

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

SEKIS	3
40 Jahre SEKIS	3
JUNGE SELBSTHILFE	3
Wir suchen... SELBSTHILFE-Aktive für einen Image-Film...	3
SELBSTHILFE	3
Kopfschmerzen	3
Adipositas	4
Panik – in Gründung	4
Deutsche Huntington-Hilfe Berlin-Brandenburg e.V.	4
Verlassene Eltern II – Neugründung	4
ME/CFS, Long-Covid-Syndrom, Post-VAC	4
Rauchfrei - Selbsthilfegruppe für Ex-Raucher_innen	5
Depression und Angst "Die trüben Tassen"	5
Die Selbsthilfegruppe Al-Anon in Hohenschönhausen ist offen für neue Mitglieder!	5
Neugründung einer Selbsthilfegruppe Depression in Hohenschönhausen	6
Gesprächskreis für Frauen mit Lernschwierigkeiten	6
Deutsche Huntington-Hilfe Berlin-Brandenburg e.V.	6
Psoriasis Selbsthilfegruppe Berlin	6
Arbeitskreis der Pankreatektomierten AdP e.V. - Bauchspeicheldrüsenerkrankte	7
Deutsche Heredo-Ataxie-Gesellschaft LV Berlin e.V.	7
Berliner Selbsthilfegruppe Stottern	7
Cochlea-Implantat - CI-Selbsthilfegruppe Berlin	8
ME/CFS, Long-Covid -Syndrom, Post-VAC	8
Long Covid	8
Chronisch erschöpft – für Menschen mit ME/CFS oder Long-Covid	8
Alles (nicht) gesund (genug)? Konflikte rund um Gesundheit	9
Ess-Brech-Sucht (auch im Alter)	9
Lipomatose - Leben mit gutartigen Fettgeschwülsten	10
Adipositas Neukölln	10
Adipositas – bewusst abnehmen – Türkische Gruppe in Gründung	10
Neue Selbsthilfegruppe: Adipositas in Reinickendorf	10
Lupus Erythematodes Selbsthilfegemeinschaft e.V. - Regionalgruppe Berlin City	11
Schwule Krebsangehörige	11
Gesprächskreis für Frauen mit Lernschwierigkeiten	11
Selbsthilfegruppe „Schreibaby“	12
Frauentreff - berufstätig, alleinstehend, unternehmungslustig	12
Selbsthilfegruppe für afghanische Frauen - Wie kann ich hier meinen Weg finden?	12
Mitten im Leben und trotzdem einsam	12
Betroffene von Sexismus und sexueller Belästigung am Arbeitsplatz (females only)	13
Trauer ist ein schmerzvoller Prozess.	13
Komplexe Posttraumatische Belastungsstörung (KPTBS)	13
Borderline Betroffene ab 45 mit DBT Erfahrung	14
Selbsthilfegruppe "Angst und Depression"	14
Ängste und Depression - selbstfürsorglich & achtsam - Gruppe in Marzahn	14

Depression U35	14
Depressionen Ü55	15
Depressionen Ü65	15
Depression und Angst - Mit Regentiefeln	15
Depression und Angst "Die trüben Tassen"	15
Selbsthilfegruppe Panikattacken – in Gründung	15
Menschen in toxischen Beziehungen und Angehörige narzisstischer Menschen	16
Gruppe zum Thema Beziehungsangst	16
Alte Wunden, neue Wege	16
Trennungsschmerz	16
Trauernde Eltern - Selbsthilfegruppe	17
Trennung / Scheidung von einer Narzisstin? – Männergruppe	17
Männer Selbsthilfegruppe	17
Gruppe "Selbstfürsorge"	17
Selbsthilfegruppe „Berliner Wochenkinder“	18
Internet and Technology Addicts Anonymous (ITAA)	18
Rauchfrei - Selbsthilfegruppe für Ex-Raucher_innen	18
Literaturreff - Bücher, Kultur und Kunst	19
kurzgeschichtenklub	19
ZEICHENTREFF im Netzwerk für Frauen* mit Behinderung	19
BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE	20
Die Sozialberatung bei SEKIS	20
PATIENTENINTERESSEN	20
Ministerium stoppt Finanzierung der Koordination der Patientenbeteiligung	20
Patienteninformationen Hitze und Multimedikation veröffentlicht	20
Mehr Eigenbeteiligung und mögliche Rückkehr zur Praxisgebühr	21
Kampagne für digitale Patientenakte geplant	22
Einsatz Künstlicher Intelligenz in der Medizin regeln	22
EU Gesundheitsdatenraum darf ärztliche Schweigepflicht nicht gefährden	23
Verbraucherschützer wollen bessere Digitalisierungsinformationen	24
Startschuss für digitale GesundheitsID	24
PROJEKTE	25
Projekt „Neustart Selbsthilfe: Resilient und fit für Veränderungen“ 2023	25
Projekt: Selbsthilfe der Zukunft der BAG Selbsthilfe	25
Das Projekt IMPROVE braucht dringend Unterstützung	26
Angehörigen-Akademie des ApK	26
FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN	26
Selbsthilfe-Gruppen leiten -	27
Eine Fortbildungsreihe für Leitende von Selbsthilfe-Gruppen	27
Gut vorgesorgt! Patientenverfügungen und Vorsorgevollmachten	28
Wie meine Biografie in die Selbsthilfe hineinwirkt	28
Wie meine Biografie in die Selbsthilfe hineinwirkt	29
Integration neuer Mitglieder - Von Gruppenabläufen und Willkommensritualen	29
Kreative Methoden in Selbsthilfe-Gruppen-Selbsthilfe-Treffen anders gestalten	30
Mehr als Stuhlkreis! Lebendige Gruppenarbeit durch kreative Methoden für die Junge Selbsthilfe	30
Wie nutze ich Facebook, Instagram & Twitter? Social Media für Selbsthilfe-Gruppen	31
Beraten, aber wie? - Handwerkszeug für Beratungssituationen in der Selbsthilfe-Gruppe	31
Mitwirken. Mitgestalten. Mitbestimmen! Patientenbeteiligung im Gesundheitswesen?	32
VERANSTALTUNGEN	32
9. Mai 2023 15 bis 17 Uhr	33
Antidiskriminierung: Einführung in das Antidiskriminierungsrecht für Vereine	33
10. Mai 2023 9.00 bis 16.30 Uhr	33
Nein zu Gewalt an Frauen mit Behinderungen! Wie hilft die Istanbul-Konvention?	33
10. Mai 2023 17 – 19 Uhr	34
Bürgerschaftliches Engagement	34
11. Mai 2023 09:30 - 17:00 Uhr	34
#DeutschlandErkenntSepsis – Jede:r kann Leben retten	34
12. Mai 2023 18.00 - 19.30 Uhr	34
Gefangen in der Mutter-Rolle	35
12. Mai 2023 09:30 – 16:30 Uhr	35
Dialoge im Sozialen Raum	35
IMPRESSUM	35



40 Jahre SEKIS

Wir haben großartige Neuigkeiten! Die Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle SEKIS Berlin wird dieses Jahr 40 Jahre alt!

Seit 1983 steht SEKIS zahlreichen Menschen in Berlin als Anlaufstelle für alle Fragen rund um die Selbsthilfe und Selbstorganisation zur Seite.

Die Vorbereitungen für die anstehenden Feierlichkeiten im Herbst laufen bereits und wir würden uns sehr darüber freuen, wenn ihr uns bei der Gestaltung und Organisation der Feierlichkeiten unterstützen würdet. Wenn ihr Ideen habt oder einfach nur mitmachen wollt, meldet euch

gerne per E-Mail unter sekis@sekis-berlin.de bei uns.

Wir freuen uns auf eure Unterstützung!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

JUNGE SELBSTHILFE

Wir suchen... SELBSTHILFE-Aktive für einen Image-Film...

Betroffenen Mut machen!

Junge Selbsthilfe mal auszuprobieren!

Der Jungen Selbsthilfe eine echte Stimme geben!

Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen!

Klischees und Vorurteile abbauen!

Der neue Imagefilm ist DIE Gelegenheit dazu.

Dazu brauchen wir dich!

Im neuen Imagefilm kannst du berichten, wie und warum du zur Selbsthilfe gekommen bist und was sich dadurch in deinem Leben verändert hat. Der Dreh startet im Juni.

Hier siehst du den ersten Film: <https://www.youtube.com/watch?v=v-sV0LM66Vo>

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

Bei Fragen und Interesse melde dich unter

Tel. 030 - 890 285 - 31 oder Mail: junge-selbsthilfe@sekis-berlin.de

mit CC an sekis@sekis-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Kopfschmerzen

Spannungskopfschmerzen können das Leben massiv beeinträchtigen und sind für die Umwelt oft schwer nachvollziehbar. In der Gruppe tauschen wir uns unter Gleichgesinnten über unsere Schmerzkrankung aus. Wir nehmen uns Raum für unsere Emotionen und unterstützen uns auf dem Weg in ein schmerzfreieres Leben gegenseitig.

Die Gruppe ist in Gründung, d.h. wenn es genügend Interessent*innen gibt, besprechen wir, wann es ein erstes Treffen gibt und ob die Treffen persönlich im Selbsthilfezentrum oder online sind. Wie oft die Treffen sind, wird dann beim ersten Treffen besprochen.

Datum: ab 6 Interessent*innen

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

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

Gebühren: Spende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Adipositas

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

Datum: dienstags

Uhrzeit: 16.00 - 17.30 Uhr

Ort: Stadtteilzentrum Neukölln Süd Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

Anmeldung: STZ Süd Tel. 605 66 00, E-Mail kleibs.sued@sh-stzneukoelln.de

Gebühren: Gerne Gruppenspende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Panik – in Gründung

"Das Gefühl einer Panikattacke zu erleben können Außenstehende nicht verstehen."

In einer Gruppe von Betroffenen werden wir verstanden, können uns unterstützen und Wissen/Erfahrungen austauschen.

Datum: ab 6 Interessent*innen 2x im Monat montags

Uhrzeit: 17.00 - 18.30 Uhr

Ort: Stadtteilzentrum Neukölln Süd Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

Anmeldung: STZ Süd Tel. 605 66 00, E-Mail kleibs.sued@sh-stzneukoelln.de

Gebühren: Gerne Gruppenspende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Deutsche Huntington-Hilfe Berlin-Brandenburg e.V.

Mitgliederversammlung, anschl. Erfahrungsaustausch der Selbsthilfegruppe

16. Mai 2023, 18.30 Uhr, Einlass ab 18:00 Uhr.

Ort: Café Thusnelda in der Heilandskirche, Thusnelda-Allee 1, 10555 Berlin-Tiergarten, direkt am U-Bhf. Turmstraße.

Kontakt: Andreas Schmidt

Telefon: 030 601 51 37

E-Mail: a.schmidt@dhh-ev.de

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Verlassene Eltern II – Neugründung

Termin: 1. Freitag im Monat, 19:30 – 21:00 Uhr Anmeldung per Mail an verlassene_eltern_2@yahoo.com

Wir sind eine Gesprächsgruppe von Eltern, deren erwachsene Kinder den Kontakt zu ihnen abgebrochen haben.

Durch austauschende Gespräche und Diskussionen versuchen wir eine größere Einsicht in unsere Situation zu bekommen und uns gegenseitig im Umgang mit dieser zu unterstützen.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

ME/CFS, Long-Covid-Syndrom, Post-VAC

Termin: 2. Montag im Monat, 11:00 - 13:00 Uhr Anmeldung per Mail an mecfs.pankow@gmail.com

Du leidest immer wieder unter Muskel - und Gliederschmerzen, Kopfschmerzen, Sehstörungen, Schlafstörungen, Kognitive Einschränkungen, Reizdarm, Neurologische Störungen oder ähnlichen Symptomen? Dann bist du bei uns genau richtig. Wir tauschen uns aus, auf Augenhöhe.

Wir laden Betroffene, deren An- und Zugehörige ein, sich über Long-Covid und ME/CFS sowie deren Folgen zu unterhalten. Der Austausch findet in einem geschützten Raum statt und gemeinsam wollen wir Lösungen und Strategien entwickeln, um den Alltag besser bewältigen zu können. Auch der Austausch über Behörden, Rehakliniken und eigene Erfahrungen findet bei uns seinen Platz.

Da es bis her noch nicht viel Hilfestellung und Information von ärztlicher und behördlicher Seite gibt, wollen wir gemeinsam diese Lücke füllen.

Du fühlst dich angesprochen oder kennst jemanden für den diese Gruppe hilfreich wäre? Wir freuen uns über jeden Menschen, der sich uns anschließen möchte. Die Treffen finden einmal im Monat statt.

Die Räume sind per Fahrstuhl zu erreichen.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Rauchfrei - Selbsthilfegruppe für Ex-Raucher_innen

Termin: 2. Freitag im Monat, 18:30 - 20:00 Uhr Anmeldung per E-Mail an kis@hvd-bb.de oder telefonisch unter 030 49 98 70 910

Wir sind eine Gruppe für Menschen, die mit dem Rauchen aufgehört haben und nach dem Ende von Entwöhnungsprogrammen/-kursen weiterhin (moralische) Unterstützung suchen. Unser Konzept besteht darin, uns gegenseitig zu helfen und Lösungen im Miteinander zu finden.

Insbesondere wollen wir Menschen auffangen, die auch nach Monaten oder Jahren noch Probleme haben, oder in Krisensituationen befürchten, rückfällig zu werden.

Oft sind die Auswirkungen eines Rauchstopps für Personen, die jahrzehntelang geraucht haben, erheblich gravierender als dieses allgemein vermutet wird. Veränderungen im persönlichen Bereich können das Leben sehr durchrütteln.

Hier wollen wir uns gegenseitig dabei helfen, Bewältigungsstrategien zu finden und rauchfrei zu bleiben.

Aber vielleicht möchten Sie auch nur neue Nichtraucher_innen kennenlernen und sich austauschen, auch dann sind Sie herzlich willkommen.

Wir bitten um Verständnis darum, dass wir keine Personen, die noch aktiv rauchen, zu dieser Gruppe einladen können.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Depression und Angst "Die trüben Tassen"

Termin: **Donnerstag, 17:15 - 18:45 Uhr**

Anmeldung per E-Mail an dietruebentassen@posteo.de

Wenn du dich selbst und andere kennenlernen möchtest, kannst du dich gerne an uns wenden. Wir versuchen, Hürden zu überwinden und Themen wie Angst und Depression zu besprechen.

Die Selbsthilfegruppe ist ein Ort, an dem deine Gefühle kein Ballast sind.

Wir freuen uns auf dich, denn du bist nicht egal.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Die Selbsthilfegruppe Al-Anon in Hohenschönhausen ist offen für neue Mitglieder!

Al-Anon ist eine Gemeinschaft von Verwandten und Freunden alkoholkranker Menschen. Wir teilen Erfahrungen, Kraft und Hoffnung miteinander, um Lösungen für unser gemeinsames Problem zu finden. Wir glauben, dass Alkoholismus eine Familienkrankheit ist und dass eine veränderte Einstellung die Genesung fördern kann.

Unser Anliegen ist es, alkoholkranken Menschen und deren Familien zu helfen.

Al-Anon ist weder an eine Sekte, noch an Konfessionen, politische Gruppierungen, Organisationen oder Institutionen gebunden und erhält sich durch eigene, freie Zuwendungen.

