

Der SEKIS Newsletter veröffentlicht monatlich Termine und Wissenswertes rund um das Thema Selbsthilfe in Berlin in Kooperation mit anderen Selbsthilfe-Initiativen, Verbänden und Organisationen wie der Landesstelle Berlin für Suchtfragen, der Landesvereinigung Selbsthilfe e.V. und den Partnern im Bereich Stadtteilzentren sowie dem Paritätischen Landesverband Berlin

Inhaltsverzeichnis

SELBSTHILFE	3
Reihe Selbsthilfe wird Inklusiv	3
Junge Selbsthilfe an Hochschulen - Mach mit!	3
Junge Selbsthilfe - Blog	3
Selbsthilfegruppe für Menschen mit Autismus	4
Angst- und Panikstörung	4
Deutsche Huntington-Hilfe Berlin-Brandenburg e.V. Berlin	4
AVON Frauenlauf Berlin 2018	5
Lesbenwelten 65 +	5
Stammtisch für junge Menschen mit Rheuma	5
Weitere „Experten aus Betroffenheit“ gesucht!	5
Neue Kursangebote für Körper und Seele!	6
FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN	6
Aktiv in Selbsthilfe – Fortbildungsprogramm 2018 erschienen	6
REIHE Selbsthilfe Startup:	7
Fortbildung zur Anleitung junger Selbsthilfegruppen in Gründung	7
Verhalten in der Gruppe zu tun?	8
Integration neuer Mitglieder	8
Humor in der Selbsthilfe	9
Nicht immer nur nett - Lebendige Kommunikation in der Gruppe	9
ENGAGEMENT / EHRENAMT / ZIVILGESELLSCHAFT	10
1001 Wort - Gesprächscfé	10
Schneller höher weiter? Na klar, reden wir drüber! –	10
Kunst gegen Komasaufen	11
Das Theater der Erfahrungen	11
Alleinerziehend in Lichtenberg?	11
Blickdialog und Fußkontakt	12
PATIENTENINTERESSEN	12
Nationale Versorgungsleitlinie Asthma, 3. Auflage	12
Peer Counseling - Ergänzenden unabhängigen Teilhabeberatung	13
DBSV: Internetseite zu Diabetes und Sehverlust	13
Entscheidungshilfen zur Revaskularisationstherapie	14
Bessere Versorgung von Gewaltopfern	14
PUBLIKATIONEN	15
Mit Eliten pflegen	15
VERANSTALTUNGEN	15
10. April 2018 18.30 - 20.00 Uhr	15
Ausleitung und Entgiftung in der Krebstherapie	15
12. April 2018 14 - 17 Uhr	15
Wirkungsweise von Neuroleptika auf das menschliche Nervensystem	15

13. März und 27. März 2018	18 - 20 Uhr	16
	Achtsamkeit	16
ab 14. April 2018	11.00 – 17.00 Uhr	16
	Gruppen befähigen, sich selbst zu führen - Stuhlkreis-Start-up!	16
14. April 2018	16.00 Uhr	16
	Gehörlos Kunst erleben	16
14. April 2018	10.00 – 16.00 Uhr	17
	Sicher aktiv in der Selbsthilfe	17
15. April 2018	11 Uhr	18
	Schönheit erleben - Inklusive Führung	18
16. April 2018	15.30 Uhr	18
	Trotz Pankreaserkrankung Genuss beim Essen	18
18. April 2018	18.30 – 20.00 Uhr	18
	Die ersten Wochen der Abstinenz: Euphorie oder Depression?	18
18. April 2018	18.00 Uhr	18
	Der Beckenboden - Workshop mit praktischen Übungen	18
19. April 2018	18.30 – 21.00 Uhr	19
	Gewaltfreie Kommunikation	19
20. April 2018	09.30 – 15.00 Uhr	19
	Ein Tag zur Peer-Beratung	19
21. April / 22. April 2018	11.00 – 18.00 Uhr	19
	Selbsterfahrung mit musikalischen Mitteln	19
22. April 2018	16.00 – 18.00	20
	Aufbruch – Die Tumoristen spielen für Sie Ihre Geschichten	20
24. April 2018	18.00 Uhr	20
	Schizophrenie ist Scheiße, Mama	20
25. April 2018	9.30 Uhr	20
	Mitglieder! Gewinnen und Qualifizieren	20
25. April 2018	16.30 – 18.00 Uhr	20
	Von der Patientenverfügung bis zur Vorsorgevollmacht	20
25. April 2018	16.00 Uhr	21
	Trigeminusneuralgie und andere Gesichtsschmerzen	21
25. April 2018	18.00 Uhr	21
	Gar nicht so selten – Herausforderungen im Umgang mit seltenen Erkrankungen	21
28.04.2018	11.00 – 16.00 Uhr	22
	Drum Circle "Rhythmus pur"	22
28. April 2018	14.00 Uhr - 17.00 Uhr	22
	Entlastung für Eltern pflegebedürftiger Kinder	22
29. April 2018	16.00 – 18.00 Uhr	22
	Tastführung - Kunst in Berlin 1880–1980:	22
29. April 2018	15.00 – 16.00Uhr	23
	Tastführung - Die Bernauer Straße nach dem Mauerbau	23
07. Mai 2018	15.30 - 18 Uhr	23
	Neue Entwicklungen in der Therapie rheumatischer Erkrankungen	23
16. Mai 2018	18.30 – 20.00 Uhr	23
	Was ist dran am Baclofen-Hype?	23
16. Mai 2018	17.00 – 18.00 Uhr	23
	Ernährung bei Krebs	23
19. Mai 2018	10.30 – 12.30 Uhr	23
	Hyperthermie-Patiententag	24
24. Mai 2018	17.00 – 19.00 Uhr	24
	Ernährung und Bewegung für Kinder und Jugendliche mit Rheuma	24
25. Mai 2018	19.00 Uhr	24
	200 Jahre Karl Marx	24
31. Mai 2018	14.00 - 16.00 Uhr	24
	Hilfe beim Helfen - für Angehörige von Menschen mit Demenz	24

07. Juni 2018	14.00 – 17.00 Uhr	25
	Von der Steigerung der Dosis, hin zur Psychopharmaka-Abstinenz	25
14. Juni 2018	16.30 – 19.30 Uhr	25
	Meinen Frieden machen - Wenn das Leben sich durch eine Krebserkrankung radikal verändert ...	25
20. Juni 2018	18.30 - 20.00 Uhr	25
	Methoden & Ansätze des Konfliktmanagements	25
20. Juni 2018	17.00 – 18.00 Uhr	25
	Neue gezielte Therapien in der Onkologie	25
IMPRESSUM		26

Selbsthilfe

Reihe Selbsthilfe wird Inklusiv

Leichte Sprache Informationsveranstaltung und Praxisschulung

Einsatz einfacher und Leichter Sprache im Beratungsalltag der Selbsthilfe.

Datum: **05. April 2018**

Zeit: 09.30 -16.30

Ort: Sozialverband Deutschland e. V.,
Bundesgeschäftsstelle Stralauer Straße 63, 10179 Berlin

Leichte Sprache und einfache Sprache sind innovative Konzepte zur Umsetzung von Barrierefreiheit im Schriftsprachbereich. Komplizierte Sachverhalte werden in kurzen Sätzen mit gebräuchlichen Wörtern dargestellt und Publikationen übersichtlich gestaltet.

Referentin: Nadine Rüstow, AWO Büro Leichte Sprache <http://www.awo-nemus.de/leichte-sprache>

Zielgruppen Aktive in der Selbsthilfe sowie hauptamtliche Mitarbeiter*innen: Berater*, Öffentlichkeitsarbeiter*, aktive Mitglieder, Vorstände aus der Selbsthilfe und Suchthilfe Wenn Sie Themen- oder Infotische anbieten wollen, melden Sie sich bitte!

Kosten: Für Sie kostenfrei – Förderung durch die gesetzlichen Krankenkassen im Land Berlin

Veranstalter: Landesvereinigung Selbsthilfe e.V.

Internet: lv-selbsthilfe-berlin.de/auskunft-anmeldung/

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfe

Junge Selbsthilfe an Hochschulen - Mach mit!

Seit 2013 gehen junge Menschen aus Selbsthilfegruppen an Hochschulen in Berlin und Potsdam, um Studierenden der Sozialen Arbeit und Heilpädagogik von Selbsthilfe und ihren eigenen Erfahrungen zu erzählen. Inzwischen konnten wir etwa 750 Studierende persönlich in Vorlesungen und Seminaren erreichen und auch in 2018 geht es weiter!

Dafür sucht das "Projekt Junge Selbsthilfe Berlin-Mitte" wieder junge Menschen, die eine Selbsthilfegruppe besuchen oder besucht haben und Lust haben, die Idee der Selbsthilfe weiterzugeben.

Die nächsten Termine an den Hochschulen sind im Juli sowie im Frühsommer 2018 für jeweils ca. 2,5 Stunden. Wir sind dabei meistens zu dritt - 2 junge Aktive aus Selbsthilfegruppen sowie eine Mitarbeiterin aus einer Selbsthilfe-Kontaktstelle. Wir bereiten gemeinsam die Seminare vor.

Eine kleine Aufwandsentschädigung kann gezahlt werden.

Wenn Du Interesse hast, melde Dich: junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfe

Junge Selbsthilfe - Blog

Beim Bundestreffen Junge Selbsthilfe 2017 in Norwalde entstand die Idee, gemeinsam zu bloggen. In diesem „Junge Selbsthilfe“-Blog werden abwechselnd verschiedene Leute über sich und ihre jeweiligen Selbsthilfeeferfahrungen schreiben. Der Blog wird an das Portal für Junge Selbsthilfe www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de angedockt (das Portal wird momentan überarbeitet). Verlinkungen / Verschränkungen / Vernetzungen mit anderen Blogs aus dem Selbsthilfebereich sind ausdrücklich erwünscht!

Vom 14.-15. April 2018 kommen einige der Beteiligten zu einem ersten Treffen in Berlin zusammen, um das weitere Vorgehen zu entwickeln. Interessiert? Wir freuen uns über weitere Mitstreiter*innen.

Kontakt Miriam Walther (junge-selbsthilfe@nakos.de).

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfe

Selbsthilfekontaktstelle KIS Pankow - im Stadtteilzentrum Pankow

Stressbewältigung

Dieser Kurs soll dazu beitragen ihren eigenen Stressauslösern auf die Schliche zu kommen und dabei Maßnahmen für ihre ganz persönliche Bewältigungsstrategie zu entwickeln. In vielen ganz praktischen und individuellen Tipps werden Sie Stress besser verstehen und Methoden für den Alltag einüben.

Wer Monika Fränznick, Dipl. Politologin, DVNIP-Mastercoach,
Stressreduktionstrainerin, Gesundheitscoach

Wann Montag, 16. Und 23. April, 18 bis 21 Uhr

Wo 1. OG Seminarraum, Stadtteilzentrum Pankow Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

Anmeldung kis@hvd-bb.de | 030 499 8709 10

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfe

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Autismus

Termin: jeden 1. und 3. Sonntag um 17 Uhr, Dauer ca. 90 Minuten; am 4. Sonntag im Monat sind Freizeitaktivitäten geplant.

Diese Gruppe befindet sich im Aufbau. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an KIS!

