talent-Tauschring können alle etwas anbieten und eintauschen

- „Ich suche preiswerte Klamotten“
- „Ich gehe gern mit Hunden spazieren“
- „Ich brauche gerade eine Garage zum Abstellen von Möbeln“
- „Ich suche eine Massage“
- „Ich brauche Hilfe bei einem Rentenantrag“
- „Ich suche jemand zum Fensterputzen“

Ja, und? Was haben die alle miteinander zu tun?

In einem Tauschring werden Menschen Mitglied, die etwas anbieten können und die etwas benötigen. Jede/r bekommt ein Konto, wie bei einer Bank, nur ohne Zinsen. Die Währung, in der getauscht wird, heißt „Talent“ und ist soviel wert wie der Euro.

Und dann geht alles ganz leicht: Per Mail oder per Post kommen alle Angebote und alle Wünsche zu allen Mitgliedern. Das sind immerhin ungefähr 250 Leute. Auf ungefähr 70 Seiten werden alle Wünsche der Mitglieder aufgelistet, sortiert nach Gruppen wie „Kinder“, „Haushalt“, „Dienstleistung“. Da findet jeder etwas!

Der Talent-Tauschring wurde vor 15 Jahren gegründet, um dem kapitalistischen Markt etwas entgegenzusetzen, der zunehmend Menschen vom Austausch ausschließt und eine Anhäufung von Reichtum begünstigt. Menschen sollten ihre Talente (die menschlichen, die alle haben und auch die Geld-Talente) nicht einsetzen, um Zinsen an die Bank zu zahlen, sondern sollten die benötigten Waren und Dienstleistungen eintauschen können.



Bauchtänzerin auf dem Tauschring-Sommerfest 2009.

Foto: Regina Lauer

So verleiht Klaus zum Beispiel Umzugskartons an Paul und Paula. Beide überweisen an Klaus Talente. Dafür lässt er von Petra sein Wohnzimmer streichen. Die nutzt ihren Gewinn, um Peter bei sich Babysitten zu lassen. Peter nutzt seinen Gewinn. Um einmal die Woche mit Paul Mittag zu essen. Und so weiter...

Haben Sie Interesse und Lust bekommen?

Gerne können Sie sich an das Büro des Tauschringes im Treffpunkt Freiburg wenden:

Kontakt:

Talent-Tauschring Freiburg e.V.
Schwarzwaldstraße 78d

79117 Freiburg

Tel.: 0761/ 21687-31

Email: office@talent-tauschring.de

Persönlich besetzt:

Freitag 17-19 Uhr

Weitere Informationen unter
www.talent-tauschring.de

Supervision im Ehrenamt?

- Sie leiten eine Gruppe
- Sie sind ein prima Team
- Sie haben ein Projekt abgeschlossen?

.....und Sie brauchen Reflexionsmöglichkeiten um

- Sicherer anzuleiten
- Besser zu kommunizieren
- Ergebnisse zu sichern
- Konflikte zu klären
- Gemeinsam zu konzipieren.....



Ich stelle mich Ihnen gerne in einem unverbindlichen Gespräch vor.

Weitere Informationen finden Sie unter www.supervision.huerta.kreff.name

Sibylle Huerta Krefft, Supervisorin MA, Jahnstr. 8, 791117 Freiburg, Tel. 0761-7072721

Kinder sind unsere Zukunft

Kinder entwickeln sich rasant. Mit drei Jahren sind sie etwa doppelt so groß und fünfmal schwerer als zur Zeit ihrer Geburt. In kürzester Zeit erkunden sie robbend und krabbelnd ihre häusliche Umgebung, nehmen alles in ihre kleinen Hände und in den Mund. Ihr Tatendrang und ihre Neugierde dehnen sich zunehmend auf das weitere Wohnumfeld aus.

Trotz aller elterlicher Fürsorge sind Kinder vielerlei nicht sichtbaren Gefahren ausgesetzt. Auf dem europäischen Markt befinden sich heute etwa 100000 synthetische Chemikalien. Nur ca. vier Prozent sind jemals ausreichend auf ihre Umwelt- und Gesundheitsfolgen getestet worden und sie sind überall verbreitet.

Innenräume: In allen Alltagsprodukten finden sich schädliche Stoffe, sei es in Bodenbelägen, Möbeln, Stoffen, Reinigungsmitteln und vieles mehr. Bei Kindern können sie zu schwerwiegenden gesundheitlichen Folgen führen, wie etwa Allergien, Wachstumsverzögerungen, Lernstörungen und Krebserkrankungen.

Spielzeug und Kinderartikel: Viele Spielzeuge enthalten giftige Stoffe oder Chemikalien, die im Verdacht stehen, das Erbgut zu schädigen oder Krebs auszulösen. Darunter fallen die Weichmacher, die in Kunststoffen eingesetzt und aus denen Puppen, Figuren, Wickelunterlagen u.a. gefertigt werden.

Nahrung: Konventionell erzeugte landwirtschaftliche Produkte weisen häufig Rückstände von Pestiziden auf. 2007 waren beispielsweise zwei Drittel aller deutschen Äpfel mit Pflanzenschutzmitteln belastet, teils mit bis zu zehn verschiedenen Substanzen, deren Einstufung von „wahrscheinlich krebserzeugend“ bis „fortpflanzungsgefährdend“ reicht. Bei der Verarbeitung von Lebensmitteln kommen Zusatzstoffe wie Konservierungsmittel, Farbstoffe, Aromen, Geschmacksverstärker etc. zum Einsatz. Doch nur einwandfreie Nahrungsmittel können die Abwehrkräfte stärken.

Verkehr: Auf Luftschadstoffe reagieren Kinder besonders empfindlich, sei es der Sommersmog (Ozon), Ruß, Feinstaub oder Autoabgase. Unter Erkrankungen der Atemwege, Asthma und Lungenentzündungen leiden viele Kinder. Zudem schränkt die Dominanz des Verkehrs die Bewegungsfreiheit und die Spielmöglichkeiten der Kinder enorm ein. Verkehrsfreie Zonen können Abhilfe schaffen.

Die Liste möglicher gesundheitlicher Gefahren wird immer länger: Mobilfunk, Nanotechnologie, Atomenergie, Schwermetalle, Gentechnologie..

Kinder sind keine kleinen Erwachsene

Während des Wachstums und der Entwicklung ist der kindliche Organismus besonders anfällig gegenüber schädigenden Einflüssen, weil Grundumsatz, Atmung, Nahrungs- und Wasseraufnahme sowie Hautoberfläche im Verhältnis zum Gewicht größer sind als bei Erwachsenen, während Immun- und Entgiftungssysteme noch unvollkommen sind.

Kinder haben das Recht, in einer intakten Umwelt aufzuwachsen, die ihnen ein Höchstmaß an Gesundheit gewährt. (Kinderkonvention Art. 24)
Für dieses Recht setzt KUM sich ein.

Kontakt:

Christa Gronbach

info@kum-freiburg.de

www.kum-freiburg.de

Tel. 0761 / 21687-34 AB – wir rufen zurück



Agenda21-Büro Freiburg

Für eine nachhaltige Stadtentwicklung



Das Agenda21-Büro Freiburg

- steht allen Interessierten als Informations- und Anlaufstelle zur Verfügung,
- knüpft Verbindungen zwischen Bürgerschaft und Verwaltung,
- unterstützt den Freiburger Nachhaltigkeitsrat, in dem Bürgerschaft, Stadtverwaltung und Kommunalpolitik zusammenarbeiten,
- fördert nachhaltige Projekte und zeigt aktiven Bürgerinnen und Bürgern Möglichkeiten auf, an den unterschiedlichen Themen oder in konkreten Projekten aktiv mitzuarbeiten,
- ist die Geschäfts- und Koordinierungsstelle für die Freiburger Agenda 21.

Die Agenda21

Die Agenda21, das Handlungsprogramm der Vereinten Nationen für das 21. Jahrhundert, wurde von über 170 Regierungen unterzeichnet. In der Agenda21 werden die Kommunen mit ihrer Bürgerschaft als wichtige Akteure für eine zukunftsfähige Entwicklung benannt und aufgerufen, eigene lokale Handlungsprogramme zu erstellen. Auch in Freiburg haben Bürgerinnen und Bürger gemeinsam mit der Stadtverwaltung ein Leitbild und Leitziele für ein „zukunftsfähiges Freiburg“ erarbeitet.

Aalborg Commitments und Nachhaltigkeitsrat

Neue Impulse erhielt der Freiburger Agenda 21-Prozess durch die Unterzeichnung der Aalborg Commitments und den Beschluss des Gemeinderats, eine Bestandsaufnahme zum Stand der nachhaltigen Entwicklung durchzuführen, gemeinsam mit der Bürgerschaft Ziele zu erarbeiten sowie eine regelmäßige Erfolgskontrolle des Erreichten zu gewährleisten.

Der gleichzeitig einberufene Freiburger Nachhaltigkeitsrat berät Gemeinderat und Stadtverwaltung zu den Zielen einer nachhaltigen Entwicklung und bei deren Umsetzung. Ausgehend von der Bestandsaufnahme durch das Agenda 21-Büro aus



Unterzeichnung der Aalborg Commitments durch Oberbürgermeister Dr. Salomon

dem Jahr 2008 haben die Mitglieder des Nachhaltigkeitsrats sechzig Ziele für zwölf Themenbereiche erarbeitet, die am 14. Juli 2009 vom Gemeinderat beschlossen wurden. Davon sind zehn wichtige Ziele nachfolgend beispielhaft aufgeführt.



