

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

SELBSTHILFEKONTAKTSTELLEN	2
Virtuelles Selbsthilfe-Café für Berlin	2
SELBSTHILFE	3
Betroffen von COVID-19 und auf Gruppensuche? #MitCoronaLeben	3
Herz Gespräche am Montag	3
Urtikaria/Nesselsucht - Gruppe in Gründung	3
AKB –Anonyme Alkoholkrankenhilfe Berlin e.V. - Neukölln	4
Glücksspielsucht – Gruppe in Gründung	4
Erektile Dysfunktion - Selbsthilfegruppe in Gründung	4
Depression - Freiberuflichkeit - Kreativität	4
U18 Depressionen und Ängste	5
Depression Selbsthilfegruppe in Gründung bei Synapse in Lichtenberg	5
Depression, Burnout, Psychohygiene am Arbeitsplatz	5
Selbsthilfegruppe für Fachkräfte der Sozialen Arbeit	5
Offener Treff für Angst und Depression in Pankow	6
purple rain - offene Selbsthilfegruppe bei Depression und/oder Angststörung	6
Selbstliebe für Frauen – Gruppe in Gründung	6
Narzissmus Selbsthilfe / Nie mehr Opfer sein	6
Trauma durch Eltern - Gruppe in Gründung	7
Gewalt in der Kindheit & Kontaktabbruch zu den Eltern (in Gründung)	7
Mütter in schwierigen Trennungen in Lichtenberg	7
Gesprächsgruppe für Trauernde in Neukölln	8
Stammtisch Junge Selbsthilfe, jetzt wieder online	8
Stammtisch Selbsthilfe und Migration	8
Stressbewältigung und Resilienz für geflüchtete Frauen	8
Leben in zwei Welten	9
Mixed Experience	9
SELBSTHILFE ONLINE	10
Online- und Telefon-Angebote der Selbsthilfe	10
Kostenlos virtuelle Räume für Selbsthilfegruppen	10
Online-Selbsthilfegruppe für junge Fibromyalgieerkrankte (in Gründung)	10
Online-Bewegungsangebot "Glückssport"	10
Echte Stimmen – Der Berliner Selbsthilfepodcast bei spotify	11
Overeaters Anonymous „BigBookStudy“, online und via Telefon	11
Abendgespräche der Villa Mittelhof - ein digitales Angebot auf zoom	12
Digitale Angebote für zugewanderte Menschen	12
Anonyme Alkoholiker online	12
Blog Lebensmutig & junge Online –Selbsthilfegruppe	12
Podcast-Projekt „Neben dir – der Podcast für Angehörige“	13
BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE	13
Die Sozialberatung bei SEKIS	13
PEER-Beratungsangebot im Nachbarschaftshaus Friedenau	13
Peer-Beratung - Menschen mit Krisenerfahrung beraten Menschen in Krisen	14

	Psychosoziale Beratung	14
PROJEKTE		14
	Seniorenwoche und engagiert Ältere	14
	Auch wenn die dritte Welle kommt....	15
	Gemeingut Krankenhaus: Kampagne gegen Klinikschließungen	15
PATIENT*INNENINTERESSEN		15
	Erweiterte Diagnoseliste mit erhöhtem Heilmittelbedarf	15
	Aktualisierte Patienteninformation zum Rückenschmerz in sechs Sprachen	16
	Ich verstehe nur Bahnhof!	16
	Strukturierte Behandlung für Rheumatoide Arthritis	17
	Beauftragte setzen sich für Corona-Impfung von Menschen mit Behinderung ein	17
	Begleitung für Behinderte in Kliniken finanzieren	18
BARRIEREFREIHEIT		18
	Informationen über Selbsthilfe in Gebärdensprache	19
	Informationen über Selbsthilfe in Leichter Sprache	19
	Informationen zu Corona in verschiedenen Sprachen und Leichter Sprache	19
FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN		19
	Fortbildungsveranstaltungen in Zeiten von Corona	19
	Online-Seminar	19
	Datenschutz für Selbsthilfegruppen	19
	Tipps zum Umgang mit der Datenschutz-Grundverordnung	19
	Online - Workshop	20
	Wie geht Selbsthilfe?	20
	Eine Gründungswerkstatt für alle, die über den Start eigener Gruppen nachdenken	20
	Discovering selfhelp	20
	Wechsel an die Spitze der Selbsthilfegruppe - wie geht das?	21
	Fit für Kooperationen -	22
	Wie Selbsthilfe-Aktive und Gesundheitseinrichtungen zusammenarbeiten können	22
PUBLIKATIONEN		22
	Selbsthilfe als Schule der Demokratie	22
	Selbsthilfegruppen – Eine Anleitung zum Handeln	23
VERANSTALTUNGEN		23
	10. April 2021 11.00 bis 12.30 Uhr	23
	IntoDance	23
	20. April 2021 18 – 21 Uhr	23
	Gesund und wohl fühlen trotz Erwerbslosigkeit	23
	21. April 2021 16:00 Uhr	24
	Trockenes Auge (Sicca Syndrom)	24
	26. April 2021 18:00 - 19.30 Uhr	24
	Traumafolgestörung	24
	28. April 2021 18 – 20 Uhr	24
	Krisenerfahrung – eine Zusatzqualifikation im Job	24
	30. April und 1. Mai 2021	24
	Handlungsfähigkeit und -dynamik von Gruppen.	25
	08. Mai 2021 11:00 - 16:00 Uhr	25
	Frauen mit Behinderung in Bewegung sind unaufhaltsam!	25
	10. Mai 2021 18.00 - 19.30 Uhr	26
	Alphabetisierung	26
	19. Mai 2021 16:00 bis 18:00 Uhr	26
	Gemeinsam gegen Fatigue bei Krebs - Wege aus der Erschöpfung	26
IMPRESSUM		26

SELBSTHILFEKONTAKTSTELLEN

Virtuelles Selbsthilfe-Café für Berlin

Dienstag, 13. April 2021 18:30 – 20:00 Uhr

DEIN Thema im April "Wünsch Dir was"

Beim virtuellen Berliner Selbsthilfe-Café im April sprechen wir über DEINE Themen!

- Was beschäftigt Dich zurzeit (oder auch schon länger)?
- Wozu wolltest Du Dich schon immer mal mit anderen austauschen?

Dann melde dich beim Team der **Selbsthilfekontaktstelle „Eigeninitiative“ in Treptow-Köpenick** telefonisch unter der **030 631 09 85** oder per Email an eigeninitiative@ajb-berlin.de.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

AKB –Anonyme Alkoholkrankenhilfe Berlin e.V. - Neukölln

Die Anonyme Alkoholkrankenhilfe Berlin e.V. ist eine Gemeinschaft von alkohol- und medikamentenabhängigen Frauen und Männern, die gemeinsam versuchen, ihre Suchtprobleme zu lösen und anderen zu helfen, einen Weg aus ihrer Abhängigkeit zu finden.

Zur Internetseite des AKB: <http://www.akb-ev.de>

Treffen sonntags 10.00 –12.00 Uhr

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Glücksspielsucht – Gruppe in Gründung

Du hast erkannt, dass du die Kontrolle über dein Leben verloren hast? Das Spiel - die Sucht - hat dich voll im Griff? Du willst das ändern? Du kannst das ändern! Gegen die Krankheit gibt es eine Medizin: Reden, reden, reden und zuhören (lernen). Gemeinsam wollen wir uns auf diesem Weg zurück ins Leben unterstützen. Die Gruppe strebt die ersten Treffen an, sobald ein Zusammenfinden im Rahmen der Coronalage wieder sicher für alle Personen ist.

Bitte melde dich telefonisch unter 030 – 962 10 33 oder per E-Mail info@selbsthilfe-lichtenberg.de an.

Kontakt:

Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg - Horizont Hohenschönhausen - Ahrenshooper Str. 5 13051 Berlin

Tel. 030 – 962 10 33

www.selbsthilfe-lichtenberg.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Erektile Dysfunktion - Selbsthilfegruppe in Gründung

Du bist nicht alleine und Du musst nicht alleine damit fertig werden, denn etwa jeder 5. Mann ist von erektiler Dysfunktion betroffen, im Volksmund häufig abwertend als „Impotenz“ bezeichnet. Ursachen hierfür können psychischer oder körperlicher Natur sein. Die damit verbundenen sexuellen Probleme sind in beiden Fällen belastend: Leistungsdruck, Scham, Versagensängste und auch Beziehungsverlust erhöhen den Druck.

Umso schwerer ist es, jemanden zu finden, mit dem man darüber reden und sich austauschen kann. Lass UNS darüber reden. Reden ist unser Lösungsansatz. Wir wollen eine Selbsthilfegruppe aufbauen, welche sich mit diesem Tabu-Thema beschäftigt, also melde Dich und komm vorbei! Ursache und sexuelle Orientierung spielen für uns keine Rolle. Du bist nicht alleine!

Bei Interesse einfach anrufen.

Termin: wird gemeinsam gesucht

Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf

Alt Marzahn 59a, 12685 Berlin

Tel.: 030 / 542 510 3

Fax: 030 / 540 688 5

Internet: www.wuhletal.de/Selbsthilfe.html

Facebook: www.facebook.com/selbsthilfe.marzahnellersdorf

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Depression - Freiberuflichkeit - Kreativität

Freiberufler mit Depressionen stehen unter doppeltem Druck und Belastung.

Existenz und Zukunftsängste, Selbstzweifel und Selbstvorwürfe können sich bis zur totalen Erschöpfung und sozialem Rückzug steigern. In dieser Selbsthilfegruppe stehen gegenseitige Unterstützung, im besten Fall Entlastung und Stärkung des Anderen wie sich selbst im Vordergrund. Die Sitzungen finden in den Räumen bei SEKIS oder per Zoom zu Coronazeiten statt. Therapieerfahrung ist erwünscht.

Ich freu mich auf Euch!

Kontakt: reneepauli@gmx.de

Oder über

SELBSTHILFE

Gruppenneugründung

U18 Depressionen und Ängste

Fühlst du dich auch oft bedrückt, antriebsarm oder niedergeschlagen?

Kennst du das Gefühl von Sinnlosigkeit, Einsamkeit und Leere?

Hast du Stimmungsschwankungen und Ängste?

Gönn dir Zeit mit Gleichgesinnten!

Schritt für Schritt möchten wir unser Leben wieder etwas besser meistern können.

Allein ist es schwer - gemeinsam könnten wir viel schaffen.

Wir suchen Gleichaltrige, denen es ähnlich geht.

Wir treffen uns selbst organisiert, reden über unsere Gedanken und Gefühle,

Wir motivieren, unterstützen und stärken uns gegenseitig.

Alles, was besprochen wird, wird vertraulich behandelt.

Die Depression und Angsterkrankungen sind mittlerweile die häufigsten Erkrankungen und kein Grund sich zu schämen.

Hier findest du junge Leute, die dich verstehen, mit

denen du dein Leben und deine Probleme in die Hand nehmen kannst.

Gemeinsam sind wir stark!