Im Stadtteilzentrum Pankow gründet sich eine neue Selbsthilfegruppe "AUTISMUS/ASPERGER" für Erwachsene. Die Gruppe bietet Menschen mit einer Autismus-Spektrum-Störung die Möglichkeit sich auszutauschen über alles was die Behinderung betrifft und darüber hinaus. Zur Gesprächsgruppe sind auch gemeinsame Freizeitaktivitäten geplant. Es handelt sich nicht um ein therapeutisches Angebot, sondern um einen moderierten Erfahrungs- und Infoaustausch der Teilnehmer. Das Angebot gilt nicht für Angehörige, Interessenten, Kinder.

Gruppentreffen: KIS Pankow - im Stadtteilzentrum Pankow
Schönholzer Str. 10 | 13187 Berlin
1.OG - KIS Gruppenraum

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfe

Angst- und Panikstörung

Termin: 1. und 3. Montag im Monat 17.00 - 18.30 Uhr, jede 1. Montag im Monat offen für Neue

Angst ist ein Gefühl, das unser Überleben sichert. Angst kann aber auch krankhaft werden.

Meiden Sie öffentliche Plätze, Warteschlangen, öffentliche Verkehrsmittel, Einkaufszentren?

Meiden Sie bestimmte Situationen, bestimmte Menschen, weil Sie Panikattacken befürchten?

Schaffen Sie es nicht, eigentlich harmlose Anrufe zu tätigen, Umschläge zu öffnen, Termin wahrzunehmen, einfach, weil Sie Angst haben?

Sie sind nicht allein mit diesem Problem.

Wir wollen Sie ermutigen, mit uns zusammen daran zu arbeiten. Gemeinsam üben wir, die Ängste auszuhalten, und viele auch zu überwinden. Wir freuen uns auf Sie.

Gruppentreffen: KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow
Schönholzer Str. 10 | 13187 Berlin | 1. OG Kleiner Gruppenraum

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfe

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

Die Treffen der Selbsthilfegruppe finden prinzipiell an jedem 3. Dienstag im Monat (außer im Dezember) von 18:30 Uhr bis ca. 21:00 Uhr

im „blisse“ Veranstaltungsraum der Fürst Donnersmarck-Stiftung,

Blissestraße 12 Ecke Wilhelmsau (Eingang), 10713 Berlin-Wilmersdorf, statt.

Näheres auch im Internet unter www.dhh-ev.de / Landesverband Berlin-Brandenburg.

Kontakt Deutsche Huntington-Hilfe Berlin-Brandenburg e.V. Berlin,
Dr. med. Lutz Pfeiffer, Angelika Schmid, Andreas Schmidt,
Altenberger Weg 15 , 13156 Berlin, Telefon 030 5779 8712, www.dhh-e.V. Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfe

AVON Frauenlauf Berlin 2018

Am **26. Mai 2018** findet der AVON-Frauenlauf statt und färbt den Tiergarten pink. Sei dabei und engagiere Dich für krebserkrankte Menschen!

Spende oder bilde ein Charity-Team, um "laufend" Spenden zu sammeln. Eure Familien, Freunde und Bekannte unterstützen Euch. So geht's:

- Laufteam bilden und Namen geben
- Anmelden: www.berliner-frauenlauf.de
(Anmeldeschluss: 16. Mai 2018, Läuferinnen eines Teams können in unterschiedlichen Disziplinen starten)
- Hier eine Online-Spendenseite für dein Team anlegen.
- Freunde via Mail, Facebook oder WhatsApp zum Spenden einladen

Alle Spenden gehen zu 100% in die Unterstützung von Brustkrebspatienten. Hierfür steht auch der [Härtefonds](#) für Brustkrebspatientinnen der Berliner Krebsgesellschaft e. V. Eine Zuwendungsbestätigung für eure Spenden in diesem Jahr erhaltet ihr automatisch im nächsten Februar.
www.berliner-krebsgesellschaft.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfe

Lesbenwelten 65 +

Offene Gesprächsgruppe für lesbische Frauen zu Themen des Alterns

Diese Gruppe ist für Frauen, die sich mit anderen über Freud und Leid des lesbischen Älterwerdens austauschen möchten: Was ist denn gut an diesem neuen Leben? Welche Wünsche / Themen / Träume / Ängste haben Lesben im Alter? Welche Herausforderungen stellen sich nun? Welche neuen Möglichkeiten eröffnen sich? Über diese Themen unterhalten wir uns, beraten uns gegenseitig, machen uns Mut und lachen miteinander.

Termin **04. April 2018, 11:30 – 13:30 Uhr** - jeden 1. Donnerstag im Monat

Ort Schillerpromenade 1, 12049 Berlin

Kontakt RuT - Rad und Tat, Offene Initiative Lesbischer Frauen e.V., Schillerpromenade 1,
12049 Berlin, **Telefon: 030-6214753**, E-Mail post@rut-berlin.de ,
Joanna Czapska: j-czapska@rut-berlin.de
www.rut-berlin.de
www.lesbischeinitiativerut.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfe

Stammtisch für junge Menschen mit Rheuma

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

Kontakt Bertram Wittig, **Telefon 32 290 29 51**, wittig@rheuma-liga-berlin.de 6

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfe

Ehrenamt in der Rheuma-Liga

Weitere „Experten aus Betroffenheit“ gesucht!

Kennen Sie sich gut mit Ihrer Erkrankung aus und haben Sie Lust, anderen Ihr Wissen und Ihre Erfahrungen weiterzugeben? Können Sie sich vorstellen, in Seminaren für Medizinstudenten mitzuwirken, indem Sie über Ihre Diagnose und den Umgang mit der Erkrankung im Alltag berichten? Wir suchen Sie als „Experten aus Betroffenheit“. In einer Schulung erhalten Sie ein Basiswissen und wir entwickeln gemeinsam eine

Vorgehensweise. Die Einsatzbereiche sind vielfältig und werden mit Ihnen zusammen aufgebaut. Wir begleiten Sie dabei. Schwerpunkt ist aktuell die Unterstützung der studentischen Ausbildung an der Charité.
Kontakt und Information: Sandra Bluhm, Telefon 32 290 29 53,
E-Mail bluhm@rheuma-liga-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfe

Rheuma-Liga-Berlin e.V.

Neue Kursangebote für Körper und Seele!

Stressabbau und Entspannung im Alltag – Lachtraining nach Dr. Kataria

Lachen Sie sich gesund! Stress, Nervosität, Muskelverspannungen, Frust oder Traurigkeit lösen sich einfach in Wohlgefallen auf. Am Ende jeder Übungsstunde findet eine Tiefenentspannung statt, so dass Sie locker und gestärkt in Ihren Alltag gehen. Teilnahmegebühren: 36,- Euro

Nutzen Sie Ihre Selbstheilungskräfte für ein gesundes und zufriedenes Leben!

Der Kurs richtet sich an alle interessierten Menschen, die trotz einer chronischen Erkrankung ein aktives und zufriedenes Leben führen wollen. Sie erlernen eine Entspannungstechnik (Progressive Muskelentspannung nach Jacobson) und erleben, wie Sie durch gelenkte Vorstellungsübungen Ihre Selbstheilungskräfte anregen und Ihr Immunsystem stärken können.

Teilnahmegebühren: 48,- Euro für Mitglieder. Die Krankenkassen erstatten im Rahmen des §20 SGB V bis zu 80 % der Kursgebühren bei regelmäßiger Teilnahme.

Die Fünf Tibeter – ein Weg, lange jung und gesund zu bleiben

Der Kurs richtet sich an Menschen, die körperlich und geistig beweglich bleiben wollen. Sie lernen verschiedene Rituale der tibetischen Mönche kennen und wie sie diese in Ihren Alltag integrieren können.

Mit dem Übungsprogramm der „Fünf Tibeter“ werden wir Schritt für Schritt unsere Gesundheit fördern, unser Aussehen und unsere Haltung verbessern und nicht zuletzt das allgemeine Wohlbefinden steigern

Teilnahmegebühren: 48,- Euro für Mitglieder

Leitung Eva-Maria Koschnick, Diplom-Sozialpädagogin, anerkannte Kursleiterin für Entspannung und Stressbewältigung

Termin jeweils donnerstags

Ort Gesundheitszentrum, Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V., Reißbeckstraße 6a, 12107 Berlin

Kontakt und Mitgliederbetreuung, Telefon 32 290 29 10,
E-Mail kurse@rheuma-liga-berlin.de oder Frau Koschnick, Telefon 7744629

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Fortbildung für Selbsthilfegruppen

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2018

Aktiv in Selbsthilfe – Fortbildungsprogramm 2018 erschienen



Eine erfolgreiche Arbeit in Gruppen und selbstorganisierten Verbänden erfordert komplexes Wissen und vielfältige Kompetenzen. Das Fortbildungsprogramm des Arbeitskreis Fortbildung und von SEKIS hilft dabei, Menschen in ihren eigenen Zielen zu stärken und ihnen Ressourcen zur Verfügung zu stellen, die ihnen Kraft und Mut für eigenes Tun geben

Das gesamte Fortbildungsprogramm 2018 können Sie hier nachlesen:

https://www.sekis.de/fileadmin/files/selko/downloads/Fortbildung/Gesamtprogramm_Fortbildung_2018.pdf

Für Rückfragen steht Ihnen das Team des Arbeitskreises oder von SEKIS gerne zur Verfügung.

REIHE Selbsthilfe Startup:

Fortbildung zur Anleitung junger Selbsthilfegruppen in Gründung

Samstag, 14. April 2018 11.00 - 17.00 Uhr

Ort Selbsthilfe- Kontaktstelle Mitte / StadtRand gGmbH
Perleberger Str. 44 | 10559 Berlin

Was brauchen Gruppen, wenn sie überhaupt erst Gruppe werden wollen? Wenn sich völlig fremde Menschen zu einem Thema zusammenfinden, das allen unter die Haut geht? Wenn es persönlich werden soll, in geschütztem Rahmen, mit Gesprächen, die offen sind und dem anderen Raum lassen, den eigenen Weg zu finden und zu gehen?

Bestenfalls braucht es Menschen, die in genau diesem Zusammenhang schon gute Erfahrungen mitbringen. Geht es um das Zusammenfinden junger Menschen, spielt zudem die Lebenswelt und das Gefühl für Kommunikations- und Organisationsformen junger Menschen eine Rolle. Sprich: das Alter.

Diese Fortbildungsreihe möchte junge Menschen aus der Selbsthilfe oder mit Interesse an der Arbeitsform Selbsthilfe, dazu befähigen, junge Gruppen in ihrer Anfangsphase zu begleiten. Dabei geht es nicht um Gruppenleitung, sondern um die Kunst, eine Gruppe zu befähigen, „sich ihren roten Faden selbst zu spinnen“.

Vier aufeinander aufbauende Termine setzen Schwerpunkte in den Themenfeldern „Verständnis von Selbsthilfe“, „Meine Rolle in der Anleitung“, „Moderation von Gesprächen“, „Krisen und Grenzen in Selbsthilfegruppen“ sowie „Selbstorganisation und Leadership“. Die zum Einsatz kommenden Methoden bieten als Handwerkszeug die Möglichkeit der Nutzung innerhalb späterer Anleitungen.