Nachhaltigkeitsrat Freiburg



Eine-Welt-Informationstag auf dem Augustinerplatz

Foto: Agenda21-Büro

Zehn Ziele für eine nachhaltige Entwicklung der Stadt Freiburg

- Beteiligung der Bürgerinnen und Bürger der Stadt Freiburg bei Entscheidungen über wichtige Themen der Stadtpolitik.
- Schutz der Bevölkerung vor Verkehrsunfällen sowie vor schädlichen Luft- und Lärmimmissionen.
- Nutzung der Potentiale der lokalen Forschung für die Modernisierung der regionalen Wirtschaft durch den qualitativen und kooperativen Ausbau des Transfers von Wissen.
- Armut bekämpfen, existenzsichernde Arbeitsplätze und Beschäftigungsmöglichkeiten schaffen und fördern sowie soziale Ausgrenzung verhindern.
- Für alle Gruppen der Bevölkerung einen bedarfsgerechten und besonders für Menschen mit niedrigen und mittleren Einkommen erschwinglichen Wohnraum sichern.
- Stärkung des öffentlichen Personennahverkehrs (ÖPNV), konsequente Förderung des Fußverkehrs und Stärkung des Radverkehrs.
- Vorhandene Potentiale auf allen Ebenen des Bildungsbereichs ausschöpfen durch Stärkung und Ausbau der Angebote zur Bildung.
- Energieeffizienz, Energieeinsparung und erneuerbare Energien gemeinsam mit allen Akteuren stärken mit dem Ziel, in der Region möglichst 100% des zukünftigen Energieverbrauchs aus regenerativen Energien selbst produzieren zu können.
- Reduzierung des Flächenverbrauchs in der Region Freiburg.
- Das kulturelle Leben als einen stärkenden Faktor für unser gesamtes Lebensumfeld, auch für die Ansiedlung von Wissenschaftseinrichtungen und Wirtschaftsunternehmen verstehen – Kultur als Teil einer nachhaltigen Wirtschaft greifen.



Global denken – lokal handeln

Foto: P. Preuß

Alle sechzig Ziele unter www.agenda21-buero-freiburg.de

Freiburger Projekte

Zur Umsetzung der Ziele sind konkrete Maßnahmen und Projekte erforderlich. Bereits jetzt gibt es in Freiburg viele Projekte, die den Nachhaltigkeitsgedanken in die Praxis umsetzen. Für den Agenda 21-Anerkennungspreis 2008, bei dem Freiburg ausgezeichnet wurde, wurden über 60 Projekte aus Freiburg und der Region eingereicht. Einige Beispiele werden nachfolgend vorgestellt.

Eine-Welt-Tage und Eine-Welt-Projekte

Von engagierten Bürgerinnen und Bürgern wurde das Eine-Welt-Forum gegründet, das sich mit mehreren Projekten in die Bildungsarbeit zum Thema Eine-Welt einbringt. Das Forum organisiert zudem gemeinsam mit der Stadt und vielen Gruppen sowie Vereinen die „Freiburger Eine-Welt-Tage“.



Erster Preis im Wettbewerb „Meine Welt. Deine Welt. Eine Welt“

Foto: SEZ

Mit Kaffee Freinica wird für den Kauf von fair gehandeltem Kaffee aus Nicaragua geworben.

Die Ökostation Freiburg lenkt mit den Projekten „Sintflut 21“, „Zukunftsfähige Lebensstile“ und „Die Blaue Schatzkiste“ den Blick auf die globale Verantwortung. Konkret wird die Unterstützung für die Bevölkerung in den Projekten „Solarlampen“ und „Energiecenter“ des Afghan Bedmoschk Solar Center e. V. in Afghanistan umgesetzt.

Projekte und Veranstaltungen zu Energieeffizienz und Klimaschutz

Samstags-Forum

Im Samstags-Forum Regio Freiburg, das seit 2006 stattfindet und vom Land Baden-Württemberg prämiert wurde, organisiert der Verein ECOtrinoa e.V. jeweils an Samstagen Vorträge, Diskussionen und Besichtigungstouren zu den Themen Klimaschutz, Energie und Umwelt. Die Vorträge in den Räumen der Universität zu den Themen Energie, Klimaschutz und nachhaltige Entwicklung sind offen für alle und erreichen hohe Teilnehmerzahlen. Die Exkursionen zu innovativen Projekten sind regelmäßig ausgebucht.

Sonnen-Energie-Wege

Mit dem Projekt Sonnen-Energie-Wege des Vereins ECOtrinoa e.V. werden die ersten grenzüberschreitenden Sonnen-Energie-Wege für Klimaschutz, Bildung und Tourismus virtuell und praktisch nutzbar gemacht. Hierzu werden zwei 80 km lange rheinüberschreitende Lehr-Wege im Eurodistrikt Region Freiburg / Centre et Sud Alsace gemeinsam von

Aktiven und Vereinen zweisprachig erarbeitet. Insgesamt 49 Stationen erläutern Aspekte zu erneuerbaren Energien, Energiesparen und intelligenter Energienutzung.

Energieberatung vor Ort

Das vom Freiburger Gemeinderat beschlossene Ziel lautet: Energieeffizienz, Energieeinsparung und erneuerbare Energien gemeinsam mit allen Akteuren stärken und fördern. Für das Projekt „Energieberatung und Klimaschutz vor Ort“ werden ehrenamtlich tätige Bürgerinnen und Bürger zu den Themen Energie-Effizienz, Energiesparen und Klimaschutz geschult. Diese können gemeinsam mit Experten wichtige Aufgaben im Bereich Öffentlichkeitsarbeit und Aktivierung übernehmen.

Auf Aktionstagen wird die Bürgerschaft über Energiesparmaßnahmen informiert. Zudem werden ausgewählte Zielgruppen und Haushalte direkt zum Thema Energie- und Stromsparen angesprochen und beraten. Die örtliche Beratung im Info-Punkt „Klima-Umwelt“ ergänzt das Angebot.

Dietrich Limberger

Weitere Projekte finden Sie unter www.agenda21-buero-freiburg.de

Engagement für Nachhaltigkeit

Haben wir der bisherigen nicht nachhaltigen Entwicklung wirklich etwas entgegenzusetzen? „Ja, wir haben“, schreibt Martin Hellrigl, Leiter des Büros für Zukunftsfragen in Vorarlberg im „journal nachhaltigkei“.



Samstags-Forum

Foto: G. Löser

Wir müssen den Blick auf bereits funktionierende Lösungen richten, auf die vielen Beispiele, bei denen die Menschen miteinander und mit ihrer Mitwelt sorgsam, würdevoll und verantwortungsvoll umgehen. Die Mitarbeit an Konzepten und bei Projekten zur nachhaltigen Entwicklung erfolgt freiwillig und aus eigenem Antrieb. Sie macht Sinn und Spaß und schafft Gelegenheit, neue Menschen kennen zu lernen. Wir können die zukünftige Entwicklung unseres Lebensraums und der Lebensqualität nicht nur an Institutionen delegieren. Wir sind selbst dafür verantwortlich. In Freiburg gibt es zahlreiche Beispiele, wie Bürgerinnen und Bürger, Gruppen und Initiativen sich für eine zukunftsfähige Entwicklung einsetzen, z.B. im Energiebereich, bei vielen Projekten des gelebten sozialen Engagements in der eigenen Stadt oder für globale Projekte. Jetzt gilt es, auch in Freiburg weitere Möglichkeiten und Räume anzubieten, wo man konkret erfahren kann, wie bereichernd es sein kann, sich für etwas Sinnvolles einzusetzen.

Agenda21-Büro Freiburg
 Schwarzwaldstr. 78d
 79117 Freiburg
 Zentrum Oberwiehre, Ost-Eingang
 (gegenüber Universitätsbibliothek)
 Tel. 0761/76785-11, Fax 0761/76785-13
 Email: freiburger-agenda21@freenet.de



Teilnehmerinnen des Samstags Forums besichtigen das Energiehotel Victoria Foto: G. Löser



Eine Welt - ... schimmernd und anziehend, ... verleiht leicht zu einem spielerischen Kräfteressen



Global Denken - Lokal Handeln

führt zu Veränderungen.

Unterstützung! ... durch Politik?



Die Erde gehört den Kindern, wenn alle mitmachen, mit wachsender Begeisterung!



RückSicht+VorSicht! die Erde schrumpft. = Nachhaltigkeit? Die Erde ist platt, ... so weit muss es nicht kommen!

Denken - Handeln

FARB*ig*E Nachrichten

Freie Arbeitsgemeinschaft für Bürgerschaftliches Engagement - FARBE e.V.

FARBE e.V. - Ruhe ist nicht die erste Bürger- pflicht

In Freiburg gibt es eine Fülle von freiwilligem bürgerschaftlichen Engagement (BE), das seit Jahren erfolgreich zur Optimierung des Zusammenlebens in unserer Stadt beiträgt. Jede Gruppe arbeitet für sich, eine Vernetzung untereinander ist selten.

Ende der 90iger Jahre entschieden sich die vielen beteiligten Gruppen in dem Agenda-Arbeitskreis Denkwerkstatt für einen offenen „Treffpunkt in Freiburg“ für bürgerschaftliche Gruppen, um mehr Nähe und Zusammenarbeit zu erreichen. Doch die Wege dorthin waren umstritten, die Diskussionen zogen sich hin. Einige unabhängige Gruppen mit den gleichen Vorstellungen und Ideen schlossen sich zusammen, gründeten im Jahr 2000 FARBE (Freie Arbeitsgemeinschaft Bürgerschaftliches Engagement) und verwirklichten gemeinsam mit Vertretern der Verwaltung und großem Einsatz, Sponsoring und Zupacken den Treffpunkt Freiburg in der Wilhelmstrasse.

Eine **Konzeption** fasste die Ziele für einen Bürgertreff zusammen: Die kostenlose Nutzung der Versammlungsräume, Büroplätze und gemeinsame technische Ressourcen, gleichzeitig sollte durch die Nähe der verschiedenen Gruppen ein Kristallisations- und Vernetzungspunkt

für bürgerschaftliches Engagement geschaffen, Erfahrungsaustausch und Meinungsbildung sowie gegenseitige Unterstützung ermöglicht werden. Zunächst leitete FARBE den neuen Treffpunkt, aber von Beginn an war klar, freiwilliges unbezahltes Engagement braucht bei Gemeinschaftsaufgaben eine

Unterstützung durch hauptamtliche Kräfte.

Zwei Stellen wurden dafür vorgesehen; die augenblickliche 50 Prozent-Stelle im Treffpunkt reicht nicht aus. FARBE als unabhängige Engagiertenorganisation setzt sich deshalb weiterhin für mindestens eine ganze Stelle ein.

