

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
AKTUELLES	4
Wichtiger als Du denkst	4
VERANSTALTUNGEN	5
10. Oktober 2023 17.00 - 19.00 Uhr	5
Lebenslinien - Bilder und Skulpturen aus der Kunsttherapie	5
10. Oktober 2023 15:00 bis 18:00	5
Werkstatt Neustart "Ehrenamtliche und Mitglieder finden"	5
11. Oktober 2023 11:00 – 13:00 Uhr	6
Vom Kopf in die Hand – Kreatives Café gegen Ängste & Depressionen	6
14. Oktober 2023 11:00 – 17:00 Uhr	6
18. Sucht Selbsthilfe Tag Berlin	6
17. Oktober 2023 13.00 - 17.00 Uhr	6
Gesundheits-Selbsthilfetag Lichtenberg	6
18. Oktober 2023 17.00 – 17.45 Uhr	7
Ins Klangbad abtauchen und auftanken	7
19. Oktober 2023 13:00–14:30 Uhr	7
Zurück in den Beruf – Mentale Gesundheit und Chancen (digitaler) Bildung	7
20. Oktober 2023 15.30 – 17.00 Uhr	7
Die Kraft und Lebendigkeit des Atems erfahren	7
21. Oktober 2023 10.15 bis 13.30 Uhr	8
IntoDance - Tanzworkshops für Menschen mit körperlichen Einschränkungen	8
11. November 2023 14.00 - 17.00 Uhr	8
Resilienz in der Selbsthilfe Widerstandskraft für die Psyche	8
18. November 2023 14.00 – 17.30 Uhr	8
Epilepsie - erweitertes Elterngruppen-Treffen	8
20. November 2023 15.00 – 19.00 Uhr	8
Psychiatrische Psychopharmaka reduzieren und absetzen	8
SELBSTHILFE	9
Atypischer Gesichtsschmerz	9
Deutsche Huntington-Hilfe Berlin-Brandenburg e.V.	9
Gründungstreffen für Selbsthilfegruppen Epilepsie	9
Adipositas-Selbsthilfegruppe	10
Polyneuropathie-Selbsthilfegruppe	10
Gruppe Post Covid Neukölln	10
Post Covid in Schöneberg	10
Long/Post Covid in Hohenschönhausen	11
Selbsthilfegruppe Fibromyalgie & berufstätig	11
Folgen einer Operation gegen Epilepsie	11

Selbsthilfegruppe zum Thema "Hochsensibilität" in Gründung	12
Fit trotz Bewegungseinschränkungen	12
Netzwerk behinderter Frauen Berlin e.V.	12
Mein Leben mit Kind mit Behinderung in Deutschland	13
Eltern von autistischen Kindern und Jugendlichen (Gruppe in Gründung)	13
Autismus & Seelische Gesundheit	13
Erwachsene Kinder aus alkoholbelasteten Familien	13
Ungewollt Kinderlos – Gruppe von und für Männer	14
Verlassene Kinder – Kinder, deren Eltern den Kontakt zu ihnen abgebrochen haben	14
Kontaktabbruch zu den Eltern aus Perspektive der Kinder (Marzahn)	14
EMPTY NEST in Köpenick - Im neuen Lebensabschnitt glücklich sein	15
Verlassene Eltern Lichtenberg	15
Kontaktabbruch zu den Eltern Neukölln	15
Trauma KPBS – Komplexe Posttraumatische Belastungsstörung	15
Selbsthilfe für Hochsensible Erwachsene	16
Raus aus der Depression - Wege zu mehr Leichtigkeit (Gruppe in Gründung)	16
Wege aus der Depression – Engelskreise statt Teufelskreise (Gruppe in Gründung)	16
Entdecke das Leben ohne Einsamkeit!	16
AS rockt – Autismus bei Frauen – Störung oder Superkraft	17
Männergruppe - ohne Stuhlkreis in Marzahn	17
Trennungsschmerz	17
Hinterbliebene	18
Offene Trauerräume	18
Selbsthilfegruppe zum Thema "Trauer"	18
Gruppe Mama sein	18
Junge Selbsthilfegruppe - Depressionen	19
Gruppe für Menschen mit Depression in Hohenschönhausen	19
Depressionen - Vormittagsgruppe in Lichtenberg	19
Panik und Ängste in Neukölln	19
Ängste und Depression in Marzahn	19
Selbsthilfegruppe für russischsprachige Frauen mit Depressionen	20
Junge Sucht-Selbsthilfegruppe „Next Step“	20
Mir Selbst Freund	21
Übungsgruppe Gewaltfreie Kommunikation	21
BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE	21
Die Sozialberatung bei SEKIS	21
Erfahrungsexpertin berät zu lebenspraktischen und Selbsthilfe-Themen	21
Offene, anliegenorientierte Beratungsgruppe	22
Offene Sprechstunde – Thema Sucht	22
PATIENTENINTERESSEN	22
Patientenvertretung muss als gleichberechtigter Partner mitgestalten können	22
Neues Kapitel bei der Gründung der neuen UPD	23
Drei neue Infoflyer in leichter Sprache vorgelegt	24
Sporttherapie bei Depression sollte Teil der Regelversorgung werden	24
BARRIEREN UND BEHINDERUNG	25
Gesundheitsversorgung für Menschen mit Behinderung verbessern	25
Selbstbestimmt	25
DIGITALISIERUNG	26
Gesetz soll Hürden bei Nutzung von Gesundheitsdaten abbauen	26
PROJEKTE	27
Arbeitskreis Krankenhäuser in der Suchthilfe AKK	27
Projekt: Selbsthilfe der Zukunft der BAG Selbsthilfe	27
PUBLIKATIONEN	28
Einfach mal machen – Praxisleitfaden für wirksames Engagement vor Ort	28
Speak Up!	28
Atmosphären als Ressource von Partizipation und Quartiersentwicklung	28
FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN	28
Fortbildung für Aktive in Selbsthilfegruppen-Gruppen	29
Moderation in der Selbsthilfe – Gespräche in gemeinsamer Verantwortung	29
Gewusst wie! Homepages, Foren und Chats in Selbsthilfe-Gruppen richtig nutzen	30
Wie geht Selbsthilfe?	30
Rückkehr in die Selbsthilfe-Gruppe - Wie der Weg zurück in die Gruppe gelingt	31
Deine Krankheit. Deine Behandlung. Dein Recht! Patient*innenrechte kennen und nutzen	31



40 Jahre SEKIS

Liebe Gruppen, SEKIS Berlin ist eine der ältesten Selbsthilfe-Kontaktstellen Deutschlands und wird in diesem Jahr 40! Das bedeutet: 40 Jahre Mut machende Geschichten, berührende Erfahrungen, gelungene Zusammenarbeit - das wollen wir zusammen feiern!

Dass es SEKIS Berlin schon so lange gibt, haben wir vor allem Ihnen und euch zu verdanken - den Menschen in den Selbsthilfegruppen, in der Pflegeselbsthilfe und weitere Selbsthilfe-Aktive. Deshalb laden wir Sie und euch alle, die uns begleitet haben und begleiten werden, ganz herzlich zu unserer jubilierenden Veranstaltung ein.

Am: 11. Oktober 2023 im: Oyoun, Lucy-Lameck-Str. 32, 12049 Berlin

Festakt: 10:00 - 12:30 Uhr

Beim Festakt am Vormittag wollen wir den Zuwendungsgebenden die Gelegenheit geben, die Selbsthilfe in ihrer Vielfalt kennenzulernen und über aktuelle Herausforderungen zu sprechen. Auch wird erstmalig der SEKIS-Selbsthilfe-Preis vergeben.

9.30 Uhr Einlass

10 Uhr Begrüßung

Grußwort von Dominik Peter (Paritätischer Wohlfahrtsverband Berlin)

Selbsthilfe-Schlaglichter

Im Laufe des Vormittags werden auf der Bühne Aktive aus der Berliner Selbsthilfe in kurzen Gesprächen vorgestellt. Hört und erlebt inspirierende Geschichten von beeindruckenden Menschen.

Diskussion zur psychosozialen Versorgung in Berlin

Selbsthilfe Preisverleihung

Anlässlich unseres runden Geburtstags vergeben wir erstmals den Berliner Selbsthilfe Preis 'Das SEKIS-Boot': Dieser wird alle fünf Jahre verliehen und zeichnet Einzelpersonen oder Gruppen aus, die sich besonders für Ideen der Selbsthilfe engagiert haben. Verliehen werden jeweils drei gleichwertige Auszeichnungen.

12.30 Uhr Vegan/vegetarischer Mittagsimbiss

Feier der Berliner Selbsthilfe: 14:00 - 19:30 Uhr

Am Nachmittag wollen wir den Selbsthilfe-Aktiven und ihren Angehörigen die Möglichkeit geben, sich zu feiern: Mit einem bunten Bühnenprogramm, Mitmach-Aktionen und Tanz.

ab 14 Uhr Einlass

15 Uhr interaktive Begrüßung

Chor & Tanz-Gruppe Bosnische Frauen

Vor 10 Jahren gründete die Selbsthilfe-Gruppe für Bosnische Frauen einen Chor & eine Tanz-Gruppe. Sie singen bosnische Lieder und tanzen internationale Tänze - aus therapeutischen Gründen. Jede*r ist herzlich eingeladen, mitzumachen!

Aussiedler-Chor

Die Gesangsgruppe aus Reinickendorf, die aus der Aussiedler-Gruppe & "Selmas Rezepte-Tausch-Gruppe" entstand. Musikalisch wird der Chor von Viktor Warkentin begleitet, geleitet wird er von Selma Merker.

Ukrainisch-Russisches Playback-Theater

Die ukrainisch-russische Playback-Theater-Gruppe "Der Schwarm/staja" lädt euch zu einer Performance mit dem Titel "Die Schulter, die nah ist" ein. Wir werden eure persönlichen Geschichten aus den Selbsthilfe-Gruppen hören und diese zurückspielen. Welche Schulter ist dir und euch wichtig? Welche ist in der Nähe und immer da? Was verbindet ihr mit der Schulter einer Person? Diese und weitere Themen werden wir auf die Bühne bringen und freuen uns schon auf die Begegnung.

Gemeinsames Foto

Zusammen mit euch wollen wir diesen besonderen Tag und gemeinsamen Moment festhalten!

17.30 Uhr Party

19.30 Uhr Ende

Rahmenprogramm

Ausstellung zu 40 Jahre SEKIS Berlin

Zeitstrahl

Mitmachaktion: Wer kam wann zur Selbsthilfe?

Wunschbaum

Liebe Selbsthilfe-Aktive,

ich bin ein kleiner, nachhaltiger Wunschbaum aus Berliner Holz und bei der Feier ebenfalls anwesend. Ihr seid herzlich eingeladen, eure Wünsche für die Berliner Selbsthilfe und/ oder SEKIS Berlin auf kleine, grüne Blätter zu schreiben und mich damit zu schmücken. Möge mein Laubkleid an diesem Tag dicht & reichhaltig werden! Eure Wünsche werden nach dem Jubiläumstag gesammelt und veröffentlicht.

Foto-Station

Ihr seid wunderschön! Ihr seid einzigartig! Ihr gehört auf ein Foto! Wir laden euch herzlich zu einem kleinen Foto-Shooting ein, um diesen Tag mit einem ganz persönlichen Erinnerungsfoto unvergesslich zu gestalten.

Tombola (nachmittags)

Unsere Tombola hat nicht nur tolle Preise für die Gewinner*innen, sondern unterstützt auch die Kinder und Jugendlichen im Kinderhospiz Berliner Herz. Der Erlös aus der Tombola wird an diese wohltätige Einrichtung gespendet. Unterstützen auch Sie das Berliner Herz, indem Sie Lose kaufen.

Durch den Tag musikalisch begleitet von Rhobbin

Rhobbin ist ein Selbsthilfe-Aktiver und sein Sound eine wilde Mischung aus HipHop und Singer/Songwriter. Seine Musik widmet er dem cleanen Leben und der Kraft der Selbsthilfe. Seine Texte sind ein Fest zu Ehren der Sprache und dem Leben selbst - ein Disput und eine Liebeserklärung zugleich.

Infotisch

Im Eingangsbereich wird es Möglichkeiten geben Flyer auszulegen.

Weitere Informationen zum Programm und zur Anmeldung findet ihr auf der Webseite:

www.sekis-berlin.de/40jahre.

Wir freuen uns darauf, diesen besonderen Anlass gemeinsam zu feiern

Meldet euch dafür gerne bei sekis@sekis-berlin.de. Es grüßt ganz herzlich das Team von SEKIS Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

AKTUELLES

Wichtiger als Du denkst

Kampagne zu den geplanten Kürzungen im Berliner Sozialbereich

Die soziale Versorgung in Berlin wird fast vollständig von starken Organisationen getragen, die du kennst: AWO, Caritas, Diakonie, Paritätischer, Jüdische Gemeinde u.a. **Wir, die Freien Träger, kümmern uns um alle Situationen, in denen jemand Hilfe braucht.** Mit Krankenhäusern, Kitas, Streetwork, Selbsthilfeunterstützung und vielem mehr. Glaubst du nicht?

