

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**

AKTUELLES	3
Die Vizepräsidentin der Deutschen Rheuma-Liga Marion Rink ist verstorben	3
Nie wieder ist jetzt - Wir sind ein Teil der Brandmauer	3
SELBSTHILFE- KONTAKTSTELLEN	4
Neue Sprechzeit des Selbsthilfezentrums Reinickendorf!	4
SELBSTHILFE	4
Junge Selbsthilfe	4
Digitale Offene Tür - Beratungsangebot für die Junge Selbsthilfe	4
Create Your Life - Englischsprachige Gruppe für junge Leute	5
Treffpunkte für junge Erwachsene* mit Krisen	5
Asthma-Gruppe in Neukölln	5
Polyneuropathie (PNP) – Gruppe in Neukölln – pausiert bis April 2024	5
Brustkrebs -Gruppe in Neukölln	6
Du gehst nicht allein! Moderne CED Selbsthilfegruppe mit ganz viel Herz	6
Epilepsie Selbsthilfegruppe Lichtenberg	6
Deutsche Huntington-Hilfe Berlin-Brandenburg e.V.	6
Binge-Eating/ Bulimie (Ü30)	7
Adipositas-Selbsthilfegruppe	7
Rheuma-Stammtisch	8
Parkinson	8
Menschen mit Krebserkrankungen in Lichtenberg	8
Gruppe Post COVID Neukölln	8
Post COVID in Schöneberg	9
Long/Post COVID in Hohenschönhausen	9
Hochsensibilität	9
Junge Selbsthilfe "Depression und Angst" in Lichtenberg	10
Offener Treff für junge Menschen mit Depression in Tiergarten	10
Depressionsgruppe in Reinickendorf	10
Digitale Selbsthilfegruppe Depression	10
Selbsthilfe bei Ängsten – ein Erfahrungsbericht	11
Angst, Angst, immer wieder Angst und (k)ein Ende in Sicht?	11
beyond_therapy	11
Soziale Phobie für Menschen zwischen 20 - 40 Jahren	11
Zwanglos – Selbsthilfegruppe für Menschen mit Zwangsstörung	12
Trichotillomanie - Zwanghaftes Haareausreißen	12
Selbsthilfegruppe Trauer in Pankow	12
Tiertrauer	13
Prokrastination - Verschiebestörung, Online-Gruppe	13
Angehörige psychisch Kranker - Neue Gruppe in Gründung	13
Elterngruppe - LV Berlin Brandenburg Legasthenie und Dyskalkulie e. V.	13
Verlassene Kinder – Kinder, deren Eltern den Kontakt zu ihnen abgebrochen haben	14
Zeit für mich	14
Entdecke das Leben ohne Einsamkeit!	14

Gemeinsam statt einsam in Lichtenberg	15
stabil - Gemeinsam Freizeit gestalten	15
Schluss mit der Familie! Kontaktabbruch mit der Familie	15
Ungewollt kinderlos – Gruppe von und für Männer	16
Elterngruppe - Legasthenie und Dyskalkulie	16
Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige in Gründung	16
Diskriminierung aufgrund ethnischer Herkunft	16
Mama und die Gewittertage	17
Sober curious – Neugierig aufs Nüchtern-Sein	17
Selbsthilfegruppe Spielfrei	17
Next Step - Junge Sucht-Selbsthilfe	18
Cannabisfrei	18
Wurzeln schlagen - Illegale Suchtmittel	18
BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE	18
Peerberatung zum Thema Depression	18
Die Sozialberatung bei SEKIS	19
Förderung durch die Krankenkassen 2024	19
PODCAST	19
LEBENSMUTIG Podcast	19
Echte Stimmen - Podcast zur Selbsthilfe in Berlin	19
PROJEKTE	20
Alles Gut?! Mehr als nur eine Frage.	20
Aufbau einer Selbsthilfe-Video-Community bei YouTube	20
PATIENTENINTERESSEN	20
Videos für Krebsbetroffene und Angehörige	20
Inhalte des Krebsaktionstages 2024 sind online	20
Das Long-COVID-Syndrom hat laut Analyse keine Alleinstellungsmerkmale	20
DIGITALISIERUNG	21
Bundesdatenschutzbeauftragter gegen neue Datenauswertung der Krankenkassen	21
BARRIEREFREIHEIT UND INKLUSION	22
Menschen mit Behinderungen auch digital mitnehmen	22
Barrierefreiheit und Inklusion lassen weiter zu wünschen übrig	23
PUBLIKATIONEN	23
Praxishilfen und Selbsthilfeforschung	23
Öffentlichkeitsarbeit – Ein Werkzeugkoffer für kleine Organisationen	23
Kongressdokumentation 'Armut und Gesundheit' 2024	24
FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE	24
Das Fortbildungsprogramm 2024	24
Die richtigen Worte finden - Feedback geben und annehmen können	24
Donnerstag, 11. April   18 - 21 Uhr .....	24
Wenn eine*r in die Krise kommt - Wie damit in der Selbsthilfe-Gruppe umgehen?	25
Montag, 15. April 2024   18 – 21 Uhr .....	25
Datenschutz für Selbsthilfe-Gruppen	25
Dienstag, 16. April 2024   18 -20 Uhr .....	25
Wie funktioniert Patient*innenbeteiligung im Gesundheitswesen?	26
Montag, 29. April 2024   18 - 20 Uhr .....	26
Sichtbar und Präsent! Kreative Printmedien & Co für die Öffentlichkeitsarbeit von Selbsthilfe-Gruppen	26
Dienstag, 23. April 2024   18 - 21 Uhr .....	26
Integration neuer Gruppen-Teilnehmenden	27
Dienstag, 30. April 2024   18 - 21 Uhr .....	27
Wie nutze ich Facebook & Instagram?	27
Grenzen setzen und Überforderungen vermeiden	28
Montag 13. Mai 2024   18 - 21 Uhr .....	28
Wie macht ihr das? – Erfahrungsaustausch junger Gruppen in Berlin	28
Donnerstag, 30. Mai 2024   18 - 20 Uhr .....	28
Vom Zauber der Schwarmintelligenz	29
Mittwoch, 5. Juni   16 – 19 Uhr .....	29
Wer macht was? Grundlagen im deutschen Gesundheitswesen	29
Dienstag, 11. Juni 2024   18 – 20 Uhr .....	29
VERANSTALTUNGEN	30
Montag, 15. April 2024 17:30 – 19:00 Uhr .....	30
Selbsthilfe bei Ängsten – ein Erfahrungsbericht	30

Montag, 15. April 2024	18.00 Uhr	30
	Kraftquelle Gesunder Darm	30
Dienstag, 16. April 2024	18:30 - 20:00 Uhr	30
	Entspannung durch Tanz – Workshop	31
Dienstag, 16. April 2024	15 bis 17 Uhr	31
	Hilfe zum Suizid - Eine Bedrohung für behinderte Menschen?	31
Dienstag, 16. April 2024	17:00 bis 19:00 Uhr	31
	Engagiert gegen Einsamkeit: Gemeinsam ein Projekt entwickeln	31
Dienstag, 16. April 2024	15.30 - 17.00 Uhr	32
	Beckenboden-Insuffizienz - Workshop	32
19. - 21. April 2024		32
	14. DHS Sucht-Selbsthilfe Konferenz 2024: Sucht-Selbsthilfe & soziales Umfeld	32
Start: 26. April 2024	10.00 bis 14.00 Uhr	32
	Erwerbslos, krankgeschrieben, erwerbsgemindert –	32
Dienstag, 07. Mai 2024	17:00 - 19:00 Uhr	33
	Resilienz und Naturerleben – Workshop	33
Donnerstag, 23. Mai 2024	15.00-19.00 Uhr	33
	Hilfe zur Selbsthilfe am Beispiel Long COVID	33
Montag, 27. Mai 2024	18:00 Uhr	33
	Die Wechseljahre - ganzheitlich gesehen	33
Freitag, 07. Juni 2024	13 - 18 Uhr	34
	Markt der seelischen Gesundheit	34
Montag, 10. Juni 2024	18:00 Uhr	34
	Schilddrüse - kleines Organ mit großer Wirkung	34
Mittwoch, 26. Juni 2024	18:00 Uhr	34
	Endometriose verstehen – Bewältigungsstrategien kennenlernen	34
IMPRESSUM		34

## AKTUELLES

### Die Vizepräsidentin der Deutschen Rheuma-Liga Marion Rink ist verstorben

Mit großer Trauer nehmen die Aktiven in der Berliner Selbsthilfe die Nachricht zur Kenntnis, dass Marion Rink im Alter von 66 Jahren plötzlich verstorben ist.

Die Lehrerin für Mathematik, Physik und Informatik und Frauenvertreterin der Berliner Senatsverwaltung in Marzahn-Hellersdorf war eine lebendige, mutige, immer den Menschen zugewandte Streiterin für Anliegen von chronisch Kranken und behinderten Menschen. Ihre Präsenz, Freundlichkeit und ihr Engagement haben vielen Aktiven die schwere Arbeit in der Vertretung von Patientenbelangen sehr erleichtert. Im Landesverband Berlin der Deutschen Rheuma-Liga war Marion Rink von 1996 bis 2012 im Vorstand tätig, davon von 2008 bis 2012 als Vizepräsidentin. Neben ihrer Tätigkeit als Vizepräsidentin vertrat sie die Interessen kranker Menschen auch als Sprecherin der Patientenvertretung im Themenbereich „Veranlasste Leistungen“ im Gemeinsamen Bundesausschuss. Für die Verbesserung der Versorgung und des Zugangs zu Heilmitteln hat sie wahrlich gekämpft. Marion Rink wurde 2002 auch in den Vorstand der BAG Selbsthilfe auf Bundesebene gewählt und sie war dort seit 2010 auch als Vizepräsidentin tätig. Obwohl sie selber schwer krank war, hat sie unglaublich viel geleistet und war eine unentbehrliche Stütze der Patienten und der Selbsthilfe. Sie wird sehr fehlen.

Karin Stötzner

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## AKTUELLES

### Nie wieder ist jetzt - Wir sind ein Teil der Brandmauer

SEKIS Berlin unterstützt die Initiative Gemeinsam Hand in Hand gegen Rechtsextremismus

#WirSindDieBrandmauer

Auch wenn die Demo am 3.2.24 schon wieder etwas her ist, ist das Thema weiter aktuell. Wir als Unterstützungsstelle für Selbsthilfegruppen und Menschen, die sich zu den verschiedensten Themen in

unseren Räumen und denen der bezirklichen Selbsthilfe-Kontaktstellen treffen, ist es wichtig aufzuzeigen, dass Selbsthilfe gelebte Demokratie ist!

[Mehr erfahren](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE- KONTAKTSTELLEN

### Neue Sprechzeit des Selbsthilfezentrums Reinickendorf!

Ab dem 5. April 2024 erreichen Sie uns freitags zu unserer **Sprechzeit von 11 – 14 Uhr** an einem neuen Ort: **Stadtteilzentrum Rollberge im Zabel-Krüger-Damm 52, in 13469 Berlin.**

Telefonnummer: 030 / 416 48 42.

Die weiteren Sprechzeiten bleiben wie gewohnt Dienstags 14-17 Uhr und Donnerstag 14-18 Uhr im Eichhorster Weg 32, 13435 Berlin.

Wir freuen uns auf Sie!

#### **Selbsthilfezentrum Reinickendorf**

Eichhorster Weg 32 - 13435 Berlin

Telefon 030 / 4 16 48 42

Fax 030 / 41 74 57 53

[selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de](mailto:selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### 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.

Termine: 28. Mai, 30. Juli, 24. September, 26. November 2024

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](mailto:junge-selbsthilfe@sekis-berlin.de)

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

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

Junik : <https://junik-berlin.de/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Digitale Offene Tür - Beratungsangebot für die Junge Selbsthilfe

Jeder 1. Montag im Monat 15-16 Uhr \*außer an Feiertagen

<https://meet.pegasusserver.de/JUNIK>

Einfach vorbeikommen! Kostenfrei.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Create Your Life - Englischsprachige Gruppe für junge Leute

This is an English-speaking group focused on self-awareness, personal freedom, and conscious creation.

