

Inhaltsverzeichnis

SEKIS	2
Ausnahmesituation wegen der aktuellen Pandemie	2
Räumlichkeiten bei SEKIS	2
NACHBARSCHAFT	3
Nachbarschaftshilfe - in Charlottenburg-Wilmersdorf - in Zeiten von Corona	3
Nebenan.de – Nachbarschaftshilfe – einkaufen berlinweit www.nebenan.de	4
SELBSTHILFE	4
Die Rheuma-Liga Berlin informiert	4
Sucht-Selbsthilfe des Kreuzbundes findet statt!	5
Online-Treffen der Anonymen Alkoholiker, berlin- und bundesweit ab sofort	5
Online Meetings von „Narcotics Anonymous“, berlin- und bundesweit ab sofort	5
Selbsthilfegruppe „Ebbe & Flut“ für Bipolar Erfahrene	6
Krebs – Mit Farben auf neuen Wegen	6
Krebs-Selbsthilfegruppe in der Charité	6
Alopecia Areata – kreisrunder Haarausfall	6
Frauengruppe für mehr Selbstachtung und Zufriedenheit im Alltag	7
Selbsthilfegruppe Eltern hochsensibler Kinder	7
Autismus – Gruppe in Gründung in Pankow	7
Borderline- Gruppen für Betroffene und Angehörige in Gründung	8
Angehörigengruppe	8
Stammtisch Junge Selbsthilfe jetzt online	8
FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN	9
Bis Ende April werden alle Fortbildungsveranstaltungen von selko ausgesetzt.	9
BERATUNG	9
Die Sozialberatung bei SEKIS findet telefonisch statt	9
Peer-Beratung – Pankow als telefonisches Angebot	9
Menschen mit Krisenerfahrung beraten Menschen in Krisen	9
Soziale Beratung für Rheumakranke auch telefonisch	9
Informationen für muslimischen Patienten und Angehörigen	10
PROJEKTE	10
Redezeit	10
BARRIEREFREIHEIT	10
Infos über Selbsthilfe in Gebärdensprache	10
PATIENTENINTERESSEN	10
Finanzierung einer Krankenhaus-Begleitung muss geregelt werden	10
Kein Beleg für den Nutzen von kognitivem Training bei Parkinson	11
Coronavirus: Videosprechstunden unbegrenzt möglich	12
Neue Patientenleitlinie zu funktionellen Beschwerden	12
PUBLIKATIONEN	13
Anonyme Alkoholiker besser als professionelle Psychotherapien.	13
VERANSTALTUNGEN	14
Bis Ende April sind - so wie es derzeit politisch kommuniziert wird -	14
alle Veranstaltungen wegen der Ausgangsbeschränkungen ausgesetzt.	14
IMPRESSUM	14

Ausnahmesituation wegen der aktuellen Pandemie

Liebe Gruppenleiter*innen, liebe Gruppenteilnehmende, es sind besondere Zeiten für uns alle und für euch vielleicht noch mehr. Es können in ganz Berlin, in ganz Deutschland keine Gruppentreffen mehr stattfinden und auch sonst ist das soziale Leben sehr eingeschränkt. Auf unserer Webseite www.sekis.de (Startseite) stellen wir euch aktuelle Informationen für eure Arbeit zusammen, geben Tipps und zeigen Mutmachendes. Schaut gerne regelmäßig rein, denn vermutlich wird sich täglich etwas ändern. Wenn ihr etwas beizutragen habt, schreibt uns gerne: an sekis@sekis-berlin.de. Kennt ihr Gruppen, die sich virtuell treffen? Wollt ihr ein mutmachendes Zeichen senden, das wir veröffentlichen dürfen (ein Bild, einen Brief, ein kleines Video), habt ihr weitere Tipps, wie Gruppen in Kontakt bleiben können oder kennt ihr weitere Hilfsnetze? Dann schreibt uns oder ruft uns zu den Sprechzeiten an. Wir freuen uns, von euch zu hören und zu lesen!

Uns ist wichtig, dass ihr wisst, dass wir - die Berliner Selbsthilfe-Kontaktstellen - auch in dieser Zeit für euch da sind! Zwar arbeiten viele im Homeoffice, aber die Technik macht es möglich, dass wir auch von dort aus mit euch kommunizieren können. Zusammen mit den Stadtteilzentren haben wir eine Liste erstellt, wann Selbsthilfe-Kontaktstellen, Kontaktstellen PflegeEngagement und Stadtteilzentren zu erreichen sind. Hier der [Link](#).

Auf folgenden Social Media Kanälen findet ihr uns auch:

facebook.com/selbsthilfeberlin.de

twitter.com/SelbsthilfeBer

Instagram #selbsthilfeberlin

Youtube SEKIS – Selbsthilfe Berlin

#wirbleibenzuhause #wirsindfüreuchda.

Euer SEKIS-Team und die Berliner Selbsthilfe-Kontaktstellen

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Räumlichkeiten bei SEKIS

Nach der Verordnung des Landes Berlin zur Eindämmung des Corona-Virus vom 14. März 2020 gilt bei SEKIS in der Bismarckstraße 101, dass ab sofort bis einschließlich den 19. April 2020 alle Gruppentreffen sowie weiteren Veranstaltungen abgesagt sind.

Ja, das heißt leider, dass sich eure Selbsthilfegruppen in dem Zeitraum nicht in den Räumen treffen können. Es liegt nach heutigem Stand kein Corona-Fall bei SEKIS vor. Wir haben uns zur allgemeinen Sicherheit, insbesondere der Risikogruppen, zu diesem Schritt entschlossen.

Eintreffende Personen werden wir ab sofort wieder nach Hause schicken (müssen).

Viele Gruppen haben auch schon aus Eigeninitiative ihre Treffen abgesagt.

Sollte sich in den kommenden Tagen eine Corona-Ansteckung bestätigen, bitten wir umgehend jemanden von SEKIS zu informieren, damit mögliche Ansteckungsketten nachvollzogen werden können.

Schickt eine E-Mail an sekis@sekis-berlin.de

Selbstverständlich wissen wir, dass durch den Wegfall der Gruppentreffen und den vielen Einschränkungen des öffentlichen Lebens für manche die nächsten Wochen auch psychisch belastend sein werden.

Wir bitten die Mitglieder aus Gruppen daher, miteinander so gut es geht (z.B. Telefon, E-Mail) in Kontakt zu bleiben, Mut zuzusprechen und zu zeigen, dass die gelebte Selbsthilfe viele Wege kennt und sich auch in solchen Zeiten nicht unterkriegen lässt.