Gemeinsam mit der Diakonie, der Caritas, der AWO und der Jüdischen Gemeinde hat der Paritätische und damit auch seine Mitgliedsorganisationen, zu den auch selko e.V. gehört, eine Social Media Kampagne (@paritaetberlin auf Twitter, Facebook, Instagram, YouTube) gestartet. Sie heißt „Wichtiger als du denkst“ und macht deutlich, wie unersetzlich Freie Träger für ein soziales Berlin sind. Mit dieser Kampagne protestieren wir gemeinsam mit anderen Verbänden gegen die geplanten Kürzungen im Haushalt 24/25.

Dazu wurden Informationen und Zahlen auf der Kampagnenseite unter

<https://www.parity-berlin.de/verband/wichtiger-als-du-denkst>

zusammengetragen.

Die Pressemeldung dazu findet man hier:

<https://www.paritaet-berlin.de/aktuelles/detail/kampagne-wichtiger-als-du-denkst>

Ein Thema dazu unter vielen: Die Zuwendungslogik

Zahlreiche Hilfsangebote werden über Zuwendungen, also nur für kurze Zeiträume bezahlt. Das ist dann sinnvoll, wenn sie nur in einer krisenhaften Situation gebraucht werden. Aber auch wenn die Krise zum Standard wird – wenn die Jugendgewalt steigt, die Armen ärmer werden, immer mehr Wohnungslose auf den Straßen Berlins leben, stetig mehr Geflüchtete Berlin erreichen – werden Schuldnerberatung, Familienzentrum, Social Street Work, Obdachlosenunterkunft und so weiter trotzdem nur für ein Jahr bezahlt. Teilweise vom Land, teilweise vom Bezirk (falls das Land dem Bezirk genug Geld zur Verfügung stellt). Jedenfalls läuft die Bürokratiemaschine alle zwölf Monate aufs Neue los. Für eine Bezahlung, die ohne Spenden nicht funktioniert:

Es fehlt Geld für Verwaltung und Overheadkosten, sowie für Mieten, Material und Energie der sozialen Einrichtungen: 80% der krisenbedingten Kostensteigerungen werden ignoriert. Die Einrichtungen müssen draufzahlen bis es nicht mehr weitergeht.

Die Folge: Wohnungen und Gewerberäume sind kaum oder nicht mehr zu bezahlen, qualifizierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind nicht glücklich mit Jahresverträgen, Azubistellen werden nicht finanziert. Moderne IT, sanierte Räume, Klimaschutzmaßnahmen sind nur möglich, wenn die Gesellschaft genug Geld in der Tasche hat, um fleißig zu spenden. Oder wenn größere Sozialeinrichtungen kontinuierlich zubuttert. In der Krise werden zahlreiche soziale Angebote zu Beatmungspatienten, anstatt ihre Hilfe auszuweiten. **WICHTIGER ALS DU DENKST: WENIGER ZUWENDUNG, MEHR FAIRE BEZAHLUNG**

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

Die Veranstaltungsankündigungen finden Sie auch online

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

VERANSTALTUNGEN

10. Oktober 2023 **17.00 - 19.00 Uhr**

Vernissage der Ausstellung

Lebenslinien - Bilder und Skulpturen aus der Kunsttherapie

Veranstalter Vivantes - Sigmund-Freud-Privatuniversität Berlin und SEKIS

Ort Kunst- & KulturCafé - Alt-Marzahn 23, 12568 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

10. Oktober 2023 **15:00 bis 18:00**

Werkstatt Neustart "Ehrenamtliche und Mitglieder finden"

Online-Veranstaltung der Landesvereinigung Selbsthilfe

In der Werkstatt "Ehrenamtliche und Mitglieder finden" haben Sie die Möglichkeit, Ihre Fragen, Strategien und Anforderungen an die Suche nach Ehrenamtlichen und Mitgliedern in einem Werkstatt-Setting zu bearbeiten. Nach einem Vortrag von Anna-Katharina Friedrich Referentin Engagementförderung bei der Deutschen Stiftung für Engagement und Ehrenamt (DSEE) werden in Arbeitsgruppen mit entsprechenden Übungen Ihre Fragen und Projekte konkretisiert.

<https://www.lv-selbsthilfe-berlin.de/events/werkstatt-ehrenamt-mitglieder>

In der Werkstatt "Ehrenamtliche und Mitglieder finden" haben Sie die Möglichkeit, Ihre Fragen, Strategien und Anforderungen an die Suche nach Ehrenamtlichen und Mitgliedern in einem Werkstatt-Setting zu bearbeiten. Nach einem Vortrag von Anna-Katharina Friedrich Referentin Engagementförderung bei der Deutschen Stiftung für Engagement und Ehrenamt (DSEE) werden in Arbeitsgruppen mit entsprechenden Übungen Ihre Fragen und Projekte konkretisiert.

Eine Materialsammlung zu

[Ehrenamtliche und Mitglieder gewinnen und halten, freiwilliges Engagement fördern](#)

[LV Selbsthilfe Berlin e. V.](#)

Telefon 030 27 59 25 25

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

11. Oktober 2023 11:00 – 13:00 Uhr

Vom Kopf in die Hand – Kreatives Café gegen Ängste & Depressionen

Menschen, die unter Depressionen leiden, sind oft in ihrem Kopf und den Gedanken gefangen, die sogenannte Gedankenspirale. Nur selten schaffen es Betroffene, dieser Spirale zu entkommen. Doch es gibt einige kreative Methoden, die dabei helfen können, kurzzeitige Entspannung zu erreichen und den Fokus auf positive Gedanken zu lenken.

Deshalb bieten wir einen kreativen Raum für Menschen mit Ängsten und Depressionen, in dem sie einander begegnen, sich austauschen und ihren Fokus auf den kreativen Schaffensprozess lenken können.

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

Bitte anmelden über 030 49 98 70 910 oder kis@hvd-bb.de

Tel.: 030 631 09 85

Mail: eigeninitiative@ajb-berlin.de

Web: www.eigeninitiative-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

14. Oktober 2023 11:00 – 17:00 Uhr

18. Sucht Selbsthilfe Tag Berlin

Leben ohne Sucht ... leben mit der Suchtselbsthilfe

Oberstufenzentrum Kraftfahrzeugtechnik - Gierkeplatz 1+3, 10585 Berlin Charlottenburg

[Das ausführliche Programm finden Sie hier:](#)

Teilnahmegebühr 20,00 € / erm. 10,00 €

Anmeldung: bis 29.09.2023

Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V.

Gierkezeile 39 - 10585 Berlin

Tel. 030 – 34 38 91 60

Fax 030 – 34 38 91 62

Mail info@landesstelle-berlin.de

Internet www.landesstelle-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

17. Oktober 2023 13.00 - 17.00 Uhr

Gesundheits-Selbsthilfetag Lichtenberg

Kiezspinne FAS e.V - Schulze-Boysen-Str. 38 - 10365 Berlin Lichtenberg

Programm

13:00 - 17:00 Eröffnung

Kostenloser Gesundheitscheck

Information und Beratung an den Ständen zu Selbsthilfemöglichkeiten, Gruppen,

Gesundheitskursen und Angeboten von Kooperationspartner:innen

Vorträge und Austausch

14:30-15:30 Gut vorgesorgt mit Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht - damit im Ernstfall nicht Andere entscheiden - Petra Hegemann, Juristin, Verbraucherzentrale Berlin e.V.

16:00-17:00 Traum was Schönes - Wie mentale Techniken dabei helfen, in einem gesunden und tiefen Schlaf zu kommen. Guido Bleihökel, Mental Coach Bewegung und Entspannung zum Schnuppern und Mitmachen

13:30-14:30 Yoga mit Veronika Hansen (bitte Handtuch mitbringen)

14:45-15:15 Bewegung und Atemübungen bei Lip- und Lymphödem mit Dr. Brigitta Kauers

15:30-16:00 Bewegungsübungen im Sitzen mit Dr. Brigitta Kauers

Für unsere Kinder

14:00-17:00 Aquarellmalen mit Monika Zacharias

14:00-17:00 Papiercollagen zum Thema Gesundheit mit Elke Schäfer

VERANSTALTUNGEN

18. Oktober 2023 17.00 – 17.45 Uhr

Ins Klangbad abtauchen und auftanken

Nach einer Einführung, einer kurzen Meditation oder Atemübung, lässt Isabella Paulsen (Hatha Yoga Lehrerin) die Kristallklangschaalen erklingen. Während des 30 minütigen Klangbads liegst oder sitzt du entspannt und lässt die Klänge einfach auf Körper, Geist und Seele wirken.

Schnell stellt sich ein Zustand tiefer Entspannung ein, in dem sich häufig wie von selbst neue Perspektiven auftun. Die Schalen verstummen nach einer Weile und das Klangbad endet in Stille. Danach gibt es noch die Möglichkeit für einen Erfahrungsaustausch.

Der Eintritt ist frei, Spenden erwünscht. Interessierte können sich ab sofort anmelden unter 030 631 09 85 oder eigeninitiative@ajb-berlin.de

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

Tel.: 030 631 09 85

Mail: eigeninitiative@ajb-berlin.de

Web: www.eigeninitiative-berlin.de

VERANSTALTUNGEN

19. Oktober 2023 13:00–14:30 Uhr

Zurück in den Beruf – Mentale Gesundheit und Chancen (digitaler) Bildung

Online-Austausch

Unsicherheiten, Ängste und der Umgang mit den eigenen Belastungsgrenzen spielen für (fast) alle Menschen eine Rolle, die nach einer gesundheitsbedingten Auszeit beruflich wieder einsteigen wollen.

Wie kann also der achtsame Wiedereinstieg in den Beruf gelingen? Können Weiterbildungsangebote dabei unterstützen? Bietet speziell digitale Bildung besondere Chancen? Welche Rahmenbedingen, welche Lernumgebungen wirken sich positiv auf die mentale Gesundheit aus?

Bei der Online-Auftakt-Veranstaltung zum Projekt PORTA RESTART möchten wir darüber mit Expert*innen und Interessierten ins Gespräch kommen.

Speakerinnen: Dr. Frederike Wenzlaff (Soul Office) blickt aus therapeutischer Sicht aufs Thema: Was brauchen Menschen, um die herausfordernde Situation des beruflichen Wiedereinstiegs zu bewältigen?

Nenja Wolbers (Stiftung Digitale Chancen) geht es darum, wie gerade digitale Bildung für Frauen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen produktiv gemacht werden kann.

Information und Anmeldung (kostenfrei) über

<https://www.fczb.de/auftaktveranstaltung-porta-restart/>

Kontakt: 030 617 970 -0 oder engelke@fczb.de

FrauenComputerZentrumBerlin e.V. (FCZB)

Cuvrystr. 1 - 10997 Berlin

E-Mail: presse@fczb.de - Tel.: +49 30 617970-30

VERANSTALTUNGEN

20. Oktober 2023 15.30 – 17.00 Uhr

Die Kraft und Lebendigkeit des Atems erfahren

Menschen jeglichen Alters, mit und ohne Belastungen (durch Ängste oder Atemwegserkrankungen) können durch einfache und sanfte Atemübungen wieder mit ihrer inneren Kraft und Lebendigkeit in Verbindung kommen.

Die von Doris Rosenbauer (Atemtherapeutin) angebotenen Übungen zum Kennenlernen des Erfahrbaren Atems bieten eine wunderbare Form der Selbstfürsorge, lassen sich gut in den Alltag integrieren und helfen dabei, auch bei Stress immer mal wieder innezuhalten und neue Kraft zu schöpfen.

Der Eintritt ist frei, Spenden erwünscht. Interessierte können sich ab sofort anmelden unter 030 631 09 85 oder eigeninitiative@ajb-berlin.de

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

VERANSTALTUNGEN

21. Oktober 2023 10.15 bis 13.30 Uhr**IntoDance - Tanzworkshops für Menschen mit körperlichen Einschränkungen**Ort: **Nachbarschaftshaus Friedenau**, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin

Tanz für Every.Body ist ein Tanztraining des Vereins IntoDance, das sich insbesondere an Menschen mit chronischen Erkrankungen, wie Multiple Sklerose und/oder Parkinson richtet.

Kontakt über [Tel. 85 99 51 -330](tel:859951330) oder [Tel. 85 99 51 -333](tel:859951333)[E-Mail senden](#)

» Inhaltsverzeichnis

VERANSTALTUNGEN

11. November 2023 14.00 - 17.00 Uhr**Resilienz in der Selbsthilfe Widerstandskraft für die Psyche**

Kiezspinne FAS e.V. Nachbarschaftshaus ORANGERIE - Schulze-Boysen-Str. 38 - 10365 Berlin

Die Kontaktstelle PflegeEngagement und die Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg laden herzlich zu einer Veranstaltung ein, die das Thema „Resilienz in der Selbsthilfe“ aus verschiedenen Blickwinkeln betrachten will. Schutzfaktoren wie Optimismus, geeignete Bewältigungsstrategien und gute soziale Kontakte spielen eine wichtige Rolle bei der Bewältigung von krisenhaften Situationen und Krankheiten. Geplant sind ein Vortrag, der diesen Themenbereich aus einer theoretischen Perspektive beleuchtet sowie zwei Beiträge mit praktischen Übungen. Die Veranstaltung wird abgerundet durch ein Podiumsgespräch mit Selbsthilfe Aktiven. Die Veranstaltung ist kostenfrei. Für kleine Snacks und Getränke während des Forums ist gesorgt. Alle Interessierten sind herzlich willkommen. Wir freuen uns auf Sie!