Gute Ideen, die das Freiburger BE fördern, stemmen Ehrenamtliche nicht immer alleine, wie z.B die **Vernetzung der BE-Gruppen und eine Karte des Engagements in Freiburg.**

Ein Kernpunkt der Konzeption war eine frei zugängliche Informations-

stelle in der Innenstadt, in der sich Interessierte zwanglos bei Gespräch und Getränk über die BE-Szene informieren können. Eine große Stadtkarte mit Verteilung der Gruppen im Stadtgebiet und ihren Tätigungsbereichen sollte eine Übersicht bieten. FARBE strebt dieses Ziel weiterhin an.

Im Gespräch mit Verwaltung und Gemeinderat

Bei allem Einsatz bleibt das Gespräch mit dem Gemeinderat unverzichtbar, um Ziele zu verwirklichen. Viele Gruppen haben guten Kontakt zu GemeinderätInnen und erhalten Unterstützung für ihr Anliegen. Doch um allgemein die Idee des BE zu verbreiten und zu festigen sind regelmäßige Gespräche nötig. FARBE bündelt dort die Wünsche der Mitgliedsgruppen und vertritt die Weiterentwicklung des Bürgerschaftlichen Engagement.

Fortsetzung nächste Seite



Vor dem neuen Treffpunkt im ZO (seit 2008)

Foto: Farbe e.V.

**BE ist nicht statisch,
sondern ein sich stets
verändernder Prozess**

Kommunen, Länder und der Bund haben die Wichtigkeit des BE für sich entdeckt. Sie werben dafür, sich freiwillig an Projekten gegen eine Aufwandsentschädigung zu beteiligen. Langjährig Arbeitslose, die sich ehrenamtlich engagieren, werden von der ARGE zu anderen Tätigkeiten (Ein-Euro-Jobs) zwangsverpflichtet. Langjähriges ehrenamtliches Engagement sollte offiziell als gemeinnützige Arbeit zu gleichen Bedingungen anerkannt werden.

Bisher beschränkte sich die Anerkennungskultur auf Feste und Preisverleihungen, eine materielle Unterstützung inform von Gutscheinen oder z.B. Talenten des Tauschringes wäre für viele Ehrenamtliche eine echte Bestätigung ihrer Arbeit.

Die 22 Gruppen und acht Einzelmitglieder bei FARBE betrachten ihre Arbeit als wichtigen Bestandteil der Weiterentwicklung und Förderung des BE in Freiburg. Nur ein lebendiges Bürgerengagement kann Raum geben, die Ziele für ein zukünftiges befriedigendes Zusammenleben zu verwirklichen.

Elke Grosser

Farbe-Vorstand

Auf ihrer Jahreshauptversammlung am 02.03.09 wählten die FARBE-Gruppen einen neuen Vorstand. Dr. Manfred Westermayer wurde in seinem Amt wiedergewählt, neu im Vorsitz sind Elke Grosser und Jörn-Derek Gehringer.



**Kontakt: FARBE e.V. - Elke Grosser
Schwarzwaldstr. 78d, 79117 Freiburg
Tel. 0761/21687-34, Fax 0761/76 78 513
info@farbe-freiburg.de
www.farbe-freiburg.de**

Vorgestellt : ESPERANTO- Gruppe Freiburg

Esperanto ist eine neutrale internationale Sprache, d.h. es gibt kein Volk, das Esperanto als „seine“ Sprache proklamieren kann. Ludwig Zamenhof hat in Bjalystok (N-O Polen) als Gymnasiast erlebt, dass Leute sich wegen ihren unterschiedlichen Sprachen missverstehen und sich daraufhin prügeln, und dass viele keine Gelegenheit haben, fremde Sprachen zu lernen. Als junger Jude im Ghetto erlebte er, was Ausgrenzung bedeutet. Daraus entwickelte er seine Philosophie, dass alle Menschen und auch alle Sprachen gleichwertig sind. Bereits als Schüler hat er die Grundlagen für eine neutrale Internacia Lingvo gelegt und später als Augenarzt daran intensiv weitergearbeitet. 1887 gab er das erste Lehrbuch für Esperanto in Russisch heraus, bald darauf auch in Deutsch, Englisch, Französisch und Polnisch. Durch Briefe und eine Zeitschrift verbreitete sich Esperanto auch im Ausland. 1905 fand der erste Welt-Kongress in Frankreich statt und brachte den Durchbruch: Romane und wissenschaftliche Werke wurden in Esperanto verfasst.

Nach dem ersten Weltkrieg gab es eine Massenbewegung für Esperanto. Doch wurde sie von den totalitären Systemen verboten. Nach dem 2. Weltkrieg erstand auch Esperanto wieder aus den Ruinen, selbst die sozialistischen Regime, außer Nordkorea, integrierten Esperanto wieder in ihr Kulturwesen. Die Grammatik ist absolut kompakt und regelmäßig. Die Wortbildung aus romanischen, germanischen, slawischen und weiteren Sprachen, systematische Vor- und Nachsilben und eindeutige Funktions-Zuordnung machen die Sprache sehr effektiv und akkurat. „Nun vi legis iomete pri la lingvo. Ĝi estas regula kaj bone parolebla. Bonvenon en la Esperanto-Movado. Ni ŝatas ĉiujn lingvojn.“ In deutsch: „Du hast/ Sie haben jetzt ein bisschen über die Sprache gelesen.“

Sie ist regelmäßig und leicht aus-sprechbar. Willkommen in der Esperanto-Bewegung. Wir mögen alle Sprachen.“

Esperantisten sind in über 100 Ländern aktiv; eine neutrale (UEA) und eine sozial-engagierte (SAT) Weltorganisation sorgen für die weitere Entwicklung. Thematische globale Gruppen nutzen Esperanto auch durchs Radio und Internet.

Esperantisten treffen sich auf Kongressen und regionalen Treffen; wie hier im Dreieckland zu einer Wanderung im Frühling und zum Zamenhof-Fest. Wir von der Esperanto-Gruppe Freiburg hoffen auf ein internationales Treffen von Esperantisten in Freiburgs Partnerstädten. Wir treffen uns montags, lesen und übersetzen ein Buch und unterhalten uns - besonders wenn ausländische Gäste da sind - in Esperanto. Esperanto lernt man heutzutage zumeist übers Internet. Neulinge bekommen Unterstützung. Vielen internationalen Gästen haben wir Freiburg und die ökologischen Modellprojekte zum Verkehr, Bauen und Wohnen gezeigt und erläutert.

Manfred Westermayer



**Esperanto-Grupo Frejburgo:
Montags (außer an Festtagen)
19:00 Uhr im „Treffpunkt“.
Unsere Seite: www.propaghanja.de/samadhi/esperanto/Chefpagho.html
Tel.: U. Niesert: 289299,
M. Westermayer: 584854,
rete: manfred@westermayer.de
Radio Dreieckland (102,3 MHz):
Jeden 2. u. 4. Montag, 16:00 Uhr,
Esperanto-Radio.
Weitere Links: esperanto.de,
esperanto.org; Lernen: lernu.net,
Grüne: verduloj.org**

ARBES Fachtagung März 2009 Rathaus Karlsruhe

Öffentlichkeitsarbeit

Wichtige Informationen und praktische Tipps erhielten die zahlreichen aus ganz Baden-Württemberg angereisten Teilnehmer zum Thema Öffentlichkeitsarbeit Konzeptionsentwicklung, Gestaltung von Informationen aller Art, rechtliche Fallstricke und die praktische Pressearbeit wurden vorgestellt und diskutiert.

Karin-Anne Böttcher vom Konzept-Büro Freiburg stellt die Pressearbeit vor und verwies auf die praktischen Umsetzungsmöglichkeiten in der Badischen Zeitung. Nicht nur besondere Highlights, sondern die Jahreshauptversammlung oder Ankündigungen sind eine Veröffentlichung wert. Um die Pressearbeit zu den Berichten über die Jahreshauptversammlung oder Termine unter „Kurz berichtet“ zu erleichtern, hat die BZ ein Schema entwickelt, in dem die wichtigsten Kriterien in übersichtlicher Form vorgegeben sind.

Unter redaktion.stadtteile@badische-zeitung.de kann dieser Leitfaden für Veröffentlichungen angefragt werden. Er gibt Tipps und ist eine Hilfe für die richtige Formulierung und Weiterleitung. Fertige Texte sollten in der E-mail integriert geschickt werden. „Kurz gemeldet“ Termine mit einer Kurzbeschreibung und „Bericht über die Jahreshauptversammlung“ senden an redaktion.stadtteile@badische-zeitung.de Für eine Verbreitung im Zeitungsteil Freiburg mailen an stadtredaktion@badische-zeitung.de

Eine gute Plattform, um die Gruppe oder den Verein regional vorzustellen, ist das Vereinsportal der BZ Hineinschauen und mitmachen: <http://vereine.badische-zeitung.de/verein/>

Elke Grosser

Vorgestellt : RUNDER TISCH zu den Auswirkungen der Hartz-Gesetze in Freiburg

Angesichts der zu erwartenden Auswirkungen der Hartz IV-Gesetze haben sich bereits im Herbst 2004 Personen aus verschiedenen Gruppierungen zu einem Runden Tisch zusammengefunden. Ein Anliegen des Runden Tisches ist es, den Menschen, die unter den Folgen der Hartz-Gesetze zu leiden haben, eine Stimme zu geben, ihnen Gehör zu verschaffen und Öffentlichkeit herzustellen. Der Runde Tisch ist Anlaufstelle für alle Betroffenen und sonstige Personen, die sich aktiv gesellschaftlich politisch gegen diese Gesetze und ihre Umsetzung zur Wehr setzen wollen.

Konkrete Erfolge konnten wir gegen immer wiederkehrende Rechtsverstöße der „Arge“ erzielen, so bei der Rückzahlung der Mietkaution oder bei der Kostenübernahme von Klassenfahrten. Seit 2008 stehen wir mit dem Bollerwagen vor der „Arge“, um Betroffene sachgerecht zu informieren, sozial zu beraten, sie zu begleiten.

