

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
<b>Stammtisch Junge Selbsthilfe</b>	<b>3</b>
<b>Selbsthilfegruppe in Gründung: Alleinerziehend</b>	<b>3</b>
<b>chronisch kranken und pflegebedürftigen Kindern und Jugendlichen</b>	<b>3</b>
<b>Wechseljahre – Gruppe in Gründung</b>	<b>4</b>
<b>Schwangerschaftsabbruch – Lebenskrise</b>	<b>4</b>
<b>Fibromyalgie &amp; berufstätig</b>	<b>4</b>
<b>IOP e.V. Interessengemeinschaft Organtransplantierte</b>	<b>4</b>
<b>Hirntumor - After Work</b>	<b>5</b>
<b>Leben mit Brustkrebs – Multikulturelle Selbsthilfegruppe in Gründung</b>	<b>5</b>
<b>Skin-Picking (Dermatillomanie) – Gruppe in Gründung</b>	<b>5</b>
<b>Hochsensibilität – Gruppe in Gründung</b>	<b>5</b>
<b>Depressionen (Ü18 – U40) – Gruppe in Gründung</b>	<b>6</b>
<b>Angst - Selbsthilfegruppe in Gründung</b>	<b>6</b>
<b>Die mutigen Angsthasen</b>	<b>6</b>
<b>Selbsthilfegruppe in Gründung: Opfer eines Einbruchs</b>	<b>6</b>
<b>Kontaktabbruch zur Familie ?!</b>	<b>6</b>
<b>Trauer - neue Selbsthilfegruppe</b>	<b>7</b>
<b>Trennung von einem Narzissten</b>	<b>7</b>
<b>Leben mit psychischen Störungen</b>	<b>7</b>
<b>Emotion Anonymus (EA) – Selbsthilfegruppe für emotionale Gesundheit</b>	<b>7</b>
<b>Emotionaler und sexueller Missbrauch</b>	<b>7</b>
<b>Gewalterfahrungen in der Kindheit- und/oder Jugend</b>	<b>7</b>
<b>Peer-Beratung – Menschen mit Krisenerfahrung beraten Menschen in Krisen</b>	<b>8</b>
<b>Selbsthilfegruppe „Sucht und Seele“</b>	<b>8</b>
<b>Selbsthilfe für ehemalige Raucher/innen (in Gründung)</b>	<b>8</b>
<b>Selbsthilfe bewegt</b>	<b>8</b>
<b>Tangiert - Selbsthilfegruppe für Frauen schwuler Männer</b>	<b>9</b>
<b>Mann-O-Meter – Gruppenangebote für schwule Männer</b>	<b>9</b>
FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN	10
<b>Von der Idee zum Projekt - Projektentwicklung in und für Junge Selbsthilfegruppen</b>	<b>10</b>
<b>Workshop „Die Kraft der Gewaltfreiheit“</b>	<b>11</b>
<b>Fortbildungsreihe für Menschen mit Migrationserfahrung</b>	<b>11</b>
<b>Zusammen sind wir stark - Wie die Gruppe zur Gruppe wird</b>	<b>13</b>
<b>Datenschutz für Selbsthilfegruppen</b>	<b>13</b>
<b>Wertschätzung und Anerkennung in der Gruppe</b>	<b>14</b>
<b>REIHE: Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen</b>	<b>14</b>
<b>Junge Menschen – Junge Fragen! - Fortbildung für die junge Selbsthilfe</b>	<b>15</b>

	<b>Moderationstechniken für die Selbsthilfe</b>	<b>15</b>
	<b>Grenzen setzen - Methoden für die Gruppenarbeit</b>	<b>16</b>
	<b>Die Gruppe und ich - Meine Rolle in der Begleitung einer Selbsthilfegruppe</b>	<b>16</b>
INKLUSION		17
	<b>Inklusionsfahrten</b>	<b>17</b>
	<b>Inklusives Museum</b>	<b>17</b>
ENGAGEMENT		19
	<b>Gemeinsam gegen Verdrängung und Mietwahnsinn</b>	<b>19</b>
	<b>Internationale Unterstützung gefragt – Stadtteilarbeit in Graz in Gefahr</b>	<b>19</b>
	<b>Woche der pflegenden Angehörigen 2019</b>	<b>20</b>
	<b>Frauen-Gesundheitspreis</b>	<b>20</b>
	<b>Socialbots: Gefahr für Demokratie und Meinungsbildung?</b>	<b>21</b>
	<b>Bundestag beschließt inklusives Wahlrecht</b>	<b>21</b>
	<b>Reagieren, wenn etwas aus dem Ruder läuft</b>	<b>21</b>
	<b>TraceMap:</b>	<b>22</b>
	<b>Online-Plattform für kollektive Faktenüberprüfung und konstruktive Diskussionen</b>	<b>22</b>
PATIENTENINTERESSEN		22
	<b>Charité eröffnet Fatigue-Zentrum</b>	<b>22</b>
	<b>Sport hilft auch gegen kognitive Einschränkungen bei Parkinson</b>	<b>22</b>
	<b>Bessere Finanzierung der Pflege und Abkoppelung von Fallpauschalen</b>	<b>23</b>
	<b>Krankenkassen überarbeiten Katalog für Hilfsmittel</b>	<b>23</b>
	<b>Psychose-Seminar Trialog in Tempelhof-Schöneberg</b>	<b>24</b>
	<b>Rechtsstreit um Glyphosatgutachten</b>	<b>24</b>
NACHBARSCHAFT UND STADTTEILZENTREN		25
	<b>Projekt Digitale Nachbarschaft - Ehrenamtlich Aktive sicher im Netz</b>	<b>25</b>
PUBLIKATIONEN		25
	<b>Steuererklärung leicht gemacht! - Neuer Ratgeber hilft Eltern behinderter Kinder</b>	<b>25</b>
	<b>Report: Digitalisierung braucht Zivilgesellschaft</b>	<b>25</b>
	<b>Teilhabe#GUIDE für Physio- und Ergotherapeuten erschienen</b>	<b>26</b>
VERANSTALTUNGEN		26
	01. April 2019 19:30 Uhr	26
	<b>Aggression— Eine Ressource !?</b>	<b>26</b>
	02. April 2019 18-20 Uhr	26
	<b>Migräne - westliche und östliche Hypothesen zur Entstehung und Therapieansätze</b>	<b>26</b>
	03. April 2019 14:00 - 17:00 Uhr	27
	<b>Erster Körperspuren-Ball - Kostenloser Tanztee</b>	<b>27</b>
	03. April 2019 17:30 - 20:30 Uhr	27
	<b>Geschickt kaschiert – Was tun gegen das Verfangen rechter Positionen in der Mitte der Gesellschaft?</b>	<b>27</b>
	04. April 2010 17:00 Uhr	28
	<b>Mein Krebs und ich</b>	<b>28</b>
	06. April 2019 14.00 - 17.00 Uhr	28
	<b>Tanz-Workshop für Menschen mit Handicap</b>	<b>28</b>
	6. April 2019 14.00-18.00 Uhr	28
	<b>Theater-Schnupperworkshop „Rabenmütter-Rabentöchter“</b>	<b>28</b>
	12. April 2019 17:00 - 19:00 Uhr	28
	<b>Trotz Brustkrebs: Innere Ruhe und Lebensfreude durch Klopf-Akupressur</b>	<b>28</b>
	12. April 2019 11:00 - 19:00 Uhr	29
	<b>13. Kreativ-Tag des Theaters der Erfahrung</b>	<b>29</b>
	25. April 2019 18.00 20.00 Uhr	29
	<b>Ich fühle, also bin ich - Leben mit Depression und Angststörung</b>	<b>29</b>
	08. Mai 2019 18 - 20 Uhr	29
	<b>Resilienz und Stressbewältigung für hochsensible Menschen</b>	<b>29</b>
	12. Mai 2019 14 – 17 Uhr	30
	<b>Singing Sunday</b>	<b>30</b>
	14. Mai 2019 18 – 20 Uhr	30
	<b>Ganz frisch trocken</b>	<b>30</b>
	15. Mai 2019 17:30-19:00 Uhr	30
	<b>Suchtverlagerung</b>	<b>30</b>
	18. Mai 2019 14:00 Uhr	30
	<b>AVON Frauenlauf zugunsten Brustkrebspatientinnen</b>	<b>30</b>

21. Mai 2019	17.30 Uhr	31
	<b>Brustgesundheit – Mehr wissen – sich stärken – Bewusst handeln</b>	<b>31</b>
22. Mai 2019	18-20 Uhr	31
	<b>Hochsensible Kinder: Was tun bei Reizüberflutung und Überforderung?</b>	<b>31</b>
22. Mai 2019	17 – 19 Uhr	31
	<b>Kulturvielfalt in der Selbsthilfe</b>	<b>31</b>
23. Mai 2019	15:00 – 16:30 Uh	32
	<b>Polyneuropathie - Nervenerkrankung mit vielen Gesichtern</b>	<b>32</b>
22. Juni 2019	15:00 Uhr	32
	<b>Pride Parade 2019 - Kämpfe verbinden - Normen überwinden</b>	<b>32</b>
IMPRESSUM		32

## Selbsthilfe

### Stammtisch Junge Selbsthilfe

Du bist zwischen 18 und 35? Und hast Lust, Andere zu treffen, die ihr Leben in die Hand nehmen und sich gegenseitig in Selbsthilfegruppen unterstützen? Oder Du fragst Dich, wie Du mit einem konkreten Anliegen im Leben weiterkommst? Dann komm vorbei!

Der Stammtisch Junge Selbsthilfe findet statt:

an jedem letzten Dienstag im Monat ab 19.00 Uhr

Café "A. Horn", Carl-Herz-Ufer 9, Ecke Baerwaldstraße, 10961 Berlin-Kreuzberg

U1 - Prinzenstr. / Bus 140 - Wilmsstr.

Das Café ist barrierefrei. Der Tisch ist auf "Stammtisch" reserviert. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Veranstalter: Initiative des Projekts Junge Selbsthilfe Berlin-Mitte / StadtRand gGmbH

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

[www.stadtrand-berlin.de/junge-selbsthilfe/willkommen.html](http://www.stadtrand-berlin.de/junge-selbsthilfe/willkommen.html)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Selbsthilfe

### Selbsthilfegruppe in Gründung: Alleinerziehend

Bist Du alleinerziehend und fühlst Dich dennoch einsam und mit Alltags-problemen überfordert? Bist Du in Deiner Rolle verzweifelt und stellst die eigenen Bedürfnisse immer hintenan? Dreht sich Alles nur noch um Dein Kind und hast Dich selbst vergessen? Ich suche weitere Eltern, die in einer ähnlichen Lebenssituation stecken und den Wunsch haben, sich selber in der Begegnung mit anderen neu kennen zu lernen. Wer hat Lust auf Erfahrungsaustausch, Verständnis und gegenseitige Motivation? In einer Gruppe können wir offen und geschützt über unsere Ängste und Sorgen als Alleinerziehende sprechen und uns emotional unterstützen. Gemeinsam geht alles viel leichter! Ein gemeinsamer Vormittags-Termin wird noch gesucht. Ihr könnt Euch gerne im Büro der Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf, Alt Marzahn 59A, 12685 Berlin oder unter Telefon 030/5425103 anmelden!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Selbsthilfe

### Selbsthilfegruppe für Eltern und Angehörige von chronisch kranken und pflegebedürftigen Kindern und Jugendlichen

Es kommt nicht immer so, wie man es denkt oder wie man es sich vielleicht gewünscht hat. Manche Familien, manche Eltern haben Kinder, die nicht ganz gesund sind. Und das ist schwer und nicht immer einfach. Wir möchten den Eltern und den Angehörigen von kranken, behinderten und/oder pflegebedürftigen Kindern im Rahmen einer Selbsthilfegruppe Platz und Zeit für Gespräche einmal im Monat im Familienzentrum Adalbertstraße geben. Wir möchten zu bestimmten Themen, wie zum Beispiel, Therapien, Schule, Kindergarten, Werkstatt, Pflege (z.B. Anträge, MdK, Hilfsmittel u.a.), Betreuungs- und Entspannungsmöglichkeiten uns austauschen, Informationen sammeln und weitergeben. Außerdem möchten wir gerne z.B. Unterlagen für Unterstützte Kommunikation gestalten (wie ICH-Buch, Mein Erzählbuch etc.) und verschiedene Entspannungsmöglichkeiten ausprobieren. Damit die Eltern und Angehörige dieses Selbsthilfe-Gruppe-Angebot wahrnehmen können, möchten wir eine Kinderbetreuung in dieser Zeit anbieten.

**Termine:** jeden 3. Donnerstag von 15:00 bis 18:00 Uhr - z.B. 18. April 2019

**Ort:** Adalbertstraße 23B, 10997 Berlin-Kreuzberg, Raum 12 und 13

Kosten: keine  
Initiatorin: leva Berzina-Hersel      Anmeldung: [leva\\_berzina@yahoo.com](mailto:leva_berzina@yahoo.com)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Selbsthilfe

### Wechseljahre – Gruppe in Gründung

Für die Gründung einer Selbsthilfegruppe für Frauen in den Wechseljahren werden Interessentinnen gesucht. Bei Interesse melden Sie sich bitte im Selbsthilfezentrum Neukölln-Süd.

Treffen werden ab 6 Interessentinnen festgelegt.

Ort                      Selbsthilfezentrum Neukölln-Süd, Lipschitzallee 80

Anmeldung      Selbsthilfezentrum Neukölln Süd | Tel.: 030 605 66 00 | [shkgropiusstadt@t-online.de](mailto:shkgropiusstadt@t-online.de)

Kosten      Gerne Gruppenspende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Selbsthilfe

### Schwangerschaftsabbruch – Lebenskrise

Leiden Sie auch unter den psychischen Folgen eines Schwangerschaftsabbruchs wie Depressionen oder anderen Symptomen? Wir wollen unsere Erfahrungen austauschen, einen Weg zum Verarbeiten des Verlustschmerzes und einen konstruktiven Umgang mit Gefühlen wie Trauer, Reue und Selbstvorwürfen finden. Sprachen: deutsch, englisch

**Gründungstreffen: Montag 15.04.2019**

Uhrzeit:                      20.30 – 22.00 Uhr

Ort:                              SHZ Neukölln-Nord, Wilhelm-Busch-Str. 13, 12043 Berlin

Anmeldung:                  Tel. 681 60 64, E-Mail [info@selbsthilfe-neukoelln.de](mailto:info@selbsthilfe-neukoelln.de)

Gebühren:                      Gruppenspende an das SHZ

Stadtteil- und Selbsthilfezentrum Neukölln Süd - Lipschitzallee 80 - 12353 Berlin

Tel      030 - 605 66 00                      [shkgropiusstadt@t-online.de](mailto:shkgropiusstadt@t-online.de)                      [www.stzneukoelln.de](http://www.stzneukoelln.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Selbsthilfe

### Fibromyalgie & berufstätig

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.

Kontakt                      [fibromyalgie-marzahn@web.de](mailto:fibromyalgie-marzahn@web.de)

Treffen                        **jeden 4. Donnerstag im Monat**

im Raum 1 der Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf, Alt Marzahn 59A, 12685 Berlin .

Telefon                        030 / 5425103 für weitere Infos

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Selbsthilfe

### IOP e.V. Interessengemeinschaft Organtransplantierte

**Gruppentreffen                      3. Freitag im Monat, 18 Uhr**

Deutsches Herzzentrum Berlin, Augustenburger Pl. 1 - 13353 Berlin / Mitte

Tel.: 030 764 045 93, Mail: [kontakt@transplantiert.info](mailto:kontakt@transplantiert.info), Internet: <http://www.iop-berlin.de>

**TX Stammtisch                      Trattoria Corallo - Ostender Straße 5**

Einmal im Monat immer am **3. Freitag** findet der erste TX-Stammtisch in Berlin statt. Jeder der am Thema Transplantation interessiert oder davon betroffen ist, kann kommen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Weitere Infos unter der Email: [TX-Stammtisch@transplantiert.info](mailto:TX-Stammtisch@transplantiert.info) – <http://www.corallo.de/>

**Ausstellung mit Portraits Organtransplantiertes von Max Threitfall**

Ab Februar 2019 Weißer Saal im Herzzentrum

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Hirntumor - After Work

Du bist an einem Hirntumor erkrankt und möchtest Dich mit anderen austauschen?