Anmeldung bis zum 10. November 2023 erforderlich!

Kiezspinne FAS e.V. Nachbarschaftshaus ORANGERIE

Schulze-Boysen-Str. 38 - 10365 Berlin

selbsthilfeforum@kiezspinne.de

Tel 030 28 47 23 95

» Inhaltsverzeichnis

VERANSTALTUNGEN

18. November 2023 14.00 – 17.30 Uhr**Epilepsie - erweitertes Elterngruppen-Treffen**

Hotel Aquino - Seminarraum 2 - Hannoversche Straße 5b - 10115 Berlin-Mitte

Liebe Eltern,

wir sind eine Gruppe von Eltern mit Kindern im Alter zwischen 10 und 25 Jahren, die an einer Epilepsie erkrankt sind. Wir treffen uns regelmäßig, um uns auszutauschen, uns Tipps zu geben oder uns einfach mal auszusprechen. Unsere Treffen finden überwiegend online statt, wir können uns aber auch Treffen in der analogen Welt vorstellen. Da unsere Gruppe recht klein ist, würden wir uns sehr freuen, wenn weitere Eltern bei uns mitmachen würden. Komm doch einfach bei unserem erweiterten Gruppentreffen vorbei, das von Ralf Röttig von der Berliner Epilepsie-Beratungsstelle moderiert wird.

Wir freuen uns auf Dich und das gemeinsame Gespräch mit Dir.

Landesverband Epilepsie Berlin-Brandenburg e.V.

Zillestraße 102, 10585 Berlin

Tel.: 030 – 3470 3483

barbara.david@epilepsie-vereinigung.dewww.epilepsie-berlin.de

» Inhaltsverzeichnis

VERANSTALTUNGEN

20. November 2023 15.00 – 19.00 Uhr

AngehörigenAkademie

Einladung zum Vortrag mit Diskussion

Psychiatrische Psychopharmaka reduzieren und absetzen

Ort: 10179 Berlin - Mitte

Praxiskonzepte für Fachkräfte, Betroffene, Angehörige

Referent: Peter Lehmann, Dr. phil. h.c., Dipl.-Pädagoge, Verleger, Autor

Ein verantwortungsvoller Umgang mit Antidepressiva, Neuroleptika (»Antipsychotika«) und Phasenprophylaktika setzt die Kenntnis deren Wirkungsweise und der möglichen »Neben«-Wirkungen voraus, insbesondere die Gefahr einer sich entwickelnden Medikamentenabhängigkeit. Diese kann mit Toleranzbildung, Behandlungsresistenz und Entzugsproblemen verbunden sein. Ungefähr die Hälfte aller Betroffenen, die Psychopharmaka absetzen, leiden unter mehr oder weniger schweren Entzugsproblemen. Welche Absetz- und Entzugsprobleme können auftreten, und wie kann man diese gegebenenfalls in Griff bekommen? Wann ist der beste Zeitpunkt zum Absetzen? Wie informieren Hersteller Ärzte, wann und wie abgesetzt werden soll? Wie kann man Entzugsprobleme von einem möglichen sogenannten echten Rückfall unterscheiden? Wo bekommt man kompetente Hilfen, wenn man mit dem Absetzen alleine nicht zurecht kommt?

Die Veranstaltung richtet sich an Angehörige von Menschen mit psychischen Krisen, an Menschen mit Psychiatrie-Erfahrung und an Fachkräfte. Wir bitten um eine Kostenbeteiligung von 10 Euro.

Anmeldung mit Angabe der Telefonnummer: anmeldung@apk-berlin.de

Angehörige psychisch erkrankter Menschen Landesverband Berlin e.V.

Mannheimer Str. 32 | 10713 Berlin

Tel. +49 (30) 863 957 01

info@apk-berlin.de

www.apk-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Atypischer Gesichtsschmerz

persistierender idiopathischer Gesichtsschmerz (PIFP)

- **zweite Online-Selbsthilfegruppe in Gründung** -

Du leidest seit Jahren an atypischen Gesichtsschmerzen und suchst Menschen, denen es ähnlich geht? Vielleicht hast du bereits eine lange Leidensgeschichte hinter dir und dir konnte trotz unzähliger bildgebender Verfahren bislang niemand wirklich helfen?

Wenn du die Diagnose „Atypischer Gesichtsschmerz“ oder neu „Idiopathischer Gesichtsschmerz“ erhalten hast (NICHT Trigeminusneuralgie) und du versuchst dein Leben trotz Schmerzen erfolgreich zu organisieren und zu leben, dann bist du bei uns richtig! Einen Versuch ist es allemal wert.

Wann? Neugründung, der genaue Termin wird noch bekannt gegeben!

Wo? Online

Wer? Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg – Horizont Hohenschönhausen – Ahrenshooper Str. 5, 13051 Berlin

Kontakt: Tel 030 – 962 10 33 / info@selbsthilfe-lichtenberg.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Deutsche Huntington-Hilfe Berlin-Brandenburg e.V.

Treffen der Selbsthilfegruppe mit Jens Erik Geißler: Workshop zum Thema

„Überforderung und Kraftquellen“,

17. Oktober 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: 601 51 37

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gründungstreffen für Selbsthilfegruppen Epilepsie

Der Landesverband Epilepsie Berlin-Brandenburg e.V. hat mehrere Gründungstreffen für die Selbsthilfe Epilepsie in verschiedenen Bezirken vorbereitet, um die SH-Gruppen wieder in Präsenz zu aktivieren.

Termine der Gründungstreffen

Samstag, den 14.10.2023

10:00 bis 12:00 Uhr

in der Kontaktstelle Günter-Zemla-Haus SH-Gründung für Reinickendorf
Mittwoch, den 08.11.2023 17:00 bis 18:30 Uhr
in der Kontaktstelle Bismarckstr. 101 SH-Gründung für Wilmersdorf
Samstag, den 18.11.2023 14:00 bis 17:30 Uhr
im Hotel Aquino SH-Epilepsie-Elterngruppe zum erweiterten Gründungstreffen
Landesverband Epilepsie Berlin-Brandenburg e.V.
Epilepsie-Selbsthilfe Berlin
Zillestraße 102 | 10585 Berlin | 030 34 70 34 83 |
susanne.slopianka-poehlmann@epilepsie-vereinigung.de | www.epilepsie-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Adipositas-Selbsthilfegruppe

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

Datum: Wöchentlich dienstags

Uhrzeit: 16.00 – 17.30 Uhr

Ort: Selbsthilfzentrum Neukölln-Süd Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

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

Gebühren: Gerne Gruppenspende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Polyneuropathie-Selbsthilfegruppe

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

Datum: 2. + 4. Donnerstag im Monat

Uhrzeit: 14.00 – 15.30 Uhr

Ort: Selbsthilfzentrum Neukölln-Süd Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

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

Gebühren: Gerne Gruppenspende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppe Post Covid Neukölln

Erfahrungsaustausch für Betroffene

Weitere Teilnehmer und Teilnehmerinnen für die Gründung der Selbsthilfegruppe gesucht.

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

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

Anmeldung: Selbsthilfzentrum Neukölln-Nord Tel 030 - 681 60 64, E-Mail schellenberg@sh-stzneukoelln.de

Gebühren: 1€ pro Person pro Treffen Spende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppengründung

Post Covid in Schöneberg

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

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

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

Anmeldung: postcovid.selbsthilfe.berlinsued@gmail.com

oder Selbsthilfetreffpunkt

Nachbarschaftsheim Schöneberg e. V

Holsteinische Straße 30 * 12161 Berlin

Fon (030) 85 99 51 -330

selbsthilfe@nbhs.de

<http://www.nbhs.de>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Long/Post Covid in Hohenschönhausen

Die Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg Horizont Hohenschönhausen

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

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

Wo online

Angebot der Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg Kiezspinne

Wann Neugründung! Termin wird noch bekannt gegeben.

Kontakt info@selbsthilfe-lichtenberg.de

www.selbsthilfe-lichtenberg.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Selbsthilfegruppe Fibromyalgie & berufstätig

nimmt weitere Teilnehmende auf

Leiden auch Sie unter Fibromyalgie und sind noch berufstätig? Wir suchen weitere von dieser Erkrankung Betroffene.

Wenn Sie sich mit Ihrer Erkrankung auseinandersetzen und sich austauschen möchten, dann sind Sie herzlich willkommen. Wie wollen uns gegenseitig unterstützen und gemeinsam nach Lösungen suchen. Wie kann ich so lange wie möglich berufstätig bleiben? Wo finde ich den richtigen Arzt? Welche Möglichkeiten gibt es alternativ zur Schulmedizin? Wie gehen Angehörige mit der Erkrankung um und wie schafft man den Spagat zwischen berufstätig, Haushalt und Familie mit dieser Erkrankung?

Wir bieten zwar keine ärztliche Beratung, dafür aber Hilfe zur Selbsthilfe in einem vertrauensvollen Umfeld.

Anmeldung unter: fibromyalgie-marzahn@web.de

Treffen: jeden 2. Dienstag im Monat um 16:30 Uhr

Ort: Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle **Marzahn-Hellersdorf**, Alt-Marzahn 59 A, 12685 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppe in Gründung

Folgen einer Operation gegen Epilepsie

Vor 2 Jahren wurde ich erfolgreich gegen Epilepsie operiert. Leider leide ich seitdem unter starken gesundheitlichen Problemen. Generalisierte Angststörung, fehlendes Kurzzeitgedächtnis und

Wortfindungsstörung lassen scheinbar auch keine positiven Gefühle zu. Nur von einem großen Positiven

kann ich erzählen. Nämlich, bin ich seit der OP endlich körperlich stark und fit. Ich kann regelmäßig Sport

treiben. Wie jedoch gehe ich mit diesen ganzen Folgen um? Wie kann ich wieder in ein normales Gefühltes

Leben zurückkehren? Bisher konnte mir noch niemand helfen. Darum würde ich mich freuen, mich mit

anderen, die das Selbe erlebt haben, auszutauschen.

Selbsthilfetreffpunkt, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin

selbsthilfe@nbhs.de

Tel 030 859951-330/-333

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfegruppe zum Thema "Hochsensibilität" in Gründung

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

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

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

Darüber wollen wir uns austauschen und suchen deshalb weitere Betroffene. Wir bieten zwar keine ärztliche Beratung, dafür aber Hilfe zur Selbsthilfe in einem vertrauensvollen Umfeld. Ein Termin und Treffpunkt für ein regelmäßiges Treffen wird gemeinsam beschlossen.

Anmeldungen an die Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf persönlich vor Ort in **Alt-Marzahn** 59A, 12685 Berlin,

telefonisch unter **+49 30 54 25 103** oder per E-Mail an selbsthilfe@wuhletal.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Fit trotz Bewegungseinschränkungen

Termin: 2. und 4. Montag im Monat, 14:00 - 15:30 Uhr

Anmeldung per E-Mail an bewegungseinschraenkung@gmx.de oder 030 49 98 70 910

Wie können wir geistig und körperlich fit bleiben, obwohl wir in der Bewegungsfreiheit eingeschränkt sind?

Das kann nach einer OP oder mit künstlichem Hüftgelenk sein oder weil wir psychische Ängste haben.

Darüber wollen wir ins Gespräch kommen und probieren gemeinsam kleine Übungen aus.

Der Zugang zum Gruppenraum ist barrierefrei.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Netzwerk behinderter Frauen Berlin e.V.

Bald schon beginnt der Oktober. Damit er auch so richtig golden wird, warten auf Euch gleich 3 verschiedene offene Gruppen für alle Frauen* mit und ohne Behinderung.

Alle finden in unseren barrierefreien Räumen im Tempelhofer Damm 160, 12099 Berlin, 4. OG statt.

· 2. Oktober 2023 16:30 – 18:00

[Das Netzwerk tanzt - Begegne dir selbst durch achtsame Bewegung und kreativen Tanz \(neu!\)](#)

· 9. Oktober 2023 18:00 – 19:30

[Offener Zeichentreff für Frauen* mit und ohne Behinderung \(neu!\)](#)

· 16. Oktober 2023 16:30 – 18:00

[Das Netzwerk tanzt - Begegne dir selbst durch achtsame Bewegung und kreativen Tanz](#)

· 23. Oktober 2023 18:00 – 19:30

[Offener Zeichentreff für Frauen* mit und ohne Behinderung \(neu!\)](#)

· 27. Oktober 2023 16:30 – 18:30

[Literaturettreff - Offene Gruppe](#)

· 30. Oktober 2023 16:30 – 18:00

[Das Netzwerk tanzt - Begegne dir selbst durch achtsame Bewegung und kreativen Tanz \(neu!\)](#)

Anmeldungen bitte unter: info@netzwerk-behinderter-frauen.berlin

Netzwerk behinderter Frauen Berlin e.V.