Die Fortbildung richtet sich an junge Menschen +/- 35 Jahre, die gerne eine eigene Gruppe gründen möchten oder Interesse daran haben, das Modell Selbsthilfe in der Anfangs-Begleitung junger Gruppen weiter zu geben. Eigene Erfahrung in der Selbsthilfe ist keine unbedingte Voraussetzung aber von Vorteil.

Du bist offen für neue Menschen und Denkweisen? Bist emphatisch, auch wenn Lebenswege ganz anders verlaufen als Dein eigener? Du hast Mut, Dich herausfordern zu lassen, die Fähigkeit, Dich selbst zurück zu nehmen und die Zuverlässigkeit, auf die sich andere verlassen können? Dann freuen wir uns sehr auf Deine Anmeldung!

Samstag 14. April 2018 11.00 - 17.00 Uhr

Donnerstag 26. April 2018 18.00 - 21.00 Uhr

Donnerstag 24. Mai 2018 18.00 - 21.00 Uhr

Donnerstag 28. Juni 2018 18.00 - 21.00 Uhr

Sowie ein Tag im Herbst nach Absprache

Ort Selbsthilfe- Kontaktstelle Mitte / StadtRand gGmbH /
Perleberger Str. 44 | 10559 Berlin

Leitung Franziska Anna Leers, Petra Glasmeyer, Birgit Sowade

Kosten 30 € für alle 5 Module

Anmeldung Mail junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de | Tel 030-394 63 64

Verhalten in der Gruppe zu tun?

Es ist eine Alltagsweisheit, dass unsere Herkunft, unsere Erziehung und unsere frühe Prägung Einfluss auf unser ganzes Leben nehmen. Was heißt das aber im konkreten Umgang mit anderen Menschen und ganz besonders für unseren Umgang mit Gruppen?

Welche Haltung habe ich entwickelt und wie wirkt sich diese bis heute aus? Welche Vorannahmen und (Vor)urteile habe ich Gruppen oder einzelnen Menschen gegenüber?

In dieser Fortbildung wollen wir am Anfang ein bisschen auf Vergangenheitsreise gehen um uns unser Verhalten erklärbar zu machen. Wir wollen das eigene Verhalten reflektieren und in Zusammenhang mit der eigenen Prägung bringen. Das Ziel sind Verständnis und Akzeptanz unseres Vorgehens. Im 2. Teil der Fortbildung wird uns die Zukunft beschäftigen. Im Vordergrund steht die Fragen:

Läuft alles rund oder gibt es Veränderungswünsche?

An welchen Stellen legen mir meine Prägungen Steine in den Weg, wenn es um meine Beziehungen in der Gruppe geht?

Und wie kann ich meine Geschichte nutzen, um damit die Beziehungen in der Gruppe zu stärken?

Eine Fortbildung mit vielen praktischen Übungen zur Eigenreflektion und Selbsterfahrung.

Für Selbsthilfe – Erfahrene, die ihre Beziehungen in der Gruppe aktiv gestalten möchten.

Samstag 21. April 2018 10.00 - 16.00 Uhr
Ort Selbsthilfe- Kontaktstelle im Mittelhof e.V.
Königstr. 42 / 43 | 14163 Berlin
Leitung Hanne Theurich, Birgit Sowade
Kosten 6 €
Anmeldung Mail selbsthilfe@mittelhof.org | Tel 030- 80 19 75 14

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Fortbildung für Selbsthilfegruppen

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2018

Integration neuer Mitglieder

Montag 04. Juni 2018 18.00 - 21.00 Uhr

Montag 11. Juni 2018 18.00 - 21.00 Uhr

Selbsthilfegruppen leben von ihren Mitgliedern und deren Zusammenhalt. Dabei gibt es meist eine gewisse Fluktuation und immer wieder kommen "Neue" dazu.

Das bedeutet viel Potenzial, aber auch Herausforderungen für die bestehende Gruppe.

Einerseits kommt durch neue Mitglieder "frischer Wind" in die Gruppe, andererseits kann es zu Veränderungen, Irritationen oder sonstigen Störungen durch den Zuwachs kommen.

Hier wollen wir ansetzen und uns gemeinsam Gedanken um neue Mitglieder und deren Integration machen:

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

Mit diesen und ähnlichen Fragen werden wir uns an diesem Abend beschäftigen und dabei auch die Besonderheiten verschiedener Selbsthilfegruppen berücksichtigen.

Diese Veranstaltung wird vom Arbeitskreis Fortbildung angeboten. Sie hat interaktiven

Charakter, das Erfahrungswissen der Teilnehmenden wird eingebunden.

Ort KIS Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe Pankow
Schönholzer Str. 10 | 13187 Berlin
Leitung Katarina Schneider, Jens Erik Geißler
Kosten 12 €
Anmeldung Tel 030-499 870 910 | Mail KIS@hvd-bb.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Fortbildung für Selbsthilfegruppen

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2018

Humor in der Selbsthilfe

Samstag 16. Juni 2018 10.00 - 16.00 Uhr

Humor ist eine der wichtigsten Schätze und Ressourcen, die das Leben für uns bereitstellt. Denn Lachen ist älter als die menschliche Sprache und entspringt unserem Urinstinkt und Sinn für Gemeinsamkeit.

Welche Rolle kann nun aber Humor und Fröhlichkeit in der Selbsthilfe spielen?

Wie passen die Auseinandersetzungen mit dem Ernst des Lebens und dem Sinn für Heiterkeit zusammen?

Dem wollen wir in dieser Fortbildung nachgehen.

Die Wiederentdeckung von Humor und Lebensfreude auch in schwierigsten Lebenslagen, kann der Gruppe und jedem einzelnen Mitglied Flügel verleihen. Wie das in Selbsthilfegruppen gelingt und was sie dafür brauchen, werden wir in dieser Fortbildung erkunden.

Dabei wollen wir uns mit folgenden Themen und Fragen beschäftigen:

Welchen Raum nimmt Witz und Frohsinn in unserer Gruppenarbeit ein und welchen Raum können oder wollen wir ihm geben?

Wie gehen wir damit um, wenn es in der Gruppe unterschiedliche Vorstellungen darüber gibt, wann Humor angebracht ist?

Wann und worüber kann man lachen, ohne uns oder Andere zu verletzen oder auszugrenzen?

Welches Potential können wir mit Humor in der Selbsthilfe wecken und wie stellen wir das am besten an?

Ort Selbsthilfezentrum Eigeninitiative Treptow-Köpenick
Genossenschaftsstraße 70 (Ecke Dörpfeldstraße 42, am Markt)
12489 Berlin - Köpenick-Adlershof
Leitung Jens Erik Geißler, Ruth Uzelino
Kosten 12 €
Anmeldung Tel 030-631 09 85 | Mail eigeninitiative@ajb.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Fortbildung für Selbsthilfegruppen

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2018

Nicht immer nur nett - Lebendige Kommunikation in der Gruppe

Samstag 30. Juni 2018 10.00 - 16.00 Uhr

In Selbsthilfe-Gruppen unterstützen sich Menschen durch Gemeinschaft, Solidarität, Trost und Hilfe.

Gruppen wünschen sich eine harmonische Kommunikation, um miteinander wachsen und etwas bewegen zu können. Trotz aller Verbundenheit sind Menschen verschieden und es kommt in Kontakten natürlich auch zu Missverständnissen und Ärger. Wenn Konflikte und Frust aus Rücksichtnahme oder Sorge um das

Gruppenklima hinunter geschluckt werden geht das auf Kosten der Lebendigkeit. Unterdrückte Gefühle können sich unangemessen Bahn brechen oder Menschen bleiben den Gruppentreffen fern, weil sie sich unwohl fühlen.

Diese Fortbildung geht der Frage nach, wie Menschen im Gespräch bleiben können ohne Ärger, Kritik oder Frust aus Rücksichtnahme zu vermeiden. Geht das zusammen- sich zuhören und Verständnis haben auch wenn wir anderer Meinung sind?

Mit kurzen theoretischen Beiträgen und vorrangig praktischen Übungen aus dem Gruppenalltag üben wir miteinander „nicht immer nur nett“ zu sein, sondern ehrlich und respektvoll das zum Ausdruck zu bringen, was in uns lebendig ist. Dabei nutzen wir bewährte Methoden z.B. aus der einfühlsamen Kommunikation, auch bekannt als „Gewaltfreie Kommunikation“, themenzentrierte Interaktion u.a. Üben Zuhören, ohne zu bewerten und erforschen welche Strategien Offenheit und Respekt ermöglichen. Diese Veranstaltung wird vom Arbeitskreis Fortbildung angeboten. Sie hat interaktiven Charakter, das Erfahrungswissen der Teilnehmenden wird eingebunden.

Ort **Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf**
Alt Marzahn 59 a | 12685 Berlin

Leitung **Sabine von Wegerer, Petra Glasmeyer**

Kosten **12 €**

Anmeldung **Mail selbsthilfe@wuhletal.de | Tel 030-54 25 103**

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Engagement / Ehrenamt / Zivilgesellschaft

1001 Wort - Gesprächscafé

Wir laden dazu ein, neue Leute kennenzulernen und , Spass zu haben an der deutschen Sprache.

Termin **Jeden 2. Mittwoch im Monat, 16 – 18 Uhr**

Ort STZ Nachbarschaftshaus Kiek in, Rosenbecker Str. 25/27, 12689 Berlin S-Bhf. Ahrensfelde, Bus 197, 390, Tram 16, M8

Kontakt weltgewandt. Institut für interkulturelle politische Bildung e.V., Flämingstr. 122, 12689 Berlin, **Telefon 030 22 80 82 35**, E-Mail: info@weltgewandt-ev.de
www.weltgewandt-ev.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Engagement / Ehrenamt / Zivilgesellschaft

Aufruf zur Beteiligung an den Berliner Aktionstagen 2018

Schneller höher weiter? Na klar, reden wir drüber! –

Immer mehr Arbeit in immer weniger Zeit und mit weniger Personal bewältigen. Viele Aufgaben gleichzeitig erledigen. Job, Familie, Kinder – immer funktionieren müssen. Eine enge Taktung selbst am Wochenende, es gibt eine lange Liste, was alles zu tun ist. Kennen Sie das von Kolleg*innen, Freund*innen, Bekannten oder sich selbst?

„Schneller, höher, weiter“ wird immer mehr zur Devise der heutigen Zeit. Dabei kann der Konsum von psychoaktiven Substanzen u.a. dazu dienen, die eigene Leistungsfähigkeit erhöhen zu wollen, sich damit den gesellschaftlichen Erwartungen anzupassen oder auch vom Alltag mit seinen Problemen abzulenken bzw. vom Stress „runterzukommen“. Die Tatsache, dass Menschen sich von der Leistungsorientierung in der Gesellschaft belastet fühlen, ist keine individuelle, sondern ein gesamtgesellschaftliche Herausforderung.

Auch junge Menschen leiden unter dieser Entwicklung – so fühlte sich die Hälfte der befragten Jugendlichen und jungen Erwachsenen der JDH-Studie aus dem Jahr 2012 durch die Leistungsorientierung in der Gesellschaft belastet, von Alltäglichem, wie z.B. schulischen Pflichten oder Anforderungen der Eltern, überfordert. Dabei hat die Studie auch einen signifikanten Zusammenhang zwischen Überforderung und Konsum von Alkohol, Tabak und illegalen Drogen festgestellt.