Passionate about embracing life's journey, they empower each other to:

Overcome anxiety and depression

Cultivate fulfilling relationships

Foster emotional resilience

Develop personal strategies and careers

Create unforgettable experiences

Contact: +4917638607591 / [taylor@taylortalks.love](mailto:taylor@taylortalks love)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Treffpunkte für junge Erwachsene\* mit Krisen

Junge Erwachsene (18-35 Jahre) in Krisen oder psychischen Belastungssituationen finden in allen Berliner Kontakt- und Beratungsstellen Unterstützung, Beratung und Gleichgesinnte. Sie bieten psychosoziale Beratung, Workshops und offene Treffs an. Die Kontakt- und Beratungsstellen werden regelmäßig vorgestellt.

Kontaktpunkt M11, in **Zehlendorf** - Machnower Straße 11, 14165 Berlin

030 86803793160 oder [m11@perspektive-zehlendorf.de](mailto:m11@perspektive-zehlendorf.de)

Instagram: kontaktpunkt\_m11

Treffpunkt Borkumer Straße in **Spandau**

Borkumer Straße 19, Nähe S-Bhf Spandau

030-3331055 oder [tb@ginko-berlin.de](mailto:tb@ginko-berlin.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gruppe in Gründung

## Asthma-Gruppe in Neukölln

“Oft ist es, als ob ein Elefant auf meiner Brust sitzt.“

Die eigene Asthma-Erkrankung fühlt sich für jeden bestimmt ein bisschen anders an, aber sie belastet und schränkt uns oft im Alltag ein: im Beruf oder der Ausbildung, im Familienleben und in der Freizeitgestaltung.

Wie geht man damit um?

Welche Möglichkeiten gibt es, die eigene Lebensqualität zu verbessern?

Es werden Betroffene gesucht, die sich in einer Selbsthilfegruppe darüber austauschen und gemeinsam mit Spaß neue Wege ausprobieren möchten.

Termin: ab 6 Interessent\*innen

2. + 4. Mittwoch im Monat oder

Freitagnachmittag nach Absprache

Uhrzeit: 16.30 - 18.00 Uhr

Ort: Selbsthilfezentrum Neukölln-Süd Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

Anmeldung: Selbsthilfezentrum Neukölln-Süd

Tel: 030 605 66 00

Mail: [kleibs.sued@sh-stzneukoelln.de](mailto:kleibs.sued@sh-stzneukoelln.de) oder [meifert@sh-stzneukoelln.de](mailto:meifert@sh-stzneukoelln.de)

Gebühren: Gerne Gruppenspende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Polyneuropathie (PNP) – Gruppe in Neukölln – pausiert bis April 2024

PNP ist eine Erkrankung des Nervensystems und kann folgende Symptome aufweisen:

Schwindel/Schwanken, Lauschwierigkeiten, Nervenschmerzen, Fallneigung, Taubheitsgefühl, brennen in Händen und Füßen.

In unserer Gruppe im Neukölln können wir gemeinsam lernen, mit dieser Erkrankung umzugehen, Hilfemöglichkeiten zu finden oder/und Unternehmungen durchzuführen.

Datum: 3. Donnerstag im Monat

Uhrzeit: 14.00 - 15.30 Uhr

Ort: Selbsthilfezentrum Neukölln-Süd Lipschitzallee 80, 12353 Berlin  
Anmeldung: Selbsthilfezentrum Neukölln-Süd  
Tel: 030 605 66 00  
Mail: [kleibs.sued@sh-stzneukoelln.de](mailto:kleibs.sued@sh-stzneukoelln.de) oder [meifert@sh-stzneukoelln.de](mailto:meifert@sh-stzneukoelln.de)  
Gebühren: Gerne Gruppenspende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### SELBSTHILFE

Gruppe in Gründung

### **Brustkrebs -Gruppe in Neukölln**

Nach der Diagnose, den ersten Therapieschritten und Nebenwirkungen in den Alltag zurück zu finden, 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 wird mit den Interessentinnen festgelegt.

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

Anmeldung: Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord,

Tel: 030 681 60 64,

Mail: [schellenberg@sh-stzneukoeln.de](mailto:schellenberg@sh-stzneukoeln.de)

Gebühren: 1€ - 0.50€

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### SELBSTHILFE

### **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](mailto:adi@dugehstnichtallein.com)

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

» [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](mailto:shg.lichtenberg.as@gmail.com) oder [selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de](mailto:selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de)

Telefon: 030 55491892

Hinweis: Eine Anmeldung ist notwendig.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### SELBSTHILFE

### **Deutsche Huntington-Hilfe Berlin-Brandenburg e.V.**

Treffen der Selbsthilfegruppe und Gespräch mit Torsten Benzin (Verein Sterbehilfe) zum Thema "Selbstbestimmung bei der Gestaltung des Lebensendes"

**16. April 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: 601 51 37

E-Mail: [a.schmidt@dhh-ev.de](mailto:a.schmidt@dhh-ev.de)

Internet: <https://www.dhh-ev.de/miteinander/landesverbaende/landesverband-berlin-brandenburg>

» [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](mailto:selbsthilfe@wuhletal.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### SELBSTHILFE

Gruppen-Neugründung

### Binge-Eating/ Bulimie (Ü30)

Tag der Gruppentreffen: noch offen

Form der Gruppentreffen: virtuell (Online-Meetings)

Über uns: Wir sind eine Gruppe die sich an ü30-Betroffene richtet. Wir wollen uns miteinander treffen, um uns auszutauschen, füreinander da zu sein und Unterstützung im Umgang mit unserer Betroffenheit zu erfahren und zu geben. Wir sind eine Gruppe in der alle Geschlechter vertreten sind und leiden alle unter einer Binge-Eating Störung und/ oder Bulimie.

Wir bitten um Anmeldung.

Tel.: [0172 16 50 115](tel:01721650115), [030 37 007 606](tel:03037007606),

E-Mail: [info@ana-dismissed.de](mailto:info@ana-dismissed.de),

Website: [ana-dismissed.de](http://ana-dismissed.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: Selbsthilfezentrum Neukölln-Süd Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

Anmeldung: Selbsthilfezentrum Neukölln-Süd Tel. 605 66 00,

E-Mail: [kleibs.sued@sh-stzneukoelln.de](mailto:kleibs.sued@sh-stzneukoelln.de), [meifert@sh-stzneukoelln.de](mailto:meifert@sh-stzneukoelln.de)

Gebühren: Gerne Gruppenspende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## 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](mailto:beratung@rheuma-liga-berlin.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## 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](mailto:selbsthilfe@mittelhof.org) oder Tel. (030) 80 19 75 14

Kosten: 1,50 € pro Termin

Anmeldung: erforderlich

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gruppe in Gründung

## Menschen mit Krebserkrankungen in Lichtenberg

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Menschen, die von Krebserkrankungen betroffen sind. Wir wollen ein unterstützendes und verständnisvolles Umfeld schaffen, in dem Betroffene sich austauschen können und gegenseitige Unterstützung finden. Hier teilen wir Erfahrungen, Ängste, Sorgen und Hoffnungen im Umgang mit der Krankheit. Wir bieten ein offenes Ohr für alle und ermutigen sie, ihre Gefühle und Gedanken zu teilen. Es ist uns wichtig, dass alle auf ihre eigene Weise mit der Erkrankung umgehen können. Mögliche Themen und Ansatzpunkte für den Austausch: Behandlungsmöglichkeiten sowohl aus der Schulmedizin als auch aus alternativen Heilmethoden, Medikamente und Nebenwirkungen, neue Ansätze wie Immuntherapie, Ernährung und psychische Unterstützung. Wir helfen uns gegenseitig, gut informiert zu sein und die bestmöglichen Entscheidungen für unsere Gesundheit treffen zu können.

Wir wollen in unseren Gesprächen aber nicht nur um unsere Erkrankung kreisen. Es ist uns wichtig, optimistisch zu bleiben, und dazu gehört es auch, dass wir unseren Geist anregen und uns intellektuell beschäftigen. Der Gruppengründer interessiert sich zum Beispiel für Stammbaumforschung. Und vielleicht sitzen wir auch einfach mal bei Kaffee und Kuchen zusammen.

Unsere Selbsthilfegruppe ist ein Ort des Vertrauens und der Solidarität. Wir glauben fest daran, dass der Austausch mit Gleichgesinnten eine wichtige Rolle im Umgang mit einer Krebserkrankung spielen kann. Alle Betroffenen sind bei uns herzlich willkommen. Wir freuen uns darauf, gemeinsam den Weg durch diese schwierige Zeit zu gehen.

Termin: 1. Donnerstag im Monat, 11 Uhr

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

Kontakt: [selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de](mailto:selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de)

Telefon: 030 55491892

» [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](mailto:schellenberg@sh-stzneukoelln.de)

Gebühren: 1€ pro Person pro Treffen Spende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

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](mailto: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](mailto:selbsthilfe@nbhs.de)

<http://www.nbhs.de>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### 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](mailto:info@selbsthilfe-lichtenberg.de)

[www.selbsthilfe-lichtenberg.de](http://www.selbsthilfe-lichtenberg.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Hochsensibilität

Manche Menschen reagieren besonders intensiv auf die täglichen, unzähligen Reize im Alltag der Großstadt. Sie sind schnell überfordert und haben eine niedrigere Reizschwelle, vielleicht auch schwächere Filter, stärkere Antennen.

Sie empfinden intensiver – im Hören, Riechen, Schmecken und Fühlen. Zwischenmenschliche Spannungen sind für sie genauso schwer auszuhalten wie lautes, geselliges Beisammensein. Sie sind lieber in Stille oder ruhiger Zweisamkeit und gelten nicht selten als ‚weich‘, ‚harmoniebedürftig‘ oder ‚ausgleichend‘ und neigen zu Selbstkritik und Perfektionismus.

Hochsensibel zu sein birgt zwar viele anstrengende Risiken, aber auch zahlreiche Vorteile, wenn die vorgenannten denn beherrschbar sind.

Darüber soll ein Austausch stattfinden. Es werden weitere Betroffene gesucht, die ebenfalls diese Anliegen haben. Es wird zwar keine ärztliche Beratung geboten, dafür aber Hilfe zur Selbsthilfe in einem vertrauensvollen Umfeld.

Ein Termin und Treffpunkt für ein regelmäßiges Treffen wird gemeinsam beschlossen.

Bei Interesse kann man sich über die Selbsthilfekontaktstelle in

Marzahn Hellersdorf anmelden, Tel . 030 5425103, E-Mail [selbsthilfe@wuhletal.de](mailto:selbsthilfe@wuhletal.de).

» [Inhaltsverzeichnis](#)

in Gründung

## Junge Selbsthilfe "Depression und Angst" in Lichtenberg

Wir sind eine Gruppe von und für Menschen zwischen 18 und 30 Jahren, die im gemeinsamen Austausch einen Umgang mit Depression und Angst finden wollen. Wir freuen uns über vorhandene Therapieerfahrungen sowie die Bereitschaft der Mitgestaltung von Gruppentreffen. Geplant sind neben regem Austausch auch gemeinsame Unternehmungen. Wir freuen uns auf dich! Alle Geschlechter ausdrücklich willkommen.

**Termin: 1. und 3. Mittwoch im Monat, 17 Uhr**

**Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg - Synapse**

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

Mail: [selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de](mailto:selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de)

Telefon: 030 55491892

Kontakt: Jenny Schmithals - Projektleitung

Web: [www.kiezspinne.de](http://www.kiezspinne.de)

Sprechzeiten: Montag 13-17 Uhr - Dienstag 13-16 Uhr - Donnerstag 10-12 Uhr

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Offener Treff für junge Menschen mit Depression in Tiergarten

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!