Tempelhofer Damm 160

12099 Berlin

Tel.: (030) 617 09 168/169

Tel. Öffentlichkeits- und Gremienarbeit: Tel.: (030) 617 09 167 (am Di)/(030) 65 70 32 94 (von Mi-Fr)

info@netzwerk-behinderter-frauen.berlin

www.netzwerk-behinderter-frauen.berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Mein Leben mit Kind mit Behinderung in Deutschland

Für arabisch sprechende Frauen

Ort Mittelhof e.V., Clayallee 345, 14169 Berlin, 1. Stock

Unterstützung Reeham Yousef (Mutter eines behinderten Kindes) und Sabine Pfuhl (Mitarbeiterin vom Mittelhof e.V.)

Termin Wir treffen uns in einem 3 - 4 wöchigen Rhythmus, donnerstags 11.00-12.30 Uhr

Bei unseren Treffen tauschen wir uns über eure Fragen, Sorgen und Unterstützungsbedarfe aus. Der Mittelhof kann euch unterstützen (z.B. Expert:innen zu einem bestimmten Thema einladen). Ihr könnt auch andere betroffene Frauen herzlich einladen. Wir werden auf Arabisch und Deutsch sprechen.

Bitte meldet euch bei Sabine an

E-Mail: pfuhl@mittelhof.org oder

Mobil: 0152.22755865

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Eltern von autistischen Kindern und Jugendlichen (Gruppe in Gründung)

Termin: 2. und 4. Freitag im Monat, 17:00 - 19:00 Uhr

Anmeldung per E-Mail an autismus-selbsthilfegruppe-pankow@web.de oder 030 49 98 70 910

Die Diagnose Autismus-Spektrum-Störung betrifft aktuell ca. 0,6 - 1 % der in Deutschland lebenden Menschen.

Zu den Diagnosekriterien gehören: Defizite in der Fähigkeit, wechselseitige soziale Interaktionen und soziale Kommunikation zu initiieren und aufrechtzuerhalten, sowie eingeschränkte, sich wiederholende und unreflexible Verhaltensmuster, Interessen und Aktivitäten.

Unsere Autismus-Selbsthilfegruppe richtet sich an die Eltern autistischer Kinder und Jugendliche mit der Autismus-Spektrum-Störung. Gemeinsam wollen wir Themen wie Planung der Alltagsstruktur, Unterstützungsmethoden im Umgang, Austausch über Prozesse der Entwicklung und persönliche Erfahrungen im Leben eines Elternteils von Kindern mit der Autismus-Spektrum-Störung behandeln.

Die Herausforderungen im alltäglichen Leben, denen sich Eltern von autistischen Kindern oftmals stellen müssen, werden in unserer Gruppe miteinander besprochen und im Austausch Lösungsansätze gesucht.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gruppe in Gründung

Autismus & Seelische Gesundheit

Menschen im Autismusspektrum gehören zu einer vulnerablen Gruppe. Daher leiden viele von ihnen an psychischen Erkrankungen wie Phobien, Depressionen oder Zwängen. Dem gegenüber sind psychologische Fachkräfte nur sehr unzureichend über Autismus informiert und die angebotenen Therapien nur bedingt geeignet. Das Ziel dieser Selbsthilfegruppe ist es daher, sich über psychische Probleme auszutauschen und gemeinsam Lösungen zu finden.

Termin: Jeden 2. Mittwoch im Monat, 18:00 Uhr (geplant) Adresse: Kiezspinne FAS e.V., Schulze-Boysen-Str. 38, 10365 Berlin

Kontakt: selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de sowie shg.lichtenberg.as@gmail.com Telefon: 030 55491892

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Erwachsene Kinder aus alkoholbelasteten Familien

Eine Selbsthilfegruppe für wohlthuende Gespräche und den positiven Blick nach vorn.

Als Kind mit einem alkoholkranken Elternteil aufzuwachsen, bedeutete ein Leben in ständiger Unsicherheit, Angst und Chaos. Der Mangel an Fürsorge, Vertrauen und Schutz führten dazu, dass wir uns Überlebensstrategien aneigneten. Nichts durfte nach außen dringen. Das hinterließ tiefe seelische Spuren, die Seele „schreit“ mitunter bis heute.

In der Gruppe dürfen wir erleben, dass wir mit diesen Erfahrungen nicht allein sind. Im geschützten Raum wollen wir uns offen über Schmerzliches austauschen, gleichzeitig aber auch einen mutigen Blick nach vorn zu werfen. Therapieerfahrungen sind wünschenswert.

Interessierte können sich an die **Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick**

Eigeninitiative - Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick
Genossenschaftsstraße 70 12489 Berlin
Tel.: 030 631 09 85
Mail: eigeninitiative@ajb-berlin.de
Web: www.eigeninitiative-berlin.de
wenden.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppenründungen

Ungewollt Kinderlos – Gruppe von und für Männer

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

Termin: Jeden 2. & 4. Donnerstag im Monat, 20-21:30 Uhr

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

Anmeldung: Tel 030 80 19 75 - 14, selbsthilfe@mittelhof.org

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppe in Gründung

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

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

Anmeldung per E-Mail an lea.magdalena-wi@t-online.de oder 030 49 98 70 910

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

Ganz wichtig: Es geht hierbei um genau diese Richtung des Kontaktabbruchs, denn zu der anderen Richtung gibt es bereits einige Gruppen.

Themen der Gruppe können unter anderem sein, wie man mit der Einsamkeit und Traurigkeit dieses Beziehungsabbruchs klarkommen kann, verschiedene Fixpunkte im Jahr meistern kann (Geburtstag, Weihnachten, Muttertag, Vatertag.), oder auch allgemein, wie man den Verlust von Familienmitgliedern (die nicht gestorben sind) verarbeiten kann.

Es handelt sich hierbei um eine Gruppenneugründung, in deren Strukturierung/Gestaltung sich jede*r einbringen kann und sollte.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Kontaktabbruch zu den Eltern aus Perspektive der Kinder (Marzahn)

Hast du den Kontakt zu einem oder mehreren deiner Elternteile abgebrochen oder versuchst es?

Kennst du in dem Zusammenhang Gefühle der Trauer, Wut, Scham und Schuld?

Fühlst du dich mit dieser Erfahrung allein und weißt nicht, wie du mit anderen Verwandten, Freunden und/ oder Kollegen darüber sprechen sollst?

Willst du dich mit anderen Menschen austauschen, denen es genauso geht?

Wenn du Interesse an der Teilnahme hast, dann melde dich vorher in der Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf an!

Die Treffen werden voraussichtlich alle 2 Wochen am Freitag um 18:00 Uhr in der Selbsthilfekontaktstelle stattfinden.

Anmeldungen gerne ab sofort persönlich vor Ort in Alt-Marzahn 59a, in 12685 Berlin,

telefonisch unter +49 30 54 25 103 oder per E-Mail an selbsthilfe@wuhletal.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfegruppe

EMPTY NEST in Köpenick - Im neuen Lebensabschnitt glücklich sein

Die Kinder sind alle ausgezogen. Über 20 Jahre lang zusammen gelebt, den Alltag geteilt und plötzlich ist da diese Leere. Manchmal fühlt es sich an, wie aus der Bahn geworfen zu sein, wie erstarrt zu sein.

Der Schmerz und die Trauer dürfen auch da sein. Wir nehmen uns Zeit, wieder zu uns zu kommen, hören einander zu und geben uns Halt in dieser neuen Lebensphase.

Wie ist es, wieder nur für mich zu sein? Was tut mir eigentlich gut und wer bin ich jetzt?

Durch die Gruppe wollen wir Kraft und neue Motivation schöpfen, um auch wieder alleine glücklich zu sein.

Wir knüpfen neue Kontakte und können gemeinsam Aktivitäten planen.

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](#)

Verlassene Eltern Lichtenberg

Was tun, wenn Kinder sich von ihren Eltern abwenden, den Kontakt komplett abbrechen? Wohin mit dem Trennungs-Schmerz? Was hilft gegen das Unverständnis und die Ratlosigkeit? Unsere Selbsthilfegruppe bietet dir Zeit und Raum für einen offenen Austausch voller Mitgefühl, Verständnis und ohne Schuldzuweisungen. Wir wollen gemeinsam schauen, wie wir in der gegebenen Situation sorgsam für uns umgehen. Wir wollen lösungsorientiert sein. Wir wollen (Selbst)Erkenntnisse gewinnen und Jede:r (m/w/d) für sich selbst individuelle Lösungsansätze kreieren. Unsere Gruppe kann dich hierbei unterstützen.

Interessierte sind Herzlich Willkommen. Bitte meldet euch vorher über die Selbsthilfekontaktstelle an. Eine weitere Gruppe ist in den kommenden Quartalen geplant.

Termin: Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, 17:00 Uhr

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

Kontakt: selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de

Telefon: 030 55491892

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Kontaktabbruch zu den Eltern Neukölln

Du hast den Kontakt zu deinen Eltern abgebrochen?

Nun fühlst du dich befreit, kämpfst aber auch mit Ängsten und Zweifeln, vielleicht sogar mit Schuldgefühlen? Du wünschst dir Zugehörigkeit zu anderen und das Füllen einer Lücke in deinem Herzen? In der Selbsthilfegruppe ist Platz für den Austausch über die Erfahrungen und die Suche nach Strategien zum Umgang mit der Situation. Es hilft, nicht allein zu sein. Daher suchen wir weitere Interessierte für die Gründung einer Gruppe.

Datum: ab 6 Interessent*innen

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

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

Gebühren: 1 € -0,50€

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Trauma KPBS – Komplexe Posttraumatische Belastungsstörung

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

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

Eine kleine Gruppe von 6-8 Frauen (im Alter von 18 – 55 Jahren) richtet sich an Töchter von toxischen Eltern. Gemeinsam versuchen wir alte Verletzungen zu identifizieren und welche Folgen diese in unseren

heutigen zwischenmenschlichen Beziehungen hinterlassen haben. Gegenseitig wollen wir uns helfen, diese Muster aufzulösen und damit neue und selbstbewusste Muster zu erlernen.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Selbsthilfe für Hochsensible Erwachsene

Manche Menschen reagieren besonders intensiv auf die täglichen, unzähligen Reize im Alltag der Großstadt. Sie sind schnell überfordert und haben eine niedrigere Reizschwelle, vielleicht auch schwächere Filter, stärkere Antennen. Sie empfinden intensiver – im Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen. Zwischenmenschliche Spannungen sind für sie genauso schwer auszuhalten wie lautes, geselliges Beisammensein. Sie sind lieber in Stille oder ruhiger Zweisamkeit und gelten nicht selten als ‚weich‘, ‚harmoniebedürftig‘ oder ‚ausgleichend‘ und neigen zu Selbstkritik und Perfektionismus. Hochsensibel zu sein birgt zwar viele anstrengende Risiken, aber auch zahlreiche Vorteile, wenn die vorgenannten denn beherrschbar sind. Darüber wollen wir uns austauschen und suchen deshalb weitere Betroffene. Wir bieten zwar keine ärztliche Beratung, dafür aber Hilfe zur Selbsthilfe in einem vertrauensvollen Umfeld. Ein Termin und Treffpunkt für ein regelmäßiges Treffen wird gemeinsam beschlossen. Tilmann Pfeiffer Dipl-SozArb/Soz.Päd.

Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf - Hilfen im Stadtteil

Alt-Marzahn 59 A, 12685 Berlin

030 / 5425103

selbsthilfe@wuhletal.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Raus aus der Depression - Wege zu mehr Leichtigkeit (Gruppe in Gründung)

Termin: 1. Mittwoch im Monat, 18:00 – 19:30 Uhr

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

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

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Wege aus der Depression – Engelskreise statt Teufelskreise (Gruppe in Gründung)

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

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

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Entdecke das Leben ohne Einsamkeit!

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

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

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

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

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

Komm zu unserer nächsten Sitzung und lass uns gemeinsam den Weg aus der Einsamkeit finden. Dein neues, erfülltes Leben wartet auf dich!

Kontaktiere uns heute, um mehr zu erfahren und dich anzumelden. Du verdienst ein Leben ohne Einsamkeit!

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppe in Gründung

AS rockt – Autismus bei Frauen – Störung oder Superkraft

Autismus ist viel mehr als eine Störung.

Selbsthilfegruppe für ressourcenorientierten Erfahrungsaustausch autistischer Frauen.

Datum: 1. + 3. Donnerstag im Monat 18.00 -20.00 Uhr

Uhrzeit: 18.00 -20.00 Uhr

Ort: Stadtteilzentrum **Neukölln** Süd Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

Anmeldung: Valerija Seefeld E-Mail shg.as.rockt@gmail.com oder STZ Süd Tel. 605 66 00,
E-Mail kleibs.sued@sh-stzneukoelln.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Männergruppe - ohne Stuhlkreis in Marzahn

Männer gehen seltener zum Arzt, Männer weinen heimlich, Männer sprechen nicht über Gefühle.....und das tatsächlich weit weniger gern von Angesicht zu Angesicht als Schulter an Schulter beim Werkeln oder Klönen. Aber viele Männer sind sehr wohl an ihrer Gesundheit interessiert. Wenn auch Du Dich als Mann aktiv mit anderen austauschen möchtest bist Du herzlich eingeladen, in unsere Runde zukommen. Im Vordergrund soll die Gemeinschaft stehen und nicht die Gespräche über Krankheiten wie in der klassischen Selbsthilfe. Wohin uns unser Weg führt ist noch nicht festgelegt, also bringt Eure Ideen gerne mit.