Wir vom SEKIS-Team werden für Sie in den Sprechstunden per Telefon und E-Mail erreichbar sein.

Vor Ort persönlich können wir derzeit leider nicht beraten. So erreicht ihr uns bis zum 19. April 2020:

Sprechzeiten	montags 10 – 14 Uhr, dienstags 12 – 16 Uhr, donnerstags 14 – 18 Uhr
Telefon	030 890 285 38 oder 030 893 66 02
E-Mail	selbsthilfe@sekis-berlin.de oder sekis@sekis-berlin.de

Sollte sich an der derzeitigen Regelung etwas ändern, halten wir euch natürlich auf dem Laufenden. Auf unserer Homepage und auf unseren Social Media Kanälen werden wir auch informieren und auf Alternativangebote während dieser Zeit verweisen.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Die Selbsthilfe-Kontaktstellen engagieren sich in der Nachbarschaft:

In ganz Berlin entstehen viele nachbarschaftliche Corona-Hilfen. Einen Überblick ist hier zu finden:

<https://www.berlin.de/buergeraktiv/informieren/coronavirus/nachbarschaftliche-hilfe/artikel.910828.php>

Ein Beispiel möchten wir hier vorstellen:

Charlottenburg-Wilmersdorf

Nachbarschaftshilfe - in Charlottenburg-Wilmersdorf - in Zeiten von Corona

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

Wie kann sich die Nachbarschaft in Zeiten von Isolation unterstützen?

In enger Kooperation mit vielen anderen Begegnungszentren, Kirchengemeinden und Initiativen haben wir eine zentrale Nachbarschaftshilfe-Anlaufstelle für Charlottenburg-Wilmersdorf ins Leben gerufen. Wir bringen diejenigen, die Hilfe brauchen und diejenigen, die sie bieten können zusammen: z.B. Einkaufen gehen, Hund ausführen, telefonischer Kontakt gegen die Einsamkeit.

Bitte tragt euch [hier](#) ein, **wenn ihr Hilfe leisten könnt** und wollt:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfclbhmrA3uUu-LNOaPdUdEV3LSZxKy4YHSraGs2OVf6HhW4Q/viewform>

und [hier](#), **wenn ihr selbst Unterstützung braucht**:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdKPEJKASNYToI5ctIWjHRT4zQnh0I6g9zSdQdQAoDXIU_eYA/vi ewform

Ihr könnt auch anrufen 030- 90 29 14 970 oder eine Mail schreiben an nachbarschaftshilfe@willkommen-im-westend.de. Die eingehenden Angebote werden auf die lokalen Initiativen verteilt, damit sich in der Nachbarschaft geholfen wird und niemand unnötig weite Wege in Kauf nehmen muss.

Es gelten dabei folgende Regeln:

1. Es geht nur um ehrenamtliche, unentgeltliche Hilfe, es darf keine Vergütung verlangt werden.
2. Bitte minimiert persönliche Kontakte: Einkaufslisten können telefonisch weitergegeben werden, Einkäufe vor der Haustür abgestellt werden und das Geld für den Einkauf per Briefumschlag ebenfalls an der Haustür bereitliegen oder überwiesen werden.
3. Uns ist Datenschutz auch in diesen Zeiten wichtig, deshalb veröffentlichen wir eure Angaben keinesfalls.
4. Geht keine Risiken ein und wenn ihr euch krank fühlt, sagt Bescheid – andere können eure Aufgaben übernehmen.
5. Wir vermitteln nicht nur – wir fühlen uns auch verantwortlich, bitte wendet euch an uns, wenn es Probleme gibt.

Das könnt ihr tun:

1. Füllt das [Online-Kontaktformular](#) aus, wenn ihr helfen möchtet und
2. [Druckt diesen Zettel hier aus](#), tragt euch ein und hängt ihn in eurem Hausflur aus.
3. Verbreitet den Zettel in der Arztpraxis, der Apotheke, hängt ihn in die U-Bahnstation...
4. Ruft die Menschen in eurer Nachbarschaft an, werft ihnen eine Nachricht in den Briefkasten, wenn ihr meint, dass sie Hilfe brauchen könnten.
5. Wenn ihr mit Spenden helfen wollt: Es wird passieren, dass Einkäufe nicht bezahlt werden (können), dass vielleicht Benzingeld oder andere Auslagen zu erstatten sind: Wenn Ihr dabei helfen wollt, freuen wir uns über eine Spende mit dem Vermerk Nachbarschaftshilfe auf das Konto des gemeinnützigen Vereins Interkulturanstalten Westend e.V. bei der Berliner Sparkasse: IBAN DE64 1005 0000 0190 5446 35, BIC BELADEBEXXX

Wir schaffen auch das:

Abstand halten und dennoch zusammen stehen!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Nebenan.de – Nachbarschaftshilfe – einkaufen berlinweit www.nebenan.de

Angesichts der Ausbreitung des Coronavirus ist es wichtig, dass wir in der Nachbarschaft füreinander da sind. Über nebenan.de kannst du schnell und unkompliziert Hilfe anbieten oder um Hilfe bitten. So funktioniert's: Registriere dich . 1. unter nebenan.de/register 2. Wir überprüfen einmalig deine Adresse, damit nur echte Nachbarn Zutritt zur Nachbarschaft haben. 3. Sobald die Verifizierung erfolgreich war, wirst du deiner Online-Nachbarschaft zugeordnet und kannst loslegen.

Du kannst dich mit Nachbarn austauschen, die in deiner direkten Nachbarschaft im Umkreis von ca. 10 Gehminuten leben. Auf Wunsch kannst du auch umliegende Nachbarschaften aktivieren; dann werden deine Beiträge noch mehr Menschen angezeigt. nebenan.de funktioniert ähnlich wie ein schwarzes Brett: Nachbarn können Angebote und Gesuche einstellen und Interessengruppen gründen.

Dein Beitrag ist dann für deine Nachbarn auf ihrer Startseite sichtbar; sie können ihn kommentieren und/oder dir eine direkte Nachricht schreiben.

Untersützte deine Nachbarschaft in der Corona-Krise und biete deine Hilfe an. Bitte um Hilfe, wenn du zu einer Risikogruppe gehörst oder in häuslicher Quarantäne bist. www.nebenan.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Die Rheuma-Liga Berlin informiert

Ab sofort bis zum 19. April 2020 kein Funktionstraining in Berlin.