Um auf diese brisante Entwicklung aufmerksam zu machen, für die Risiken von Substanzkonsum im Kontext von Leistungssteigerung und Druck- und Stressabbau zu sensibilisieren, hat die Landesinitiative „Na klar – unabhängig bleiben!“ ihre diesjährigen Berliner Aktionstage vom 28. Mai – 03. Juni 2018 unter das Motto „Schneller höher weiter? Na klar, reden wir drüber!“ gestellt. Alle Berliner Bezirke wirken mit und machen

mit vielfältigen Aktionen auf das Thema aufmerksam. Zudem ist eine öffentlichkeitswirksame, berlinweite Veranstaltung geplant! Mehr unter www.praevention-na-klar.de

Machen Sie mit! Engagieren Sie sich mit einer Veranstaltung, einem Angebot im Rahmen der Aktionstage! Wir unterstützen und beraten Sie gerne zur Planung Ihres Angebots. Darüber hinaus erhalten Sie bei uns kostenfrei Materialien zum Thema.

Sie können Ihren Beitrag, Ihre Aktivitäten und Angebote im Rahmen der Aktionstage wie gewohnt auf der Webseite der Landesinitiative www.praevention-na-klar.de darstellen.

Kontakt Koordination des Landesprogramms: Fachstelle für Suchtprävention Berlin,
Telefon 030 – 29 35 26 15, E-Mail info@berlin-suchtpraevention.de;
Christina Schadt, schadt@berlin-suchtpraevention.de
www.berlin-suchtpraevention.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Engagement / Ehrenamt / Zivilgesellschaft

Kunst gegen Komasaufen

Unter diesem Motto starten die Drogenbeauftragte der Bundesregierung, Marlene Mortler, und die DAK-Gesundheit die Kampagne „bunt statt blau“ 2018 gegen Alkoholmissbrauch. Der Plakatwettbewerb für Schüler zwischen zwölf und 17 Jahren findet zum neunten Mal statt. Hintergrund ist das gefährliche Trinkverhalten von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Zwar sind die Zahlen beim regelmäßigen Alkoholkonsum dank intensiver Aufklärung rückläufig, aber nicht beim exzessiven Konsum. Die Zahlen für das sogenannte Komasaufen, bei dem Jugendliche in kurze Zeit viel Alkohol trinken, um betrunken zu werden, steigen erstmals seit 2012 wieder leicht an. 2016 kamen bundesweit 22.133 Zehn- bis Zwanzigjährige volltrunken in eine Klinik, 1,9 Prozent mehr als im Vorjahr.

Als Reaktion auf diese Entwicklung laden die DAK-Gesundheit und die Bundesdrogenbeauftragte bundesweit 11.000 Schulen ein, das Thema im Unterricht zu behandeln. „Wir starten die Kampagne ‚bunt statt blau gegen Komasaufen‘ 2018, um Kindern und Jugendlichen die Gefahren von Alkoholmissbrauch aufzuzeigen. Solche wichtigen Gesundheitsthemen sollten in den Schulalltag einfließen“, sagt DAK-Vorstandschef Andreas Storm. Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung, Marlene Mortler, unterstützt die Kampagne „bunt statt blau“ als Schirmherrin: „Für jeden muss klar sein: Gerade für Kinder und Jugendliche kann Alkohol extrem gefährlich sein! Die aktuellen Zahlen zeigen, wie wichtig eine umfassende Präventionsarbeit bei jungen Menschen ist. Wir müssen hier weiter dran bleiben.“

Weitere Informationen zum Wettbewerb und zur Kampagne gibt es unter www.dak.de/buntstattblau oder <https://www.drogenbeauftragte.de/presse/pressekontakt-und-mitteilungen/2018/2018-1quartal/bunt-statt-blau.html>.

www.berlin-suchtpraevention.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Engagement / Ehrenamt / Zivilgesellschaft

Das Theater der Erfahrungen

Werkstatt der alten Talente von und mit Eva Bittner, Prof. Johanna Kaiser - ist in verschiedenen Bezirken mit einem umfangreichen, unterhaltsamen Programm unterwegs.

Das Programm, Termine und weitere Informationen finden Sie auf der Homepage www.theater-der-erfahrungen.de

Kontakt Vorarlberger Damm 1, 12157 Berlin, **Telefon (030) 855 42 06** - Fax (030) 855 43 78, E-Mail theater-der-erfahrungen@nbhs.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Engagement / Ehrenamt / Zivilgesellschaft

Alleinerziehend in Lichtenberg?

Sie haben für sich, Ihre Familie und Ihren Lebensweg noch viel vor und Lust

- Ihre Erfahrungen mit anderen alleinerziehenden Eltern auszutauschen,
- Ihre Fähigkeiten darzustellen und auszuweiten,
- in der Gruppe Themen, die Alleinerziehende betreffen, zu diskutieren,
- von Expert*innen Hinweise und Tipps zu Ihren Themen als Alleinerziehende Eltern zu bekommen,
- sich mit Ihrem (Wieder-) Einstieg in eine Ausbildung bzw. in die Arbeitswelt vorzubereiten,

- Personalverantwortliche aus Unternehmen kennen zu lernen,
- gemeinsam mit anderen eine gute Zeit zu haben, während Ihr/e Kind(er) betreut werden?

Klingt gut? Dann haben wir etwas für Sie:

SHIA, die SelbstHilfelinitiative für Alleinerziehende und das Bezirksamt Lichtenberg bieten bis zu 15 Alleinerziehenden die Teilnahme an einem Projekt an, bei dem Sie, Ihre Erfahrung und Ihre Anliegen im Mittelpunkt stehen – wir arbeiten GEMEINSAM und lernen von- und miteinander.

Das Projekt startet am **21. März, geht über 20 Wochen**

Termin jeweils mittwochs von 9:30 bis 11:30

Ort Ribnitzerstrasse 1 b, 13051 Berlin

Inhaltlich geht es um Kommunikationsfähigkeit, Motivation, eigene Stärken kennen und angemessen darstellen, Selbstfürsorge, Grenzen setzen – NEIN-Sagen, Fachwissen in Bezug auf rechtliche Regelungen als AE, Unterstützungsmöglichkeiten vor Ort, Wissen über Möglichkeiten der ergänzenden Kinderbetreuung sowie Vereinbarkeit von Familie und Beruf usw. Ihre beruflichen Wünsche, Ziele und Vorstellungen werden „rausgekitzelt“, Ihre bislang erworbenen und erbrachten Leistungen und Fähigkeiten werden gewürdigt und alle Ihre Kompetenzen bei den weiteren Planungen berücksichtigt.

Interessiert? Weitere Informationen erhalten Sie von margaretha.mueller@shia-berlin.de, **030 42800901**;
Überzeugt? Anmeldung über margaretha.mueller@shia-berlin.de, **030 42800901**

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Engagement / Ehrenamt / Zivilgesellschaft

Blickdialog und Fußkontakt

Ein Theaterprojekt für Alt- und Neu-Berliner/innen.

Unter dem Titel Blickdialog und Fußkontakt wird es auch 2018 angeboten. Das Auftraktreffen hat am 01.03.18, 16.30 Uhr im STZ Nachbarschaftshaus Kiek in, Rosenbecker Str. 25/27, 12689 Berlin stattgefunden.

Lust, sich zu bewegen, zu lachen, zu spielen, in einer Gruppe Freude zu haben, gemeinsam Ideen zu entwickeln? Willkommen zum freien Theater! Wir entwickeln zusammen Szenen auf der Basis eigener Erfahrungen. Im Mittelpunkt stehen die Themen Arbeit und das mitunter delicate Feld der Geschlechterbeziehungen. Verbindendes Element ist die Kommunikation. Menschen geben und interpretieren Signale. Sie können Respekt einflößen, Hoffnung wecken, reizvoll oder langweilig sein. Eine Quelle sowohl für Verständnis als auch für Missverständnis. Was sind die ungeschriebenen Regeln im Umgang miteinander – auf dem Gebiet der Arbeit, zwischen den Geschlechtern? Was macht neugierig? Was wirkt befremdlich? Wie können Berührungängste überwunden werden? Wie kann man Grenzen setzen – ohne sich dabei selbst einzugrenzen?

Das Theater bietet die Möglichkeit, sich diesen Fragen spielerisch anzunähern. Das Zusammensein in der Gruppe erleichtert es außerdem, aus sich heraus zu kommen, sich zum Ausdruck zu bringen und vor anderen frei zu sprechen. Es eröffnet Raum, ungewohnte Entdeckungen zu machen und inspiriert zur kreativen Wendung von Problemlagen.

Die Theatertreffen werden angeleitet von Mirella Galbiatti, Schauspielerin und Theaterpädagogin in Berlin und Buenos Aires. Sie finden zwei Mal monatlich statt. Das Theaterstück wird am 19.12.2018 aufgeführt.

Kontakt weltgewandt. Institut für interkulturelle politische Bildung e.V., Flämingstr. 122, 12689 Berlin, **Telefon 22 80 82 35**, E-Mail: info@weltgewandt-ev.de

Weitere Infos erhalten Sie über www.kiekin.org und www.weltgewandt-ev.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Patienteninteressen

Start der öffentlichen Konsultationsphase

Nationale VersorgungsLeitlinie Asthma, 3. Auflage

Asthma gehört zu den häufigsten Volkskrankheiten. Ziel der NVL Asthma ist es, die bestmögliche, sektorenübergreifende Versorgung von Patienten mit Asthma zu definieren. Die multidisziplinäre Leitliniengruppe hat dazu Empfehlungen für die Diagnostik und Therapie des Asthmas im Kindes- und Erwachsenenalter erarbeitet. Zudem werden Empfehlungen zur Kooperation der verschiedenen Fachdisziplinen und Gesundheitsberufe sowie der Sektoren des Gesundheitssystems beschrieben. Bei der 3.

Auflage handelt es sich um eine Teilveröffentlichung. Weitere Themen, wie die Behandlung des Asthmaanfalls, werden im Anschluss bearbeitet. Die methodische Vorgehensweise ist im Leitlinienreport zur Konsultationsphase beschrieben.

Die NVL steht ab heute zur öffentlichen Konsultation bereit. Fachkreise und Interessierte sind eingeladen, die Konsultationsfassung **bis zum 24. April 2018** zu kommentieren. Kommentare können nur dann bearbeitet werden, wenn sie mit dem Kommentierungsbogen per E-Mail an nvl@azq.de gesendet werden.

Die eingegangenen Kommentare werden nach Ablauf der Konsultationsphase an die Mitglieder der Leitliniengruppe der NVL Asthma weitergeleitet. Die Leitliniengruppe entscheidet dann nach sorgfältiger Prüfung über deren Berücksichtigung.