Projekt Junge Selbsthilfe in Berlin Mitte - Kontakt Saskia Schubert

Selbsthilfekontaktstelle Mitte - StadtRand gGmbH

Perleberger Str. 44 - 10559 Berlin

Tel: 030.3946364 Fax: 030.3946485

www.stadtrand-berlin.de

SELBSTHILFE

Depression Selbsthilfegruppe in Gründung bei Synapse in Lichtenberg

Depressionen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Typisch für eine Depression sind andauernde Niedergeschlagenheit, Traurigkeit und Antriebslosigkeit. In Krisenzeiten, wie gegenwärtig in der Pandemie, nimmt die Nachfrage nach Selbsthilfegruppen zu diesem Thema stark zu.

Wenn auch Sie Verständnis und Unterstützung für Ihre Probleme suchen, Erfahrungen austauschen, die eigene Isolation überwinden und wieder soziale Kontakte knüpfen möchten, sind Sie in unserer neuen Selbsthilfegruppe genau richtig.

Interessenten melden sich bitte in der Selbsthilfekontaktstelle an.

E-Mail: selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de, Tel.: 030-55491892

SELBSTHILFE

Depression, Burnout, Psychohygiene am Arbeitsplatz

Selbsthilfegruppe für Fachkräfte der Sozialen Arbeit

In Lichtenberg

Was tun, wenn Helfende selbst Hilfe brauchen, wenn alles Wissen, alle Erfahrungen einen selbst nicht vor einer psychosomatischen Erkrankung schützen?

Wer einen geschützten Rahmen sucht, um sich mit anderen Betroffenen auszutauschen, ist in unserer neuen Selbsthilfegruppe herzlich willkommen. Dabei ist es ganz gleich, ob Sie schon Therapieerfahrungen haben oder nicht.

Bitte kontaktieren Sie die Selbsthilfekontaktstelle unter

E-Mail: selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de oder Tel.: **030-55491892**.

Offener Treff für Angst und Depression in Pankow

Sie sich auch häufig bedrückt, antriebsarm oder niedergeschlagen? Sie können den normalen Alltag nicht mehr bewältigen? Kennen Sie das Gefühl von Sinnlosigkeit und Leere? Haben Sie spezifische oder unspezifische Ängste? Oder Sie haben schon die Diagnose Depressionen, Burnout, wiederkehrende depressive Episoden, Angst- und Panikstörung oder Phobien? Sie haben vor, Ihre guten Vorsätze sowie Methoden, Strukturen und Gelerntes in Ihren Alltag mitzunehmen, haben aber das Gefühl, es irgendwie nicht allein in die Tat umsetzen zu können? In unserem offenen Treffen können Sie sich informieren, ob eine Selbsthilfegruppe eine Möglichkeit für Sie ist, sich Unterstützung durch Gleichbetroffene zu holen. Die Treffen werden von Betroffenen aus schon lange bestehenden Gruppen begleitet, die Ihnen zuhören und gerne Ihre eigenen Erfahrungen an Sie weitergeben.

Offener Treff für Angst und Depression per Video-Chat (Jitsi) und Präsenz-Treffen) Angeleitete Gruppe DURCH BETROFFENE!

06.04.2021, 10-11.30 Uhr (Online-Treffen)

13.04.2021, 18-19.30 Uhr (Online-Treffen)

20.04.2021, 10-11.30 Uhr (Online-Treffen)

27.04.2021, 18-19.30 Uhr, (Präsenz-Treffen)

04.05.2021, 10-11.30 Uhr (Präsenz-Treffen)

11.05.2021, 18-19.30 Uhr (Präsenz-Treffen)

18.05.2021, 10-11.30 Uhr (Präsenz-Treffen)

25.05.2021, 18-19.30 Uhr (Online-Treffen)

Vorherige Anmeldung bitte über:

E-Mail: offenertreff-kispankow@web.de oder Telefon: 030 49 98 70 910

» [Inhaltsverzeichnis](#)

purple rain - offene Selbsthilfegruppe bei Depression und/oder Angststörung

Austausch - Verständnis - Zusammenkommen

Gruppentreffen 2. und 4. Mi, 17 - 18.30 Uhr, mit vorheriger Anmeldung

Wo: KIS im Stadtteilzentrum Teutoburger Platz, Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin

Kontakt: micha.purple-rain@web.de, 030 49 98 70 910

<http://www.kis-pankow.de>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbstliebe für Frauen – Gruppe in Gründung

Lebendige, kreative Frauen gesucht, die Lust haben, auf Entdeckungsreise zu gehen in unsere vielfältige Weiblichkeit, die alles in sich enthält. Es geht um Selbstannahme und den liebevollen Umgang mit uns selbst, so dass wir mehr in Gefühle von Freude und Kraft kommen.

WANN: 1. und 3. Mo, 17 -18.30 Uhr, Anmeldung erforderlich

WO: KIS im Stadtteilzentrum Teutoburger Platz, Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin

Kontakt: mo_frauen@gmx.de, 030 49 98 70 910

<http://www.kis-pankow.de>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Narzissmus Selbsthilfe / Nie mehr Opfer sein Hilfe zur Selbsthilfe für Betroffene von emotionalem narzisstischem Missbrauch (Gruppe in Gründung)

Immer mehr Menschen fühlen sich dominiert und ausgenutzt von Narzissten und Egoisten. Der Volksmund spricht von Energievampiren, Love-Bombern, Gaslightern, selbstverliebten Egos, exorbitant autoritären Chefs und Chefinnen, der bösen Stief- oder Schwiegermutter, der hysterischen (Ex-)Frau, oder dem tyrannischen (Ex-)Mann.

Durch die Medienwelt wird die Ausbildung narzisstischer Verhaltensweisen gefördert, Selbstdarsteller, Macher und Helikoptereltern werden als Vorbilder stilisiert und Erfolg, Macht, Anerkennung, Rücksichtslosigkeit und grenzenloser Reichtum als erstrebenswert dargestellt. Immer mehr Menschen,

werden depressiv, ziehen sich leidend still und leise zurück und fühlen sich überfordert, im Stich gelassen, ausgelaugt und hilf- bzw. machtlos, unverstanden und schlichtweg manipuliert.

Diesen Zustand möchte das Selbsthilfeprojekt „Narzissmus Selbsthilfe Deutschland“ positiv verändern und die Teilnehmer dazu einladen, sich auf eine spannende Reise zu sich selbst zu begeben. Das Ziel ist die Opferrolle dauerhaft zu verlassen, zu heilen und somit einen liebevollen Umgang mit sich selbst zu lernen.

https://www.sekis-berlin.de/selbsthilfe/suche-nach-gruppen/details/9011/searchByConfiguration?no_cache=1&cHash=e9795c15f8a9462720158aa778cddf27

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Trauma durch Eltern - Gruppe in Gründung

- Wenn Du als Kind immer das Gefühl bekommen hast, dass ein Elternteil oder beide Dich nicht geliebt haben,
- Du immer runtergemacht wurdest,
- gehört hast, dass Du nichts kannst,
- auch heute noch das Gefühl hast, ihnen nicht zu genügen....
- Wenn Du das alles selbst erlebt haben solltest, könnte ich mir vorstellen, dass Du so wie ich auch unter Seelischen Problemen leidest und nicht weißt wie Du es verarbeiten sollst.

Dann könnte diese Gruppe genau was für Dich sein und ich freu mich auf Dich und einen guten Dialog zum Austausch in einer neuen Selbsthilfegruppe.

Der Termin wird noch gemeinsam gesucht. Ihr könnt Euch im Büro anmelden!

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

Tel.: **030 5425103**

www.wuhletal.de / selbsthilfe@wuhletal.de

www.facebook.com/selbsthilfe.marzahnellersdorf

Sprechzeiten: Mo 13 - 17 Uhr Di 15 - 19 Uhr Fr 09 - 13 Uhr

Ansprechpartner: Tilmann Pfeiffer

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gewalt in der Kindheit & Kontaktabbruch zu den Eltern (in Gründung)

Das Thema Gewalt durch das Elternhaus ist gesellschaftlich tabuisiert und viele Betroffene verstecken ihre belastenden und traumatischen Erlebnisse vor ihrem Umfeld. Gefühle des Alleinseins, Angst vor Ablehnung und davor nicht gut genug zu sein wie man ist: Die Folgen von psychischer und/oder physischer Gewalt durch die Eltern begleiten Betroffene bis ins Erwachsenenalter. Oft fehlt zusätzlich der familiäre Rückhalt, wenn das Verhältnis zu den eigenen Eltern so stark belastet ist oder der Kontakt sogar ganz abgebrochen wurde.

Um eine solch belastende Kindheit aufzuarbeiten braucht es oft psychologische Behandlung, die innerhalb der Selbsthilfegruppe nicht möglich ist. Diese Gruppe soll Betroffenen zeigen, dass sie nicht allein sind, ihre Gefühle in Ordnung sind und dass sie diese auch miteinander teilen dürfen. Das Ziel ist es uns durch Verbundenheit und Austausch gegenseitig zu stärken.

Die Gruppe ist offen für erwachsene Menschen aller Geschlechter.

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

Kontakt: gewaltfamilie@gmail.com

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Mütter in schwierigen Trennungen in Lichtenberg

Ganz gleich in welchem Stadium der Trennung Sie sich gerade befinden, ob noch am Anfang, mit dem Entschluss, zu gehen, ob gerade frisch getrennt und allein vor einem Berg mit Problemen, ob im Kampf um das Sorge- und Umgangsrecht, in Konfrontation mit dem Helfersystem, im ewigen Kleinkrieg mit dem Vater Ihrer Kinder oder gar im Gerichtsprozess - Sie sind in jedem Falle genau richtig in unserer neuen Selbsthilfegruppe.

Gemeinsam Erfahrungen auszutauschen, lernen, ruhig und souverän zu sein, Grenzen zu setzen und wieder stark zu werden, ist Ziel der Gruppe.

Wenn Sie sich als Mutter vor, in oder nach einer schwierigen Trennung sehen und Interesse an einem Austausch haben, dann melden Sie sich bitte in der Selbsthilfekontaktstelle im Nachbarschaftshaus, E-Mail: selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de oder Tel.: **030-55491892**.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gesprächsgruppe für Trauernde in Neukölln

Mit der Trauer nicht allein bleiben, sich mit anderen Menschen in einer ähnlichen Situation austauschen und Rückhalt finden.

Treffen 2. + 4. Freitag im Monat
Uhrzeit 13.00 - 15.00 Uhr
Ort STZ Süd, Lipschitzallee 80, 12353 Berlin
Anmeldung: Selbsthilfezentrum Neukölln Süd
Tel 030 -605 66 00) 030 -605 68 996
E-Mail: shkgropiusstadt@t-online.de
Gebühren: Gerne Gruppenspende
Im Netz www.stzneukoelln.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Stammtisch Junge Selbsthilfe, jetzt wieder online

An jedem letzten Dienstag im Monat ab 19 Uhr – über Zoom!!!

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 gerne vorbei!