Ein Termin und Treffpunkt für ein regelmäßiges Treffen werden wir gemeinsam festlegen.

Bring Dich ein – sei nicht allein! Wir können alles - außer Stuhlkreis!

Anmeldungen an die **Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf**

persönlich vor Ort in **Alt-Marzahn** 59A, 12685 Berlin,

telefonisch unter **+49 30 54 25 103** oder per E-Mail an selbsthilfe@wuhletal.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Trennungsschmerz

Trennung bedeutet eine tief greifende 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 alleine sind.

Termin: Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat, 18:30-20:30 Uhr

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

Anmeldung: Tel 030 80 19 75 - 14, selbsthilfe@mittelhof.org

Leitung: Ina Seidelmann ("[Dir Zuliebe](#)")

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gruppengründung in Schöneberg

Hinterbliebene

Alle Männer und Frauen, die einen Menschen durch den Tod verloren haben, sind herzlich willkommen. Unser bisheriges Leben ist zu Ende, wir brauchen einen Neuanfang! Wie wollen wir den Rest unseres Lebens verbringen, einsam oder viel lieber gemeinsam? Für jedes Problem gibt es eine Lösung und wir haben viele Probleme und müssen Lösungen finden. Gemeinsam schaffen wir das! Wir wollen füreinander da sein und mit Informationen und Taten helfen soweit wir es können. Jeder Tipp, jede Info, jedes Lächeln, jedes Zuhören ist ein Geschenk, das wertvoll für uns ist. Die Treffen geben uns die Möglichkeit Bekanntschaften aufzubauen. So leben wir vielleicht alleine, aber nicht einsam.

Zeit: Jeden Sonntag um 12.00 Uhr

Ort: Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Str. 30, 12161 Berlin.

Anmeldung: selbsthilfe@nbhs.de oder (030) 85 99 51 -330/-333/-322

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Offene Trauerräume

Die "Trauerräume" sind am Sonntag, 20. August von 16-19 Uhr geöffnet. Haben wir (den) einen Menschen verloren, gibt es weder Trost noch Abhilfe. Was hätte sein sollen, ist auch mit Kreativität nicht aufzuwiegen. Kreatives Handeln vermag jedoch, der Trauer Ausdruck zu verleihen und dazu beizutragen, das Unbegreifliche zu begreifen.

Variierende, von Gemeinschaft und gestalterischem Tun getragene Angebote öffnen Ihnen Räume, sich Ihrer Trauer und Ihren Verstorbenen zu widmen.

- Individuell und im Austausch mit Gleichgesinnten
- Individuell in Umfang und Dauer
- kostenfrei

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

Anmeldung Tel 80 19 75 - 14, selbsthilfe@mittelhof.org

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfegruppe zum Thema "Trauer"

In der Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf findet am Donnerstag, **den 6. Juli 2023 ein Kennenlern-Treffen**

der neu gegründeten Selbsthilfegruppe mit dem Thema „Trauer“ statt.

Zur Gruppe:

- Haben Sie einen geliebten Menschen verloren und trauern?
- Möchten Sie sich mit anderen Betroffenen austauschen?
- Möchten Sie die Last in dieser schweren Zeit und darüber hinaus gemeinsam schultern?
- Möchten Sie verschiedene Bewältigungsstrategien und Trauerrituale kennen lernen?

Wenn Sie Interesse an der Teilnahme haben, dann melden Sie sich gerne ab sofort in der Selbsthilfekontaktstelle!

Anmeldungen an die Selbsthilfekontaktstelle

persönlich vor Ort in **Alt-Marzahn** 59A, 12685 Berlin,

telefonisch unter **+49 30 54 25 103** oder per E-Mail an selbsthilfe@wuhletal.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Neue Gruppe in Hohenschönhausen

Gruppe Mama sein

Zum anderen die Gruppe Mama sein zwischen Entzücken und Erschöpfung, die den Kontrast zwischen Glücksmomenten und den Herausforderungen als Mutter zum Thema macht.

Die Treffen der Gruppe werden vor Ort stattfinden. Bei Interesse meldet Euch.

Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg – Horizont Hohenschönhausen –

Ahrenshooper Str. 5, 13051 Berlin

Kontakt: 030 – 962 10 33 / info@selbsthilfe-lichtenberg.de /

SELBSTHILFE

Junge Selbsthilfegruppe - Depressionen

Was machen wir?

Du hast im Alltag mit Depressionen zu tun und fühlst dich mit deinen Ängsten & Sorgen alleine und unverstanden? Du bist zwischen 18 - 35 Jahren und möchtest wissen, wie andere Betroffene damit umgehen? Dann komm gern mit zu uns. Wir freuen uns auf dich!

Wann? Neugründung, der genaue Termin wird noch bekannt gegeben!

Wo? Online

Wer? Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg – Horizont Hohenschönhausen –
Ahrenshooper Str. 5, 13051 Berlin

Kontakt: 030 – 962 10 33 / info@selbsthilfe-lichtenberg.de

» Inhaltsverzeichnis

SELBSTHILFE

Gruppe in Gründung

Gruppe für Menschen mit Depression in Hohenschönhausen

Die Treffen dieser Gruppe werden vormittags stattfinden.

Die Gruppe möchte eine unterstützende Gemeinschaft bilden und Wege finden, mit Herausforderungen umzugehen. Die Treffen der Gruppe wird in Präsenz stattfinden. Bei Interesse meldet Euch.

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

Kontakt: 030 – 962 10 33 / info@selbsthilfe-lichtenberg.de /

» Inhaltsverzeichnis

SELBSTHILFE

Depressionen - Vormittagsgruppe in Lichtenberg

Was machen wir?

Depression ist für viele eine enorme Last, die sie täglich alleine tragen und ihre Erfahrungen mit sich alleine ausmachen. Du möchtest wissen wie andere Betroffene damit umgehen, 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 uns!

Wann? Neugründung, der genaue Termin wird noch bekannt gegeben!

Wo? Online

Wer? Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg – Horizont Hohenschönhausen –
Ahrenshooper Str. 5, 13051 Berlin

Kontakt: 030 – 962 10 33 / info@selbsthilfe-lichtenberg.de

» Inhaltsverzeichnis

SELBSTHILFE

Panik und Ängste in Neukölln

Das Gefühl einer Panikattacke zu erleben, können oft nur Betroffene selbst untereinander verstehen. In der Gruppe können wir uns unterstützen und Wissen/Erfahrungen austauschen.

Datum: 2. + 4. Montag im Monat

Uhrzeit: 17.00 – 18.30 Uhr

Ort: Selbsthilfezentrum Neukölln-Süd Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

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

Gebühren: Gerne Gruppenspende

» Inhaltsverzeichnis

SELBSTHILFE

Selbsthilfegruppe in Gründung

Ängste und Depression in Marzahn

Angst schnürt Dir die Kehle zu? Depressionen ziehen Dich bisweilen in die Tiefe der Handlungsunfähigkeit? Und beide zusammen sind kaum zu ertragen? Wie sich Angst und Depression zusammen aushalten lassen

und wie ein souveräner Umgang mit Ihnen möglich ist kann der Austausch in einer Selbsthilfegruppe zeigen. Sie kann zwar keine Therapie ersetzen, aber sinnvoll ergänzen. In dieser Selbsthilfegruppe soll es darum gehen, mehr auf den Körper, die Psyche und Gedanken zu achten, eine gesunde, liebevolle Beziehung mit sich selbst herzustellen und in einer Gemeinschaft zu erleben. Mit Selbstfürsorge wollen wir unsere Episoden frühzeitig erkennen und stoppen. Hierzu tauschen wir uns über verschiedene Entspannungstechniken und Rituale aus, die einen positiven Effekt erzeugen und Wege aus den Tücken des Alltags aufzeigen können. Was sind hilfreiche und nützliche Strategien, um das Grübelkarrussell 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?

Meldet Euch bei Interesse im Büro der Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf an,
Alt Marzahn 59A, 12685 Berlin,
Tel 030 54 25 103,
selbsthilfe@wuhletal.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Selbsthilfegruppe für russischsprachige Frauen mit Depressionen

Gerade bei sehr persönlichen Themen fällt es oft schwer, sich in einer Fremdsprache auszudrücken. Neben der gemeinsamen Sprache kann auch ein ähnlicher kultureller Hintergrund sehr dazu beitragen, eine Atmosphäre des Vertrautseins und der Sicherheit zu schaffen.

In der Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf wird vor diesem Hintergrund eine Selbsthilfegruppe für russischsprachige Frauen gegründet.

Die Idee:

- regelmäßiger Erfahrungs- und Informationsaustausch unter russischsprachigen Frauen mit ähnlichen Belastungen
- Vertrauen aufbauen, Verständnis haben und Stabilität schaffen
- positive Kräfte wieder entdecken sich gegenseitig stärken
- eine Chance, sich besser über die Erkrankung und Behandlungsmöglichkeiten zu informieren.

Wenn Sie Interesse an der Teilnahme haben, dann melden Sie sich gerne ab sofort in der Selbsthilfekontaktstelle! Anmeldungen an die Selbsthilfekontaktstelle persönlich vor Ort in Alt-Marzahn 59A, 12685 Berlin, telefonisch unter +49 30 5425103 oder per E-Mail an selbsthilfe@wuhletal.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Junge Sucht-Selbsthilfegruppe „Next Step“

Frage-Antwort-Ping-Pong mit Karoline von der neuen Gruppe der Jungen Sucht-Selbsthilfe „Next Step“

Seit wann genau gibt es die Gruppe?

Das erste Gruppensetting fand am 05.04.2023 statt.

Wann ist immer Gruppentermin?

Die Gruppe trifft sich am 1. und 3. Mittwoch eines Monats von 17:00 – 18:30 Uhr!

Die genauen Termine für 2023 sind:

1.8.; 16.8.; 6.9.; 20.9.; 4.10.; 18.10.; 1.11.; 15.11.; 6.12.; 20.12. 2023

Wo sind die Treffen? In der Suchtberatung vom Tannenhof Berlin-Brandenburg in Wildau.

Die Adresse ist **Hochschulring 2 in 15745 Wildau.**

Wie erreicht man die Gruppe für Fragen? Am besten per E-Mail-Adresse: newmanda@outlook.de

Wir – Karoline und Daniel – sind die Gruppenleitung.

Kann man einfach vorbeikommen? Ja, sehr gern!

Gibt es (thematische) Schwerpunkte?

Suchtproblematik, Bewältigung alltäglicher Probleme, Motivation

Wie ist denn eure anvisierte Altersspanne und wie ist die Geschlechterverteilung?

Das Alter ist zwischen 18-35 Jahren und es ist eine gemischte Gruppe.

Gibt es ein Motto, das ihr habt?

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

Kontakt Boris Knoblich
Fon: 030/86 49 46-0 **Mobil: 0173/627 70 03**
Tannenhof Berlin-Brandenburg gGmbH Wexstraße 2, 10825 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Mir Selbst Freund

in sein Selbstmitgefühl im Alltag üben mit sanfter Yogapraxis, die uns im eigenen Körper beheimatet, Atemübungen, einfachen heilsamen Liedern. Willkommen sind Menschen, die Interesse an einer regelmäßigen gemeinsamen Praxis haben. Leitung Petra Glasmeyer, Yogalehrerin in Ausbildung BDY. Wir bitten um eine Spende.

Termin Jeden 2. und 4. Freitag im Monat, 19 – 21 Uhr
Anmeldung Tel 80 19 75 - 14 , selbsthilfe@mittelhof.org
Ort: Villa Mittelhof (Königstr. 42-43, 14163 Berlin), Gartenhaus
Kosten 1,50€ je Termin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Übungsgruppe Gewaltfreie Kommunikation

Termin 2. und 4. Do von 18.30 -20.30 Uhr
Ohne Konflikte durch das Leben zu gehen ist nicht möglich. Konflikte anders zu gestalten aber schon! Ziel dieser selbstorganisierten Gruppe in Gründung ist die Verfestigung und Erweiterung bereits vorhandenen Wissens über Inhalt und Methode der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg. Mit unterschiedlichen Übungsformen erproben wir in der Gruppe eine Haltung der Einfühlung und der Wertschätzung mit uns und anderen. So kann ein empathischer Umgang im Alltag immer mehr Raum bekommen, zu unserem und dem Wohlbefinden aller.
Vorkenntnisse in GFK (durch Eigenlektüre oder Seminare) sind erwünscht.
Ort: Villa Mittelhof (Königstr. 42-43, 14163 Berlin), Gartenhaus
Anmeldung Tel 80 19 75 - 14
selbsthilfe@mittelhof.org
Kosten 1,50€ je Termin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE

Die Sozialberatung bei SEKIS

telefonisch, digital und nach Anmeldung auch vor Ort
Anmeldung erforderlich

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

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

Bitte vereinbaren Sie vorab einen Termin!

