

Der SEKIS Newsletter veröffentlicht monatlich Termine und Wissenswertes rund um das Thema Selbsthilfe in Berlin in Kooperation mit anderen Selbsthilfe-Initiativen, Verbänden und Organisationen

Inhaltsverzeichnis

AKTUELL	3
Selbsthilfekontaktstelle in Köpenick erweitert die Beratung	3
Interkulturelles Begegnungscafé in Köpenick startet am 06. Februar 2024!	3
SELBSTHILFE	3
Trichotillomanie Selbsthilfegruppe (in Gründung)	3
Epilepsie Selbsthilfegruppe Lichtenberg	4
Deutsche Huntington-Hilfe Berlin-Brandenburg e.V.	4
Psoriasis Selbsthilfegruppe Berlin	4
Asthma – in Gründung in Neukölln	4
Adipositas-Selbsthilfegruppe	5
Adipositas	5
Parkinson in Neukölln	5
Rheuma-Stammtisch	5
Stammtisch für junge Menschen mit Rheuma	6
Polyneuropathie-Selbsthilfegruppe	6
Parkinson	6
Brustkrebs – Gruppe in Neukölln in Gründung	6
Gruppe Post COVID Neukölln	7
Post COVID in Schöneberg	7
Long/Post COVID in Hohenschönhausen	7
Du gehst nicht allein! Moderne CED Selbsthilfegruppe mit ganz viel Herz	7
Gemeinsam statt allein Berlin erkunden – Gruppe in Gründung	7
Gemeinsam statt einsam in Lichtenberg	8
Philosophischer Arbeitskreis in Gründung	8
Gruppe für arabisch-sprachige Familien mit Kindern mit Behinderung	8
Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige in Gründung	8
Angehörige psychisch Kranker - Neue Gruppe in Gründung	8
Elterngruppe - Legasthenie und Dyskalkulie	9
AD(H)S-Elterngruppe in Gründung	9
Eltern von autistischen Kindern und Jugendlichen	9
Autistische Liebe - Lesung und Erfahrungsaustausch	10
Prokrastination - Verschiebestörung, Online-Gruppe	10
Junge Selbsthilfe	10
Offener Kreativ-Treff für junge Erwachsene	11
Next Step - Junge Sucht-Selbsthilfe	11
Zeit für mich	11
Mama und die Gewittertage	11
stabil - gemeinsam durch das Leben gehen	12
Trauergruppe (30 bis ca. 50 Jahre) in Gründung	12
Tiertrauer	12
Trauer-Selbsthilfegruppe	13
Zwanglos – Selbsthilfegruppe für Menschen mit Zwangsstörung	13
Verlassene Kinder – Kinder, deren Eltern den Kontakt zu ihnen abgebrochen haben	13

Entdecke das Leben ohne Einsamkeit!	13
Schluss mit der Familie! Kontaktabbruch mit der Familie	14
Ungewollt kinderlos – Gruppe von und für Männer	14
Offener Treff für junge Erwachsene mit Depressionen	14
Raus aus der Depression - Wege zu mehr Leichtigkeit	15
Wege aus der Depression – Engelskreise statt Teufelskreise	15
Depressionen – Gruppe für Frauen in Neukölln	15
Trauma KPBS – Komplexe Posttraumatische Belastungsstörung	15
Wurzeln schlagen - Selbsthilfegruppe illegale Suchtmittel	16
Fit trotz Bewegungseinschränkungen	16
FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE	
Das Fortbildungsprogramm 2024:	16
Gelungene Auftakt-Veranstaltung im Januar	16
19. Februar 2024 18 – 21 Uhr	17
Ich mach mir die Welt, wie sie mir gefällt ...	17
27. Februar 2024 16 – 18 Uhr	17
Unabhängigkeit der Selbsthilfe	17
28. Februar und 06. März 2024 18 – 21 Uhr	18
Selbsthilfe-Gruppen moderieren - Gespräche in gemeinsamer Verantwortung	18
28. Februar 2024 18 – 21 Uhr	18
Konflikte in der Gruppe - Nur Störung oder auch Bereicherung?	18
21. Februar 2024 14 - 16.30 Uhr	19
Erwachsene Kinder aus suchtbelasteten Familien:	19
05. März 2024 18 - 21 Uhr	19
Sichtbar und Präsent! Kreative Printmedien & Co für die Öffentlichkeitsarbeit von Selbsthilfe-Gruppen	19
11. März 2024 18 – 21 Uhr	20
Supervision für Mitglieder von Selbsthilfe-Gruppen - Unterstützung bei Problemen	20
16. März 2024 11 – 17 Uhr	20
Wie steht es um unsere Selbsthilfe-Gruppe? Handwerkszeug zur Gruppeninventur	20
18. März 2024 18 – 21 Uhr	20
Gruppen-Phasen in Selbsthilfe-Gruppen - Aktiv gestalten und umsetzen	20
21. März 2024 18 – 21 Uhr	21
Ready steady go! Gründungswerkstatt - Selbsthilfe-Gruppen planen, gründen, starten	21
11. April 2024 18 - 21 Uhr	21
Die richtigen Worte finden - Feedback geben und annehmen können	21
VERANSTALTUNGEN	
05. Februar 2024 15.00 - 16.00 Uhr	22
Digitale Offene Tür für junge Erwachsene	22
12. Februar 2024 17:30 - 19:00 Uhr	22
Angehörige psychisch erkrankter Menschen -	22
18. - 24. Februar 2024	22
15. Bundesweite Aktionswoche für Kinder aus suchtbelasteten Familien	22
20. Februar 2024 16 – 17 Uhr	23
Gründungswerkstatt – Wie gründe ich eine Gruppe zu meinem Thema?	23
20. Februar 2024 14.00 - 15.30 Uhr	23
Essen als Medizin	23
21. Februar 2024 14 -16.30 Uhr	23
Erwachsene Kinder aus suchtbelasteten Familien:	23
21. Februar 2024 17.30 Uhr	24
Hört uns zu	24
23. Februar 2024 16 – 19 Uhr	24
Workshop für bewusstes Leben	24
26. Februar 2024 18.00 – 20.00 Uhr	24
Skin Picking - Die eigene Haut nicht in Ruhe lassen können	24
23. Februar 2024 14 - 19 Uhr	24
Das Konzept "Positive Gesundheit" aus den Niederlanden	24
05. und 06. März 2024	25
Public-Health-Kongress "Armut und Gesundheit"	25
18. März 2024 18.00 - 20.00 Uhr	25

Autistische Liebe - Lesung und Erfahrungsaustausch	25
BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE	26
Die Sozialberatung bei SEKIS	26
Antragsunterlagen zur Förderung durch die Krankenkassen 2024	26
PROJEKTE	26
Akademie für Ehrenamtlichkeit 2024	26
Berliner Ratschlag für Demokratie	26
Web-Meeting-Plattform - Das Beratungsangebot der LV Selbsthilfe	26
Politische Fitness für Organisationen	27
Aufbau einer Selbsthilfe-Video-Community bei YouTube	27
PATIENTENINTERESSEN	27
Patientenbeteiligung an einer Studie zum Thema Prostatakrebs	27
Long-COVID Vernetzungsstelle	28
Post- und LongCOVID	28
Endlich ein patientenzentriertes Gesundheitssystem schaffen!	28
DBR veröffentlicht Forderungspapier zur geplanten Änderung des SGB VIII	29
DIGITALISIERUNG	29
Krankenkassen kritisieren Ausgaben für DiGA ohne nachweisbaren Nutzen	29
Gesundheitsapps auf Rezept: Viele Versicherte brechen Anwendung vorzeitig ab	30
Der Digitalisierung des Gesundheitswesens fehlt die Patientenperspektive	31
PUBLIKATIONEN	31
Kommunale Bürgerräte organisieren	31
IMPRESSUM	32

AKTUELL

Selbsthilfekontaktstelle in Köpenick erweitert die Beratung

Ab März bietet die Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick eine Außensprechzeit im Kosmosviertel an. Unverbindlich vorbeikommen und rund um das Thema Selbsthilfe sowie Gruppen und Neugründungen in Treptow-Köpenick informieren.

Wann? jeden Dienstag 11-13 Uhr

Wo? KIEZKLUB Im Bürgerhaus Altglienicke, Ortolfstr. 182 im EG, 12524 Berlin.

Kontakt: Janina Koster

Kontakt: eigeninitiative@ajb-berlin.de oder 0162 - 263 99 76.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

AKTUELL

Interkulturelles Begegnungscafé in Köpenick startet am 06. Februar 2024!

Wir laden alle Menschen mit Flucht- und Migrationserfahrung sowie Nachbar*innen aus dem Kiez herzlich zu Begegnung und Gesprächen ein. Unabhängig davon, ob seit kurzem oder schon länger in Deutschland lebend oder alteingesessen, gibt es die Möglichkeit, sich über Erfahrungen auszutauschen, gemeinsame Themen zu finden und sich über Selbsthilfe zu informieren!

Wann? Jeden 1. und 3. Dienstag 14-16Uhr (ab 06.02.2024)

Wo? Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick "Eigeninitiative",
Genossenschaftsstraße 70, 12489 Berlin (1.OG)

Gerne vorher anmelden unter eigeninitiative@ajb-berlin.de oder einfach spontan vorbeikommen!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Trichotillomanie Selbsthilfegruppe (in Gründung)

Treffen bei SEKIS: Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin

Gruppentreffen : Bitte erfragen

Kontakt: Madeleine, E-Mail: trich.shg.berlin@web.de

Tel.: [030 890 285 38](tel:03089028538)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Epilepsie Selbsthilfegruppe Lichtenberg

Die SHG Epilepsie Lichtenberg soll erwachsenen Menschen mit Epilepsie einen Raum zum Austausch bieten. Gemeinsam mit anderen Menschen kannst du über die Höhen und Tiefen deiner Erfahrungen sprechen. Egal, ob du nach Antworten auf deine Fragen suchst, dich über Probleme austauschen möchtest oder einfach nur auf der Suche nach Gleichbetroffenen bist.

Termin: Jeden 1. Mittwoch im Monat, 18 Uhr
Adresse: Kiezspinne FAS e.V., Schulze-Boysen-Str. 38, 10365 Berlin
Kontakt: shg.lichtenberg.as@gmail.com oder selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de
Telefon: 030 55491892
Hinweis: Eine Anmeldung ist notwendig.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Deutsche Huntington-Hilfe Berlin-Brandenburg e.V.

Erfahrungsaustausch der Selbsthilfegruppe mit Dr. Eike Jakob Spruth von der Neuropsychiatrischen Ambulanz der Charité Berlin und Herr Dr. Philipp Demmer, Facharzt für Humangenetik, 20. Februar 2024, 18.30 Uhr, Einlass ab 18:00 Uhr.

Ort: Café Thusnelda in der Heilandskirche, Thusnelda-Allee 1, 10555 Berlin-Tiergarten, direkt am U-Bhf. Turmstraße.
Kontakt: Andreas Schmidt
Telefon: 030 601 51 37
E-Mail: a.schmidt@dhh-ev.de
Internet: <https://www.dhh-ev.de/miteinander/landesverbaende/landesverband-berlin-brandenburg>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Psoriasis Selbsthilfegruppe Berlin

Treffen: Dienstag, 6. Februar, 17:00 Uhr
Wir besuchen die Firma Pierre Fabre Derma-Kosmetik GmbH, Joachimsthaler Str. 20, 10719 Berlin. U-Bahnhof Kurfürstendamm, sowie verschiedene Buslinien. Treffen vor Ort.
Es wird ein Buffet und kleines Geschenk geben.
Die Teilnahme ist allen Mitgliedern der Selbsthilfegruppe, sowie Betroffenen vorbehalten.
Anmeldung wird erbeten.
Das Treffen im Familienzentrum des Pestalozzi-Fröbel-Hauses entfällt somit.
Kontakt : Marina Göritz, Telefon 0173 47 26 599, magoeritz@googlemail.com.
Andreas K. Walter, Telefon 030-854 12 51, merlionla@yahoo.de.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Asthma – in Gründung in Neukölln

Selbsthilfegruppe im Aufbau
Datum: ab 6. Interessent*innen
Uhrzeit: bitte erfragen
Ort: Selbsthilfezentrum Neukölln-Süd Lipschitzallee 80, 12353 Berlin
Anmeldung: Selbsthilfezentrum Neukölln-Süd
Tel 030 605 66 00 kleibs.sued@sh-stzneukoelln.de meifert@sh-stzneukoelln.de
Gebühren: Gerne Gruppenspende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppe zu Essstörungen für junge Menschen In Gründung

Essstörungen - ab 25 Jahre

Wir sind offen für jede Art von Essstörungen. Es finden sich gemischtgeschlechtlich Betroffene mit Anorexie oder Bulimie, die über Therapieerfahrung verfügen. Schön wäre es, wenn Du über ein wenig Lebenserfahrung verfügst und in einem Alter ab 25 bist, wenn Du bei uns mitmachen möchtest. Wir empfangen Dich mit offenen Armen in unsere Selbsthilfegruppe, wo wir ohne Druck so sein können, wie wir sind - eben „authentisch“.

Wir wollen uns nicht zum Wetthungern anspornen oder Tricks austauschen.
Wir wollen gemeinsam versuchen, konstruktiv mit diesen psychosomatischen Krankheitsbildern der Essstörung umzugehen.
Wir möchten uns auf das Positive und unser Leben richten und gemeinsam nach Lösungsmöglichkeiten suchen.
Hier erfährst du Verständnis, Akzeptanz und Wertschätzung. Klingt das gut für dich? Dann melde Dich!
Ein Termin für die Treffen wird noch gemeinsam gesucht
Kontakt: Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf
Wo: Alt-Marzahn 59 A, 12685 Berlin
Tel: 030 / 5425103
Mail: selbsthilfe@wuhletal.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Adipositas-Selbsthilfegruppe

Sie haben etwas zu viel auf der Waage und möchten gemeinsam nach Lösungen und Strategien suchen, um langfristig ein „leichteres“ Leben zu führen? Wir unterstützen uns gegenseitig, um letztendlich eine Magen-OP zu vermeiden.

Datum: Wöchentlich dienstags
Uhrzeit: 16.00 – 17.30 Uhr
Ort: Selbsthilfzentrum Neukölln-Süd Lipschitzallee 80, 12353 Berlin
Anmeldung: Selbsthilfzentrum Neukölln-Süd Tel. 605 66 00,
E-Mail: kleibs.sued@sh-stzneukoelln.de, meifert@sh-stzneukoelln.de
Gebühren: Gerne Gruppenspende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Adipositas

Sie haben etwas zu viel auf der Waage und möchten gemeinsam Lösungen und Strategien entwickeln um langfristig ein "leichteres" Leben zu führen? Wir möchten eine Gruppe sein, die sich gegenseitig stützt, aber letztendlich eine Magen OP vermeiden möchte. Die Gruppe spricht deutsch.