Grund: Verordnung über Maßnahmen zur Eindämmung der Ausbreitung des neuartigen Coronavirus vom 14.3.2020 des Senats von Berlin

Der Vorstand der Rheuma-Liga-Berlin hat am 16.3.2020 aufgrund der Verordnung über Maßnahmen zur Eindämmung der Ausbreitung des neuartigen Coronavirus SARS-CoV-2 in Berlin (SARS-CoV-2-Eindämmungsverordnung – SARS-CoV-2-EindV) vom 14.3.2020 beschlossen, dass auch alle therapeutischen Angebote für Menschen mit rheumatischen Erkrankungen in allen Einrichtungen in Berlin wie auch im eigenen Rheuma-Liga-Berlin-Gesundheitszentrum (RLBGZ) bis zum 19.4.2020 auszusetzen sind.

Diese Entscheidung ist mit unserem Bundesverband, dem Berliner Behindertensportverband und den Krankenkassen abgesprochen. Es sind aber bislang keine behördlichen eindeutigen Aussagen bekannt, wonach auch das für den Erhalt der Beweglichkeit wichtige Funktionstraining unter Leitung eines Physiotherapeuten zu unterbinden ist. Der Vorstand hat daher die Verantwortung, zu entscheiden und muss sich vom Wohl seiner Mitglieder und der vielen Menschen mit rheumatischen Erkrankungen leiten lassen. Viele dieser Menschen gehören zu dem Personenkreis, bei denen die Virologen ein besonderes Risiko erkennen, sofern sie sich mit einem Virus infizieren. Zudem sind aktuell alle Bemühungen darauf ausgerichtet, das Coronavirus einzudämmen. Vor diesem Hintergrund überwiegen die Gründe für die Entscheidung, die entsprechend von den Ärzten verordneten und von den Krankenkassen bewilligten Funktionstrainingsgruppen vorsorglich abzusagen.

Bereits vor der SARS-CoV-2-Eindämmungsverordnung wurde am 13.3.2020 verfügt, dass **alle Veranstaltungen, alle Gruppentreffen, die persönliche Beratung sowie Arbeitsgruppensitzungen bis zum 19.4.2020 verschoben werden oder – soweit möglich – telefonisch beziehungsweise digital durchgeführt werden sollen.**

Gleichwohl weisen wir auf folgende Punkte hin:

1. Es ist unzutreffend, dass Menschen mit rheumatischen Erkrankungen Übungen ersatzweise zu Hause durchführen können, weil sie ihre Übungen gelernt haben sollten. Natürlich empfehlen wir, die Übungen zu Hause durchzuführen und so gut es geht, mobil zu bleiben und verweisen auf unsere entsprechenden Merkblätter, Übungsvideos und die „Rheuma-App“. Aber dieses ersetzt keineswegs das Funktionstraining. Zudem kann sich der Gesundheitszustand verschlechtern, sodass bestimmte Übungen nicht sinnvoll sind oder andere Übungen erforderlich wären. Vor allem: der Sinn und Zweck der ärztlichen Verordnung kann damit nicht erfüllt werden.
2. Alle sozialen Kontakte einzuschränken inklusive der Gruppentreffen und Veranstaltungen treffen Menschen mit rheumatischen Erkrankungen besonders hart. Diese sind auf Kontakte angewiesen, um sich auszutauschen und mit ihren Schmerzen gemeinsam umzugehen – egal ob erst seit kurzem, oder schon seit vielen Jahren betroffen. Die Rheuma-Liga Berlin befürchtet daher, dass sich die aktuellen Maßnahmen sehr negativ auf die Gesundheit von Menschen mit rheumatischen Erkrankungen auswirken werden.

3. Aufgrund der Kürze der Zeit, in der wir handeln mussten, bleiben viele Fragen offen, die wir demnächst klären werden, zum Beispiel, ob die Dauer der erfolgten Absagen des Funktionstrainings ohne bürokratischen Aufwand an das Ende der Verordnung hinzugerechnet werden kann. Bitte geben Sie uns dafür etwas Zeit.

Für die kommende Zeit bietet die Rheuma-Liga Berlin verstärkt die Möglichkeit an, sich telefonisch an unsere Beraterinnen und Berater zu wenden. Ferner werden wir versuchen, digitale Medien zu nutzen, um ein Minimum an Austausch zu gewährleisten. Insbesondere bitten wir alle unsere Mitglieder und die übrigen Menschen mit rheumatischen Erkrankungen, sich auf unserer Internetseite www.rheuma-liga-berlin.de über die aktuelle Entwicklung zu informieren. Wir wollen Ihnen helfen, auf Ihre Frage, Antworten zu finden, damit Sie gerade in diesen schwierigen Zeiten wissen, dass Ihre Rheuma-Liga weiterhin Ihr erster Ansprechpartner ist und bleibt.

Nochmals: Alle diese Maßnahmen können und werden kein Ersatz für die vielen wegen der aktuellen Corona-Epidemie beziehungsweise -Pandemie ausgesetzten Angebote sein. Heute und jetzt gilt es aber, solidarisch zu sein und dabei auch an alle Menschen mit rheumatischen Erkrankungen zu denken. Zögern Sie nicht, um Hilfe zu rufen oder sich in ihren Gruppen so telefonisch oder digital zu vernetzen, dass Sie sich gegenseitig unterstützen! Der Vorstand Ihrer Rheuma-Liga Berlin wünscht Ihnen und uns allen alles Gute!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Kreuzbund - Chat

Sucht-Selbsthilfe des Kreuzbundes findet statt!

Trotz Corona-Virus treffen wir uns! Statt in der Gruppe "face-to-face", hier im datengeschützten Chat. Regelmäßige Chat-Zeiten:

- montags 19 bis 20 Uhr
- dienstags 19 bis 20 Uhr
- donnerstags 11 bis 12 Uhr
- freitags 19 bis 20 Uhr

Weitere spontan angebotene Chat-Zeiten findest du, nachdem du dich angemeldet hast, in deinem Profil unter "meine Nachrichten". Chat mit den Fachreferenten

Marianne Holthaus und Dr. Michael Tremmel, Referenten des Kreuzbund e.V. Bundesverbandes, bieten folgende regelmäßige Chat-Zeiten an: montags bis mittwochs zwischen 11 und 12 Uhr. Darüberhinaus bieten die Referenten im Rahmen der Möglichkeiten auch spontane Chat-Zeiten an (Chat-Zeiten werden nach der Anmeldung im Profil unter "Meine Nachrichten" angezeigt).