Dokumente zum Download

- Konsultationsfassung
- Kommentierungsbogen
- Leitlinienreport zur Konsultationsfassung

Kontakt Isabell Vader, MPH, Programm für Nationale VersorgungsLeitlinien, Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin, **Telefon 030 4005-2508**, E-Mail: nvl@azq.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Patienteninteressen

Peer Counseling - Ergänzenden unabhängigen Teilhabeberatung

Menschen mit Beeinträchtigung, chronischer Erkrankung, schweren psychischen Krisen oder von Behinderung bedrohte Menschen haben viele Fragen. Beratungsstellen gibt es fast nur bei Kostenträgern oder Leistungsanbietern und jeweils nur für bestimmte Bereiche. Eine umfassende, unabhängige und nur an den Interessen der Klienten orientierte Beratung fehlt. Dies soll durch das neue Bundesteilhabegesetz (BTHG) mit der Einführung einer "Ergänzenden unabhängigen Teilhabeberatung (EUTB)" geändert werden. Sinnvollerweise ist die bevorzugte Methode dafür das Peer Counseling, d. h. die Beratung von Betroffenen durch Betroffene.

Die Beratungsstelle von exPEERienced bietet eine solche Beratung an. Die Mehrzahl der Beschäftigten hat eigene Erfahrung mit schweren Beeinträchtigungen. Diese Beratungsstelle ist besonders eine Anlaufstelle für Menschen mit psychischen Krisen und Beeinträchtigungen.

Termin ab April 2018

Ort Schillerpromenade 9 in Berlin-Neukölln

Die Teilhabeberatung findet im Rahmen des vom Bundesministerium für Arbeit und Gesundheit geförderten Projekts Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung statt. Sie wendet sich an "Menschen mit (drohender) Behinderung". Es handelt sich um eine allein dem Ratsuchenden verpflichtende Beratung. Das Angebot soll ganzheitlich die individuelle Persönlichkeit und Situation der Ratsuchenden aufgreifen und deren gesamtes soziale Umfeld mit dem Ziel einbeziehen, die Eigenverantwortung und Selbstbestimmung zu stärken. Ratsuchenden soll dafür ein unabhängiges, d. h. insbesondere von ökonomischen Interessen und der Kostenverantwortung der Kostenträger und Leistungserbringer weitgehende freies Beratungsangebot zur Verfügung stehen. Besonders im Vorfeld der Beantragung von konkreten Leistungen kann eine notwendige Orientierungs-, Planungs- und Entscheidungshilfe gegeben werden.

Weitere Informationen

www.gemeinsam-einfach-machen.de/GEM/DE/AS/Umsetzung_BTHG/EUTB/EUTB_node.html

www.gut-beraten.berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Patienteninteressen

DBSV: Internetseite zu Diabetes und Sehverlust

Weitere Informationen: Diabetische Augenerkrankungen – Aktiv werden, Möglichkeiten nutzen:

www.diabetes-und-augen.info

(Quelle: Deutscher Blinden- und Sehbehindertenverbandes (DBSV), Deutsche Diabetes-Hilfe – Menschen mit Diabetes (DDH-M))

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Patienteninteressen

Patienteninformation

Entscheidungshilfen zur Revaskularisationstherapie

liegen jetzt auch in Arabisch, Englisch, Französisch, Russisch, Spanisch und Türkisch vor.

In Deutschland zählt die koronare Herzkrankheit (KHK) zu den Volkskrankheiten. KHK und Herzinfarkt gehören zu den häufigsten Todesursachen. Aber mit einer guten Behandlung können Betroffene eine ähnliche Lebensqualität haben wie Gesunde.

Die Behandlung verfolgt zwei Ziele: Beschwerden lindern und gefährlichen Folgen wie Herzinfarkt vorbeugen. Eine gesunde Lebensweise und Medikamente sind feste Bestandteile der Behandlung einer KHK. Bei etwa einem Drittel der Betroffenen lassen die Beschwerden aber trotz der Medikamente nicht nach. Dann können Stents oder eine Bypass-Operation in Frage kommen. Um zwischen diesen beiden Möglichkeiten zu entscheiden, wird eine Herzkatheter-Untersuchung empfohlen. Die drei Entscheidungshilfen „[Brauche ich eine Herzkatheter-Untersuchung?](#)“, „[Stents einsetzen oder erst mal abwarten?](#)“ und „[Verengte Herzkranzgefäße: Stent oder Bypass?](#)“ sollen das Arzt-Patienten-Gespräch unterstützen.

Patientenmaterialien zur NVL Chronische KHK:

[Verdacht auf koronare Herzkrankheit – Brauche ich eine Herzkatheter-Untersuchung?](#)

[Katheter-Untersuchung bei koronarer Herzkrankheit: Stents einsetzen oder erst mal abwarten?](#)

[Verengte Herzkranzgefäße: Stent oder Bypass?](#)

[Patientenleitlinie „Koronare Herzkrankheit“](#)

[Weitere Informationsblätter zum Thema „Herz und Gefäße“](#)

[NVL Chronische KHK, 4. Auflage](#)

[Programm](#) für Nationale [VersorgungsLeitlinien](#)

Kontakt Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ), TiergartenTower,

Straße des 17. Juni 106-108, 10623 Berlin, Telefon 4005-2501/-2504,

E-Mail info@azq.de www.azq.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Patienteninteressen

Bessere Versorgung von Gewaltopfern

Mit der Eröffnung der neuen Traumaambulanz verbessert Berlin die psychotherapeutische Versorgung von Gewaltopfern.

Menschen, die Gewalt erlebt haben, können psychisch erkranken und damit über viele Jahre schwere seelische und soziale Folgen erleiden. Unter der Leitung von Priv.-Doz. Dr. med. Olaf Schulte-Herbrüggen, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und Traumatherapeut, wurde im Jahr 2012 die erste Berliner Traumaambulanz für erwachsene Opfer von Gewalttaten an der Psychiatrischen Universitätsklinik der Charité im St. Hedwig-Krankenhaus eröffnet. Viele hundert Betroffene schwerer Gewalttaten konnten seitdem in dieser Institution psychotherapeutische Unterstützung erfahren.

Am 1. März 2018 wird in der Friedrich von Bodelschwingh-Klinik in Berlin-Wilmersdorf ein neuer Standort der Traumaambulanz eröffnet. Das Land Berlin garantiert dadurch neben einer wohnortnäheren Versorgung für den Süden und Westen Berlins eine erhöhte Kapazität an Behandlungsplätzen und größere Flexibilität bei ständig steigender Anfrage.

Der zweite Standort unter der Leitung von Priv.-Doz. Dr. med. Olaf Schulte-Herbrüggen ist eine Kooperation zwischen dem Landesamt für Gesundheit und Soziales (LAGeSo) und der Friedrich von Bodelschwingh-Klinik. Opfer schwerer Gewalttaten und unmittelbare Zeugen von Gewalt, die unter psychischen Belastungssymptomen leiden, können hier kostenlos psychotherapeutische Sitzungen erhalten.

Traumatherapeutisch erfahrene Ärzte und Psychologen bieten zeitnahe Termine an. „Zuletzt konnten wir zum Beispiel im Rahmen der Ereignisse auf dem Breitscheidplatz gut auf die Anforderungen reagieren und allen Betroffenen ein zeitnahes Angebot machen“, sagt Schulte-Herbrüggen. „Wir hoffen, dass solche Ereignisse nicht erneut passieren. Doch vor dem Hintergrund der weiterhin bestehenden Bedrohungslage, müssen wir bei Terroranschlägen auch auf höhere Opferzahlen eingerichtet sein, als dies am Breitscheidplatz der Fall war. Mit der neuen Traumaambulanz sind wir dafür gerüstet.“

Sozialsenatorin Elka Breitenbach zum Engagement des Landes Berlin auf der Grundlage des

Opferentschädigungsgesetzes: „Jede und jeder kann Opfer einer Gewalttat werden. Nach solch einer traumatischen Erfahrung brauchen Betroffene schnelle, unbürokratische und individuelle Hilfe. Trauma-Ambulanzen erbringen solch eine Hilfe. Ich bin froh, dass nun eine zweite therapeutische Einrichtung dieser

Art in Berlin öffnet, in der Betroffene durch die Behandlung wieder mehr Lebensqualität erreichen können.“

Das bestätigt auch der Präsident des Landesamtes für Gesundheit und Soziales, Franz Allert: „Ich begrüße das Engagement von Dr. Schulte-Herbrüggen und seinem therapeutischen Team. Durch hohe Professionalität konnte für viele Gewaltopfer eine deutliche Reduktion von Belastungssymptomen wie Alpträume und Ängste erreicht werden.“

Betroffene können sich ab sofort zusätzlich unter folgender Adresse melden:

Traumaambulanz Berlin Friedrich von Bodelschwingh-Klinik Landhausstraße 33-35 10717 Berlin

Telefon 030 5472 – 7887

Telefax 030 5472 – 29 9507 E-Mail: traumaambulanz@fvbk.de

Terminvereinbarung Mo - Fr 9:00-16:00 Uhr

www.fvbk.de

Publikationen

Robert Bosch Stiftung

Mit Eliten pflegen

Für eine exzellente, zukunftsfähige Gesundheitsversorgung in Deutschland.

Das Manifest „Mit Eliten pflegen“ soll aufzeigen, welche Voraussetzungen Spitzenpflege braucht und warum dringend mehr akademisch qualifizierte Pflegefachpersonen in allen Bereichen der Versorgung notwendig sind, um die Herausforderungen der Zukunft im Sinne exzellenter Pflege und der Menschen mit Pflegebedarf zu meistern. Es ist ein ausdrückliches Bekenntnis zum Einsatz akademisch qualifizierter Pflege in der direkten Versorgung im Zusammenspiel mit Pflegefachpersonen nicht-akademischer Qualifizierung. Das Manifest gibt Impulse und nennt Forderungen für die Veränderung von Rahmenbedingungen mit dem Ziel, die Pflegeberufe nachhaltig und zum Wohle der Patienten attraktiv zu machen.

Der Titel „Mit Eliten pflegen“ knüpft an die im Jahr 1992 erschienene Denkschrift „Pflege braucht Eliten“ der Robert Bosch Stiftung an.

28 Seiten; Erscheinungsjahr:2018

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

Die Liste der aktuellen Veranstaltungen finden Sie hier:

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

10. April 2018 18.30 - 20.00 Uhr

Ausleitung und Entgiftung in der Krebstherapie

GfBK Beratungsstelle, Fritz-Reuter-Straße 7, 10827 Berlin

Veranstalter Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr, GfBK

Referent Dr. med. Patrick Assheuer, Facharzt für Innere Medizin

Kosten Spende erbeten

Anmeldung erwünscht

Tel **030 342 50 41**

Mail gfbk-berlin@biokrebs.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

12. April 2018 14 - 17 Uhr

Wirkungsweise von Neuroleptika auf das menschliche Nervensystem

Psychopharmaka bei der Genesung von Psychosen

Paritätischer Wohlfahrtsverband Berlin, Brandenburgische Straße 80, 10717 Berlin

Veranstalter Angehörigen-Akademie des ApK e.V.