Die Selbsthilfegruppe ist eine anonyme Gruppe. Eine Voranmeldung ist nicht nötig.

Die Gruppe trifft sich jeden 2. und 4. Mittwoch um 19 Uhr im Raum 2 in der Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg - Horizont Hohenschönhausen, Ahrenshooper Str. 5, 13051 Berlin.

Kontakt für weitere Informationen:

Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg - Horizont Hohenschönhausen -

Ahrenshooper Str. 5, 13051 Berlin

Tel.: 030 – 962 10 33

E-Mail: info@selbsthilfe-lichtenberg.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Neugründung einer Selbsthilfegruppe Depression in Hohenschönhausen

Depression ist für viele eine enorme Last, die sie täglich alleine tragen und ihre Erfahrungen mit sich alleine ausmachen. Du möchtest wissen, wie andere damit umgehen, du hast ein Bedürfnis, mit deinem Thema nicht alleine zu sein? Du suchst andere Menschen, die Ähnliches erleben und empfinden wie du? Dann melde dich bei der Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg - Horizont Hohenschönhausen -

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

Tel.: 030 - 962 10 33

E-Mail: info@selbsthilfe-lichtenberg.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gesprächskreis für Frauen mit Lernschwierigkeiten

Wir treffen uns zwei Mal im Monat zum Erfahrungs-Austausch, nachdenken und miteinander sprechen – über Wünsche, Sorgen, Alltägliches und Nicht-Alltägliches. Unser Gesprächskreis wird angeleitet, die Gruppenleiterin richtet sich nach unseren Ideen und bringt auch Anregungen mit.

Wir suchen noch Frauen und freuen uns auf Verstärkung!

Leitung: Monika Schwendt, Diplom-Pädagogin, Supervisorin

Teilnehmerinnen: 6 bis 8 Frauen mit Lernschwierigkeiten

Termine: Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat, 18.30 bis 20.00 Uhr:

Bei Interesse bitte im Netzwerk anrufen, Tel. 617 09 168 oder direkt per [E-Mail](#) oder unserer [Online-Formular](#) anmelden.

[Unser Gruppenflyer](#)

Netzwerk behinderter Frauen Berlin e.V.

Leinestr. 51

Berlin, Berlin 12049

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Deutsche Huntington-Hilfe Berlin-Brandenburg e.V.

Treffen der Selbsthilfegruppe mit Erfahrungsaustausch

18. April 2023, 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.

Gruppentreffen jeden 3. Di im Monat, 18.30 - 21 Uhr

c/o Café Thusnelda in der Heilandskirche

Thusnelda-Allee 1 - 10555 Berlin-Tiergarten

Kontakt: Andreas Schmidt

Telefon: 030 601 51 37

E-Mail a.schmidt@dhh-ev.de

Internet: <http://www.dhh-ev.de>

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Psoriasis Selbsthilfegruppe Berlin

Termine für das kommende Jahr

Treffpunkt: Familienzentrum, Mehringdamm 114, II. Etage, Raum 401, Aufzug, 10965 Berlin- Kreuzberg.

Kontakt : Marina Göritz, Telefon 0173 47 26 599, Andreas K. Walter, Telefon 030-854 12 51

Dienstag, 2. Mai 2023, 19:00 Uhr

Referat : Friedrich Waßerfall, Kosmetik vom Waßerfall GmbH, "Hautpflege bei Psoriasis".

Dienstag, 6. Juni 2023, 19:00 Uhr.

Referentin : Janine Ziemann, Ruehe Healthcare GmbH, "Sorion Creme bei Psoriasis".

Dienstag, 4. Juli 2023, 19:00 Uhr.

Referent : Dr. phil. Reinhard Müller, Biochemischer Verein Groß-Berlin e.V., "Schüßlersalze bei Psoriasis/Psoriasis Arthritis"

Am Dienstag, dem 1. August 2023, findet kein Treffen der Selbsthilfegruppe statt.

Dienstag, 5. September 2023, 19:00 Uhr

Referent : Dr. med. Jan-Peter Jansen, Schmerzzentrum Berlin GmbH, "Schmerzbehandlung bei Psoriasis/Psoriasis Arthritis".

Am Dienstag, dem 3. Oktober 2023, entfällt unser Treffen aufgrund des Tags der Deutschen Einheit.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Arbeitskreis der Pankreatektomierten AdP e.V. - Bauchspeicheldrüsenerkrankte

Wir haben einen neuen Treffpunkt:

Charité Comprehensive Cancer Center - Charité Campus Mitte

Invalidenstraße 80, 2. Etage (Fahrstuhl vorhanden) - 10115 Berlin

Gruppentreffen Beginn: 15:30 Uhr

- 17. April 2023 Gruppentreffen zum Thema: Umgang mit dem Thema Palliativ mit Frau Sandra Hahn, Dipl.-Psychologin – Vivantes Humboldt – Klinikum
- Mai 2023 Selbsthilfetag im Sana-Klinikum Lichtenberg
Es werden Vorträge angeboten und wir sind mit einem Stand vertreten
- 19.06.2023 Gruppentreffen zum Thema:
Erster Teil: Podologie, wie gehe ich mit der Pflege meiner Füße um mit Frau Kristina Arndt-Treitler, Podologin
Zweiter Teil: Schwierigkeiten des Diabetes III c mit Herrn Dr. Uwe Jessen Ltd. Oberarzt Klinik für Innere Medizin II, Leiter Schwerpunkt Diabetologie, Helios Klinikum Emil von Behring GmbH

Kontakt: Barbara Hübenthal

Husstr. 149 - 12489 Berlin

Tel.: 030-67892603

Fax: 030-67892602

E-Mail: adp.berlin-brandenburg@web.de

Web: <http://www.adp-bonn.de>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Deutsche Heredo-Ataxie-Gesellschaft LV Berlin e.V.

Die DHAG ist eine Selbsthilfeorganisation, in der sich Menschen zusammengeschlossen haben, die mit Heredo-Ataxien konfrontiert sind. Die Ataxie ist eine Störung von Bewegungen, d.h. eine Störung des koordinierten Zusammenwirkens verschiedener Muskelgruppen. Daraus ergeben sich die häufigsten Symptome: Gang-, Stand- und Sprechstörungen. Die Ursache der Ataxie ist eine Veränderung des Erbmaterials (Mutation).

Aktivitäten und Angebote der DHAG:

ersten Montag in ungeraden Monaten 18 - 20 Uhr

dhag@ataxie.de

<http://www.ataxie.de>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Berliner Selbsthilfegruppe Stottern

Wir treffen uns regelmäßig in der Selbsthilfegruppe, um uns mit dem eigenen Stottern und dem Stottern der anderen auseinander zu setzen; aber auch Alltagsthemen kommen nicht zu kurz. Unser Ziel ist ein freier und selbstbewusster Umgang mit dem eigenen Stottern. Wir gestalten thematische Gruppenabende, die von Mitgliedern moderiert werden.

2. + 4. Mo im Monat 19.30 - 21.30 Uhr

kontakt@stottern-in-berlin.de

<https://www.stottern-lv-ost.de/selbsthilfegruppen/berlin/dienstagsgruppe>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Cochlea-Implantat - CI-Selbsthilfegruppe Berlin

Unabhängige Selbsthilfegruppe für Cochlea-Implantat-Träger bzw. hochgradig Schwerhörige, die sich für die CI-Versorgung interessieren. Ein Cochlea-Implantat ist eine elektronische Innenohrprothese, die Ertaubten oder an Taubheit grenzenden Schwerhörigen zu einem "neuen" Gehör verhelfen kann.

Treffen sind für Hörgeschädigte barrierefrei.

Kontaktaufnahme nur über E-Mail oder Post.

Vierteljährlich / bitte per E-Mail / Post den genauen Zeitpunkt erfragen!

Kontaktperson

Herr Alain Leprêtre und Frau Manuela Knaack

a.lepretre@gmx.de

<https://berlinerhoeren.de/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Neugründung

ME/CFS, Long-Covid -Syndrom, Post-VAC

Nächstes Treffen am Dienstag, 11. April 2023 (außerhalb des üblichen Turnus wegen Ostern),
11:00 - 13:00 Uhr,

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

Termin: 2. Montag im Monat, 11:00 - 13:00 Uhr

Anmeldung per Mail an mecfs.pankow@gmail.com

Du leidest immer wieder unter Muskel - und Gliederschmerzen, Kopfschmerzen, Sehstörungen, Schlafstörungen, Kognitive Einschränkungen, Reizdarm, Neurologische Störungen oder ähnlichen Symptomen? Dann bist du bei uns genau richtig. Wir tauschen uns aus, auf Augenhöhe.

Wir laden Betroffene, deren An- und Zugehörige ein, sich über Long-Covid und ME/CFS sowie deren Folgen zu unterhalten. Der Austausch findet in einem geschützten Raum statt und gemeinsam wollen wir Lösungen und Strategien entwickeln, um den Alltag besser bewältigen zu können. Auch der Austausch über Behörden, Rehakliniken und eigene Erfahrungen findet bei uns seinen Platz.

Da es bis her noch nicht viel Hilfestellung und Information von ärztlicher und behördlicher Seite gibt, wollen wir gemeinsam diese Lücke füllen.

Du fühlst dich angesprochen oder kennst jemanden für den diese Gruppe hilfreich wäre? Wir freuen uns über jeden Menschen, der sich uns anschließen möchte. Die Treffen finden einmal im Monat statt.

Die Räume sind per Fahrstuhl zu erreichen.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Long Covid

Gruppentreffen: 2. & 4. Montag 20:00 Uhr präsent
1. & 3. Montag 20:00 Uhr online

Eine Erkrankung mit dem Corona-Virus kann nach Abklingen der akuten Phase erhebliche gesundheitliche Spät- oder Langzeitfolgen nach sich ziehen. Betroffenen stehen wenig therapeutische Optionen zur Verfügung, und die persönliche Situation kann je nach Schweregrad neben der körperlichen Symptomatik auch erhebliche psychische Belastung mit sich bringen. In der Gruppe können Betroffene sich austauschen, Erfahrungen teilen und so Unterstützung in der Bewältigung ihrer oftmals schwierigen persönlichen Lage erhalten.

Anmeldung per E-Mail unter info@selbsthilfe-treffpunkt.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gruppe in Gründung

Chronisch erschöpft – für Menschen mit ME/CFS oder Long-Covid

Kennst du das? Du willst – aber dein Körper spielt nicht mit

- Ein normaler Sportkurs, du hast Lust mitzumachen – aber du weißt: Dein Körper schafft das nicht
- Längere Spaziergänge mit Freunden, du hast Lust – aber du weißt: Dein Körper schafft das nicht
- Mal wieder ins Kino gehen, du hast Lust – aber du weißt: Deine Sinnesorgane spielen nicht mit

- Mal wieder mit Freunden Essen gehen, du hast Lust – aber du merkst: Es fehlt mal wieder schlichtweg die Energie, dein Körper schafft das nicht
- Wieder in den Beruf einsteigen, ein verlässliches Teammitglied sein, du hast Lust – aber dein Körper lässt dich im Stich

Lasst uns nicht aufgeben, sondern unser Leben neugestalten. Lasst uns auf uns angepasste Angebote schaffen, um wieder Teil der Gesellschaft zu werden. Lasst uns kontakten, treffen, Erfahrungen austauschen und durch gemeinsame angepasste Aktivitäten wieder lachen, spielen und weiter Freude am Leben haben.

Gruppentreffen: jeden Montag, 11-12:30 Uhr
Ort: Villa Mittelhof (Königstr. 42-43, 14163 Berlin)
Anmeldung: selbsthilfe@mittelhof.org oder Tel. (030) 80 19 75 14

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Selbsthilfegruppe

Post/Long-Covid-Syndrom, ME/CFS und Post-Vac-Syndrom

Zu diesen Erkrankungen gibt es bislang verschiedene Ansätze, keine einheitlichen Definitionen und so gut wie keine Forschungen. Von ärztlicher und behördlicher Seite gibt es wenig Informationen und Hilfestellungen. Die vielfältigen, unzähligen Symptome u.a. Brainfog, Muskel- und Gliederschmerzen, Kopfschmerzen, Sehstörungen, Fatigue Syndrom, Schlafstörungen, Kognitive Einschränkungen, Reizdarm, Neurologische Störungen u.v.m. ähneln sich.

In einem geschützten Raum sind Betroffene, deren An- und Zugehörige eingeladen, sich über Informationen, Erfahrungen mit Ärzten, Rehakliniken und Behörden auszutauschen.

Lösungsorientiert wollen wir Strategien entwickeln, um den Alltag besser bewältigen zu können.

Erstes Treffen: 13.03.2023 | 11 Uhr

Weitere Treffen sollen monatlich am jeweils 2. Montag im Monat stattfinden.

Anmeldung unter: mecfs.pankow@gmail.com

Stadtteilzentrum - Pankow, 1 Etage

KIS - Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe Pankow

Schönholzer Str. 10 · 13187 Berlin

Tel. 030 499870910

Das Stadtteilzentrum ist barrierefrei.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Alles (nicht) gesund (genug)? Konflikte rund um Gesundheit

Bei chronischer Krankheit oder körperlichen Einschränkungen sind wir immer wieder mit den Grenzen des eigenen Körpers und Konflikten und Schwierigkeiten konfrontiert, z.B. beim Umgang mit Ärzten oder im Familien- und Freundeskreis.

Wir wollen uns austauschen und uns gegenseitig Tipps und Informationen geben.

Die Gruppe richtet sich an Menschen, die ihre Erfahrungen rund um Gesundheit aktiv einbringen wollen und Halt und Gemeinschaft suchen.

Datum: 2.+ 4. Montag im Monat Uhrzeit: 11.00 - 12.30 Uhr

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

Anmeldung: Selbsthilfzentrum Neukölln-Nord, Tel 030 - 681 60 64 Mo 15-18 Uhr, Do 10-12 Uhr oder

E-Mail schellenberg@sh-stzneukoelln.de

Gebühren: Raumspende von 0,50 € - 1€ für das Selbsthilfzentrum

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Ess-Brech-Sucht (auch im Alter)

Hört diese Sucht je auf, fühlst du dich schuldig? Schämst du dich?

Ist es anstrengend? Fühlst du dich hinterher besser?

Wann fing das an? Wer weiß davon?

Das sind nur einige von vielen Fragen, die ich mir manchmal stelle. Vielleicht hast Du ähnliche Frage oder auch ganz andere. Vielleicht möchtest du auch nur etwas loswerden, weißt aber nicht wo und bei wem.

Ich möchte mich mit euch austauschen. Ich möchte Menschen treffen, die mich verstehen, vor denen ich mich nicht schämen muss. Menschen mit derselben Gier, demselben Verlangen und denselben Schuldgefühlen.

Und deshalb mein Aufruf. Ein Aufruf zu einer Selbsthilfegruppe. Hast Du Lust? Wollen wir es wagen?

Zeit: 4. Samstag im Monat von 15.00-17.30 Uhr

Kosten: 1.-€ Raummiete pro Treffen

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin

Koordination Tel: 333 50 26 oder shtmauerritze@casa-ev.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Lipomatose - Leben mit gutartigen Fettgeschwülsten

Bei der Lipomatose handelt es sich um ein Krankheitsbild, bei der sich Fettzellen unkontrolliert vermehren. Auch wenn diese Lipome gutartig sind, können sie bei den Betroffenen zu unangenehmen Druckschmerzen führen. Die Ursachen dieser Erkrankung sind bislang unklar und als Behandlungsmöglichkeit steht Betroffenen bisher nur eine operative Entfernung zur Verfügung. Daher leiden sie neben den Schmerzen häufig auch unter psychischen Belastungen.