Wo: SEKIS Selbsthilfe-Kontaktstelle Berlin, Bismarckstr. 101, 10625 Berlin
Tel 0151 583 526 88 oder Mail: sozialberatung@sekis-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE

Erfahrungsexpertin berät zu lebenspraktischen und Selbsthilfe-Themen

Ich bin vor 50 Jahren als Krankenschwesterschülerin zu dem 12. Schritte-Programm der anonymen Selbsthilfegruppen herangeführt worden. Ich erlebte damals die positive Wirkung von A-Gruppen bei Patientinnen und Patienten. Seitdem konnte ich mich dem Erlernen verschiedener Facetten der Selbsthilfe professionell und persönlich widmen.

Benötigen Sie Unterstützung bei der Bewältigung lebenspraktischer Herausforderungen? Benötigen Sie Austausch zu Themen der persönlichen Selbsthilfe? Oder braucht ihre Selbsthilfegruppe Begleitung zur Auflösung eines Problems? Ich unterstütze Sie gern bei der Bewältigung.

Zeit: Jeden 2. und 4. Montag im Monat, zwischen 16 und 18 Uhr

Ort: Nachbarschaftshaus Friedenau; Holsteinische Str. 30; 12161 Berlin

Beratende: Lina Sens, Heilpraktikerin für Psychotherapie, mit dem Schwerpunkt Gesprächstherapie nach Rogers

Anmeldung: selbsthilfe@nbhs.de oder 030-85 99 51 -330/-333/-322

Nachbarschaftsheim Schöneberg e. V. - Selbsthilfetreffpunkt

Holsteinische Straße 30 * 12161 Berlin

Fon (030) 85 99 51 -330

selbsthilfe@nbhs.de

<http://www.nbhs.de>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE

in Schöneberg

Offene, anliegenorientierte Beratungsgruppe

Wann? Termine bitte erfragen. 16.30 bis 18.30 Uhr

Wo? Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Str. 30, 12161 Berlin, 1. OG , Pekip-Raum 1.28

Wer? Selim Akarsu,
Zertifizierter Berater und Supervisor , Energetischer Coach, CEE,
Systemische Strukturaufstellungen

Kosten? 1 € pro Termin

Unser Leben ist voller Anliegen. Anliegen sind Wünsche, die uns antreiben, begleiten oder hemmen können. Oftmals nehmen wir sie als aufgeladene Wünsche unserer Innenwelt wahr, mit der wir uns grübelnd auseinandersetzen. Ziel der offenen Beratungsgruppe ist die Auseinandersetzung und Bearbeitung. Ihrer Anliegen in der Gruppe mithilfe diverser systemischer Methoden, darunter auch den Systemischen Strukturaufstellungen.

Pro Termin können ein bis maximal zwei Anliegen bearbeitet werden. Nicht bearbeitete Anliegen können beim nächsten Treffen erneut aufgeführt werden. Anliegen können bspw. sein:

- > die Auseinandersetzung mit Ängsten
- > eine anstehende, berufliche Neuorientierung bzw. neue Lebensphase (Rente)
- > sich seinen Selbstzweifeln nähern
- > Klarheit in der Beziehung

Anmeldung: beratung.akarsu@gmail.com

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE

Offene Sprechstunde – Thema Sucht

Wir öffnen jeden 4. Mittwoch im Monat unsere Türen für eine offene Gesprächsrunde zum Thema Sucht. Wir geben allen Interessierten die Möglichkeit, sich auszutauschen und sich Anregungen zu diesem Themenfeld zu holen.

Egal, um welche Suchtthematik es sich handelt, wir vermitteln in weiterführende Hilfen und nennen Ihnen die vielfältigen Angebote im Speziellen für die Selbsthilfe.

Auch für Angehörige bieten wir einen Austausch an.

Wann: 4. Mittwoch im Monat, 15:00 – 18:00 Uhr

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

Bitte anmelden über 030 49 98 70 910 oder kis@hvd-bb.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Patientenvertretung muss als gleichberechtigter Partner mitgestalten können

Die maßgeblichen Patientenorganisationen legen ein umfassendes [Forderungspapier](#) zum notwendigen strukturellen Wandel einer starken Patientenvertretung vor

Für eine Stärkung der Patientenvertretung im Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA) sind entsprechende Rahmenbedingungen im derzeit vom Bundesgesundheitsministerium bearbeiteten Versorgungsgesetz I (Gesundheitsversorgungsstärkungsgesetz – GVSG) zu schaffen. Um den Entscheidungsträgern eine Entwicklungsperspektive vorzutragen, haben die maßgeblichen Patientenorganisationen ein umfassendes Forderungspapier zusammengestellt.

Darin bemängeln sie insbesondere das große Missverhältnis der Kräfte zum Nachteil der Patientenvertretung, die in Beteiligungsgremien nach § 140f SGB V auf Bundes- und Landesebene ein gesetzlich gewolltes und über Jahre weiterentwickeltes Antrags- und Mitberatungsrecht hat. Im G-BA wird sie dabei lediglich von einer Stabsstelle Patientenbeteiligung mit derzeit knapp zehn Vollzeitstellen (VZÄ) unterstützt, während allein die Beratungen des Unterausschusses Arzneimittel des G-BA in dessen Geschäftsstelle durch 50 MitarbeiterInnen fachlich vorbereitet werden.

„Dieses Missverhältnis an professioneller Unterstützung und Begleitung der Gremienarbeit gilt es durch neue gesetzliche Vorgaben zu beseitigen, um eine vollwertige Ausschöpfung des bereits bestehenden Antragsrechts und die Ausübung eines zukünftigen Stimmrechts realisieren zu können“, dies sagt Dr. Martin Danner, Sprecher des Koordinierungsausschusses der maßgeblichen Patientenvertretung nach § 140f SGBV.

Denn während die Selbstverwaltungspartner von gesetzlicher Krankenversicherung, Kassenärztlicher Bundesvereinigung, Kassenzahnärztlicher Bundesvereinigung und Deutscher Krankenhausgesellschaft ihre Aufgaben mit einem hohen personellen Aufwand bewerkstelligen, bewältigen die überwiegend ehrenamtlich tätigen 300 PatientenvertreterInnen die Beratungen und den zeitlichen Aufwand zur fachlichen Vorbereitung zusätzlich zu ihren eigentlichen Kernaufgaben unentgeltlich.

Damit die Patientenvertretung ihren gesetzlichen Auftrag im Gesundheitswesen sachgerecht wahrnehmen kann, ist ein systematischer und nachhaltiger Wandel notwendig. Dazu ist professionelles hauptamtliches Personal eine unabdingbare Grundvoraussetzung sowie die Sicherstellung und Koordination der Patientenbeteiligung bei den gesetzlich benannten Organisationen. Dazu gehört die Finanzierung der Koordinierungsstelle für das Benennungsverfahren, wie auch eine entsprechende Entschädigung der SprecherInnen für ihre im G-BA unerlässliche Aufgabe, die nicht als „Einkommen“ gewertet werden darf. Erst wenn diese Voraussetzungen geschaffen sind, ist eine Erweiterung des Auftrags der Patientenvertretung denkbar.

In einem sich dramatisch wandelnden Gesundheitssystem ist die Organisation der Patientenbeteiligung als Aufgabe im öffentlichen Interesse unverzichtbar, um denjenigen eine wirkmächtige Stimme zu geben, um die es in der Versorgung eigentlich geht und die in den bisherigen Strukturen der Selbstverwaltung völlig unterrepräsentiert sind. Daher fordern die Patientenorganisationen auch eine zusätzliche Person als unparteiisches Mitglied im G-BA und das Recht auf deren Benennung.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Neues Kapitel bei der Gründung der neuen UPD

Betriebsübergang: UPD-Mitarbeiter wehren sich gegen Kündigungen

Das Drama um die Unabhängige Patientenberatung ([UPD](#)) geht in die nächste Runde. Nach Querelen um die Satzung zum Aufbau der künftigen UPD-Stiftung, klagen nun Beschäftigte der UPD gGmbH auf Übernahme in die neuen Stiftungsstrukturen. Die Klagen richten sich gegen den GKV-Spitzenverband und den bisherigen Arbeitgeber, die UPD gGmbH.

Ein Argument für die Gründung einer Stiftung war für die Ampelkoalition aus SPD, Grünen und FDP, die Beratung zu verstetigen und damit auch qualifizierten Mitarbeitern eine dauerhafte Perspektive zu geben. Das hatten verschiedene Abgeordnete der Parteien mehrfach betont.

Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach (SPD) hatte am [26. Januar dieses Jahres im Parlament in der ersten Beratung zum Gesetz erklärt](#), er wolle, dass alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die für die jetzige UPD arbeiten, in die neue Struktur überführt werden.

Die Aussagen Lauterbachs und Dittmars seien aber nie so zu interpretieren gewesen, dass eine direkte Übernahme der Mitarbeiter geplant gewesen sei, stellte das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) jetzt auf Nachfrage klar. Man habe bereits in den Koalitionsfraktionen in den UPD-Eckpunkten im vergangenen Jahr vereinbart, dass kein Betriebsübergang von der UPD gGmbH zur Stiftung UPD erfolgen sollte.

Der Betriebsratsvorsitzende der UPD, Rolf-Dieter Becker, zeigte sich verwundert, dass das BMG keinen geordneten Übergang für die rund 100 Beschäftigten angestrebt hat. Die Übernahme der bisherigen Mitarbeiter garantiert aus seiner Sicht, dass die neue UPD-Stiftung zügig mit ihrer Arbeit beginnen könnte. Becker sieht auch die künftige Beratung der UPD-Stiftung in Gefahr. In der Kürze der Zeit seien gar nicht so viele qualifizierte Berater zu bekommen, wie notwendig wären, sagte er.

Becker ist darüber hinaus der Ansicht, dass die neue UPD-Stiftung die bisherigen Mitarbeiter übernehmen muss – unabhängig vom politischen Willen des Ministeriums. Der Grund: Die Satzung der UPD-Stiftung sowie die Details aus der Abwicklungsvereinbarung zwischen der UPD gGmbH, Sanvartis und dem GKV-

Spitzenverband könnten juristisch einen Betriebsübergang im Sinne des Bürgerlichen Gesetzbuchs (Paragraf 613a BGB) darstellen.

Mit einer Entscheidung des Gerichts könne, falls es keine Verständigung gibt, gegebenenfalls Ende 2024 zu rechnen sein. Weitere zeitliche Verzögerungen würde der Weg durch die Instanzen zum Landesarbeitsgericht und gegebenenfalls dem Bundesarbeitsgericht bringen.

Die neue UPD-Stiftung dürfte sich aber schon in der Aufbauphase mit den juristischen Problemen befassen müssen. Denn am Ende könnte ein Urteil stehen, welches besagt, dass die Mitarbeiter der alten UPD gGmbH in der neuen UPD-Stiftung weiterbeschäftigt werden müssten. Dann wären darüber hinaus auch alle Gehälter rückwirkend nachzuzahlen.

Keine leichte Aufgabe für den noch zu findenden Vorstand und den Stiftungsrat, in dem auch die maßgeblichen Patientenorganisationen eine zentrale Rolle haben.

Links zum Thema

[Plenarprotokoll Bundesrat](#)

[UPD: Erneuter Vorstoß für Neustart, Zeitfenster schließt sich](#)

[UPD: Union drängt erneut auf Übergangslösung](#)

[UPD-Stiftung: Satzung soll noch diese Woche an die Aufsicht gehen](#)

[UPD: Verwaltungsrat macht Weg für Stiftung frei](#)

[UPD-Stiftung: Patientenbeauftragter dringt auf Korrekturen an der Satzung](#)

[UPD: Betriebsrat wendet sich an Öffentlichkeit](#)

[Patientenberatung: Bundestag will eine Stiftung](#)

[Stau beim Stiftungsgesetz: UPD-Berater rufen Ministerium zum Handeln auf](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Drei neue Infolyer in leichter Sprache vorgelegt

Das Ärztlichen Zentrum für Qualität in der Medizin ([ÄZQ](#)) hat zusammen mit [Special Olympics Deutschland](#) drei neue Gesundheitsinformationen in Leichter Sprache veröffentlicht.

Die neuen Infolyer des ÄZQ gibt es zu den Themen

[Impfungen bei Herzschwäche](#),

[Masern-Nachholimpfung](#) und

[Stottern](#).

Die Gesundheitsinformation zu Impfungen bei Herzschwäche fasst die Empfehlungen zu Impfungen aus der [Nationalen Versorgungsleitlinie Chronische Herzinsuffizienz](#) sehr leicht verständlich zusammen.

Der Flyer zur Masern-Nachholimpfung richtet sich an Jugendliche und Erwachsene, die noch nicht an Masern erkrankt waren. Hier erfahren sie, was Masern sind, welche Folgen diese Erkrankung haben kann, und warum für viele eine Nachimpfung wichtig ist.

Das Informationsblatt zum Stottern klärt über das Thema auf. Außerdem finden Interessierte Informationen zu wirksamen und unwirksamen Behandlungsmethoden.

Die neuen Informationen richten sich an Menschen mit eingeschränkter Lesekompetenz oder geringen Deutschkenntnissen und sollen sicherstellen, dass auch sie sich gut und verlässlich informieren können.