Hier geht es zur Anmeldung:

[Zum Chat](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Online-Treffen der Anonymen Alkoholiker, berlin- und bundesweit ab sofort

Aufgrund der aktuellen Situation ist es den Selbsthilfegruppen nicht mehr möglich, zu Präsenztreffen zusammen zukommen. Aus diesem Grund haben die Anonymen Alkoholiker fast alle ihre regulären Meetings auf Onlinetreffen umgestellt.

Auf der bundesweiten Internetseite ist eine Liste mit allen Onlinetreffen aufgeführt. Dort sind alle Onlinemeetings, sowie Kontaktdaten zu finden. Die Kontaktpersonen sind per Mail zu erreichen.

Anonyme Alkoholiker Interessengemeinschaft e.V. **Tel: 08731 – 32 57 312**

Webseite: <https://www.anonyme-alkoholiker.de/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Online Meetings von „Narcotics Anonymous“, berlin- und bundesweit ab sofort

Narcotics Anonymous (NA) ist eine weltweite Selbsthilfe-Gemeinschaft von genesenden Süchtigen. Unser Hauptziel ist es, Menschen mit Suchtproblemen zu helfen, mit dem Drogenkonsum aufzuhören und ein drogenfreies Leben zu führen, indem wir das Zwölf-Schritte-Programm anwenden.

Die Meetings finden aufgrund der aktuellen Situation ausschließlich online oder telefonisch statt. Alle Informationen für sind auf folgenden Webseiten nachzulesen: Für Berlin <https://na-berlin.de/>

Bundesweit: <https://narcotics-anonymous.de/>

S E L B S T H I L F E

Sollten die Ausgangsbeschränkungen aufgehoben werden, könnten folgende Gruppen Ende April stattfinden. Andernfalls suchen Sie bitte den telefonischen Kontakt, damit wir in Verbindung bleiben !

S E L B S T H I L F E

Sollten die Ausgangsbeschränkungen aufgehoben werden

Selbsthilfegruppe „Ebbe & Flut“ für Bipolar Erfahrene

Für Bipolar Erfahrene trifft sich seit März 2020 eine Selbsthilfegruppe bei uns. Die Gruppe wurde initiiert über bipolaris (Manie & Depression Selbsthilfevereinigung Berlin-Brandenburg e.V.). Interessierte können Kontakt aufnehmen über: ebbeundflut@bipolaris-mail.de

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

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

S E L B S T H I L F E

Sollten die Ausgangsbeschränkungen aufgehoben werden

Krebs – Mit Farben auf neuen Wegen

Die Damen der Selbsthilfegruppe “Mit Farben auf neuen Wegen” haben über das großflächige Malen eine andere Art des Umgangs mit ihrer Krebserkrankung gefunden und freuen sich über weitere Interessierte Frauen, die dieses Thema kreativ bearbeiten möchten. Bei Interesse nehmen Sie bitte Kontakt zu uns auf.

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

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

S E L B S T H I L F E

Sollten die Ausgangsbeschränkungen aufgehoben werden

Krebs-Selbsthilfegruppe in der Charité

Nächstes Treffen der Krebs-Selbsthilfegruppe ist am 29.04.2020 in Berlin
Charité Comprehensive Cancer Center (CCCC) | Universitätstumorzentrum

Bitte anmelden:

Mail CCCC-SHG@charite.de

Tel 030 450 564 960

Postanschrift: Charitéplatz 1 | 10117 Berlin

Hausanschrift: Virchowweg 23 (barrierefreier Zugang / disabled access) / Invalidenstr. 80 | 10115 Berlin

S E L B S T H I L F E

Sollten die Ausgangsbeschränkungen aufgehoben werden

Alopecia Areata – kreisrunder Haarausfall

Alopecia, eine Haarerkrankung mit vielen Gesichtern und 1,4 Millionen Betroffenen in Deutschland.
Eine Störung des Immunsystems. Was sollte ein Betroffener als Frau, Mann oder Kind wissen?

Wie können Angehörige damit umgehen?

Welche Hilfen und Aufklärung gibt es zur Erkrankung?

Wer: Eva Lück-Beumler, Berliner Selbsthilfegruppe

Termin: Montag, 27.04.2020, 18-20 Uhr

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

Anmeldung: Tel. 499 87 09 10; kis@hvd-bb.de

Sollten die Ausgangsbeschränkungen aufgehoben werden

Gruppe in Gründung

Frauengruppe für mehr Selbstachtung und Zufriedenheit im Alltag

Worum geht's? Sich selbst so anzunehmen wie man ist, ist eine Fähigkeit, die man lernen kann. Mit dieser Gruppe soll ein Raum geschaffen werden, in dem Frauen gemeinsam erkunden, was es braucht, um im Alltag liebevoller mit sich selbst umzugehen und so mehr Freude, Genuss und Energie in das Leben zu bringen.

Für wen ist die Gruppe? Die Gruppe richtet sich an Frauen von 18 bis 99+ Jahren. Jede Frau kann mit ihren individuellen Fähigkeiten und Weisheiten die Gruppe bereichern, sodass wir voneinander lernen und uns gegenseitig unterstützen können.

Was machen wir? Anhand von konkreten Gedanken- und Rollenspielen, Körperwahrnehmungs-Übungen, Meditationen u.v.m. wollen wir gemeinsam erfahrbar machen, wie es sich anfühlt, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln und liebevoll und wohlwollend mit sich umzugehen. Dazu zählt auch zu lernen, sich von den Ansprüchen und Meinungen anderer abzugrenzen.

Wo KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

Kontakt Tel 030 49 98 70 910, kis@hvd-bb.de

Anmeldung erforderlich

» [Inhaltsverzeichnis](#)Sollten die Ausgangsbeschränkungen aufgehoben werden**Selbsthilfegruppe Eltern hochsensibler Kinder**

Diese Gruppe richtet sich speziell an Eltern hochsensibler Kinder von 1-10 Jahren. Sie stehen im Alltag vor besonderen Herausforderungen, die sie oft bis an die Grenze der persönlichen Belastbarkeit führen, besonders, wenn sie diesen Wesenszug selbst nicht in sich tragen. Der Erfahrungsaustausch soll helfen, unterscheiden zu lernen, wann es gilt den besonderen Bedürfnissen des Kindes nachzugeben oder sich durchzusetzen um den Alltag zu erleichtern, sicherer zu werden und die Gabe schätzen zu lernen.