Referent Priv.-Doz. Dr. med. Dr. Phil Jann E. Schlimme M.A., Privatdozent für Psychiatrie und Psychotherapie an der Medizinischen Hochschule Hannover, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie in eigener Praxis in Berlin

Anmeldung erbeten
Tel **030 86 39 57 01**
Mail anmeldung@apk-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

13. März und 27. März 2018 18 - 20 Uhr

Achtsamkeit

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf, Eichhorster Weg 32, 13435 Berlin

Anmeldung erbeten

Achtsamkeit bedeutet, wahrzunehmen, was gerade jetzt innen und außen passiert. Es bedeutet, das Geschehen gelassen zu betrachten, ohne etwas zu ändern oder emotional in Aufruhr zu geraten. Es geht darum, dem Moment mehr Aufmerksamkeit zu schenken und sich nicht durch das Gedankenkarussell zusätzlich unter Stress setzen zu lassen. Achtsamkeit lässt sich sehr gut im Alltag üben und integrieren. Es hilft Stress abzubauen, gelassener zu werden und aufmerksamer mit sich selbst umzugehen. Anhaltendes Ungleichgewicht von Belastung und Entspannung im Alltag können zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen. Eine gute Balance ist ausschlaggebend für unsere Leistungsfähigkeit, Wohlbefinden und Gesundheit. Die positive Wirkung von achtsamem Leben lässt sich sogar wissenschaftlich nachweisen.

Leitung Marlies Carbonaro, Gerontotherapeutin, Seminarleiterin für Stressbewältigung

Kosten Teilnahmekosten: 9 € / ermäßigt 7 €

Tel **030 / 416 48 42**

Mail selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

ab 14. April 2018 11.00 – 17.00 Uhr

Gruppen befähigen, sich selbst zu führen - Stuhlkreis-Start-up!

Fortbildungsreihe zur Anleitung von jungen Selbsthilfegruppen in Gründung

Selbsthilfe- Kontaktstelle Mitte / StadtRand gGmbH, Perleberger Str. 44, 10559 Berlin

Das Projekt "Junge Selbsthilfe Berlin" und die Selbsthilfe-Kontaktstellen aus Berlin-Mitte und Steglitz-Zehlendorf richten in 2018 eine spannende Fortbildung für junge Selbsthilfe-Aktive U 35 +/- aus! In 5 Modulen könnt Ihr das nötige Handwerkszeug lernen, (andere) Selbsthilfegruppen in ihrer Anfangsphase zu begleiten. In der Fortbildungsreihe geht es u.a. um:

- Verständnis von Selbsthilfe
- Meine Rolle in der Anleitung
- Moderation von Gesprächen
- Krisen & Grenzen in Selbsthilfegruppen
- Selbstorganisation & Leadership

Termine:

Sa, 14.04. 2018, 11:00 – 17:00 Uhr

Do, 26.04.2018, 18:00 – 21:00 Uhr

Do, 24.05.2018, 18:00 – 21:00 Uhr

Do, 28.06.2018, 18:00 – 21:00 Uhr

Kosten Insgesamt 30 Euro, Erstattung möglich

Tel **030 394 63 64**

Mail junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de

Internet <http://www.stadtrand-berlin.de/junge-selbsthilfe/aktivitaeten-zur-jungen-sh/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

14. April 2018 16.00 Uhr

Gehörlos Kunst erleben

Im Dialog über die Ausstellung "Eduardo Paolozzi. Lots of Pictures – Lots of Fun"

Berlinische Galerie - Museum für Moderne Kunst, Alte Jakobstr. 124-128, 10969 Berlin

Ein Kunstgespräch mit der Künstlerin und Kunstvermittlerin Veronika Kranzpiller lädt zum gemeinsamen

Dialog in Deutscher Gebärdensprache (DGS) über die Ausstellung zu Eduardo Paolozzi ein. Der Bildhauer und Grafiker Eduardo Paolozzi (1924–2005) ist einer der innovativsten und respektlosesten Künstler der britischen Nachkriegsmoderne. Mit seiner frühen Collagenserie, in der er bereits Ende der 1940er Jahre Bildmotive der Populärkultur verarbeitete, bahnte er der britischen Pop Art den Weg. Seine ausdrucksstarken Skulpturen und Grafiken bewegen sich an der Schnittstelle zwischen Mensch und Maschine.

Die Veranstaltung richtet sich vorrangig an taube und hörbeeinträchtigte Besucher*innen. Die Führungsgebühr ist im Museumseintritt enthalten (ohne Anmeldung).

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

14. April 2018 10.00 – 16.00 Uhr

Sicher aktiv in der Selbsthilfe

Datenschutz und Selbsthilfearbeit, was ändert sich mit der neuen Datenschutz-Grundverordnung
Jugendgästehaus Hauptbahnhof der Berliner Stadtmission, Lehrter Straße 68, 10557 Berlin

Veranstalter Kindernetzwerk e.V. / KKH Kaufmännische Krankenkasse

Ab dem 25.05.2018 gilt eine neue Datenschutz Grundverordnung (DSGVO). Durch diese soll das Datenschutzrecht in den EU-Mitgliedsstaaten vereinheitlicht werden. In ihr wird europaweit geregelt, wie Organisationen mit personenbezogenen Daten umgehen müssen und gilt somit auch für Selbsthilfeorganisationen. Vieles in der DSGVO entspricht dem, was bereits im bisher geltenden deutschen Datenschutzrecht festgeschrieben war. Dazu kommt aber nun, dass Verstöße gegen die DS-GVO künftig geahndet werden können. Viele Selbsthilfeorganisationen sind mit dem Umsetzen der Anforderungen der DSGVO z. Zt. Noch überfordert. Es ist nicht ganz einfach zu erkennen, an welcher Stelle in ihrer Arbeit, diese zu tragen kommen und welche Maßnahmen ergriffen werden müssen, um alle Regelungen einzuhalten.

Durch das Seminar sollen Verantwortliche in Selbsthilfeorganisationen in die Lage versetzt werden, ihre Arbeit unter den Vorgaben der neuen DSGVO zu analysieren, Verstöße zu erkennen und eine datenschutzgerechte Arbeitsweise und Unterstützung ihrer Mitglieder sicherzustellen.

Kosten 30 Euro für Mitglieder, 50 Euro für Nichtmitglieder

Internet www.kindernetzwerk e.V.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

15. April 2018 11 Uhr

Schönheit erleben - Inklusive Führung

Museum Ephraim-Palais, Poststraße 16, 10178 Berlin

Durch eingehende Beschreibung, Materialproben und Klänge werden die Großstadtstimmungen der Gemälde vor dem inneren Auge sichtbar. Bei dieser inklusiven Führung durch die Sonderausstellung „Die Schönheit der großen Stadt“ sind auch Sehende herzlich willkommen!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

16. April 2018 15.30 Uhr

Trotz Pankreaserkrankung Genuss beim Essen

AdP e.V. – Bauchspeisendrüsenerkrankte - Gruppentreffen

Paritätischer Wohlfahrtsverband, Brandenburgische Straße 80, 10717 Berlin

Veranstalter AdP e.V. - Bauchspeicheldrüsenerkrankte, Barbara Hübernthal, Husstr. 149, 12489 Berlin

Referentin Frau Friederike Bürger- Diätassistentin für gastroenterologische Ernährungstherapie
Änderungen vorbehalten!

Tel **030 6789 2603**

Mail barbara.huebenthal@arcor.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

18. April 2018 18.30 – 20.00 Uhr

Die ersten Wochen der Abstinenz: Euphorie oder Depression?

Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V., Gierkezeile 39, in 10585 Berlin , Gruppenraum

Referentin: Dr. Monika Trendelenburg, Oberärztin Vivantes Klinikum Neukölln

Gemeinsamer Austausch über Hoffnung, Misstrauen, Chancen, Herausforderungen und Stolpersteine.

Anmeldung per Post, Fax oder E-Mail erbeten

Tel **030 34 38 91 60**

Mail info@landesstelle-berlin.de

Internet www.landesstelle-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

18. April 2018 18.00 Uhr

Der Beckenboden - Workshop mit praktischen Übungen

Veranstalter **FeministischesFrauenGesundheitsZentrum**

FFGZ, Bamberger Strasse 51, 10777 Berlin

Ein starker Beckenboden ist wichtig für die Gesundheit. Er stabilisiert die inneren Organe des Bauchraums (Blase, Darm und Gebärmutter), stärkt das Körpergefühl, verbessert die Körperhaltung und die Sexualität.

Wie ein kleines Trampolin liegt der Beckenboden im unteren Becken. Er besteht aus Muskeln, Bändern und Bindegewebe. Sein Geflecht verschließt das nach unten offene knöcherne Becken und verbindet die Innenseiten der Knochen. Der Beckenboden unterstützt die Schließmuskulatur von Harnröhre und After und hält dem hohen Druck stand, der unter anderem beim Husten und Lachen, beim Toilettengang und bei körperlicher Belastung, beispielsweise beim Heben und Tragen schwerer Gegenstände entsteht.

Er ist sozusagen das Kraftzentrum des Körpers. Leider werden wir erst auf ihn aufmerksam, wenn er an Spannung verliert oder zu verspannt ist und seine Aufgaben nicht mehr richtig erfüllt. Ein funktionierender Beckenboden ist der beste Schutz vor Blasenschwäche und anderen Senkungsbeschwerden. Damit der Beckenboden kräftig und elastisch bleibt, macht es Sinn, ihn täglich zu trainieren. Es gibt dafür eine Vielzahl an Übungen, die leicht zu erlernen und durchzuführen sind. Anmeldung erbeten:

Tel **030 214 19 27**

Mail info@ffgz.de

Internet www.ffgz.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

19. April 2018 18.30 – 21.00 Uhr

Gewaltfreie Kommunikation

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

Veranstalter: Selbsthilfe- Kontakt und Beratungsstelle Mitte, Perleberger Str. 44, 10559 Berlin

Total verkracht und keiner kann mehr sagen, an welcher Stelle das Gespräch gekippt ist? Dicke Luft in der Begegnung, weil inzwischen jeder Satz ein Fettnäpfchen ist? Sätze, die gut gemeint waren und völlig anders verstanden werden?

Dieser Infoabend führt ein in die Grundlagen der gewaltfreien Kommunikation. Er macht deutlich, wie diese Form des miteinander Redens sowohl in Gruppen als auch in Zweierbeziehungen zu entspannten, offenen Gesprächen verhilft.

Referentin Nayoma de Haen, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC)

Kosten: Spende erbeten

Anmeldung Tel **030 394 63 64**

Mail kontakt@stadtrand-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

20. April 2018 09.30 – 15.00 Uhr

Ein Tag zur Peer-Beratung

Bank für Sozialwirtschaft, Oranienburger Straße 13-14, 10178 Berlin

Veranstalter: Lebenshilfe Berlin, Heinrich-Heine-Straße 15, 10179 Berlin

Seit 2015 kann man bei uns lernen, wie man Peer-Berater wird. Unsere Peer-Berater sind Menschen mit Beeinträchtigung. Sie beraten aus ihrer Erfahrung. Sie beraten andere Menschen mit Beeinträchtigung. Auf der Veranstaltung erzählen sie von ihren Erfahrungen. Wir haben auch viele Gäste eingeladen. Zusammen mit den Gästen und mit Ihnen möchten wir herausfinden, wie man gute Peer-Beratung macht.

Kosten keine

Anmeldung Anmeldung bis 6. April

Tel **030 82 99 98 611**

» [Inhaltsverzeichnis](#)

21. April / 22. April 2018 11.00 – 18.00 Uhr

Selbsterfahrung mit musikalischen Mitteln

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf, Eichhorster Weg 32, 13435 Berlin

Veranstalter Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf

Einsamkeit, Verlorensein, Trauer und Wut, Schuldgefühle und Hilflosigkeit verhindern oft, dass wir uns in unserem Leben zu Hause fühlen. Unser Bemühen, uns im Miteinander verständlich zu machen, greift ins Leere. Die Musik zeigt uns einen Weg, um aus dieser Vergeblichkeit und Starre herauszukommen.