Da wir uns online treffen werden, ist eine Anmeldung erforderlich.

Schreib uns einfach eine kurze Mail und wir senden Dir die Zugangsdaten zu. Wir freuen uns auf Euch!

Anmeldung bei Saskia per Mail: junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Stammtisch Selbsthilfe und Migration

Fragen stellen und mitdiskutieren.

Beim Stammtisch Selbsthilfe und Migration sind alle herzlich willkommen, die am Thema Selbsthilfe und Migration interessiert sind: Menschen, die gesundheitlichen Problemen haben, die mehr Austausch brauchen oder einfach Selbsthilfe kennenlernen möchten.

–Erfahrungsaustausch für Betroffene–Kontakte knüpfen–Selbst aktiv werden–Fähigkeiten nutzen.

Wir möchten auch Ihnen Mut machen und Sie unterstützen!

Treffen 3. Mittwoch im Monat
Uhrzeit 15.00 -17.00 Uhr
Ort: Selbsthilfezentrum Neukölln Nord - Wilhelm-Busch-Straße 12, 12043 Berlin
oder online über Zoom -
Anmeldung Selbsthilfezentrum Neukölln Nord Tel. 681 60 64 (Dienstag 10.00 –13.00 Uhr)
E-Mail azra59@gmx.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Selbsthilfe Programm für geflüchtete Frauen - interkulturelle Gruppen für Frauen

Stressbewältigung und Resilienz für geflüchtete Frauen

Im Namen des Selbsthilfe-Teams des Mittelhof e.V. möchte wir Sie darüber informieren, dass sich das Selbsthilfe Programm für geflüchtete Frauen demnächst ausweiten wird. Gerade geflüchtete Frauen haben aufgrund ihrer Biographie oftmals eine erhöhte psychische Vulnerabilität und mit besonders vielen Stressoren des Alltags zu kämpfen. **Deswegen ist die Gründung einer neuen Frauengruppe geplant, die sich ganz den Themen Stressbewältigung und Resilienz widmen soll.** Hier einige Eckdaten und Infos dazu:

Thema: **Stress im Alltag! Was kann ich selber für mich tun?**

- Wann und wie macht sich Stress im Alltag bemerkbar?
- Wie wird mit Stress umgegangen
- Was sind eigene Energiequellen/Tätigkeiten, die Kraft geben?
- Was tut mir gut, was tut mir nicht gut?
- Welche Bereiche des Alltags bieten Ansätze zur Verbesserung des Wohlbefindens?
- Wie können wohltuende Tätigkeiten und Routinen in den Alltag integriert werden?

Die Gruppe wird angeleitet, der Fokus soll aber vorrangig auf den Austausch und dem Lernen voneinander liegen. Es soll Raum geschaffen werden, neue Aktivitäten wie Achtsamkeits- und Entspannungsübungen kennenzulernen und auszuprobieren.

- Für wen? - Teilnehmen können geflüchtete Frauen jeden Alters
 - Die Teilnahme ist offen für alle Frauen aus jedem Herkunftsland
 - Da es keine Sprachvermittlung geben wird, sind Deutschkenntnisse zur basalen Kommunikation notwendig (Teilnahme B1-Sprachkurs)
 - Zugang zum Internet sowie zu einem Endgerät (Computer, Handy, Tablet)
- Wo? Die Gruppe soll Corona-unabhängig langfristig online über einen Zoom-Videochat stattfinden.
- Wann? Mittwochs, 15-16 Uhr
- Kontakt Für mehr Informationen oder Anmeldungen kommen Sie gerne auf mich zu:
- E-Mail: ellenohmes@web.de
- Mobil: 015733654524
- Kontakt Ellen Ohmes

Die Teilnahme ist kostenlos. Erfahrungen haben gezeigt, dass gerade diese Zielgruppe das Angebot besonders dann wahrnimmt, wenn direkt persönlich davon erzählt und weitervermittelt wird.

Oft ist der Bedarf groß, das Konzept der Selbsthilfe aber neu oder der Zugang zu den Angeboten nur schwer zugänglich. Über Hilfe zur Kontaktvermittlung wären wir also sehr dankbar!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Junge Selbsthilfegruppe

Leben in zwei Welten

Jeden Freitag 17:00 – 18:00Uhr

Eine Gruppe für junge Menschen mit Migrationsgeschichte

Du lebst schon seit ein paar Jahren in Deutschland, gehst hier zur Schule, machst eine Ausbildung, ein Studium oder hast schon einen Job gefunden?

Bist Du im Konflikt zwischen den Traditionen deines Herkunftslandes (deiner Eltern) und der neuen Kultur in Deutschland? Hast du Fragen zu Thema Freundschaft und Beziehung?

Willst du am Leben in Deutschland teilhaben und es mitgestalten?

Dann ist diese Gruppe vielleicht für Dich. Du bist mit Deinen Fragen nicht allein!

Wenn Du mit anderen Menschen, die auch solche Fragen haben, gemeinsam in einer Gruppe sein möchtest, melde Dich bei uns für ein Gespräch

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

Ansprechpartner*innen Peter & Sandy
 0176 9684 7761 (auch mit WhatsApp und Telegram)

Per Mail: begegnungsort@stadtrand-berlin.de

Mehr Infos: <https://bit.ly/3ayiF1L>

Weitere Infos zum Projekt Junge Selbsthilfe:

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Junge Selbsthilfe - Gruppenneugründung

Mixed Experience

Termin noch offen

Du bist in einer bi- oder multinationalen Familie aufgewachsen und fühlst dich in keiner Community richtig zugehörig?

Vielleicht bist du auch mit einem deutschen Elternteil aufgewachsen, der dich in vielen deiner Erfahrungen als BIPOC nicht versteht oder du bist in einem Umfeld aufgewachsen, indem du mit deiner bi- oder Multinationalität nie

richtig wahrgenommen wurdest?

Vielleicht siehst man dir deine „Herkunft“ auch nur bedingt an.

Nun stehst du an dem Punkt und fragst dich, welche Kultur und Eigenschaften zu dir gehören und wer du eigentlich bist.

In der Gruppe wollen wir uns endlich als Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben austauschen und über alltägliche Probleme und Situationen sowie tiefgehende Problematiken sprechen.

Melde dich gerne bei: mixed-experience@web.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE ONLINE

Online- und Telefon-Angebote der Selbsthilfe

Online-Angebote der Selbsthilfe in Berlin finden Sie hier:

<https://www.sekis-berlin.de/aktuelles/selbsthilfe-in-corona-zeiten/online-und-telefon-angebote-der-selbsthilfe/>

Datenschutz auch in Krisenzeiten nicht vergessen

Wir wissen, wie wichtig es ist, auf anderen Wegen in Kontakt zu bleiben, wenn die realen Gruppentreffen wegbrechen. Vielleicht erscheint einem da der Datenschutz nicht so wichtig. Aber wir möchten an dieser Stelle davon abraten, gesundheitliche Themen über eine Facebook-Gruppe zu organisieren oder zu besprechen oder alles in einen WhatsApp Chat zu verlegen. Messenger können eine gute Möglichkeit sein, in Kontakt zu bleiben, aber versucht bitte, dann einen sichereren Anbieter wie Threema oder Telegram zu benutzen.

[Hier findet ihr mehr zum Thema Datenschutz.](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE ONLINE

Kostenlos virtuelle Räume für Selbsthilfegruppen

SEKIS Berlin und die bezirklichen Selbsthilfe-Kontaktstellen bieten allen Selbsthilfegruppen, die ein Interesse an online-Treffen haben, kostenlos einen virtuellen Gruppenraum an. Auch wenn Selbsthilfegruppen sich jetzt zum Teil wieder treffen können, ist die Möglichkeit, sich virtuell, also über eine Videokonferenz, auszutauschen vielleicht für Selbsthilfegruppen auch zukünftig eine gute – zusätzliche – Möglichkeit des Austausches. Und: es ist ganz einfach! Wenn Sie Gruppensprecher*in oder Moderator*in einer Selbsthilfegruppe sind, können Sie sich an Ihre bezirkliche Selbsthilfe-Kontaktstelle wenden und dort alle Infos und auch eine Anleitung erhalten. Die Liste der Selbsthilfe-Kontaktstellen finden Sie hier:

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

Sollten Sie sich noch unsicher sein, lassen Sie sich von den Kolleg*innen dort gerne beraten. Und auch eine Weiterbildung dazu gibt es, die wir auf Nachfrage gern auch in diesem Jahr anbieten können:

<https://www.sekis-berlin.de/aktuelles/wwwsekisdefortbildung/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE ONLINE

Online-Selbsthilfe in Neukölln

Online-Selbsthilfegruppe für junge Fibromyalgieerkrankte (in Gründung)

im SHZ Neukölln-Nord, Wilhelm-Busch-Str. 12, 12043 Berlin Tel. 681 60 64 oder Mail: [<info@selbsthilfe-neukoelln.de>](mailto:info@selbsthilfe-neukoelln.de)

Online-Bewegungsangebot "Glückssport"

Interessierte bitte melden im

Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord, W-Busch-Str. 12, 12043 Berlin

Tel. 681 60 64 oder SHZ Nord [<info@selbsthilfe-neukoelln.de>](mailto:info@selbsthilfe-neukoelln.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Echte Stimmen – Der Berliner Selbsthilfepodcast bei spotify

Unsere Echte Stimme in dieser Episode ist Saskia Schubert.

Sie ist die neue Projektleitung des Projekts „Junge Selbsthilfe Berlin“, welches seit 2011 in der Selbsthilfe,- Kontakt und Beratungsstelle Berlin Mitte ansässig ist und durch die AOK NordOst gefördert wird.

Sie spricht mit uns, wie dieses Projekt entstanden ist, wie sie selbst dazu kam und welche Visionen Saskia für das Projekt mitbringt. Einer der Schwerpunkte des Projekts liegt im Jahr 2021 auf Menschen unter 18 Jahren und wie sie über die Vorzüge von Selbsthilfegruppen informiert und bestenfalls für sich selbst in Anspruch nehmen können.

Freut Euch auf eine inhaltlich, knackige und informative Folge über die Tätigkeiten des Projekts, über den Stammtisch Junge Selbsthilfe, den es schon seit 2013 gibt, über die Kooperationen mit Hochschulen und über die Aktionen in den Social Media Kanälen. Lernt auch Saskia besser kennen und erfahrt, was sie an der Selbsthilfe so begeistert.

Kontakt:

Saskia Schubert

junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de

www.stadtrand-berlin.de/junge-selbsthilfe

Empfehlungen von Saskia:

Bücher	Eckart von Hirschhausen – Glück kommt selten alleine
	Dale Carnegie – Sorge Dich nicht, lebe
	Marylin Van Derbur – Tagkind, Nachtkind
Film	Das Beste kommt zum Schluss
Webseite	Daniel Ruppert https://www.mindful-doctor.de/index.html#header2-1 (Achtsamkeit, Atemtechnik, Eisbaden)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Neu!!