Betroffene Kinder sind ständig reizüberflutet, wobei die individuelle Reizwahrnehmung variiert. Hat ihr Kind als Baby scheinbar grundlos viel geschrien, besonders abends? Hat ihr Kind einen besonders ausgeprägten Gerechtigkeitssinn, hält es sich oft die Ohren zu, schaltet es mitten am Tag einfach ab und starrt in die Leere, erträgt es bestimmte Stoffe nicht auf der Haut, schläft es sehr viel, hat es eine besonders blühende Fantasie, kann es sich nicht auf eine bestimmte Geräuschquelle im Raum konzentrieren, ist es introvertiert, mag es keine Überraschungen oder Umgebungsveränderungen, nimmt es kaum Kontakt zu anderen Kindern auf, ist es überdurchschnittlich anhänglich oder dreht abends regelmäßig extrem auf? All diese Beispiele sind für sich genommen altersgemäße Facetten, die in der Summe jedoch auf eine Hochsensibilität hindeuten können. Der Austausch kann dabei helfen, die Hochsensibilität zu erkennen, wenn die Kinder noch sehr klein sind oder die Eltern zunächst den Verdacht haben, ihr Kind könnte hochsensibel sein. Eltern stoßen auf Verständnis für die schwierige Situation und können daran arbeiten, sich selbst nicht zu vergessen und Kraft zu schöpfen, denn der persönliche Ausgleich kommt oft zu kurz.

Wo KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

Kontakt Tel 030 49 98 70 910, kis@hvd-bb.de

Anmeldung erforderlich

» [Inhaltsverzeichnis](#)Sollten die Ausgangsbeschränkungen aufgehoben werden**Autismus – Gruppe in Gründung in Pankow**

Eine neue Gruppe für Erwachsene mit Autismus wird am Standort Pankow gegründet. Interessierte bitte in der KIS melden.

Wo KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

Kontakt Tel 030 49 98 70 910, kis@hvd-bb.de

Anmeldung erforderlich

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Sollten die Ausgangsbeschränkungen aufgehoben werden

Betroffenengruppe:

Borderline- Gruppen für Betroffene und Angehörige in Gründung

Bist du manchmal Himmel hoch jauchzend und im nächsten Moment tief betrübt, fühlst dich innerlich leer, hast den Drang dich selbst zu verletzen? Überfluten dich manchmal deine Gefühle? Dann sei herzlich Willkommen in unserer Gruppe.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Sollten die Ausgangsbeschränkungen aufgehoben werden**Angehörigengruppe**

Fühlst du dich manchmal als Angehörige_r hilflos und verstehst die Welt nicht mehr und hast den Eindruck, von der Flut an Gefühlen mitgerissen zu werden? Weißt du manchmal nicht mehr, was du brauchst, um für dich selbst die Kraft zu tanken? Du möchtest aber nicht teilnahmslos danebenstehen, sondern verstehen, was in einem betroffenen Menschen vor sich geht? Dann sei herzlich Willkommen in unserer Gruppe.

Betroffenen- und Angehörigengruppe:

Ihr wollt einen gemeinsamen Umgang finden und ein Verständnis für den Anderen entwickeln, doch wisst manchmal nicht, wie ihr eine gemeinsame Sprache finden könnt?

Dann seid herzlich Willkommen in unserer Gruppe.

In der Selbsthilfegruppe können wir uns darüber austauschen, wie wir einen besseren Umgang mit uns und den Anderen finden können.

Wann **Dienstag 20 Uhr, Anmeldung erforderlich!**

Wo KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

Kontakt Tel 030 49 98 70 910, kis@hvd-bb.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Sollten die Ausgangsbeschränkungen aufgehoben werden**Stammtisch Junge Selbsthilfe jetzt online**

<https://us04web.zoom.us/j/4712607433>

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.

Aufgrund der aktuellen Situation muss der Stammtisch Junge Selbsthilfe am Dienstag, 31.03.2020 ab 19Uhr im Cafe A-Horn entfallen Wir haben aber an einer alternativen Lösung gearbeitet und bieten Euch die Möglichkeit eines Online – Stammtisches an. Wir treffen uns zur gewohnten Zeit am 31.03.2020 um 19Uhr. Für unser Treffen nutzen wir das Tool „Zoom“.

Wer teilnehmen möchte, kann sich entweder gerne bei uns melden, oder läd die App „Zoom“ runter und öffnet einfach folgenden Link. <https://us04web.zoom.us/j/4712607433> Bitte beachtet dabei, dass ihr Euch nicht registrieren oder anmelden müsst. Solltet ihr eine Anleitung benötigen, meldet Euch gerne bei uns.

Veranstalter Der Stammtisch Junge Selbsthilfe ist eine

Initiative des Projekts Junge Selbsthilfe Berlin-Mitte / StadtRand gGmbH Mehr Infos gibt es bei Anja Breuer

Tel: 030 394 63 64 junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de

www.stadtrand-berlin.de/junge-selbsthilfe/willkommen.html

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

junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de

Verschiebungen & Absagen Rund um die (Junge) Selbsthilfe

Das Bundestreffen der Jungen Selbsthilfe ist zunächst auf Ende des Jahres verschoben, genauer Termin wird in der NAKOS noch bekannt gegeben.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Bis Ende April werden alle Fortbildungsveranstaltungen von selko ausgesetzt.

BERATUNG

Die Sozialberatung bei SEKIS findet telefonisch statt

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle SEKIS Charlottenburg-Wilmersdorf bietet ab 2019 einmal wöchentlich eine Sozialberatung an. Diese erfolgt durch eine ausgebildete Fachkraft mit langjähriger Erfahrung. Die Beratung steht Mitgliedern von Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen kostenlos zu Verfügung.

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

Um Wartezeiten zu vermeiden, vereinbaren Sie bitte einen Termin!

Wo: Selbsthilfe-Kontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf,
Bismarckstraße 101 (Eingang Weimarer Straße), 10625 Berlin

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BERATUNG

Peer-Beratung – Pankow als telefonisches Angebot

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

Weitere Informationen erhalten Sie bei uns unter kis@hvd-bb.de oder telefonisch

unter Tel 030 - 49 98 70 910 oder auf www.kis-pankow.de

Ansprechpartnerin ist Jana Vogel

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BERATUNG

Soziale Beratung für Rheumakranke auch telefonisch

Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V. - Therapie-, Beratungs- und Selbsthilfezentrum

Mariendorfer Damm 161a - 12107 Berlin

Wir geben Beratung zu allen Themen, die sich bei rheumatischen Erkrankungen ergeben, unter anderem ambulante und stationäre Versorgung, Teilhabe am Arbeitsleben, medizinische Rehabilitation,

Schwerbehinderung, Erwerbsminderung, Pflegeleistungen, finanzielle Hilfen und Selbsthilfemöglichkeiten

In einem persönlichen oder telefonischen Gespräch nehmen Sozialarbeiter*innen sich Zeit, Ihre Situation

individuell und ganzheitlich zu betrachten und entwickeln mit Ihnen gemeinsam Lösungsmöglichkeiten zu

Problemen Ihrer aktuellen Lebenssituation.

