

Der SEKIS Newsletter veröffentlicht monatlich Termine und Wissenswertes rund um das Thema Selbsthilfe in Berlin in Kooperation mit anderen Selbsthilfe-Initiativen, Verbänden und Organisationen

## Inhaltsverzeichnis

UKRAINE	3
<b>Offener Treffpunkt in der Villa Mittelhof für aus der Ukraine geflüchtete Menschen</b>	<b>3</b>
<b>Informationen für Geflüchtete aus der Ukraine in Berlin</b>	<b>3</b>
<b>Linksammlung für Geflüchtete aus der Ukraine</b>	<b>3</b>
SELBSTHILFE	3
<b>Imagefilm: Selbsthilfe in Charlottenburg-Wilmersdorf – Gemeinsam sind wir stark!</b>	<b>3</b>
<b>Long-Covid - Selbsthilfegruppe in Gründung</b>	<b>4</b>
<b>Alleinstehende Hinterbliebene von Covid 19 Verstorbenen</b>	<b>4</b>
<b>Brustoperierte Frauen</b>	<b>4</b>
<b>Selbsthilfegruppe Frauen &amp; Sucht</b>	<b>4</b>
<b>Osteoporose Selbsthilfegruppe</b>	<b>5</b>
<b>Selbsthilfegruppe Schlaganfall</b>	<b>5</b>
<b>Arbeitskreis der Pankreatektomierten e.V. - AdP e.V. - Bauchspeicheldrüsenerkrankte</b>	<b>5</b>
<b>Psoriasis Selbsthilfegruppe</b>	<b>6</b>
<b>Clusterkopfschmerz-Selbsthilfegruppe Berlin (CSG Berlin)</b>	<b>6</b>
<b>CRPS/Morbus Sudeck - unabhängige Selbsthilfegruppe</b>	<b>6</b>
<b>PMS Prämenstruelles Syndrom (in Gründung)</b>	<b>6</b>
<b>ADHS im Erwachsenenalter Lichtenberg - Gruppe in Gründung</b>	<b>7</b>
<b>ADHS Selbsthilfegruppe für Erwachsene Berlin Lichtenrade (Gruppe in Gründung)</b>	<b>7</b>
<b>ed recovery - Online-Selbsthilfegruppe Essstörungen für Frauen Ü35</b>	<b>7</b>
<b>Adipositas - bewusst abnehmen - in Gründung</b>	<b>7</b>
<b>Bulimie / Binge-Eating</b>	<b>7</b>
<b>Krebs - eine Angehörigengruppe</b>	<b>8</b>
<b>Mit Tatendrang durch das Chaos</b>	<b>8</b>
<b>Weiterleben – Aber Ja!</b>	<b>8</b>
<b>Denken, Fühlen, Handeln - für Menschen ab 50</b>	<b>9</b>
<b>Sonntag (nicht) allein</b>	<b>9</b>
<b>Trauer braucht Raum und Zeit.</b>	<b>9</b>
<b>Trauer Selbsthilfegruppen Marzahn</b>	<b>9</b>
<b>Depressionen und Ängste in Reinickendorf</b>	<b>9</b>
<b>Depression Selbsthilfegruppe am Donnerstag</b>	<b>10</b>
<b>Angstgruppe Zehlendorf</b>	<b>10</b>
<b>Depression - Eine Selbsthilfegruppe in Gründung in Hohenschönhausen</b>	<b>10</b>
<b>Chronisch krank und depressiv</b>	<b>10</b>
<b>aktiv und selbstbestimmt mit Depression</b>	<b>11</b>
<b>Offener Treff Angst und Depression in Neukölln</b>	<b>11</b>
<b>Offener Treff bei Angst und Depression in Pankow</b>	<b>11</b>
<b>Unterstützung gesucht für den „Offenen Treff bei Angst und Depressionen“</b>	<b>11</b>
<b>Angst und Depression</b>	<b>12</b>
<b>Depressionen und Ängste U20 "In Gründung"</b>	<b>12</b>
<b>Selbsthilfegruppe für Frauen mit dem Schwerpunkt Depression (Online)</b>	<b>12</b>

Angehörigengruppe Depression (Online-Gruppe in Gründung)	13
Selbsthilfegruppe Angst & Panik & Depressionen „Das Nest“	13
Angst und Panik U35 (Gruppe in Gründung)	13
Junge Selbsthilfe - Angst und Depression	13
Borderline-Gruppe Grenzgänger Reinickendorf	13
Borderline Selbsthilfegruppe Lichtenberg in Gründung	13
Grenzgänger Borderline Netzwerk	14
Selbsthilfegruppe für Menschen mit Borderline in Gründung	14
Selbsthilfegruppe für Angehörige mit Borderline-Syndrom - Gruppe in Gründung	14
Trennung von narzisstischen Menschen - Gruppe in Gründung	14
Der richtige Umgang mit mir und meinen Mitmenschen	15
Empty Nest - „Wenn das Kind auszieht“	15
Empowerment für Familien mit Kindern aus Eizellen-/Samenspende	16
SELBSTHILFE- JUNGE SELBSTHILFE	17
<b>Stammtisch junge Selbsthilfe</b>	17
SELBSTHILFE ONLINE	17
<b>Online- und Telefon-Angebote der Selbsthilfe</b>	17
<b>Online-Angebote der Sucht-Selbsthilfegruppen in Zeiten der Corona-Pandemie</b>	17
<b>Kostenlos virtuelle Räume für Selbsthilfegruppen</b>	18
<b>Echte Stimmen – Der Berliner Selbsthilfepodcast bei spotify</b>	18
BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE	18
<b>Die Sozialberatung bei SEKIS</b>	18
PROJEKTE	18
<b>Co-working-café für Studierende im Mittelhof - kostenlos</b>	18
BARRIEREFREIHEIT	19
<b>Informationen über Selbsthilfe in Gebärdensprache</b>	19
<b>Informationen über Selbsthilfe in Leichter Sprache</b>	19
<b>Informationen zu Corona in verschiedenen Sprachen und Leichter Sprache</b>	19
<b>Anforderungen an die Barrierefreiheit für Produkte und Dienstleistungen</b>	19
PATENTENINTERESSEN	20
<b>„Freedom day“ bedeutet Isolation für viele Behinderte und chronisch Kranke</b>	20
<b>Neuer Patientenbeauftragter des Bundes: Stefan Schwartze</b>	21
<b>Digitale Gesundheitsanwendungen- Viel Konfliktstoff bei Gesundheits-Apps</b>	21
<b>Richtlinie Außerklinische Intensivpflege:</b>	21
<b>Selbstzahler-Leistungen laut IGeL-Monitor kaum GKV-tauglich</b>	22
<b>Schmerzbedingte Operationen: Eingriffe vielfach offenbar nicht notwendig</b>	23
<b>„Freedom day“ bedeutet Isolation für viele Behinderte und chronisch Kranke</b>	24
FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN	24
<b>Fortbildungsveranstaltungen 2022</b>	24
<b>Öffentlichkeitsarbeit mal anders - Kreative Printmedien und Co</b>	25
<b>Starke Gefühle</b>	25
<b>Datenschutz für Selbsthilfegruppen - Tipps zum Umgang mit der Datenschutz-Grundverordnung</b>	26
<b>Junge Selbsthilfe: Studieren mit Barrieren – Lass dich nicht aufhalten!</b>	26
<b>Konflikte in der Selbsthilfegruppe: Störung oder Bereicherung?</b>	27
<b>Online: Patient*innenverfügungen und Vorsorgevollmacht</b>	27
PUBLIKATIONEN	28
<b>Deutscher Seniorentag</b>	28
<b>Gesundheitsversorgung: Impulse für eine Neuausrichtung</b>	28
VERANSTALTUNGEN	29
<b>Vor-Ankündigung: Kongress der Deutschen Alzheimer Gesellschaft</b>	29
06. April 2022	29
<b>Gemeinsam statt einsam - Neue Menschen kennenlernen in kreativer Runde</b>	29
11. April 2022   18.00 – 20.00 Uhr	30
<b>Angehörige psychisch erkrankter Menschen</b>	30
28. April 2022   18:00 - 19:30 Uhr	30
<b>Ernährungs-ABC - Fit durch die Jahreszeiten</b>	30
14. Mai 2022	30
<b>Berliner Frauenlauf</b>	30
IMPRESSUM	30

## Offener Treffpunkt in der Villa Mittelhof für aus der Ukraine geflüchtete Menschen



Wir laden geflüchtete Menschen aus der Ukraine, Unterstützer:innen, Ehrenamtliche, Berater:innen, Sprachmittler:innen zu einem offenen Treffpunkt in das Café der Villa Mittelhof ein. Immer Dienstag und Donnerstag 15-17 Uhr.

Sie sind herzlich willkommen. Für die Kinder (und Erwachsenen) gibt es insbesondere auch die Möglichkeit, den großen Garten mit Spielplatz zu nutzen.

Weitere Informationen finden Sie in diesem [Flyer \(pdf\)](#)

Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof e.V. - Steglitz-Zehlendorf

Königstr. 42/43 | 14163 Berlin

Tel. 030 80 19 75 14

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

[www.mittelhof.org](http://www.mittelhof.org)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Informationen für Geflüchtete aus der Ukraine in Berlin

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

zum Thema Helfen und Engagement:

[https://www.berlin.de/ukraine/helfen/#headline\\_1\\_4](https://www.berlin.de/ukraine/helfen/#headline_1_4)

### Hotline

Sie haben Fragen zu den Hilfsangeboten oder möchten sich über Unterstützungsmöglichkeiten informieren?

Die zentrale Servicrufnummer ist von Montag bis Sonntag von 7 bis 18 Uhr unter [+49 30 90 127 127](tel:+493090127127) zu erreichen. Sie erhalten derzeit Auskünfte in Ukrainisch, Russisch, Deutsch und Englisch.

Helfende Hände gesucht

<https://www.gesundheitsstadt-berlin.de/unterkuenfte-fuer-kriegsfluechtlinge-aus-der-ukraine-berliner-sozialtraeger-sucht-helfende-haende-15892/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Linksammlung für Geflüchtete aus der Ukraine

Viele Organisationen versuchen aktuell ihre Angebote auf die neue Herausforderung, die geflüchteten Menschen aus der Ukraine mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen bestmöglich zu unterstützen, auszurichten sowie Hilfe in ukrainischer oder englischer Sprache zur Verfügung zu stellen. Diese Angebote möchten wir hier gebündelt zur Verfügung stellen. Die Liste ist alphabetisch nach Betroffenheit sortiert und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie wird regelmäßig überarbeitet und erweitert.

<https://www.bag-selbsthilfe.de/linksammlung-fuer-gefluechtete-aus-der-ukraine>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Imagefilm: Selbsthilfe in Charlottenburg-Wilmersdorf – Gemeinsam sind wir stark!

Die Selbsthilfekontaktstelle für den Bezirk Charlottenburg-Wilmersdorf hat einen Film über ihre Arbeit und die Idee der Selbsthilfe gemacht. Der Film stellt die bei SEKIS angesiedelte Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle vor. Er gibt einen kurzen Einblick in die Aufgaben der Mitarbeiter\*innen. 10 Akteur\*innen der Selbsthilfe erzählen in wunderbaren und berührenden Geschichten über ihren Weg in die Selbsthilfe, geben wichtige Statements zur Selbsthilfe und berichten über ihre ganz persönlichen Erfahrungen. Der Film möchte Mut machen! Selbsthilfe ist für alle, traue Dich. Wir sind für Dich da.

Selbsthilfe gibt Kraft und kann Spaß machen. Nichts kann einen so sehr unterstützen, als wenn sich Betroffene mit Betroffenen austauschen.

[#Selbsthilfewirk](#) [#SelbsthilfeDasSozialsteNetzwerk](#)

Hier ist der Film: <https://www.youtube.com/watch?v=Ztxn2fVn5BU>

Shorten by bitly: <https://bit.ly/3J8BAym>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Long-Covid - Selbsthilfegruppe in Gründung

Nach überstandener Corona-Erkrankung leidest Du auch viele Wochen später immer noch an

- Geruchs- & Geschmacksverlust
- Erschöpfung und Müdigkeit
- Atembeschwerden
- Konzentrationsproblemen
- Fühlst Dich dauerhaft nicht fit?

Wenn Du auch unter abnehmender Lebensqualität leidest und Dich von Deinem Umfeld nicht ernst genommen fühlst könnte diese Gruppe etwas für Dich sein. Wenn Du Dich auch mit anderen Betroffenen von Post-/Long-Covid austauschen, Strategien der Bewältigung des Alltags besprechen und Dich im Dialog verstanden fühlen willst, dann melde Dich bei uns!

Wir laden Euch dann zu einem ersten gemeinsamen Termin bei uns ein.

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

Ihr könnt Euch gern bei uns anmelden unter Tel.: 5425103 oder [selbsthilfe@wuhletal.de](mailto:selbsthilfe@wuhletal.de).

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

Selbsthilfegruppe in Gründung - Hohenschönhausen

### Alleinstehende Hinterbliebene von Covid 19 Verstorbenen

Sie haben einen lieben Menschen verloren, der an Covid 19 verstorben ist?

Sie sind auf der Suche nach Austausch mit anderen?

Ihr Leben hat sich verändert und Sie möchten wissen wie andere diesen Schicksalsschlag verarbeiten und ihr Leben neu organisieren?

Dann melden Sie sich in der Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg Horizont - Hohenschönhausen  
Ahrenshooper Str. 5 - 13051 Berlin

Tel 030 - 962 10 33

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Brustoperierte Frauen

Die Gruppe Nord in Reinickendorf ist offen für neue Mitglieder.

Brustoperierte Frauen von 45-95 Jahren treffen sich zu Kaffee und Gespräch. Zu Beginn des Treffens wird 30 Minuten Gymnastik mit Anleitung angeboten.

Zeit: Dienstag | 14 bis 17 Uhr

Wir bitten um vorherige Anmeldung!