Datum: dienstags
Uhrzeit: 16.00 - 17.30 Uhr
Ort: Selbsthilfzentrum Neukölln-Süd Lipschitzallee 80, 12353 Berlin
Anmeldung: STZ Süd Tel 030 605 66 00 kleibs.sued@sh-stzneukoelln.de meifert@sh-stzneukoelln.de
Gebühren: Gerne Gruppenspende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Parkinson in Neukölln

- umfassende Informationen zur Erkrankung
- Gesprächspartner mit ähnlichen Erfahrungen
- Halt in schwierigen Situationen
- gemeinsame Lösungsversuche
- Freundschaft und Verständnis

Datum: 2. + 4. Mittwoch im Monat
Uhrzeit: 13.00 - 15.00 Uhr
Ort: Selbsthilfzentrum Neukölln-Süd Lipschitzallee 80, 12353 Berlin
Anmeldung: Frau Wegner Tel 0172 385 14 89

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Rheuma-Stammtisch

Menschen mit Rheuma treffen sich in offener und geselliger Atmosphäre beim Stammtisch der Rheuma-Liga Berlin.

Hier erhalten Sie Informationen von Betroffenen und der Rheuma-Liga. Gerne können Sie Ihre eigenen Erfahrungen und Ideen einbringen. Angehörige und Freunde sind herzlich willkommen.

Treffpunkt: Restaurant/Kneipe »Deichgraf«, Nordufer 10, 13352 Berlin-Wedding
Termin: Jeden letzten Mittwoch im Monat ab 19 Uhr, außer im Dezember
Kontakt: Soziale Beratung, Tel. 32 290 29 65
beratung@rheuma-liga-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Stammtisch für junge Menschen mit Rheuma

Sie sind jung und möchten sich mit anderen Betroffenen über Ihre Erkrankung austauschen? Vernetzen Sie sich in lockerer Atmosphäre mit anderen jungen Menschen. Die Rheuma-Liga Berlin unterstützt Sie dabei und freut sich auf Sie!

Kontakt: Soziale Beratung, Tel. 32 290 29 51
beratung@rheuma-liga-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Polyneuropathie-Selbsthilfegruppe

PNP ist eine Erkrankung des Nervensystems, Symptome sind u.a.: Schwindel/Schwanken, Nervenschmerzen, Fallneigung, Taubheitsgefühle und Brennen in Händen und Füßen. Die Neuköllner Gruppe sucht noch weitere Betroffene für den gegenseitigen Austausch über Hilfemöglichkeiten, Umgang mit der Erkrankung und ggf. gemeinsame Unternehmungen.

Datum: **2. + 4. Donnerstag im Monat**
Uhrzeit: **14.00 – 15.30 Uhr**
Ort: Selbsthilfzentrum Neukölln-Süd Lipschitzallee 80, 12353 Berlin
Anmeldung: Selbsthilfzentrum Neukölln-Süd Tel. 605 66 00,
E-Mail kleibs.sued@sh-stzneukoelln.de, meifert@sh-stzneukoelln.de
Gebühren: Gerne Gruppenspende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Parkinson

Wir wollen miteinander reden, lernen, weinen, lachen, feiern und uns kreativ ausdrücken (durch Malen, Schreiben, Filmen), damit wir unserem ungebetenem ständigen Begleiter nicht ohnmächtig, sondern optimistisch und selbstbewusst begegnen können. Frei nach dem Motto: Es gibt nichts Gutes außer man tut es.

Wann: monatlich, am zweiten Donnerstag und monatlich, am vierten Donnerstag
Uhrzeit: 11:00 bis 13:00 Uhr
Ort: Selbsthilfekontaktstelle Zehlendorf – [Villa Mittelhof](#) – Königstraße 42 – 43 – 14163 Berlin
Info: selbsthilfe@mittelhof.org oder Tel. (030) 80 19 75 14
Kosten: 1,50 € pro Termin
Anmeldung: erforderlich

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Brustkrebs – Gruppe in Neukölln in Gründung

Nach der Diagnose, den ersten Therapieschritten und Nebenwirkungen in den Alltag zurückzufinden, ist eine Herausforderung. Wir wollen uns gegenseitig auf unserem eigenen Weg unterstützen. Als Frauen*, als Eltern, als Berufstätige etc.

In der Gruppe können wir offen über unsere Ängste und Sorgen sprechen und unsere Erfahrungen, Perspektiven und Hoffnungen miteinander teilen.

Termin: Ein Termin wird mit den Interessentinnen festgelegt
Ort: Selbsthilfzentrum Neukölln-Nord, Wilhelm-Busch-Straße 12, 12043 Berlin
Anmeldung: Tel 030 - 681 60 64,
E-Mail: schellenberg@sh-stzneukoelln.de
Gebühren: 1 € - 0,50€

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gruppe Post COVID Neukölln

Erfahrungsaustausch für Betroffene

Weitere Teilnehmer und Teilnehmerinnen für die Gründung der Selbsthilfegruppe gesucht.

Datum: ab 6 Interessent*innen. wöchentlich, vormittags, Termin wird festgelegt, sobald sich 6 Betroffene gemeldet haben.

Ort: Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord Haus der Vielfalt, Wilhelm-Busch-Straße 12, 12043 Berlin

Anmeldung: Tel 030 - 681 60 64 oder E-Mail: schellenberg@sh-stzneukoelln.de

Gebühren: 1€ pro Person pro Treffen Spende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gruppengründung

Post COVID in Schöneberg

Fühlen Sie sich allein, mit Ihren Beschwerden, Einschränkungen, Ängsten und Sorgen? Sehen Sie sich ebenfalls nicht gesehen und gehört? Dann sind Sie in meiner Gruppe herzlich willkommen.

Ich bin selbst betroffen und möchte uns einen Raum ermöglichen, für Austausch und Begegnungen. Gern können Sie mich bei Fragen über Post Covid anschreiben. Auch für Angehörige habe ich ein Ohr.

Ich plane die Gruppentreffen im Berliner Süden. Ort und Zeit werden festgelegt, wenn sich genügend Interessierte angemeldet haben.

Anmeldung: postcovid.selbsthilfe.berlinsued@gmail.com

oder Selbsthilfetreffpunkt Nachbarschaftsheim Schöneberg e. V
Holsteinische Straße 30 - 12161 Berlin

Tel: (030) 85 99 51 -330

selbsthilfe@nbhs.de

<http://www.nbhs.de>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Long/Post COVID in Hohenschönhausen

Die Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg Horizont Hohenschönhausen

Es ist nicht einfach, Long Covid zu erkennen. Die Symptome können sehr unterschiedlich sein: Erschöpfung, Gedächtnis- und Konzentrationsprobleme, Schlafstörungen, Husten, Muskelschwäche, Sprachstörungen.

Bislang lässt sich kein einheitliches Krankheitsbild abgrenzen. Bist du betroffen? Schließe dich einer Selbsthilfe an und tausche dich mit Gleichbetroffenen aus.

Wo: online

Angebot: der Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg Kiezspinne

Wann: Neugründung! Termin wird noch bekannt gegeben.

Kontakt: info@selbsthilfe-lichtenberg.de

www.selbsthilfe-lichtenberg.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Du gehst nicht allein! Moderne CED Selbsthilfegruppe mit ganz viel Herz

Leben mit Colitis Ulcerosa, Stroma oder PSC?

All das kann das Leben schon mal heftig auf den Kopf stellen.

Ungewissheit, Trauer, Scham und Ängste gehören oftmals dazu. Doch Schicksalsschläge verbinden.

Melde dich gern bei uns, sei mutig- denn du gehst nicht allein.

Wir sind eine junge gruppe, die sich jeden ersten Montag im Monat um 19:30 Uhr trifft.

Bei uns ist jede*r willkommen- ganz nach dem Motto „alles kann nichts muss“

Kontakt: adi@dugehstnichtallein.com

Wo: Selbsthilfe-Treffpunkt Friedrichshain - Boxhagenerstr. 89 - 10245 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gemeinsam statt allein Berlin erkunden – Gruppe in Gründung

Freizeittreff für Leute zwischen 45 Jahren und Rentenbeginn, die neue Leute kennenlernen möchten und Spaß an gemeinsamen Freizeitaktivitäten in Berlin und dem Umland haben. Aktive Mitgestaltung erwünscht!

Termin: 2. und 4. Freitag im Monat, 18 - 20 Uhr
Ort: Villa Mittelhof, Königstr. 42-43, 14163 Berlin
Anmeldung: selbsthilfe@mittelhof.org, Tel. 030 801975-14

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gemeinsam statt einsam in Lichtenberg

Fühlen Sie sich oft allein und einsam?

Würden Sie sich gerne mit anderen Menschen, denen es ähnlich geht, treffen?

Einfach gemütlich zusammensitzen, reden, lachen, auf andere Gedanken kommen, vielleicht auch etwas gemeinsam unternehmen?

Trauen Sie sich und machen Sie den ersten Schritt zu mehr Lebensfreude. Sie sind nicht allein.

Termin: Jeden Mittwoch von 14 bis 16 Uhr

Adresse: Kiezspinne FAS e.V., Schulze-Boysen-Str. 38, 10365 Berlin

Kontakt: selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de

Telefon: 030 55491892

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Philosophischer Arbeitskreis in Gründung

Im Mittelhof gründet sich eine zweite Gruppe philosophisch Interessierter. Folgende Fragen möchten wir miteinander diskutieren: Was ist Philosophie? Wie kann mir Philosophie bei der Gestaltung meines Lebens behilflich sein? Was ist der Sinn des Lebens? "Erkenne dich selbst!" Was meint Sokrates mit diesem Ausspruch? Was versteht man unter Bewusstsein und Selbstbewusstsein?

Das Nachdenken und Diskutieren über die gestellten und weitere Fragen soll in dem geplanten Arbeitskreis im Mittelpunkt stehen. Eine regelmäßige und aktive Teilnahme ist sinnvoll und erwünscht. Philosophische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Termin: 2. und 4. Montag im Monat, 11 – 12:30 Uhr - Start am 12. Februar

Ort: Villa Mittelhof, Königstr. 42-43, 14163 Berlin

Anmeldung: selbsthilfe@mittelhof.org, Tel. 030 801975-14

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppe für arabisch-sprachige Familien mit Kindern mit Behinderung

Bei unseren Treffen tauschen wir uns zu Euren Fragen, Sorgen und Unterstützungsbedarfen aus.

Die Gruppe ist für arabischsprachige Familien. Es wird Deutsch und Arabisch gesprochen. Der Mittelhof kann Euch unterstützen und Expertinnen oder Experten zu den Themen einladen, die Ihr wissen wollt.

Wann: Die Treffen finden alle vier Wochen statt.

Das nächste Treffen ist am Dienstag, den 20. Februar 2024 um 19 Uhr

Ort: als online-Treffen

Kontakt: Reeham Yousef und Sabine Pfuhl

Info: Bitte bei uns melden und Ihr bekommt den Link zugesandt.

Selbsthilfekontaktstelle Steglitz-Zehlendorf im Mittelhof

pfuhl@mittelhof.org Tel. 0152.22755865)

Kosten: Kostenfrei

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige in Gründung

Treffen: donnerstags 10-11:30Uhr

Die Gruppe startet, sobald sich 8 Interessierten gefunden haben.

Haus der Vielfalt, Wilhelm-Busch-Str. 12, 12043 Berlin

Anmeldung und Information: 030 681 60 62 oder kpe@sh-stzneukoelln.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Angehörige psychisch Kranker - Neue Gruppe in Gründung

Hast auch Du in der Familie einen Angehörigen, der psychisch erkrankt ist und fühlst Dich überfordert

damit? Bedrücken Dich deshalb Sorgen und Ängste? Zum Beispiel, wie Du mit ihnen umgehst, ohne die Erkrankung zu verstärken, wie Du selber stark bleibst, Dich vor einem verständnislosen Umfeld schützen kannst. Wie Du nicht in den Rückzug kommst oder Mauern verstärkst? Du weißt nicht, wo es Möglichkeiten des Austausches gibt? Komm zu uns! Unsere Selbsthilfegruppe ist ein Ort, an dem es um den Austausch von Erfahrungen geht. Wir möchten uns auf das Positive richten und gemeinsam nach Lösungsmöglichkeiten suchen. Vielleicht finden wir mit der Zeit einen guten Kompromiss zwischen dem betroffenen Familienmitglied und unserem eigenen Leben.

Klingt das gut für dich? Dann melde Dich!

Ein Termin für die Treffen wird noch gemeinsam gesucht.

Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf, Alt Marzahn 59 A, 12685 Berlin,

Anmeldung: Telefon 030 54 25 103 oder per E-Mail: an selbsthilfe@wuhletal.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Elterngruppe - Legasthenie und Dyskalkulie

Landesverband Berlin Brandenburg e. V.

Termin: einmal monatlich mittwochs

(1. Halbjahr 2024: 14.02., 06.03, 10.04., 15.05., 05.06., 03.07.)

Ort: KIS im Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg, Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin
(KIS-Gruppenraum, 2. OG)

Anmeldung: per E-Mail: prenzlauerberg@ledy-bb.de

Mein Kind hat große Schwierigkeiten beim Lesen, Schreiben, Rechnen. Legasthenie oder Dyskalkulie - wie geht man als Eltern damit um? Eltern von betroffenen Kindern stehen mit ihren Erfahrungen, Erlebnissen und Fragen im Austausch.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

AD(H)S-Elterngruppe in Gründung

Wir sind betroffen als Eltern von Kindern mit ADS oder ADHS darüber, dass unseren Kindern und Familien immer noch viele Steine in den Weg gelegt werden. Wir treffen uns, um Erfahrungen auszutauschen, Zweifel und Sorgen zu teilen, positive Erlebnisse zu kommunizieren, thematisch zu arbeiten, Fachwissen zu ergänzen, Netzwerke zu knüpfen, ggf. Öffentlichkeitsarbeit zu betreiben. Wir sind davon überzeugt, dass es viele Eltern gibt, denen es ähnlich wie uns geht und die nach einer Möglichkeit suchen, in Kontakt mit anderen Betroffenen zu kommen. Wir freuen uns über neue Gesichter und spannende Begegnungen!

Termin: 2. Dienstag im Monat, 18:30 – 20:30 Uhr

Ort: Villa Mittelhof, Königstr. 42-43, 14163 Berlin

Anmeldung: selbsthilfe@mittelhof.org, Tel. 030 801975-14

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Eltern von autistischen Kindern und Jugendlichen

Termin: 2. und 4. Freitag im Monat

Zeit: 17:00 - 19:00 Uhr

Anmeldung: per E-Mail an autismus-selbsthilfegruppe-pankow@web.de oder

Tel: 030 49 98 70 910

Die Diagnose Autismus-Spektrum-Störung betrifft aktuell ca. 0,6 - 1 % der in Deutschland lebenden Menschen. Zu den Diagnosekriterien gehören: Defizite in der Fähigkeit, wechselseitige soziale Interaktionen und soziale Kommunikation zu initiieren und aufrechtzuerhalten, sowie eingeschränkte, sich wiederholende und unreflexible Verhaltensmuster, Interessen und Aktivitäten.