Vielen einzelnen Schicksalen konnte so konkret geholfen werden. Sehr interessiert sind wir daran, Schülern weiterhin in Workshops an Schulen die Problematik der Hartz-Gesetze nahe zu bringen. Ganz aktuell ist unser Engagement für ein Sozialticket: Ausgrenzten Menschen muss die Teilhabe an Mobilität für Euro 14,- im Monat möglich gemacht werden.

Ebenfalls aktuell mit weiteren Aktionen „im Köcher“: Die durch den Gemeinderatsbeschluss vom 05.05.2009 viel zu knapp erhöhten Mietobergrenzen lösen nicht die Möglichkeit für Betroffene, angemessen preiswerten Wohnraum zu finden. Viele, nicht ausschließlich betroffene, Menschen sind am Runden Tisch aktiv.

Ludwig Jabelmann

Herzlich eingeladen sind Betroffene an jedem vierten Dienstag im Monat zum „Motzabend“ und Menschen, die themenorientiert mitarbeiten wollen, an jedem zweiten Dienstag im Monat, jeweils um 19.00 Uhr im Treffpunkt. Besucht uns auf unserer Homepage, um mehr zu erfahren!

Mail: runder-tisch-freiburg@web.de

Internet:

www.runder-tisch-freiburg.de



Foto: Mit dem Bollerwagen vor der ARGE

ARBES Fach- & Transfer- tag in Ulm Juni 2009 Intergenerationelles Lernen

Das Zentrum für allgemeine wissenschaftliche Weiterbildung (ZawiW) der Uni Ulm gründete in Kooperation mit verschiedenen Gruppen das Lernnetzwerk KOJALA (Kompetenzbörse für Jung und Alt im Lernaustausch), das die Projektbereiche Lernaustausch, Beratung & Unterstützung, neue Lernorte, virtuelle Lernplattform und besonders im schulkoooperativen Bereich eine Vielzahl von Einzelprojekten initiiert bzw. auch umgesetzt hat.



Als Abschlussveranstaltung luden ZawiW, KOJALA und eine dritte Formation (SEGEL = Servicestelle generationenübergreifende Lernpartnerschaften) am 18. und 19. Juni 2009 gemeinsam mit ARBES zu einem Fach- & Transferfest ein. Neben der Darstellung etlicher Einzelprojekte – u.a. eine Posterausstellung in der VHS Ulm, gab es Berichte von SchülerInnen und BegleiterInnen, sowie ein Podium von PraktikerInnen des intergenerationellen Lernens.

Vor etwa 100 Gästen aus Baden-Württemberg wurden neben diesen ganz konkreten Vorstellungen verschiedene Referate zu zentralen Fragen des Themenbereiches gehalten. Norbert Brugger vom deutschen Städtetag schilderte die Notwendigkeit, dem demografischen Wandel mit neuen generationenübergreifenden Lebens- und Lernmodellen zu begegnen.

Mit einer neuen Didaktik des intergenerationellen Lernens beschäftigte sich Prof. Uli Klemm von der Uni Augsburg aus soziologischer Sicht. Ein modernes Lernen, auch gegenseitiges der Generationen untereinander, bedeute mehr als Wissensvermittlung. Es beinhalte Begegnung, Beziehung und Selbsttätigkeit aller Beteiligten.

Eine weitere wissenschaftliche Darstellung des Lernens, diesmal aus neurobiologischer Sicht, gab Prof. Manfred Spitzer von der Ulmer Uni. Er beschrieb die Anlage von Gedächtnisspuren im Gehirn durch Wiederholung, die Anlage neuer Spuren auf bereits „beschriebenem“ Areal im Bedarfsfall und den positiven Einfluss von körperlicher auf geistige Aktivität.

Egal, aus welchem Blickwinkel berichtet und referiert wurde: jedes Projekt verursacht Kosten und diese müssen bezahlt werden. Im Umkehrschluss: was nicht finanziert wird, kann auch nicht umgesetzt werden. Auch hier in Ulm kam der Konflikt zwischen innovativem und lösungsorientiertem Input. Das Projekt KOJALA, welches vorwiegend aus Stiftungsgeldern finanziert worden war, sollte aus Sicht der Durchführenden wegen des großen Erfolges so von der Stadt weitergeführt werden, aus Sicht des Verwaltungsoberhauptes Ivo Gönner so jedoch nicht.

Also wurde das Konzept von KOJALA durch den OB an die Ulmer Stabstelle für das BE (bürgerInnen-schaftliches Engagement) gönnerhaft weitergegeben.

www.ulm.de.
Der ausführliche Bericht ist zu lesen unter www.farbe-freiburg.de

**eva luckenbach*

Wer ist *eva?

FARBE-Mitglieder bekommen seit einigen Monaten weitergeleitete oder direkte E-mails oder Briefe, welche mit *eva luckenbach unterschrieben sind. *eva* betreut das Farbe-Büro und erledigt lästige Arbeiten für den Vorstand.

Farbe e.V. - Mitglieder

Initiativen und Gruppen

- Bewohner-Ini Westl. Merzhauserstr. Christel Werb, Tel. 0761/40 77 81 christelwerb@web.de
- Die Arche - Vera Kresin, Tel. 0761/40 31 97 vera.kresin@gmx.de
- Esperantogruppe - Manfred Westermayer Tel. 0761/58 48 54 manfred@westermayer.de
Ursula Niesert, Tel. 0761/289 29 9 uniesert@gmx.de
- Forum für interreligiöse Zusammenarbeit Rivka Hollaender, Tel. 07641/43 828
- Freiburger Straßenschule e.V. Tel. 0761/88 790 380 www.freiburgerstrassenschule.de
- Freiburger Friedensforum Virginia Edward-Menz, Tel. 0761/897 50 50 virginiaemz@t-online.de
- Freunde von der Straße Juditha Brauer, Tel. 07665/94 25 47 juditha.brauer@t-online.de
- Hallo Leute Tauschring Jörn-Derek Gehringer, Tel. 07664/96 14 103 info@hallo-leute.de
- Regiogeld - Johannes Weiermann Tel. 0761/39 349, js.weiermann@web.de
- Büro für Migration und Integration Virginia de Gamarra Lang Tel. 0761/201 30 56 migration@stadt.freiburg.de
- Jugenddenkmal e.V. - buero@das-z.de
- KUM - Kind und Umwelt - Christa Gronbach info@kum-freiburg.de, Tel. 0761/21 687 34
- KIOSK am Rieselfeld - Clemens Back Tel. 0761/76 795 60, rieselfeld@gmx.de
- KOKO e.V. - Erwin Czarzynski Tel. 0761/70 73 749, e.czarzynski@gmx.de
- Selbsthilfe mit Köpfchen - Erika Sütterlin Tel. 0761/49 33 59, info@kopf-hoch.de
- Runder Tisch - Martin Klauss Tel. 0761/ 44 22 75 runder-tisch-freiburg@web.de
- Scheune e.V. - Katja Martinez-Vega Tel. 0761/47 51 97, martinez-vega@gmx.de
- Stadtzeitung für Südbaden - Volker Lorenz Tel. 0761/208 472, redaktion@stattweb.de
- Talent-Tauschring - Klaus Fournell Tel. 0761/21 68 731, Klaus.Fournell@web.de
- VCD Regionalverband Südl. Oberrhein e.V. - Hannes Link, Tel. 0761/2 58 58 freiburg@vcd.org
- VVN BdA e.V. - Max Heinke Tel. 07664/1373, freiburg@vvn-bda.de

Einzelpersonen

- Matthias Eipperle, Tel. 0761/89 82 862
- Ulrike Bause, Tel. 0761/55 65 29 00
- Bernd Kirchhoff, Tel. 0761/49 23 03
Dr. Immo Kirsch, Tel. 0761/40 43 66
- Manfred Kluth, Tel. 0761/43471
- Prof. Dr. Paul-Stefan Roß ross@ba-stuttgart.de
- Renate Weber, Tel. 0761/ 49 49 95
- Barbara Wimmel

Anlaufstelle für freiwillig Engagierte

Die Freiburger Freiwilligen-Agentur (FFA) stellt sich vor

Die FFA vermittelt ähnlich einer Kontaktbörse zwischen Menschen, die sich gerne ehrenamtlich engagieren wollen, und sozialen, kulturellen oder sonstigen Einrichtungen, die für einzelne Projekte oder Arbeitsbereiche Unterstützung suchen. Die FFA berät bei der Suche nach einem Projekt, informiert über laufende Einsätze, vermittelt Adressen und Freiwillige, greift Ideen auf, berät Organisationen zu Einsatzmöglichkeiten von Freiwilligen oder bietet Fortbildungen. Die Beratung ist kostenlos, alle Informationen werden vertraulich behandelt. Interessierte erhalten bei der FFA einen Überblick über die Engagementmöglichkeiten in Freiburg: Zurzeit beinhaltet die Kartei der FFA circa 140 Einrichtungen/Organisationen. Die Vermittlung erfolgt trägerübergreifend in vielen Bereichen - Soziales, Umwelt- und Naturschutz, Gesellschaftspolitik, Kultur und Sport.

Beispiele aus den verschiedenen Bereichen:

Im sozialen Bereich:

- mit Kindern und Jugendlichen, zum Beispiel in der Freizeit- oder Hausaufgabenbetreuung;
- mit Senioren, zum Beispiel Spazieren gehen, vorlesen;
- mit Migrant*innen, zum Beispiel bei der Deutschsprachförderung;
- mit behinderten Menschen, zum Beispiel in der Freizeitgestaltung;
- mit wohnungslosen Menschen, zum Beispiel bei der Essensausgabe oder als Gesprächspartner.

Naturschutz:

- Pflege und Unterhaltung von Grünflächen der Stadt;
- Pflanzarbeiten bei den Bachpaten;
- Offene Gartenwerkstatt im Heilpflanzengarten Achillea.

Gesellschaftspolitisch:

- Ladendienst oder Teilnahme an verschiedenen Arbeitskreisen im Weltladen;

- Verkauf von Weihnachtskarten bei Unicef.

Kultur:

- Literaturversorgung für haus- und heimgewandene Menschen für die Stadtbibliothek Freiburg;
- Mithilfe in Museen, zum Beispiel Übernahme von Aufsichtszeiten.