Wir wollen im Austausch miteinander unser Wissen über die Erkrankung teilen und uns gegenseitig unterstützen. Interessierte wenden sich bitte an die Selbsthilfekontaktstelle.

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

Kontakt: Tel. 030 631 09 85 oder eigeninitiative@ajb-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Adipositas Neukölln

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

Uhrzeit: Dienstags 16.00 - 17.30 Uhr

Ort: Selbsthilfezentrum Neukölln Süd - Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

Anmeldung: Tel. 605 66 00

E-Mail kleibs.sued@sh-stzneukoelln.de

Gebühren: Gerne Gruppenspende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Adipositas – bewusst abnehmen – Türkische Gruppe in Gründung

Datum: 2. Montag im Monat

Uhrzeit: 13.00 - 14.00 Uhr

Ort: 2. Standort Stadtteilzentrum Neukölln Süd - Löwensteinring 13 A - 12353 Berlin

Anmeldung: Pervin Tosun Tel 603 20 22, freitags 13.00 - 17.00 Uhr, E-Mail tosun@sh-stzneukoelln.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Neue Selbsthilfegruppe: Adipositas in Reinickendorf

Wir möchten eine Gruppe zum Thema Adipositas (zu hohes Körpergewicht) mit dem Namen „Fit und gesund“ aufbauen, ein Thema, das immer aktueller wird und von dem ein hoher Prozentsatz in unserer Gesellschaft betroffen ist. Wir wollen uns austauschen über alles, was uns dabei wichtig ist und uns gegenseitig unterstützen fit+gesund zu werden.

Wir freuen uns über Ihr Interesse, wobei das Alter keine Rolle spielt. Bei uns ist jeder willkommen und wird herzlich aufgenommen.

Geplante Zeit: 2. & 4. Montag im Monat
16 bis 17:30 Uhr

Ort: Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf - Eichhorster Weg 32 - 13435 Berlin

Anmeldung und Information unter

Telefon 416 48 42 oder **Mail** selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de

Lupus Erythematodes Selbsthilfegemeinschaft e.V. - Regionalgruppe Berlin City

Gruppentreffen

4. Do im Monat von 18 - 20 Uhr / Raum 5.006

Achtung: Aufgrund der Corona-Pandemie finden viele Treffen nicht wie gewohnt statt. Bitte informieren Sie sich bei den angegebenen Kontakt-Telefonnummern über die aktuelle Situation der Gruppe, die Sie aufsuchen möchten. Angeleitete Gruppe

Kontaktperson: Renate Götz 1. Vorsitzende Tel: 030 6846155

SEKIS Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle - Bismarckstr. 101 (Eingang Weimarer Str.) - 10625 Berlin

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

www <http://www.lupus.rheumanet.org>

Schwule Krebsangehörige

Mein Mann hat Krebs!

Diese einschneidende Diagnose ist nicht nur für den Erkrankten lebensverändernd, sondern auch für uns als schwule Partner. Gefühlt steht kein Stein mehr auf dem anderen. Das Leben wird nicht nur äußerlich durcheinandergewirbelt, sondern die innere Belastung und Anspannung sind ebenfalls gewaltig.

Die Freunde können unsere Situation nicht nachempfinden, weil sie nicht in unserer Situation sind. Sie können unterstützen, aber der Versuch, auf Augenhöhe mit ihnen zu reden, geht ins Leere.

Deshalb treffen wir uns untereinander. Um "Dampf abzulassen", uns mitzuteilen und zuzuhören, zu unterstützen, um uns gegenseitig Tipps für den Umgang mit dieser schwierigen Situation zu geben.

Zeit: Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat um 18:30 Uhr.

Ort: Selbsthilfetreffpunkt, Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin

Kontakt und Anmeldung: selbsthilfe@nbhs.de oder (030) 85 99 51 -330/-333

Netzwerk behinderter Frauen Berlin e.V.

Selbsthilfegruppe I für Frauen mit Multipler Sklerose (derzeit telefonisch)

Anteil nehmen am Leben der anderen, Erfahrungen austauschen, Solidarität erleben, Verzweiflung teilen, lachen, Kontakte genießen, Neues entwickeln. Eine sehr lebendige Gruppe unterschiedlichster Frauen, die auch mit der MS ihren eigenen Weg suchen, trifft sich jeden 1. Mittwoch im Monat im Netzwerk. Bärbel Schweitzer, Diplom-Psychologin und selbst MS-betroffen, begleitet die Gruppe.

Bei Interesse bitte im Netzwerk melden, unter Tel. 617 09 168, [Anmelde-Formular](#) oder [E-Mail](#).

Termine: Jeden 1. Mittwoch im Monat, 16.30 bis 19.00 Uhr

Aufgrund der großen Nachfrage hat sich eine zweite Gruppe gegründet, die von Angelika Reinhard und Sylvia Heger, zwei erfahrenen Teilnehmerinnen der bisherigen Gruppe, begleitet wird.

Termine: Jeden 3. Mittwoch im Monat, 17.30 bis 19.30 Uhr

Bei Interesse bitte im Netzwerk melden, unter Tel. 617 09 168, [Anmelde-Formular](#) oder [E-Mail](#).

Gesprächskreis für Frauen mit Lernschwierigkeiten

Wir treffen uns zwei Mal im Monat zum Erfahrungs-Austausch, nachdenken und miteinander sprechen – über Wünsche, Sorgen, Alltägliches und Nicht-Alltägliches. Unser Gesprächskreis wird angeleitet, die Gruppenleiterin richtet sich nach unseren Ideen und bringt auch Anregungen mit.

Wir suchen noch Frauen und freuen uns auf Verstärkung!

Leitung: Monika Schwendt, Diplom-Pädagogin, Supervisorin

Teilnehmerinnen: 6 bis 8 Frauen mit Lernschwierigkeiten

Termine: Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat, 18.30 bis 20.00 Uhr.

Bei Interesse bitte im Netzwerk anrufen,

Tel. 617 09 168 oder direkt per [E-Mail](#) oder unserer [Online-Formular](#) anmelden.

Netzwerk behinderter Frauen Berlin e.V.

Tempelhofer Damm 160 - 12099 Berlin

Tel.: (030) 617 09 - 168 / 169

Mail: s.wasner@netzwerk-behinderter-frauen.berlin

www: [www: www.netzwerk-behinderter-frauen.berlin](http://www.netzwerk-behinderter-frauen.berlin)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Selbsthilfegruppe „Schreibaby“

Das Kind weint und schreit viel und schläft schlecht. Der Alltag ist stressbelastet, das Schlafdefizit unerträglich. Das Gefühl der Überforderung überwiegt. All das treibt die Familien mit so genannten „Schreibabys“ in die soziale Isolation. Nicht selten stellt sich die Frage: Wo bleibt das lang erwartete Familienglück? Was machen wir falsch? Sind wir schlechte Eltern?

Nur Betroffene selbst verstehen, was es heißt, unter solch stressbelasteten Bedingungen zu (über)leben und die Tage durchzustehen. Darüber mit Gleichgesinnten zu sprechen, kann neben einer Beratung in der SchreibBabyAmbulanz Druck, Frustration und Schuldgefühle mildern und das Selbstbewusstsein der Eltern stärken.

Kontakt und Anmeldung:

Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte

Perleberger Str. 44, 10559 Berlin kontakt@stadtrand-berlin.de

030 – 394 63 64

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Frauentreff - berufstätig, alleinstehend, unternehmungslustig

Gemeinsam Natur und Kultur erleben

Diskutieren über bestimmte Themen, Plaudern, genießen
für Frauen von 45-62 Jahren

jeden 3.Freitag im Monat von 18-20 Uhr

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

Kontakt: (030) 80 19 75 14 / selbsthilfe@mittelhof.org

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Selbsthilfegruppe für afghanische Frauen - Wie kann ich hier meinen Weg finden?

Wir wollen über die Herausforderungen des Lebens in Deutschland sprechen. Welche Erfahrungen bringe ich mit? Welche Erfahrungen mache ich hier? Welche Erfahrungen machen andere afghanische Frauen?

Wir wollen uns, gegenseitig unterstützen, austauschen und voneinander lernen! Die Gruppensprache ist Persisch. Du bist interessiert? Kontaktiere uns (gern auch auf Englisch oder Persisch):

WhatsApp: 015736946186/00491742550590

Mail: afghanfemale91@gmail.com Wir freuen uns darauf, Dich kennenzulernen!

Ich arbeite für den Mittelhof e.V. im Bereich Selbsthilfe und Migration und wir unterstützen momentan zwei afghanische Frauen bei der Gründung einer neuen Gruppe ausschließlich für afghanische Frauen. Die beiden würden zu Beginn die Gruppenleitung übernehmen. Die Gruppe soll auf Persisch stattfinden und Raum für Austausch zu allen Themen, die beschäftigen, schaffen. Dabei soll der Fokus auf gegenseitiges Empowerment liegen. Momentan sind wir auf der Suche nach interessierten Frauen. Es wäre also toll, wenn der Flyer und die Info es vielleicht in den nächsten Newsletter schaffen! Gruppenzeit und Ort steht noch nicht fest. Wir wollen erst warten, bis es Interessierte gibt und dann schauen was passt.

Kontakt: Ohmes, Ellen

Mittelhof e.V. Königstr. 42-43, 14163 Berlin

Mail: ohmes@mittelhof.org

Mobil: 0174 2929208

www: [www: www.mittelhof.org](http://www.mittelhof.org)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Mitten im Leben und trotzdem einsam

Auch wenn wir z.B. eine Beschäftigung haben, mit anderen zusammenleben, in Gesellschaft sind können wir uns einsam fühlen und das als schmerzhaft und belastend erleben. Warum fühlen wir uns einsam und

was können wir tun, um uns verbunden zu fühlen? Diesen Fragen gehen wir nach, sprechen über Gefühle, Ursachen und suchen nach Wegen, der Einsamkeit vorzubeugen.

Moderiert wird der Austausch von Jens Erik Geißler, Fortbildner in der Selbsthilfe und Autor.

Termin: jeden 2. und 4. Montag, 17.45 – 19.45 Uhr

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

Anmeldung: Tel (030) 80 19 75 14 | selbsthilfe@mittelhof.org

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Betroffene von Sexismus und sexueller Belästigung am Arbeitsplatz (females only)

Ein anzüglicher Kommentar eines Kollegen? Ein sexistischer Witz in der Mittagspause?

Übergriffiges Verhalten bei einer Betriebsfeier?

Mit Sexualisierung und Belästigung durch Kolleg*innen umzugehen, ist eine Herausforderung vor allem, wenn das Verhalten durch Vorgesetzte erfolgt oder bagatellisiert wird. Es lässt einen zweifeln, nimmt Mut und verhindert das Erlebte aufzuarbeiten. Diese Selbsthilfegruppe soll ein sicherer Raum sein, um mit anderen Betroffenen deine Erlebnisse und Gefühle zu teilen und bestenfalls Handlungsstrategien im Umgang mit Sexismus oder sexueller Belästigung am Arbeitsplatz zu finden.

Kontakt und Anmeldung: Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte

Perleberger Str. 44, 10559 Berlin

kontakt@stadtrand-berlin.de

030 – 394 63 64

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Trauer ist ein schmerzvoller Prozess.

Der Verlust eines (geliebten) Menschen bedeutet „Nie mehr...“

Das Trauercafé ist ein offenes Angebot und möchte in einem geschützten Rahmen die Begegnung von Menschen und ihrer individuell erfahrenen Trauer ermöglichen.

Sie sind herzlich eingeladen, im Austausch, in Erinnerungen, im Schweigen, im Weinen, aber auch im Lachen und im Knüpfen neuer Kontakte Möglichkeiten zur Integration der Trauer in eine lebenswerte Gegenwart und Zukunft zu erkunden.

Termin: jeden 2. und 4. So von 14.30 – 17 Uhr, Start 12. Februar

Leitung: Andrea Bülow

Ort: Villa Mittelhof, Kate

Für unsere Planung bitten wir um

Anmeldung: Tel. 80 19 75 14 / selbsthilfe@mittelhof.org

Selbsthilfekontaktstelle Mittelhof e.V.

Königstr. 42-43, 14163 Berlin

Tel.: 030 / 80 19 75 14

Fax: 030 / 80 19 75 59

Mail: glasmeyer@mittelhof.org

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Komplexe Posttraumatische Belastungsstörung (KPTBS)

Wir sind eine Gruppe von Menschen, die sich gegenseitig unterstützen auf dem oft schwierigen und komplexen Weg der Heilung einer KPTBS.

Uns ist ein achtsamer, wertschätzender und rücksichtsvoller Umgang miteinander wichtig.

Wir bieten einen sicheren Raum für alles Schwere, aber immer mit dem Ziel uns auf dem Heilungsweg zu unterstützen.

Wir treffen uns anonym und alles Gesagte bleibt vertraulich.

Die Gruppe trifft sich an jedem 2. und 4. Freitag in der Zeit von 20:00 – 21:30 Uhr

Bei Interesse melde dich gerne unter kontakt@k-ptbs.com

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Borderline Betroffene ab 45 mit DBT Erfahrung

„Besser ein bisschen Struktur und Regeln zu viel als zu wenig“ könnte das Motto für diese Gruppe sein. Du hast Lust darauf deine (erworbene) Gruppenfähigkeit weiterzuentwickeln und möchtest eine Gruppe genießen? Wenn du die Entwicklung deiner Skills im Alltag hilfreich erlebt hast, bist du vielleicht neugierig darauf geworden, ob sich so etwas wie „Gruppenfürsorge“ und „Skills für die Gruppe“ in die Praxis umsetzen lässt.

Diese Gruppe hat keine Leitung!!

In der Gründungsphase soll lediglich dabei unterstützt werden, Rituale und Regeln zu finden damit Moderation und notwendige Aufgaben von den MitgliederInnen getragen werden.

Wer hat Lust gemeinsam mit der Initiatorin die Anfangsphase inhaltlich und organisatorisch zu gestalten?

Kontakt und Anmeldung:

Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte

Perleberger Str. 44, 10559 Berlin

kontakt@stadtrand-berlin.de

030 – 394 63 64

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfegruppe “Angst und Depression“

Sie fühlen sich niedergeschlagen und antriebslos? Sie leiden unter Ängsten und Depressionen und suchen den Austausch mit anderen Betroffenen? Dann kommen Sie in die Selbsthilfegruppe “Angst und Depression”.

Uhrzeit: donnerstags 16.00 - 17.30 Uhr

Ort: STZ Süd Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

Anmeldung: SHZ Süd Tel. 605 66 00, E-Mail kleibs.sued@sh-stzneukoelln.de

Gebühren: Gerne Gruppenspende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Ängste und Depression - selbstfürsorglich & achtsam - Gruppe in Marzahn

Mit Selbstfürsorge und Achtsamkeit wollen wir unsere depressiven oder ängstlichen Episoden frühzeitig erkennen und stoppen. Hierzu tauschen wir uns über verschiedene Techniken wie z.B. PMR, AT, Meditation, Atemübungen und andere Rituale aus, die einen positiven Effekt erzeugen und Wege aus den Tücken des Alltags aufzeigen können. Was sind hilfreiche und nützliche Strategien, um das Grübelkarussell aufzuhalten, Arbeits- oder Beziehungsstress gelassener zu bewerten und aufgestaute Wut zu kanalisieren? Kurzum - was tut mir gut und was hilft mir, um gelassener auf Krisen zu reagieren? In dieser Gruppe geht es uns darum, mehr auf den Körper, die Psyche und Gedanken zu achten und eine gesunde, liebevolle Beziehung mit sich selbst herzustellen. Klingt gut?