Unsere Autismus-Selbsthilfegruppe richtet sich an die Eltern autistischer Kinder und Jugendliche mit der Autismus-Spektrum-Störung. Gemeinsam wollen wir Themen wie Planung der Alltagsstruktur, Unterstützungsmethoden im Umgang, Austausch über Prozesse der Entwicklung und persönliche Erfahrungen im Leben eines Elternteils von Kindern mit der Autismus-Spektrum-Störung behandeln. Die Herausforderungen im alltäglichen Leben, denen sich Eltern von autistischen Kindern oftmals stellen müssen, werden in unserer Gruppe miteinander besprochen und im Austausch Lösungsansätze gesucht.

Ort: KIS im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin (Großer Gruppenraum, 1. OG)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Autistische Liebe - Lesung und Erfahrungsaustausch

Montag, 18.03.2024, 18.00 - 20.00 Uhr, Anmeldung erforderlich!

Conni Schwärzer-Dutta liest aus ihrem Buch „Liebe mit Köpfchen. Tipps einer Autist*in für neurodiverse Beziehungen“ und ist als autistische Frau und Paarberaterin seit über 20 Jahren in einer glücklichen Beziehung mit einem nicht-autistischen Partner. Die Gehirne und damit die Gedanken, Gefühle und Erwartungen der beiden sind sehr unterschiedlich: sie sind ein neurodiverses Paar. Dies macht ihre Liebe intensiv und spannend, führt aber auch zu Missverständnissen und Konflikten. Welche Freuden und Herausforderungen solche neurodiversen Paare erleben und welche Werkzeuge aus der Paarberatung ihnen helfen können, darüber wird berichtet.

WER: Constanze Schwärzer-Dutta (autistische Frau und Paarberaterin für neurodiverse Paare)

WO: KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin, (Großer Raum, 1. OG

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfegruppe in Zehlendorf

Prokrastination - Verschiebestörung, Online-Gruppe

Viele kennen es, einzelne Aufgaben vor sich her zu schieben. Bei einigen Menschen wird der innere Widerstand zu einer fast unüberwindlichen Mauer. Egal wie wichtig es ist, ich schiebe es vor mir her und komme damit u.U. in große Schwierigkeiten. Unerledigtes beginnt mein Leben zu beherrschen, mein Selbstbewusstsein wird beschädigt, Verzweiflung und Depression können entstehen. In einer Selbsthilfegruppe wollen wir über unsere Schwierigkeiten, ihre Hintergründe und Lösungswege sprechen und uns auch praktisch unterstützen.

Wann: wöchentlich, Mittwoch 19:00 bis 21:00 Uhr

Ort: Selbsthilfekontaktstelle Steglitz Zehlendorf im Mittelhof, Königstr. 42

Anmeldung: erforderlich unter selbsthilfe@mittelhof.org oder Tel. (030) 80 19 75 14

Leitung: C. Bartning

Kosten: kostenlos

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Junge Selbsthilfe

Über 40 Junge Gruppen gibt es inzwischen in Berlin. Die Junge Selbsthilfe in Berlin ist in den letzten 12 Jahren ordentlich gewachsen - und das trotz der Pandemie. Das muss gefeiert und gewürdigt werden. Raum für Erfahrungsaustausch, Vernetzung und eine gute Zeit miteinander zu haben - das steht dieses Jahr besonders im Fokus.

Die **Come Together Treffen** der Jungen Selbsthilfe finden alle zwei Monate am Dienstag um 19 Uhr im Café Holzmarktperle statt.

Nähere Infos und die Anmeldung gibt es hier: <https://eveeno.com/732778412>

Das Come Together ist ein offener Treff für Junge Menschen, die in der Selbsthilfe aktiv sind und sich austauschen und vernetzen oder Interessierte, sich nur informieren wollen.

Es ist auch offen für Fachkräfte – durch den persönlichen Kontakt vor Ort wird der Dschungel der Angebote überschaubarer.

Nur gemeinsam sind wir stark. Deshalb freuen wir uns über eure Unterstützung, die Junge Selbsthilfe noch bekannter zu machen. Bitte helft mit, dass möglichst viele junge Menschen von den Angeboten und den Möglichkeiten der Jungen Selbsthilfe erfahren und leitet diese Mail zahlreich weiter.

Kontakt: Anne Saskia Schubert - Projektleitung Junge Selbsthilfe Berlin

Die Junge Selbsthilfe ist Teil von Junik – jung in Krise | jung in Kontakt

Adresse: Bismarckstraße 101 (Eingang über Weimarer Straße) | 10625 Berlin-Charlottenburg

Telefon: 030 890 285 49 | Fax: 030 890 285 40

Mobil: 0157-819 313 94

Mail: junge-selbsthilfe@sekis-berlin.de

Website: <https://www.sekis-berlin.de/selbsthilfe/junge-selbsthilfe>

Instagram: [Junge Selbsthilfe Berlin \(@jungeselbsthilfeberlin\)](#)

Youtube: [Junge Selbsthilfe - YouTube](#)

Podcast: <https://www.echte-stimmen.de/>

S E L B S T H I L F E

Offener Kreativ-Treff für junge Erwachsene

Hast du Ängste, Depressionen oder andere psychische Probleme?

Im Kreativ-Treff kannst du dich mit uns und anderen Betroffenen austauschen. Wir malen zusammen und kommen nebenbei ins Gespräch. Du musst nicht malen können, sondern einfach Lust auf Kreativität haben. Mitbringen musst du auch nichts, das Material besorgen wir. Komm einfach vorbei, wir freuen uns auf Dich!

Wann: 20.02.2023 15 - 17 Uhr, kostenfrei

Ort: Holsteinische Str. 30, Berlin-Schöneberg

Wann: 19.03.2024 15-17 Uhr , kostenfrei

Ort: Villa Mittelhof, Königstr. 42-43, Berlin-Zehlendorf

Kontakt: Alina Becker selbsthilfe@mittelhof.org | 030 801975-14

Charlotte Jooß selbsthilfe@nbhs.de | 030 859951-330

» [Inhaltsverzeichnis](#)

S E L B S T H I L F E

Next Step - Junge Sucht-Selbsthilfe

Next Step - Schritt für Schritt in ein erfüllteres Leben - Unsere Gruppe hilft dir dabei!

Wir sind eine Anlaufstelle für junge Menschen, die mit Sucht oder ähnlichen Problemen konfrontiert sind - eine Gemeinschaft, in der ihr euch verstanden fühlt und Unterstützung findet. um Themen zu diskutieren, die für euch von Bedeutung sind, von Sucht und Missbrauch bis hin zu alltäglichen Sorgen, die damit einhergehen.

Wir möchten, dass ihr euch bei uns wohl fühlt und dass ihr in einer sicheren Umgebung über eure Erfahrungen und Gefühle sprechen könnt. Unsere Gruppe richtet sich besonders an junge Menschen im Alter von 18 bis 35 Jahren, unabhängig von der Substanz, um die es geht.

Termin: 1. und 3. Mittwoch im Monat 17.00-18.30 Uhr

Wo: Hochschulring 2 in 15745 Wildau.

E-Mail: newmanda@outlook.de

Kontakt: Karoline und Daniel – sind die Gruppenleitung.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

S E L B S T H I L F E

Zeit für mich

Wie wäre es, mit einfachen Methoden (Life Hacks) selbst für dein Wohlbefinden zu sorgen?

Wie wäre es, störende Glaubenssätze aus deinem Unterbewusstsein zu löschen?

Wie wäre es, alte blockierende Emotionen und Traumata loslassen zu können?

Störungen im Wohlbefinden werden häufig durch unbewusste Glaubenssätze und Blockaden im Energiekreislauf des Körpers verursacht. Bleiben diese Blockierungen lange bestehen, kann das sogar zu Erkrankungen führen. Um sie aufzulösen, haben sich im Wissen vieler Völker Rituale und Erkenntnisse erhalten - eine wirksame Ergänzung zu unserem Wissen. Sie helfen innerlich aufzuräumen, damit deine Lebensenergie wieder frei fließen kann. Dann macht Leben wieder Spaß. Und mit Freude, Zuversicht und Vertrauen lässt sich alles meistern. Bist du bereit für neue Wege?

Termin: Jeden Freitag, 17 Uhr

Adresse: Kiezspinne FAS e.V., Schulze-Boysen-Str. 38, 10365 Berlin

Kontakt: selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de

Telefon: 030 55491892

» [Inhaltsverzeichnis](#)

S E L B S T H I L F E

Neue Selbsthilfegruppe in Reinickendorf in Gründung

Mama und die Gewittertage

Kinder zu haben ist gleichzeitig wunderschön und anstrengend. Wir Eltern müssen funktionieren trotz Wut und Überforderung. Uns fehlt Entlastung und Anerkennung. Wenn dazu noch persönliche Themen auftauchen wie z.B. fehlende Familie, Hochsensibilität, Unzufriedenheit im Job, Trauma, Depression – da braucht es einen Ort, wo wir auftanken können. Wer hat Lust aus den negativen Gefühlen auszusteigen und

sich in einem geschützten Rahmen auszutauschen, Verständnis zu erfahren, neue Perspektiven zu gewinnen und sich gegenseitig zu stärken? Wir wollen uns so zeigen, wie wir sind. Ich freue mich auf dich!

Ganz herzlich laden wir zum

Gründungstreffen am Freitag, den 23.02.2024 von 10 Uhr – 12 Uhr

in den Eichhorster Weg 32, 13435 Berlin – Wittenau ein.

Die Gruppe wird sich zukünftig 14-tägig freitags in der Zeit von 10-12 Uhr im Selbsthilfzentrum in Reinickendorf treffen.

Informationen und Anmeldung unter: Telefon 416 48 42.

Stadtteilzentrum Reinickendorf - Eichhorster Weg 32 - 13435 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

stabil - gemeinsam durch das Leben gehen

Wir sind Menschen, die sich entschieden haben, gemeinsam als Gruppe, stärker, bewusster und mit mehr Freude durch's Leben zu gehen - stabil. Dies geht am besten zusammen.

In Gesprächsrunden, Freizeitgestaltungen, Hilfe bei Fragen sowie persönlicher und fachlicher Beratung. Angehörige, Partner, Menschen die Lust haben etwas gemeinsam zu erleben oder zu bewältigen, sind herzlich willkommen.

Besucht uns bei unseren Treffen, erlebt uns als Gemeinschaft, unseren Gesprächen und die daraus resultierende Stärke im Alltag. Wir helfen "stabil." zu werden und "stabil." zu bleiben.

Treffen? na klar!

Jeden Freitag 16.00Uhr - 18.00Uhr

Wo findet man uns?

Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg - Horizont Hohenschönhausen - Ahrenshooper Str. 5, 13051 Berlin

Kontakt: E-Mail: info@stabil-berlin.com

Webseite: www.stabil-berlin.com

Telefon: André Liebe 0172/5604323

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Trauergruppe (30 bis ca. 50 Jahre) in Gründung

Im Austausch mit anderen Erinnerungen, Schweigen, Weinen, aber auch Lachen teilen und Möglichkeiten zur Integration der Trauer in eine lebenswerte Gegenwart und Zukunft erkunden. Da für jüngere Trauernde andere Bedürfnisse und Themen im Fokus stehen als für ältere Menschen und bereits eine Gruppe für Trauernde ab 50 an diesem Standort existiert, richtet sich die neue Trauergruppe an Menschen zwischen 30 und ca. 50 Jahren. In der Startphase wird die Gruppe von einer erfahrenen Gruppenmoderatorin unterstützt.

Termin: 1. und 3. Mittwoch im Monat, 18 – 19.30 Uhr - Start am 7. Februar

Ort: Villa Mittelhof, Königstr. 42-43, 14163 Berlin

Anmeldung: selbsthilfe@mittelhof.org, Tel. 030 801975-14

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Tiertrauer

Viele Menschen trauern sehr nach dem Tod ihrer tierischen Gefährt*innen. Häufig ist es schwierig, Orte zu finden, wo diese Trauer mit all ihren vielen Gesichtern einfach da sein kann, gesehen und gehört wird, sich ausdrücken darf. Auch im Hinblick auf eine palliative Versorgung und die Sterbebegleitung kranker Tiere befinden wir uns häufig eher allein auf weiter Flur.

In dieser Gruppe wollen wir der Trauer und all dem Raum geben, was uns im Zusammenhang mit Sterben und Tod geliebter Wesen anderer Spezies begegnet. Mitfühlend begleiten wir einander hier ein Stück auf unseren Wegen. Wir laden herzlich zum Gründungstreffen ein. Kontaktieren Sie hierfür bitte:

Mail: selbsthilfe@nbhs.de oder

Tel: 030 85 99 51 -330/-333/-322

Ort: Nachbarschaftsheim Schöneberg e. V. - Selbsthilfetreffpunkt
Holsteinische Straße 30 - 12161 Berlin

Tel: 030 85 99 51-330

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gruppe in Pankow in Gründung

Trauer-Selbsthilfegruppe

Termin: **Freitag, 14:00 – 15:30 Uhr**

Ort: KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

Anmeldung: per E-Mail an kis@hvd-bb.de oder telefonisch unter 030 49 98 70 910

Am Standort Pankow findet momentan die Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe für trauernde Menschen statt. Die Gruppe richtet sich an Hinterbliebene, die einen nahestehenden Menschen verloren haben und über ihre Erfahrung und Gefühle mit anderen Betroffenen reden möchten.

Neben den Gefühlen der Trauer und Einsamkeit und der Auseinandersetzung mit dem Geschehenen sowie der neuen Lebenssituation können auch praktische Fragen wie z.B. die Organisation des Nachlasses besprochen werden.

Wenn Sie gerne an der Gruppe teilnehmen möchten, melden Sie sich bitte unter den angegebenen Kontaktdaten. Die Gruppe startet, sobald es genügend Anmeldungen gibt.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Zwanglos – Selbsthilfegruppe für Menschen mit Zwangsstörung

Termin: 2. und 4. Sonntag im Monat

Zeit: 14:00 – 15:30 Uhr

Ort: KIS im Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg, Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin
(KIS-Gruppenraum, 2. OG)

Anmeldung: per E-Mail: solala583@gmail.com

„Zwang ist ein Übel, aber es besteht kein Zwang, unter Zwang zu leben.“ - Epikur von Samos
Leidest du an einer Zwangsstörung?

Kontroll-, Wasch-, Zähl-, Ordnungs-, Beziehungs-, Grübelzwang oder magisches Denken?