Mit einfachen Instrumenten, (ohne vorgegebene Noten) finden wir heraus: Wie klingt denn die Leere, die Angst und das Verlorensein? Wie klinge ich? Und wie kann ich mich verständlich machen, dass der andere mich auch hört? Welchen Raum benötige ich, um mit mir und anderen in einen zufriedenstellenden Kontakt zu kommen?

Mit Freude und Lust an der Musik, dem Klang, dem Rhythmus wollen wir an diesem Wochenende diesen Fragen und Bedürfnissen nachgehen. Wir hauen "ordentlich auf die Pauke", schwelgen in Klängen und lassen uns Mut machen und erfüllen durch Harmonie und Melodie. Kenntnisse von Noten sind keine Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Workshop.

Leitung Madeleine Serowy | Musiktherapeutin, HP psych., IGG, DMtG Yogalehrerin
selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de

Kosten 16 € / erm. 14 €

Anmeldung Telefonische Anmeldung erbeten

Tel **030 416 48 42**

Mail selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

22. April 2018 16.00 – 18.00

Playback-Theater

Aufbruch – Die Tumoristen spielen für Sie Ihre Geschichten

von Veränderung, Mut, Zuversicht und Neubeginn

Theater Bühnenrausch, Erich-Weinert-Str.27. 10439 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

24. April 2018 18.00 Uhr

Schizophrenie ist Scheiße, Mama

Vom Leben mit meiner psychisch erkrankten Tochter

Krankenhauskirche im Wuhlgarten, Brebacher Weg 15, 12683 Berlin

Lesung mit Janine Berg-Peer, anschließend Gespräch mit der Autorin - und Buchverkauf

Kosten Eintritt frei, Spenden erbeten

Anmeldung Tel **030 56295 1613**

Mail kirche@wuhletal.de

Internet www.wuhletal.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

25. April 2018 9.30 Uhr

Mitglieder! Gewinnen und Qualifizieren

Ort Sozialverband Deutschland e. V., Bundesgeschäftsstelle | Stralauer Straße 63 | 10179 Berlin

Mitglieder! Gewinnen und qualifizieren: Zwei Workshops. Praxisbeispiele „Leuchttürme“ und Fachreferate.

Begleitend besteht die Möglichkeit zu Gesprächen. Mitgliedsorganisationen der Landesvereinigung

Selbsthilfe Berlin und Teilnehmer*innen können Themen- oder Infotische im Foyer anbieten.

Anmeldeschluss 20.04.2018 Einlass 09:15 09:30 Workshop Mitglieder gewinnen 13:15 Mittagspause:

Häppchen und Gespräche an den Infotischen 14:00 Workshop Mitglieder qualifizieren 18:00 Schluss Bitte

melden Sie sich bis 20.04.2018 zum an! Wir haben leider nur eine begrenzte Anzahl an Plätzen. Kostenfrei

für Teilnehmer*innen. Für barrierefreien Zugang ist gesorgt. Bitte melden Sie sich bis zum 11.04.18, wenn

Sie Gebärdensprachdolmetscher benötigen. Schriftdolmetscher sind vor Ort. Fragen und Anmeldung:

Evelyne Hohmann : Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin e. V. Projektmanagement | Selbsthilfe Inklusiv |

Mitglieder gewinnen & qualifizieren | Littenstr. 108 10179 Berlin

Veranstalter Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin

Telefon: **030 27 59 25 25**

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

25. April 2018 16.30 – 18.00 Uhr

Rheumatage Tempelhof

Von der Patientenverfügung bis zur Vorsorgevollmacht

Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V., Veranstaltungsraum EG, Mariendorfer Damm 161a, 12107 Berlin

Referent Dr. Robert Heimbach, Rechtsanwalt, Rheuma-Liga Berlin

Anmeldung erbeten bei Daniela Beyer

Tel **030 22 290 29 23**

Mail beyer@rheuma-liga-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

25. April 2018 16.00 Uhr

Trigeminusneuralgie und andere Gesichtsschmerzen

Was hilft und was ist neu in Diagnose und Therapie

SEKIS, Bismarckstraße 101, 10625 Berlin, Eingang Weimarer Straße

Referent Prof. Dr. med. Arne May

Facharzt für Neurologie, Stellvertretender Institutsdirektor, Leiter der Kopfschmerzambulanz

Universitätsklinikum Eppendorf (UKE), Hamburg

Kosten Teilnahme kostenlos, Spende erwünscht

Internet <http://www.tshg.org/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

25. April 2018 18.00 Uhr

Forum Bioethik

Gar nicht so selten – Herausforderungen im Umgang mit seltenen Erkrankungen

Vorträge mit anschließender Diskussion

Ort Berlin-Brandenburgische Akademie der Wissenschaften, Leibniz-Saal

Markgrafenstraße 38 | 10117 Berlin

Von insgesamt rund 30.000 bekannten Krankheiten zählen 6.000 zu den seltenen Erkrankungen, auch „Orphan Diseases“ genannt. Eine Erkrankung gilt als selten, wenn nicht mehr als 5 von 10.000 Menschen davon betroffen sind. In Deutschland leiden etwa vier Millionen Menschen an einer solchen Krankheit. Seltene Krankheiten sind oft chronisch fortschreitend und häufig lebensbedrohlich, viele sind genetisch bedingt. Für die meisten seltenen Erkrankungen gibt es keine kausale Therapie, gleichwohl können medizinische Maßnahmen die Lebensqualität der Betroffenen verbessern und auch ihre Lebenserwartung steigern. Durch verbesserte, insbesondere molekulargenetische Diagnostik werden zunehmend mehr Krankheiten entdeckt.

Menschen mit einer seltenen Erkrankung sehen sich mit einer Vielzahl von Schwierigkeiten konfrontiert: falsche oder verspätete Diagnosestellung, Mangel an Informationen, psychische Belastung durch die Isolation, problematischer Zugang zu qualifizierten Facheinrichtungen und fehlende Hoffnung auf Heilung sowie fehlende praktische Unterstützung im Alltag. Die Seltenheit der einzelnen Erkrankungen erschwert aus strukturellen, medizinischen und ökonomischen Gründen sowohl die medizinische Versorgung der Betroffenen als auch die Forschung zur Verbesserung von Diagnose und Therapie. Schwierigkeiten bestehen vor allem beim Zugang zu qualifizierten Facheinrichtungen.

Daraus ergeben sich ethische Fragen auf allen Ebenen der Gesundheitsfürsorge. Die Integration der Sicht von Menschen mit seltenen Erkrankungen, erfordert eine neue Bewertung von Ansprüchen, Anspruchsgrenzen und Lenkungsinstrumenten. Im Fokus steht dabei insbesondere die Problematik, wie die berechtigten Ansprüche der Menschen mit seltenen Erkrankungen mit den strukturellen und ökonomischen Begrenzungen des Gesundheitswesens in Ausgleich gebracht werden können.

Darüber möchte der Deutsche Ethikrat im Rahmen seiner Veranstaltung insbesondere mit Betroffenen, aber auch mit Expertinnen und Experten aus dem Gesundheitswesen diskutieren.

Programm

Peter Dabrock · Vorsitzender des Deutschen Ethikrates

Einführung Stephan Kruip · Deutscher Ethikrat

Regulatorische Aspekte im Umgang mit seltenen Erkrankungen

Thomas Müller · Gemeinsamer Bundesausschuss

Ethische Aspekte im Umgang mit seltenen Erkrankungen

Daniel Strech · Medizinische Hochschule Hannover

Rückfragen aus dem Publikum

Moderation: Christiane Fischer · Deutscher Ethikrat

Podium

Jörg Richstein · Allianz Chronischer Seltener Erkrankungen e.V.

Miriam Schlangen · NAMSE – Nationales Aktionsbündnis für Menschen mit Seltene Erkrankungen

Sabine Sydow · vfa-bio

Thomas Müller · Gemeinsamer Bundesausschuss
Daniel Strech · Medizinische Hochschule Hannover
Moderation: Elisabeth Steinhagen-Thiessen · Deutscher Ethikrat
Schlusswort
Peter Dabrock · Vorsitzender des Deutschen Ethikrates
Anmeldung und Infos hier: <http://www.ethikrat.org/veranstaltungen/forum-bioethik/gar-nicht-so-selten>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

28.04.2018 **11.00 – 16.00 Uhr**

Drum Circle "Rhythmus pur"

Trommeln für alle - Berliner Krebsgesellschaft, Robert-Koch-Platz 7, 10115 Berlin

Veranstalter: Berliner Krebsgesellschaft

Ricarda Raabe ist Perkussionistin und ausgebildete Drum Circle Facilitatorin nach Arthur Hull. Vor über 10 Jahren gründete sie "Lust auf Trommeln" und organisiert seither Drum Circles. Ein Drum Circle ist eine Methode oder eine Art der Trommelanimation, die in Kalifornien entstanden ist und bei der Menschen ganz unterschiedlicher Herkunft und Alter zusammengebracht werden, um gemeinsam zu trommeln. Die Musik entsteht im Moment, der wiederum vom Rhythmus beherrscht wird. Das gemeinsame Trommeln wirkt belebend, motivierend und mündet fast immer in ein fröhliches Zusammensein. Vorkenntnissen sind auch hier nicht erforderlich. Trommeln und Perkussionsinstrumente werden gestellt.

Kosten keine

Anmeldung bitte telefonisch oder per Mail anmelden oder Link folgen: <http://bit.ly/2Efd7K4>

Tel **030 283 24 00**

Mail info@berliner-krebsgesellschaft.de

Internet <http://www.berliner-krebsgesellschaft.de/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

28. April 2018 **14.00 Uhr - 17.00 Uhr**

Entlastung für Eltern pflegebedürftiger Kinder

Kiezspinne FAS e.V., Nachbarschaftshaus Orangerie, in der Schulze-Boysen-Str. 38, 10365 Berlin

Veranstalter: Pflegestützpunkt Lichtenberg, Sana-Gesundheitszentrum "Am Tierpark",
Rummelsburger Str. 13, 10315 Berlin

Es werden sich Familientlastende Dienste und ein ambulanter Kinderhospizdienst mit ihren Angeboten vorstellen. Diese können aus den Leistungen des „Entlastungsbetrages“ finanziert werden. Viele Eltern haben keinerlei Kenntnisse über den Einsatz der zweckgebundenen Sachleistung in Höhe von 125€.