Telefon 030 / 4 16 48 42 oder [selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de](mailto:selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Selbsthilfegruppe Frauen & Sucht

Diese Gruppe wendet sich ausschließlich an Frauen mit Suchtproblemen. Wir möchten uns in der Gruppe mit unserem süchtigen Verhalten und den Folgen daraus auseinandersetzen und besprechen dabei auch frauen-spezifische Fragen. Jede Neue ist herzlich Willkommen. Wenn auch Sie Wege aus der Sucht suchen, sind Sie herzlich eingeladen, an unserer Selbsthilfegruppe teilzunehmen. Wir treffen uns jeden Dienstag um 15:00 Uhr im Alkoholfreien-Begegnungs-Centrum (ABC) in Alt-Marzahn 54, 12685 Berlin, welches zur Selbsthilfe -, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf gehört. Interessenten melden sich bitte in der Kontaktstelle unter Tel.: 030 54 25 103 oder per E-Mail an [selbsthilfe@wuhletal.de](mailto:selbsthilfe@wuhletal.de).

Aimée Angermeyer: Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle  
Alt-Marzahn 59 a - 12685 Berlin  
Geschäftsführer: Dr. Thomas Pfeifer, Prokuristin: Antje Willem  
Tel.: 030 / 542 510 3

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Osteoporose Selbsthilfegruppe

Für unsere Selbsthilfegruppe Osteoporose suchen wir neue Mitstreiter. Wöchentlich 1 Stunde stärken wir im vom Arzt verordneten Funktionstraining mit einer Physiotherapeutin in verschiedenen Turngruppen unsere Knochengesundheit. Außerdem treffen wir uns von Zeit zu Zeit, um über gesunde Ernährung, neue Ergebnisse in der Osteoporoseforschung und alles, was uns so im Alltag bewegt, zu sprechen.

Wir freuen uns, Sie in unserer Gruppe begrüßen zu können.

Information und Anmeldung: **Selbsthifekontaktstelle Lichtenberg - Synapse**,

E-Mail: [selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de](mailto:selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de) oder Tel.: 030-55491892

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Selbsthilfegruppe Schlaganfall

Unsere Selbsthilfegruppe ist offen für weitere Teilnehmer. Leiden Sie auch unter den Folgen eines Schlaganfalls? Wir suchen weitere betroffene Frauen und Männer, die sich unserer Selbsthilfegruppe anschließen möchten. In unserer Gruppe fühlen Sie sich nicht allein! Hier wird offen und ehrlich über die aus dem Schlaganfall resultierenden Probleme gesprochen und Sie können eigene positive und auch negative Erfahrungen austauschen. Jeder bringt so etwas ein und nimmt auch etwas für sich mit! Sie sind herzlich eingeladen! Auch Angehörige sind uns willkommen. Im Anschluss an unsere Gruppengespräche besteht außerdem die Möglichkeit, am Gedächtnistraining teilzunehmen.

**Wir treffen uns jeden 4. Di im Monat von 16:30 bis 18:00 Uhr.**

In der Selbsthilfe -, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf in Alt-Marzahn 59 A, 12685 Berlin.

Sie können sich gern bei uns anmelden unter Tel.:5425103 oder [selbsthilfe@wuhletal.de](mailto:selbsthilfe@wuhletal.de).

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Arbeitskreis der Pankreatektomierten e.V. - AdP e.V. - Bauchspeicheldrüsenerkrankte

Infos zu den nächsten Gruppentreffen

- **25. April 2022 15.30 – 17.30 Uhr!**  
Thema: **Die Besonderheiten des Diabetes Typ IIIc** – Mit Frau Hölzer – Diabetesberaterin  
Ort: Paritätischen Wohlfahrtsverband, 5. Etage, Fahrstuhl, Brandenburgische Str. 80, 10713 Berlin  
Gruppentreffen mit vollständiger Impfung bzw. Negativtest - Je nach geltenden Bestimmungen  
Gruppentreffen zum Thema: Die Besonderheiten des Diabetes Typ IIIc –  
Mit Frau Hölzer – Diabetesberaterin  
Ort: Brandenburgische Str. 80
- **28. April 2022 15.30 – 17.30 Uhr!**  
Buchlesung mit Autorin Annedore Bose-Mund – „Jeden Tag ein bisschen Leben“  
Ort: Sana-Klinikum Lichtenberg -
- **20. Juni 2022 15.30 – 17.30 Uhr!**  
Gruppentreffen zum Thema: Aktuelle Entwicklungen in der operativen Therapie des Pankreaskarzinoms  
– mit PD Dr. C. Kamphues, Oberarzt, Charité - Campus Benjamin Franklin – Ort: ABSV – Auerbachstr. 7

Kontakt: Barbara Hübenthal

Arbeitskreis der Pankreatektomierten e.V. - AdP e.V. - Bauchspeicheldrüsenerkrankte

Husstr. 149 - 12489 Berlin

Tel.: 030-67892603

Fax: 030-67892602

E-Mail: [adp.berlin-brandenburg@web.de](mailto:adp.berlin-brandenburg@web.de)

Web: <http://www.adp-bonn.de>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Psoriasis Selbsthilfegruppe

Unsere Gruppe trifft sich immer am **ersten Dienstag im Monat um um 19:00 Uhr**, im Familienzentrum Mehringdamm, Mehringdamm 114, 10965 Berlin.

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:

Marina Göritz oder Andreas K. Walter über [magoeritz@googlemail.com](mailto:magoeritz@googlemail.com) und [merlionla@yahoo.de](mailto:merlionla@yahoo.de).

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Neue Gruppe:

## Clusterkopfschmerz-Selbsthilfegruppe Berlin (CSG Berlin)

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Clusterkopfschmerz-Erkrankte und deren Angehörige. Die Mitglieder unserer Clusterkopfschmerz-Selbsthilfegruppe geben sich gegenseitig praktische Lebenshilfe. Der Austausch von Erfahrungen, Informationen, Tipps und Tricks helfen, den Alltag besser zu bewältigen – trotz aller sozialer, seelischer oder körperlicher Probleme, die im Zusammenhang mit der Erkrankung Clusterkopfschmerz entstehen. Wir bieten: – Erfahrungsaustausch auf Augenhöhe für Clusterkopfschmerz-Betroffene und deren Angehörige – regelmäßige Treffen

Treffen: Samstag, 12.00 - 15.00 Uhr (1x pro Quartal. Termine nach Anmeldung) Kontakt:

michael.brumme@clusterkopf.de Ort: Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg, Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## CRPS/Morbus Sudeck - unabhängige Selbsthilfegruppe

**Treffen: 3. Montag eines ungeraden Monats von 18 - 20 Uhr**

Morbus Sudeck, Sudecksche Krankheit, Algodystrophie, Neurodystrophie, Sympatische Reflexdystrophie und Komplexes regionales Schmerzsyndrom (auch CRPS, Complex Regional Pain Syndrom) - alle Begriffe bezeichnen ein- und dasselbe Gesundheitsproblem, das der deutsche Chirurg Paul Sudeck Anfang des 20. Jahrhunderts als Erster beschrieb: starke und länger anhaltende Schmerzen an zumeist Händen oder Füßen (oder mehrerer Gliedmaßen), die häufig mit einer Bewegungs- und Funktionseinschränkung einhergehen? Die Selbsthilfegruppe richtet sich an Betroffene und deren Angehörige. Wir wollen uns treffen und über unsere alltäglichen Probleme austauschen. Dabei hilft es, wenn der Gesprächspartner genau weiß, wo von man spricht: Gleiches verbindet. Wichtig ist aber auch von den Erfahrungen anderer zu profitieren: welche Therapieform half mir/nicht, wo habe ich Hilfe gefunden/nicht. Durch die chronische Krankheit und die Schmerzen entstehen Probleme mit Angehörigen und Freunden. Gerne sind diese willkommen, treffen andere Angehörige oder erfahren mehr über die Krankheit. Wer sich treffen möchte, meldet sich bitte.

[Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin](#) Raum: Terrassenzimmer

Selbsthilfetreffpunkt, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin

Bitte vorher Kontakt zum Selbsthilfetreffpunkt aufnehmen unter Tel. 85 99 51 -330/-333 oder per Mail

[selbsthilfe@nbhs.de](mailto:selbsthilfe@nbhs.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## PMS Prämenstruelles Syndrom (in Gründung)

Gruppentreffen noch offen

Achtung: Aufgrund der Corona-Pandemie finden viele Treffen nicht wie gewohnt statt. Bitte informieren sich bei den angegebenen Kontakt-Telefonnummern über die aktuelle Situation der Gruppe, die Sie aufsuchen möchten. Ich weiß noch nicht, wie ich das Thema angehen kann und würde mich gerne dazu mit anderen Frauen austauschen. Wenn ihr weitere Ideen habt, wie eine PMS-Gruppe noch aussehen könnte, meldet euch! Zeit und Ort können wir am besten zusammen vereinbaren, wenn sich die ersten Interessierten gemeldet haben.

Selbsthilfetreffpunkt Tempelhof-Schöneberg - Holsteinische Str. 30 - 12161 Berlin / Tempelhof-Schöneberg

Tel 030 859951-330/-333

[selbsthilfe@nbhs.de](mailto:selbsthilfe@nbhs.de)

<http://www.nbhs.de>

Sprechzeiten Mo 15 - 19, Di 15 - 18, Do 10 - 14 Uhr

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## ADHS im Erwachsenenalter Lichtenberg - Gruppe in Gründung

Vom Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom im Erwachsenenalter mit oder ohne Hyperaktivität sind schätzungsweise ca. 2 Mio. Menschen betroffen in Deutschland, ohne es zu wissen. Dabei kann die Krankheit gut behandelt werden, wenn sie erkannt wird. Kennen Sie es auch von sich, dass Sie besonders leicht ablenkbar sind, Schwierigkeiten in der Selbstorganisation haben, oft zu spontan sind, ohne vorheriges Nachdenken reagieren? Sind Sie zerstreut und sehr vergesslich, reagieren Sie überaus empfindlich auf Kritik? Das alles kann mit ADHS/ADS zu tun haben. Der Erfahrungsaustausch in der Gruppe kann helfen, Wege zu finden, die ADHS-spezifischen Alltagsprobleme zu verringern und auch die positiven Seiten des Lebens mit ADHS zu entdecken.

Selbsthilfekontaktstelle Synapse Lichtenberg - Schulze-Boysen-Str. 38 - 10365 Berlin  
55491892  
selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## ADHS Selbsthilfegruppe für Erwachsene Berlin Lichtenrade (Gruppe in Gründung)

Die ADHS Gruppe für Erwachsene ist für den Erfahrungsaustausch da. Sie bietet Informationen an, sorgt für gemeinsamen Austausch und fördert die Selbsthilfe. Wir haben mit dieser Gruppe eine zweite Tempelhofer Gruppe eröffnet. Die andere sitzt in Berlin-Mariendorf. c/o Gemeinschaftshaus Lichtenrade

Lichtenrader Damm 212 - 12305 Berlin Tempelhof

Tel 01517 45 22 331

[aufnahme.berlintempelhof@adhs-deutschland.de](mailto:aufnahme.berlintempelhof@adhs-deutschland.de)

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## ed recovery - Online-Selbsthilfegruppe Essstörungen für Frauen Ü35

Den Mut haben seine eigene Wahrheit zu sprechen.

Den Mut haben seine eigene Wahrheit zu leben.

Das wird uns mit einer Essstörung niemals möglich sein, ganz gleich welchen Namen sie trägt, an welchem Punkt du stehst oder wie lange sie schon in deinem Leben ist. Doch für Jede von Uns gibt es einen Weg, Ihren ganz eigenen, einzigartigen. Heilung ist möglich.

ed recovery ist eine Selbsthilfegruppe für Frauen Ü35, die einen Weg raus aus der Essstörung und den Austausch mit Gleichgesinnten suchen. Die Gruppe findet 1x wöchentlich Online in einem geschützten Raum statt.

Wenn du Interesse an dieser Gruppe hast, melde dich gerne unter [edrecoveryanni@gmx.de](mailto:edrecoveryanni@gmx.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Adipositas - bewusst abnehmen - in Gründung

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Neukölln-Süd

Lipschitzallee 80

12353 Berlin Neukölln 603 20 22, freitags 13.00 - 17.00 Uhr

[tosun@sh-stzneukoelln.de](mailto:tosun@sh-stzneukoelln.de)

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gruppenneugründung

## Bulimie / Binge-Eating

Du kennst sie, wiederkehrende Essanfälle mit oder ohne kompensatorischer Gegenregulation? Du möchtest Dich austauschen über Themen, Gedanken und Alltagssituationen, die nur ebenfalls Betroffene nachvollziehen und kennen können?

Dann hab den Mut, probier es aus. Die Selbsthilfe und unsere Gruppe bietet einen geschützten Raum, in dem Du Akzeptanz und Wertschätzung erfährst. Du musst Dich nicht erklären, nicht rechtfertigen oder begründen wie Du Dich fühlst oder was Dich bewegt. Wir teilen unser Hadern, unsere Ängste und Sorgen - und wir teilen unsere kleinen Erfolgsmomente, die uns glücklich und stolz machen.

Bist Du auch mit dabei? Wir würden uns freuen!!  
Melde Dich gern beim Selbsthilfeprojekt AnaDismissed  
Lea Gericke / 0172 16 50 115 / [info@ana-dismissed.de](mailto:info@ana-dismissed.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### SELBSTHILFE

Gruppe in Gründung.