**Termin Jeden 2. + 4. Donnerstag im Monat von 18:00 - 20:00 Uhr**

Ort Perlebergerstr. 44, 10559 Berlin

Telefon 030 - 3 94 63 64

Mail [kontakt@stadtrand-berlin.de](mailto:kontakt@stadtrand-berlin.de)

Einfach ohne Anmeldung vorbeikommen - wir freuen uns!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

In Gründung

## Depressionsgruppe in Reinickendorf

Der Gründer der Gruppe kämpft mit Depressionen, Ängsten und Panikattacken, die sich negativ auf verschiedene Lebensbereiche wie Arbeit, Beziehungen und den Freundeskreis auswirken. Er sucht nach Gleichgesinnten, um Erfahrungen auszutauschen und gemeinsam Wege zu finden, besser mit dem Alltag umzugehen. Melde dich gerne unter:

Telefon: 030 / 416 48 42

Mail: [selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de](mailto:selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de)

Zeit: Dienstag 16:30 Uhr – 18 Uhr im Eichhorster Weg 32 in 13435 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Digitale Selbsthilfegruppe Depression

Bist du von Depressionen betroffen und fühlst dich oft einsam mit deinen Gedanken? Möchtest du mit Anderen in ähnlichen Situationen in Kontakt treten und unterstützende Verbindungen aufbauen? Egal ob du in Schichtarbeit arbeitest oder einen weiten Fahrweg hast – unsere Online-Treffen ermöglicht es dir dich mit anderen Betroffenen auszutauschen und sollen regelmäßig stattfinden. Zusätzlich organisieren wir alle zwei Monate Präsenztreffen für diejenigen, die persönlichen Kontakt suchen. Lass uns gemeinsam den Weg aus der Dunkelheit finden. Melde dich jetzt an und sei Teil unserer Gemeinschaft.

Adresse: Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg

Horizont Hohenschönhausen - Ahrenshooper Str. 5, 13051 Berlin

Termin: Online-Gruppe in Gründung; Termin wird gemeinsam gefunden

Kontakt: Tel. 030 962 10 33, E-Mail: [info@selbsthilfe-lichtenberg.de](mailto:info@selbsthilfe-lichtenberg.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Selbsthilfe bei Ängsten – ein Erfahrungsbericht

Du leidest unter Ängsten? Menschen können unter den unterschiedlichsten Ängsten leiden, z.B. unter sozialen Ängsten, Krankheitsängsten oder Panikattacken.

Wann kann es hilfreich sein eine Selbsthilfegruppe zu besuchen oder gar selbst eine zu gründen? Was ist dabei zu beachten? Mitarbeitende der Selbsthilfekontaktstelle und Selbsthilfe-Aktive klären gemeinsam auf und stehen Euch für Eure Fragen zu Verfügung.

**Termin:** Montag, 15. April 2024, 17:30 – 19:00 Uhr

**Ort:** Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick, Genossenschaftsstr. 70 (12489 Berlin)

**Kosten:** Spendenbasis

Wir bitten um Anmeldung

Eigeninitiative - Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick

Genossenschaftsstraße 70 - 12489 Berlin

**Telefon:** 030 631 09 85

**Mail:** [eigeninitiative@ajb-berlin.de](mailto:eigeninitiative@ajb-berlin.de)

**Web:** [www.eigeninitiative-berlin.de](http://www.eigeninitiative-berlin.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gruppe in Gründung

## Angst, Angst, immer wieder Angst und (k)ein Ende in Sicht?

**Termin:** Mittwoch, 10:30 - 12:00 Uhr Anmeldung per E-Mail an [kis@hvd-bb.de](mailto:kis@hvd-bb.de) oder telefonisch unter 030 49 98 70 910

Bist du mindestens 40, leidest vielleicht schon länger unter einer generalisierten Angststörung und hast schon einiges ausprobiert - Klinik, Therapie etc. - und wünschst dir Austausch und vielleicht neue Ansätze? Oder leidest du erst seit Kurzem unter dieser Störung und erhoffst dir Tipps, wie du dieser Krankheit begegnen kannst? Vielleicht auch, wie du mit ihr leben kannst. Bei uns bist du richtig - so oder so! Fühle dich aufgefangen und akzeptiert. Die Gruppentreffen starten, sobald es genügend Anmeldungen gibt.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gruppe in Gründung

## beyond\_therapy

**PTBS / Sucht / Ängste / ADS/ADHS / Borderline / Depression**

**Termin:** 2. und 4. Donnerstag im Monat, 10:00 - 11:30 Uhr Anmeldung

per E-Mail [kis@hvd-bb.de](mailto:kis@hvd-bb.de)

telefonisch 030 49 98 70 910

Du hast eine psychische Krankheit diagnostiziert bekommen und diese bereits abschließend in einer Therapie behandelt? Du möchtest die Strategien, die Du in der Therapie gelernt hast, in Deinen Alltag weiter integrieren und festigen? Du möchtest Dich weiterhin aktiv mit dem Thema psychische Gesundheit auseinandersetzen?

Du möchtest Dich austauschen und von anderen Betroffenen und ihren Erfahrungen lernen oder selbst Hilfestellung leisten und Deine Erfahrungen teilen? Welcome to beyond\_therapy. Ein kostenloses Angebot, welches 2x pro Monat stattfindet und sich an informierte, reflektierte, offene und aktive Menschen jeden Alters richtet, die das in ihrer eigenen Therapie erlernte Wissen gemeinsam umsetzen möchten. Wir schauen auf das „Jetzt“ und erarbeiten konkret und transparent, wie wir dieses „Jetzt“ störungsübergreifend in ein noch schöneres „Jetzt“ verwandeln können. Immer am 2. und 4. Donnerstag. Immer von 10 bis 11:30 Uhr. Immer hier vor Ort.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Soziale Phobie für Menschen zwischen 20 - 40 Jahren

Wir sind eine geschlechtsgemischte Gruppe und sind 20 – 40 Jahre alt.

Das überwiegende Thema der Gruppe ist die soziale Angst, also: Wie gehen wir auf andere zu? Welche sozialen Situationen bereiten uns Angst? Und wie geht ihr grundsätzlich mit eurer sozialen Angst um? Betrifft dich das Thema und du möchtest dich mit anderen, die das Thema auch betrifft, austauschen? Dann bist du hier genau richtig und kannst dich gerne anmelden unter:

Mail: [selbsthilfe@nbhs-de](mailto:selbsthilfe@nbhs-de) oder  
Telefon: 030 859 951 – 330/-333/-322

Wir reden auch über andere Themen, z.B. wie es uns geht und ganz einfach, was uns auf dem Herzen liegt. Dadurch, dass es eine neue Gruppe ist, geht die Gruppe erst los, wenn wir 10 Leute auf der Warteliste sind – also meldet euch gerne fleißig an :)

Nachbarschaftsheim Schöneberg e. V.

Selbsthilfetreffpunkt  
Holsteinische Straße 30  
12161 Berlin  
[charlotte.jooss@nbhs.de](mailto:charlotte.jooss@nbhs.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### 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](mailto: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](#)

## SELBSTHILFE

### Trichotillomanie - Zwanghaftes Haarausreißen

Diese Gruppe bietet Unterstützung für Menschen, die unter zwanghaftem Haarausreißen leiden (auch als hairpulling bekannt). Hier erfährst du Entlastung, Verständnis und eine

Gemeinschaft, in der die Scham überwunden werden soll. Die Gespräche und Kontakte sollen helfen, Trichotillomanie besser zu verstehen und damit umzugehen.

Melde dich gern unter: [trich.shg.berlin@web.de](mailto:trich.shg.berlin@web.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

Gruppe in Gründung

### Selbsthilfegruppe Trauer in Pankow

Termin: Freitag, 14:00 – 15:30 Uhr

Anmeldung per E-Mail an [kis@hvd-bb.de](mailto: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.

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

» [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](mailto: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](#)

## SELBSTHILFE

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](mailto:selbsthilfe@mittelhof.org) oder Tel. (030) 80 19 75 14

Leitung: C. Bartning

Kosten: kostenlos

» [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 bleiben, 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](mailto:selbsthilfe@wuhletal.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Elternggruppe - LV Berlin Brandenburg Legasthenie und Dyskalkulie e. V.

Termin: einmal monatlich mittwochs

(1. Halbjahr 2024: 14.02., 06.03, 10.04., 15.05., 05.06., 03.07.) Anmeldung per E-Mail:  
prezlauerberg@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.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

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

**Termin: 2. und 4. Samstag im Monat, 19:30 - 21:30 Uhr**

Anmeldung per E-Mail an [lea.magdalena-wi@t-online.de](mailto:lea.magdalena-wi@t-online.de) oder 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.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### **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](mailto:selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de)

Telefon: 030 55491892

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

Gruppe in Gründung

### **Entdecke das Leben ohne Einsamkeit!**

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

Anmeldung: per E-Mail an [kis@hvd-bb.de](mailto: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

### 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](mailto:selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de)

Telefon: 030 55491892

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### stabil - Gemeinsam Freizeit gestalten

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](mailto:info@stabil-berlin.com)

Webseite: [www.stabil-berlin.com](http://www.stabil-berlin.com)

Telefon: André Liebe 0172/5604323

» [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](mailto: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](mailto:nofamilySHG@web.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Elterngruppe - Legasthenie und Dyskalkulie

**Landesverband Berlin Brandenburg e. V.**

**Termin:** einmal monatlich mittwochs

(1. Halbjahr 2024: 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](mailto: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](#)

## 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](mailto:kpe@sh-stzneukoelln.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Neue Selbsthilfegruppe in Marzahn

## Diskriminierung aufgrund ethnischer Herkunft

In Marzahn-Hellersdorf entsteht eine neue Selbsthilfegruppe für Menschen mit Diskriminierungserfahrungen aufgrund ihrer ethnischen Herkunft.

Sind oder waren Sie selbst von derartiger Diskriminierung betroffen? Leiden Sie unter den Folgen?

Die Selbsthilfegruppe soll für Betroffene die Möglichkeit schaffen, das Erlebte zu verstehen, Kraft in sich zu finden und den Umgang damit zu bewältigen. Wir können erlernen, wie wir in solchen Momenten reagieren, aus der Opferrolle auszusteigen und die eigene Lebensqualität zu verbessern.

Anmeldungen können erfolgen in der Selbsthilfekontaktstelle persönlich vor Ort in

Alt-Marzahn 59A, 12685 Berlin,

telefonisch unter 030 5425103 oder

per E-Mail an [selbsthilfe@wuhletal.de](mailto:selbsthilfe@wuhletal.de).

» [Inhaltsverzeichnis](#)

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

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 Selbsthilfezentrum in Reinickendorf treffen.

Informationen und Anmeldung unter: Telefon 416 48 42.

Stadtteilzentrum Reinickendorf - Eichhorster Weg 32 - 13435 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gruppe in Gründung

## Sober curious – Neugierig aufs Nüchtern-Sein

Diese Gruppe beleuchtet die Wirkung legaler Suchtmittel und unterstützt unsere Motivation herauszufinden, wer wir sind und werden, wenn wir aus ihrem Schatten treten. Unter anderem gehören Alkohol und Zucker offiziell und selbstverständlich zu unseren alltäglichen Nahrungsmitteln. Dabei haben sie eine starke Wirkung auf unseren Körper und unsere Gefühle.

Themen der Gruppe:

hinterfragen des eigenen Handelns und der Ernährung herausfinden, welche Gefühle hinter der Sucht liegen herausfinden, wie diese Gefühle konstruktiv im eigenen Leben umgesetzt werden können die eigene Kraft finden Termin und Zeit werden vereinbart, sobald sich 6 Interessent\*innen gefunden haben

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

Anmeldung: Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord,

Tel: 030 681 60 64,

Mail: [schellenberg@sh-stzneukoeln.de](mailto:schellenberg@sh-stzneukoeln.de)

Gebühren: 1€ - 0.50€

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Offen für neue Mitglieder

## Selbsthilfegruppe Spielfrei

Du hast erkannt, dass du die Kontrolle über dein Leben verloren hast; das Geld ist alle, die Familie kaputt, Freunde haben sich zurückgezogen. Das Spiel - die Sucht - hat dich voll im Griff.

Du willst das ändern? Du kannst das ändern! Gegen diese Krankheit gibt es eine Medizin: reden, reden, reden und zuhören (lernen). Gemeinsam wollen wir uns auf diesem Weg zurück ins Leben unterstützen.

Angehörige sind jederzeit willkommen.