Du bist zwischen 21 und 50 Jahre alt und hast abends Lust, in Verbindung mit anderen an Dir zu arbeiten?

Dann melde Dich über die

Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf unter

Tel. 030 5425103 oder per Mail an selbsthilfe@wuhletal.de an!

Wir treffen uns jeden Montag um 18:00 Uhr

im Alkoholfreien-Begegnungs-Centrum ABC in Alt Marzahn 54, 12685 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Depression U35

Gruppe nimmt weiterhin Teilnehmende auf

Fühlst Du Dich mit der Depression manchmal mut- und hoffnungslos? Brauchst Du jemanden an Deiner Seite, der Dich versteht? Das ist möglich in einem wöchentlichen Treffen mit uns! In der Selbsthilfegruppe sprechen wir darüber, wie wir mit dieser Diagnose umgehen und suchen gemeinsam nach Wegen, um trotz der Erkrankung ein möglichst erfülltes Leben führen zu können. Wir treffen uns jeden Dienstag um 18:00 Uhr in Alt-Marzahn 31, 12685 Berlin. Eine Anmeldung ist weiterhin über die Kontaktstelle möglich,

telefonisch: 030 54 25 103, per E-Mail an selbsthilfe@wuhletal.de oder persönlich in der Selbsthilfe -, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf in Alt-Marzahn 59 A, 12685 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Depressionen Ü55

Termin: Dienstag, 12:00 - 13:30 Uhr

Anmeldung bei uns in der KIS Pankow telefonisch unter 030 49 98 70 910 oder per E-Mail an kis@hvd-bb.de

Depressionen betreffen Menschen aller Altersgruppen. Trotzdem können je nach Alter unterschiedliche Probleme im Vordergrund stehen.

Wir suchen Mitstreiter*innen für eine Selbsthilfegruppe für Menschen, die von Depressionen betroffen sind und mindestens 55 Jahre alt sind. Eine solche Gesprächsgruppe bietet die Möglichkeit zum Austausch mit anderen Betroffenen. Ein Ort zum Reden, Zuhören und gegenseitigem Unterstützen.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Depressionen Ü65

Termin: **Dienstag, 12:00 - 13:30 Uhr**

Anmeldung bei uns in der KIS Pankow

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

Depressionen betreffen Menschen aller Altersgruppen. Trotzdem können je nach Alter unterschiedliche Probleme im Vordergrund stehen.

Wir planen die Neugründung einer Selbsthilfegruppe für Menschen, die von Depressionen betroffen sind und mindestens 65 Jahre alt sind. Eine solche Gesprächsgruppe bietet die Möglichkeit zum Austausch mit anderen Betroffenen. Ein Ort zum Reden, Zuhören und gegenseitigem Unterstützen.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Depression und Angst - Mit Regentiefeln

Termin: Sonntag, 17:30 - 19:30 Uhr

Anmeldung per E-Mail an mit-regentiefeln@gmx.de

(Bitte im Betreff der Nachricht das Stichwort "Selbsthilfe" angeben!)

Für Menschen, die so gerne an das sonnige Leben glauben möchten, jedoch schon vom Regen, Sturm und Blitzen überrascht wurden. Die sich aktiv mit Regentiefeln und Sommerkleid oder kurzer Hose, gegen Stürme stellen.

Wir wollen uns auf den rutschigen Wegen begleiten und uns gegenseitig die Sonne zeigen, damit keiner die Hoffnung im Schatten verliert. Ob deine Stürme nun aus Ängsten oder Depressionen bestehen, bei uns bist du willkommen... nur vergiss deine Regentiefel nicht.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Depression und Angst "Die trüben Tassen"

Termin: Donnerstag, 17:15 - 18:45 Uhr

Anmeldung per E-Mail an dietruebentassen@posteo.de

Wenn du dich selbst und andere kennenlernen möchtest, kannst du dich gerne an uns wenden. Wir versuchen, Hürden zu überwinden und Themen wie Angst und Depression zu besprechen.

Die Selbsthilfegruppe ist ein Ort, an dem deine Gefühle kein Ballast sind.

Wir freuen uns auf dich, denn du bist nicht egal.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Selbsthilfegruppe Panikattacken – in Gründung

“Das Gefühl einer Panikattacke zu erleben können Außenstehende nicht verstehen.”

In einer Gruppe von Betroffenen werden wir verstanden, können uns unterstützen und Wissen/Erfahrungen austauschen.

Datum: ab 6 Interessent*innen 2x im Monat montags

Uhrzeit: 17.00 - 18.30 Uhr

Ort: Stadtteilzentrum Neukölln Süd - SHZ- Lipschitzallee 80 - 12353 Berlin

Anmeldung: SHZ Stadtteilzentrum Neukölln Süd Tel. 605 66 00, E-Mail kleibs.sued@sh-stzneukoelln.de

Gebühren: Gerne Gruppenspende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Menschen in toxischen Beziehungen und Angehörige narzisstischer Menschen

Befindest du dich in einer toxischen Beziehung? (Partner/in, Arbeitskollegen/innen, Familienmitglieder, etc.) Hast du schon oft versucht dich zu trennen, aber schaffst es einfach nicht? Lebst du getrennt, aber wirst nicht in Ruhe gelassen? Wir setzen uns ein gegen häusliche Gewalt und seelischen Missbrauch! Wir sprechen darüber, was narzisstischen Missbrauch ausmacht, vermitteln einander Mut und unterstützen uns gegenseitig. Wenn du dich angesprochen fühlst und dich mit anderen Betroffenen austauschen möchtest, dann bist du in unserer Selbsthilfegruppe herzlich willkommen!

Wir haben uns im Januar 2023 gegründet und

treffen uns jeden 2. und 4. Freitag im Monat um 16:00 Uhr

in der Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf, Alt Marzahn 59 A, 12685 Berlin.

Interessenten melden sich dort bitte per E-Mail an selbsthilfe@wuhletal.de,

telefonisch unter 030 5425103 oder persönlich zu den Sprechzeiten an.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppe zum Thema Beziehungsangst

Gruppentreffen: 1. und 3. Montag 18:30 - 19:30 Uhr

Offene Gesprächsgruppe für Menschen mit Beziehungsangst, die Schwierigkeiten haben partnerschaftliche Bindungen aufzubauen und zu halten. Austausch mit anderen Betroffenen, eigene Erfahrungen teilen.

Informationen und Anmeldung unter E-Mail: beziehungsangst@gmail.com

Kontakt: Diana Eulau - Selbsthilfekontaktstelle Berlin Friedrichshain-Kreuzberg

Tel. 030 291 83 48

www.selbsthilfe-treffpunkt.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Alte Wunden, neue Wege

Frühe Beziehungserfahrungen prägen uns und unseren Blick auf die Welt nachhaltig. Subtile Verletzungen, z.B. mangelnde elterliche Fürsorge und Zuwendung oder Mobbing, hinterlassen Spuren in Körper und Psyche. Diese Erfahrungen können die Entwicklung psychischer Erkrankungen begünstigen bzw. uns darin behindern, als Erwachsene gesunde Beziehungen aufzubauen.

Diese Gruppe soll einen sicheren und vertrauensvollen Raum bereitstellen, in dem Betroffene sich austauschen und mithilfe behutsamer Übungen, z.B. nach Dami Charf, Verena König und Luise Reddemann, sich gegenseitig unterstützen können. Die Gruppe wird nicht professionell begleitet. Therapieerfahrung ist indes erwünscht und hilfreich. Interessierte können sich an die Selbsthilfekontaktstelle wenden.

Interessierte können sich an das Team der Selbsthilfekontaktstelle „Eigeninitiative“ wenden.

Tel.: 030 – 631 09 85, Mail: eigeninitiative@ajb-berlin.de

Ort: Selbsthilfezentrum Eigeninitiative, Genossenschaftsstraße 70, 12489 Berlin-Adlershof

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Trennungsschmerz

Trennung bedeutet eine tiefgreifende Lebenskrise. Abschied von einem Menschen, Hoffnungen und einem gemeinsamen Lebensentwurf.

Eine Trennung verändert Gegenwart und Zukunft. In der neuen Gruppe können wir uns über unseren Schmerz, Erfahrungen und Gefühle austauschen und so spüren, dass wir nicht allein sind.

Zeit: 2. und 4. Do von 18.30 - 20.30 Uhr

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

SELBSTHILFE

Trauernde Eltern - Selbsthilfegruppe

Wir sind eine Gruppe von Eltern aus Berlin und Brandenburg, deren Kinder verstorben sind. Oftmals sind der Schmerz und die Trauer so groß, dass man sie allein nicht überwinden kann. In gemeinsamen Gesprächen geben wir uns gegenseitig Trost und Halt. Wir wollten uns nie kennenlernen, aber jetzt sind wir froh einander zu haben... Wir treffen uns **jeden letzten Freitag im Monat** von 19.00 – 21.00 Uhr in den Räumlichkeiten von SEKIS. Meldet euch gerne bei Interesse unter: trauereltern@web.de

SELBSTHILFE

Trennung / Scheidung von einer Narzisstin? – Männergruppe

Die Trennung von einer Narzisstin ist eines der schwersten Dinge, die im Leben emotional geleistet werden können! Traut man sich dann auch noch tatsächlich eine Scheidung zu? Unsere Selbsthilfegruppe gibt Betroffenen Raum, das Erlebte zu teilen und sich untereinander auszutauschen. Wir freuen uns über eine Nachricht von Ihnen an selbsthilfe@sekis-berlin.de

SELBSTHILFE - HOHENSCHÖNHAUSEN

Männer Selbsthilfegruppe

Du möchtest als Mann mit dazu beitragen, dass du und alle anderen sich wohlfühlen? Doch leider erschweren dies die Rollenbilder und die männliche Dominanz in der Gesellschaft. In der Gruppe können sich Männer mit anderen Männern über persönliche Themen austauschen. Dazu gehören der Umgang mit Belastungen und Krisen, den gewandelten Rollenerwartungen als Mann, aber auch das Sprechen über eigene Unsicherheiten und Ängste, das Wahrnehmen und Mitteilen von Bedürfnissen oder die Wahrung von Grenzen und das Vermeiden von Gewalt. Ziel ist eine solche Reflexion miteinander einzuüben und gemeinsam an einem veränderten Umgang mit sich und einander zu arbeiten.

Du bist neugierig geworden? Dann melde dich beim Selbsthilfezentrum.

Datum: Gründungstreffen 07.03.2023. Weitere Treffen 1. und 3. Dienstag im Monat oder einmal im Monat, das wird am 7.03. vereinbart.

Uhrzeit: 18.00 - 19.30 Uhr

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

Anmeldung: Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord Tel 030 - 681 60 64,

E-Mail schellenberg@sh-stzneukoelln.de

Gebühren: 1€ pro Person pro Treffen Spende

SELBSTHILFE - HOHENSCHÖNHAUSEN

Neugründung Anfang 2023

Gruppe "Selbstfürsorge"

Du willst mal wieder raus? - Lust auf andere Perspektiven? - Du suchst neue Impulse für dich?

Wie wäre es mit einer Selbsthilfegruppe mit dem Schwerpunkt Selbstfürsorge?

Du möchtest eine Veränderung in deinem Leben, neue Menschen kennenlernen und dich regelmäßig austauschen? - Dann beteilige dich am Neuaufbau einer Selbstfürsorge Gruppe. Wir wollen uns voraussichtlich jeden Donnerstag um 19:00 Uhr treffen und uns über diese (und weitere) Themen austauschen:

- Work-life Balance
- Zeitmanagement
- Vision und Identität
- Motivation und Gewohnheiten
- Kreativität
- Selbstwertgefühl stärken

- Achtsamkeit
Neugierig? Wir freuen uns auf dich! Melde dich einfach bei:
Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg – Horizont Hohenschönhausen
Ahrenshooper Str.5 - 13051 Berlin
Tel: 030 9621033 Mail: info@selbsthilfe-lichtenberg.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Selbsthilfegruppe „Berliner Wochenkinder“

In den 1950-er Jahren errichtete die DDR-Wochenkrippen und Wochenheime, in denen die Babys und Kleinkinder ab der 6-ten Lebenswoche von Montag bis Freitag mit Übernachtung betreut wurden. Am Wochenende waren die Kinder dann wieder bei den Eltern untergebracht. Die Einrichtungen, in denen die Tag- und Nachtbetreuung stattfand, hießen Wochenkrippen für das Alter von 0-3 Jahren und Wochenheime für das Alter 3 bis 6 Jahre.

Diese Betreuungsform wurde von Kinderpsychologen relativ schnell als schädlich erkannt. Die Kinder (man geht von > 100.000 Betroffenen aus) waren öfter krank, hatten Entwicklungsverzögerungen und als Folge der vorschnellen und wiederkehrenden Trennung von der Mutter, große emotionale Defizite. Trotzdem wurden diese Betreuungsformen bis in die achtziger Jahre in der DDR aufrechterhalten.

Seit wenigen Jahren beschäftigen sich auch die Wissenschaften mit den Spätfolgen für die Betroffenen. Zu den Spätfolgen zählen starke Beeinträchtigungen im Leben, psychische und psychiatrische Spätfolgen, wie eine verringerte Bindungsfähigkeit, mangelndes Gefühl für den eigenen Körper, mangelndes Selbstvertrauen, bis hin zu PTBS (Posttraumatische Belastungsstörungen), Depressionen und Psychosen. In unserer Selbsthilfegruppe wollen sich Betroffene Erwachsene, die in solchen Einrichtungen betreut wurden, gegenseitig kennenlernen, austauschen, vernetzen und unterstützen.

monatlich samstags 16-18 Uhr wechselnd in Präsenz und Online-Treffen

Kontakt: berlin@wochenkinder.de

Website: www.wochenkinder.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Internet and Technology Addicts Anonymous (ITAA)

Gruppentreffen jeden Dienstag 18.30 -19.30 Uhr

ITAA (Internet and Technology Addicts Anonymous) ist eine internationale 12-Schritte-Gemeinschaft, die wöchentlich mehrere Telefon-Meetings und einige face-to-face Meetings abhält. Das Meeting in Berlin wird auf Englisch moderiert, wir lesen englischsprachige 12-Schritte-Literatur und das Teilen von Erfahrung, Kraft und Hoffnung geschieht auf Englisch oder Deutsch. Wir treffen uns, um uns gegenseitig dabei zu helfen, von den Auswirkungen dieser Sucht zu genesen. Jeder, der den Wunsch hat, mit exzessivem Internet- und Technologiekonsum aufzuhören, ist herzlich willkommen.

Sprachen Englisch und Deutsch

SEKIS Bismarckstr. 101 (Eingang Weimarer Str.) - 10625 Berlin / Charlottenburg-Wilmersdorf

itaa.berlin@gmail.com

<http://internetaddictsanonymous.org>

[030 890 285 38 \(SEKIS\)](tel:03089028538)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Rauchfrei - Selbsthilfegruppe für Ex-Raucher_innen

Termin: 2. Freitag im Monat, 18:30 - 20:00 Uhr

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

Wir sind eine Gruppe für Menschen, die mit dem Rauchen aufgehört haben und nach dem Ende von Entwöhnungsprogrammen/-kursen weiterhin (moralische) Unterstützung suchen. Unser Konzept besteht darin, uns gegenseitig zu helfen und Lösungen im Miteinander zu finden.