### Krebs - eine Angehörigengruppe

Sind Angehörige oder Bekannte von Ihnen an Krebs erkrankt? Sie möchten Ihre Angehörigen unterstützen? Möchten sich mit anderen Angehörigen austauschen, in einem vertraulichen Gespräch, wo Sie offen über Ihre Emotionen und Gefühle

Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg - Horizont Hohenschönhausen - Ahrenshooper Str. 5  
13051 Berlin  
Tel 030 962 10 33  
[www.selbsthilfe-lichtenberg.de](http://www.selbsthilfe-lichtenberg.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### SELBSTHILFE

### Mit Tatendrang durch das Chaos

Sie fühlen sich überwältigend leer, müde, antriebslos, schwach, hilflos, hoffnungslos, verzweifelt, ausgebrannt und niedergeschlagen? Ihnen fällt es schwer sich von Gegenständen zu trennen und aufzuräumen? Gemeinsam suchen wir nach Methoden und Techniken, um Struktur in unseren Alltag zu intrigieren. (Auch bekannt unter den Namen: Wertbeimessungsstörung, hoarding oder compulsive hoarding, Messie-Syndrom u.a.)

**Zeit: Jeden 1. & 3. Montag im Monat, 18 - 20 Uhr**

**Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin**

Bei Interesse melden Sie sich gerne im Selbsthilfetreffpunkt  
Siemensstadt, Tel. 030 – 381 70 57 oder per E-Mail unter  
[shtsiemensstadt@casa-ev.de](mailto:shtsiemensstadt@casa-ev.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### SELBSTHILFE

### Weiterleben – Aber Ja!

**Nach begangem Suizid zwar stabilisiert, aber noch nicht im Klaren, dass und wie er dein Leben verändert hat?**

- Entwickle ich Wünsche und neue Kraft?
- Kann ich die Veränderung annehmen und dazu stehen?
- Wie gehe ich damit um? Wie geht das Jetzt?
- Sind die Gründe für den Suizid aufgearbeitet?
- Fühl ich mich schuldig, v. a. in Bezug auf Angehörige, Partner\*innen, Familie und Freund\*innen?
- Wie geht es mir damit?

Wir sprechen unter der Moderationsleitung einer Beratungsfachkraft.  
Gruppenzugang nach erfolgtem Erst- und Einzelgespräch! (Terminvereinbarung)  
Anonymität ist zugesichert!

- Alles, was gesprochen wird, bleibt in der Gruppe.
- Jedes Gruppenmitglied ist für sich selbst verantwortlich.
- Andere Meinungen und Haltungen werden respektiert und nicht kritisiert.

Gemeinsam sind wir stark

SEKIS - Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin

Tel **030 890 285 38**

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

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

Sprechzeiten: Mo 12–16 | Mi 10–14 | Do 14–18 - und nach Vereinbarung

» [Inhaltsverzeichnis](#)



In der angeleiteten Gruppe

## Denken, Fühlen, Handeln - für Menschen ab 50

ist der Schwerpunkt, sich selbst besser kennenzulernen, eigene Ziele zu verfolgen und herauszufinden, was einem wirklich wichtig ist.

Termin: jeden 2. und 4. Montag im Monat, 17-19 Uhr

Kosten: 1,50€ pro Termin

Bitte wenden Sie sich zur Anmeldung an die Selbsthilfekontaktstelle Steglitz-Zehlendorf:

Tel 030-80 19 75 14 oder [selbsthilfe@mittelhof.org](mailto:selbsthilfe@mittelhof.org)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Die Gruppe

## Sonntag (nicht) allein

sucht Frauen über 60, die Lust haben sich in gemütlicher Runde auszutauschen.

Termin: jeden Sonntag von 15-17 Uhr (die Gruppe startet, sobald genug Anmeldungen vorliegen)

Kosten: 1,50 € pro Termin

Bitte wenden Sie sich zur Anmeldung an die Selbsthilfekontaktstelle Steglitz-Zehlendorf:

Tel 030-80 19 75 14 oder [selbsthilfe@mittelhof.org](mailto:selbsthilfe@mittelhof.org)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gruppe in Gründung

## Trauer braucht Raum und Zeit.

In der neuen Gruppe können sich trauernde Menschen begegnen und über ihre Erfahrungen und Fragen austauschen. So kann sich eine stärkende Gemeinschaft bilden, in der reden, schweigen, lachen und weinen möglich ist. Die Trauer-Gruppe startet am 8. Februar und wird in der Gründungsphase von einer erfahrenen Trauerbegleiterin unterstützt. Bitte melden Sie sich an, wenn Sie an der Gruppe teilnehmen möchten.

**Zeit: jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, 16 – 17:30 Uhr**

Ort: Selbsthilfe-Kontaktstelle Steglitz-Zehlendorf

Villa Mittelhof, Königstr. 42-43, 14163 Berlin

Anmeldung: Tel. 030 801 975 14, [selbsthilfe\(at\)mittelhof.org](mailto:selbsthilfe(at)mittelhof.org)

Kosten: 1,50 € pro Termin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Trauer Selbsthilfegruppen Marzahn

Trauer ist eine der schwersten Lebenskrisen im Leben eines Menschen. In der Selbsthilfegruppe finden sich Menschen, mit denen Sie Ihre Trauer im offenen Gespräch teilen können. Wir suchen noch weitere Betroffene für unsere Selbsthilfegruppe. Wir treffen uns jeden Dienstag um 14:30 Uhr in der Selbsthilfe -, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf in Alt-Marzahn 59 A, 12685 Berlin. Interessenten melden sich bitte in der Kontaktstelle unter Tel.: 030 54 25 103 oder per E-Mail an [selbsthilfe@wuhletal.de](mailto:selbsthilfe@wuhletal.de).

Aimée Angermeyer: Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle

Alt-Marzahn 59 a - 12685 Berlin

Geschäftsführer: Dr. Thomas Pfeifer, Prokuristin: Antje Willem

Tel.: 030 / 542 510 3

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Neue Gruppe zum Thema:

## Depressionen und Ängste in Reinickendorf

Die Gruppe startet gerade neu und besteht derzeit aus 5 Damen im Alter von 30 – 60 Jahren. Diese suchen noch Mitstreiterinnen beim Austausch über den Umgang mit Depressionen und Ängsten. Ziel ist es sich gegenseitig Halt zu geben, Mut zu machen und von den Erfahrungen anderer zu profitieren. Gemeinsame Aktivitäten sind auch denkbar.

Wenn Sie sich angesprochen fühlen, melden Sie sich gerne bei uns.

Zeit: Dienstag, 17 - 19 Uhr

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

Wir bitten um vorherige Anmeldung!

Kontakt: 030 /4 16 48 42 oder [selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de](mailto:selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Depression Selbsthilfegruppe am Donnerstag

Wir haben Platz für weitere Betroffene. In den Gruppengesprächen geht es in erster Linie um die Bewältigung der Probleme des täglichen Lebens. Gemeinsam suchen die Gruppenmitglieder aufgrund eigener Erfahrungen nach Hilfs- und Lösungsmöglichkeiten. Wir unterstützen uns somit gegenseitig. Wir treffen uns jeden Donnerstag um 10:00 Uhr in der Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf in Alt-Marzahn 59 A, 12685 Berlin. Interessenten melden sich bitte in der Kontaktstelle unter Tel.: 030 54 25 103 oder per E-Mail an [selbsthilfe@wuhletal.de](mailto:selbsthilfe@wuhletal.de).

Aimée Angermeyer: Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle  
Alt-Marzahn 59 a - 12685 Berlin

Geschäftsführer: Dr. Thomas Pfeifer, Prokuristin: Antje Willem

Tel.: 030 / 542 510 3

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

In der

### Angstgruppe Zehlendorf

sind Neue herzlich willkommen. Hier wird über alles gesprochen was bewegt – Belastendes und Entlastendes wird miteinander geteilt.

**Termin: jeden Dienstag, 16 – 17.30 Uhr**

Kosten 1,50€ pro Termin

Bitte wenden Sie sich zur Anmeldung an die Selbsthilfekontaktstelle Steglitz-Zehlendorf:

Tel 030-80 19 75 14 oder [selbsthilfe@mittelhof.org](mailto:selbsthilfe@mittelhof.org)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Depression - Eine Selbsthilfegruppe in Gründung in Hohenschönhausen

Depression ist für Viele eine enorme Last, die sie täglich alleine tragen und ihre Erfahrungen mit sich alleine ausmachen. Du möchtest wissen wie andere Betroffene damit umgehen, hast ein Bedürfnis mit deinem Thema nicht alleine zu sein? Du suchst andere Menschen, die Ähnliches erleben und empfinden wie du? Und möchtest dich in einer vertrauensvollen Gruppe austauschen?

Melde dich bei uns und werde Teil einer Selbsthilfegruppe in Hohenschönhausen!

Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg - Horizont Hohenschönhausen –

Selbsthilfekontaktstelle Horizont | Ahrenshooper Str. 5 | 13051 Berlin

Tel 030 9621033

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Chronisch krank und depressiv

Du bist zwischen 18 – 30 Jahre alt? Hast eine chronische Erkrankung, Depressionen, Angstzustände und eine Leidensgeschichte? Bist erschöpft von deinem Alltag?

Selbsthilfegruppen bieten die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen über die Probleme auszutauschen und von Erfahrungen anderer zu profitieren. Zudem geben sich Betroffene Halt und Unterstützung, stärken sich, machen sich Mut und spenden Trost. Darüber hinaus bietet die Selbsthilfegruppe auch Chancen, gemeinsam aktiv zu werden. Gerade für chronisch erkrankte Menschen, die unter Antriebslosigkeit und Depressionen leiden und sich aus dem sozialen Umfeld zurückziehen, kann der Besuch bei einer Gruppe dabei unterstützen wieder aktiver am Leben teilzuhaben.

**Gründungstreffen: 25. Februar 2022, 15:30 Uhr**

Geplant sind wöchentliche Treffen jeweils freitags, 15:30 – 17:00 Uhr

Wir bitten um vorherige Anmeldung!

**Kontakt: Adelina Koch Tel: 030 /4 16 48 42**

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf - Günter-Zemla-Haus

Eichhorster Weg 32 | 13435 Berlin

Telefon 030 / 4 16 48 42

[selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de](mailto:selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de)

[www.unionhilfswerk.de/selbsthilfe](http://www.unionhilfswerk.de/selbsthilfe)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### SELBSTHILFE

Neue Gruppe in Gründung

### **aktiv und selbstbestimmt mit Depression**

Wir wenden uns an Erwachsene zwischen 25 und 65 Jahren und sprechen über das Thema Depression. Welche Ursachen hat sie und wie wirkt sie sich auf unser Leben aus? Wichtige Punkte sind für uns dabei Einsamkeit, Partnerschaft, Familie, Beruf und Arbeitslosigkeit.

Unser Ziel ist es, eingefahrene Denk- und Verhaltensweisen zu verändern um einen Weg zu finden aktiv und selbstbestimmt zu leben und dadurch unsere Lebensqualität zu verbessern.

Um die Folgen von Zurückgezogenheit, sozialer Isolation und Negativspiralen zu reduzieren, bemühen wir uns unter anderem, uns gegenseitig auch im Umgang mit Ämtern und Verwaltungen zu unterstützen.

**Wann:** **mittwochs 19:00 – 21 Uhr, ab 6 Interessent\*innen**

**Wo:** Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord, im Haus der Vielfalt  
Wilhelm-Busch-Str. 12, 12043 Berlin

**Anmeldung:** Tel 030 681 60 64

**Email:** [schellenberg@sh-stzneukoelln.de](mailto:schellenberg@sh-stzneukoelln.de)

**Sprechzeit:** Mo 15-18 Uhr, Do 10-12 Uhr

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### SELBSTHILFE

### **Offener Treff Angst und Depression in Neukölln**

Sie fühlen sich niedergeschlagen und antriebslos? Sie leiden unter Depressionen oder Ängsten und suchen den Austausch mit anderen Betroffenen? Dann kommen Sie zum Offenen Treff "Angst und Depression".

**Wann:** montags 17:00 – 18:30 Uhr, ab 6 Interessent\*innen

**Wo:** Selbsthilfezentrum Neukölln-Süd,  
Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

**Anmeldung:** Tel 605 66 00 oder Email [asmus.sued@sh-stzneukoelln.de](mailto:asmus.sued@sh-stzneukoelln.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### SELBSTHILFE

### **Offener Treff bei Angst und Depression in Pankow**

GEMEINSAM STATT EINSAM. TRAU DICH. KOMM VORBEI.

Der erste Schritt ist oft der schwierigste. Doch wir möchten Dich ermutigen, es auszuprobieren.

Der Offene Treff bei Angst und Depressionen wird von Betroffenen aus schon lange bestehenden Gruppen begleitet. Somit finden Gespräche auf Augenhöhe statt.

Du hast die Chance, das Wirken einer Selbsthilfegruppe kennenzulernen und herauszufinden, ob solch eine Gruppe eine Unterstützungsmöglichkeit für Dich sein kann.

Zusammen tauschen wir uns aus, hören zu und sind füreinander da.

Jede\_r ist willkommen. So wie Du bist.

**Treffen:**

**1. und 3. Dienstag, 10.00 - 11.30 Uhr**

**2. und 4. Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr**

Anmeldung per E-Mail an [kis-offenertreff@hvd-bb.de](mailto:kis-offenertreff@hvd-bb.de) oder telefonisch 030 49 98 70 910

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### SELBSTHILFE

### **Unterstützung gesucht für den „Offenen Treff bei Angst und Depressionen“**

Wir suchen für den „Offenen Treff bei Angst und Depressionen“ ehrenamtliche Mitarbeiter\*innen, zur Moderation, für das Gastgeberteam.

Hast Du etwas Zeit und bist auf der Suche nach einer sinnstiftenden Tätigkeit?  
Unser Team besteht derzeit aus 3 ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und wir bieten für Betroffene, Interessierte und Angehörige einen wertfreien Raum zum Erfahrungsaustausch.

Was bekommst Du für Dein Engagement?

- regelmäßige Supervision
- beständiges, liberales Team
- kleine finanzielle Aufwandsentschädigung (Ehrenamtspauschale)
- Teamausflüge oder teambildende Aktivitäten

Was wünschen wir uns von Dir als Teammitglied?

Eigene Erfahrungen mit psychischen Erkrankungen (v.a. Depressionen und Angst) und einen reflektierten Umgang damit.