Overeaters Anonymous „BigBookStudy“, online und via Telefon

jeden Dienstag von 20:00 – 21:00Uhr

jeden Donnerstag von 19:30 – 20:30Uhr für Neue und (Wieder-) EinsteigerInnen

Wir sind genesene zwanghafte Esser*innen, die Genesung von einem einst hoffnungslosen Zustand von Körper und Geist im Zuge der Schrittarbeit, wie im Blauen Buch der AA dargelegt, gefunden haben. Uns wurde Freiheit vom Zwanghaften Essverhalten geschenkt. Unser Anliegen, das Hauptziel und Zweck (auf Englisch primary purpose) ist es somit, die Botschaft wie wir genesen sind an die immer noch leidenden zwanghaften Esser*innen weiterzugeben. Hier eine kleine Übersicht:

Aufzeichnungen und Infos könnt ihr auch über folgende Website bekommen:

<https://bigbookstudyoa.weebly.com>

Wir haben wöchentlich Dienstag 20:00-21:00 über Free-Conference-Call eine Blaue Buch Study: Hier lesen wir den Basistext ergänzt um Kommentare aus der englischen PPG-AA Study und Erfahrungen von genesenen zwanghaften Esser*innen. Im Anschluss gibt es immer eine Fragerunde rund um unsere Krankheit und Genesung. Einwahldaten und eine detaillierte Beschreibung sind auf der Homepage. Jeden Donnerstag 19:30-20:30 gibt es ein Zoom Meeting für Neue und (Wieder-)Einsteigende: Hier lesen wir ausgewählte Kapitel des Basistextes, um die Identifikation mit der Krankheit und die Lösung zu ermöglichen. Jede Woche sprechen genesene zwanghafte Esser*innen aus ihrer Erfahrung. Im Anschluss gibt es immer eine Fragerunde rund um unsere Krankheit und Genesung Zugangsdaten findest du ebenfalls über die Homepage. Für beide Meetings braucht es keine Voranmeldung oder Vorwissen, sobald wir einmal mit dem Format durch sind, fangen wir wieder von vorne an. Solltest du außerhalb der Meetings Fragen zur Krankheit, Genesung, dem Programm oder Sponsorschaft haben kannst du dich bei den Menschen melden, die du über die Homepage auf der Liste „Sponsorschaft“ findest.

Wir freuen uns auf den Austausch mit dir!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Abendgespräche der Villa Mittelhof - ein digitales Angebot auf zoom

Wir alle erleben die Kontaktbeschränkungen in Folge der Corona-Pandemie als belastend. Viele fühlen sich einsam, vermissen alltägliche Gespräche, Treffen mit Anderen.

Wir alle erleben die Kontaktbeschränkungen in Folge der Corona-Pandemie als belastend. Viele fühlen sich einsam, vermissen alltägliche Gespräche, Treffen mit Anderen. Wir laden Sie herzlich ein an jedem Mittwochabend von 18 – 19 Uhr

an unseren digitalen Abendgesprächen teilzunehmen. Probieren Sie diese neue Möglichkeit der Kontaktaufnahme. Lernen Sie auf diesem Weg andere Menschen kennen, tauschen Sie miteinander Ihre Erlebnisse und Gedanken aus. Jeweils eine Mitarbeiter*in des Stadtteilzentrums Villa Mittelhof moderiert das Treffen.

Bitte anmelden: Tel 030 80 19 75 38 0174 170 68 65
interkulturell@mittelhof.org

Sie bekommen dann den Link, mit dem Sie sich dazu schalten können.

Wir freuen uns auf Sie und wünschen uns allen anregende Gespräche!

Kontakt: selbsthilfe@mittelhof.org Tel: 801 975 14

Junge Selbsthilfe

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Digitale Angebote für zugewanderte Menschen

Viele Gruppen und Treffen müssen ausfallen. Deshalb startet der Mittelhof e.V. ab sofort weitere digitale Angebote für zugewanderte Menschen, um miteinander in Kontakt zu bleiben.

Das jeweils aktuelle Wochenprogramm findet sich hier:

<https://www.mittelhof.org/angebote-fuer-gefluechtete-mensch.../>

Kontakt Barbara Dieckmann - Selbsthilfe und Migration im Mittelhof e.V.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Anonyme Alkoholiker online

Wir sind für Dich da 7 Tage die Woche per zoom oder Telefon

Das Mittagsmeeting: 12 - 13 Uhr

Meeting ID: 592723239

Passwort: 120012

Telefoneinwahl: +49 3056795800

Code: 592723239#

Passwort: 120012

nAAchtschwärmer Meeting: 22 - 23 Uhr

Meeting ID: 991746059

Passwort: 030030

Telefoneinwahl: +493056795800

Code: 991746059#

Passwort: 030030

Weitere Kontakte, Meetings und Online-Meetings

findest Du hier: www.anonyme-alkoholiker.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Weitere Aktive gesucht

Blog Lebensmutig & junge Online –Selbsthilfegruppe

Der Lebensmutig Blog sucht immer neue Autor*innen.

Wir sind junge Menschen zwischen 18 und 35 Jahren mit unterschiedlichen Selbsthilfethemen.

Du schreibst gerne und hast Lust gemeinsam mit anderen zu schreiben?

Dann freuen wir uns wenn du ein Teil des Autor*Innentteams wirst. Wir würden uns auch über Angehörige Mitschreiber*innen freuen. Es ist auch möglich erst einmal einen Gastbeitrag zu schreiben.

Auch wenn du schon etwas über 35 Jahre alt bist oder auch noch keine 18 Jahre alt bist freuen wir uns über dich.

Durch Corona ist neben dem Blog eine Deutschlandweite Junge Onlineselbsthilfegruppe entstanden.

Wir treffen uns immer freitags und sonntags online von 19.00 bis 20.00 Uhr.

Auch hier sind wir für neue Teilnehmer*innen offen.

Es wäre schön wenn du in wenigen Sätzen was über dich schreibst.

Du bekommst dann per Mail unsere Regeln und die Zugangsdaten.

Wenn du Interesse am Blog und oder der Onlineselbsthilfegruppe hast melde dich unter

www.junge-selbsthilfe@nakos.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE ONLINE

Podcast-Projekt „Neben dir – der Podcast für Angehörige“

Wir sind ein junges, dreiköpfiges Team und im sozialen Bereich tätig. Die Arbeit mit Angehörigen begegnet uns tagtäglich – und wir waren auch schon selbst in dieser Rolle.

Mit unserem Podcast möchten wir Angehörigen von Menschen, die mit einer Krankheit oder Behinderung leben, eine Stimme und ein offenes Ohr schenken. Es gibt viele wertvolle Angebote für Angehörige und doch haben wir den Eindruck, dass sie viel zu oft noch zu kurz kommen. Daher ist es uns eine Herzensangelegenheit, ein digitales Angebot zu schaffen, in dem sie mit ihren Themen im Mittelpunkt stehen.

Das Projekt gestalten wir unabhängig und ehrenamtlich. Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie sich die Zeit nehmen, einmal reinzuhören: <https://anchor.fm/nebendir>

Mit unserer Facebook- und Instagram-Seite möchten wir den Podcast bekannt machen.

Um ihn möglichst vielen Menschen vorstellen zu können, sind wir auf die wertvolle Unterstützung durch MultiplikatorInnen – wie Ihnen – angewiesen.

Daher wären wir Ihnen besonders dankbar, wenn Sie den Hinweis auf den Podcast an Angehörige, die Sie begleiten, weitergeben könnten – sei es persönlich, auf Ihrer Homepage oder im Newsletter.

Wir freuen uns über jede (noch so kleine) Unterstützung.

Das Team von „Neben dir – der Podcast für Angehörige“ Miriam, Amrei und Andreas

Neben dir – der Podcast für Angehörige

facebook.com/nebendir.podcast

instagram.com/nebendir.podcast

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE

Die Sozialberatung bei SEKIS

telefonisch, digital und nach Anmeldung auch vor Ort

Anmeldung erforderlich

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle SEKIS in Charlottenburg bietet einmal wöchentlich eine Sozialberatung an.

Diese erfolgt durch eine ausgebildete Fachkraft mit langjähriger Erfahrung. Die Beratung steht Mitgliedern von Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen kostenlos zu Verfügung.

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

Bitte vereinbaren Sie vorab einen Termin!

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE

PEER-Beratungsangebot im Nachbarschaftshaus Friedenau

Betroffene berät Betroffene aus langjähriger eigener Erfahrung

„Ich bin San. Seit meiner Kindheit begleiten mich pathologische Ängste. Mit 16 Jahren begann ich eine akute Anorexia Nervosa (Magersucht) zu entwickeln. Das war der Beginn eines fast 25 Jahre andauernden Marathons durch eine Welt, geprägt von starken Ängsten und Zwängen, von Selbstverletzung und einer andauernden Essstörung. Mein Weg führte mich von der Psychiatrie, über mehrere stationäre Reha Aufenthalte, zu Medikationen und ambulanten Therapien (Verhaltenstherapie und Tiefenpsychologische

Therapie), bis hin zur Erfahrung mit Selbsthilfegruppen. Nach einem sehr langen Leidensweg galt ich als austherapiert. Doch ich gab den Kampf und die Hoffnung nie auf, denn ich wollte leben.

Selbsthilfetreffpunkt Tempelhof-Schöneberg

Heute, 25 Jahre später, kann ich endlich den Sonnenaufgang genießen, ohne Angst vor jedem neuen Tag. Es geht im Leben nicht darum zu funktionieren, es geht darum, zu leben! Depressionen, Angstzustände und Zwänge sind keine Zeichen von Schwäche. Sie sind Zeichen dafür, dass du versucht hast, viel zu lange zu stark zu sein. “

Jeder Mensch verdient ein Leben in innerer und äußerer Freiheit. Mit meiner wertvollen Erfahrung möchte ich Menschen auf ihrem Weg zurück ins Leben begleiten.

montags von 16.00 bis 18.00 Uhr und freitags von 11.00 bis 13.00 Uhr

Weitere Infos und Anmeldung erhalten Sie über den Selbsthilfetreffpunkt Tempelhof- Schöneberg.

Kontakt: Thorsten Schuler, Nicole Bichlmeier

Tel. **030 859951-330/-333** oder

selbsthilfe@nbhs.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE

Peer-Beratung - Menschen mit Krisenerfahrung beraten Menschen in Krisen

(per Telefon, Video-Chat oder persönliche Beratung)

Peer-Berater_innen, im Sinne von Genesungsbegleiter_innen, 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 Empowerment
- Kooperation und Mitwirkung in Gremien als Vertretung der Betroffenenperspektive

Kontakt: Peer-Beratung per Telefon oder Video-Chat nach vorheriger Vereinbarung über

peerberatung-kis@hvd-bb.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE

Selbsthilfe-Zentrum Reinickendorf

Psychosoziale Beratung

Sind Sie auf der Suche nach neuen Perspektiven und wünschen sich Unterstützung in Ihrer momentanen Lebenssituation? Gemeinsam können wir Gedanken, Ideen und Wünsche ordnen, um Ihre nächsten Schritte zu entwickeln. Wir bieten eine psychosoziale Kurzzeitberatung von bis zu fünf Sitzungen an.