Insbesondere wollen wir Menschen auffangen, die auch nach Monaten oder Jahren noch Probleme haben, oder in Krisensituationen befürchten, rückfällig zu werden.

Oft sind die Auswirkungen eines Rauchstopps für Personen, die jahrzehntelang geraucht haben, erheblich gravierender als dieses allgemein vermutet wird. Veränderungen im persönlichen Bereich können das Leben sehr durchrütteln.

Hier wollen wir uns gegenseitig dabei helfen, Bewältigungsstrategien zu finden und rauchfrei zu bleiben. Aber vielleicht möchten Sie auch nur neue Nichtraucher_innen kennenlernen und sich austauschen, auch dann sind Sie herzlich willkommen.

Wir bitten um Verständnis darum, dass wir keine Personen, die noch aktiv rauchen, zu dieser Gruppe einladen können.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Literaturreff - Bücher, Kultur und Kunst

Frauen*, die sich über ihre Entdeckungen austauschen oder neue Anregungen finden möchten, sind herzlich eingeladen!

Delphine Glombik, literatur- und kunstbegeistert, freut sich auf Leseratten und Lesemuffel, Kunst und Kultur Liebhaberinnen und auf Frauen, die einfach neue Interessen und Kontakte suchen.

Termine **jeden vierten Freitag im Monat m 16.30 h**

Netzwerk behinderter Frauen Berlin e.V.

Tempelhofer Damm 160 - 12099 Berlin

Tel.: (030) 617 09 - 168 / 169

Mail: s.wasner@netzwerk-behinderter-frauen.berlin

Internet: www.netzwerk-behinderter-frauen.berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

kurzgeschichtenklub

Lust auf gute Literatur? Auf anregenden Austausch in angenehmer Atmosphäre, kompetent begleitet? Willkommen im Klub!

Woche für Woche nehmen wir uns eine besondere Erzählung vor, vertiefen uns gemeinsam und kommen ins Gespräch. Wir wollen genau hinschauen, zwischen den Zeilen lesen und uns berühren lassen.

Jede*r ist willkommen – kann mittun oder einfach zuhören. Es ist keinerlei Vorwissen nötig und die Teilnahme ist kostenfrei.

Ort: Bismarckstraße 101, 10625 Berlin-Charlottenburg

Um Anmeldung wird gebeten.

Termine und weitere Infos bei Johann Christoph Maass: maass@sekis-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

ZEICHENTREFF im Netzwerk für Frauen* mit Behinderung

Hast du Lust wieder einmal den Zeichenstift in die Hand zu nehmen oder Wolken aus Pastellkreiden zu erfinden? Möchtest du ein Tagebuch gestalten, ein bestimmtes Bild zeichnen oder regelmäßig Geschichten entwickeln? Du zeichnest und malst, es tut dir gut, aber der Stift bleibt dann doch liegen und daher wünschst du dir einen regelmäßigen Treff oder Austausch mit anderen Frauen?

Schau doch bei uns vorbei. Hier kannst du dich mit Stift und Farbe ausprobieren.

Bis bald, eure Maite.

Wann: **jeden 2. und 4. Montag im Monat, 18:00-19:30**

Wo: Netzwerk behinderter Frauen Berlin e.V. Tempelhofer Damm 160, 12099 Berlin, 4.OG

Gruppe: Teilnehmerinnen max. 8, offene Gruppe

Kosten: keine

Fragen und Voranmeldung unter:

Tel.: (030) 617 09 168/169

Kontakt info@netzwerk-behinderter-frauen-berlin.de und

Maite Altma: kunstraumbuch@outlook.de

www.netzwerk-behinderter-frauen.berlin

www.twitter.com/HollKatharina

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Die Sozialberatung bei SEKIS

telefonisch, digital und nach Anmeldung auch vor Ort

Anmeldung erforderlich

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

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

Bitte vereinbaren Sie vorab einen Termin!

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Ministerium stoppt Finanzierung der Koordination der Patientenbeteiligung

Wir brauchen jetzt Ihre aktive Unterstützung!

Die BAG Selbsthilfe braucht jetzt Ihre aktive Unterstützung und bittet Sie, sich als Verband an den Gesundheitsminister, Karl Lauterbach bzw. an das BMG zu wenden und die Förderung der Koordination der Patientenbeteiligung zu fordern. Die beiliegende Stellungnahme sowie der Brief der Patientenorganisationen möchten wir Ihnen dazu als Grundlage an die Hand geben.

Mit einer [Pressemitteilung](#) hat die Landesvereinigung Selbsthilfe darüber informiert, dass die Patientenkoordination bei der BAG SELBSTHILFE nach fast 20 Jahren die Fördermittel für die Koordination der Patientenbeteiligung im Gesundheitswesen seitens des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG) gestrichen wurden. Das damit verbundene Benennungsgeschehen und der immense Organisationsaufwand für alle maßgeblichen Patientenorganisationen binden ca. 2 ½ Personalstellen bei der BAG SELBSTHILFE. Schon im Jahr 2021 gab es erste Bestrebungen seitens des BMG, uns diese Förderung zu streichen. Damals konnten wir den damaligen Gesundheitsminister überzeugen die Förderung aufrecht zu erhalten. Der derzeitige Gesundheitsminister, Karl Lauterbach, befasst sich aber offensichtlich mit diesem Thema nicht, daher hat uns das BMG im letzten Jahr mitgeteilt, dass eine „Durchförderung“ der BAG SELBSTHILFE nicht in Frage komme. Mit der Begründung, dass die Koordination der Patientenbeteiligung nicht förderfähig sei. Ohne eine Förderung kann die BAG SELBSTHILFE die Koordination der Patientenbeteiligung nicht auf Dauer stemmen.

Daher haben uns die maßgeblichen Patientenorganisationen (Deutscher Behindertenrat (DBR), die BundesArbeitsGemeinschaft der PatientInnenstellen (BAGP), die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e. V. und die Verbraucherzentrale Bundesverband e. V.) unterstützt, und sich mit dem beiliegenden Brief an den Bundesgesundheitsminister gewandt, denn von dem Finanzierungsstopp der Koordinierungsstelle sind sie gleichermaßen betroffen.

Wir haben das Schreiben absichtlich nicht mitgezeichnet, um deutlich zu machen, dass es hier nicht um ein verbandsspezifisches Anliegen geht, sondern um die zentrale Voraussetzung für die Umsetzung der Patientenbeteiligung im Gesundheitswesen.

Wie Sie dem [aktuellen Artikel](#) über unsere Thematik im Ärzteblatt entnehmen können, hat das BMG der Fachzeitung aber mitgeteilt, dass es kein Problem mit der Förderung gebe und dass die Stabsstelle beim GBA nach § 140 f SGB V gefördert werde. Hier geht es aber nicht um die Stabsstelle beim GBA, sondern um die Koordination der Patientenbeteiligung insgesamt.

Wir brauchen deshalb jetzt Ihre aktive Unterstützung und bitten Sie, sich als Verband an den Gesundheitsminister, Karl Lauterbach bzw. an das BMG zu wenden und die Förderung der Koordination der Patientenbeteiligung und damit der BAG SELBSTHILFE zu fordern.

Die beiliegende [Stellungnahme](#) sowie der [Brief der Patientenorganisationen](#) möchten wir Ihnen dazu als Grundlage an die Hand geben.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Patienteninformationen Hitze und Multimedikation veröffentlicht

in Leichter Sprache

Das Ärztliche Zentrum für Qualität in der Medizin ([ÄZQ](#)) hat gemeinsam mit dem Special Olympics Deutschland (SOD) zwei Gesundheitsinformationen zu den Themen [Hitze](#) und [Multimedikation](#) in Leichter Sprache veröffentlicht.

Diese richten sich insbesondere an Menschen mit Behinderungen, eingeschränkter Lesekompetenz oder geringer Deutschkenntnis. In der Gesundheitsinformation [Hitze](#) werden die Auswirkungen von Hitze auf den Körper beschrieben. Sie enthält zum Beispiel Hinweise zum Umgang mit hohen Temperaturen. Durch die Gesundheitsinformation [Multimedikation](#) werden Patientinnen und Patienten über die Vorteile und Risiken einer gleichzeitigen Einnahme verschiedener Medikamente aufgeklärt. Betroffenen wird zum Beispiel erklärt, wie sie selbst dazu beitragen können, dass sie nur Medikamente nehmen, die sie benötigen.

Die Informationen sind in Leichter Sprache verfasst. Das heißt, die Inhalte sind kurz gehalten, es wird eine aktive Sprache eingesetzt und auf Fremdwörter verzichtet. Um dies zu gewährleisten, kooperiert das ÄZQ mit dem SOD.

Link zum Thema

[Gesundheitsinformationen in Leichter Sprache](#)

Quelle: [aerzteblatt.de](#), 19. April 2023

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Entwurf CDU-Grundsatzprogramm:

Mehr Eigenbeteiligung und mögliche Rückkehr zur Praxisgebühr

Die CDU stellt die Mitgliederumfrage zum Grundsatzprogramm der CDU vor.

Bei der Arbeit an einem neuen Grundsatzprogramm der CDU sind erste Entwurfsfassungen für verschiedene Politikbereiche bekannt worden. Die Fachkommission Soziale Sicherung präsentiert für die Zukunft des Sozialstaates mehrere Ideen, beispielsweise wie in Zukunft die Sozialsysteme bezahlt werden könnten.

So könnten „mit Blick auf die nachfolgenden Generationen“ die „Defizite in den Sozialversicherungen nicht auf Dauer mit milliardenschweren Steuerzuschüssen“ geschlossen werden, heißt es in dem Papier. Auch die Möglichkeit der Steuerung von Patientinnen und Patienten durch eine Wiedereinführung einer Praxisgebühr „als Steuerungsmechanismus wollen wir diskutieren“, heißt es.

Im Gesundheitswesen – die Fachkommission beschäftigt sich vor allem auch mit dem Thema Rente – solle es künftig keine Erhöhung der Beiträge oder Steuern geben. „Der Ansatz das System entsprechend dem Solidaritätsprinzip durch die Beiträge seiner Mitglieder zu bezahlen, gerät aus dem Fokus“.

Daher wolle man, so führt es das Papier aus, mehr auf „Eigenverantwortung in der Sozialpolitik“ und speziell „Eigenverantwortung aufbauend auf Prävention und Erhalt der Gesundheit“ setzen. Dafür müsse es „zwingend“ einen „Paradigmenwechsel“ geben. Später in dem Papier heißt es erneut: „Eigenverantwortung steht auch im Gesundheitswesen an erster Stelle.“

Es fehle für „zusätzliche Leistungsversprechen in der gesetzlichen Krankenversicherung der Spielraum“, führt die Kommission aus. In einem nächsten Satz heißt es allerdings: „Um Beitragszahler und Beitragszahlerinnen zu entlasten, müssen Kosten für versicherungsfremde Leistungen systemgerecht stärker durch Steuern finanziert werden.“

Auch mit Blick auf die Generationengerechtigkeit müssten die versicherungsfremden Leistungen gedeckelt werden. „Zudem werden wir das Kostenbewusstsein der Versicherten schärfen und Modelle mit differenzierter Eigenbeteiligung für die gesetzlichen Krankenkassen ermöglichen.“

In der Versorgung bekennt sich die CDU laut Papier zur „flächendeckenden Grund- und Notfallversorgung“ als „Maßstab unseres Handelns“. Versorgungslücken müssten geschlossen, Fehlallokationen im Gesundheitswesen beseitigt werden. Bei Krankenhäusern soll es eine „bundesweit differenzierte Planungssystematik“ geben, „die vom Gedanken der effektiven Steuerung und überprüfbaren Qualitätsaspekten geleitet ist“, heißt es weiter.

Regionale Gesundheitszentren sollen als „wichtige Verzahnung medizinisch ambulanter, stationärer, rehabilitativer sowie pflegerischer Versorgung“ sichergestellt werden. Hausarztpraxen sollen die erste Anlaufstelle für Patienten sein, Hausarztverträge sowie Konzepte von „Community Health Nursing“ sollen etabliert werden.

„Im Gegenzug profitieren Versicherte von niedrigen Zusatzbeiträgen“, empfiehlt die Arbeitsgruppe als Fazit daraus. Für die heilkundlichen Tätigkeiten schwebt der CDU einen „modernen Delegationskatalog“ vor, ohne auch dieses Thema weiter auszuführen.

Die nun bekanntgewordenen Entwürfe mit den einzelnen nicht zusammenhängenden Schlaglichtern im Bereich Gesundheitspolitik sollen in das neue Grundsatzprogramm einfließen, dessen Erarbeitung noch rund ein Jahr dauern wird.

[CDU: Kommission für neues Grundsatzprogramm eingesetzt](#)
[Grundsatzprogramm von CSU beschlossen](#)

Quelle: [aerzteblatt.de](#), 18. April 2023

» [Inhaltsverzeichnis](#)

DIGITALISIERUNG

Kampagne für digitale Patientenakte geplant

Mit einer bundesweiten Aufklärungskampagne will Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach die Akzeptanz für die elektronische Patientenakte (ePA) steigern. Das sagte er den Zeitungen der Funke Mediengruppe.

„Ärzte und Kassen werden die Patienten informieren und beraten. Und wenn die elektronische Patientenakte für alle startet, machen wir eine bundesweite Aufklärungskampagne“, kündigte der SPD-Politiker an. Datenschutzregeln würden so gestaltet, „dass sie für Patienten und Ärzte im Alltag praktikabel sind“.

Die ePA war 2021 als freiwilliges Angebot gestartet. Dabei geht es um einen persönlichen Datenspeicher etwa für Befunde, Röntgenbilder und Listen eingenommener Medikamente. Die digitale Akte soll Patienten im Prinzip ein Leben lang und bei allen Ärztinnen und Ärzten begleiten. Das soll die Versorgung verbessern, etwa durch die Vermeidung von Doppeluntersuchungen.

Bisher haben allerdings nur sehr wenige der 74 Millionen gesetzlich Versicherten eine ePA einrichten lassen. Lauterbach will die Zahlen nun steigern. SPD, Grüne und FDP haben im Koalitionsvertrag vereinbart, das Prinzip „Opt-out“ umzusetzen. Das heißt: Konkret sollen bis Ende 2024 alle automatisch eine ePA bekommen, ohne den bisher nötigen Antrag – wer keine will, müsste dann widersprechen.

Lauterbach nannte weitere Details zu den geplanten Regelungen: So sollen demnach Ärzte dafür honoriert werden, dass sie zum Start der neuen ePA wichtige bisherige Befunde digitalisieren.

Es werde jedoch kaum möglich sein, die gesamte Krankengeschichte zu digitalisieren, räumte der Minister ein. Die Krankenkassen sollen zudem weiterhin nur Zugriff auf die Abrechnungsdaten, aber keinen Zugriff auf die medizinischen Daten bekommen.