Du suchst jemanden, mit dem Du dich auf Augenhöhe unterhalten kannst?

Dann bist du bei uns richtig.

Wir treffen uns immer am **1. Mittwoch im Monat von 18:00 - 20:00 Uhr** im Horizont (Raum 4).

Kontakt: Selbsthilfekontaktstelle Horizont - Ahrenshooper Straße 5, 13051 Berlin

Tel.: 030 - 962 10 33

E-Mail: [info@selbsthilfe-lichtenberg.de](mailto:info@selbsthilfe-lichtenberg.de)

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Leben mit Brustkrebs – Multikulturelle Selbsthilfegruppe in Gründung

Eine Selbsthilfegruppe zum Austausch von Information und über Lebensgestaltung. Wir sehen uns als multikulturelle Gruppe für Menschen, die sich gut auf Deutsch verständigen können.

Wir sind eine Gruppe von Betroffenen und Angehörigen, für die Lebensfreude wieder wichtig sein soll, die von- und miteinander lernen und sich austauschen wollen.

Wenn du mitmachen möchtest, dann melde dich unter 030 – 96 210 33 oder

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

Kontakt Selbsthilfekontaktstelle Horizont - Ahrenshooper Straße 5, 13051 Berlin

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Skin-Picking (Dermatillomanie) – Gruppe in Gründung

Skin-Picking-Disorder meint ein zwanghaftes und wiederholtes Kratzen, Quetschen, Drücken und Zupfen an Pickeln, Mitessern und Hautunebenheiten und ist mitunter sichtbarer Ausdruck verschiedener innerer Gefühle:

- Einsamkeit
- Zweifel
- Wut, Hass auf die Umwelt/Gesellschaft und auf sich selbst
- Stress & Überforderung
- Scham, Schuld, Trauer & Hilflosigkeit

Dabei kann die Prozedur des Kratzens sich auch entspannend, augenblicklich sogar meditativ anfühlen, und einen Abbau von Druck bewirken.

Fragst du dich auch: Welche Impulse sind treibend? Welche Gefühle entstehen? Warum tut Skin-Picking auch gut? Wie beeinflussen mich mein soziales Umfeld und gesellschaftliche Anforderungen?

Die Gruppe soll den Raum dafür bieten uns im respektvollen und unterstützenden Umgang miteinander auszutauschen. Jede\*r ist herzlich willkommen. Bei Interesse melde dich direkt bei den Mitarbeiterinnen der Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick.

Eigeninitiative – Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick | Genossenschaftsstr. 70 in 12489 Berlin

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Hochsensibilität – Gruppe in Gründung

Weltweit besitzen ca. 20 - 25% aller Menschen eine genetisch vererbte Disposition: die Hochsensibilität.

Dabei handelt es sich weder um eine Störung noch um eine Krankheit, sondern um eine Charaktereigenschaft.

Hochsensible Menschen hören, sehen, riechen, schmecken und fühlen intensiver. Ein guter Umgang mit Reizüberflutung sowie das Kennenlernen und Einschätzen der eigenen Ressourcen sind für Hochsensible essentiell.

In der Selbsthilfegruppe wollen wir uns gegenseitig ermutigen, diese Veranlagung als Gabe zu sehen und uns im Umgang damit austauschen und unterstützen. Du bist daran interessiert bzw. hast weitere Fragen?

Dann nimm gerne Kontakt zu uns auf.

Eigeninitiative – Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick | Genossenschaftsstr. 70 in 12489 Berlin

Selbsthilfe

## Depressionen (Ü18 – U40) – Gruppe in Gründung

Du bist selbst betroffen und suchst andere junge Menschen, mit denen du dich über das Thema Depressionen austauschen kannst? Wie erleben andere ihren Alltag und wie gehen sie damit um? Für diese und weitere Fragen kann dir eine Selbsthilfegruppe mitunter einen passenden Rahmen geben.

Wir möchten zeitnah die Gründung einer neuen jungen Gruppe anstoßen und unterstützen. Du bist daran interessiert bzw. hast weitere Fragen? Dann nimm gerne Kontakt zu uns auf.

Eigeninitiative – Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick | Genossenschaftsstr. 70 in 12489 Berlin

Tel 030 631 09 85 | eigeninitiative@ajb-berlin.de | www.eigeninitiative-berlin.de

Selbsthilfe

## Angst - Selbsthilfegruppe in Gründung

Du gehörst auch zu den Menschen, die von einer Angststörung betroffen sind und möchtest Dich mit anderen darüber austauschen? Du suchst eine vertrauliche Runde, in der Du offen reden kannst? In der Leute sitzen, die ähnliche Situationen meistern müssen wie Du?

Dann melde dich bei Horizont unter 030 – 96 210 33 oder [info@selbsthilfe-lichtenberg.de](mailto:info@selbsthilfe-lichtenberg.de)

Kontakt: Selbsthilfekontaktstelle Horizont - Ahrenshooper Straße 5, 13051 Berlin

Tel 030 - 962 10 33

E-Mail [info@selbsthilfe-lichtenberg.de](mailto:info@selbsthilfe-lichtenberg.de) [www.selbsthilfe-lichtenberg.de](http://www.selbsthilfe-lichtenberg.de)

Selbsthilfe

## Die mutigen Angsthasen

Es werden Frauen und Männer gesucht, gerne auch Berufstätige, die an Angststörungen oder Panikattacken leiden.

Ziel ist es, im Erfahrungsaustausch mit Gleichbetroffenen gegenseitige Unterstützung zu erfahren, um einen hilfreichen Umgang mit den Symptomen dieser Störungsbilder zu trainieren.

Die Gruppe kann keine Therapie ersetzen, stellt jedoch eine wirksame Ergänzung dar.

**Treffen 1. + 3. Dienstag im Monat 17.00 – 18.30 Uhr**

Ort STZ Süd, Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

Anmeldung SHZ-Süd Tel. 605 66 00, E-Mail SHKGropiusstadt@t-online.de

Gebühren Gruppenspende an das SHZ

Selbsthilfe

## Selbsthilfegruppe in Gründung: Opfer eines Einbruchs

In dieser Selbsthilfegruppe wollen wir uns mit den Auswirkungen auseinandersetzen, wieder Mut und Vertrauen in das eigene Leben und die Mitmenschen bekommen.

**KIS im Stadtteilzentrum Pankow - Schönholzer Str. 10 - 13187 Berlin**

Tel.: 030 49 98 70 910

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

[www.kis-pankow.de](http://www.kis-pankow.de)

Selbsthilfe

## Kontaktabbruch zur Familie ?!

Menschen, die den Kontakt zu ihrer Familie abgebrochen haben, trauen sich oft nicht, mit anderen Menschen über ihre Not zu sprechen. Oft werden sie mit unbedachten Aussagen stigmatisiert. Aus diesem Grund wollen wir in einer Selbsthilfegruppe mit anderen Betroffenen Erfahrungen austauschen, lernen mit der Situation umzugehen und Lösungen finden.

**Treffen jeder 2. und 4. Dienstag im Monat 20-21.30 Uhr**

2. Dienstag im Monat offen für Interessierte - Anmeldung erforderlich -

Ort KIS Prenzlauer Berg im Stadtteilzentrum Teutoburger Platz

Fehrbelliner Str. 10 10 119 Berlin 2. OG KIS-Gruppenraum

Tel. 030 49 98 70 910

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

[www.kis-pankow.de](http://www.kis-pankow.de)

## Trauer - neue Selbsthilfegruppe

Trauer ist eine der schwersten Lebenskrisen im Leben eines Menschen. Sie braucht Unterstützung und Begleitung, damit der Trauerprozess lebendig seinen Weg suchen kann und der Trauernde in eine veränderte Lebenssituation hineinwachsen kann. Wir suchen noch weitere Betroffene für unsere neue Selbsthilfegruppe. Hier finden sich Menschen, mit denen Sie Ihre Trauer im offenen Gespräch teilen können. Das Gründungstreffen findet am Freitag 29.03.2019 um 10:00 Uhr im Raum 1 der Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf, Alt Marzahn 59A, 12685 Berlin statt, danach treffen wir uns jeden Freitag um diese Zeit. Telefon 030 / 5425103 für weitere Infos

Kontakt Tilmann Pfeiffer - Wuhletal-Psychosoziales Zentrum gemeinnützige GmbH  
 Stadtteilarbeit - Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf - Alt Marzahn 59a, 12685 Berlin  
 Tel 030 / 542 510 3  
 Internet [www.wuhletal.de/Selbsthilfe.html](http://www.wuhletal.de/Selbsthilfe.html)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Trennung von einem Narzissten

Die Trennung von einem narzisstischen Menschen ist eines der schwersten Dinge, die man emotional leisten kann. Hast du dich in deiner Beziehung oft ausgelaugt gefühlt? Hast du unter dem Egoismus und der Rücksichtslosigkeit von deiner/m Partner\*in gelitten? Kamst du dir vereinnahmt und wenig wertgeschätzt vor? Hast du in dir Wut aufkommen gespürt und dich gleichzeitig trotzdem irgendwie schuldig gefühlt? Wenn es dir in deiner Beziehung ähnlich erging oder du dies in deiner aktuellen Beziehung erlebst, dann melde dich bei Horizont unter 030 – 96 210 33

Kontakt: Selbsthilfekontaktstelle Horizont - Ahrenshooper Straße 5, 13051 Berlin  
 Tel. 030 - 962 10 33  
 E-Mail [info@selbsthilfe-lichtenberg.de](mailto:info@selbsthilfe-lichtenberg.de) [www.selbsthilfe-lichtenberg.de](http://www.selbsthilfe-lichtenberg.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Leben mit psychischen Störungen

In freundschaftlicher Atmosphäre sprechen wir über, die schönen und weniger schönen Dinge des Alltags, z.B. den Umgang mit psychosomatischen Problemen. Wir sind therapeutische erfahrene Frauen in der Lebensmitte und freuen uns über neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

**Treffen 1. + 3. + 5. Dienstag im Monat**  
 Uhrzeit 18.00 - 20.00 Uhr  
 Ort Löwensteinring 13A  
 Anmeldung Selbsthilfezentrum Neukölln-Süd | Tel. 605 66 00 | E-Mail: shkgropiusstadt@t-online.de  
 Kosten Gerne Gruppenspende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Emotion Anonymus (EA) – Selbsthilfegruppe für emotionale Gesundheit

**Termin jeden Mittwoch 18 Uhr**

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für emotionale Gesundheit und unterstützen uns gegenseitig in unserer seelischen Genesung. Du kannst bei uns nach dem bewährten 12 Schritte Programm arbeiten (was aber keine Voraussetzung für die Gruppenteilnahme ist).

Unsere Gruppe ist offen. Komm einfach jederzeit vorbei und schau ob EA auch ein Teil Deines Genesungsweges sein kann. Wir freuen uns auf Dich!

Gruppentreffen: KIS im Stadtteilzentrum Pankow | Schönholzer Str. 10 | 13187 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Emotionaler und sexueller Missbrauch

### Gewalterfahrungen in der Kindheit- und/oder Jugend

Gruppe im Aufbau - bei Interesse wenden Sie sich bitte an KIS!



Bist auch Du auf der Suche nach anderen betroffenen Frauen welche in ihrer Kindheit- und/oder Jugend emotionalem und sexuellem Missbrauch ausgesetzt waren? Möchtest Du damit beginnen oder hast bereits damit begonnen und Dich auf den Weg gemacht, um Dich Deiner eigenen Geschichte zu stellen? Möchtest auch Du in einem liebevoll geschützten und haltgebenden Rahmen in Austausch mit anderen betroffenen Frauen gehen? Welche Themenbereiche bewegen Dich? Lasst uns gemeinsam den Gruppenaufbau- und -prozess gestalten. Gemeinsam Schritt für Schritt die Schweigemauer abtragen. Hin zu einem selbstbestimmten und selbsterfüllten Leben. Die Treffen werden einmal wöchentlich für zwei Stunden – am Nachmittag – gerne auch am Abend stattfinden.

Gruppentreffen: KIS im Stadtteilzentrum Pankow | Schönholzer Str. 10 | 13187 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Selbsthilfe

Neu in der KIS Pankow

### **Peer-Beratung – Menschen mit Krisenerfahrung beraten Menschen in Krisen**

Peer-Berater/innen, im Sinne von Genesungsbegleitern, nutzen ihre eigene Krisenerfahrung als Ressource und bieten einen lebensnahen Beratungsansatz, der therapeutische und ärztliche Behandlungen ergänzen kann. Neben Ratsuchenden, die von einer psychischen Erkrankung betroffen sind, steht die Peer-Beratung auch Angehörigen offen. Unser Gesprächsangebot für Erkrankte und Angehörige umfasst:

- \* Informationen zu den Krankheitsbildern mit denen der Peer-Berater\_in Erfahrungen hat (Depression, generalisierte Angststörung, Panikattacken und Borderline)
- \* Informationen zu kassenfinanzierten Therapie-Möglichkeiten
- \* Unterstützung bei der Therapeuten\_innensuche
- \* Beratung und Vermittlung zu Selbsthilfegruppen und anderen Anlaufstellen
- \* Motivierung und Aktivierung im Sinne des Empowerments
- \* Kooperation und Mitwirkung in Gremien als Vertretung der Betroffenenperspektive

Ansprechpartnerin ist Jana Vogel

Weitere Informationen erhalten Sie bei uns unter

KIS Pankow | Schönholzer Str. 10 | 13187 Berlin | Tel.: 030 499 8709 10 | [www.kis-pankow.de](http://www.kis-pankow.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Selbsthilfe

### **Selbsthilfegruppe „Sucht und Seele“**

Wer eine Erfahrung mit der Sucht gemacht hat, weiß genau wie viel Kraft es kosten, einen Neubeginn zu starten. Russisch sprachige Gruppe hilft Ihnen dabei eine neue Perspektive für eine lohnende Zukunft zu finden, ein neues Ziel für das Leben ohne Sucht zu entwickeln und Ihre innere Leere zu füllen.

**Treffen**            **jeden 4. Mittwoch 17:30-19 Uhr**

**Ort**                 ABC, Alt-Marzahn 54, 12685 Berlin

**Kontakt**         Deniss Cikulins 0177 4950176

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Selbsthilfe

### **Selbsthilfe für ehemalige Raucher/innen (in Gründung)**

Haben Sie aufgehört zu rauchen, sind in Ihrem Alltag jedoch noch mit dem Verlangen nach der Zigarette konfrontiert? Fehlen Ihnen noch Strategien, mit dem Suchtdruck umzugehen und wollen Sie sich einfach mit anderen ehemaligen Rauchern austauschen?

Dann melden Sie sich gerne bei uns und werden Sie Teil der zukünftigen Selbsthilfegruppe für ehemalige Raucher/innen.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an KIS!

KIS Pankow | Schönholzer Str. 10 | 13187 Berlin | Tel.: 030 499 8709 10 | [www.kis-pankow.de](http://www.kis-pankow.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Selbsthilfe

### **Selbsthilfe bewegt**

Gemeinsam geht es leichter! Wir sind selbst betroffen und wissen wie es ist, ohne Antrieb oder Motivation den Tag meistern zu müssen. Wir wissen aber auch wie Bewegung und Aktivität neue Kraft spenden können. Deshalb laden wir Sie ein, uns zu begleiten!



Hohenbrucher Hunderunde – Ausflug mit Huskies

Wir gehen mit den Huskies aus dem Tierheim Oranienburg spazieren.

Treffen: Samstag, 09. und 23. März 2019, 10 Uhr

ACHTUNG: Bitte unbedingt vorher anmelden unter [selbsthilfe.bewegt@hvd-bb.de](mailto:selbsthilfe.bewegt@hvd-bb.de) oder telefonisch montags zwischen 10:00 und 13:00 Uhr unter 030 - 499 870 910

Functional Walking mit Dr. Anke Wilfinger

... ein sportlicher Spaziergang für jedermann durch den Bürgerpark Pankow. Hierbei werden verschiedenste Übungen aus dem Bereich des funktionellen Trainings zur Förderung der konstitutionellen Fähigkeiten, insbesondere der Verbesserung von Koordination, Gleichgewicht, Beweglichkeit sowie Kraft und Ausdauer mit eingebaut.