Außerdem: Zuverlässigkeit, Offenheit, Ehrlichkeit und Empathie, gewaltfreie Kommunikation.

Von Vorteil wäre, wenn Du bereits Selbsthilfegruppen-Erfahrungen mitbringst. Ansonsten haben wir auch ein gutes Einarbeitungskonzept und unterstützen Dich bei Deiner Entscheidung bzw. Einarbeitung auf Probe. Der zeitliche Rahmen für die offenen Gruppentreffen ist variabel. Schön wäre, wenn Du 1- bis 4-mal im Monat für 1,5 Stunden Zeit hättest, um uns zu ergänzen. Fest sind die Supervisionen und ein monatliches Teammeeting mit ca. 2,5 Stunden Zeitaufwand.

Wie erreichst Du uns?

KIS – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe in Pankow im Stadtteilzentrum Pankow  
Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin E-Mail: [kis-offenertreff@hvd-bb.de](mailto:kis-offenertreff@hvd-bb.de) oder [kis@hvd-bb.de](mailto:kis@hvd-bb.de)  
Tel.: 030 49 98 70 910

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Angst und Depression

Sie fühlen sich niedergeschlagen und antriebslos? Sie leiden unter Depressionen oder Ängsten und suchen den Austausch mit anderen Betroffenen? Dann kommen Sie zum Offenen Treff "Angst und Depression".

Bitte melden Sie sich an und bringen Sie einen Nachweis mit, darüber dass Sie geimpft oder genesen sind.

Es gelten die Regeln nach 2G

**Montags von 17- 18:30 Uhr**

Selbsthilfezentrum Neukölln-Süd - Lipschitzallee 80 - 12353 Berlin

Tel 030 6056600 oder [asmus.sued@sh-stzneukoelln.de](mailto:asmus.sued@sh-stzneukoelln.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Depressionen und Ängste U20 "In Gründung"

Selbsthilfe Kontakt- und Beratungsstelle Mitte - Stadtrand gGmbH

Perleberger Str. 44

10559 Berlin Tiergarten 3 94 63 64

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

www <https://www.stadtrand-berlin.de/junge-selbsthilfe/willkommen>

Du bist zwischen 14 und 20? Und hast Lust Andere zu treffen, die ihr Leben in die Hand nehmen und sich gegenseitig in Selbsthilfegruppen unterstützen? Wünschst Dir mehr Austausch, um über das zu sprechen, was Dich in dieser besonderen Zeit beschäftigt? Willst hören, wie andere mit der Situation umgehen? Oder Du fragst Dich, wie Du mit einem konkreten Anliegen im Leben.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Selbsthilfegruppe für Frauen mit dem Schwerpunkt Depression (Online)

Sie fühlen sich antriebslos und leer. Sind überfordert und teilweise hilflos. Sie kennen die Facetten einer Depression. Dann sind Sie bei uns richtig: Hier können Sie sich in einem Geschützten Rahmen austauschen und gegenseitig stärken. Ziel ist in eine Zukunft zu blicken, in der wieder Lebensfreude einkehrt. Zeit: In Absprache mit der Gruppe, geeignet für Frauen die im Schichtsystem arbeiten.

Bei Interesse bitte melden bei:

**Telefon: 030/ 382 40 30 oder [shtsiemensstadt@casa-ev.de](mailto:shtsiemensstadt@casa-ev.de)**

Selbsthilfetreffpunkte Spandau - Wattstr. 13, 13629 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Angehörigengruppe Depression (Online-Gruppe in Gründung)

Die Krankheit Depression kann einen Menschen völlig verändern. So kann aus einem lebenslustigen Menschen, ein Mensch werden, der von Antriebslosigkeit, Schuldgefühlen und einer inneren Leere geplagt wird.

c/o Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt - Wattstr.13 - 13629 Berlin

Tel 030 382 40 30

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Selbsthilfegruppe Angst & Panik & Depressionen „Das Nest“

Wir haben Platz für weitere Betroffene. In unserer Gruppe tauschen wir uns über Ängste, Panik, Depressionen und das Leben aus. Das Nest bedeutet: wir sehen und sprechen uns jede Woche, es ist der Ort, wo wir unter Gleichgesinnten sind. Wir unternehmen gemeinsame Aktivitäten und nehmen auch Beiträge von geschulten Fachkräften in Anspruch. Keiner soll zu kurz kommen, jeder der ernsthaft möchte ist uns willkommen. Möchtest du was ändern? Dann komm zu uns!

**Wir treffen uns jeden Mittwoch um 11:00 Uhr**

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

Interessenten melden sich bitte in der Kontaktstelle unter

**Tel.: 5425103 oder per E-Mail an [selbsthilfe@wuhletal.de](mailto:selbsthilfe@wuhletal.de).**

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Angst und Panik U35 (Gruppe in Gründung)

Nachbarschaftsheim Schöneberg e.V., Selbsthilfetreffpunkt - Holsteinische Straße 30 - 12161 Berlin

030 859951 -330/-333

<https://selbsthilfe.nbhs.de/>

Wir haben noch freie Plätze! Bitte anmelden.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Junge Selbsthilfe - Angst und Depression

Für junge Menschen bis ca. 35 Jahre gibt es in Lichtenberg eine SHG "Soziale Ängste und depressive Verstimmungen".

**Sie trifft sich jeden 2. und 4. Dienstag im Monat um 17.30 Uhr**

**im Nachbarschaftshaus des Kiezspinne FAS e.V.**

in der Schulze-Boysen-Str.38, 10365 Berlin.

Interessierte sind herzlich willkommen und können zum Gruppentreffen einfach vorbei kommen.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gruppe in Gründung

## Borderline-Gruppe Grenzgänger Reinickendorf

c/o Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf, Stiftung Unionhilfswerk Berlin

Eichhorster Weg 32 - 13435 Berlin Märkisches Viertel

Tel 030 416 48 42

E-Mail [selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de/selbsthilfe](mailto:selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de/selbsthilfe)

www [www.unionhilfswerk.de/selbsthilfe](http://www.unionhilfswerk.de/selbsthilfe)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Borderline Selbsthilfegruppe Lichtenberg in Gründung

Für die Neugründung einer Borderline-Gesprächsgruppe werden interessierte Betroffene gesucht.

Willkommen sind Frauen und Männer jeden Alters mit Borderline-Diagnose, die gern mit anderen ihre Erfahrungen teilen und sich gegenseitig unterstützen möchten.

Die Gruppentreffen sind **montags 18-20 Uhr im Nachbarschaftshaus ORANGERIE** des Kiezspinne FAS e.V., Schulze-Boysen-Str. 38, 10315 Berlin geplant.

Information und Anmeldung: [SHG\\_Borderline@gmx.de](mailto:SHG_Borderline@gmx.de) (mit Unterstrich nach SHG)

oder in der Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg -Synapse,

E-Mail: [selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de](mailto:selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de) oder Tel:030-55491892

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### **Grenzgänger Borderline Netzwerk**

Bonetz ist die Internetpräsenz der trialogischen Pro Borderline Netzwerke (kooperierende Netzwerke), Köln und Berlin. Die Netzwerke bestehen aus Fachleuten, Angehörigen und Menschen mit einer Borderline Persönlichkeitsstörung. Sie treffen sich einmal im Quartal.

Darüber hinaus hat Frau Sabine Thiel im Mai die erste Trialogische Tagesveranstaltung initiiert und organisiert. Welche Ziele verfolgt Bonetz? Die primären Ziele sind Öffentlichkeitsarbeit und Aufklärung über die BPS. Die sekundären Ziele sind es, niederschwellige Angebote zu erstellen und anzubieten.

Beratungsangebote, Selbsthilfe und auch Informationsveranstaltungen gemeinsam zu organisieren und möglichst kostenlos, flächendeckend anzubieten.

Bereich Selbsthilfe Bonetz möchte mit seinem Internetwegweiser einen ersten allgemeinen Überblick über die Angebote der Selbsthilfe bieten.

Netzwerkaufbau Bonetz ist als eine Plattform angedacht, in der sich trialogische Borderline Netzwerke, die miteinander kooperieren, vernetzen und darstellen. Grundsätzlich kann jeder ein trialogisches Netzwerk aufbauen. Hilfe erwünscht?

Bitte eine Mail an: [sabine@beraterin-thiel.de](mailto:sabine@beraterin-thiel.de), Betreff: Netzwerkaufbau

Angebot des Borderline-Netzwerks / Standort Berlin zum downloaden

<http://bonetz.de/berlin/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### **Selbsthilfegruppe für Menschen mit Borderline in Gründung**

Wir haben schon seit vielen Jahren die Diagnose Borderline und erleben unser Gefühlsleben wie ein Tanz auf einem Seil. In einer Selbsthilfegruppe mit Menschen denen es genauso geht wie uns, wollen wir durch Gespräche & gemeinsame Aktivitäten unsere inneren Spannungen abbauen, uns miteinander stärken und füreinander da sein. Fühlst du dich angesprochen?

Dann melde dich bei der Selbsthilfekonaktstelle Lichtenberg - Horizont Hohenschönhausen – Voraussichtlicher Start der Gruppe ist im Juni 2022.

Selbsthilfekontaktstelle Horizont | Ahrenshooper Str. 5 | 13051 Berlin

Tel 030 9621033

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### **Selbsthilfegruppe für Angehörige mit Borderline-Syndrom - Gruppe in Gründung**

Seid ihr auch Angehörige von einer Person die an Borderline erkrankt ist? Wollen wir uns gemeinsam Kraft für das Zusammenleben mit unseren Liebsten und all den Herausforderungen geben? Lasst uns zusammen etwas hier in unserer Nachbarschaft aufbauen!

Bei Interesse meldet euch bei der Selbsthilfekonaktstelle Lichtenberg - Horizont Hohenschönhausen – Voraussichtlicher Start der Gruppe ist im Juni 2022.

Selbsthilfekontaktstelle Horizont | Ahrenshooper Str. 5 | 13051 Berlin

Tel 030 9621033

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### **Trennung von narzisstischen Menschen - Gruppe in Gründung**

Die Trennung von einem narzisstischen Menschen ist eines der schwersten Dinge, die man emotional leisten kann. Immer mehr Menschen fühlen sich dominiert und ausgenutzt von Narzissten und Egoisten. Man spricht auch von Energievampiren.

**S E L B S T H I L F E**

Gruppe in Gründung

## **Der richtige Umgang mit mir und meinen Mitmenschen**

Erziehung und Erfahrungen in unserer Kindheit bereiten uns auf die Zukunft und das Erwachsenwerden vor – meistens gut. Es gibt aber auch Dinge die uns verletzt haben, bewusst oder unbewusst. Die so prägend waren, dass diese uns noch heute erhalten sind. Eine cholerische Mutter, ein gleichgültiger Vater...

Umstände, die die Beziehungen zum Partner, Umgang mit Freundschaften, die Rolle am Arbeitsplatz beeinflussen und so vieles Selbstverständliche so kompliziert und schwer machen.

Wenn wir uns austauschen und darüber reden, könnten wir uns vielleicht selber kennenlernen und besser mit uns umgehen.

Wenn du zwischen 30 und 50 bist, sei herzlich willkommen.

Zur Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe ohne therapeutische Begleitung werden Menschen gesucht, die das eigene soziale Handeln überprüfen und Neues wagen möchten.

Die Gruppe startet, sobald sich genug Interessent\*innen gemeldet haben.

Termin: wird gemeinsam gefunden

Selbsthilfekontaktstelle Mittelhof e.V.

Ort: Villa Mittelhof | Königstraße 42-43 | 14163 Berlin

Info und Anmeldung: 030 80 19 75 14 oder [selbsthilfe@mittelhof.org](mailto:selbsthilfe@mittelhof.org)

Kosten: 1,50 € pro Termin

Kontakt\_ Alina Becker Selbsthilfekontaktstelle Mittelhof e.V.

Königstr. 42-43, 14163 Berlin

Tel.: 030 / 80 19 75 14

[abecker@mittelhof.org](mailto:abecker@mittelhof.org)

**S E L B S T H I L F E**

Gruppe in Gründung

## **Kontaktabbruch zu den Eltern**

Den Kontakt zu den eigenen Eltern abubrechen ist ein Schritt, den man nicht leichtfertig geht. Was bleibt ist jedoch die Trauer über den Verlust. In dieser Gruppe wollen wir uns Raum für unsere Trauer geben, Trostspenden und Ermutigung finden. Wir müssen das nicht alleine schaffen, sondern können uns zusammentun und uns gegenseitig unterstützen. Mitunter werden auch Traumata ein Thema sein. Der Schwerpunkt der Gruppe liegt jedoch bei der Bewältigung des Kontaktabbruchs. Wenn du das Gefühl hast mit deiner Trauer allein zu sein oder du Schwierigkeiten hast diese zu bewältigen, dann melde dich gerne. Wir freuen uns auf dich.

Termin: wird noch gemeinsam gesucht

Anmeldungen sind ab sofort über die Kontaktstelle möglich.

Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf

Alt Marzahn 59 a | 12685 Berlin

Kontaktpersonen: Aimée Angermeyer **Tel. 030 54 25 103**

[selbsthilfe@wuhletal.de](mailto:selbsthilfe@wuhletal.de)

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

Sprechzeiten: Mo 13 - 17 Uhr | Di 15 - 19 Uhr | Fr 9 - 13 Uhr

**S E L B S T H I L F E**

## **Empty Nest - „Wenn das Kind auszieht“**

Wir suchen weitere Eltern für die Gründung einer Selbsthilfegruppe

Wie finden Eltern durch diese emotionale Zeit und wachsen von der aktiven in eine gesunde passive Elternrolle? Ein Stück Lebensaufgabe fällt weg, welche Bedeutung haben Trauer, Gefühle des

Verlassenwerdens, sich seines eigenen Alterns bewusst zu werden und Beruf dabei? Was kann als Chance genutzt werden, diese Lücke zu füllen und sich neu zu definieren - alleine, als Paar? Wie verändert sich die

Beziehung zu unseren Kindern - kann es sie sogar verbessern, uns stolz machen, uns bereichern? Und was, wenn gar kein Kontakt mehr stattfindet? Klingt das gut für dich? Dann melde Dich gerne bei uns! Hier finden sich Eltern zusammen, um durch diese Zeit, mit ihren Höhen und Tiefen, gemeinsam zu gehen. Sich Mut machen, aktiv werden, gegenseitig stärken, zuhören, verstehen....