Der Bundesgesundheitsminister äußerte sich auch zum konkreten Zeitplan: „Ab dem 1. Januar 2024 wird das elektronische Rezept verbindlich, ab Herbst 2024 werden wir die weiterentwickelte Patientenakte mit der digitalen Medikationsübersicht in die Umsetzung bringen.“

Er kündigte an, die erforderlichen Gesetzesänderungen sollten noch vor der Sommerpause im Kabinett beraten werden.

Links zum Thema

[Ozegowski: ePA wird kaum Mehraufwand verursachen](#)

[Kelber: Opt-out-Lösung bei ePA umsetzbar](#)

[ePA ist vielen Menschen unbekannt](#)

Quelle: [aerzteblatt.de](#), 24. April 2023

» [Inhaltsverzeichnis](#)

DIGITALISIERUNG

Einsatz Künstlicher Intelligenz in der Medizin regeln

Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach (SPD) hat vor einer riskanten Ausbreitung unregulierter medizinischer Angebote im Netz gewarnt, die auf Künstlicher Intelligenz (KI) basieren.

„Es wird bald Programme geben, bei denen ein Patient Symptome, Befunde und bisherige Behandlungen mündlich erklärt und dann von der KI eine Einschätzung seiner Krankheit und sogar mögliche Therapievor schläge bekommt“, sagte er den Zeitungen der Funke Mediengruppe.

ChatGPT und andere KI-Programme seien extrem attraktiv für Patienten, wenn sie für medizinische Anwendungen entwickelt seien, fügte der Minister hinzu: „Meine Sorge ist, dass sich auf diese Weise im Netz ein wildes Angebot entwickelt, das komplett unreguliert ist.“

Lauterbach forderte, die Anwendung von KI-Systemen im Gesundheitsbereich unbedingt zu regulieren. „Sie müssen geprüft werden und zuverlässig sein“, so der Minister. Es müsse zudem sichergestellt sein, dass die Daten nicht missbraucht werden könnten.

„Es darf nicht sein, dass wir die Daten deutscher Patienten im Rahmen der digitalen Patientenakte perfekt schützen, die gleichen Daten aber von amerikanischen Firmen mit Hilfe kommerzieller KI-Chat-Anwendungen benutzt und möglicherweise missbraucht werden.“

Grundsätzlich sehe er den Einsatz von KI im Gesundheitssystem aber positiv, betonte Lauterbach. Generative KI-Systeme wie ChatGPT seien unfassbar vielseitig. Sie könnten bald nicht nur in der Lage sein, Diagnosen zu stellen und Krankheitsprognosen abzugeben. Sie könnten künftig auch Therapien theoretisch durchspielen und Fragen nach der Wirksamkeit von Medikamenten für einen konkreten Patienten beantworten.

Künstliche Intelligenz könne bereits jetzt manchmal besser sein als ein geübter Facharzt, ergänzte der Minister: „Die besten Ergebnisse erzielt aber die Kombination aus künstlicher Intelligenz und einem Arzt.“

Links zum Thema

[ChatGPT: Noch kein Allheilmittel](#)

[KI-Anwendungen: Konkrete Beispiele für den ärztlichen Alltag](#)

[Roboter sollen Gesundheitsdienst entlasten](#)

[Brustkrebsvorsorge: ChatGPT gibt leicht fehlerhafte Empfehlungen](#)

[KI: EU-Regeln bremsen Anwendung aus](#)

[KI in der Medizin: Ethikrat empfiehlt strenge Vorgaben](#)

[US-Medizinexamen: ChatGPT meistert Fragen](#)

Quelle: *aerzteblatt.de*, 24. April 2023

» [Inhaltsverzeichnis](#)

DIGITALISIERUNG

EU Gesundheitsdatenraum darf ärztliche Schweigepflicht nicht gefährden

Der geplante europäische Gesundheitsdatenraum darf aus Sicht der Kassenärztlichen Bundesvereinigung ([KBV](#)) nicht das vertrauensvolle Arzt-Patienten-Verhältnis stören. Patientinnen und Patienten müssten darauf vertrauen können, dass die Daten an niemanden weitergereicht würden, wenn sie das nicht wünschten, sagte der KBV-Vorstandsvize Stephan Hofmeister heute.

Mit dem europäischen Gesundheitsdatenraum will die EU-Kommission die bessere Nutzung von Gesundheitsdaten für die medizinische Versorgung, Forschung und Innovation sowie für gesundheitspolitische Entscheidungen ermöglichen.

Dazu hatte sie im Mai 2022 einen Verordnungsentwurf vorgelegt: Jeder EU-Bürger soll danach eine europäische elektronische Patientenakte erhalten, die europaweit genutzt werden kann. Nach Einschätzung Hofmeisters sind aber noch viele Fragen offen.

So sollen medizinischen Daten, wo auch immer sie erhoben wurden, in ein lesbares und gegenseitig austauschbares Format gebracht werden, das über PDF hinausgehe. Dieses müssen dann in Spanien oder in Finnland auch gelesen werden können, „das heißt, es muss übersetzt werden“, erläuterte Hofmeister. Schließlich müssten die Daten irgendwo gelagert werden. „Das sind alles Voraussetzungen, die noch zu schaffen sind.“

Entscheidend seien zudem die Aspekte Datenschutz und Datensicherheit. Hofmeister betonte, es müsse sichergestellt sein, „dass nur die Daten und auch nur an die Institutionen weitergegeben werden können“, wenn der Patient dies ausdrücklich erlaube. Nunmehr sollen die Daten digital vorliegen, „wo dann Dritte, auch die Industrie, die Forschung, wer auch immer unter bestimmten Regeln darauf zugreifen kann“.

Das könne dazu führen, dass Patienten „zurecht mit einem mulmigen Gefühl sagen, ich möchte aber gar nicht, dass bestimmte Dinge publik werden“. Als Beispiele nannte er psychische Erkrankungen, Geschlechtskrankheiten und Schwangerschaftsabbrüche.

„Wenn der Eindruck entsteht, dass sie publik werden könnten, dann kann es sein, dass eine Patientin oder ein Patient kein Vertrauen zum Arzt hat und bestimmte Dinge nicht sagt oder nicht behandeln lässt oder sich jemand sucht, der das ohne digitale Daten behandelt“, fürchtet Hofmeister. Eine solche Entwicklung wäre „extrem gefährlich und würde das Arzt-Patienten-Verhältnis nachhaltig verändern“.

Als weitere wichtige Voraussetzung für den europäischen Gesundheitsdatenraum nannte Hofmeister das Verhindern von unbefugten Zugriffen auf persönliche Gesundheitsdaten. Diesen „Datenschatz“ zu sichern, sei vor allem ein technisches Problem und werde „ausgesprochen schwierig, ich will fast sagen, vermutlich unmöglich“.

Das derzeitige geplante Opt-out-Modell für die europäische elektronische Patientenakte müsse sehr niedrigschwellig möglich sein. Hofmeister betonte zudem, es dürfe keine Benachteiligungen in der medizinischen

Versorgung geben, wenn man sich zum Opt-out entschieden hat – dies sei die „absolute Mindestforderung“.

aerzteblatt.de

[Gesundheitsdatenraum: Zwischen Erschwernis und Erleichterung](#)

[Gesundheitsdatenraum: BÄK und KBV wollen Opt-out](#)

[Nutzung von Gesundheitsdaten: Strategie für die Forschung gefordert](#)

Quelle: aerzteblatt.de - 13. April 2023

» [Inhaltsverzeichnis](#)

DIGITALISIERUNG

Verbraucherschützer wollen bessere Digitalisierungsinformationen

Verbraucherschützer haben sich für bessere Informationen der Patienten über die Digitalisierung im Gesundheitsbereich ausgesprochen. Ziel müsse es sein, dass alle Verbraucher verstünden, worum es gehe, erklärte Gesundheitsexperte Thomas Moormann vom Verbraucherzentrale Bundesverband ([vzbv](#)).

Nur so könnten sie eine informierte Entscheidung für oder gegen die Nutzung digitaler Angebote, wie der elektronischen Patientenakte, treffen. Der Verbraucherschutz und das Datenschutzniveau dürften durch neue digitale Angebote nicht abgeschwächt werden, mahnte der vzbv.

Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach (SPD) hatte in der vergangenen Woche mehrere Projekte für die bessere Digitalisierung des Gesundheitswesens vorgestellt. Er verkündete das Ziel, bis zum Jahr 2025 80 Prozent der gesetzlich Versicherten mit einer elektronischen Patientenakte (ePA) auszustatten.

Laut einer aktuellen vzbv-Umfrage nutzen vier von zehn Menschen seit der Coronapandemie mehr digitale Angebote im Gesundheitsbereich. Fast die Hälfte der Befragten (49 Prozent) stimmt demnach außerdem der Aussage zu, dass die Digitalisierung des Gesundheitswesens seit der Pandemie für sie persönlich wichtiger geworden ist.

Gleichzeitig fühlt sich nur die Hälfte der Befragten aktuell sehr gut oder eher gut über Digitalisierungsvorhaben in Gesundheit und Pflege informiert. Für die Befragten waren eine zentrale Online-Terminbuchung bei Ärzten und Ärztinnen (41 Prozent), der elektronische Zugriff auf medizinische Befunde (41 Prozent) und das elektronische Rezept (40 Prozent) relevante Digitalisierungsvorhaben im Gesundheitsbereich.

In der vzbv-Umfrage gaben zudem 51 Prozent der Befragten an, aktuell oder künftig digital Gesundheitstermine zu vereinbaren. 35 Prozent der Befragten nutzen bereits oder würden zukünftig digitale Gesundheitsangebote nutzen, um medizinisches Personal oder medizinische Einrichtungen zu suchen, 33 Prozent gaben dies über die Kommunikation mit medizinischem Personal an.

Der vzbv beauftragte das Institut Eye Square mit einer Online-Befragung von 1.100 Internetnutzern ab 16 Jahren. Die Erhebung fand im Dezember 2022 statt.

[Digitalisierungsstrategie: KV Nordrhein sieht offene Fragen](#)

[Herbert Kubicek über ältere Menschen und digitale Anwendungen](#)

[Gesundheitsdaten: FHIR wird europaweiter Standard](#)

Quelle: aerzteblatt.de - 13. April 2023

» [Inhaltsverzeichnis](#)

DIGITALISIERUNG

Startschuss für digitale GesundheitsID

Ab 2024 sind Krankenkassen gesetzlich verpflichtet, ihren Versicherten eine digitale Identität anzubieten. Damit soll der Zugang zu elektronischen Gesundheitsleistungen und Services komfortabler und sicherer werden. Als ersten Schritt hat die zuständige Gesellschaft zur Umsetzung der digitalen Strukturen im Gesundheitswesen gematik jetzt die technische Ausgestaltung, der digitalen GesundheitsID veröffentlicht. Mit der GesundheitsID können sich Versicherte künftig über ihr Smartphone in Apps wie das E-Rezept oder die elektronische Patientenakte einloggen. Digitale Identitäten gibt es bereits in vielen europäischen Ländern und werden auch in Deutschland schon in verschiedenen Lebensbereichen eingesetzt. Datenschutz und Datensicherheit spielen dabei natürlich eine wichtige Rolle, um den Einsatz der digitalen Identität vor Missbrauch zu schützen. Damit die GesundheitsID von möglichst vielen Versicherten genutzt wird und die Digitalisierung spürbar in der Praxis ankommt, ist eine dauerhaft einfache und komfortable Anmeldung genauso extrem wichtig. Nach einer einmaligen Identifikation z. B. mit der elektronischen Gesundheitskarte eGK oder dem Online-Ausweis gibt es zwei mögliche Anmeldeprozesse.

Erste Krankenkassen könnten bereits im Laufe dieses Jahres ihren Versicherten die Identität anbieten, vermutet die gematik. Digitale Identitäten sollen es Versicherten ermöglichen, sich künftig über ihr

Smartphone in Apps für das E-Rezept oder die elektronische Patientenakte einzuloggen. „Bekannt ist das bereits aus vielen anderen Lebensbereichen, zum Beispiel beim Zugang zum Bankkonto, Login zum Twitter-Account oder beim Entsperren des Smartphones“, heißt es in einer Mitteilung. Die Nutzung ist für Anwender freiwillig. Ab 2026 kommt laut gematik eine weitere Funktion hinzu: Patienten brauchen dann keine elektronische Gesundheitskarte mehr als Versicherungsnachweis in der Praxis, sondern können sich mit ihrer GesundheitsID ausweisen.

<https://www.gematik.de/telematikinfrastruktur/gesundheitsid>

Ein Video stellt zwei mögliche Anmeldeprozesse gegenüber – den derzeit freigegebenen Prozess und den Weg, für den wir uns einsetzen.

<https://www.gematik.de/newsroom/news-detail/aktuelles-video-gesundheitsid-so-koennte-anmeldung-aussehen>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

Projekt „Neustart Selbsthilfe: Resilient und fit für Veränderungen“ 2023

Kompaktes Werkstatt-Programm zu den drei Resilienz-Bereichen

„Resilienz der Selbsthilfeorganisationen“,

„Mitreden und Mitgestalten in der Selbsthilfe“ und

„(Ab-)Sicherung der Selbsthilfe in der Zukunft“.

Ausgehend von drei an den Resilienz-Bereichen ausgerichteten Symposien mit Expert:innen und

Praxisvertreter:innen, werden konkretere Themen und Aufgaben in Werkstatt-Kursen und Arbeitsgruppen entwickelt und im Projektverlauf umgesetzt.

Eine unterstützende Beratung wird angeboten und die Ergebnisse in einer gemeinsamen Abschlussveranstaltung vorgestellt.

Material wie Vortragsfolien und weitere Hinweise finden sie bei den Veranstaltungen.

Veranstaltungen und Kurse

Die dazugehörigen Veranstaltungen, Werkstätten und Beratung finden Sie hier:

Dokumentation: [Auftakt-Veranstaltung: „Widerstandsfähigkeit und Resilienz - wie SHO mit Krisen gut gerüstet und kreativ leben“](#) 27.03.2023 von 15:30 bis 18:00

[Fragebogen: Bestandsaufnahme zum Thema „Widerstandsfähigkeit und Resilienz in der Krise“](#)

Fragebogen: Bestandsaufnahme zum Thema „Widerstandsfähigkeit und Resilienz in der Krise“ im Rahmen der Projektwerkstatt „Neustart Selbsthilfe: Resilient und fit für Veränderungen“

Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin e. V. (LV Selbsthilfe Berlin e.V.)

Littenstraße 108 - 10179 Berlin

Öffnungszeiten Mo bis Fr von 10 - 15 Uhr

Tel 030 / 27 59 25 25

info@lv-selbsthilfe-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

Projekt: Selbsthilfe der Zukunft der BAG Selbsthilfe

Unsere Gesellschaft befindet sich in einem steten Wandel, der mit einer veränderten Engagementkultur und neuen Lebensrealitäten einhergeht. Viele Verbände der gesundheitlichen Selbsthilfe stellen sich die Frage:

Wie kann die Selbsthilfe mit diesen Herausforderungen umgehen und sich gut für die Zukunft aufstellen?

Selbsthilfe lebt vom Mitmachen, die Mitglieder sind die Basis eines aktiven Verbandes. Wir haben Strategien erarbeitet, die das Ehrenamt stärken, das Engagement fördern und zielgruppengerecht auf die unterschiedlichen Bedürfnisse einer vielfältigen Bevölkerung eingehen.

Entstanden ist ein bunter Strauß von Ideen, die praxisorientierte Hilfestellungen für die Mitgliedergewinnung und die Aktivierung der vorhandenen Mitglieder bieten.