Beraterin Jeannine Schätzle - Sozialarbeiterin / Sozialpädagogin

Zeit nach Vereinbarung

Kosten kostenfrei

Anmeldung und Informationen

Tel 030 / 4 16 48 42 oder

Mail selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

Seniorenwoche und engagiert Ältere

Für die Seniorenwoche 2021 sucht die Senatsverwaltung engagierte Berliner Senior*innen.

Die dieses Jahr zum 47. mal stattfindende Seniorenwoche ist mittlerweile eine feste Institution in der Berliner Seniorenpolitik. 2021 ist Berlin European Volunteering Capital und auch die Seniorenwoche wird ganz unter dem Zeichen des Engagements von Berliner Senior*innen stehen. Unter dem Motto Vielfältig! Engagiert! Erfahren! - 47. Berliner Seniorenwoche 2021 wird vom 14. bis zum 21. August das Engagement

der älteren Berliner*innen sichtbar gemacht und zur Beteiligung aufgerufen. Im Einklang mit den aktuellen Vorschriften wird die beliebte Eröffnungsveranstaltung dieses Jahr am 14. August stattfinden. Hier wird zum einen die Wanderausstellung zum Motto gezeigt und den Gästen ein kulturelles Rahmenprogramm geboten. Gerne können Sie sich hier ein Bild von der letzten Seniorenwoche machen:

<https://www.berlin.de/seniorenwoche/>

Für die Wanderausstellung werden engagierte Menschen und Gruppen aus Berlin, die älter als 60 Jahre alt sind, gesucht. Dabei ist es in erster Linie nicht wichtig in welchem Bereich das ehrenamtliche Engagement liegt, dies kann zum Beispiel im sozialen Bereich, im Sport oder bei Nachbarschaftsprojekten sein. Wir möchten den Einfluss von Corona auf das Engagement älterer Menschen zeigen. Wie hat sich das Engagement verändert? Werden verstärkt technische bzw. digitale Hilfsmittel verwendet? Kann man sich auch in einer Pandemie sozial engagieren? Dabei ist es unser Ziel den Engagierten eine Stimme zu geben und zu zeigen, dass es sich bei diesen um eine mehr als vulnerable Gruppe handelt.

Sollten Sie sich selbst ehrenamtlich engagieren oder engagierte Senior*innen, Gruppen oder Organisationen kennen, können Sie diese bequem mit dem angehängten Formular vorschlagen. Ausgewählte Projekte werden in Zusammenarbeit mit einem/einer Fotograf*in portraitiert und mit einem Begleittext Teil der Ausstellung sein. Grundlage für dieses Projekt bilden immer die aktuellen Kontaktbeschränkungen und Corona-Vorschriften, der Schutz der vulnerablen Gruppe besteht weiterhin und soll durch dieses Projekt nicht konterkariert werden!

Gerne können Sie diese E-Mail an so viele Stellen wie möglich weiterleiten! Bitte senden Sie uns Ihre Vorschläge bis zum 16.04.2021 an Philipp.Meister@SenIAS.Berlin.de . Bei Fragen erreichen Sie mich unter den unten aufgeführten Kontaktmöglichkeiten.

Kontakt: Philipp Meister

Senatsverwaltung für Integration, Arbeit und Soziales - Abteilung Soziales, III E 2.3

Oranienstraße 106- 10969 Berlin

Telefon: +49 30 9028 1645

E-Mail: Philipp.Meister@SenIAS.berlin.de

Webseite: <https://www.berlin.de/sen/ias/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

Auch wenn die dritte Welle kommt....

Wie sich Familien gemeinsam Kraft geben

https://youtu.be/p5y6G_C57S8

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

Gemeingut Krankenhaus: Kampagne gegen Klinikschließungen

Schulgebäude, Wasserleitungen, öffentliche Verkehrsmittel oder auch Krankenhäuser sind Teil der öffentlichen Infrastruktur. Nach Ansicht der Initiative »Gemeingut in BürgerInnenhand« müssen sie dem Gemeinwohl dienen und dürfen keine Spekulationsobjekte privater Investoren sein. Die Initiative wendet sich deshalb gegen die Privatisierung der öffentlichen Daseinsvorsorge und hat vor diesem Hintergrund eine aktuelle Kampagne zum Erhalt des Gemeinguts Krankenhaus gestartet. In einer Veröffentlichung hat die Initiative nun wichtige Zahlen und Fakten zum Thema zusammengestellt. Gab es 1980 noch 3.783 Krankenhäuser mit 879.605 Betten in Deutschland, sind es heute knapp 2.000 mit etwa 500.000 Betten, mehr als 60.000 Stellen im Pflegebereich wurden gestrichen. Eine Karte zeigt die regionale Verteilung der Entwicklung.

Das [Informationspapier](#) im Wortlaut finden Sie hier (PDF).

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENT*INNENINTERESSEN

Erweiterte Diagnoseliste mit erhöhtem Heilmittelbedarf

Der Gemeinsame Bundesausschuss ([G-BA](#)) hat die Liste von Diagnosen erweitert, bei denen ein langfristiger Heilmittelbedarf besteht. In ihr sind Krankheiten aufgeführt, bei denen Heilmittel wie Physiotherapie oder Logopädie oft langfristig nötig sind.

Die Liste wurde um sieben Krankheitsbilder erweitert:

Guillain-Barré-Syndrom, Normaldruckhydrozephalus, blutungsbedingte Gelenkschäden, Ehlers-Danlos-Syndrom, Osteogenesis imperfecta (Glasknochenkrankheit), angeborene Fehlbildungssyndrome vorwiegend an den Extremitäten sowie schwere Verbrennungen oder Verätzungen.

Ärzte können bei den Diagnosen in der Liste und einem langfristigen Heilmittelbedarf eine Verordnung wiederholt gleich für jeweils zwölf Wochen ausstellen.

Versicherte, auf die keine der gelisteten Diagnosen zutrifft, können bei ihrer Krankenkasse einen Antrag auf Genehmigung eines langfristigen Heilmittelbedarfs im Einzelfall stellen. Ein Antragsformular sowie nähere Informationen zum langfristigen Heilmittelbedarf stellt der G-BA zur Verfügung.

„Verordnungen im Rahmen des langfristigen Heilmittelbedarfs unterliegen damit nicht der Wirtschaftlichkeitsprüfung.

Links zum Thema

[Individuelle Genehmigung eines langfristigen Heilmittelbedarfes](#)

[Heilmittelrichtlinie](#)

[Diagnoseliste „Langfristiger Heilmittelbedarf/Besonderer Verordnungsbedarf“](#)

Quelle: [aerzteblatt.de](#) - 19. März 2021

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENT*INNENINTERESSEN

Aktualisierte Patienteninformation zum Rückenschmerz in sechs Sprachen

Das Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin ([ÄZQ](#)) die Gesundheitsinformationen zu „Kreuzschmerzen“ in verschiedenen Sprachen aktualisiert.

Die überarbeitete deutschsprachige Version gibt es bereits seit 2018. Jetzt stehen die aktualisierten Informationen für Menschen, die wenig oder kein deutsch sprechen, auch in Arabisch, Englisch, Französisch, Russisch, Spanisch und Türkisch zur Verfügung.

Die Flyer „Plötzlich Kreuzschmerzen – was kann ich tun?“ und „Aktiv gegen dauerhafte Kreuzschmerzen“ informieren verlässlich über akute und chronische Kreuzschmerzen. Grundlage dieser Infoblätter ist die Nationale Versorgungsleitlinie „Nicht-spezifischer Kreuzschmerz“ sowie die zugehörige Patientenleitlinie. Je nachdem, wie lange die Betroffenen unter Rückenschmerzen leiden, empfehlen die Kurzinformationen unterschiedliche Herangehensweisen. Wer seit kurzem Rückenschmerzen hat, für die es keinen eindeutigen Grund gibt, sollte sich vor allem bewegen. Andere Methoden, zum Beispiel Medikamente, kommen laut ÄZQ nur unterstützend in Frage. Demnach empfehlen Fachleute Spritzen in den Rücken ausdrücklich nicht. Der Flyer „Aktiv gegen dauerhafte Kreuzschmerzen“ richtet sich an Menschen mit Kreuzschmerzen, die schon mehr als 12 Wochen andauern oder bei denen das Risiko dafür besteht. Wichtig ist auch hier: Bewegung im Alltag statt Bettruhe. Medikamente können die Behandlung unterstützen. Bei anhaltenden Schmerzen können die Betroffenen auch an einem multimodalen Behandlungsprogramm teilnehmen. Alle fremdsprachigen Patienteninformationen sind kostenlos verfügbar.

Links zum Thema

[„Aktiv gegen dauerhafte Kreuzschmerzen“](#)

[„Plötzlich Kreuzschmerzen – was kann ich tun?“](#)

[Rückenschmerz: Viele Fälle, Frauen häufiger als Männer betroffen](#)

[Rückenschmerzen: Krankschreibungen kaum gestiegen](#)

[Mehr als jeder Sechste klagt über starke Schmerzen](#)

Quelle: [aerzteblatt.de](#) - 19. März 2021

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENT*INNENINTERESSEN

Ich verstehe nur Bahnhof!

Studentische Initiative für eine bessere Verständigung zwischen Patient*innen und Ärzt*innen

So geht es vielen Menschen nach einem Arztbesuch. Medizinische Zusammenhänge sind komplex, die Zeit oft knapp und Ärzt*Innen oft in ihrer eigenen Fachsprache gefangen. Dabei ist ein Verständnis der eigenen Erkrankung essenziell. Wie sonst sollten Sie, liebe Patient*innen, die besten Entscheidungen für sich treffen oder Lust dazu haben Ihre Lebensgewohnheiten anzupassen?

Mit diesem Thema beschäftigen wir uns. Wir, das ist die **studentische Arbeitsgemeinschaft der Charité – Universitätsmedizin Berlin, Morbus Bahnhof**.

Momentan organisieren wir eine online **Veranstaltungsreihe zu den Themen Gesundheitskompetenz und Arzt-Patienten Kommunikation**. Wir haben bereits einige spannende Dozierende für unser Vorhaben gewinnen können. Wer jetzt noch fehlt? Das sind Sie.

Wir möchten *mit Ihnen* sprechen, nicht *über Sie*. Uns interessiert Ihre Meinung, Ihre Erfahrungen, ob positiv oder negativ, und Ihre Wünsche. Was soll anders laufen? Was funktioniert gut und sollte erhalten bleiben? Was wollten Sie angehenden Ärzt*Innen schon immer mal mit auf den Weg geben?

Wir hoffen wir konnten Ihr Interesse wecken.

Wir suchen Personen aus Selbsthilfegruppen zu den verschiedensten Krankheiten, die mit uns gemeinsam Wege finden wollen, damit wir uns besser verstehen.

Für den Dialog mit Fachleuten braucht es unbedingt die Expertise aus Erfahrung, die Sie haben.