Egal worunter du leidest, bei Zwanglos treffen sich betroffene Menschen, die nachvollziehen können, wie du dich fühlst und was dich beschäftigt, egal wie absurd dies auch immer sein mag. Wir tauschen uns über unsere Zwänge aus, besprechen gemeinsam Bewältigungsstrategien und versuchen einen gesunden Umgang damit zu finden, um wieder ein selbstbestimmtes Leben führen zu können.

Komm einfach vorbei, so wie du bist und bring deinen Zwang mit, denn wir wollen mit dir darüber reden!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Verlassene Kinder – Kinder, deren Eltern den Kontakt zu ihnen abgebrochen haben

Termin: 2. und 4. Samstag im Monat,

Zeit: 19:30 - 21:30 Uhr

Ort: KIS im Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg, Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin

Anmeldung: per E-Mail an lea.magdalenawi@t-online.de

Tel: 030 49 98 70 910

Die Gruppe richtet sich an junge Menschen (21 bis ca. 35 Jahre), deren Eltern/ ein Elternteil, Geschwister den Kontakt zu ihnen abgebrochen haben/hat.

Ganz wichtig: Es geht hierbei um genau diese Richtung des Kontaktabbruchs, denn zu der anderen Richtung gibt es bereits einige Gruppen. Themen der Gruppe können unter anderem sein, wie man mit der Einsamkeit und Traurigkeit dieses Beziehungsabbruchs klarkommen kann, verschiedene Fixpunkte im Jahr meistern kann (Geburtstag, Weihnachten, Muttertag, Vatertag.), oder auch allgemein, wie man den Verlust von Familienmitgliedern (die nicht gestorben sind) verarbeiten kann. Es handelt sich hierbei um eine Gruppenneugründung, in deren Strukturierung/Gestaltung sich jede*r einbringen kann und sollte.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gruppe in Gründung

Entdecke das Leben ohne Einsamkeit!

Termin: **Freitag, 10:00 - 11:30 Uhr**

Anmeldung per E-Mail an kis@hvd-bb.de oder telefonisch unter 030 49 98 70 910

Einsamkeit kann viele Ursachen und Facetten haben – Unsicherheit, geringes Selbstbewusstsein, innere Leere, das Fehlen und Wegbrechen von sozialen Kontakten im Verlauf des Lebens und vieles mehr. Doch unsere Gruppe ist hier, um dir zu helfen, aus dieser Isolation auszubrechen!

Unsere Selbsthilfegruppe richtet sich an Menschen zwischen 20 und 50 Jahren, die das Gefühl haben, nicht gewollt zu sein, von anderen gemieden zu werden oder einfach unter der Last der Einsamkeit leiden. Wir bieten dir einen sicheren Ort, um Gleichgesinnte zu treffen, Lebensstrategien zu teilen und neue Wege zu entdecken, wie du dein Leben erfüllter gestalten kannst.

Gemeinsam wollen wir die Quelle der Langeweile bekämpfen, die innere Unruhe und Leere überwinden und dein Selbstbewusstsein stärken. Du bist nicht allein – schließe dich unserer Selbsthilfegruppe an und erlebe, wie Einsamkeit zu einem Relikt der Vergangenheit wird!

Komm zu unserer nächsten Sitzung und lass uns gemeinsam den Weg aus der Einsamkeit finden. Dein neues, erfülltes Leben wartet auf dich! Kontaktiere uns heute, um mehr zu erfahren und dich anzumelden. Du verdienst ein Leben ohne Einsamkeit!

Ort: KIS im Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg, Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin (KIS-Gruppenraum, 2. OG)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Onlinegruppe

Schluss mit der Familie! Kontaktabbruch mit der Familie

Gruppentreffen **jeden 1. Freitag des Monats 18:30 – 20:30 Uhr**

Die Treffen finden 1x im Monat online statt (via Skype) und dauern 2 Stunden.

Kontakt: Ana, Tel.: [030 890 285 31](tel:03089028531), E-Mail: nofamilySHG@web.de

Du hast mit deinen Eltern und/ oder Geschwistern den Kontakt abgebrochen, weil sie dir nicht gut getan haben, dich emotional verletzt oder gar krank gemacht haben?

Nun stehst du mit dieser Wunde alleine da und würdest gerne Kontakt mit Gleichgesinnten haben?

Es muss nicht immer körperliche Gewalt oder eindeutiger Missbrauch sein, um eine ungesunde Familie gehabt zu haben.

Diese Gruppe ist für diese „Graustufen“ gedacht: Vielleicht haben Mutter/Vater eine toxische Symbiose zu dir aufgebaut ... oder dich als Partnerersatz benutzt. Vielleicht sind einige Familienmitglieder mit starker narzisstischer Prägung. Vielleicht hast du psychische Probleme, Ängste, Depressionen, Persönlichkeitsstörungen und hast in Therapie erkannt, dass die Ursache in der Familie lag.

Melde dich gerne unter folgender E-Mail: Adresse: nofamilySHG@web.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppengründung in Zehlendorf

Ungewollt kinderlos – Gruppe von und für Männer

Welcher Mann weiß, wie groß die Verzweiflung ist, wenn sich der Wunsch nach einem eigenen Kind wegen unverschuldeter Zeugungsunfähigkeit nicht erfüllen lässt? Du hast es lange auf natürlichem Weg probiert oder hast quälende Kinderwunschbehandlungen hinter dir, die sowohl deine Beziehung zu deiner Frau / Partnerin als auch dich an die Grenzen der zumutbaren Belastung oder gar darüber hinausgebracht haben? Du fragst dich, wie du dich als Mann definieren kannst, wie du mit deiner Zeugungsunfähigkeit umgehen kannst? Und wieso zum Teufel gibt es keinen Raum, in dem ich als Mann mich nur mal mit Männern über all diese Fragen und noch vielen mehr austauschen kann? Das will ich ändern – denn es gibt mit Sicherheit viele andere Männer, die offene Gespräche darüber vermissen.

Termin: **2. und 4. Donnerstag im Monat, 20-21:30 Uhr**

Ort: Stadtteilzentrum Villa Mittelhof, Königstr. 42-43, 14163 Berlin

Anmeldung: selbsthilfe@mittelhof.org oder Tel. (030) 801975-14

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Offener Treff für junge Erwachsene mit Depressionen

Menschen aus bestehenden jungen Depressionsgruppen (U 35) laden ein, in Kontakt zu kommen, schon mal ein Stück "Selbsthilfegruppe" zu erleben, einfach mal zu reden oder mehr über das Format "Selbsthilfe" zu erfahren.

Du möchtest dich weniger alleine fühlen und mit Leuten reden, welche dich verstehen? Komm vorbei!

Wann: Jeden 2. + 4. Donnerstag im Monat

Zeit: 18:00 - 20:00 Uhr

Ort: Perlebergerstr. 44, 10559 Berlin
Telefon: 030 - 3 94 63 64
E-Mail: kontakt@stadtrand-berlin.de
Einfach ohne Anmeldung vorbeikommen - wir freuen uns!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Raus aus der Depression - Wege zu mehr Leichtigkeit

Termin: 2. und 4. Mittwoch im Monat, 18:00 – 19:30 Uhr

Anmeldung per E-Mail an kis@hvd-bb.de oder telefonisch unter 030 499 870 910

Für Menschen, die lernen wollen; ihren Körper und Geist aktiv zu nutzen, um Grübelschleifen und Pessimismus zu entkommen und um wieder mehr Freude am Leben zu finden.

Gemeinsam in einer Gruppe wollen wir achtsam miteinander in regen Austausch kommen, voneinander lernen, neue Dinge ausprobieren, gemeinsam lachen. Vielleicht finden wir Antworten auf wichtige Fragen wie: Was stört mich? Was gefällt mir? Welche Dinge können mir helfen wieder fröhlicher und angstfreier mein Leben zu leben. Mit Stolz auf uns selbst und viel Selbstliebe trauen wir uns neue Wege zu gehen. Die Krise als Chance zu sehen, steht im Vordergrund.

Ort: KIS im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin (Kleiner Gruppenraum, 1. OG)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Wege aus der Depression – Engelskreise statt Teufelskreise

Termin: 3. Mittwoch im Monat, 18:00 – 19:30 Uhr

Anmeldung per E-Mail an kis@hvd-bb.de oder telefonisch unter 030 499 870 910

Die Krise als Wegweiser. Sie sagt uns, dass wir gerade noch nicht da sind, wo wir hinwollen. Die Menschen haben schon immer voneinander gelernt, das können wir auch. Wir wollen uns darüber austauschen, wo wir stehen und was wir verändern können. Was stört mich, was gefällt mir? Welche Möglichkeiten gibt es? Auf welche Ereignisse in der Vergangenheit blicke ich mit Stolz zurück? Im vertraulichen Rahmen offen anzusprechen, wo der Schuh drückt, ist ein guter Anfang.

Ort: KIS im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin (Kleiner Gruppenraum, 1. OG)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppe in Gründung

Depressionen – Gruppe für Frauen in Neukölln

In der Selbsthilfegruppe wollen wir uns unter Gleichgesinnten über unsere Depressionen austauschen. Wir wollen gemeinsam nach Wegen aus der Depression und einem heilsamen Umgang damit suchen.

Datum: ab 6 Interessentinnen tagsüber in der Woche

Ort: Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord im Haus der Vielfalt,
Wilhelm-Busch-Straße 12, 12043 Berlin

Anmeldung: Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord,
Tel 030 681 60 64 oder schellenberg@sh-stzneukoelln.de

Gebühren: 1€ - 0,50€

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Trauma KPBS – Komplexe Posttraumatische Belastungsstörung

Termin: 1. und 3. Dienstag im Monat, 18:00 - 19:30 Uhr

Anmeldung per E-Mail an kpbs.kis@gmail.com

Eine kleine Gruppe von 6-8 Frauen (im Alter von 18 – 55 Jahren) richtet sich an Töchter von toxischen Eltern. Gemeinsam versuchen wir alte Verletzungen zu identifizieren und welche Folgen diese in unseren heutigen zwischenmenschlichen Beziehungen hinterlassen haben. Gegenseitig wollen wir uns helfen, diese Muster aufzulösen und damit neue und selbstbewusste Muster zu erlernen.

Ort: KIS im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin (Kleiner Gruppenraum, 1. OG)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Wurzeln schlagen - Selbsthilfegruppe illegale Suchtmittel

Suchtdruck? Innere Unruhe? Das Gefühl etwas neben sich zu stehen? Der Wunsch nach seelischem Frieden? In unserer Selbsthilfegruppe wollen wir im geschützten Rahmen miteinander in die Verbindung und in den gemeinsamen Austausch gehen. Mit Hilfe von einfachen Meditationstechniken und Körperübungen wollen wir unsere Selbstheilungskräfte aktivieren. Uns gemeinsam einen „Werkzeugkoffer“ erarbeiten, der uns hilft in herausfordernden Situationen bei uns zu bleiben und unsere Wurzeln zu stärken. Teilnahme-Voraussetzungen sind Punktabstinenz und der feste Wunsch, die eigene Lebenssituation aktiv zu verbessern. Interesse geweckt? Dann melde dich gerne in der Kontaktstelle (bis 50 Jahre).

Eigeninitiative - Selbsthilfekontaktstelle in Treptow-Köpenick

Genossenschaftsstraße 70, 12489 Berlin | Tel 030-631 09 85 |

eigeninitiative@ajb-berlin.de

www.eigeninitiative-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Fit trotz Bewegungseinschränkungen

Termin: 2. und 4. Montag im Monat

Zeit: 14:00 - 15:30 Uhr

Anmeldung: per E-Mail an bewegungseinschraenkung@gmx.de

Tel: 030 49 98 70 910

Wie können wir geistig und körperlich fit bleiben, obwohl wir in der Bewegungsfreiheit eingeschränkt sind? Das kann nach einer OP oder mit künstlichem Hüftgelenk sein oder weil wir psychische Ängste haben. Darüber wollen wir ins Gespräch kommen und probieren gemeinsam kleine Übungen aus.

Der Zugang zum Gruppenraum ist barrierefrei.

Ort: KIS im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin (Großer Gruppenraum, 1. OG)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2024

Das Fortbildungsprogramm 2024:

<https://www.sekis-berlin.de/aktuelles/fortbildung>

Du benötigst methodisches Handwerkzeug und wichtige Infos zur Organisation und Öffentlichkeit für deine Gruppe? Dann bist du bei uns genau richtig! Bei SEKIS findest Du das ganze Jahr über interessante und hilfreiche Fortbildungen rund um das Thema Selbsthilfe.

Alle Infos findest Du hier: www.sekis-berlin.de/fortbildung

E-Mail für die Anmeldung: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel: 030 890 285 39

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2024

Gelungene Auftakt-Veranstaltung im Januar

In „Beziehungsfragen“ ist die Selbsthilfe ein starker Ort. Das war ein oft gehörtes Votum auf der diesjährigen Auftaktveranstaltung des SEKIS/selko-Fortbildungsjahres. Am letzten Samstag wurden dazu in der Villa Donnersmark in Zehlendorf viele bewegende Gespräche geführt. Mit wem kann ich über meine Erkrankung reden? Mit wem nicht? Wie verändern sich Beziehungen im Verlauf der Erkrankung und was bedeutet das für meine Begegnungen am Arbeitsplatz?

In einem gemeinsam im Plenum verbrachten Vormittag gaben drei in der Selbsthilfe aktive Menschen sehr persönliche Einblicke in ihre Beziehungserfahrungen in Familie, Freundeskreis und Arbeitsleben. Der Nachmittag machte dann die Auswahl aus 5 spannenden Workshops schwer. Auf unterschiedliche Weise brachten sie die Teilnehmer*innen in den Austausch oder boten methodische Vertiefungen an.

„Die Auftaktveranstaltung ist immer gut,“ fasste ein Teilnehmer am Ende seine Eindrücke zusammen, „aber in diesem Jahr war die Intensität eine besondere.“ Ein Votum das viele mit ihm teilen. Nur in einem Punkt

konnte keine Einigkeit erreicht werden: „Unsere Selbsthilfegruppe ist einfach die Beste auf der Welt!“ wagte eine Teilnehmerin des Podiums zu sagen. Das gab Geraune im Saal. Die Anzahl an „besten Gruppen auf der Welt“ war wohl an diesem Tag in der Villa Donnersmark hoch.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2024

Regeln & Strukturen in Selbsthilfe-Gruppen

19. Februar 2024 | 18 – 21 Uhr

Ich mach mir die Welt, wie sie mir gefällt ...

Wer redet wann und wie viel? Ist es verboten, egal oder sogar erwünscht, zu spät zu kommen? Wie organisieren wir den Zugang von neuen Menschen in unserer Gruppe? Selbsthilfe ist Selbstorganisation. Menschen mit ähnlichen Anliegen schaffen sich den Raum, ihre Themen gemeinsam bearbeiten zu können. Informationen teilen, Unterstützung erleben und geben um gemeinsam stärker dem Alltag begegnen.