Treffen: Samstag, 02. und 30. März 2019, 16 bis 17 Uhr

ACHTUNG: Bitte unbedingt vorher anmelden unter [selbsthilfe.bewegt@hvd-bb.de](mailto:selbsthilfe.bewegt@hvd-bb.de) oder telefonisch montags zwischen 10:00 und 13:00 Uhr unter 030 - 499 870 910

KIS Pankow | Schönholzer Str. 10 | 13187 Berlin | Tel.: 030 499 8709 10 | [www.kis-pankow.de](http://www.kis-pankow.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Selbsthilfe

### Tangiert - Selbsthilfegruppe für Frauen schwuler Männer

Aktuell sind wir 14 betroffene Frauen und es wäre schön, wenn wir alle zusammen kommen könnten für den Austausch, Halt, Erfahrung und zum Kennen lernen.

Ira und ich möchten Euch hierzu gerne für den

**16. März 2019, 10.30 Uhr - 14.00 Uhr** einladen.

Wie immer werden wir uns in den Räumen –

**Selbsthilfe-Treffpunkt Friedrichshain-Kreuzberg, Boxhagener Str. 89, 10245 Berlin** treffen.

Gerne mit einem kleinen Frühstück. Hierfür sollte jede eine Kleinigkeit mitbringen. Und dabei können wir uns unsere Geschichten erzählen. Jede Frau, die Gesprächsbedarf hat, kommt zu Wort. Andere wollen vielleicht mehr zuhören. Wieder andere sind gekommen, um mit ihrem Ratschlag den anderen Frauen zur Seite zu stehen...

Wir würden uns freuen, wenn ihr dabei seid! Wir freuen uns auch von euch zu hören, falls ihr nicht kommt.

Spontanes Dazu-Stoßen wie immer ebenfalls gern gesehen. Das Treffen wird auf jeden Fall stattfinden!

Kontakt: Ira Venz - Heike Keller

<https://www.facebook.com/tangiert.de>

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

[info@selbsthilfe-treffpunkt.de](mailto:info@selbsthilfe-treffpunkt.de)

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Selbsthilfe

### Mann-O-Meter – Gruppenangebote für schwule Männer

Mo 18:00-22:00	Die Montagsspieler - offene Spielegruppe beim Kieztreff
Di 17:00-19:00	Café Doppelherz – schwuler Kieztreff am Nollendorfplatz für Männer ab 50
Mi 18:00-20:00	Jungschwuppen Mittwochclub - schwule Jugendgruppe 14-29jährige „Mit einer Tasse Kakao durch den alltäglichen schwulen Wahnsinn“
Mi 19:00-21:00	Akademicus-Gay-Berlin offenes Treffen schwuler Akademiker (1. Mi. im Monat)
Mi 19:30-22:00	Literatunten – offenes Treffen für literaturinteressierte Schwule (2. + letzter Mi. im Monat)
Do 18:30-20:00	MANEO-Teestube für schwule und bisexuelle geflüchtete Männer
Do 20:00-22:00	Anonyme Alkoholiker offenes Treffen
Fr 18:00-19:00	SCA-Meeting offene anonyme Gruppe für sexuell zwanghafte Männer
Fr 19:00-20:00	Narcotics Anonymous Meeting - offenes Treffen für Schwule und Lesben
Fr 20:00-22:00	Romeo & Julius - schwule Jugendgruppe 14-29jährige [Themen siehe Kalender]
Fr 20:00-22:00	Schwule Väter und Ehemänner Berlin offenes Treffen (2. Freitag im Monat)
Sa 14:00-18:00	50+ offene Freizeitgruppe für schwule und bisexuelle Männer ab 50 (1. + 3. Sa. im Monat)
Sa 19:00-20:00	Geezers – offene Freizeitgruppe für Gays und Bi's zwischen 30 und 49

## Fortbildung für Selbsthilfegruppen

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2019

Eine erfolgreiche Arbeit in Gruppen und selbstorganisierten Verbänden erfordert komplexes Wissen und vielfältige Kompetenzen. Das Fortbildungsprogramm von SEKIS und dem Arbeitskreis Fortbildung 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.

Auch 2019 gibt es wieder eine Vielzahl von Seminaren, Workshops und Diskussionen zu den unterschiedlichsten Themen. Schauen Sie mal [rein!](#)

Das Fortbildungsprogramm 2019 können Sie auf der SEKIS Internetseite als PDF herunterladen:

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

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

Kontakt: Bismarckstr. 101, 10625 Berlin

Telefon: 030 890 285 39

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



## Fortbildung für Selbsthilfegruppen

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2019

### Von der Idee zum Projekt - Projektentwicklung in und für Junge Selbsthilfegruppen

Samstag	06. April 2019	11:00 – 17:00 Uhr
Donnerstag	22. August 2019	18:00 – 21:00 Uhr
Donnerstag	28. November 2019	18:00 - 21:00 Uhr

Du hast schon lange eine kreative Idee, die Du gerne mit oder in Deiner Selbsthilfegruppe umsetzen möchtest? Du willst etwas bewirken, weißt aber noch nicht genau, wie Du es anpackst? In der Selbsthilfe kann vieles möglich werden.

In dieser Fortbildungsreihe möchten wir in fünf Modulen über die Möglichkeiten sprechen, wie eine Projektidee im Selbsthilfekontext gestaltet, geplant und auch umgesetzt werden kann. Gemeinsam beschäftigen uns Fragen wie

- Was ist mein Projekt?
- Wie plane ich ein Projekt?
- Was muss ich bei der Umsetzung beachten?
- Welche Fragen müssen geklärt werden?
- Wo und wie kann ich Fördergelder beantragen?
- Welche Grenzen gibt es in der Selbsthilfe bei Projektentwicklungen?

Du hast schon eine Idee und suchst den Austausch mit anderen, um sie zu prüfen? Wir haben fünf Module Zeit, dich zu unterstützen um deine Idee strategisch zu planen und Wirklichkeit werden zu lassen. Du hast noch keine feste Idee, aber große Lust, gemeinsam mit anderen etwas entstehen zu lassen? Lass uns

zusammen eine Vision entdecken, die zu Dir passt und Dir Schub gibt. Wir geben Werkzeuge an die Hand, die als Orientierung dienen und die Projektideen in der Selbsthilfe unterstützen können. Noch Fragen? Aber gerne! Wir freuen uns auf den Kontakt mit dir.

### Online Treffen im Juni und im Oktober, jeweils am Abend

**Ort:** Selbsthilfe-Kontakt- und Beratungsstelle Mitte | Perleberger Str. 44, 10559 Berlin  
**Leitung** Anja Breuer, Birgit Sowade  
**Kosten** 25,00 €  
**Anmeldung** 030 – 394 63 64 oder [junge@selbsthilfe-berlin.de](mailto:junge@selbsthilfe-berlin.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Fortbildung für Selbsthilfegruppen

<b>Aktiv in Selbsthilfe</b>		<b>Fortbildung 2019</b>

## Workshop „Die Kraft der Gewaltfreiheit“

**Montag** 8. April 2019 15:00 - 19:00 Uhr  
**Ort** SEKIS Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle | Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin

Fühlen Sie sich wohler im Kontakt mit anderen, wenn es gelingt, das Gespräch so zu gestalten, dass am Ende alle zufrieden sind? Mit der Gewaltfreien Kommunikation (nach M. B. Rosenberg) können wir schmerzliche Kommunikation verändern und Konflikte wandeln. Sobald es gelingt, den Anderen zu verstehen, kann man wieder miteinander in Verbindung kommen und konstruktive Diskussionen führen. Gewaltfreie Kommunikation beruht auf der Annahme, dass jeder Mensch das ihm Mögliche zur Verständigung beiträgt. Sie besteht im Wesentlichen aus vier Schritten: Beschreibung der Situation ohne Bewertung, Beachtung der Gefühle, Bezugnahme auf die Bedürfnisse, Formulierung einer Bitte. Diese und weitere Grundlagen werden im Workshop vermittelt, am Beispiel dargestellt und an eigenen Beispielen geübt. Die Gruppe arbeitet gemeinsam mit meiner Unterstützung an einem eigenen Beispielkonflikt. Nach einer gemeinsamen Auswertungsphase werten wir dann den Prozess aus und besprechen weitere Möglichkeiten zur Anwendung der Gewaltfreien Kommunikation. Für die Übungsphase brauchen wir Zeit, um die Hintergründe des Konflikts zu erarbeiten. Anschließend besprechen wir verschiedene Arten von Konflikten und ihre jeweiligen Lösungsansätze und üben mit meiner Unterstützung in kleinen Gruppen an weiteren eigenen Beispielen die Gewaltfreie Kommunikation.

max. Zahl von Teilnehmenden: 15

**Leitung** Renate Giese, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation  
**Kosten** 6 €  
**Wir bitten um Anmeldung:**  
**Mail** [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)  
**Tel** 030 890 285 39

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Fortbildung für Selbsthilfegruppen

<b>Aktiv in Selbsthilfe</b>		<b>Fortbildung 2019</b>

## Fortbildungsreihe für Menschen mit Migrationserfahrung

Regelmäßig treffen sich muttersprachliche Gruppen zu unterschiedlichsten Themen in ganz Berlin. Türkisch oder russisch, arabisch, vietnamesisch oder polnisch wird besprochen, was das Leben durch Krankheit oder andere Herausforderungen schwierig macht. Die Fragen zur guten Gestaltung der Gruppentreffen sind denen deutschsprachiger Selbsthilfegruppen oft sehr ähnlich. Der kulturelle Hintergrund der Erfahrungen unterscheidet die aufkommenden Fragen dennoch an manchen Stellen von den Erfahrungen deutschsprachiger Gruppen. Es tauchen andere Fragen, andere Schwierigkeiten auf. Auf diesem

Hintergrund bietet die Reihe 4 Fortbildungsmodule an. Sie bearbeiten grundlegende Fragen der Selbsthilfegruppenarbeit und richtet sich gezielt an interessierte und engagierte Menschen mit Migrationserfahrung. Verantwortet werden die Fortbildungen von Mitgliedern des Arbeitskreises Migration und Selbsthilfe der Berliner Selbsthilfe- Kontaktstellen.

### **1 Zusammen sind wir stark - Wie die Gruppe zur Gruppe wird**

Zusammen in einem Raum zu sitzen macht noch keine Gruppe. Um zusammen zu finden, braucht jede Gruppe Zeit und etwas Arbeit. Was ist uns allen wichtig? Was möchten wir hier nicht haben? Wer packt an und was gibt es zu tun, damit wir uns alle wohlfühlen? Das alles miteinander zu regeln, braucht manchmal viel Geduld.

Diese Fortbildung zeigt, was eine Selbsthilfegruppe ausmacht und was sie gut zusammenwachsen lässt. Wir erfahren, was das Besondere einer Selbsthilfegruppe ausmacht und lernen einige der Strukturen und Spielregeln kennen, die andere Gruppen für sich als Hilfe entdeckt haben. Eine Fortbildung, die lehrt, was Gruppen stark macht.

**Zeit** Mittwoch, 10. April 2019, 18:00 – 21:00 Uhr  
**Ort** Selbsthilfe-Treffpunkt Friedrichshain-Kreuzberg, Boxhagener Str. 89, 10245 Berlin  
**Leitung** Team des AK Migration und Selbsthilfe Berlin  
**Kosten** 6,00 €  
**Anmeldung** 030 291 83 48 oder [info@selbsthilfe-treffpunkt.de](mailto:info@selbsthilfe-treffpunkt.de)

### **2 Die Gruppe und ich - Meine Rolle in der Begleitung einer Selbsthilfegruppe**

Wer gerne eine Gruppe begleiten oder leiten möchte, hat dafür Gründe. Vielleicht möchte man die eigenen guten Erfahrungen weitergeben – oder anderen schlechte Erfahrungen ersparen. Vielleicht übernimmt man gern Verantwortung und hat Spaß daran. Selbsthilfegruppen sind Orte um sich austauschen zu können. Was bedeutet das, wenn ich die Gruppe begleite / leite? In dieser Fortbildung beschäftigen wir uns mit unterschiedlichen Leitungsmodellen in Selbsthilfegruppen. Gemeinsam wollen wir herausfinden, was davon zu unserer Persönlichkeit - und der Persönlichkeit der Gruppe - passt. Eine Fortbildung für alle, die verstehen möchten, wie ihre Begleitung in der Gruppe wirkt.

**Zeit** Mittwoch, 12. Juni 2019, 18:00 – 21:00 Uhr  
**Ort** Selbsthilfe-Treffpunkt Friedrichshain-Kreuzberg, Boxhagener Str. 89, 10245 Berlin  
**Leitung** Team des AK Migration und Selbsthilfe Berlin  
**Kosten** 6,00 €  
**Anmeldung** 030 291 83 48 oder [info@selbsthilfe-treffpunkt.de](mailto:info@selbsthilfe-treffpunkt.de)

### **3 Wenn Hund auf Katze trifft - Wie sich unterschiedliche Persönlichkeiten in der Gruppe gut verstehen lernen**

In jeder Gruppe treffen Menschen unterschiedlichen Persönlichkeiten und Lebensweisen zusammen. Temperament, Alter, Geschlecht oder einfach der persönliche Geschmack bieten in Gruppen viele Gründe um manchmal ärgerlich zu sein. Wie schaffen wir es, in der Gruppe mit unseren Unterschieden umzugehen? Was hilft uns, gut miteinander reden zu können um wirklich voneinander zu lernen? Wir lernen, wie unsere Gespräche häufig funktionieren und was wir tun können, um uns besser gegenseitig zu verstehen. Schließlich probieren wir uns selbst aus. Im Reden und (zu-)hören, im Moderieren und Verstehen. Thema dieser Fortbildung ist die gute Kommunikation in der Gruppe.

**Zeit** Mittwoch, 11. September 2019, 18:00 – 21:00 Uhr  
**Ort** Selbsthilfe-Treffpunkt Friedrichshain-Kreuzberg, Boxhagener Str. 89, 10245 Berlin  
**Leitung** Team des AK Migration und Selbsthilfe Berlin  
**Kosten** 6,00 €  
**Anmeldung** 030 291 83 48 oder [info@selbsthilfe-treffpunkt.de](mailto:info@selbsthilfe-treffpunkt.de)

#### 4 Erst Krabbeln, dann Laufen ... Selbsthilfegruppen in die Selbstständigkeit begleiten

Die Idee in Selbsthilfegruppen ist es, dass alle Verantwortung tragen. Für sich, die eigenen Wünsche in der Gruppe und auch für die Gruppe als Ganzes. Die beste Leitung/Begleitung ist die, die sich überflüssig macht. Denn eine eigenständige Gruppe ist eine starke Gruppe. Die Mitglieder passen aufeinander auf und sorgen miteinander für eine gute gemeinsame Zeit. Selbst wenn mal keine Leitung da ist. Aber wie ist das zu schaffen? Wir wollen in dieser Fortbildung Möglichkeiten und Methoden zusammentragen, um Gruppen darin zu bestärken, sich gemeinsam selbst zu organisieren. Eine Fortbildung, die vermittelt, wie Menschen in Selbsthilfegruppen gemeinsam Verantwortung tragen.