Adresse: Selbsthilfekontaktstelle Horizont in Hohenschönhausen  
Ahrenshooper Str. 5, 13051 Berlin, Raum 1

Termin: wöchentlich Montag, 18 Uhr

Kontakt über die Selbsthilfekontaktstelle:

Tel. 030 9621033, E-Mail: [info@selbsthilfe-lichtenberg.de](mailto:info@selbsthilfe-lichtenberg.de)

Kontakt der Selbsthilfegruppe:

Tel. 0176-38606017, E-Mail: [shg-spielfrei@freenet.de](mailto:shg-spielfrei@freenet.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## 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](mailto:newmanda@outlook.de)

**Kontakt:** Karoline und Daniel – sind die Gruppenleitung.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Neue Selbsthilfegruppe

## Cannabisfrei

Wir wollen eine Selbsthilfegruppe für Menschen gründen, die ihren Konsum überdenken, vielleicht sogar ganz aufhören wollen und sich folgende Fragen wiederholt stellen:

- Wie reguliere ich mich ohne Cannabis?
- Was mache ich mit der Energie und der Zeit bei klarem Verstand?
- Was mache ich mit den vielen negativen Erinnerungen & Erlebnissen, die ich bisher sehr gut mit Cannabis verdrängen konnte?
- Wie schaffe ich es, ohne Cannabis ein- und durchgehend zu schlafen?
- Ich habe keinen Appetit ohne – was mache ich gegen das Übelkeitsgefühl nach wenigen Happen?

Wir suchen erwachsene Menschen, die von den Auswirkungen ihren bisherigen Konsums betroffen sind und den nüchternen Austausch in einer freien Selbsthilfegruppe suchen. Es geht nicht um medizinisch betreuten Konsum oder betreutes Kiffen sondern um positive Veränderung im Konsum mit dem Rückhalt einer Selbsthilfegruppe. Interesse?

Dann meldet Euch in der Selbsthilfekontaktstelle in Marzahn Hellersdorf, Alt-Marzahn 59A, 12685 Berlin

Tel.: 030 5425103, oder per E-Mail an [selbsthilfe@wuhletal.de](mailto:selbsthilfe@wuhletal.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Wurzeln schlagen - 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-Voraussetzung ist Punktabstinenz und der feste Wunsch, die eigene Lebenssituation aktiv zu verbessern. Interesse geweckt?

Dann melde dich gerne in der Selbsthilfekontaktstelle (Gruppenmitglieder möglichst bis 50 Jahre).

'Eigeninitiative' - Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick | Genossenschaftsstr. 70 (12489 Berlin) |

Tel.: 030 631 09 85 / Email: [eigeninitiative@ajb-berlin.de](mailto:eigeninitiative@ajb-berlin.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Peerberatung zum Thema Depression

mit Expertin aus Erfahrung Nora Fieling

Mal mit jemandem reden, die ein Leben mit Depressionen

aus eigener Erfahrung kennt. Verstanden werden, Fragen stellen, gute Erfahrungen zu Netzwerken in Berlin

erhalten. Es ist kein Ersatz für therapeutische oder psychiatrische Gespräche, jedoch für viele eine hilfreiche Ergänzung.

**Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat um 15.00 oder 16.30 Uhr**

Ort: Perlebergerstr. 44, 10559 Berlin | Terminvergabe via

Tel.: 030 - 3 94 63 64 oder

Mail: [kontakt@stadtrand-berlin.de](mailto:kontakt@stadtrand-berlin.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE

## 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](mailto:sozialberatung@sekis-berlin.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE

## 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>

Und die entsprechende Beratung bei SEKIS - Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle Bismarckstraße 101 | 10625 Berlin

Tel. 030 890 285 31

Fax 030 890 285 40

Mail [sekis@sekis-berlin.de](mailto:sekis@sekis-berlin.de)

Internet [www.sekis-berlin.de](http://www.sekis-berlin.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### PODCAST

Im

## LEBENSMUTIG Podcast

Kommen Menschen zu Wort, die ganz persönliche Erfahrungen im Bereich der Jungen Selbsthilfe gemacht haben und bereit sind, diese mit uns zu teilen. Sie wollen berichten, aufklären und vor allem – Mut machen!

Hier gibt's die Folgen

<https://schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de/podcast/>

**Folge #04**

**'Gruppengründung? Einfach machen'**

Bossi berichtet in der vierten Podcast Folge von seinen persönlichen Erfahrungen, eine Selbsthilfegruppe zu gründen. Innerhalb seiner Gruppe kommen viele unterschiedliche Personen zusammen, die gemeinsam das Ziel verfolgen Abstinenz zu bleiben.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### PODCAST

## Echte Stimmen - Podcast zur Selbsthilfe in Berlin

Dieser Podcast schafft echten Raum für echte Themen, die Menschen in der Selbsthilfe beschäftigen und bewegen. Sei es der Umgang mit psychosozialen Themen und Erkrankungen, wie Depressionen, Suchterkrankungen oder auch körperliche Beeinträchtigungen. Euch erwartet ein tiefer und authentischer Einblick in die Berliner Selbsthilfeworld und ihr lernt die enorme, oft unterschätzte Vielfalt kennen. Erfahrt mehr über den gesellschaftlichen Wert von Selbsthilfegruppen, über die verschiedenen Formen und trifft inspirierende Menschen.

#44 Sich zusammentun um etwas Großes zu schaffen: Anja Röhl

[https://open.spotify.com/episode/68TppqmhHOpXL6Nh9eBAcn?go=1&sp\\_cid=b90e5a6e1392af8387acad510b2e68b3&utm\\_source=embed\\_player\\_p&utm\\_medium=desktop](https://open.spotify.com/episode/68TppqmhHOpXL6Nh9eBAcn?go=1&sp_cid=b90e5a6e1392af8387acad510b2e68b3&utm_source=embed_player_p&utm_medium=desktop)

#45 Crossing borders - die eigenen Grenzen sprengen: Sophie

[https://open.spotify.com/episode/05toH8LPemFTr1R7qNxJ3N?go=1&sp\\_cid=31649fe1776bd0a44c3c402ca525ec74&utm\\_source=embed\\_player\\_p&utm\\_medium=desktop](https://open.spotify.com/episode/05toH8LPemFTr1R7qNxJ3N?go=1&sp_cid=31649fe1776bd0a44c3c402ca525ec74&utm_source=embed_player_p&utm_medium=desktop)

#46 Meine Selbsthilfegruppe ist mein Talisman: Jens und Erhard

<https://echte-stimmen.podigee.io/46-meine-selbsthilfegruppe-ist-mein-talisman>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## PROJEKTE

### Alles Gut?! Mehr als nur eine Frage.

Was ist der Unterschied zwischen schlechter Laune und einer Depression?

Wie kann ich jemandem mit Depression helfen? Wie kannst Du eine Person ansprechen, um die Du Dir Sorgen machst?

Hier findest Du fünf kurze Videoclips der Deutschen Depressionshilfe zu den wichtigsten Fragen rund um Depression.

<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/unsere-angebote/fuer-betroffene-und-angehoerige/fuer-schuelerinnen-und-schueler>

» [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](https://www.bag-selbsthilfe.de/fileadmin/user_upload/YouTube/Handlungsleitfaden_YouTube.pdf)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## PATIENTENINTERESSEN

### Videos für Krebsbetroffene und Angehörige

Inhalte des Krebsaktionstages 2024 sind online

**Rund 400 Besucher\*innen beim Krebsaktionstag am 24. Februar 2024 in Berlin – Videos der Sitzungen jetzt online auf [www.krebsaktionstag.de](http://www.krebsaktionstag.de)**

Unter dem Motto „Auf Augenhöhe kommunizieren – Betroffene und Expert\*innen im Austausch“ fand am 24. Februar 2024 in Berlin der Krebsaktionstag für Betroffene und Angehörige statt. Rund 400 Teilnehmer\*innen kamen in Vorträgen, Diskussionsrunden und an Infoständen mit Mediziner\*innen, Patientenvertreter\*innen sowie Expert\*innen aus sozialer Arbeit und Krebsberatung zusammen. Die Sitzungen wurden aufgezeichnet und stehen nun auf der Website [www.krebsaktionstag.de](http://www.krebsaktionstag.de) im Bereich „Programm“ zur Verfügung.

#### Inhalte der Videos: Unterstützung während und nach der Erkrankung

Ziel des alle zwei Jahre stattfindenden Aktionstages ist es, Krebsbetroffene und ihre Angehörigen im Umgang mit der Erkrankung und mit deren Folgen zu unterstützen. Beim Krebsaktionstag 2024 informierten Expert\*innen in Vorträgen über Neuigkeiten aus der Onkologie und präsentierten aktuelle Informationen zu häufigen Krebsarten wie Darm-, Brust- und Prostatakrebs sowie zu den selteneren, aber oft schwerwiegenden Sarkom-Erkrankungen.

Weitere Informationen unter: [www.krebsaktionstag.de](http://www.krebsaktionstag.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## PATIENTENINTERESSEN

### Das Long-COVID-Syndrom hat laut Analyse keine Alleinstellungsmerkmale

Die Symptome und Anzeichen des postviralen Syndroms Long COVID lassen sich nicht von anderen Syndromen infolge viraler Infekte, wie der saisonalen Grippe unterscheiden. Daher wäre es angebracht, Begriffe wie Long COVID zu vermeiden, weil sie fälschlicherweise suggerieren, dass die längerfristigen Symptome spezifisch für dieses Virus seien, schlussfolgern australische Studienautoren in einer Posterpräsentation anlässlich des Europäischen Kongresses für klinische Mikrobiologie und Infektionskrankheiten (ECCMID) 2024 in Barcelona (Abstract [P0327](#)).

Um mehr über die Auswirkungen von Long COVID zu erfahren, befragten Forscher 5.112 symptomatische Erwachsene aus dem australischen Bundesstaat Queensland im Zeitraum vom 29. Mai bis 25. Juni 2022. Die Studienpopulation setzte sich aus Teilnehmenden mit PCR-bestätigter COVID-19-Infektion (n = 2.399) und COVID-19-PCR-negativen Personen (n = 2.713) zusammen. Unter letzteren waren 995 Influenza-positiv und

1.718 PCR-negativ sowohl für COVID-19 als auch Influenza, jedoch mit Symptomen aufgrund einer anderen Atemwegserkrankung.

Ein Jahr nach ihrem PCR-Test füllten die Teilnehmer einen Fragebogen online aus. 16 % (834/5.112) verzeichneten auch ein Jahr später noch anhaltende Symptome, die bei 3,6 % (184) der Befragten mit moderaten bis schweren Einschränkungen ihrer Aktivitäten des täglichen Lebens einhergingen. Allerdings war dieser Anteil bei COVID-19-PCR-positiven und bei COVID-19-PCR-negativen Personen etwa gleich hoch (3,0 versus 4,1 %), heben die Studienautoren hervor. Insbesondere Menschen ab einem Alter von 50 Jahren gaben moderate bis schwere Beeinträchtigungen an. Das galt auch für Menschen, die vor allem Symptome wie Schwindel, Muskelschmerzen, Kurzatmigkeit, postexertioneller Malaise und Fatigue aufwiesen.

„Wir haben festgestellt, dass sich die Häufigkeit anhaltender Symptome und Funktionsbeeinträchtigungen wohl nicht von den anderen untersuchten postviralen Erkrankungen unterscheidet“, berichtete Mitautor John Gerrard, Chief Health Officer von Queensland in Brisbane (Australien). Nach seiner Auffassung wäre es an der Zeit, den Begriff Long COVID fallen zu lassen. „Diese Terminologie kann unnötige Angst hervorrufen und in manchen Fällen zu Hypervigilanz mit verlängerter Symptomlast führen, die die Genesung behindern könnte“, so Gerrard. Eine Besonderheit von Long COVID sei allerdings die große Anzahl von Menschen, die sich in kurzer Zeit mit demselben Virus infiziert hätten, wodurch es als eine eigenständige und schwere Krankheit erschienen sein könnte.

Die Autoren stellen noch relativierend klar, dass es sich bei ihren Ergebnissen um reine Assoziationen handele und nicht um Angaben zur Prävalenz. Sie heben außerdem hervor, dass das Risiko von Long COVID während der Omikron-Welle im Vergleich zu anderen SARS-CoV-2-Varianten wohl geringer ausfiel und dass 90 % der Menschen in Queensland geimpft waren, als Omikron auftrat.