Für genauere Informationen kontaktieren Sie uns gerne per Mail an Eva-Maria.Funk@charite.de

Bleiben Sie gesund,

Ihre AG Morbus Bahnhof

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENT*INNENINTERESSEN

Strukturierte Behandlung für Rheumatoide Arthritis

Patienten mit rheumatoider Arthritis haben künftig die Möglichkeit, sich in einem strukturierten Behandlungsprogramm (DMP) betreuen und im Umgang mit ihrer Erkrankung schulen zu lassen.

Der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) hat die Details zur Teilnahme und den verschiedenen medizinischen Versorgungsaspekten beschlossen.

Das DMP richtet sich an erwachsene Patienten mit einer gesicherten Diagnose der rheumatoiden Arthritis. Zu den therapeutischen Zielen des DMP gehört es in erster Linie, eine möglichst langanhaltende Remission – also eine fast völlige Entzündungs- und Beschwerdefreiheit – oder eine niedrige Krankheitsaktivität zu erreichen.

Gelenkschäden sollen vermieden, die Funktionalität und Beweglichkeit verbessert und Schmerzen reduziert werden. Die vorgesehene Behandlung von Begleiterkrankungen soll dazu beitragen, die Lebenserwartung der Patienten zu verlängern.

Die therapeutischen Maßnahmen, die der G-BA in die DMP-Anforderungen aufgenommen hat, reichen von lebensstilbezogenen Schulungen über Physio- und Ergotherapie bis hin zu Empfehlungen für eine medikamentöse Therapie mit Glukokortikoiden oder mit krankheitsmodifizierenden Antirheumatika in drei Therapiestufen und einem „Ausschleichen“ der Arzneimittelgabe.

Strittig war die Frage, welche Ärztinnen und Ärzte als Versorger einbezogen werden können. Dabei war vor allem die Problematik im Mittelpunkt, dass es in Deutschland wenige niedergelassenen Internisten mit Schwerpunkt Rheumatologie gibt. Daher sollen auch Hausärztinnen und Hausärzte einen Teil des Behandlungsprogramms übernehmen können.

Das neue DMP steht zur Verfügung, sobald die gesetzlichen Krankenversicherung mit Ärzten und/oder Krankenhäusern Verträge zur praktischen Umsetzung des DMP abgeschlossen haben. Die rheumatoide Arthritis zählt zu den häufigsten rheumatischen Erkrankungen, etwa ein Prozent der Erwachsenen in Deutschland sind betroffen.

Links zum Thema

[Impfen: Worauf bei Rheumapatienten zu achten ist](#)

[Diabeteschulungen sollten ergänzend per Video stattfinden](#)

[Rheumatoide Arthritis: Geringfügige Unterschiede bei Biologika](#)

Quelle: *aerzteblatt.de* - 18. März 2021

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENT*INNENINTERESSEN

Beauftragte setzen sich für Corona-Impfung von Menschen mit Behinderung ein

Menschen mit Behinderungen drohen nach Einschätzung der zuständigen Beauftragten von Bund und Ländern bei den Corona-Impfungen immer weiter nach hinten zu rutschen.

„Sie dürfen nicht die Leidtragenden sein, wenn immer mehr Gruppen ohne Vorerkrankungen vorgezogen werden“, heißt es in einer gemeinsamen Erklärung, die in Berlin veröffentlicht wurde. Eindringlich fordern die Beauftragten, den knappen Impfstoff vorrangig denen zu geben, die am ehesten an den Folgen von COVID-19 sterben. Sie fordern, dass keine weiteren Gruppen in die Impfpriorisierungsliste aufgenommen

werden, wenn sie nicht selbst ein erhöhtes Risiko für einen schweren bis tödlichen Verlauf haben oder Kontaktpersonen sind.

„Innerhalb der Priorisierungsgruppen müssen zuerst die Personengruppen mit einem Risiko für einen schweren bis tödlichen Verlauf geimpft werden“, so die Beauftragten weiter. Die Länder sollen nach Ansicht der Beauftragten die behandelnden Ärzte mit der Beurteilung des Risikos für einen schweren bis tödlichen Krankheitsverlauf beauftragen.

Links:

[Verlässliche Impfmöglichkeiten für psychisch Kranke gefordert](#)

[Menschen mit Behinderung: Probleme bei Assistenz in Kliniken, Vergessen in der Coronakrise](#)

[COVID-19: Schwerstbehindertes Kind hat bei Impfung hohe Priorität](#)

Zuletzt hatte der Vorsitzende der [Ständigen Impfkommision \(STIKO\)](#), Thomas Mertens, den Länder vorgeworfen, sich über die Impfverordnung des Bundes hinwegzusetzen. Es seien schon jetzt viele geimpft worden, die nach wissenschaftlichen Kriterien der Priorisierung noch nicht an der Reihe wären – etwa Erzieher*innen, Lehrkräfte oder Polizist*innen, hatte Mertens gesagt.

Quelle: Ärzteblatt: Mittwoch, 17. März 2021

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENT*INNENINTERESSEN

Begleitung für Behinderte in Kliniken finanzieren

Die BAG Selbsthilfe pocht auf eine Regelung der Kostenfrage bei der Begleitung von Menschen mit Behinderungen in Krankenhäusern.

Menschen mit schwersten oder mehrfachen Behinderungen, die im Alltag unterstützt werden, benötigen diese Assistenz oftmals auch während eines Aufenthalts im Krankenhaus oder einer Rehaeinrichtung. Bislang bekommen Betroffene für die Begleitung nur finanzielle Hilfe, wenn sie die Unterstützung im sogenannten Arbeitgebermodell organisieren.

Plädiert wird dafür, dass die Kosten für die Assistenz im Krankenhaus künftig von den Krankenkassen getragen werden. Die Leistungsträger der Eingliederungshilfe sollten für die Assistenz durch Mitarbeiter der Leistungserbringer verantwortlich sein.

„Eine vertraute Begleitperson ist insbesondere für Menschen mit kognitiven Einschränkungen oder auch Ängsten in fremden Umgebungen unverzichtbar“, argumentierte Martin Danner, Bundesgeschäftsführer der BAG Selbsthilfe. Diagnose und Entscheidungen über eine individuelle Therapie seien andernfalls deutlich erschwert.

Auch für das Krankenhauspersonal bedeutet die individuelle Assistenz Danner zufolge eine Entlastung. Denn sie könnten den zusätzlichen Betreuungs- und Pflegebedarf in ihrem straffen Arbeitsalltag nicht gewährleisten.

„Es ist nicht länger hinnehmbar, dass nur Menschen mit Behinderungen, die ihre persönliche Assistenz im sogenannten Arbeitgebermodell organisieren, ihre Assistenz auch bei Klinikaufenthalten finanziert bekommen“, so Danner. Die BAG Selbsthilfe mahnte daher, noch in dieser Legislaturperiode eine gesetzliche Regelung an. Dies müsse „endlich die Finanzierung für die Begleitung von allen Menschen mit Assistenzbedarf im Krankenhaus“ regeln.

In der vergangenen Woche hatten mehrere Beauftragte der Bundesregierung die Koalition aufgefordert, die Kostenfrage noch vor der Bundestagswahl zu regeln. Zuvor hatte dies bereits der vom Behindertenbeauftragten Jürgen Dusel einberufene Inklusionsbeirat verlangt. Der Bundestag hatte Mitte vergangenen Jahres die Bundesregierung aufgefordert, sich mit der Frage zu befassen.

Links zum Thema:

[Menschen mit Behinderung: Begleitung in Kliniken klären](#)

[Menschen mit Behinderung: Probleme bei Assistenz in Kliniken, Vergessen in der Coronakrise](#)

[Inklusionsbeirat fordert gesetzliche Klarstellung zu Assistenzbedarf](#)

Quelle: aerzteblatt.de, Mittwoch, 17. März 2021

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BARRIEREFREIHEIT

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Informationen 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/UCgCCxfZ7rFIXEwV6HTwHpGQ/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Informationen über Selbsthilfe in Leichter Sprache

Was ist Selbsthilfe? Klicken Sie auf diesen Link, dann erfahren Sie es:

<https://www.sekis-berlin.de/metanavigation/leichte-sprache>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Informationen zu Corona in verschiedenen Sprachen und Leichter Sprache

Das Ethno-Medizinische Zentrum e.V. (EMZ) stellt ab sofort Faltblätter und E-Paper mit Informationen zum Coronavirus SARS-CoV-2 online. Aktuell können diese in 15 verschiedenen Sprachen im Internet gelesen werden. Zusätzlich stehen PDF-Dateien zum Download bereit. Das Angebot ist auch auf Mobilgeräte angepasst und kann abgerufen werden auf dieser Seite:

<https://www.sekis-berlin.de/aktuelles/selbsthilfe-in-corona-zeiten/infos-in-verschiedenen-sprachen-leichter-sprache-gebaerdensprache/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2021

Fortbildungsveranstaltungen in Zeiten von Corona

Liebe Aktive in der Selbsthilfe,
die aktuelle Lage rund um Corona fordert die Umsetzung von Fortbildungsveranstaltungen seit Anfang des Jahres heraus. Unsere Veranstaltungen werden unter Einhaltung der jeweils aktuellen Vorgaben zur COVID-19-Prävention des Landes Berlin durchgeführt. Zusätzlich sind wir bemüht künftig einige als Präsenz-Veranstaltung geplante Fortbildungen als Online-Seminare oder Hybrid-Veranstaltungen anzubieten. Die folgenden Fortbildungsveranstaltungen finden nur unter Vorbehalt statt.

Kurzfristige Änderungen und ggf. Absagen können wir leider nicht ausschließen.

Informationen finden Sie auch auf unserer Homepage unter: www.sekis.de/fortbildung

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme! Ihr Team Fortbildung

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2021

Online-Seminar

Datenschutz für Selbsthilfegruppen

Tipps zum Umgang mit der Datenschutz-Grundverordnung

Freitag, 16. April 16 - 18 Uhr

Seit Mai 2018 gilt die neue Datenschutz- Grundverordnung – in diesem Zusammenhang tauchen viele Fragen und Unsicherheiten im Umgang mit sensiblen Daten auch bei Selbsthilfegruppen auf. Insbesondere die vergangenen Monate rund um Corona haben durch den Rückgriff auf digitale Gruppentreffen für viele eine intensive Auseinandersetzung mit datenschutzkonformen Tools mit sich gebracht. 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. 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 die Gruppenleitung meine Daten?“ Deutlich werden soll in dem Gespräch auch, dass Datenschutz an sich nichts Schlimmes ist, sondern vielmehr ein Schutz für uns Verbraucher*innen und auch für uns in der Selbsthilfearbeit ist!

Kosten: Keine

Tel.: 030 890 285 39

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Leitung: Miriam Walther (Wissenschaftliche Mitarbeiterin NAKOS)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe	Fortbildung 2021

Online - Workshop

Wie geht Selbsthilfe?