**Zeit** Mittwoch, 07. November 2018, 18:00 – 21:00 Uhr  
**Ort** Selbsthilfe-Treffpunkt Friedrichshain-Kreuzberg, Boxhagener Str. 89, 10245 Berlin  
**Leitung** Team des AK Migration und Selbsthilfe Berlin  
**Kosten** 6,00 €  
**Anmeldung** 030 291 83 48 oder [info@selbsthilfe-treffpunkt.de](mailto:info@selbsthilfe-treffpunkt.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Fortbildung für Selbsthilfegruppen

<b>Aktiv in Selbsthilfe</b>		<b>Fortbildung 2019</b>

#### Zusammen sind wir stark - Wie die Gruppe zur Gruppe wird

**Mittwoch, 10. April 2019, 18:00 – 21:00 Uhr**

**Ort:** Selbsthilfe-Treffpunkt Friedrichshain-Kreuzberg, Boxhagener Str. 89, 10245 Berlin

Zusammen in einem Raum zu sitzen macht noch keine Gruppe. Um zusammen zu finden, braucht jede Gruppe Zeit und etwas Arbeit. Was ist uns allen wichtig? Was möchten wir hier nicht haben? Wer packt an und was gibt es zu tun, damit wir uns alle wohlfühlen? Das alles miteinander zu regeln, braucht manchmal viel Geduld. Diese Fortbildung zeigt, was eine Selbsthilfegruppe ausmacht und was sie gut zusammenwachsen lässt. Wir erfahren, was das Besondere einer Selbsthilfegruppe ausmacht und lernen einige der Strukturen und Spielregeln kennen, die andere Gruppen für sich als Hilfe entdeckt haben. Eine Fortbildung, die lehrt, was Gruppen stark macht.

**Leitung** Team des AK Migration und Selbsthilfe Berlin  
**Kosten** 6,00 €  
**Anmeldung** 030 – 291 83 48 oder [info@selbsthilfe-treffpunkt.de](mailto:info@selbsthilfe-treffpunkt.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Fortbildung für Selbsthilfegruppen

<b>Aktiv in Selbsthilfe</b>		<b>Fortbildung 2019</b>

#### Datenschutz für Selbsthilfegruppen

**Montag, 15. April 2019 16:00 - 18:00 Uhr**

**Ort:** SEKIS Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle | Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin

Tipps zum Umgang mit der Datenschutz-Grundverordnung:

Seit Mai 2018 gilt die neue Datenschutz-Grundverordnung – in diesem Zusammenhang tauchen viele Fragen auch bei Selbsthilfegruppen auf. In einem Gespräch, in dem Sie Ihre konkreten Fragen zu dem Thema stellen können, wollen wir Tipps und Anregungen für einen sichereren und datenschutzkonformeren Einsatz von neuen Medien - aber auch für die Gruppenarbeit allgemein - geben.

Eine Anmeldung zu dem Seminar ist erforderlich, da die Plätze auf 15 Personen begrenzt sein wird. Gerne können Sie Ihre konkreten Fragen schon vorab an SEKIS senden. Das können Fragen sein, wie „Darf ich ein

Foto des Ausflugs unserer Selbsthilfegruppe auf der eigenen Webseite zeigen? Soll ich eine Whatsapp-Gruppe aufmachen, um mit meinen Gruppenmitgliedern zu kommunizieren? Wie sammelt und sichert der Gruppenleiter meine Daten?“ etc.

Deutlich werden soll in dem Gespräch auch, dass Datenschutz an sich nichts Schlimmes ist, sondern vielmehr ein Schutz für uns Verbraucher und auch für uns in der Selbsthilfearbeit ist!

**Leitung** Ella Wassink

**Kosten** keine

**Wir bitten um Anmeldung:**

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

**Tel.** 030 890 285 39

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Fortbildung für Selbsthilfegruppen

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2019

## Wertschätzung und Anerkennung in der Gruppe

**Dienstag, 30. April 2019, 18:00 – 21:00 Uhr**

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

„Manche Menschen wissen nicht, wie wichtig es ist, dass sie einfach da sind. Manche Menschen wissen nicht, wie wohltuend ihre Nähe ist. Sie wüssten es, würden wir es ihnen sagen! (zitiert aus einem Gedicht von Sr. Jolenda Elsener)

Wertschätzung und Dankbarkeit im Gruppenalltag auszudrücken ist wohltuend für das gesamte Gruppenklima und stärken die Mitglieder. Regelmäßig in den Gruppenalltag Wertschätzungs-Freundenrunden zu integrieren, kann sehr unterstützen aus dem häufigen Kreislauf des Kritisierens und der Negativität auszusteigen. Manchmal ist es gar nicht einfach die passenden Worte zu finden oder auch Wertschätzung entgegen zu nehmen. In dieser Fortbildung nähern wir uns dem Thema mit achtsamen praktischen Übungen und Ritualen. Erkunden wie ein bewusster Umgang mit dem Ausdrücken von Wertschätzung in der Gruppe zu einer Kraftquelle werden kann, um so angespannte Themen mit mehr Entspannung anzugehen.

**Leitung** Götz Liefert, Petra Glasmeyer

**Kosten** 6 €

**Anmeldung:** 030 4 16 48 42

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Fortbildung für Selbsthilfegruppen

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2019

## REIHE: Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen

**Montag, 06. Mai 2019 18:00 - 21:00 Uhr**

Selbsthilfegruppen müssen häufig eine Vielzahl von Schwierigkeiten bewältigen. In der Supervisionsgruppe ist Raum für den Erfahrungsaustausch und die Erarbeitung von Lösungen für Probleme und Fragen aller Art. Das Angebot ist offen für alle, die ihre Fragen und Schwierigkeiten aus ihren Gruppen einbringen möchten und neugierig auf die Themen aus anderen Selbsthilfegruppen sind.

Um den vielen Fragen und Themen in der Supervision gerecht zu werden, arbeiten wir mit unterschiedlichsten Methoden: neben dem Erfahrungsaustausch im Gespräch dienen uns anschauliche Instrumente wie Rollenspiele, um typische Situationen in Selbsthilfegruppen erfahrbar und nachvollziehbar zu machen.

Fortbildung für Selbsthilfegruppen

<b>Aktiv in Selbsthilfe</b>		<b>Fortbildung 2019</b>

## Junge Menschen – Junge Fragen! - Fortbildung für die junge Selbsthilfe

**Donnerstag, 09. Mai 2019, 18:00 - 21:00Uhr**

**Donnerstag, 24. Oktober 2019, 18.00 - 21.00 Uhr (beide Termine sind unabhängig voneinander nutzbar)**

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

Was brauchen junge Selbsthilfe Aktive, oder die, die es werden wollen in der Jungen Selbsthilfe? Platz für alle Fragen, die der Alltag in den Gruppen mit sich bringt. Wo braucht es mehr Begegnung? Wo mehr Bewegung? Was machen wir mit schwierigen Typen in unseren Treffen? Was, wenn keiner mehr kommt? Und was, wenn es zu viele sind? Dürfen wir auch meditieren? Oder mit der Gruppe einfach rausgehen? Oder uns in Kneipen treffen? Dieses Fortbildungsangebot schafft Raum für Fragen, die gerade junge Menschen in der Selbsthilfe beschäftigen. Nach dem Motto „Alles kann, nichts muss“ darf hier alles sein, was sein möchte. Die Termine laden dazu ein, eigene Themen aus der Arbeit in der Selbsthilfegruppe mitzubringen. Durch kreative Methoden beginnt ein Prozess zum offenen Austausch. Das schafft Raum für neue oder andere Sichtweisen. Hier können Lösungsansätze erarbeitet werden. Du bist auf der Suche nach einem offenen Austausch zu selbsthilfebezogenen Themen? Du suchst junge Menschen, die wie Du Erfahrungen in der Selbsthilfe gesammelt haben? Du hast den Mut, offen und ehrlich vielleicht auch unbequeme Bereiche anzusprechen?

Dann freuen wir uns sehr auf Deine Anmeldung!

**Leitung: Anja Breuer, Birgit Sowade**

**Kosten: 6,00 € pro Abend**

**Anmeldung: 030 – 394 63 64 oder [junge@selbsthilfe-berlin.de](mailto:junge@selbsthilfe-berlin.de)**

Fortbildung für Selbsthilfegruppen

<b>Aktiv in Selbsthilfe</b>		<b>Fortbildung 2019</b>

## Moderationstechniken für die Selbsthilfe

**Montag, 13. Mai 2019 18:00 - 21:00 Uhr**

**Montag, 20. Mai 2019 18:00 - 21:00 Uhr**

Gespräche zu moderieren, zu strukturieren und zu begleiten, schafft der Gruppe Freiraum, sich auf den Inhalt zu konzentrieren. Dies ist eine verantwortungsvolle Aufgabe, die sehr spannend sein und viel Freude bereiten kann. Im Rahmen einer Selbsthilfegruppe ist es manchmal nicht leicht Menschen zu finden, die diese Aufgabe übernehmen. Selbst Teil des Gespräches zu sein und gleichzeitig auf den Rahmen zu achten kann schnell überfordern. Ängste vor der Verantwortung, oder davor etwas falsch zu machen, können weitere Hemmnisse sein. Die Fortbildung möchte Handwerkszeug für die Moderation von Gruppengesprächen vermitteln. Sie hilft, die mit der Moderation verbundene Rolle in der Selbsthilfegruppe besser zu verstehen. So werden die damit verbundenen Aufgaben überschaubar und die vermeintliche Verantwortung leichter. Zwei Abende, die Mut machen, sich mit diesem Know How in der Gruppe einzubringen und auszuprobieren. Dabei werden uns folgende Themen beschäftigen:

- Rolle der Moderatorin / des Moderators
- Aufgaben der Moderatorin / des Moderators
- Methoden in der Moderation

Die Abende bauen aufeinander auf und sind nur gemeinsam sinnvoll.

**Ort KIS Kontaktstelle für Selbsthilfe Pankow | Schönholzer Str. 10 | 13187 Berlin**



**Leitung** Katarina Schneider, Jens Erik Geißler  
**Kosten** 12,00 €  
**Anmeldung** selbsthilfe@stz-pankow.de | Tel 030 – 499 870 910

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Fortbildung für Selbsthilfegruppen

<b>Aktiv in Selbsthilfe</b>		<b>Fortbildung 2019</b>

## Grenzen setzen - Methoden für die Gruppenarbeit

**Freitag, 07. Juni 2019 18:00 - 21:00 Uhr**

**Samstag, 08. Juni 2019 10:00 - 16:00 Uhr**

Mitglieder aus Selbsthilfegruppen, die sich besonders aktiv für die Belange ihrer Gruppe einsetzen, stehen häufig in der Gefahr, zu viel Verantwortung zu übernehmen und damit über ihre eigenen Grenzen zu gehen. In diesem Seminar werden wir uns deshalb umfassend mit dem Thema angemessener Grenzsetzungen beschäftigen. Dabei wird es um folgende Themen und Fragen gehen:

Grenzen erkennen: Woran merke ich, dass ich an meiner Grenze bin? Was tue ich, wenn meine Grenze überschritten wird? Grenzen zeigen: Wie teile ich anderen mit, dass meine Grenze überschritten worden ist? Grenzüberschreitungen vermeiden: Wie kann ich zukünftig dafür sorgen, dass meine Grenze gewahrt bleibt? Verantwortung abgeben: Was an Verantwortung möchte ich abgeben? Für welche Aufgaben möchte ich andere Mitglieder gewinnen? Das Seminar setzt an konkreten Erfahrungen und Fallbeispielen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer an. Mit Hilfe kreativer Übungen und Rollenbeispielen werden wir auf sehr anschauliche Weise Zugang zum Thema finden und individuell angemessene Lösungen für passende Grenzsetzungen finden. Diese Veranstaltung wird vom Arbeitskreis Fortbildung angeboten. Sie hat interaktiven Charakter, das Erfahrungswissen der Teilnehmenden wird eingebunden.

**Ort** Selbsthilfe-Kontaktstelle Marzahn-Hellersdorf | Alt Marzahn 59 a | 12685 Berlin

**Leitung** Götz Liefert, Jens Erik Geißler

**Kosten** € 18,00

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Fortbildung für Selbsthilfegruppen

<b>Aktiv in Selbsthilfe</b>		<b>Fortbildung 2019</b>

## Die Gruppe und ich - Meine Rolle in der Begleitung einer Selbsthilfegruppe

**Mittwoch, 12. Juni 2019, 18:00 - 21:00 Uhr**

Wer gerne eine Gruppe begleiten oder leiten möchte, hat dafür Gründe. Vielleicht möchte man die eigenen guten Erfahrungen weitergeben – oder anderen schlechte Erfahrungen ersparen. Vielleicht übernimmt man gern Verantwortung und hat Spaß daran. Selbsthilfegruppen sind Orte um sich austauschen zu können. Was bedeutet das, wenn ich die Gruppe begleite / leite?

In dieser Fortbildung beschäftigen wir uns mit unterschiedlichen Leitungsmodellen in Selbsthilfegruppen. Gemeinsam wollen wir herausfinden, was davon zu unserer Persönlichkeit - und der Persönlichkeit der Gruppe - passt.

Eine Fortbildung für alle, die verstehen möchten, wie ihre Begleitung in der Gruppe wirkt.

**Ort** Selbsthilfe-Treffpunkt Friedrichshain-Kreuzberg, Boxhagener Str. 89, 10245 Berlin

**Leitung** Team des AK Migration und Selbsthilfe Berlin

**Kosten** 6,00 € **Anmeldung:** 030 – 291 83 48 oder [info@selbsthilfe-treffpunkt.de](mailto:info@selbsthilfe-treffpunkt.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Inklusionsfahrten

Auch in diesem Jahr führen die **Jungen Humanist\_innen** wieder Inklusionsfahrten für Kinder und Jugendliche durch.

### **Inklusives Kindercamp im Erzgebirge - Geyer**

Termin: 30.06.–08.07.2019

Alter: 8 - 12 Jahre

Kosten: einkommensabhängig

Nicht für Rollstuhlfahrende geeignet!

Unter dem Motto: "Raus aus der Stadt und ab in die Berge", wollen wir mit euch ins Erzgebirge fahren. Unser Gruppenhaus in Geyer, mit Spielplatz und Feuerstelle, bietet uns viel Platz zum Spielen, Tanzen und Toben. Wir wollen mit euch den Wald und die Berge erkunden, eine Nachwanderung machen und natürlich baden gehen. Es wird gebastelt, gesungen, gespielt und geplantscht. Das Beste kommt erst noch: Ihr dürft mitentscheiden, wie ihr eure Ferien verbringen wollt und könnt eurer Kreativität freien Lauf lassen, Ideen einbringen und mitbestimmen. Ob Wasserschlachten oder Gruppenspiele- Spaß und Action sind garantiert!

### **Inklusions - Camp Italien**

Termin: 14.07.-26.07.2019

Alter: 13 - 17 Jahre

Kosten: einkommensabhängig

Inklusives JuHu-Sommercamp heißt: Kreativ werden, Verantwortung übernehmen, Faulenzen, Lagerfeuer anzünden, Mitspielen, Demokratie erfahren, Musik machen, eine Menge Zelte, viele verschiedene Jugendliche, viel Spaß und endlos Sonne! Dieses Jahr geht's auf den Campingplatz Vittoria, direkt am Strand, rund 70 Kilometer von Venedig entfernt. Neben dem Meer erwartet uns ein Pool mit Wasserrutschen und verschiedene Freizeitangebote wie Beachsoccer oder Volleyball. Wir werden gemeinsam unser Zeltlager gestalten, tägliche Aufgaben erledigen und zusammen kochen. Dabei sollte natürlich niemand vergessen, die Füße hochzulegen und die Seele baumeln zu lassen. Eins sei versprochen: Jeder Tag wird etwas Besonderes!

Informationen unter:

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

Email: [info@juhu-berlin.de](mailto:info@juhu-berlin.de)

Tel: 030-4427216

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Inklusives Museum

Die **Berlinische Galerie** befördert aktiv den Prozess hin zu einem barrierefreien und inklusiven Museum. Zu Dauer- und einzelnen Sonderausstellungen wird in diesem Jahr ein umfassendes Programm für Besucher\*innen mit und ohne Behinderungen geboten.

Barrierefreies Vermittlungsprogramm für den Zeitraum: April bis Oktober 2019

1. Angebote mit und in Deutscher Gebärdensprache (DGS, S. 1)

1.1 Ausstellung „**Lotte Laserstein. Von Angesicht zu Angesicht**“ (05.04.–12.08.2019)

„Lotte Laserstein gehört zu den allerbesten der jüngeren Malergeneration“, schwärmte die Presse 1929. Zentrales Thema von Lotte Laserstein (1898–1993) ist die Porträtmalerei. Akademisch-handwerklich geschult, schließt ihre Malerei am deutschen Naturalismus des späten 19. Jahrhunderts an. Dabei machen Nüchternheit in der Darstellung und Modernität im Bildausschnitt ihre Darstellungen einzigartig.