Um das zu gewährleisten, sind die Texte übersichtlich strukturiert und in Leichter Sprache geschrieben.

Heißt konkret: kurze Sätze, aktive Sprache und der Verzicht auf Fremd- und Fachwörter.

Zudem prüfen Personen aus der Zielgruppe jede Information, ob sie tatsächlich verständlich und die Bildauswahl gelungen ist. Denn sie selbst wissen am besten, ob eine Information wirklich verständlich ist.

Links zum Thema

[Impfung bei Herzschwäche](#)

[Masern-Nachholimpfung](#)

[Stottern](#)

[Typ-2-Diabetes: Patienteninfo aktualisiert](#)

Quelle: [aerzteblatt.de](#), 22. September 2023

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Sporttherapie bei Depression sollte Teil der Regelversorgung werden

Patienten mit einer leichten oder mittelschweren Depression sollte künftig eine weitere Behandlungsoption zur Verfügung stehen. Der Innovationsausschuss beim Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA) spricht sich

dafür aus, dass alternativ zu einer alleinigen Psychotherapie auch eine Sporttherapie mit psychotherapeutischer Begleitung möglich sein soll.

Grundlage des heute getroffenen Beschlusses im Innovationsausschuss sind die Ergebnisse des vom Ausschuss geförderten Projekts STEP.De. Ziel des Projekts war es zu prüfen, ob die neue Versorgungsform – eine psychotherapeutisch begleitete Sporttherapie – der klassischen Psychotherapie in der derzeitigen Regelversorgung nicht unterlegen ist. Das Ergebnis: In der Projektstudie konnte nach Angaben des G-BA gezeigt werden, dass bei einer leichten oder mittelschweren Depression die Psychotherapie durch eine Sporttherapie wirkungsvoll ergänzt und teilweise sogar ersetzt werden kann.

Der G-BA hat nun zwölf Monate Zeit, die Details des neuen Behandlungsansatzes als reguläre Leistung der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) zu definieren. „Die Ergebnisse der STEP.De-Projektstudie sind so überzeugend, dass wir uns als Innovationsausschuss ganz klar für einen Transfer in die Regelversorgung aussprechen“, sagte Josef Hecken, Vorsitzender des Innovationsausschusses und zugleich unparteiischer Vorsitzender des G-BA. Welche konkreten Richtlinien anzupassen seien, werde vom G-BA nun geprüft.

Links zum Thema

[Studie: Sport lindert Ängste und Depressionen](#)

[Studie: Langes Sitzen erhöht bei Jugendlichen das Risiko von Depressionen](#)

Quelle: aerzteblatt 20. September 2023

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BARRIEREN UND BEHINDERUNG

Gesundheitsversorgung für Menschen mit Behinderung verbessern

Angesichts der aktuellen Krankenhausreform fordert ein breites Bündnis von Verbänden, Menschen mit geistiger oder mehrfacher Behinderung nicht zu vergessen.

Das Bündnis, dem sich über 20 Initiativen und Organisationen angeschlossen haben, hat einen zweiseitigen Appell an das Bundesgesundheitsministerium und Abgeordnete gesandt. Darin wird unter anderem gefordert, dass Krankenhäuser aller Versorgungsstufen technisch, personell und konzeptionell angemessen ausgestattet sind, „um Menschen mit Behinderung eine adäquate Gesundheitsversorgung in derselben Bandbreite und Qualität zur Verfügung zu stellen, wie der Gesamtbevölkerung“.

Die geplante Krankenhausreform habe sich an den Bedürfnissen aller Patientinnen und Patienten zu orientieren, verlangt Dr. Martin Danner, Bundesgeschäftsführer der BAG Selbsthilfe. Dazu bedürfe es eines Basiskonzeptes, das stationäre Akutmedizin, ambulante Versorgung, Langzeitpflege und Rehabilitation insbesondere mit der Versorgung von Menschen mit Behinderungen verbindet. „Die Kliniken der Zukunft müssen deshalb so ausgestattet sein, dass auch insbesondere eine lückenlose, spezialisierte Behandlung von Menschen mit geistigen oder schweren mehrfachen Behinderungen möglich ist.“ Bei der angestrebten Krankenhausreform sieht er noch Verbesserungsbedarf.

„14 Jahre nach Unterzeichnung der UN-Behindertenkonvention ist es längst überfällig, dass Menschen mit Behinderung eine Gesundheitsversorgung bekommen, die ihre speziellen Bedarfe berücksichtigt“, ergänzt Ulla Schmidt, Bundesgesundheitsministerin a. D. und Bundesvorsitzende der Lebenshilfe.

Der Link zum Appell

Krankenhausreform im Sinne der Patientinnen und Patienten mit geistiger oder schwerer Mehrfachbehinderung gemeinsam gestalten

https://www.lebenshilfe.de/fileadmin/Redaktion/PDF/Wissen/public/Gemeinsame-Stellungnahmen/A4_Stellungnahme_Papier_zur_spezialisierten_Versorgung_Gemeinsamer_Appell.pdf

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BARRIEREN UND BEHINDERUNG

Selbstbestimmt

"Selbstbestimmt" überrascht, ist entwaffnend offen und unterhaltsam. Von Menschen mit Behinderung kann man lernen, wie selbstbestimmtes Leben gelingen kann. "Selbstbestimmt" macht Mut.

Selbstbestimmt ist eine Reihe in der ARD Mediathek zum Lebensalltag behinderter Menschen.

<https://www.mdr.de/selbstbestimmt/index.html>

Selbstbestimmt leben [Aphasie - Wenn die Sprache plötzlich weg ist](#)

Wir reden, rufen, singen, streiten. Mit Sprache machen wir uns verständlich, tauschen uns aus. Ein Alltag ohne Sprache ist kaum vorstellbar. Doch genau diese Katastrophe betrifft jedes Jahr rund 100.000 Menschen.

Selbstbestimmt - Die Reportage [Leinen los - junge Menschen mit Autismus](#)

Film von Anna Marie Goretzki und Katharina Herrmann

Selbstbestimmt

[Mathias Mester: Leistungssportler, Buchautor, Social-Media-Star](#)

Mathias "Matze" Mester ist berühmt für seinen Humor und weite Würfe mit dem Speer. Er ist mehrfacher Welt- und Europameister und gehörte lange Zeit zu den paralympischen Top-Sportlern Deutschlands. Auch jenseits des Sports startete er voll durch: Als Experte und Botschafter des Parasports, Buchautor, Social-Media-Star und populärer Gast in unzähligen TV-Shows. Nun steht er auch für Selbstbestimmt vor der Kamera. Als einer von drei Hosts trifft er Menschen mit und ohne Behinderung und erfährt, wie selbstbestimmtes Leben gelingen kann.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

DIGITALISIERUNG

Gesetz soll Hürden bei Nutzung von Gesundheitsdaten abbauen

Den Abbau bürokratischer und organisatorischer Hürden bei der Datennutzung sowie die Verbesserung der Nutzbarkeit von Gesundheitsdaten will das Bundesgesundheitsministerium ([BMG](#)) erreichen. Dies geht aus dem Entwurf eines Gesetzes zur verbesserten Nutzung von Gesundheitsdaten (Gesundheitsdatennutzungsgesetz – GDNG) hervor, welcher dem Deutschen Ärzteblatt vorliegt. Das Gesetz soll zum 1. Januar 2024 in Kraft treten.

Wie das BMG im Gesetzentwurf betont, würden dabei die geltenden datenschutzrechtlichen Standards vollumfänglich berücksichtigt und die Möglichkeiten der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) hinsichtlich einer Herstellung von Rechtsklarheit und Rechtssicherheit genutzt.

Unter anderem soll der Aufbau einer nationalen Datenzugangs- und Koordinierungsstelle für Gesundheitsdaten vorangetrieben werden. Diese Koordinierungsstelle soll eine „zentrale Funktion in der nationalen Gesundheitsdateninfrastruktur“ übernehmen. Hierfür soll eine von den anzuschließenden Datenhaltern technisch und organisatorisch unabhängige Stelle beim Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte ([BfArM](#)) eingerichtet werden, die Datennutzende bezüglich des Zugangs zu Gesundheitsdaten unterstützt und berät.

Um Transparenz gegenüber der Öffentlichkeit herzustellen, soll die Koordinierungsstelle über ihre Aktivitäten informieren. Näheres zur Einrichtung und Organisation der Datenzugangs- und Koordinierungsstelle soll das BMG ohne Zustimmung des Bundesrates durch eine Rechtsverordnung regeln. Zudem ist im Gesetzentwurf ein Verfahren vorgesehen, mit dem Daten des Forschungsdatenzentrums und Daten der klinischen Krebsregister künftig anhand einer anlassbezogenen erstellten Forschungskennziffer „datenschutzkonform und rechtssicher“ verknüpft werden können.

Für die Verknüpfung und Verarbeitung entsprechender Daten soll eine vorherige Genehmigung der oben genannten Datenzugangs- und Koordinierungsstelle erforderlich sein. Zusätzlich müssten dann vom Forschungsdatenzentrum und den zuständigen Krebsregistern als datenhaltenden Stellen ebenfalls Genehmigungen für den Zugang zu den jeweiligen Daten erteilt werden.

Kassen sollen Daten auswerten dürfen

Geplant ist auch, den Kranken- und Pflegekassen die Weiterverarbeitung von Gesundheitsdaten ihrer Versicherten zu gestatten. Konkret heißt es im Entwurf: **„Die Kranken- und Pflegekassen dürfen datengestützte Auswertungen zum individuellen Gesundheitsschutz ihrer Versicherten, zur Verbesserung der Versorgung und zur Verbesserung der Patientensicherheit vornehmen und insoweit ihre Versicherten individuell ansprechen. Den Krankenkassen wird insoweit eine freiwillige Aufgabe übertragen.“**

Eine solche automatisierte Verarbeitung der bei den Kassen vorliegenden Daten soll „ohne Einwilligung der betroffenen Person“ zu den oben genannten Zwecken zulässig sein. Allerdings ist ein

Widerspruchsrecht ausdrücklich vorgesehen – die Versicherten sollen rechtzeitig von den Kranken- und Pflegekassen über die Datenauswertung und über die Möglichkeit des Widerspruchs informiert werden.

Sofern bei der Datenanalyse eine konkrete Gesundheitsgefährdung bei Versicherten identifiziert wird, seien diese umgehend über die bestehende Gefährdung zu unterrichten, so der Gesetzentwurf. Diese Unterrichtung solle als unverbindliche Empfehlung ausgestaltet werden, medizinische Unterstützung eines Leistungserbringers in Anspruch zu nehmen. „Die ärztliche Therapiefreiheit der Leistungserbringer wird dabei nicht berührt“, wird ausdrücklich betont.

Stärkung des Gesundheitsdatenschutzes geplant

Um das Recht auf informationelle Selbstbestimmung auch bei einer Sekundärnutzung von Gesundheitsdaten zu stärken, sollen laut des Gesetzentwurfes personenbezogene Gesundheitsdaten durch die Einführung eines Zeugnisverweigerungsrechts für mit Gesundheitsdaten Forschende und eines Beschlagnahmeverbots für Gesundheitsdaten geschützt werden.

Die Einführung eines Forschungsgeheimnisses soll zudem die strafrechtliche Verfolgung und Sanktionierung der Preisgabe von Informationen, die im Rahmen einer Weiternutzung von personenbezogenen Gesundheitsdaten abgeleitet werden, ermöglichen. Hierzu sollen im Strafgesetzbuch entsprechende Regelungen getroffen werden.

Da derzeit eine einheitliche Datenschutzpraxis oft durch unterschiedliche Auslegung verschiedener Aufsichtsbehörden verhindert werde, soll dem Bundesbeauftragten für den Datenschutz und die Informationsfreiheit ([BfDI](#)) eine breitere Zuständigkeit eingeräumt werden.

Vorgesehen ist, dem BfDI die alleinige Aufsicht über Stellen zu verantworten, soweit sie Sozialdaten verarbeiten, die unter die EU-Definition der Gesundheitsdaten fallen. Darüber hinaus soll er die Aufsicht über Kranken- und Pflegekassen, [GKV-Spitzenverband](#), Kassenärztliche Vereinigungen sowie Kassenärztliche Bundesvereinigung ([KBV](#)), das Zentralinstitut für die kassenärztliche Versorgung ([Zi](#)) und die Kassenzahnärztlichen Vereinigungen sowie die Kassenzahnärztliche Bundesvereinigung ([KZBV](#)) erhalten. Daneben soll der BfDI auch die Datenschutzaufsicht im Bereich der klinischen Prüfungen übernehmen.