Ihr könnt Euch gern bei uns anmelden unter Tel.: 5425103 oder [selbsthilfe@wuhletal.de](mailto:selbsthilfe@wuhletal.de).

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### SELBSTHILFE

WE ARE FAMILY!

### Empowerment für Familien mit Kindern aus Eizellen-/Samenspende

In den USA oder UK längst nichts Besonderes mehr, ist das Thema Eizellen- und Samenspende in Deutschland nach wie vor ein Tabu.

In unserer Selbsthilfegruppe wollen wir uns austauschen zu Themen wie:

- Wie erkläre ich meinem Kind seine Entstehung?
- Wie vermitteln wir es der Außenwelt und möchten wir Kontakt zu der/dem Spender\*in?

Wir möchten Empowerment für uns und unsere Kinder, indem wir ihnen durch das Zusammensein mit Familien, die ähnlich entstanden sind, Normalität, Zugehörigkeit und Stolz auf ihre Entstehungsgeschichte vermitteln.

Alleinerziehende, binationale/multiethnische und queere Familien sind ausdrücklich willkommen!

Kontakt gerne über: [selbsthilfe@sekis-berlin.de](mailto:selbsthilfe@sekis-berlin.de)

Ort: SEKIS | Bismarckstr. 101 10625 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### SELBSTHILFE

Gruppe in Gründung

### Leeres Kinderzimmer – Wenn das Kind zum anderen Elternteil zieht

Treffen immer montags, 18 – 19:30 Uhr, 2. + 4. Montag

Wenn das Kind nach der Trennung beim anderen Elternteil lebt und der Kontakt stark reduziert ist, verursacht das großen Schmerz und Leid. Man sucht verzweifelt nach Gründen und wünscht sich, etwas ändern zu können. Wie kann man mit dieser neuen, nicht selbst gewählten Lebenssituation fertig werden?

Wie gehen andere Betroffene mit dem Schmerz über den Verlust des Kontaktes zum Kind um? In einer Gruppe von Menschen, die Ähnliches erlebt haben, gibt es die Möglichkeit gemeinsam Hoffnung zu schöpfen, sich gegenseitig Mut zu machen und nach Wegen zu suchen, der Hilflosigkeit entgegenzuwirken.

Wenn Sie auch den Wunsch nach Austausch haben, melden Sie sich bei uns!

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf

Eichhorster Weg 32 / 13435 Berlin

Telefon 030 / 4 16 48 42

[selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de](mailto:selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de) [www.unionhilfswerk.de/selbsthilfe](http://www.unionhilfswerk.de/selbsthilfe)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### SELBSTHILFE

Gruppenründung:

### Männer in Trennung

Trennungen sind selten einfach. In der Regel leiden alle Beteiligten darunter.

Die Selbsthilfegruppe „Männer in Trennung“ richtet sich an Männer, die in verschiedenen Phasen einer Trennung stecken. Ob frisch oder schon länger getrennt – hier seid ihr richtig. Es kann guttun und stark entlasten, mit anderen Menschen zu reden, die eine ähnliche Phase durchleben und durchlebt haben.

Die Selbsthilfegruppe startet zunächst als Gesprächskreis.

Pandemiebedingt können nur maximal 10 Menschen pro Treffen teilnehmen.

**Termin: 2. und 4. Dienstag im Monat, 19:00 – 20:30 Uhr – Anmeldung erforderlich!**

**Ort: ein Gruppenraum in Prenzlauer Berg am Senefelderplatz (U2)**

Anmeldung telefonisch unter 030 49 98 70 910 oder per E-Mail an [kis@hvd-bb.de](mailto:kis@hvd-bb.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)



## SELBSTHILFE- JUNGE SELBSTHILFE

### Stammtisch junge Selbsthilfe

Gönn dir Zeit mit Gleichgesinnten!

Hier triffst du andere junge Menschen mit ähnlichen Lebensfragen, Problemen oder Diagnosen, mit denen du dein Leben und deine Probleme selbst in die Hand nehmen kannst. Gemeinsam seid ihr stark!

Jeden letzten Dienstag im Monat um 19 Uhr

Derzeit - Wir treffen uns unkompliziert: **OHNE Maske und Test im "Café" Zoom**

Es ist ein Raum auf "Junge Selbsthilfe" reserviert. Ihr erkennt uns aber auch an unseren unmaskierten Gesichtern. Wir freuen uns auf euch!

Den Link bekommt ihr nach der Anmeldung automatisch per Mail.

**E-Mail: [junge-selbsthilfe@sekis-berlin.de](mailto:junge-selbsthilfe@sekis-berlin.de)**

Projekt Junge Selbsthilfe in Berlin

Instagram: [jungeselbsthilfeberlin](https://www.instagram.com/jungeselbsthilfeberlin)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE- JUNGE SELBSTHILFE

(In Gründung)

### Junge Selbsthilfe Depression in Spandau

Du leidest unter Depression und möchtest Dich mit anderen darüber austauschen? Der Alltag fällt Dir schwer und Du fühlst Dich mit Deinen Problemen allein? Hier bist Du nicht allein damit!

Wir stärken uns gegenseitig.

**Zeit: Grünungstreffen in der Woche, die regulären**

**Treffen am Samstag**

Bei Interesse bitte melden bei:

Telefon: 030/ 382 40 30 oder [shtsiemensstadt@casa-ev.de](mailto:shtsiemensstadt@casa-ev.de)

Selbsthilfe Spandau - Wattstr. 13, 13629 Berlin

Tel.-Nr.: [030] - 3824030

E-Mail: [shtsiemensstadt@casa-ev.de](mailto:shtsiemensstadt@casa-ev.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE- JUNGE SELBSTHILFE

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE- JUNGE SELBSTHILFE

» [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-Angebote der Sucht-Selbsthilfegruppen in Zeiten der Corona-Pandemie

Teilweise finden die Treffen der Selbsthilfegruppen noch nicht statt bzw. kommen in Online-Treffen zusammen. Andere treffen sich seit kurzem wieder unter bestimmten Raum- und

Hygieneregeln. Informieren Sie sich über die jeweiligen Kontaktdaten der Gruppe oder den Gruppenübersichten der Selbsthilfeorganisationen, ob und wann die Treffen stattfinden.

#### **Anonyme Alkoholiker**

Hotline der Kontaktstelle: 19295 [Online-Meetings »](#)

#### **Kreuzbund-Chat**

Selbsthilfe online für Suchtbetroffene & Angehörige zu allen Sucht-Themen [Zum Chat »](#)

#### **Narcotics Anonymous (NA)**

Hotline: 0800 445 33 62 [Meetings »](#)

**Rettungsring e.V.** [Selbsthilfe im neuen Format »](#)

[» 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**

## **Echte Stimmen – Der Berliner Selbsthilfepodcast bei spotify**

### **Torsten Hansen**

#26 Autismus – Spektrum Elternzentrum Berlin e.V. - Leben - Beratung - Begleitung

<https://echte-stimmen.podigee.io/27-26-autismus-spektrum-elternzentrum-berlin-ev>

[» 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](mailto:sozialberatung@sekis-berlin.de)

[» Inhaltsverzeichnis](#)

### **PROJEKTE**

## **Co-working-café für Studierende im Mittelhof - kostenlos**

Wir möchten euch auf unser neues, kostenloses Angebot für Studierende in Zehlendorf aufmerksam machen und würden uns freuen, wenn ihr uns bei der Öffentlichkeitsarbeit unterstützt. Das Co-Working Café soll vorerst als offenes Angebot starten mit der Option, dass sich daraus eine SHG entwickelt.

Nachfolgend schicken wir euch unsere Pressemitteilung:

Seit Beginn der Corona-Pandemie hat sich der Alltag für Studierende spürbar verändert. Aufgrund von geschlossenen universitären Einrichtungen und Online-Vorlesungen fehlt oft die Gelegenheit für sozialen Austausch und ein persönliches Miteinander. Einsamkeit ist dadurch in den letzten Jahren zu einem

ernstzunehmenden Problem unter Studierenden geworden. Insbesondere Studierende mit wenig finanziellen Mitteln haben oft keine andere Möglichkeit, als alleine in ihrem Zimmer zu lernen. Wir von der Selbsthilfekontaktstelle des Mittelhof e.V., einem gemeinnützigen Verein der sich vielfältig in der Nachbarschaftsarbeit für Steglitz und Zehlendorf engagiert, wollen mit folgendem Angebot helfen, diesem Problem ein Stück entgegenzuwirken:

- Was? Ein kostenloses Co-Working Café für Studierende in Berlin und Umgebung.  
Das heißt: Arbeitsplätze mit freiem Wifi-Zugang und die Möglichkeit, das Angebot des offenen Cafés der Villa zu nutzen und bei einem Kaffee ins Gespräch zu kommen.
- Wo? In der Bibliothek der Villa Mittelhof (Königstraße 42-43, 14163 Berlin-Zehlendorf)
- Wer? Alle Studierende, die Lust haben, sich in gemütlicher Arbeitsatmosphäre mit anderen jungen Menschen zu vernetzen.
- Wann? Das Co-Working Café öffnet erstmalig am Donnerstag, den 10.03.22 von 13 bis 19 Uhr. Das Angebot findet danach voraussichtlich 2x wöchentlich statt. Konkrete Termine und Zeiten variieren und können gerne erfragt werden.
- Interesse? Wir bitten um vorherige Anmeldung. Es gilt die 2G+ Regelung.
- Info: Mail: [selbsthilfe@mittelhof.org](mailto:selbsthilfe@mittelhof.org)  
Tel.: (030) 80 19 75 14 Signal-Messenger oder SMS: 0177 80 19 943

Ellen Ohmes, Petra Glasmeyer & Alina Becker

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

Tel.: 030 / 80 19 75 14

Fax: 030 / 80 19 75 59

[abecker@mittelhof.org](mailto:abecker@mittelhof.org)

Der Mittelhof auf Twitter: @Mittelhof\_eV

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## BARRIEREFREIHEIT

### 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/UCgCCxfZ7rFIXEVW6HTwHpGQ/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## BARRIEREFREIHEIT

### 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](#)

## BARRIEREFREIHEIT

### 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](#)

## BARRIEREFREIHEIT

### Stellungnahme zum Verordnungsentwurf des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales Verordnung über Anforderungen an die Barrierefreiheit für Produkte und Dienstleistungen nach dem Barrierefreiheitsstärkungsgesetz

Für die Möglichkeit zur Stellungnahme zu dem o.g. Verordnungsentwurf möchte die BAG SELBSTHILFE herzlich danken. Wir nehmen zu dem Verordnungsentwurf wie folgt Stellung:

Sinn und Zweck der zu erlassenden Rechtsverordnung ist, dass die konkreten Anforderungen an die Barrierefreiheit für Produkte und Dienstleistungen entsprechend den Anforderungen des Anhangs I der EU-Richtlinie 2019/882 des Europäischen Parlaments und des Rates vom 17.04.2019 (EAA) über die

Barrierefreiheit für Produkte und Dienstleistungen in dieser Verordnung zu regeln sind. Gemäß der Definition nach § 3 Abs. 1 des BFSG sind Produkte und Dienstleistungen dann barrierefrei, wenn sie für Menschen mit Behinderungen in der allgemein üblichen Weise, ohne besondere Erschwernis und grundsätzlich ohne fremde Hilfe auffindbar, zugänglich und nutzbar sind.

Unter Zugrundelegung dieser Definition ist jedoch nach Prüfung dieses Verordnungsentwurfes leider festzustellen, dass sowohl die im Anhang I der EU-Richtlinie konkret aufgelisteten Vorgaben als auch die im Anhang II aufgeführten indikativen und mithin unverbindlichen Beispiele möglicher Lösungen, welche zur Realisierung der Barrierefreiheitsanforderungen in Anhang I beitragen, nicht mit aufgenommen worden sind.

Vielmehr hat sich die Arbeit des Ordnungsgebers bisher darin erschöpft, die sehr abstrakten sowie technischen Kriterien aus der EU-Richtlinie 2019/882 in den Verordnungsentwurf zu übertragen. Es wäre jedoch eine weitere Differenzierung im Hinblick auf die konkreten Anforderungen an die Barrierefreiheit für Produkte und Dienstleistungen notwendig gewesen, gerade unter Bezugnahme auf die sehr dezidierten Vorgaben im Anhang I und Anhang II der EU-Richtlinie 2019/882.

Ausweislich der EU-Richtlinie 2019/882 sind Produkte so zu gestalten und herzustellen, dass Menschen mit Behinderungen sie voraussichtlich maximal nutzen, und sie sind möglichst in oder auf dem Produkt selbst mit barrierefrei zugänglichen Informationen zu ihrer Funktionsweise und ihren Barrierefreiheitsfunktionen auszustatten. Damit Dienstleistungen so erbracht werden, dass Menschen mit Behinderungen sie voraussichtlich maximal nutzen, müssen für die Ausführung der Dienstleistungen Funktionen, Vorgehensweisen, Strategien und Verfahren sowie Änderungen vorgesehen sein, die eine Anpassung an die Bedürfnisse von Menschen mit Behinderungen ermöglichen und die Interoperabilität von assistiven Technologien gewährleisten.