Die vom Städel Museum in Frankfurt organisierte und im Herbst 2018 dort gezeigte Ausstellung „**Von Angesicht zu Angesicht**“ wird von der Berlinischen Galerie 2019 übernommen und um weitere Leihgaben erweitert. Der Fokus der Schau liegt auf der Schaffensphase der 1920er und 1930er Jahre, die als Glanzpunkte von Lasersteins Karriere anzusehen sind. Darüber hinaus werden wichtige in der Emigration entstandene Arbeiten präsentiert.

1.2 Ausstellung „**Underground Architecture. Berliner U-Bahnhöfe 1953–1994**“ (16.02.–20.05.2019)

Sachlich-schlichte Eleganz, knallig bunter Pop und historisierende Kathedralarchitektur – die zwischen 1953 und 1994 entstandenen Berliner U-Bahnhöfe prägen mit ihrer unverwechselbaren, der Nachkriegs- und Postmoderne verhafteten Gestaltung bis heute die tägliche Lebenswelt der Berliner\*innen.

2. Angebote für blinde und sehbehinderte Besucher\*innen (S. 5)

3. Angebote für Besucher\*innen mit Lernschwierigkeiten (S. 8) 4. Informationen zum Museum (S. 10)

Zur Ausstellung bietet die Berlinische Galerie ein Angebot für taube und hörbeeinträchtigte Besucher\*innen, wie Führungen mit Übersetzung in Deutsche Gebärdensprache (DGS) sowie ein Kunstgespräch mit der Kunstvermittlerin Veronika Kranzpiller ausschließlich in DGS.

Ausstellungseröffnung mit DGS Do 04.04.2019, 19:00 Uhr Berlinische Galerie, Alte Jakobstr. 124-128, 10969 Berlin-Kreuzberg

Die Redebeiträge werden simultan in Deutsche Gebärdensprache (DGS) übersetzt. Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenfrei, ohne Anmeldung, Einlass ab 18:00 Uhr.

Link zum Kalender-Eintrag der Berlinischen Galerie: <https://bit.ly/2Bzwc6W>

Kunstgespräch in DGS Sa 13.04.2019, 14:00–15:30 Uhr Berlinische Galerie, Alte Jakobstr. 124-128, 10969 Berlin-Kreuzberg

Ein Gespräch mit der Kunstvermittlerin Veronika Kranzpiller lädt zum gemeinsamen Austausch ausschließlich in Deutscher Gebärdensprache (DGS) über die Kunst von Lotte Laserstein und weiterführenden Themen ein. In Kooperation mit dem Museumsdienst Berlin.

Die Teilnahme ist im Museumseintritt enthalten, ohne Anmeldung.

Link zum Kalender-Eintrag der Berlinischen Galerie: <https://bit.ly/2TWtKhS>

Kurator\*innenführung mit DGS Mo 06.05.2019, 14:00–15:00 Uhr Berlinische Galerie, Alte Jakobstr. 124-128, 10969 Berlin-Kreuzberg

Führung mit der Kuratorin Annelie Lütgens, Leiterin der Grafischen Sammlung in der Berlinischen Galerie Die Führung wird simultan in Deutsche Gebärdensprache (DGS) übersetzt.

Die Teilnahme ist im Museumseintritt enthalten, ohne Anmeldung.

Link zum Kalender-Eintrag der Berlinischen Galerie: <https://bit.ly/2TRxvf2>

Wochenendführung mit DGS Sa 22.06.2019, 15:00–16:00 Uhr Berlinische Galerie, Alte Jakobstr. 124-128, 10969 Berlin-Kreuzberg

Überblicksführung mit Übersetzung in Deutsche Gebärdensprache (DGS)

In Kooperation mit dem Museumsdienst Berlin

Die Teilnahme ist im Museumseintritt enthalten, ohne Anmeldung.

Link zum Kalender-Eintrag der Berlinischen Galerie: <https://bit.ly/2SEyLzq>

Die Berlinische Galerie nimmt dies zum Anlass, erstmals Einblicke in Konzepte und Entstehungsgeschichten ausgewählter U-Bahnhofarchitekturen zu geben. Als Teil der Dauerausstellung verdeutlichen auf 100 Quadratmetern rund 60 Exponate die entstandene formale Vielfalt der Berliner U-Bahnarchitektur und ihr Potential als kulturelle Identifikationsorte.

Zur Ausstellung bietet die Berlinische Galerie für taube und hörbeeinträchtigte Besucher\*innen ein Kunstgespräch mit der Kunstvermittlerin Veronika Kranzpiller ausschließlich in Deutscher Gebärdensprache (DGS).

Kunstgespräch in DGS Sa 04.05.2019, 14:00–15:30 Uhr Berlinische Galerie, Alte Jakobstr. 124-128, 10969 Berlin Kreuzberg

Berlinische Galerie - Landesmuseum für Moderne Kunst, Fotografie und Architektur

Stiftung Öffentlichen Rechts

Alte Jakobstraße 124-128

10969 Berlin Tel. (+49) - (0) 30 789 02 832

Fax (+49) - (0) 30 789 02 730

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

### Gemeinsam gegen Verdrängung und Mietwahnsinn

Lasst uns zu Tausenden zeigen, dass wir aus allen Kiezen Berlins zusammenkommen!

**Zur Demonstration am Samstag, den 6. April um 12 Uhr ab Alexanderplatz,**

rufen wir alle außerparlamentarischen Gruppen und Einzelpersonen auf.

Unter dem Motto „Gemeinsam gegen Verdrängung und #Mietenwahnsinn“ sind zum [europaweiten Aktionstag am 6. April in diesen Städten](#) Demonstrationen und Aktionen geplant: Barcelona, Dortmund, Dresden, Freiburg, Jena, Köln, Leipzig, Lissabon, München, Paris, Potsdam, [Stuttgart](#) und weitere folgen ...

Der Mietenwahnsinn wird immer schlimmer. Nach wie vor werden Menschen durch steigende Mieten verdrängt und zwangsgeräumt. Kiezläden, Gewerbe und Nachbarschaften werden zerstört. Menschen erfrieren während Häuser leer stehen. Doch das letzte Jahr stand auch im Zeichen zahlreicher Proteste und Aktionen, die uns Mut machen: 25.000 Menschen haben im April 2018 in Berlin kämpferisch gegen hohe Mieten und Verdrängung demonstriert, unzählige Mieter\*innen organisieren sich in Hausgemeinschaften, Leerstand wurde besetzt und Zwangsräumungen wurden blockiert. In Kreuzberg verhinderten Kiezinitiativen weltweit zum ersten Mal einen Google Campus. Gestärkt durch diese Erfolge mobilisieren wir dieses Jahr erneut zu einer Demonstration in Berlin. Auch in vielen anderen Städten wird an diesem Tag gegen Mietenwahnsinn und Verdrängung demonstriert!

**MARKT MACHT ARMUT – WOHNEN IST MENSCHENRECHT**

Die soziale Ungleichheit der Wohn- und Lebensverhältnisse ist kein Naturgesetz. Sie ist das Ergebnis der Vermarktung unserer Grundbedürfnisse. Deshalb ziehen wir gemeinsam zur Berliner Immobilienmesse, um zu zeigen, dass Wohnen keine Ware ist – sondern ein Menschenrecht!

Der Stadt der steigenden Mieten, in der wenigen gehört, was alle brauchen, setzen wir unseren Zusammenhalt, unsere Vielfalt und Solidarität entgegen. Wir wollen eine Stadt:

die kein Geschäftsmodell ist, sondern Lebensraum für alle – unabhängig von Herkunft, Sprache, Geschlecht, Alter oder Gesundheitszustand in der die Häuser fürs Wohnen und nicht für den Profit gebaut werden, in der niemand in Notunterkünften, Heimen oder auf der Straße leben muss, und in der Wohnraum, Boden und Natur Allgemeingut sind.

Daher fordern wir einen radikalen Kurswechsel in der Wohnungspolitik und die Enteignung von profitorientierten Wohnungsunternehmen. Wir unterstützen gemeinwohlorientierte Lösungen der Wohnungsfrage.

**WIDERSETZEN WIR UNS!**

Kommt zur [Demonstration am Samstag, den 6. April 2019 um 12 Uhr zum Alexanderplatz!](#)

Setzt euch zusammen und nehmt an den [Aktionstagen vom 27. März bis zum 6. April](#) teil.

**GEMEINSAM KÖNNEN WIR ETWAS BEWEGEN!**

Kontakt für die Stadtteil und Nachbarschaftszentren: Bahar Sanli - Gemeinwesenarbeiterin

GEKKO Graefe-Kiez im Nachbarschaftshaus Urbanstraße e.V.

Urbanstraße 21 - 10961 Berlin

Tel. 030- 690 497 21

[gekko@nachbarschaftshaus.de](mailto:gekko@nachbarschaftshaus.de)

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

<https://mietenwahnsinn.info/demo-april-2019/demo/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

### Internationale Unterstützung gefragt – Stadtteilarbeit in Graz in Gefahr

**Wir brauchen eure Unterstützung.**

Der Grazer Bürgermeister Stv., Mario Eustacchio, hat entgegen dem vom Gemeinderat beschlossenen Leitbild der Stadtteilarbeit entschieden, dass Stadtteilzentren ab dem zweiten

Halbjahr 2019 nicht mehr gefördert werden. Nicht nur die vier „offiziellen“ Stadtteilzentren, darunter auch unser Stadtteilzentrum Jakomini sind durch massive Budgetkürzungen akut von der Schließung bedroht. Die gesamte über die Jahre mit viel (auch ehrenamtlichem) Engagement aufgebaute Stadtteilarbeit ist in

Gefahr. Daher würden wir euch bitten unter folgendem Link die Petition zum Erhalt der Stadtteilarbeit zu unterzeichnen:

Kontakt Otilie Vonbank - [o.vonbank@posteo.de](mailto:o.vonbank@posteo.de)

<https://www.openpetition.eu/at/petition/online/die-grazer-stadtteilzentren-muessen-bleiben-die-stadtteilarbeit-muss-gefoerdert-und-ausgebaut-werden>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Engagement

## Woche der pflegenden Angehörigen 2019

Bereits zum 5. Mal findet vom 11. bis 17. Mai 2019 die Woche der pflegenden Angehörigen statt. Die **Kontaktstellen PflegeEngagement im Projektverbund von Selko e.V.** sind von Anfang an dabei. Sie haben dieses einzigartige Format zur Wertschätzung pflegender Angehöriger mit initiiert und sind fester Bestandteil des Organisations-Teams. Auch in diesem Jahr richten sie wieder den beliebten Tanznachmittag im Café Keese aus und bieten zahlreiche bezirkliche Veranstaltungen an. Unsere Ehrenamtlichen unterstützen tatkräftig die berlinweiten Veranstaltungen, darunter auch die Abschlussgala: Das Highlight der Woche der pflegenden Angehörigen!

Untenstehend finden Sie zusammengefasst alles Wichtige zur Woche der pflegenden Angehörigen 2019: Wertschätzung und Anerkennung für Pflegenden Angehörige in Berlin

Dies vermittelt die 5. Woche der pflegenden Angehörigen vom 11.5. - 17.5.2019 in Berlin.

Im Zentrum der Kulturwoche steht die Verleihung der Ehrennadeln „Berliner Pflegebär“ und „pflegecompass“ (Bundesweit) bei einer Gala am 17.5.2019 ab 15.30 Uhr im Roten Rathaus Berlin.

Hierbei werden, stellvertretend für alle, zehn Angehörige aus unterschiedlichen Pflegezusammenhängen geehrt.

Darüber hinaus finden für pflegende Angehörige zwei Dampferfahrten, ein Kinonachmittag mit dem Film „25 km/h“, ein Tanzcafé, ein Poetry-Slam und eine Kurzfilmveranstaltung in Kooperation mit der Berlinale statt. Auch die bezirklichen Kooperationspartner, wie die Kontaktstellen PflegeEngagement und die Pflegestützpunkte setzen über 20 bezirkliche Veranstaltungen um. Wohlfühltag, Informationsveranstaltungen, Ausflüge und eine Zirkusveranstaltung für die ganze Familie.

Alle Veranstaltungen sind für pflegende Angehörige kostenlos. Eine Versorgung der Pflegebedürftigen kann durch Kooperationspartner gesichert werden.

Weitere Informationen, Eintrittskarten zu den Veranstaltungen sowie Kontakt erhalten Sie bei der Fachstelle für pflegende Angehörige oder unter [www.woche-der-pflegenden-angehoerigen.de](http://www.woche-der-pflegenden-angehoerigen.de) Tel.: 030 61 20 24 99, [info@woche-der-pflegenden-angehoerigen.de](mailto:info@woche-der-pflegenden-angehoerigen.de)

Kontakt: Ina Kammermeier, Kompetenzzentrum Pflegeunterstützung, Benjamin Salzmann, Fachstelle für pflegende Angehörige

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Engagement

## Frauen-Gesundheitspreis

Am **Mittwoch, den 10. April 2019** sind Sie herzlichst zu einem interessanten Themenabend von **16:00 bis ca. 19:30 Uhr im ASANTA (Wilmerdorfer Straße 141)** eingeladen, um das bemerkenswerte **Engagement der Stadtteilmütter von Neukölln** im Rahmen einer Preisverleihung mit uns zu feiern.

Women for Women setzt sich auch in diesem Jahr wieder dafür ein, allen Frauen eine bestmögliche Gesundheitsversorgung zugänglich zu machen – denn das sollte selbstverständlich sein.

2019 haben wir uns das Ziel gesetzt, die Krankheitsrate von Gebärmutterhalskrebs radikal zu vermindern, indem wir durch unser Netzwerk Aufklärungsarbeit auf allen Ebenen leisten, um Frauen zur Vorsorge zu ermutigen.

Dieses Ziel können wir jedoch nur durch den Austausch unserer Erfahrungen aus den verschiedensten Teilen der Gesellschaft erreichen. Auf dieser Grundlage können wir neue Ansätze ausarbeiten und umsetzen. Ihr persönlicher Beitrag dabei ist uns sehr wichtig.

<https://www.womenforwomen.online/>

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Socialbots: Gefahr für Demokratie und Meinungsbildung?

Bei sogenannten Socialbots handelt es sich um Computerprogramme, die zu manipulativen Zwecken in sozialen Netzwerken eingesetzt werden. Hierzu geben sie fälschlicherweise vor, »echte« Nutzer/innen zu sein und verbreiten oftmals im Verbund mit anderen Socialbots gezielt und massenhaft bestimmte Nachrichten oder Hashtags, um die Aufmerksamkeit der Online-Community sowie von Politik und Massenmedien auf spezifische Themen und Inhalte zu lenken und deren Popularität zu beeinflussen. Dr. Florian Muhle zeigt in seinem Gastbeitrag, wieso Socialbots eine Gefahr für politische Diskussionen und Meinungsbildung nicht nur im Internet sind und was sich dagegen tun lässt. Seinen Beitrag können Sie hier herunterladen:

[Muhle, Florian: Socialbots: Gefahr für politische Diskussionen und Meinungsbildung im Internet?](#) (233 KB)

Quelle: Newsletter Wegweiser Bürgergesellschaft März 2019

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Bundestag beschließt inklusives Wahlrecht

Menschen, die in allen Angelegenheiten betreut werden, sollen nicht länger pauschal von Wahlen ausgeschlossen werden. Nach monatelangem Ringen verabschiedete der Bundestag heute einen Antrag der Koalitionsfraktionen, eine entsprechende Reform des Bundes- und des Europa-Wahlrechts zu erarbeiten. Danach sollen – für ein inklusives Wahlrecht – die im Bundeswahlgesetz und im Europawahlgesetz bestehenden Wahlrechtsausschlüsse aufgehoben werden. Menschen, die unter Vollbetreuung stehen, sollen nun eine Assistenz an die Seite bekommen, um frei und selbstbestimmt wählen zu können. Für die Europawahl am 26. Mai soll die Neuregelung allerdings noch nicht gelten. FDP, Linke und Grüne warfen der Koalition vor, viel zu spät zu handeln.