Links zum Thema

[Zum Abstract der Posterpräsentation](#)

[ME/CFS: Hinweise auf persistierende Immunreaktion auf Antigene](#)

[Studie: Impfung kann Long COVID und kardiale Komplikationen verhindern](#)

[Auch nach anderen Atemwegsinfektionen kann es zu einer verzögerten Erholung kommen](#)

Quelle: *aerzteblatt.de*, 18. März 2024

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## DIGITALISIERUNG

### Bundesdatenschutzbeauftragter gegen neue Datenauswertung der Krankenkassen

Der Bundesdatenschutzbeauftragte Ulrich Kelber sieht weiterhin Nachbesserungsbedarf bei der Regulierung der deutschen sowie der europäischen Gesundheitsdateninfrastruktur. Das erklärte bei der Vorstellung seines jährlichen Tätigkeitsberichts.

Das Digitalgesetz ([DigiG](#)) und das Gesundheitsdatennutzungsgesetz ([GDNG](#)) auf nationaler sowie die Einigung auf einen Europäischen Gesundheitsdatenraum ([EHDS](#)) auf europäischer Ebene würden dem Gesundheitswesen einen Digitalisierungsschub geben. Um eine Verbesserung der Patientenversorgung und Behandlung erfolgreich umzusetzen, müsse allerdings auch der Datenschutz von Anfang an mitgedacht werden.

Kelber sieht aber noch Defizite bei einigen zentralen Regelungen. „Die viel diskutierte Widerspruchslösung bei der elektronischen Patientenakte ist datenschutzrechtlich prinzipiell möglich“, erklärte er zwar. Allerdings gebe es dringenden Nachbesserungsbedarf speziell bei besonders sensiblen Daten wie psychischen Erkrankungen, Schwangerschaftsabbrüchen oder HIV-Infektionen.

Eine seiner Forderungen sei deshalb, besonders schutzwürdige, höchstpersönliche Daten aus der informationellen Intimsphäre der Versicherten von der Pflichtbefüllung auszunehmen und unter einen Einwilligungsvorbehalt zu stellen.

Außerdem müsse die widerspruchsbasierte Pflichtbefüllung der ePA durch die Behandler „nach dem Grundsatz der Verhältnismäßigkeit auf ein notwendiges, dem gesetzlichen Zweck der ePA entsprechendes Mindestmaß“ beschränkt werden, schreibt Kelber in seinem Bericht: „Es darf keine unregelte Befüllungserlaubnis für die Behandler geben. Es bestehen Zweifel an der Erforderlichkeit der Befüllung, wenn diese ins Belieben der Behandler gestellt wird.“

Kelbers Kritik richtet sich auch gegen die Einrichtung von Ombudsstellen, an die sich Versicherte ohne eigene Endgeräte richten können, um ihre ePA-Daten einzusehen. Denn der Gesetzgeber habe – entgegen seines ausdrücklichen Rats – die Aufgabe der Einrichtung dieser Stellen an die Krankenkassen übertragen. Das Gebot, dass die Kassen keine Gesundheitsdaten verarbeiten sollen, spreche jedoch für eine Trennung.

Dieses Gebot hat der Gesetzgeber nach Kelbers Auffassung aber auch bei einer anderen umstrittenen Neuerung verletzt: Die umstrittene Befugnis der Krankenkassen, bei ihnen vorliegende Daten versichertenbezogen auch ohne Einwilligung der Versicherten auszuwerten und ihnen darauf basierend Empfehlungen zu geben, verstoße gegen datenschutzrechtliche Grundsätze, heißt es im Bericht. Konkret würden die Pläne das sozialdatenschutzrechtliche Trennungsgebot verletzen und den Krankenkassen die Profilbildung ermöglichen, wodurch ein erhebliches Diskriminierungspotential entstehe. Zudem gebe es keinen Nachweis und keine Erfahrung dazu, ob die vorliegenden Daten nach Struktur und Validität überhaupt geeignet seien, die beabsichtigten Ergebnisse zuverlässig zu erbringen. „Außerdem greift diese Auswertung in die ärztlichen Kompetenzen ein. Sie ist daher zu streichen“, forderte Kelber. Ebenso kritisierte er, dass Gesundheitseinrichtungen, insbesondere Krankenhäuser, eine bundeseinheitliche Grundlage zur Weiterverarbeitung der zu Behandlungszwecken erhobenen Daten zu weiteren Zwecken ohne Beteiligung der betroffenen Patienten erhalten sollen. Gleiches gelte für das Modellvorhaben Genomsequenzierung, bei dem wesentliche Datenverarbeitungen ohne die Einwilligung der betroffenen Personen erlaubt werden. ...

Der Verordnungsentwurf müsse insbesondere im Bereich der Governance sowie der Grundsätze der Verhältnismäßigkeit und Datenminimierung erheblich nachgeschärft werden. Bei der Sekundärdatennutzung durch die Wissenschaft brauche es mehr Schutzmechanismen, die dafür sorgten, „dass Daten nicht vagabundieren, sondern wirklich in den Forschungsdatenzentren verbleiben“, erklärte er. Besonders problematisch sei, dass auch bei der europäischen Sekundärdatennutzung selbst sensibelste Daten automatisch übertragen würden. „Ich glaube, hier hätte man den Datenkranz, also die Daten, die automatisch einfließen, reduzieren und weitere Widerspruchsmechanismen einbauen sollen“, so Kelber.

Links zum Thema

[Datenauswertungen der Kassen: Geschlossener Widerstand der Heilberufe](#)  
[EHDS: EU-Parlament und Mitgliedstaaten erzielen Einigung](#)  
[Forschungsdatengesetz: BMBF legt Eckpunkte vor](#)  
[Datenschutzbeauftragter Kelber bekommt keine zweite Amtszeit](#)

Quelle: [aerzteblatt.de](#), Mittwoch, 20. März 2024

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## **BARRIEREFREIHEIT UND INKLUSION**

### **Menschen mit Behinderungen auch digital mitnehmen**

Inklusion darf nicht haltmachen vor der Digitalisierung in der Arbeitswelt

Immer mehr Angebote und Dienstleistungen werden digital erbracht. Das gilt für die Vereinbarung eines Termins bei der kommunalen Behörde oder die Antragstellung bei der Krankenkasse ebenso wie für Leistungen privater Anbieter. Auch in der Arbeitswelt werden zunehmend Arbeitsprozesse digitalisiert. Das kann sehr vorteilhaft sein, setzt aber voraus, dass die verwendeten Arbeitsmittel und das entsprechende Arbeitsumfeld für alle Arbeitnehmer\*innen barrierefrei nutzbar sind.

„Digitale Barrieren schließen oft Senior\*innen oder Menschen mit Behinderungen vom Geschäftsverkehr und vom Arbeitsleben aus“, erläutert Dr. Martin Danner, Bundesgeschäftsführer der BAG Selbsthilfe. „Das ist umso misslicher, wenn es sich um Angebote und Dienstleistungen handelt, die für alle Bürger\*innen unabdingbar sind. Sei es die Terminvereinbarung beim Arzt oder das Einlösen eines E-Rezepts, die Beantragung eines neuen Personalausweises oder etwa der Wechsel zu einem neuen Stromanbieter. Vor allem aber ist es nicht hinnehmbar, dass Menschen mit Behinderungen zusätzliche Nachteile in der Arbeitswelt erleiden, weil für sie digitale Barrieren bestehen. Denn sie haben ohnehin schon erhebliche Schwierigkeiten bei der Jobsuche“, kritisiert Dr. Martin Danner.

Das gilt für die tägliche Nutzung des Internets am Arbeitsplatz sowie die digitale Kommunikation innerhalb und außerhalb eines Betriebes. Barrierefreiheit ist aber auch notwendig, wenn es um die Digitalisierung der Arbeitsumgebung, das heißt bei Gegenständen, Arbeitsmitteln und Gebäuden geht.

„Das Projekt „Teilhabe 4.0“ zeigt, dass wir auf dem richtigen Weg sind. Gemeinsam können wir so zukünftig die digitale Barrierefreiheit erreichen und eine Win-Win-Situation für alle schaffen,“ so Dr. Martin Danner.

Quelle: [BAG Selbsthilfe](#), 1. März 2024

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Barrierefreiheit und Inklusion lassen weiter zu wünschen übrig

Das Deutsche Institut für Menschenrechte sowie der Behindertenbeauftragte der Bundesregierung, Jürgen Dusel, haben Bund, Länder und Kommunen aufgerufen, sich stärker für Inklusion und Selbstbestimmung von Menschen mit Behinderungen einzusetzen. Sie äußerten sich zum 15. Jahrestages der UN-Behindertenrechtskonvention in Deutschland.

Was es dafür braucht, haben Institut und Behindertenbeauftragter in einem [Papier](#) zusammengefasst. Die Broschüre bündelt konkrete Empfehlungen für eine Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention in den Bereichen wie Barrierefreiheit, Bildung, Wohnen, Gewaltschutz oder Betreuungsrecht.

„Auch 15 Jahre nach Inkrafttreten der UN-Behindertenrechtskonvention hat die Umsetzung der Rechte von Menschen mit Behinderungen vielerorts nicht die notwendige politische Priorität oder steht unter Ressourcenvorbehalten“, kritisierte Britta Schlegel, Leiterin der Monitoring-Stelle UN-Behindertenrechtskonvention des Deutschen Instituts für Menschenrechte. Sie forderte die Politik auf, den Ausbau der Barrierefreiheit in allen Gesellschaftsbereichen voranzutreiben und „tradierte Sonderstrukturen wie Förderschulen, Werkstätten oder Wohneinrichtungen schrittweise ab- und inklusive Angebote“ aufzubauen. Bislang mangle es Politik, Verwaltung sowie den Anbietern sozialer Dienstleistungen jedoch an der erforderlichen Entschlossenheit diese Herausforderung systematisch anzugehen.

Die geplante Novelle des Behindertengleichstellungsgesetzes sei für die Teilhabe von Menschen mit Behinderungen sehr wichtig. Bund, Länder und Kommunen müssten sich stärker für Inklusion und Selbstbestimmung einsetzen.

Zuletzt hatten sich auch die Vereinten Nationen besorgt gezeigt, dass ein Leben außerhalb von Sonderstrukturen für viele Betroffene heute immer noch nicht vorgesehen sei und Deutschland zum Aufbau inklusiver Strukturen aufgefordert.

Links zum Thema

[Empfehlungen zur Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention in Deutschland](#)

[Teilhabebeauftragter: mehr Barrierefreiheit und Chancengleichheit nötig](#)

[Nicht inklusiv genug: Dusel übt Kritik am Gesundheitssystem](#)

[Akademiker mit Behinderungen: Kritik an geringer Beschäftigung](#)

Quelle: [aerzteblatt.de](#), Freitag, 22. März 2024

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## PUBLIKATIONEN

### Praxishilfen und Selbsthilfeforschung

Um Ihre tägliche Selbsthilfe-Arbeit zu erleichtern, hat die BAG Selbsthilfe eine Vielzahl an Praxishilfen zu den unterschiedlichsten Themengebieten erstellt. Die Praxishilfen sind r zu den Themen abrufbar:

*Verbandsarbeit*

*Verbandsentwicklung*

*Mitgliedergewinnung und Demographischer Wandel*

*Digitalisierung und Social Media*

*Datenschutz*

*Transparenz und Unabhängigkeit der Selbsthilfe*

*Geschlechtssensible Selbsthilfeforschung*

*Gesundheit und Krankheitsbewältigung*

<https://www.bag-selbsthilfe.de/informationen-fuer-selbsthilfe-aktive/praxishilfen-und-selbsthilfeforschung>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## PUBLIKATIONEN

### Öffentlichkeitsarbeit – Ein Werkzeugkoffer für kleine Organisationen

In zahlreichen Bereichen der Zivilgesellschaft engagieren sich NGOs oder Nonprofit-Organisationen. Da das Engagement für die guten Projekte allein nicht ausreicht, bedarf es zunehmend professioneller Kommunikation, um die Ideen der Projekte der Öffentlichkeit bekannt zu machen, besonders dann, wenn die kommerzielle Medienberichterstattung nicht greift. NGOs müssen eigene Kampagnen, Erklärungen und Informationen bereitstellen und verbreiten, um ihr Anliegen zu vertreten. Dieses Buch gibt einen Überblick über die verschiedenen Formen von Public Relations – von klassischen Publikationen bis hin zu den

Möglichkeiten der neuen Medien. Ein thematischer Schwerpunkt ist dabei auch der Umgang mit Fake News, Shitstorm und Hate speech.