Unterschiedliche Menschen schaffen sich dazu unterschiedliche Rahmen-Bedingungen. Bestimmte Regeln sind trotzdem zu Klassikern der Selbsthilfe Arbeit geworden. Sie haben sich bewährt, um Gesprächen und Begegnungen einen vertrauensvollen Boden zu schaffen. Ähnlich ist es mit bestimmten Abläufen und Strukturen: sie schaffen die Sicherheit, nicht ständig alles neu diskutieren zu müssen. Auf der Grundlage der Erfahrungen aller Teilnehmenden, erhalten diese ein Gespür für die Vor- und Nachteile bestimmter Regeln und Strukturelemente in der Selbsthilfe. Am Ende des Abends werden die Teilnehmenden Anregungen für das Gespräch mit der eigenen Gruppe über die dortige Zusammenarbeit mitnehmen.

Selbsthilfe-Kontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf | Bismarckstraße 101 | 10625 Berlin

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5 € (Zahlung vor Ort) | kostenfrei mit Berechtigungsnachweis

Leitung: Birgit Sowade | Jens E. Geißler (Arbeitskreis Fortbildung)

Anmeldefrist: 09.02.2024

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2024

Wahrung von Selbstbestimmung & Interessenkonflikten

27. Februar 2024 | 16 – 18 Uhr

Unabhängigkeit der Selbsthilfe

Selbsthilfe-Arbeit lebt hauptsächlich vom Engagement der Aktiven, die das Bedürfnis und Interesse Betroffener in den Mittelpunkt stellen. Um allerdings die vielfältigen Aufgaben zu bestreiten, suchen Gruppen manchmal zusätzliche Unterstützung in Form von Geldmitteln oder in der Zusammenarbeit mit anderen „Playern“. Gesetzliche Krankenkassen, Stiftungen, Ärzt*innen, Spender*innen etc. bieten ihre Hilfe an, aber eben auch Wirtschaftsunternehmen – in der Regel Arznei- oder Hilfsmittelherstellende – stehen der Selbsthilfe mit finanziellen Zuwendungen und Expertise zur Seite.

Im Rahmen dieser Fortbildung wollen wir lernen, welche Gefahren Kooperationen mit Wirtschaftsunternehmen in sich bergen und wo Interessen-Konflikte entstehen können. Im Erfahrungsaustausch wollen wir gemeinsam ausloten, wie Selbsthilfe-Gruppen unabhängig und selbstbestimmt bleiben.

SEKIS Charlottenburg-Wilmersdorf | Bismarckstraße 101 (Eingang über Weimarer Str.) | 10625 Berlin

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: kostenfrei

Leitung: David Brinkmann (NAKOS)

Anmeldefrist: 19.02.2024

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

28. Februar und 06. März 2024 | 18 – 21 Uhr

Selbsthilfe-Gruppen moderieren - Gespräche in gemeinsamer Verantwortung

Gespräche zu moderieren, strukturieren und zu begleiten, schafft der Gruppe Freiraum, sich auf den Inhalt zu konzentrieren. Dies ist eine verantwortungsvolle Aufgabe, die aber auch sehr spannend sein und viel Freude bereiten kann. Im Rahmen einer Selbsthilfe-Gruppe ist es manchmal nicht leicht Menschen zu finden, die diese Aufgabe übernehmen. Selbst Teil des Gespräches zu sein und gleichzeitig auf den Rahmen zu achten, kann schnell überfordern. Ängste vor der Verantwortung, oder davor etwas falsch zu machen, können weitere Hemmnisse sein.

Die Fortbildung möchte Handwerkszeug für die Moderation von Gruppen-Gesprächen vermitteln. Sie hilft, die mit der Moderation verbundene Rolle in der Selbsthilfe-Gruppe besser zu verstehen. So werden die damit verbundenen Aufgaben überschaubar und die vermeintliche Verantwortung leichter. Dabei werden uns folgende Themen beschäftigen:

- Rolle der Moderation
- Aufgaben der Moderation
- Methoden in der Moderation

Zwei Abende, die Mut machen, sich mit diesem Know-How in der Gruppe zu bringen und auszuprobieren.

Veranstaltung digital via Zoom

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 10 € (nach Zahlungsaufforderung per Überweisung) |
kostenfrei mit Berechtigungsnachweis

Leitung: Birgit Sowade | Helga Schneider-Schelte (Arbeitskreis Fortbildung)

Anmeldefrist: 20.02.2024

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

28. Februar 2024 | 18 – 21 Uhr

Konflikte in der Gruppe - Nur Störung oder auch Bereicherung?

Konflikte können in jeder Gruppe entstehen – bei gelungener Konflikt-Lösung fühlt sich die Gruppe jedoch nicht nur erleichtert, sondern auch bereichert und kann daran wachsen. Schließlich leben viele Gruppen von der Unterschiedlichkeit ihrer Mitstreiter*innen und diese gilt es zu bewahren. In dieser Fortbildung werden wir uns damit beschäftigen, wie Konflikte entstehen und welche Konflikte häufig auftreten. Gemeinsam werden wir nach Lösungsmöglichkeiten suchen. Folgende Frage-Stellungen werden uns beschäftigen:

Was tue ich, wenn ich selbst in einen Konflikt involviert bin?

Was passiert, wenn Konflikte eskalieren?

Wer oder was kann helfen, einen Konflikt zu begleiten bzw. aufzulösen?

Veranstaltung digital via Zoom

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5 € (nach Zahlungsaufforderung per Überweisung) |
kostenfrei mit Berechtigungsnachweis

Leitung: Anke Polkowski | Götz Liefert (Arbeitskreis Fortbildung)

Anmeldefrist: 20.02.2024

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

21. Februar 2024 | 14 - 16.30 Uhr

Erwachsene Kinder aus suchtblasteten Familien:

Unterstützungsmöglichkeiten aus Perspektive der Selbsthilfe und Suchtprävention

Die Fachstelle für Suchtprävention Berlin und SEKIS Berlin, die landesweite Selbsthilfe-Kontaktstelle, laden Sie herzlich ein zu einer Online-Fachveranstaltung

Etwa jedes fünfte Kind in Deutschland wächst mit einem suchtkranken Elternteil auf. Sechs Millionen Erwachsene haben ihre Kindheit in einer suchtblasteten Familie verbracht. Viele von ihnen erleben Vernachlässigung und Gewalt, können jedoch nicht darüber sprechen, da Sucht in unserer Gesellschaft stigmatisiert wird und in betroffenen Familien oft ein Tabuthema ist. Diese Situation führt nicht selten zu Isolation. Selbst im Erwachsenenalter trauen sich viele, die im Schatten der elterlichen Sucht aufgewachsen sind, nicht über ihre Erfahrungen zu sprechen. Dabei leiden sie häufiger als andere Menschen unter eigenen Süchten oder anderen psychischen Erkrankungen.

Die Veranstaltung findet im Rahmen der bundesweiten COA-Aktionswoche für Kinder aus suchtblasteten Familien statt und richtet sich an alle interessierten Fachkräfte. Wir wollen an dem Nachmittag über die erwachsenen Kinder aus diesen Familien sprechen und einen Blick aus der Perspektive der Suchtprävention und aus der Selbsthilfe auf sie werfen. Ein*e Betroffene*r Erwachsener aus einer suchtblasteten Familie wird uns dabei über seine/ihre Erfahrungen in der Selbsthilfe berichten und warum diese für ihn/sie ein wichtiger Anker im Leben ist. Zusätzlich werden wir Ihnen einen Überblick über die Hilfsangebote in den Bereichen Suchtprävention und Selbsthilfe verschaffen und Ihnen die Gelegenheit bieten, Fragen zu stellen. Bei Interesse an einer Teilnahme haben, melden Sie sich bitte über die Fachstelle für Suchtprävention:

online-Veranstaltung

anmeldung@berlin-suchtpraevention.de

an. Sie erhalten nach der Anmeldung den Zoom-Link zur Veranstaltung.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Kontakt: Angela Schmidt (Fachstelle für Suchtprävention) und Ella Wassink (SEKIS Berlin)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Öffentlichkeitsarbeit & Digitalisierung

05. März 2024 | 18 - 21 Uhr

Sichtbar und Präsent! Kreative Printmedien & Co für die Öffentlichkeitsarbeit von Selbsthilfe-Gruppen

Die eigene Selbsthilfe-Gruppe oder -organisation in der Öffentlichkeit bekannt zu machen und dadurch der Verwirklichung der eigenen Ziele näher zu kommen, bleibt oft ein Vorhaben, das mit viel Arbeit und Unzufriedenheit verbunden ist. Oft kommen nicht so viel Neue in die Gruppe, wie gewünscht werden. Trotz des vielfältigen Netzwerks der Selbsthilfe, erfordert es manchmal andere Wege und Strategien der Öffentlichkeitsarbeit, die wirklich zur Gruppe passen und nachhaltig sind. Dafür sind Rückmeldungen von neuen Gruppeninteressierten und aus Kooperationen nicht zu unterschätzen. In der Veranstaltung werden Beispiele vorgestellt, wie durch kreative Ideen und Vorgehensweisen, sowie durch die geeignete Positionierung in der Öffentlichkeit, die eigene Zielgruppe angesprochen werden kann. Kreative Elemente und Vorgehensweisen können die gewünschte Platzierung in der Öffentlichkeitsarbeit unterstützen.

Selbsthilfe-Kontaktstelle | Charlottenburg-Wilmersdorf | Bismarckstraße 101 | 10625 Berlin

Anmeldefrist: Montag, 26.02.2024

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5 € (kostenfreie Teilnahme mit aktuellem Berechtigungsnachweis)

Leitung: Ines Krahn (Sozialpädagogin)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

11. März 2024 | 18 – 21 Uhr

Supervision für Mitglieder von Selbsthilfe-Gruppen - Unterstützung bei Problemen

Dir geht eine Situation aus einem der letzten Gruppen-Treffen immer noch nach? Du möchtest in deiner Gruppe etwas Neues ausprobieren, weißt aber noch nicht wie? Du möchtest wissen, ob andere Gruppen ähnliche Probleme

haben und wie sie damit umgehen? Die Supervision ist offen für alle, die ihre Fragen und Schwierigkeiten aus ihren Gruppen einbringen möchten und die neugierig sind auf die Themen aus anderen Selbsthilfe-Gruppen. In der Supervision ist Raum, sich gegenseitig auszutauschen und gemeinsam Lösungen zu erarbeiten.

Im November wird es ein weiteres Angebot dazu geben.

KIS Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe in Pankow | Schönholzer Str. 10 | 13187 Berlin

Bitte angeben, ob ihr im März oder November teilnehmen wollt.

Anmeldefrist: 01.03.2024 | 08.11.2024

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5 € (kostenfreie Teilnahme mit aktuellem Berechtigungsnachweis)

Leitung: Götz Liefert (Arbeitskreis Fortbildung)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

16. März 2024 | 11 – 17 Uhr

Wie steht es um unsere Selbsthilfe-Gruppe? Handwerkszeug zur Gruppeninventur

Regelmäßige Bestandsaufnahmen der laufenden Arbeit tun jeder Selbsthilfe-Gruppe gut. Besonders nach der Pandemie, die sich zum Teil stark auf Gruppen-Abläufe und das Gruppenleben ausgewirkt haben, lohnt sich ein Blick darauf, was bisher geschafft wurde und wohin die Reise mit der Gruppe weitergehen soll. Die Reflexion der bisherigen Arbeitsweise, der Rollen- und Aufgabenverteilung und der Ziele und Inhalte der jeweiligen Gruppe birgt viele Chancen und Möglichkeiten:

Gelungenes kann beibehalten werden und erhält Wertschätzung

Alles was den Entwicklungsprozess der Gruppe hemmt, kann benannt und verändert werden.

Im Seminar lernen wir unterschiedliche Methoden kennen, mit denen wir eine Gruppen-Inventur in unserer Selbsthilfe-Gruppe erfolgreich durchführen können.

Selbsthilfe-Zentrum Neukölln-Nord im Haus der Vielfalt | Wilhelm-Busch-Str. 12 | 12043 Berlin

Anmeldefrist: 07.03.2024

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 10 € (kostenfreie Teilnahme mit aktuellem Berechtigungsnachweis)

Leitung: Götz Liefert (Arbeitskreis Fortbildung) | Antje Kleibst (SHK Neukölln)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

18. März 2024 | 18 – 21 Uhr

Gruppen-Phasen in Selbsthilfe-Gruppen - Aktiv gestalten und umsetzen

Selbsthilfe-Gruppen durchlaufen beim gemeinsamen Arbeiten (immer wieder) verschiedene Phasen. Zum Beispiel:

die Gruppen-Gründung
das Integrieren neuer Teilnehmenden
das Aufkommen von Konflikten
die Verabschiedung von Teilnehmenden

In diesem Workshop werden die verschiedenen Phasen und was dabei besonders zu beachten ist, vorgestellt. Ziel soll es sein, besser zu verstehen, dass Zeiten, in denen „es mal kracht“ oder in denen „die Luft raus ist“, ganz normal sind und zum „Gruppen-Leben“ dazu gehören. Auch wird Handwerkszeug vermittelt, wie die Gruppe die unterschiedlichen Phasen aktiv gestalten kann.

Selbsthilfe-Kontaktstelle Steglitz-Zehlendorf | Königstr. 42/43 | 14163 Berlin

Anmeldefrist: Freitag, 08.03.2024

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5 € (kostenfreie Teilnahme mit aktuellem Berechtigungsnachweis)

Leitung: Nicole Bichlmeier | Helga Schneider-Schelke (Arbeitskreis Fortbildung)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2024

Gruppen-Arbeit & Kommunikation

21. März 2024 | 18 – 21 Uhr

Ready steady go! Gründungswerkstatt - Selbsthilfe-Gruppen planen, gründen, starten

Die Idee, der Wunsch nach Austausch zu einem bestimmten Thema ist da. Aber wie fange ich es an eine Selbsthilfe-Gruppe zu gründen? Wie finde ich Menschen, denen es ähnlich geht wie mir? Wo können wir uns treffen? Wie wird man vertraut mit Menschen, die einem erst einmal fremd sind? Und schließlich: was hilft, um länger als nur wenige Treffen zusammen in gutem Kontakt zu bleiben? Diese Fortbildung bearbeitet Basisfragen der Selbsthilfe-Arbeit für Menschen, die die Selbsthilfe kennenlernen oder gern selbst eine Gruppe starten möchten. Der Abend bietet Möglichkeiten, sich grundlegend zur Arbeitsweise von Selbsthilfe-Gruppen zu informieren. Methodisch werden dabei die Schritte einer Gruppen-Gründung durchgegangen und auch das erste Treffen einer Selbsthilfe-Gruppe nachvollzogen.