Telefon: 030 – 32 290 29 50

Fax: 030 – 32 290 29 39

E-Mail: beratung@rheuma-liga-berlin.de

Hier können Sie sich online anmelden: <https://rheuma-liga-berlin.de/wir-ueber-uns/kontakt>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Informationen für muslimischen Patienten und Angehörigen

Familäre Probleme
 MÄDLICHE GEWALT SUCHT
 IDENTITÄTSSTÖRUNGEN
 JUNGER TRENUNG WIDERT
 PROBLEME IN DER PUBERTÄT
 SCHWANGEN SEXUALITÄT
DEPRESSION
 ERNÄHRUNG STRESS SCHULLEN
 DISKRIMINIERUNG SUICID
 MISSBRAUCH

Hilfs- und Sozialberatung

+49 221 942240-625

“ Der beste Mensch ist derjenige, der anderen Menschen nützlich ist ”
 Prophet Muhammad (s)

Beratungszeiten: Montag bis Sonntag 16:00 - 20:00

Informationshotline
 zu religions- und kultursensiblen
 Fragen und Belange insbesondere für
 Pflege- und Gesundheitseinrichtungen
 rund um das Thema Covid-19

+49 221 942240-455

Montag - Freitag 10:00 - 13:00

Islamrat **UKBA**

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

Redezeit

Stephanie Wegener von Tengg (52) vermittelt Telefon-Betreuer

"In Zeiten wie jetzt gibt es aber auch viele, die jeden Tag telefonieren", sagt Stephanie Wegener von Tengg, "aber jedes Gespräch hilft und lindert die Einsamkeit und die Angst."

Wer Hilfe sucht, meldet sich telefonisch unter **348 003 269** oder per Email unter

Redezeit.Berlin@malteser.org.

Dringend werden auch weitere Ehrenamtliche benötigt !!!!!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BARRIEREFREIHEIT

Infos über Selbsthilfe in Gebärdensprache

Informationen zu "Was ist Selbsthilfe, wie funktioniert sie und wie arbeiten und vernetzen sich Selbsthilfegruppen" gibt es jetzt in Gebärdensprache in drei Videos, die auf der Webseite von SEKIS (ganz oben der Reiter Gebärdensprache) und auf dem YouTube Kanal von SEKIS zu finden sind: Youtube:

<https://www.youtube.com/channel/UCgCCxfZ7rFIXEVW6HTwHpGQ/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Petitionsausschuss:

Finanzierung einer Krankenhaus-Begleitung muss geregelt werden

Der Petitionsausschuss des Deutschen Bundestages empfiehlt, die Kosten für eine professionelle Krankenhausbegleitung bei Menschen mit Behinderung klarzustellen. Der Ausschuss verabschiedete einstimmig eine entsprechende Beschlussempfehlung an den Bundestag und stellte diese der Bundesregierung und den Fraktionen zu.

Die Petentin fordert ein geregeltes Verfahren mit eindeutiger Zuständigkeit eines Kostenträgers, wenn Menschen mit Behinderung eine professionelle Krankenhaus-Begleitung benötigen.

Zur Begründung heißt es in der Petition, die Petentin müsse bei einem bevorstehenden Krankenhausaufenthalt wegen ihres Autismus von einer Begleitperson betreut werden. Da ihre Mutter hierzu nicht in der Lage sei, könne dies nur durch einen Mitarbeiter der Einrichtung erfolgen.

Unklar sei aber, ob die dadurch entstehenden Kosten vom Sozialhilfeträger oder von der Krankenkasse übernommen würden. Hier bestehe eine Gesetzeslücke, wodurch sich ihre Behandlung im Krankenhaus verzögern würde, heißt es in der Petition.

Laut dem Bundesministerium für Arbeit und Soziales ([BMAS](#)) liegt es in der Verantwortung der Krankenhäuser, die Versorgung von Menschen mit Behinderung während eines Krankenhausaufenthaltes sicherzustellen und das dafür qualifizierte Personal vorzuhalten.

Nach Auffassung des Petitionsausschusses hat die Petentin im vorliegenden Fall aber plausibel dargelegt, dass der bewilligte Assistenzbedarf während eines Krankenhausaufenthaltes fortbesteht und durch eine der Petentin vertraute Begleitperson gedeckt werden muss. Es sei „unpräzise geregelt“, wie die Kosten, die der Wohneinrichtung der Petentin durch die notwendige Begleitung entstehen, erstattet werden können, kritisieren die Abgeordneten.

Der Bedarf für die Teilhabeleistung Assistenz ende weder an der Krankenhaustür, noch wandle er sich dort in einen medizinischen oder pflegerischen Bedarf um, argumentieren sie. Die Weitergewährung von Assistenzleistungen bei einem Krankenhausaufenthalt müsse daher in der Bewilligungspraxis der Leistungsträger verlässlich verankert werden, „sei es durch eine entsprechende Auslegung des derzeitigen Leistungskatalogs oder aber durch eine ausdrückliche Ergänzung desselben“, schreibt der Petitionsausschuss.

Links zum Thema

[Petitionsausschuss des Deutschen Bundestages](#)

[Hospizleistung: Ruf nach gesetzlichem Anspruch](#)

Quelle: Ärzteblatt 16. März 2020

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Kein Beleg für den Nutzen von kognitivem Training bei Parkinson

Es fehlen belastbare Belege dafür, dass kognitives Training für Menschen mit Parkinson und Demenz oder einer leichten kognitiven Störung („mild cognitive impairment“, MCI) bei Parkinson hilfreich ist. Das berichten Wissenschaftler des University College London in einem Cochrane Report zum Thema.

Hintergrund

Ungefähr 60 bis 80 % der Menschen mit Parkinson-Krankheit (PD) entwickeln einen gewissen Grad an kognitiver Beeinträchtigung. Sie können zum Beispiel Schwierigkeiten mit dem Denken, dem Gedächtnis, der Sprache oder der Wahrnehmung haben.

Wenn diese Schwierigkeiten schwerwiegend genug sind, um die Fähigkeit der Person zur Ausübung alltäglicher Aktivitäten zu beeinträchtigen, spricht man von einer Parkinson-Demenz (PDD).