Anmeldung erbeten

Tel **030 25 93 57 955 / 030 25 93 5 79 53**

Mail katrin.buntrock@bkk-vbu.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

29. April 2018 **16.00 – 18.00 Uhr**

Tastführung - Kunst in Berlin 1880–1980:

Konservative und Neuerer – Kunst um 1900

Veranstalter: Museumsdienst Berlin der Kulturprojekte Berlin GmbH

Viele Künstlerinnen und Künstler in Berlin beschreiten um die Jahrhundertwende neue Wege und wehren sich gegen die konservativen Kunstauffassungen des Kaisers und der Akademie. Die Gründung der Berliner Secession läutet eine Zeit des Aufbruchs ein. Seit Januar 2018 finden vierteljährlich am letzten Sonntag des Monats ausführliche Bildbeschreibungen gegeben. Tastobjekte, Hörbeispiele sowie kleine taktile Experimente kommen zum Einsatz. Weiterer Termin für Tastführungen: 29.07.2018, 11–13 Uhr

Anmeldung erbeten unter Tel **030 247 49-888**

Mail museumsinformation@kulturprojekte.berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

29. April 2018 15.00 – 16.00 Uhr

Tastführung - Die Bernauer Straße nach dem Mauerbau

Gedenkstätte Berliner Mauer, Bernauer Straße 111/119, 13355 Berlin

Tastführung zur Geschichte des Ortes und der geteilten Stadt

Während der Führung im ehemaligen Grenzstreifen werden die Folgen des Mauerbaus exemplarisch anhand der Bernauer Straße aufgezeigt. Blinde und sehbeeinträchtigte Menschen erleben den historischen Ort mithilfe von Hör- und Tasteindrücken: Historische Spuren, Mauerreste, Höreindrücke und taktile Medien machen die Geschichte des geteilten Berlins fassbar. Sehenden Teilnehmenden eröffnen sich neue Perspektiven auf die Zeit der Teilung.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

07. Mai 2018 15.30 - 18 Uhr

Arzt-Patienten-Gespräch

Neue Entwicklungen in der Therapie rheumatischer Erkrankungen

Deutsches Rheuma-Forschungszentrum Berlin (DRFZ), Charité Campus Mitte, Charitéplatz 1, 10117 Berlin (Campusadresse: Virchowweg 12)

Veranstalter: Rheuma-Liga Berlin

Referentin Raisa Krasnitski, Med. Klinik Abt. Rheumatologie und Immunologie, Charité – Universitätsmedizin Berlin

Nach einem einführenden Vortrag steht der Referent für Ihre Fragen zur Verfügung.

Anmeldung erbeten bei Daniela Beyer

Tel **030 32 290 29 23**

Mail beyer@rheuma-liga-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

16. Mai 2018 18.30 – 20.00 Uhr

Was ist dran am Baclofen-Hype?

Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V., Gierkezeile 39, in 10585 Berlin, Gruppenraum

Referent Prof. Dr. Tom Bschor - Chefarzt Abteilung für Psychiatrie, Schlosspark-Klinik, Berlin

Was ist dran am Baclofen-Hype? Wirkung und Bedeutung von Baclofen zur Behandlung der

Alkoholabhängigkeit – ein Überblicksvortrag.

Anmeldung per Post, Fax oder E-Mail erbeten

Tel **030 34 38 91 60**

Mail info@landesstelle-berlin.de

Internet www.landesstelle-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

16. Mai 2018 17.00 – 18.00 Uhr

InfoReihe KREBS

Ernährung bei Krebs

Charité Comprehensive Cancer Center, Raum 03 001,

Campus Charité Mitte, Invalidenstraße 80, 10115 Berlin, barrierefreier Zugang über, Virchowweg 23

Veranstalter Charité Comprehensive Cancer Center

Referentin Dr. med. Miriam Ortiz | Fachärztin für Allgemeinmedizin mit den

Zusatzbezeichnungen Akupunktur und Naturheilverfahren, Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitsökonomie, Hochschulambulanz für Naturheilkunde, Charité Berlin

Die Veranstaltung ist kostenlos. Anmeldung nicht erforderlich. Um pünktliches Erscheinen wird gebeten

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

19. Mai 2018 10.30 – 12.30 Uhr

Hyperthermie-Patiententag

Hörsaal Innere Medizin, Charité – Universitätsmedizin Berlin

Veranstalter European Society of Hyperthermic Oncology, ESHO

Die Hyperthermie ist eine Methode, die Wirksamkeit von Chemotherapie und Radiotherapie zu verstärken und damit die Behandlungsergebnisse bei verschiedenen Krebserkrankungen zu verbessern. Anlässlich der Jahrestagung des europäischen Hyperthermie-Verbandes vom 16–19.5.2018 in Berlin

Informationstag für Patientinnen und Patienten. Namhafte Referenten berichten über aktuelle Themen der Hyperthermie und stehen im Anschluss bei einem Imbiss zur Diskussion zur Verfügung.

Mail Pirus.ghadjar@charite.de

Internet www.esho2018.eu.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

24. Mai 2018 17.00 – 19.00 Uhr

Ernährung und Bewegung für Kinder und Jugendliche mit Rheuma

Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V., Begegnungshalle, Mariendorfer Damm 161a, 12107 Berlin

Referent Dr. med. Christian Kessler,

Oberarzt der Abteilung für Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus Berlin

Eine Veranstaltung in Kooperation der Einrichtungen Deutsches Rheuma-Forschungszentrum Berlin, Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V., Kinderklinik am Helios-Klinikum Buch, Kinderklinik des Vivantes Klinikum am Friedrichshain und Charité Campus Virchow, Abteilung für Kinderrheumatologie. Anmeldung erbeten bei Daniela Beyer

Tel **030 32 290 29 23**

Mail beyer@rheuma-liga-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

25. Mai 2018 19.00 Uhr

200 Jahre Karl Marx

Wilmsdorfer Str. 163, 10585 Berlin-Charlottenburg

Veranstalter: Ökumenisches Zentrum für Umwelt-, Friedens- und Eine-Welt-Arbeit WILMA 163

Es spricht Mathias Greffrath, er ist Herausgeber des 2017 erschienenen Buches "RE. Das Kapital: Politische Ökonomie im 21. Jahrhundert". Greffrath studierte an der FU Berlin Soziologie, Geschichte und Psychologie. Nach dem Studium wurde er Lehrbeauftragter der FU Berlin. Seit 1995 schreibt er als freier Journalist für Die Zeit, die Süddeutsche Zeitung, die deutsche

Ausgabe von le monde diplomatique, für die tageszeitung, die Zeitschriften GEO und Theater heute: vor allem über die „Zukunft der Arbeit“ und die Auswirkungen der Globalisierung auf Kultur und Gesellschaft.

Darüber hinaus ist er Mitglied im wissenschaftlichen Beirat von Attac und im PEN-Zentrum

Tel **030336 66 10**

Mail p-kranz@oekumenischeszentrum.de, wilma@oekumenischeszentrum.de

Internet www.oekumenischeszentrum.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

31. Mai 2018 14.00 - 16.00 Uhr

Hilfe beim Helfen - für Angehörige von Menschen mit Demenz

SBK-Gesundheitswelten, Rohrdamm 83, 13629 Berlin

Veranstalter Pflegestützpunkt Siemensstadt, Rohrdamm 83, 13629 Berlin

Themen:

- Demenz gerechte Kommunikation

- Hilfreiches zur Bewältigung des Pflege- und Betreuungsalltags

Referentin Rosemarie Drenhaus-Wagner (Alzheimer-Angehörigen-Initiative)

Anmeldung erbeten bis zum 10.05.2018

Tel **030 257949 - 280**

Mail petra.jaensch@sbk.org / info@pflgestuetzpunkt-siemensstadt.de

Veranstaltungen

07. Juni 2018 14.00 – 17.00 Uhr

Von der Steigerung der Dosis, hin zur Psychopharmaka-Abstinenz**- Wege, Umwege und deren Begleitung**

Psychopharmaka bei der Genesung von Psychosen

Paritätischer Wohlfahrtsverband Berlin, Brandenburgische Straße 80, 10717 Berlin

Veranstalter: **Angehörigen - Akademie des ApK e.V., Berlin**

Referenten: Andreas Liebke, Vorstandsmitglied BOP&P e.V., Psychiatrie-Erfahrener

Priv.-Doz Dr. med. Dr. phil. Jann E. Schlimme M.A., Privatdozent für Psychiatrie und Psychotherapie an der Medizinischen Hochschule Hannover, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie in eigener Praxis in Berlin

Anmeldung: erbeten unter Tel **030 86 39 57 01**

» Inhaltsverzeichnis

Veranstaltungen

14. Juni 2018 16.30 – 19.30 Uhr

Meinen Frieden machen - Wenn das Leben sich durch eine Krebserkrankung radikal verändert ...

Ort: Charité Campus Mitte Charité (CCCC) | Invalidenstr. 80 | 10115 Berlin

Wenn das Leben sich durch eine Krebserkrankung radikal verändert und frühere Prägungen den Lebensalltag belasten, ist dies oft sehr schwer zu ertragen. Der Workshop will eine Station auf dem Weg sein, mit unabänderlichen Herausforderungen und Veränderungen den eigenen Weg zu finden. • Im Innehalten sich nähren. In Bewegung zu sich kommen, sich entdecken, und ent-wickeln. Dem Wandel Raum geben und ihn annehmen. • Gedanken, Gefühle und Bewegungen sich zugestehen und erlauben.

Angewandt werden ressourcenorientierte Methoden: Life/Art Prozess (A. Halprin) und Trauma-Heilungsarbeit (Somatic-Experiencing®) Beate Stühm: Dipl.-Sozialpädagogin, Bewegungs-/Tanzpädagogin und Traumapädagogin Kontakt Achtung, die Anzahl der Teilnehmerinnen ist begrenzt! Bitte anmelden: 01743113269 oder 030/4047401

Veranstalter: Selbsthilfegruppe Brustkrebs in der Charité

E-Mail [brunhild.dicks\(at\)gmx.de](mailto:brunhild.dicks(at)gmx.de)

» Inhaltsverzeichnis

Veranstaltungen

20. Juni 2018 18.30 - 20.00 Uhr

Methoden & Ansätze des Konfliktmanagements

Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V., Gierkezeile 39, in 10585 Berlin, Gruppenraum

Referentin: Conny Martina Brederick, Supervisorin, Coach und Organisationsentwicklerin

Methoden & Ansätze des Konfliktmanagements, Alltagstaugliche Beispiele, Ansätze und Methoden mit Fokus auf konflikthafte Situationen, Verhalten und Aneignung von Kompetenzen.

Anmeldung: Anmeldung per Post, Fax oder E-Mail erbeten

Tel **030-34 38 91 60**Mail info@landesstelle-berlin.deInternet www.landesstelle-berlin.de

» Inhaltsverzeichnis

Veranstaltungen

20. Juni 2018 17.00 – 18.00 Uhr

InfoReihe KREBS

Neue gezielte Therapien in der Onkologie

Charité Comprehensive Cancer Center, Raum 03 001

Campus Charité Mitte | Invalidenstraße 80,, 10115 Berlin | Barrierefreier Zugang über, Virchowweg 23 vom Campusgelände

Referent Prof. Dr. Ulrich Keilholz | Direktor des Charité Comprehensive Cancer Center. Die

Veranstaltung ist kostenlos. Anmeldung nicht erforderlich. Um pünktliches Erscheinen wird gebeten.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Impressum

Dieser Newsletter geht an alle Mail-Adressen der Berliner Selbsthilfeinitiativen
Wenn Sie diese Post nicht bekommen wollen, wenden Sie sich bitte mit dem Vermerk
„Keinen SEKIS-Newsletter“ an stoetzner@sekis-berlin.de

Impressum
SEKIS
Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle
Verantwortlich: Ella Wassink
Redaktion: Dr. Ellen Roth, Karin Stötzner
Bismarckstr.101 – 10625 Berlin
Tel. 030 - 892 66 02
Fax 030 - 890 285 40
sekis@sekis-berlin.de
www.sekis.de