Genau diese Anforderungen an eine weitere Konkretisierung, welche auch zu einer besseren Handhabbarkeit sowie Überprüfbarkeit der Vorgaben geführt hätten, sind jedoch nach unserem Dafürhalten in diesem Verordnungsentwurf unterblieben, sodass im Ergebnis auch kein tatsächlicher Mehrwert für die Menschen mit Behinderungen erkennbar ist. Es besteht daher bezüglich des Verordnungsentwurfes aus Sicht der BAG SELBSTHILFE ein erheblicher Nachbesserungsbedarf.

Mehr zu den einzelnen Punkten:

<https://www.bag-selbsthilfe.de/aktuelles/nachrichten/detail/news/stellungnahme-zum-verordnungsentwurf-des-bundesministeriums-fuer-arbeit-und-soziales-verordnung-ueber-die-barrierefreiheitsanforderungen-fuer-produkte-und-dienstleistungen-nach-dem-barrierefreiheitsstaerkungsgesetz>

## PATENTENINTERESSEN

### **„Freedom day“ bedeutet Isolation für viele Behinderte und chronisch Kranke**

BAG SELBSTHILFE fordert angesichts der stetig steigenden Infektionszahlen und im Sinne der Inklusion die Corona-Schutzmaßnahmen beizubehalten und eine allgemeine Impfpflicht zügig umzusetzen  
Düsseldorf, 17.03.2022. Für viele vulnerable Menschen stellen die geplanten Lockerungen der Bunderegierung insbesondere die fallende Maskenpflicht in Schulen, Supermärkten und bei verschiedenen medizinischen Dienstleistern wie Zahnärzten und Physiotherapeuten eine hohe Gefährdung dar. Denn im Gegensatz zu vielen anderen können sich diese Menschen aufgrund ihrer Erkrankung oder einer immunsupprimierenden Therapie selbst nicht durch eine Impfung schützen, da sie bei ihnen oft nicht ausreichend wirkt; dies ist beispielsweise bei Menschen mit Organtransplantationen oder mit Krebserkrankungen der Fall.

„Für die betroffenen Menschen ist es deshalb unerlässlich, sich in einem geschützten Umfeld bewegen zu können, welches ihnen durch Maßnahmen wie Impfungen, Masken und Tests auch in Pandemiezeiten eine risikoarme Teilhabe am gesellschaftlichen Leben ermöglicht. Angesicht von Rekordwerten, wie 295.000 Neuinfektionen allein heute, erscheinen uns die geplanten Lockerungen zum jetzigen Zeitpunkt geradezu absurd“, erklärt Dr. Martin Danner, Bundesgeschäftsführer der BAG SELBSTHILFE.

„Das Risiko der Ansteckung und zwangsläufig auch der Ausgrenzung wird somit für chronisch kranke und behinderte Menschen immer größer, das ist für uns inakzeptabel. Daher fordern wir die Politik eindringlich auf, die Masken- und Testpflichten beizubehalten sowie eine allgemeine Impfpflicht ab 18 Jahre schnell umzusetzen. Darüber hinaus appellieren wir an die Bundesländer, von den Hotspot-Regelungen Gebrauch zu machen. Angesichts der stark steigenden Zahlen und der neuen Virusvariante B.2 sind diese – auch zum

Schutz des Gesundheitssystems – dringend notwendig, zumal die Krankheitsschwere dieser Variante noch gar nicht abgeschätzt werden kann“, so Dr. Martin Danner.

BAG SELBSTHILFE e.V.

Kirchfeldstraße 149 - 40215 Düsseldorf

Fon: 0211 3100625- Fax: 0211 3100634

[www.bag-selbsthilfe.de](http://www.bag-selbsthilfe.de) - [burga.torges@bag-selbsthilfe.de](mailto:burga.torges@bag-selbsthilfe.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### PATENTENINTERESSEN

### Neuer Patientenbeauftragter des Bundes: Stefan Schwartze

Stefan Schwartze ist seit Januar 2022 Beauftragter der Bundesregierung für die Belange der Patientinnen und Patienten.

<https://www.patientenbeauftragter.de/>

Beitrag in G&G: Wissen schützt Gesundheit: Richtige Informationen von falschen zu unterscheiden, kann lebensrettend sein. Der Patientenbeauftragte der Bundesregierung, Stefan Schwartze, setzt sich deshalb dafür ein, die digitale Gesundheitskompetenz zu verbessern.

<https://www.gg-digital.de/2022/03/einwurf/index.html>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### PATENTENINTERESSEN

### Digitale Gesundheitsanwendungen- Viel Konfliktstoff bei Gesundheits-Apps

"Apps auf Rezept ersetzen nicht den Arztbesuch, sondern sind eine Ergänzung und können Wartezeiten überbrücken."

Ob Depressionen, Migräne, Rückenschmerzen oder Ohrgeräusche – bei vielen Leiden können Ärzte Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) verschreiben. Eineinhalb Jahre nach ihrer Einführung sind sie zu einem festen Bestandteil der medizinischen Versorgung geworden. Doch die Kritik an Detailregelungen bleibt.

Vor allem die Krankenkassen sind unzufrieden.

Ein Beitrag von Thorsten Severin in G&G:

<https://www.gg-digital.de/2022/03/viel-konfliktstoff-bei-gesundheits-apps/index.html>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### PATENTENINTERESSEN

### Richtlinie Außerklinische Intensivpflege:

#### Patientenvertretung sorgt im GBA für deutliche Verbesserungen

Die Außerklinische Intensivpflege-Richtlinie (AKI-RL) des Gemeinsamen Bundesausschusses (G-BA) ist heute in Kraft getreten. Nach mehr als einem Jahr intensiver Beratung ist die Patientenvertretung mit dem Ergebnis zufrieden. Für die Betroffenen und ihre Angehörigen konnten dank der Mitwirkung der Patientenvertretung wichtige Punkte erreicht werden.

Die neue Richtlinie betrifft Menschen mit einem besonders hohen Bedarf an medizinischer Behandlungspflege. Die größte Gruppe bilden Menschen, die künstlich beatmet werden. Dazu gehören neben geriatrischen und multimorbiden Patientinnen und Patienten unter anderem auch Kinder und Jugendliche, bei denen die Beatmung z.B. aufgrund eines Gendefekts oder aufgrund eines Ertrinkungsunfalls dauerhaft erforderlich ist. Betroffen von außerklinischer Intensivpflege (AKI) können aber auch Menschen sein, die aus anderen Gründen regelmäßig in lebensbedrohliche Situationen geraten, wie z.B. Menschen mit medikamentös schwer einstellbaren Epilepsien.

Die AKI-RL ist eine Umsetzung des hoch umstrittenen Intensivpflege- und Rehabilitationsstärkungsgesetzes (GKV-IPReG) durch den G-BA. Sie regelt unter anderem, welche Ärztinnen und Ärzte zukünftig AKI verordnen können, die Qualifikation von Ärztinnen und Ärzten, die vor einer Verordnung das Potenzial für eine Beatmungsentwöhnung oder Dekanülierung erheben müssen sowie das Nähere zu Inhalt und Umfang der AKI. AKI-Verordnungen müssen ab dem 1. Januar 2023 nach der neuen Richtlinie erfolgen und nicht mehr als „spezielle Krankenbeobachtung“ nach der Häusliche Krankenpflege-Richtlinie (HKP-RL).

„Aufgrund des engagierten Einsatzes der Patientenvertretung konnten in der AKI-RL viele Regelungen im Sinne der Betroffenen und ihrer Angehörigen erreicht werden“, erklärt Thomas Koritz vom Interessenvertretung Selbstbestimmt Leben e.V. (ISL). „Zielführend war hier auch das breit angelegte Stellungnahmeverfahren, in dem zahlreiche Behindertenverbände Gehör fanden“, ergänzt Katja Kruse vom Bundesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen (bvkm). Hierzu gehören insbesondere folgende Punkte:

Die Definition des Personenkreises, der bislang Anspruch auf spezielle Krankenbeobachtung nach Ziffer 24 der HKP-RL hat, wurde nahezu wortgleich in die AKI-RL übertragen. Hierdurch ist sichergestellt, dass Versicherte, die bislang Anspruch auf spezielle Krankenbeobachtung hatten, künftig außerklinische Intensivpflege erhalten.

Bei beatmeten Versicherten wird künftig zwischen Versicherten unterschieden, die ein Potenzial für eine Entwöhnung von der Beatmung haben und Versicherten, bei denen kein Entwöhnungspotenzial besteht. Hier hat die Patientenvertretung immer wieder die nicht sachgerechten Vorgaben des Gesetzgebers kritisiert und Differenzierungen eingefordert. Mit Erfolg!

Potenzialerhebungen können notfalls auch telemedizinisch erfolgen, um die Betroffenen und ihre Angehörigen nicht mit aufwendigen Krankentransporten zu belasten.

Auch an Orten, an denen sich Versicherte nur manchmal oder gelegentlich aufhalten, darf AKI geleistet werden. Eine Einschränkung, dass AKI nur an Orten erbracht werden darf, an denen sich Versicherte „regelmäßig wiederkehrend“ aufhalten, wurde verhindert.

Die Qualifikationsanforderungen an die verordnenden und potenzialerhebenden Ärztinnen und Ärzte wurden auch mit Blick darauf geregelt, die Versorgung in der Fläche sicherzustellen.

Eine konkrete Evaluationsklausel wurde mit aufgenommen, um die Wirkung der neuen Richtlinie zeitnah zu untersuchen. Unabhängig davon muss der G-BA zügig nachsteuern, wenn sich Versorgungsdefizite zeigen. Sorge bereitet der Patientenvertretung, dass der AKI-Anspruch für Versicherte, die nicht beatmet werden, sondern aus anderen Gründen regelmäßig in lebensbedrohliche Situationen geraten, wahrscheinlich weiterhin zwischen den Krankenkassen und den Betroffenen streitbehaftet bleiben wird. „Hier konnte die Patientenvertretung aber eine für die Betroffenen wichtige Klarstellung in den Tragenden Gründen durchsetzen“ erläutert Kruse. „Danach ist es für den AKI-Anspruch nicht erforderlich, dass die lebensbedrohlichen Situationen tatsächlich täglich auftreten. Vielmehr ist es ausreichend, dass sie prospektiv betrachtet mit hoher Wahrscheinlichkeit täglich auftreten können.“

Ansprechpartner\*innen: Katja Kruse, Patientenvertreterin, Bundesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen (bvkm); Thomas Koritz, Patientenvertreter, Interessenvertretung Selbstbestimmt Leben in Deutschland e.V. (ISL)

E-Mail: [katja.kruse@bvkm.de](mailto:katja.kruse@bvkm.de); [thomas@koritz.de](mailto:thomas@koritz.de)

Berlin, 18. März 2022.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## PATENTENINTERESSEN

### Selbstzahler-Leistungen laut IGeL-Monitor kaum GKV-tauglich

Die meisten der angebotenen Selbstzahler-Leistungen (IGeL) haben „keine Chance als Leistung der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) anerkannt zu werden, so der [Medizinischen Dienstes Bund](#). Der Blick auf die 55 bislang vom Wissenschaftsteam des IGeL-Monitors des Medizinischen Dienstes Bund bewerteten Leistungen überzeuge nicht, so Gronemeyer. Seit dem Start des Monitors vor rund zehn Jahren habe man keine Leistung mit positiv bewertet werden können, tendenziell positiv hätten nur zwei IGeL abgechnitten.

Einige der Bewertungen, die im Zuge des IGeL-Monitors durchgeführt worden seien, habe man aktualisiert – aber auch dabei habe sich gezeigt, dass sich „hinsichtlich der Evidenz nichts verändert und das Ergebnis daher gleich bleibt“. Bislang sei keine einzige Bewertung widerlegt worden.

Gronemeyer wies darauf hin, dass der IGeL-Monitor bei seinen Analysen nicht nur wissenschaftliche Studien auswertet, sondern die Bewertungen auch in den Kontext der Empfehlungen der Leitlinien der medizinischen Fachgesellschaften stellt.

„Der IGeL-Monitor konnte bei 22 Bewertungen entsprechende Leitlinien finden und hat die Empfehlungen mit der Bewertung verglichen“, fasste Michaela Eikermann, Leiterin des Bereichs Evidenzbasierte Medizin beim Medizinischen Dienst Bund, zusammen. Mehr als drei Viertel der Bewertungen stimmten mit den Leitlinienempfehlungen überein. „Es trifft daher nicht zu, dass unsere Bewertungen dazu in Widerspruch stehen.“ Nach wie vor würden auch IGeL verkauft, die eindeutig negativ zu bewerten seien, kritisierte Gronemeyer. Dazu gehöre beispielsweise die Ultraschalluntersuchung zur Früherkennung von Eierstockkrebs. Bei dieser Leistung könne es zu vielen falsch positiven Ergebnissen und damit zu unnötigen weiteren Untersuchungen und Eingriffen kommen.

„Dies widerspricht den einfachsten Regeln der Patientensicherheit. Diese IGeL sollte gar nicht mehr angeboten werden“, so Gronemeyer. Auch internationale medizinische Fachgesellschaften würden von dieser Leistung abraten.

Links zum Thema

[https://www.igel-monitor.de/Informationen der KBV zu Selbstzahlerleistungen](https://www.igel-monitor.de/Informationen%20der%20KBV%20zu%20Selbstzahlerleistungen)

Quelle: [aerzteblatt.de](http://aerzteblatt.de)- Donnerstag, 24. März 2022

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## PATENTENINTERESSEN

### Schmerzbedingte Operationen: Eingriffe vielfach offenbar nicht notwendig

Wird eine zweite Meinung eingeholt, wenn es um die Indikation für eine Operation bei Patienten mit chronischen Schmerzen geht, widerspricht diese sehr häufig der ursprünglichen Entscheidung. So raten zum Beispiel die Zweitmeiner in fast 98 Prozent der Fälle von einem chirurgischen Eingriff an der Wirbelsäule ab. Diese Zahlen basieren auf einer Analyse, die die [Deutschen Gesellschaft für Schmerzmedizin](#), anlässlich des Deutschen Schmerz- und Palliativtages vorstellte.