Wenn jemand kognitive Probleme hat, aber seine täglichen Aktivitäten nicht signifikant beeinträchtigt werden, dann spricht man von einer leichten kognitiven Beeinträchtigung bei der Parkinson-Krankheit (PD-MCI). Beim kognitiven Training werden kognitive Fähigkeiten wie Gedächtnis, Aufmerksamkeit und Sprache durch spezifische Aufgaben geübt.

„Wir haben die medizinische Literatur nach Forschungsstudien durchsucht, die Personen, die eine kognitive Trainingsintervention erhalten, mit denen verglichen, die die Intervention nicht erhalten. Wir nahmen nur Studien auf, in denen die Entscheidung, ob jemand die kognitive Trainingsintervention erhielt oder nicht, zufällig getroffen wurde“, berichten die Autoren des Reviews.

Sie fanden 7 Studien, die insgesamt 225 Teilnehmer nach dem Zufallsprinzip einem kognitiven Training oder einer Kontrollgruppe zuwiesen. Die Behandlung dauerte 4 bis 8 Wochen. Alle Interventionen des kognitiven Trainings wurden per Computer durchgeführt. Die Kontrollgruppen erhielten entweder keine Intervention oder eine Kontrollintervention wie Sprach- oder Bewegungsübungen oder die Teilnahme an Freizeitaktivitäten.

„Wir fanden keinen Unterschied zwischen Personen, die ein kognitives Training erhielten, und Personen in den Kontrollgruppen in der globalen Kognition kurz nach Beendigung der Behandlung. Es gab keine überzeugenden Beweise für einen Nutzen bei spezifischen kognitiven Fähigkeiten und bei Aktivitäten des täglichen Lebens oder der Lebensqualität“, berichten die Autoren.

Sie weisen aber daraufhin, dass diese Ergebnisse auf einer kleinen Anzahl von Teilnehmern aus einer kleinen Anzahl von Studien basieren. „Es sind weitere Studien erforderlich, bevor wir sicher sein können, ob kognitives Training für diese Gruppe von Menschen wirksam ist oder nicht“, lautet das Fazit der Cochrane-Autoren.

Links zum Thema

[Cochrane Review](#)

[Kognitionsstörungen durch Medikamente: Verwirrt und vergesslich, aber nicht dement](#)

[Parkinsonsyndrome: Fallstricke bei der Diagnose](#)

PATIENTENINTERESSEN

Coronavirus: Videosprechstunden unbegrenzt möglich

Ärzte und Psychotherapeuten können ihren Patienten jetzt unbegrenzt Videosprechstunden anbieten. Angesichts der weiteren Ausbreitung des Coronavirus wurden die Begrenzungsregelungen aufgehoben.

Ärzte und Psychotherapeuten können jetzt unbegrenzt Videosprechstunden anbieten

Ärzte und Psychotherapeuten können ihren Patienten jetzt unbegrenzt Videosprechstunden anbieten.

Angesichts der weiteren Ausbreitung des Coronavirus haben der Kassenärztliche Bundesverband (KBV) und der Spitzenverband der Gesetzlichen Krankenversicherer (GKV) die Begrenzungsregelungen aufgehoben. Damit sind Fallzahl und Leistungsmenge nicht limitiert.

Normalerweise dürfen Ärzte und Psychotherapeuten pro Quartal maximal jeden fünften Patienten ausschließlich per Video behandeln, ohne dass dieser in die Praxis kommen muss. Auch die Menge der Leistungen, die in Videosprechstunden durchgeführt werden dürfen, ist auf 20 Prozent begrenzt. Für den Rest ist ein persönlicher Arzt-Patienten-Kontakt erforderlich.

Coronavirus: Videosprechstunden unbegrenzt möglich

Aufgrund der aktuellen Pandemie mit SARS-CoV-2 wird empfohlen, dass Patienten nach Möglichkeit nur in medizinisch dringenden Fällen die Praxen aufsuchen. Eine Alternative für den persönlichen Arzt-Patienten-Kontakt ist die Konsultation per Video. Sie ist bei allen Indikationen möglich und auch dann, wenn der Patient zuvor noch nicht bei dem Arzt in Behandlung war. Angesichts des Coronavirus sind Videosprechstunden unbegrenzt möglich.

Auch ärztliche und psychologische Psychotherapeuten dürfen bestimmte Leistungen der Richtlinien-Psychotherapie per Videosprechstunde durchführen und abrechnen. Voraussetzung ist, dass ein persönlicher Arzt-Patienten-Kontakt zur Eingangsdiagnostik, Indikationsstellung und Aufklärung vorausgegangen ist. Das schreibt das psychotherapeutische Berufsrecht und die Psychotherapie-Vereinbarung vor.

Quelle: <https://www.gesundheitsstadt-berlin.de/coronavirus-videosprechstunden-unbegrenzt-moeglich-14087/>

PATIENTENINTERESSEN

Neue Patientenleitlinie zu funktionellen Beschwerden

Eine neue sogenannte Patientenleitlinie „[Funktionelle Körperbeschwerden verstehen und bewältigen](#)“ soll Patienten, Angehörigen und Behandlern helfen, funktionelle Körperbeschwerden besser zu verstehen, über sie ins Gespräch zu kommen und einen guten Umgang damit zu finden.

Sie basiert auf einer 2018 neu überarbeiteten Expertenleitlinie mit diagnostischen und therapeutischen Empfehlungen für Ärzte und Therapeuten. Experten der Deutschen Gesellschaft für Psychosomatische Medizin und ärztliche Psychotherapie ([DGPM](#)), des Deutschen Kollegiums für Psychosomatische Medizin ([DKPM](#)), der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen und der Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe haben die neue Patientenleitlinie jetzt vorgestellt.

Laut den Autoren ist das Spektrum funktioneller Beschwerden groß – und sie sind häufig: Rund jeder dritte Arztbesuch gehe auf sie zurück. „Patienten und auch Ärzte wissen jedoch oft zu wenig über Mechanismen, Auslöser, Verstärker oder geeignete Behandlungsmöglichkeiten“, schreiben sie.

Auch wenn manche Betroffene körperliche oder psychische Begleiterkrankungen hätten, ließen sich in aller Regel keine einzelnen oder eindeutigen Ursachen für die Beschwerden feststellen. Meist seien es mehrere psychische, soziale und körperliche Auslöser, die zusammenwirkten, bis der Körper ein Stoppsignal sende: „Stress am Arbeitsplatz oder in der Familie, Verlusterfahrungen, Unfälle, Infektionen und vieles mehr“, so die Autoren.