Eine Gründungswerkstatt für alle, die über den Start eigener Gruppen nachdenken

Montag, 19. April 2021 - 18 - 21 Uhr

Die Idee, der Wunsch nach Austausch zu einem bestimmten Thema ist da. Aber wie fange ich jetzt an? Wie finde ich Menschen, denen es ähnlich geht wie mir? Wo können wir uns treffen? Wie wird man persönlich mit Menschen, die erst einmal fremd sind? Und schließlich: was hilft uns, um länger als nur wenige Treffen zusammen in gutem Kontakt zu bleiben? Diese Fortbildung bearbeitet Basisfragen der Selbsthilfearbeit für Menschen, die Selbsthilfe kennenlernen oder gern selbst eine Gruppe starten möchten. Der Abend bietet Möglichkeiten, sich grundlegend zur Arbeitsweise von Selbsthilfegruppen zu informieren. Methodisch werden dabei die Schritte einer Gruppengründung nachvollzogen um gleich sehr praktisch zu prüfen, was ein solches Vorhaben in der Realität bedeuten würde. Diese Fortbildung wird in ähnlicher Weise in unterschiedlichen Sprachen angeboten. Weiteres siehe Seite 35 im Heft (Schwerpunkt Migration und Selbsthilfe)

Kosten: keine

Tel.: 030 890 285 39

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Katarina Schneider, Birgit Sowade (Arbeitskreis Fortbildung)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe	Fortbildung 2021

online workshop english

Discovering selfhelp

Selbsthilfe und Migration:

Selbsthilfe entdecken Gründung und Gestaltung von muttersprachlichen Selbsthilfegruppen

Online - Thursday, 29th April | 18-21h | Donnerstag, 29. April 2021 | 18 – 21 Uhr | englisch

Donnerstag, 20. Mai 2021 | 18 – 21 Uhr | arabisch

Donnerstag, 17. Juni 2021 | 18 – 21 Uhr | russisch

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

All over Berlin people are meeting in selfhelp-groups. They are trying to cope with difficult situations in a community of others who are facing the same problem. All members participate actively - no professionals are involved in the meetings. That helps to become independent and selfconfident.

Together they experience:

- to be understood, because others also know what you are going through
- to take matters into one's own hand
- to learn from each other

This training wants to show how selfhelp-groups work. Many examples will show how meetings may be organized and where to be aware of difficulties. At the end of the training the participants will hopefully be enabled to start a group themselves.

Überall in Berlin treffen sich Menschen in Selbsthilfegruppen, um schwierige Situationen gemeinsam besser zu bewältigen. Hier erleben sie es, · verstanden zu werden, weil jemand kennt, was ich erlebe. · selbst die Verantwortung für sich in die Hand zu nehmen · voneinander zu lernen, denn es gibt viele Wege zu einem Ziel. In der Gruppe sind alle gefordert sich einzubringen, denn kein Profi gestaltet die Treffen. Das macht selbstständig und selbstbewusst. Und es kostet kein Geld – denn die Arbeit macht man ja selbst. Diese Fortbildung möchte vorstellen, wie Selbsthilfegruppen arbeiten und funktionieren. Viele Beispiele zeigen, wie die gemeinsamen Treffen gut gestaltet werden können und wo vielleicht Schwierigkeiten auftreten. Am Ende der Fortbildung nehmen alle Teilnehmer*innen viel Material mit nach Hause um vielleicht anschließend für das eigene Thema selbst eine Gruppe aufzubauen. Die Fortbildung wird im Laufe des Jahres in jeweils unterschiedlichen Sprachen wiederholt. Auch in deutscher Sprache wird es eine Veranstaltung geben (siehe Seite 14 hier im Heft). Ihre Muttersprache ist dieses Jahr noch nicht dabei? Sprechen Sie uns an und wir schauen, was trotzdem möglich ist. Gerne kommen wir auch in Ihre Organisation um gemeinsam zu überlegen, wie Sie eine Gruppe in Ihren Räumen aufbauen könnten. Schreiben Sie dazu eine Nachricht an: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel.: 030 890 285 39

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

register online here → [hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2021

Wechsel an die Spitze der Selbsthilfegruppe - wie geht das?

Samstag, 8. Mai 2021 - 10 – 16 Uhr

SEKIS – Selbsthilfekontakt und Informationsstelle

Bismarckstr. 101 (Eingang Weimarer Str.) | 10625 Berlin

oder online, sofern der Lockdown weitergeht

Der Wechsel von Leitungs- oder Kontaktpersonen in Selbsthilfegruppen ist in aller Regel ein Prozess, der erhebliche Dynamiken

in der Selbsthilfegruppe auslöst. Folgende Situationen und Szenarien treten dabei immer wieder auf:

- Menschen, die jahrelang eine Gruppe geleitet haben, tun sich oft schwer mit dem Loslassen ihrer Funktionen, weil sie die Sorge haben, dass sich die Gruppe dann auflöst.
- Potentielle Nachfolger*innen wiederum haben es schwer, die Verantwortung zu übernehmen, weil es oft die Erwartung in der Gruppe und bei der vorherigen Leitung gibt, dass die Arbeit in der gleichen Weise wie vorher fortgeführt werden soll – der oder die „Neue“ also an der bisherigen Arbeitsweise gemessen wird.
- Die Chancen eines solchen Neuanfangs – die bisherige Arbeitsweise der Gruppe und die bestehende Rollenverteilung neu zu überdenken und in ein neues Konzept zu gießen, geraten daher oft in den Hintergrund.

In diesem Workshop werden wir uns anhand der konkreten Erfahrungen der Teilnehmenden mit

unterschiedlichen Wechselszenarien von Leitungs- und Kontaktpersonen in Selbsthilfegruppen beschäftigen. Wir arbeiten dabei heraus, welche Möglichkeiten es gibt, den Wechsel an der Spitze so gut wie möglich zu bewältigen.

Kosten: 10,- €
Tel.: 030 890 285 39
E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de
Online: www.sekis.de/Fortbildung
Leitung: Götz Liefert (Arbeitskreis Fortbildung)
[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2021

Fit für Kooperationen -

Wie Selbsthilfe-Aktive und Gesundheitseinrichtungen zusammenarbeiten können

Samstag, 29. Mai 2021 | 10 – 16 Uhr

SEKIS – Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle

Bismarckstr. 101 (Eingang Weimarer Str.) | 10625 Berlin

oder online, sofern der Lockdown weitergeht

Eine Veranstaltung für Selbsthilfeaktive, die mit Gesundheitseinrichtungen zusammenarbeiten oder dies planen. Ziel des Workshops ist es, herauszufinden ob und wie Selbsthilfegruppen sich als Kooperationspartner*innen im professionellen Gesundheitssystem einbringen können und wollen. Folgenden Fragen gehen wir dabei auf den Grund:

- Was braucht es, um für eine Zusammenarbeit auf Augenhöhe mit professionellen Einrichtungen vorbereitet zu sein?
- Welche Ressourcen bringen wir mit, um den Prozess kreativ und selbstbewusst voranzubringen?
- Was sind unsere Erwartungen und Anliegen?
- Wie sieht eigentlich eine gelungene Zusammenarbeit aus?
- An welchen Stellen sind Schwierigkeiten zu erwarten?

Der Erfahrungsaustausch mit anderen Aktiven aus der Selbsthilfe und das Reflektieren der eigenen Rolle in Einzelarbeit und Kleingruppen sowie im Plenum unterstützt Gruppen ihr Expert*innenwissen aus eigener Betroffenheit, auf Augenhöhe zu vertreten. Die Fortbildung orientiert sich an dem Vorgehen, das dem „Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patient*innenorientierung zugrunde liegt.

Kosten: 10,- €
Tel.: 030 890 285 39
E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de
Online: www.sekis.de/Fortbildung
Leitung: Arbeitskreis Selbsthilfefreundlichkeit
und Patientenorientierung im Gesundheitswesen

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PUBLIKATIONEN

Selbsthilfe als Schule der Demokratie

Was hat Selbsthilfe mit Demokratie zu tun? Klar ist: Die gemeinschaftliche Selbsthilfe sieht sich in vielerlei Hinsicht Grundprinzipien verpflichtet, die auch als zentrale Strukturelemente demokratischer Gesellschaftssysteme gelten: Die Gleichwertigkeit aller Personen, gleiche Rechte und Pflichten für alle, das Recht auf freie Meinungsäußerung und der Respekt vor anderen Meinungen und Sichtweisen, Toleranz gegenüber anderen Lebensformen, die Wertschätzung von Vielfalt. Allerdings sind demokratische Grundprinzipien oft mehr Leitbild und Utopie als gelebte Realität. Warum sollte es auch anders sein? In Selbsthilfegruppen engagieren sich Menschen, die ihre Haltungen, Gewohnheiten, Verhaltens- und Kommunikationsmuster aus ihren ganz unterschiedlichen biographischen Kontexten mitbringen. Insofern

lässt sich festhalten, dass die Selbsthilfe wohl eher ein Lernfeld für Demokratie darstellt als ein Idealbild davon. Sie widerspiegelt im kleinen Kontext der Gruppe, was wir auch im großen gesamtgesellschaftlichen Kontext an Herausforderungen für die Gestaltung einer demokratischen Kultur zu bewältigen haben. In seinem Gastbeitrag zeigt sich Erich Eisenstecken überzeugt: der überschaubare Kontext macht die Selbsthilfe zu einer idealen Schule für Demokratie, wenn die Beteiligten bereit sind, die Herausforderungen kontinuierlich kritisch zu reflektieren und konstruktiv anzugehen.

Das Dokument können Sie hier herunterladen

[Eisenstecken, Erich: Selbsthilfe als Schule der Demokratie](#) 65 KB

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PUBLIKATIONEN

Broschüre

Selbsthilfegruppen – Eine Anleitung zum Handeln

In Berlin gibt es Hunderte von Selbsthilfegruppen. Das Themenspektrum gesundheitsbezogener und (psycho-)sozialer Gruppen ist dabei äußerst weitreichend. Auch wenn schon zu vielen Themen Selbsthilfegruppen bestehen, gibt es immer wieder Gründe dafür, eine neue Gruppe ins Leben zu rufen. Die Gründung und Arbeit von Selbsthilfegruppen wird unterstützt durch Selbsthilfe-Kontaktstellen. Diese Serviceeinrichtungen informieren Ratsuchende und Interessierte und unterstützen die Initiierung und Arbeit von Selbsthilfegruppen auch praktisch durch Rat und Tat.

Diese Broschüre soll einerseits grundsätzlich über die Arbeit von Selbsthilfegruppen informieren, andererseits auch eine praktische Anleitung zur Gründung von Selbsthilfegruppen bieten, sowie einen Einblick in deren Arbeitsweisen vermitteln. Sie eignet sich sowohl für Gründer*innen und Mitglieder von Selbsthilfegruppen als auch für alle anderen Interessierten, die sich über Selbsthilfegruppen informieren möchten.

Nun ist die beliebte Broschüre neu aufgelegt worden. Erhältlich ist sie hier als kostenloser Download (durch Klick auf das Bild), in den [bezirklichen Selbsthilfe Kontaktstellen](#) und bei SEKIS Berlin unter Mail:

sekis@sekis-berlin.de oder Telefon: 030 890 285 31.