Sie schloss Daten von mehr als 7.000 Betroffenen mit chronischen Schmerzen und einer Indikation für eine Wirbelsäulenoperation ein. Bei ihnen lag eine Zweitmeinung, die im Rahmen einer interdisziplinären Schmerzkonferenz (ISK) – des IMC-Zweitmeinungsverfahrens – erhoben wurde, vor.

Demnach sei nur bei 2,4 Prozent der Patienten eine schmerzbedingte Operation notwendig. Auch bei Gelenkoperationen (Gelenkendoprothetik) von knapp 4.000 Patienten entschieden sich die Zweitmeiner in etwa 87 Prozent der Fälle gegen eine Operation.

„Das heißt, wir haben hier eine ganz hohe Diskrepanz zwischen den faktisch angeordneten Operationen und den tatsächlich aus schmerzmedizinischer Sicht relevanten und durchzuführenden Operationen“, bewertete Überall die Ergebnisse.

Unter den Patienten, denen von einem Wirbelsäuleneingriff abgeraten wurde, erhielten fast drei Viertel eine spezifische multimodale Schmerztherapie (MMST) und etwa ein Viertel eine konservative Therapie im Rahmen der Regelversorgung. Die MMST lindere die Beschwerden sehr effektiv, so Überall.

Bei den Betroffenen, die der Zweitmeinung zufolge keine Gelenkoperation erhalten sollten, wurde bei zirka 60 Prozent eine MMST durchgeführt, teilte Überall mit. Eine konservative Therapie erfolgte bei ungefähr einem Viertel.

#### Das Zweitmeinungsverfahren

Das Einholen einer Zweitmeinung etwa bei Wirbelsäulenoperationen hat der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) als Regelleistung im Rahmen der gesetzlichen Krankenversicherungen eingeführt. Bei diesem Verfahren steht die Bewertung, ob alle konservativen Therapiemöglichkeiten ausgeschöpft sind, im Vordergrund.

Zu einer Zweitmeinung berechtigten Fachärzte stammen aus den operativen Bereichen wie Orthopädie, Neurochirurgie oder Unfallchirurgie, so der Experte, aber auch aus der Allgemeinmedizin, der inneren Medizin und aus der Anästhesie, wenn die Zusatzbezeichnung spezielle Schmerztherapie vorliegt. Darüber hinaus sollten auch Physiotherapeuten oder Krankengymnasten in einer interdisziplinären Schmerzkonferenz (ISK) in den Prozess mit einbezogen werden, so Überall.

#### Forderungen von Seiten der Schmerzmedizin

Daraus ergäben sich aus Sicht der Schmerzmedizin mehrere Forderungen. So sollten keine schmerzbedingten Operationen ohne Einholen einer qualifizierten Zweitmeinung mehr durchgeführt werden. Wichtig sei, die Betroffenen in den Mittelpunkt der Entscheidung zu stellen und nicht das angestrebte Verfahren. Darüber hinaus sollte sich die Vergütung nicht nach dem Verfahren richten, sondern danach, ob der Patient von der Therapie profitiert.

#### Hintergrund chronische Rückenschmerzen

Zwischen 2006 und 2016 hat die Zahl der Patienten mit chronischen Rücken- und Kreuzschmerzen kontinuierlich zugenommen, berichtete Überall basierend auf Daten von AOK-Versicherten. Parallel dazu würden auch sehr viel mehr bildgebende Untersuchungen durchgeführt, etwa Magnetresonanztomografien (MRT).

Viele Eingriffe seien demnach unnötig. Denn auch die Evidenz für schmerzbedingte chirurgische Eingriffe sei unzureichend. Ergebnisse diverser Studien zeigten, dass Schmerzpatienten von einer Operation im Vergleich zu Placbeoperationen nicht profitierten.

zum Thema

**P A T E N T E N I N T E R E S S E N**

## „Freedom day“ bedeutet Isolation für viele Behinderte und chronisch Kranke

BAG SELBSTHILFE fordert angesichts der stetig steigenden Infektionszahlen und im Sinne der Inklusion die Corona-Schutzmaßnahmen beizubehalten und eine allgemeine Impfpflicht zügig umzusetzen  
Düsseldorf, 17.03.2022. Für viele vulnerable Menschen stellen die geplanten Lockerungen der Bunderegierung insbesondere die fallende Maskenpflicht in Schulen, Supermärkten und bei verschiedenen medizinischen Dienstleistern wie Zahnärzten und Physiotherapeuten eine hohe Gefährdung dar. Denn im Gegensatz zu vielen anderen können sich diese Menschen aufgrund ihrer Erkrankung oder einer immunsupprimierenden Therapie selbst nicht durch eine Impfung schützen, da sie bei ihnen oft nicht ausreichend wirkt; dies ist beispielsweise bei Menschen mit Organtransplantationen oder mit Krebserkrankungen der Fall.

„Für die betroffenen Menschen ist es deshalb unerlässlich, sich in einem geschützten Umfeld bewegen zu können, welches ihnen durch Maßnahmen wie Impfungen, Masken und Tests auch in Pandemiezeiten eine risikoarme Teilhabe am gesellschaftlichen Leben ermöglicht. Angesichts von Rekordwerten, wie 295.000 Neuinfektionen allein heute, erscheinen uns die geplanten Lockerungen zum jetzigen Zeitpunkt geradezu absurd“, erklärt Dr. Martin Danner, Bundesgeschäftsführer der BAG SELBSTHILFE.

„Das Risiko der Ansteckung und zwangsläufig auch der Ausgrenzung wird somit für chronisch kranke und behinderte Menschen immer größer, das ist für uns inakzeptabel. Daher fordern wir die Politik eindringlich auf, die Masken- und Testpflichten beizubehalten sowie eine allgemeine Impfpflicht ab 18 Jahre schnell umzusetzen. Darüber hinaus appellieren wir an die Bundesländer, von den Hotspot-Regelungen Gebrauch zu machen. Angesichts der stark steigenden Zahlen und der neuen Virusvariante B.2 sind diese – auch zum Schutz des Gesundheitssystems – dringend notwendig, zumal die Krankheitsschwere dieser Variante noch gar nicht abgeschätzt werden kann“, so Dr. Martin Danner.

BAG SELBSTHILFE e.V.

Kirchfeldstraße 149 - 40215 Düsseldorf

Fon: 0211 3100625- Fax: 0211 3100634

[www.bag-selbsthilfe.de](http://www.bag-selbsthilfe.de) - [burga.torges@bag-selbsthilfe.de](mailto:burga.torges@bag-selbsthilfe.de)

**F O R T B I L D U N G F Ü R S E L B S T H I L F E G R U P P E N**

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2022

## Fortbildungsveranstaltungen 2022

Liebe Selbsthilfe- Aktive und Selbsthilfe-Interessierte,  
das Team Fortbildung in der Selbsthilfe freut sich auf ein weiteres gemeinsames Fortbildungsjahr mit euch. Unter dem Motto „Gemeinsam: Informiert sein, Erfahrungen austauschen, Selbsthilfe stärken“ bieten wir auch in diesem Jahr wieder Informationsveranstaltungen, Workshops, Fortbildungen und Schulungen zu unterschiedlichen Themen aus dem Bereich der Selbsthilfe für euch an. Unabhängig von Corona haben wir Online-Fortbildungen als festen Bestandteil unseres Angebots in das Programm mit aufgenommen. Wir sind bemüht die Veranstaltungen trotz prekärer Lage rund um Corona umzusetzen und das Fortbildungsangebot aufrecht zu erhalten. Unsere Präsenz-Veranstaltungen werden unter Einhaltung der jeweils aktuellen Vorgaben zur COVID-19-Prävention des Landes Berlin durchgeführt. Um den Zugang möglichst vieler Teilnehmenden zu ermöglichen, gilt für die Teilnahme an Präsenz-Fortbildungen die 3-G-Regelung. Kurzfristige Änderungen des Umsetzungsformats und ggf. Absagen können wir leider nicht ausschließen.



Infos dazu erhaltet ihr unter: <https://www.sekis-berlin.de/> und <https://www.sekis-berlin.de/fortbildung>.  
Der Zugang zu Veranstaltungen ist barrierearm gehalten und überwiegend für Menschen mit Bewegungseinschränkungen möglich und wird mit diesem Icon markiert.  
Bei Bedarf können Hilfsmittel, die das akustische Verstehen erleichtern (Ringschleife, Gebärdensprache) beantragt werden.  
Wir freuen uns auf eure Anmeldungen und Teilnahme!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2022

*Organisation und Öffentlichkeit – Öffentlichkeitsarbeit und Digitalisierung*

## Öffentlichkeitsarbeit mal anders - Kreative Printmedien und Co

**Mittwoch, 6. April 2022 | 15 - 18 Uhr**

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

Die eigene Selbsthilfegruppe oder -organisation in der Öffentlichkeit bekannt zu machen und dadurch der Verwirklichung der eigenen Ziele näher zu kommen, bleibt oft ein Vorhaben, das mit viel Arbeit und Unzufriedenheit verbunden ist. Oft kommen nicht so viel Neue in die Gruppe, wie gewünscht werden. Trotz des vielfältigen Netzwerks der Selbsthilfe, erfordert es manchmal andere Wege und Strategien der Öffentlichkeitsarbeit, die wirklich zur Gruppe passen und nachhaltig sind. Dafür sind Rückmeldungen von neuen Gruppeninteressierten und aus Kooperationen nicht zu unterschätzen.

**Anmeldefrist: Dienstag, 29. März 2022**

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

**Online: [www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung)**

**Tel.: 030 890 285 39**

**Kosten: 5,- € (Zahlung vor Ort)**

**Leitung: Ines Krahn (Diplom Sozialpädagogin, Coach, Mentorin)**

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2022

*Methoden und Techniken – Gruppenarbeit und Kommunikation*

## Starke Gefühle

**Donnerstag, 7. April 2022 | 18 – 21 Uhr**

**Selbsthilfekontaktstelle Steglitz-Zehlendorf im Mittelhof | Königstr. 42 / 43 | 14163 Berlin**

Selbsthilfegruppen sind oft besondere Orte. Hier sprechen wir über Erfahrungen, Angst, Erfolge und schmerzhaftes Erlebense. Hier werden wir damit verstanden, wie es nur unter Menschen geht, deren Erfahrungen dicht an den eigenen liegen. Intensiver Austausch verbindet auf besondere Weise. Und manchmal erschreckt er. Wenn plötzlich Tränen fließen oder Ärger laut wird und wir uns in dem, was vielleicht zu tun wäre, überfordert fühlen.

Was dann? Wie begegnen wir Situationen und starken Gefühlen in der Gruppe, die uns einfach zu viel sind? In diesem Workshop wollen wir den Fragen nachgehen:

Was löst es in uns aus, wenn jemand weint oder wütend ist? Warum ist es unangenehm?

Was braucht die Person, die starke Gefühle zeigt?

Wie finden wir in der Gruppe eine gute Balance zwischen zu viel und zu wenig?

Der Workshop will Mut machen, in Kontakt zu bleiben, zu den eigenen Gefühlen und zu den Gefühlen von anderen.

**Anmeldefrist: Mittwoch, 30. März 2022**

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

**Online: [www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung)**

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5,- € (Zahlung vor Ort)

Leitung: Birgit Sowade, Helga Schneider-Schelte (Arbeitskreis Fortbildung)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2022

*Organisation und Öffentlichkeit – Recht und Datenschutz*

**Online-Veranstaltung**

## **Datenschutz für Selbsthilfegruppen - Tipps zum Umgang mit der Datenschutz-Grundverordnung**

**Dienstag, 26. April 2022 | 16 - 18 Uhr | Onlineveranstaltung**

**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. In einem Gespräch, in dem konkrete Fragen zu dem Thema gestellt werden können, wollen wir Tipps und Anregungen für einen sichereren und datenschutz-konformeren Einsatz von neuen Medien – aber auch für die Gruppenarbeit allgemein – geben.

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!

Gerne können konkrete Fragen schon vorab an SEKIS gesendet werden.

**Dienstag, 26. April 2022 | 16 - 18 Uhr**

**Anmeldefrist: Montag, 18. April 2022**

**Für diese Veranstaltung wird ein internetfähiges Gerät (PC / Laptop / Tablet oder Smartphone) mit Mikrofon und Kamera benötigt.**

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

**Online: [www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung)**

**Tel.: 030 890 285 39**

**Kosten: Keine**

**Leitung: Anne Dietrich-Tillmann (Geschäftsführung SELKO)**

Weitere Veranstaltung dazu:

**Dienstag, 27. September 2022 | 16 - 18 Uhr**

SEKIS – Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle | Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin

Anmeldefrist: Mo, 19. September 2022

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2022

## **Junge Selbsthilfe: Studieren mit Barrieren – Lass dich nicht aufhalten!**

**Samstag, 30. April 2022 | 10 – 13 Uhr**

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

Erfahrungsaustausch zu Unterstützungsmöglichkeiten.

Du bist unsicher, ob du (weiter) studieren kannst, weil du zum Beispiel mit einer körperlichen Einschränkung lebst, deine aktuellen Lebensbedingungen oder finanziellen Möglichkeiten bestimmte Einschränkungen mit sich bringen? Andere sagen dir, dass du deshalb nicht studieren kannst? Lass dich

nicht aufhalten! Es gibt viele Unterstützungsangebote. Wo du sie findest, wenn du mit einer psychischen oder physischen chronischen Krankheit oder als Erste\*r in deiner Familie studieren möchtest – darauf wirst du in dieser Fortbildung Antworten finden – einerseits durch fachlichen Input und andererseits natürlich durch Erfahrungsaustausch mit Gleichgesinnten. Du erfährst wo und wie du Ermutigung und Unterstützung findest, wenn du Fragen zum Studium hast. Du kannst ein Studium schaffen, auch wenn du z. B. Angehörige pflegst, in einer schwierigen finanziellen Lage steckst oder mit einer Behinderung oder chronischen Krankheit lebst.