Sport:

- Mitwirkung bei erlebnispädagogischen Aktivitäten bei EOS;
- Mithilfe bei den Rollkunstlaufweltmeisterschaften 2009.

Weitere Aufgaben der Freiwilligen-Agentur

Neben der zentralen Aufgabe der Beratung und Vermittlung nimmt die FFA außerdem eine Vielzahl weiterer Funktionen im Bereich des freiwilligen Engagements wahr:

- Öffentlichkeits- und Lobbyarbeit für freiwilliges Engagement.
- Projektberatung für Organisationen und Verbände zu Fragen der Gewinnung freiwilliger Helfer;
- Qualifizierung freiwillig, haupt- und ehrenamtlich Engagierter durch das Kursangebot „engagiert & kompetent“;
- Konzeption und Durchführung von eigenen Projekten: Zur Zeit ist die FFA Träger eines Leuchtturmprojektes im Rahmen der „Freiwilligendienste – aller -Generationen“ mit dem Familienpatenschaftsprojekt und eines EU-Projektes „Barnburg Volunteering“ in Kooperation mit einer Freiwilligenagentur in Süd-West England (siehe Artikel auf dieser und der nächsten Seite).

Heike Arens



Freiwillige aller Generationen, beteiligt euch!

Die „Freiburger Freiwilligendienste“ bieten vielfältige Möglichkeiten zum Engagement

Im vergangenen Jahr hat sich der „Initiativkreis Freiburger Freiwilligendienste“ (IFF) gegründet, zu dem der Caritasverband Freiburg-Stadt e.V., der DRK Landesverband Badisches Rotes Kreuz, das Büro für Migration und Integration der Stadt Freiburg sowie die Freiburger Freiwilligen-Agentur gehören.

Unter der Federführung der Stabsstelle Bürgerschaftliches Engagement der Stadtverwaltung möchte der Initiativkreis gemeinsam für den vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend initiierten „Freiwilligendienst aller Generationen“ in und um Freiburg werben, Interessierte für die Einsatzbereiche gewinnen und mit den lokalen Akteuren der Engagementförderung zusammenarbeiten. Als eines von 46 „Leuchtturmprojekten“ bundesweit wird der IFF bis 2011 vom Familienministerium unterstützt.

In vier Bereichen können sich Freiwillige engagieren. Die neuen Freiwilligendienste haben ein klares Profil: Teilnehmen können Freiwillige jeden Alters, die sich acht Stunden pro Woche und über ein halbes Jahr im Freiwilligendienst engagieren möchten.



Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Professionelle Begleitung der Freiwilligen

Die Träger und Einsatzstellen begleiten die Freiwilligen, bieten Einarbeitungshilfen und Fortbildungen an. Die zahlreichen Fortbildungsangebote bieten Fachwissen, die Gelegenheit zum Austausch mit anderen Freiwilligen, Spaß und Abwechslung zum praktischen Einsatz. Sie sind eine Form der Anerkennung und werden für die Freiwilligen kostenlos angeboten.

Nach Abschluss des freiwilligen Engagements erhalten sie ein Zertifikat über ihre Tätigkeit. Neben dem Fortbildungsangebot erhalten die Freiwilligen auch eine Aufwandsentschädigung.

Die IFF-Träger regeln dies unterschiedlich: Beispielsweise erstattet der DRK-Landesverband Badisches Rotes Kreuz und die Freiburger Freiwilligen-Agentur pauschal monatlich 50 Euro, um damit z.B. den Erwerb einer Regiokarte zu ermöglichen. Um ein reibungsloses Miteinander von Hauptamtlichen und Freiwilligen im Alltag zu erreichen, werden die Einsatzbereiche gemeinsam abgestimmt und klare Absprachen getroffen.

Der Freiwilligendienst ist als Ergänzung zu den hauptamtlich Beschäftigten bzw. den professionellen Angeboten zu verstehen. Freiwillige würden z.B. nie eine Schicht in einem Pflegeheim übernehmen; Tätigkeiten, wie z. B. Grund- und Körperpflege werden ausschließlich von professionellen Pflegekräften durchgeführt.

Heike Arens



Freiwilligendienste aller Generationen

Der Initiativkreis (IFF) bietet aktuell die folgenden vier Schwerpunkte für Freiwillige an:

Der Landesverband des Badischen Roten Kreuzes sucht freiwillige Helfer/innen für die Betreuung von älteren Menschen in Pflegeeinrichtungen.

Die Freiwilligen besuchen die Seniorinnen und Senioren, nehmen sich Zeit für Gespräche und helfen bei der Freizeitgestaltung mit. Bei der Betreuung von Menschen mit einer Demenzerkrankung stehen praktische Alltagshilfen, wie z.B. gemeinsames Kochen, im Mittelpunkt.

Kontakt: Hannelore Müller
Telefon: 0761-88336-422
E-Mail: hannelore.mueller@drk-baden.de



Junge Freiwillige beim Mensch-Ärgere-Dich-Nicht-Spiel mit BewohnerInnen eines Pflegeheims



Café St. Michael

Foto: K. Indlekofer

Der Caritasverband Freiburg-Stadt e.V. möchte in seinen vielfältigen Einrichtungen Menschen helfen, die aufgrund von Alter oder Behinderung eingeschränkt sind. Diesen Menschen steht oft nur ein begrenzter Aktionsradius zur Verfügung, der durch die Hilfen von Freiwilligen im Besuchs- und Begleitdienst erweitert werden kann.

Kontakt: Michaela Elbs
Telefon: 0761-31916-24
E-Mail: michaela.elbs@caritas-freiburg.de

Das Büro für Migration und Integration der Stadt Freiburg sucht Freiwillige, die über eigene Berufserfahrung verfügen und sich im Rahmen der „Partnerschaften für Berufsorientierung“ engagieren wollen. Ziel ist, Migrantinnen und Migranten bei Bewerbungen, bei der Stellensuche oder bei der Vertiefung von Deutschkenntnissen zu unterstützen, damit sie hier beruflich Fuß fassen können.

Kontakt: Virginia Gamarra de Lang
Telefon: 0761-201-3056, E-Mail: gamarvi@stadt.freiburg.de

Die Freiwilligen-Agentur sucht Engagierte für Familien in besonderen Lebenssituationen, die Unterstützung in der Alltagsbewältigung brauchen.

Kontakt: Heike Arens und Martina Eckert-Rilling
Freiburger Freiwilligenagentur
Tel. 0761-21687-36
E-Mail: freiwillige@kur.org

Werden Sie Familienpate!

Freiwillige unterstützen Familien im Alltag

Unter dem Motto „Familienpaten unterstützen Familien mit Kindern“ werden speziell geschulte Freiwillige als Familienpaten eingesetzt, die Familien in schwierigen Lebenssituationen und in der Alltagsbewältigung zur Seite stehen. Die Familienpaten bieten praktische Hilfestellungen, emotionale Entlastung und Begleitung an. Beispielsweise erledigen sie Besorgungen, wenn das Kind erkrankt ist, helfen bei den Hausaufgaben, leisten Fahrdienste, gestalten Freizeitaktivitäten.

Und natürlich stehen sie als Gesprächspartner für Alltagssorgen zur Verfügung, wenn Angehörige oder enge Bezugspersonen fehlen. Bei einem Einsatz von Freiwilligen in Familien, ist es besonders wichtig, dass die Freiwilligen auf ihren Einsatz vorbereitet und während des Einsatzes begleitet werden. Sowohl die Vorbereitung als auch die Begleitung durch qualifizierte Fachkräfte (Dipl. Pädagogin und Dipl. Sozialarbeiterin) sowie die Vermittlung in geeignete Familien werden durch die Freiwilligen-Agentur wahrgenommen.

Für ihr Engagement erhalten die Freiwilligen eine monatliche Aufwandsentschädigung von 50 Euro.

Im Vordergrund dieses freiwilligen Unterstützungsangebotes für Familien mit Kindern steht das Zusammenführen von Menschen in unterschiedlichen Lebenslagen.

Es sollen Netzwerke gefördert werden, die Weitergabe von Lebenserfahrung und Unterstützung in alltäglichen Fragen beinhalten. Hierbei können Familien mit Kindern neue Ressourcen entwickeln und Beziehungen knüpfen. Zwischen Familienpaten und betroffener Familie entsteht gelebte Solidarität.

Für die Freiwilligen bietet die Patenschaft die Möglichkeit, ihre Zeit sinnvoll einzusetzen, neue Kontakte zu knüpfen und ihre Erfahrung weiterzugeben. Damit soll der alte Gedanke der gegenseitigen Unterstützung und der nachbarschaftlichen Netzwerke wieder belebt werden. Hierbei ist die sorgfältige Vermittlung der Freiwilligen in passende Familien besonders wichtig.



Alleinerziehend

Foto: Joe Killy

Senioren helfen Senioren

Seit 20 Jahren gibt es Mofa, den mobilen Freiburger Altenservice e.V. – auch junge Freiwillige sind als Unterstützer gefragt. Beginnend mit wenigen Gründungsmitgliedern, die eine Vision hatten, und mit Unterstützung durch karitative und kirchliche Einrichtungen und das Land Baden-Württemberg wurde aus dieser Vision eine große Gemeinschaft helfender Menschen.

Ältere, aber auch junge Menschen stellen seitdem ihr Wissen, ihr Können und ihre Bereitschaft denen zur Verfügung, die Hilfe bei den vielen Dingen des Alltages brauchen, weil sie es selbst nicht mehr können.



Foto: Ulrike Bause

Ein typischer Einsatz könnte zum Beispiel mit folgendem Anruf beginnen: „Hier ist Frau Müller. Könnten Sie mir jemanden schicken, der sich einmal meine Lampe ansieht? Sie leuchtet nicht mehr.“



Alter schafft Neues

Natürlich geht es nicht nur um defekte Leuchten, jemand möchte zum Arzt gefahren werden, jemand anderes braucht einen Gesprächspartner und wieder jemand anderes benötigt Hilfe beim Einkauf. Die Hilfsmöglichkeiten sind breit gefächert - eine kleine Unterstützung durch Freiwillige, ob alt oder jung bedeutet oft eine große Hilfe für die Betroffenen.