Weitere Links zum Thema

[Sekundäre Datennutzung: Medizinische Ethikkommissionen stecken Feld ab](#)
[Gesundheitsforschung: Wie sich Patienten einbinden lassen](#)

Quelle: [aerzteblatt.de](#), 20.6.2023

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

Arbeitskreis Krankenhäuser in der Suchthilfe AKK

Seit 1978 gibt es den Arbeitskreis Krankenhäuser (AKK) in der Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V.. Der AKK wurde in der Landesstelle eingerichtet, um Sucht-Selbsthilfe-Verbänden und Kliniken/Therapieeinrichtungen (in denen Abhängigkeitskranke behandelt werden) ein Forum zu geben, ihre Konzepte vorzustellen, Vorurteile abzubauen und neue Möglichkeiten der Zusammenarbeit zu entwickeln. Nach wie vor betrachtet sich der AKK als Bindeglied zwischen den beruflich Tätigen in Kliniken/Therapieeinrichtungen und den ehrenamtlich Tätigen in Sucht-Selbsthilfeverbänden und wird durch Vertreter der Berlin-Brandenburg-Kliniken getragen. Zu diesem Arbeitskreis Krankenhäuser (AKK) möchten wir nun auch Sie herzlich einladen. Wann: Jeden ersten Mittwoch im Monat von 18:30-20:00 Uhr.

Wo: Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V., Gierkezeile 39, 10585 Berlin, 1.OG. Raum2.

Was: <https://www.landesstelle-berlin.de/veranstaltungen/ak-krankenhaeuser/>

Wir würden uns sehr freuen Sie am 06. September 2023 begrüßen zu dürfen.

Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V.

» [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
<https://www.selbsthilfe-der-zukunft.de/themen/migration>
<https://www.selbsthilfe-der-zukunft.de/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Einfach mal machen – Praxisleitfaden für wirksames Engagement vor Ort

Ortsmitten als Zentren der Vernetzung und des Austauschs – das ist keine neue Idee. Doch wenn altbewährte Treffpunkte in Kneipen oder Cafés geschlossen haben und alltägliche Wege zur Nahversorgung in Randgebiete nur noch mit dem Auto erreichbar sind, werden auch Zufallsbegegnungen und geteilte Räume in den Ortskernen weniger. Im Rahmen eines Modellprojekts hat sich die Initiative Silicon Vilstal aus Niederbayern gemeinsam mit ihrer Kommune und überregionalen Netzwerken auf den Weg gemacht, um innovative Ideen in ihrer Region auszuprobieren. Mit dem Selbstverständnis ihrer Region als »Reallabor« werden ergebnisoffene und kooperative Prozesse vor Ort ermöglicht, die wirksame Angebote gestalten können. Im Rahmen des Projekts ist nun ein Praxisleitfaden für wirksames Engagement vor Ort entstanden, der Handlungsimpulse für zivilgesellschaftliche Initiativen bündelt, die gemeinsam mit ihrer Kommune aktiv werden möchten. Neben dem konkreten Erfahrungswissen aus den umgesetzten Projekten markiert die Publikation zehn bewährte Praxiswegweiser der Mitmachinitiative, um Vorhaben wirksam umzusetzen.

Eva Clara Tenzler: Einfach mal machen. Ein Praxisleitfaden für wirksames Engagement vor Ort.

Herausgegeben von der Wüstenrot Stiftung und Silicon Vilstal. Ludwigsburg 2023, 119 S.,

ISBN 978-3-96075-031-4

<https://wuestenrot-stiftung.de/publikationen/einfach-mal-machen-buch/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Speak Up!

Fake News und Hate Speech sind Phänomene, mit denen wir fast tagtäglich konfrontiert sind, sei es im beruflichen, ehrenamtlichen oder privaten Kontext. Die Beiträge des Bandes bieten Einblicke in die ostbelgische »Speak Up!«-Werkstatt, in der sich Wissenschaftler/innen, Praktiker/innen und Menschen aus der Zivilgesellschaft mit den Ursachen, Erscheinungsformen und Folgen von Fake News und Hate Speech auseinandergesetzt haben. Die Beiträge wurden von Menschen mit den unterschiedlichsten beruflichen, (mutter-)sprachlichen und kulturellen Hintergründen verfasst. Die Darstellungsformen der Beiträge reichen von Tagebucheinträgen über Reflexionsberichte, Handlungsleitfäden, Gedankenprotokolle und Interviews bis hin zum Werkstattgespräch. Das Buch steht auch im frei zugänglichen OpenAccess-Format zur Verfügung.

Sabrina Kirschner, Tomke Lask (Hrsg.): Speak Up! Zum Umgang mit Fake News und Hate Speech.

Ostbelgische Zivilgesellschaft und internationale Wissenschaft im Austausch. Bielefeld 2023, 372 S., ISBN 978-3-8376-6769-1

[Weitere Informationen](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Atmosphären als Ressource von Partizipation und Quartiersentwicklung

Die Partizipation von Bewohnerinnen und Bewohnern an Aktivitäten zur Verbesserung der lokalen Lebensverhältnisse in ihrem Quartier ist von vielen Faktoren beeinflusst. Die vorliegende explorative Studie des vhw – Bundesverband für Wohnen und Stadtentwicklung ist von der These geleitet, dass auch Atmosphären die Partizipation der Menschen im Quartier beeinflussen können. Sie geht damit der Frage nach der Bedeutung affektiver Kräfte der Umgebung für die Dynamik von Partizipation nach. Atmosphären tragen demnach dazu bei, dass uns städtische Räume nicht neutral gegenüberstehen, sondern wir sie als gestimmte, von einer spezifischen Tonalität geprägte Orte erfahren. Rainer Kazig und Olaf Schnur stellen die Studie vor und zeigen praxisnah auf, wie wichtig Atmosphären als eine Einflussgröße für lokale Partizipation sind.

[Kazig, Rainer / Schnur, Olaf: Der Beitrag von Atmosphären zu Partizipation in Quartieren – Resultate einer explorativen Studie](#)

82 KB

» [Inhaltsverzeichnis](#)

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



Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2023

Präsenzveranstaltung

Moderation in der Selbsthilfe – Gespräche in gemeinsamer Verantwortung

METHODEN & TECHNIKEN - GRUPPENARBEIT & KOMMUNIKATION

Donnerstag, 5. Oktober 2023 | 18 - 21 Uhr und

Donnerstag, 19. Oktober 2023 | 18 - 21 Uhr

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

Gespräche zu moderieren, zu strukturieren und zu begleiten, schafft der Gruppe Freiraum, sich auf den Inhalt zu konzentrieren. Im Rahmen einer Selbsthilfe-Gruppe ist es manchmal nicht leicht, Menschen zu finden, die diese Aufgabe übernehmen. Selbst Teil des Gespräches zu sein und gleichzeitig auf den Rahmen zu achten, ist herausfordernd. Angst vor der Verantwortung oder davor etwas falsch zu machen verunsichert.

Die Fortbildung möchte Handwerkzeug für die Moderation von Gruppen-Gesprächen vermitteln. Sie hilft, die mit der Moderation verbundene Rolle in der Selbsthilfe-Gruppe besser zu verstehen. So werden die damit verbundenen Aufgaben überschaubar und die vermeintliche Verantwortung deutlich leichter. Zwei Abende, die Mut machen, sich mit diesem Know How in der Gruppe einzubringen und auszuprobieren. Für die Teilnahme wird ein internetfähiges Gerät (PC /Laptop / Tablet oder Smartphone) mit Mikrofon und Kamera benötigt.

Anmeldefrist: Mittwoch, 27.09.2023

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 10 € (per Überweisung)

Leitung: Birgit Sowade | Nicole Bichlmeier (Arbeitskreis Fortbildung)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2023

Online-Veranstaltung

Gewusst wie! Homepages, Foren und Chats in Selbsthilfe-Gruppen richtig nutzen

ORGANISATION & ÖFFENTLICHKEIT - ÖFFENTLICHKEITSARBEIT & DIGITALISIERUNG

Donnerstag, 12. Oktober 2023 | 18 - 21 Uhr

online via Zoom

Achtung, Termin wurde geändert!

In der Selbsthilfe sind digitale Netzwerke wie Homepages, Foren oder Chats eine übliche Form der Kommunikation. Die vielfältigen, schnellen und bequemen Formen des Austauschs von Informationen und der Vernetzung stellen jedoch sehr hohe Anforderungen an den verantwortlichen Umgang mit persönlichen Daten. Denn Informationen über soziale Probleme oder Gesundheitsfragen sind hochsensibel. Das Seminar will sehr praxis- und alltagsnah über die datenschutz-rechtlichen und problematischen Seiten der kostenlosen und allseits verfügbaren „Hilfen“ und Plattformen informieren. Es soll notwendiges Wissen vermittelt werden, das für einen souveränen Umgang mit Websites, Foren, Chats und der Verknüpfung mit Social Media gerade für die Selbsthilfe notwendig ist:

- Wie und wofür nutzt die Selbsthilfe das Internet?
- verschiedene Sichtweisen auf Internet-Foren
- Was sind Cookies und was ist Tracking?
- Chancen und Risiken der Gesundheitsselbsthilfe im Netz
- Datenschutz in der Online-Selbsthilfe: rechtlich geboten – ethisch notwendig
- Hilfen für eine sichere Nutzung von Angeboten.

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, 03.10.2023

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

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

Online-Veranstaltung

Wie geht Selbsthilfe?

METHODEN & TECHNIKEN - GRUPPENARBEIT & KOMMUNIKATION

Mittwoch, 18. Oktober 2023 | 18 - 21 Uhr

online via Zoom

Wer redet wann und wieviel? Ist es verboten, egal oder sogar erwünscht, zu spät zu kommen? Wie organisieren wir den Zugang von neuen Menschen in unserer Gruppe? Selbsthilfe ist Selbstorganisation. Menschen mit ähnlichen Anliegen schaffen sich den Raum, ihre Themen gemeinsam bearbeiten zu können. Informationen teilen, Unterstützung erleben und geben um gemeinsam stärker dem Alltag begegnen. Unterschiedliche Menschen schaffen sich dazu unterschiedliche Rahmen-Bedingungen. Bestimmte Regeln sind trotzdem zu Klassikern der Selbsthilfe-Arbeit geworden. Sie haben sich bewährt, um Gesprächen und Begegnungen einen vertrauensvollen Boden zu schaffen. Ähnlich ist es mit bestimmten Abläufen und Strukturen: sie schaffen die Sicherheit, nicht ständig alles neu diskutieren zu müssen. Auf der Grundlage der Erfahrungen aller Teilnehmenden, erhalten diese ein Gespür für die Vor- und Nachteile bestimmter Regeln und Strukturelemente in der Selbsthilfe. Am Ende des Abends werden die Teilnehmenden Anregungen für das Gespräch mit der eigenen Gruppe über die dortige Zusammenarbeit mitnehmen.

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, 10. Oktober 2023

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5 € (kostenfrei mit Berechtigungsnachweis)

Leitung: Birgit Sowade | Jens E. Geißler

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2023

Präsenz-Veranstaltung

Rückkehr in die Selbsthilfe-Gruppe - Wie der Weg zurück in die Gruppe gelingt

METHODEN & TECHNIKEN - BESONDERE SITUATIONEN

Dienstag, 7. November 2023 | 18 - 21 Uhr

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

Der Zugang zu den Selbsthilfe-Gruppen hat sich für einige Menschen mit chronischen Erkrankungen durch Corona verändert. Einige Personen haben sich auf Online-Treffen eingelassen und darauf umgestellt. Andere Selbsthilfe-Aktive haben sich sehr zurück gezogen und noch nicht wieder zu einem gelassenen Umgang in Präsenz-Veranstaltungen zurückgefunden. Sie bleiben oft allein und ihr Rückzug führt zum Verlust des scheinbar selbstverständlichen Austausches. Statt sozialer Isolation, ist Kontakt und Austausch zu Menschen die ähnliche Erfahrungen gemacht haben – gerade in einer Krise – wichtig. Wir wollen darüber ins Gespräch kommen und ein Verständnis entwickeln, welche Veränderungen die Einsamkeit bzw. das Gefühl der Einsamkeit bewirkt. Wie kann der Rückweg in die Gruppe gelingen, um sich wieder auf den Austausch einzulassen?

Anmeldefrist: Montag, 30.10.2023

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5 € (Zahlung vor Ort)

Leitung: Ines Krahn (Diplom Sozialpädagogin, Coach, Moderatorin)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2023

Online-Veranstaltung

Deine Krankheit. Deine Behandlung. Dein Recht! Patient*innenrechte kennen und nutzen

Dienstag, 14. November 2023 | 16 - 18 Uhr

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

Patient*innen sind mittlerweile gefragte Partner*innen wenn es um die Weiterentwicklung der gesundheitlichen Versorgung geht. Und somit sind Aktive aus Selbsthilfe-Gruppen und -organisationen

natürlich besonders interessant: Denn sie haben sehr viel Wissen auf dem Gebiet ihrer Erkrankung und können die Sicht der Betroffenen besonders gut darstellen. Gleichzeitig ist es wichtig, sich als Patient*in einzubringen und sich Gehör zu verschaffen. Selbsthilfe Organisationen fordern diese Beteiligung daher auch zunehmend ein. Und sie werden vom Gesetzgeber in dieser Rolle auch zunehmend eingebunden. Um aber aktiv mitarbeiten, mitberaten und entscheiden zu können, brauchen die Aktiven aus den Selbsthilfegruppen einen Einblick in die Art und Weise, wie Entscheidungen zustande kommen, wer was regelt und wo ggf. Anliegen vorgebracht werden können.

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

Anmeldefrist: Montag, 06.11.2023

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: kostenfrei

Leitung: Karin Stötzner (ehem. Patientenbeauftragte Berlin)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

IMPRESSUM

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

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

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

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