In namentlicher Abstimmung votierten 345 Abgeordnete für den Koalitionsantrag, die bisherigen Ausschlüsse von Menschen mit Behinderungen im Bundeswahlgesetz und Europawahlgesetz zu streichen. 240 Parlamentarier enthielten sich, es gab keine Nein-Stimmen. Ein gemeinsamer Gesetzentwurf von Grünen und Linken, der unter anderem noch die Teilnahme an der Europawahl erreichen wollte, erhielt mit 170 Stimmen keine Mehrheit. Ein FDP-Gesetzentwurf erreichte ebenfalls 170 Stimmen.

Die Koalitionsfraktionen werden nach Angaben des zuständigen SPD-Berichterstatters Matthias Bartke in den nächsten Wochen ein Gesetz vorlegen, das am 1. Juli in Kraft treten soll. Die geplante Neuregelung betrifft nach Angaben von Parlamentariern 80.000 bis 85.000 Menschen.

Bisher dürfen Menschen, die unter Vollbetreuung stehen, sowie psychisch Kranke, die sich im Maßregelvollzug befinden, nicht an Wahlen auf Bundesebene teilnehmen. Beides hatte das Bundesverfassungsgericht Anfang des Jahres für rechtswidrig erklärt. Auf die Einführung des inklusiven Wahlrechts hatten sich Union und SPD auch im Koalitionsvertrag verständigt, sie rangen aber bisher um die konkrete Ausgestaltung. Mit der Neuregelung sollen auch Möglichkeiten einer Wahlrechtsassistenz für Menschen mit Behinderung geschaffen werden.

- [Bundestag beschließt Antrag auf Einführung eines inklusiven Wahlrechts](#)
- [Große Koalition baut Wahlrechtshürden für Behinderte ab](#)
- [Bundesverfassungsgericht: Wahlrecht benachteiligt Behinderte](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Reagieren, wenn etwas aus dem Ruder läuft

Ein wichtiger Beitrag von Beate Achilles:

Die Digitalisierung der politischen Kommunikation führt zunehmend zur Fragmentierung von Öffentlichkeit und zum Verfall politischer (Diskussions-)Kultur. Insbesondere in den Sozialen Medien herrscht ein mitunter besorgniserregender Tonfall. Das Projekt LOVE-Storm setzt sich dafür ein, dieser Welle aus Hass, Herabwürdigungen und Beleidigungen im Internet eine Bewegung der digitalen Zivilcourage entgegen zu stellen. Denn: die demokratische Debatte ist in Gefahr.

[https://www.buergergesellschaft.de/fileadmin/pdf/gastbeitrag\\_achilles\\_190313.pdf](https://www.buergergesellschaft.de/fileadmin/pdf/gastbeitrag_achilles_190313.pdf)

Quelle: Newsletter Wegweiser Bürgergesellschaft März 2019

» [Inhaltsverzeichnis](#)



**TraceMap:****Online-Plattform für kollektive Faktenüberprüfung und konstruktive Diskussionen**

Das Projekt TraceMap will eine Online-Plattform für kollektive Faktenüberprüfung und konstruktive Diskussionen etablieren. Nutzer/innen können sich die einflussreichsten Social-Media-Inhalte zu einem Thema visualisieren lassen, diese analysieren, diskutieren und klassifizieren. Durch Regulierung und Verifizierung der Diskussionsinhalte auf der Plattform soll eine respektvolle politische Diskussionskultur entstehen. Die Entwickler/innen des Angebots wollen so Falschnachrichten und HateSpeech kollektiv bekämpfen und Social-Media-Nutzer/innen zu partizipativer und demokratischer Meinungsbildung befähigen. Allegra Pochtler stellt den Ansatz in ihrem Gastbeitrag kompakt vor.

[Pochtler, Allegra: TraceMap: Online-Plattform für kollektive Faktenprüfung und konstruktive Diskussionen](#) (44 KB)

Quelle: Newsletter Wegweiser Bürgergesellschaft März 2019

» [Inhaltsverzeichnis](#)

**Patienteninteressen****Charité eröffnet Fatigue-Zentrum**

Ein Zentrum zur Diagnostik und Behandlung von Patienten mit Fatigue eröffnet die Charité – Universitätsmedizin Berlin. Die „Müdigkeit, die sich nicht wegschlafen“ lässt, kann verschiedene Ursachen haben. **Sie tritt häufig nach schweren Infektionen, bei Multipler Sklerose oder bei Krebserkrankungen auf.** Konzentrationsschwäche, Licht- und Geräuschempfindlichkeit sowie Muskel-, Kopf- und Gelenkschmerzen können mit der Erkrankung einhergehen.

„Die Ursachen von Fatigue sind vielfältig und nicht gut verstanden und oft nicht einfach zu klären. Fatigue, die im Zusammenhang mit chronischen Erkrankungen auftritt, bessert sich oft durch die Behandlung der Erkrankung selbst“, hieß es aus Berlin.

Davon abzugrenzen sei aber das Chronische Fatigue-Syndrom (CFS), auch Myalgische Enzephalomyelitis genannt. Typischerweise kommt es bei CFS nach einem Infekt zu schwerer Erschöpfung, die stets mit ausgeprägten körperlichen und kognitiven Symptomen einhergeht. Charakteristisch für CFS ist die oft erst am Folgetag einer Anstrengung auftretende Verschlechterung, die postexertionelle Fatigue oder Malaise, die tage- oder sogar wochenlang anhalten kann.

Mehr dazu <https://cfc.charite.de/>

Quelle: Ärzteblatt: Montag, 25. März 2019

» [Inhaltsverzeichnis](#)

**Patienteninteressen****Sport hilft auch gegen kognitive Einschränkungen bei Parkinson**

Parkinson ist eine chronische, neurodegenerative Erkrankung, die nicht nur die Motorik, sondern auch andere Hirnfunktionen betrifft, zum Beispiel die Kognition. Ein deutsch-australisches Wissenschaftlerteam berichtet jetzt, dass Sport nicht nur die motorischen Einschränkungen bei Parkinson verbessern kann, sondern auch die kognitiven Funktionen. Die Arbeit ist im Journal of Parkinson's Disease erschienen (2019; doi: [10.3233/JPD-181484](https://doi.org/10.3233/JPD-181484)). 57 % aller an Parkinson erkrankten Personen entwickeln laut den Forschern eine leichte kognitive Störung innerhalb der ersten 5 Jahre nach der Diagnose. Nach 10 Jahren lebt die Mehrheit der Betroffenen mit einer Demenz.

Die Wissenschaftler des [Instituts für Bewegungs- und Neurowissenschaft](#) der Deutschen Sporthochschule Köln und der University of the Sunshine Coast hat nun in einer systematischen Literaturanalyse überprüft, welche Effekte spezifische Sportformen (Ausdauer-, Koordinations- und Krafttraining) auf die kognitive Leistungsfähigkeit von Parkinsonbetroffenen haben. „Allgemein wird davon ausgegangen, dass Sport die kognitive Leistungsfähigkeit bei älteren Menschen verbessert beziehungsweise aufrechterhält. Aber ob ein ähnlicher Effekt bei Menschen mit Parkinson zu beobachten ist, ist unklar“, erklärte der leitende Forscher der Studie, Tim Stuckenschneider, von der Deutschen Sporthochschule Köln.

Insgesamt entsprachen 11 Studien, veröffentlicht vor März 2018, den Gütekriterien des Wissenschaftlerteams. In diesen Studien wurde die Effektivität verschiedener Sportarten bei über 500 von der Parkinsonkrankheit betroffenen Personen untersucht. 4 Studien zeigten eine signifikante Verbesserung spezifischer kognitiver Symptome, eine Verschlechterung der kognitiven Funktionen zeigte sich in keiner



der Studien. Zudem führten die verschiedenen Bewegungsinterventionen allgemein zu einer Linderung der Krankheitssymptome.

Quelle: *Ärztblatt Freitag*, 22. März 2019

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Patienteninteressen

### **Bessere Finanzierung der Pflege und Abkoppelung von Fallpauschalen**

Ein Bündnis, dem der Deutsche Gewerkschaftsbund und die Vereinte Dienstleistungsgewerkschaft ver.di, der Deutsche Pflegerat, der Verband der Pflegedirektor\*innen der Unikliniken, das Aktionsbündnis Patientensicherheit sowie verschiedene Organisationen der Patientenvertretung angehören, äußert sich zu den laufenden Verhandlungen über die Umsetzung des Pflegepersonal-Stärkungsgesetzes (PpSG). Die beteiligten Organisationen erwarten, dass die Intention des Gesetzgebers, die „Pflegepersonalkosten in der Patientenversorgung besser und unabhängig von Fallpauschalen zu vergüten“ erfüllt wird. Der laufende Prozess zeigt, dass schnell und präzise nachjustiert werden muss, um die Ziele des PpSG tatsächlich zu erreichen.

Die Erklärung finden Sie hier: [https://gesundheit-](https://gesundheit-soziales.verdi.de/++file++5c77b959e999fb0b40bbe846/download/20190222_Eckpunkte_Pflegebudget.pdf)

[soziales.verdi.de/++file++5c77b959e999fb0b40bbe846/download/20190222\\_Eckpunkte\\_Pflegebudget.pdf](https://gesundheit-soziales.verdi.de/++file++5c77b959e999fb0b40bbe846/download/20190222_Eckpunkte_Pflegebudget.pdf)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Patienteninteressen

### **Krankenkassen überarbeiten Katalog für Hilfsmittel**

Die Versorgung mit Heil- und Hilfsmitteln soll sich für Patienten verbessern. Der GKV-Spitzenverband hat dazu nun das neue [Hilfsmittel- und Pflegemittelverzeichnis](#) erarbeitet und Anfang der Woche einen entsprechenden Bericht vorgelegt. Damit wird ein gesetzlicher Auftrag aus dem Heil- und Hilfsmittelgesetz (HHVG) aus dem Jahr 2015 umgesetzt. Mit dem Gesetz sollte erreicht werden, dass keine mangelhaften Produkte beispielsweise bei Inkontinenzhilfen sowie Rollatoren für Patienten auf Kosten der gesetzlichen Krankenkassen zur Verfügung gestellt werden. Dieses Verzeichnis mit 32.500 Produkten – von Inkontinenzhilfen über Rollatoren, Hörgeräte, Gehilfen, Schuheinlagen oder Blindenhunde – hat der Verband der Krankenkassen nun überarbeitet. Dabei seien etwa 1.000 Produkte aus der Datenbank gelöscht worden. In einem Rhythmus von fünf Jahren soll das Verzeichnis nun fortgeschrieben werden. Starker Ausgabenanstieg

Im Jahr 2017 nach Inkrafttreten des Gesetzes stiegen die Ausgaben der Krankenkassen für Hilfsmittel deutlich an, rund 8,07 Milliarden Euro wurden ausgegeben. Das sind etwa 3,7 Prozent der Gesamtausgaben der gesetzlichen Krankenversicherung. „Das ist ein natürliches Ergebnis bei einer älter werdenden Bevölkerung, der wir ein Angebot machen wollen, wenn sich Innovationen in der Industrie verbessern“, erklärte Gernot Kiefer, im Vorstand des GKV-Spitzenverbandes zuständig für die Umsetzung des HHVG. Auch sei diese Summe „nicht zum jammern“, es sei gut, dass nun die „historische Veralterung“ des Hilfsmittelverzeichnisses aufgearbeitet wurde. Teilweise seien noch Produkte gelistet worden, die gar nicht mehr hergestellt werden. Nun entspreche der Stand der Liste den „versorgungsrelevanten medizinisch und technischen Erkenntnissen und Entwicklungen“, heißt es beim GKV-Spitzenverband. Und: „Die Arbeit am Hilfsmittelverzeichnis bleibt ein permanentes Aufgabenfeld und bedarf kontinuierlicher Arbeit“, so Kiefer. Krankenkassen müssen Patienten über zuzahlungsfreie Hilfsmittel informieren

Bei der Erarbeitung des Verzeichnisses wurde die Rahmensetzung des Gemeinsamen Bundesausschusses (G-BA) berücksichtigt, sowie die Expertise der Krankenkassen, des Medizinischen Dienstes der Krankenkassen, der Patientenverbände sowie mit medizinischen Fachgesellschaften oder Verbänden der Industrie zusammengearbeitet, hieß es bei einer Pressekonferenz. „Das überarbeitete Hilfs- und Pflegemittelverzeichnis bietet allen Versicherten eine höhere Produktqualität und gestärkte Versichertenrechte“, erklärt Kiefer. Neben der Qualität der Industrieprodukte will der Gesetzgeber auch bei den Dienstleistungen rund um ein Produkt – also Beratungsgespräche, Erklärung zur Funktionalität – Verbesserungen erreichen. Entsprechende Dienstleistungsanforderungen wurden ebenso von den Krankenkassen überarbeitet. Laut dem Gesetz müssen Krankenkassen Patienten zunächst über Hilfsmittel informieren, die von der Zuzahlung befreit sind. Es muss auch dokumentiert werden, dass es diese Information gab.

In dem vorgestellten Bericht fehlt allerdings noch der Überblick über die Zu- und Aufzahlungen, die Versicherte bei vielen Produkten zu leisten haben. Viele Produktgruppen haben weiterhin Aufzahlungen, die der Patient tragen muss, und diese nicht nur für Luxusausstattungen.

Links zum Thema

[Hilfsmittelverzeichnis des GKV-Spitzenverbandes](#)

[Fortschreibungen der Produktgruppen](#)

Quelle: *Ärztblatt*, 26. 2. 2019

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Patienteninteressen

### Psychose-Seminar Trialog in Tempelhof-Schöneberg

Das Seminar ist ein Forum aus drei Blickwinkeln für Psychose-erfahrene, Angehörige und professionelle BegleiterInnen (Trialog).

Erfahrungen austauschen, Hintergründe aufzeigen, Sicherheit gewinnen.

Psychosen stellen für alle Beteiligten eine ungewöhnlich belastende Erfahrung dar. Die eigene Wahrnehmung wird oftmals zur einzig gültigen Realität. Das führt zu Verwicklungen und macht das gegenseitige Verstehen schwer.

Das trialogische Psychose-Seminar gibt eine Möglichkeit, sich über Erfahrungen mit Psychose bei sich selbst oder bei anderen auseinander zu setzen.

Sie sind herzlich eingeladen, müssen aber nicht regelmäßig teilnehmen. Eine Anmeldung ist nicht nötig – schauen Sie einfach mal vorbei. Besonders Angehörige und professionelle BegleiterInnen möchten wir zur Teilnahme einladen.

#### Themen und Termine

01.04.2019	Psychose – Vorbeugung und Selbstfürsorge
15.04.2019	Psychose und Trauer
29.04.2019	Psychose und Arbeit
13.05.2019	Psychose und Psychopharmaka
27.05.2019	Psychose und (k)ein Ende !?

Uhrzeit: 18.00 – 19.30 Uhr (mit Pause) Wir bitten um pünktliches Erscheinen.

Ort: Hiram Haus – Hofbauseal hinter dem Restaurant  
(Zugang durch die linke Tür neben dem Restaurant)  
Alt-Tempelhof 28 12103 Berlin

Kontakt: Psychose-Seminar Tempelhof | [ps.tmp@kabelmail.net](mailto:ps.tmp@kabelmail.net)

Internetforum: [www.trialog-psychoseseminar.de](http://www.trialog-psychoseseminar.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Patienteninteressen

### Rechtsstreit um Glyphosatgutachten

Die Plattform „FragDenStaat“ liefert sich ein juristisches Tauziehen mit der Bundesregierung um ein Glyphosatgutachten. Das Portal will mit einer negativen Feststellungsklage gegen das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) klären lassen, ob sie das Gutachten veröffentlichen darf.