Kontakt: Mofa
im Evangelischen Stift Freiburg
Hermannstr. 10, 79098 Freiburg
Bürozeiten:
Dienstag u. Donnerstag
von 10 bis 12 Uhr
Tel.: 0761/319131-47

Freiwilligen- austausch mit England

Interessierte Freiwillige können sich um einen Platz beim „Barnburg Volunteering“ bewerben

Ziel des von der Freiburger Freiwilligen Agentur und der Partneragentur North Devon Voluntary Services in Barnstaple im englischen Südwesten ins Leben gerufenen Projekts „Barnburg Volunteering“ - der Name setzt sich zusammen aus „Barnstaple“ und „Freiburg“ - ist der Aufbau einer langfristigen Partnerschaft. Zu Beginn sollen jeweils sechs erfahrene Freiwillige für vier Wochen ins jeweilige Partnerland wechseln. Dort werden sie durch die Partneragentur vor Ort an Organisationen und Einrichtungen vermittelt. Der Willigenaustausch macht den Anfang der erst einmal auf zwei Jahre – bis Sommer 2011 – angelegten Kooperation. „Von diesem Projekt versprechen wir uns neue Erkenntnisse darüber, wie Willigenarbeit in einem anderen europäischen Land organisiert wird“, erklärt Heike Arens, Leiterin der Freiburger Willigen-Agentur.

Im Vordergrund steht der Erfahrungsaustausch, später sollen auch gemeinsame Projekte entwickelt werden. Teilnehmen können alle freiwillig Engagierten ab 50 Jahren. Sie werden in alle Projektphasen einbezogen: Inhaltliche Beteiligung und Planung; Entwicklung gemeinsamer Projektideen; vierwöchiger Einsatz im Partnerland; persönliche Betreuung von Willigen aus England.



Die Willigen werden vorbereitet und betreut durch die Freiburger Willigen-Agentur in Zusammenarbeit mit dem Büro Bünde Mrcela-Agentur für berufliche Auslandserfahrung. Finanziert wird das Projekt einschließlich Reise- und Aufenthaltskosten vom „Programm für lebenslanges Lernen“ der Europäischen Kommission, Programmteil Grundtvig – Seniorenwilligenprojekte.

Kontakt: Heike Arens
Freiburger Willigen-Agentur
Tel. 0761-21687-36
E-Mail: freiwillige@kur.org



Leiterin d. Willigen-Agentur, Heike Arens
Foto: Anja Ihme

Partner der Selbsthilfegruppen

Unterstützung von Selbsthilfegruppen in der Region: das Freiburger Selbsthilfebüro

Selbsthilfegruppen brauchen Unterstützung - als Kontakt-, Informations- und Unterstützungsstelle versteht sich das Freiburger Selbsthilfebüro der Paritätischen Dienste unter der Leitung von Diplom-Sozialarbeiterin Bernarda Deufel.

In allen größeren Städten in Baden-Württemberg und in vielen Landkreisen gibt es Selbsthilfekontaktstellen. Sie werden unterschiedlich bezeichnet: Selbsthilfebüro, KISS (Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen) oder KIGS (Kontakt- und Informationsstelle für gesundheitliche Selbsthilfe). Sie werden von unterschiedlichen Trägern unterstützt, etwa von der Stadt, einem Landratsamt, von Wohlfahrtsverbänden oder Vereinen. Die Mitarbeiter/innen in den Kontaktstellen haben die Aufgabe, Selbsthilfegruppen (SHG) in ihren unterschiedlichen Themen und Strukturen zu unterstützen. Zu den Aufgaben gehört insbesondere: Das Sammeln und Bereitstellen der Fakten, welche SHG gibt es zu welchen Themen, wo und wann treffen sie sich, wer ist der Ansprechpartner und wie findet man/frau Anschluss an eine SHG? Die Vermittlung der Daten an Menschen, die auf der Suche nach einer

Selbsthilfegruppe sind – meist telefonisch, zunehmend werden Anfragen auch per Mail beantwortet und manchmal kommen Betroffene auch einfach vorbei.



Die Beratung von Menschen, die unsicher sind, was sie an Hilfestellung brauchen. „Tatsächlich weiß nicht jeder, der bei uns anruft, was ihm genau helfen könnte“, beschreibt Bernarda Deufel ihre Erfahrung aus ihrer 13-jährigen Beratungstätigkeit als Leiterin des Freiburger Selbsthilfebüros.

Eine typische Anfrage könnte beispielsweise von einer Betroffenen kommen, die in mehrere schwierige Probleme verstrickt ist. So wurde sie nach vielen Jahren Ehe einfach von ihrem Mann verlassen und mit den heranwachsenden Kindern allein gelassen, finanzielle Schwierigkeiten und Verhaltensauffälligkeiten der Kinder sind Begleiterscheinungen.

Die Frau ist verzweifelt und weiß nicht mehr weiter, weiß nicht, wie sie mit der Situation fertig werden soll.

Hier kann eine Selbsthilfegruppe helfen, aber es braucht auch professionelle Unterstützung zur Klärung der finanziellen Fragen, Hilfe für die Kinder und möglicherweise Krisenberatung bei einem Therapeuten oder einer Beratungsstelle. In solchen Fällen hat eine Selbsthilfekontaktstelle eine Art Clearingfunktion. Wir suchen dann mit der Betroffenen gemeinsam im Knäuel von Problemen wieder den Anfang, zeigen Wege auf und geben einen ersten Halt.

„Meine Gruppe gibt es nicht, also gründe ich eben selbst eine...“ Ein weiteres großes Aufgabenfeld betrifft die Gründung von Selbsthilfegruppen, hier unterstützt das Selbsthilfebüro Menschen, die eine neue SHG gründen wollen.

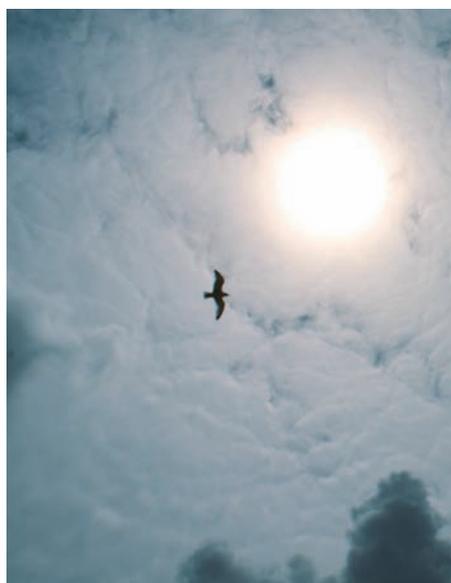
Ansprechpartnerin:
Bernarda Deufel
Tel.: 0761/21687-35
Email: selbsthilfe@kur.org
www.selbsthilfegruppen-freiburg.de



„Ich habe nur noch funktioniert – innerlich war ich wie tot“

Isabell Brandt* (55) war lange depressiv und unterstützt heute andere Menschen mit Depression in einer Selbsthilfegruppe. Sie arbeitet als Ergotherapeutin in einer psychiatrischen Einrichtung. Außerhalb ihrer Arbeitszeit leitet sie eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depression. Vor über zehn Jahren erkrankte sie selbst an einer schweren Depression, wurde stationär und ambulant behandelt, besuchte Selbsthilfgruppen, nahm Medikamente und fand nach etwa vier Jahren den Weg in die Normalität zurück. „Damals fühlte ich mich innerlich wie tot“, so Isabell Brandt, „Ich hatte auch Suizidgedanken.“

„Ich merkte es am Anfang eigentlich gar nicht, fühlte mich nur matt und energielos“, erinnert sich Isabell Brandt, die damals oft nur mit letzter Kraft ihre zwei Töchter, (heute 20 und 22 Jahre alt) versorgen konnte. „Ansonsten war ich einfach wie gelähmt.“ Zahlreiche Ärzte, die sie schließlich aufsuchte, vermuteten finanzielle Schwierigkeiten, die Brandt jedoch nicht hatte, sodass sie zumeist mit Antworten wie „Sie haben zwei gesunde Kinder, einen Mann, ein Haus, keine finanziellen Schwierigkeiten, was wollen Sie denn? Ruhen Sie sich ein bisschen aus, das wird wieder!“ abgespeist wurde.



Eine falsche Medikation gab Brandt den Rest, nach drei Jahren regelmäßig wiederkehrender schwerer Depressionen – immer zwischen Mai und November – und ernsthaften Suizidgedanken, begab sich die gebürtige Italienerin in die Ambulanz einer Psychiatrie.

Dort konnte sie ihren Zustand so treffend darstellen, dass die Diagnose sofort auf „Depression“ lautete. Es folgten drei Monate stationärer Aufenthalt, Psychopharmaka und dann ein Jahr Psychotherapie. In den Folgejahren wechselten sich gute und schlechte Phasen und Zeiten mit und ohne Psychopharmaka ab. „Auch eine Selbsthilfegruppe besuchte ich“, so Brandt, „die hat mir wirklich geholfen: Der Austausch mit anderen Betroffenen, das gemeinsame Bearbeiten der Depression, das war gut. Leider löste sich die Gruppe dann bald auf.“

Brandt vermutet als Auslöser bei sich eine Mischung aus schwerer Jugend und massiver Überlastung: „Ich kam mit 12 aus Italien nach Deutschland ohne Sprachkenntnisse und verlebte hier eine schwierige Jugendzeit. Nach harten Jahren in Schule und Beruf heiratete ich und bekam meine zwei Töchter. In der Zeit der Geburt kamen dann Dauerrenovierung und Baulärm im Neubaugebiet und schließlich, viel zu früh, meine Wechseljahre hinzu. Ich war einfach überlastet, und dann war das Fass wohl irgendwann voll.“

Selbsthilfe: als ehemalige Betroffene besonders glaubhaft. Nach zwei Jahren Arbeitslosigkeit schulte Brandt, mittlerweile über 40, zur Ergotherapeutin um und hatte dann das Glück, einen Arbeitsplatz in einer psychiatrischen Klinik zu bekommen. Neben ihrer Tätigkeit gründete sie eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depression, die bis heute besteht. „Auch mir half und hilft die Gruppe bis heute, für mich war und ist es immer sehr interessant zu beobachten, wie andere mit ihrer Krankheit umgehen.“ Für das Gelingen einer Selbsthilfegruppe sei es extrem

wichtig, dass es immer zwei bis drei Mitglieder gebe, die es „geschafft“ haben und den anderen die positive Perspektive „Es geht voran und es geht aufwärts“ vermitteln könnten.