**Anmeldefrist: Donnerstag, 21. April 2022**

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

**Online: [www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung)**

**Tel.: 030 890 285 39**

**Kosten: 5,- € (Zahlung vor Ort)**

**Leitung: Kyra Morawietz (Selbsthilfetreffpunkt Spandau), Paul Seyfarth (Junge Selbsthilfe)**

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2022

## Konflikte in der Selbsthilfegruppe: Störung oder Bereicherung?

**Samstag, 7. Mai 2022 | 10 – 16 Uhr**

**Selbsthilfekontaktstelle Eigeninitiative Treptow-Köpenick | Genossenschaftsstraße 70 | 12489 Berlin**

Konflikte können in jeder Gruppe entstehen – bei gelungener Konfliktlösung fühlt sich die Gruppe jedoch nicht nur erleichtert, sondern auch bereichert und kann daran wachsen. Schließlich leben viele Gruppen von der Unterschiedlichkeit ihrer Mitstreitenden und diese gilt es zu bewahren. Folgende Fragestellungen werden uns beschäftigen:

- Was tue ich wenn ich selbst in einen Konflikt involviert bin?
- Was passiert, wenn Konflikte eskalieren?
- Grenzen zeigen: Wie teile ich anderen mit, dass meine Grenze überschritten worden ist?
- Wer oder was kann helfen, einen Konflikt zu begleiten bzw. aufzulösen?

**Anmeldefrist: Donnerstag, 28. April**

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

**Online: [www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung)**

**Tel.: 030 890 285 39**

**Kosten: 10,- € (Zahlung vor Ort)**

**Leitung: Jens Erik Geißler, Götz Liefert (Arbeitskreis Fortbildung)**

Ein Angebot in der Reihe: Gruppenarbeit und Kommunikation-Methoden und Techniken der Gruppenarbeit

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2022

## Online: Patient\*innenverfügungen und Vorsorgevollmacht

**Dienstag, 10. Mai 2022 | 16 – 18 Uhr | Onlineveranstaltung**

Patient\*innenverfügung und Vorsorgevollmacht sind Themen, welche nicht nur ältere Menschen berühren. Auch für Selbsthilfegruppen – insbesondere der von Menschen mit chronischer Erkrankung – ist eine Auseinandersetzung mit medizinischen Grenzsituationen ihres Lebens und mit der entsprechenden Vorbereitung relevant. Wie handlungs- und entscheidungsfähig bin ich noch im Falle einer todbringenden Krankheit? Welche medizinischen Maßnahmen sollen noch ergriffen werden – oder eben auch nicht? Und wer regelt meine sonstigen Angelegenheiten, wenn ich nicht mehr in der Lage dazu bin? Es gibt eine Reihe

von Fragen und Unsicherheiten rund um diese sensible Themen für die drei Arten von Vollmachten und Verfügungen zur Verfügung stehen, um das eigene Selbstbestimmungsrecht präventiv zu schützen. Die Informationsveranstaltung vermittelt wissenswerte Grundlagen zu den Aspekten Patient\*innenverfügung, Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht, die hilfreich für den Prozess einer Entscheidungsfindung sein können.

**Anmeldefrist: Montag, 2. Mai 2022**

**Für diese Veranstaltung wird ein internetfähiges Gerät (PC / Laptop / Tablet oder Smartphone) mit Mikrofon und Kamera benötigt.**

**Online: [www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung)**

**Tel.: 030 890 285 39**

**Kosten: keine**

**Leitung: Peter Rudel (Cura Betreuungsverein)**

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2022

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## PUBLIKATIONEN

### Deutscher Seniorentag

„Wir. Alle. Zusammen.“ war das Motto des 13. Deutschen Seniorentages vom 24. bis 26. November 2021. Vor dem Hintergrund der Corona-Pandemie musste die Veranstaltung kurzfristig in digitaler Form durchgeführt werden.

Die BAGSO hat nun eine Online-Dokumentation erstellt, die einen Überblick über die vielfältigen Veranstaltungen rund um ein gutes Leben im Alter gibt: von der feierlichen Festveranstaltung zur Eröffnung über die prominent besetzten Programmpunkte im Kuppelsaal und rund 60 Einzelveranstaltungen bis hin zum abwechslungsreichen Programm auf der virtuellen Messebühne.

Über die Internetseite des Deutschen Seniorentages sind die [Aufzeichnungen und weiterführende Materialien](#) einer Vielzahl an Veranstaltungen zugänglich.

Die [Kurzdokumentation](#) im Anhang gibt ebenfalls einen zusammenfassenden Einblick zum Deutschen Seniorentag und den zahlreichen Programmpunkten.

Wir danken allen, die beim Deutschen Seniorentag mitgewirkt oder die Veranstaltungen digital verfolgt haben und wünschen uns für den nächsten Deutschen Seniorentag, dass er wieder – wie in den vergangenen Jahren – in Präsenz stattfinden kann.

BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V.

Noeggerathstr. 49 - 53111 Bonn

Tel.: 0228 / 24 99 93 14

Fax 0228 / 24 99 93 20

E-Mail: [felscher@bagso.de](mailto:felscher@bagso.de)

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## PUBLIKATIONEN

### Gesundheitsversorgung: Impulse für eine Neuausrichtung

Deutschland wird sich die auf Sektoren, Institutionen und Träger fokussierte Gesundheitsversorgung nicht mehr leisten können. Um das Gesundheitswesen für die Zukunft fit zu machen, muss es flächendeckend und regelhaft regional, integriert und patientenorientiert organisiert werden. Ideen für die dringend notwendige Neuausrichtung präsentieren die Herausgeber dieses Buches. Den Auftakt der Beitragsreihe macht ein Vorschlag einer Expertengruppe zur Weiterentwicklung der Integrierten Versorgung, der als Diskussionsgrundlage dient. Aus unterschiedlichen Positionen heraus geben die Autoren aus Wissenschaft, Praxis und Politik sinnvolle Repliken und Ergänzungen dazu. Mit Sicht auf Pflege, Pharmazie, Kliniken, Krankenkassen, ambulante Versorgung, Digitalisierung und Finanzierung wird ferner diskutiert, welche Rolle diese in einer integrierten, vernetzten und regionalen Versorgung spielen können. Wertvolle Impulse

liefert der Blick in die USA, in denen sich integrierte Versorgungsorganisationen bereits etabliert haben und die Ansätze für eine populationsorientierte Versorgung in Deutschland bieten. Die vorgestellten, breit gefächerten Ideen bilden eine gute Grundlage für eine an Lösungen interessierte Debatte, zu der die Herausgeber alle Akteure einladen.

**Helmut Hildebrandt, Rolf Stuppardt (Hrsg.):**

**Zukunft Gesundheit – regional, vernetzt, patientenorientiert.**

**2021. 563 Seiten. Verlag medhochzwei, Heidelberg.**

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## VERANSTALTUNGEN

Die Veranstaltungsankündigungen finden Sie auch online

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## VERANSTALTUNGEN

### **Vor-Ankündigung: Kongress der Deutschen Alzheimer Gesellschaft**

Wir freuen uns Ihnen mitteilen zu können, dass der 11. Kongress der Deutschen Alzheimer Gesellschaft unter dem Motto „Demenz: Neue Wege wagen?!“ in diesem Jahr wieder in Präsenz stattfinden kann.

Ursprünglich für Oktober 2020 geplant, pandemiebedingt aber verschoben, organisieren wir den Kongress nun vom 29. September bis 1. Oktober 2022 in Mülheim an der Ruhr .

Wir laden Menschen mit Demenz und Angehörige, haupt- und ehrenamtlich Engagierte aus Beratung, Betreuung, Pflege und Therapie sowie alle Interessierten herzlich dazu ein. Die diesjährigen Themen sind: Angehörige begleiten und unterstützen, Menschen mit Demenz – mittendrin und dabei, Leben und Teilhabe im ländlichen Raum, Technik und Digitalisierung, Begleitung am Lebensende, Medizinische Behandlung und nicht-medikamentöse Therapien, Gesundheits- und Pflegepolitik und viele mehr. Viel Gelegenheit zum Austausch sowie ein kulturelles Rahmenprogramm runden die Vorträge, Symposien und Workshops ab.

Einen Frühbucherrabatt auf die Teilnehmendentickets gibt es bis einschließlich 10. August 2022.

Optional können Sie gerne noch auf unseren „Call for Abstracts“ hinweisen, welcher noch bis zum 30.03.22 läuft. Nähere Informationen zum Kongress, zur Anmeldung und dem „Call for Abstracts“ finden Sie unter [www.demenz-kongress.de](http://www.demenz-kongress.de) .

Im Anhang an diese Mail finden Sie den aktuellen Flyer zum Kongress, den Sie gerne teilen können.

Wir freuen uns sehr, wenn wir auf Ihrer Veranstaltungs-Webseite und/oder in Ihren Newsletter mit dem Kongress aufgenommen werden könnten.

Für Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Jessica Kortyla - Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. - Selbsthilfe Demenz

Friedrichstr. 236 - 10969 Berlin

Tel: 030 - 259 37 95 10 - Fax: 030 - 259 37 95 29

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## VERANSTALTUNGEN

### **06. April 2022**

Termine: 6.4. / 20.4. / 4.5. / 18.5. / 1.6. / 15.6. / 6.7. / 20.7. / 3.8. / 17.8.

10-teiliger Workshop

### **Gemeinsam statt einsam - Neue Menschen kennenlernen in kreativer Runde**

Besonders nach Verlust eines lieben Menschen sind neue Kontakte oft eine große Hilfe. Wir wollen 2x im Monat für eine Weile den Alltag vergessen.

Wir wollen auftanken während eines kreativen Angebots

durch nette Gespräche. Auch neue Zukunftspläne können entstehen.

Wir wollen versuchen, das Schöne und die Freude wieder hervorzuholen.

Gutes mit nach Hause nehmen, kommt sicher auch dabei heraus.

Haben Sie Interesse, dann melden Sie sich an und lassen sich überraschen von unserem neuen Angebot.

Referentin: Monika Kasüschke | Künstlerin aus Reinickendorf

Kosten: 30 € / erm. 20 €

Anmeldung: bis 1.4.22  
Anmeldung und Informationen: Telefon: 030 / 416 48 42  
Mail: [selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de](mailto:selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de)  
Kontakt: Adelina Koch  
Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf - Günter-Zemla-Haus  
Eichhorster Weg 32 - 13435 Berlin  
Telefon 030 / 4 16 48 42 Fax 030 / 41 74 57 53  
[selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de](mailto:selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de) [www.unionhilfswerk.de/selbsthilfe](http://www.unionhilfswerk.de/selbsthilfe)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### VERANSTALTUNGEN

**11. April 2022 18.00 – 20.00 Uhr**

### Angehörige psychisch erkrankter Menschen

der Landesverband (ApK - LV Berlin e.V.) stellt sich vor

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

Als Angehörige von Menschen mit einer psychischen Erkrankung stellen wir unsere eigenen Wünsche und Bedürfnisse oftmals hinten an. Wir kümmern und sorgen uns um die betroffene Person und wollen diese schonen. Wie erleben andere sich sorgende Angehörige diese Herausforderung? Und wie gehen sie damit um? Ursula Hälbig und Torsten Hill berichten an diesem Abend über ihre ganz eigenen Erfahrungen als Angehörige psychisch Erkrankter und informieren über Unterstützungsmöglichkeiten.

Kosten: 2 Euro | ermäßigt 1 Euro

Kontakt: Interessierte können sich die Selbsthilfekontaktstelle „Eigeninitiative“ wenden.

Telefon: 030 – 631 09 85

E-Mail: [eigeninitiative@ajb-berlin.de](mailto:eigeninitiative@ajb-berlin.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### VERANSTALTUNGEN

**28. April 2022 18:00 - 19:30 Uhr**

### Ernährungs-ABC - Fit durch die Jahreszeiten

Veranstaltungsreihe mit Daniel Hermann

Ob Ihre Gesundheit, Figur oder Wissensdurst im Vordergrund steht – hier lernen Sie die Grundlagen der Ernährung kennen. Zusätzlich erhalten Sie praktische Tipps, welche Sie in Ihrem Alltag integrieren können.

Themen: Glückliches Leben: Ängste bekämpfen & Krisen meistern (Motivationsfindung, Sport, Ernährung)

Wie geht positives Denken? Wie finde ich meine Motivation? Was hilft mir glücklich zu sein? Diese und weitere Fragen werden in diesem Workshop behandelt. Sport bei Antriebslosigkeit, Energie, Motivation und gute Laune – das sind die Kernpunkte dieses Workshops.

Seien Sie dabei und lernen Sie Ihre Antriebslosigkeit zu bezwingen. |

Weiterer Termin: Samstag, den 09.07.2022, von 14:00 Uhr bis 15:30 Uhr

Bitte fragen Sie nach ob die Veranstaltungen Online oder in Präsenz stattfinden.

Kosten: Selbsthilfetreffpunkte Spandau - Wattstr. 13 - 13629 Berlin

Anmeldung: Tel 030/ 382 40 30 oder [shtsiemensstadt@casa-ev.de](mailto:shtsiemensstadt@casa-ev.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### VERANSTALTUNGEN

**14. Mai 2022**

### Berliner Frauenlauf

Der Berliner Tiergarten wird wieder pink. Tiergarten Berlin

Der Start befindet sich auf der Straße des 17. Juni zwischen "Kleinem Stern" (Große Querallee) und sowjetischem Ehrenmal.

5 km Lauf / Walking / Nordic Walking (mit oder ohne Zeitmessung)

10 km Lauf / Walking / Nordic Walking (nur mit Zeitmessung)

Anmeldung: 02. Mai 2022 (sofern das Teilnahmelimit nicht vorher erreicht ist)

Internet: <https://www.berliner-frauenlauf.de/plane-dein-rennen/anmeldung-2022.html>

» [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](mailto: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](mailto:sekis@sekis-berlin.de)  
[www.sekis.de](http://www.sekis.de)