Selbsthilfe-Kontaktstelle Lichtenberg - Synapse | Schulze-Boysen-Str. 38 | 10365 Berlin

Anmeldefrist: Mittwoch, 13.03.2024

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5 € (kostenfreie Teilnahme mit aktuellem Berechtigungsnachweis)

Leitung: Anke Polkowski | Birgit Sowade (Arbeitskreis Fortbildung)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2024

Gruppen-Arbeit & Kommunikation

11. April 2024 | 18 - 21 Uhr

Die richtigen Worte finden - Feedback geben und annehmen können

„P. kommt mal wieder zu spät zur Gruppen-Sitzung. Und immer hat er die gleiche Ausrede. Am Anfang hatte ich Verständnis dafür, nun reicht es mir aber. Doch anscheinend bin ich die Einzige, die dies ärgert, oder?“ „Und schon wieder redet A. Mir fällt es zunehmend schwer, ihr zuzuhören. Doch wie kann ich ihr das sagen? Ich möchte sie ja nicht verletzen?“

Es gibt immer wieder Situationen in der Gruppe, die uns stören. Diese Situationen können uns ärgern, wütend machen und uns die Freude am Gruppen-Geschehen nehmen. Viele Gruppen kennen zwar die Regel „Störungen haben Vorrang“, doch sie findet zu selten Anwendung. Wir wissen zwar, wie gut es tut, positives Feedback zu bekommen bzw. zu geben. Doch wenn es darum geht, Unmut oder Ärger auszudrücken, verlässt uns häufig der Mut. Die Sorge, missverstanden zu werden, die Erfahrung, dass sich

jemand beleidigt zurückzieht und gekränkt ist, lässt uns oft „verstummen“ und vieles „aushalten“. In dem Workshop werden wichtige Regeln erarbeitet, um respektvoll Feedback geben zu können. Es wird Gelegenheit geben, dies miteinander auszuprobieren. Ein ehrliches Feedback ist in jeder Beziehung Gold wert, denn für die Gruppe ist eine innerlich anwesende Person so viel mehr wert als eine „abwesende“.

Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte | Perleberger Str. 44 | 10559 Berlin

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5 € (vor Ort) | kostenfrei mit Berechtigungsnachweis

Leitung: Nicole Bichlmeier | Helga Schneider-Schelke (Arbeitskreis Fortbildung)

Anmeldefrist: 03.04.2024

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

Die Veranstaltungsankündigungen finden Sie auch online

<http://www.sekis.de/aktuelles/veranstaltungen/>

VERANSTALTUNGEN

05. Februar 2024 15.00 - 16.00 Uhr

Digitale Offene Tür für junge Erwachsene

Digital - siehe Link - www.junik-berlin.de

In unserer digitalen offenen Tür informieren wir per Videochat über Anlaufstellen in Krisen, Selbsthilfemöglichkeiten, Beratungs- und Gruppenangebote. Du kannst dich auch direkt vertraulich beraten lassen. Folge dem link auf: www.junik-berlin.de

Jeden ersten Montag im Monat von 15.00- 16.00 Uhr

Mail: junik@ajb-berlin.de

Einfach ohne Anmeldung vorbeikommen - wir freuen uns!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

12. Februar 2024 17:30 - 19:00 Uhr

Angehörige psychisch erkrankter Menschen -

der Landesverband (ApK – LV Berlin e.V.) stellt sich vor

Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick - Genossenschaftsstr. 70 - 12489 Berlin

Als Angehörige von Menschen mit einer psychischen Erkrankung stellen wir unsere eigenen Wünsche und Bedürfnisse oftmals hinten an. Wir kümmern und sorgen uns um die betroffene Person und wollen diese schonen. Wie erleben andere sich sorgende Angehörige diese Herausforderung? Und wie gehen sie damit um?

Ursula Hälbig und Torsten Hill berichten an diesem Abend über ihre ganz eigenen Erfahrungen als Angehörige psychisch Erkrankter und informieren über Unterstützungsmöglichkeiten.

Wir bitten um Anmeldung (030 631 09 85 | eigeninitiative@ajb-berlin.de).

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

18. - 24. Februar 2024

15. Bundesweite Aktionswoche für Kinder aus suchtselasteten Familien

Veranstalter: NACOA Deutschland

„Wir sind Millionen“ ist eine klare Botschaft an die Politik, die noch immer zu wenig für die Kinder aus suchtselasteten Familien tut. Zwar hat die Ampelkoalition zu Beginn der Legislaturperiode versprochen, die Situation der Kinder von psychisch- und suchtkranken Eltern zu verbessern. Und tatsächlich ist mit der begonnenen Zusammenführung der Online-Beratungen von KidKit und NACOA auf „www.hilfenimnetz.de“, dem geplanten Ausbau und der zugesagten Förderung dieses Angebotes durch das Bundesgesundheits- und das Bundesfamilienministerium ein großer und wichtiger Schritt gemacht worden.

„Wir sind Millionen“ ist ein erneuter Appell an Bund, Länder und Kommunen, ihren Teil dazu zu beizutragen, ein flächendeckendes Netz der Hilfe zu knüpfen, das regelfinanzierte Beratung und Betreuung der betroffenen Kinder und Jugendlichen anbietet.

Wie in jedem Jahr soll die bundesweite Aktionswoche für Kinder aus Suchtfamilien die politischen Forderungen mit zahlreichen Aktionen unterstreichen. Alle Einrichtungen, Initiativen, Projekte aus Jugend- und Suchthilfe und der Sucht-Selbsthilfe und ihre Verbände sind eingeladen mitzumachen und ihre Veranstaltung auf der Website der Aktionswoche einzutragen: <https://coa-aktionswoche.de/>

Die Aktionswoche für Kinder aus suchtbelasteten Familien wird im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach §20h Sozialgesetzbuch V finanziert durch die KKH und die GKV.

Informationen zum Veranstalter NACOA Deutschland: <https://nacoa.de/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

20. Februar 2024 16 – 17 Uhr

Gründungswerkstatt – Wie gründe ich eine Gruppe zu meinem Thema?

Wie finde ich Menschen, denen es ähnlich geht wie mir? Wir sprechen darüber, wie man eine Selbsthilfegruppe gründet und wie die Selbsthilfekontaktstelle dabei unterstützt. Für unsere Planung bitten wir um Anmeldung.

Ort: Villa Mittelhof, Königstr. 42-43, 14163 Berlin-Zehlendorf

Anmeldung: selbsthilfe@mittelhof.org, Tel. 030 801975-14

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

20. Februar 2024 14.00 - 15.30 Uhr

Essen als Medizin

Sie erfahren, wie sich mit ausgewogener Ernährung Krankheitssymptome lindern lassen.

Ort: Selbsthilfezentrum Neukölln-Süd Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

Leitung: Martina Heinrich, Ernährungsberaterin

Gebühren: 3-5 €

Anmeldung: STZ Süd Tel 030 605 66 00 kleibs.sued@sh-stzneukoelln.de meifert@sh-stzneukoelln.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

21. Februar 2024 14 -16.30 Uhr

Erwachsene Kinder aus suchtbelasteten Familien:

Unterstützungsmöglichkeiten aus Perspektive der Selbsthilfe und Suchtprävention

online-Veranstaltung

Die Fachstelle für Suchtprävention Berlin und SEKIS Berlin, die landesweite Selbsthilfe-Kontaktstelle, laden Sie herzlich ein zu einer Online-Fachveranstaltung

Etwa jedes fünfte Kind in Deutschland wächst mit einem suchtkranken Elternteil auf. Sechs Millionen Erwachsene haben ihre Kindheit in einer suchtbelasteten Familie verbracht. Viele von ihnen erleben Vernachlässigung und Gewalt, können jedoch nicht darüber sprechen, da Sucht in unserer Gesellschaft stigmatisiert wird und in betroffenen Familien oft ein Tabuthema ist. Diese Situation führt nicht selten zu Isolation. Selbst im Erwachsenenalter trauen sich viele, die im Schatten der elterlichen Sucht aufgewachsen sind, nicht über ihre Erfahrungen zu sprechen. Dabei leiden sie häufiger als andere Menschen unter eigenen Süchten oder anderen psychischen Erkrankungen.

Die Veranstaltung findet im Rahmen der bundesweiten COA-Aktionswoche für Kinder aus suchtbelasteten Familien statt und richtet sich an alle interessierten Fachkräfte. Wir wollen an dem Nachmittag über die erwachsenen Kinder aus diesen Familien sprechen und einen Blick aus der Perspektive der Suchtprävention und aus der Selbsthilfe auf sie werfen. Ein*e Betroffene*r Erwachsener aus einer suchtbelasteten Familie wird uns dabei über seine/ihre Erfahrungen in der Selbsthilfe berichten und warum diese für ihn/sie ein wichtiger Anker im Leben ist. Zusätzlich werden wir Ihnen einen Überblick über die Hilfsangebote in den Bereichen Suchtprävention und Selbsthilfe verschaffen und Ihnen die Gelegenheit bieten, Fragen zu stellen. Wenn Sie Interesse an einer Teilnahme haben, melden Sie sich bitte über die Fachstelle für Suchtprävention,

anmeldung@berlin-suchtpraevention.de

an. Sie erhalten nach der Anmeldung den Zoom-Link zur Veranstaltung.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Angela Schmidt (Fachstelle für Suchtprävention) und Ella Wassink (SEKIS Berlin)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

21. Februar 2024 **17.30 Uhr**

Hört uns zu

Film über krisenerfahrene Jugendliche von Andrea Rotheburg

im Berliner Programm "Filme zur Psychiatrie"

CineMotion Höhenschönhausen - Wartenberger Straße 174 - 13051 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

23. Februar 2024 **16 – 19 Uhr**

Workshop für bewusstes Leben

Villa Mittelhof, Königstr. 42-43, 14163 Berlin

Die Welt mit wachen Augen sehen RESILIENZ...Innere Stärke für die verschiedenen „Wetterlagen“ des Lebens. Was bedeutet das konkret? Was kann ich Gutes für mich tun?

Anmeldung: selbsthilfe@mittelhof.org, Tel. 030 801975-14

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

26. Februar 2024 **18.00 – 20.00 Uhr**

Skin Picking - Die eigene Haut nicht in Ruhe lassen können

Ort: KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

An Hautunebenheiten, Wunden und Unreinheiten knibbeln, oft stundenlang, und dabei in eine Art Trance fallen – das erleben Skin Picking-Betroffene immer wieder. Nach einer solchen Episode folgen meist Schamgefühle, Selbstvorwürfe und Hoffnungslosigkeit. Langfristig kann diese Symptomatik dabei auch zu sozialer Isolation und Depressionen führen. Der Wunsch, das Verhalten zu stoppen, ist bei Betroffenen daher meist groß – doch die vielen Versuche, es ab jetzt „ein für alle Mal“ zu lassen, scheitern immer wieder.

Diese Veranstaltung bietet Informationen zum Krankheitsbild und zu Hilfsmöglichkeiten für Betroffene. Darüber hinaus besteht die Gelegenheit, Fragen zu stellen, eigene Erfahrungen zu teilen und hierzu miteinander ins Gespräch zu kommen.

Eine Einladung der Skin Picking-Selbsthilfegruppe in Berlin

Eine Anmeldung ist erforderlich!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

23. Februar 2024 **14 - 19 Uhr**

Gesundheit mal anders:

Das Konzept "Positive Gesundheit" aus den Niederlanden

mit Impulsen für eine nachhaltige Gesundheitsversorgung in Deutschland

Symposium | Veranstalter: Positive Gesundheit Deutschland e.V. und Kooperationspartner

Auf diesem Symposium wird das "Positive-Health"-Konzept vorgestellt, das in den Niederlanden im Hinblick auf eine person- und ressourcenorientierte Veränderung im Gesundheitswesen sehr erfolgreich ist.

Mittlerweile gibt es erste Initiativen dafür auch in Deutschland.

Die Veranstaltung gibt die Möglichkeit, das Konzept aus erster Hand von den Konzeptentwicklern Machteld Huber, Hans-Peter Jung und Karolien van den Brekel-Dijkstra und ihre Erfahrungen kennenzulernen.

Weitergehend wird auch über erste Erfahrungen in Deutschland berichtet und Möglichkeit zum Austausch gegeben sein. Im Rahmen der Veranstaltung wird zudem das "Handbuch Positive Gesundheit" vorgestellt.

Das Konzept kann als pragmatische Umsetzung des Salutogenese-Modells verstanden werden, geht von einem erweiterten Begriff von Gesundheit aus, bei dem soziale Teilhabe und Fokussierung auf die personeigenen zentralen (Lebens-)Ziele eine wesentliche Rolle spielen. Diese Orientierung stärkt eine

Dialogorientierung und ist tätigkeitsübergreifend umsetzbar. Sie ist für die Primärversorgung interessant – aber auch für den Bereich der Gesundheitsförderung, Prävention und Rehabilitation. Da Empowerment und Förderung von Gesundheitskompetenz und Selbstreflexion eine zentrale Rolle spielen, kann es auch in der gemeinschaftlichen Selbsthilfe bedeutsam sein.

Wo: Martas Gästehäuser am Hauptbahnhof Berlin, Lehrter Straße 68 in 10557 Berlin

Kosten: 25 bzw. 20 Euro

Informationen: www.positive-gesundheit.eu

Zur Anmeldung gelangen Sie hier [Anmeldung](#)

Veranstalter: Positive Gesundheit Deutschland e.V. in Kooperation mit Positive Health International - Institute for Positive Health, Niederlande - Dachverband Salutogenese e.V.

Chaja Stiftung

GESUNDHEIT AKTIV e.V.

Institut für Allgemeinmedizin und ambulante Gesundheitsversorgung (iamag)

Universität Witten/Herdecke

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

05. und 06. März 2024

Public-Health-Kongress "Armut und Gesundheit"

Sozial gerecht: Gesundheit – Umwelt – Klima

Henry-Ford-Bau der Freien Universität in Berlin-Dahlem

Unter dem Motto „Sozial gerecht: Gesundheit – Umwelt – Klima“ diskutiert der Kongress Armut und Gesundheit in diesem Jahr an drei Tagen: Am 5. und 6. März findet der erste Teil des Kongresses am Henry-Ford-Bau der Freien Universität in Berlin-Dahlem statt, am 12. März folgt der digitale zweite Teil. Unter www.armut-und-gesundheit.de können Sie das Programm einsehen und sich zum Kongress anmelden.

Der Kongress Armut und Gesundheit schafft seit 1995 ein kontinuierliches Problembewusstsein für gesundheitliche Ungleichheit in Deutschland. Einmal im Jahr kommen Akteur*innen aus Wissenschaft, Gesundheitswesen, Politik, Praxis und Zivilgesellschaft zusammen. Gemeinsam diskutieren sie gesellschaftliche Strukturen und Veränderungspotenziale. Aktuelle Forschungsergebnisse werden dabei ebenso vorgestellt und vertieft wie neue Strategien, Lösungsansätze und Erfahrungen aus der Praxis.