Das Institut, das dem Bundeslandwirtschaftsministerium untersteht, hatte dem Trägerverein eine Veröffentlichung mit dem Verweis auf Urheberrechte untersagt. „FragDenStaat“ hofft nun, mit der Klage ein Grundsatzurteil zu erreichen.

„FragDenStaat“ hatte mit Verweis auf das Informationsfreiheitsgesetz eine Stellungnahme des Instituts zu möglichen Gesundheitsgefahren durch Glyphosat angefordert. In dem Papier geht es unter anderem um Untersuchungen zu Tumoren, die durch Glyphosat ausgelöst worden sein könnten.

Es wurde dann ohne Zustimmung des Instituts im Netz veröffentlicht. Daraufhin leitete das Bundesinstitut rechtliche Schritte ein und schickte eine Abmahnung an den Verein Open Knowledge Foundation, den Betreiber von „FragDenStaat“.

Jetzt wehrt sich das Portal mit der Feststellungsklage, mit der die Betreiber die Position der Behörde gerichtlich widerlegen lassen wollen. „Dokumente, die per Informationsfreiheitsgesetz zugänglich sind, sollten grundsätzlich auch veröffentlicht werden dürfen“, erklärte Arne Semsrott von „FragDenStaat“. Und: „Das Urheberrecht darf nicht missbraucht werden, um Berichterstattung zu unterbinden.“

Quelle: *Ärztblatt* 21. März 2019

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Nachbarschaft und Stadtteilzentren

### Projekt Digitale Nachbarschaft - Ehrenamtlich Aktive sicher im Netz

#### DiNa am 11. Mai auf der Berliner Freiwilligenbörse

Wir sind Aussteller auf der [12. Berliner Freiwilligenbörse](#)! Am **11. Mai** informieren wir zwischen **11 und 17**

Wir bilden Sie kostenfrei zum ehrenamtlichen Trainer (*Scout*) für Sicherheit im Internet aus:

Bei uns finden Sie Kurztexte ([Zum Lesen](#)),

interaktive Online-Kurse ([Zum Selbstlernen](#)) und

Kurzvideos ([Zum Ansehen](#)).

Hier finden Sie mehr:

<https://www.digitale-nachbarschaft.de/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Publikationen

### Steuererklärung leicht gemacht! - Neuer Ratgeber hilft Eltern behinderter Kinder

Der Bundesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen e.V. hat sein jährlich neu erscheinendes Steuermerkblatt für Familien mit behinderten Kindern aktualisiert. Das Merkblatt folgt Punkt für Punkt dem Aufbau der Formulare für die Steuererklärung 2018. Es bietet daher schnelle und praxisnahe Hilfe beim Ausfüllen dieser Vordrucke.

Das Steuermerkblatt 2018/2019 enthält wie immer Hinweise zu steuerlich absetzbaren Fahrt- und Krankheitskosten. Auch wird erläutert, unter welchen Voraussetzungen behindertengerechte Umbaumaßnahmen bei der Steuer berücksichtigt werden können.

Aktuelle Informationen gibt es darüber hinaus zum Kindergeld. Dieses wird zum 1. Juli 2019 um jeweils 10 Euro pro Kind steigen. Der Kinderfreibetrag wurde bereits zum 1. Januar 2019 auf 2.490 Euro – bzw. bei zusammenveranlagten Eltern auf 4.980 Euro – erhöht. Gestiegen auf nunmehr 9.168 Euro ist ferner der Grundfreibetrag, der für den Kindergeldanspruch von Eltern, die ein erwachsenes Kind mit Behinderung haben, von Bedeutung ist. Das Merkblatt steht im Internet als Download unter [www.bvkm.de](http://www.bvkm.de) in der Rubrik „Recht & Ratgeber“ zur Verfügung. Es kann auch in gedruckter Form bestellt werden über [versand@bvkm.de](mailto:versand@bvkm.de)

oder

[www.bvkm.de/verlag](http://www.bvkm.de/verlag)

Der Bundesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen e.V. ist ein Zusammenschluss von rund 28.000 Mitgliedsfamilien. Er vertritt u.a. die Interessen behinderter Menschen gegenüber Gesetzgeber, Regierung und Verwaltung.

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

Bundesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen e.V.

Kontakt: Christina Wittkop

Brehmstraße 5-7 | 40239 Düsseldorf

Telefon: 0211-64004-21 - Fax: 0211-64004-20

E-Mail: [presse@bvkm.de](mailto:presse@bvkm.de)

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Publikationen

### Report: Digitalisierung braucht Zivilgesellschaft

Gemeinsam arbeiten Robert Bosch Stiftung, Bertelsmann Stiftung, Phineo und Stiftung Neue Verantwortung mit dem Report auf das Ziel einer Zivilgesellschaft hin, die den digitalen Wandel sichtbar, gestärkt und mit gesellschaftlicher Wirkung begleitet. Der Report benennt dafür zentrale Fragestellungen und ist Anlass für Austausch und noch mehr Engagement.

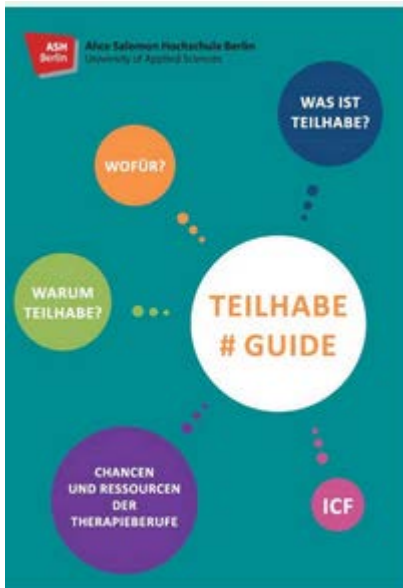
Der Report bietet eine Übersicht, wie die Zivilgesellschaft in Deutschland in Sachen Digitalisierung aufgestellt ist. Der Report richtet sich insbesondere an zivilgesellschaftliche Organisationen, die gerade am Anfang der Auseinandersetzung mit dem Thema stehen, aber auch an alle, die besser verstehen wollen, wie Digitalisierung die Zivilgesellschaft bewegt und verändert.

Den Text finden Sie hier:

[https://www.bertelsmann-](https://www.bertelsmann-stiftung.de/fileadmin/files/BSt/Publikationen/GrauePublikationen/Digitalisierung_braucht_Zivilgesellschaft.pdf)

[stiftung.de/fileadmin/files/BSt/Publikationen/GrauePublikationen/Digitalisierung\\_braucht\\_Zivilgesellschaft.pdf](https://www.bertelsmann-stiftung.de/fileadmin/files/BSt/Publikationen/GrauePublikationen/Digitalisierung_braucht_Zivilgesellschaft.pdf)

## Publikationen

**Teilhabe#GUIDE für Physio- und Ergotherapeuten erschienen**

Wir freuen uns ein schönes Projekt vorzustellen, das in Kooperation mit SEKIS entstanden ist:

Als Mitglied im Netzwerk „Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen (SPiG)“

([www.selbsthilfefreundlichkeit.de](http://www.selbsthilfefreundlichkeit.de)) vermittelt SEKIS zwischen Akteur\*innen in der Selbsthilfe und im Gesundheitswesen und hat nun mit Student\*innen der Alice-Salomon-Hochschule (ASH) den Teilhabe #Guide veröffentlicht.

Von einer Projektgruppe des berufsbegleitenden Studiengangs Physiotherapie/ Ergotherapie entwickelt, bietet der Teilhabe #GUIDE Therapeut\*innen insbesondere aus diesem Bereich einen Überblick über berlinweite Angebote im Bereich Teilhabe und Partizipation. Inspiration für die Erstellung waren Erfahrungen der nebenberuflich studierenden Therapeut\*innen aus ihrer Praxis. Patient\*innen wenden sich oft mit Fragen zur Teilhabe an sie - nun haben die Therapeuten damit eine Broschüre zur Hand, um schnell und unkompliziert Auskunft erteilen zu können. Mehr Informationen dazu per Mail [teilhabeguide@ash-berlin.eu](mailto:teilhabeguide@ash-berlin.eu) und als Download unter <https://www.sekis-berlin.de/selbsthilfefreundlichesgesundheitswesen/>

» Inhaltsverzeichnis

## Veranstaltungen

Die Liste der aktuellen Veranstaltungen finden Sie hier:

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

» Inhaltsverzeichnis

## Veranstaltungen

01. April 2019 19:30 Uhr

**Aggression— Eine Ressource !?****Einladung zum Dialogischen Abend**

Ort: Kassenärztlichen Vereinigung Berlin, Masurenallee 4-6, 14057 Berlin

Im Namen von **bipolaris- Manie und Depression Selbsthilfevereinigung, dem Landesverband der**

**Angehörigen psychisch Kranker und dem Vorstand des Vereins für psychische und seelische Gesundheit**

**vpsg** laden wir Sie herzlich zu unserem nächsten Dialogischen Abend ein. Kann Aggression eine Ressource

sein? Und wenn ja, wie kann diese genutzt werden? Nach einem Impulsreferat von Frau Dr. Dipl.- Psych.

Anja Lehmann, Psychologische Psychotherapeutin an der Psychiatrischen Universitätsklinik der Charité im

St. Hedwig Krankenhaus und weiteren Statements von Angehörigen, Betroffenen und Therapeuten wollen

wir gemeinsam diskutieren. Dazu möchten wir Sie ausdrücklich zu Stellungnahmen und Ihren persönlichen Erfahrungen mit diesem Thema ermuntern und einladen.

Ein Imbiss steht ab 19:00 Uhr bereit, wir freuen uns auf Ihr Kommen!

» Inhaltsverzeichnis

## Veranstaltungen

02. April 2019 18-20 Uhr

**Migräne - westliche und östliche Hypothesen zur Entstehung und Therapieansätze**

Überall auf der Welt sind Migränekopfschmerzen stark verbreitet. Die Erklärungsversuche für Entstehung und Ablauf eines Migräneanfalls sind in der westlichen und traditionellen östlichen Medizin verschieden, haben jedoch auch breite Überschneidungen, die weiterhelfen könnten, das Geheimnis dieser Erkrankung zu lüften und wirksamere Therapieansätze zu entwickeln. In diesem Vortrag wird es also einerseits um die neuen beeindruckenden Erkenntnisse der Geräte- und Labormedizin zur Entstehung und zum Ablauf des Migräneanfalls gehen, sowie die neuesten Therapiestrategien zur Prophylaxe von Migräneanfällen.

Andererseits werden in diesem Vortrag das Erklärungsmodell und die Therapiestrategie zur Migräne, so wie sie in der ostasiatischen Medizin entwickelt wurden, vorgestellt und erläutert.

Ort                   Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf, Eichhorster Weg 32, 13435 Berlin  
Referentin        Dr. med. Joanna Dietzel, Fachärztin für Neurologie an der Charité  
Kosten             3 € / erm. 2 €  
Anmeldung        erbeten unter: 416 48 42.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Veranstaltungen

**03. April 2019 14:00 - 17:00 Uhr**

### **Erster Körperspuren-Ball - Kostenloser Tanztee**

Centre Français de Berlin, Müllerstraße 74, 13349 Berlin

Das Centre Français de Berlin lädt zum ersten Ball am 3. April ein. |

Das Projekt „Körperspuren – Ball (1) 2.0“ zielt darauf ab, einen fröhlichen und unbefangenen generationsübergreifenden Treffpunkt zu schaffen und menschliche Kontaktzonen in Form eines universellen Mediums zu fördern: Tanz. Durch regelmäßig organisierte Bälle für ein älteres Zielpublikum soll sich in Wedding ein Modell etablieren, das den eigenen Körper in Verbindung mit anderen in den Mittelpunkt rückt und ein intergenerationelles Miteinander ermöglicht. Zwölf Bälle werden im Rahmen des Projektes in einem Zeitraum von zwei Jahren vom Centre Français de Berlin organisiert und auch dort in barrierefreien Räumlichkeiten stattfinden. Jeder Ball wird von einem/einer ausgewählten Künstler/in der Berliner Freien Szene konzeptuell erarbeitet und begleitet. Alt trifft jung. Tradition trifft Experimentelles.

Alle Codes des Balles werden eingehalten: Ein dekoriertes Raum und musikalisch ansprechende Untermauerung sollen einladend, einen zwanglosen Ort der freudvollen Begegnung zu schaffen. Die Regelmäßigkeit des Formats wird ein stabiles und langfristiges Projekt etablieren: Innerhalb von zwei Jahren wird es 12 Bälle mit 12 Performance-Künstlerinnen geben, die 12 unterschiedliche Themen behandeln werden und 12 Vorbereitungsworkshops inkludieren.

Durch die künstlerische Bewegungs- und Gesprächsanimation im Rahmen der unbefangenen und offenen Atmosphäre eines traditionellen Balles werden Menschen im hohen Alter motiviert ihren eigenen Körper zu befragen und Erinnerungs-Spuren zu erleben und zu teilen. Der Journalist und Tanzwissenschaftler Dr. Franz Anton Cramer wird durch persönliche Gespräche mit den Teilnehmer/innen den gesamten Prozess begleiten: Ergänzt wird die visuelle Aufmachung durch kurze Interviews mit den Teilnehmer/innen, die in einfacher und prägnanter Weise aufzeigen, wie sie selbst das Projekt wahrgenommen haben und welche Erinnerungen an den eigenen Körper während des Tanzes präsent wurden. Sie werden dadurch auch dazu eingeladen, wenn sie es wünschen, eine Erinnerung oder eine Botschaft zu übermitteln, die in einem Dokumentationsbuch deutlich hervorgehoben wird.

Willkommen zum Körperspuren – Ball im Centre Français de Berlin, Müllerstraße 74, ein barrierefreier und geschützter Ort an dem die Teilnehmer/innen fortgeschrittenen Alters ihre Gedanken und Geschichten mitteilen und wo sie sich frei in ihrem eigenen Körper-Rhythmus bewegen können.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch, sowohl als Teilnehmer als auch als Gast!