Funktionelle Beschwerden sind also, wie die Leitlinie betont, weder eindeutig körperlicher noch eindeutig psychischer Natur. Sie verdeutlichen vielmehr, wie eng Körper und Seele zusammenhängen.

„Auch bei der Behandlung sollte daher der ganze Mensch mit seinen körperlichen, psychischen und sozialen Belastungen gesehen und auf all diesen Ebenen gestärkt werden“, so die Leitlinienautoren. Sie empfehlen, dass Betroffene aktiv werden sollten: Information, Aktivität und Selbsthilfe lauten die Schlagworte, mit denen die Leitlinie Patienten dazu ermutigt, dem eigenen Körper wieder zu vertrauen, ihn besser zu verstehen und für ihn zu sorgen.

„Dazu gehört, Warnsignale ernst zu nehmen und Überlastungen zu vermeiden – aber auch, Schonhaltungen aufzubrechen, sich abzulenken, Probleme anzugehen und sich sinnvolle Ziele zu setzen“, so die Autoren. Die Leitlinie existiert in zwei Versionen in patientenfreundlicher Sprache: Eine Langfassung erklärt die Mechanismen, die funktionelle Beschwerden auslösen, und zeigt auf, wie sie bewältigt werden können. Eine Kurzfassung fasst wesentliche Informationen zusammen und kann auch als Faltblatt ausgedruckt werden.

Links zum Thema

[Leitlinie Langfassung](#)

[Leitlinie Kurzfassung](#)

[Deutsche Gesellschaft für Psychosomatische Medizin und ärztliche Psychotherapie \(DGPM\)](#)

[Funktioneller Schwindel: Mögliche Erklärung](#)

[Funktionelle Sehstörungen bei Kindern häufig](#)

[Reizdarmsyndrom: Psychotherapien können helfen](#)

Quelle: *aerzteblatt.de* - Montag, 23. März 2020

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PUBLIKATIONEN

Anonyme Alkoholiker besser als professionelle Psychotherapien.

Die Anonymen Alkoholiker, eine weltweit agierende Selbsthilfebewegung mit kulturellen Wurzeln in den USA, sind nach einer Metaanalyse in der Cochrane Library (2020; DOI: [10.1002/14651858.CD012880.pub2](https://doi.org/10.1002/14651858.CD012880.pub2)) häufiger in der Lage, Menschen mit einer Alkoholkrankheit vom Trinken abzuhalten als professionelle Psychotherapien.

Die Alkoholkrankheit wird – nach einer etwaigen Entgiftung unter ärztlicher Aufsicht – in der Regel von Psychologen behandelt, die verschiedene Behandlungsstrategien entwickelt haben. Außerhalb des „Medizinbetriebs“ gibt es Selbsthilfegruppen, die den Betroffenen Unterstützung anbieten. Die vermutlich älteste Laienorganisation sind die 1935 von einem Arzt und seinem alkoholkranken Patienten in Akron/Ohio gegründeten „Alcoholics Anonymous“, die heute als AA in 180 Ländern aktiv sind und mehr als 118.000 Gruppen betreiben.

Das Konzept der AA ist ein religiös motiviertes 12-Schritte-Programm, in dem der Betroffene nach dem Anerkennen seiner Hilflosigkeit mit göttlicher Hilfe langsam zur „spirituellen Erweckung“ geführt wird, die ihn am Ende befähigt, andere Menschen vom Alkoholkonsum zu befreien. Das ist nicht nach Jedermanns Geschmack, und viele Psychotherapeuten, die bei der kognitiven Verhaltenstherapie ebenfalls einen Weg von einer Erkenntnis der Ursachen hin zu Techniken der Alkoholvermeidung anbieten, dürften die AA nicht als wissenschaftlich begründete Therapie betrachten.

Ein wesentlicher Unterschied zwischen beiden Welten besteht darin, dass die AA-Gruppen häufig über viele Jahre eine Gemeinschaft schaffen, deren Mitglieder sich gegenseitig unterstützen, während eine professionelle Psychotherapie nach einer begrenzten Zahl von therapeutischen Sitzungen vorüber ist.

12-Schritte-Programm der AA-Gruppen mit 42%-Erfolgsquote

Nach den jetzt von einem Team um Keith Humphreys von der Stanford Universität in Palo Alto vorgestellten Auswertung von 27 Studien mit 10.565 Teilnehmern könnte das 12-Schritte-Programm der AA-Gruppen am Ende die besseren Ergebnisse erzielen.

Nach einem Jahr waren 42 % der Teilnehmer der AA abstinent, während es nach einer Psychotherapie (etwa der kognitiven Verhaltenstherapie) nur etwa 35 % waren. Die Risk Ratio von 1,21 war mit einem 95%-Konfidenzintervall von 1,03 bis 1,42 signifikant.

Der Effekt war laut Humphreys vor allem darauf zurückzuführen, dass die Teilnehmer der AA-Gruppen dazu motiviert werden, nach dem Abschluss des 12-Schritte-Programms weiter an den Treffen teilzunehmen. So war der Vorteil in den Abstinenztagen in den ersten 12 Monaten noch relativ gering. Nach 24 Monaten und nach 36 Monaten gelang es den Teilnehmern der AA-Gruppen deutlich häufiger, auf den Alkoholkonsum zu verzichten, als die Teilnehmer der Psychotherapie, deren Wirkung offenbar immer weiter verblasste.

Da die Anonymen Alkoholiker keine hauptberuflichen Therapeuten beschäftigen, sind die Kosten gering. Dies wirkt sich auch auf die Studien zur Kosten-Effektivität aus, die laut der Metaanalyse alle zugunsten des 12-Schritte-Programms ausfielen. Humphreys kommt zu dem Ergebnis, dass pro Patient etwa 10.000 US-Dollar pro Jahr gespart würden. © rme/aerzteblatt.de

Links zum Thema

[Abstract der Cochrane-Studie 2020](#)

[Pressemitteilung des Journals](#)
[Pressemitteilung der Stanford University](#)
[Anonyme Alkoholiker: Für wirklich Verzweifelte](#)
[Suchterkrankungen bei Ärzten: Sanktionieren und Helfen sind kein Widerspruch](#)
[Süchtige Kinder und Jugendliche: Experten beklagen mangelnde Versorgung](#)
[Zusatznutzen von Nalmefen bei Alkoholabhängigkeit laut IQWiG nicht belegt](#)

Quelle: Ärzteblatt 17. März 2020

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

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

**Bis Ende April sind - so wie es derzeit politisch kommuniziert wird -
alle Veranstaltungen wegen der Ausgangsbeschränkungen ausgesetzt.**

» [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.

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
www.sekis.de