Dritter Tag digital: 12. März 2024 digital über [unsere Kongressplattform](#)

Veranstalter: Gesundheit Berlin-Brandenburg e.V. und zahlreiche Partner*innen

Website, Programm und Anmeldung ab sofort unter: www.armut-und-gesundheit.de

Podcast: www.armut-und-gesundheit.de/podcast

Nachfragen: kongress@gesundheitbb.de, (030) 44 31 90 73

Übrigens: Um die Veranstaltung allen Menschen – unabhängig ihrer finanziellen Möglichkeiten – zugänglich zu machen, haben wir erstmals eine Crowdfunding-Kampagne gestartet. Noch bis zum 12. Februar findet sie sich unter dem Titel [„Armut und Gesundheit: Ein Kongress für ALLE!“ auf der Plattform Betterplace](#).

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

18. März 2024 18.00 - 20.00 Uhr

Autistische Liebe - Lesung und Erfahrungsaustausch

Ort: KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin, Großer Gruppenraum, 1. OG

Conni Schwärzer-Dutta liest aus ihrem Buch „Liebe mit Köpfchen. Tipps einer Autist*in für neurodiverse Beziehungen“ und ist als autistische Frau und Paarberaterin seit über 20 Jahren in einer glücklichen Beziehung mit einem nicht-autistischen Partner. Die Gehirne und damit die Gedanken, Gefühle und Erwartungen der beiden sind sehr unterschiedlich: sie sind ein neurodiverses Paar. Dies macht ihre Liebe intensiv und spannend, führt aber auch zu Missverständnissen und Konflikten. Welche Freuden und Herausforderungen solche neurodiversen Paare erleben und welche Werkzeuge aus der Paarberatung ihnen helfen können, darüber wird berichtet.

Constanze Schwärzer-Dutta ist als autistische Frau Paarberaterin für neurodiverse Paare

Eine Anmeldung ist erforderlich!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Die Sozialberatung bei SEKIS

telefonisch, digital und nach Anmeldung auch vor Ort

Anmeldung erforderlich

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle SEKIS in Charlottenburg bietet einmal wöchentlich eine Sozialberatung an. Diese erfolgt durch eine ausgebildete Fachkraft mit langjähriger Erfahrung. Die Beratung steht Mitgliedern von Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen kostenlos zu Verfügung.

Wann: Jeden Donnerstag von 13 – 15 Uhr und nach Vereinbarung.

Bitte vereinbaren Sie vorab einen Termin!

Wo: SEKIS Selbsthilfe-Kontaktstelle Berlin, Bismarckstr. 101, 10625 Berlin

Tel 0151 583 526 88 oder Mail: sozialberatung@sekis-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Antragsunterlagen zur Förderung durch die Krankenkassen 2024

Die aktuellen Antragsunterlagen für Berliner **Selbsthilfegruppen** und **Organisationen** für das Jahr 2024 finden Sie hier: <https://www.sekis-berlin.de/themen/foerderung/projektfoerderung-land>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Akademie für Ehrenamtlichkeit 2024

Die "Projektschmiede" der Akademie für Ehrenamtlichkeit ist ein Schulungsprogramm, das im Rahmen des Bundesprogramms »Gesellschaftlicher Zusammenhalt« durchgeführt wird. Hier lernen engagierte Akteure aus der Integrationsarbeit, wie sie Projektideen effektiv entwickeln und Fördermittel beantragen können. In Workshops und individuellen Beratungen werden innovative Ideen konkretisiert, Projekte bedarfsgerecht gestaltet, überzeugende Anträge geschrieben und notwendiges Wissen für die Umsetzung vermittelt. Dies befähigt die Teilnehmenden, eigenständig weitere Projekte anzugehen und ermöglicht Austausch untereinander. Teilnehmen können gemeinnützige Organisationen und Interessierte mit wenig Projektförderungserfahrung. Bewerbungen sind noch bis zum 18. Februar 2024 möglich.

https://www.ehrenamt.de/Projekte/Themen/434_Projektschmiede.htm

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Berliner Ratschlag für Demokratie

Der Berliner Ratschlag für Demokratie prämiert ehrenamtliches Engagement

#Respektgewinnt, der Wettbewerb für bürgerschaftliches Engagement, startet in eine neue Ausschreibungsrunde. Bereits zum zwölften Mal erhalten Berliner Initiativen, Einzelpersonen, Vereine und Projekte die Chance, ihre Arbeit einem breiten Publikum vorzustellen. Das Motto für 2024 lautet: »Solidarität«.

Bis zum 1. März 2024 ist es wieder möglich: Präsentiert eure Projekte, eure Initiativen und zeigt euer Engagement! Der Berliner Ratschlag für Demokratie möchte das Ehrenamt würdigen, kreative Ideen bekannter machen, den Freiwilligen der Stadt die verdiente Aufmerksamkeit schenken und zeigen: Berlin steht hinter euch, die Stadt braucht euch. Deswegen startet #Respektgewinnt, der Wettbewerb für bürgerschaftliches Engagement in eine neue Ausschreibungsrunde.

[#Respektgewinnt!](#)

Kontakt:

E-Mail: ratschlag.demokratie@gesichtzeigen.de

Internet: www.berlinerratschlagfuerdemokratie.de

www.respekt-gewinnt.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Web-Meeting-Plattform - Das Beratungsangebot der LV Selbsthilfe

In der Digitalberatung bieten wir Ihnen die Möglichkeit sich zu informieren über die digitalen Kanäle, mit denen Selbsthilfegruppen oder andere Online-Selbsthilfe-Meetings am besten durchgeführt werden können – angepasst an Ihre konkrete Situation

das Angebote der LV Selbsthilfe, das Webmeeting-Tool ZOOM/EasyMeet24 kostenfrei zu nutzen

Sie interessieren [sich für einen Beratungstermin?](#)

Mehr dazu unter <https://www.lv-selbsthilfe-berlin.de/angebot/web-meeting-plattformen>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

Politische Fitness für Organisationen

Das Programm openTransfer.de hat die fünfteilige

[Webinar-Reihe »Politische Fitness: So wird eure Organisation stark in rauen Zeiten«](#)

aufgelegt, die sich an gemeinnützige Initiativen richtet. Vom 7. Februar bis 6. März 2024 geben Expert/innen wöchentlich mittwochs um 9.00 Uhr für 90 Minuten Tipps und Informationen u.a. zu den Themen schwer erreichbare Zielgruppen, Fundraising und Netzwerken.

Mit Tipps zu folgenden Themen:

- Stretching: Auch mal die erreichen, die nicht immer dabei sind - mit Falco Hüsson
- Die Teamaufstellung: Mit Organizing wirksam arbeiten mit Ekaterina Schalmann, Future Matters
- Goldbarren heben: Mit wirtschaftlichem Geschäftsbetrieb unabhängig finanzieren mit Klaus-Dieter Becker
- Orientierungslauf: Geld für Aktivismus aufreiben - mit Cora Mantel, Brand New Bundestag
- Ausdauertraining: Politisch Einfluss nehmen und Kontakte pflegen - mit Maximilian Blaeser

Über openTransfer Zusammenhalt:

Die Webinar-Reihe „Politische Fitness: So wird eure Organisation stark in rauen Zeiten“ findet im Rahmen des Programms [openTransfer Zusammenhalt](#) statt. openTransfer Zusammenhalt ist ein Programm der gemeinnützigen Stiftung Bürgermut und wird gefördert durch die Stiftung Mercator. Wir vernetzen, qualifizieren und begleiten kleine und mittelgroße Vereine und Initiativen in Ostdeutschland, die sich für den gesellschaftlichen Zusammenhalt stark machen, u.a. mit Barcamps, Wirkungssprints, Online-Seminaren und vielen weiteren Formaten. Dementsprechend richtet sich diese Webinar-Reihe vorrangig an Engagierte und Organisationen, die in Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen-Anhalt, Sachsen und Thüringen aktiv sind.

Die Webinare sind kostenfrei. Grundvoraussetzung für die Teilnahme ist ein respektvolles und wertschätzendes Miteinander. Genaueres erfahrt ihr in unserer [Netiquette](#).

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

Aufbau einer Selbsthilfe-Video-Community bei YouTube

Die BAG Selbsthilfe hat einen Handlungsleitfaden

„Aufbau einer Selbsthilfe Community bei YouTube“ erarbeitet. Das Dokument findet man hier:

https://www.bag-selbsthilfe.de/fileadmin/user_upload/YouTube/Handlungsleitfaden_YouTube.pdf

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Patientenbeteiligung an einer Studie zum Thema Prostatakrebs

Ich arbeite derzeit an einem Projekt der Nationalen Dekade gegen Krebs, des Bundesministeriums für Forschung, des NCT und des DKFZ zum Thema "Künstliche Intelligenz" mit.

Auch die Charite, Dr. med Keno Bressen ist involviert. Ziel des Projekts ist es, mit Hilfe von KI eine Vorhersage zu treffen, ob an Hand von z.B. bestimmten Mustern in der Bildgebung ein Risiko für eine Metastasierung besteht. Das Projekt wird von der EU gefördert und läuft zunächst 5 Jahre. Ich bin gebeten worden, diese der Studie vorausgehende Umfrage an möglichst viele Betroffene weiterzuleiten. Ich würde mich freuen, wenn möglichst viele Betroffene daran teilnehmen und diese Umfrage an die jeweiligen Selbsthilfegruppen und Patientenorganisationen weiterleiten. Hier ist der Link zur Umfrage (unter diesem Link wird im survey eine kurze Einführung gegeben)

Prostatakrebs Selbsthilfegruppe Berlin-Nord

Klaus Kronewitz

E-Mail: klaus.k@prostatakrebs-selbsthilfegruppe-berlin.de

Tel.: 0176 51132869

Worum geht es?

Künstliche Intelligenz zur Verbesserung der Vorhersage, Erkennung und Behandlung von metastasierendem

Krebs / Erste Patientenumfrage DECIPHER-M Forschungsprojekt

Gemeinsam mit Krebspatient:innen und deren Angehörigen, möchte unser Forschungskonsortium ein Projekt durchführen, das den Einsatz der künstlichen Intelligenz auf Patientendaten (medizinische Bilder, pathologische Bilder, Arztberichte) untersucht, um Metastasen besser zu verstehen. Bislang gibt es keine Möglichkeit, das Risiko für Metastasen zuverlässig vorherzusagen, kleine Metastasen zu erkennen oder Behandlungserfolge von Patient:innen mit anderen abzugleichen, insbesondere nicht über verschiedenen Krebsarten hinweg. Ziel des Projektes ist es, den Einsatz von künstlicher Intelligenz zu testen, um diese Lücke zu schließen. Dadurch könnte früher und damit besser eine entsprechende Behandlung begonnen werden.

Um das Projekt möglichst gut auf die Bedürfnisse und Ängste von Patient:innen ausrichten zu können, möchten wir Sie heute darum bitten an unserer Umfrage teilzunehmen. Das dauert nur 5-10 Minuten und kann uns dabei wertvolle Hinweise für die Gestaltung des Projektes geben.

Die Umfrage ist anonym, d.h. es sind keine Rückschlüsse auf Ihre Person möglich. Wir danken Ihnen herzlich für Ihre Mithilfe und bitten Sie, die Umfrage auch an andere Krebspatient:innen weiterzuleiten. Je mehr Betroffene sich beteiligen, desto besser.

<https://de.surveymonkey.com/r/3W9LCM7>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Long-COVID Vernetzungsstelle

Vernetzung der Selbsthilfeforen von Long-Covid-Patientinnen und Patienten untereinander sowie mit den Akteuren im Bereich der Rehabilitation zum Aufbau nachhaltiger Unterstützungs- und Informationsangebote für Betroffene durch die Selbsthilfe (Long Covid Reha Empowerment)

Ein Projekt zum Thema Long COVID-Plattform der BAG SELBSTHILFE

Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe von Menschen mit Behinderung, chronischer Erkrankung und ihren Angehörigen e.V.

Mariendorfer Damm 159 - 12107 Berlin

Tel.: +49-(0)211-3100655

Fax: +49-(0)211-3100666

roland.rischer@bag-selbsthilfe.de

<https://www.long-covid-plattform.de/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Post- und LongCOVID

Informationen zu den gesundheitlichen Langzeitfolgen von COVID-19 finden Sie auf den folgenden Webseiten:

[Bundesgesundheitsministerium](#)

[Robert Koch Institut](#)

[Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung](#)

[Deutsche Gesellschaft für ME/CFS](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Endlich ein patientenzentriertes Gesundheitssystem schaffen!

BAG SELBSTHILFE ruft anlässlich des #TagDesPatienten dazu auf, gemeinsam eine starke und inklusive Interessensvertretung für alle PatientInnen zu bilden

Die BAG SELBSTHILFE nimmt den diesjährigen Tag des Patienten am 26.1.2024 zum Anlass, um auf die entscheidende Rolle von Patientenorganisationen bei der Interessenvertretung von allen Patienten, insbesondere aber auf die von chronisch kranken und behinderten Menschen aufmerksam zu machen. Als führende Stimme für die Selbsthilfe in Deutschland setzt sich die BAG SELBSTHILFE unermüdlich dafür ein, die Bedürfnisse und Anliegen der PatientInnen in den Mittelpunkt der Gesundheitspolitik zu rücken.

Darüber hinaus sieht sie als ihre zentrale Aufgabe, die Gesundheitskompetenz von PatientInnen zu schulen, um ihnen zu ermöglichen eigeninitiativ und kompetent als gleichberechtigte Partner im Gesundheitswesen ihre Rechte einzufordern.

„Gesundheitspolitische Diskussionen werden auch heute noch weitgehend von den Interessenvertretern von Ärzten, Krankenhäusern und Krankenkassen dominiert. Der ‘Tag des Patienten’ ist ein Anlass, um sich

die wichtige Rolle von Patientenorganisationen für die Weiterentwicklung unseres Gesundheitswesens zu verdeutlichen, denn sie stellen sicher, dass die Perspektiven der Betroffenen bei Gesundheitsentscheidungen berücksichtigt werden. Insbesondere die Bedarfe und Rechte von vulnerablen Patientengruppen müssen gestärkt werden, denn sie benötigen unseren besonderen Schutz. Ziel ist ein partizipatives, inklusives und patientenorientiertes Gesundheitswesen“, macht Dr. Martin Danner, Bundesgeschäftsführer der BAG SELBSTHILFE deutlich.

Den #TagDesPatienten nutzt die BAG SELBSTHILFE auch für umfassende Informationen zu Möglichkeiten und Aufgaben der Beteiligung der Patientenvertretung im Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA), dem zentralen Gremium zur Bestimmung von Richtlinien der gesundheitlichen Versorgung und Leistungsübernahme seitens der Gesetzlichen Krankenversicherungen (GKV).