Viele Menschen mit Depression befürchten, dass sie in einer Selbsthilfegruppe noch depressiver werden, weil sie die Berichte anderer Betroffener weiter belasten“, so Brandt. Tatsächlich bestehe diese Gefahr – deshalb komme es sehr darauf an, dass ein oder mehrere Gruppenmitglieder gegebenenfalls eingreifen und dem Gruppengespräch wieder konstruktive Impulse geben können. Grundsätzlich könne man aber nicht davon ausgehen, dass jeder Gruppenabend fröhlich und befreiend verlief. Letztlich gehe es darum, sich mit den negativen und auch den positiven Gefühlen auseinanderzusetzen.

Freiburg/Breisgau-Hochschwarzwald
Selbsthilfe
Büro

„In unserer Gruppe sind 15 Betroffene, von denen regelmäßig etwa zehn bis zwölf an den 14-tägigen Treffen teilnehmen“, so Isabell Brandt. Mal würden die Gruppen mit, mal ohne Thema abgehalten. Das hänge davon ab, wie viele TeilnehmerInnen an einem Abend etwas über sich erzählen wollten.

Fortsetzung nächste Seite

Dies werde in der Anfangsrunde (dem sogenannten „Blitzlicht“) geklärt, dann werde gemeinsam mit der Gruppe entschieden, welche Themen bearbeitet werden sollten. „Das gegenseitige Verständnis füreinander, die Erkenntnis, dass da jemand ist, der genau das auch erlebt hat, der weiß, wovon man redet – all dies gibt Halt und ist die Grundlage vieler Selbsthilfegruppen und Grundlage für ein offenes, vertrauensvolles Gespräch.“



Seit fünf Jahren ist Isabell Brandt jetzt beschwerdefrei, dennoch bleibt sie stets wachsam. „Im Winter gehe ich viel an die frische Luft und ins Tageslicht, auch die Teilnahme an der Selbsthilfegruppe hilft mir noch heute. Dazu bemühe ich mich immer um Gedanken wie „So will ich es nie wieder“, um mit meiner Historie umzugehen und einer neuen Depression vorzubeugen.“

Je früher man sich helfen lässt, desto größer die Heilungschancen. So wichtig Brandt die Arbeit ihrer und anderer Selbsthilfegruppen findet, Dreh- und Angelpunkt bei der erfolgreichen Bekämpfung einer Depression sind nach ihrer Überzeugung zunächst eine medikamentöse Behandlung und eine Psychotherapie. Daneben sei die Gruppe jedoch ein guter Ort zum Austausch mit anderen, eine gute Begleitung zur Bewältigung der Krankheit.

Brandt rät Menschen, die länger als zwei Wochen am Stück schwere negative Gedanken und depressive Stimmungen haben, zu einem Psychiater zu gehen und sich untersuchen zu lassen: „Depression ist eine Krankheit. Noch dazu eine Volkskrankheit. Und in den meisten Fällen ist sie behandelbar. Je früher man sich ihr stellt, desto besser die Chancen.“

Das Interview wurde von Anja Ihme, PR-Beraterin, geführt.

* Name von der Redaktion geändert

Bestehende Selbsthilfegruppen für Menschen mit Depression:

1. Gruppe

Für Frauen und Männer mit Depressionen (ohne Altersbeschränkung)

Treffen: Mittwoch, vierzehntägig,

Ort: Universitätsklinikum Hauptstraße 5, Freiburg

2. Gruppe

Für Frauen und Männer mit Depressionen (ohne Altersbeschränkung)

Treffen: Freitag, vierzehntägig

Ort: Schwarzwaldstr. 78d, Freiburg

3. Gruppe

Für junge Erwachsene mit Depressionen (Alter +/- 25 Jahre)

Treffen: Mittwoch, wöchentlich

Ort: Heinrich-Hansjakob-Haus, Talstraße 29, Freiburg

4. Gruppe

Für ältere Menschen mit Depressionen (Alter 60 +)

Treffen: Dienstag, vierzehntägig

Ort: Heinrich-Hansjakob-Haus, Talstraße 29, Freiburg

5. Gruppe

Für Menschen mit bipolaren Störungen und ihre Angehörigen

Treffen: Dienstag, vierzehntägig

Ort: Universitätsklinikum Hauptstraße 5, Freiburg

6. Gruppe

Emotions Anonymous - Arbeit nach dem 12-Schritte-Programm

Treffen: Mittwoch u. Sonntag, wöchentlich

Ort: Franziskusgemeinde, Prinz-Eugen-Str. 2, Freiburg

Zurück ins Leben

Mit der Vortragsreihe „Zurück ins Leben“ hat das Freiburger Selbsthilfebüro im 2. Halbjahr 2009 eine interessante Vortragsreihe zum Thema Depression organisiert. Verschiedene Referenten haben sowohl Krankheitsbild als auch Therapie von Depressionen aus verschiedenen Blickwinkeln beleuchtet.

Die detaillierte Ausschreibung erhalten Sie beim Freiburger Selbsthilfebüro. Rufen Sie uns einfach an!



Neue Selbsthilfegruppen

- Deutsche Narkolepsie Vereinigung Selbsthilfegruppe Freiburg

- Selbsthilfegruppe für Menschen mit Lungenkrebs

- „Abschied vom Kinderwunsch“ Selbsthilfegruppe für Frauen die ungewollt kinderlos sind

- Selbsthilfegruppe für Menschen mit dem Borderline-Syndrom oder anderen Persönlichkeitsstörungen, siehe auch www.borderlinetreff.de

- Selbsthilfegruppe für Betroffene mit Darmpilzen

- Deutsche Fibromyalgie Vereinigung Selbsthilfegruppe Freiburg

„Die Lebendigkeit einer Stadt hängt von der Vielfalt der Initiativen ab!“

Nicht nur „FreiburgerInnen von nebenan“, auch Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens engagieren sich vor und hinter den Kulissen. Freiheraus befragt in jeder Ausgabe eine oder einen von ihnen. In einer kleinen Serie wollen wir zukünftige Gemeinderätinnen und Gemeinderäte zu ihrem persönlichen Engagement und zur Frage, wie das freiwillige Engagement in Freiburg zukünftig gefördert werden soll, befragen.

Interview mit Gabi Rolland

1.) *Frei heraus: Die Mitarbeit im Gemeinderat ist ein aufwändiges und zeitintensives Engagement. Was reizt Sie an dieser Aufgabe?*

Antwort:

Die Möglichkeit, gestalten zu können. Die Dinge, die ich mit den Menschen in meinem persönlichen Umfeld entwickle, kann ich in ihrer Ausführung unmittelbar erleben. Das ist toll und macht Spaß.

Freiburg/Breisgau-Hochschwarzwald
Selbsthilfe
Büro



2.) *Frei heraus: In der Stadt Freiburg gibt es eine vielfältige und große Landschaft von Freiwilligem Engagement und Selbsthilfe. Was für einen Stellenwert hat dieses Engagement für eine Stadt wie Freiburg?*

Antwort:

Die Lebendigkeit einer Stadt hängt von der Vielfalt der Initiativen ab. Je mehr Vielfalt, desto mehr Bereicherung und Attraktivität für das Leben in der Stadt.

3.) *Frei heraus: Wo sehen Sie als Gemeinderätin Ihre Schwerpunkte in den kommenden 5 Jahren, um Freiwilliges Engagement zu unterstützen und zu fördern?*

Antwort:

Inhaltlich sehe ich den Schwerpunkt im Bereich Soziales und Umweltschutz. Grundsätzlich scheint es mir wichtig, in den nächsten fünf Jahren eine neue „Heimat“ für den Treffpunkt Freiburg zu finden, die mitten im Freiburger Leben angesiedelt ist und damit für alle gut erreichbar. Außerdem bin ich davon überzeugt, dass wir die ehrenamtliche Tätigkeit in der Stadt mehr herausstellen und eine richtig gute Würdigung finden müssen, zum Beispiel durch die finanzielle Unterstützung von Projekten.

4.) *Frei heraus: Gibt es für Sie persönlich etwas neben der Gemeinderatstätigkeit, für das Sie sich gerne einmal freiwillig engagieren würden?*

Antwort:

Ich habe mich bisher immer ehrenamtlich engagiert. Vor meiner Tätigkeit im Gemeinderat habe ich bei der DLRG Rettungswache mitgemacht und vielen Kindern das Schwimmen beigebracht. Auch heute bin ich ehrenamtlich tätig. Zum Beispiel als Wochenendbereitschaft im Frauen- und Kinderschutzhaus, in meiner Kirchengemeinde oder bis vor kurzem als ehrenamtliche Betreuerin im Freiburger Gefängnis. Gerne würde ich im Kulturbereich etwas mehr machen, vielleicht als Aushilfe während der Öffnungszeiten im Kunstverein. Es würde mir viel Freude bereiten, wenn ich gerade in diesem Bereich noch etwas dazu lernen könnte.

Trichotillomanie (Zwanghaftes Haar- ausreißen)



Neue Selbsthilfegruppe sucht noch weitere Betroffene!

In der Gruppe besteht die Möglichkeit zum Gespräch mit anderen Betroffenen - ohne Scham einen Schritt aus der Isolation.