Anmeldung:       Luc Paquier  
Tel:                 **030 120 86 03 52**  
Mail:               ball@centre-francais.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Veranstaltungen

**03. April 2019 17:30 - 20:30 Uhr**

### **Geschickt kaschiert – Was tun gegen das Verfangen rechter Positionen in der Mitte der Gesellschaft?**

Zukunftslabor „Herausforderungen für die Demokratie“

Ort                   taz kantine, Friedrichstraße 21, 10969 Berlin

Veranstalter       Bundestagsfraktion - Bündnis 90/Die Grünen - Platz der Republik 1 - 11011 Berlin

u.a. mit: Prof. Cordelia Heß, Universität Greifswald, Andreas Speit, Autor und freier Journalist,  
Dr. Anton Hofreiter MdB, Fraktionsvorsitzender

» [Inhaltsverzeichnis](#)

04. April 2010 17:00 Uhr

### Mein Krebs und ich

Informationsveranstaltung der Selbsthilfegruppe Brustkrebs in der Charité Berlin  
 Charité Campus Mitte Cancer Center (CCCC) | Invalidenstr. 80 | 10115 Berlin oder Virchowweg 23  
 (barrierefrei) | Konferenzraum 3. Ebene (2. Obergeschoss)  
 Veranstalter: Selbsthilfegruppe Brustkrebs in der Charité Berlin  
 Referenten: Frau Dr. med. Jana Barinoff  
 Chefärztin der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Brustzentrum Sankt Gertraudenkrankenhaus  
 Mail: brunhild.dicks(at)shg-brustkrebs-in-der-charite-berlin.de  
 Internet: www.shg-brustkrebs-in-der-charite-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

06. April 2019 14.00 - 17.00 Uhr

### Tanz-Workshop für Menschen mit Handicap

Tanzen macht Spaß und hält fit – bringen Sie Stützen und Rolli mit.  
 Stadtteilzentrum Neukölln Süd - Lipschitzallee 80 - 12353 Berlin  
 In kleiner Runde mit lächelndem Munde bewegen wir die Hüfte und schwingen die Arme in die Lüfte.  
 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.  
 Leitung: Martina Heinrich, Tanztherapeutin  
 Kosten: 6 €  
 Anmeldung: erforderlich  
 Tel: **Stadtteilzentrum Neukölln Süd Tel. 030 605 66 00**  
 Mail: shkgropiusstadt@t-online.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

6. April 2019 14.00-18.00 Uhr

### Theater-Schnupperworkshop „Rabemütter-Rabentöchter“

Kreative Rollenwerkstatt für Mütter die Erfahrungen mit Depressionen und Angsterkrankungen haben.  
 Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Str. 30, 12161 Berlin, 1. OG Multiraum  
 Veranstalter: Nachbarschaftsheim Schöneberg e. V.  
 Leitung: Tanja Coppola, Theatertherapeutin (DGfT9 HP Psych., Theaterregisseurin)  
 Kosten: 10 €  
 Anmeldung: Nicole Bichlmeier - Selbsthilfetreffpunkt - rabenmuetter@tanjacoppola.de  
 Tel: **030 85 99 51 -333**  
 Mail: selbsthilfe@nbhs.de  
 Internet: http://www.nbhs.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

12. April 2019 17:00 - 19:00 Uhr

### Trotz Brustkrebs: Innere Ruhe und Lebensfreude durch Klopf-Akupressur

Workshop mit einfachen praktischen Übungen  
 Charité Campus Mitte Charité CCC | Invalidenstr. 80 | 10115 Berlin oder Virchowweg 23 (barrierefrei)  
 Konferenzraum 3. Ebene (2. Obergeschoss)  
 Veranstalter: Selbsthilfegruppe Brustkrebs in der Charité  
 Effektive Klopf-Akupressur-Selbsthilfe: Sie lernen die Klopfakupressur an sich selbst erfolgreich anzuwenden. Bereits im Workshop erleben Sie die befreienden Wirkungen und üben die korrekte Selbstanwendung, um wirksam und nachhaltig innerlich ruhiger zu werden. Wiederholerinnen vertiefen ihre Erfahrungen und lernen auch dort weiterzukommen, wo sie bisher hängen geblieben sind. Der Aufbau der Abende orientiert sich an den Bedürfnissen der Teilnehmerinnen. Bei konsequenter Anwendung kann Klopfakupressur Ihnen helfen  
 \* das Trauma der Diagnose zu verarbeiten, \* Ihre Ängste zum Krebs zu bewältigen,



- \* Untersuchungen und Behandlungen erträglicher machen,
- \* mehr innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu entwickeln,
- \* Hoffnung und neuen Sinn im Leben zu finden und
- \* wieder mehr Lebensfreude zu erleben.

Referenten: Hans-Hermann Baertz | Berlin Heilpraktiker, EFT-, TTT-, NLP- und Hypnosetherapeut EFT D.A.CH. E.V.-Ausbilder, Leiter des EFT-Institut Berlin

Anmeldung: +49 30 4047401 oder 01743113269

Mail: brunhild.dicks(at)gmx.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Veranstaltungen

**12. April 2019 11:00 - 19:00 Uhr**

### 13. Kreativ-Tag des Theaters der Erfahrung

Sie sind zusammen kreativ. Sie haben gemeinsam Spaß. Der Kreativ-Tag ist dieses Jahr in Kreuzberg. Nachbarschaftshaus Urbanstraße

Veranstalter: Theater der Erfahrungen

Gerne möchten wir auf den Kreativtag für Menschen unterschiedlichen Alters aufmerksam machen.

Das Theater der Erfahrungen veranstaltet in diesem Jahr den 13. Kreativtages, DIESMAL EIN WENIG ANDERS am 12.04.2019 im Nachbarschaftshaus - Urbanstraße.

Neben tollen Workshops für Jung und Alt, findet eine spannende Fortbildung zum Thema Kulturarbeit mit beeinträchtigten Menschen zwischen 11.00 - 14.00

Uhr statt. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, wird um Anmeldung gebeten.

Seit 13 Jahren gibt es den Kreativ-Tag. Er findet jedes Jahr einmal statt.

Jedes Jahr ist er in einem anderen Stadt-Teil. An dem Tag kommen Menschen zusammen.

Der Kreativ-Tag ist für alle Menschen. Egal ob Alt oder Jung. Egal ob mit Beeinträchtigung oder ohne. Sie können in einer Arbeits-Gruppe mitmachen.

Tel: **030 855 42 06**

Mail: theater-der-erfahrungen@nbhs.de

Internet: <https://theater-der-erfahrungen.nbhs.de/aktuelles-aus-der-werkstatt/kreativ-tag->

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Veranstaltungen

**25. April 2019 18.00 20.00 Uhr**

### Ich fühle, also bin ich - Leben mit Depression und Angststörung

interaktiver Vortrag mit Nora Fieling

HORIZONT – Selbsthilfekontaktstelle Hohenschönhausen - Ahrenshooper Straße 5 - 13051 Berlin

An dem Abend wird die bekannte Bloggerin Nora Fieling über ihre eigene Krisenerfahrung sprechen, insbesondere darüber, was ihr bei der Genesung half. So geht sie unter anderem darauf ein, weshalb sie konstruktives Jammern für notwendig hält und warum frische Luft eben nicht immer guttut.

Die Veranstaltung ist kostenlos! Bitte meldet euch telefonisch oder per E-Mail an.

Tel: **030-962 1033**

Mail: info@selbsthilfe-lichtenberg.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Veranstaltungen

**08. Mai 2019 18 - 20 Uhr**

### Resilienz und Stressbewältigung für hochsensible Menschen

Ort Selbsthilfekontaktstelle Steglitz-Zehlendorf - Mittelhof e.V.- Königstr. 42-43, 14163 Berlin

In diesem Vortrag geht es darum, die eigenen Grenzen zu erkennen und zu wahren und um Strategien für eine aktive Gesundheitsvorsorge.

Ilona Kofler, Coach, Expertin für Hochsensibilität,

Kosten: 5 €

Tel: **030 80 19 75 14**

Mail: selbsthilfe@mittelhof.org

» [Inhaltsverzeichnis](#)



12. Mai 2019 14 – 17 Uhr

### Singing Sunday

Offener Singnachmittag mit spirituellen Liedern aus vielen Kulturen der Welt. Jede/r ist willkommen mitzusingen!

Ort Villa Mittelhof, Königstr.42/43, 14163 Berlin  
 Leitung Michaelae Hustedt, Ali Schmidt vom Mantra Chor Berlin  
 Kosten 10 €/ erm. 5 €  
 Tel 030 80 19 75 14 – BITTE ANMELDEN  
 Mail selbsthilfe@mittelhof.org

» [Inhaltsverzeichnis](#)

14. Mai 2019 18 – 20 Uhr

Lesung

### Ganz frisch trocken

Kiezladen, Ladenstr. Nord im U-Bhf. Onkel-Toms Hütte  
 „Das Ende der stationären Entzugsbehandlung war gekommen. Die Entlassung folgte und damit stellten sich Angst und Unsicherheit bei mir ein. Angst und Unsicherheit vor dem Leben da draußen.“

Autorin: Cornelia Maria Ludwig  
 Kosten keine  
 Tel **030 80 19 75 14**  
 Mail selbsthilfe@mittelhof.org

» [Inhaltsverzeichnis](#)

15. Mai 2019 17:30-19:00 Uhr

### Suchtverlagerung

Vortrag und Diskussion in russischer Sprache.  
 ABC, Alt-Marzahn 54, 12685 Berlin - Raum 1  
 Veranstalter: Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf  
 Viel Abhängigkeitskranke leiten eine Sucht in die nächste ab. Fakt ist aber, dass es tatsächlich passiert. Bei trockenen Alkoholikern steigern oft Kaffee-, Zigaretten-, Schokoladen- und Kuchenkonsum.

Kosten: keine  
 Tel: **030 540 6895**

» [Inhaltsverzeichnis](#)

18. Mai 2019 14:00 Uhr

### AVON Frauenlauf zugunsten Brustkrebspatientinnen

Der Start: Straße des 17. Juni zwischen "Kleinem Stern" (Große Querallee) und sowjetischem Ehrenmal.

Veranstalter:

Am 18. Mai 2019 findet der AVON Frauenlauf zugunsten Brustkrebspatientinnen in Berlin statt. An der Veranstaltung nehmen auch viele Krebsbetroffene teil, um gemeinsam etwas für (andere) Berliner Brustkrebspatientinnen zu bewegen. Wir würden uns sehr freuen, Sie mit Teilnehmerinnen Ihrer Gruppe oder mit anderen, die den Zweck unterstützen wollen, dabei zu haben. Von 10 km Laufen bis 5 km Gehen mit und ohne Zeitmessung ist für fast jede(n) etwas dabei.

Anmeldung: <https://www.berliner-frauenlauf.de/plane-dein-rennen/anmeldung-.html>  
 Internet: [www.berliner-krebsgesellschaft.de/frauenlauf](http://www.berliner-krebsgesellschaft.de/frauenlauf)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

21. Mai 2019 17.30 Uhr

## Brustgesundheit – Mehr wissen – sich stärken – Bewusst handeln

Workshop: Brustselbstuntersuchung: Den Körper besser kennenlernen

FFGZ - Bamberger Str. 51 | 10777 Berlin-Schöneberg

Veranstalter: Die Angebote im FFGZ - Feministisches Frauen Gesundheitszentrum

Seit vielen Jahren stehen Brustgesundheit, Früherkennung und Brustkrebs im Fokus der Öffentlichkeit.

Häufig sind Frauen verunsichert und fragen sich, was sie tun können, um Brustkrebs zu vermeiden. Obwohl die Zahlen von Brustkrebs-Diagnosen steigen, sinkt die Zahl der Todesfälle seit 1995 stetig. Das wird vor allem der verbesserten Behandlung zugeschrieben. Welchen Beitrag die Früherkennung leisten kann, ist nach wie vor umstritten.

Bewährt hat sich für Frauen, bei Beschwerden oder Knoten in der Brust Ruhe zu bewahren, sich gut zu informieren und ein zertifiziertes Brustzentrum zur Klärung aufzusuchen. So können unnötige Behandlungen vermieden werden. Bei Fragen rund um dieses Thema können Sie auch eine Beratung im FFGZ wahrnehmen. Für jede Frau ist es hilfreich, ein gutes Gefühl zu ihrem Körper zu entwickeln, ihn zu kennen und auf Veränderungen reagieren zu können. Wissen über Brustgesundheit nimmt Ängste. Die Brustselbstuntersuchung ist eine Möglichkeit, sich sicherer zu fühlen.

Kosten: 20 €, 15 € ermäßigt

Anmeldung

[www.ffgz.de/nc/terminkalender/news-detailansicht/news///brustselbstuntersuchung-den-koerper-besser-kennenlernen-272.html?pageld=51&cHash=53197072d9c0c205e969e692728c70b0](http://www.ffgz.de/nc/terminkalender/news-detailansicht/news///brustselbstuntersuchung-den-koerper-besser-kennenlernen-272.html?pageld=51&cHash=53197072d9c0c205e969e692728c70b0)

Tel: 030 213 95 97

Internet: www.ffgz.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

22. Mai 2019 18-20 Uhr

## Hochsensible Kinder: Was tun bei Reizüberflutung und Überforderung?

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

Veranstalter Selbsthilfekontaktstelle Steglitz-Zehlendorf

An diesem Abend erfahren Sie mehr über die besondere Begabung hochsensibler Kinder und welche Möglichkeiten es gibt, auf die Bedürfnisse hochsensibler Kinder einzugehen.

Ilona Kofler, Coach, Expertin für Hochsensibilität,

Kosten: 5€

Tel: 030 80 19 75 14

Mail: [selbsthilfe@mittelhof.org](mailto:selbsthilfe@mittelhof.org)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

22. Mai 2019 17 – 19 Uhr

## Kulturvielfalt in der Selbsthilfe

Ort ABC, Alt-Marzahn 54, 12685 Berlin

Veranstalter: Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf

Gesundheit nimmt einen immer höheren Stellenwert in den persönlichen Lebenszielen der Menschen ein.

Gleichzeitig war die Selbsthilfe noch nie so bunt

wie jetzt. Im Rahmen eines interkulturellen Austauschs bieten wir deshalb allen Interessierten an, unsere fremdsprachigen Selbsthilfegruppen kennen zu

lernen. Unser Ziel ist es, Gemeinsamkeiten zu finden und Ängste gegenüber dem Fremden abzubauen.

Wir werden Kuchen dekorieren, Billard spielen und bei einer Tasse Tee eine Weltreise machen.

Kommen Sie zu uns und lernen unsere Kultur, Bräuche und Menschen kennen.

Kosten: keine

Tel: 030 40 6895, 030 542 5103

» [Inhaltsverzeichnis](#)

23. Mai 2019 15:00 – 16:30 Uh

## Polyneuropathie - Nervenerkrankung mit vielen Gesichtern

Vortrag: Dr. med. Ina Koubek

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

Im Vortrag werden naturheilkundliche und ergänzende Therapieansätze vorgestellt. Neben wichtigen Erkenntnissen und Entwicklungen der

Behandlungsmöglichkeiten ist auch Zeit für Fragen und Austausch der Betroffenen.

Kosten: keine

Tel: **030 80 19 75 14**

Mail: [selbsthilfe@mittelhof.org](mailto:selbsthilfe@mittelhof.org)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

22. Juni 2019 15:00 Uhr

## Pride Parade 2019 - Kämpfe verbinden - Normen überwinden

behindert und verrückt feiern

Veranstalter: Die Pride Parade wird von einem Bündnis aus behindertenpolitischen, psychiatriekritischen, feministischen und queeren Einzelpersonen organisiert.

Am 22. Juni 2019 findet die sechste „behindert und verrückt feiern“ Pride Parade statt. Ab 15 Uhr werden behinderte, verrückte, eigensinnige und normalgestörte Menschen und ihre Unterstützer\*innen durch Berlin ziehen, sich selbstbewusst so zeigen, wie sie sind, und gegen Diskriminierung demonstrieren. Das Motto der diesjährigen Parade ist „Kämpfe verbinden - Normen überwinden“.

In der Gesellschaft herrschen strikte Vorstellungen von dem, was „normal“ ist. Und wir alle haben die Erfahrung gemacht, dass wir angeblich „nicht normal“ sind. Viele spüren das Tag für Tag. Mit der Parade sagen wir: Wir haben genug davon! Obwohl die Worte „Teilhabe“ und „Inklusion“ in aller Munde sind, sieht die Realität anders aus. Behinderte, Verrückte und chronisch kranke Menschen werden verunsichert und ausgegrenzt. Deshalb gehen wir gemeinsam auf die Straße und fordern Barrierefreiheit und Assistenz für alle und überall!

Die Parade möchte einen sicheren Raum anbieten – damit alle zusammen ein politisches Zeichen setzen können. An Barrierefreiheit ist gedacht. Es gibt ein Unterstützungsteam, das jederzeit angesprochen werden kann, und es gibt Möglichkeiten zum Ausruhen. Die Redebeiträge werden in Deutsche Gebärdensprache übersetzt.

Der Umzug geht an der Jannowitzbrücke mit einer Kundgebung los. Dann tanzt der Zug über die Heinrich-Heine-Straße mit einem Zwischenhalt am Moritzplatz. Vor dem Südblock am Kottbusser Tor gibt es die Schlusskundgebung mit einem Bühnenprogramm. Dabei wird auch die „Glitzerkrücke“ verliehen, ein Negativpreis, der für Vereine, Unternehmen, Institutionen oder Gesetze bestimmt ist, die sich besonders darin ausgezeichnet haben, Behinderte und Verrückte auszugrenzen und zu benachteiligen.

Anmeldung: Matej Kralj

Tel: **0179 775 3495**

Mail: [presse-parade@gmx.de](mailto:presse-parade@gmx.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Impressum

Dieser Newsletter geht an die Mail-Adressen der Abonnenten des SEKIS Newsletters.

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

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

Impressum  
SEKIS  
Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle  
Verantwortlich: Ella Wassink  
Bismarckstr.101 – 10625 Berlin  
Tel. 030 – 890 285 33  
Fax 030 - 890 285 40  
[sekis@sekis-berlin.de](mailto:sekis@sekis-berlin.de)  
[www.sekis.de](http://www.sekis.de)