Unsere Themen

- Mitgliedergewinnung & Aktivierung

<https://www.selbsthilfe-der-zukunft.de/themen/mitgliedergewinnung-aktivierung>

- Junge Selbsthilfe

<https://www.selbsthilfe-der-zukunft.de/themen/junge-selbsthilfe>

- Migration

PROJEKTE

Das Projekt IMPROVE braucht dringend Unterstützung

Interviewpartner-innen gesucht

Seit dem 1.10.2023 ist SIGNAL e.V. mit fünfzehn anderen Institutionen und NGO's aus sieben Ländern der Europäischen Union Partnerin des Projektes IMPROVE mit einer Laufzeit von drei Jahren.

IMPROVE stellt sich der Ausgangsthese, dass immer noch viele von häuslicher Gewalt betroffene Frauen nicht über ihre Erlebnisse und Erfahrungen berichten oder auf Barrieren bei der Hilfesuche stoßen.

IMPROVE möchte mit der Entwicklung und Erprobung eines Konversations-Chatbots ein weiteres niedrigschwelliges und anonymes Angebot für Betroffene schaffen, dass deren Hilfesuche unterstützt. Ein Chatbot ist ein Programm, das künstliche Intelligenz zum Chatten verwendet. Hilfesuchende können so ihre Fragen stellen, das System antwortet in natürlicher Sprache. Der AI Chatbot soll bedarfs- und zielgruppenorientiert sein und z.B. kulturspezifische Belange berücksichtigen können.

Damit dies gelingen kann **suchen wir Interviewpartnerinnen, die von häuslicher Gewalt betroffen sind.**

Eine besondere Aufmerksamkeit haben dabei Frauen mit Migrationshintergrund, geflüchtete Frauen, Frauen mit Behinderungen, Menschen aus der LGBTQ-community und Frauen mit psychischen Erkrankungen (inkl. Sucht). Wir möchten gerne mehr erfahren über deren Art und Zeitpunkt der Hilfesuche, ihre Fragestellungen bzw. Bedarfe und erlebte Barrieren und Lücken in Hilfesystemen...

Wir würden uns sehr freuen, wenn es möglich wäre, betroffene Frauen zu ermutigen, an einem Interview teilzunehmen.

Das Interview wird ca. 60 bis max. 90 Minuten dauern und ist auch in englischer Sprache möglich.

Datenschutz und Anonymisierung sind selbstverständlich.

Meine Kollegin Angelika May und ich (Hilde Hellbernd) würden die Interviews durchführen. Wir haben beide lange Erfahrung im Umgang mit Gewaltbetroffenen.

Also, bei Fragen zum Projekt oder wenn Interviewpartnerinnen Interesse haben - gerne bei uns melden.

Kontakt: Hilde Hellbernd und Angelika May

<https://www.improve-horizon.eu>

S.I.G.N.A.L. e.V. Intervention im Gesundheitsbereich gegen häusliche und sexualisierte Gewalt

Sprengelstr. 15

13353 Berlin

www.signal-intervention.de

0176 5351 3476

PROJEKTE

Angehörigen-Akademie des ApK

Unsere Angehörigen-Akademie (des Landesverbandes für Angehörige psychisch erkrankter Menschen Berlin e.V. - ApK) startet in diesem Jahr mit einer neuen Webseite.

Wir bieten dort Seminare, Schulungen und Workshops niedrigschwellig für alle Interessierten an – mit einem strukturierten Überblick über unsere Angebote und der unkomplizierten Anmeldung über ein Kontaktformular.

Es werden noch einige neue Angebote für 2023 hinzukommen!

Schauen Sie sich gerne die neue Webseite an:

<https://www.apk-berlin.de/de/termine/angehoerigen-akademie>

Angehörige psychisch erkrankter Menschen LV Berlin e.V.

Mannheimer Straße 32, 10713 Berlin

Tel. +49 (30) 863 957 01 | Fax. +49 (30) 863 957 02

info@apk-berlin.de | www.apk-berlin.de

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2023

Fortbildung für Aktive in Selbsthilfegruppen-Gruppen

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

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



**Jetzt anmelden
und mitmachen !**

Mail: fortbildung@sekis-berlin.de
 Tel: 030 890 282 39

Informiert sein

Erfahrung austauschen

Selbsthilfe stärken

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2023

Präsenzveranstaltung

Selbsthilfe-Gruppen leiten -

Eine Fortbildungsreihe für Leitende von Selbsthilfe-Gruppen

METHODEN & TECHNIKEN - GRUPPENARBEIT & KOMMUNIKATION

Mittwoch, 3. Mai 2023 | 18 - 21 Uhr

Mittwoch, 10. Mai 2023 | 18 - 21 Uhr

Mittwoch, 24. Mai 2023 | 18 - 21 Uhr

Mittwoch, 31. Mai 2023 | 18 - 21 Uhr

Selbsthilfetreffpunkt Spandau-Siemensstadt | Rohrdamm 23 | 13629 Berlin

#Leitung #Aufgabenverteilung #Struktur #Ablauf

Auch in der Selbsthilfe gibt es viele Gruppen, die von einzelnen Mitgliedern geleitet werden. Was bedeutet es, eine Selbsthilfe-Gruppe zu leiten? Diese Fortbildungsreihe besteht aus 4 Bausteinen und wendet sich an Mitglieder von Selbsthilfe-Gruppen, die sich als ausgewiesene oder "heimliche" Leiter*innen ihrer Gruppe verstehen. Die Teilnehmenden erhalten Anregungen, wie sie ihre Leitungsfunktion so wahrnehmen können, dass die Selbsthilfekräfte aller Beteiligten gestärkt und weiterentwickelt werden. Wir arbeiten dazu mit unterschiedlichen Methoden wie Rollenspielen und Moderationstechniken. Da es sich um aufeinander aufbauende Module handelt, ist eine Teilnahme nur möglich, wenn alle Termine wahrgenommen werden können.

Da es sich um aufeinander aufbauende Module handelt, ist eine Teilnahme nur möglich, wenn alle Termine wahrgenommen werden können!

Anmeldefrist: Dienstag, 25.04.2023

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 20 € (Zahlung vor Ort) für Teilnahme an allen Modulen

Leitung: Götz Liefert (Arbeitskreis Fortbildung)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gut vorgesorgt! Patientenverfügungen und Vorsorgevollmachten

ORGANISATION & ÖFFENTLICHKEIT – RECHT & DATENSCHUTZ

Freitag, 5. Mai 2023 | 16 - 18 Uhr

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

#Selbstbestimmung #Prävention #Entscheidungsfindung

Patient*innenverfügung und Vorsorgevollmacht sind Themen, welche nicht nur ältere Menschen berühren. Auch für Selbsthilfe-Gruppen – insbesondere der von Menschen mit chronischer Erkrankung – ist eine Auseinandersetzung mit medizinischen Grenzsituationen ihres Lebens und mit der entsprechenden Vorbereitung relevant. Wie handlungs- und entscheidungsfähig bin ich noch im Falle einer todbringenden Krankheit? Welche medizinischen Maßnahmen sollen noch ergriffen werden – oder eben auch nicht? Und wer regelt meine sonstigen Angelegenheiten, wenn ich nicht mehr in der Lage dazu bin?

Es gibt eine Reihe von Fragen und Unsicherheiten rund um diese sensiblen Themen für die drei Arten von Vollmachten und Verfügungen zur Verfügung stehen, um das eigene Selbstbestimmungsrecht präventiv zu schützen.

Die Informationsveranstaltung vermittelt wissenswerte Grundlagen zu den Aspekten Patientenverfügung, Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht, die hilfreich für den Prozess einer Entscheidungsfindung sein können.

Anmeldefrist: 30.04.2023

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: kostenfrei

Leitung: Peter Rudel (Cura Betreuungsverein)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Präsenzveranstaltung

Mit meiner Biografie in der Gruppe -

Wie meine Biografie in die Selbsthilfe hineinwirkt

METHODEN & TECHNIKEN – GRUPPENARBEIT & KOMMUNIKATION

Samstag, 6. Mai 2023 | 10 - 16 Uhr

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

#Gruppenverhalten #Selbstreflektion #Geschichte #Zukunft

Es ist eine Alltagsweisheit, dass unsere Herkunft, unsere Erziehung, unsere frühe Prägung Einfluss auf unser ganzes Leben nimmt. Was heißt das aber im konkreten Umgang mit anderen Menschen und ganz besonders in meinem Umgang mit Gruppen? Welche Haltung und welche Vorannahmen habe ich Gruppen gegenüber? Zunächst wird es in dieser Fortbildung darum gehen, das eigene Verhalten zu reflektieren und in Zusammenhang mit der eigenen Prägung zu bringen – das Ziel ist Verständnis und Akzeptanz des eigenen Vorgehens. Im zweiten Teil der Fortbildung steht die Frage im Vordergrund, welche Entscheidung für das

Anmeldefrist: Freitag, 28.04.2023

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 10 € (Zahlung vor Ort)

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

[hier online anmelden](#)

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2023

Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen – Unterstützung bei Problemen

Wie meine Biografie in die Selbsthilfe hineinwirkt

METHODEN & TECHNIKEN – BESONDERE SITUATIONEN

Montag, 15. Mai 2023 | 18 – 21 Uhr

KIS – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Stadtteilzentrum Pankow | Schönholzer Str. 10 | 13187 Berlin

#Erfahrungsaustausch #Bewältigung von schwierigen Situationen #Erarbeitung von Lösungen

Euch geht eine Situation aus einem der letzten Gruppentreffen immer noch nach? Ihr wollt in der Gruppe etwas Neues ausprobieren, wisst aber noch nicht wie? Ihr wollt wissen, ob andere Gruppen ähnliche Probleme haben und wie sie damit umgehen? Die Supervision ist offen für alle, die ihre Fragen und Schwierigkeiten aus ihren Gruppen einbringen möchten und die neugierig sind auf die Themen aus anderen Selbsthilfe-Gruppen. In der Supervision ist Raum, sich gegenseitig auszutauschen und gemeinsam Lösungen zu erarbeiten.

Anmeldefrist: Freitag, 05.05.2023

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5 € (Zahlung vor Ort)

Leitung: Götz Liefert (Arbeitskreis Fortbildung)

[hier online anmelden](#)

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2023

Präsenzveranstaltung

Integration neuer Mitglieder - Von Gruppenabläufen und Willkommensritualen

METHODEN & TECHNIKEN – GRUPPENARBEIT & KOMMUNIKATION

Dienstag, 16. Mai 2023 | 18 - 21 Uhr

Stadtteiltreff der Nachbar | Cranachstr. 7 | 12157 Berlin

#Kennenlernen #Rituale #Regeln #Abläufe

Selbsthilfe-Gruppen leben von ihren Mitgliedern und deren Zusammenhalt. Dabei gibt es meist eine gewisse Fluktuation und immer wieder kommen "Neue" dazu. Das bedeutet viel Potenzial, aber auch Herausforderungen für die bestehende Gruppe. Einerseits kommt durch neue Mitglieder "frischer Wind" in die Gruppe, andererseits kann es zu Veränderungen, Irritationen oder Störungen durch den Zuwachs kommen. Hier wollen wir ansetzen und uns gemeinsam Gedanken um neue Mitglieder und deren Integration machen:

- In welcher Art und Weise wollen wir neue Mitglieder aufnehmen?
- Haben wir dafür klar abgesprochene Vorgehensweisen?
- Wie können wir neue Mitglieder willkommen heißen und sie mit unseren Regeln, Abläufen und unserer Kultur vertraut machen?
- Wie viel Raum möchten wir den neuen Mitgliedern zu Beginn und während des ersten Treffes geben?
- Was können wir tun, damit neue Gruppenmitglieder weder sich noch die Gruppe überfordern?

Diese und ähnliche Fragen werden uns an diesem Abend beschäftigen, dabei werden die Besonderheiten verschiedener Selbsthilfe-Gruppen berücksichtigt.

Anmeldefrist: Montag, 08.05.2023

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5 € (Zahlung vor Ort)

Leitung: Nicole Bichlmeier | Jens Erik Geißler (Arbeitskreis Fortbildung)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2023

Präsenzveranstaltung

Kreative Methoden in Selbsthilfe-Gruppen-Selbsthilfe-Treffen anders gestalten

METHODEN & TECHNIKEN – GRUPPENARBEIT & KOMMUNIKATION

Dienstag, 6. Juni 2023 | 18 - 21 Uhr

Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof e. V., Steglitz-Zehlendorf | Königstr. 42/43 | 14163 Berlin

#Struktur #Blitzlicht #Gruppentreffen #Ablauf

Der Stuhlkreis ist für Gruppen eine bewährte und gut funktionierende Arbeitsweise, um miteinander ins Gespräch zu kommen. Doch was gibt es noch an Methoden, die im Gruppenalltag sinnvoll genutzt werden können? Dieser Tag bietet Gelegenheit fantasievolle Herangehensweisen für unterschiedliche Gruppensituationen praktisch auszuprobieren. Wir besprechen Einsatzmöglichkeiten – z. B. beim Gruppenstart, als Themeneinstieg, wenn die Gruppe blockiert ist, ein Abschied ansteht, Entlastung nötig ist und weiteres. Kreative Methoden lassen sich klärend und gewinnbringend einsetzen. Sie vermitteln Anregungen, wie die Gruppe erfolgreich, lebendig und zielorientiert gestaltet werden kann.

Anmeldefrist: Freitag, 26.05.2023

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5 € (Zahlung vor Ort)

Leitung: Petra Glasmeyer | Jens Eric Geißler (Arbeitskreis Fortbildung)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2023

Präsenz-Veranstaltung

Mehr als Stuhlkreis! Lebendige Gruppenarbeit durch kreative Methoden für die Junge Selbsthilfe

JUNGE SELBSTHILFE

Samstag, 10. Juni 2023 | 11 - 15.30 Uhr

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

#Methoden #Struktur #Blitzlicht #Ablauf Gruppentreffen

Du denkst bei „Selbsthilfe-Gruppe“ an Stuhlkreis? Das kann so sein, muss aber nicht. Es gibt noch so viele andere Methoden, wie wir locker auch zu schwierigen Themen ins Gespräch kommen können.

An diesem Tag stellen wir euch verschiedene kreative Methoden vor, die ihr für unterschiedliche Situationen in einer Selbsthilfe-Gruppe nutzen könnt. Aber natürlich bleibt es nicht bei der Vorstellung – wir werden sie auch praktisch umsetzen, so dass Du direkt erfährst, wie ein Blitzlicht, ein Themeneinstieg oder vielleicht auch eine Blockade alternativ angegangen werden kann. Vielleicht hast Du selbst in deiner Gruppe schon spannende, kreative Erfahrungen gemacht – erzähl uns davon. Denn im Austausch miteinander können wir in Erfahrung bringen, was sich gut bewährt hat oder wo wir alle von neuen Impulsen profitieren können.