Andreas W. Hohmann: Public Relations in Zeiten von Fake News, Shitstorm und Hatespeech. Ein Werkzeugkoffer für kleine Organisationen. Neu-Ulm 2024, 290 S., ISBN 978-3-945959-58-9

[Weitere Informationen](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## PUBLIKATIONEN

### Kongressdokumentation 'Armut und Gesundheit' 2024

Der Kongress Armut und Gesundheit fand in diesem Jahr unter dem Motto „Sozial gerecht: Gesundheit – Umwelt – Klima“ statt. Die Dokumentation stellen wir Ihnen in den folgenden Wochen auf unserer Website zusammen. Teilnehmende des Kongresses können zudem die Aufzeichnungen der Panels für die nächsten Monate im Nachgang auf der Konferenzplattform einsehen.

Dokumentation: [www.armut-und-gesundheit.de/ueber-den-kongress/doku-2024](http://www.armut-und-gesundheit.de/ueber-den-kongress/doku-2024)

Kongressplattform: <https://2024.armut-und-gesundheit.de/>

Der Kongress Armut und Gesundheit schafft seit 1995 ein kontinuierliches Problembewusstsein für gesundheitliche Ungleichheit in Deutschland. An drei Veranstaltungstagen tauschen sich Akteur\*innen aus Politik, Wissenschaft, Gesundheitswesen, Praxis und Selbsthilfe zu Themen gesundheitlicher Ungleichheit aus. Aktuelle Forschungsergebnisse werden ebenso diskutiert und vertieft wie neue Strategien, Lösungsansätze und Erfahrungen. Die vergangenen Kongresse haben bereits eine Vielzahl neuer Kooperationen auf den Weg gebracht und Entwicklungen und Diskussionen angestoßen.

» [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](http://www.sekis-berlin.de/fortbildung)

E-Mail: [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)

Tel: 030 890 285 39

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2024

### Gruppen-Arbeit & Kommunikation

### Die richtigen Worte finden - Feedback geben und annehmen können

**Donnerstag, 11. April | 18 - 21 Uhr**

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

„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“.

**E-Mail:** [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)

**Tel.:** 030 890 285 39

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

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

**! Dieses Angebot ist ausgebucht. !**

Gern können sich Interessent\*innen aber auf die Warteliste setzen lassen:

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2024

## Wenn eine\*r in die Krise kommt - Wie damit in der Selbsthilfe-Gruppe umgehen?

**Montag, 15. April 2024 | 18 – 21 Uhr**

**Selbsthilfe-Kontaktstelle Lichtenberg - Horizont, Hohenschönhausen | Ahrenshooper Str. 5 | 13051 Berlin**

Immer wieder kommt es vor, dass einzelne Teilnehmende einer Selbsthilfe-Gruppe in eine persönliche Krise geraten. In diesem Seminar werden wir uns mit verschiedenen Möglichkeiten zum Umgang mit solchen Situationen beschäftigen. Folgende Frage-Stellungen können zum Beispiel bearbeitet werden:

Was sind typische Krisen von Gruppen-Teilnehmenden?

Wie machen sich diese bemerkbar?

Was macht dies mit den anderen Gruppen-Teilnehmenden?

Wie kann die Gruppe mit solchen Krisen umgehen?

Was kann die Gruppe auffangen und wo ist ihre Grenze?

Anhand konkreter Beispiele werden verschiedenen Krisen-Situationen näher betrachtet und gemeinsam angemessene Lösungen entwickelt.

**Anmeldefrist:** 05.04.2024

**E-Mail:** [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto: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

## Datenschutz für Selbsthilfe-Gruppen

### Tipps zum Umgang mit der Datenschutz-Grundverordnung

**Dienstag, 16. April 2024 | 18 -20 Uhr**

**Donnerstag, 5. September | 18 - 20 Uhr**

**Format:** digital via Zoom

Wenn du dich in deiner Gruppen austauschst, werden dabei vermutlich auch Daten gesammelt. Sensible Daten, z. B. Gesundheitsdaten oder auch andere, sehr persönliche Informationen. Einen bewussten Umgang damit ist in Zeiten riesiger Speicher-Kapazität und Daten-Sammelwut wichtiger denn je. Warum ist Datenschutz so wichtig? Selbsthilfe-Gruppen sind Orte des Vertrauens, in denen du persönliche

Geschichten und Erfahrungen teilst. Diese Informationen verdienen den höchsten Schutz. Außerdem ist Datenschutz eine rechtliche Verpflichtung, auch für Selbsthilfe-Gruppen. Unsere Fortbildung vermittelt euch das notwendige Wissen und die praktischen Schritte, um deine Daten und die der Gruppe angemessen zu schützen. Sie will dich dabei unterstützen, dass deine Selbsthilfe-Gruppe eine sichere und vertrauensvolle Umgebung bleibt.

Bitte angeben, ob ihr im April oder September teilnehmen wollt.

**Anmeldefrist:** 08.04.2024 | 28.08.2024  
**E-Mail:** [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)  
**Tel.:** 030 890 285 39  
**Kosten:** kostenfrei  
**Leitung:** Kyra Morawietz (SEKIS Berlin)  
[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2024

*Kooperation & Beteiligung*

**Mitwirken. Mitgestalten. Mitbestimmen! -**

**Wie funktioniert Patient\*innenbeteiligung im Gesundheitswesen?**

**Montag, 29. April 2024 | 18 - 20 Uhr**

**Selbsthilfe-Kontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf | Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin**

Patient\*innen haben, wenn sie sich in Selbsthilfe- oder Patient\*innen-Verbänden organisieren, die Möglichkeit in Gremien des Gesundheitswesens mitzu- arbeiten und sich zu beteiligen. Seit dem Jahr 2004 räumt die Gesetzgebung den maßgeblichen Organisationen zur Vertretung der Patient\*innen formale Beteiligungs- und Mitsprache-Rechte auf Bundes- und Länderebene ein. Damit haben endlich diejenigen eine Stimme im Gesundheitssystem, die eigentlich im Mittelpunkt stehen sollten: Patient\*innen. Dadurch wurden Forderungen vieler Selbsthilfe-Organisationen aufgegriffen, nicht nur die individuellen Patient\*innen-Rechte zu stärken, sondern auch Partizipationsmöglichkeiten einzuräumen. Die Veranstaltung informiert darüber, welche Formen und Möglichkeiten der Beteiligung und Mitbestimmung es für Patient\*innen im Gesundheitswesen gibt und zeigt Wege von Beteiligungsmöglichkeiten für Selbsthilfe-Gruppen auf.

**Anmeldefrist:** Freitag, 19.04.2024  
**E-Mail:** [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)  
**Tel.:** 030 890 285 39  
**Kosten:** kostenfrei  
**Leitung:** Katarzyna Thabaut (NAKOS)  
[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2024

*Öffentlichkeitsarbeit & Digitalisierung*

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

**Dienstag, 23. April 2024 | 18 - 21 Uhr**

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

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.

**Anmeldefrist: Montag, 26.02.2024**

**E-Mail: [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)**

**Tel.: 030 890 285 39**

**Kosten: 5 € (kostenfreie Teilnahme mit aktuellem Berechtigungsnachweis)**

**Leitung: Ines Krahn (Sozialpädagogin)**

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2024

*Gruppen-Arbeit & Kommunikation*

## Integration neuer Gruppen-Teilnehmenden

### Von Aufnahmen und Gruppenabläufen zu Willkommensritualen

**Dienstag, 30. April 2024 | 18 - 21 Uhr**

**ABC – Alkoholfreies Begegnungs Centrum in Marzahn-Hellersdorf | Alt Marzahn 54 | 12685 Berlin**

Selbsthilfe-Gruppen leben von ihren Teilnehmenden und deren Zusammenhalt. Dabei gibt es häufig Wechsel in den Gruppen. Teilnehmende gehen und immer wieder kommen neue Menschen dazu. Das bedeutet viel Potenzial, aber auch Herausforderungen für die bestehende Gruppe. Einerseits kommt durch neue Teilnehmende „frischer Wind“ in die Gruppe. Andererseits kann es zu Veränderungen oder Störungen kommen. Auch fühlen sich manche Neu-Ankömmlinge nicht gut angenommen und kommen nicht wieder. Das kann zu einem großen Wechsel von Teilnehmenden in einer Gruppe führen. Hier wollen wir ansetzen und uns gemeinsam Gedanken um neue Gruppen-Teilnehmende und deren Integration machen.

**Anmeldefrist: 22.04.2024**

**E-Mail: [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)**

**Tel.: 030 890 285 39**

**Kosten: 5 € (kostenfreie Teilnahme mit aktuellem Berechtigungsnachweis)**

**Leitung: Nicole Bichlmeier | Jens E. Geißler (Arbeitskreis Fortbildung)**

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2024

*Öffentlichkeitsarbeit & Digitalisierung*

## Wie nutze ich Facebook & Instagram?

### Umgang mit Social Media für Selbsthilfe-Gruppen

**Dienstag, 7. Mai 2024 | 18 - 21 Uhr**

**digital**

Die Möglichkeiten, die das Internet als Informations- und Kommunikationskanal bietet, sind aus dem Alltag der meisten Menschen nicht mehr wegzudenken. Auch für Selbsthilfe-Gruppen und -organisationen steigt die Relevanz digitaler Medien, insbesondere im Bereich der Ansprache von Interessierten und bei der Verbreitung von Forderungen: Selbsthilfe-Gruppen möchten häufig ihre Anliegen der Öffentlichkeit mitteilen, über ein Krankheitsbild informieren, Möglichkeiten der Selbsthilfe aufzeigen oder neue Teilnehmende finden. Hier bieten die Sozialen Medien (Facebook, Instagram etc.) gute Möglichkeiten der gezielten Öffentlichkeitsarbeit und Vernetzung. Der Fokus der Veranstaltung liegt auf der Wissens-

vermittlung im Umgang und Nutzen mit Facebook und Co. Über diese Themen, und wie das geleistet werden kann, wird informiert und diskutiert.

**Anmeldefrist: 29.04.2024**

**E-Mail: [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)**

**Tel.: 030 890 285 39**

**Kosten: 5 € (kostenfreie Teilnahme mit aktuellem Berechtigungsnachweis)**

**Leitung: Sascha Dinse (Social Media Berater)**

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2024

*Gruppen-Arbeit & Kommunikation*

## Grenzen setzen und Überforderungen vermeiden

### Vom Selbstschutz und Abgeben von Aufgaben

**Montag 13. Mai 2024 | 18 - 21 Uhr**

**Selbsthilfe-Kontaktstelle Steglitz-Zehlendorf im Mittelhof e.V. | Königstr. 42/43 | 14163 Berlin**

Teilnehmende aus Selbsthilfe-Gruppen, die sich besonders aktiv für die Belange ihrer Gruppe einsetzen, stehen häufig in der Gefahr, zu viel Verantwortung zu übernehmen und damit über ihre eigenen Grenzen zu gehen. Darunter leidet häufig auch die Gruppe. In diesem Seminar werden wir uns mit dem Thema angemessener Grenzsetzungen beschäftigen, aber auch, wie man lernen kann Aufgaben abzugeben und damit die Gruppe zu stärken. Dabei wird es um folgende Themen und Fragen gehen:

Grenzen erkennen: Woran merke ich, dass ich an meiner Grenze bin, und was tue ich, wenn meine Grenze überschritten wird?

Grenzen zeigen: Wie teile ich anderen mit, dass meine Grenze überschritten worden ist und wie wahre ich diese zukünftig?

Verantwortung abgeben: Was möchte ich abgeben und für welche Aufgaben möchte ich andere Teilnehmende gewinnen?