Dazu hat die BAG SELBSTHILFE ein [Video in englischer Sprache](#) produziert und veranstaltet am 7. Februar von 17.00 bis 19.30 Uhr den Workshop

mit dem Thema "[Patientenvertretung für Menschen mit Migrationshintergrund](#)".

Die Patientenvertretung im Gemeinsamen Bundesausschuss ist seit 20 Jahren ein fester Bestandteil im G-BA und feiert am 19. Februar 2024 mit einem Festakt ihr Jubiläum. Diese zwei Jahrzehnte erfolgreicher Arbeit sind nicht nur ein Grund zum Feiern und zeigen, dass die Patientenvertretung eine zentrale Rolle in der Gesundheitspolitik Deutschlands eingenommen hat. Die Veranstaltung zum Jubiläum wird auch zum Anlass genommen, die Zukunft der Patientenvertretung mit führenden Personen zu diskutieren.

BAG SELBSTHILFE e.V. - Kirchfeldstraße 149 - 40215 Düsseldorf

Fon: 0211 31006-25

www.bag-selbsthilfe.de

burga.torges@bag-selbsthilfe.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BARRIEREN UND BEHINDERUNG

DBR veröffentlicht Forderungspapier zur geplanten Änderung des SGB VIII

Anlässlich der für den 19.12.2023 geplanten Abschlussveranstaltung zum Beteiligungsprozess des BMFSFJ "Gemeinsam zum Ziel: Wir gestalten die Inklusive Kinder- und Jugendhilfe" veröffentlicht der Deutsche Behindertenrat ein Forderungspapier zur geplanten Änderung des SGB VIII:

[DBR Forderungspapier Inklusives SGB VIII zur Abschlussveranstaltung des BMFSFJ- 15.12.2023 \(222 KB\)](#)

Forderungen des Deutschen Behindertenrates (DBR) zum Abschluss des Beteiligungsprozesses „Gemeinsam zum Ziel: Wir gestalten die inklusive Kinder- und Jugendhilfe“

» [Inhaltsverzeichnis](#)

DIGITALISIERUNG

Krankenkassen kritisieren Ausgaben für DiGA ohne nachweisbaren Nutzen

Der GKV-Spitzenverband ([GKV-SV](#)) hat sich enttäuscht über einen aus seiner Sicht ausbleibenden Nutzen Digitaler Gesundheitsanwendungen (DiGA) in der Versorgung gezeigt. Der Anteil der DiGA, die bei ihrer Aufnahme in den GKV-Leistungskatalog bereits einen Nutzen hätten nachweisen können, sei stark gesunken – während die Kosten kontinuierlich steigen würden. „Auch im dritten Jahr nach ihrer Einführung lösen die Gesundheits-Apps nicht ihr Versprechen ein, die gesundheitliche Versorgung grundlegend zu verbessern“.

Zwar kämen die Apps auf Rezept langsam in der Versorgung an, wie die Zahlen des gestern vorgestellten dritten [DiGA-Berichts](#) zeigen. Demnach wurden im Berichtszeitraum vom 2020 bis 2023 374.000 DiGA in Anspruch genommen, wofür die gesetzliche Krankenversicherung (GKV) 113 Millionen Euro gezahlt hat. Sowohl die Verordnungszahlen als auch die Kosten haben sich demnach innerhalb eines Jahres verdoppelt: Im Vergleich zu den rund 50 Millionen Arzneimittelverordnungen im Monat seien die Verordnungszahlen der DiGA überschaubar.

Besonders problematisch seien vielfach hohe Preise angesichts des mangelnden Nutznachweises der meisten DiGA. „Trotz unklaren Nutzens kommen DiGA in die Versorgung, und die Hersteller können Preise selbst festlegen. Das ist eine enorme Schieflage im Vergleich zu anderen Versorgungsbereichen“.

„Es ist auch aus Ärztesicht ungewöhnlich, denn eine Verordnung ohne nachgewiesenen Nutzen schafft kein Vertrauen“, sagte der Leiter der Abteilung ambulante Versorgung, Torsten Fürstenberg.

Zudem sei der Trend negativ. Der Bericht zeige, dass der Anteil der DiGA, die bei ihrer Aufnahme in den GKV-Leistungskatalog bereits einen Nutzen nachweisen konnten, stark gesunken ist.

Hätten im ersten und zweiten Berichtsjahr jeweils ein Viertel der neu zugelassenen DiGA einen Nutzen vorweisen können, sei dies im Zeitraum vom 1. Oktober 2022 bis 30. September 2023 lediglich eine einzige von 19 aufgenommenen DiGA gewesen.

Damit hätte im gesamten Berichtszeitraum nur jede fünfte DiGA zu Beginn ihrer Aufnahme in das DiGA-Verzeichnis einen Nutzen für die Patienten nachweisen können.

Als Kritik an der Ärzteschaft solle das jedoch nicht verstanden werden, beteuerte Stoff-Ahnis: „Das Verordnungsverhalten vonseiten der Ärzte, auch der Hausärzte, stellen wir überhaupt nicht infrage.“ 40 Prozent der Verordnungen würden von Hausärzten ausgestellt. „Das zeigt aus unserer Sicht, dass die niedrigschwellige Versorgung mit DiGA funktioniert“, unterstrich Fürstenberg.

Trotz der Schieflagen bei Preisen und Nutznachweis stehe die GKV dem Konzept von DiGA weiterhin positiv gegenüber. „Wir stellen diesen Leistungsbereich nicht infrage“, beteuerte Stoff-Ahnis. „Wir sehen echte Mehrwerte, die erreicht werden können durch hochwertige medizinische Daten, die durch DiGA erhoben werden können.“

Der GKV-Spitzenverband wolle deshalb an dem Konzept festhalten, fordere jedoch ein regulatorisches Update: So sollte eine DiGA nur noch bei nachgewiesenem Nutzen in das Verzeichnis aufgenommen werden dürfen, Zulassungsanforderungen analog zu anderen Leistungsbereichen angehoben werden und die Rahmenbedingungen für DiGA mit anderen GKV-Leistungsbereichen harmonisiert werden.

Auch die Festlegung der Preise durch die Hersteller müsse abgeschafft werden und stattdessen verhandelte Vergütungsbeträge ab dem ersten Tag gelten. Zudem müssten DiGA besser in Versorgungspfade integriert werden, um das Digitalisierungspotenzial bei der Behandlung und der Vernetzung über Leistungssektoren hinweg nutzen zu können. © lau/aerzteblatt.de

Links zum Thema

[DiGA-Bericht 2023](#)

[DiGA-Verzeichnis des BfArM](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

DIGITALISIERUNG

Gesundheitsapps auf Rezept: Viele Versicherte brechen Anwendung vorzeitig ab

Gesundheitsapps auf Rezept werden von Versicherten inzwischen häufiger genutzt – viele brechen die Nutzung der digitalen Anwendungen aber vorzeitig ab. Das legt eine heute veröffentlichte Umfrage der [Barmer](#) nahe. Nach Einschätzung der Kasse erfüllen die Apps oft nicht die Erwartungen der Versicherten. Seit dem Start der Gesundheitsapps auf Rezept im September 2020 wurden nach Angaben des [GKV-Spitzenverbands](#) rund 374.000 solcher Anwendungen über die Krankenkassen in Anspruch genommen. Die Kosten solcher Apps etwa bei Schmerzen, Diabetes oder zur Gewichtsreduktion werden von den Krankenkassen erstattet. Zuvor muss das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte ([BfArM](#)) Funktion, Qualität, und Datensicherheit der Produkte geprüft haben.

Unter 1.700 befragten Barmer-Versicherten, die einen Freischaltcode für eine solche App erhielten, lösten demnach rund 1.600 diesen auch ein. Mit 77 Prozent nutzten rund drei Viertel die digitale Anwendung mehrfach pro Woche, 38 Prozent täglich.

Mit 53 Prozent nutzte etwas mehr als die Hälfte den digitalen Helfer über die vorgesehene Erstanwendungsdauer von 90 Tagen. 38 Prozent hingegen beendeten die Anwendung vorzeitig, 15 Prozent schon innerhalb des ersten Monats. Die Kosten für die vollen 90 Tage müssen die Kassen trotzdem tragen. Als Hauptgrund für den vorzeitigen Ausstieg gab mit 34 Prozent mehr als ein Drittel der Versicherten an, dass ihre Erwartungen nicht erfüllt wurden.

Rund ein Viertel meinte, sie hatten nicht den Eindruck, ihre Symptome würde durch die App verbessert. Als weitere Gründe wurden unter anderem andere Therapien, mangelndes Interesse und eine Besserung der gesundheitlichen Verfassung genannt.

Barmer-Chef Christoph Straub forderte, die Inhalte der Apps verständlicher zu gestalten. Zudem hält er Testzeiträume für sinnvoll, damit die Nutzer prüfen und selbst entscheiden können, inwieweit eine App ihren Bedürfnissen entspricht.

Links zum Thema

[Zur Barmer-Umfrage](#)

[DiGA: Verordnungszahlen ziehen deutlich an](#)

[Apps auf Rezept: Fast jeder zweite Hausarzt nutzt sie](#)

[Knieschmerz-App: Verlaufskontrolle wird vergütet](#)

[Krankenkassen: DiGA zu teuer und oft ohne Nutzen](#)

Quelle: Ärzteblatt, 9. Januar 2024

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Pressemitteilung der BAG Selbsthilfe

Der Digitalisierung des Gesundheitswesens fehlt die Patientenperspektive

Die BAG SELBSTHILFE fordert die gesellschaftlichen Anforderungen an ein digitales Gesundheitswesen zu definieren, technische Voraussetzungen auf den Prüfstand zu stellen und die Menschen in den Mittelpunkt des Entwicklungsprozesses zu nehmen.

Am 14. Dezember 2023 stimmt der Bundestag sowohl über das Digital-Gesetz (DigiG) als auch das Gesundheitsdatennutzungsgesetz (GDNG) ab. Zu früh, aus Sicht der BAG SELBSTHILFE, denn noch sind die notwendigen Rahmenbedingungen für eine zukunftsfähige, soziale und gerechte Umsetzung für ein digitales Gesundheitswesen nicht gegeben. Zum jetzigen Zeitpunkt erfolgt die Einführung weitgehend ohne Einbindung der Gruppen, die am meisten betroffen sind: den Patientinnen und Patienten. Ihre Bedürfnisse an ein digitales Gesundheitswesen werden bislang nicht erfüllt.

„Die Digitalisierung des Gesundheitswesens stellt eine große Chance für die Verbesserung der gesundheitlichen Versorgung für alle Bürgerinnen und Bürger dar. Dies setzt aber voraus, dass die Digitalisierung partizipativ aus der Perspektive der Patientinnen und Patienten heraus gestaltet wird, so dass sie vor allem für chronisch kranke und behinderte Menschen, die dauerhaft auf ärztliche Versorgung und Betreuung angewiesen sind, einen unmittelbar spürbaren Nutzen hat“, macht Dr. Martin Danner, Bundesgeschäftsführer der BAG SELBSTHILFE e. V. deutlich.

Gemeinsam mit weiteren Organisationen hat sich die BAG SELBSTHILFE daher in einem offenen Brief ([„Vertrauen lässt sich nicht verordnen“](#)) an die Bundesregierung gewandt, indem 10 Eckpunkte der Digitalisierung im Gesundheitswesen als Grundvoraussetzung sowie gesellschaftliche und technische Mindestanforderungen formuliert werden, die bisher gar nicht bis ungenügend berücksichtigt wurden, aber für ein vertrauensvolles digitales Gesundheitswesen für alle wesentlich sind, und auch um einen vertrauenswürdigen Einsatz digitaler Technologien im Gesundheitswesen zu gewährleisten.

Denn die derzeit angestrebten Prozesse, die die Digitalisierung des Gesundheitswesens vorantreiben sollen, weisen grundlegende Fehler auf. Deshalb fordern die unterzeichnenden Organisationen und Individuen eine sachliche Auseinandersetzung, in der die gesellschaftlichen Anforderungen an ein digitales Gesundheitswesen definiert, technische Voraussetzungen auf den Prüfstand gestellt und Menschen in den Mittelpunkt des Entwicklungsprozesses genommen werden.

„Ein technologisches Projekt dieser Größe und mit dieser Auswirkung auf die Gesamtbevölkerung sollte mit angemessener Umsicht sowie Transparenz des politischen und technologischen Entwicklungsprozesses bearbeitet werden. Angesichts der anzustrebenden zukünftigen Tragfähigkeit eines digitalisierten Gesundheitswesens, ist hier ein Eilverfahren nicht angebracht“, kritisiert Dr. Martin Danner.

BAG SELBSTHILFE e.V.

Kirchfeldstraße 149 - 40215 Düsseldorf

Fon: 0211 31006-25 - Fax: 0211 31006-48

www.bag-selbsthilfe.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PUBLIKATIONEN

Kommunale Bürgerräte organisieren

Der Fachverband »Mehr Demokratie« hat gemeinsam mit dem Institut für Demokratie- und Partizipationsforschung (IDPF) Wuppertal und dem Forschungsinstitut für Nachhaltigkeit (RIFS) Potsdam einen umfangreichen Leitfaden mit dem Titel: »Kommunale Bürgerräte organisieren – Handbuch für den Weg von der ersten Idee bis zur Umsetzung der Empfehlungen« veröffentlicht. Darin zeigen 40 Expert/innen aus Politik und Verwaltung, Wissenschaft und Moderation sowie ehemalige Teilnehmende und Prozessgestalterinnen und -gestalter praxisnah und erfahrungsbasiert, wie Bürgerräte gelingen können. Das Handbuch bündelt Handlungswissen rund um die Organisation von gelosten Bürgerräten. Es gibt Orientierung für alle Schritte von der ersten Idee bis zur Verwendung der Ergebnisse. Das Handbuch steht zum kostenlosen Download bereit.

Das [Handbuch](#) kann man hier als PDF herunterladen.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

IMPRESSUM

Dieser Newsletter geht an die Mail-Adressen der Abonent*innen des SEKIS Newsletters.

Beachten Sie auch bitte unsere aktuellen Hinweise zum Datenschutz und zu Ihrem Widerspruchsrecht unter <https://www.sekis.de/datenschutz>

Wenn Sie unseren Newsletter nicht mehr erhalten möchten, dann senden Sie uns bitte eine E-Mail mit dem Betreff „Newsletter abmelden“ an newsletter@sekis-berlin.de.

Impressum
SEKIS
Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle
Verantwortlich: Ella Wassink
Bismarckstr. 101 – 10625 Berlin
Tel. 030 - 890 285 37
Fax 030 - 890 285 40
sekis@sekis-berlin.de
www.sekis.de