**Kontaktaufnahme über
Selbsthilfebüro Freiburg/
Breisgau-Hochschwarzwald
Tel. 0761/21687-35**



Tier-Natur-Erlebnispark
Mundenhof, kostenlos und
jederzeit zugänglich mit
Spiel- und Vesperplätzen
und einer Gaststätte.
Parkplatz 5 €
Großes Krippenspiel am
19. und 20.12. um 17 Uhr



Impressum:

Herausgeber:
Treffpunkt Freiburg,
Schwarzwaldstr. 78d,
79117 Freiburg,
Tel.: 0761/ 21 687-30,
Fax 0761/ 21 687-32
info@treffpunkt-freiburg.de
www.treffpunkt-freiburg.de
Verantwortlich: Elke Grosse,
Farbe e.V., sowie
Agenda21-Büro,
Treffpunkt Freiburg e.V.,
Freiwilligen-Agentur
und Selbsthilfebüro
Gestaltung und Satz:
ulrike-bause@t-online.de
Klingeln (Titel): Uwe Peters,
up4design
Bildnachweis:
Dank an alle Fotografen
Druck: Schwarz auf Weiß,
Freiburg
November 2009

Tipps zum Energie-Sparen



Autofahren

Wer nicht täglich ein Auto braucht, kann Verkehr und Ausgaben mit einer Car-Sharing Mitgliedschaft reduzieren. Bei kurzen Strecken sind Verbrauch und Verschleiß besonders hoch. www.carsharing.de und www.vcd.org „Sprintsparen“

Computer

Bei mit modernen Energiemanagementsystemen ausgerüsteten Computern kann die Leistungsaufnahme und damit der Energieverbrauch um bis zu 90 Prozent verringert werden. www.energiesparende-geraete.de

Energiesparlampen

Energiesparlampen halten länger als Glühlampen und verbrauchen nur ein Fünftel des Stroms - Sie sparen mit jeder Lampe bis zu 100 Euro. Achten Sie beim Kauf auf hochwertige Lampen der Effizienzklasse A und auf eine angenehme Lichtfarbe. www.ecotopten.de „Wohnen“



Effiziente Heizungspumpen

Die Heizungspumpe ist eines der größten Stromsparpotentiale im privaten Haushalt, da sie jährlich bis zu 6.000 Stunden arbeitet und alte Heizungspumpen sehr viel Strom verbrauchen. Veraltete Heizungspumpen arbeiten stets mit voller Leistung und verbrauchen durchschnittlich fünfmal mehr Strom als neue geregelte Hocheffizienzpumpen. Die Investition in eine neue Heizungspumpe rechnet sich bereits nach zwei bis vier Jahren. www.klima-sucht-schutz.de „Pumpencheck“

Stromdiebe

Viele Geräte in Haushalt und Büro verbrauchen Energie, obwohl sie scheinbar ausgeschaltet sind. Fernseher, DVD-Recorder und Lautsprechersysteme im Standby-Betrieb verursachen unnötige Stromkosten, ohne eine Leistung zu erbringen. Rund 430 Euro kann ein mittelgroßer Haushalt pro Jahr sparen, wenn er alte Stromfresser durch effiziente Geräte ersetzt. Die Geräte können auch mit einer abschaltbaren Steckerleiste ausgeschaltet werden. www.no-e.de

Kühlschrank

Kühl- und Gefriergeräte sind Tag und Nacht in Betrieb - hier lohnt sich ein A++-Modell besonders schnell. Mit einem neuen Gerät können die jährlichen Stromkosten um 60 % verringert werden. Ein A++-Kühlschrank spart im Vergleich zu einem A-Kühlschrank fast die Hälfte Strom. www.spargeraete.de

Aktuelle Kurse

„Mir läuft die Zeit weg...“

Wege zum guten Umgang mit der Zeit - Kurs 18

Referent: Dr. Peter Haas, Vorstand der Stiftung „Brücke e.V.“

Termine: 03.12. und 10.12.09, 19.00-21.00 Uhr

Ort: Freiwilligen-Agentur,
Teilnahmegebühr: 25 Euro
Anmeldeschluss: 25.11.09
Info: Freiwilligen-Agentur
Tel. 0761/21687-36

Eigener Internetauftritt II

So geht's - Kurs 20

Referentin: Michaela Lüther, Fachinformatikerin und Dipl.-Sozialpädagogin

Termine: 18.12.09, 18.00-21.00 Uhr und 19.12.09, 10.00-17.00 Uhr

Ort: Treffpunkt

Teilnahmegebühr: 30 Euro
(ermäßigt: 20 Euro)
Anmeldeschluss: 11.12.09
Info: Treffpunkt Freiburg
Tel. 0761/21 687-30

Gelungene

Gespräche führen

Kommunikationsstrukturen verbessern - Kurs 21

Referentin: Heidrun Sieß,
Transaktionsanalytikerin

Termine: 29.01.2010, 19.30-21.30, 30.01.2010, 10.00-18 Uhr

(Es ist möglich, nur einen Teil des Kurses zu belegen - bitte telefonisch abklären), Ort: Selbsthilfebüro
Teilnahmegebühr: 45 Euro
Anmeldeschluss: 28.11.09
Info: Selbsthilfebüro
Tel. 0761/21 687-35

Brain-Gym

Denken mit Bewegung und Gedächtnistraining - Kurs 22

Referentin: Jutta Müller-Haupka,
Altenpflegerin, Kinästhetiktrainerin
Termin: 02.02.2010, 09.00-12.00 Uhr

Ort: DRK-Landesverband Badisches Rotes Kreuz, Schlettstadter Str. 31
Teilnahmegebühr: keine
Anmeldeschluss: 26.01.2010
Info: DRK-Landesverband
Tel. 0761/8336-422

Freiwillig - ich probier's mal

Das bunte Spektrum der Möglichkeiten zum Engagement in Freiburg - Kurs 23

Referentin: Heike Arens
Freiwilligen-Agentur, **Termin: 03.02.2010, 19.30-21.00 Uhr**

Ort: Freiwilligen-Agentur
Teilnahmegebühr: keine
Anmeldeschluss: 22.01.2010
Info: Freiwilligen-Agentur
Tel. 0761/21687-36

Vereinsrecht

Eine Einführung - Kurs 24

Referent: Gerhard Giesel, Dipl.-Volkswirt,
Wirtschaftsprüfer, Steuerberater

Termin: 04.02.2010, 19.00-21.00 Uhr

Ort: Treffpunkt, Schwarzwaldstr. 78d
Teilnahmegebühr: keine
Anmeldeschluss: 28.01.2010
Info: Treffpunkt Freiburg
Tel. 0761/21 687-30

Erste Hilfe

Was tun, wenn plötzlich Erste Hilfe notwendig wird?

Referent: Thomas Gähme, Lehrbeauftragter Landesverband Badisches Rotes Kreuz

Termin: 09.02.2010, 14.00-17.00 Uhr

Ort: DRK-Landesverband Badisches Rotes Kreuz, Schlettstadter Str. 31
Teilnahmegebühr: keine
Anmeldeschluss: 02.02.2010
Info: DRK-Landesverband
Tel. 0761/8336-422

Veranstaltungen

Zurück ins Leben

Wege aus der Depression - Kurs 26

Termine: siehe extra Flyer

Ort: Selbsthilfebüro, Schwarzwaldstr. 78d
Teilnahmegebühr: keine
Info: Selbsthilfebüro
Tel. 0761/21 687-35

Samstags-Forum Regio Freiburg

Ort: Universität Freiburg, Stadtmitte
Kollegiengebäude 1 (KG 1), Eintritt frei
Hörsaal 2010, Info: www.ecotrinova.de

Sa., 05. Dezember 2009

Weihnachtsvorlesung 1
10.30-12.00 Uhr

Von der Jungsteinzeit, vom Nikolaus und verbotenen Hanf zum Holz-Wirbelschicht-Kombikraftwerk: Biomasse-Nutzung stofflich und energetisch mal anderes betrachtet. H.-D. Stürmer, FUIC e.V.

Sa., 12. Dezember 2009

Weihnachtsvorlesung 2
11.00-13.00 Uhr

Zwei Sonnen-Energie-Wege im Eurodistrikt Region Freiburg/Zentralelsaß: Häuser - Schulen - dezentrale Kraftwerke: erneuerbare Energien, Energiesparen, Energieeffizienz
Lichtbildervortrag zu 48 Energie- und Klimaschutz-Vorbildern.
Dr. Georg Löser, www.ecotrinova.de

Sa., 06. März 2010, 10.30 Uhr

Zweijähriger Feldtest Elektro-Wärmepumpen - eine ökologische und ökonomische Bilanz mit Empfehlungen für die Praxis.

Dr.-Ing. Falk Auer, Lahr, Lokale Agenda 21-Gruppe Energie

Sa., 13. März 2010, 10.30 Uhr

Elektromobilität: sauber und für alle? Ökologische und energiewirtschaftliche Fragen: Woher kommt der Strom und gibt es genug Akkus?

Dr. Martin Pehnt, ifeu Institut für Energie- und Umweltforschung, Heidelberg

**Scherben auf dem Radweg?
Rufen Sie uns an: 76707-70**



**Aktion
sauberes
Freiburg**



30 Jahre Innovative Möbel

FH Freie Holzwerkstatt
wir-machen-moebel.de

SHOJI

Freie Holzwerkstatt
Habsburgerstr. 9
79104 Freiburg
Fon: 0761 - 5 45 31
fhw@wir-machen-moebel.de

Besonderen Dank unseren Unterstützern!

Schützen Sie Ihre Gesundheit
durch wohngesundes Bauen und Sanieren
planbar und rechtssicher
mit dem Sentinel-Haus® Konzept.

Wir beraten und schulen umfassend
zum Thema Wohngesundheit.

Sentinel-Haus® Institut

Merzhauser Straße 76 | D-79100 Freiburg
+49 (0) 761 . 590 481-70 | www.sentinel-haus.eu

Anzeige Druckerei

U3

Werden auch Sie Zustifter!

Nutzen Sie unsere "Stiftung für die Bürgerschaft" für Ihr Engagement und vertrauen Sie auf unsere Kompetenz im Stiftungsmanagement. Die Zwecke unserer Stiftung sind bewusst breit gefächert, um Ihren individuellen Wünschen einer gezielten Förderung gerecht zu werden. Unter bestimmten Voraussetzungen trägt Ihre Zustiftung auch Ihren Namen.

Gerne Informieren wir Sie ganz persönlich und ausführlich über unsere Stiftung. Bitte wenden Sie sich dazu an Herrn Albert Schultis (Stiftungsmanagement) telefonisch unter (0761) 2 15-14 23.



Stiftung für die Bürgerschaft
Sparkasse Freiburg-Nördlicher Breisgau