**Anmeldefrist: 03.05.2024**

**E-Mail: [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)**

**Tel.: 030 890 285 39**

**Kosten: 5 € (kostenfreie Teilnahme mit aktuellem Berechtigungsnachweis)**

**Leitung: Petra Glasmeyer | Jens E. Geißler (Arbeitskreis Fortbildung)**

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2024

*Junge Selbsthilfe*

## Wie macht ihr das? – Erfahrungsaustausch junger Gruppen in Berlin

**Donnerstag, 30. Mai 2024 | 18 - 20 Uhr**

**Hybrid-Veranstaltung Zoom**

**und Selbsthilfe-Kontaktstelle Steglitz-Zehlendorf im Mittelhof e.V. | Königstr. 42/43 | 14163 Berlin**

Selbsthilfe-Gruppen für jungen Menschen gibt es in ganz Berlin, zu den verschiedensten Themen und mit den unterschiedlichsten Formaten. Bist du da nicht ein wenig neugierig, wie das bei den anderen so läuft? Wie sie ihre Treffen gestalten, miteinander sprechen und sich austauschen? Welche Themen sie beschäftigen, was gut läuft und wo sie sich manchmal vielleicht auch auf die Nerven gehen? Wir möchten euch einen Raum für genau diese Fragen, diesen Austausch und das gemeinsame Kennenlernen geben. Von

18 bis 20 Uhr gestalten wir den Workshop zu euren Themen. Anschließend wollen wir den Abend gemütlich ausklingen lassen – bei Lagerfeuer, Stockbrot und guten Gesprächen. Es ist möglich online und vor Ort an dem Workshop teilzunehmen. Gebt bei der Anmeldung bitte an, ob ihr online oder vor Ort teilnehmen möchtet.

**Anmeldefrist: 22.05.2024**

**E-Mail: [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)**

**Tel.: 030 890 285 39**

**Kosten: kostenfrei**

**Leitung: Arbeitskreis Junge Selbsthilfe**

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2024

## Vom Zauber der Schwarmintelligenz

### Thematisch zentriertes Arbeiten in der Selbsthilfe

**Mittwoch, 5. Juni | 16 – 19 Uhr**

**Selbsthilfe-Kontaktstelle Lichtenberg - Synapse | Schulze-Boysen-Straße 38 | 10365 Berlin**

Viele Menschen kommen zur Selbsthilfe, um ihre Fragen und Probleme mit anderen Betroffenen zu teilen. Dabei sind die Teilnehmenden einerseits Frage-Stellende aber auch Rat- und Ideen-Gebende. Das funktioniert je nach Struktur und Arbeitsweise der Selbsthilfe-Gruppe mal gut oder auch weniger gut. Manchmal verzetteln sich die Gespräche und das volle Potential eines Gesprächs-kreises wird gar nicht genutzt. Oft ist den Gruppen-Teilnehmenden nicht bewusst, über welches Wissen und welche Erfahrung die Beteiligten verfügen, welche "Schwarm-Intelligenz" in einer Gruppe steckt.

In dieser Fortbildung wollen wir uns damit befassen, wie thematisch zentriertes Arbeiten aussehen kann, welche Faktoren es begünstigt und wie es in einer bestehenden Selbsthilfe-Gruppe etabliert werden kann. Dabei wird das Wissen und die Erfahrung der Teilnehmenden gleich miteinbezogen, denn wir wollen nicht nur theoretisch darüber diskutieren, sondern das Erlernete auch praktisch anwenden.

**Anmeldefrist: 28.05.2023**

**E-Mail: [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)**

**Tel.: 030 890 285 39**

**Kosten: 5 € (kostenfreie Teilnahme mit aktuellem Berechtigungsnachweis)**

**Leitung: Jens E. Geißler | Anke Polkowski (Arbeitskreis Fortbildung)**

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2024

*Recht und Datenschutz*

## Wer macht was? Grundlagen im deutschen Gesundheitswesen

**Dienstag, 11. Juni 2024 | 18 – 20 Uhr**

**digital**

Patient\*innen sind mittlerweile gefragte Partner\*innen wenn es um die Weiter-Entwicklung der gesundheitlichen Versorgung geht. Und somit sind Aktive aus Selbsthilfe-Gruppen und -organisationen natürlich besonders interessant: Denn sie haben sehr viel Wissen auf dem Gebiet ihrer Erkrankung und können die Sicht der Betroffenen besonders gut darstellen. Gleichzeitig ist es wichtig, sich als Patient\*in einzubringen und sich Gehör zu verschaffen. Selbsthilfe-Organisationen fordern diese Beteiligung daher auch zunehmend ein. Und sie werden vom Gesetzgeber in dieser Rolle auch zunehmend eingebunden. Um aber aktiv mitarbeiten, mit beraten und entscheiden zu können, brauchen die Aktiven aus den Selbsthilfe-Gruppen einen Einblick in die Art und Weise, wie Entscheidungen zustande kommen, wer was regelt und

wo ggf. Anliegen vorgebracht werden können.

Die Informationsveranstaltung gibt einen Überblick über den Ausbau und die grundlegenden Funktionen des deutschen Gesundheitswesens.

**Anmeldefrist: 03.06.2024**

**E-Mail: [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)**

**Tel.: 030 890 285 39**

**Kosten: kostenfrei**

**Leitung: Detfel Fronhöfer (ehem. AOK NordOst)**

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## VERANSTALTUNGEN

Die Veranstaltungsankündigungen finden Sie auch online

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

## VERANSTALTUNGEN

**Montag, 15. April 2024**

**17:30 – 19:00 Uhr**

### **Selbsthilfe bei Ängsten – ein Erfahrungsbericht**

Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick, Genossenschaftsstr. 70 (12489 Berlin)

Du leidest unter Ängsten? Menschen können unter den unterschiedlichsten Ängsten leiden, z.B. unter sozialen Ängsten, Krankheitsängsten oder Panikattacken. Wann kann es hilfreich sein eine Selbsthilfegruppe zu besuchen oder gar selbst eine zu gründen? Was ist dabei zu beachten? Mitarbeitende der Selbsthilfekontaktstelle und Selbsthilfe-Aktive klären gemeinsam auf und stehen Euch für Eure Fragen zu Verfügung.

Kosten: Spendenbasis

Wir bitten um Anmeldung

Eigeninitiative - Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick

Genossenschaftsstraße 70 - 12489 Berlin

Telefon: 030 631 09 85

Mail: [eigeninitiative@ajb-berlin.de](mailto:eigeninitiative@ajb-berlin.de)

Web: [www.eigeninitiative-berlin.de](http://www.eigeninitiative-berlin.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## VERANSTALTUNGEN

**Montag, 15. April 2024**

**18.00 Uhr**

### **Kraftquelle Gesunder Darm**

Ort: Feministisches Frauen Gesundheits Zentrum e.V. Berlin - Bamberger Str. 51 - 10777 Berlin

Der Darm ist das größte Kontakt-Organ mit der Umwelt und beeinflusst in hohem Maße unsere Gesundheit und Lebensqualität. Unabhängig von unserem Bewusstsein erledigt er unablässig seine Arbeit, nur wenn er in Aufruhr ist, bemerken wir diese und fühlen uns unruhig und unflexibel, sind müde und unausgeglichen. Er hat noch auf viel mehr Funktionen unseres Körpers einen entscheidenden Einfluss, z. B. auf das Immunsystem. Wie der Darm funktioniert, wie eine gesunde Darmfunktion gefördert werden kann und welchen Einfluss sie auf das Reizdarmsyndrom und andere Darmerkrankungen hat, erfahren Sie in dieser Veranstaltung. Was ist das Mikrobiom, was hat es mit der Darm-Immun-Achse, Darm-Hirn-Achse, der Darm-Haut-Achse und der Darm-Leber-Achse auf sich und wie können wir mit unserer Ernährung und natürlichen Mitteln die Darmgesundheit unterstützen?

Eine Anmeldung ist erforderlich!

Kosten 15 €, ermäßigt 8 €

Feministisches Frauen Gesundheits Zentrum e.V. Berlin - Bamberger Str. 51 - 10777 Berlin

Tel.: 030 213 95 97

E-Mail: [info\(at\)ffgz.de](mailto:info(at)ffgz.de)

Web: [www.ffgz.de](http://www.ffgz.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## VERANSTALTUNGEN

**Dienstag, 16. April 2024**

**18:30 - 20:00 Uhr**

## Entspannung durch Tanz – Workshop

KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Straße 10, 13187 Berlin (Bewegungsraum, Dachgeschoss)

Tanzen macht den Kopf frei, fördert die Motorik und stärkt die Koordination. Beim Tanzen können wir ausdrücken, was wir beim Klang der Musik spüren. Es hilft dabei, sich selbst wahrzunehmen und seinem Körper bewusst Achtsamkeit zu schenken. In diesem Workshop entdecken wir die Möglichkeit über rhythmische Bewegungen in die Entspannung und zur inneren Ruhe zu kommen. Die während des Tanzens ausgeschütteten Endorphine helfen uns dabei, Anspannungen loszulassen und Blockaden zu lösen. Dich erwartet eine Kombination aus sanftem Stretching, leichten Bewegungsabfolgen und freiem Tanz.

Wer: Luisa Schlenzok-Winterfeld (Tanzpädagogin) – Anmeldung erforderlich!

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe KIS

Tel 030 499 87 09 10

[kis@hvd-bb.de](mailto:kis@hvd-bb.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

### VERANSTALTUNGEN

Dienstag, 16. April 2024

15 bis 17 Uhr

## Hilfe zum Suizid - Eine Bedrohung für behinderte Menschen?

digital per Zoom

Alle haben seit 2020 das Recht, selbst zu entscheiden, ob sie oder er sterben will. Aber: Bisher ist nicht klar, was genau erlaubt ist. Es gibt dafür bislang kein Gesetz. Nicht geregelt ist, wie beispielsweise Ärztinnen oder Ärzte beim Sterben helfen dürfen. Im Sommer 2023 wollte der Bundestag das Problem lösen. Er wollte ein Gesetz beschließen, dass die Hilfe beim Suizid regelt. Dieser Plan ist gescheitert. Es gab zwei unterschiedliche Ideen dafür, aber keine hat eine Mehrheit bekommen.

Gemeinsam mit dem Verein „SelbstBestimmt Leben Bremen“ wollen wir darüber informieren, wie der aktuelle Stand ist. Was diskutieren die entscheidenden Personen in Berlin? Und was wird im Bundestag genau besprochen und beschlossen? Besonders sprechen wir darüber, welche Probleme und Bedrohungen für behinderte Menschen entstehen könnten.

[Weiter Informationen zur Veranstaltung „Hilfe zum Suizid - Eine Bedrohung für behinderte Menschen?“](#)

Anmeldung: Bitte melden Sie sich online über das [Anmeldeformular](#),

per E-Mail [office@lbb.bremen.de](mailto:office@lbb.bremen.de) oder telefonisch +49 421 361 18181 bis zum 14. April 2024 an.

Büro des Landesbehindertenbeauftragten - Teerhof 59 · 28199 Bremen

Tel.: (0421) 361-18181

[office@lbb.bremen.de](mailto:office@lbb.bremen.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

### VERANSTALTUNGEN

Dienstag, 16. April 2024

17:00 bis 19:00 Uhr

## Engagiert gegen Einsamkeit: Gemeinsam ein Projekt entwickeln

Online via Zoom

Was ist Einsamkeit? Was bedeutet Einsamkeit für die Betroffenen? Wer ist besonders gefährdet? Und vor allem: Welche Rolle spielt das bürgerschaftliche Engagement dabei und was können wir als Zivilgesellschaft tun, um Einsamkeit und soziale Isolation (präventiv) zu bekämpfen? In dieser Online-Themenreihe gehen wir der Sache auf den Grund: Wir bringen die aktuellsten Erkenntnisse, Ideen, Projekte und Akteur\*innen auf die Bühne und freuen uns auf einen regen Austausch mit allen Beteiligten.

Teilnehmende sind bei diesem Format explizit eingeladen, mitzumachen und sich aktiv an der Diskussion zu beteiligen, untereinander auszutauschen und zu vernetzen. Die mehrteilige Online-Veranstaltungsreihe beginnt am 28. Februar 2024 mit einer Einführung in das Thema. Eine Anmeldung für die einzelnen Veranstaltungen ist erforderlich, die Teilnahme ist wie immer kostenfrei.

Hier das Angebot zur Veranstaltung : [Engagiert gegen Einsamkeit: Gemeinsam ein Projekt entwickeln](#)

Ihr möchtet euch gegen Einsamkeit engagieren, seid aber noch auf der Suche nach dem richtigen Weg? Ihr habt eine konkrete Projektidee zur Bekämpfung von Einsamkeit und wollt nun in die Umsetzung einsteigen? In unserem interaktiven Workshop plant ihr ein gemeinsames Projekt und lernt, worauf es dabei ankommt. Wir sprechen über klare Ziele, Stakeholder\*innen, Finanzierung und vieles mehr.