Handeln Sie jetzt! Denn Selbsthilfe wirkt!

Wir danken der Techniker Krankenkasse für die Förderung der Broschüre!

[Download: Broschuere-Handeln](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

10. April 2021

11.00 bis 12.30 Uhr

IntoDance

Onlineworkshop -Tanztraining über zoom

Nachbarschaftsheim Schöneberg - Selbsthilfekontaktstelle - Holsteinische Straße 30 - 12161Berlin

IntoDance richtet sich bewusst an Menschen mit körperlichen Einschränkungen. Egal ob sitzend, stehend oder im Rollstuhl: Ihr findet hier den Raum euch im Tanz frei zu entfalten!

Der Workshop wird von professionellen Tänzerinnen geleitet und findet digital über Zoom statt.

Nach der Anmeldung erhalten Sie einen Zugangslink sowie die Überweisungsdaten für den Eintritt.

Kosten: Eintritt: 5 €

Anmeldung: Bitte anmelden unter selbsthilfe@nbhs.de

Tel: **030/85 99 51-330/-333**

Mail: selbsthilfe@nbhs.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

20. April 2021

18 – 21 Uhr

Gesund und wohl fühlen trotz Erwerbslosigkeit

Online - Workshop

Nicht oder eingeschränkt erwerbstätig zu sein, scheint Stress und Überforderung im Alltag zu beenden.

Doch das Gegenteil ist häufig der Fall. Für viele ist Erwerbslosigkeit belastend. Ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden sind beeinträchtigt: Anspannung, Schlafstörungen, Gedankenkreisen, Stimmungsschwankungen, geschwächtes Immunsystem, Nervosität oder Erschöpfung und Antriebsschwäche können die Folge sein. Gerade in einer solch anstrengenden Lebenssituation ist es umso notwendiger, gut für sich zu sorgen. Der Workshop gibt Anregungen, wie das in Ihrem Alltag möglich ist. Lust, sich auf Entdeckungsreise zu begeben? Dann seien Sie herzlich willkommen!

Referentin: Monika Fränznick (Dipl. Pol. Gesundheitscoach)
Veranstalter: Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf
Kosten: Spendenbasis
Anmeldung: Tel 030 / 4 16 48 42 oder selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de
Internet: www.unionhilfswerk.de/selbsthilfe

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

21. April 2021 **16:00 Uhr**

Trockenes Auge (Sicca Syndrom)

Online-Vortrag

Veranstalter: ABSV - Allgemeiner Blinden- und Sehbehindertenverein Berlin
Tel: **030 895 88-151**
Mail: berlin@blickpunkt-auge.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

26. April 2021 **18:00 - 19.30 Uhr**

Traumafolgestörung

Vortrag (offline & online)

Viele Menschen sind im Laufe ihres Lebens mindestens einmal mit einem traumatischen Ereignis konfrontiert. In einigen Fällen sind schwere psychische Erkrankungen die Folge. In diesem Vortrag soll ein Überblick über Symptombilder und bewährte Therapiekonzepte bei Traumafolgestörungen gegeben werden.

Ort: KIS im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin
(Großer Gruppenraum, 1. OG)
Anmeldung: telefonisch unter 030 49 98 70 910 oder per E-Mail an kis@hvd-bb.de
Internet: www.kis-pankow.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

28. April 2021 **18 – 20 Uhr**

Krisenerfahrung – eine Zusatzqualifikation im Job

Online Veranstaltung

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

Wie können Krisen- und Genesungserfahrung zur Ressource werden?

Weshalb richtet sich die Ex-In-Ausbildung an Psychiatrie- und Krisenerfahrene? Was machen Genesungsbegleiter*innen?

In ihrem Vortrag wird u.a. diese Fragen beantworten die Ex-In-Absolventin und Bloggerin Nora Fieling.

Kosten: Kostenfrei

Anmeldung: über selbsthilfe@mittelhof.org - Der Link zur Teilnahme wird nach der Anmeldung versandt.

Tel: **030 / 80 19 75 14**

Mail: glasmeyer@mittelhof.org

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

30. April und 1. Mai 2021

Handlungsfähigkeit und -dynamik von Gruppen.

Aktive und Engagierte in politischen Initiativen und Gruppen

2-teiliger Online-Workshop

Digitale Workshopzeiten sind: Freitag, 9.00–12.00 Uhr, 14.00–16.00 Uhr

Samstag, 9.00–12.00 Uhr, 14.00–16.30 Uhr

Oft ist es ein Veränderungsbedarf, der Menschen dazu bewegt, sich in Initiativen zusammenzuschließen. Klimawandel, Wohnungsnot, Bildungsungleichheit oder Diskriminierung von Menschen mit Flucht- oder Migrationsgeschichte sind nur einige Beispiele. Die Gruppen, in denen Engagierte aktiv werden, sind meist heterogen zusammengesetzt, die Engagierten kommen aus vielfältigen beruflichen Zusammenhängen und haben unterschiedliche soziale Hintergründe und Motivationen.

Eine heterogen zusammengesetzte Gruppe bietet ein hohes Potenzial, um kreativ und konstruktiv an den gemeinsamen Zielen zu arbeiten, zugleich kann es die Gruppe aber auch vor große Herausforderungen stellen. Unterschiedliche Herangehens- und Arbeitsweisen, Prioritätensetzung oder Einstellungen können effektives Arbeiten blockieren. Hier lauert unter Umständen ein hohes Konfliktpotenzial.

Im Seminar werden Analyse- und Handlungsansätze vermittelt, die einen konstruktiven Umgang mit diesen Herausforderungen ermöglichen. Anhand von Beispielen und Erfahrungen der Teilnehmenden werden Themen wie Gruppendynamiken, Selbstorganisation und Handlungsspielräume bearbeitet. Die Teilnehmer/innen lernen Instrumente und Verfahren kennen, mit denen in der eigenen Gruppe eine Basis für effektive, gemeinschaftliche Arbeit entwickelt werden kann.

Ansprechperson: [Eva-Maria Antz](#)

Das Seminar findet in Kooperation mit der Bewegungsakademie statt.

Kosten Teilnahmebeitrag: 60,00 €, Unterstützungsbeitrag: 80,00 €

Die Teilnehmer/innenzahl ist begrenzt. Spätestens zwei Wochen vor der Veranstaltung erhalten Sie die Zusage Ihrer Teilnahme und weitere Informationen zum Ablauf.

Datensicherheit

Online-Veranstaltungen werden DSGVO-konform mit [alfaview®](#) über europäische Server umgesetzt, weder gespeichert noch weitergegeben. Die Datenschutzbestimmungen von [alfaview®](#) finden Sie unter:

<https://alfaview.com/de/privacy/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

08. Mai 2021

11:00 - 16:00 Uhr

Frauen mit Behinderung in Bewegung sind unaufhaltsam!

Veranstaltung im Rahmen des europäischen Protesttags

Online: Wir nutzen BigBlueButton

Jüngste Forschungsergebnisse belegen, dass Frauen mit Behinderungen immer noch das Schlusslicht am Arbeitsmarkt bilden. Sie sind im Verhältnis zum Bevölkerungsdurchschnitt die Gruppe die am häufigsten von häuslicher und sexualisierter Gewalt betroffen sind. Es fehlt an Frauenarztpraxen die in vollem Umfang für die vielfältigen Arten von Behinderungen zugänglich sind. Diese Liste ließe sich beliebig verlängern.

Jedoch JAMMERN verändert nichts! Wir müssen uns einmischen, mitmischen und die verkrusteten Verhältnisse zum Tanzen bringen!

Diese Veranstaltung beleuchtet die Zeit, wie alles anfang und welche Schritte heute zu gehen sind.

- Martina Puschke vom Weibernetz e.V. der politischen Interessenvertretung behinderter Frauen im Bund erinnert an den Weg der Krüppelfrauen bis zur menschenrechtsbasierten Behindertenpolitik.
- Brigitte Faber ebenfalls Weibernetz e.V. berichtet von der damaligen Arbeit 2006 als Delegierte im UN-Ausschuss. Sie ruft wesentliche Prinzipien des selbstbestimmt Lebensansatz noch mal in Erinnerung. Thesen welche Weichen gestellt werden müssten, um die Umsetzung der UN-BRK voranzutreiben können diskutiert werden.
- Ulrike Haase vom Netzwerk behinderter Frauen Berlin e.V. geht auf Diskriminierungserfahrungen von Frauen mit Behinderungen und deren Wirkung ein. Nach einem kurzen Input zu Selbst- und Fremdwahrnehmung lädt sie zum Austausch in virtuellen Kleingruppenübungen ein.
- Eileen Moritz, Bezirksbeauftragte für Menschen mit Behinderung Steglitz-Zehlendorf, stellt die UN-BRK vom Kopf auf die Füße und zeigt wesentliche Betätigungsfelder und Aktivitäten auf, um die UN-BRK

umzusetzen. Vom Engagement in einem bezirklichen Behindertenbeirat bis hin zur Vorstandsarbeit in einem Verein.

Veranstalter: Weibernetz e.V. und Netzwerk behinderter Frauen Berlin e.V.
Tel: **030-617 09 169**
Mail: u.haase@netzwerk-behinderter-frauen-berlin.de
Internet: www.netzwerk-behinderter-frauen-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

10. Mai 2021 **18.00 - 19.30 Uhr**

Alphabetisierung

Vortrag & Erfahrungsaustausch (Online & Präsenz)

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

Veranstalter: KIS im Stadtteilzentrum Pankow

Es gibt 6,2 Millionen Menschen in Deutschland, die nicht richtig lesen und schreiben können. Sie erreichen nicht das Niveau, Texte sinnentnehmend zu lesen oder Texte zu schreiben. Im Prinzip könnte jede_r eine Person kennen, die Lese- und Schreibschwierigkeiten hat – auch ohne davon zu wissen.

Die Veranstaltung richtet sich an Menschen, die Schreibschwierigkeiten haben, an Angehörige und alle, die sich informieren möchten.

Referentin: Dr. Nicole Pöppel, Projektleitung ALFA-Mobil, Standort Berlin, Bundesverband Alphabetisierung und Grundbildung e.V.

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

Internet: www.kis-pankow.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

19. Mai 2021 **16:00 bis 18:00 Uhr**

Live im Internet

Gemeinsam gegen Fatigue bei Krebs - Wege aus der Erschöpfung

Eine Veranstaltung für Betroffene und Angehörige

Anmeldung: per E-Mail: anmeldung@tzb.de

Direkt im Internet: bitte [hier](#) klicken

Sie erhalten die Zugangsdaten per E-Mail

Tumorzentrum Berlin e.V. Dachverband der Berliner Tumorzentren

Robert-Koch-Platz 7, 10115 Berlin-Mitte

www.tzb.de

tumorzentrum@tzb.de

Tel: 030/28538920

» [Inhaltsverzeichnis](#)

IMPRESSUM

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

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

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

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