Anmeldefrist: Freitag, 26.05.2023

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5 € (Zahlung vor Ort)

Leitung: Nora Fieling | Daniel Jux (Arbeitskreis Junge Selbsthilfe)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2023

Online-Veranstaltung

Wie nutze ich Facebook, Instagram & Twitter? Social Media für Selbsthilfe-Gruppen

ORGANISATION & ÖFFENTLICHKEIT – ÖFFENTLICHKEITSARBEIT & DIGITALISIERUNG

Mittwoch, 14. Juni 2023 | 18 - 21 Uhr

online via Zoom

#Digitale Kommunikation #Nutzung #Öffentlichkeit

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, Twitter, Instagram etc.) gute Möglichkeiten der gezielten Öffentlichkeitsarbeit und Vernetzung. Der Fokus der Veranstaltung liegt auf der Wissensvermittlung im Umgang und Nutzen mit Facebook und Co. Über diese Themen, und wie das geleistet werden kann, wird informiert und diskutiert.

Für die Teilnahme wird ein internetfähiges Gerät (PC /Laptop / Tablet oder Smartphone) mit Mikrofon und Kamera benötigt. Die Zugangsdaten ebenso wie eine kurze Anleitung zur Einwahl und einen Datenschutzhinweis zur Nutzung von Zoom wird ca. einen Tag vor der Veranstaltung (ggf. am Seminartag) per Mail versandt.

Anmeldefrist: Dienstag, 06.06.2023

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5 € (Zahlung nach Aufforderung per Überweisung)

Leitung: Sascha Dinse (Soziologe, Referent Content Marketing, Social Media Berater)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2023

Präsenz-Veranstaltung

Beraten, aber wie? - Handwerkszeug für Beratungssituationen in der Selbsthilfe-Gruppe

METHODEN & TECHNIKEN – GRUPPENARBEIT & KOMMUNIKATION

Donnerstag, 15. Juni 2023 | 18 - 21 Uhr

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

#Handlungskompetenz #Grenzen #Beratung

Viele Selbsthilfe-Gruppen und -vereine bieten auch Beratung an: zum Beispiel, wenn Neue Interesse an der Gruppe haben und sich zuvor informieren möchten, oder aber jemand sucht Beratung, möchte aber nicht in die Gruppe kommen. Dabei kann herausfordernd sein:

- Wie damit umgehen, wenn Anrufende sehr belastet sind?

- Wie intensiv beraten? Oder doch lieber für die Gruppe werben?
- Wie auch in einem kurzen Gespräch Akzeptanz vermitteln und den Selbsthilfe-Gedanken weitertragen? Manchmal bleibt das Gefühl zurück: es war ein gutes Gespräch, es war möglich, nächste Schritte aufzuzeigen, die Handlungskompetenz zu stärken – manchmal bleibt jedoch Unbehagen zurück, das Gefühl, dem Anrufenden nicht gerecht geworden zu sein. Sich darüber auszutauschen und für sich gut zu „sorgen“ ist entscheidend für eine gute Beratung.

Themen:

- Anfang und Ende des Beratungsgesprächs
- Mit Ressourcen arbeiten
- Umgang mit Widerständen und das „bekömmliche“ Nein

Anmeldefrist: Mittwoch, 07.06.2023

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5 € (Zahlung vor Ort)

Leitung: Helga Schneider-Schelte | N.N (Arbeitskreis Fortbildung)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2023

Präsenz-Veranstaltung

Mitwirken. Mitgestalten. Mitbestimmen! Patientenbeteiligung im Gesundheitswesen?

ORGANISATION & ÖFFENTLICHKEIT – KOOPERATION & BETEILIGUNG

Dienstag, 20. Juni 2023 | 18 - 20 Uhr

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

[#Mitspracherecht](#) [#Gesundheitsversorgung](#) [#Beteiligungsmöglichkeiten](#)

Patient*innen haben, wenn sie sich in Selbsthilfe- oder Patient*innenverbänden organisieren, die Möglichkeit in Gremien des Gesundheitswesens mitzuarbeiten und sich zu beteiligen.

Seit dem Jahr 2004 räumt die Gesetzgebung den maßgeblichen Organisationen zur Vertretung der Patient*innen formale Beteiligungs- und Mitspracherechte auf Bundes- und Länderebene ein. Damit haben Patient*innen endlich eine Stimme. Dadurch wurden Forderungen vieler Selbsthilfeorganisationen aufgegriffen. Die wichtigste Möglichkeit der Beteiligung zur Patient*innenvertretung ist sicher die im Gemeinsamen Bundesausschuss, dem höchsten Gremium der Selbstverwaltung von Krankenkassen und Ärzt*innen, in dem nahezu alle rechtlich und finanziell bedeutsamen Umsetzungen von Gesetzen und Gesundheitsversorgung diskutiert und als verbindliche Richtlinien beschlossen werden.

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: Montag, 12.06. 2023

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: kostenfrei

Leitung: Katarzyna Thabaut (NAKOS)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

Die Veranstaltungsankündigungen finden Sie auch online

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

9. Mai 2023

15 bis 17 Uhr

Antidiskriminierung: Einführung in das Antidiskriminierungsrecht für Vereine

online

Diese Informationsveranstaltung bietet Ihnen eine Einführung in das Antidiskriminierungsrecht u.a. mit den gesetzlichen Grundlagen zum LADG (Landesantidiskriminierungsgesetz), AGG (Allgemeines Gleichbehandlungsgesetz) und Fallbeispielen aus der Beratungspraxis. Danach stellen wir Ihnen unser zweistufiges Schulungsprogramm für Vereine vor, das auf einer Multiplikator:innen-Schulung der Senatsverwaltung für Justiz, Vielfalt und Antidiskriminierung basiert. Zielgruppe der Einführungsveranstaltung sind u.a.: Mitarbeitende aus Ehren- und Hauptamt, die Ratsuchende zu Fragen rund um Behinderung und chronische Erkrankung beraten, Interessierte aus Vorstand und Geschäftsführung. Es sind keine Vorkenntnisse im Antidiskriminierungsrecht notwendig. Unser Wunsch und Ziel ist es, Ansprechpersonen für Antidiskriminierung in Selbsthilfeorganisationen und -einrichtungen zu gewinnen und auf diese Tätigkeit vorzubereiten. Hierzu möchten wir mit Ihnen zum Abschluss der Veranstaltung in den Austausch gehen. Inhaltlich vorbereitet werden die Veranstaltung und die Schulungen durch unsere Berater:innen der Antidiskriminierungsberatung Alter, Behinderung, Chronische Erkrankung in Trägerschaft der LV Selbsthilfe Berlin e.V., Agnieszka Schwager, Anna Heidrich und Christian Grothaus. Veranstalter: Landesvereinig Selbsthilfe Berlin e.V.

Telefon: 030 / 27 59 25 25

E-Mail: info@lv-selbsthilfe-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

10. Mai 2023 9.00 bis 16.30 Uhr

Nein zu Gewalt an Frauen mit Behinderungen! Wie hilft die Istanbul-Konvention?

Fachtag - Teilnahme vor Ort oder online möglich (Hybrid)

Zitadelle Spandau - Alte Kaserne/ZAK - Berlin

Veranstalter: Konferenz der Berliner Beauftragten für Menschen mit Behinderungen -
Netzwerk behinderter Frauen Berlin e.V.

Am 10. Mai 2023 findet der Fachtag „Nein zu Gewalt an Frauen mit Behinderungen! Wie hilft die Istanbul Konvention?“ in der Zitadelle Spandau statt.

Frauen mit Behinderungen sind in besonderem Maß von jenen Formen geschlechtsspezifischer Gewalt betroffen, die in die Schutzbereiche der Istanbul-Konvention fallen – etwa häusliche, wirtschaftliche oder sexualisierte Gewalt. Zugleich werden Frauen mit Behinderungen in ihren spezifischen Lebenssituationen immer wieder „vergessen“, z.B. wenn es um Schutzkonzepte und -räume geht.

Die Landesarbeitsgemeinschaft der Gleichstellungs- und Frauenbeauftragten der Berliner Bezirke, die Landeskonferenz der Beauftragten für Menschen mit Behinderungen und das Netzwerk behinderter Frauen Berlin e.V. werden an diesem Fachtag zum aktuellen Stand des Themengebiet Gewalt an Frauen mit Behinderungen informieren und mit den Teilnehmenden darüber diskutieren, wie Gewaltprävention und Gewaltschutz inklusiv gestaltet werden kann.

Themen sind: Zugang und Barrieren, Sexualisierte Gewalt als Lebensrealität, Schutzkonzepte im Spannungsfeld von Theorie und Praxis. Mit dabei sind:

Prof.in Dr.in Monika Schröttle – Politologin & Sozialwissenschaftlerin

Anne Gersdorff – Sozialhelden e.V., Projektreferentin JOBinklusive

Rebecca Maskos – Wissenschaftliche Mitarbeiterin Universität Bremen und freie Journalistin

Dörte Maack – Moderation

und viele mehr!

Eine Online-Teilnahme ist durch Live-Übertragung der Veranstaltung größtenteils möglich. Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenlos.

Der Veranstaltungsort ist für mobilitätsbeeinträchtigte Menschen barrierefrei zugänglich. Barrierefreie WC-

Räume befinden sich ein Stockwerk von der Veranstaltung entfernt. Diese sind via Fahrstuhl erreichbar. Die Veranstaltung wird simultan in Gebärdensprache, Leichte Sprache und Schrift übersetzt. Vor Ort befinden sich auch Verstehensassistenzen für Leichte Sprache sowie Kommunikationsassistenzen.
Anmeldung: <https://pretix.eu/Fachtag/10-05-23/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

10. Mai 2023 **17 – 19 Uhr**

Bürgerschaftliches Engagement

Informationsveranstaltung
Zukunftshaus Wedding, Müllerstraße 56-58, 13349 Berlin
Wir laden alle herzlich ein, die sich über das Thema bürgerschaftliches Engagement informieren und in den direkten Austausch mit Einsatzorten kommen möchten.
Wir freuen uns auf alle, die Lust auf freiwilliges Engagement haben!
FreiwilligenAgentur Mitte
Osloer Straße 12, 13359 Berlin
Anmeldung: <https://pretix.eu/fragmitte/parkviertel/>
Tel: **030 49 90 23 34**
Mail: info@freiwilligenagentur-mitte.de
Internet: www.freiwilligenagentur-mitte.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

11. Mai 2023 **09:30 - 17:00 Uhr**

#DeutschlandErkenntSepsis – Jede:r kann Leben retten

online und Hotel Aquino Berlin Mitte
Veranstalter: Kampagne Deutschland erkennt Sepsis und Aktionsbündnis Patientensicherheit e.V.
Am 11.05.2023 findet in Berlin im Aquino Hotel und online unsere Veranstaltung:
#DeutschlandErkenntSepsis – Jede:r kann Leben retten statt.
Die Veranstaltung ist kostenfrei und ein Teil wird online via Livestream übertragen.
Im Fokus unserer Veranstaltung steht das Thema Sepsis, besser bekannt als Blutvergiftung:
Denn jährlich versterben mindestens 85.000 Todesfälle an Sepsis in Deutschland und immer noch viel zu viele Menschen wissen nicht, was eine Sepsis überhaupt ist. Durch die Veranstaltung soll jede:r verstehen, was Sepsis ist und wie man eine Sepsis erkennt bzw. verhindern kann. Sepsis ist ein Notfall und mit jeder Stunde, die eine Sepsis nicht erkannt wird, steigt das Risiko daran zu versterben oder unter Langzeitfolgen zu leiden.
Sepsis ein Notfall ist und das schnelle Erkennen der Erkrankung kann viele Menschenleben retten.
Auf der Veranstaltung präsentiert sich das Aktionsbündnis Patientensicherheit e. V., dass die Kampagne 2021 initiiert hat und stellt zusammen mit den Partnerorganisationen die Kampagne #DeutschlandErkenntSepsis vor. Wichtige Expert:innen aus dem Gesundheitswesen kommen zusammen, um über Strategien zur Bekämpfung von Sepsis in Deutschland zu diskutieren. Auch Sepsis-Betroffene teilen ihre Geschichte und tragen mit Ihrem mutigen Umgang dazu bei, weitere Menschen zu erreichen und zu empowern.
Vielleicht möchten Sie auch Ihre Leserschaft auf diesen Termin aufmerksam machen?
Dann freuen wir uns auf einen Veranstaltungshinweis mit der Nennung unserer Webseite:
www.deutschland-erkennt-sepsis.de.
Ein Sharepic unserer Veranstaltung sowie Informationen zur Kampagne und unseren Partnern erhalten Sie im Anhang.
Anmeldung: Programm, Infos und Anmeldung: <https://www.aps-ev.de/events/>
Internet: <https://www.deutschland-erkennt-sepsis.de/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

12. Mai 2023 **18.00 - 19.30 Uhr**

Vortrag und Austausch

Gefangen in der Mutter-Rolle

KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin (Café, EG)

Veranstalter: Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KIS)

#Regretting Motherhood – Wenn das Mutter-Sein sich ganz anders anfühlt als erwartet Du bist gefangen, dein Mutter-Sein fühlt sich falsch an und all die schönen erwarteten Gefühle bleiben aus? Stattdessen wünschst du dir nur dein altes Leben zurück? Mit einem kurzen Impulsvortrag wollen wir in das Thema einsteigen und mit euch dann im Anschluss in den Austausch kommen. Wir berichten von unserer Arbeit und unseren eigenen Erfahrungen als ehemalige Betroffene. Im geschützten Raum habt ihr die Möglichkeit, Fragen zu stellen oder einfach nur zuzuhören. Alles kann, nichts muss! Wir freuen uns auf euch.

Referentin: Eva Lux (systemische Therapeutin, Hebamme und Gruppenleitung Selbsthilfegruppe) und Juliane Wilson (Betroffene und Ansprechpartnerin Selbsthilfegruppe „Schatten und Licht“)

Anmeldung: Anmeldung erforderlich

Tel: **030 49 98 70 910**

Mail: kis@hvd-bb.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

12. Mai 2023 09:30 – 16:30 Uhr

Fachtagung

Dialoge im Sozialen Raum

Nachbarschaftshaus Urbanstraße, Urbanstr. 21, 10961 Berlin

Veranstalter: midi in Kooperation mit der Evangelischen Hochschule Berlin und der Katholischen Hochschule für Sozialwesen Berlin

In Theologie und Sozialer Arbeit hat der Sozialraum seit vielen Jahren eine große Bedeutung, doch nur selten treten diese Disziplinen heutzutage in den Dialog. Der Fachtag „Dialoge im Sozialen Raum“ möchte deshalb die theoretischen Konzepte der jeweiligen Disziplinen zum Anlass nehmen, um diese anhand von Praxisbeispielen (wieder) zu verknüpfen. Hierfür ist das Nachbarschaftshaus Urbanstraße der Ausgangspunkt, um in Vorträgen und Exkursionen die gelebte Praxis von Religion im Sozialraum in Berlin kennenzulernen. Eine abschließende Diskussion zwischen Dozierenden und Teilnehmenden soll gemeinsame Zukünfte skizzieren.

Dozierende: Prof. Dr. Christine Funk (KHSB), Prof. Dr. Sarah Häsel-Bestmann (KHSB), Prof. Dr. Gisela Renner (ehb), Prof. Dr. Christopher Zarnow (ehb)

Moderation: Andreas Schlamm (midi) und Tobias Meier (DICO gGmbH)

Evangelische Hochschule Berlin (EHB)

Teltower Damm 118-122 | 14167 Berlin - A - Gebäude | Raum A 202

Kosten: Tagungsbeitrag: 25 €, Studierende frei

Tel: + 49 (0)30 845 82 281

Mail: renner@eh-berlin.de

Internet: www.mi-di.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

IMPRESSUM

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

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

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

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