<https://veranstaltungen-landesservicestelle-nrw.de/einsamkeit/projekte-entwickeln/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Dienstag, 16. April 2024

15.30 - 17.00 Uhr

**Beckenboden-Insuffizienz - Workshop**

Ort: Selbsthilfezentrum Neukölln-Süd Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

Eine schlecht trainierte und schwache Beckenbodenmuskulatur kann zu vielfältigen Problemen führen. Erfahren Sie in einem Vortrag die Zusammenhänge der Beckenbodenmuskulatur und lernen Sie unter fachlicher Anleitung den Beckenboden wahrzunehmen und richtig anzuspannen.

Leitung: Martina Heinrich, examinierte Krankengymnastin

Anmeldung: Martina Heinrich, Tel 03379 20 52 08

Gebühren: 5 €

» [Inhaltsverzeichnis](#)

19. - 21. April 2024

**14. DHS Sucht-Selbsthilfe Konferenz 2024: Sucht-Selbsthilfe & soziales Umfeld**

hybrid und im Bildungszentrum Erkner | Seestr. 39 | 15537 Erkner

Zum Thema "Sucht zieht Kreise: Sucht-Selbsthilfe & soziales Umfeld" findet die 14. DHS Sucht-Selbsthilfe Konferenz 2024 vom 19. bis 21. April 2024 in Berlin-Erkner erstmals hybrid statt.

Suchtmittelkonsum und Suchtverhalten schädigt nicht nur die Betroffenen und Konsumierenden selbst - sowohl Menschen im nahen sozialen Umfeld als auch die gesamte Gesellschaft tragen die Konsequenzen mit. Dabei zeigt sich, dass nahezu alle Lebensbereiche davon beeinträchtigt sein können (Familie und Freunde: Angehörige, Partner, Kinder und Jugendliche und Ungeborene; Betriebe und Arbeit; soziale Einrichtungen: Schule, Wohn-, Pflegeeinrichtungen) und der Konsum/das Verhalten massives Leid verursacht. Die Auswirkungen problematischen Suchtmittelkonsums und Suchtverhaltens auf Angehörige und nahestehende Personen stehen im Fokus der 14. DHS Sucht-Selbsthilfe Konferenz. Die Sucht-Selbsthilfe ist Ressource für alle Betroffenen – für suchtkranke Menschen sowie für das soziale Umfeld. Diese Stärke gilt es zu nutzen.

Die Teilnahmegebühr beträgt 150,00 € (Präsenzteilnahme inkl. Verpflegung und Übernachtung) bzw. 30,00 € (Onlineteilnahme).

Veranstalter: Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.

Informationen: [www.dhs-suchtselfhilfekonzferenz.de](http://www.dhs-suchtselfhilfekonzferenz.de)» [Inhaltsverzeichnis](#)

Start: 26. April 2024 10.00 bis 14.00 Uhr

**Erwerbslos, krankgeschrieben, erwerbsgemindert –****Wo stehe ich und was tut mir gut?**

Kurs für Frauen mit und ohne Behinderungen/ chronischen Erkrankungen. In Kooperation mit dem Netzwerk behinderter Frauen e.V. und KOBRA.

**1. Standortbestimmung: Gesundheitszustand – Berufstätigkeit:**

Wo stehe ich? Wo könnte es hingehen?

Freitag, 26. April 2024, 10.00 bis 14.00 Uhr.

Ort: KOBRA - Kottbusser Damm 79 - 1. Hof, Aufgang B, 4. Etage - 10967 Berlin

Tel.: 030 695 923 0

E-Mail: [info@kobra-berlin.de](mailto:info@kobra-berlin.de)[www.kobra-berlin.de](http://www.kobra-berlin.de)**2. Gesundheit stärken: Wie kann ich meine Gesundheit und mein Wohlbefinden in dieser Lebenssituation stärken?**

Freitag, 03. Mai 2024, 10.00 bis 14.00 Uhr.

Ort: Feministisches Frauen Gesundheits Zentrum e.V. Berlin

Bamberger Str. 51 - 10777 Berlin

Tel.: 030 213 95 97

E-Mail: [info\(at\)ffgz.de](mailto:info(at)ffgz.de)Web: [www.ffgz.de](http://www.ffgz.de)**3. Unterstützung: Wer hilft mir bei der Jobsuche?**

Welche weiteren Unterstützungsangebote passen zu meiner Situation? Außerdem: Gründung einer Selbst-

hilfegruppe, wenn der Wunsch besteht!  
Mittwoch, 08. Mai 2024, 10.00 bis 14.00 Uhr.  
Ort: Netzwerk behinderter Frauen e.V.  
Tempelhofer Damm 160 - 12099 Berlin  
Tel: (030) 617 09 168 / 169  
Anmeldung über KOBRA: [www.kobra-berlin.de](http://www.kobra-berlin.de)  
info(at)kobra-berlin.de oder telefonisch: 030 69 59 23 0.  
Das Angebot ist kostenfrei

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### VERANSTALTUNGEN

**Dienstag, 07. Mai 2024** **17:00 - 19:00 Uhr**

### **Resilienz und Naturerleben – Workshop**

Treffpunkt an der Bushaltestelle „Schönholzer Heide Süd“ (in der Hermann-Hesse-Str.)  
Durchatmen, Sinne schärfen, bei jedem Wetter achtsam in der Natur sein: All das kann helfen, psychische Widerstandskraft (Resilienz) und Lebensmut zu stärken, Akzeptanz und Zukunftsorientierung zu unterstützen. Mit kleinen Übungen und Impulsen aus dem "Shinrin Yoku" (Waldbaden) und der Positiven Psychologie, die auch im Alltag einfach angewendet werden können. Bitte wettergerechte Kleidung tragen.  
Referentin: Anja Lindner (Erziehungswissenschaftlerin und Trainerin für QiGong/ Entspannung/ Resilienz)  
Anmeldung erforderlich!  
Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung unter der Telefonnummer 030/49 98 70 910 oder [kis@hvd-bb.de](mailto:kis@hvd-bb.de) ist aber erforderlich

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### VERANSTALTUNGEN

**Donnerstag, 23. Mai 2024** **15.00-19.00 Uhr**

### **Hilfe zur Selbsthilfe am Beispiel Long COVID**

Ort: Guttempler Haus, Wildenbruchstraße 80, 12045 Berlin  
Auf der Veranstaltung möchten wir mit Ihnen Fragen im Zusammenhang von Selbsthilfe und Long COVID diskutieren.  
Durch die Corona-Pandemie ist ein neues gesundheitliches Thema in den Fokus geraten, dass von vielen – auch Ärzten – zu Anfang noch belächelt wurde: Long COVID. Mittlerweile gibt es aber Forschungen dazu und aus der anfänglichen Skepsis ist das Wissen erwachsen, dass es ein Krankheitsbild gibt, das in Zusammenhang mit der COVID Erkrankung steht. Hier kann die Selbsthilfe einen Beitrag leisten. Im gemeinsamen Austausch wollen wir Informationen und Erfahrungen dazu hören und sammeln. Dabei soll besonders folgender Fokus gelegt werden: Welche Selbsthilfeangebote gibt es bereits für Long COVID Betroffene und ihre Angehörigen? Und was muss noch entwickelt werden, um die Betroffenen durch die Selbsthilfe zu stärken?  
Es gibt in Deutschland bereits etliche Selbsthilfegruppen zum Thema, aber bisher noch keine Vertretungsstruktur für Long COVID in der Selbsthilfe. Der Bedarf ist aber steigend. Die Veranstaltung soll dazu beitragen, die Selbsthilfe auch in diesem Bereich zu stärken.  
Eingeladen sind Betroffene von Long COVID und ihre Angehörigen, Vertreter\*innen und Mitarbeiter\*innen von Organisationen und Einrichtungen der Selbsthilfe, aus der Verwaltung, von Kranken- und Rentenkassen sowie Verbänden und aus der Ärzteschaft und Politik.  
Veranstalter: Vernetzungsstelle Post/LongCOVID der BAG Selbsthilfe - SEKIS - Paritätischer Berlin.  
Anmeldung: <https://pretix.eu/paritaetberlin/VASH2305/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### VERANSTALTUNGEN

**Montag, 27. Mai 2024** **18:00 Uhr**

### **Die Wechseljahre - ganzheitlich gesehen**

Seit vielen Jahren steht die Hormontherapie in der Kritik, dennoch wird sie Frauen trotz nachgewiesener gesundheitlicher Risiken wieder zunehmend empfohlen und verordnet. Und das obwohl es gegen Beschwerden in dieser Lebensphase eine Vielzahl anderer hilfreicher Maßnahmen gibt.  
Wir informieren Sie über Veränderungen in dieser Lebensphase, den Umgang mit Beschwerden und wie Sie diese lindern können sowie über die aktuellen Standards der Hormontherapie.

Eine Anmeldung ist erforderlich!

Kosten 15 €, ermäßigt 8 €

**Feministisches Frauen Gesundheits Zentrum e.V. Berlin**

Bamberger Str. 51 - 10777 Berlin

Tel.: 030 213 95 97

E-Mail: [info\(at\)ffgz.de](mailto:info(at)ffgz.de)

Web: [www.ffgz.de](http://www.ffgz.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### VERANSTALTUNGEN

**Freitag, 07. Juni 2024**

**13 - 18 Uhr**

### **Markt der seelischen Gesundheit**

Vor dem Vivantes Klinikum Am Urban - Dieffenbachstraße 1, 10967 Berlin-Kreuzberg

[der-markt.berlin/der-markt-2024](http://der-markt.berlin/der-markt-2024)

Einfach vorbeikommen!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### VERANSTALTUNGEN

**Montag, 10. Juni 2024**

**18:00 Uhr**

### **Schilddrüse - kleines Organ mit großer Wirkung**

In Deutschland hat mehr als die Hälfte der Bevölkerung eine vergrößerte Schilddrüse. Bei Frauen kommt es dabei häufiger zu behandlungsbedürftigen Störungen. Sie haben 5-8 Mal häufiger als Männer eine Autoimmunerkrankung der Schilddrüse und müssen viermal häufiger wegen ihrer Schilddrüse ein Krankenhaus aufsuchen. Wir informieren Sie über Funktion und Bedeutung der Schilddrüse, wie es zu den unterschiedlichen Störungen kommt und welchen Einfluss dies auf den gesamten Stoffwechsel hat. Angesprochen werden ebenfalls die unterschiedlichen Behandlungsmethoden und was Sie selbst tun können, um die Schilddrüsenfunktion zu unterstützen.

Eine Anmeldung ist erforderlich!

Kosten 15 €, ermäßigt 8 €

Feministisches Frauen Gesundheits Zentrum e.V. Berlin - Bamberger Str. 51 - 10777 Berlin

Tel.: 030 213 95 97

E-Mail: [info\(at\)ffgz.de](mailto:info(at)ffgz.de)

Web: [www.ffgz.de](http://www.ffgz.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### VERANSTALTUNGEN

**Mittwoch, 26. Juni 2024**

**18:00 Uhr**

### **Endometriose verstehen – Bewältigungsstrategien kennenlernen**

Informationsabend und Gespräch über Ursachen und vielfältige Bewältigungsmöglichkeiten der Endometriose sowie Erfahrungen von betroffenen Frauen.

Eine Anmeldung ist erforderlich!

Kosten 15 €, ermäßigt 8 €

Feministisches Frauen Gesundheits Zentrum e.V. Berlin

Bamberger Str. 51 - 10777 Berlin

Tel.: 030 213 95 97

E-Mail: [info\(at\)ffgz.de](mailto:info(at)ffgz.de)

Web: [www.ffgz.de](http://www.ffgz.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### IMPRESSUM

Dieser Newsletter geht an die Mail-Adressen der Abonnent\*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](mailto:newsletter@sekis-berlin.de).

Impressum

SEKIS

Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle

Verantwortlich: Ella Wassink

Bismarckstr. 101 – 10625 Berlin

Tel. 030 - 890 285 37

[sekis@sekis-berlin.de](mailto:sekis@sekis-berlin.de)

[www.sekis.de](http://www.sekis.de)